

パルス Pulse

健康ひょうご21
すこやかな心と体づくりの情報誌

vol
20

2012

■メッセージ
県立こども病院が
ポートアイランドに…
兵庫県医師会会長
川島 龍一

特集
感染症と予防接種

けん・こう

Q&A

information

兵庫県医師会からの
お知らせ

Pulse plaza

兵庫県立
三木山森林公園



兵庫県医師会



兵庫県医師会 会長
川島 龍一

県立こども病院が ポートアイランドに 移転されるのをご存知ですか。

はじめに

県立こども病院が地震や津波に弱い埋立人工島に移転されようとしていること、そして医療関係団体がこぞってこの移転に反対しているのをご存知ですか。

兵庫県内で唯一の総合周産期母子医療センターである県立こども病院は、建物や諸設備の老朽化と様々な医療ニーズに応える為のスペースの確保の為に、建て替えが必要となっております。当初は現在地での建て替えが検討されその設計模型まで完成しておりました。ところが、神戸市が創設した海中の人工島ポートアイランド2期工区の広大な土地の買い手がつかず、その売却先を探しておりました。神戸医療産業都市構想を、阪神淡路大震災後の経済復興の起爆剤として位置付け、力を注いで来た神戸市行政は、ポートアイ2期工区の土地利用も含め、ここに医療

施設の一大集積地を作り、国内外からの患者さんを多く集めようとしておりました。その第一弾として中央市民病院を医療関係団体の多くの反対を押し切りポートアイランドへ新築移転致しました。その周辺に高度・先進医療を提供できる関連施設を設置して一大医療モール圏を創出しようとする構想の一環として、県立こども病院も新神戸中央市民病院の隣接地に誘致し、中央市民病院と周産期母子医療提供体制を補完し合うことによって、より高度で先進的な総合周産期母子医療センターを完成させてはいかげすかと兵庫県へ呼びかけ、現地建て替え案からポートアイランド移築案へと計画が変更されていきます。津波や揺れの影響を最も受けやすい海中の埋立地に、南海トラフ地震の発生がこれ程懸念されている今、わざわざ県立こども病院を移転しなくても、もつと災害のリスクが低い土地が兵庫県内にはいくらでもあるでしょうと、私達医師会員はもとより、歯科



医師会、看護協会等の医療関連団体の会員の皆様方、更には多くの一般市民グループの方々もごぞつてポートアイランドへの移転に反対しております。

兵庫県医師会の五つの懸念

1 大規模災害発生時の様々なリスクの高さ

本年8月29日に発表された南海トラフの巨大地震に関する津波高、浸水域、被害想定でも、神戸市は最悪震度6強の地震と4mの津波に襲われる可能性が指摘されています。これに対して「ポートアイランドの移転予定地は8mの標高があり、しかも多数の杭打ち



と液状化しにくい砂を使用した埋立地であるので、津波にも液状化現象にも充分耐えられる」と、市・県行政は釈明しておりますが、何と言つても海中に土砂で固めた人工の島ですから、地層を重ねて形成された内陸部とは、その危うさ脆さは桁違いで、まさに「砂上の楼閣」と云わざるを得ず、地震、津波に対するリスクは非常に高いものと思われまふ。

8月20日の国会の行政監視委員会の中でもこの問題が取り上げられ、中川防災担当大臣から「南海トラフ巨大地震対策についてはワーキンググループから報告が取りまとめられています。まず一つ目は、災害時要援護者にかかわる医療施設等は、最大クラスの津波

等によって重大な被害が発生することは少なくとも回避すべきであり、第二番目にこの為には、建物の耐浪化を図ると共に、必要に応じてこれらの施設を浸水の危険性の低い場所に立地するような配置の見直しであるとか：津波対策を講じることが必要であるとされています。」と答弁されています。

更に、「高度病院の新設や建て替えに際しては、今の中央防災会議の中間報告の指摘を踏まえる必要があるのでは」との質問に対して、小宮山厚労大臣は「災害時に基幹的な役割を果たす病院が移転する場合は、やはり中間報告の内容を考慮して、しっかりとその地域の実情の中で検討していく必要があると考えています。」と答えられています。

東日本大震災では、津波被害によって沿岸部の拠点病院は軒並みその機能を全廃し、津波を想定して5年前に沿岸部から内陸部に移転新築された石巻日赤病院が唯一大きな役割を果たしています。

2 ライフライン途絶による病院機能の著しい低下

ポートアイランドに立地する神戸市立中央市民病院は、17年前の阪神淡路大震災時の被災状況を「大震災を体験した市民病院からの報告」としてまとめております。その報告では「特に1ヶ月余に及ぶ断水の影響は甚大であった」と述べられております。「当院では平

常時1日700トンないし900トンの上水を使用しているが、水道局や自衛隊の給水車による供給は当初1日20トンで絶対的な水不足状態であった」と報告されています。今後とも大災害時には、海中の孤島となり得るポートアイランドへの水の補給等が非常に困難となることは十分に予想され、石巻市立病院がそうであったように入院している病弱な子供達の生命を維持する為に、一人一人をヘリコプターで内陸部の病院に転院させねばならない事態を生む可能性が高く、やはり内陸部への移転が強く望まれます。

