

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
14

2009

Pulse talk
イラストレーター・絵本作家

永田 萌さん

兵庫県医師会会長
西村亮一

特集

**乳がん検診を
受けましょう**

Pulse report
ヒブワクチンの
定期接種化を
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

子どものころから
モチーフは一貫して
花と妖精

西村 ● 来年のカレンダーに描かれている妖精と四つ葉のクローバーの絵は、緑色が美しいですね。
永田 ● 今は緑色系が好きなんです。新緑の葉っぱを描いていると気持ちや和みます。緑は、やすらぎと再生の色。命の色なんですよ。
西村 ● 医療の場でも手術室など、こういう色が多いです。それにしても可愛らしい妖精と花ですね。

永田 ● 子どものころからこういうものがすごく好きで、よく描いていました。絵描きになってからも最初の一枚からモチーフは一貫して妖精と花。ちっとも変わっていません。西村先生は絵本の思い出があまりですか。
西村 ● 昭和17、18年の何も無い時代でしたが、疎開先に親が子ども向けの絵本ばかり送ってくれました。キンダーブックとって、きれいな絵が

Pulse talk

ゲスト
イラストレーター・絵本作家

永田 萌さん

聞き手
兵庫県医師会会長

西村 亮一

PROFILE

永田 萌(ながた・もえ)
兵庫県加西市生まれ。デザイン会社、出版社でグラフィックデザイナー勤務を経て1975年、イラストレーターとして独立。「カラーインクの魔術師」と呼ばれる技術と色彩感覚、花と妖精をテーマにした夢あふれる作風で幅広い世代から人気を集める。1987年、「花待月に」(借成社)でボロニャ国際児童図書展青少年部門グラフィック賞を受賞。絵本、画集、エッセイなど多くの出版物をはじめ、切手、国際イベントの公式ポスター、キャラクター、舞台の装飾など活動の場は広く、国内はもとよりデンマーク、台湾など海外でも作品展が開催されている。2000年から兵庫県教育委員、2008年10月までの約1年は教育委員長を務めた。阪神・淡路大震災で被災した子どもたちに向けて始めた「こころづくり絵画教室」も続けている。



少しでも絵の命を長く維持できるような作品を描きたいのです。

みずみずしい感性と美しい色彩の花と妖精の絵で私たちが魅了する「カラーインクの魔術師」永田萌さんに創作への思いや子どもたちへの思いをお聞きしました。

いっばいあって、毎日毎日、擦り切れるほど見ました。

永田 ● 何もなくても本だけは送られたというご両親の愛情を感じます。

会長 ● 子どもは3歳ぐらいまで親の真似をしながら成長します。そして得た情報を自分のものにしていくのが10歳ぐらいまで。いわゆる前頭葉をはじめとする脳の前のほうが、

後ろのほうと連絡する時期にいい絵本や音楽にふれることは情操上とても大事といわれています。この時期に、花を見て美しいとかモチーフを聴いて美しいと思う気持ち

を焼き付けておかなければ、人の気持ちがわかる人にはなれない。そういう意味で、萌先生のお仕事はすごく意味のあることです。

萌先生のご両親はどんな方だったのですか。

永田 ● ひと言でいうと変わり者でした。私は3人きょうだいなのですが、私たちは家中どこに落書きしてもよかったです。壁が落書きでいっぱいになると父がまた塗ってくれるのです。本もたくさん買ってもらい、文字に対する敬意を徹底的に叩き込まれました。

新聞を踏んだりしたらものすごく怒られたものです。

西村 ● そこに萌先生の絵や文のルーツがあるわけですね。

子どものころの夢は大人になっても

見続けることができる

永田 ● 西村先生とは県の教育委員を長く一緒にさせていた

できました。

西村●萌先生は教育委員を7年間されたあと委員長を約1年なさいました。仕事の面から見て最も脂の乗っている時期に、よく引き受けられたなと感心しております。

永田●責任が重いうえに拘束時間も長いですね。ほんとうに忙しかったけれど、いい時間を過ごしました。私のようなものにも、子どもの未来とか現状が深く関係していますので、今の子どもたちがどんな状況に置かれているかを学ぶことができてよかったです。

西村●絵を描く上で教育委員の経験がどのように役に立っていますか。

永田●今の子どもは夢が持てないとよく言われます。私たちの子ども時代は貧しかったけれども、未来に具体的な夢が持てました。働く女性として自立したいとか、長嶋茂雄になりたいとか。でも今の子どもは無邪気にイチローになりたいとは言えない。自分の能力ではだめだと諦めてしまうようなデータがたくさん報告されています。夢が育ちにくいのですね。

一方で、ゲームの世界などの非現実的な夢はたくさんあります。いわば、マイナスのファンタジーですが、そ

うものはすごく病的で、ただ逃避するためだけの夢です。

そこで、子どものころの夢を大人になっても見続けることができることを示すためにも、私は生涯、一画家として生きていこうと決めました。私のような仕事も、ささやかでも必要なのだと思います。

西村●それは素晴らしいことですね。ところで、萌先生の絵を直接、子どもたちに見せる機会はあるのですか。

永田●私の長年の夢だったのですが、立派な美術館で入場料を払って見る展覧会ではなくて、小学校単位などの小さな規模でオリジナルの絵を見てもらう機会を持っています。

西村●淡路でも「こころづくり絵画教室」を続けておられますね。

タートした復興事業で、安藤忠雄さんが提案されたものです。もう10年ぐらい続けていますが、絵を描くということはどういうことかというように、少し伝えられるようになりました。

私の絵に励まされる

という人の心に
私が励まされて：

永田●絵を見てくださった方からお手紙をいただくことも多いのですが、この春先から一人の少女から手紙が来るようになりました。重い病気と向き合う日々を書いているのですが、すぐに返事を書きたくなるような心に響く文章なのです。

私はあるとき、「あなたは今夜、眠れなくて天井を見ているかもしれない。そういう

あなたを支えにして私は今夜、絵を描きます。あなたを支えにしている人もいるのです」と返事を書きました。

彼女は、いつか私の展覧会場に自分で歩いて来て私に挨拶するのが目標だからと、写真を送ってきます。私はきつと会える気がします。そう考えると、私の仕事も何かの役に立っているのかなと。

西村●心に染みるお話ですね。

永田●私のような仕事は、結局自分の満足のためだけにやっているのではないかと、いつも悩むのですよ。西村先生のようなお仕事なら、先生の手は現実にだれかを助けることができる。私たちの創るものはそんなにダイレクトではないので、落ち込むこともありません。ですから、「あなたの絵があるから頑張れる」というようなことを言っていたら、励みになります。

