

パルス Pulse

vol
40

Pulse talk

歌手・女優

西田ひかるさん

兵庫県医師会 会長

八田 昌樹

特集

治療法が急速に進歩した糖尿病
正しく知って
早期診断・早期治療を

Pulse report

増加傾向にある帯状疱疹
50歳を過ぎたら発症に注意が必要

けんこうQ&A

INFORMATION

おでかけスポット

丹波伝統工芸公園
立杭陶の郷

Pulse plaza

一般社団法人

兵庫県医師会

フレッシュな気持ちで一つの仕事に向き合う

会長 ●芸能界で長く活躍されています。華やかな世界で第一線に立ち続けるのは大変なことだと思います。秘訣は何でしょうか。

西田 ●1988年のデビューから今年で34年になります。これと言う秘訣はありませんが、心掛けているのは初心です。ひとつひとつの仕事にいつもフレッシュな気持ちで向き合ってきました。慣れた仕事であるほど同じようにこなしてしまいがちですが、それでは次につながりません。毎回新鮮な気持ちで、ほど良い緊張感を持って仕事に取り組んでいます。

会長 ●社会はさまざまな形で変化しています。出演されている情報番組では世の中の動きをつかんでおく必要がありますね。

西田 ●社会は常に動いていますし、時代の変化とともに物事のとらえ方も変わります。そこを敏感にキャッチしながら、コメンテーターとして意見を述べるときは自分が言いたいことを素直に発言するようになっています。

会長 ●医療現場でも、考え方は時代とともに変わります。

Pulse talk

ゲスト
歌手・女優

西田ひかるさん

聞き手
兵庫県医師会 会長

八田 昌樹



衣装提供：ユキ・トリイ

PROFILE

西田 ひかる (にしだひかる)

1973年～85年、アメリカ・ロサンゼルスで暮らす。88年、レコードデビューと同時にミュージカルに主演。以来、歌手活動と合わせて多くのテレビドラマ、ミュージカル、舞台などに出演し人気を集める。2002年5月に結婚。現在はYTV「かんさい情報ネットten.」でコメンテーターを務めるなど、情報番組やバラエティ番組でも活躍中。西宮市在住。



西田ひかる
25th Anniversary MAXI シングル
「Just Lovin'」
25周年を記念してリリースしたマキシ
シングル。山野楽器にて販売中。

Instagramを更新中
https://www.instagram.com/hikaru_nishida.official/
西田ひかる (@hikaru_nishida.official) Instagram



思いがけず兵庫県へ。
初心を忘れず仕事に向き合い、
家族との時間も大切にしています。
10代でデビューして30年余り。
はつらつとした笑顔が変わらず魅力的な西田ひかるさん。
結婚を機に兵庫県へ。芸能界の仕事が続けながら、
関西での暮らしをご家族とともに楽しんでいます。
輝きがあふれる西田さんは今どんな毎日をご過ごしているのでしょうか。
お話をお聞きしました。

例えば一昔前までは、がんは

患者さんに告知しないのが一般的でした。私もお茶を濁す言い方しかできず、苦しいをした経験があります。それが徐々に変わってきて、今は患者さんに告知するのが普通になりました。治療がしやすくなり、双方にプラスになっています。

西田 ●良い方向への変化ですね。

会長 ●テレビ出演に際しては、

日頃から情報を集めたり、勉強をしたりしているのですか。

西田 ●普段からテレビなどで情報収集をしたり、友人とその時々でのニュースについて話したりするなかで、自分なりの考えを持つようにしています。自分ならどうするか？と意識しながら世の中のできごと

を見ています。

会長 ●常に問題意識を持って

いるのですね。
西田 ●世界情勢などについては、もつと勉強した方がいいのかもしれません。分らないことは分からないと言うことも大切と感じています。解説は専門家の方におまかせして、普通の人の目線を大事にするのが私の役割と思っています。

