

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
22

2014

■メッセージ

アベノミクスと兵庫・神戸、
そして地元医師会
兵庫県医師会 副会長
西田 芳矢

特集

男性更年期

け・ん・こ・う

Q&A

information

兵庫県医師会からの
お知らせ

Pulse plaza

伊丹市昆虫館

淡路夢舞台温室

奇跡の星の植物園





兵庫県医師会 副会長
西田 芳矢

「阪神・淡路」から「東北」へ

唐突ですが「東北メディカル・メガバンク計画」をご存知でしょうか。東北2県（宮城・岩手）を瞬時に呑み込んだ悪夢の3・11から3年目を迎えようとしています。元来、医療事情が決して潤沢とは言えなかった東北復興の足がかりとして、全国から若手医師を招き、総事業費500億（平成23～25年で256億）を投じて被災住民15万人から全遺伝情報（ゲノム）※1や診療情報を収集、分析、最終的には、病気になるりやすい状態や病期予測など、次世代医療を経て復興に役立てようとするものです。

東北の被災者は生活再建途上、混乱の極みの中で、現在の健康不安だけでなく将来に向けての不安を抱え

アベノミクスと兵庫・神戸、そして地元医師会



たまま、納得のいく説明のないままに同意を余儀なくされるなど、種々問題点を抱えたままの見切り発車という状況です。

ところが、この計画を立ち上げた機構がお手本としたのが「阪神・淡路」後の復興のシンボルとされた「神戸医療産業都市」※2と聞いて、震災を体験した神戸市民としては違和感を禁じえません。

確かに、神戸沖の人工島「ポートアイランド」では市行政主導でメデ

ィカルクラスター※3（病院群）と称して、一次からスーパードライマスの医療機能の集約が進んでいます。果たしてそれが真の復興にどれだけ役立っているでしょうか。否、どちらかといえば私も地元医師会が中心となり、営々と築いてきた日常医療連携の体制を壊すだけでなく、地元住民のニーズとかけ離れた「医療で外貨を稼ぐ」手法、医療倫理面だけでなく、本来医療に馴染む筈のない営利主義的発想が露呈する様には眉をひそめざるを得ません。

震災後の兵庫・神戸と地元医師会の歩み

震災直後から神戸大橋の破壊と液化で機能を失った人工島に建てられた神戸市立中央市民病院ですが、あれから19年、神戸市民の語り草となった苦い経験から学ぶことなく、



阪神・淡路大震災

提供：神戸新聞社

※1 全遺伝情報（ゲノム）

生物が持つ全遺伝情報のセットをゲノムと称し、ヒトゲノムの場合DNAの配列の中にA, T, G, Cの4文字で28億3千万以上書き込まれている。

※2 神戸医療産業都市

ポートアイランドに先端医療技術の研究開発拠点を整備し、産学官連携により、医療関連産業の集積を図る目的で14の中核施設をはじめ、250社以上の医療関連企業が進出。

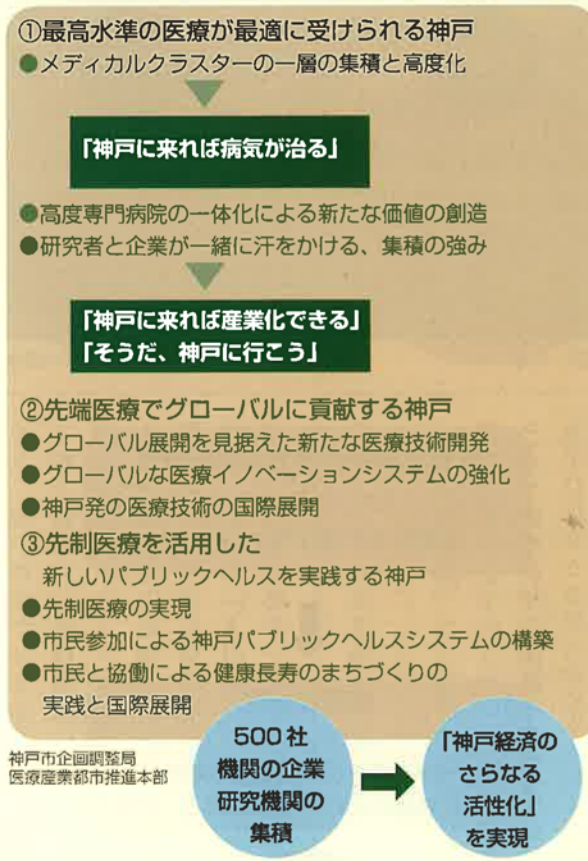
※3 メディカルクラスター

元来は兵庫・大阪地域が連携して広域的な産学官連携の仕組みを作り、医薬品、医療機器、健康科学の分野で世界市場を志向した、高付加価値の健康サービスを提供する目標で作られた計画だが、単に急性期～慢性期～医療関連産業までを一地域に集約化する構想にも使われる。

■図-1

「神戸健康科学（ライフサイエンス）
振興ビジョン（H19・3）」の改訂

H25.6～有識者による
WGを実施



南海トラフによる被災の危険性がさらに増す南に新築移転してしまいました。クラスター拠点病院として新設したものの60床の小規模では再生医療、高度先進医療に伴うリスク管理面でいかにも心許ない「先端医療センター病院」、これのバックアップ機能補完だけのために巨費を投じて、市民の日常医療のメッカであるべき市民病院を、耐用年数を十分に残したまま、それも僅か800メートルを移転・新築させるという有様です。それだけではありません。抵抗力の弱い患児を入院させる県立こども病院、特別養護老人ホームや老人保健施設を併設するリハビリ病院など、災害弱者と称される方々を

収容する施設の集約を進めているのです。その中には所謂「医療ツーリズム」※4の拠点病院として生体肝移植※5と内視鏡による消化管手術を専門に扱う病院も含まれています。先端医療センター周辺には再生医療、先進医療の進捗に合わせる様に、現時点で既に250を超える医療関連企業、大学関連施設、それに付随した数多くのラボ（研究所や実験室）が存在します。先端医療センター自体はバイオハザード※6の要因となるウイルス、微生物は今のところ扱わないとのことですが、このように数多くのラボ（特にウエットラボ※7）を擁する周辺状況では、有事・被災時でのバイオセーフティー※8

を未来に向けて保証できる環境とは言えません。

ポートアイランドは、僅か30年前までは大海原の真只中であつた人工島です。私も3年前の3月、県医師会として「JMAT兵庫」を結成し被災者支援に赴いた宮城県沿岸で、元々は広大な塩田地帯であつた場所を俄か造りの造成商業地に仕立て上げた地域が見事に流失してしまつた有様を目の奥に焼き付けて帰つてきました。

南海トラフによる被害予測が見直され、公共施設の高台移転が全国レベル、特に西日本中心に計画されつつある今、ポートアイランドだけがこの有様で本当に良いのでしょうか。

「健康を楽しむまちづくり」のその後

心配は人工島だけには止まりません。市民の健康長寿指向が強まる現狀に照らして、医療産業都市の方向性のひとつとして、健康産業振興、果ては医療・福祉に係る膨大な費用を地元で少しでも圧縮できれば…この発想が2001年の「健康を楽しむまちづくり懇話会」に繋がりを、そして図1に示される③「新しいパブリックヘルスを実践する神戸」「市民との協働による健康長寿のまちづくり」

