

パルス

健康ひょうご21
すこやかな心と体づくりの情報誌

Pulse

vol
11

2008

Pulse talk

中国古筝奏者・作曲家

伍芳 (ウー・ファン)さん

兵庫県医師会会長

西村亮一

特集

たばこのない 社会をめざして

Pulse report

だれもが安心して
救急医療を受けられるために

けんこう

Q&A

Pulse information

兵庫県医師会からの

お知らせ

兵庫の医人

Pulse plaza

兵庫県医師会

伝統を継承しながらも
新境地を求めて
進化していく古箏

会長 ● 古箏という
のは、どのような
楽器ですか。

伍芳 ● 古箏を一文
字で書くと「箏」
という字になります。

箏は中国の伝統的
な民族楽器で、日
本のお琴のルーツ
でもあります。箏

の歴史は古く、既
に二千年前、秦の地で流行し
ていました。

会長 ● かなり大きいですね。

伍芳 ● はい、長さは160セ
ンチほどあります。

会長 ● 古箏と出合われたきっ
かけは。

伍芳 ● 9歳のとき、叔母にバ
イオリンとピアノを勧められ
たのですが、手が小さい私に
は合いませんでした。では古
箏はどうかと言われ弾いてみ
たら、すごく美しい音色で、
たちまち好きになりました。

古箏は華やかな音で美しい
叙情的な曲を表現できるほか、
氣勢盛んな曲もよく表現する
ことができます。何世紀にも
わたる伝統を受け継ぎながら
も常に新たな音楽的境地を求
めて進化していくところにも

Pulse talk

ゲスト

中国古箏奏者・作曲家

伍芳さん

ウー・ファン

聞き手

兵庫県医師会会長

西村亮一



PROFILE

伍芳 (ウー・ファン)

中国・上海生まれ。上海音楽学
校卒業後、1990年来日。1996年
9月東芝EMIよりデビューア
ルbum「箏心」をリリース、日本
における現在の中国楽器ブーム
の先駆けとなる。ケニーG、南
こうせつ、東儀秀樹、中西俊博
ら数々のアーティストと共演す
るほかTV・ラジオ出演、朗読・
能楽・狂言・人形浄瑠璃文楽の
共演、皇太子様・雅子様の前で
の御前演奏など、意欲的な演奏
活動を行っている。現在まで通
算9枚のアルバムを発表。2007
年4月からは神戸市看護大学非
常勤講師として「感性・身体表現」
を担当。独自の音楽世界ウー・
ファンワールドを展開し、その
確実なテクニックと美しい音色
で聴衆を魅了し続けている。



コンサートのお知らせ
セラ・フュージョンシリーズ 2008

伍芳&内田奈織
“音の散歩みち”

日時 ● 2008年7月12日(土) ①13:00~ ②16:00~
場所 ● 世良美術館(神戸市東灘区)
料金 ● 5,000円(要予約・チケット送料別80円)
予約 ● 問い合わせ先: サウンドアイ

tel&fax 078・856・5806

常に悔いを残しながらも前へ、前へ。
音を求める道に終わりはありませんね。

ときには華やかに、ときには神秘的に、
さまざまな音色で聴く人を魅了する伍芳さん。
古箏の魅力や共演の楽しさをうかがいました。

大きな可能性を感じます。

会長 ● なかでも伍芳さんの演
奏する古箏は、心に響く本当
に素晴らしい音色ですね。

伍芳 ● ありがとうございます。
でも、簡単に弾けるようにな
ると思っただけだったので、
大きな間違いでした。人の前
で演奏するとなるとプレッシ
ョンもありませんし、経験を重

ねて自信を持てるようになる

までは大変な道です。しかも
終わりがありません。演奏に
してもアルバムにしても、「も
う少し、こうしたらよかった」
などという悔いを常に残しつつ、
前に前に進んでいるという気
持ちです。

中国の陰陽五行では

五音階は五臓に
通じるとされています

会長 ● 看護師の養成学校で教
えておられますが、どのよう
な授業ですか。

伍芳 ● 学校で演奏した経験は
たくさんありましたが、教え

るのは初めてなので、お受け

しているのかどうか悩みました。
演奏を含めて話を進めてよい
ということでしたので、いろ
んな音楽を紹介しながら、そ
れを学生さんたちがどう感じ
ているかをトーク形式で問い
かけています。若い方は感性
が豊かで、とても活発に話し
てくれます。そして実際に演

奏し、音楽を通じてものごとを表現していくということをつかみとってもらいます。なおかつ、中国の五音階を通じて、いま医療の場で使われている音楽療法で勉強させていただいたことを学生さんたちにお伝えしています。

階についてももう少し詳しく教えてくださいいただけますか。

伍芳 ● 中国には古代の智慧として陰陽五行説があります。人間の身体も小さな宇宙として、宇宙を構成する「木・火・土・金・水」の五行が、それぞれ「肝・心・脾・肺・腎」の五臓に対応するとします。そして、

それぞれに「ド・レ・ミ・ソ・ラ」の五音が対応します。五音階を弾くことによつて、身体に響きあうわけです。たとえば、「ミ」の音は「土」ですからどっしりと「脾臓」に響いて血の巡りがよくなり、体調がよくなるというように。

会長 ● いいお話が聞けました。本当に、音楽は癒しや治療において非常に大きな役割を持っています。

異文化が交流しあう コラボレーションは 緊張感があり楽しい

会長 ● オリジナル曲も多いですね。どのような音楽世界をめざしているのですか。

伍芳 ● 5枚目のアルバム『花様芳華』から少しずつオリジナルを入れるようになりました。めざしているのは、やはり、私にしかできないことです。オリジナル曲は自分の身体か

ら生まれたものですから、素直に自由に表現することができます。ほかの方の楽曲を演奏するのも、新たな発見があり、自分のものにしていく喜びもありますので、どちらもととても大切です。

会長 ● 異なる楽器やジャンルの方との共演も積極的にしておられますね。

伍芳 ● せっかく好きな日本にきたのですから、一方的に中国の音楽を紹介するだけではなく、日本の素晴らしいミュージシャンの方たちとの交流はとても大切に行っています。

異文化が交流しあう、つまり共通点と違いを見つけていくということはお互いに非常にプラスになるし、自分の引き出しが増えていきます。

会長 ● どなたとのコラボがいちばん印象的でしたか。

伍芳 ● 和太鼓の松村組ですね。太鼓の音はじーんと心に響き、パワフルで、リズムティックで、

かつこよさがあります。それは私の足りない部分です。その部分を思いっきり表現してください。私も、ものすごく力強く表現していかなければならぬので、すごくプラスになりました。やっつけて楽しく緊張感があつて、百パーセント客席に伝わります。

能楽や狂言との共演もインパクトがありました。日本の伝統を誇りを持って演じていらっしゃるし、衣装や動作に歴史的なストーリーが見え、外国人にとってはとても神秘的で感動をいただきました。