暮らしやすいまちで
仕事と家庭をバランス良く

会長 ●現在は西宮市にお住まいなのですね。

西田 ●結婚してしばらくはアメリカに住み、その後は西宮で暮らしています。関西には仕事で時々訪れる程度だったので、まさかここで暮らすこ

とになるとは思ってもみませんでした。でも実際に暮らし始めると、こんな住みやすい場所はありません。特に子どもを育てる環境としては最高だと思います。

会長 ●お子さんを育てながら仕事を続ける苦労もあったのではないですか。

西田 ●結婚当初は仕事と家庭のバランスを取るのが難しいこともありましたが、まずはやってみて、できることとできないことを判断しました。子どもたちは中学生と高校生になりましたが、親元を巣立つまではできるだけ近くでサポートしたい気持ちが強いです。優先順位としてはもう少ししばらく家族との時間を一番に考えたいと思います。

会長 ●その拠点が西宮であり、兵庫県であるわけですね。

西田 ●阪神間はもちろん、兵庫県のあちこちへ家族で出掛けています。海があつて、山があつて、家族で楽しめる場所がたくさんありますから。子どもたちが野球をしているので、最近は主人ともども関西一円へ試合の応援に行つて楽しんでいます。

会長 ●ご家族での時間を大切にされるのは良いことですね。お仕事にもいい影響を与えていると思います。

西田 ●両方のバランスがうまく

取れるようになりました。私の仕事もそうですが、女性医師も以前より働きやすくなったのではないのでしょうか。病院へ行くと女医さんが増えた気がします。

会長 ●働き方改革が医師の世界にも入つてきて、出産や子育てがネックになっていた女性医師に働きやすい環境が少しずつ整つてきています。

西田 ●子どもたちはアメリカで出産したのですが、産婦人科のシステムは面白かったです。出産は設備の整つた大病院に行くのですが、検診時は担当の先生のオフィスで診てもらうのです。産婦人科の7〜8人の先生が大病院を共同で使っているんですね。当直も交代でされていました。私の担当の女性の先生も無理なく勤務されていて、良いシステムだと思いました。

会長 ●日本でも産科の減少は大きな課題です。分娩と検診を分けるのは良いアイデアか

もしれませんね。

西田 ●働きやすくなって、先生方の負担が少なくなりましたよ。私たちも安心でした。

楽しみを見つけ
無理なく健康づくり

会長 ●忙しい毎日だと思いますが、普段の生活で心掛けている健康法はありますか。

西田 ●楽しみを持つことです。食べることが好きなので、おいしいケーキを買いに行ったり、レストランに出掛けたり、わくわくすることを見つけています。楽しみを探して、ストレスがたまる前に発散。それが結果的に健康につながっていると思います。

会長 ●とてもいいことだと思います。趣味もたくさんお持ちだと聞きました。

西田 ●編み物が好きで、お友達と一緒に教室に通っています。刺繍も好きです。

会長 ●運動はされていますか。

西田 ●体を動かすために主人と一緒にジムに行つてトレーニングをしています。ケガ予防にもなりますね。子どもが生まれる前はアメリカでよくゴルフをしていました。今は少し休んでいます。

少し落ち着いたら再開する予定です。

会長 ●活動的でいいですね。

西田 ●ちよつと不調かなと思つたら、すぐに主治医に相談するようにもしています。大したことはないかなと思つても早めに聞いておくこと安心なので、家族揃つて何でも相談します。夫婦で年に1回の人

間ドックも欠かしません。健康はすべてのベース。自分の体のことを分かつたうえで、おいしいものを食べたり、趣味を楽しむ時間を大切にしています。

会長 ●上手に健康管理をされていると思います。これからも兵庫県での暮らしを楽しみながら、ご活躍ください。



治療法が急速に進歩した糖尿病 正しく知って早期診断・早期治療を

特集
Pulse



森内科医院
森 博子 先生

予備軍を含めると、全国で約2千万人の患者がいる糖尿病。初期は自覚症状がないため、適切な治療を受けていない人が多くいるといわれます。一方で、近年は急速に治療法が進化し、血糖値のコントロールができれば、普通の人と変わらない生活を送れるようになりました。糖尿病はどんな病気なのか、どんな治療を行うのか、姫路市の森内科医院の森博子先生にお聞きしました。

