

パルス

Pulse

vol
15

2010

健康ひょうご21
すこやかな心と体づくりの情報誌

Pulse talk
映画監督

大森 一樹さん

兵庫県医師会会長
川島 龍一

特集

たかが水虫、
されど水虫

Pulse report
t-PA治療

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



哲学のしかたも
人生もすべて
映画が教えてくれた

会長 ●もう何度も訊かれた質問とは思いますが、なぜ、医学の世界から映画の世界へ？

大森 ●高校時代は映画への道を模索していたのですが、当時、映画は斜陽産業で先が見えず、周囲から強く言われて医大に進んだんです。

会長 ●映画をつくるときに「医師の眼」を意識することはありませんか。

大森 ●偉そうないい方をして恐縮ですが、映画もやっぱり最後は人間なんです。今の映画がつまらないなと思うのは、人間じゃないからなんです。

医学も最後は人間ですから、そういう面では共通しているかもしれない。

会長 ●なるほど。たしかにそうですね。監督の場合、やはり医師であることが監督としての幅になっていると思いますし、人間を見るのに、表面的なものだけではなくて精神的なものや、それこそ、外科的に腹の中まで切って見る

Pulse talk

ゲスト

映画監督

大阪芸術大学映像学科長・教授

大森一樹さん

聞き手

兵庫県医師会会長

川島龍一



映画もやっぱり人間なんです。そこが医学と共通しているかもしれない。

時代性を感じさせる作品を世に送り続ける大森一樹さん。無類の映画通で大森監督とは友人でもある川島会長。終始なごやかな雰囲気の中、対話が弾みました。

という視点があるように思います。

ます。

大森 ●確かに役には立っていますね。例えば、病理学にはミクロとマクロがあります。同じものが全く違うように見える。その視点は映画づくりにも関係がありそうです。

会長は映画にとってもお詳しいですね。昔の映画など、僕のほうが教えてもらうことも

あるぐらいです。

会長 ●中学・高校時代から映画が好きで、映画研究部をやっていました。団体鑑賞もよく企画しました。神戸の学校から大阪までバスを仕立てて行ったこともあります。

大森 ●それはすごいですね。まあ、僕らの世代は、映画から人生を学んだというか。

したことがないのに恋愛論をぶつてみたり、死生観を論じてみたり。頭を鍛えたというか、哲学のしかたを映画から学びました。

カメラしか知らない

カメラマンなんて

ありえない

会長 ●大阪芸大で映像学科の

学科長もされていますね。

大森 ●映像学科の学生を募集するとき、「うちの大学では映画を全部やります」と言います。監督コースとか、カメラマンコースとか、美術コースとかではなくて、映画を全部やりますと。要するに映画を全部知っておかないといけない。カメラしか知らないカメラマンなんてありえない。

PROFILE

大森 一樹 (おおもり かずき)
1952年大阪市生まれ。京都府立医科大学卒業。中学・高校時代から映画製作を手がけ、大学在学中から注目される。1977年『オレンジロード急行』で新人脚本家の登竜門といわれる第三回城戸賞を受賞、同作品が松竹で映画化されメジャーデビュー。1980年には大学病院での臨床実習を通して成長して行く医学生たちの青春群像を描いた『ヒポクラテスたち』が同年度のキネマ旬報ベストテン3位に。1986年『恋する女たち』で文化庁優秀映画賞、第11回日本アカデミー賞優秀脚本賞・優秀監督賞受賞。1996年『わが心の銀河鉄道〜宮沢賢治物語』で第20回日本アカデミー賞優秀監督賞受賞など、今日まで時代を反映した多くの作品を発表している。2005年から大阪芸術大学映像学科教授、同学科長を務める。芦屋市在住。

全体を知っていなければカメラマンじゃないというような話をします。

医学部でも全部やって、それから精神科や小児科へと分かれていく。すべての病気と人間の体を知っておかなければならないわけですよ。

会長●医学部は、まさにそうですね。人間全体を診ようと思えば、すべてを学んで見ておかなければいけない。最初から内科だけとか外科だけとかはありません。

大森●ところが、せっかく映画会社に就職させても、「カメラマン志望なのに制作をやらせられた」とか「助監督志望なのに撮影部に行かされた」といつて辞めるんですよ。

会長●それは残念ですね。大森●すべて映画の仕事なんだから役に立つ。カメラマンでも助監督の経験が必ず生かされる。でも、今の人はそういうものなんです。

会長●そんな時代の中で、これからの映画づくりは、どんなものを目指していきますか。大森●全くわからないというのが正直なところです。混乱しています。今は映画が映画でなくなっています。撮影所がなくなり、テレビ会社が映画をつくり、映画の伝統の継承がなくなってきた一方で、

3Dなどが出てきています。シネコンでは初日に観客が少なければ、たちまち上映回数を減らされます。“じわーっ”と

クチコミで広がって観られ続けていくような映画はありません。

会長●観るほうも制作費や広告が大掛かりなものにどうしても目を奪われる……。

大森●面白い時代を経験させてもらっていると言えるかもしれない。医療のほうはどうですか。昔と変わっていないですか。

会長●医療を取り巻く環境も非常に変わりました。大きな問題はやはり医師の偏在ですね。子供の教育環境などを考えてか、多くの医師が都市を希望し、辺地にはほとんど行きません。診療科目における偏在もあります。現実には、都会でも婦人

科の医師が足りなくてお産ができないという状況が起きているのです。

医師会の使命は 全人的な医療を広げる 医師を支えること

大森●これからは、どんな分野でも人間教育が大事になりますね。

会長●医療においても“赤ひげ”的なところがなくなっただけではないのですが、社会的な使命感より自分の生活の質や家族を大事にする医師が多くなったように思います。周囲のさまざまな状況も医師のモチベーションを上げにくくしています。

大森●医者に限らずですが、なんとというか尊敬というものを教えなくなりましたね。そ

もそも医者に対する尊敬がないから、こんなことになってきたのではないかと僕は思う。尊敬することと、人に格差をつけるということとを今の世の中は取り違えていると思う。

そんな難しい時代に兵庫県医師会の会長になられたわけですが、会長の抱負も聞かせていただけますか。

会長●僕らは常に全人的な医療を追求しています。病気だけを診るのではなくて、家族のことやその人の死生観も含めて人間としてトータルに診ていきたいと思っています。しかし、行政の壁や財政的な壁があったり、世間から心ないバッシングがあったりして、なかなか個人では展開できません。