3 県内唯一の総合周産期母子医療センターである県立こども病院への通院手段の途絶

17年前の阪神淡路大震災時、ポートアイランドは50cmの地盤沈下と液状化現象による泥水の湧出が各所で起こり、道路は25ヶ所でクラックなどの損傷が生じました。更に内陸部と人工島を結ぶ神戸大橋は損壊し、ポートライナー（モノレール）は橋桁の落下等で不通となりました。従つて当日は内陸側の患者はおろか、中央市民病院の医師等職員も病院へ到着することが不能でした。更に報告書には、「制約が有りながらも病院機能が維持できた段階においても、患者の来院を妨げた当院へのアクセス



石巻市立病院



石巻赤十字病院

の悪さは、病院機能の有効利用を妨げる極めて大きな要因となった。」と記述されています。しかも当時の病院長自らがこの報告書の中で、「神戸市立中央市民病院は、神戸市の基幹病院として、また、救命救急センターとして大きな役割を持っていますが、今回の震災に際し、ライフラインと交通、情報通信の寸断の中で、十分にその役割を果たすことはできませんでした。」と述べておられます。

このように神戸市や兵庫県行政は、被災経験がありながら、この旧中央市民病院から更に海側へ1500km南下したポートアイランド2期工区地へ新中央市民病院（神戸市立医療センター中央市民病院）を移転させており、この度は、その隣に県立ことも病院を移転させようと計画しています。行政はあの阪神淡路大震災から一体何を学んだと云うのでしょうか。しかも昨年の東日本大震災では兵庫県は医師会と



共に宮城県への医療支援活動を大々的に展開し、海に近い場所に立地する全ての医療機関が流失あるいは損壊し、とりわけ耐震補強も施されていた石巻市立病院は冠水しその機能を全廃し、雄勝町立病院では多くの患者さんや医療従事者が津波にさらわれましたことを十分に見聞しているにもかかわらず、これらの経験や警告を無視するが如き挙動を取ろうとしていることに大きな不信感を抱かざるを得ません。