高血糖が続く糖尿病 継続的な管理が必要

糖尿病は、インスリンというホルモンがうまく働かないために血液中のブドウ糖の量（血糖値）が高い状態が続く病気です。

私たちの体は、食べ物に含まれるブドウ糖をエネルギー源として利用しています。そのブドウ糖を体内の細胞へ運ぶのが、すい臓から分泌されるインスリンの役割。インスリンが不足するとブドウ糖が体内で利用できず、血中に溜まって血糖値が高くなります。また、インスリンが分泌されていても働きが十分でない場合は、やはりブドウ糖が利用できず血糖値が高くなります。これが糖尿病のメカニズムです。

糖尿病には複数の種類があり、自己免疫の病気で発症する1型糖尿病と、環境因子や遺伝因子が原因となる2型糖尿病などがあります。今回は患者の90%以上を占める2型糖尿病について説明します。まずは糖尿病がどういう病気なのか知ってほしいと思います。

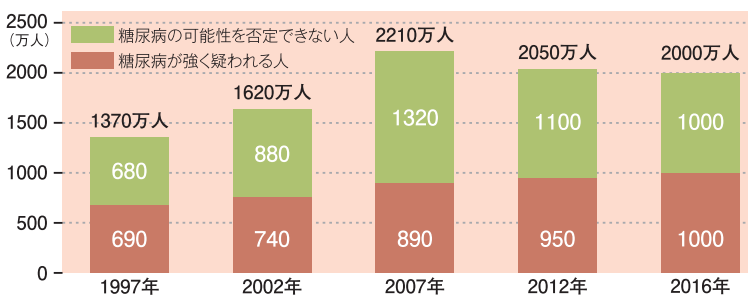
日本の糖尿病患者数は増加傾向にあり、可能性を否定できない人を含めると2千万人に上ります。さらに問題なのは糖尿病を指摘されたにもかかわらず、未治療だったり治療を中断したりする人が4割近くいること。糖尿病は継続的な治療が必要で、高血糖が続くと深刻な合併症を引き起こします。初期には自覚症状がほとんどありませんが、放っておくと命に関わる合併症を招く場合があります。早期診断・早期治療が何よりも大切です。

リスクファクターは 肥満や加齢、家族歴など

糖尿病の発症には、過体重や肥満、加齢、家族歴、民族などさまざまなリスクファクターがあります。過体重や肥満は糖尿病のリスクを有意に増加させ、年齢が上がればインスリンを出すすい臓のβ細胞の数が減ることでもリスクになります。家族歴が重要なのは、父母や祖父母に糖尿病患者がいる場合、インスリンの分泌が弱い遺伝子を受け継いでいる可能性があるからです。日本人はもともと欧米の人に比べるとインスリンの分泌量が少ないことが分かっています。

糖尿病はいきなり発症するのではなく、徐々にインスリンの働きが低下す

■日本における糖尿病患者数の推移

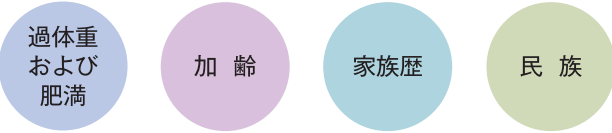


●糖尿病が強く疑われる人：HbA1c (NGSP 値) が 6.5%以上 (2007 年までは JDS 値で 6.1%以上) の者または「これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがある」、糖尿病治療を「過去から現在にかけて継続的に受けている」または「過去に中断したことがあるが、現在は受けている」と答えた者
●糖尿病の可能性を否定できない人：HbA1c (NGSP 値) が 6.0%以上 6.5%未満 (2007 年までは JDS 値で 5.6%以上 6.1%未満) で、「糖尿病が強く疑われる者」以外の者

出典：厚生労働省、平成 28 年 国民健康・栄養調査
(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189.html>)より作成



2型糖尿病発症リスクファクター



糖尿病の合併症

細小血管障害

大血管障害

心血管疾患
狭心症、冠動脈疾患、心筋梗塞、脳卒中、末梢動脈疾患、うっ血性心不全



糖尿病性網膜症
糖尿病患者の3分の1以上に影響を与え、失明の主要因でもある

糖尿病性腎症
糖尿病は慢性腎疾患の主要因であり、両者はお互いに関連している

糖尿病性神経障害
神経の損傷による潰瘍形成や感染症、下肢切断を引き起こす可能性がある

糖尿病性足病変
糖尿病患者は、非糖尿病患者より下肢切断のリスクが10~20倍高い

出典：International Diabetes Federation (IDF)
Diabetes Atlas.8th edn.2017.IDF：Brussels,Belgium.
Available at: <http://www.diabetesatlas.org/> Accessed January 2018.

