

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
19

2012

■メッセージ
TPPが我が国に
もたらすもの
兵庫県医師会会長
川島 龍一

特集
「うつ病」と
上手に付き合おう

Pulse report
食中毒の予防は
家庭から

けんここう

Q&A

information
兵庫県医師会からの
お知らせ

Pulse plaza
神戸市立
六甲山牧場



兵庫県医師会 会長
川島 龍一

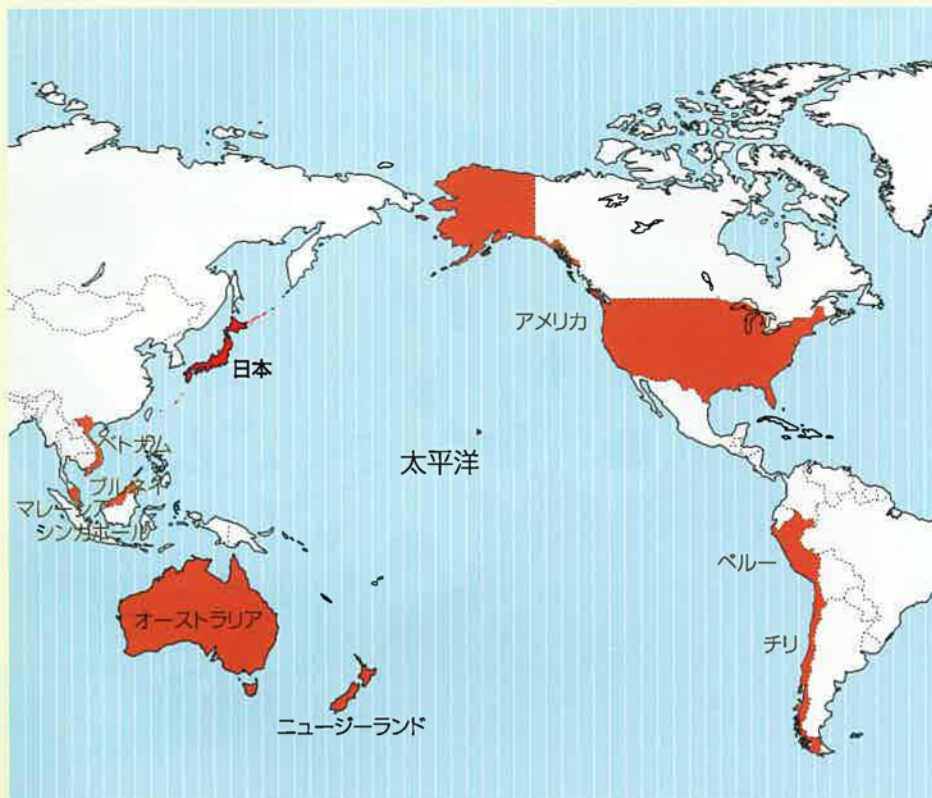
TPP（環太平洋経済協定）が結ばれ
ると、日本の医療だけではなく、様々
な社会のしくみがアメリカの支配下に
置かれてしまうことを皆さんご存知で
しょうか

県民の皆様方は、関税が取り払われ
ると外国のブランド品が安く手に入るし、
日本の自動車や電化製品がほとんど外
国に輸出されるので、貿易国日本にと
って誠に好都合と思われるかもしれま
せんが、非関税障壁と呼ばれる医療や
各種保険、教育、法律などのサービ
ス部門に関する日本の規制を取り除きた
いというのが、アメリカの最大の狙い
なのです。特に様々な規制で守られて
いる日本の医療の市場開放を行い、ア
メリカ企業が特許を有する薬や医療機
器を保険除外品として高く売りつけ、
それをカバーする為の第2の私的医療
保険の市場拡大を図ることが、アメリ
カの最大の目標の一つです。

TPPが我が国に もたらすもの

この為には現在日本で禁じられてい
る混合診療の導入と、営利企業による
医療機関の経営許可を日本政府から取
り付ける必要があります。実は日本は
小泉内閣の時代、既にアメリカへ医療
市場の開放を約束しており、毎年の様
に米国「年次改革要望書」や米国「外
国貿易障壁報告書」等を通じて、我が
国に混合診療や株式会社による医療機
関の経営導入を求めて来ています。と
ころが、この件に関しては日本がぬら
りくらりとその先をかわす為、（も
ちろん国民の方々や医師会の強い反対
が功を奏しているからこそですが）ア
メリカ側は業を煮やしTPPで何とか
その突破口を開こうとしているのです。
アメリカではクリントン大統領やオ
バマ大統領が国民皆保険制度を創設し
ようと大変な努力を傾けましたが、米
国内の医療の市場が狭まるのを恐れた
私的医療保険業界の強い抵抗に遭い、
その試みは実現しませんでした。その
ようなアメリカのグローバル企業の力

■現在の TPP 参加国



を借りて、国民皆保険制度でしつかりガードされている日本の医療に風穴を開けたいと考えている不逞の輩の中には、日本の金融・保険業界の一部や新自由主義を信奉する一部の学者や官僚が存在することが、非常に問題であろうと考えます。

混合診療と株式会社による医療機関の経営が許可されると日本の国民皆保険制度は崩壊します

現在日本では「混合診療」は認められておらず、原則、医療は総て保険の適用を受けています。誰でも3割以下の自己負担で、どこでも平等に同じ治療を受けることができます。又、月8万円以上の自己負担部分については、国が全て負担してくれる日本の医療保険制度は、世界でも優れています。日本ほど、安全で平等な医療を少ない自己



負担で受けられる国はありません。「混合診療」とは、現在保険適用を認められていない医療と、保険で認められている医療を同時に提供することを言います。例えば、「美容外科」は保険が適用されず全てが自費で行われることになっていますが、入院費や検査等については保険を適用し、手術代は自費にするというものです。病気でなくても医療保険を使うと、それだけでなく財政難にあえぐ保険を破綻に追い込みます。安全性や効果が確かめられていない癌の新薬や治療法を、薬をもすがの思いで受けたいと考え、「混合診療として新薬や手術を自費とし、他

の入院費や検査費は全て保険を適用してほしい。そうすれば負担が少しでも楽になる」と混合診療導入を望む一部の患者さんもいらっしゃいます。

ところが混合診療が全面的に導入されると、元々、国や保険者は高額を要する医療は財政を圧迫するので保険適用したくないわけですから、今後遺伝子治療や再生医療などお金がかかる先進医療を保険の中に取り込もうとする努力をしなくなり、新しい医療は「混合診療」の保険適用外部分となり、入院費など基礎的な部分は保険が適用されても、最も費用がかかる部分は自己負担が求められます。従って今後の医学の進歩により登場する高度先進医療はお金持ちしか受けられなくなります。