会長 ● ところで、健康のためには気をつけていることはありますか。

伍芳 ● 肥りやすい体質なので、たくさん歩いていきます。六甲山にもよく登りますよ。食事もお肉派だったのを魚中心に変えました。それから、無理をしないようにしています。徹夜などは絶対せず、早起きして規則正しい生活を心がけていますね。

会長 ● それは、いいことです。かかりつけの医者さんを持つと、さらにいいですね。これからも、ますます健康で、美しく感動的な「ウー・ファンワールド」をさらに広げていってください。



特集

たばこのない 社会をめざして



兵庫県医師会名誉会長
瀬尾 攝 医師

たばこか健康か——
すべての人をたばこの害から守ろう。

「たばこか健康か——もちろん健康」

WHO(世界保健機関)による禁煙キャンペーンのスローガンです。

たばこが健康に悪い影響を与えることは明らかですが、それでもやめられない(やめない)人が少なくありません。

今回の特集は、ライフワークとして喫煙問題の解決に取り組む

瀬尾 攝・兵庫県医師会名誉会長に、いま一度

たばこ健康をめぐるお話をうかがいました。

害を主張する人も早くからいました。

1930年代になると肺がんと喫煙との

因果関係が指摘されるようになり、

1960年代にはイギリスやアメリカ

で健康に及ぼす喫煙の影響が公式に取り

上げられました。

瀬尾名誉会長が喫煙問題に関心を持

つようになったきっかけは、大学時代の

恩師が喘息で、たばこの煙に絶対反

対だったことです。また、耳鼻咽喉科

の医師になって初めて担当した患者さ

んが喉頭がんで、ヘビースモーカーで

したが、それでも「たばこをやめられ

ない」という現実に、問題の根深さを

痛感したからでした。

さらに、尼崎市医師会で、閉塞性呼

吸器疾患と大気中の亜硫酸ガスの濃度

との関連を調査したとき、たばこの煙

との相関関係のほうをはるかに強いと

わかり、禁煙運動にいっそう強く取り

組んでいこうと意を固めたのです。

1980年代、瀬尾名誉会長が訪欧

して気付いたことは、どの国でもた

ばこの規制が目立つことでした。空港

や駅の待合室はもちろん官庁や集会所

など、人の集まるには必ず「禁煙」

の掲示があり、禁煙席と喫煙席を分け

たレストランやカフェテリアがありま

した。



これは、1987年の国際禁煙年を

受けて大々的なキャンペーンが行われ

たため、その結果、先進国では喫煙

率が大幅に下がりました。

1987年国際禁煙年を機に 欧米では喫煙率が低下

たばこは15世紀の終わり、コロンブスの新大陸発見とともにヨーロッパへ伝えられると、万能薬としてもはやされました。日本へは慶長年間(1595~1615)にポルトガル人によって伝わりましたが、幕府や各藩は「無益の蓄えである」「失火の原因となる」などの理由でたびたび禁止令を出していたようです。

欧米では健康上の理由からたばこの

たばこの害への認識が鈍い 「たばこ天国」日本

ところが日本では、その前後の国際障害者年や国際婦人年の盛り上がり compared to 国際禁煙年に対するマスコミの取り上げ方も消極的で、政府もあきれほどの黙殺ぶりでした。

2005年の調査によると、日本の成人男性の平均喫煙率は45.8%。40年前に比べると約40ポイント減少していますが、それでも諸外国と比べて未だ高い状況にあります。女性の喫煙率は12~14%で推移しています。

また、日本の15歳以上1人あたりのたばこの消費本数は2006年で年間2455本。ピークの1970年代後半の年間約3500本からみると減少傾向にあるものの、若い女性の喫煙率増加や青少年の喫煙は憂慮すべきことです。

「たばこは動くアクセサリー」(1960年)、「今日も元気だ たばこがうまい」(1957年)などと、政府が音頭をとってたばこの宣伝をしていた時代は去り、日本でも公共の乗り物や建物での禁煙化が進められてきました。東京都千代田区や大阪市で喫煙禁止区域での喫煙に対して過料が科せられるなど、さらに積極的な

取り組みも始まっています。

それでも、まだ、隔離されていない喫煙コーナーが駅にあつたり、建物から閉め出された人が歩道で喫煙していたりと、やはり、この国は「たばこ天国」と言われても仕方なさそうです。

たばこの健康に及ぼす影響は、いまや疫学的にも、実験的にも、臨床的にも確定しているにもかかわらず、日本では、まだその認識が低すぎるのではないのでしょうか。

発がん物質や有害物質は 主流煙より副流煙に多い

たばこの煙には多くの発がん物質や有害物質が含まれています。あらためて、その主なものを挙げてみましょう。

まず、ニコチンです。ニコチンは「毒

物及び劇物取締法」に定められる毒物で、

中枢神経系に作用し、心臓・血管系に影響をもたらします。すなわち血管を収縮させて血圧を高め、心臓の負担を増加させます。また、ニコチンは習慣性が非常に強く、たばこがやめられない依存症の大きな原因となります。

次に、一酸化炭素。これは、赤血球のヘモグロビンと強力に結びついて血液の酸素運搬機能を妨げます。

そして、発がん物質。たばこの煙には4000種以上の化学物質が含まれ、そのうち発がん性がわかっているものだけでも43種類あります。

たばこの煙は、フィルターなどを通して喫煙者が吸い込む主流煙と、これが吐き出された呼出煙、そして火のついた部分から立ち上る副流煙に分けられます。呼出煙や副流煙を吸わされる

受動喫煙は大きな問題です。

というのは、たばこの三大有害因子とされるニコチン・タール・一酸化炭素のうち、後の2つは、むしろ副流煙に多く含まれ、非喫煙者、なかでも子どもや妊婦の健康に及ぼす害が明らかになっているからです。

(表1)でもわかるように、副流煙に含まれる発がん物質は主流煙の数倍から数十倍、同じくニコチンが2.8倍、一酸化炭素は4.7倍です。

健康に深刻な影響を及ぼし 余命を短くさせる、たばこ

たばこを吸うと、循環器系や呼吸器系などにおいて(表2)のような急性影響がみられます。

慢性影響としては、呼吸器系では慢性気管支炎、肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患の危険が増大します。

循環器系では虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)、大動脈瘤、末梢血管閉塞症(閉塞性動脈硬化症、パージャヤー病)、脳血栓、クモ膜下出血など、全身の動脈硬化により閉塞や決壊