糖尿病の診断基準

- 1 空腹時血糖値
126mg/dL 以上
- 2 随時血糖値(食事に関係なく測定した値)
200mg/dL 以上
- 3 75gOGTT(75g 経口ブドウ糖負荷試験)
200mg/dL 以上
- 4 HbA1c
6.5%以上

①~③のいずれかか糖尿病の典型的症状、
確実な糖尿病網膜症があれば診断します

※HbA1cとは

過去1~2カ月間の平均的な血糖の状態。
検査当日だけでなく、一定期間の血糖値
を示します。



る前糖尿病の段階があります。前糖尿病から糖尿病へと至るわけですが、ここにはインスリンの影響だけでなく、血糖値を上げるグルカゴンというホルモンの調節ができなくなったり、肝臓や筋肉が糖をうまく取り込めなくなったりするなどの要因があります。

放置すれば、深刻な合併症を招きます。神経障害や網膜症、腎症などの細小血管障害と、冠動脈疾患、脳血管障害及び末梢動脈疾患という大血管障害は、2型糖尿病の慢性的な合併症です。大血管障害をもたらす動脈硬化は糖尿病発症前からすでにリスクが高くなります。それ以外にも認知症、癌、歯周病、骨折、サルコペニアなど、いろいろな併存しやすいことが知られています。

気づかず進行するため 早期の診断と治療開始を

糖尿病の診断は、血糖値の検査とHbA1c(ヘモグロビンA1c)の検査によって行います。空腹時血糖値が126mg/dL以上または随時血糖値が200mg/dL以上、HbA1cが6.5%以上であれば糖尿病と診断され、治療を開始します。

血糖値のみ認める場合は、糖尿病の典型的症状(喉がかわく、体重が減る、尿の回数が増えているなど)、確実な糖尿病網膜症があれば糖尿病と診断します。また、75gOGTT(75g経口ブドウ糖負荷試験)という検査で判定

することもできます。この検査は、75gのブドウ糖を含んだ液体を服用し、血糖値がどのように変化するかを測定する検査です。クリニックの外來で行える簡単な検査なので、例えば特定検診や会社の健康診断で血糖値やHbA1cがギリギリ基準内の数値だった場合でも積極的に受けることをお勧めします。

この検査は、糖尿病型なのか境界型なのか正常型なのか判定できますし、また糖尿病に悪化する危険性があるのかも判定することができますメリットがあります。

いずれにしても重要なのは早く診断を受けることです。糖尿病になりかけている場合は予防ができますし、すでに糖尿病の初期段階でも食事や運動で改善を図ることが可能です。特定検診の検査項目には血糖値とHbA1cが必ず入っています。自覚症状がなく、気づかないまま進行するのが糖尿病の怖さです。検査を活用して、早期の診断と治療開始につなげてほしいと思います。

■血糖コントロール目標

コントロール目標値^{注4)}

目標	血糖正常化を目指す際の目標 ^{注1)}	合併症予防のための目標 ^{注2)}	治療強化が困難な際の目標 ^{注3)}
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおよその目安とする。

注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

出典：日本糖尿病学会編・著：糖尿病治療ガイド2022-2023, p34. 文光堂, 2022

治療の鍵を握るのは血糖コントロール

糖尿病の治療は、飛躍的に進歩しています。治療薬の種類が大幅に増え、治療成績も良くなりました。日本糖尿病学会は、血糖値の正常化を目指すにはHbA1c6%未満、合併症の予防のためには7%未満、低血糖などの副作用やその他の理由で治療の強化が難しい人は8%未満といった目標を定めています。

高齢者の場合はさらに、患者の特徴

■食事療法

目標体重(kg)の目安

65歳未満：[身長(m)]²×22

65歳から74歳：[身長(m)]²×22～25

75歳以上：[身長(m)]²×22～25※

※75歳以上の後期高齢者では現体重に基づき、フレイル、合併症、体組成、身長、短縮、摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する。

