

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
12

2008

Pulse talk

兵庫県立考古博物館館長

石野博信さん

兵庫県医師会会長

西村亮一

特集

**子どもと
アレルギー**

Pulse report

ノロウイルスによる
食中毒を防ごう

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

高松塚の壁画を見た
ときの印象は今も
目に焼きついている

会長 ● ずいぶん前
になりますが、初
めて石野先生の講
演を聴いたときに
藤ノ木古墳の装飾
品の写真を見せて
いただきました。
キラキラと、あま
りに美しいのに驚
きました。

石野 ● 馬の背に乗
せる鞍の写真です。

象、舌を出した鬼、ギリシア
神話のメデューサなどがデザ
インされていました。聖徳太
子が登場する前の古墳から出
土したのですから、みんな驚
いたものです。

会長 ● ギリシア・ローマから
辿り着いたということですか。

石野 ● そうです。今から
1400〜1500年前に
シルクロードから中国、朝鮮
半島を経て日本へ。明日香で
は鉤鼻の人物像も出ています
から、人間の往来もあったの
ではないでしょうか。そうい
う発見が発掘の面白さですね。
会長 ● 高松塚の中へも入れら
れたのですか。

石野 ● そのときの印象は今で
も目に焼き付いています。幅

Pulse talk

ゲスト
兵庫県立
考古博物館館長

石野博信さん

聞き手
兵庫県医師会会長

西村亮一



邪馬台国時代の鍵を握る兵庫。
考古博で楽しく体験してください。

昨年10月にオープンした
兵庫県立考古博物館の館長に就任した石野博信さんに、
考古学の楽しみをうかがいました。

1メートル、奥行き3メートル、
高さ1メートル。描かれた人
物の背丈は30センチ程度。
壁画は新聞などで見るより淡
い色でした。こんな狭い空間で、
どうやって描いたんだろうと
思いました。もちろん中には
立てませんから、絵を見るた
めに私はしゃがんだまま体を
動かさなければなりません。お

尻で絵をこすってしまっ
いけないと、たいへん緊張し
ました。

明石「幻人」や

邪馬台国時代の古墳。
兵庫県は資料の宝庫

会長 ● 兵庫県は考古学資料の
宝庫だということですが。

PROFILE

石野博信 (いしの・ひろのぶ)
1933年、宮城県出身。関西学院大学文学
部卒。1961年関西大学大学院終了後、兵
庫県教育委員会、奈良県立橿原考古学研
究所所長、同研究所副所長兼附属博物館
館長を経て、現在、徳島文理大学文学部
教授、香芝市二上山博物館館長。兵庫県
立考古博物館館長。著書に『古墳文化出
現期の研究』学生社1985年(2001再版)、『邪
馬台国の考古学』吉川弘文館2001年(2003
再版)、『古墳時代を考える』雄山閣2006年、
『古代住居のはなし』吉川弘文館1995年
(2006再版)ほか多数。



土器の年表

■兵庫県立考古博物館
兵庫県加古郡播磨町大中500
TEL.079-437-5589

石野 ● そのとおりです。全国
に誇れる大事な資料がたくさ
んあります。

会長 ● そのなかでも目玉を挙
げていただくと…。

石野 ● “全国区”を挙げれば
きりがありませんが、まずは
明石原人です。かつての教科
書には日本の本土に最初に人
が住んだのは50万年前の明

石だと載っていました。その後、
科学的な測定によって明石原
人は現代人に近いという結論
が出ましたが、私は依然とし
て考古学のひとつの大きなテ
ーマだと思っています。考古
博(兵庫県立考古博物館)で
は「原人」ではなく「幻人」
と書いて究明していくことに
します。

会長 ● 「幻人」ですか。それは面白いですね。

石野 ● 次の目玉は、弥生時代と古墳時代の間、ちょうど邪馬台国の時代の古墳が兵庫県瀬戸内沿岸に多いことです。規模は小さいのですが、不思議なことに四国の徳島県や香川県の古墳と非常によく似た石積みの特徴です。大和（奈良）にまだ前方後円墳が生まれる前の、そのルーツとなるような前方後方墳で、三角縁神獣鏡も出土しています。

会長 ● 前方後方墳と三角縁神獣鏡ですか？

石野 ● 考古学では、前方後円墳は大和政権のシンボルであり、大和に従うという条件付きで各地の豪族も造ることを許されたといわれてきました。三角縁神獣鏡も大和政権が中国の皇帝からもらったものを権威の象徴として各地の豪族に譲り渡していった。それなのに、大和より古いタイプの古墳から大和政権が授けたはずの鏡が出てくるのはなぜか。これは兵庫県で解かなければならぬ謎です。

2010年に私も考古博で全国の考古学大会を行う予定ですが、その際にテーマに取り上げる必要があると考えています。それらの古墳は、大和政権ができる直前段階の邪馬台国時代の謎を解く大き

な鍵を握っているといっているでしょう。

会長 ● 邪馬台国については考古学者に限らず多くの方が関心を持っていらっしゃるようです。石野 ● 邪馬台国と関係が深いとされている奈良県の箸墓古墳を葺いた石と、「播磨風土記」に出てくる野見宿禰の古墳を葺いた石が同じようなりレリーフで運ばれたという面白い伝説があるのですよ。

相撲の祖といわれる宿禰は出雲の人で、出雲と大和を行き来しているうちに播磨で亡くなりました。そのとき出雲の人たちがやってきて、川から石をリレー式で運んで墓を造ったと書いてあるのです。これは、箸墓と出雲の人たちの墓づくりの共通性を示しています。土師氏のルーツは出雲ですから、箸墓は土師氏が造ったのではないかと考えられます。

姫路市にも瓢塚という前方

後円墳があるのですが、そこからは出雲系（山陰系）の土器が大量に出てきます。

そういう事実と伝説を組み合わせると、兵庫県と邪馬台国時代には何かしら深い関係があると考えられます。

古代の夢ひろがる兵庫。考古博では体験コーナーが大人気

会長 ● 先生と考古学、そして兵庫県とのかかわりは、どのように始まったのですか。

石野 ● 40年ほど前、尼崎に弥生時代の初めから終わりまで栄えていた田能遺跡が見つかり、「この発掘と保存は重要だ」と教職から考古学に転身。そして、田能の発掘調査が終わり、山陽新幹線と中国自動車道がつくられることになったとき、兵庫県の発掘調査職員として採用されました。調査では尼崎から赤穂までと

宝塚から佐用・千種までを、3人で手分けして歩きました。会長 ● 山越え、谷越え、それは大変でしたでしょう。考古学にはフィールドワークが欠かせませんから足腰が鍛えられますね。

さて、兵庫県にはアカシツウもいたし恐竜の化石も出てきたし、コウノトリもいる。夢がありますね。子どもたちも大きな関心を持っています。考古博でも発掘体験コーナーが子どもたちにとっても人気があるとうかがいました。