が起こります。女性では、喫煙と経口避妊薬(ピル)の相乗作用で虚血性心疾患やクモ膜下出血の危険性が著しく高まります。

また、喫煙はがんの大きな原因であり、呼

■表1
紙巻たばこ煙有害物質の主流煙と副流煙中の含有量

	主流煙 (MS)	副流煙 (SS)	SS/MS 比
●発がん物質 (ng/本)			
ベンゾ(a)ピレン	20-40	68-136	3.4
ジメチルニトロソアミン	5.7-43	680-823	19-129
メチルエチルニトロソアミン	0.4-5.9	9.4-30	5-25
ジエチルニトロソアミン	1.3-3.8	8.2-73	2-56
N-ニトロソノルニコチン	100-550	500-2750	5
4-(N-メチル-N-ニトロソアミノ)-1-(3-ピリジル)-1-プタノン	80-220	800-2200	10
ニトロソピロリジン	5.1-22	204-387	9-76
キノリン	1700	18000	11
メチルキノリン類	700	8000	11
ヒドラジン	32	96	3
2-ナフチルアミン	1.7	67	39
4-アミノピフェニール	4.6	140	30
O-トルイジン	160	3000	19
●その他の有害物質 (mg/本)			
タール (総称として)	10.2	34.5	3.4
ニコチン	0.46	1.27	2.8
アンモニア	0.16	7.4	46
一酸化炭素	31.4	148	4.7
二酸化炭素	63.5	79.5	1.3
窒素酸化物	0.014	0.051	3.6
フェノール類	0.228	0.603	2.6

■表2
喫煙による急性影響の症状

呼吸器系	咳、痰、息切れなど
循環器系	血圧上昇、心拍数増加、 手足・足先のしびれ感、 冷感、肩・首のこり、 まぶたの腫れなど
消化器系	食欲低下、口臭など
中枢神経 感覚器系	知的活動能低下、 睡眠(就眠)障害
全身症状	健康水準の低下、体重減少

吸器系（肺がん、喉頭がん、口腔・咽頭がん）、消化器系（食道がん、胃がん、肝臓がん、膵臓がん）、泌尿器系（腎臓がん、尿管がん、膀胱がん）、子宮頸部のがんなど、種々のがんになる危険性が高まります。日本人男性の場合、喫煙者の死亡率は非喫煙者に比べて喉頭がんが33倍、肺がんが4〜5倍、肝臓がんが3〜4倍となっています。

そのほか、胃・十二指腸潰瘍、肝硬変、クローン病などの危険が増大し、歯槽膿漏や歯周炎など歯周病になりやすくなります。また、脳萎縮、白内障、難聴、味覚・嗅覚の低下、骨粗鬆症、老化の促進などもみられます。



こうした様々な健康への影響により、喫煙者は余命が短くなると言われています。イギリスの「禁煙の父」と呼ばれるR・ドール博士が1950年代から50年間、追跡研究を行った結果では、喫煙者は非喫煙者に比べて10歳程度、余命が短いことがわかりました。

日本でも長期にわたる喫煙者と非喫煙者の余命の差の研究が行われ、ある研究では、40歳の時点で、喫煙者の男性で約5年、女性で約4年、非喫煙者に比べて余命が短いことがわかった（平成18年度厚生労働省研究班・小笹らによる）ほか、別の研究でも、同様のことが明らかになっています。

生まれてくる赤ちゃんのために 母親は1日も早く禁煙を

妊娠している女性がたばこを吸うと、胎児に非常に悪い影響を与えます。

調査では、たばこを吸っている妊婦は、吸わない妊婦より約1.5倍自然流産しやすくなり、1.4〜1.5倍早産しやすくなります。吸う本数が増えるほどこれらの率は高くなります。また、たばこを吸っている妊婦は、吸っていない妊婦より、1.2〜1.4倍、围産期死亡（妊娠28週以降の死産と生後1週間未満の早期新生児死亡）が高くなります。

たばこを吸っている妊婦から生

まれた子どもの出生時の体重は、たばこを吸わない妊婦から生まれた子どもに比べて平均200g軽く、また、出生時の体重が2500g以下の低出生体重児が生まれる頻度が約2倍と高くなっています。

このような影響は、たばこの煙に含まれるニコチンと一酸化炭素によって胎児と胎盤系が低酸素状態になったため、胎児の発育障害を引き起こされるのだといわれています。しかし、早く禁煙すればするほど、これらのリスクは下がるとされています。

たばこを吸っている母親の母乳の中にはニコチンが含まれることが知られています。ヘビースモーカーの母親の母乳を飲んだ新生児が、いらいらする嘔吐・頻脈などのニコチン中毒症状を起すことがあるという報告もあります。

たばこの被害者になりやすい 子どもを社会全体で守ろう

たばこを吸わない人がたばこの煙にさらされると、目のかゆみや涙、くし

WHOの 世界禁煙デー賞を受賞

2007年、兵庫県喫煙問題研究会の名譽会長でもある瀬尾兵庫県医師会名譽会長は、同研究会副会長で西宮保健所長の園潤さんとともにWHO（世界保健機関）の世界禁煙デー賞を受賞しました。これは、WHOが、たばこ対策に貢献した人や団体に贈る賞で、2人は公共施設や病院の禁煙化を進める一方、市民の喫煙の害を訴える活動を長く続けています。



世界禁煙デー賞のトロフィー

貴施設は、受動喫煙の防止義務を定めた健康増進法25条に違反しています。法律に反って受動喫煙対策を講じてください。

兵庫県喫煙問題研究会が、禁煙を実施していない小学校や病院などに受動喫煙防止を呼びかける「イエローカード」

【FCTC周知カード】
タバコ規制枠組み条約を批准しています
同研究会では、平成17年に日本が批准した「たばこ規制枠組み条約（FCTC）」への理解を深めるため条約の規約を記したピンクカード運動も進めている



やみ、頭痛、咳、呼吸抑制、心拍増加、皮膚温低下などが起こります。加えてたばこ特有のにおいもあり、不快や迷惑をこうむる原因となります。

受動喫煙により肺がん、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのリスクが高くなることも報告されています。室内で呼出煙と副流煙が混じり合ったものを「環境中たばこ煙」といいますが、国際がん研究機構や米環境保護局は、「環境中たばこ煙」をヒト発がん物質に分類しています。

こうした影響がより心配されるのは、子どもたちです。

GOODS

こころとからだの「すこやか」アップ!

野菜をたくさん食べて
ビタミンをたっぷりとりましょう

PCサラダスピナー

サラダ用の野菜水切り器です。ツマミを持って軽く回すだけで内側のかごが勢いよく回転し、簡単に水切りができます。サラダづくりが楽しくなり、野菜がいっぱい食べられそう。子どもも楽しく調理に参加できます。目盛付きでメジャーカップとしても使えます。1365円(東急ハンズ三宮店/2階Cフロア)



いつも前向き!
どっちからでも履けるスリッパ

ドッチーモ

部屋から庭やバルコニーへ出るとき、反対に部屋に入るとき、逆向きスリッパは面倒...という方、この、両方履きスリッパはいかが?片側を踏んで使用しますが、型崩れしにくく、カラフルな色も楽しい気分に合わせてくれそうです。各1029円(東急ハンズ三宮店/4階Aフロア)



元気な明日のために
足の疲れとむくみを解消!