※4 医療ツーリズム

医療目的で、観光も楽しみ、健診・治療を受けにくる外国人を積極的に受け入れることで、ドック健診、美容形成手術、臓器移植、一部の再生医療その他を含み、外貨の獲得や内需拡大の目的に積極的に進める国もある。

※5 生体肝移植

ドナー（臓器提供者）の肝臓の一部を切り取ってレシピエント（患者）に移植する手術。

※6 バイオハザード

生物災害。病原体や細菌の実験や研究などで人体・自然の生態系に生じる危険。

※7 ウエットラボ

コンピューター主体のドライラボと異なり、実際の実験装置や薬品を用いて、或いは医療分野では動物の臓器自体を実験材料や手術手技熟練に供する施設。

※8 バイオセーフティー

病原体・病原微生物の特性、取扱い、薬剤耐性菌、院内感染、医療廃棄物への対策等を広範囲で施す。

iPSで
世界を変える

■表-2
国家戦略特区への兵庫県・神戸市提案
グローバル・ライフイノベーション特区

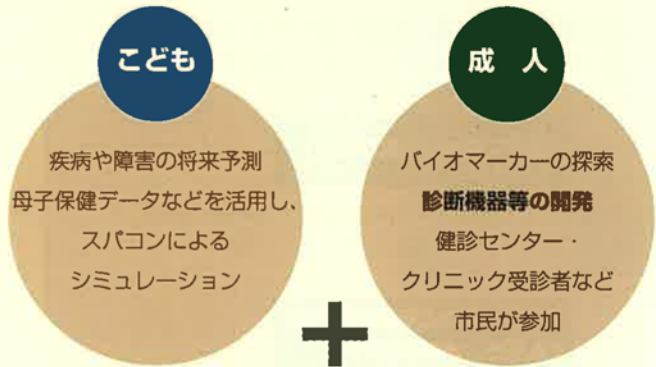
- ①難病を克服する再生医療の実現
- ②人に優しい医療技術、医療機器の開発
- ③患者一人ひとりに対応した革新的医薬品の開発
- ④健康長寿を目指す先制医療を市民とともに実現

くり」へと引き継がれることになり
ます。地元医師会は、行政主導の住
民健康管理が行き過ぎないように注
意を払ってききましたが、この流れは
その後の「兵庫県健康づくり推進条
例（2011年4月施行）」さらに「兵



庫県健康づくり推進プラン策定（2
012年6月）」に係わる県行政へ
の対応に活かされることとなります。
県の推進プランでは当初A・疾病予
防に向けて、B・歯、口腔の管理、
それとC・こころの健康づくり、以
上三項目を実施計画に取り入れ、プ
ランの期間を2012年から5年間
と定めながら来るべき南海トラフに
よる大規模災害や、新興感染症対策
などが欠落していました。A・B・
C項目で県民一人ひとりへの健康管
理に向けて干渉はするが、県行政主
導で計画されるべき「健康危機管理
方針」が抜け落ちていて、これでは
「過去に学ぶ」行政の真摯な姿勢が

■図-2
ライフコース・データの収集



先制医療を支援する保険制度
発症前から予測し適切な時期に適切な介入
先制医療を受けやすい仕組み



健康な市民
QOLの向上
健康長寿の延伸 労働力の確保
医療や介護費用の削減など

ライフコース



神戸市企画調整局医療産業都市推進本部

■表-1
国家戦略特区への関西からの主な提案

- ①関西広域連合【医薬品】……開発段階の期間短縮
- ②大阪府・大阪市【労働規制】…労働時間や解雇規制緩和
【混合診療】…再生医療やがん治療での解禁
- ③兵庫県・神戸市【再生医療】…「神戸iPS細胞再生医療センター」
新設のための規制緩和
- ④関西経済連合【再生医療】……スパコン「京」規制緩和
- ⑤大阪商工会議所【医療機器】…事業化へ、規制緩和



県民に伝わってきません。県医師会として、D項目としてこの一項追加を進行、行政も納得して計画が進行中という状況です。

医療産業都市の 経済効果は…

神戸市は民間シンクタンクに調査依頼、医療産業都市による経済効果を2015年1800億、2020年2300億と試算しているようです。強気の概算と片付けてしまえばそれまでですが、この数字にはメデイカルクラスターに起因する効果、



播磨科学公園都市のSPring-8と「SACLA」

【提供：理化学研究所】

所謂バイオベンチャー※9なども含まれるバイオクラスター効果、さらにスパコン「京」の活用が順調に伸びることを期待したスパコン効果、それにポートアイランド以外にも視野に入れた健康長寿産業に起因するものまでが含まれています。算定根拠として2020年までに当該地域での総病床数が規制緩和の結果2000床まで認められることが前提になっていますし、何よりも2020年までに南海トラフ起因の大災害が起ころぬこと、起こったとしても人工島が無傷のまま機能し続けることが大前提になったうえで試算結果であります。

「2番目では駄目なんでしょうか？」の台詞で名を馳せたスパコン「京」（現在TOP500ランキング世界4位）、それと播磨科学公園都市で世界最高機能の放射光をつくり、それを「スーパー顕微鏡」として利用するSPring-8、その10億倍の明るさといわれるX線自由電子レーザー（SACLA）。これからの生命科学、医学、薬学（創薬）の共同実験場、それに「人に優しい」がん治療のメッカ、県立粒子線医療センターなどを擁する兵庫県にとって、医療・健康イノベーション※10に向けて待ち望んでいたのが国のアベノミクス、第三の矢である成長戦略の重

要な柱「国家戦略特区」ということになります。

神戸にあれば病気が治る…

神戸市では医療産業都市の取組みをPRするため、毎年首都圏で「神戸医療産業都市セミナー」を開いており、2013年も9月に東京、飯田橋で開催されました。図1は企画調整局医療産業都市推進本部が用意したスライドですが、「神戸にあれば病気が治る」、「神戸にあれば産業化ができる。そうだ、神戸に行こう」と文字が躍っています。このセミナーの核となっているiPS細胞の臨床応用の場を得たことは喜ばしいことですが、開発当初から直接関わって来られた山中先生をはじめ、多くの研究者が一番に気にされるのは、臨床研究への理解を深めるための地元住民に向けた説明責任の重さ、このことはもともと真摯に受け止めるべきと考えます。

再生医療だけではありません。「健康を楽しまちづくり」に端を発した図2、ライフコース・データの収集に関しては、先天的なゲノム情報の多様性に目線を転じ、乳幼児期↓青年期↓中高年期へと続くライフコース各時期のデータ収集を目的として「先制医療※11」なる造語の世界

- ※9 バイオベンチャー
バイオテクノロジーによる新しく高度な知識・技術を応用して、新薬や治療技術の研究開発に従事する中小企業。
- ※10 イノベーション
企業、グループや個人の活力源、技術革新。
- ※11 先制医療
個人の遺伝素因や環境因子を遺伝子検査やバイオマーカーを用いて、病気による僅かな変化を捉えて、発症前に抑え込んでしまおうという新たな医療の概念。