石野 ● 考古博の最大のウリは体験です。考古学の魅力はなんといいっても発掘ですから、本物の住居跡をまるごと運んできて発掘現場を再現しました。私たちは専門家や愛好家だけを対象にした博物館ではなく、子供連れや家族連れを対象にした博物館にしたい。それが本当にうまくいっています。お正月やお盆に帰省した子どもが祖父母に連れられてやってくるなど大盛況です。うれしいですね。

会長 ● 考古学が身近に感じられて素晴らしいことだと思います。今日は楽しいお話をありがとうございます。どうもありがとうございます。これからも私たちに古代のロマンを楽しませてください。



アレルギーは 免疫反応のひとつ

私たちのからだには、外から入ってきた異物（抗原）から身を守る免疫反応という素晴らしいシステムがそなわっています。異物（抗原）が皮膚や口から入ってくると、それを監視している細胞がリンパ球に情報を伝え、異物（抗原）をやっつける抗体がどんどんつくられます。

麻疹（はしか）などの感染症では一度感染して回復すると、免疫によって二度と同じ感染症にはかからないものがあります。この仕組みをうまく利用しているのが予防接種です。

ところが、このすぐれた免疫システムが過剰に反応し、からだに害を与えてしまうことがあります。これがアレルギーです。

アレルギーという言葉はギリシャ語の *aillos*（変化した）と *ergo*（作用・能力）の合成語で、「反応が変わってしまった」というような意味です。この言葉が初めて使われたのは1906年、オーストリアの小児科医ビルケの論文の中ですが、アレルギーそのものはかなり古い時代から知られていました。

さかのぼること紀元前27世紀、古代エジプト第一王朝の始祖といわれるメネス王がハチに刺されて死亡したことが象形文字で刻まれており、これが人類史上もっとも古いアレルギーの記録だといわれています。

特集

子どももアレルギー

アトピー性皮膚炎の治療は

「原因・悪化因子対策」

「スキンケア」「薬物療法」が三本柱



兵庫県立こども病院
救急集中治療科部長
アレルギー科部長

三好 麻里 先生

今や国民の3割がアトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー性疾患を持っているといわれています。なかでも子どもに多いアトピー性皮膚炎については、家族の心配や不安が大きく、巷に氾濫する情報に惑わされることも少なくありません。そこで、兵庫県立こども病院アレルギー科の三好麻里部長に、その基礎知識と正しい対応の仕方をお聞きしました。

一般的なアレルギー反応は 即時型とも呼ばれるI型

アレルギー反応にはいくつかのタイプがありますが、もっとも一般的なものはI型反応と呼ばれるもので、即時型またはアナフィラキシー型ともいわれます。代表的な疾患はアナフィラキシーショック、アレルギー性鼻炎などで、先ほど紹介した古代エジプト・メネス王の記述はアナフィラキシーショックの例といえるでしょう。

アレルギーを起こす抗原をアレルギー

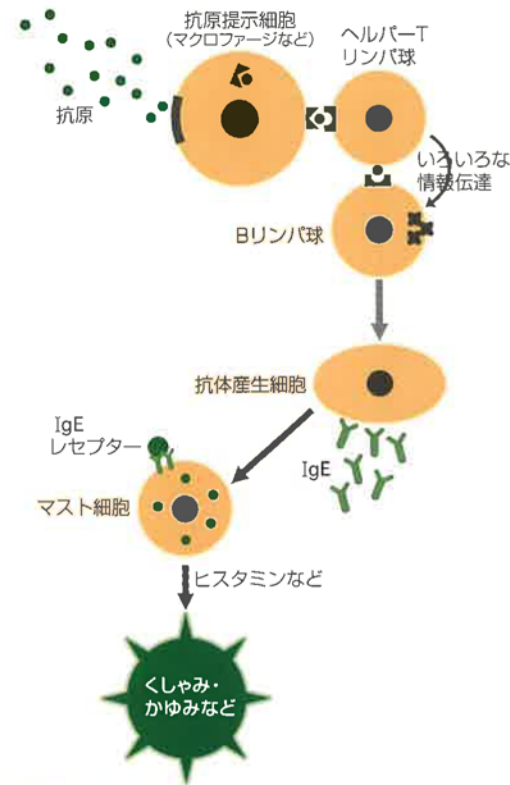
ンと呼びます。I型反応ではハウスダスト、ダニ、花粉、真菌（カビなどの菌類）、食物、薬剤、動物の毛垢などが口から入ったり、鼻から吸い込まれたり、皮膚にくっついたりして体内に侵入しアレルギー反応を引き起こします。

アレルギーに対してつくられる抗体は免疫グロブリン（Ig）と呼ばれるたんぱくで、A・M・G・D・Eの5種類あり、このうちI型を引き起こす抗体は主にIgEです。

アレルギー反応のしくみを大まかに表すと（図1）のようになります。簡略していうと、アレルギーと免疫を担



■図1
アレルギー反応のしくみ



**アトピー性皮膚炎の
有症率が高い日本**

さて、乳児期の子どもにも多いアレルギー疾患はアトピー性皮膚炎で、日本では親御さんのもとより多くの人が強い関心を持っています。

アトピーという言葉は1923年、アメリカの学者が命名したもので「変わった」とか「奇妙な」という意味のギリシャ語が語源になっています。

当する細胞が接触する→リンパ球に情報が伝わり抗体がつくられる→抗原・抗体反応によってマスト細胞が活性化→マスト細胞から出る物質がかゆみやくしゃみなどの症状を起こす、というわけです。

I型は即時型ともいわれるとおり、この反応がすぐに起こり15〜30分で皮膚が赤くなったり発疹が広がったりする症状がピークになります。

さらに1928年、アメリカの皮膚科医が、このアトピーという言葉と皮膚炎を結び付けてアトピー性皮膚炎という病名を初めて使いました。

日本でアトピー性皮膚炎が注目されたのは1970年ごろからです。

厚生労働省研究班の調査によると、2002年度と1992年度を比較して、わが国の子どものアトピー性皮膚炎有症率は年齢による大きな差はみられませんが、乳幼児の有症率は10年間で2倍弱の増加がみられます(表1)。

表にはありませんが、学童の有症率は横ばいあるいは減少していると考えられています。また、子どものアトピー性皮膚炎の有症率は男女による差はみられません。

加えて、アトピー性皮膚炎は都市部に多いといわれてきましたが、調査の結果では差はみられず、人口密度との関係は明らかではありません。

世界的にみると、日本はスウェーデ

ンやオーストラリアなどとともに有症率の高い国となっています。

**年齢によって差がある
原因・悪化因子や重症度**

アトピー性皮膚炎は主に強いかゆみを伴う湿疹で、よくなったり悪くなったりを繰り返しながら長く続く皮膚の疾患です。そして、患者さんの多くはアトピー素因をもっています。

