

パルス

健康ひょうこ21  
すこやかな心と体づくりの情報誌

# Pulse

vol  
13

2009

Pulse talk

京都大学名誉教授  
兵庫県立人と自然の博物館名誉館長

**河合雅雄**さん

兵庫県医師会会長

**西村亮一**

特集

**「肥満」を考える**

Pulse report

咳が続いたら結核の可能性も考えて  
まずは、かかりつけ医を受診

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



## サル類を

研究することで  
「人間とは何か」に迫る

西村●河合先生の専門の「サル学」ですが、僕もテナガザルを研究したことがあるので、なんともいえない愛着があるのですよ。

河合●それはうれしそうですね。ヒトとサルを含めて霊長類といいますが、霊長類学は、サル類を研究することによって人類の進化の謎を解き、「人間とは何か」を自然科学の立場から明らかにしようとするものです。霊長類学というところがりにくいので、私は「サル学」と呼んでいます。

日本では「進化」というものに対する関心がひじょうに薄いのですが、環境、自然、文化と文明など、人間の存在にかかわる基本的な問題は「進化」を軸にしなければ本質的なことは見えてこないのです。西村●未来を考えるうえで過去を知る必要がある。すなわち、我々は長い時間をかけて霊長類の「進化」から生まれた存在であることを謙虚に見つめなければならぬとい

# Pulse talk

ゲスト

京都大学名誉教授  
兵庫県立人と自然の博物館名誉館長

## 河合雅雄さん

聞き手

兵庫県医師会会長

西村亮一



子どもには、本来、  
素晴らしい力がそなわっている。  
森に還ろう——。  
もっと動物たちや花とたわむれ、自然と遊ぼう。  
今の子どもたちに必要な自然とのふれあいについて  
さまざまな角度からお話をお聞きしました。

### PROFILE

河合雅雄(かわい・まさお)  
1924年篠山町(現篠山市)生まれ。京大文学部卒。理学博士。専門は人類学・生態学。霊長類学の世界的な先駆者で、京大霊長類研究所教授、同所長、日本モンキーセンター所長等を歴任。エチオピア・セミエン高原におけるゲラダヒビの研究をはじめ数々の霊長類の研究、論文発表は世界の霊長類学の確立と発展に大きく寄与している。『少年動物誌』(福音館書店)『河合雅雄著作集』全13巻(小学館)ほか著作多数。朝日賞、毎日出版文化賞等の受賞多数。宮沢賢治や音楽にも造詣が深い。

うことですね。そういう意味で、先生の研究はひじょうに重要です。先生はアフリカでゴリラの調査もたくさんしておられますね。

河合●はい。ゴリラの調査は世界でも私たちが草分けのほうです。1959年ですから、アフリカはまだ植民地時代でした。日本もまだ貧しくて外貨の持ち出しも困難な中、貨物船で1カ月かけて行き、

毎日、ゴリラを追いかけていたんですよ。ゴリラの結核がうつって死にそうな目にあっただけではありません。

どっぷりと自然に浸かりたくましくなる子どもたち

西村●それにしても、河合先生はお元気ですね。

河合●ええ、50歳を過ぎたこ



ろから健康になりました。

西村●毎年のように、子どもたちをボルネオのジャングルに連れて行かれていますね。

河合●1998年から県教育委員会の支援のもと、人と自然の博物館主催で私が校長となり、「ボルネオジャングル体験スクール」を始めました。

県下の小中高生とマレーシアの中高生が、サバ州の熱帯多雨林で自然体験をするのです。

西村●みんな、とてもいい顔になって帰ってくるのか。

河合●さすが8日間ですが、驚くほど変わりますよ。早朝

に出会う美しいサンバード、軽業師のように枝から枝へ移動するテナガザル、暗闇で光るキノコ。子どもたちは森の不思議に驚き、感動します。

どっぷりと自然の中に浸かっているうちに、しだいに内なる自然の力を取り戻し、垂直のハシゴを何十メートルもスルスルと登っていきけるようになるのです。

西村●それは、すごい。マレーシアの子どもたちといっしょに暮らすことも、いい異文化体験になりますね。

河合●生活習慣や食習慣は異なりますが、みな、すぐに仲良くなっているように遊びます。

私は「子ども力」といっています。本来、子どもには素晴らしい力があるのです。

## 大人が子どもから自然を奪ってしまった

西村●20世紀は、ITに象徴されるように人類はいろんな文明を作ってきました。便利さを求めて自然を破壊していったような気がします。これからは物質文明的なものではなくて、環境とか心の問題が大事になってくるでしょう。

河合●今、心の豊かさということがしよっちゅう言われまされども、心の健康のためには、なによりもいい家族を持つて、仲のよい社会を作ること。そして、やっぱり、大きな自然の中に包まれていることが大事です。

西村●家族と自然の2つですね。でも今は、どちらもよいとはいえないようです。

河合●子どもたちは家に閉じこもって電子ゲームやケータイばかり。みんな「親指小僧」になっていきます。そして、活字は読まずに漫画や映像に向

かってしまう。それは子ども

の本性ではありません。

しかし、「子どもが変わった」と慨嘆する人がいるけれど、変わったのは大人です。大人が子どもから自然を奪ってしまったのです。

西村●先生は「森に還ろう」と言われています。

河合●ドイツやデンマークでは「森の幼稚園」といって森そのものを幼稚園として子どもたちを遊ばせます。子どもたちは木に登ったり、ケンカしたりして、楽しく群れながら過ごしている。私は「子どもは群れる」という言葉が好きです。同時に読み聞かせをひじょうによくやっています。

自然と遊び、いい絵本や文学と出会う——。これはとてもいいことだと思います。

## 宮沢賢治の作品を貫く自然との一体感

西村●河合先生ご自身も、児童文学のいい本をたくさん出

されています。

河合●恐縮です。

西村●先生は特に宮沢賢治がお好きですね。『注文の多い料理店』など、賢治の作品にはたくさん動物が出てきて独特の自然観があります。自然と人間との調和というか。

河合●自然との一体感ですね。私は賢治の作品で童話と劇の全127編に出てくる動物を洗い出してみました。全部で158種の動物が登場します。あれだけの動物が登場する作家はいないと思います。

西村●「なめとこ山の熊」などは、人と動物の共存を考えさせられます。

河合●そうですね、猟師とハンターは違う。ハンターは楽しみで獲物を獲るけれども、猟師は生きるために仕方なくやっています。因果なんです。

「お前が殺されるのも因果なら、わしがお前を殺すのも因果だ。許せ」と。ああいうものを子どもの時にちゃんと読んでほしいと思いますね。

西村●今の子どもたちが担っていく日本の未来をどう見ているおられますか。

河合●心配なところはたくさんあります。人間というのは愚かです。失敗しなければ分からないところがある。でも、失敗したら、もういっぺんやり直そうという、いいところもちゃんと持っています。