までに進展、しかもこれを支援する共済保険制度までも行政レベルで企画しようとするものです。

第三の矢： 成長戦略の柱「国家戦略特区」

2013年9月11日、第一次締め切りとなった国家戦略特区提案募集には、現在進行中の総合特区絡みで、関西からは表1のように多くの提案が出されましたが、いずれもが規制緩和を望むもので、特に②大阪府・市からの混合診療解禁要求などは、地元医師会の対応はさぞかし大変なことと察するところですが、他人事ではありません。③兵庫県・神戸市提案の「iPS細胞再生医療センター」は問題ないのですが、具体的な

■表-3
国家戦略特区における規制改革事項等の検討方針
医療部分…日本経済再生本部(平成25年10月18日)

- I 国内外の優れた医者を集め、世界トップクラスの国際医療拠点を作り、世界中の人がそこで治療を受けたいと思うような場所にする
- II 特区内上記拠点で、外国人患者の受入れを見込む医療機関について、高度の医療水準確保を条件として、下記規制改革を認める
 - ①国際医療拠点における外国医師の診察、外国看護師の業務解禁
 - ②病床規制の特例による病床の新設・増床の容認
 - ③保険外併用療養の拡充
- III 医学部の新設に関する検討

提案を纏めた表2には①再生医療の実現、③革新的医薬品の開発に次いで④健康長寿を目指す先制医療を市民と共に実現、とあります。

この提案内容の《実施企業》として名前の上がっている「A社」がドラフト版、討議用として提示した資料によれば、提案達成の道筋として、まずは日本発の「医療版共通番号」を必須条件に掲げ、住民の健康・診療情報を市条例制定の上で「神戸市バイオバンク」に標準化した医療情報として、オプトアウト※12方式活用の上で収集。そのために市民の検

体提供の義務付け、医療情報を提供する医療機関に対しての減税までも規定するというものです。その上で、あるべき先制医療への取組みとして、「神戸市独自の予防保険を創設」し、公費に頼らない予防マーケットの創出と市民の健康増進による医療費適正化の両立を目指す、とあります。

ゲノムを含む究極の個人情報として、その取扱いに十分な配慮が必須となるこのような個人の健康・診療に関する情報や試料の取扱いについては、国としての指針・法令の取り決めも、臨床(疫学)研究の対象者となる住民の立場を擁護する「被験者保護法」の制定も未だ手付かずの状態で、市独自の条例で医療費適正化を目指す「神戸モデル」として全国に展開しようというのです。

「A社」はアイルランドに本拠をおく世界最大級のコンサルティング会社ですが、既に日本国内でも2008年、経産省の健康情報活用基盤(PHR)事業に係わり、最近では横浜スマートシティプロジェクト(YSCP)のライフサイエンス都市推進事業※13、それと2011年に設立した三者共同プロジェクトでは、福島の復興に向けて会津若松市、会津大学と共に名を連ねています。

おわりに： JAPAN is BACK

11月5日の閣議決定後審議入りした「国家戦略特区法案」ですが、表3は10月18日、日本経済再生本部が提示した検討方針の内、医療部分を切り取ったものです。II・①②についてはこれまで構造改革特区段階から地元医師会として行政と対峙してきた項目ですが、新たなII・③保険外併用療養※14の拡充に関しては、これが所謂「評価療養」をさすものか、それとも「選定療養」の範囲拡大を意味するものか、現状では未だ



はつきりしません。然し、これを好機と捉え産官学のトライアングルが、医療本体にまで営利を目的として連携を益々強めることは十分に予測可能です。

高度先進医療、再生医療の進捗に水を差すものでは決してありません。医療・福祉の発展に積極的に手を貸しつつも、医療倫理の浸透、個人情報保護の堅持、何よりも世界に冠たる医療保険制度を、兵庫・神戸の地で死守すべき立場にある地元医師会の戦いは今、新たなステージを迎えようとしています。

- ※12 オプトアウト
ユーザーの許可を得ずに、一方的に情報を送る。
- ※13 ライフサイエンス都市推進事業
バイオ関連の新産業創造と技術革新、持続発展を遂げる産業集合体の形成により地域経済の活性化・雇用創生を図る都市を目指す。
- ※14 保険外併用療養
医療サービスを受ける場合、公的医療保険の支給対象にならない評価療養(適正・効率的な医療提供を図る観点から評価を行う必要のあるもの…先進医療、治験など)、及び選定療養(保険診療と併用できる医療サービス…個室料差額分や歯科領域の材料差額など)を含み、所謂「混合診療の禁止」に関する除外規定。

いきいき過ごそう！

男性更年期

特集
Pulse



神戸大学大学院
医学研究科教授
神戸大学医学部附属病院
藤澤正人 先生

更年期障害というと女性の症状と思われがちですが

「男性更年期」に悩む中高年男性が増えています。

泌尿器科内に「男性更年期外来」や

「ED（勃起不全）外来」を開設し、

加齢にともなう男性の治療にあたっている

神戸大学大学院で腎泌尿器科学の分野の研究に取り組む

藤澤正人先生に、診断・治療の現状をうかがいました。

ホルモンバランスの乱れが 中高年期の不調の原因に

若いころのような気力がなくなり、なんとなく気分が沈んで、イライラしたり、不安感にかられる。動悸やのぼせ、不眠、冷えなど、さまざまな体の不調が押し寄せてくる……。40〜50代のいわゆる「更年期」には、さまざまな体の不調があらわれがちです。

「更年期障害」というと、女性特有の症状というイメージがありますが、実は、更年期症状を訴える中高年男性は少なくありません。最近では「男性更年期」という言葉がよくメディアに取り上げられるようになったので、耳にしたことがある人も多いのではないのでしょうか。

女性の場合、年齢とともに卵巣の働きが衰え、卵巣から分泌されている女

性ホルモン「エストロゲン」の量がガ

クンと減ることで、閉経前後にさまざま

な症状が表面化することが知られて

いますが、男性の場合も、精巣から分

泌されている男性ホルモン「テストス

テロン」が年齢とともに減少すること

が、更年期症状に深く関わっています。

ただし、男性のテストステロンは女

性のエストロゲンのように急激に減少

するものではなく、時期も30代から

60代ぐらいまで幅があるため、体調不

良があらわれても、更年期障害だと自

覚しにくい面があり、「年のせい」と

軽く考えて放置されやすい傾向があり

ました。

医療の側からも特別な治療の対象と

見なされてきませんでしたが、社会の

高齢化が進み、高齢者の健康やQOL

の維持が現代的な医療のテーマとして

クローズアップされるようになり、徐々

に注目を集めるようになってきました。

欧米では1980年代にはすでに老

年病学や生殖内分泌学のひとつとして

加齢男性の健康が注目されていたもの

の、中高年の男性医学を扱う国際組織

「The International Society for the

Study of the Aging Male (ISSAM)

」が発足したのは1998年のこと。

日本では2001年に「日本 Aging

Male 研究会（現・日本 Men's Health

医学会）」が発足し、ここ10年ほどで研

究が大きく進みました。

とはいえ、女性外来などの充実にく

べると、男性特有の症状を診断してく

れる場所はまだまだ少ないのが現状で

す。そんな中でも、近年では、男性更

年期障害をはじめ、機能障害、排尿

障害などの症状を総合的にサポートす

る「男性外来」を掲げる病院がじわじ

わと増えてきているのは朗報といえる

でしょう。

神戸大学医学部附属病院でも、泌尿



器科内に「男性更年期外来」「ED外
来（男性性功能外来）」を設けており、
じっくりと患者さんの話を聞きながら
治療にあたる体制を整えています。

男性ホルモンの検査で 「LOH症候群」を診断

男性更年期障害を訴える患者さんの
症状は実にさまざまです。気分が沈む、
イライラする、神経過敏といった精神
症状から、発汗、ほてり、睡眠障害と
いった身体症状のほか、性欲の低下、