アトピー素因とは、

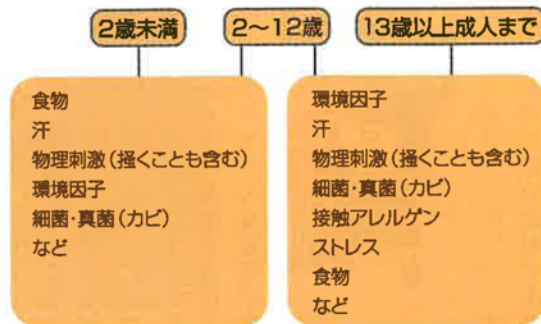


- ① 家族や患者さん本人が気管支喘息、アレルギー性鼻炎・結膜炎、アトピー性皮膚炎のうちいずれか、あるいは複数にかかったことがある、② IgE抗体をつくりやすい、というものです。
- アトピー性皮膚炎の

■図2
アトピー性皮膚炎の原因や悪化の原因

原因・悪化因子

人によって原因・悪化因子は異なるので、個々に十分確認してから除去対策を行う



■表1
アトピー性皮膚炎の有症率

年齢	調査年度	
	1992年	2002年
乳児	6.6*	12.8**
1歳6カ月	5.3	9.8
3歳	8.0	13.2
小学1年生	ND	11.8
小学6年生	ND	10.6

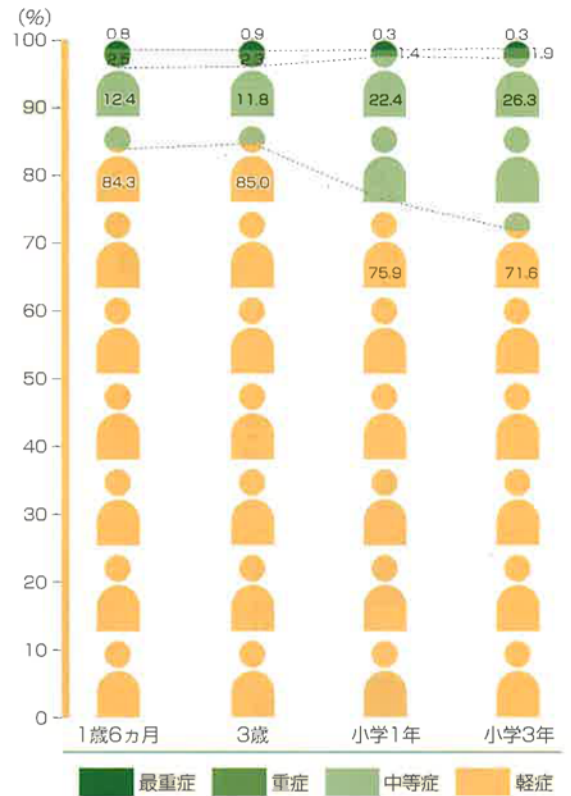
厚生労働省研究班の調査による
* 3〜6カ月児
** 4カ月児

厚生労働科学研究「アトピー性皮膚炎治療ガイドライン2005」より

原因や悪化因子は年齢によって変化します。2歳未満では順に食物、発汗、環境因子、細菌・真菌などが主で、13歳以上では環境因子、発汗、細菌・真菌、接触抗原、ストレス、食物などとなっています。2歳から12歳までは移行期とされます(図2)。

また、アトピー性皮膚炎の重症度も年齢によって差があります。「アトピー性皮膚炎治療ガイドライン」によると、1歳6カ月児で軽症が84・3%、3歳

■図3
アトピー性皮膚炎の年齢別重症度



児では軽症が85・0%。ところが、小学生になると軽症の割合が減り、中等症以上が約25%を占めるようになります(図3)。

子どものアトピー性皮膚炎の約70%は乳児期に発症しますが、幼児期になるとその多くは次第に症状が軽くなり、代わって気管支喘息が増えてきます。このことは、先ほど述べた原因となるアレルゲンが年齢によって変化していることと関連しています。乳児期には鶏卵、牛乳、小麦などの食物アレルゲンが多いのに対して、幼児期になるとダニを中心とする吸入性アレルゲンが多くなるからです。

このように、主に乳児期から学童期にかけてアレルギー疾患の種類とアレルゲンが変遷していくことを「アレルギーマーチ」といいます。マーチ、つまり行進するというわけです。

専門医のもとで正しい治療とスキンケアを

健康な皮膚は適度な水分を保ち、バリア機能を持っています。しかし、アトピー性皮膚炎の人の皮膚は乾燥していて、バリア機能が低下しているのです。細菌や抗原が入ってきたり、状態が悪化したり、かゆいので皮膚をかくと、これが炎症を悪化させ、さらにかゆみが強くなるという悪循環を繰り返すことが少なくありません。

アトピー性皮膚炎の治療は、専門医が正しい診断、重症度を評価したうえで、
①原因・悪化因子の検索と対策、②スキンケア、③薬物療法の3つが柱となります(図4)。

まず、三本柱の一つ目、原因・悪化因子の検索と対策です。

原因となるアレルゲンを取り除くこ

■図4
アトピー性皮膚炎の治療

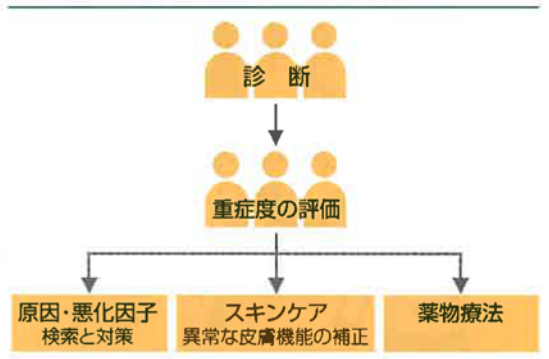


図3.4:厚生労働科学研究「アトピー性皮膚炎治療ガイドライン2005」より



とは治療の基本です。原因・悪化因子は患者さん一人ひとり異なるので、十分確認してから除去・対策を行います。子どもがアトピー性皮膚炎だといわれると、ただちに食べ物の原因だと心

配して極端な食事制限をされる場合があります。誤った食事制限は栄養バランスをくずし、子どもの成長を妨げることにのみならず、子どもが成長を妨げることで検査を受け、医師のその指導に従いましょう。

次に、三本柱の二つ目、スキンケア。アレルギー疾患では、原因アレルゲンは別に、症状をひどくさせる因子も多くあります。気管支喘息の場合では風邪や煙の刺激など、アトピー性皮膚炎の場合では、かきむしることや汗、皮膚の汚れなどです。原因アレルゲン対策と同様に、これらの因子に対する対策も重要です。とくにアトピー性皮膚炎では皮膚のバリア機能を回復させるためにもスキンケアの重要性が高くなります。

- スキンケアの三大原則は、
- ①皮膚を清潔に保つ
 - ②乾燥を防ぐ(保湿)
 - ③刺激を避ける

皮膚を清潔に保つためには、入浴やシャワーで汗や汚れを速やかに落とすことです。その際、強くこすらないようにしましょう。石けんやシャンプーは洗浄力の強くないものを使い、すすぎを十分にします。高い温度の湯は避け、入浴剤を使用する場合も医師に相談してください。

乾燥を防ぐためには、入浴やシャワーのあと、湿り気が残っている間に保湿剤を塗ります。

刺激を避けるために気をつけることは、室内を清潔にして適温にすること、新

GOODS

こころとからだの「すこやか」アップ!