今、ようやく、共生という言葉が合言葉になりつつあります。自然との共生とか、民族間の共生とか、うまくそれが定着すればいいと思っています。

西村●そうですね。子どもたちがもつともっと自然に親しみ、少しでもいい未来をつくっていくてくれるように願うばかりです。今日はほんとうにありがとうございます。







時代は「ちよい太」？  
大規模調査結果で優位に

その調査とは、国立がんセンター予防研究部の津金昌一郎部長らの研究班が、40代から60代の約9万6千人を10年以上にわたって追跡したもので、今年1月、その調査結果をまとめました。それによると、がんや心筋梗塞などになりやすく、長生きできる可能性の高いグループは、男女ともに、「タバコを吸わず、月に数回お酒を飲み、BMIが25〜27」と、やや小太りの人たちだったということです。

BMIは肥満の度合を示す指標で、あとでふれることにします。

少し太っている人のほうが痩せている人より死亡率が低いということは早くから言われているところで、諏訪中

# 「肥満」を考える

## スレンダーを求める時代の風潮でも、やや小太りがよさそう

いまや、テレビでも書店でもメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の話題が花盛り。世を挙げてメタボ撲滅作戦が展開されていますが、厚生労働省の研究班の調査によると、やや小太りの人たちに軍配が…。そろそろ、肥満に対する考え方や肥満という言葉から受けるイメージを変えなければならぬ時期に来ているのかもしれない。



児玉医院 院長 児玉 岳

中央病院名誉院長・鎌田實氏の著書で使われている「ちよい太」という言葉も、肯定的な場面でもよく使われるようになってきています。

先の研究班の発表は、肥満をターゲットの中心にしたメタボ健診や根強いダイエットブームに対する疑問に、非常にスッキリとした回答を示してくれました。

メタボやBMIの数字に一人歩きさせないよう慎重に

ともかく、メタボリックシンドロームがやり玉にあげられている昨今です。

メタボリックシンドロームが注目されているのは、内臓脂肪型肥満をベースに脂質異常や高血圧、高血糖が複数重なることよって動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が高まるからです。

昨年4月からは、メタボリックシンドロームに着目した特定健診が健康保険組合等に義務付けられ、健診に腹囲測定が加わりました。

日本におけるメタボリックシンドロームの診断基準は表1のとおり。ご存知の方も多いでしょうが、腹囲が男性で85センチ以上、女性で90センチ以上あり、加えて、脂質異常と高血圧と高血糖のうち2つ以上が当てはまるものをいいます。

しかし、内臓脂肪が多いかどうかは腹囲だけで単純に決められるものではありません。この診断基準には年齢、



■表1 メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲

男性 85センチ以上  
女性 90センチ以上  
(内臓脂肪面積 100m<sup>2</sup> 以上に相当)

に加え、下記の①～③のうち2項目以上があるとメタボリックシンドロームと判定される。

①血糖

・空腹時血糖 110mg/dl 以上

②脂質

・中性脂肪(トリグリセリド値) 150mg/dl 以上  
・HDLコレステロール 40mg/dl 未満  
のいずれか、または両方

③血圧

・最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上  
・最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上  
のいずれか、または両方



■表2

$$\text{BMI (Body mass index)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長m})^2}$$

スポーツマンタイプか否かなどの体格が考慮されておらず、喫煙や飲酒などの嗜好についても別に考えなければなりません。また、アジアの人には痩せていても糖尿病の人が多く、人種的な違いが考慮されていない点も問題として指摘されています。

「84センチだから安心」「90センチだからアウト」といったような、数字だけが一人歩きしないように注意しなければなりません。

肥満度を示すBMI（表2）についても同じことが言えると思います。日本ではBMI 25以上が肥満とされていますが、アメリカではBMI 30以上が肥満とされています。日本の基準をアメリカに当てはめると、全人口の3分の2が肥満になってしまいます。



これもおかしな話です。ですから、BMIだけをもって肥満かどうかを考えることにも大きな問題があります。BMIは身長と体重だけで簡単に算出されるので便利であり、世界中で使われていますが、こちらも年齢や体格などが考慮されておらず、どうしても身長の高い人やスポーツマンタイプの人はBMIが大きくなる傾向にあります。

### 数字を自己管理に生かし かしこく「一病息災」

メタボリックシンドロームの考え方は、あくまでもリスク管理であり、自己管理です。よい方向をめざして自分を律していくことが本来の意義だと思います。数字はリスクを自己判定するための、あくまでも目安です。しかし数字にす

るとわかりやすいので商品にしやすく、テレビや週刊誌のネタにもしやすい。なかには根拠のあいまいな情報も少なくありません。そうしたことを鵜呑みにして振り回されていることのほうが、メタボそのものより、よほど問題ではないかと思うのですが…。

また、危険因子の脂質異常、高血圧、高血糖の3つのうち、1つが当てはまるだけであればメタボリックシンドロームとはなりません。逆に「一病息災」とプラスの方向に考えて注意をしなければいいのではないのでしょうか。

### 肥満イコール不健康なのか？ がんと肥満との関連は否定的

さて、肥満とはどういう状態をいうのでしょうか。

脂肪は、炭水化物、たんぱく質と並

んで私たちの生命活動に欠かせない重要なエネルギー源です。この脂肪を生産したり貯えたり分解したりするのが脂肪細胞で、その数が過剰に増えたり細胞自体が大きくなったりした状態が肥満です。もう少し詳しくいうと、脂肪細胞には脂肪を蓄積する白色脂肪細胞とエネルギーとして消費する褐色脂肪細胞があり、肥満の原因となるのは白色脂肪細胞のほうです。

では、肥満イコール不健康なのでしょうか。

肥満はあらゆる疾患の原因のひとつに挙げられており、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病などがその代表です。たしかにそうなのですが、日本では肥満でなくても心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病を発症する人が少なくありません。

また、心疾患と脳血管疾患とがん（悪性新生物）が日本人の三大死因とされ





ていますが、実際はがんがダントツの第1位で、心疾患と脳血管疾患の死亡数を合計しても、がんの死亡数には届かないのです。

その最大の死亡原因であるがんと肥満との関連については否定的な意見が多く、「肥満だからがんになる」とは言えないようです。

がんも生活習慣病ですから、肥満になるような生活習慣が、がんをはじめとする病気を引き起こすとは考えられますが、「肥満そのものが生活習慣病を引き起こすとは言えない」というのが最近の説となっています。