例えば、CT検査が導入された時はその検査料は非常に高かったのですが、有用な検査方法な為、国も頑張って保険適用にした結果、CTを設置する医療機関がどんどん増え、CTの大量生産でコストが下がり、今ではCTはごく当たり前の検査として普及しています。混合診療の世界では、いつまで経ってもCTは保険外の自費検査として高い料金のまま据え置かれます。そうなれば、その高額な医療費を補う為に第2の私的保険に入らざるを得なくなります。アメリカの保険会社はそこを狙っているのです。しかも当然、掛け金の違いにより受けられる医療にランクが付けられますので、最高レベルの医療を受けられるのは本当のお金持ちだけとなり、

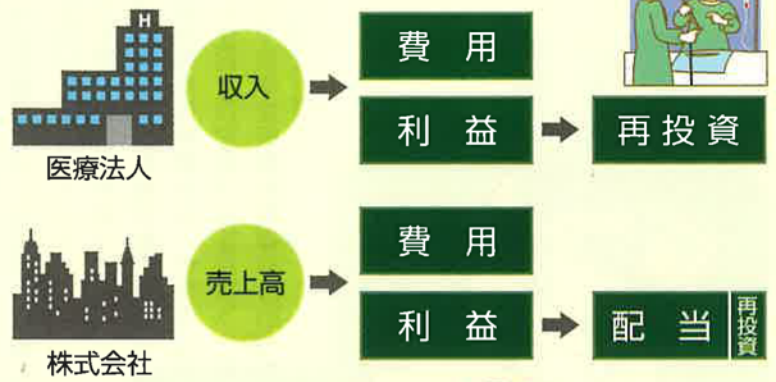
医療の世界だけは平等であった日本においても、医療格差が生み出されていくこととなります。

医療機関を営利企業が経営すると、地域の医療提供体制が崩壊します

現在の医療法では病院で得た利益を株の配当や、他の金融業に回すことを禁じ新しい医療機器の購入や人件費の為に使うよう規定されています。ところが、営利を目的とした株式会社による病院経営が許可されるようになり、すと、株主に配当を出すことがまず求められるので、当然、営利目的となり、不採算部門である救急や小児科、特に小児救急等を担わなくなり、総てを公的病院に押しつけるようになり、公的病院では勤務医の疲弊と赤字の累積がより一層進みます。更には利益をあげた病院が周辺の病院を買収しチェーン化し、その地域で利益があげられなくなったと判断すると、一斉にその地区から引き上げてしまうので、その地区はある日突然無医村と化します。現実にはアメリカではそのようなことが日常茶飯事の如く発生しています。本来医療には市場原理が馴染むわけがありません。

ではTPPの条文から具体的に今後何が起るのかを検証します

TPPでは21項目に亘る分野別の取



り決めが用意されています。
 「第1条 物品市場アクセス」の項には、TPPではセンシティブ品目（当該国にとって重要かつ輸入の増加により悪影響を受ける品目）も総て関税の撤廃・削減の対象とし例外を認めないと規定されています。野田首相は医療と農業は例外にすると明言していますが、医療市場の開放がアメリカの医療保険業界の最も望むものなので、医療を例外項目に入れる訳がありません。韓国がアメリカとの二国間自由貿易協定交渉の際に、教育と医療は絶対に守ると頑



張ったのですが、5年間の交渉を経て結局教育も医療もアメリカの言いなりになってしまった先例があります。しかもアメリカは対日「外国貿易障壁報告書」で毎年「医療機器・医薬品の貿易障壁の是正」を訴えています。我が国の医療保険制度による価格統制の撤廃を強く望み、米国で開発された新薬や医療機器を高い価格のまま輸入させたいのです。こうなると当然患者さんの自己負担は上昇し、医療保険財政も悪化します。更に「日本は外国事業者を含む営利企業が営利病院を設立する

ことを制限している」と、株式会社による病院経営参入を強く要請してきています。

「第2条 原産地規則」の項には、「原産品」証明の為の制度が規定されています。例えば日本以外の国で作った食品加工物等に、日本の材料を40%以上使用すれば、メイド・イン・ジャパンと名乗れます。しかも40%以上使用しているかどうか自己申告のみで良いのです。これでは食品等の質や安全性がかなり低下するものと思われれます。

「第4条 SPS措置（衛生植物検疫）」では食品の安全確保と動植物の病気予防に関して規定されています。ところが、輸出国の検疫措置が輸入国の措置とは異なるが、同レベルの保護水準に達していることが証明されれば良いとする「措置の同等」項目と、病虫害発生国であっても洗浄地域において生産されたものであれば、その輸入を認めるという「地域主義」項目の導入が求められており、これでは今までの日本独自の検疫上の保護水準はとて確保できません。

「第5条 TBT（貿易の技術的障害）」では各国内の安全や環境保全等の目的での規格が、貿易の不必要な障害とならぬようなルール作りが規定されており、「遺伝子組換え作物」等の表示が出来ることながら、遺伝子組換えで安価で大量に生産可能になった外国の食品・農作物がどんどん輸入され、農家が大

打撃を受け日本の食料自給率のますますの低下を招き、アメリカの食料供給世界戦略に追従せざるを得なくなります。

「第6条 貿易救済（セーフガード措置）」では輸入急増により国内産業に大きな打撃を生じる場合、産業保護の為に一時的にとることが出来る緊急措置（例えば輸入禁止・制限）は一度だけしか認められません。従って、我が国に安価ではあるが、安全性やその成分に疑問が残る薬剤や食品の流入が急増することとなります。

「第7条 政府調達」の項では中央政府や地方行政等による物品・サービスの調達に関して、外国人と自国民に対して平等な待遇を与えることを定めたものです。これにより当然国公立病院等への薬剤や医療機器の購入、人材の調達、病院の建築等にも大きく影響を与えます。例えば、オーストラリア・チリはこれらの物品は2分の1の価格、建設・サービス業は3分の1の価格で提供することです。そこで、我が国のゼネコン各社も苦戦を強いられますし、日本人の雇用の機会も減少に繋がります。

「第8条 知的財産」は知的財産の保護条例で、模倣品や海賊版に対する取り締まりを規定していますが、特にアメリカは医薬品や手術手技に対するより高いレベルの保護水準を求めており、これにより日本での医薬品の高騰やジェネリック薬品の製造が不能となる事態を招きます。
 「第9条 競争政策」の項では貿易・投

資の自由化で得られる利益が、カルテル等（公的企業、指定独占企業等）により害されるのを防ぐ為の規定で、公的企業（独立行政法人や旧電々公社）や指定独占企業（JIT等）への競争の原則の導入を求めるものです。後述するISD条項とも絡んで、我が国の主権の侵害や国民皆保険制度の崩壊を招くものです。