最も医療が必要とされる時に、子供達の最後の砦とも云うべき県立ことも病院が、人工島の孤立化の為に（中央防災会議のレポートはこの孤立化を指



4 バイオハザード 発生の危惧

摘しては、機能不全に陥ることがあつてはならないと思われま

神戸医療産業都市構想の拠点である

ポートアイランドには、先端医療セン

ターやバイオベンチャー企業が集積し

ており、そこには遺伝子治療や実験研

究に使用する為に様々なウイルスが使

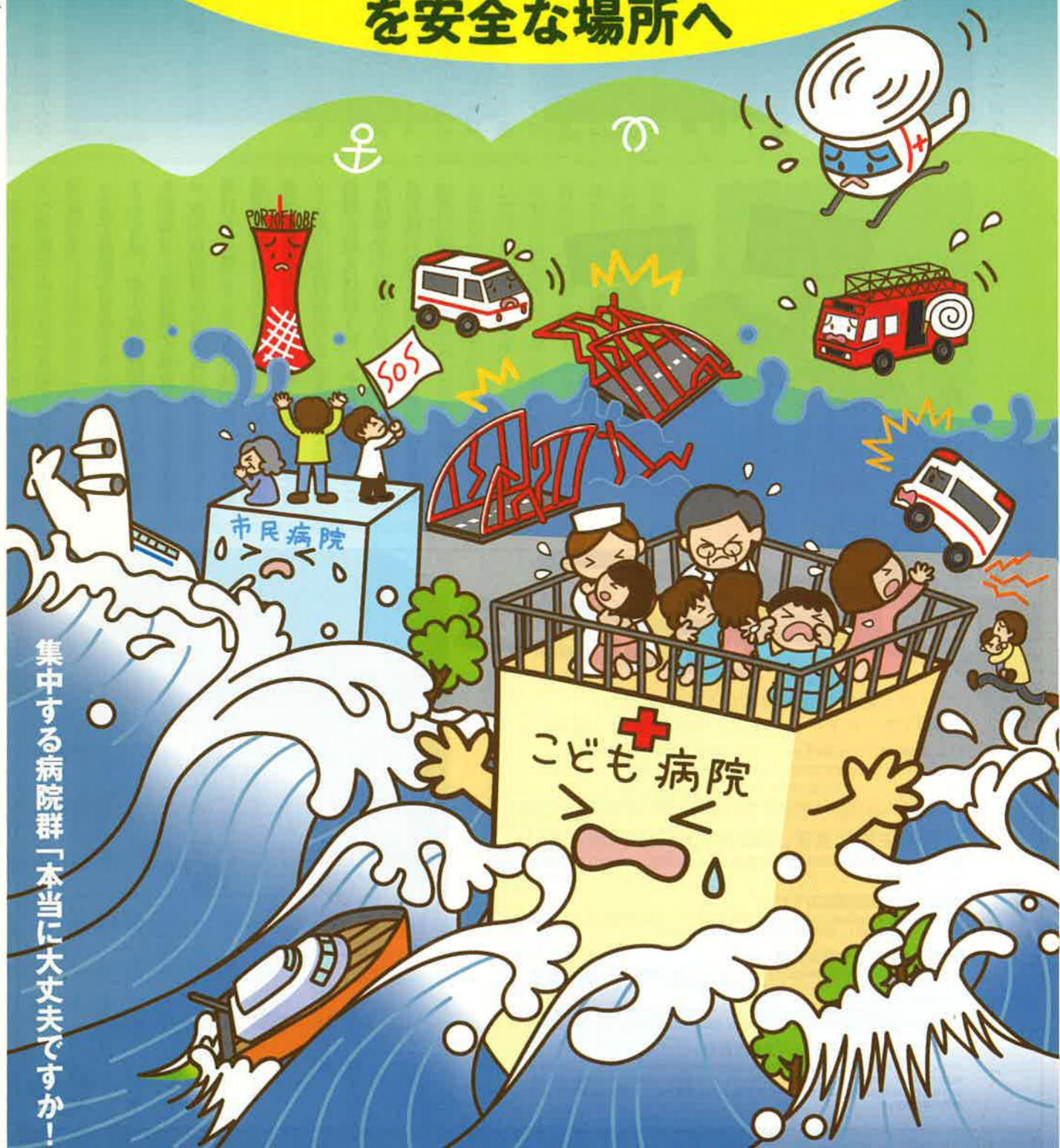
用されたり保存されていたりする可能

性がありますが、地震の揺れや津波に

よりこれらのウイルスの保存庫が崩壊

すれば、たちまち周辺の人々に健康被

あの大震災を忘れるな!!
こども病院
を安全な場所へ



集中する病院群「本当に大丈夫ですか!」

県行政はポートアイランドへの移転を計画しています

兵庫県医師会・兵庫県歯科医師会・兵庫県薬剤師会・兵庫県看護協会

子どもと妊婦を中心に

感染症と予防接種

予防接種を正しく理解して
大切な命を守りましょう。

特集
Pulse



片山キッズクリニック
院長 片山啓先生

地球上には多くの感染症が存在します。マラリアやデング熱などのような予防できない感染症で、この瞬間も多くの命が奪われています。ですから、「ワクチンで予防できる病気は、ワクチンで予防する」救えるはずの大切な子どもたちの命を、みすみす失うことのないように重い障害を負うことがないように
予防接種の大切さについてお二人の先生にお聞きしました。

ポリオ不活化ワクチンを含む
4種混合が定期接種に

日本では2012年11月から、従来の3種混合（ジフテリア、破傷風、百日ぜき）にポリオ（小児まひ）の不活化ワクチンを含む4種混合ワクチンが、乳幼児の定期接種に導入されます。ポリオ単独の不活化ワクチンは、それに先立つ同年9月に導入されました。

不活化ワクチンというのは、ウイルスを化学処理して感染を起こさないようにしたもので、免疫をつくるために必要な成分が、精製されて含まれています。日本ではずっと、生きたウイルスで作った生ワクチンを使用していました。生ワクチンはウイルスの力を弱めてはいるものの、ごくまれに病気と同じ症状が出る場合があります。不活

化ワクチンではその恐れがなく、ポリオの流行がなくなった先進国では不活化が一般的です。

予防接種後進国の日本
発熱に過剰反応する国民性も

日本は医療大国といわれますが、予防接種に関しては残念ながら後進国です。日本は、以前はむしろ予防接種先進国といつていいほど意識が高かったのですが、副反応による事故があったり、インフルエンザワクチンに効果がないといった疫学的根拠のない調査結果が大きく報道されたりして、重要な予防接種が定期接種から任意接種になったり、集団接種から個別接種になったりした経緯があります。

また、日本人は熱を出すことについて非常に神経質なようです。例えば、

アメリカで17年前に私の子供がワクチンを接種したときには、3種混合、Hib（インフルエンザ菌b型）、B型肝炎、ポリオの6種を同時に接種し、帰りがけに解熱剤をばんと渡されました。現在は肺炎球菌が加わって7種になっていますが、熱は出るのが当たり前という捉え方です。

日本では、副反応や副作用があつてはいけないという議論がなされますが、本来、薬に効果があれば副作用があるのは当然なのです。ワクチンにも当然副反応が出る場合があります。効果と副作用・副反応とのバランスを考えながら薬を使っていくのが医師の仕事なのです。

予防接種に関して日本の行政も国民も少し腰が引けている観がある背景には、司法の問題も大きいでしょう。副反応で何か問題が起きたとき、その人を救



済するためどこかに責任を負わせなければなりません。これまでの裁判では国や製薬会社がその責任を負わされてきました。そのため、日本では、国が新たなリスクを負わないために新しいワクチンを認めないという状況が続いてきました。その一方で、諸外国では新しいワクチンがどんどん開発・使用され、その結果として日本が取り残されてしまったというわけです。



「麻しん輸出国」の汚名返上へ しかし伸びない接種率

近年になって、そうした事態に対する見直しが出てきました。

たとえば、麻しん（はしか）は、アメリカや韓国、オーストラリア等では、すでに排除できています。しかし、日本では2007年に大流行するなど、未だ排除できていません。同年には、カナダで日本の修学旅行生が発症し、発症していない生徒も含めた全員が、ホテルに隔離・拘束されるという事例がありました。WHOは2012年度までに西太平洋地域における麻しん排除達成を各国に要請していますが、日本はいまだに「麻しん輸出国」と言われているのです。