医師会は、そうした全人的な医療を地域に広げようとするときの、実務的な、あるいは精神的な拠り所として、先生方を支えるためにあると、僕は思っています。

大森●それは心強いですね。期待しています。

会長●こちらこそ、映画ファンとして、また友人として、監督のますますのご活躍を期待しています。今日はありがとうございました。





たかが水虫、されど水虫



大郷皮膚科クリニック院長
大郷 典子先生

なぜ、しつこいの？
あなたは大丈夫？

私は関係ないと思っていても、日本人の4人に1人は水虫。目に見えない“カビ”が原因だけにやっかい。だれもが感染の危険にさらされており、自覚症状がないからといって安心はできません。水虫への対処と気になる最近の話題について大郷皮膚科クリニック院長の大郷典子先生にお聞きしました。

水虫の正体は「白癬菌」
生活の西洋化で
日本にまん延

水虫がカビによって起こる病気であることは、もうみなさんご存じでしょう。カビのことを医学用語では真菌といいます。皮膚のいちばん外側の角質層に寄生する真菌の代表が、糸のよな形状をした白癬菌で、この白癬菌こそが水虫の正体です。

水虫の研究は顕微鏡の発達とともに進歩してきました。水虫の原因が白癬菌であることが決定づけられたのは意外と最近のことで、日本では1918年に東京大学皮膚科の太田正雄教授が分離培養に成功したのが始まりとされています。

多くの日本人が素足で下駄やぞうりを履いていた時代には、水虫はあまり縁のない病気でした。それが、明治以降の西洋化によって靴を履くことが多くなり、さらに戦後は靴を履くことが一般的になるに伴って水虫もまん延したと考えられます。

発育には温度と湿度と栄養源
いちばん多いのは足の裏

水虫というからには、昔から「水」と関係があると思われていたのか、あ

るいは、水ぶくれやジュクジュクした症状から水虫と呼ばれるようになったのか、定かではありませんが、白癬菌つまりカビが発育する要因としては、温度と湿度と栄養源があります。

水虫の種類は、顔面白癬、頭部白癬、体部白癬、手白癬、足白癬など、からだの部位によって分類されます。部位的には足の裏（足白癬）がいちばん多くなっています。

なぜ足に多いかというと、まず、やはり靴を履くことと関係があります。

靴を履くと湿度がグッと上がります。最近、衣服内気候という言葉をよく聞きますが、足の表面温度は、素足の場合30度前後ですが、靴を履くと35度前後になります。湿度は、素足の場合80%ぐらい、靴下を履いて90%ぐらい、靴を履くと100%になってしまいます。

栄養源の面からいうと、白癬菌は、皮膚のいちばん外側にある角質層の主成分であるケラチンというたんぱく質を好みますから、角質層の厚い足裏は好都合です。

もうひとつ、足に多い理由は、感染のしやすさと関係があります。たとえば手に白癬菌がくっついていても、手は洗う機会が多いので菌も洗い流されて感染しません。しかし、足はお風呂に入ったとき以外に洗う機会は少ないので、足に菌がくっついてしまうと、長くとどまって感染を起こしやすい。足の裏に些細な傷などがあると菌が侵入しやすいといわれています。

これらは白癬菌側の要因ですが、感染には、免疫力が低下しているとか、

ゆびとゆびとがくっついていたりとか、足の裏が湿っぽいといった個体側（人間）の要因もあります。

ガサガサ型が最も多く 足白癬の3割は 爪白癬も

水虫といえば、水疱やジュクジュクした状態を思い浮かべる人が多いでしょう。しかし、じつは、足の裏から足のふちまで角質が硬くなり、カサカサあるいはガサガサした状態になってポロポロと皮がむけたり、かかとがひび割れてアカギレのようになったりする水虫がしばしば多いのです。

このタイプの菌はトリコフィートン・ルブルムが多く、まれに水疱をつくる場合を除いて、個体側（人間）にはそれほど悪影響はなく、痒みもありません。冬場に皮膚がパチッと割れて少し痛むことがある程度です。ですから治療しなくても本人はいいかもしれません。他の人にうつるという意味で大きな害になります。

一方、水疱ができたり、ジュクジュクしたりするタイプの菌はトリコフィートン・メンタグロフィテスが多く、こちらはしばしば痒さが生じます。

日本人のおよそ4人に1人が水虫と言われていますが、足白癬の患者さんの中で、3割ぐらゐは爪白癬（爪水虫）を持っているといわれています。ふつう、足白癬から爪に広がっていくので、爪に至る前に治すことが大事です。というのは、爪白癬になるとやっかいなの

です。爪白癬は爪の下から中に潜っているのので、塗り薬は効果がなく、内服になります。ひどくなると爪がポロポロになり、見た目も悪いし、それが床に落ちたりして家族内感染を起こします。

マイスリッパ、 マイバスマット でも、予防には限界

さて、ポトリと落ちた白癬菌がどれぐらい生きていくかというと、カサカサになりやすいタイプのトリコフィートン・ルブルムは割合早く死ぬといわれており、数週間単位。一方、水疱を作りやすいタイプのトリコフィートン・メンタグロフィテスは3カ月ぐらい生きている場合もあります。垢といつしよに菌が落ちる場合もあるし、菌だけが落ちる場合もあります。ホコリの中やスリッパの中にもいます。それを足で踏むわけです。

ですから、感染を予防するためには、掃除がしやすく、ふき取りがしやすい構造の家がいいと言えます。バスマットやスリッパをこまめに洗い、履物に熱湯をかけるのも有効です。自分用のスリッパはもちろんのこと、自分用のバスマットを使うのもいいでしょう。

とにかく、くっついたものを洗い流すことが大事です。とはいえ、あまり神経質になるのも考えものです。それから、予防のために塗り薬を使うのも効果がありますが、菌は見えませんが、どこまで塗ればいいのかわかりません。

結局は、水虫の人がきちんと治療するしかないということになるでしょう。

誤った塗り薬で 悪化することも…

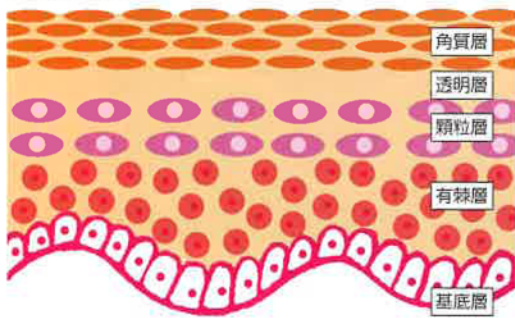
専門医で正確な診断が必要

水虫は、なかなか治らない。しつこいと言われます。

それは、ひとつは十分に外用できていないことが理由としてあります。痒みがあるとつらいので、たいいてい人は治療しようとしてします。市販の塗り薬を使う方も多いようです。