「第10条 越境サービス貿易」では国境を越えるサービスの提供に対する無差別原則の義務化や数量規制・形態制限の禁止を求めるものです。即ち外国人に自国民と同等の待遇を与え、資格や免許を相互承認することが謳われており、日本国内の医師、看護師、介護士等の質の低下に繋がらないか心配です。

更にこの項にはラチエット規定（歯止め規定）が含まれています。これはいったん規制緩和や自由化したものは、決して後戻りできないことを規定するものです。例えば日本でアメリカの圧力に負け混合診療や医療機関の株式会社化が導入されたとします。それで大きな医療格差が生まれ国民の方から元の制度に戻してほしいといくら要望しても、このラチエット規定がある限り、我が国の誇る安全・高質で平等な医療提供体制には戻れないのです。

「第11条 商用関係者の移動」の項でもビジネスに従事する人々の入国及び滞在に関するルールが定められており、企業内転勤やサービス提供者（専門家）の入国滞在の自由化を求めています。

外国のチェーン化した医療機関や介護福祉施設からの日本人スタッフの閉め出しや、医療・介護従事者の質の低下に繋がりにかぬません。

「第15条 投資」のISD条項（投資家対国家の紛争解決制度）が最も大きな問題点を含んでいます。これは投資先の国や地方自治体が行った施策・規制によって、不利益を被った企業や投資家が「国際投資紛争解決センター」に相手国を訴えることができるという規定です。仮に、日本の皆保険制度が保たれたまま条約が結ばれた場合でも、現在の3割の自己負担を軽減して2割にするなど日本国民にとってより良い医療制度に改正された場合、アメリカの保険会社が日本における医療保険市場が狭まって損をしたと、我が国に補償を求める訴訟を起こすことができるという取り決めです。

TPPにどんな条項があるろうと

日本には国民を守るしつかりした

法律があるから

心配はないと思っていませんか

TPPは国際的に結ばれる条約なので、国際法として位置付けられます。残念ながら我が国の憲法にも、国際法は国内法より優先されると明記されています。従って日本にどのような立派な医療制度や検疫制度が備わつていようと、それらは総て無視されてしまうだけでなく、日本の主権そのものが脅かされてしま

う可能性が高いのです。

一方、TPPに参加すれば日本の輸出が大幅に伸び景気が良くなるのではと考えておられる方々も多いのではないかと思います。日本が輸出で稼げるものと言え、自動車や家電製品など耐久消費財と呼ばれるものです。これら合計の輸出額は日本のGDP比1.7%位しかありません。しかもアメリカが日本のテレビを輸入する時にかかる関税は0.5%、自動車も2.5%と既にかなり低くなっているのです。

従ってTPPを結んだからといって対米の輸出はあまり増えません。輸出を増やす要因としては、関税を0にするよりもむしろ円高対策をしつかりし

て円安に為替相場を安定させる方が効果が大なのです。

このようにアメリカの狙いは日本の医療と農業のみならず、あわよくば食料支配による日本の植民地化を果たそうとしているのです。TPP締結により、日本を良い方向に向かわせるようなこととは何一つありません。このような事実を政府が国民に全く説明せず、マスコミもしつかりした検証も行わず、経済界や内閣府の一方的な意見だけを取り上げる姿勢に憤りを覚えています。TPP締結を推進する一部の政治家や官僚は売国奴と呼ばれるべきでしょう。



これでは開国ではなく

壊国

だ！



混合診療

ISD条項

ラチェット規定

自由診療病院
株式会社

保険診療病院

保険が
使える
医療の
縮小

支払額に
応じた
高度医療の
提供

日本の主権を侵し国民皆保険制度を崩壊させる

兵庫県医師会

TPPに反対

ラチェット規定 ● 一旦自由化した医療制度を元の公平な皆保険制度に戻すことを禁ずる規定

ISD条項 ● 例えば皆保険制度によって損益を被った海外の保険会社が日本を訴えることができる条項

簡便なる診断基準の普及でうつ病は増加傾向に。慎重な見極めが必要

うつ病は近年増加傾向にあるといわれています。しかし、患者さんの数が増えているというより、操作的診断基準（DSM-IVアメリカで主に使われている疾患分類、およびICD-10ヨーロッパで主に使われている疾患分類）の多用により、うつと「疑われる」ように見える人が増えたということでしょう。その代表的な診断基準を（表1）として示します。その結果としてうつ病の数が増えているように見えるのではないかと考えられます。

古い統計ですが、日本では、うつ病の生涯有病率は14%で、男性が7%なのに対し女性が18%と、女性のほうが多くなっています。初発年齢は20歳代と40〜50歳代の、ふたつのピークがあります。

ひと口にうつ病といっても、いつも自殺を考えているような重いものから、仕事ができるぐらいの軽いものまで、程度はさまざまです。

しかし、「病氣」というからには、以前と違って、いつもと状態が変わっているはず。したがって、本当にうつ病なのか、うつ病だとしたらどの程度なのか、慎重に見極める必要があります。また、発達障害や統合失調症などの他の病気を疑ってみることも必要です。

特集 Pulse

「うつ病」と上手に付き合おう

多くのストレスにさらされている現代社会ではうつ病は決して珍しい病気ではありません。原因や治療法の研究も進み、患者さんへの理解も深まってきています。そんなうつ病の診断や治療、新しい話題について精神科・神経科医師の松川悦之先生にお聞きしました。



松川神経科診療所 松川悦之 副院長

うつ病の症状は、ここからに現れる

うつ病の症状は、ここ（精神症状）とからだ（身体症状）の両方に現れます（表2）。

「意欲の低下」です。「憂うつだ」「悲しい」というような感情が朝ひどく、夕方になると改善してくるというのが特徴のひとつです。また、今まで好きだったことにも興味がなくなり、新聞を読んだりテレビを見たりする気にならなくなり、何をすることもおっくうになります。ほかにも判断が鈍くなったり、自分に自信がなくなったり、自分を責めたり、というようなことも見られます。からだの症状としては、「不眠」「朝

表1 うつ病の診断基準

1. 抑うつ気分
2. 興味または喜びの消失
3. 体重減少
4. 不眠（あるいは過眠）
5. 精神運動抑制または焦燥
6. 易疲労性（疲れやすい）
7. 無価値観または罪責感
8. 思考力減退または決断困難
9. 死についての反復思考

※診断基準の注意事項
●これらの症状で1と2を含む5つの症状が同時に2週間存在し、病前の機能障害を起こしていること。
●また、器質性障害（脳実質に問題がある）や薬物の作用による障害、精神分裂病でないこと。