そこで、日本では2012年度中

に日本から麻しんを排除しようということで、1歳児と就学前1年間にいわゆる定期予防接種に加えて、2008年度から5年間の措置として、中学1年と高校3年に相当する年齢の人に対する追加定期予防接種が行われています。費用は市町村の負担なのですが、残念ながらことに2008年度における追加対象者の予防接種率は中学1年生に相当する年齢で85・1%、高校3年生に相当する年齢で77・3%と、目標の95%には及びませんでした。

なぜ、日本では接種率が伸びないのか。それは、任意接種つまり費用自己負担のものが多くことも一因でしょう。ワクチンへの助成は国にとって大きな財政負担でしょうが、じつは病気になるまでの治療費よりも予防接種の費用のほうがはるかに安上がりなのです。病気になるれば仕事も休まなければなら

ないし、子どもが病気の時には家族の手が取られます。ワクチンで病気を予防することに大きな経済効果があることは世界共通の認識です。

「任意」の予防接種も

「定期」の予防接種と同じく重要

接種率が伸びない要因としては、日本の予防接種は単独接種が主流であることもあげられます。現在、予防接種の世界標準は同時接種です。感染症はいつ起こるか分からないので、予防はできるだけ早くしなければなりません。同時接種と単独接種を比べると、抗体ができる率が副反応がおこる率も変わりがなく、実証されています。ならば、できるだけ早い時期にさっさと免疫をつけてしまおうというのが同時接種の基本的な考え方です。単独接種で何回も医療機関に行かなければならぬというのは、親御さんも大変です。医療機関にとっても他の患者さんを診る時間を削られることになります。限られた医療資源を効率的に活用するためにも、もっと同時接種を進めていく必要があります。

また、ワクチンによっては、接種時期が限られてしまっているものがあり、時期を逃すと自費になってしまいます。接種時期を逃さないように、行政が予防接種台帳を作って管理してほしいのです。予防接種台帳は自治体によってあるところとないところがあります。予防接種どうしの間隔についても、不活化ワクチンの場合、日本は1週間

を目安としています。世界的には連日でもOKです。ロタウイルスなど経口の生ワクチンやBCGの接種間隔についても、日本小児科学会では見直しを検討しているところです。

さらに、誤解されやすいのが「任意」という言葉だと思えます。「打っても打たなくてもいいから任意なのだろう」という受け止め方をされますが、これは大変な誤りです。日本で任意接種とされている予防接種はWHOが定期接種に推奨している重要なものばかりで、受けなくていい予防接種は1つもありません。ただ、任意接種の多くは自己負担であり、「お金が要るなら止めておこう」と考える方もあるようです。残念です。

ワクチンで防げる病気を防ぎ 子どもの命と健康を守る

「ワクチンで予防できる病気はワクチンで予防する」というのが基本的姿勢であるべきです。少子化の時代、防げる病気はきちんと防いで大事に育てていくのが大人の使命です。健康に生まれるべきであった赤ちゃんや、せっかく健康に生まれてきた赤ちゃんが負担をもって生きなければならなくなることから防いであげなければならぬ。ワクチンを打ちたくないという人もまだいらつしやるので、そういう人たちに正しい知識をきちんと伝えていかなくてはならないと痛感します。

日本では今後、Hib、小児肺炎球菌、子宮頸がんの3つが定期化されます。

風疹

今年も風疹が大流行しています。国立感染症研究所によると、8月下旬までで全国で1333人の患者数が報告されており、すでに昨年一年間の4倍近くになっています。妊婦が風疹にかかると先天性風疹症候群（難聴、心疾患、白内障、精神や身体の発達の遅れなど）の障害を持った赤ちゃんが生まれる可能性があり、国は「先天性風疹症候群が発生するリスクが非常に危惧される状況」として、ワクチン接種を呼びかけています。

子どものころに風疹に感染していれば免疫ができるとされていますが、本当に風疹だったかどうか疑わしい場合も少なくないようです。風疹の予防接種は何回受けても問題ないので、過去に風疹にかかったことがあると思われる場合でも改めて受けるようにしましょう。ただし、妊娠している女性は風疹の予防接種は受けられないので、家族がきちんと受けて妊婦にうつすことを防ぎましょう。

B型肝炎

慢性B型肝炎患者の10〜15%が肝硬変、肝がんに進行するなど重大な疾

産婦人科系で注意したい 感染症と予防接種



大門医院
副院長
大門美智子先生

生まれてくる赤ちゃんとお母さんを守るために、気をつけたい感染症についてお知らせします。妊婦さん本人はもちろん、ご家族や周囲の方も注意してください。

患です。日本ではB型肝炎ウイルスのキャリアの母親から生まれた赤ちゃんにワクチンを接種する母子感染防止事業が1986年に始まり、大きな成果を収めています。しかし、この事業から漏れている当該小児が少なくありません。これは、初回接種を生後2〜3カ月後、第2回を初回の1カ月後、第3回を初回の3カ月後とする現行のスケジュールが複雑なため、親の負担が大きいことが一因のようです。また、担当医師が産科から小児科に変わったたり、里帰り出産などで通院施設そのものが変わったりして接種が困難になるケースもあります。国際的には出生直後と生後1カ月というスケジュールが広く導入されており、日本でも初回を0カ月から開始できるようにすればドロップアウトが防げると考えられます。

その他の感染症

▼麻疹(はしか)