西村●そうでしたか。最後に、これから、どのように絵と向き合っていけますか。

永田●私の絵の先生である、やなせたかし先生は、「5歳のときに萌さんの絵が好きだった子どもに、15歳になっても25歳になっても、萌さんの絵が好きだと思ってもらえるような絵を描きなさい」と言われました。今も深く胸にある言葉です。ですから、少しで



も命を長く維持できるような絵を描こうと思うのです。

西村●そうですね、萌先生の画業はまだまだこれから楽しみですね。期待しています。

乳がん検診を受けましょう

乳がんによる死亡を減らし
手術後の生活の質を高く保つためにも
積極的な受診で早期発見を

乳がんは早く見つけることで治る可能性が高くなり、生存率も高くなります。また、小さな手術ですめば体の負担も軽くすみます。そこで重要になってくる乳がん検診について兵庫県立加古川病院の佐古田洋子外科部長にお聞きしました。



兵庫県立加古川病院
外科部長
佐古田 洋子 先生

日本では年間1万1千人余りが
乳がんで亡くなっている

がんは1981年からずっと日本人の死亡原因の第1位です。現在、日本人の3人に一人は、がんで亡くなっています。

日本人の女性にはどんながんが多いのか、部位別の罹患率をみると、1996年から現在まで乳がんが第1位。年間4万人余りが新たに乳がんと診断

されており、乳がん人口は今後も増え
ると予測されています(グラフ1)。

では、乳がんで亡くなる人はどれぐらいいるのでしょうか。2007年のデータでは、死亡率は人口10万人に対して17.5人(グラフ2)。亡くなった人の数は1万1322人で、女性の部位別がん死亡数では5位となっています(表1)。しかし、30歳~64歳では乳がんが女性のがんによる死亡の第1位であり、働き盛りの世代を乳がんが直撃しているという深刻な状況です。

表1
乳がんで亡くなった人の数

部位	人数
1位 大腸	19,003人
2位 肺	17,917人
3位 胃	17,446人
4位 脾	11,594人
5位 乳房	11,322人

(2007年国立がんセンターがん対策情報センター)

そして、残念ながら、日本では乳がんの死亡率は上がり続けています。

一方、欧米では死亡率は1990年代に入ってから徐々に低くなってきています。これにはマンモグラフィ検診が大きく寄与していると言われています。マンモグラフィは乳房専用のX線撮影で、目で見たり手で触れたりすることではわからない小さな乳がんも見つけることができます。

もともと乳がんの罹患率が高い欧米では、早くから国を挙げて乳がん対策が行われてきました。イギリスでは1988年から検診の対象者一人ひとりにマンモグラフィ受診を勧める通知を送付、アメリカでは1990年からマンモグラフィ検診キャンペーンを展開し、いずれも受診対象となる人の70%以上が受診しています。これに比べて日本では、マンモグラフィを用いた乳がん検診の受診率は2007年度で14.2%(1)と低迷しています。

表2
乳がんのリスクが高いといわれる人

- 初潮の早かった人
- 閉経年齢の遅かった人
- 初産年齢の高い人または出産経験のない人
- 乳腺の良性疾患にかかっている人
- 肥満気味の人
- 家族に乳がんにかかった人がある人
- 乳がんになったことがある人

早く見つければ
治る確率の高い乳がん

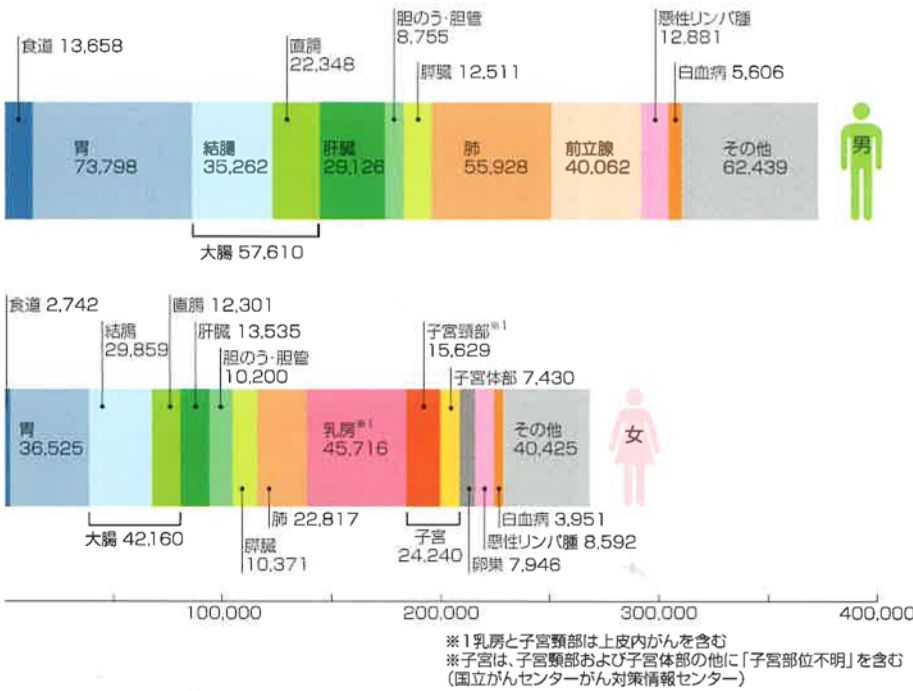
乳がんは世界的に検診の有効性が証明されているがんの一つです。つまり、早く見つけるほど、よい結果に結びつくことがわかっているのです。

乳がんにかかるリスクの高い人は、初潮が早かった人、初産年齢の高い人または出産経験のない人、乳がんまたは良性的の乳腺疾患のある人、母親や姉妹が乳がんになった人など(表2)となっています。

がんの予防には、一次予防と二次予防があり、一次予防はがんにならないようにすることです。例えば、喫煙と肺がんのようにはっきりとした相関関係があれば、禁煙することで肺がんになるリスクを軽減することはできるでしょう。しかし、表2でもわかるように乳がんになるリスクは、ほとんどが

*1) 視触診方式及びマンモグラフィの併用者の数。

■グラフ1
部位別がん罹患数 (2003年)



■グラフ2
部位別がん死亡率(女性)[全年齢2007年]

人口10万対



努力ではどうにもならないことであり、必然的に二次予防に力を入れざるを得ません。二次予防とは、乳がんで死なないようにしよう、早く見つけて治そうということです。

年齢別にみた日本人女性の乳がんの罹患率は30歳代から増加しはじめ、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。マンモグラフィ検診は特に40歳代以降に有効であり、視触診ではわからない「石灰化」を伴う早期の乳がんまで発見できるため、視触診とマン

モグラフィ併用の検診は、「50歳以上では乳がんの死亡率減少効果があると十分な効果がある」、また、40歳代でも「死亡率減少効果があるとすると相応の根拠がある」とされています。