カエルと歌ってリラックス
毎日のお風呂が楽しい!

光って歌うよ温泉カエル

お湯に浮かべると自動で電源が入り、カエルが歌を歌います。歌は「雨降り」「フニクリフニクラ」など5曲。メロディーに合わせてカエルが光り、思わず一緒に歌ってしまいます。お湯から出ると、カエルが歌を歌い終わると自動で電源オフ。924円(東急ハンズ三宮店4階/Aフロア)



スカーフやマフラーを
おしゃれにかけて

ドーリィ リボンハンガー シルエマフラーハンガー

外出先から帰ったらマフラーやスカーフは玄関でさっとハンガーにかけて! デザインや色がおしゃれでペンダントやベルトなどもかけられます。

1,575円(東急ハンズ三宮店4階/Bフロア)



カーブに合わせてカット
爪をいつも短く清潔に!

諏訪田 爪きり

グッドデザイン受賞の美しいフォルム。熟練の職人さんの技が光る、スグレモノの爪きりです。爪のカーブに合わせてきれいに切れるので、爪きりが楽しくなりますよ。

6,700円(東急ハンズ三宮店3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
TEL.078-321-6161(代表)まで。

悪質なアトピービジネスや 安易な民間療法に注意

乳児期に発症するアトピー性皮膚炎の治療後の経過はかなり良好で、80%は1年以内に症状が軽くなる傾向

を示し、治ることも期待できます。遺伝的な体質を変えることはできなくとも、皮膚を清潔に保ち、炎症を適切に抑えていけば、皮膚をよい状態にコントロールすることは難しくありません。

このころ、ステロイドに関する誤解について少し触れておきます。ステロイドは怖い、と聞いたり思ったこととはありませんか? たとえば、「ステロイドの使用を中止するとリバウンドが起こる」というもの。これは、不適切な治療が不適切に中断されたことによる急性憎悪が誤解されているのです。

また、「ステロイドを使っていると抵抗力がなくなり依存症となる」というもの。これは、不十分なランクの薬を不十分な量しか使用しないことから

の錯覚です。さらに、「ステロイドを使っていると色素が沈着する」というもの。これは、炎症後の色素沈着、すなわちアトピー性皮膚炎そのものの経過を副作用として誤解されているのです。

これらは、ステロイドは怖いというマインドコントロールによって、いわゆる「アトピービジネス」に利用されているのです。お金儲けを目的にした「アトピービジネス」は根拠のあいまいな器具や高額な治療を勧める悪質なものもありますので十分注意しましょう。また、民間療法に安易に頼るのも危険です。

親御さんがアレルギー体質であるとか、第一子がアレルギー体質である場合、妊娠中や授乳中の食事についても専門医に気軽に相談してください。

専門医が重症度や部位、症状、患者さんの年齢などに応じて適切なものを選択します。大切なことは、使用方法を間違ったり、症状が軽くなったからといって勝手に使用を中断したりしないことです。

情報に振り回されて極端な治療や制限に走ったりせず、自然によくなるのを妨げないようにしてあげるのがいいでしょう。

そんな歴史的人物を持ち出すほどの珍しい疾患ではありません。よくある疾患ですので、アトピー性皮膚炎に詳しい医師であれば安心して診てもらえます。ことさら「名医」を探す必要もありません。

情報に振り回されて極端な治療や制限に走ったりせず、自然によくなるのを妨げないようにしてあげるのがいいでしょう。



正しい理解と手洗いの励行で ノロウイルスによる食中毒を防ごう

冬季を中心に話題となるノロウイルス。

高齢者や小学校低学年児童に集団感染が発生したことから、過熱気味に取り上げられることが多いようです。

しかし、一般に症状は軽く、

正しい理解と日常の注意によって感染を防ぐことができます。

今回は、ノロウイルスの基礎知識と感染予防の心がまえを

神戸市立医療センター中央市民病院小児科部長・感染症科部長の

春田恒和医師にお聞きしました。

発見は40年前のアメリカ 2002年にノロウイルスと命名



神戸市立医療センター
中央市民病院
小児科部長・感染症科部長
春田 恒和 医師

食中毒の原因としてよく知られるのは、サルモネラ菌やO157に代表される病

原大腸菌などの細菌で、ふつう食中毒は細菌が増殖しやすい気温の高い時期に多く発生します。

一方、ノロウイルスを含めたウイルスは細菌に比べて非常に小さく、電子顕微鏡でなければ見ることができません。ウイルスは、それ自体では増えることができません、宿主（感染した相手）の中でだけ増えることができます。ノロウイルスが病気を起こすのは人間だけです。ノロウイルスは人間の生きた細胞の中でのみ増えることができるということになります。

さて、今から40年前の1968年、アメリカのオハイオ州・ノーウォークという町の小学校で急性胃腸炎が集団発生。患者の便からウイルスが検出され、土地の名前を冠した「ノーウォ

ークウイルス」と呼ばれました。このウイルスはウイルスの中でも小さく球形をしていました。

その後、世界各地で急性胃腸炎の患者から同じ

ようなウイルスが次々に発見され、まとめて「小型球形ウイルス」と総称されるようになりました。

国際ウイルス学会では、それらの「小型球形ウイルス」の遺伝子をさらに詳しく調べて分類し、2002年8月、ノーウォークウイルスを正式に「ノロウイルス」と命名しました。

症状は軽いが感染力は強い 予防と感染防止にしっかり手洗いを

ノロウイルスの潜伏期は1〜2日。乳幼児から高齢者まで感染します。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱はほとんどありません。ときに高齢者や免疫力の低下した乳児が重症化



することがありますが、一般に症状は軽く1〜2日で治まります。

近年、流行した時に高齢者が亡くなったので、マスコミが大々的に取り上げましたが、それはノロウイルスの病原性が強いからというより、吐物を誤飲（気管に入ってしまう）したことが死亡につながったと思われます。

集団感染の原因は、患者の便や吐物に触れた手をよく洗わなかったとか、ウイルスのついてる食品を触った手をよく洗わなかった、また、吐物の飛沫を口や鼻から誤って吸い込んでしまったというようなことが考えられます。小学校低学年のクラスに集団で発生するのも、吐いた子どもを心配して他の子どもたちが近寄り、飛沫を吸い込んでしまうからです。

食べ物では、カキなどの二枚貝による食中毒が報告されています。カキには生食用と加熱用がありますが、生食用は細菌の量で決められているのでウイルスが存在しないということにはなりません。また、鮮度が落ちるとウイルスが増えるというものでもありません。

ウイルス性の胃腸炎や食中毒といわれるものは気候や気温とはあまり関係ないのですが、冬季に流行するのは、やはりカキなどの二枚貝がよく食べられるからだと思われます。

ただ、最近では、カキなどの二枚貝を食べていない人の食中毒の事例が増えており、これも、ウイルスを持った人がトイレの後に手をよく洗わずに調理をするなど、ウイルスが調理用具や食器、人を介して感染したものでしょう。