麻疹に感染すると、早産、自然流産、低体重児出産の確率が高くなります。ただし、麻疹が原因の先天性奇形はまれとされています。大学生に麻疹が行っていますが、これは、予防接種を1回しか受けていないので、抗体価が低下しているためと思われる。妊娠前に麻疹の予防接種にいられた方には、私は、MR(麻疹風疹)ワクチン接種をおすすめしています。

▼子宮頸がん

毎年、一万五千人の日本人女性が子宮頸がんと診断され、三千五百人が亡くなっていると推計されています。最近では20〜30歳代に増えています。大切なことは、ワクチン接種だけで安心し

ないこと。ワクチン接種で原因になるウイルスの70〜80%を抑えるといわれています。ワクチンだけで百パーセント予防できるわけではありません。ワクチンと検診によって初めて予防可能になりますので、検診を受けることが重要です。





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

冷え性と便秘はなぜ女性に多いのですか。(28歳・女性)



統計をとると女性は男性より排便回数が少なく、便秘の人が多いそうです。女性は腹筋が弱く、排便時に十分な腹圧がかからない、羞恥心のため

め便意を我慢してしまうことがあるといった理由が考えられます。そしてホルモンの影響も見逃せません。月経周期の真ん中で排卵が起きると黄体ホルモンが卵巣から分泌されます。黄体ホルモンは腸管運動を抑制する働きがあるの

で月経前には便秘に悩む人が増え、そのために肌荒れもひどくなります。月経開始とともに黄体ホルモンが減少し、便秘が解消され、人によっては下痢になったりします。更に妊娠中はホルモンの影響や増大した子宮のせいで便秘に悩む人が増えます。

また、寒がりです。体のどこかが冷たくて困っている冷え性も女性に多く、「会社のエアコンの温度が男性に合わせて設定されるので私は寒くて気分が悪い」と嘆いている女性をよく見かけます。冷え性は、実は、西洋医学にはそういう病名はなく、従って病気ではないのです。しかし、西洋医学では冷えは月経痛や不妊をはじめ諸病の原因として重視されています。体熱は筋肉の中で産生されるので女性が男性に比して筋肉が

少ないのです。加えて女性はオシヤレのために素足で過ごしたり、薄い下着をつけたり、ダイエットのために生野菜ばかり食べたり、冷たい飲み物やアイスクリームなど体を冷やす食品を好む人が多いのです。また老化による衰えは便秘や冷え性の原因になります。世の中にはおじいちゃんよりおばあちゃんが多いので便秘も冷え性も女性に多くなります。

Q

腹部エコーで2センチの胆石があると言われました。痛みもないので、そのままにしておいていいでしょうか。(55歳・女性)

胆石は肝臓から分泌される胆汁という消化液が通る場所(肝臓、胆嚢、胆管など)にできる石です。胆石は砂状や泥状のものもあり、コレステロール結石、ビリルビン結石などがあります。最近、食事内容の欧米化に伴い動物性タンパクや脂肪の摂取が増え、胆石も増加傾向です。胆石の症状は、脂肪の多い食事の摂取後、30分から2時間に生じる、みぞおちの痛み、右季肋部痛が特徴です。これに炎症を伴うと急

性胆嚢炎、胆管炎、急性膵炎となり黄疸や繰り返す炎症では緊急に処置を必要とします。近年、検診などで腹部超音波検査(エコー)が普及し、症状なしに偶然に見られる無症状胆石も少なくありません。無症状胆石は経過中に手術を要するに到る率は比較的低いとされ、胆嚢がんがでやすいい説も否定的です。従って2センチ以下の無症状胆石は経過観察です。しかし、十分に胆嚢を評価できる状況での定

期観察が必要です。症状がなくても結石が充満したり、炎症を伴い胆嚢がんがはつきりしない際は外科的処置が必要となります。

胆石症と言われたら①減量 ②コレステロールや脂肪分の多い食品(鶏卵、霜降り牛肉、豚ロース、レバー、洋菓子、てんぷらなど)はひかえましょう③食物繊維(わかめ、かぼちゃ、きのこ類、こんにゃく、いも類など)を多く摂りましょう。食物繊維

は胆汁を排泄させる働きがあります④食後に有酸素運動(ウォーキング、食後の足踏み30回など)をしましょう。内服薬や体外衝撃波破砕療法は適応がありますので主治医の先生と相談してください。



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

第22回「皮膚の日」講演会

平成24年11月10日(土)

15:00～17:00

場所●加西市民会館小ホール

内容●講演1「老人に多い皮膚病」

西脇市立西脇病院皮膚科部長

藤川義明先生

講演2「爪の疾患について」

加西市立加西病院皮膚科医長

小坂 博志 先生

問い合わせ

☎0790-42-6767

(なるせ皮膚科)

郡市区医師会からのお知らせ

■灘区医師会

第15回灘区民健康特別講座

平成24年11月10日(土)

14:00～16:30

場所●灘区民ホール5階 マリーホール

内容●テーマ

「知ってびっくりタバコの真実」

講演1「タバコのない社会を目指そう」

禁煙推進医師の夫婦漫才

ピンピン・ピンク

菌はじめクリニック院長

菌 はじめ 先生

NPO 法人日本タバコフリー学会

代表幹事

菌 潤 先生

講演2「歯科における禁煙」

灘区歯科医師会

佐藤歯科クリニック院長

佐藤 文紀 先生

講演3「禁煙について」

灘薬剤師会

さくら堂薬局 肥越 雅樹先生

問い合わせ

☎078-861-5532

(灘区医師会)