【マンモグラフィ検査のメリット】

- マンモグラフィ単独または視触診との組み合わせで死亡率減少効果を示すことが証明されている。
- がんを正しく診断できる精度が高い。
- 視触診では発見できないしこりや石灰化のある小さながんを見つけることができる。

灰化のある小さながんを見つけることができる。

40歳以上の隔年にマンモグラフィ検診

日本における乳がん検診は、1987年に老人保健法に組み入れられてから30歳以上を対象に広く普及しました。しかし、この検診は問診と視触診のみであり、不十分であるとして2000年に厚生労働省は指針にマンモグラフィ検診を導入。各自自治体は50歳以上を対象にマンモグラフィ検診を実施するようになり、2004年には対象年齢が40歳にまで引き下げられました。

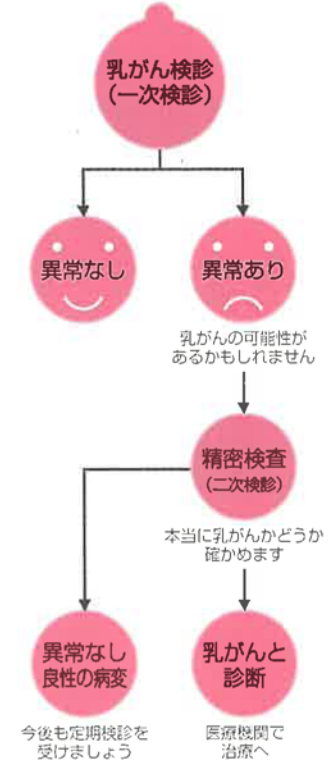
ここで、実際の乳がん検診の流れを

みてみましょう。

一般的な乳がん検診(二次検診)では、問診、視触診、マンモグラフィが組み合わせて行われます。対象は40歳以上の女性で、受診間隔は2年に1回です。この一次検診の結果、異常なしであれば、次の検診までは一月に一回の自己検診をお勧めします。そして、その後も定期的に検診を受けていただくこととなります。

一方、異常あり、乳がんの可能性があるかもしれないとなれば、精密検査(二次検診)を受けることになります。視触診とマンモグラフィ併用の乳がん検診を受けた人のうち、「精密検査が必要」とされるのは全体の約5%です。精密検査ではマンモグラフィと超音波

一般的な乳がん検診の流れ



検査が必ず行われ、腫瘍などが疑われる場合には細胞診や針生検が行われます。悪性でないと判断された場合でも場合により経過観察が必要です。

「精密検査が必要」と言われたら、ちよつと怖いかもしれませんが、大多数の方は乳がんではありません。「精密検査が必要」と言われたら必ず受診しましょう。

さて、精密検査で乳がんと診断されたら医療機関で治療ということになります。しこりの大きさが2センチ以下でリンパ節や全身に転移のないものは早期乳がんと呼ばれ、予後が良好（生存率が高い）です。検診の最大の目的はここにあります。

30歳代以下の乳がん検診については、乳腺が密なためマンモグラフィの画像による検診が有効であるという根拠はなく、超音波による検診の研究が進められているところです。

術後のQOLを高める
センチネルリンパ節生検

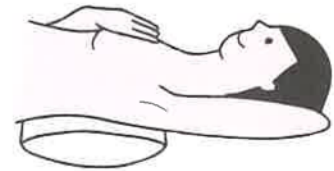
乳がんの治療法には手術、薬物療法、放射線療法などがあり、これらを組み合わせています。

乳がんは乳房周囲のリンパ節に転移することがよくあります。これまで、乳がんはリンパ節に転移してから全身に転移すると考えられていたため、手術では乳がんの切除と同時に、わきの下のリンパ節もそっくり取り除いていました。これを「腋窩リンパ節郭清（えきかりんぱせつかくせい）」といいます。「腋窩リンパ節郭清」は腋窩再発の予防や、手術後の治療法を検討するうえで重要な意味を持つのですが、「腋窩リンパ節郭清」を行うと手術をした側の腕に浮腫（むくみ）が出たり、肩の痛みや運動障害が起こったりすることがあります。

また、実際には、乳がんはリンパ節

乳がんの自己検診

※左の乳房は右手で、右の乳房は左手で行います。



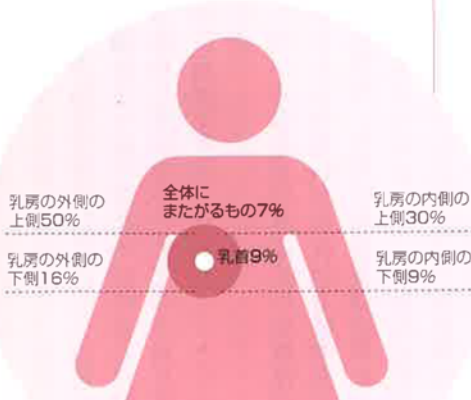
●浴室で
入浴時やシャワーを浴びるとき、乳房に石けんをつけ、指の腹でしこりやこぶがないか、乳腺全体をチェックしましょう。4本の指でひらがなの「の」の字を書くように動かすといいです。乳首から分泌物が出ないかも調べます。

●寝る前や起床時に
仰向けに寝た状態で、調べる側の乳房の下にマクラなどをあてて、浴室のときと同様に触ってみましょう。



●鏡の前で
両腕を上げて、ひきつれやくぼみ、乳輪の変化、乳頭のへこみなどがないか調べます。片方ずつ、浴室のときと同様に触ってみましょう。

乳がんのできやすいところ



※複数の部分にまたがる例があるため合計は100%になりません。

GOODS

こころとからだの「すこやか」アップ!

インテリアにもなる エコロジーな加湿器

自然気化式加湿器 ミスティブークセット

本体に水を注ぐだけで、コップ1杯の約10倍の自然蒸発量が得られます。電気を使わない気化式だから、安全で環境にもやさしいですね。のどやお肌の乾燥予防に。幅15cm、奥行15cm、高さ19cm。2,730円 東急ハンズ三宮店5階/Aフロア



保険証や診察券などを まとめて整理

家庭の医療ファイル

保険証や診察券、お薬手帳、レシートなどの医療関連小物が一括して収納・整理できる便利なファイルです。通院時に必要なものだけ持ち出せるケースも付いています。サイズは3種あり、写真は中693円、大892円 東急ハンズ三宮店6階/Aフロア



マイクロファイバーの 超瞬間吸水でいつも快適

SUSU(吸う吸う)

吸水性にすぐれたマイクロファイバーのモール糸を使用したバスマットとお手拭ボール。肌がスツと乾いて気持ちよく、丸洗いしてもすぐに乾くのでいつもさらさら。バスマットSサイズ1,480円お手拭ボール980円 東急ハンズ三宮店4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。