にもかかわらず肥満にターゲットを絞り、国を挙げてメタボリックシンドロームを重視した健診や指導が行われ、巷ではメタボ本が売れるという状況はやはり少しおかしい気がします。

実際、60歳以上ではやや太め、ある

いは肥満のほうが長生きです。これは、痩せている人より、からだの抵抗力が大きいからだと考えられています。がんの発症や進行も、からだの抵抗力とバランスが鍵をにぎっているのです。

### 断熱材やクッションの役目をする大切な脂肪

かつては中国でも日本でも、ふくやかな女性がもてました。唐の時代に絶世の美女とされた楊貴妃もふっくらとしていたとか。現代は、ファッション雑誌のモデルやテレビに出てくるタレントは痩せている人が多く、見た目に、きれいに見えることを求めるのが時流のようです。

こればかりは、良いか悪いかではなく好みの問題であり、どうしようもありませんが、太っているのは罪だとい

うような受け止め方をされてしまっているのではないかと心配です。

子どもについても、昔は太っている子どもは健康優良児と言われたものです。ただ、最近は、肥満と言われている子どもはスナック菓子をよく食べていたり運動不足になっていたりするのは事実です。子どものときに肥満であると将来にわたって肥満になっていく可能性が高いことも確かです。しかし、成長期には身長と体重のバランスがとれていないこともよくあるので、慎重にみていく必要があるでしょう。

脂肪には体温を保つ断熱材の役目や内臓を守るクッションの役目などがあり、決して悪いものではありません。とくに腸間膜や臀部で脂肪細胞の密度が高いのは、消化器官や女性の子宮などの大切な器官を衝撃や冷えから守るため、ある程度の脂肪は不可欠なのです。皮

下脂肪が少な過ぎると糖尿病になりやすいといわれていますし、体脂肪が少な過ぎると環境の変化に弱くなり、免疫力も落ちて、最終的には死亡率も高くなってしまいます。

…と、ここまで、肥満を援護するよう論調が進めてきましたが、もちろん太り過ぎはよくありません。

たとえば、肝臓を外側から守るための内臓脂肪も、多過ぎて脂肪細胞に収まりきらなくなると、肝臓の内部に貯えられ脂肪肝になってしまいます。

また、睡眠時無呼吸症候群も肥満の人に多く見られます。肥満の人は脂肪で首まわりが大きくなり、睡眠中に気道が塞がれて呼吸ができなくなる場合があります。これは、自動車の運転中や機械の操作中などに眠くなって事故を起こすなど、たいへん危険です。



GOODS

## こころとからだの「すこやか」アップ!

明日は晴れ? 雨?  
散歩や運動の計画の参考に

### ニュートンスタイル 晴雨予報グラス

気圧の変化によってガラス管の水位が上下。気圧の変化と天気の変化には密接な関係があり、一般に気圧が上がると天気が良くなり、下がると悪くなります。確実な天気予報とまではいきませんが、散歩や運動の計画を立てるときの楽しみになりそう。インテリアとしても使われています。1,260円(東急ハンズ三宮店6階/Bフロア)



快適な湯加減でリラックス  
疲れも汗もさっぱりと

### お風呂 de 浮き浮き湯温計 ニコニコタイガー

「熱いお風呂が好きなのは「入浴死」のリスクが高い」とテレビで取り上げられてから、湯船に浮かべて正確な湯温を計ることのできる温度計が人気だそうです。動脈硬化や高血圧の人、高齢者は特に気になりますね。かわいいデザインなので子どもも喜びそうです。945円(東急ハンズ三宮店4階/Aフロア)



ジョギングやエクササイズでも  
ケータイを手放せない人へ

### GYMS フォーンポーチ ミニ

カラフルでスポーティーな携帯電話ポーチ。適度な厚みとクッション性が衝撃を吸収します。ベルトなどに簡単に取り付けられるので、ジョギングやエクササイズのときも気軽に携行できます。水で丸洗いもOK。1,260円(東急ハンズ三宮店1階/B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。

## ダイエットに近道はない 内臓脂肪は普通預金

私たちのからだに取り込まれた余分なエネルギーは体脂肪の形で蓄積されます。その代表が内臓脂肪と皮下脂肪です。体脂肪率の正常値は成人男性で15~20%、成人女性で20~25%といわれています。

最近、よく聞かれる「かくれ肥満」というのは、この体脂肪を問題にしています。とくに若い女性に多いのですが、見た目は細いのに体脂肪が25%以上あり、肥満の状態である場合が少なくありません。これは、体重やウエストサイズを減らすことだけを考えて間違ったダイエットをしていることが原因といえます。

ダイエットに近道はなく、きちんと

した食事療法と運動療法をしていけば肥満は改善されます。なかでも、内臓脂肪はよく普通預金にたとえられるように、出し入れが比較的自由。つきやすいですが、運動などで減っていくのもはやい。一方の皮下脂肪は、定期預金にたとえられ、いったんつくとなかなかとれません。あいにく下腹部はリンパの流れがとくに悪い所ですから困りものですが…。

肥満をすぐに解消する方法はありません。脂肪吸引も内臓脂肪は取れませんし、高脂血症などにも効果はありません。それどころかとても危険です。

「ラクラクダイエット」とか「簡単キレイ」などといった宣伝文句に惑わされず、バランスよく食べて適度な運動を心がけることに尽きます。



これから肥満というものをどう考えていけばよいのでしょうか。

多くの肥満の原因は食べすぎと運動不足であり、肥満の人は偏った食事が多い傾向にもあります。結局、大切なのは自己管理です。そのモチベーションアップのために、メタボリックシンドロームの考え方が活用されれば良いのではないかと思います。

なにごとでも手軽で便利なものに頼ってはいけません。私たち日本人は便利さと豊かさを履き違えているように感じます。便利になったことを豊かになったと勘違いして、ここまで来てしまったようです。

医学的に見れば、太り過ぎも痩せ過ぎもよくありません。見た目も大切に生きていくのがいいのではないのでしょうか。







兵庫県立加古川病院  
副院長・医学博士  
加堂 哲治 医師

# 咳が続いたら結核の可能性も考えて まずは、かかりつけ医を受診

結核なんて昔の病気だと思いませんか。じつは日本では、今でも年間2万5千人前後が新たな患者として登録されている最大級の感染症なのです。結核は治療法も確立されており決して怖い病気ではありませんが感染症である限り「自分には無縁」とは言えません。適切に対処するにはどうすればよいか――