自覚症状のあるところや症状が見えるところに塗っていても、一般にカビというものは一見きれいなところにも住み着いている場合があります。そこにも薬を塗らなければ治りません。この塗りもれのために完治が難しいという面があります。

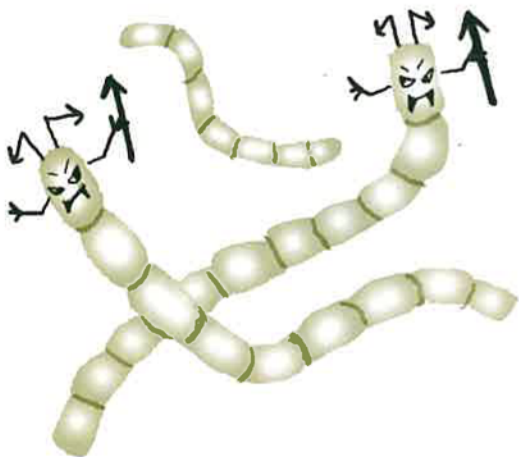
■表皮の構造図



では内服ならよいか。これも、いつまで飲むかという問題があります。実際には、「水虫で死ぬことはない」と医療機関を受診しない人が多く、隠れた患者さんが多いと思います。このことも完治を難しくさせ、感染を拡大させる要因となっているでしょう。

専門医を受診する最大のメリットはきちんと診断ができることです。そして正しい治療と必要な指導が受けられることです。水虫かどうか、見ただけではわからない場合も多いので、顕微鏡で検査をしたうえで処方の方が大事なのです。

ゆびとゆびの間の水虫の場合は、けっこう厄介なのです。皮がポロポロとめくられて、ジュクジュク（湿潤）している水虫に薬を塗ると却って悪くなる場合があります。それは、水虫とは別に湿疹性の変化があつて湿潤している場合や二次感染（細菌感染）によって



湿潤している場合があるからです。ひどいときには足が腫れ上がってしまうことがあります。

内服の場合は、併用してはいけな薬があったり、副作用の問題があったりするので、血液検査も必要です。

水虫は侮ってはいけません。たかが水虫、されど水虫なのです。

やっかいな爪白癬 専門医での確な処方

治療の上でも認識しておいていただきたいことがいくつかあります。

ひとつは、爪白癬の内服です。これはすべての人に効くわけではなく、2割ぐらいの方は効果が非常に悪いです。爪が非常に分厚くなっている場合には効き目がそこまで浸透しませんし、爪の中にクサビ型に食い込んでいるタイプは、クサビの先端に菌が固まっています。治療が困難な場合が多いです。

次に、足のゆびが複数本、水虫になっている場合です。それぞれ病気の爪の伸び方が異なるので薬の浸透度もそれぞれ異なり、こちらの爪はよくなってきたけど、こちらの爪にはまだ効果が無いという場合です。その見極めが難しいので専門医の診断が必要です。さらに、爪白癬の場合、白癬菌以外の菌が原因のことがあります。空中に浮遊している真菌、耳や眼につく真菌などがくっついてくる場合もあります。ですから、水虫の薬で治りにくい場合には白癬菌でない場合を疑ってみることも必要です。

やはり、専門医で正しい診断をしてもらって治療を受けるといことが大事になってきます。

柔道など格闘技選手の間で 問題になっている ”新しい水虫“

白癬をめぐる最近の話題で気になることのひとつに、柔道をはじめとする格闘技選手を中心に流行している白癬菌、トリコフィートン・トンスランスによる水虫があります。

もともと欧米や中東に多く、頭部白癬の代表菌でした。日本でも昔から散発的には出ていましたが、培養ができて種類を見極めにくい菌でした。

これが2001年ごろから、高校生の柔道部員やレスリング部員の間で流行し始めました。強豪校が海外遠征から持ち帰り、国内の選手の間で広まったものと考えられています。近ごろは、町の柔道場の中・小学生、一般社会人にも広がってきています。さらに他の競技、野球部員や陸上競技部員などにもうつっており、その部員たちが自宅に持って帰って家の方にうつるということもあります。

この菌は頭部を好みますが、他の部位にも出てきています。柔道のように組み合っている格闘技は、顔面や頭部、手首など、露出しているところに出やすいです。

炎症が強くなってくると、ケルスス禿瘡ケルススといって頭がはげてきます。白癬菌はケラチンを好みますので、頭髪もケラチンですから繁殖しやすいのです。



進行すると、毛が切れて、地肌には黒い点ポツポツと見えるので、ブラックドットリングウオームといわれます。さらに病状が進むと、毛穴に膿を持ち、おできの状態になってきます。膿を持つたり、おできのようになっていたり、脱毛したりして、初めて治療する人が多いようです。こうなると、薬を飲まなければ治りません。

トリコフィートン・トンスランスは数年来の問題となっており、格闘技の団体などでも注意を呼びかけています。しかし、他の診療科などで認識されていないことも多く、的確な治療が行われていない場合も少なくありません。



GOODS

こころとからだの「すこやか」アップ!

備長炭と活性炭で
湿気をとって消臭も

ドライペット くつ用

除湿剤に備長炭と活性炭を配合。革靴やスニーカーなどの中の湿気を取り、いやな足臭などを脱臭します。薬剤がゼリー状になったら取り替え時期です。靴の内側の環境を快適に! 2足分税込368円 東急ハンズ三宮店3階/Bフロア



膝や足首の負担が少なく
通気性にもすぐれています

あぐら正座椅子

たとえ短い時間でも、あぐらや正座が辛い人は少なくありません。これなら膝や足首が楽なうえ、椅子の下に足が入られ、見た目もスマートです。税込2,980円 東急ハンズ三宮店4階/Cフロア



イヤホンがからまった
イライラが解消されます

イヤホン収納

BONE Wrap・BONE iRoll

イヤホンケーブルがからまってイライラした経験はありませんか。ラップのほうは余ったケーブルを巻き取って使いやすくします。iRollのほうは収納もできます。かわいいデザインで、水洗いもOK。BONE Wrap税込698円 BONE iRoll 税込1,480円 東急ハンズ三宮店5階/Aフロア