④入院期間を短縮できる。
【腋窩リンパ節郭清を行わないメリット】

調べるのが「センチネルリンパ節生検」です。「センチネルリンパ節生検」でがんの転移が認められない場合は、腋窩リンパ節に転移がないとみなして、「腋窩リンパ節郭清」は行いません。
全乳がん患者の60%強が腋窩リンパ節に転移のない方であり、この方法を用いることで、これらの方に対する不必要な手術を行わずに済み、「腋窩リンパ節郭清」に伴う腕のむくみなどの弊害を軽減することができるとのことです。
検診で早く乳がんを見つけ、転移がない段階で治療を始めれば、こういう手術もできるのです。こうして術後の患者さんのQOL(生活の質)をいい状態に保つことも、乳がん検診の大きな目的なのです。

⑤手術後のリハビリが比較的楽である。手術当日から腕を動かすことができる。
⑥腕の運動障害やわきの下のむくみなどの弊害が少ない。
自己検診と定期検診で命と乳房を守ろう
何度も言うようですが、検診によって乳がんを早期に発見すれば、まず、生存率がよくなります。これが最も大切な事ですが、術後のQOLが高くなれば小さな手術で済み、乳房も温存できる確率が高くなります。
しかし、いくら検診の対象を広げ、高度な画像診断が普及しても、肝心の受診率が低いままでは死亡率は減少しません。「自分は乳がんとは無縁」と思っている人がまだまだ多いのでは

うか。
乳がん早期発見啓発キャンペーン「ピンクリボン」も目にする機会が増えました。また、毎年10月は世界的な「乳がん早期発見強化月間」としてさまざまな啓発行事が行われています。こうした機会をとらえ、自治体の広報などもしっかり読んでいただき、まずは乳がんに対する正しい知識を持つていただきたいと思えます。そして、月に一度は自己検診を行い、40歳以上の方はできれば年に一度マンモグラフィ検診を受けていただきたい。また、少しでも異常を感じたら、すぐに専門医に相談してください。乳がん検診を受けることで、一人でも多くの女性が大切な命と乳房を守っていかれることを切に願います。





ようやく任意接種が可能になった ヒブワクチンの 一日も早い定期接種化を



橋本ファミリー
クリニック
橋本 寛 院長

先進国に遅れること20年。

乳幼児の細菌性髄膜炎を引き起こす「ヒブ」の予防ワクチンが2008年12月から利用できるようになりました。

しかし、費用は全額自己負担。

行政が費用を負担する定期接種への一日も早い移行が望まれます。ヒブワクチンをめぐって

橋本ファミリークリニック院長の橋本寛先生にうかがいました。

髄膜炎などの重症感染症を 引き起こすヒブ

「ヒブ」(Hib)は「インフルエンザ菌b型」という細菌です。まぎらわしい名前ですが、話題の新型インフルエンザや毎年冬に流行るインフルエンザの原因となるウイルスとはまったく別のものです。

乳幼児の病気で、重症化して死亡したり重い後遺症が残ったりする病気に、細菌性髄膜炎や急性喉頭蓋炎などがあります。これらの病気の原因の多くが、この「ヒブ」です。

もともと「ヒブ」は子どもの鼻やのどにいて、健康な子どもでも数パーセントは「ヒブ」を持っています。抵抗力の弱い0歳〜1歳児がかかりやすく、3歳ぐらいになると体内に抗体ができて5歳を過ぎると発症はまれになります。

世界に大きく遅れをとっている 予防接種後進国、日本

多くの先進国では1990年代から、アメリカではさらに早い1980年代の後半から、ヒブワクチンは定期接種となっています。ヒブワ

クチンの導入前の日本では、毎年、600人(1000人ともいわれている)の子どもたちが「ヒブ」による細菌性髄膜炎を発症し、およそ5%が死亡。命が助かっても、およそ25%の子どもに重い後遺症を残しています。

乳幼児の髄膜炎は風邪や胃腸炎の症状と似ていて、診断が容易ではありません。検査しても初期の段階で見つけるのは難しいのです。対応が遅れると死亡したり、後遺症が残ったりする恐ろしい病気です。しかし、ヒブワクチンによってほぼ確実に防ぐことができるのです。

クチンの導入国では「ヒブ」による髄膜炎は劇的に減り、1998年にはWHO(世界保健機関)も定期接種に入れるよう奨励しています。

2008年時点では世界100以上の国で使用されていて、今や、ほとんどの先進国で「ヒブ」による重症感染症は見られなくなりました。

では、われわれ小児科医が長年にわたってヒブワクチンの導入を求めてきたにもかかわらず、なぜ、日本ではこんなに遅かったのでしょうか。

日本では過去にワクチンの副作用があまりにも強調して報道されたため、日本人の意識の中にワクチンに対する拒否反応のようなものが根深くあるといわれています。また、薬害裁判で国が敗訴するなど、厚生労働省が積極的に動かない(動かない)という状況があります。

実際、ワクチンで助かる命のほうがよほど多いのですが、数少ない副作用の症例をあまりにも強調しすぎて、ワクチンそのものに対する評



価がネガティブになっているのです。世界でも
こういう国はあまりありません。

実際、ここ20年を見ても、日本の定期予防接
種はほとんど変化がありません。たとえば、子
宮頸がんの原因となるパピロマウイルスに対す
るワクチンが近年開発され、海外ではほとんど
定期接種に採り入れられています。日本では
まだです（最近、やっと承認され実施される予定）。
麻疹（はしか）についても小児科学会はずつ
と前から2回接種を訴えてきましたが、爆発
的に発症するまで導入されず、日本は世界から
「麻疹輸出国」とまで言われています。

ワクチンで防止できる病気は、そうするのが
世界では当たり前のこと。しかし、世界標準で
よいとわかっていることに対して、日本はまっ
たく無作為なのです。

2009年7月1日付けの「日本医師会雑誌」
にも「世界標準にはるかに及ばないわが国の予
防接種体制」という特集がありました。日本
の状況は非常に恥ずかしいものであることを多
くの方に認識していただきたいものです。