表2

主な身体症状

不眠 早朝覚醒 頭痛
息苦しさ 肩こり
胃もたれ 食欲不振
痩せてきた 生理不順
下痢 便秘 疲れやすい
だるい 性欲減退

主な精神症状

抑うつ気分 不安
焦燥感 考えがまとまらない
気力や根気がなくなる
興味や関心の低下



表4
認知行動療法の4つのポイント



脳の情報伝達に障害
悲惨な体験とストレスの
2回打撃仮説が有力

なぜうつ病になるのかについては、
幼少期に悲惨な体験（1回目）があり、
その後、更なる環境の影響（2回目）
といったことが加わって発病するとい
う「2回打撃仮説」が有力です。
そうした打撃によって脳のアドレナ
リン神経やセロトニン神経の働きに異
常が起き、脳の信号伝達がうまくいか
なくなると考えられています。
人生のライフイベントと精神疾患の
関連については、1967年にアメリ
カの社会生理学者ホームズ（H o o m
e s）とレイ（R a h e）が「社会的
再適応評価尺度」（表3）を発表しま
した。当時の研究結果によると、一年
間に体験した生活上の変化の評点の合
計点が高いほど、翌年に深刻な健康障
害の起きる確率が高くなりました。そ
国民性の違いや社会環境の変化、そ

れに伴って感じるストレス状況に違い
はあるものの、現在、この「社会的再
適応評価尺度」は社会的ストレス評価
法として国際的に用いられています。
一年間でこれらの点数の合計が200
を超えると、うつ病を含む精神的変調
に至る確率が高いとされています。

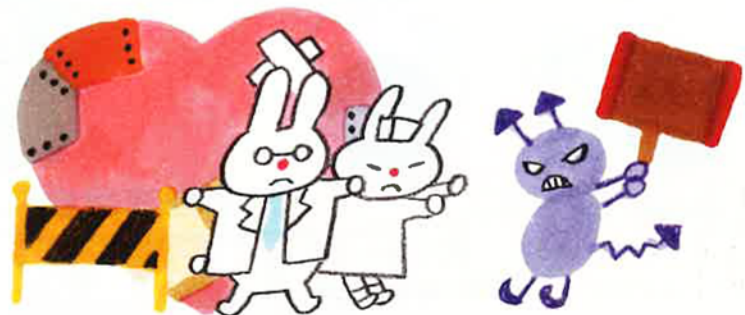
認知行動療法で
思い込みを変えていく

うつ病の治療は、休養、薬物療法、
精神療法の3本柱です。
治療薬は抗精神病薬、抗うつ薬、抗
不安薬、睡眠剤などですが、症状や原因、
程度によって正しく使う必要があります。
最近では効果が高く、速く効いて、しか
も副作用の少ない治療薬があります。
精神療法は、最近話題となっている
認知行動療法（CBT）表4）が中心
です。これは、日々の気分をグラフに
記録したり、「やってみたい楽しいこと」
と「できたこと」をシートに書き出し
たり、自己主張と長所のリストに自分

で点数をつけたりして数値化するもの
です。自分の思考や行動を点数で見
ることによって、自分の考えの特徴を見
直すことができます。「こうあるべきだ」
とか「自分は完璧でなければならぬ」
といった思い込みやマイナス思考、否
定的な思考に気付かせ、それを変えて
いくのです。
医師は、「不安はだれにでもあるよ」
「よくなったね」など、適切な助言や
評価をしていきます。認知行動療法は
グループワークとホームワーク、作業
療法を組み合わせて行います。

表3
社会的再適応評価尺度

順位	出来事	ストレス
1	配偶者の死	100
2	離婚	73
3	夫婦の別居	65
4	留置所などへの拘留	63
5	家族の死	63
6	ケガや病気	53
7	結婚	50
8	失業	47
9	婚姻上の和解	45
10	退職	45
11	家族の病気	44
12	妊娠	40
13	性の悩み	39
14	新しい家族が増える	39
15	転職	39
16	経済状態の変化	38
17	親友の死	37
18	職場の配置転換	36
19	夫婦ゲンカ	35
20	1万ドル以上の借金	31
21	担保・貸付金の損失	30
22	職場での責任の変化	29
23	子どもの独立	29
24	親戚とのトラブル	29
25	自分の輝かしい成功	28
26	妻の転職や離職	26
27	入学・卒業・退学	26
28	生活の変化	25
29	習慣の変化	24
30	上司とのトラブル	23
31	労働時間や労働条件の変化	20
32	転居	20
33	転校	20
34	趣味やレジャーの変化	19
35	宗教活動の変化	19
36	社会活動の変化	18
37	1万ドル以下の借金	17
38	睡眠習慣の変化	16
39	家族団らんの変化	15
40	食習慣の変化	15
41	長期休暇	13
42	クリスマス	12
43	軽度な法律違反	11



診察時はよく話を聞き
具体的に何かをしてもらい
評価する、褒める

うつ病の重症な時には、十分な休養
を取るように、場合によっては入院加
療を勧めることもあります。この休養
期の後の回復期に移ったかどうかの見
極めは難しいのですが、私の場合は、
診察時に睡眠、食欲、排便について必
ず尋ね、その時期を探ります。

そして回復の一助として一日の枠組
みを本人がつかむために食事日記を勧
めたりします。食べた物の種類、量、
時間などを記録するのです。もちろん、
本人の嗜好によるのですが、まともな
時間に集中できたことを本人から聞
き出し評価します。

例えば、映画を1本観賞できたので



あれば2時間一つのことに集中できた
ということなので、鑑了できればすご
いことです。一定の枠組みのあること
で繰り返してできることの継続を勧めます。
同時に、ご本人の生活の中で、本人
を褒めることを見つけていきます。本
人にできる家事手伝いを見つけ、遂行
できれば「よく頑張りましたね」とい
うふうに……。ご家族にも褒めるところ
を探していただきます。

また、巨視的に見ることと、同時に
日常生活の卑近な目で見ることの調整
が大事だと思えます。例えば、恐竜絶
滅は6500万年前の地球への隕石衝
突が今は定説ですね。すると、その当
時と同じ程の大きさの隕石が明日、ま
た地球に落ちてきてもおかしくないわ
けです。しかし実際にはこうして私た
ちは無事に生きているのですね。「ラ
ッキーですね。その中で生きているだ

けでもいいんじゃないですか」という
展開になります。

しかし、それでは話が終わってしま
うので、卑近な例から本人を評価して
いきます。例えば、「昨日は焼き焼き
を食べたのですか。おいしかったでし
ょう。よかったですね。今日は天気
がよくて洗濯物が干せてよかったですね」
といった具合です。