**ペットからうつる白癬も
診断を誤れば悪化**

もうひとつの新しい話題は、ペットからうつる白癬です。昔は、比較的高級な輸入犬や輸入猫からうつることが多かったのですが、獣医師がだんだん認識するようになり、改善されてきました。

いま問題になっているのは、先に出てきたトリコワイートン・メンタグロフィテスの仲間で、アルスロデルマ属というものです。チンチラを飼っている白癬になったとなると、この菌の可能性が高いです。チンチラは毛皮用として乱獲され絶滅寸前にまで個体数が減ったことからワシントン条約により、輸出入は禁止されています。しかし、一部学術目的の場合は例外で、これら

が国内で繁殖されてブリーダーの手に渡り、ペットとして飼われるようになったようです。

ラット、ハムスター、ハリネズミ、イエウサギなどからも出ています。

もともと動物に寄生している菌が人についたものだから、炎症は強く、顔面や腕に出ることが多いです。ペットを飼うときは、そういう点にも注意する必要があります。

この際、炎症が強くと湿疹と間違えてステロイドを塗っている場合も少なくありません。すると、どんどん悪くなり、広がってしまうこともあります。

水虫と一口にいいますが、幅が広く、奥が深いのです。気になることがあれば、早め早めに皮膚科を受診するようにしてください。



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。

脳梗塞の発症から 3時間以内の投与で血栓を溶かし 血流を再開させるt-PA



神戸市立医療センター中央市民病院
脳神経外科部長、脳卒中センター長
先端医療センター
脳血管内治療科部長
坂井 信幸先生

脳卒中の「卒」は「突然」、「中」は「中（あた）る」の意。

つまり、脳に、突然何らかのトラブルが発生するということです。トラブルの中で増えているのが、

血栓によって脳の血管が詰まる脳梗塞ですが、

この血栓を溶かすt-PA治療が2005年10月から

日本でも保険診療として承認されました。

いま注目を集めるt-PA治療について、

脳卒中治療の最前線で戦う

脳神経外科医の坂井信幸先生にうかがいました。

すが、おおまかにいえば、脳梗塞を起こした患者さんに3時間以内にt-PAを投与すれば、血栓を溶かして血流を再開させ、脳を救うことができますというものです。

脳卒中はご存じのように脳出血と脳梗塞に分けられます。近年、血圧の管理が行き届いて脳出血は減っています。今は、脳卒中全体の約75%が脳梗塞であり、残り約15%が脳出血、約10%がくも膜下出血です。

厚生労働省によると平成21年の日本人の脳血管疾患（脳卒中）による死亡数は、12万1000人と推計され、悪性新生物（がん）、心疾患に次いで3位となっています。死亡数は減少傾向にありますが、患者数そのものは増える傾向にあり、140万人とも推計されています。高齢化とともに患者数はさらに増え、2020年には300万人になるといふ予測もあります。こうした増え続ける脳梗塞の患者さんにとっ

てt-PAはまさに福音、画期的な薬といえます。しかし、そこには制約があり、さまざまな注意が必要であることは言うまでもありません。

1 t-PA治療は時間との戦い 2 2時間以内に医療機関に到着を

t-PA治療は時間との戦いです。t-PAの投与は発症してから3時間以内に行わなければなりません。投与量は日本人では体重1kgあたり0.6mgとされ、一部を最初に注射し、残りを点滴で投与します。

しかし、その前に、患者さんがt-PA治療の対象となるかどうかを見極めなければなりません。脳出血の患者さんや広い範囲に梗塞が起こっている患者さんなどにはt-PA治療はできません。そこで、医療機関では運び込まれた患者さんの脳のCTスキャンをして、出血がな

患者数が増え続ける脳梗塞の 画期的な治療法t-PA

t-PAは、「組織プラスミノゲンアクチベータ」の略で、血栓を溶かす働きをするタンパク質を活性化させる因子のことです。その活性化因子の一つであるアルテプラゼという薬が脳梗塞の治療に有効であることが証明され、アメリカでは1995年、日本では2005年10月に保険診療として承認されました。

治療に当たっては、さまざまな条件がありま

いか、広範囲に脳梗塞がないかなどを確認。そのほかにも血圧が高すぎないか、腎臓の病気がないか、血小板の数はどうか、手術を受けた直後ではないかなど、たくさん検査やチェックを行います。

この時間を考えると、遅くとも発症から2時間以内には医療機関に到着していなければなりません。これが最も大きなことです。

このようにCTの設備があり、脳梗塞の診断ができ、t-PAが投与できる医療機関を一次脳卒中センターといい、人口20万人に対して1カ所必要であるとされています。

一方、t-PA治療では対応できない場合には、カテーテル治療や開頭手術など、さらに大がかりな治療が必要になります。そこにはマンパワーの問題や設備の問題が出てきます。救急というからには、いつでも、何人でも受け入れられる態勢が総合的に整っていることが理想です。こうした医療機関を総合脳卒中センターといい、人口100万人に対して1カ所必要とされています。

t-PA治療における最大のリスクは出血です。他の病気を含めて手術後であるとか、胃潰瘍があるといった場合の出血は避けなければなりません。また、脳梗塞の範囲が広いときも、血栓が溶けたあとそこが出血したりする危険があります。

キーワードは「突然」 Ac-t-FAST、急げ!

ここからは、脳出血も含めた脳卒中全体の話題に移りましょう。

脳卒中を見分けるキーワードは、「突然」です。突然、何か変わったことがある。突然でなければ

ば脳卒中とは言いません。寝るときは何もなかったけれど、起きたとき異常があったというのも「突然」です。

まず、顔が左右非対象。次に腕が上がらない。そして言葉がおかしい。この顔(FACE)、腕(ARM)、言葉(SPEECH)と時間(TIME)の頭文字をとって「FAST」、つまり、急げ!というわけで、アメリカでも「Ac-t-FASTキャンペーン」が行われています。

このほか突然ものが二重に見える、突然頭痛が起きる、突然吐く、突然意識を失うなどがあります。いずれにせよ、さっさと元気があった人が突然異常をきたす。そうなれば、すぐに病院へ行け!自分で行けない場合は119を呼べ!ということになります。このことについては、救急隊も日ごろからよく勉強しており、訓練を積んでいます。

ともかく、急げ。急いでいく場所は総合脳卒中センターが理想ですが、近くになれば一次脳卒中センターへということになります。

症状を見逃さないことと 医療連携がこれからの課題

今後の課題のひとつは、脳卒中に関する知識の普及啓発です。私どものセンターでみても、t-PA治療を行った方は多い年で約30人。100人に2〜3人という少なさです。もちろん他の治療で助かる方もおられるし、もともとt-PAの必要がない軽症の方もおられますが、多くの方がチャンスを失っているのが現実ではないでしょうか。