身体活動レベルと病態によるエネルギー係数(kcal/kg)

軽い労作(大部分が座位の静的活動)：25～30

普通の労作(座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む)：30～35

重い労作(力仕事、活発な運動習慣がある)：35～

出典：日本糖尿病学会編・著：糖尿病治療ガイド2022-2023, p49-50. 文光堂, 2022

や健康状態によってそれぞれ血糖目標を決めていきます。特に高齢者は低血糖症状が自覚しにくい特徴もありますので、低血糖が起らないように注意しながら血糖値を良くしていくことが大切になります。

一日の中で数値が大きく上下しない、質の良いHbA1c値を目指すことも重要です。最近になって24時間血糖値をモニタリングできる装置の保険適用の拡大があり、一部の患者さんでは実施できるようになりました。これまでは点でしか分からなかった数値が線で分かるようになりました。血糖値がど

■三大栄養素



食事療法と運動療法に薬剤治療を組み合わせる

治療は、食事療法、運動療法、薬物療法が3本柱です。

食事療法では、年齢や身体活動レベルに合わせて目標体重とエネルギー係数を掛け合わせて総エネルギー摂取量の目安を設定。自分に合った食事の量

のように変化しているかを把握するため、インスリンを使用している患者さんは、こうした装置も活用してほしいと思います。

を知ることから始めます。(右上の図参照)

総エネルギー摂取量(kcal/日)

|| 目標体重(kg) × エネルギー係数(kcal/kg)

バランスの良い食事を心掛け、炭水化物・タンパク質・脂質の3大栄養素を上手に摂取することが大切です。食べ過ぎや肥満には注意が必要ですが、高齢者はタンパク質不足にも気をつけましょう。筋肉量が減り、サルコペニア(筋肉の減少や衰え)やフレイル(虚弱)を招きます。また、炭水化物に含まれる糖質を減らしすぎると、動物性

■有酸素運動とレジスタンス運動

有酸素運動

歩行、ジョギング、水泳、
など

レジスタンス運動

腹筋、ダンベル、
腕立て伏せ、スクワットなど



出典：日本糖尿病学会編・著：糖尿病治療ガイド 2022-2023、
文光堂、2022 p55 図 12 より改変

脂肪の摂取が増えて動脈硬化のリスクが上がることも分かっています。栄養バランスの良い食事を意識しましょう。運動療法は、基礎代謝の上昇、肥満の解消、インスリンの働きを改善する効果があります。無理をせず長く続けることが大事です。歩行やジョギングなどの有酸素運動だけでなく、筋肉量を増やすレジスタンス運動が有効なので、腹筋や腕立て伏せ、スクワットなどをうまく組み合わせましょう。

糖尿病予防にも、食事と運動を中心とする生活習慣の改善が効果的です。糖尿病患者向けの食事療法や運動療法は、一般の人の健康づくりにも役立ち、糖尿病の発症リスクを減らせます。薬剤療法では、血糖降下薬を使いま

す。大きく分けると、インスリン分泌促進系とインスリン分泌非促進系とインスリン製剤があります。投与方法は内服薬と注射製剤があります。これを患者さんの病態や合併症や生活スタイル、コスト、服薬管理状況に応じて選択していきます。

注射薬ではインスリンを注射で補う薬はよく知られていますが、今はそれ以外にすい臓からのインスリン分泌を促すGLP-1受容体作動薬という注射薬が使えます。例えば、認知症があつて薬の管理が大変な場合は、週に1回の注射薬をご家族が打たれたり、デイスリーブに行つたときに注射をしてもらつたりして、治療をされている方もおられます。

■治療薬の種類

内服薬

- ・ピグアナイド薬
- ・チアゾリジン薬
- ・αグルコシターゼ阻害薬
- ・SGLT2阻害薬
- ・イメグリミン
- ・DPP-4阻害薬
- ・スルホニル尿素(SU)薬
- ・速効型インスリン分泌促進薬
- ・GLP-1受容体作動薬

注射薬

- ・インスリン製剤
- ・GLP-1受容体作動薬



■新型コロナウイルスへの注意や非常時の対応も必要

糖尿病の治療は劇的に進化し、薬の種類も増えましたし、投与方法もいろいろなものが出てきていますので、選択肢が本当に広がつたと思います。

今はインフォームドコンセントからインフォームドド Choicesの時代になりました。医師や看護師など医療スタッフと一緒に患者さん自身が治療を考え、選んでいくことが大切です。