うつ病をめぐる新しい話題。 非定型うつ病と磁気刺激法

ここでは、うつ病に関する新しい話
題をいくつか取り上げます。

これまでの古典的なうつ病に対して、
非定型うつ病というタイプが最近話題
になっています。従来のうつ病が、好
きなことにもやる気が起きず、終始落
ち込んでいるのに対して、非定型うつ
病では、好きなことには元気が出ます。
対象に反応して気分が変わる「気分の
反応性」が見られるのが特徴です。また、
従来のうつ病が、朝から午前中に調子
が悪いのに対して、非定型うつ病では
夕方から夜に調子が悪くなります。こ
のほか、過眠傾向、過食傾向で体重が
増加、「頑張り」の言葉が有効である
——などの違いがあります。若い女性
に多いとされ、従来のうつ病とは治療
法がまったく異なります。

また「DLDFC」のうつ病への関
与も最近の話題です。「DLDFC」
は「前頭前皮質背外側部」または「背
外側前頭前皮質」のことで、脳の一部
分です。この部分は物事を計画的に遂

行していく機能や短期の記憶をつかさ
どっています。ここに障害が起きると
現状を認識して、行動のための道筋を
認知できなくなり、やる気がなくなり
ます。うつ病の人は、この「DLDFC」
の働きが弱まっていることがわかってき
たのです。

新しい治療法として話題になってい
るのが、経頭蓋磁気刺激法(TMS)
です。機能が低下している「DLDFC」
を磁気で刺激して症状を改善しようと
いうもので、アメリカやヨーロッパで
広がりつつあります。

職場復帰と完治とは イコールではない

どんなにいい薬や新しい治療法が開
発されても、すべての患者さんに有効
というわけではありません。また、う
つ病はどこで完治といえるか、これも
難しい問題です。例えば職場復帰がイ
コール完治ではありません。

ですから、うつ病は「病気とともに
歩む」「コントロールする」というス
タンスが大切だと思います。うつ病の
治療において大切なことは、私たち医
師が、患者さんの生きてきた足跡、人
生と今を、きちんと見つめること。そ
れを評価すること、そして患者さんを
信頼することです。ご家族の理解と協
力も欠かせません。患者さんが病気と
うまく付き合いながら、ご自身の望む
日常生活が送れるように、これからも
患者さんに寄り添っていききたいと思
います。

食中毒の予防は 家庭から

食習慣や嗜好の変化によって食中毒事情も変わってきています。厚生労働省が牛の生レバーの販売を禁止する方針をまとめたことが話題になっていますが、家庭の食事による食中毒も意外に多いことをご存知ですか。この機会に家庭でできる食中毒予防を確認しておきましょう。



きりづか内科医院
切塚敬治
医師



多様化する 食中毒の原因

今年3月、厚生労働省は牛の生レバーの販売を禁止する方針を決定しました。これは、焼肉チェーンのユッケ集団食中毒を受け、生肉と生レバーの衛生基準を検討してきたもので、生肉は表面加熱が義務付けられましたが、生レバーは表面加熱では殺菌できない内部から腸管出血性大腸菌O-157が見つかったため、禁止の方向となったのです。4月にも、トリカブトやアオブダイによる食中毒が疑われる死亡例が報道されました。私たちは、常に食中毒の危険と隣り合わせにしていることを実感さ

せる出来事でした。

食中毒の主な原因は細菌とウイルスです。代表的な細菌としてはO-157のほかサルモネラ、腸炎ビブリオ、カンピロバクターなどがあります。代表的なウイルスとしてはノロウイルスやロタウイルスなどがよく知られています。このほか、食品に混入した化学物質による化学性食中毒、キノコ毒やフグ毒による自然毒性食中毒などがあります。以前は細菌感染による夏場の食中毒が主体でしたが、最近では食習慣や嗜好の変化により、冬場はノロウイルス、夏場は高温による細菌の繁殖やパーベキエーの食事、秋はキノコ毒など、一年を通してさまざまな食中毒が見られます。いずれも、子ど

もや基礎疾患のある高齢者など抵抗力の弱い人は重症化しやすく、危険です。

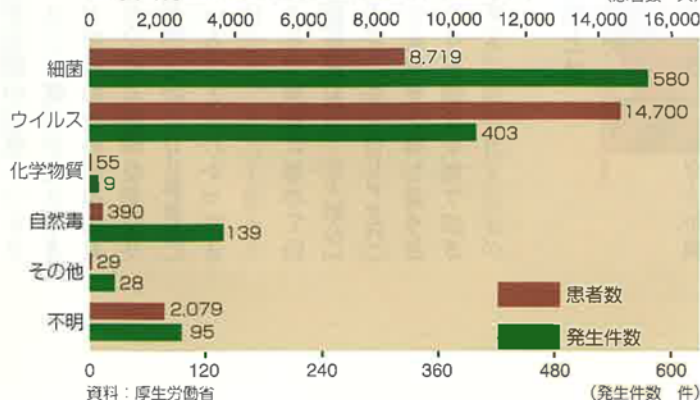
意外に多い 家庭での食中毒

食中毒というと、レストランや宿泊施設、仕出し弁当などでの食事が原因と思われるがちですが、日々、口に行っている家庭での食事でも多く発生しています。厚生労働省に報告があった食中毒事件だけを見ても、家庭での食事が原因の食中毒は全体の20%もあります。症状が軽い場合は報告されないことを考えると、

実際にはさらに多いと思われる。発症する人が1人や2人のことが多いので、風邪や寝冷えなどと思われて食中毒とは気付かず、重症になったり死亡したりする例もあります。

食中毒を防ぐ3つの原則は、細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ですが、ここではさらに、厚生労働省が提唱する「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を確認しておきたいと思います。これは、宇宙飛行士の食事の安全性を確保するためにNASA（アメリカ航空宇宙局）が考え出したHACCP（危害分析重要管理点）

■原因物質別食中毒発生状況（平成22年）



という方法、つまり宇宙食から生まれた衛生管理方法です。

予防のための6つのポイント

それでは、家庭で行うHACCPを具体的にみていきましょう。

【ポイント1】食品の購入

●肉、魚、野菜などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買い、早く家に帰る。

●消費期限を確認する。

●肉や魚などは汁が他の食品につかないようにビニール袋などに分けて入れる。

【ポイント2】家庭での保存

2



- 冷蔵や冷凍の必要なものは、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ。
- 肉や魚はビニール袋や容器に

入れ、他の食品に汁などがかからないようにする。

●肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う。

●食品を直接床に置かない。

【ポイント3】下準備

3



- 台所のゴミはこまめに捨てる。
- 調理台の上はかたづけしておく。
- 下準備の前に石けんで丁寧に手を洗う。
- 生肉、魚、卵を取り扱った後は、また、手を洗う。

- 肉や魚などの汁が果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにする。
- 生肉や魚を切った包丁やまな板は必ず洗って熱湯消毒する。
- 野菜などの食材（ラップしてあるものも）を流水でよく洗う。
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と使い分けるとよい。
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行う。
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。
- タオルやふきんは熱湯で煮沸した後しっかり乾かす。
- 調理器具は洗った後、熱湯をかけて消毒効果する。