■川西市医師会

第10回市民医療フォーラム

平成24年11月17日(土)

場所●みつなかホール

内容●テーマ

「そのときどうする？災害と医療」

講演「平成21年県北西部豪雨災害

を経験して」

講師

佐用郡医師会会長 森 光樹 先生

パネルディスカッション

参加無料・要申込・手話通訳あり・

託児あり(要事前予約)

問い合わせ

☎072-759-6950

(川西市医師会)

■西宮市医師会

新・にしのみや健康づくり21

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

演題「いきいきとした老後のために！」

講師

西宮市医師会

健康スポーツ医学委員会

御幡医院 御幡 千里 先生

「脊椎ストレッチウォーキング」

理論説明 フォーム指導と

実践3kmコース・5kmコース

問い合わせ

☎0798-26-0662

(西宮市医師会)

■芦屋市医師会

芦屋市健やかな会一般公開講座

平成24年11月10日(土)

14:00～16:00

場所●芦屋ラポルテホール

(ラポルテ本館3階)

内容●テーマ「がんを知り、がんと闘う」

慶応義塾大学医学部医学研究科

先端医学研究所

遺伝子制御研究部門 佐谷 秀行 教授

問い合わせ

☎0797-32-2000

(芦屋市医師会)

■明石市医師会

第15回明石市民フォーラム

平成25年1月31日(木)

18:00～20:30

場所●明石市立市民会館

内容●テーマ「どうなる？明石市立市民病院」

第1部

基調講演「公立病院の現状と問題点」

全国自治体病院協議会

副会長 中島 豊爾 氏

座 長 伊賀 文計 氏

(明石市医師会会長)

第2部 シンポジウム

座 長 橋本 寛 氏

(明石市医師会副会長)

シンポジスト

全国自治体病院協議会

副会長 中島 豊爾 氏

明石市立市民病院

理事長兼院長 藤本 莊太郎 氏

明石市副市長 和田 満 氏

問い合わせ

☎078-920-8739

(明石市医師会)

■加古川医師会

第6回市民健康フォーラム

平成24年11月24日(土)

14:00～16:00

場所●加古川総合保健センター

内容●年のせい…と、あきらめていませんか？

「尿が出にくい」尿がもれる」等の

「尿のトラブル」

講演1「女性に多い尿のトラブル」

県立加古川医療センター泌尿器科

田中 宏和 先生

講演2「男性に多い尿のトラブル」

加古川西市民病院 岡 泰彦 先生

問い合わせ

☎079-421-4301

(加古川医師会)

■第7回市民健康フォーラム

平成24年12月1日(土)

14:00～16:00

場所●加古川総合保健センター

内容●女性のがん

～子宮がん、乳がんの検診・最近の

トピックス～

講演1「子宮がんの最近のトピックス」

産婦人科 田中 慶介 先生

講演2「よくわかる乳がん検診」

コスモクリニック 繁田 浩三 先生

問い合わせ

☎079-421-4301

(加古川医師会)

■洲本市医師会

洲本市健康大学講座 公開講座

平成24年11月10日(土)

14:30～16:30

場所●洲本市健康福祉館

内容●講演

「南海トラフ巨大地震想定にもとづく

洲本市の災害予想」

高知大学総合研究センター防災部門

特任教授 岡村 眞 氏

問い合わせ

☎0799-22-3515

(洲本市医師会)





モミジ谷



園内の小径

ウッディ広場



元気のチャージに出かけませんか⑤

兵庫県立

三木山森林公園

三木市の中心部に広がる80万平方メートルの雄大な森林公園です。これからの季節はさわやかな秋風と鮮やかに色づいた木々の葉が迎えてくれます。園内の草原や歩道沿いのあちらこちらでオミナエシやキキョウ、ナデシコなどの秋の七草を探してみませんか。冬は静かな雑木林に落葉が降り積もります。春はコバノミツバツツジやアセビが新緑を彩り、夏はコナラやソヨゴの緑が陽光に映えます。そんな四季折々の豊かな自然を感じながら、大芝生広場やイベント広場、ウッディ広場で思いっきり体を動かしたり、のんびり過ごしたり、お弁当を広げたりと、思い思いに休日を満喫できるのが最大の魅力です。

森の文化館や森の研修館、森のクラフト館、森の小劇場など文化活動や体験施設、イベント施設も盛りだくさん。茶室やバーベキュー広場も用意されています。多彩な森林浴コースやハイキングコースが設定されて

いるので散策しながら健康づくりもいいですね。また、かつての東播磨地域でふつうに見られた里地・里山の復元をめざし、公園の一部にススキやチガヤの草原が造成され、さまざまな植物や昆虫、鳥などが生息する場所が創出されています。カエルやメダカが身近に見られる水辺の整備も進められています。

森は人を元気にしてくれます。森は人を癒してくれます。一年中いつでも、大人も子どももだれでも楽しめる三木山森林公園で、森のパワーと優しさに包まれてみませんか。

森とふれあい、
森のパワーを感じ、
文化活動やスポーツを満喫



森の文化館



大芝生広場

兵庫県立三木山森林公園

〒673-0433 兵庫県三木市

福井字三木山2465-1

tel.0794-83-6100

開園時間●9:00~21:00

休 園 日●水曜(祝日の場合は翌日)