脳卒中は症状が軽い場合や一過性の場合見過ごされることが多いですが、自分も周りの人も十分に注意して、症状があったら医療機関へ

行くか119するかして、必ず専門医の診断を受けましょう。

もうひとつの課題は脳卒中医療連携です。例えばt-PA治療をしても、全員が完全回復するわけではありません。私どものセンターでは、t-PA治療を受けた方の約半数が家庭内自立、約三分の一が社会復帰されています。それはそれで評価されるとしても、言い換えれば、2人に1人はリハビリや介護が必要だということです。

医療機関へ来るまでの連携は救急隊がやってくれます。これからは、医療機関を出た後の連携が大変重要になってきます。次のステップを担う施設やスタッフを充実させなければ、医療とリわけ救急医療の流れが滞ってしまう、助かる人も助からなくなってしまうからです。

さて、毎年5月25日から31日は「脳卒中週間」です。主催する日本脳卒中協会によると、脳卒中の後遺症に悩む患者や家族は多く、寝たぎりの高齢者の約4割、要介護者の3割を脳卒中患者が占めています。また、総医療費の8%、高齢者医療費の13%が脳卒中に費やされているといわれています。

この期間を契機に、予防を含めて脳卒中に関する意識を高め、知識を深めてほしいものです。



Face
Arm
Speech
Time



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>



股関節に痛みがあり、歩くのがつらいです。じっとしているときは痛まないので、動かすと痛いですが、歩けなくなってしまうのではないかと心配です。(62歳・女性)



股関節に痛みがある人は、全国で数百万人いると推定されています。

その多くは女性で、男性の10倍以上に上るといわれています。

股関節に痛みを起こす原因にはさまざまなものがありますが、そのほとんどが「変形性股関節症」によるものと考えられています。

変形性股関節症は、10歳代、20歳代から起こり始め、徐々に進行する病気です。40～50歳代になり痛みが強くなって医療機関

を受診したときには、かなり病状が進んでいることも少なくありません。初期には、だるさや軽い痛みを感じる程度で、お尻や大腿部に違和感があるだけのことも多く、ただの疲れと思われる、坐骨神経痛や腰痛と間違われたりして、病気の発見が遅れることもあります。

変形性股関節症の典型的な症状として、動き始めに痛んだり、長く歩いたり運動後に股関節の周囲に痛みや違和感が起こるのが特徴です。無意識のうちにその足をかばって足を引きずったり、筋力が低下したり、両脚の長さの差が出て歩くときに体が揺れたりします。股関節の変形が進んでくると、股関節の動かせる範囲が狭くなり、足の爪切りや靴下の着脱、和式トイレの使用が困難になるなど、日常生活に支障が現れます。

変形性股関節症の疑いがあれば、早めに整形外科を受診しましょう。変形性股関節症は年数を経ていくうちに徐々に症状が進みます。いったん変形が起これば元には戻らないので、病気が進行しないように股関節をいたわりながら生活上の工夫をして、股関節に負担をかけないようにします。股関節を温めたり、股関節の筋力を鍛えたり、股関節の動きを維持するようにします。体重を増やさないことも大切です。症状が強くて、日常生活に支障が生じてくれば、手術が必要になることもあります。





よく足がつります。とくに左右どちらということではなく、両足に起こります。寝ているときにもよくつるのですが、なぜでしょうか。(35歳・男性)



ふくらはぎやふとも

もの筋肉や神経が異常に緊張し、筋肉が収縮したまま戻らない状態になるのが「こむら返り」です。スポーツや立ち仕事など、筋肉や神経に負担がかかった場合や、冷え、運動不足などが主な原因です。

高齢者や妊婦、糖尿病や肝臓及び心臓の病気のある方、胃摘出などの手術を受けた方、さらに、ビタミンB1の欠乏、過度の飲酒など、電解質代謝に異常をきたすと起こります。夜中に寝ていて足を伸ばした時、十分な準備運動なしで運動し、急に筋肉に強い力が加わった時、冷たいブルなどでからだがかえった時などに起こした経験があると思います。

私たちのからだはほとんどが水分です。その水分の不足や過剰などがあり、うまく調整が効かなくなると、電解質のアンバランスを生じます。ですから、汗を多量にかいた場合や、下痢や嘔吐で、脱水や電解質不足にならないように気をつけてください。特に、妊娠中にはマグネシウムやカルシウムが不足しや

すいので、食事に気をつけま

よう。野菜や果物、海藻類、小魚、牛乳などをとり入れたバランスの良い食生活を普段から意識してビタミンや電解質を補給することです。運動前や汗をかく際には、スポーツド

リンクも有効です。基礎疾患のある場合には、その治療をしっかり受けることが大切です。

「こむら返り」を起こしてしまつたら、皆さんご存じのよう、足の親指を反らせるように引っ張り、ふくらはぎを伸ばします。何度も起こすようなら、遠慮なく医療機関を受診して治療と指導を受けてください。芍薬甘草湯という、びつくりするほど即効性のある漢方薬による予防と治療も可能です。



カラーコンタクトを使ってみたいと思っていますが、トラブルが多いと聞きました。どんな害があるのでしょうか。安全なものがありますか。(21歳・女性)



コンタクトレンズは角膜の上に乗せて視力を矯正するものです。

コンタクトレンズは角膜にとつて異物ですので、傷や感染を起こさないようにきちんとサイズ、カーブを合わせる必要があります。

平成17年4月1日に厚生労働省の薬事法が改正され、近視などの度数が入ったコンタクトレンズは高度管理医療機器となり、管理や安全対策が徹底され、眼科医のチェックが義務づけられました。しかし最近まで、度数が入らないおしゃれ用のカラーコンタクトレンズは、消費生活用製品として販売店やインターネットで販売されてきました。

そのため、普通のコンタクトレンズより目の障害を起こす頻度が多いことが眼科医から指摘されてきました。眼科医会が行ったカラーコンタクトレンズに関するアンケート調査結果では、目の障害が起こる原因として、手入れが不十分、使用方法を誤解していない、品質が悪い、着色料のはげ落ちなどが挙げられました。品質についても、普通のコンタクトレンズの承認基準