ですから、トイレの後、調理や食事の前の手洗いがとても大事です。感染症の予防は、結局のところ手洗いにつきます。

家庭では、手洗いに特別なことは必要ありません。ふつうの石鹸で15秒程度洗えば、表面についた汚れやバイキン類を流すことができます。ただ、食品を扱う人や高齢者の介護をしている人などは、ていねいな手洗いのほか手袋やマスクをつけるなど心がけましょう。アルコール消毒は有効ではなく、塩素系(漂白剤等)が用いられます。加熱も有効です。ウイルスは85度、1分間で消滅します。

子どもに多く症状の重い ノロウイルス食中毒にも用心を

日本における2006年の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスによる食中毒は、事件数では総事件数1491件のうち499件で33.5%。患者数では、患者総数3万9026人のうち2万7616人で71.0%。報告数は増加傾向にありますが、これは、食中毒自体の増加に加えて検査法の改善やノロウイルスに対する認知度の高まりも理由として考えられます。

■食中毒発生状況(2006年度)



うち2万7616人で71.0%。報告数は増加傾向にありますが、これは、食中毒自体の増加に加えて検査法の改善やノロウイルスに対する認知度の高まりも理由として考えられます。ところで、ノロウイルスと同じように冬に多いノロウイルスによる感染症にも要注意です。こちらは子どもも多く、検査ですぐにわかります。発熱や下痢、脱水などの症状が重く、痙攣を起こすこともあり、入院することも少なくありません。欧米ではワクチンの接種が行われていますが、日本ではまだです。もともと「冬季白色便性下痢症」と呼ばれていたように白い便と冬季に多いのが特徴でした。しかし、現在ではピークの時期が春の方向へずれてきているようです。予防や感染拡大の防止には、ノロウイルス同様の心がけが欠かせません。



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」……………毎週土曜朝刊からだ面
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>



変形性膝関節症に ヒアルロン酸は効果があるのですか。(47歳・女性)



ヒアルロン酸は体の関節、皮膚、目など、体内のさまざまなところに存在します。体の中のヒアルロン酸は加齢とともに減少していきます。特に皮膚では大人は赤ちゃんの20分の1になるといわれています。

中高年の方にみられる変形性膝関節症は、膝関節の関節液に含まれるヒアルロン酸の濃度の低下が原因の一つと考えられています。関節の中で潤滑油やク

ッションの役割を果たしているヒアルロン酸が減少すると、関節に痛みが出てきます。そこで、膝関節に高分子ヒアルロン酸を注射して関節液の濃度を高める治療が行われています。ヒアルロン酸は無色透明でおいではなく、ジェルのようにドロツとしていて、高い保水性があり、粘性や弾性に優れています。高分子ヒアルロン酸の注射の効果として関節の痛みや炎症を抑えること、関節の動きを改善し、軟骨の磨耗

を抑えることが挙げられます。一般には1週間に1回、5週連続して注射し、痛みが治まれば治療は中止し、痛みが続く場合には、その後2～4週間に1回の割合で注射を行います。

ヒアルロン酸の内服は吸収される可能性はありますが、ヒアルロン酸の膝関節への移行は明らかではなく、その治療効果は不明です。

変形性膝関節症の治療として、ヒアルロン酸の注射以外にも肥



満の解消や関節の保温、膝関節のストレッチ体操、大腿四頭筋の強化運動が重要です。専門医にご相談ください。



84歳の義父を介護していますが、高齢者の肺炎は危険だそうですね。
肺炎球菌ワクチンについても教えてください。(52歳・女性)



肺炎は日本人の死亡原因の第4位ですが、肺炎で死亡する人の9

割以上が65歳以上の高齢者です。高齢者は慢性呼吸器疾患、心臓病、糖尿病などの基礎疾患を持っていることが多く、肺炎になると重症化しやすいのです。高齢者の肺炎は発熱、咳、痰、胸苦などの自覚症状が少ないことが特徴で、単に食欲がなくなってきた、元気がなくなってきた、などの症状だけの場合もあります。

どんなことに気をつければよいかというと、まず、脳血管疾患などで寝たきりの高齢者の誤嚥による肺炎です。食事の誤嚥だけでなく、就寝中に口腔内分泌物や胃液が少しずつ肺内に吸引されて起こります。このため普段からうがいや歯磨き等、口腔内の清潔を保つことが大事です。また、高齢者はインフルエンザ肺炎による死亡も多く、冬期は特に注意が必要です。保温、保湿に心がけることが必要でしょう。

さて、肺炎球菌ワクチンですが、高齢者の肺炎の原因でもっとも頻度が高いのが肺炎球菌といわ



れており、肺炎球菌ワクチンは肺炎の予防のほか肺炎にかつても軽症で済むなどの効果があります。しかし、すべての肺炎に有効というわけではありません。また有効期間は5年間ですが、日本では再接種は認められていません。ちなみに、肺炎球菌ワクチンは保険が適用されませんので全額自費(6000円〜9000円程度)です。



急に目が見えにくくなり検査を受けたら眼底出血でした。不安です。(49歳・男性)



眼底出血を起こす病気は高血圧、動脈硬化、糖尿病、腎臓疾患、血

液疾患、膠原病などがあります。眼底検査をすることでこのような全身の病気が見つかることもあります。このような病気があると、目の中にも変化が起こり、網膜静脈閉塞症、糖尿病網膜症、高血圧網膜症などが起こります。また、全身の病気がなくても、網膜裂孔、網膜剥離、加齢黄斑変性症、外傷などで網膜出血を起こします。これらの出血が網膜の黄斑部に及ぶと視力が低下します。

眼科で比較的良好に見られる網膜静脈閉塞症は、高血圧や動脈硬化が原因となる場合が多いようです。血管が動脈硬化を起こすと静脈の内壁が狭くなり、網



膜内の動脈と静脈が交叉する部分で動脈が静脈を圧迫するため血管が閉塞します。根元の視神経乳頭のあたりで閉塞すると網膜全体に出血が見られます。網膜内で1本の静脈が詰まった状態を網膜静脈分枝閉塞症といい、網膜の一部に出血します。治療は、閉塞した血管を広げるために血栓溶解薬を使います。その後、出血をできるだけ早く引かせるためにレーザー光凝固術を行います。

糖尿病から起こる網膜症は眼底出血の代表的なものです。眼底出血の初期はよく見えています。出血が増え、黄斑部にも出血による浮腫が起こつてくると急に視力が落ちますので治療が必要になります。糖尿病があれば、糖のコントロールと同時に眼科の定期健診が重要です。網膜の黄斑部は、ものを見るための視細胞が集まる非常にデリケートな場所です。出血や浮腫で長期間痛められると、出血が引いても視力が十分に回復しない場合もあります。日頃から生活習慣を見直し、高血圧や動脈硬化、糖尿病の予防と治療が必要です。

第4回

健康を考える集い

心と体の不思議な関係

テーマ「笑いの効能」

笑うことが人の免疫力や治癒力を高める事例の報告や臨床経験豊富な医師が健康に生きるヒントを提案します。講演に続いて桂米朝一門による落語もあります。皆さまおそろいでご参加ください。おおいに笑いましょう！