三種混合と同時接種が可能 ヒブワクチンを早く定期接種に

ヒブワクチンは、生後2カ月から接種できます。
「ヒブ」による髄膜炎は0歳から1歳の乳児に
多く発症するので、できるだけ早い接種が有効
です。

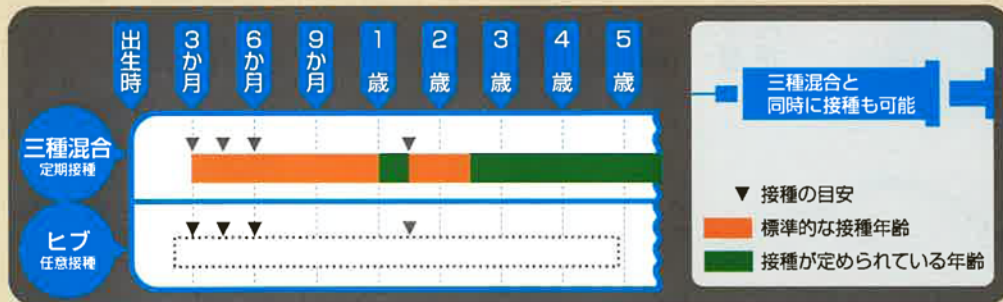
最初の接種を生後何カ月で行うかによって異
なりませんが、初回接種が生後2カ月から7カ月
未満なら、4〜8週間間隔で3回接種し、1年
あけて4回目を接種するというのが標準的です。
他のワクチンとの同時接種が可能ですから、
ジフテリア・百日せき・破傷風の三種混合ワク

チンと同時に受けることもできます。5歳以上
の子どもには「ヒブ」による感染症はほとんど
ありませんので、接種は不用とされています。
しかし、ここに大きな問題があります。

現在、日本で使用するヒブワクチンはフラン
スから輸入しているのですが、絶対数が不足し
ており、私のクリニックを含め診療所には1カ
月に3人分しか割り当てがありません。です
から、今、申し込まれても接種は半年先となり
ます。日本全体でヒ
ブワクチンの効果が
現れ始めるのは早く
ても3年後ぐらいか
らではないでしょうか。

また、ヒブワクチ
ンは任意接種のため
有料で、4回の接種
費用は3万円前後と
なります。東京都な
どではヒブワクチン
の公費助成を行う自治
体を財政的に支援す
る取り組みも始まっ
ていますが、大切な
子どもたちの命を守
るためにも定期接種
への移行が急務です。

■ワクチン接種のスケジュール



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」……………毎週土曜朝刊からた面
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>



販売員をしており、長時間立っているせいか両足の親指が巻き爪になりました。今のところそれほど痛みはありませんが、そのままにしておいていいでしょうか。(26歳・女性)



巻き爪は爪が湾曲した状態をいいます。立ち仕事の多い方、女性でハイヒールなど先の細い、足の指が窮屈になるような靴をはくことの多い方、サッカーなど足を踏ん張るスポーツをされる方などによく見られます。

軽度であれば特に問題はありませんが、痛みを伴うようであれば何らかの対策は必要でしょう。また、最初は軽度でも徐々に進行していく場合があります。ま

ず日常生活を振り返ってみて、巻き爪を悪化させるような要因があればそれを取り除くことです。足の指先が窮屈になるような靴をはいていないか、爪を切りすぎているか、歩き方になっていないか、歩き方もつま先に体重のかかる歩き方をしていないか、など気がつくことがあれば、改善するようにしてください。

それでも巻き爪が進行するようであれば医師に相談してみましょう。爪の周囲が化膿してい

れば抗生物質を飲めば軽快します。化膿はしていないけれども爪自体が食い込んでいる場合の矯正法は、爪にワイヤーをかけたたり、アクリルなどの人工爪をつけたたり、食い込んだ爪にチューブのようなものをはさんだり、手術で爪の幅を狭くしたり、といろいろ



あります。巻き爪の状態によって適切な方法は違いますし、費用や治療期間も違います。また、方法によっては保険のきかない場合もあります。ご自身の状態に合った矯正法などを医師に相談してみるのがよいと思います。



6歳の女児ですが、わきの下に水いぼができています。お風呂にはいっても大丈夫ですか。うつりますか。(34歳・女性)



水いぼの正式病名は伝染性軟属腫です。潜伏期間は約2週間で、1〜6歳に多い伝染性軟属腫ウイルスによる皮膚感染症です。基礎疾患として、アトピー性皮膚炎や乾燥肌等の皮膚のバリア機能に障害があつて、直接肌と肌が接触すれば、感染します。

水いぼは直径1〜5ミリの淡紅色で、表面に光沢のある、柔らかい腫瘤です。脇の下や膝などの皮膚がすれ合う所が好発部位です。水いぼを掻いて壊すと白いウイルスが出てきて、皮膚につくと増えます。

ウイルスに対する免疫ができてくるので、約1年で自然に治ることが多いのですが、2年以上続くこともあります。切除治療は必ず必要というわけではありませんが、2〜3年プールには入れないことを考えて、希望されれば切除しています。切除法は一番確実ですが、痛みを伴います。数が多い場合やいぼが小さくてとりにくい場合には、硝酸銀療法が痛みもなく適しています。

日常のケアとしては、他の部



位に広がらないように、手洗いと爪を短く切って掻き壊さないようにします。プールでは、ビート板を共有しない、直接接触しないようにTシャツを着る、ビニールプール等で別にすると工夫してください。お風呂は温まるとかゆみが増すので、38度のぬるま湯にするか、シャワーだけにしてください。かゆみ止めの抗ヒスタミン剤内服や入浴後に増えないように消毒も効果的です。とびと同様、皮膚が健康であれば感染しませんが、アトピー性皮膚炎等皮膚のバリア機能に障害のある人は感染に注意してください。水いぼが小さくて少ないうちに処置した方が、治療期間が短く済み、お子さまにも負担が少なくなるので早めの小児科や皮膚科の受診をおすすめします。



腰痛で苦しんでいます。ペインクリニックを勧められましたが、どのようなものですか。(59歳・男性)



ペインクリニックでは、主に神経ブロックという注射によって痛みを軽減を図ります。神経ブロックとは神経や神経周囲に局所麻酔薬という一時的に神経の伝導を遮断する(ブロックする)薬を注入して痛みを和らげる方法です。強い痛みが続くと神経が興奮して血管が収縮し筋肉が緊張します。そのため局所の血流が悪くなつて痛みを引き起こすという痛みの悪循環を形成していることがあります。神経ブロックには、知覚神経、交感神経、運動神経をブロックし、痛みを取り除き、血流を改善し、筋肉の緊張を和らげることによってこの悪循環を断ち切る効果があります。



ご相談の方の年齢で腰痛と言えば、一般的には腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎分離・すべり症、腰椎椎間関節症、椎間板性腰痛などが考えられます。神経ブロックには様々な方法がありますが、腰痛に対して外来治療では主に腰部硬膜外ブロック、トリガーポイントブロックなど、レントゲン透視下では椎間関節ブロックや神経根ブロックなどの加療を行います。腰部硬膜外ブロックは腰下肢痛に対して最初に施行されることが多いブロックですが、腰部の脊椎の中の硬膜外腔(脊髄神経を取り巻いている硬膜の外側のスペース)に背中から針(ブロック針)を刺して局所麻酔薬を注入します。症状によっては、1回〜数回で痛みが軽減や消失を見ることがあります。