兵庫県立加古川病院の加堂哲治副院長にうかがいました。



## 日本は「中まん延国」 拡大する罹患率の地域格差

かつて国民病と恐れられた結核も、戦後60年以上経ち、新規の患者さんや亡くなる方が減ってきているのは事実です。

しかし、財団法人結核予防会の統計によると、わが国の平成19年の新登録患者数は2万5311人。人口10万人に対する罹患率は19.8人です(表1)。カナダ4.4、アメリカ4.5、スウェーデン5.4と、先進国の多くが人口10万人に対して10人以下の低まん延状態であるのに対して、日本は中まん延状態であり、先進国のなかではまだまだ結核患者が多いのです(表2)。

地域的に罹患率を見ると長野や山梨、東北各県などで低く、東京、大阪、愛知などで高くなっています。人口10万人に対して特に、大阪市52.9、神戸市32.3、名古屋30.6と大都市で高く、地域格差は拡大する傾向にあります。

## いろいろな病気を診る際は 常に結核も頭において

なぜ、大都市で多いのでしょうか。都会には飲食店やカラオケ店、インターネットカフェなど、空気の流れの悪いところが多くあります。そういう密閉された場所に集団でいる機会が多いのでまん延しやすいといえます。また、大都市では雇用が不安定な方や外国籍の方が多く、ふだんから健康診断を受ける機会が少ないことも理由としてあるでしょう。さらに、アメリカがそうであったように、今後はH1N1感染による免疫能力低下と相まって結核が増えることも懸念されます。世界的に見ても、特に患者が多いのはアジアやサハラ砂漠以南のアフリカであり、WHOの推計では2006年に世界で新たに結核を発症した人は920万人で、そのうち170万人が亡くなっているということです。

結核は、結核菌によって主に肺に起こる病気です。最初は咳や痰、発熱、体のだるさ、胸の痛みなど、風邪や肺炎と同じような症状が見られます。炎症が

進むと菌は気管支から肺胞の中へと広がっていき、組織がつぶれた状態になっていきます。進行は遅いので実際に病巣の影がレントゲンに現れるまでに半年以上かかります。

表1  
新登録患者数

平成16年(2004)	29,736人
平成17年(2005)	28,319人
平成18年(2006)	26,384人
平成19年(2007)	25,311人

人口10万人対率(全結核率)

平成16年(2004)	23.2
平成17年(2005)	22.2
平成18年(2006)	20.6
平成19年(2007)	19.8

財団法人結核予防会「結核の統計」より

さらに進むと菌は肺全体から全身へと広がっていき、最後は肺の組織が破壊されて呼吸困難になったり、他の臓器が冒されたりして生命にかかわる事態となります。

結核菌は肺以外にも全身のいろいろなところで病気を起こします。最も多いのはリンパ節で、首のリンパ節が大きく腫れてきます。昔は「いれき」といいました。背骨に起きるものは「脊椎カリエス」といいます。

怖いのは、血液の中に入り込んで全身に飛ぶ粟粒結核と、脳や脊髄で起こる結核性髄膜炎です。肺結核で死に至ることは現在ではほとんどありませんが、結核性髄膜炎では3分の1が死亡し、命をとりとめても多くの場合は脳に重い後遺症が残ります。発症率は全結核患者の0.2~0.3%と少ないで



ですが、最初は高熱や吐き気という症状のためウイルス感染との区別がつきにくく、診断や治療がうまくいかないことが多いのです。

ですから、いろんな病気を診るときには、常に結核ではないかということも頭に入れておかなければなりません。特に、抗がん剤や副腎皮質ホルモンなどの薬を大量に使っている場合や糖尿病など、体の免疫能力が低下している方は注意が必要です。

## 感染してもすぐには発症しない 最近検査や治療が迅速に

結核は飛沫感染と空気感染です。重症の人がコンコンと咳をしたときに結核菌が飛び出し、近くにいる人や同じ部屋にいる人に吸い込まれます。しかし、菌を吸い込んだからといってすぐに発病するわけはありません。たいていの場合は体の免疫能力つまり抵抗力があるので結核菌は抑え込まれます。免疫能力が低下している場合に菌が暴れ出し、発病ということになるのです。

さて、平成19年4月1日、感染症法が改正されて結核予防法がなくなり、結核は感染症法の中で対策等が取り扱われることになりました。

大きく変わったのは、重症でなければ入院しなくてもよいようになったということです。

結核の患者さんの病巣には何千万、何億という菌がいて、痰には多量の菌が入っています。1ミリリットルの痰の中に万単位の菌があると、痰をガラス板に塗りつけて顕微鏡で見ただけで菌が検出されます(塗抹検査)。菌の数が少なくて顕微鏡でわからない場合は、痰を培養して菌を検出します(培養検査)。結核菌は分裂速度が遅く、培養で結果を得るまでには3〜4週間を要しますが、最近では少量の菌でも遺伝子レベルで検出できる核酸増殖法が確立され、検査に要する時間は飛躍的に短縮され

ています。

従来、これらの検査で陽性ならば、すぐに結核専門病棟へ入院させていたのですが、感染症法の改正で塗抹陽性の患者さん以外は、まん延の恐れがあるなどの条件を満たさない限り外来で治療することになりました。

検査方法も大きく変わりました。

まず、特異的ではないと不評だった赤血球沈降速度検査(いわゆる血沈)がなくなりました。さらに昨年の2月には、インターフェロングammaを検出する「QFT」という検査法が認められました。これは、ツベルクリン反応よりすぐれた検出法で、1〜2日で感染の有無がわかるので診断が早くつくようになります。現実には即した対応ができるようになりました。

## 薬の服用で確実に治る結核 咳が長引いたらまずは受診を

結核の治療は化学療法で、現在は短期化学療法が推奨され治療期間が非常に短くなっているのが特徴です。現在、結核の薬は約10種類ありますが、菌が薬に慣れて「耐性」を持つことを考慮し、2〜4種類を並行して6〜9カ月間服用するのが標準的な方法です。

決められた薬を決められた期間飲んでいれば、結核は確実に治りますし、再発することもまずありません。ただ、患者さんが薬の服用を途中でやめたり飲まない日があったりすることが多いのが私たちの悩みの種です。「きちっと飲めば、確実に治りますよ」と、口を酸っぱくして患者さんを励ましている状況です。

日本で結核がなかなか減らない背景には、結核への関心がうすれ受診が遅れていることが理由の一つに挙げられます。私どもの病院でも、肺炎だといって来られて実は結核であるという患者さんが結構