勃起障害などの性機能に関連した症状など……。

これら心身全般にわたる「不定愁訴」を訴える患者さんの男性ホルモン値を調べると、加齢による正常な減少カーブを大きく下回る「LOH症候群 (late onset hypogonadism = 加齢男性性腺機能低下症候群)」の人が少なからず含まれています。この場合、泌尿器科領域での治療の対象になります。

しかし、これらの症状すべてが男性ホルモンの減少で説明できるわけではありません。中には「うつ病」などの精神疾患が関与しているケースもあるので注意が必要です。

検査の結果、男性ホルモン値には異常がないのに、日常生活に支障をきたすほどの心身症状がある場合は、精神科や心療内科との連携した別の治療が必要になります。

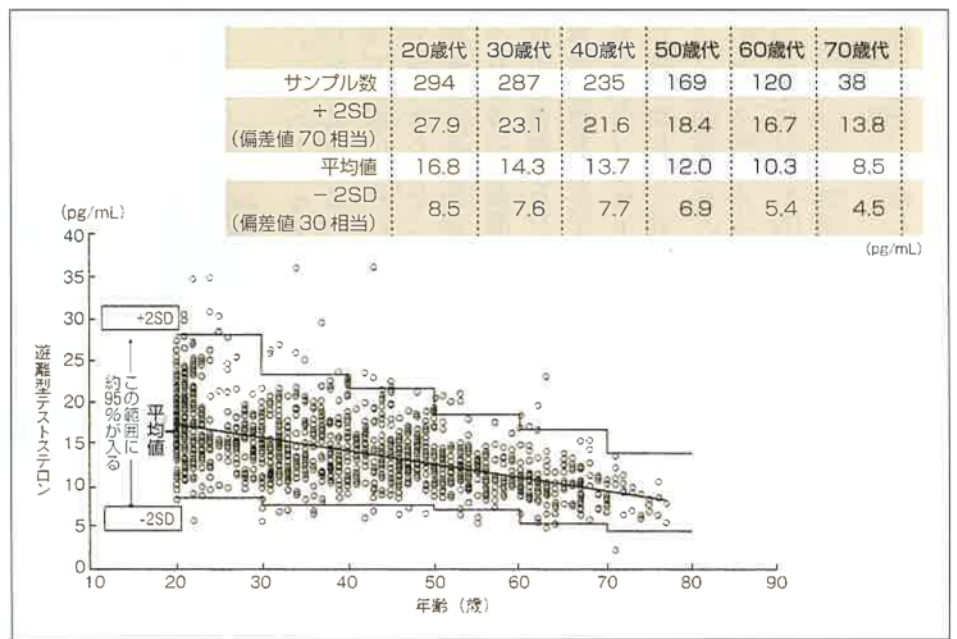
心と体に大きな影響を与える男性ホルモン「テストステロン」

LOH症候群を診断するにあたって、最も重要な指標は「テストステロン値」です。テストステロンは、精巣で作られる男性ホルモンで「男らしさ」をつかさどるホルモンとして知られています。声変わりや性器の発達など、思春期

に第2次性徴を発現させるのはテストステロンの働きによるものですし、筋肉や骨格をたくましく発達させたり、赤血球を増やしたり、性欲を高めたり、行動力や決断力を高めるなど、心身両面で全身のさまざまな機能に影響を及ぼしています。

このテストステロンは思春期に大幅に分泌が増え、30歳ごろから加齢とともに徐々に減少します。特に、血

■ 図1 遊離型テストステロン値の年齢分布



※ 出典：加齢男性性腺機能低下症候群（LOH症候群）診療の手引き

■ 図2 AMSスコア

症状	重症度					
	なし	軽い	中等度	重い	非常に重い	
	点数	1	2	3	4	5
1 総合的に調子が思わしくない (健康状態、本人自身の感じ方)						
2 関節や筋肉の痛み (腰痛、関節痛、手足の痛み、背中への痛み)						
3 ひどい発汗 (思いがけず突然汗が出る。緊張や運動とは関係なくほてる)						
4 睡眠の悩み (寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、寝起きが早く疲れがとれない、浅い睡眠、眠れない)						
5 よく眠くなる、しばしば疲れを感じる						
6 いらいらする (当たり散らす、些細なことにすぐ腹を立てる、不機嫌になる)						
7 神経質になった (緊張しやすい、精神的に落ち着かない、じっとしていられない)						
8 不安感 (パニック状態になる)						
9 からだの疲労や行動力の減退 (全般的な行動力の低下、活動の減少、余暇活動に興味がない、達成感がない、自分をせかせかせないともほしない)						
10 筋力の低下						
11 憂うつな気分 (落ち込み、悲しみ、涙もろい、意欲がわからない、気分のむら、無用感)						
12 「絶頂期は過ぎた」と感じる						
13 力尽きた、どん底にいると感じる						
14 ひげの伸びが遅くなった						
15 性的能力の衰え						
16 早朝勃起 (朝立ち) の回数の減少						
17 性欲の低下 (セックスが楽しくない、成功の欲求がおきかない)						

【判定】

17～26点：なし、27～36点：軽度、37～49点：中等度、50点以上：重度

※ Hineman's 'aging males' symptoms' (AMS) rating scale (日本語訳案：札幌医科大学医学部泌尿器科)

中で他のタンパク質と結合していない「遊離テストステロン」は、熟年期になると若年期の半分程度まで落ち込むことが分かっています(図1)。この値が平均値を大きく下回っている場合、さまざまな更年期症状をもたらす原因となるのです。

日本では、血中の遊離テストステロン値が8・5 pg/mL未満の場合は「LOH症候群」、8・5〜11・8 pg/mLの場合は「男性ホルモン低下傾向群(LOHのボーダーライン症例)」と診断しています。

「AMSスコア」で症状の重症度をチェック

このほか、男性更年期の診断にあたっては、脳下垂体から分泌される性ホルモン「ゴナドトロピン」や、ストレスによって変動する「血中コルチゾール」などの値も参考にします。また、身体の状態を見るために、骨塩定量や体脂肪率を測定する場合もあります。

性機能をチェックするために、泌尿器系の臨床検査も重要です。精巣、外陰部の視診や触診、体毛の観察のほか、精巣容積も測定します。前立腺肥大症などの前立腺疾患の有無を確認するために、直腸内の触診も行います。

また、スクリーニングのためによく使われるのが「AMSスコア(加齢男性性症状調査表)」と呼ばれるチェックリストです。「関節や筋肉の痛み」「ひどい発汗」「憂鬱な気分」「ひげの伸びが遅くなった」など、心身の状態や性

機能にまつわる17項目を「なし/軽い/中等度/重い/非常に重い」の5段階で評価し、合計点数で重症度を測るもので、現在、国際的に普及しています。

「図2」に、質問項目をすべて掲載していますので、心あたりのある人は一度チェックしてみましょう。合計が27点以上なら軽度、37点以上なら中等度、50点以上なら重度と判断できます。中等度または重度という結果が出た場合は、一度専門医の診断を受けることをおすすめします。