と比較すると、傷やひび割れ、レンズの直径やカーブなどが許容範囲に入っていないもの、度数が入っているもの、レンズが厚いものなどがありました。

このような実態を厚生労働省に訴え続け、ついに平成21年11月4日におしゃれ用カラーコンタクトレンズも視力矯正用のコンタクトレンズと同じように高度管理医療機器として薬事法の規制対象となりました。まだまだ問題は残っていますが、11月4日以降に購入されたカラーコンタクトレンズは使い勝手が良くなっているはずですよ。

カラーコンタクトレンズも普通のコンタクトレンズも、長時間入れ続けたり手入れが不十分であると、目に傷がついたり感染を起こしたりするのでしっかりと管理しましょう。

■第7回 兵庫県民フォーラム

「わかりやすい介護保険」

日時 ●平成22年5月16日(日) 13:30~16:30(開場 13:00)

会場 ●洲本市文化体育館 文化ホール
洲本市塩屋 1-1-17

[プログラム]

■基調講演

「鶴瑛ちゃんの
修羅場介護日記」

講師 ● 講談師 田辺 鶴瑛

■ディスカッション

「みんなで支える
介護保険」

進行 ● 関根 友美



関根 友美

定員500名
入場無料

田辺 鶴瑛



1956年函館市で生まれる。小、中、高校、札幌藤女子短大卒業。短大在学中に母親が病に倒れ、約3年付き添い看護をすることになる。母の死去後、半年インドを放浪する。結婚後出産、子育て、夫の母の介護など家事に専念。90年田辺一鶴に入門、95年二つ目に昇進し「田辺鶴瑛」の芸名に、03年真打昇進、08年10月より「田辺鶴瑛」

【参加申し込み方法】

1. 官製はがき応募 (お一人1枚)

必要事項 (参加者全員の①住所②氏名③年齢④職業⑤電話番号⑥このテーマでご質問があればお書きください) をご記入のうえ下記へお送りください

〒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」係まで。

2. メール応募

はがき応募と同じ必要事項と「県民フォーラム・参加希望」と明記の上、

E-mail kenmin22@hyogo.med.or.jp へご送信下さい。

参加者全員に参加票をお送りいたします。

<締め切り>平成22年5月8日(土) ※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。

兵庫の医人 9

喜田村 正次

(きたむら しょうじ)

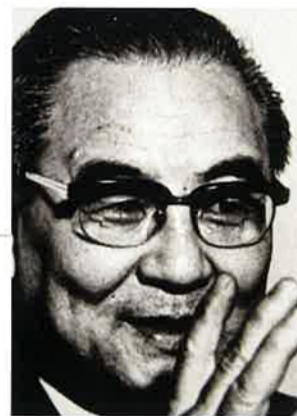
大正4年(1915)~平成15年(2003)

重金属が人体に及ぼす影響の研究の第一人者。父親は眼科の開業医で跡を継ぐために医学部に進みますが、「これからは予防医学が重要になる」と、公衆衛生学の道へ。京都帝国大学医学部から昭和29年(1954)熊本大学医学部教授に就任しました。

昭和31年4月、チッソ水俣工場付属病院の小児科に、歩行障害や言語障害などの特異な神経症状を示す5歳11カ月の女兒が受診、入院。次いで、2歳11カ月の妹も手足の運動の困難などで入院。隣家にも同じような子どもがいるらしい。事態を重視した病院長は5月1日、水俣保健所に報告。この日が水俣病の公式発見の日とされています。

これを受けて水俣市や水俣市医師会などが熊本大学医学部に研究協力を要請。喜田村氏もこの研究班のメンバーと

水俣病の原因を究明・実証
医学者の信念を貫く



重金屬が人体に及ぼす影響の研究の第一人者。父親は眼科の開業医で跡を継ぐために医学部に進みますが、「これからは予防医学が重要になる」と、公衆衛生学の道へ。京都帝国大学医学部から昭和29年(1954)熊本大学医学部教授に就任しました。

昭和31年4月、チッソ水俣工場付属病院の小児科に、歩行障害や言語障害などの特異な神経症状を示す5歳11カ月の女兒が受診、入院。次いで、2歳11カ月の妹も手足の運動の困難などで入院。隣家にも同じような子どもがいるらしい。事態を重視した病院長は5月1日、水俣保健所に報告。この日が水俣病の公式発見の日とされています。

これを受けて水俣市や水俣市医師会などが熊本大学医学部に研究協力を要請。喜田村氏もこの研究班のメンバーと

された折には、もちろん人為的な汚染については行政に厳しく迫りましたが、極端な報道や誤った風評でいたずらに住民を不安に陥れることに医学者として断固反対。企業寄り、御用学者といった批判を浴びながらも、自らカドミウムを摂取して証明してみせるなど、無責任なマスコミや行き過ぎた対応に対して科学的信念を貫きました。昭和42年度には兵庫県科学賞を受賞しています。

●参考資料

『水俣病』原田正純 (岩波新書1972年)

『神戸の100人』

朝日新聞神戸支局編 (神戸新聞社1971年) ほか

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

■兵庫県眼科医会

目の愛護デー記念行事

平成22年9月下旬～10月中旬

場所●県下各地

内容●講演会、無料相談、ポスター展示、
冊子配布など

■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10回西宮市医師会市民フォーラム

テーマ「認知症の診断と介護について」

平成22年9月11日(土) 14:00～

場所●西宮市フレンドホール

内容●講演、シンポジウム、
ディスカッションを予定

■問い合わせ／西宮市医師会

☎0798-26-0662

第14回西宮市健康市民講座

平成22年7月10日(土)

14:00～16:30

場所●西宮市医師会看護専門学校7階講堂
及び西宮医療会館1階

内容●講演／「日々新たな出会い、発見！」

講師／山本 浩之氏

健康相談会、体脂肪測定など

■問い合わせ／西宮医療連盟

☎0798-26-0661

■宝塚市医師会

宝塚市健康大学講座

「高齢化社会をすこやかに」

平成22年5月13日～7月15日の

13:30～15:40

毎週木曜(全10回)

■特別講演

平成22年6月10日(木)

場所●宝塚医療会館

内容●講演／「ホスピス」ってどんなところ？

一死を待つところでなく、生

きるところで—

京都大学名誉教授

人見 滋樹氏

■問い合わせ

☎0797-86-1114

■川西市医師会

第8回市民医療フォーラム

テーマ(仮)「寝たきりにならないために！」

平成22年11月13日(土) 14:00～

場所●みつなホール(阪急川西能勢口)

内容●基調講演

市立川西病院院長 原田 一孝氏

問い合わせ ☎072-759-6950

■伊丹市医師会

第10回市民医療フォーラム

平成22年10月16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

■明石市医師会

第12回市民フォーラム

平成22年10月2日(土)