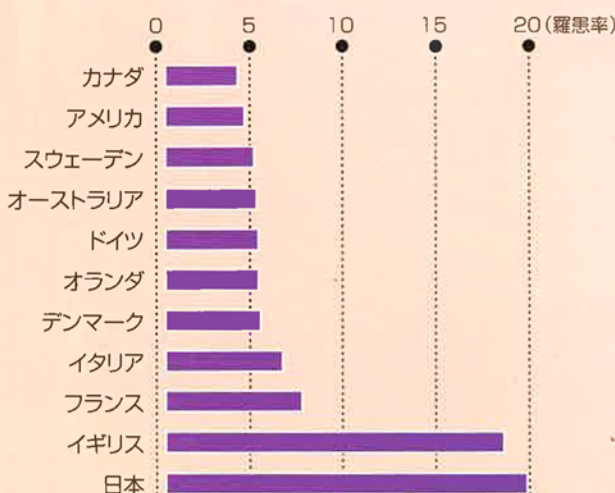
多いのです。同時に、若い医師を中心に、医師が結核を疑わないというケースも見られます。

2週間以上咳が続いたときには結核も疑ってみることで。最近ではアスベスト問題もあって開業医の先生もレントゲンを丁寧に読影され、少しでも影があれば専門の病院を紹介するようになってきています。まずは、身近な「かかりつけ医」を信頼して受診してください。

結核の予防にはBCG接種が有効です。乳幼児の結核予防に高い効果があるので、生後6カ月までに接種しましょう。ただし、効果は15年程度でなくなりません。

いずれにしても早く見つけて、早く押さえ込むことが肝要です。咳が続く場合はマスクをして、万一の感染拡大を防ぐことも大切です。家族や職場の同僚など、身近なところで患者さんが出たら必ず検査を受けましょう。また、症状がなくても、一年に一度は学校や職場、地域で健診を受けることをおすすめします。

表2 諸外国との罹患率の比較



※日本2007年(平成19年)、諸外国2006年(WHOの2008年のレポートより)









しつこい便秘に悩まされています。  
よい解消法はないでしょうか。(28歳・女性)



食事の工夫はして、市販の便秘薬も試されたことと思います。しつこい便秘の人で、効きが悪いと、薬をたくさん飲んでしまう方がいます。そうすると、お通じはあるけれどもお腹がキユーと痛くなってしまう。飲めば痛いし、飲まなければ便秘が続く、困ってしまいます。そんな時には漢方薬を試してみてください。

代表的な便秘の漢方薬に「大黃甘草湯」があります。大黃と甘草との2つの生薬で作られています。大黃には強い下剤の働きがあります。落語にもしばしば出てきて、「地獄八景亡者戯」では鬼の腹の中に、「夏の医者」ではウワバミの腹の中に大黃が振りまかれる光景が出てきます。甘草はとて甘く、お菓子や醬油などに甘味料としても使われています。大黃は非常に攻撃的な薬で將軍の別名があり、甘草は守備の薬で国家老とも呼ばれています。大黃の強い作用を甘草がうまくつみこんで調整しています。下剤としてよく効くのですが、お腹が痛くなり



なくなっています。

この他にもいろいろな漢方があります。メタボの漢方として有名になったナイシトールRは「防風通聖散」という漢方薬です。これにも大黃が含まれていて、便秘体質の人に下剤としても使われます。お腹がいつも張っていて痛くなりやすい人には「桂枝加芍薬大黃湯」が、疲れやすく体力がなくお腹の力が弱い人には「小建中湯」が、高齢の方でコロコロとしたウサギの糞のようなお通じの場合「麻子仁丸」が、それぞれよいです。

最近では街の薬屋さんでも多くの漢方薬が売られています。漢方薬は体質によって使い分けする必要があります。副作用の可能性もありますので、漢方を良く知っている医師や薬剤師に相談していただきたいものです。

●最近6カ月の間に次のようなことがありましたか？

1 酒が原因で、大切な人(家族や友人)との人間関係にひびが入ったことがある。	ある	3.7
	ない	-1.1
2 せめて今日だけは酒を飲むまいと思って、つい飲んでしまうことが多い。	あてはまる	3.2
	あてはまらない	-1.1
3 周囲の人(家族・友人・上役など)から大酒飲みと非難されたことがある。	ある	2.3
	ない	-0.8
4 適量でやめようと思って、つい酔いつぶれるまで飲んでしまう。	あてはまる	2.2
	あてはまらない	-0.7
5 酒を飲んだ翌朝に、前夜のことをとところどころ思い出せないことがしばしばある。	あてはまる	2.1
	あてはまらない	-0.7
6 休日には、ほとんどいつも朝から飲む。	あてはまる	1.7
	あてはまらない	-0.4
7 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことが時々ある。	あてはまる	1.5
	あてはまらない	-0.5
8 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがある。	ある	1.2
	ない	-0.2
9 酒がきれいときに、汗が出たり、手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある。	ある	0.8
	ない	-0.2
10 商売や仕事上の必要で飲む。	よくある	0.7
	ときどきある	0
	めったにない	-0.2
11 酒を飲まないとき寝つけないことが多い。	あてはまる	0.7
	あてはまらない	-0.1
12 ほとんど毎日、3合以上の晩酌をする (ウイスキーなら1/4本以上、ビールなら大瓶3本以上)。	あてはまる	0.6
	あてはまらない	-0.1
13 酒の上の失敗で警察のやっかいになったことがある。	ある	0.5
	ない	0
14 酔うといつも怒りっぽくなる。	あてはまる	0.1
	あてはまらない	0
	合計点	

判定方法  
2点以上 重篤問題飲酒群  
2～0点 問題飲酒群  
0～-5点 問題飲酒予備群  
-5点以下 正常飲酒群

点数が高ければ、専門医や地域の保健所にご相談ください。また、自分だけでなく家族など、身近な人に客観的にテストをしてもらうことも有効です。



毎晩、お酒を飲まないで寝られませんか。昼間でもイライラしたり、不安になったりしたときは、お酒が飲みたくなくなります。アルコール依存症でしょうか。(56歳・女性)



ご質問の文面だけではアルコール依存症かどうかはわかりませんが、深酒や昼間の飲酒のため家事に支障をきたすことはありませんか。日常生活に支障をきたしてまで

も飲酒してしまう場合は、アルコール依存症と判断されます。参考までに、国立アルコールセンターの久里浜式アルコール症スクリーニング・テストで自己判断をされてはいかがでしょうか。



第6回 兵庫県民フォーラム

公立病院は **どうなる**

日時●平成21年6月7日(日)  
13:30～16:30(開場 13:00)  
会場●小野市うるおい交流館エクラホール  
兵庫県小野市中島町72番地  
TEL 0794・62・5080