結果から糖尿病患者の中でも血糖コントロールがうまくいっていない人は重症化する傾向が明らかになっています。

コロナ禍で外食が減りバランスの良い食事になった、飲酒量が減った、運動を始めたなど、糖尿病であつてもライフスタイルを上手に変化させた人も少なくありません。コロナ禍の生活を工夫して血糖値や体重を改善してほしいと思います。また、災害時などに慌てないよう、現在治療中の人は経口薬や自己注射セット、低血糖時の対応(ブドウ糖やペットシユガーなど)、お薬手帳などをまとめた非常用キットを準備しておきましょう。

糖尿病治療の目的は、患者さんが糖尿病がない人と変わらない寿命とQOL(日常生活の質)の実現を目指すことです。

そのための治療は大きく進歩しました。一方、糖尿病の原因となつてステイグマや社会的不利益、差別が生じている場合もあります。このようなことはあつてはならないことです。診察室で「すみません」と謝る患者さんもおられます。そのような言葉が出ないような診察、社会にしていきたいと思ひますし、また、多くの人に糖尿病への理解を深めてほしいと思ひます。

水ぼうそうのウイルスが体内に潜伏して発症

帯状疱疹は、水ぼうそうのウイルスが引き起こす皮膚の病気です。子どもの頃に水ぼうそうにかかった人の体内には、生涯にわたってウイルスが潜伏します。水ぼうそうが治った後もウイルスは神経節という部位に潜伏。普段は免疫力によって活動が抑えられていますが、加齢やストレスで免疫力が低下すると活性化。神経を通じて皮膚の表面に到達し、帯状疱疹を発症します。体の左右のどちらかの神経に沿って、小さな水ぶくれのような皮疹が帯状に並ぶのが特徴です。

■帯状疱疹の特徴

体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う皮疹が帯状に生じます。



症状は、ちよつとかゆい、ピリピリするといった違和感から始まるのが一般的です。日を追うごとに痛みが強くなり、2〜3日から2週間で皮疹が出てきます。また、顔に症状が出た場

増加傾向にある帯状疱疹 50歳を過ぎたら発症に注意が必要

小さな水ぶくれのような皮疹が帯状に現れる帯状疱疹。神経節に潜んだ水ぼうそうウイルスが原因の病気で、最近増加しているそうです。

兵庫県皮膚科医会会長で尼崎市の平本皮フ科院長の平本猛聡先生に、帯状疱疹の基礎知識をお聞きしました。



平本皮フ科
平本 猛聡
先生

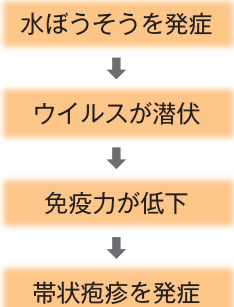
合は、顔面神経がダメージを受けて神経麻痺を招くこともあります。

加齢や免疫力の低下が原因 コロナ禍で増加傾向が続く

発症の原因になるのは、加齢、疲労、ストレスなどによる免疫力低下です。50歳以降に発症率が高くなり、80歳までに3人に1人が帯状疱疹を発症するといわれています。

患者数は増加傾向にあります。その要因として、2014年に子どもの水ぼうそうワクチンが定期接種化されたことが挙げられます。ワクチンの効果で水ぼうそうにかかる子どもは減りましたが、その分、大人が水ぼうそうウイルスに触れる機会が減

■帯状疱疹発症のメカニズム



少。免疫機能が鍛えられず、帯状疱疹を発症しやすくなったと考えられます。

また、新型コロナウイルスの流行が患者数増加に影響を与えているという見方もあります。原因として考えられるのは、コロナ禍で行動制限などが続き、ライフスタイルの変化がストレスとなっている可能性や、コロナ感染で免疫細胞やその働きがダメージを受けたこと、さらにワクチン接種によっても免疫細胞がコ