ペインクリニックを受診される時に他院で撮ったレントゲン、MRIなどの画像があれば持参されるとよいでしょう。また、現在内服している薬によっては神経ブロックができない場合がありますので内服薬やお薬手帳などを必ず持参してください。

■兵庫県整形外科医会

①姫路市整形外科医会講演会

平成21年10月1日(木)

場所 ● 姫路市医師会館

内容 ● 講話「ロコモティブシンドロームの原因としての脊柱管狭窄」(姫路市赤十字病院整形外科 松岡 孝志氏) ほか

②脊椎ストレッチウォーキング2009年

平成21年10月4日(日)

場所 ● 明石市民会館中ホール

内容 ● 講話「ケガの応急処置」

(中村クリニック 中村 守氏) ほか

■加古川市加古郡医師会

平成21年度第5回市民健康フォーラム

「ガッテン!! 目の健康」

①平成21年10月4日(日)

内容 ● 講演「目の病気～常識と非常識～」

(兜坂眼科医院 兜坂 法文氏)、

「目の定期検査のすすめ」

(とべ眼科 戸部 隆雄氏)

②平成21年10月4日(日)

内容 ● 目の無料相談

またのご参加をお待ちしております。

第5回

健康を考える集い

～心と体の不思議な関係～が開催されます

主催:兵庫県医師会・神戸新聞社

テーマ「運動の効能」

適度な運動が健康な体づくりに役立つ事例を紹介します。

ゲスト講師には「世界一受けたい授業」などのTV番組にも出演された柳本有二さん(神戸常盤大学教授)

をお招きします。

神戸会場

兵庫県医師会館

日時 ● 平成21年10月18日(日)

13:00~16:15

※参加申込は締め切らせていただきました。

姫路会場

姫路商工会議所会館

日時 ● 平成21年11月1日(日)

13:00~16:15

※参加申込は10月15日(木)必着。



詳しくは下記へ

お問い合わせください

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)

神戸大学医学部の前身である県立神戸病院の礎を築いた米国人の医療宣教師がいます。それが、1872(明治5)年、米国から日本に派遣されたJ・C・ベリーです。

アメリカ合衆国メイン州に生まれたベリーは4歳の時に父親を亡くし、幼い頃から働いて自らの生活費の足しとしていました。事故で命を落としかけた経験に神の意志を感じ、生涯を神に仕えようと、医者となって奉仕することを決意します。そして、メイン州の病院のインターンを経て1872(明治5)年5月、宣教医として神戸を目指しました。

神戸にはその1年ほど前に外国人のための国際病院が開設されていました。その国際病院の医学主任として就任す

兵庫の医人 8

ジョン・カッティング・ベリー

(John Cutting Berry)

1847年～1936年



国際病院で日本人を治療
奉仕の心で医療に専心

るにあたり、ベリーは、その病院で日本人も治療すること、日本人の治療のために病院の施設を使うことを条件に出しました。弱冠26歳、そこからベリーの日本人患者のための医療活動がスタートしました。

その後の県立神戸病院設立に際しても、時の兵庫県知事神田孝平に、薬代の払える者には支払うことを要求するが、「診療所に助けを求めると日本人で支払いのできない貧しい者は無料で薬を受け取れること」と、また、「日本人の貧しい者は慈善善者として無料で入院できること」、「診療所に日本人の医学生が参与し、実習し、見学できること」、さらに、ベリーの働きは貧しい者、悩める者への贈り物(ギフト)であるから「礼金は受け取らないこと」など、キリスト者らしい条件を提示しました。

ベリーは県立神戸病院では

あくまで一医師として日本人の診療に専心するとともに、日本人医師への医療技術の伝授にも大きな貢献を果たしました。兵庫県で最初の人体解剖を行った時には他府県からも見学者が殺到し、見学者の多くはベリーより年配の漢方医だったといえます。

ベリーの尽力によって生まれた県立神戸病院の解剖所や施薬部は、神戸病院付属医学所や県立神戸医学校、県立神戸医科大学へと発展します。

また、兵庫県下での医療事業は神戸にとどまらず、三田、明石、加古川、姫路等でも行われ、明治初期の兵庫県の医療において非常に大きい役割を果たしました。その足跡と医療に対する理念は、精神的バックボーンとして現在もさまざまな場を受け継がれています。

参考/創元社刊『近代日本と神戸教会』
日本基督教団神戸教会編他
◎協力・写真提供/神戸教会

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／かんぱくクリニック

☎06-4869-4112

■兵庫県整形外科医会

2009年「運動器の10年・骨と関節の日」

①「骨と関節の日」市民公開講座

平成21年10月8日(木)

14:00～17:00

場所●兵庫県医師会館2階大会議室

内容●講演1
「腰部脊柱管狭窄症の診断と治療」
兵庫医科大学整形外科講師
森山 徳秀氏

●講演2「中・高齢者の腰痛と下肢痛
―その原因と対策―」
神戸大学大学院整形外科学准教授
土井田 稔氏

■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)

②「骨と関節の日」記念講演会

平成21年10月8日(木)

場所●尼崎市立女性・勤労婦人センター

内容●講演「腰部脊柱管狭窄症」
県立塚口病院整形外科部長
三浦 寿一氏

●骨密度測定(約100名)

③西宮市民健康フェア

平成21年10月18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5階)

内容●整形外科医による健康相談
10:30～13:30
伊熊整形外科 伊熊 貢秀氏
13:30～16:30
みつた整形外科 満田 基温氏

■兵庫県脳神経外科 神経内科診療所医会

難病フォーラム

平成21年11月14日(土)

14:00～17:00

場所●ラッセホール

内容●神経疾患の在宅ケアについて多職種
で講演・検討を行います。

■問い合わせ

石川リハビリ脳神経外科クリニック

☎078-739-3131

■兵庫県小児科医会

第20回「こどもの健康週間」大会

平成21年10月17日(土)

13:30～16:30

場所●兵庫県立こどもの館

内容●特別講演

「元気で明るい子どもに育てよう」
～強く、やさしく、たくましく～
NPO法人西神戸トラウマカウンセ
リングルーム 大上 律子氏

●ミュージカル、医療相談、子育て相談、
健康チェック、食育絵本の読み聞かせ等

■問い合わせ☎078-362-3250

(兵庫県健康福祉部健康増進課)

郡市区医師会からのお知らせ

■神戸市灘区医師会

第12回灘区民健康特別講座

「知っておきたい 新型インフルエンザの知識」

平成21年11月7日(土)

14:00～16:30

場所●灘区民ホール5階マリーホール

内容●講演1「新型インフルエンザにつ
いて―発熱外来の経験から―」
市立医療センター中央市民病院
呼吸器科長 林 三千雄氏

●講演2「新型インフルエンザに対す
る灘区の対応」
灘区医師会副会長 渡辺 志伸氏
灘区役所保健福祉部参事
片上 祐子氏

■西宮市医師会

健康ひょうご21 県民運動

脊椎ストレッチウォーキング in 西宮 2009

平成21年11月15日(日)

10:00～12:30

場所●夙川公民館・夙川オアシスロード

内容●健康談話「片寄ったダイエットをし
ていませんか?」

●脊椎ストレッチウォーキングの理論説明

●3km・5kmウォーキング

■問い合わせ

☎0798-26-0662

■川西市医師会

第7回市民医療フォーラム

守ろう地域の救急医療―健康・子育て・老
後―みんなで考えよう!