【ポイント4】調理

4



- 調理の前にもう一度、手を洗う。
- 肉や魚は十分に加熱。中心部の温度が75℃で1分間以上がめやす。
- 料理を途中でやめて室温で放置しない。

【ポイント5】食事

5



- 食べる前に石けんで手を洗う。
- 清潔な食器を使う。
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。

【ポイント6】残った食品

6



- 残った食品を扱う前にも手を洗う。

- 清潔な容器に保存する。
- 時間が経ち過ぎたら思い切って捨てる。
- 温め直す時は十分に加熱。
- ちよつとでも怪しいと思ったら食べずに捨てる。

たとえ死に至らないまでも、食中毒は大変苦しく、不快な思いをします。これらのポイントをきちんと実行して食中毒を予防したいものです。それでも、もし、下痢をしたり、気持ちが悪くなったり、おなか痛くなったりしたら、すぐにかかりつけの医師に相談しましょう。

食中毒の主な原因

腸管出血性大腸菌 (O-157やO-111など)

牛や豚などの家畜の腸の中にある病原大腸菌の一つで、毒性の強いベロ毒素を出し、腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こします。食肉などに付着し、生や加熱不十分な肉を食べたりすることによって食中毒を発症します。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もあります。

サルモネラ

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって食べ物に菌が付着する場合があります。菌が付着した食べ物を食べてから半日～2日後ぐらいで激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が現れます。

腸炎ビブリオ

サルモネラとともに、日本で最も発生頻度の高い食中毒原因のひとつ。汽水域を中心に河口部や沿岸部に生息。この菌に汚染された魚介類をなまで食べるにより食中毒を引き起こします。下痢と腹痛が必ず起こり、嘔吐や発熱を伴うこともあります。発病初期は重症になる傾向があります。

カンピロバクター

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。この細菌が付着した肉を生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることによって、食中毒を発症します。吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。

黄色ブドウ球菌

自然界に広く分布し、人の皮膚やのどにもいます。調理する人の手や指に傷があったり、傷口が化膿したりしている場合は、食品を汚染する確率が高くなります。酸性やアルカリ性の環境でも増殖し、つくられた毒素は熱にも乾燥にも強いという性質があります。汚染された食物を食べると、3時間前後で急激におう吐や吐き気、下痢などが起こります。

ノロウイルス

手指や食品などを介して口から体内に入ることによって感染、腸の中で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。ノロウイルスに汚染された二枚貝などの食品を十分加熱しないまま食べたり、ノロウイルスに汚染された井戸水などを飲んだりして感染するほか、ノロウイルスに感染した人の手や唾液、便、吐しゃ物などを介して二次感染することもあります。



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2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】……… 毎週金曜朝刊 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>

Q

血液検査でわかるがんがありますか？
 どのようながんがありますか？(26歳・女性)

血液検査でわかるがんはあります。しかし、たぶん想像されているようながんではなく、ごく限られた白血病などの血液悪性疾患です。急性白血病の多くは血液検査で白血球数や白血球分画を調べることでより診断がつかえます。細胞表面のたんぱく質を調べる表面マーカー検査を行うことによって、さらに詳細な診断が可能です。また、慢性骨髄性白血病は白血球の増加で見つかることが多いですが、血液で

遺伝子検査を行うことによって診断が確定します。慢性リンパ性白血病も表面マーカー検査で診断がほぼ確定します。多発性骨髄腫については血液検査で特殊なたんぱくを検出し、同定することによってほぼ診断がつかえますが、最終診断には骨髄検査が必要です。一方、胃がん、大腸がん、乳がんなどの固形腫瘍の診断については、血液検査だけでは診断はつきません。腫瘍のあることを内視鏡検査、超音波

検査、CT検査などで診断し、腫瘍の一部を採取して病理組織検査を行って診断をつけます。腫瘍マーカーを血液検査で調べる場合がありますが、腫瘍マーカーだけで診断が決定することはありません。前立腺がんや精巣腫瘍、絨毛がんのように腫瘍マーカーでかなり診断に近づけるものもありますが、腫瘍マーカーを測る目的はあくまで腫瘍の経過観察や治療効果の判定のためです。腫瘍マーカーのみで早期診断

をすることは現時点では困難です。とはいっても、貧血や肝機能障害など血液検査によってがんの診断の糸口になることもしばしばあるので、検診などで定期的な血液検査を受けられることをおすすめします。



Q

逆流性食道炎が増えていると聞きました。どんな病気か気になります。教えてください。(71歳・男性)

逆流性食道炎は、胃の内容物が食道へ逆流することによって起きる病気です。胃液に含まれる胃酸により、胸焼け(喉元からみぞおちあたりが焼けるような感じ)や呑酸(酸っぱい胃液が口のほうまで上がってくる感じ)などの症状があらわれます。

わが国では、逆流性食道炎の症状を訴える人が増加しています。その理由として、①

日本人の胃酸の分泌量が多くなった、②お腹に圧力がかかりやすい体型の人が増えた(肥満、骨粗鬆症で腰が曲がった高齢者)ことなどが考えられています。①の原因には、食生活の欧米化による動物性脂肪やたんぱく質の摂取量の増加があります。さらに、ピロリ菌感染率が低下し、生涯にわたって胃酸の分泌が保たれる人が多くなったことも要因

とされています。また、脂肪の摂取は、胃と食道のつながりを弛緩させ、逆流を誘発します。逆流性食道炎の予防には生活習慣の改善(食べ過ぎない、脂肪分を控える、食べてすぐ横にならない)が有効です。ただし、症状が続く場合は速やかに医師の診察を受けるようにしましょう。内視鏡検査で、逆流性食道炎の重症度を判定

するとともに、がんなどの他の疾患がないことを確認しておくことが望ましいです。逆流性食道炎の治療には、胃酸の分泌を抑える薬が効果的です。食道や胃の運動を活発にして逆流を防ぐ薬が使われることもあります。薬を中断すると再発することが多いので、薬の量や服用期間は、医師とよく相談して決めるようにしましょう。



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24年9月下旬～10月中旬
場所●県下各地
内容●講演会、無料相談、
ポスター展示など

問い合わせ

☎078-222-1010(兵庫県眼科医会)

郡市区医師会からのお知らせ

■伊丹市医師会

第12回市民健康フォーラム

平成24年10月20日(土)

14:00～16:00

場所●いたみホール

内容●テーマ「未定」

問い合わせ

☎072-775-1114

■川西市医師会

第38回健康大学

平成24年7月5日～9月27日の毎週木
曜日(8月16日除く)全12回

場所●川西市保健センター2階
健康教育室

内容●がん講演会ほか各科講座

問い合わせ

☎072-759-6950(川西市医師会)