アンクルピロー

足首用のマクラです。優しく足首にフィットし、足首の位置を少し上げることで疲れやむくみをやわらげてくれます。癒し系の肌触りもよく、クセになりそうな気持ちよさです。1500円(東急ハンズ三宮店/3階Bフロア)



その一つがSIDS(乳幼児突然死症候群)です。乳幼児が既往もないまま突然亡くなり、その原因がわからないものを乳幼児突然死症候群といいます。その要因の一つとして、母親の喫煙があげられます。また、父母ともに喫煙習慣がある場合に発症するリスクが高くなるのがわかっています。

また、周囲の大人が喫煙している子どもは肺炎や気管支炎などの呼吸器疾患になりやすく、身体発育にも影響があるといわれています。

誤飲事故の発生も生後6〜11カ月の乳児に集中しています。たばこの誤飲は急性ニコチン中毒を引き起こすことがあり、とても危険です。たばこが溶け込んでいる液体を誤って飲んだ場合は、体内に吸収される時間が早いいため、さらに危険になります。

発育途上の青少年が喫煙することも防止しなければなりません。脳細胞の発育が悪くなりますし、がんや脳・心臓血管障害のリスクが高くなります。テレビドラマなどでたばこを吸うシーンをなくし、子どものころから、「たばこはカッコ悪いもの」という認識を持たせることが大切です。

大人の喫煙が子どもたちの健康をどれほど脅かしているかということ、社会全体でもっと真剣に考えていかなければなりません。

かつては、パイプの煙をくゆらすことがステイタスだったかもしれませんが、社長室の卓上に高価な大理石の灰皿が乗っていたこともあるでしょう。しかし、それはもう時代遅れです。世をあげての健康ブームで健康機器や健康食品が

売れている一方で、たばこを吸う人が減らないというのは理屈にありません。2006年4月からは、一部の施設で禁煙治療にも保険が適用されるようになりました。

「急かす、慌てず、けんかせず」が瀬尾名誉会長のモットーとはいえ、もはや猶予はありません。たばこの害は嫌煙権や喫煙権といった権利の主張ではなく、周囲の人々の健康に対する良識と思いやりによって1日も早く解決されるべきではないでしょうか。



協力/東急ハンズ三宮店 ●商品に関するお問い合わせは
TEL.078-321-6161(代表)まで。

参考 ■厚生労働省の最新たばこ情報 ほか



だれもが安心して 救急医療を受けられるために

ICLSコースを訪ねて

兵庫県医師会では、日常的に救急医療に携わっていない医師や看護師を対象にした救急蘇生法の講習会を主催・サポートしています。今回は兵庫県医師会館で行われた講習会を訪ね、

ディレクターを務めた

県立西宮病院救急医療センター長の杉野達也医師に、その取り組みについてうかがいました。

一刻を争う救急の現場で 専門家による効果的な処置を



県立西宮病院
救急医療センター長
杉野達也 医師

また、同じく平成16年7月には、医師の指示のもとで救急救命士が気管挿管を行うことが認められました。

突然、心臓や呼吸が止まり、生命が危ないとき、救急蘇生法（心肺蘇生法）が行われます。救急蘇生法には、人工呼吸や心臓マッサージなど一般の人が行える一次救命処置と医療関係者が医療器具や薬剤などを用いて行う二次救命処置があります。

最近、駅や公共施設など人の集まるところで、「AED」と書かれた箱が設置されているのをよく見かけるようになりました。「AED (Automated External Defibrillator)」は自動体外式除細動器のことで、心停止をきたす心室細動（心筋がけいれんして酸素を含んだ血液を体内に送ることができない状態）などを電気ショックによって回復させる器械です。平成16年7月から、一般の人でも、このAEDを用いて救命ができるようになりました。

このように、救急蘇生法は一般に広く認知されるようになってきていますが、一刻を争う救急の現場では、なによりも医療従事者による効果的な救命処置が重要であることはいまでもありません。そこで、こうした一次救命から二次救命への一連の処置を、医療従事者が的確・迅速に行えるようになるため、兵庫県医師会では日本救急医学会の定めるICLSコースを実施しています。

現場に即したシミュレーションで 徹底実習するICLSコース

「ICLS」とは「Immediate Cardiac Life Support」の略語です。心肺蘇生は時間との勝負。まさに、「Immediate＝間髪をおかない」処置

タイミングをはかって背板を挿入



実技に入る前のオリエンテーション



スタッフによるデモンストレーション

が求められます。

ICLSコースは医療従事者のための蘇生トレーニングコースで、「突然の心停止に対する最初の10分間の対応と適切なチーム蘇生」の習得を目標に、受講者は実際に即したシミュレーション実習を繰り返し、蘇生のために必要な技術や現場でのチーム医療を身につけていきます。ここで、ICLSコースの概要と進捗を簡単に追ってみましょう。

1回のコースは5〜6人ごとにグループを分けて行うのが基本とされ、県医師会コースではこれを3グループで行っています。受講者は医師、看護師、救急救命士のほか歯科医師が参加することもあります。オリエンテーションのあと、最初に「一次救命処置1」を一斉に、その後グループごとに「一次救命処置2」「気道管理と挿管」「モニター・電気ショック」の3つのブースに分かれて実技を習得し、各グループが順次ブースを移動していきます。

そして最後に、それぞれのブースで学んだことを通して、シナリオを用いたシミュレーション実習を行います。

——「どうしました!」。院内で胸を押さえて倒れている患者を発見。発見者は患者に声をかけ、反応がなければ大声で他のスタッフを呼びます。気道を確保して、正常な呼吸や脈拍が確認できなければ人工呼吸と胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始。スタッフが集まったところで「イチ、ニツ、サン」、掛け声とともに背板を挿入、交代しながら胸骨圧迫は切れ目なく続けられます。患者にモニターをセットしたら心停止時の4つの心電図波形を診断、場合によって電気ショックや薬剤投与——

こうした判断や動作は頭では理解できても、いざというときには、なかなかスムーズに実行できないものです。そのため、リーダー役を交代しながら何度もシミュレーションを繰り返し、グループ全員がすべての役割を経験していきます。

安心の救急医療体制づくりの取り組みを進めています

ICLSコースの大きな特徴は、受講者よりはるかに多くのスタッフが必要なことです。

まず、各グループに7〜8人のインストラクターが付きまます。職種は医師、看護師、救急救命士、臨床工学技師とさまざまで、20回以上の経験を持つベテランも少なくありません。

インストラクターは実際の場面を想定したストーリーを作り、できるだけ楽しい雰囲気の中で実習を進めていきます。受講者がうまくできたところでは拍手をして誉め、まちがえたところでは受講者自身に気づかせるようにします。

インストラクターのほかに、チューターと呼ばれるガイド役が各グループに2人ずつつきまます。また、資器材の準備や移動、タイムキーパーなどの裏方を務めるタスクフォースが3人。さらに、コース実施にあたってスタッフや事務局との連絡・調整を行うコーディネーターがとくに重要です。そして、これらすべてを統括するのがディレクターの役割です。