定員 400名 入場無料

■プログラム

●基調講演

「生命輝かそう 21世紀の兵庫県民」

低医療費政策を乗り越えて—地方病院のささやかな試み

講師  
全国自治体病院協議会会長・兵庫県参与・赤穂市民病院名誉院長  
邊見 公雄 氏

●基調講演

「公立病院改革の理念と課題」

講師  
政策研究大学院大学教授  
島崎 謙治 氏

●シンポジウム

「公立病院をどうする」

【参加申し込み方法】

(1) 往復ハガキ応募(お一人1枚)

必要事項 (①住所②氏名③年齢④電話番号⑤このテーマでご質問があればお書きください)と返信用ハガキにご自身の宛先を書いて  
〒651-8555

神戸市中央区磯上通6-1-11 兵庫県医師会「県民フォーラム」係へ。

(2) メール応募

往復ハガキと同じ必要事項(参加者全員の)と「県民フォーラム・参加希望」と明記の上、

E-mail kenmin21@hyogo.med.or.jp へお送りください。

締め切り/平成21年5月20日(水)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。応募に伴う個人情報は主催者で厳重に管理します。

お問い合わせ

兵庫県医師会「県民フォーラム」係

tel 078・231・4114

fax 078・231・8111

※個別の事例についてのご質問はお受けできません。

河本重次郎博士は豊岡市の生まれ。家は豊岡藩主京極家の代々の家臣で刀剣研ぎを家業にしていたようです。学問・教育に熱心な土地柄だけに、河本博士も幼いころから藩校稽古堂に学び、但馬聖人と称される儒学者の池田草庵にも教えを受けました。

明治5年(1872)、後に東京帝国大学教授となった英文学者の和田垣謙三らとともに上京。横浜の叔父宅に身を寄せ、高島学校ドイツ学科を経て東京外国語学校に学びます。同8年(1875)には東京帝国大学医学部の前身である東京医学部に入学し、同16年(1883)に首席で卒業。郷里からも叔父からも学資の援助はありませんでしたが、小藩の貧しい徒士の家に育ったこ

兵庫の医人 **7**  
**河本 重次郎**  
(こうもと じゅうじろう)  
1859(安政6)年～1938(昭和13)年

とで養われた強固な意志で学業を成就しました。

卒業と同時に外科を志した河本博士は東大医学部外科教室の助手になります。その後、欧州留学を機に眼科に転じますが、神業と称された手術の巧みさは、このときに体得されたものでしょう。

欧州で3年余り眼科研鑽や内外科病理学の研究に取り組み、明治22年(1889)に帰国。その年に東京帝国大学医学部教授となり、眼科学を担当しました。この時、まだ31歳という若さです。同時に眼科学教室を主宰し、大正11年(1922)にその職を退くまで33年の長きにわたって後進の



研究・治療・指導に生きた  
日本近代眼科の父

育成に努めました。学理の探求と臨床研究から著した『眼科学』3巻は東大医学部の教科書として用いられています。また、明治30年(1897)、河本博士を会頭に第1回日本眼科学会が開催され、現在に至っています。

外来患者の臨床には特に熱心で、常に第一線の現場に身を置いた河本博士。昭和13年(1938)に80歳で生涯を終えるまで研究と治療と指導に全精力を傾けた河本博士の、日本の眼科学の進歩への貢献ははかりしれず、今も日本近代眼科の父と称えられています。

参考/藤本亮助  
『兵庫県近世五十傑伝』他  
協力/(株)キャメル



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

### ■兵庫県皮膚科医会

#### 「皮膚の日」講演会

平成21年11月7日(土) 15:00～

場所 ●イカリライクスホール (尼崎市)

内容 ●講演1「アトピー性皮膚炎—スキン  
ケアや治療について」

兵庫県立尼崎病院皮膚科部長

工藤比等志氏

講演2「皮膚癌について」

近畿中央病院皮膚科部長

三浦宏之氏

#### ■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

#### 目の愛護デー記念行事

平成21年9月～10月

場所 ●県下各地区(神戸、尼崎、宝塚、明石、  
姫路、加古川、三田)

内容 ●講演会、無料相談、  
ポスター展示など

#### ■問い合わせ

☎078-222-1010



## 郡市区医師会からのお知らせ

### ■西宮市医師会

#### 第13回西宮市健康市民講座

平成21年7月11日(土)

14:00～16:30

場所 ●西宮市医師会看護専門学校7階講堂・  
西宮医療会館1階

内容 ●1. 講演会 テーマ「健康はなよりの  
財産」

講師/桑原征平氏

2. 健康相談

#### ■問い合わせ

西宮医療連盟

☎0798-26-0661



### 第9回西宮市医師会市民フォーラム

平成21年9月12日(土) 14:00～

場所 ●西宮市フレンドホール

内容 ●テーマ「西宮市の高齢者医療について」  
シンポジウム、ディスカッション

#### ■問い合わせ

西宮市医師会

☎0798-26-0662

### ■伊丹市医師会

#### 第9回市民健康フォーラム

平成21年10月17日(土)

14:00～16:00

場所 ●いたみホール

内容 ●未定

#### ■問い合わせ

☎072-775-1114



### 日本プライマリ・ケア学会

#### 第23回近畿地方会

平成21年11月15日(日)

9:30～17:00

場所 ●伊丹シティホテル

内容 ●テーマ「今、地域医療に求められる  
もの」

※有料。事前登録が必要です。

#### ■問い合わせ

☎072-775-1114

### ■加古川市加古郡医師会

#### 市民健康フォーラム

①平成21年5月16日(土)

14:00～16:00

場所 ●加古川総合保健センター

内容 ●テーマ「貧血のすべて」

講演1「貧血の基礎的知識と鉄欠乏  
性貧血」

講師/川西正廣氏

(川西内科医院)

講演2「貧血—その原因の多様性」

講師/西郷勝康氏

(加古川市民病院内科・姫路

獨協大学薬学部

②平成21年6月27日(土)

14:00～16:00

場所 ●加古川総合保健センター

内容 ●テーマ「小児科・アレルギー」

#### ■問い合わせ

市民健康フォーラム事務局

☎079-421-4301

### ■高砂市医師会

#### 第8回高砂市医師会市民公開講座

平成21年4月25日(土)

14:00～16:00

場所 ●高砂市福祉保健センター

(中ホール)