■西宮市医師会

第16回西宮市健康市民講座

平成24年7月7日(土)

14:00～16:30

場所●西宮市医師会看護専門学校7階講堂
および西宮医療会館

内容●①講演会 講師：角 淳一

テーマ：笑って、楽しく生きていく

②健康相談会(無料)

健康に関する相談、歯科相談会、

薬の相談・葉草茶試飲、血圧・体
脂肪測定など。

問い合わせ

☎0798-26-0661(西宮医療連盟)

第12回西宮市医師会市民フォーラム

平成24年9月29日(土)14:00～

場所●西宮市フレンドホール

内容●テーマ：「西宮市民健康のツボ

元気になるうや西宮」

～がん検診のツボ～

講演、シンポジウム、

ディスカッションを予定
問い合わせ

☎0798-26-0662(西宮市医師会)

脊椎ストレッチウォーキング in 西宮 2012

平成24年11月11日(日)10:00～

場所●西宮市立夙川公民館・
夙川オアシスロード

内容●健康講話、ウォーキング実践

問い合わせ

☎0798-26-0662(西宮市医師会)

■加古川医師会

市民健康フォーラム

平成24年5月19日(土)

14:00～16:00

場所●加古川市総合保健センター

内容●テーマ：知っておきたい肺の病氣

講師：中岡和哉医師(中岡クリニック)

「肺の構造と働き、気管支喘息、COPDについて」

土屋貴昭医師

(県立加古川医療センター呼吸器内科)

「肺炎、肺結核、間質性肺炎、肺がん
について」

参加無料、申込不要。手話通訳有。

問い合わせ

☎079-421-4301(加古川医師会)



あの大震災を忘れるな!!
こども病院
を安全な場所へ
県行政はポートアイランドへの移転を計画しています

集中する病院群「本当に大丈夫ですか!」

元気のチャージに出かけませんか④

神戸市立 六甲山牧場

なだらかな起伏がつらなる丘陵一面が緑の草に覆われ、爽やかな風が吹き抜けていきます。六甲山牧場は市街地から手軽に行ける高原リゾート。広い場内を散策しながら、乳牛やヤギ、馬、あひる、ミニブタ、アンゴラウサギなどの動物たちと出会うだけでも十分楽しめますが、ここには、ふだん体験できない多彩なイベントも用意されています。

まずは、牧羊犬とトレーナーがピッタリと息を合わせて羊の群れをあやつる「羊の追い込みショー」の見学。トレーナーの号令に従ってきびきびと走る牧羊犬の活躍が見ものです。乗馬、羊毛を使ったフェルト作り、バターやチーズやソーセージの手作り体験も、牧場ならではのお楽しみ。陶芸や楽焼（4月後半～10月の日曜・祝日）、似顔絵コーナー（3～11月）など、自分だけの思い出づくりもおすすめです。変わったところでは、小学生以下の5人の子

もたちが、羊たちに夕食を告げる“シープ・ベル”を鳴らす体験もあります。

六甲山Q・B・Bチーズ館ではチーズの製造工程やチーズ文化が学べるほか、おいしいチーズフォンデュが味わえます。南売店のカマンベールチーズ入りソフトクリームやレストハウスの国産厳選牛バーベキューも牧場ムードが満喫できると好評です。

さあ、大人も子どももみんな「アルプスの少女」のハイジやヨーゼフの気分になって、自然とのふれあいと感動体験を満喫しましょう。

ヒツジは場内を自由に歩き回りふれ合えます



北エリアの眺め

青空の下、
豊かな自然の中で
牧場ならではの
体験を楽しもう

今年もたくさんの子羊が誕生しました

アイスクリーム作り体験



神戸市立六甲山牧場

〒657-0101 神戸市灘区六甲山町中一里山1-1

TEL 078-891-0280

開園時間 9:00～17:00

（入場は開場の30分前まで。3月20日～10月14日の土・日・祝と8月1日～31日は18:00まで開場）

休 園 日 3月20日～11月5日は無休、11月6日～3月19日は火曜休（ただし祝日の場合は開場し翌日）、年末年始（12月29日～1月2日）休

入 場 料 大人500円、小・中学生200円
※体験は有料のものもあります。予約が必要なものもありますので事前にお問い合わせください

<http://www.rokkosan.net/>

気になる言葉

「活性酸素」



「活性酸素」と聞くと、体のために活躍してくれそうな良いイメージを持ちますが、実は、老化や病気を引き起こすモトになるというのですから気になります。

酸素の一部が変化し、強い毒性を発揮するのが「活性酸素」。その強い酸化力で細菌やウイルスをやっつける役目を持っています。ですから、私たちの体には不可欠なものなのですが、過剰に作られると細胞を攻撃して（酸化して）正常な働きを失わせ、その結果、老化や病気を引き起こすのです。シワ、シミに始まり、糖尿病や白内障、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、がんの発症や進行にも関わっていると考えられています。

私たちの体には「活性酸素」の害を阻止する酵素やたんぱく質、ビタミンなどの防衛システムが備わって

います。しかし、過度の飲酒や喫煙、紫外線、ストレスなどで大量の「活性酸素」が発生すると、防衛システムにも限界がありますし、中高年になるとシステム自体が老朽化していきます。

「活性酸素」の害から身を守るためには、禁煙はもちろん、ストレスをためない、紫外線を避ける、激しい運動をしないなどの工夫が必要です。抗酸化作用のある食物を摂ることも効果的です。脂肪の多い食事を避け、ビタミンCやEを多く含む果物や野菜（レモン、ブロッコリー、かぼちゃ、ゴマなど）、βカロテンを多く含む色の濃い野菜をたくさん摂りましょう。大豆に含まれるイソフラボンや緑茶のカテキン、黒豆のアントシアニンなどのポリフェノール類も効果があります。

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下記の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「ハリス・プレゼント」係
本誌の感想、また取り上げてほしい内容がありましたら、お書き添え下さい。

【締め切り】

第1回●2012年6月30日消印有効
第2回●2012年8月31日消印有効
第3回●2012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は厳重に管理いたします。

1
シートベルト
バック・ミニA5
(ピンクかホワイト)
毎回2名様
活動的な貴方に最適なカジュアルミニバッグ。ハンドバッグ的に使えるちょうどいいサイズです。
●提供/ピアパワー



2
海の深層水
硬度 1000
500ml x 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



3
オムロン
活動量計 カロリスキャン (HJA-306)
毎回2名様 (色はおまかせ下さい)
歩行だけでなく、家事やデスクワークの活動による消費カロリーを24時間チェック。
食事による摂取カロリーの目安に役立ちます。
●提供/オムロンヘルスケア



4
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「ガムデンタルブラシ」のセットです。
●提供/サンスター