不足しているホルモンを補うART療法で症状を改善

「LOH症候群」または「男性ホルモン低下傾向群」と診断された場合、不足している男性ホルモンを補うための「男性ホルモン補充療法(ART=androgen replacement therapy)」を受けることができます。

女性の更年期症状の治療でも、不足した女性ホルモンを補充する「ホルモン補充療法(HRT=Hormone replacement therapy)」が普及していますが、基本的に考え方は同じです。3〜4週間ごとにホルモン剤を筋肉注射し、数ヶ月ごとに治療効果と副作用のチェックを行うのが治療の基本となり、特に性機能障害が強い場合は、これに「PDE5阻害薬(バイアグラ)」が加えられます。ホルモンを含む軟膏が処方される場合もあります。

ホルモン補充療法を受けた患者さんは、ほとんどの場合、治療開始から数ヶ月で症状の改善がみられます。「体が軽くなった」「仕事がかどる」「気分が明るくなった」といった声もよく聞かれます。

「図3」は、神戸大学医学部附属病院で治療を行った患者さんの改善の様子ですが、治療から半年で、AMSスコアが有意に下がっていることがわかります。

ただし、前立腺癌や前立腺肥大症、多血症、肝機能障害などはホルモン補充療法によって悪化する危険性があるため、適用できません。また、ホルモンを補充することで睡眠時無呼吸症が悪化する場合があります。治療開始にあたっては、このような疾患の有無をしっかりと調べるのが大切です。

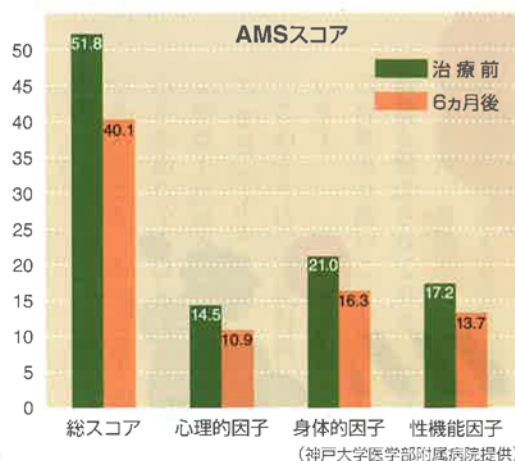
ライフスタイルを考えて最適な治療の選択を

ホルモン補充療法は、効果の高い治療法ですが、あくまで生活の質(QOL=Quality of life)を高めることが目的なので、LOH症候群と診断されたからといって、必ず治療を受けなくてはならないというものではありません。すでに仕事をリタイアして、日常生活の活動強度が下がっているようなら、あえて積極的な治療は行わず、現状と折り合いをつけながら無理のない範囲で活動していくという考え方もあるでしょう。

一方、まだ40〜50代で、仕事も趣味も活発に楽しみたいと考えているなら、活動的な生活を続けるための助けになるのではないのでしょうか。更年期にあたる男性はちょうど働き盛りで、仕事でも私生活でも重い責任を背負ってストレスにさらされているケースが少なくありません。日常的に体調不良を感じていても、黙って耐えているという人も多いかもしれません。しかし、原因不明の体調不良も、詳しく調べることでホルモンの低下などの原因がはっきり分かる場合があります。そうと分かれば治療法もあるので、悩んでいる場合は一度相談してみましょう。

身近に男性外来がない場合も、泌尿器科の専門医ならホルモン検査することが可能です。

■図3 テストステロン補充療法の効果
治療前と、6ヵ月後のAMSスコアを比べると、どの因子も有意に低下している。



赤ちゃんにかかると危険！ RSウイルス感染症

咳や鼻水などの症状が特長的なRSウイルス感染症。毎年冬になると流行する風邪の一種で大人なら「ただの風邪」で終わることが多いものの赤ちゃんにかかると重症化しやすく注意が必要です。特効薬がないため、予防することが大切です。



うえむら小児科内科
クリニック
植村 幹二郎
院長

赤ちゃんの感染が危険！

「RSウイルス」という名前を聞いたことがありますか？

インフルエンザのように有名ではありませんが、インフルエンザと同じく、秋から冬に流行するウイルスです。乳児の3分の2が生後1年以内に感染するといふ、実にありふれた感染症ですが、生まれて間もない赤ちゃんがかかると重症化しやすく、入院治療が必要になる場合も少なくありません。

鼻汁や痰などの分泌物がたくさん出るのが特徴で、自分で鼻をかめない赤ちゃんの呼吸をさまたげる危険もあります。赤

ちゃんのいる家庭や、身近に接する人は正しい知識をぜひ身につけて予防しましょう。

鼻水と咳に要注意

RSウイルス感染症は風邪の一種で、ネバネバとした鼻水がたくさん出て鼻がつまったり、咳がしつこく出るのが特徴です。

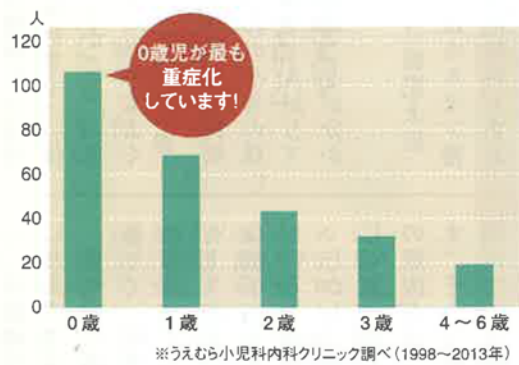
一度かかっても終生免疫がでないのです、子どもから大人まで、何度でも繰り返しかかる可能性があります。ただし、かかるたびに少しずつ免疫ができて、大人の場合はかかっても軽くすむ場合がほとんどです。

一方、乳児の場合は約3分の1が重症化します。ウイルス性

の炎症が鼻や喉から奥まで広がり、気管支炎や細気管支炎になってしまふのです。こうなると、ぜんそくのようにゼイゼイと苦しがつたり、睡眠をさまたげるほど強い咳が出るようになります。

また、鼻づまりがひどくなり、呼吸がスムーズにできなくなることも心配です。大人でも鼻がつまっているとぐっすり眠れなかつたり、うまく食事ができなくなつたりすると思えますが、自分で鼻をかんだり痰を出すことのできない赤ちゃんの苦しさはなおさらです。ひどい場合は

■入院を要したRSウイルス感染症



■RSウイルスの特徴

- 【侵入経路】主に鼻粘膜、眼瞼結膜
- 【伝播形式】接触感染、飛沫感染
- 【潜伏期間】2～8日(平均4～5日)
- 【感染症状】顕性感染が多い
- 【排出期間】入院後5～12日、長い例では3週間以上



完全に鼻がつまって無呼吸症状を引き起こす危険すらあります。それがこのウイルスの恐ろしいところですよ。

熱が出ない場合も多いのですが、「熱がないから大丈夫」と考えて軽く見ると危険です。たとえ熱がなくても、乳児が咳こんだり鼻をつまらせたりしている場合は、RSウイルス感染の可能性が高いと考えて、ぜひ小児科医を受診してほしいと思います。