平成21年11月14日(土)

14:00～16:30

場所●みつなかホール(阪急川西能勢口)

内容●提言

「新型インフルエンザが疑われたら」
川西市医師会 伊賀 和夫氏

●講演「救急隊の立場から」

川西市消防本部救急救命士

西川 英夫氏

●講演「小児科の立場から」

阪神北広域子ども急病センター長

山崎 武美氏

●講演「産婦人科の立場から」

県立西宮病院産婦人科部長

信永 敏克氏

●パネルディスカッション

事前申込必要

申込先 ☎072-759-6950

第19回かわにし市ヘルストーク

平成21年12月5日(土)

14:00～16:00

場所●みつなかホール
(阪急川西能勢口)

内容●「快適睡眠がとれますように」

大阪大学保健センター精神科教授
杉田 義郎氏

■問い合わせ

☎072-759-6950

■加古川市加古郡医師会

平成21年度第6回市民健康フォーラム

「中高年のひざの痛み」

平成21年11月7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●専門医による講演

平成21年度第7回市民健康フォーラム

「そこが知りたい! 狭心症・心筋梗塞のすべて」

平成21年11月28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●専門医による講演

■問い合わせ

市民健康フォーラム事務局

☎079-421-4301

■赤穂市医師会

市民健康大学講座

①平成21年10月22日(木)

14:00～16:00

場所●赤穂市総合福祉会館

内容●「皮膚の健康の主な病気」
大嶋皮膚科医院 西谷 茂樹氏
「老人におこりやすい病気とその介護」
てんわかかりつけ医院 馬場 清志氏

②平成21年10月29日(木)

14:00～16:00

場所●赤穂市総合福祉会館

内容●「小児科疾患について」
黒田医院 黒田 和司氏
「心の病気について」
びぜんメンタルクリニック
浦上 敬仁氏

③平成21年11月5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」
赤穂市民病院 村上 賢一郎氏

■神崎郡医師会

脊椎ストレッチウォーキング in 神崎 2009

平成21年10月25日(日)

10:00～12:30

場所●市川町文化センター

ひまわりホール

内容●健康スポーツ医等による健康相談
健康講和

●脊椎ストレッチウォーキングの理論説明

●3km・5kmウォーキング

■問い合わせ☎0790-22-6015

BOOK SELECTION

『偽善の医療』

■里見清一 新潮新書 700円+税
「患者様」という言葉はいつから使われるようになったのか、「有力者の紹介」は迷惑なだけである…。このほか「セカンドオピニオン」「病院ランキング」「がん告知」といった医療にまつわるさまざまな「偽善」にメスを入れる話題作。医療の第一線で活躍する現役医師が本音で語り、マスコミの報道のあり方や常識のウソにも切り込んで問題提起を行っています。



『長寿の食卓』

■永山久夫 角川学芸出版 1400円+税
21世紀の長寿時代を明るく生きる豊かな「食」の知恵が満載。NHK大河ドラマで食膳を再現するなど、食文化史と長寿食研究の第一人者である著者が、海・山・村・町・都会の長寿食から計100例を紹介。「煮干し」「スープカレー」などの項目ごとに構成され、どこからでも気軽に読めます。読み物としても健康レシピの参考としても楽しく使える一冊です。



医学雑学・おもしろ事典

頭寒足熱、そして湯たんぽ

この言葉の出典は定かではないようです。しかし、文字どおり「頭を温めずに、足を温める」と理解すれば、体のしくみを十分に考えた健康法と言えるでしょう。部屋全体を温めてしまう暖房では「のぼせ」の原因となり、体内代謝の機能までも奪われて体調不良を招いてしまうこともあります。そこで、下半身を温めるこたつは理想的な暖房。また、みぞおちから下だけをお湯で温める入浴法「半身浴」も、体の芯から温まり汗とともに老廃物も排出され体内の掃除になります。今年の冬は、理にかなった就寝時の暖房として湯たんぽを試してみてはいかがでしょうか。温風で空気をかき回すより、先人の知恵をとり入れれば、節約もできて一石二鳥というわけです。

healthy trend

老化を予防するアインメトリック

アインメトリックとは、筋肉の長さを変えないで筋力を発揮する等尺性運動のこと。たとえば、壁などを全力で押すとか、胸の前で手を合わせ強い力で押し合ったり、バスタオルなど伸びないものを引っ張ったりすることで筋力トレーニングを行うもので、その動作を10～20秒間続けます。というのは、筋肉はおよそ6秒で最大筋力を発揮し、その状態を数秒間継続すると、最も効率の良いパワートレーニングとなるからです。ほかの運動と合わせて5分程度行えば、血行が良くなった体が温まり、水分が効率よく細胞内に送り込まれて体の中の潤いが維持でき、老化の進行抑制につながるということです。手軽にできるので続けやすく、しかも効果的な運動です。



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。

- パルストークを読んで兵庫県と考古学との関係の深いことが分り、県立考古博物館にいつか行ってみたいと思いました。(78歳・男性)
- 孫はアトピーがひどく、嫁は食べ物から花粉、ダニその他にも神経を使いすぎてノイローゼの一步手前でした。パルスの記事を見て、ゆっくりと話を聞いてやりました。おかげでメンタルクリニックに行く事もなくなりました。本当にいい記事をありがとうございました。(54歳・女性)
- 「子どもとアレルギー」はとても参考になりました。ステロイドはできるだけ使わない方がいいと思いついていましたが、適切に使えば怖くないということ、むしろ「アトピービジネス」の方が怖いんだ!!日々の生活の中でスキンケアに努めたいと思いました。(59歳・男性)
- アトピーについて、具体的にわかり参考になりました。アトピーに関しては世間一般に悪いイメージ、情報であふれているので…。知ることが大切だと思います!(35歳・女性)
- ノロウイルスの記事はとても参考になりました。手洗いを念入りにしてノロウイルスの予防をしようと思います。(21歳・女性)
- Q&Aで、肺炎球菌のワクチンの事を初めて知りました。貴誌のおかげです。さっそくかかりつけ医者さんへ、長生きしたいので予約しました。アリガトウ!(71歳・男性)
- BOOK SELECTIONをいつも興味をもって読ませてもらっています。これからも他誌とは一味違う辛口のセレクションを期待しています。(48歳・女性)