内容 ●テーマ「脳卒中を知ろう！」

基調講演「脳神経外科での治療とは？」

～高砂市民病院における脳卒中診療～

講師/高砂市民病院脳神経外科部長  
松井利浩氏

特別講演「脳の太い血管がつまると  
き脳はどうなる？」

講師/京都大学大学院医学研究科附  
属高次脳機能総合研究センタ  
ー脳機能イメージング領域  
准教授 山内浩氏

### ■赤穂市医師会

#### 市民健康大学講座

平成21年9月3日～11月5日の毎週木  
曜 14:00～16:00

場所 ●赤穂市総合福祉会館



## お知らせ

### 第5回

#### 健康を考える集い

～心と体の不思議な関係～

■主催：兵庫県医師会・神戸新聞社

#### ■テーマ「運動の効能」

適度な運動はよいことだとわかって  
いても、いざ始めるとなると、どん  
な運動がいいのかわからなかったり、  
おっくうになったり…。そこで、運  
動の効能をわかりやすく伝え、きっ  
かけづくりとなる講演会を開催します。

#### ●神戸会場

兵庫県医師会館

日時 ●平成21年10月18日(日)  
午後

#### ●姫路会場

姫路商工会議所会館

日時 ●平成21年11月1日(日)  
午後

申し込み方法など詳細は9月に神戸  
新聞紙面に掲載予定です。ご期待下  
さい。

#### ■問い合わせ

兵庫県医師会

TEL 078・231・4114



## BOOK SELECTION

### 『ドクター・ホームズの健康よろず相談』 プライマリ・ケアの現場から

■増村道雄 北大路書房 1600円+税  
プライマリ・ケアとは、かかりつけ医と呼ばれる第一線の医師が行う初期手当て。本書では、内科医・脳神経外科医である著者が実際にかかわったケースに基づいて、そのプライマリ・ケアの大切さを説いています。かの名探偵シャーロック・ホームズが鮮やかに難事件を解決するように、かかりつけ医のホームズがテンポよく患者さんの「事件」を解決に導いていきます。



### 『化学物質はなぜ嫌われるのか』

■佐藤健太郎 技術評論社 1580円+税  
メディアの中で化学物質の話取り上げられるとき、悪いニュースの場合が多いようです。本書では、ダイオキシンやタミフルなどの化学物質について科学的に平易に解説。メディアの無責任な取り上げ方、私たちの誤解や思い込み、研究者の偏った姿勢にもふれながら、化学物質を正しく理解し、リスクと利益とのバランスで使用を考えていくべきであることを説いています。



## 医学雑学・おもしろ事典

### 半夏生に何を食べる？

「はんげしょう」と読みます。夏至から数えて11日目(7月2日頃)から5日間をいい、昔は田植えを終える目安とされてきました。半夏はカラスビシャクというサトイモ科の植物で、ちょうどこの頃に生えることから「半夏、生ず」というわけです。この時期、関西ではタコを食べる習慣のある地方があるほか、福井では鯖を、四国の讃岐地方ではうどんを食べる慣わしがあるそうです。稲がタコの足のようになり大地に根を張るように、また、暑い夏に向かって体力をつけておくようにという、先人の願いや知恵がこうした形になったのでしょう。自然とともに生きる暮らしは奥が深いですね。

## healthy trend

### 特定保健用食品＝トクホ

テレビCMなどでおなじみのトクホ。「おなかの調子を整える」など、からだの生理学的機能などに影響を与える成分を含む食品で、製品ごとに有効性や安全性の審査を受け、国からその効果の表示を許可されています。制度ができたのは平成3年で、この種の制度では世界初とか。ただし、たくさん摂れば効果上がるわけではなく、過剰摂取による害があることもあります。使用する際には、表示をよく読み、1日の目安量や摂取の方法を必ず守りましょう。また、医薬品ではないので、病気の治療のために使うものではありません。かしく使って健康づくりに役立てたいものです。

## 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。

- 特集「たばこのない社会をめざして」をタバコ好きの夫と娘に見えるようにトイレに貼ったところ、2人とも量が減りました。(53歳・女性)
- タバコは悪影響ばかりと改めて実感。禁煙がんばります。(24歳・女性)
- タバコをやめて十数年、孫と接するときに煙や臭いを気にすることもなく快適です。やめてよかった。(65歳・男性)
- 夫は2年前に禁煙。パルスを読んで、やはりよかったと。(36歳・女性)
- タバコの主流煙と副流煙の有害物質の多さに驚きました。(58歳・女性)
- Q&Aのニキビ対策、子どもに見せると、さっそくやっていました。わかりやすく、これからも楽しみにしています。(58歳・女性)
- 紹介されている2冊の本は、毎日の健康な生活を送るのに役に立ちそうです。ぜひ購入して読んでみようと思います。(60歳・男性)
- 最近よく「AED」と書かれた機械が設置しており、何かな?とっていました。パルスレポート、わかりやすかったです。(30歳・女性)
- 消防署の行う救急法講習を受け、AEDを実体験しましたのでいざという時役立つと思います。体験の無い人は躊躇するのでは?(77歳・男性)
- 帯状疱疹が治ったあとも、疲れるとビリビリ痛みます。どうすればいいでしょうか。(71歳・女性)
- 病気になるとすぐに薬に頼ってしまいます。病気にならないように、日常生活で何に心がければよいのでしょうか。(28歳・女性)
- 食事と健康について詳しくとりあげて。(28歳・男性)

### 2 ガム詰め合わせ 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「ガムデンタルペースト」および「ガムデンタルリンス」と、「ガムデンタルブラシ」のセットです。

●提供/サンスター株式会社



### 3 オムロン歩数計 Walking style HJ-301 毎回2名様

通常の歩行だけでなく、エクササイズ歩数をカウント。健康づくりに効果的な歩行をどれだけ行ったかが確認でき、毎日のウォーキングをより効果的にします。レッド、ブルー、シルバーの3色があります。

●提供/オムロンヘルスケア株式会社



### 4 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



### 5 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、室内海洋深層水を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にたください。

●提供/赤穂化成



### 6 7ページで紹介の グッズをセットで 毎回2名様

毎日の健康づくりを楽しくしてくれる「晴雨予報グラス」「お風呂de浮き浮き」「GYMSフォーンポーチミニ」をセットでプレゼントします。



### 7 登山本を3冊セットで 毎回3名様

春にかけて発売の、初心者からベテランまで阪神間から手軽に行ける「六甲山を歩こう」。森林王国宍粟市、ファミリーで行ける山から1400mを超す山まで「宍粟50名山」。豊かな自然に恵まれた兵庫の山々「ふるさと兵庫100山」の3冊を。