【申し込み方法】

往復はがき（1枚につき2人まで）に、参加希望会場、氏名、年齢、住所、電話番号、参加人数、返信欄の宛先を書いて、〒650-8571（住所不要）神戸新聞社地域活動局「第4回健康を考える集い」係へ。

応募多数の場合は抽選。締切後、入場整理券をお送りします。中学生未満の方はご遠慮ください。

なお、応募に伴う個人情報は主催者で厳重に管理します。

■問い合わせ

神戸新聞社地域活動局「健康を考える集い」係

tel 078・362・7052

（祝日を除く月～金曜 10:00～18:00）

参加
無料

申し込みが必要です

芦屋会場

ラポルテ本館3階
山村サロン

日時●平成20年11月2日(日) 13:00～15:20

定員●120人

締切●平成20年10月17日(金)必着

神戸会場

兵庫県医師会館2階
大会議室

日時●平成20年11月16日(日) 13:00～15:20

定員●350人

締切●平成20年10月31日(金)必着

明石会場

明石市立勤労福祉会館2階
多目的ホール

日時●平成20年11月30日(日) 13:00～15:20

定員●150人

締切●平成20年11月14日(金)必着

主催：兵庫県医師会・神戸新聞社

明治から昭和にかけて「国民病」「死の病」と恐れられた結核。日本では、明治20年代に入って紡績業が盛んになるとともに結核が増えはじめ、1950年代まで死因の第1位でした。結核の治療には結核菌に打ち勝つ体力をつけるため、安静・栄養・新鮮な空気が欠かせません。また、新たな感染を防ぐために患者を隔離する必要があります。こうした療養施設の必要性をいち早く痛感し、建設に取り組んだのが鶴崎平三郎でした。

鶴崎医師は明治16(1883)

年、東京大学医学部を卒業して兵庫県立神戸医学校の一等教諭に迎えられる。明治18(1885)年には兵庫県立姫路病院の院長になりました。その間、風光明媚で温暖な須磨の地に着目し、ここに療養施設の建設を決意。黒い布の上に麦わらを置いて自ら設計図を引く一方、会う人ごとに結核の恐ろしさを訴えて出資者探しに奔走しました。そして明治22(1889)年、日本初の結核病院である須磨浦療病院を創立。同様の施設は、当時、世界でもスイスとアメリカにあるだけでした。

海に向かって階段状に建つ病院の窓はつねに開け放たれ、規則正しい生活習慣のもとで治療が行われました。当初は経営が苦しかったようですが、次第に鶴崎院長の名声を慕って国内外から多くの人が転地療養に訪れるようになり、文学者の正岡子規など著名人も少なくありませんでした。こうした「にぎわい」は、すぐれた保養地として須磨が脚光を浴びるきっかけにもなつたようです。

結核は「過去の病気」ではありません。2006年の日本の結核罹患率は人口10万人あたり20.6人。10人以下とい

兵庫の医人 6

鶴崎 平三郎

(つるさき へいざぶろう)

1855(安政2年)～1934(昭和9年)



先駆者の情熱と使命感で 日本初の結核病院を創設

う欧米に比べて高く、感染の拡大を防ぐためにも結核についての知識を持つことが重要です。そうした意味からも日本の結核治療の黎明期を開いた氏の業績はいまなお称えられています。



参考：「夜明けの人びと」
協力：須磨浦病院
兵庫百年

INFORMATION

兵庫県医師会からの
お知らせ

分科医会や都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

第14回「骨と関節の日」市民公開講座
平成20年10月9日(木) 14:00~16:30
場所 ●兵庫県医師会館
内容 ●講演「骨粗鬆症に伴う骨折の予防」
兵庫県立加古川病院整形外科部長
角田 雅也氏
講演「骨粗鬆症は運動器不安定症に
なる」
兵庫医科大学篠山病院整形外科
准教授 楊 鴻生氏

■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)
「骨と関節の日」記念講演会
平成20年10月16日(木) 14:00~16:00
場所 ●尼崎市勤労婦人センター
内容 ●講演「骨粗鬆症」
きむらたくや整形外科クリニック
木村琢也氏

■問い合わせ
☎ 06-4869-3011 (吉本整形外科内)
脊椎ストレッチウォーキング
平成20年10月19日(日) 10:00~12:30
場所 ●明石市民会館
内容 ●講話「生活習慣からみた運動のすすめ」
理論説明、実践指導、3km・5kmウ
ォーキング

■問い合わせ
☎ 078-934-0180 (山本クリニック内)
西宮市民健康フェア
平成20年10月19日(日) 10:30~16:30
場所 ●西宮市北口保健福祉センター
(ACTA西宮西館5F)
内容 ●整形外科医師による健康相談

■問い合わせ
☎ 0798-40-1350 (伊藤整形外科内)

■兵庫県皮膚科医会
第18回「皮膚の日」講演会市民公開講座
平成20年11月15日(土) 15:00~17:00
場所 ●三田市フローラ88
内容 ●講演「皮膚老化としみの治療」
神戸百年記念病院美容皮膚科医長
長濱 通子氏

■問い合わせ
兵庫県皮膚科医会事務局
☎ 06-6481-3328

■兵庫県眼科医会
目の愛護デー関連行事
県下各地で講演や目の無料相談、パネル展示、
眼圧測定などを行います。
平成20年10月4日(土)
場所 ●園田学園高校多目的ホール(尼崎市)

・姫路南保健センター
平成20年10月5日(日)
場所 ●神戸市勤労会館
・川西市保健センター
・加古川総合保健センター
・三田市総合福祉保健センター
平成20年10月11日(土)
場所 ●アスピア/15:00~(明石市)
・日高農村環境改善センター
13:30~16:00(豊岡市)
■問い合わせ
兵庫県眼科医会 ☎ 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) 13:00~16:30
場所 ●小野市うるおい交流館エクラ
内容 ●特別講演「現代っ子の口の中に何が
起こっているのか?」ほか

郡市区医師会からのお知らせ

■神戸市東灘区医師会

第16回地域医療シンポジウム
平成20年10月18日(土) 14:00~16:30
場所 ●東灘区民センター5階うはらホール
内容 ●テーマ「認知症」
1部 映画と講演「映画で描かれる認知症」
講師:映画監督 大森 一樹氏
2部 シンポジウム

区民健康講座と健康相談
2・8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、10月
/身近な漢方医学、11月/眼の健
康と老化、12月/頭痛の話、1月
/めまい色々、3月/心臓病は防げる

■問い合わせ
東灘区医師会 ☎ 078-811-2265

■神戸市灘区医師会

第11回灘区民健康特別講座
日時 ●平成20年11月15日(土)
14:00~16:30
場所 ●灘区民ホール
内容 ●講演「うつ病セミナー」

①高齢者のうつ
—うつ全般の理解ととも—to
②女性のうつ
—産後・更年期のうつも含めて—
③働く人のうつ
—自殺のサインを見逃すな—

■問い合わせ
灘区医師会 ☎ 078-861-5532

■神戸市中央区医師会

第10回中央区三師会シンポジウム
平成20年10月18日(土) 14:30~17:00
場所 ●三宮クリアホール
内容 ●「メタボをもう一度考えよう」
基調講演「特定健診・特定保健指導」
神戸市医師会副会長 本庄 昭氏