12月29日~1月3日

入 園 料●無料

施設利用●予約が必要です

<http://www.mikiyama.net>

詳しくは、ホームページをご覧ください。

気になる言葉

見守りサービス



最近、電話会社やガス会社、ホームセキュリティ会社、インターネット接続サービス会社などが提供している「見守りサービス」という言葉をよく見かけます。

これは、主に遠隔地に住む高齢者の安否確認を行うものです。通信回線とパソコン端末を組み合わせる簡単な情報交換ができるものや、カメラを使って室内の様子が見られるもの、湯沸かしポットのお湯の量やガスの使用量、照明や冷暖房の使用量から安否を確認するもの、お弁当の宅配によって安否を確認するものなど、仕組みやサービス内容はさまざまです。

遠隔地に住む場合だけでなく、同居している場合でも、日中、家人が留守にしている間の様子を確認することができます。

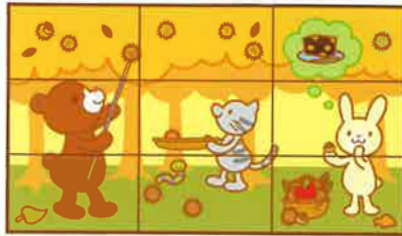
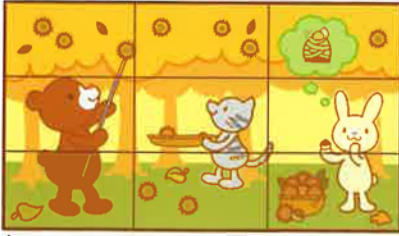
「遠くの親戚より近くの他人」という言葉があります。たしかに、いざというときは、遠くに住んでいる親戚よりご近所さんのほうが頼りになるかもしれません。また、「見守りサービス」だけで百パーセントの安心と安全が確保できるわけではありません。しかし、いつも、だれかに見守られているという安心感は心強いものではないでしょうか。

「お一人様」が流行り、「未婚化・晩婚化」が進む現代。これからは、見守るほうも一人、見守られるほうも一人…といったことも増えてくるでしょう。人と人の絆を大事にしながら、こうした新しいサービスもうまく活用していけばいいかもしれません。

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「ハルス・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11月30日消印有効
第2回●2013年1月31日消印有効
第3回●2013年3月29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。

1 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立てください。
●提供/赤穂化成



2 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)
歩行だけではなく、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



3 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



4 タニタ デジタル

クッキングスケール
毎回2名様
ボールをのせてもすべりにくく、取り外しができるシリコンカバー付き。1gから2kgまで量れ、見やすい大形デジタル表示です。



5 シチズン

デジタルクロック
毎回2名様
災害時に便利な、AM・FMラジオ、LEDライト、携帯電話充電機能、手回し発電が付いた時計です。



6 「ひょうご花めぐり」

「ひょうごの民話」の2冊 毎回3名様
県内140カ所56種の花名所のガイドと先人が継承してきた昔話をまとめた「郷土の民話」を40年ぶりに再編した復刻版です。
●提供/神戸新聞総合出版センター



- 読者のみなさんへ
読者のみなさんへ
読者のみなさんへ
- TPPが医療にまで及んでいるとは知りませんでした。(41歳主婦ほか多数)
 - 出産後うつで服薬中なので新しい磁気刺激法を知れてよかったです。(31歳主婦)
 - 食中毒の記事、参考になりました。(41歳会社員ほか多数)
 - Q&Aの逆流性食道炎に気をつけたいです。(37歳主婦)
 - 本の紹介、いつも楽しみにしています。(25歳男性)
 - けんこう歳時記、いずれ本にして欲しい。(76歳男性)
 - タマネギのレンジ蒸し、本当に簡単でおいしく斬新でした。疲れやすい私には良いと思いました。(72歳主婦ほか多数)

おすすめ▶BOOK



【TPP亡国論】

■中野剛志 集英社新書 760円+税
「TPPの実態は日本の市場をアメリカに差し出すだけ。自由貿易で輸出が増えるどころかデフレが深刻化し、雇用は悪化。日本経済の根幹を揺るがしかねない大きな危険性がある」と、いち早くTPP反対論を展開してきた経済思想家の著者。単にTPP参加の是非だけでなく、その奥にある日本的な問題を追究。真に国益を考え、真の開国を願ひ、がんじがらめになっている日本人の思考回路を解放します。



【長寿と性格】

なぜ、あの人は長生きなのか
■ハワード・S・フリードマン/レスリー・R・マーティン
桜田直美訳 清流出版 1,700円+税
「ストレスをなくそう」「野菜を食べよう」といった健康アドバイスは効果がない。アメリカで約1500人を80年間追跡観察した結果、健康と長寿のカギを握るのは性格で、最も重要なのは「勤勉性」であることがわかったそうです。慎重、注意力、責任感、礼節、計画性といったものです。明るい人は長生きすると働きすぎは体によくないといった、従来の「常識」が覆されたのです。同時に、短命の性格についても指摘しています。