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 ウォーキングスタイルHJ-151 毎回2名様 (黒色または白色)

厚生労働省の設定をもとにした「エクササイズガイド2006」で生活習慣病予防に必要な身体活動強度とされる「3メッツ以上」の歩数をカウント。歩く速さを意識付け健康管理に役立ちます。
●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

いつでも必要な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



6 水発電 エコ電卓 毎回2名様 (青色または白色)

上記でご紹介している乾電池のいらぬ電卓。水を使った化学反応がエネルギー源という新しいエコロジー商品です。



7 「のじぎく文庫」 1年分4冊 毎回2名様

<配本>「神戸の花街・盛り場孝」「先山千光寺への道」「山田錦物語」「こうべ文学散歩」の4冊を11月に2冊と平成22年3月に2冊を発行。発行時にお届けいたします。
●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

気になる湿気やニオイを抑える ブーツリフレッシャー

珪藻土やビール粕、炭などのリサイクル素材で作られています。珪藻土は太古の珪藻（プランクトン）が海底や湖底に堆積したもので微細な隙間がたくさんあり、湿気の調節やニオイの吸着にすぐれています。2,048円 東急ハンズ三宮店 3階 / Bフロア



使用例

乾電池のいらない 水発電 エコ電卓

水を入れると起こる化学反応がエネルギーとなって使える電卓です。付属のスポイトでタンク部に水を入れ、エネルギーが安定すると使用可能。電池で動かすこともできます。1,890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。

Healthy Foods

食卓からヘルシーに

鮭

私たちが日頃食しているサケの身の赤い色は、カツオやマグロの赤い色とは異なり、600種類以上ある動植物系の色素、カロチノイドの一種、アスタキサンチンという物質によるものです。アスタキサンチンは、自然界において最高レベルの強力な抗酸化作用を持つといわれています。その抗酸化作用はビタミンEの約1000倍もあるといい、活性酸素の除去能力や免疫力向上、発がん抑制作用の研究等では顕著な働きがあると検証されています。鮭になぜ、その“自然界最高”と呼ばれるほどの抗酸化物質が含まれているのかというと、答えは鮭の餌になる緑藻類にありました。鮭の餌になる緑藻類に“ヘマトコッカス藻”という種類があり、アスタキサンチンはその藻にしか含まれていないのです。最近、この成分の培養技術・安定供給が可能となり、サプリメントとして商品化もされています。国内フィルムメーカー開発の化粧品等にも配合され、食品以外にも効力を発揮しているようですが、身近な食物である鮭から自然界の恵みを受けたい手はないのでは？



レンコン (蓮根)

レンコンは蓮の地下茎で、輪切りにすると内部に空洞があります。多数の穴が「先を見通す」ことに通じ、縁起が良いとされて、おせち料理にも用いられます。旬は10月から3月。おせち料理で需要が増える冬の蓮根は粘りと甘味が増して美味とされ、近畿圏の産地では徳島県鳴門市が有名です。



レンコンはビタミンCが豊富でガン予防に効果があるとされ、白血球の働きを助け、ウイルスや病原菌への抵抗力を高めてくれます。また、コラーゲンの生成を促し美肌効果もあります。レンコンからひく糸の正体はムチンという成分で、胃壁を保護し、タンパク質や脂肪の消化を促進するほか滋養強壮効果があります。レンコンの切り口が変色しやすいのはタンニン(ポリフェノール的一种)が豊富なためで、胃潰瘍や十二指腸潰瘍に有効です。また、食物繊維が豊富で便通が良くなる効果もあります。近年では、レンコンに含まれる成分が花粉症の治療に効果があるとして注目されているそうです。

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●2009年12月31日消印有効
第2回●2010年2月28日消印有効
第3回●2010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 ソイジョイ 10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、10本セットで。

◎提供/大塚製薬

プレゼント賞品



背中を伸ばして姿勢を正そう!

かたよった姿勢を続けていると、骨盤がずれて腰痛や膝痛になりやすくなります。そこで、普段から骨盤周りの関節・筋肉を柔軟に動きやすくし、鍛えることで腰痛・膝痛・股関節痛を予防あるいは緩和しましょう。ウエストの引き締め効果も期待できますので毎日の生活に取り入れてみましょう。

①おしり回し

- ①立った状態で腰に手を当て、腰を回します。
- ②顔・胸は正面を向いたままで、腰から下をゆっくりと回しましょう。



②おしり歩き

- ①背すじを伸ばし、脚を伸ばして座ります。
- ②おしりを片方ずつ上げながら前へ進みます。
- ③背中が丸くならないように姿勢を維持したまま前に8回、後ろに8回移動します。



③おしり上げ

- ①仰向けに寝て、脚は腰幅ぐらいに広げてひざを立てます。
- ②息を吸って、吐きながら、おしりを上げましょう。
- ③上げるときは、おしりを締めるようにし、左右の膝の間が開かないようにします。
- ④5秒程度静止し、おしりを下ろします。これをゆっくりと5～10回繰り返します。



※いずれも無理のない範囲で行ってください。

(指導)健康スポーツ関連施設連絡協議会

編集後記



第45回衆議院議員選挙は、おおかたの予想どおり、民主党の大躍進という結果に終わりました。医療関係者は、小泉政権の時代から医療政策や社会保障問題の改善を訴えてきましたが、なかなか取り上げられませんでした。しかし、世界一を誇った日本の医療制度の崩壊がいよいよ現実のものとなった今回、ようやく医療や介護の問題が選挙の争点の一つになりました。医療保険や介護保険の制度は、病気や事故など万が一の場合に備える保険であり、国民みんなで助け合う制度ですが、そのような本来の目的に加えて、国内需要の刺激効果や経済格差を是正する効果、さらに国民に精神的な安心を提供する効果もあります。新政権は、これまでのような社会保障の切り捨て政策から転換し、社会保障を充実させて、国民皆保険制度を守るために最大限の努力をするべきです。チェンジを合言葉に一定早く政権交代を達成したアメリカでは、オバマ大統領が日本を手本にした医療の国民皆保険制度を導入しようとしています。その実現は大変困難なようです。国民皆保険制度がひとたび壊れてしまえば、その再生にはアメリカに見るように多大な労力が必要になるのです。社会保障の分野以外にも、子育て支援、教育改革、農業振興、環境問題など重要な課題が山積しています。財源をどうやって工面するのが見えてこないなどの批判もありますが、新しい与党のこれからの政策に注目していきたいと思います。(K・S)

Pulse

平成21年10月発行 通巻14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 bce flight