機器や機材の調達はもとより人手と時間をかけたICLSコースは、こうした熱意ある人たちのボランティアによって支えられています。

心停止はどこでも起こりうるものであり、ひとたび発生すれば、ただちに蘇生を開始しなければなりません。そのためには、あらゆる医療



気道を確保して人工呼吸



場合によっては電気ショックを

従事者がチームの一員となって蘇生を行えるようにしておく必要があります。

地域医療の重要性が叫ばれるなか、県民の皆さんが安心して救急医療を受けられる体制づくりを進めるため、兵庫県医師会はこうした活動の運営とサポートに取り組んでいます。

Q&A

専門医がやさしく
お答えします

兵庫県医師会では、新聞、ラジオ、インターネットでみなさんからの健康や医療に関するご質問、ご相談を受け付けています。いずれも、すべての診療科目にわたり専門医が親身になって、わかりやすくお答えします。どうぞお気軽にご活用ください。

このページでは、これまでに寄せられたご質問の中から比較的多くの方からいただいた3項目を例にあげて掲載しています。

みなさんの健康づくりに兵庫県医師会の相談コーナーをご活用ください。
神戸新聞「カルテQ&A」……………毎週水曜朝刊からだ面
ラジオ関西「みんなの健康相談」……………毎週土曜午前7時50分〜8時
【ホームページ】……………<http://www.hyogo.med.or.jp>



労作性狭心症と診断されました。どんな病気ですか？
日常どんなことに気をつければ？（50歳・男性）



労作性狭心症は、坂道や階段を上ったり、走ったりするような身体活動を引き金に胸の痛みや圧迫感などの症状を起す心臓の病気です。場合によっては上腹部（胃のあたり）の不快感やのど・左肩・左腕の痛みなどの症状を伴うこともあります。

この病気は、心臓の周囲にある冠状動脈という血管の内腔が動脈硬化などで狭くなって、心臓の筋肉に十分な血液を供給できなくなるこ

とが原因で起こります。もし冠状動脈が完全に詰まってしまうと心筋梗塞になり心臓の筋肉の一部が壊死してしまいます。

労作性狭心症の治療には大きく分けて薬物療法・経皮的冠動脈形成術（PCI）・冠動脈バイパス手術の3つがあります。冠動脈の狭くなった場所やその程度などに応じて治療法が選択されます。PCIはカテーテルという細い管を手や足の血管から冠動脈に通してバルーンで広げたりステントという網状の筒を留置したりする治療法です。いずれ

の方法を選択するかは医師と相談の上で決められますが、薬物療法はもちろんPCIやバイパス手術が施行された後も、生活習慣の改善や内服治療が必要になります。

労作性狭心症や心筋梗塞などの心血管病の主因は動脈硬化であるため、その進展を予防するような生活習慣を守ることが重要です。高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満・喫煙などは動脈硬化の危険因子とよばれ、動脈硬化を促進することが知られています。したがって狭心症

と診断された方は

①禁煙・食事療法（塩分制限・動物性脂肪などコレステロールを多く含む食事を控える）・運動療法などを医師の指示に従って行うこと、②精神的・肉体的ストレスや過労などをできるだけ避けること、③高血圧・糖尿病・脂質異常症などの基礎疾患がある場合はきちんと治療を行うこと、などが大切です。





努力しているのに体重が減りません (48歳・女性)



テレビを見ると、そして本屋に行くと、ダイエットの情報があふれています。

いろいろな試してもなかなかやせないという方が時々病院に來られます。なかには、どこをどうやせるのかと考えてしまうような肥満とはほど遠い方がおられますが、大半は一所懸命努力していただきたい方です。特に糖尿病の方、メタボリックシンドロームの方、体重が膝に負担になつてきた方は、500gでも体重が減ると良いことがあります。

努力しても体重が減らないようなら、食事を見直してみてください。こんな方がいます。

- 間食はほとんどしない
↓よく聞くと、一日中少しずつ食べていた。
- 野菜はしっかり食べている
↓野菜サラダにこまドレッシングをたっぷりかけていた。
- 揚げ物は全蒸食べていない
↓実は油の多い炒め物の料理が多かった。
- 肉や魚はほとんど食べていない
↓炭水化物(ご飯やパン)をたっぷり食べている。

思い当たることはありませんか。小さなお饅頭のカロリーを運動で消



費しようとするれば、1〜2時間は歩かなくてはなりません。食事に注意するだけでなく運動も大切です。毎日が無理なら2日に1回、20〜30分の散歩が有効です。そしてもう一つのコツは毎日体重を量ることです。それも何回も量りましょう。ほんの少しでも体重が減れば、励みになりますし、増えれば黄色信号です。いろいろ努力してみてください。どうすればいいかわからなくなってしまうたら病院の栄養士さんに相談してみてくださいがでしょう。



にきびで悩んでいます。なぜ、にきびができるのですか? (16歳・男性)



思春期にできるのは、性ホルモンのアンバランスが起こり、皮脂腺が刺激され、皮脂の分泌が多くなるからです。ですから、ホルモンの分泌が安定する20代半ばには治ります。

若い女性の場合、月経の周期に伴ってできたり、妊娠中にひどくなることもあります。また、ステロイドなどの薬品が原因で皮脂腺が刺激されてできることもあります。化粧品が毛穴を詰まらせてできることもあるので注意してください。

顔や胸、肩、背中にできやすい「にきび」。にきびは、毛孔に皮膚細胞のカスや皮脂、細菌などが詰まって、毛穴から外へ出

ることができなくなった状態です。軽症のものは、あとを残すことは少ないですが、重症のものは、治っても、小さな穴やくぼみとして残ります。

予防も治療も、基本は、よく洗うことです。刺激の少ない石けんで一日に何度も洗ってください。脂分の多い化粧品は控えましょう。生活の乱れが悪化につながりますので、規則正しい生活を心がけましょう。

にきびは、細菌感染を起こしている状態なので、抗生物質の塗り薬や内服が必要です。また、適切な漢方治療でホルモンバランスを整えることも効果的です。このほか、便通を整えることも重要です。



2008年

世界禁煙デー兵庫県民フォーラム

入場
無料

当日、直接会場へ
お越しください。

日時 2008年5月31日(土)13:00(開場12:30)~15:30

会場 ●兵庫県医師会館6階会議室

主催 ●兵庫県医師会、兵庫県喫煙問題研究会 (NOSH: NO Smoke Hyogo)

■テーマ

「漫画家こうさん！手遅れ医者の禁煙のすすめ(仮)」

■特別講演

高信太郎氏

漫画家・「ひっそり始める「禁煙」実践ガイド」著者
サイン会もあります。

■基調講演

菌はじめ

NPO日本禁煙学会評議員

「治す禁煙、飲む禁煙(仮)」

■シンポジウム

「禁煙治療の新時代を迎えて(仮)」

シンポジスト：高信太郎、菌はじめ、鞆津尚夫
司会：菌潤(NOSH)