●提供/神戸新聞総合出版センター



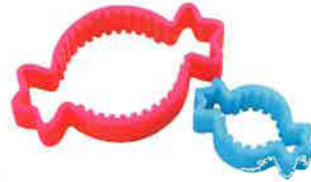


# パルスプラザ Pulse p l a z a

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

小さい力でラクラク開栓！  
キャンディーのキャップオープナー  
ペットボトルやアルミボトル、口径の大きいビンの  
キャップにはめてしっかり握り、キャップといっしょに回すと、簡単に開けることができます。  
色も形もかわいいですね。  
1,890円（東急ハンズ三宮店2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。

手で押さえるイライラを解消  
BOOK STOPPER  
(ブックストッパー)  
受験勉強の参考書を見るときや調理本を見ながら料理するときなど、浮き上がるページを手で押さえるイライラを解消してくれます。  
ずっしりと重く、厚い本にも威力を発揮。  
1個840円（東急ハンズ三宮店6階/Bフロア）



# Healthy Foods

食卓からヘルシーに

## 麩

もし、麩を“金魚のえさ程度”とあなどっているなら、ここで大いに見直していただかなければなりません。麩は、小麦粉などから分離したたんぱく質の一種・グルテンを主成分に小麦粉やもち粉を加えたもので、その歴史は古く、中国では唐の時代から食べられていたそうです。日本に伝わったのは鎌倉時代とも室町時代ともいわれていますが、禅僧の貴重なたんぱく源として珍重されました。その後も茶会でお菓子として供されるなど非常に高価なものでしたが、明治時代になると一般の家庭でも食べられるようになりました。

現在、日本各地にさまざまな“ご当地麩”がありますが、沖縄の車麩や東北の庄内麩などはよく知られています。高たんぱくで低カロリーの麩は消化吸収にもすぐれ、子どもやお年寄り、病人の食事にも最適。脳の神経伝達物質の材料となるグルタミン酸もたくさん含まれています。保存もきくので、さまざまな料理に活用したいものです。



## トウガラシ

トウガラシはナス科の植物の果実で、原産は中南米の高地です。メキシコでは紀元前5000年前から6500年前の遺跡で栽培された跡が見られるそうで、コロンブスが持ち帰ってから世界中に広まりました。辛いものから甘いものまで数多くの品種がありますが、ここでは香辛料や調味料として使われる辛味の強いトウガラシの効用をみてみましょう。  
あの辛味の主成分はカプサイシンといい、味覚や嗅覚を刺激して食欲を増進させてくれます。また、血行をよくして発汗を促すので、寒いときはもちろん、暑さでバテているときにもおすすめです。トウガラシをうまく使えば、塩を控えめにしても料理の味が濃く感じられるので、塩分の摂りすぎが気になる人にもいいでしょう。  
カプサイシンは脂肪を燃やすのでダイエットに効果的ともいわれていますが、トウガラシを食べ過ぎると味覚が麻痺したり、胃腸の負担になったりするのでご注意ください。

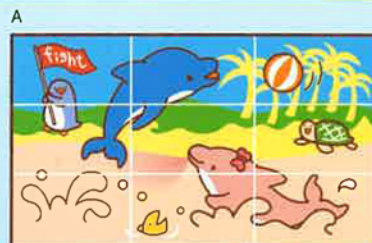


## QUIZ & PRESENT

### 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 ● 2009年6月30日消印有効  
第2回 ● 2009年8月31日消印有効  
第3回 ● 2009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。

## プレゼント賞品

### 1 ソイジョイ 9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、9本セットで。

●提供/大塚製菓

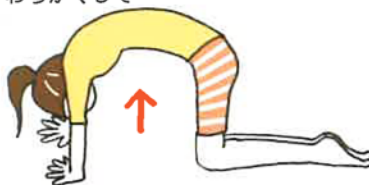


## 背中を伸ばして姿勢を正そう!

肩をすぼめて背中を丸めていたり、長時間同じ姿勢を続けていたりすると、筋肉が緊張し、思わぬところに痛みが現れることがあります。凝りかたまった筋肉をリラックスさせ、背筋を伸ばしてさっそうと過ごしましょう。また、背中全体の筋肉を強く柔軟にすると、背中中の脂肪がとれるだけでなく腰痛予防や猫背解消にも効果的です。

### ●背中のストレッチ

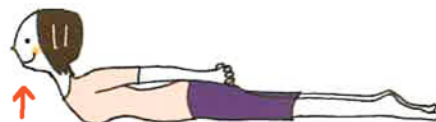
- ①ひざを抱えて寝転びます。前後にゆらゆら揺れながら、背中をマッサージして緊張をほくしていきましょう。
- ②両手と両足を床に着き、四つん這いになります。ネコのように背中を丸め、背骨をやわらかくしてゆがみを解消します。  
※疲れのない程度に行いましょう。



### ●背中のエクササイズ

背筋を鍛えると肩が下がり、胸が開いて姿勢が正しくなります。

- ①うつ伏せになり、手を後ろで組みます。
- ②息を吐きながらひじを伸ばして両腕を後ろに伸ばします。同時にのども伸ばして天井を見るように上体を起こし、10～15秒キープします。  
ゆっくりと上体を戻し、顔を横にして、腕を体側に伸ばし、目を閉じて休みます。これを2～3回繰り返します。  
※慣れるまでは無理をせず、背中を反らせるだけにしましょう。



(指導)健康スポーツ関連施設連絡協議会

## 編集後記



第2回ワールド・ベースボール・クラシック(WBC)で、侍JAPANが見事に2連覇を飾りました。アメリカチームの準備不足、組み合わせや対戦の不思議さは置くとして、うれしいニュースが少ない中、久しぶりに日本中に笑顔と拍手が沸き起こったのではないのでしょうか。原JAPANではなく、侍JAPANという名前も、選手や監督・コーチだけでなく、応援する人たちも含めて日本中の心が一つになる絶妙のネーミングだったように思います。

WBCより少し前の話になりますが、滝田洋二郎監督の“おくりびと”が第81回米岡アカデミー賞で外国語映画賞に輝いたのもうれしい話題でした。生と死の尊厳を、笑いと涙を添えながら軽妙なタッチで描いた秀作です。この映画をきっかけに、自分の死について考える機会を持つ方が増えているように思います。かつて死は身近な存在でした。おじいさんやおばあさんを家で看取り、家でお葬式をあげることは珍しくありませんでした。その後、医療体制の整備が進むにつれて病院で亡くなる人が増え、死はだんだんと私たちから遠い存在になっていきました。自分はどこで死にたいか、どのような看取りを受けたいか、終末期医療をどうするかなど、自分の死について考えることは、残された寿命をいかに有意義に生きるかにもつながります。一度ゆっくりと死について考え、家族と話し合うのもいいかもしれません。(K・S)

## Pulse

平成21年4月発行 通巻13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