【脳が冴える勉強法】

覚醒を高め、思考を整える
■築山 節 NHK出版新書 740円+税
脳を目覚めさせて、勉強の効率をアップ！
人生には何度か真剣に勉強しなければならぬ時期があります。その時期を健全に、効率よく乗り越えるために、意欲や集中力の高め方、ノート術、応用力の高め方、子どもの脳の育て方などがわかりやすく書かれています。子どもの勉強と比較した「大人の勉強はどうあるべきか」も解説。ビジネスはもちろん人生全般に役立つコツが満載です。

けんこう歳時記

■世界エイズデー

(毎年12月1日)

エイズのまん延防止と、患者や感染者に対する差別や偏見の解消を目的にWHO(世界保健機関)が1988年に制定。この日を中心に毎年、世界各地で啓発活動が行われています。シンボルの赤いリボン(赤いリボン)はヨーロッパに伝わる風習の一つで、病気や事故などで亡くなった人々を追悼するものでしたが、1980年代終わりごろから、ニューヨークのアーティストを中心にエイズで亡くなった仲間への追悼とエイズに苦しむ人々への支援の意思を表すために使われるようになりました。この運動は次第に世界的に広がり、赤いリボンは国連合同エイズ計画のシンボルマークにも採用されています。



■雨水

(2月18~19日ごろ)

二十四節気の一つで、立春と啓蛰の間に位置します。太陽が黄経(太陽の見た目の通り道と赤道の角度)330度を通過するときで、暖かくなって雪が雨にかわり、氷が解け始めるころ。昔から農耕の準備を始める目安とされてきた節目で、この日に雛人形を飾り付けると良縁に恵まれるという言い伝えもあります。氷が解けて水になり、木の芽が芽吹いて春の気配が濃くなるこのころ、厳しい冬から解放される人々の喜びも増してきます。俳句では春の季語です。

旬の食材でカラダに元気を!

鮭と野菜のチーズグラタン

寒い時期は、ゴボウなどの土の野菜が体に滋養を与えます。ネギやリンゴも寒い季節が旬。また、鮭と乳製品の相乗効果でカルシウムの吸収がよくなります。ゴボウは、小さめの乱切りにすることで繊維がコントロールされ、ササガキより食べやすくなりますよ。ブロッコリーは芯も使うので経済的。炒めるとき水分が少なくても、オープン加熱すると野菜から水分が出るので安心してください。



ポイント1
鮭の身が崩れないようさっと焼きます。旨みが逃げず、香ばしさも出ます。



ポイント2
とろみをつけるために小麦粉を加えます。



ポイント3
彩りよく材料を流し込みます。



【材料 2～4人分】

生鮭…2切れ
タマネギ…1 / 2個
ゴボウ…10cm程度
白ネギ…1 / 2本
ブロッコリー…1 / 4房
リンゴ…1 / 4個
小麦粉…大さじ2
油…大さじ1
塩・胡椒…各少々
ピザ用チーズ…50g
A = 水 200ml、
鶏ガラスープの
素 小さじ1、牛乳 200ml

【作り方】

- ①鮭は適当な大きさに切り、塩・胡椒をして両面をさっと焼きます。
- ②タマネギは薄切り、ゴボウは小さめの乱切り、白ネギは厚さ1cmの斜め切り、リンゴは厚さ1cmのイチヨウ切りにしておきます。ブロッコリーは小房に分けておきます。
- ③なべに油を熱して、タマネギとゴボウ、白ネギ、リンゴを炒めます。しんなりしたら小麦粉を振り入れて混ぜ、Aを入れて煮立てます。
- ④煮立ったら、火から下ろし、ブロッコリーを加えます。
- ⑤耐熱皿に鮭を並べ④をかけてチーズを散らし、200度のオーブンで10～15分焼きます。



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

猛暑からやっと開放されたと思ったら台風の襲来、台風一過の爽やかな空とはならず、今年の秋は足早に終わってしまうのでしょうか。

さて、半年振り、vol.20の登場です。

本年9月から導入されたポリオ不活化ワクチンを使用した4種混合ワクチン定期接種(11月から)実施、それと産婦人科領域で特に気懸りな感染症とその予防ワクチンなど、時宜を得た特集が組まれています。

冒頭メッセージ、川島会長の「県立こども病院がポートアイランドに移転...」は、地元医師会だけでなく医療界全体が、来るべき南海、東南海トラフ地震に伴う津波・液状化被害、それと17年前に前中央市民病院が、地震に伴う神戸大橋の損壊という決定的なアクセス手段の喪失で機能しえなかった苦い体験から、今回の移転について反対表明してきたアナウンスの集大成とも言える熱の入った記事です。今後は地元住民、特に幼いお子さんを持つお母様方からの貴重なご意見が、行政、関係者の思いを正すために是非必要となります。

他の記事に関する感想を含め、ご意見が御座いましたら、是非編集スタッフ(兵庫県医師会事務局広報担当係)までお寄せ下さい。(Y・N)

Pulse



平成24年10月発行 通巻20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

【編集スタッフ】西田 芳矢 鈴木 克司 藤末 洋 渡辺 弥生 生方 享司 橋本 寛 谷 尻 仁 浅野 達蔵 辻 壽
多田 安温 久保 満景 江草 康夫 児玉 岳 西島 博之 大門 美智子 村上 博 森田 美智子 松本 眞一郎
表紙イラスト・奴賀智子 / 中画イラスト・伊田理恵・奴賀智子