5
まほうびん
弁当箱 (タイガー)
毎回2名様
たて置き・横置きができて、汁もれしにくく、スリム・コンパクトでかばんにスポッパリ。



6
タニタ
しおみスプーン
(塩分計)
毎回2名様
塩分取りすぎないように、お料理の塩分濃度が測れるスプーン。食生活は塩分控えめに60~80度用。



7
「平清盛と神戸」
「ふるさとの現像」
の2冊毎回3名様
NHK大河ドラマで放映中の平清盛と昭和30年代を中心に民俗芸能、村祭りや生活の懐かしい情景がよみがえります。
●提供/神戸新聞総合出版センター



- 読者のみなさんへ
ありがとうございます。
- 東日本大震災のレポート、市民病院の移転や福井の原発問題が大変参考になりました。(80歳男性・無職)
 - 受診時定額負担を初めて知り、診療所で反対の署名をしました。(33歳女性・事務員)
 - 認知症の進行を遅らせる新薬が出来て嬉しいです。主人の父も認知症でした。少しでも患者が減るほうがいいですね。(68歳女性・パート)
 - ほかに「おすすめブック」コーナーがあったり、「けんこう歳時記」があったり良い冊子です。(41歳男性)

おすすめBOOK



「災害ストレス」

直接被災と報道被害
■保坂 隆 角川書店 724円+税
人はだれでも大なり小なりストレスを抱えて生きていますが、東日本大震災による心のダメージの大きさは計り知れません。日本では、今後も首都直下型の南関東地震など、大地震の起きる確率が非常に高いといわれており、こうした大災害から受けるストレスをどのように乗り越えるかが重要になってきます。本書では精神医学に基づいた正しい知識とストレス対処法についてわかりやすく解説。「子どもにとっての葬儀の意味」など、幅広い世代に有用な災害ストレスとの向き合い方やケアのあり方などが具体的に示されています。



「超高齢社会の基礎知識」

■鈴木 隆雄 講談社現代新書 740円+税
総人口が減少しはじめた日本。2030年ころには超々高齢化社会を迎えるといわれ、単身高齢者が急増するといわれています。どのように長寿を生きるかは、だれにとっても重要なテーマです。本書では日本の近未来の姿をデータによって明らかにし、現状と課題を整理。できる限り科学的根拠を用いて今後の高齢者の保健、医療、福祉のあり方をさぐります。また、老いて暮らすことへの安心感を取り戻すためのブランドデザインを描きます。老化予防や介護・医療体制の最新情報も充実。ぜひ読んでおきたい一冊です。

けんこう歳時記

■父の日

(平成24年は6月17日)
1909年、アメリカ・ワシントン州第二の都市、スポケーンで、一人の女性が、男手一つで自分を育ててくれた父に感謝し、父の誕生日である6月に牧師に礼拝をしてもらったことが始まりと言われています。母の日はカーネーションに対して、父の日はバラを身につけるそうです。国によって日はまちまちですが、日本ではアメリカ、中国、イギリスなどとともに6月の第3日曜日です。ちなみに台湾では「ババ」の発音が「8・8」と同じなので8月8日です。



■半夏生

(平成24年は7月1日)
雑節の一つ。かつては夏至から数えて11日目でしたが、現在では黄道(太陽の見た目の通り道)と赤道の角度(黄経)が100度にあたる日で、毎年7月2日頃です。半夏(カラスビシャク)という薬草が生える頃、あるいはドクダミ科の半夏生という植物が生える頃などの由来があります。梅雨が明け、田植えを終える時期として農家にとっては大事な節目です。この日から5日間は農作業を休む、タコを食べる、サバを食べるなど、各地で健康を願う各様の慣わしが伝えられています。

■重陽の節句

(9月9日)
陰陽道で縁起のよい数字とされる奇数(陽)が重なる、しかも最も大きい「9」が重なる日。古来宮中などで行われた五節句の一つで、邪気を祓い長寿を祈る日とされています。中国では菊の花を長寿の象徴とすることから、日本でも菊の観賞や菊に関する歌合わせが行われるようになりました。現在では3月3日の桃の節句や5月5日の端午の節句ほど知られていませんが、京都の上賀茂神社では今でも重陽の神事として「烏相撲」が奉納されています。

疲労回復におすすめのお手軽メニュー タマネギのレンジ蒸し

タマネギと豚肉には疲れを取ってくれるビタミンB1が豊富に含まれます。タマネギには血液をさらさらにする効果があるともいわれています。タマネギだけでもおいしくいただけますが、ベーコンをプラスすることでいっそうおいしくなります。タマネギに切れ目を入れてベーコンを詰めてレンジで「チン」するだけの、とっても手軽な一品です。



ポイント1
下まで包丁を入れずに、あとでタマネギを蓮の花のように開かせます。



ポイント2
中程度の大きさのタマネギなら、500ワットのレンジで3分から4分です。



ポイント3
ラップはふんわりとくるむようにすると、あとで外しやすいです。



【材料 2人分】

タマネギ…2個
ベーコン…1枚
ボン酢醤油…適量
削り節…適量

【作り方】

- ①タマネギの皮をむいて6等分に切り込みを入れます。
- ②ベーコンを細切りにします。
- ③タマネギの切れ込みにベーコンを入れてラップで包みます。
- ④レンジで加熱します。深めの器を使えば、タマネギが安定します。
- ⑤ラップを取り外して器に入れ、ボン酢醤油をかけて削り節をふりかければ出来上がり。



教えてくれる人
足立敦子さん

料理研究家・フードコーディネーター。毎日放送「水野真紀の魔法のレストラン」、ABCラジオ「ドッキリ！ハッキリ！三代澤康司です」ほかテレビ・ラジオで幅広く活躍。

編集後記

震災から1年が経ちました。今年の3月11日の前後にテレビを通じて、あらためて震災の報道を見ると胸が痛みました。そして、今の私たちに何ができるかを考えさせられました。遅々とした復旧に申し訳ない気持ちでいっぱいです。がれきの処理が進みません。同じ日本人として、協力したいという思いは持てないのでしょうか。震災直後からの合言葉となった「絆」はどこへ行ったのでしょうか。

日本医師会だけではなく、県医師会、そして県下の各都市区医師会では、来るべき災害に備えて、その時に私たちがどのような医療活動ができるか、指針作成に取り組んでおります。そのような中、こども病院のポートアイランドへの移転が進められようとしています。再び阪神大震災のようなことが起これば、そして東日本大震災のように津波がおそってくれば、ポートアイランドがどのようなことになるかを危惧してしまいます。杞憂ではすみません。

選抜高校野球での石巻工業高校のキャプテンの選手宣誓は、私たち大人を叱咤激励してくれました。被災の地ではどなたもがんばっておられます。これからは、私たちががんばる番です。がんばろう、日本！（Y・K）



平成24年5月発行 通巻19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