お問い合わせ

兵庫県医師会

神戸市中央区磯上通6-1-11

tel 078・231・4114

fax 078・231・8113

※フォーラムに引き続き、16:00~17:00、
三宮センター街~元町商店街で禁煙デー・パレードが行われます。

真先家は代々医者で、医業のかたわら寺子屋教育にも力を入れてきました。1856(安政3)年、新温泉町三尾に生まれた秀太郎は京都で漢学を学び、栃谷小学校の校長に就任。その後、京都府師範学校を経て出石郡(現豊岡市)の赤花小学校に勤めますが、1878(明治11)年、医学の道志し広島へ。県立医学校を卒業して広島、静岡、栃木の各県立病院に在職したあと栃木で開業し、天然痘患者の救済や助産婦(現助産師)の養成など多くの功績を残しました。



1920(大正9)年、
三尾区民によって建立された遺徳碑

資料・写真協力:浜坂先人記念館以命亭

兵庫の医人 5

真先 秀太郎

(まさき ひでたろう)

1856(安政3)年~1914(大正3)年



教育基金創設や上水道計画など 郷土発展の基盤づくりに尽くす

「陸の孤島」と呼ばれていました。秀太郎は「十年の計は樹を植えるにあり。百年の計は人づくりにあり」との信念で、まず教育振興のために私財を投じ教育基金活動を推進します。一方で、船着場の造成や簡易水道の敷設など、生活基盤や経済基盤の整備を手がけていきました。さらに、地域を孤立から救う道路の改良や架橋工事、学校改築など、長期的な展望のもと資金を提供して

恩恵を生かすことができず、また、上水道や道路の未整備など多くの困難を抱え、

地域の近代化計画を進めていきました。
そんな矢先の1912(明治45)年、過労がたたったのか秀太郎は脳内出血で倒れてしまいます。奇跡的に回復するものの翌年再発。さらにその翌年、墓参りのために訪れた栃木で三度目の発作を起こし、帰らぬ人となりました。
嘆き悲しむ三尾の人たちは秀太郎の献身に今さらながら感銘し、その遺志を受け継いで今日の発展につなげてきました。三尾区民が建立した顕彰の碑は、秀太郎の遺徳をさらに後世へと伝えていくことでしょう。

INFORMATION

兵庫県医師会からの お知らせ

分科医会や郡市区医師会主催の行事、
県民の皆様に参加していただく事業などを
ご案内します。

●変更される場合もありますので、
必ず主催者にご確認のうえ、ご参加ください。

分科医会からのお知らせ

■兵庫県整形外科医会

「骨と関節の日」公開講座
平成20年10月9日(木)
14:00～16:30

場所 ● 兵庫県医師会館
内容 ● 骨粗しょう症をテーマに講演

■問い合わせ

骨と関節の日事務局 ☎ 0795-42-8851
(松原メイフラワー病院内)

■兵庫県眼科医会

目の愛護デー関連行事

平成20年9月下旬～10月上旬
神戸市、尼崎・伊丹市、宝塚・川西市、明
石市、姫路市、加古川市、三田市、三木市、
淡路地区の県下9会場で、パネル展示、眼
圧測定、目の無料相談、公開講演会などを
行います。

■問い合わせ ☎ 078-222-1010

■兵庫県小児科医会

こどもの健康週間
平成20年10月18日(土)
場所 ● 小野市うるおい交流館エクラ

郡市区医師会からのお知らせ

■神戸市東灘区医師会

住吉川いきいきウォーキング
平成20年9月18日(木) 13:30～(予定)
場所 ● 東灘区役所・住吉川
内容 ● ウォーキングに
関する講演と
ウォーキング



地域医療シンポジウム

平成20年10月18日(土) 14:00～
場所 ● 東灘区民センター5階うはらホール
内容 ● 講演とシンポジウム

区民健康講座と健康相談

8・2月を除く毎月第2金曜日
13:30～15:30
場所 ● 東灘区医師会館
内容 ● 講演会と質疑応答を兼ねた健康相談
を行っています。テーマは、4月/
糖尿病の話、5月/乾癬、6月/歯
科からみたおとなの食育、7月/胃
腸の話、9月/骨粗しょう症、10
月/身近な漢方医学

■問い合わせ

東灘区医師会 ☎ 078-811-2265

■伊丹市医師会

第8回市民健康フォーラム
平成20年10月18日(土)
14:00～16:00
場所 ● いたみホール
内容 ● テーマ未定

■問い合わせ ☎ TEL072-775-1114

■明石市医師会

第9回明石市民フォーラム
平成20年5月10日(土)
14:00～16:30
場所 ● 明石市立産業交流センター
内容 ● テーマ「どうなる 明石のお産」
基調講演とシンポジウム

■問い合わせ

明石市医師会 ☎ 078-918-0751

■加古川市加古郡医師会

市民健康フォーラム
平成20年5月31日(土)
14:00～16:00
場所 ● 加古川総合保健センター
3階大会議室
内容 ● テーマ「がんのお話」
参加費無料、申込不要、手話通訳あり。

■問い合わせ

加古川市加古郡医師会 ☎ 0794-21-4301

■姫路市医師会

市民の集い「姫路の救急医療を考える」
平成20年4月19日(土) 13:30～
場所 ● 姫路市市民会館大ホール
内容 ● 姫路市における救急医療の現状、問
題点、今後の展望について市民の方
に理解していただき、適正な利用を
促します。開業医、救急専門医、救
急隊からの現状報告、ディスカッ
ションに引き続き、映画『シッコ』を
無料上映。

■問い合わせ ☎ 079-295-3300

第4回救急医療フォーラム

平成20年9月7日(日) 13:30～
場所 ● 姫路市文化センター小ホール
内容 ● 市民の方に心臓マッサージ・人工呼吸・
AEDの使用など一次救急処置の実技
指導を受けていただき、その必要性
を認識していただきます。また、姫
路市の救急医療システムをご理解い
ただき、その有効利用を一緒に考え
ていくための講演会を開催。

■問い合わせ ☎ 079-295-3300

■赤穂市医師会

市民健康大学講座
平成20年9月4日～11月6日まで毎週
木曜 14:00～16:00
場所 ● 赤穂市総合福祉会館
内容 ● 健康に対する知識と理解を深めてい
ただき講演

■問い合わせ ☎ 0791-42-1435



明日の医療を支えるために 兵庫県医師会の取り組み

女性医師の再就業支援

女性医師再就業支援センターでは、
医療機関と連携して、結婚や出産な
どで離・退職した女性医師の再就業
を支援することにより、県内におけ
る女性医師の確保を図ります。この
機会を活用して、皆さんの意欲と経
験を発揮してください。

【女性医師再就業支援センターの業務】

- ①再就業に向けた研修の実践(座学
と臨床約100時間・先着順)
- ②研修に際しての保育等に関する相
談への対応
- ③再就業先の調整(ドクターバンク
事業による就職あっせん等)

ホームページ ● <http://www.hyogowdsupport.net/>

ドクターバンク

県下の医療供給体制の安定と支援を
目指して、現在、医療界で解決が急
がれている

- 新臨床研修医制度発足後の勤務医
の求職・転職
- 診療所の継承
- 女性医師の退職後職場復帰・
再就職
- 過疎地域の医師確保
- 定年退職後の再就職

などに関して、利用者の意思を尊重し、
個人情報を守秘を最重要に、求人・
求職者の立場に立った無料の紹介・
仲介業務を行います。ぜひ、ご登録
いただき、活用をお願いいたします。
ホームページ ● <http://www.hyogodoctorbank.com>