■問い合わせ
中央区歯科医師会 ☎ 078-332-1148

■尼崎市医師会

尼崎市民医療フォーラム
平成20年10月18日(土) 14:00~16:10

場所 ●アルカイクホール・オウト
内容 ●勝谷誠彦が斬る!この国の医療崩壊
第1部 どうする「医師不足」
〈対談〉勝谷誠彦×梅村 聡
第2部 どうする「尼崎の救急」
シンポジウム

■問い合わせ ☎ 06-6488-7400 /
FAX06-6488-7401

■川西市医師会

第6回市民医療フォーラム
平成20年11月8日(土) 14:00~16:30
場所 ●みつなかホール
内容 ●基調講演「地域で命を支える—『あ
きらめない』『なげださない』生き方—」
諏訪中央病院名誉院長 鎌田 賢氏
パネルディスカッション

※申し込みはすでに締め切らせていただき
ました。

■明石市医師会

第10回明石市民フォーラム
平成20年12月13日(土) 13:30~16:30
場所 ●明石市民会館中ホール
内容 ●映画「シッコ」無料上映会
■問い合わせ ☎ 078-918-0751

■加古川市加古郡医師会

小児救急フォーラム
①平成20年11月8日(土) 13:30~
場所 ●播磨町中央公民館
②平成20年12月6日(土) 14:00~
場所 ●加古川総合保健センター
内容 ●「こどもの急病!こんな時どうする?」

■問い合わせ
加古川市加古郡医師会 ☎ 079-421-4301
市民健康フォーラム
平成20年11月29日(土) 14:00~
場所 ●播磨町健康いきいきセンター
内容 ●「メタボリックシンドロームって何?」

■問い合わせ
加古川市加古郡医師会 ☎ 079-421-4301

■赤穂市医師会

市民健康大学講座
①平成20年10月23日(木) 14:00~16:00
場所 ●赤穂市総合福祉会館
内容 ●「骨と関節の疾患」
梶原外科 梶原達観氏
「老人におこりやすい病気とその介護」
赤穂記念病院 花房龍生氏

②平成20年10月30日(木) 14:00~16:00
場所 ●赤穂市総合福祉会館
内容 ●「子供のけいれんについて」
赤穂市民病院 白石英幸氏
「睡眠障害について」
びぜんメンタルクリニック 浦上敬仁氏

③平成20年11月6日(木) 14:00~15:00
場所 ●赤穂市総合福祉会館
内容 ●「歯の衛生と主な病気」
亀井第二歯科医院 亀井直就氏
■問い合わせ ☎ 0791-42-1435

■南あわじ医師会

第30回南あわじ市健康大学講座
日時 ●平成21年2月19日(火) 15:00
~16:30
場所 ●南あわじ市西淡公民館
内容 ●特別講演「すばらしきニッポンの魅
力にとりつかれて」
講師 ●ダニエル・カール

『医療崩壊か再生か
問われる国民の選択』

■小川道雄 NHK出版 1300円+税
医療費抑制政策が招いた深刻な医師不足が国民生活をおびやかしています。著者は大学教授時代には深夜まで若手を指導し自らも当直を担当。その後も麻酔医が一斉退職して崩壊しかけた県立病院の院長や労災病院の院長を歴任。本書では、医療現場で苦闘する医師の立場から現在の医療をめぐる問題点を指摘し、私たちが取るべき道を提示しています。



『ルポ 貧困大国アメリカ』

■堤 未果 岩波新書 700円+税
アメリカでは貧困家庭に肥満が多いことをご存知ですか。貧困層は最貧困層へ、中流の人々もハイペースで貧困層へと転落。急激に進む社会の二極化の足元で何が起きているのか。教育や医療などの極端な「民営化」の先にあるものは何か。追いやられる人々の肉声を通して、その現状を報告します。格差社会の行き着くところ—日本でも他人事ではありません。



医学雑学・おもしろ事典

スター・オブ・ライフ

アメリカで、また、日本でも横浜市などで救急車などに使われている「スター・オブ・ライフ(生命の星)」。6本の青い柱と蛇が巻きついた杖が組み合わさったマークで、兵庫県下救急救命士会のマークである6本の青い柱や、神戸市大規模災害対応救急隊「ブルーキャット」のイメージカラーである「青」も、これに由来しているようです。蛇が巻きついた杖はギリシア神話に登場する医学の守護神・アスクレピオスが持ち歩いていたもので、いつしか医学のシンボルになったとか。WHO(世界保健機関)のマークにも採用されており、救急医療などの場で国際的な認識が広がっています。

healthy trend

フロヨー

え?「風呂用?」。いいえ、シャーベット状のヨーグルト、「フローズンヨーグルト」の略なんです。ヨーグルトが体に良い食品であることはよく知られています。近年はフローズンヨーグルトも人気で、「フロヨー」と縮めて言うのはアメリカの若者から始まり、日本でも使われるようになったとか。アイスクリームより低脂肪・低カロリーなのに口当たりがこってりと濃厚で、しかも乳酸菌たっぷり、おなかにも良いとあって好評です。多彩なトッピングをそろえたフロヨー専門店もできているそうです。フレッシュフルーツやナッツ、チョコなどと組み合わせて楽しむといいですね。



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く場合があります。

- 生け花と医学は命の輝きを吹き込むという共通点があるのですね。肥原家元との対談を興味深く読ませていただきました。(60歳・女性)
- 妊娠中なのでインフルエンザの知識が身につけてよかった。(25歳・女性)
- 9カ月の子供がいるので、私がインフルエンザになってはいけません!と思いつつ、パルスを読んだその日のうちに病院で予防接種を受けました。(26歳・女性)
- インフルエンザ予防接種の効果が出るまで1カ月かかることを知り、早速ワクチン接種を受けたいと思いました。(74歳・男性)
- Q&Aはとても参考になります。家族や友達にも、こんな記事出てたよって教えてあげます。(48歳・女性)
- 黒住さんの記事に感銘。「兵庫の医人」は、他にはあまりない視点での記事なので楽しみです。(38歳・女性、40歳・女性)
- 食育の記事、一日の適量分を再確認でき日常に生かされると関心を持って見せていただきました。私は少々食べ過ぎの感です。(53歳・女性)
- 食事バランスガイドをお母さんと一緒に見たよ。(9歳・男児)
- 正しい立ち方歩き方・脊椎ストレッチウォーキング、絶対心掛けたいと思います。頑張るぞ。(70歳・女性)
- 子供の病気についてもっと知りたいです。(女性)
- 精神保健福祉医療と社会復帰に関する記事を取り上げてほしいです。(45歳・男性)
- 甲状腺の病気について取り上げてください。(25歳・女性)

2 ソイジョイ
8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、8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 オムロン音波式
電動歯ブラシ
HT-B201
毎回2名様