場所●明石市立市民会館

内容●「介護保険について」

問い合わせ ☎078-920-8739

■加古川市加古郡医師会

平成22年度第1回市民健康フォーラム

テーマ「前立腺がんの診断と治療」

平成22年4月24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●「前立腺がんの診断について」

加古川市民病院泌尿器科

岡 泰彦氏

「前立腺がんの治療について」

県立加古川医療センター泌尿器科

田中 宏和氏

平成22年度第2回市民健康フォーラム

テーマ「安心子育て応援 Part 1」

平成22年5月15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●「子どもを守る予防接種 & 予防接種

最新情報」

さくらぎ小児科 櫻木 健司氏

「子どもの事故と対策」

中山小児科 中山 慎一氏

問い合わせ／事務局 ☎079-421-4301

■姫路市医師会

第6回救急医療フォーラム

平成22年9月11日(土)

場所●姫路市文化センター

内容●姫路市の救急医療システムを理解し

ていただき、限られた医療資源の有

効利用の方策を市民の皆さんといっ

しょに考えます。

■問い合わせ ☎079-295-3300

■赤穂市医師会

市民健康大学講座

平成22年9月2日～11月11日の

毎週木曜

14:00～16:00

場所●赤穂市総合福祉会館

内容●講演

■佐用郡医師会

佐用郡民フォーラム

平成22年6月12日(土)

場所●さよう文化情報センター

内容●テーマ「認知症と向き合う暮らし」

～今後の福祉に望むこと～

特別講演「認知症の診断と治療」

講師／鳥取大学医学部保健学科生体

制御学教授 浦上 克哉氏

特別講演「母の介護に携わって」

講師／女優 大沢 逸美氏

問い合わせ ☎0790-82-2317

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80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旋等)

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

『ふまじめ介護』

■講師 田辺鶴瑛 主婦と生活社
1238円+税

3人の介護を経験（1人は現在も進行中）した著者の本音がちりばめられ、同じように在宅介護をしている人から共感を呼んでいます。「介護はする人が楽なのが一番。でなければ続かないし、結局は介護される人に迷惑がかかる。だから、「ふまじめ」ぐらいがちょうどいい」と率直に。単に「楽になる」から「心から楽しめる」介護へのアドバイスを贈ります。



『動的平衡』

■福岡伸一 木楽舎 1524円+税

生命とは、絶え間ない流れの中にある動的なものである。分子生物学者の著者が生命の“ふるまい”や“ありよう”に迫るドラマチックなサイエンスストーリー。「ダイエットの科学」や「コラーゲン添加食品の空虚」、「ミトコンドリア・ミステリー」など、身近な話題から哲学的なテーマまで幅広く、最後まで面白く一気に読ませてくれる一冊です。



医学雑学・おもしろ事典

「木の芽どき」といいますが…？

春になって草木が勢いよく新しい芽を吹く…。明るさや爽やかさをイメージさせる言葉ですが、季節の変わり目というのは、人間の心も体も新しい季節に適応しようと動き始め、実際には体調不良や精神的な不安定を訴える人が多いようです。バランスをくずしやすい季節ということなのでしょう。進学や就職など新しい環境に慣れるのも大変なことです。この時期を乗り切るには朝の日差しを浴びる、適度な運動を無理せず行う、きちんと食事をとるなど、規則正しい生活を心がけることが大切だそうです。ところで、一般に「木の芽」というのは山椒の若葉で、独特の香りと辛味があります。

healthy trend

マタニティマークをご存じですか？

ピンクのハートの中にママと赤ちゃん。こんなかわいいイラストが描かれたステッカーをバスの車内や女性のバッグなどで見かけたことはありませんか。マタニティマークは、厚生労働省が「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進するため、2006年に作ったもの。妊娠初期は外見からわかりにくいいため周囲からの理解が得られにくいもの。このマークがあれば、受動喫煙の防止や交通機関の座席の確保などのやさしい心遣いが得られるだろうと期待されていることです。しかし、まだ認知度は低いようで、妊産婦の間からは嘆きの声も聞かれます。皆さん、見かけたときは、さりげないやさしさを！



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。

- 河合雅雄さんの対談よかったです。何度もうなずきました。今の子どもたちに読んで欲しい。孫たちを野山に連れて行きたい。(45歳・男性、60歳・女性、67歳・男性)
- 結核のコーナーが勉強になりました。意外とまん延しているのにびっくりです。(32歳・女性)
- 今まで脂肪の役割など深く考えませんでした。「肥満」の記事を読んで、ある程度の脂肪は不可欠という文章に「そうなんだ」と納得。必要以上に気にしないことにします！(33歳・女性)
- 興味深く読みました。特に「ちよい太」は同感です。(73歳・男性)
- 自律神経失調症で薬を飲んでいますが、長引いてめまいのような症状に悩んでいます。特集で取り上げていただけませんか。(45歳・女性)
- 兵庫の医人の河本重次郎さまのことを知り感動しました。今の政治化に河本さまのような人が現れたら日本はもっとよくなるでしょうね。(67歳・女性)
- 恥ずかしながら私は肥満気味。なんでもおいしくてつい食べすぎて…。肥満の記事を読んでこれからは気をつけようと肝に銘じました。(37歳・女性)
- ヘルシーフードを読んだだけで元気になったような気がします。家族みんなで元気になるよう食生活に活かしたいです。(39歳・女性)
- 便秘で、頭痛・肩こり・背筋の痛みなど関係ありますか。(44歳・男性)
- 暑い季節になると特に血圧が下がってしまいます。低血圧との上手な付き合い方を特集してください。(26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



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

多量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 「瀬戸内ひょうこの海釣りトラの巻」 毎回 5名様

尼崎から赤穂、淡路島まで103ポイントの釣り場を紹介。魚種に合わせた仕掛けも図解、エサの差し方も写真で見えます。ビギナーからマニアまで釣り人必携の1冊です
●提供/神戸新聞総合出版センター



3 オムロン歩数計 (HJ-203) 毎回 2名様 (色はおまかせ下さい)

毎日のウォーキングが楽しくなる。小さく軽くて(19g)持ち歩きに便利。1日の歩数結果と「距離」「消費カロリー」「脂肪燃焼量」もわかります。
●提供/オムロンヘルスケア株式会社