お問い合わせ

兵庫県医師会
神戸市中央区磯上通6-1-11
tel 078-231-4114
fax 078-231-8113

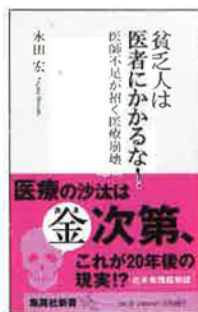
BOOK SELECTION

『貧乏人は医者にかかるな!』

医師不足が招く医療崩壊

■永田 宏/集英社新書 693円

医療を受けられることへの感謝の気持ちもすっかり消え失せ、日本の医療は大きな転換点にさしかかっています。医師不足がもはやどうにもならない段階にまで達しているからです。この本では、医療難民にならないために、厚生労働省が公開しているデータから医師不足の現状と原因を分析、日本の医療の進む方向を探り、解決策を提言しています。



『病気になるない生き方 3 若返り編』

■新谷弘実/サンマーク出版 1600円+税
なぜ、同じ年齢なのに若く見える人と老けて見える人がいるのか? 外科手術も医薬品も美容器具も一切使わず、誰もがすぐに実行できる方法を用いて、心と体に働きかける最も安全で最も効果の高い若返り方を紹介。いつまでも若々しく、みずみずしくありたい。そんなすべての人の願いをかなえるヒントが詰まっています。



医学雑学・おもしろ事典

「おまじない」は効く?

正座をして足がしびれたときは頭に唾をちょんちょん…。眠れないときは羊が1匹、羊が2匹…。シャクリを止めるには、湯呑みに十字に箸を渡して4力所から水を飲む…。経験ありませんか。韓国では、足がしびれたら顔ではなく鼻の頭を唾をつけるのだとか。羊は英語でsheep、眠りはsleep。「眠れ、眠れ」という「おまじない」が元祖だったとか。でも、眠気を誘うのは数を数えるという単純な行為そのものかもしれません。フランスでは、シャクリを止めるには砂糖水の一気飲みがいいのだとか。国や地域でいろいろあっておもしろい「おまじない」ですが、「おまじない」は「お呪い」。その根拠はあいまいです。

healthy trend

雑穀

十穀米や雑穀料理など、雑穀がブームです。玄米を精米して白米にすると、ビタミンやミネラル、食物繊維などの多くが削り取られてしまいます。そこで、それらを補おうと登場したのが雑穀。雑穀とはイネ科穀類のうちアワやキビなどの小さい実をつける作物の総称ですが、最近ではソバやはだか麦、胚芽押麦、玄米、マメ類なども雑穀として取り扱われています。雑穀には豊かな味わいと栄養があり、アワやキビの黄色い色素にはポリフェノール類が多く含まれているといえます。手軽に調理できるものや簡単レシピもたくさん出ているほか、雑穀に関する教育資格制度もあるそうです。



読者からの お便りコーナー

いただいたご質問は次号以降のQ&Aで取り上げさせていただきます場合があります。

- 大好きな小川洋子さん、本のイメージとは違ったお人柄がうかがえ、ますますファンになりました。(42歳・女性)
- 小川洋子さんが「家庭の医学」を開くというのに驚き、見習いたいと思いました。(44歳・女性)
- 特集「うつ病」は治るで、「必ず治る」と書かれていて気が楽になりました。(65歳・女性、76歳・男性、33歳・男性、26歳・女性)
- うつ病の特集が良かった。こういう冊子を皆が手にして理解していけば、もっと早く治る人も増えるのではないのでしょうか。(32歳・男性、39歳・男性)
- 部下がうつ病になり「頑張て」と言葉をかけていたのですが、禁物なのですね。わかりました、ありのままを受け入れるのが大事だと。(45歳・男性)
- うつ病に治療薬があると知り、父に勧めてみます。(30歳・女性)
- PET検査の話の詳細を知りたいと思っていたのでよかった。大変参考にまりました。(69歳・女性、31歳・女性、74歳・男性ほか多数)
- 人間ドック、脳ドック等の特集を期待します。(64歳・女性、36歳・女性)
- 「兵庫の医人」の三田谷啓、初めて知りました。このような先人の事績はもっと紹介する必要があると思います。(88歳・男性)
- 医師会はお医者さんの集まりとしか思っていませんでしたが、行事や講座も行われていることを知り、身近に感じました。(46歳・女性、59歳・女性)
- 職場の衛生管理者として、パルスで得た情報を従業員全員に流すよう努力しています。(58歳・男性)

2 ソイジョイ 7本セット2ボール 毎回3名様

まるごと大豆とフルーツの自然なおいしさ。大豆たんぱく、イソフラボン、食物繊維たっぷりのフルーツ大豆バーを、7本セットで。

●提供/大塚製薬



3 G・U・M 詰め合わせ 毎回2名様

歯周病菌の殺菌だけでなく、歯周病菌が出す毒素も除去する先進機能を持つ「G・U・Mデンタルペースト」および「G・U・Mデンタルリンス」と、「G・U・Mデンタルブラシ」のセットです。

●提供/サンスター株式会社



4 オムロン ヘルスカウンタ ステップスHJ-107 毎回2名様

7日間のデータを呼び出せるメモリー機能付きの歩数計。毎日のウォーキングを管理することができます。

●提供/オムロン ヘルスカウ



5 テルモ婦人体温計 毎回2名様

いつでも必要なときに点灯するバックライト、くわえやすいフォルム、読みやすい25~40秒測定など、女性のために女性が考えたこだわりの使いやすさと機能を搭載。

●提供/テルモ



6 海の深層水 硬度 1000 500ml × 24本入り 毎回5名様

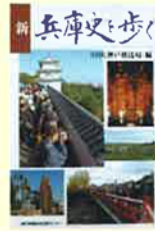
多種類のミネラルを含む、室戸海洋深層水を100%使用した健康生活飲料。健康維持に欠かせないミネラルや、水分の補給としてお役立てください。

●提供/赤穂化成



7 健康のため歩きましょう 「新兵隊史を歩く」 NHK神戸放送局編 毎回5名様

NHKの視聴者参加番組「新兵隊史を歩く」が本になりました。旧街道の街並みや城跡に刻まれた戦の名残など、自然や文化とふれあいながら郷土の歴史ウォーキングを。



パルスプラザ

Pulse plaza

パルスプラザは
リフレッシュと交流の広場です。
皆様の健康づくりと話題づくりにお役立てください。



GOODS SELECTION

正しい持ち方が身につく プニグリップ

鉛筆やボールペンにはめて、グリップのくぼみに指をそえると、自然に正しい持ち方が習慣づけられます。ソフトタッチですべりにくく、カラフルなものもいろいろあります。
4個セット105円
(東急ハンズ三宮店
6階Aフロア)