乳児も風邪をひく

私がふだん診察で接しているお母さんやお父さんの中には「生後6ヶ月までの赤ちゃんは、お母さんからもらった免疫があるので風邪をひかない」と信じている人がいます。しかし、これは大きな間違いです。私はこれまで6ヶ月以内の赤ちゃんの感染した事例をたくさん見てきています。そして、6ヶ月以内の赤ちゃんこそ、かかると重症化することが多いのです。

色々な免疫を持っているお母さんたちも風邪をひくことがあるのと同様、お母さんから免疫をもらった赤ちゃんも風邪をひきます。このことはぜひ覚えておいてほしいと思います。

また、RSウイルス感染が引

き金になって、ぜんそくや蓄膿（副鼻腔炎）などの慢性疾患につながる可能性を指摘する研究もあります。いずれにせよ、重症化しやすい乳児のうちこそ、できるだけ感染を予防することが大切なのです。

家族内感染に気をつけて！

現在、RSウイルス感染を防ぐ予防接種はありません。しかし、早産児やダウン症児、一部の先天疾患を持つ乳児など、重症化するリスクが高い子どもには、流行期である10〜3月に、小児科医の指示のもとで「シナジス」という薬を筋肉注射して、重症化を予防しています。

しかし、これはあくまで「重症化の予防」で、感染そのものを防ぐものではありません。また、上記のようなハイリスク児以外には保険適用されていないので、一般的な処置とはいえないです。ですから、小さい赤ちゃんがいる家庭は、外から家にRSウイルスを持ち込まないことが最も大切なのです。

幸いRSウイルスは石けんや消毒薬で簡単に感染力を失います。赤ちゃんの周囲の家族がまめに手洗いをすることで、かなりの予防効果が期待できます。

感染経路として多いのは兄や姉が保育所などからウイルスを持ち込み、ウイルスのついた手で赤ちゃんの口や鼻をベタベタさわって感染させるケースです。冬場は特に帰宅時に手洗いを徹底させましょう。

大人がかかっても重症化することは少ないのですが、「ただの風邪」だと思っていたらRSウイルス感染だったということも多いので、鼻や痰がらみの咳が続くときはRSウイルスを疑って、赤ちゃんの接し方に気をつけてください。

乳児はためらわず受診を

小さい子ども、特に乳児が鼻汁が多くて苦しんでいたりと、夜にひどい咳で眠れないというような症状がある場合は小児科を受診しましょう。特に、生後1ヶ月以内なら、症状が軽くても受診することを強くおすすめします。

RSウイルスに感染しているかどうかは、鼻汁からウイルスを検出する迅速検査キットで調べることができます。ただし、

これは高リスクの子どもと1歳未満の子どものしか保険が適用できません。

また、インフルエンザに対する「タミフル」のように、RSウイルスに有効な薬はなく、治療は対症療法になります。

RSウイルスの特徴である「ネバネバの鼻汁や痰」が鼻や喉にたくさんたまっている場合は、まず、物理的に取り除くことが重要です。気道を確保することで呼吸が楽になり、よく眠れるようになります。また、痰を押さえる薬や、ぜんそくの治療に使う気管支拡張薬が効く場合もあります。

たくさん症例を診てきた小児科医として、RSウイルス感染症治療では「鼻水をとる」という処置が非常に大切だと考えています。鼻水を放置していると、ウイルスがそれに乗って気管支の奥に達することもあります。また、蓄膿やぜんそくへの影響も懸念されており、中耳炎の合併率も高いことが知られています。

このように、小児科医にとってRSウイルスはインフルエンザ以上に厄介な感染症です。小さな赤ちゃんほど注意が必要であることを、もっと多くの人に知ってほしいと思います。





けんこう Q&A

専門医がやさしくお答えします

相談コーナー開設中!

兵庫県医師会では、新聞、ラジオ、インターネットで皆さんからの健康や医療に関するご質問、相談を受け付けています。すべての診療科目にわたって、専門医が親身になって分かりやすくお答えしますので、ぜひご利用ください。

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
兵庫県医師会ホームページ <http://www.hyogo.med.or.jp>

Q

父が成人してから食物アレルギーになりました(卵、大豆、米など)。治るでしょうか。どのように治療すればよいでしょうか。(35歳・女性)

A

まず検査を受けて 確定診断を

食物アレルギーの典型的な症状は、特定の食物を食べた直後〜1時間以内に、口の周りの腫れや全身性の蕁麻疹、さらには重症の場合は嘔吐・下痢・呼吸困難・血圧低下などのアナフィラキシー症状を伴う「即時型アレルギー反応」です。卵や牛乳が原因になることが多く、大部分は消化管が未熟な乳幼児に見られ、成熟につれて治癒します。

大人に多い食物アレルギーには、特定の食物を食べた後の運動中に限って発症する「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」や、花粉アレルギーと関連した「口腔内アレルギー症候群」があります。前者は小麦またはエビ・カニ、後者は果物類や豆乳が原因食物となる場合がほとんどです。

質問者の場合は、まず医療機関を受診し、真の食物アレルギーか否かを確認しましょう。検査方法は、血液検査による「特異的IgE」の測定と、ブリックテストという皮膚テストの2種類があり、両者の結果から総合的に診断します。

食物アレルギーと診断されたら、できる限り原因食物の摂取を控えないけません。外食などで食べてしまう恐れがある場合は、前もって抗ヒスタミン薬やインターールという薬を服用しておくとういでしょう。重篤なアナフィラキシー症状をきたす場合は、症状の発現に備えて、ステロイド剤の内服薬や、エピペンという自己注射薬を常に携帯することをすすめします。



Q

幼稚園児の子どもに口唇ヘルペスの症状が出ます。発症を防ぐために気をつけることはありますか。(35歳・女性)

A

ストレス、疲労や 紫外線にも要注意

口唇ヘルペスは「ヘルペスウイルス」が原因で唇や口の周囲に小水疱を生じるものです。ヘルペスといえば、顔面や体の片側に、痛みを伴う水疱が多発する帯状疱疹を連想する方が多いのですが、帯状疱疹の原因ウイルスは「水痘ウイルス」です。

帯状疱疹に比べて症状が軽く、

熱の華(はな)あるいは単純ヘルペスとも呼ばれています。ヘルペスウイルスにはいくつかタイプがあり、口唇にできるヘルペスは1型が多く、最近では薬のアレルギーに存在するヘルペスウイルスが存在することがわかってきています。

典型的な症状があれば診断がつきやすいのですが、赤いだけだったり、かさぶたになっただけだったりすると、口角炎やとびひなどと鑑別を要する場合があります。ピリピリ感やチクチク感を伴った小水疱が数個でき、2週間ぐらいでよくなるのが普通ですが、中には口唇から頭部にかけて強い痛みを伴うこともあります。



特にアトピー性皮膚炎の人は重症化することがあります。

ヘルペスは、一度感染すると、神経の深いところに潜んで、免疫力が低下した時に発症します。ストレスや疲労のほか、紫外線も発症因子になり、大

人ならゴルフの後、小児なら運動会や遠足の後などによく再発します。どんな時によく再発するかを見きわめましょう。ご相談者は幼稚園児とのことなので、今後、免疫力が高ければ再発しなくなる可能性も高いと思います。それまでは、発症因子を回避し、再発したら早めに抗ウイルス薬を使いましょう。