毎分2万回の超高速振動ですみずみまで気持ちよくブラッシュアップ。食後の歯みがきが楽しくなります。水洗いOK!
●提供/オムロン ヘルスケア



5 テルモ婦人体温計
毎回 2名様

いつでも必要ときに点灯するバックライト、くわえやすいフォルム、続けやすい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 全国初の会員制出版 50周年記念
『のじごく文庫』
1年分4冊 毎回2名様

<配本>「神戸レトロ・コレクションの旅」「牧野富太郎と神戸」「兵庫ふるさとスケッチ」「明治維新と姫路城開城」。11月に2冊と平成21年3月に2冊発行。発行に合わせてお送りいたします。
●提供/神戸新聞総合出版センター



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

もみあげ刺激がやみつきに! ヘッドリフレッシャー

234本の突起が頭皮全体を一度に刺激。てこの原理を生かし、少しの力で強い指圧が可能です。未経験の心地よさにスキッと爽快! 強さや刺激のポイントも思いのままです。
1,890円(東急ハンズ三宮店3階/Bフロア)



熱くてもしっかりくわえるブー グッチ裕三 つかミトン

熱に強いシリコン製で、鍋やレンジであたためた皿をつかんでも滑りません。スッと手も入りやすく使いやすさも上々です。ペットボトルや瓶のフタを開けるにも便利。洗剤で洗えます。
1,500円(東急ハンズ三宮店2階/C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。

Healthy Foods

食卓からヘルシーに

大根

おでん、ぶり大根、味噌でんがく…。大根は冬野菜の王様です。大根の原産地は諸説ありますが、概ね地中海地方から中東で、古代エジプトでも食されていたそうです。日本でも「すすろ」の名前で春の七草にも挙げられるなど昔から親しまれてきた野菜で、古くは「おおね」と呼ばれて『日本書紀』にも記録があるということです。実際に食べられていたのはもっと古い時代からだと考えられています。聖護院大根や桜島大根、練馬大根など、日本各地に大根の名産地があることから、日本人の食卓になじみ深い野菜であることがわかります。さて、大根の栄養としてはビタミンCが知られていますが、有名なのはなんと消化酵素ジアスターゼ。ジアスターゼは熱に弱いので、効果的に食べるには大根おろしが一番です。大根おろしは食物の消化を助け、胃腸の弱い人や便秘の人に効果があります。葉っぱの部分も捨ててはいけません。葉っぱにはミネラルやビタミンが豊富に含まれていますので、おひたしやナムル、炒めものなどにいかがでしょう。



干し柿

お正月の鏡餅に欠かせない干し柿。鏡餅用の干し柿を食べるかどうかはさておき、多くのドライフルーツが食物繊維の宝庫であるように、干し柿にもたっぷりの食物繊維が含まれており、腸内環境の改善に適しています。生の柿に多いビタミンCは干し柿にすると失われてしまいますが、そのかわり、ビタミンA(カロテン)が増。また、干し柿にはカロテンのほか肝機能を高めるアミノ酸のシステインが含まれていて、とてもヘルシーな食品です。干し柿に用いられる柿は渋柿で、乾燥させることによって渋みを感じさせるタンニンが不溶性に変わるため、渋みがなくなり、甘みが強く感じられるようになります。砂糖がなかった時代には干し柿を甘み調味料として用いていましたし、現在でも、韓国料理などでは干し柿を砂糖のように使うことが少なくありません。ちなみに柿の学名はDiospyros kakiで、日本語のカキが使われています。このことから、日本を含む東洋が原産であることがわかります。



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つ教えてください。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12月31日消印有効
第2回●2009年2月28日消印有効
第3回●2009年4月30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は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のリフレッシュ。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

プチYOGAはいかがですか

ヨーガとは「心身が最高に安定している状態」をいいます。意識を集中し、自分のペースでゆったりと呼吸しながら、ゆっくり動きます。①プラナーヤマ(呼吸)②アーサナ(ポーズ)③ドリシュティ(視点)の3点を意識しましょう。

アーサナは①前屈②ねじり③後屈④逆転⑤側伸⑥バランスの6つで構成されています。今回はその中でおすすめのアサナをご紹介します。

●頭を膝につけるポーズ《前屈系》

背面を伸ばすことで腰や背中筋肉を柔らかくします。副交感神経を刺激するので気分をリラックスさせる効果があります。

①足を投げ出して座り、片足を内側に曲げてもう片方の腿の内側に付け体勢を整えます。

②ゆっくり息を吸い、吐きながら体を前方に倒していきます。余裕があれば足先の向こうで手をつなぎます。

③ポーズをとったら呼吸をゆっくり5回繰り返します。視点は自分の鼻先です。

④片側でのポーズが終了したらもう片方も同様に行います。



初心者の方は足にタオルをかけるなどして行ってください。

●木のポーズ《バランス系》

体のゆがみや偏りの診断と調整を同時に行うポーズです。全身のシェイプアップや集中力を高める効果があります。

①立位の状態(山のポーズ)から木の幹のように片足で立ち、もう片方の足を曲げて軸足の腿の内側に付けます。

②下腹部を引き上げて背筋を伸ばし、胸の前でいったん合掌します。息を吸い、息を吐きながら頭の上に伸ばし合掌します。

③ポーズをとったら呼吸をゆっくり5回繰り返します。視点は前方のはるか彼方です(前方の一点をみつめる)。

④片側でのポーズが終了したらもう片方も行ってください。

※初心者の方は壁を利用したり、膝から下に足をつけたりするなどしてバランスをとってください。



〈指導〉健康スポーツ関連施設連絡協議会

編集後記



医療崩壊が止まりません。救急医療、小児科、産科は言うに及ばず、内科、外科など、あらゆる科目の危機が目前です。全国の病院で診療科の閉鎖が相次いでいますが、最近では病院そのものが閉院に追い込まれるというニュースが後を絶ちません。全国の自治体病院も、経営難等の理由から統合や民間への移譲を模索しているようですが、地域住民の安心や安全を最優先して計画してほしいものです。

最近、わすかですが明るい話題も耳に入るようになってきました。まず、救急医療や産科医療を担っている医療機関や医師に対して国が財政的援助を行うようです。問題はその規模ですが、救急医療等へのインセンティブになることが期待されます。また、福島県立大野病院事件(癒着胎盤で帝王切開を受けた妊婦が失血死し、執刀した産科医が業務上過失致死罪等に問われた事件)で無罪判決が下されましたが、この裁判が契機となって、誰もが納得のいく「医療安全調査委員会」が実現に向けて動き出すのではないのでしょうか。さらに、県下各地でも見られるように、地域の医療を守るために、地域住民の方々が様々な活動を展開し始めたことです。私たち医療関係者も大変心強く感じており、ぜひそのような輪を広げていただきたいと思います。

今年の4月から、編集スタッフの顔ぶれが少し変わりました。これからもますますPulseの内容を充実させていきたいと考えていますので、どうぞよろしくお願いいたします。(K・S)

Pulse

平成20年10月発行 通巻12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