協力 ● 東急ハンズ三宮店
商品に関するお問い合わせは ☎078-321-6161(代)へ。

かがまないから腰がラク カンガルーランドリーエプロン

洗ったものを洗濯機からそのままお腹のポケットに入れて、立ったまま手早く干すことができます。特に、ハンカチや靴下を干すとき何度もかがまなくてもよいので疲れません。
2079円(東急ハンズ三宮店/2階Bフロア)



Healthy Foods

食卓からヘルシーに

こぼつな 小松菜

小松菜は品種改良によって昭和40年頃から一年中栽培できるようになりました。小松菜にはカルシウムとカロテンが多く含まれ、カルシウムはほうれんそうの5倍、カロテンもニンジンを除くと野菜の中ではトップクラスの含有量です。ビタミンC・Eも豊富です。これらの栄養素は細胞の損傷を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがあります。小松菜の名前の由来には2説あり、一つは五代将軍綱吉が江戸小松川で鷹狩りをした際、献上された青菜の汁が気に入り、青菜に地名の「小松」を与えたという説。もう一つは、明治のはじめ小松川で初めて栽培したからという説。小松菜は地方品種も多く、北海道の札幌菜、福島の信夫菜、新潟の新潟菜、大阪の黒菜なども小松菜の仲間です。小松菜の人気の秘密はほうれんそうよりもアクが少ないこと。下ゆでせずそのまま使えるので栄養素の損失が少なくすみます。油との相性もよく、しゃっきりした食感もよいですね。



チーズ

チーズはたんぱく質、脂肪、ミネラルなどをたっぷり含んだ栄養食品です。また、チーズのたんぱく質やカルシウムは体内に吸収されやすい形になっているのが特長です。世界に1000種類以上もあるといわれ、大きくナチュラルチーズとプロセスチーズに分けられます。ナチュラルチーズは菌や酵素が生きているチーズで、プロセスチーズはこれを加熱殺菌して熟成を止めたもの。ほかに、表面に白カビを植えつけたり内部に青カビを植えつけたりして熟成させるもの、山羊や羊の乳を原料とするものなど多岐です。日本では7世紀半ばから乳牛の伝来と飼育が始まったといわれ、ヨーグルトのような酪(らく)、クリームチーズのような酥・蘇(そ)などの乳製品を作っていました。その最高級品が醍醐と呼ばれ、味も最上であったことから「醍醐味」の語源になったとか。当時は貴族階級しか食べられなかったチーズですが、今はいろんなチーズが手軽に手に入るようになりました。



QUIZ & PRESENT

まちがいさがし

AとBの2枚の絵には違いが4つあります。1から9のピースの中で違うところが含まれているピースの番号を4つ答えてください。正解者の中から抽選でステキな賞品をプレゼントします。

1	2	3
4	5	6
7	8	9



応募方法

ハガキにクイズの答え(番号4つ)、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、ご希望賞品の番号ひとつをお書きください。

【宛先】

〒651-8555神戸市中央区磯上通
6丁目1-11
兵庫県医師会「パルス・プレゼント」係
本誌へのご意見、ご感想もお書き添えください。

【締め切り】

第1回●2008年6月30日消印有効
第2回●2008年8月31日消印有効
第3回●2008年10月31日消印有効
当選者の発表は賞品の発送(締め切りの翌月中旬予定)をもって代えさせていただきます。

※ご記入いただいた個人情報厳重に管理いたします。

1 ツムラの名湯 毎回3名様

日本各地の温泉を科学して生まれた薬用入浴剤で体と心をリフレッシュ。おうちのお風呂で気軽に温泉めぐりが楽しめます。

●提供/ツムラ

プレゼント賞品

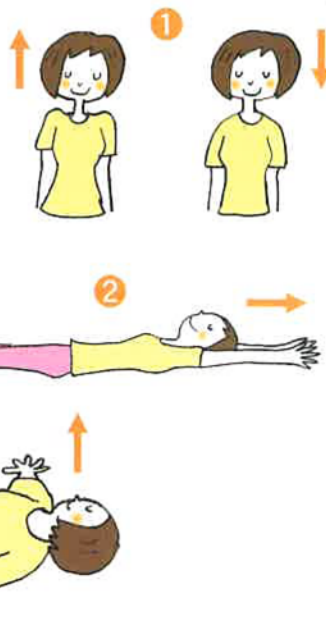


one point
 exercise
 11

お休み前の簡単ストレッチ

就寝前のストレッチが生活のリズムに溶け込めば、ストレッチをすることによって眠気を誘うようになります。よい眠りは翌日の活力につながります。ゆっくりと呼吸をしながら気楽に行い、眠くなったら寝ましょう。

- ①肩の上げ下げをしましょう。緊張と脱力を数回繰り返します。ゆっくりゆっくり行ってください。
- ②寝た状態で伸びをしましょう。ゆっくりと深呼吸をしながら、気持ちのよいところで止めます。そして、ゆっくりと力を抜きます。これを数回繰り返します。
- ③でん部のストレッチです。膝の位置を高くすると強め、低くすると弱めのストレッチになります。無理をせずゆっくりと行いましょう。



足のマッサージで安眠

春や夏でも足の冷えはつらいものです。お休み前におすすめのマッサージを紹介します。

- ①左足裏の指の下のふくらみが途切れるラインの上あたりを手の親指で揉むように刺激します。血行がよくなります。
- ②足首の両サイドのくるぶしのまわりをU字型に、少しずつずらしながら手の親指で押します。リンパの流れが整います。いずれも、息を吐きながら、イタ気持ちいい程度に刺激します。



〈指導〉健康スポーツ関連施設連絡協議会

編集後記

医療崩壊が叫ばれて久しいですが、国民にはどのように受け止められているのでしょうか。救急医療や産科・小児科問題をみればわかりやすいかもしれませんが、これらは象徴的ではあっても、ごく一部に過ぎず、医療崩壊の全容を把握・理解するのは至難の業といえます。



しかし、躊躇する暇はありません。医師会には、折れ曲がってしまったわが国の医療の行く末を糾す使命が課せられているからです。そのため、県民の皆さんと一緒に、大きな力を結集し、全国規模での展開が必要となります。その一環として、3月1日に兵庫県医師会主催で映画『シッコ』上映会およびシンポジウムを開催したところ、満場のご参加をいただき、感謝しております。

皆さんが、いかにご自身の健康や医療・社会保障に強い関心をお持ちになっているかがわかり、勇気づけられました。(M・Y)

【編集スタッフ】竹政順三郎 山川雅義 北川武志 明石恭治 鈴木克司 横山裕司 大田黒義郎 渡辺弥生 中島 進 近藤七郎 江草康夫 児玉 岳 勝部芳樹 多田 梢 橋本 寛 北村嘉章

Pulse

平成20年4月発行 通巻11号

発行 社団法人兵庫県医師会
 〒651-8555 神戸市中央区磯上通 6丁目1番11号
 ☎078-231-4114 <http://www.hyogo.med.or.jp>
 編集・制作 神戸新聞総合出版センター
 協力 さくら企画
 デザイン BEE FLIGHT