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26年9月～10月

場所●県内各地

内容●講演会、ポスター展示、
無料相談など

問い合わせ

☎078-222-1010

(兵庫県眼科医会)

■兵庫県産科婦人科学会

兵庫県産科婦人科学会研修会

～妊娠等の悩み相談窓口事業～

平成26年3月9日(日)

13:00～14:30

場所●神戸市医師会館

内容●テーマ

「特別養子縁組～虐待防止、
もうひとつの手段～」

鮫島 浩二 先生

(さめじまボンディングクリニック
院長)

問い合わせ

☎078-222-1805

(兵庫県産科婦人科学会)



郡市区医師会からのお知らせ

■灘区医師会

区民健康講座

平成26年2月28日(金)

14:00～15:00

※灘区役所保健福祉部と共催

場所●灘区医師会館3階

内容●テーマ「補聴器(成人)～その可能性
と限界について～」

執行 昭男 先生

(執行耳鼻咽喉科医院)

問い合わせ

☎078-861-5532

(灘区医師会)

■長田区医師会

平成26年2月15日(土)

14:00～16:00

場所●長田区役所7階大会議室

内容●講演・報告

「長田区における要援護者支援への
取り組みについて」

久次米 健市 先生

(長田区医師会会長)

特別講演1

「阪神・淡路大震災そして東日本大震
災の支援にあたって」

足立 了平 先生

(神戸常盤大学短期大学部

口腔保健学教授)

特別講演2

「石巻での経験と今後の災害支援対策
への私の提言」

谷澤 義弘 先生

(前兵庫県医師会副会長、

兵庫県医師国民健康保険組合理事長)

シンポジウム

座長：中塚 要

(長田区歯科医師会会長)

コーディネーター：足立 了平 先生、

谷澤 義弘 先生

問い合わせ

☎078-579-2311(内線417)

(長田区保健福祉部健康福祉課

あんしんすこやか係)

■伊丹市医師会

第14回市民健康フォーラム

平成26年11月29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



■西宮市医師会

第14回西宮市医師会市民フォーラム

平成26年9月20日(土)

14:00～16:00

場所●西宮市フレンテホール

内容●講演、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)

■加古川医師会

第9回市民健康フォーラム

「認知症について～さりげなく、自然に、
それが一番の援助です!!」

平成26年2月22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●「認知症の診断」

「認知症の治療」

司会：南川 博康 先生

(播磨サナトリウム)

問い合わせ

☎079-421-4301

(加古川医師会)

■姫路市医師会

第24回在宅ケア勉強会

平成26年3月29日(土)

14:00～16:00

場所●姫路市医師会館5階大ホール

内容●テーマ「食べる～高齢者の自立摂取
に向けて～」

医師、歯科医師、管理栄養士、言語

聴覚士による講演、ディスカッショ

ンを予定

問い合わせ

☎079-295-3300

(姫路市医師会庶務課)



■姫路健康フェスティバル

～Himeji medi fes'14～

平成26年4月27日(日)

9:30～16:00

場所●イーグレひめじ、大手前公園

内容●間寛平さんトークショーなど

健康・医療に関するセミナー

展示(絵画、書道、ポスターなど)

体験・計測コーナー

縁日・食のコーナー

救急車、検診車の展示 など

問い合わせ

☎079-295-3380

(姫路市医師会広報課)



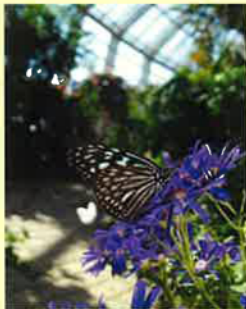
元気のチャージに出かけませんか⑦

花咲く温室で南国気分！

舞い飛ぶ蝶とたわむれて

伊丹市昆虫館

緑豊かな昆陽池公園に溶け込むように建つ昆虫館は、1年を通じて生きた虫たちと触れあえる楽しい施設。中でも、南国の花々が咲き誇り、色とりどりの蝶がひらひらと優雅に舞い遊ぶ温室は、子どもだけでなく大人にも人気です。日本最大級のチョウ「オオゴマダラ」、鮮やかな模様が美しい「リュウキュウアサギマダラ」など、約14種1,000頭もの蝶を間近で観察できます。ユニークな企画展もおすすめ。



〒664-0015 伊丹市昆陽池3-1 昆陽池公園内
tel.072-785-3582

開館時間 ● 9:30～16:30 ※チョウ温室は10:00～

休館日 ● 火曜 ※祝日の場合は翌日休

入館料 ● 大人400円、中高生200円、

3歳～小学生100円

※0～2歳児は無料

新春恒例のラン展は必見！

淡路夢舞台温室

奇跡の星の植物館

ユニークなフォルムの多肉植物、カラフルな熱帯植物、地下空間の鬱蒼としたシダ類……。淡路島の穏やかな自然の中にたたずむ「奇跡の星の植物館」の巨大な温室は日本最大級の規模。3千種・3万株もの世界の植物が、工夫を凝らした展示で楽しめるスポットです。隣接する明石海峡公園にも美しい庭園が整備されているので、のんびり散策を楽しんで。



[特別展]

淡路夢舞台ラン展2014

2014年1月25日(土)～3月9日(日)

世界の愛好家が丹精を込めた蘭が集結する「インターナショナルコンテスト」のほか、「サル顔のドラキュラ」「ブルーオーキッド」など、珍種の蘭コレクションも必見。

※会期中の入館料は

一般1,500円、シルバー・高校生750円

〒656-2306 淡路市夢舞台4番地

tel.0799-74-1200

開館時間 ● 10:00～18:00

休館日 ● 7・11月の第2木曜日

入館料 ● 一般600円、シルバー(65歳以上)300円、

高校生300円、中学生以下無料

※特別展は料金は異なります



猿のような蘭

気になる言葉

朝活

早起きは三文の得！

朝の時間を楽しく有効活用

ジョギングやヨガなどのスポーツを楽しんだり、資格試験の勉強にいそんだり……。早朝の時間帯を趣味や勉強に充てて、時間の有効活用と生産性の向上を図る。そんな「早朝の活動＝朝活」が、数年間からブームになっています。

もちろん、早起きして活動する人は昔からいました

が、働き盛りのビジネスパーソンを中心にブームが広がったことで、さまざまな関連サービスが登場し、新しいコミュニケーションが生まれているのが昨今の「朝活」事情。英会話教室やフィットネスクラブの早朝クラスが増えたほか、夜の開催が当たり前だった異業種交流会やセミナーを早朝にシフトする例も増えていきます。朝なら疲労感が少なく、頭がクリアに働こうえ、アルコールが入らないので、ダラダラと長引かないのも大きなメリットです。

本格的なアクティビティに取り組みなくても、夜型を朝型に切り替えるだけで、体調がよくなることも。生活を豊かにするプラスαの時間を増やすために、明日から目覚まし時計の針を1時間早めてみませんか。



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●2014年2月30日消印有効
 - 第2回●2014年4月30日消印有効
 - 第3回●2014年5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)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 オムロン

活動量計 カロリスキャン (HJA-400)

毎回2名様(色はお任せください)

歩数測定・脂肪燃焼量・総消費カロリー表示はもとより、階段上がりや早歩きなどの歩数を個別測定。目標活動カロリーに対する達成度もお知らせします。



●提供/オムロンヘルスケア

2 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



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 コンパクト

ブレンダー (高さ29cm)