7 「Magical Menageri」 毎回 2名様

パルスの表紙でお馴染みのイラストレーター寺田順三さんの動物ペーパークラフト。
●提供/ギャラリーVie



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活躍づくり

にお役立てください。



GOODS SELECTION

栄養の損失を抑え、おいしく調理
楽チン！ヘルシーゆで野菜

電子レンジ専用のゆで野菜調理容器です。野菜自身が持っている水分を利用して、手早くゆでられるので、ビタミンCなど水に溶け出しやすい栄養の損失が抑えられます。ザル付き2重構造で水切りもでき、アク抜きや蒸し料理にも使えます。Sサイズ(1ℓ)税込840円、Mサイズ(2.4ℓ)税込1,260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。

やさしい光でトイレを演出
アクアジュエル

トイレの蛇口の下に置くことで、水を流すたびに自動的にやさしい光を放ちます。さまざまな色を楽しむことができる、ロマンチックなインテリアです。

税込1,942円 東急ハンズ三宮店4階/Aフロア



Healthy Foods

食卓からヘルシーに

オクラ

ヘルシー食品の代名詞ともなっている「ネバネバ食品」のひとつ、オクラ。原産地はアフリカで、日本には幕末頃に伝わったといわれています。しかし、そのネバネバが嫌われて長く食用にはされませんでした。ネバネバのものは、ペクチンやムチンで、食物繊維の一種であるペクチンには急激な血糖値の上昇を抑えたり腸を整えたりする作用などがあります。ムチンはたんぱく質の消化吸収を助けてくれます。また、ネバネバは胃壁を守る働きもあります。このほか、オクラにはβカロテン、ビタミンB1、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄などの豊富な栄養が含まれています。夏バテの予防や解消にぴったりですが、苦手な人はカレーに入れてはいかがでしょう。自分で育てた方はご存じと思いますが、オクラはハイビスカスに似たかわいらしい花を咲かせます。開花後3~4日後のやわらかい実を収穫しますが、成長がとても早いので、うっかりすると硬くなりすぎてしまいます。



鯉(カツオ)

「女房を質に入れても初鯉」。江戸時代、江戸でとくに珍重された初カツオは、大金をはたいてでも買うのが粋(いき)とされました。日本人には昔からなじみのある鯉は、5月ごろの初カツオと秋ごろの戻りカツオの2回の旬があります。確かに、カツオは魚類の中でも高たんぱく。可食部100gあたりの含有量は25gほどもあり、マグロを上回っています。大洋を回遊する筋肉を支える血合い部分はカリウム、リンなどのミネラル類やビタミン類の宝庫で、ビタミンではとくにB類とDが多く含まれています。また、血中コレステロールを低下させ、脳を活性化させる働きを持つDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)も多く含まれています。食べ方は、カツオと言えばタタキになりがちですが、たっぷりの野菜とサラダにしたり、カレー風味の炒めものになり、竜田揚げなどの揚げものになり、さまざまに楽しみたいですね。

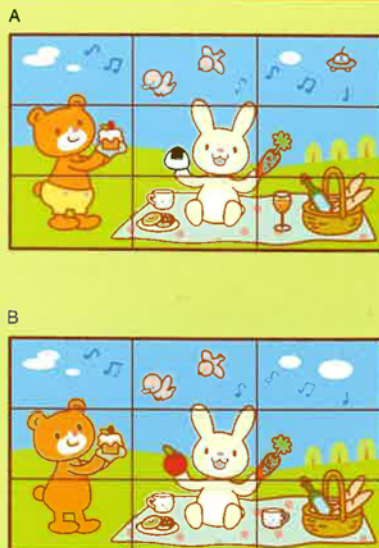


QUIZ & PRESENT

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●2010年7月31日消印有効
第2回●2010年9月30日消印有効
第3回●2010年11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 カロリーメイト
ブロック
5種類を2セット
毎回3名様

ビタミン、ミネラル、たんぱく質、脂質、糖質の五大栄養素を含んだバランス栄養食品。いつでもどこでも手軽に補給することができます。

●提供/大塚製薬

プレゼント賞品



椅子を使って簡単エクササイズ!

加齢と共に筋力は低下していきます。筋力の低下は、日常の活動量の減少や運動不足により、身体にさまざまな支障を起こす原因となっています。特に下半身の筋力は、使わなくなると急激に低下していきます。ここでは、家事や仕事の合間に行える椅子を使用したエクササイズをご紹介します。

① 大腿四頭筋のエクササイズ

- ① 椅子の後ろに立ち、足を肩幅に開いて、つま先をやや外側に向け、背筋を伸ばします。両腕は椅子の背もたれに伸ばします。
 - ② つま先と膝が同じ方向になるように膝と股関節を同時にイチ・ニー・サン・シとゆっくり数えながら、腿と床が平行になるところまで曲げます。あまり深くまで沈み込まないようにしましょう。そして、イチ・ニー・サン・シと元の姿勢に戻ります。
- ※膝がつま先より前にならないように注意してください。



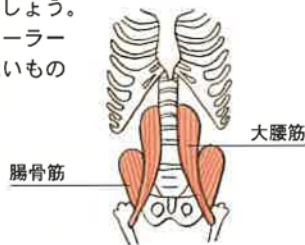
② 腸腰筋のエクササイズ

(腸腰筋は体の奥にある大腰筋と腸骨筋のことです)

- ① 椅子に座り、膝を90度に曲げ、足首の力は抜いておきます。
 - ② 膝を曲げたまま、片足をイチ・ニー・サン・シとゆっくり数えながら、持ち上げられるところまで上げます。イチ・ニー・サン・シと元に戻します。
- ※反対の足も同様に行います。



いずれも、10～15回を1セットとして、2～3セットを2～3日に1回行うとよいでしょう。椅子は、重量のあるもの、ローラーなどが付いていない滑らないものをご使用ください。



※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



平成22年度、川島新執行部発足後、初のパルス発刊です。深刻な不況と格差社会に悩む現在、困窮する人のセーフティネットを確保し、互いを思いやりあえる社会を目指さなければなりません。たとえ健康を損なっても、安心をもたらしてくれるものこそ公的医療制度なのです。

冒頭のバルストークでは川島龍一会長と友人関係にある映画の大森一樹監督の対談をとりあげました。映画も医学も対象が人間であって、完成するためには一定の財源が必須なこと、チームで完成させるべきこと、担当者は限られた業務をなすだけでは失格であること等共通点が多いとのことにお話の皆様興味をそられたのではないのでしょうか。これからも医療を取り巻く問題を知っていただくよう企画してまいります。(K・S)

Pulse

平成22年4月発行 通巻15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