毎回2名様

スリムでコンパクトなデザインはキッチンにスタイリッシュに。ジュースバー感覚で作れちゃうシンプル設計です。



5 「地球儀」(球径20cm)

毎回2名様

TPP・ASEAN・ワールドカップ参加国・G8・G20、各国がどの辺にあるのか分からない場合も、これですべて解決です。



6 「新・兵庫史を

歩く2」 「神戸街角今昔」

の2冊 毎回3名様

各地の自然や文化にふれながら散策、NHKの視聴者参加番組が本に。交通機関を中心に、昭和の懐かしい風景写真と現在の姿を対比しています。

●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
- メッセージで、戦前～戦後～現在が「国民皆保険」というキーワードで語られているところに新鮮な視線があり、おもしろかった。(33歳・男性)
 - 子供の同級生に自閉症やADHDの子がいますが、付き合い方に不安を感じていました。今回とても勉強になりました。(27歳・女性)
 - 正常眼圧でも緑内障になると知り、眼科で調べようと思った。(59歳・男性)
 - 編集後記の「イマザイル、TBZ」、今後果物をよく見て購入しようと思います。TPPについての特集を期待いたします。(41歳・女性)
 - 「トマトとタコのナムル風サラダ」優しい味でした。(35歳・女性)

おすすめ BOOK



「市場と権力」

「改革」に憑かれた経済学者の肖像
■佐々木実 講談社 1,900円+税
2001年に小泉内閣の経済財政政策担当大臣として入閣し、新自由主義的価値観に基づく経済政策を推し進めた経済学者、竹中平蔵。その改革の内幕では何が行われていたのか。彼の野心の源は何か。丹念な取材をもとに、その生い立ちから現在までをフリージャーナリストの著者が追う。第12回新潮ドキュメンタリー賞受賞作。



「死の自己決定権のゆくえ」

尊厳死・「無益な治療」論・臓器移植
■児玉真美 大月書店 1,800円+税
「自殺ツーリズム」で賑わうスイス、年間3000人以上が医師の手で安楽死するオランダ、安楽死直後の計画的な臓器提供が行われているベルギー……。 「自己決定」の美名のもとに、命の選別が進む世界の現実を、数多くの事例で突きつける。本当に望ましい医療とは何か。重度心身障害を持つ娘の介護者でもある著者の問題提起は重い。



「統合失調症がやってきた」

■ハウス加賀谷、松本キック
イースト・プレス 1,300円+税
著者は、1990年代に人気テレビ番組「ボキャブラ天国」などで人気を博した漫才コンビ「松本ハウス」のハウス加賀屋と松本キック。ハウス加賀屋の統合失調症が悪化して芸能活動の休止を余儀なくされた経緯、発病にいたるまでの幼少期の回想、閉鎖病棟での入院生活、そして社会復帰までを当事者自らが綴る希有なドキュメンタリー。

けんこう歳時記

■自殺対策強化月間

(3月)

平成10年から平成24年まで、年間の自殺者が14年連続で3万人を超えていることをご存じでしょうか。兵庫県内の自殺者も、平成10年に前年の987人から1,452人に急増し、以来、毎年1,000人以上が自ら命を断っています。この深刻な状況を受け、国と地方自治体が協力して自殺対策を強化しようと、平成22年から3月を「自殺対策強化月間」と定めて啓蒙活動が行われています。自殺を防ぐためには、悩みに気づき、必要な支援につなげてくれる身近な人の存在が重要です。自分には関係ないと思わず、ぜひ公的な支援を確認してみましょう。心の健康の相談窓口として「こころの健康相談統一ダイヤル (TEL.0570-064-556)」が設けられています。

■啓蟄(けいちつ)

(3月6日)

「啓=ひらく」+「蟄=土の下に隠れた虫」で、冬ごもりをしていた虫が地上にはい出てくる頃を意味する言葉です。まだまだ寒さはあるものの、日射しが暖かくなり、春の訪れを感じさせてくれる頃です。虫がはい出て柔らかくなった土に、この春は何を植えようか……。園芸プランに思いを馳せてみるのもいいですね。



根菜の滋味たっぷりのあったかスープ ごぼうのポタージュ

ゴボウは、食物繊維をたっぷり含んだ低カロリーのヘルシー食材。ささがきなどの下ごしらえが面倒なら、まるごとポタージュにして、大地が育んだ栄養とうまみを、余すことなくいただきます。香りや旨みは皮と身の間に集中しているので、皮はむかずにこそげとるだけに。豊かな香りと素朴で優しい味わいが、体の芯まで温めてくれます。



ポイント1
材料と一緒に炒めた小麦粉がルーの役割を果たして、旨みが増します。焦げた部分もおいしいのでこそげとって！



ポイント2
ごぼうをミキサーにかけた後、牛乳を入れて少し回せば、ごぼうの繊維を残さず鍋に移せます。



【材料 2～4人分】
ごぼう…100g
玉葱…1/4個
バター…10g
小麦粉…大さじ1
水…300ml
チキンコンソメ…1/2個
牛乳…200ml
塩・コショウ…少々

【作り方】
①ごぼうはタワシで汚れを洗ってから、斜め切りに、玉葱はざく切りにします。
②鍋にバターを入れ、中火で玉葱を炒めます。玉葱がしんなりしたら、ごぼうを加えて透明感が出るまで炒め、さらに小麦粉を加えて粉っぽくなるまで炒めます。
③鍋に水とチキンコンソメを加えて5分ほど煮ます。
④冷ました③をミキサーに1分ほどかけて鍋に移します。牛乳を加え、塩・コショウし、温まったら器に注ぎます。



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

あけましておめでとうございます。パルス22号をお届けします。巻頭言ともいうべきMESSAGEでは、「アベノミクスと兵庫・神戸、そして地元医師会」と題して、西田芳矢兵庫県医師会副会長からのメッセージです。経済至上主義に走りつつある、特に震災後の政府と行政の動きに対して医療倫理、個人情報保護の観点から医師会としての強い警告を投げかけています。

特集は藤澤正人神戸大学大学院教授の「男性更年期」についてです。自分の状態をチェックするためのAMSスコアについても記載されていますので、是非ご参考にしてください。

レポートは小児科クリニックの植村幹二郎院長による「RSウイルス感染症」です。特に乳児への感染は要注意で、感染予防と早期受診が一番大事である事を述べられています。

けんこうQ&Aでは、「口唇ヘルペス」と「食物アレルギー」を取り上げて説明しています。

そのほか、兵庫県医師会からのお知らせ、パルスプラザでは伊丹市昆虫館、淡路夢舞台の楽しい記事、プレゼント付きのクイズ、編集部で選んだお助めの本、健康レシピ「ごぼうのポタージュ」など盛りだくさんの記事がならんでいますので、待合室であるいはお家に持って帰って家族で楽しんでください。(T・U)

【編集スタッフ】 西田 芳矢 鈴木 克司 藤末 洋 渡辺 弥生 生方 亨司 橋本 寛 谷尻 仁 波多腰 正隆 辻 壽 多田 安温 久保 清景 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・横濱 智子 中面イラスト・伊田 理恵 横濱 智子



平成26年1月発行 通巻22号

発行 一般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 神戸新聞総合印刷

協力 小林直美

デザイン bee flight