ナ感染と似たような状況になっている可能性などです。

いずれも新型コロナウイルスが直接関わっているわけではありませんが、コロナ禍での帯状疱疹の増加は世界的に見られる傾向のようです。

抗ウイルス薬と鎮痛剤で治療 重症の場合は入院も

治療には抗ウイルス薬を使用します。最近では内服薬の効果が



高くなり、入院するケースは少なくなりました。ただ、抗ウイルス薬はウイルスの増殖を抑える薬なので、急に効くわけではありません。車のブレーキと同じで、進行を止めるには多少の時間がかかります。できるだけ早く服用して、症状が軽いうちに抑えてしまうことが重要です。症状が重い場合は入院し、点滴による抗ウイルス薬で治療を行うこともあります。

抗ウイルス薬による治療とあわせて、鎮痛剤を使って痛みに対する治療も進めます。

帯状疱疹は人にうつす可能性は低いですが、水ぶくれができている部分には水ぼうそうのウイルスが含まれています。帯状疱疹として周囲に感染させることはありませんが、水ぼうそうにかかったことのない乳幼児には、水ぼうそうとして感染させることがあります。水ぶくれに触らない・破らないことが大事で、症状が落ち着くまでは、水ぼうそうの抗体を持たない子どもとの接触に注意が必要です。

皮膚症状が治まった後に 痛みが残る帯状疱疹後神経痛

皮膚の症状が治った後に、痛みだけが残る場合があります。帯状疱疹後神経痛（PHN）と

呼ばれるもので、神経が損傷されることで長く痛みが続きます。年齢が高い人ほどPHNが起きやすく、50歳以上で帯状疱疹を発症した人のうち、約2割がPHNになるといわれます。治療には痛み止めを使用しますが、痛みが強い場合はより効果の高い麻薬性の鎮痛剤を使うこともあります。

帯状疱疹もPHNも神経の上で起きている病気なので、どうしても痛みが伴います。痛みを和らげるには温めるのが効果的です。血流を良くすることを意識し、冷やさないように気をつけましょう。お風呂に入ると痛みが緩和されたり、カイロをタオルに巻いて当てると痛みが和らいだりすることもあります。帯状疱疹やPHNを発症したら血流の確保がとても大事です。

ワクチンで予防が可能 日常生活にも気をつけて

帯状疱疹はワクチンによって予防することが可能です。現在、帯状疱疹ワクチンには、2016年に認可された生ワクチンと2020年に認可された不活化ワクチンの2種類があります。いずれも対象は50歳以上です。生ワクチンは昔から水ぼうそうワクチンとして使われてきた

もので、不活化ワクチンは帯状疱疹予防に新たに開発されたワクチンです。それぞれ接種回数や費用、予防効果などが異なります。50歳を過ぎて心配な方は医師と相談のうえ、ワクチン接種を検討してください。

また、普段から免疫力を低下させないことも大事です。疲労やストレス、睡眠不足に気をつけ、規則正しい生活を送ることで予防に努めてほしいと思います。

■ワクチンの種類

	生ワクチン (弱毒性水痘ワクチン)	不活化ワクチン (シングリックス®)
特 徴	弱毒化された生きた水痘ウイルスを含む。小児に使用する水痘ワクチンと同じもの	ウイルス表面の一部を抗原として組み替えたワクチン。生ワクチンではない
接種回数	1回	2回
予防効果	60歳以上で51.3%(3年間) 8年から10年で効果が消失	50歳以上で97.2%(3年間) 8年後でも84.0%持続
費 用	1回 7,000円～10,000円程度	1回 20,000円～25,000円程度

※それぞれのワクチンに禁忌事項があります。接種の際は医師にご相談ください。



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、相談にお答えしています。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」……第2〜4木曜朝刊 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「健康アドバイス」 <https://www.hyogo.med.or.jp/health-care/>

Q 不眠で困っています。
原因や予防法を教えてください。(67歳・女性)

A 不眠症は不安障害、うつ病、統合失調症などの精神的な病気で見られますが、体調不良や心配事があるときにも、よく見られます。また年齢を重ねると、若い時ほど深く眠れなかったり、寝入りが悪くなったり、早朝に目覚めたりすると言われています。

体調不良や心配事のためにリラクセスできず、眠りに入れなかったりすることがきっかけで「眠れない」「眠れなかったら困る」と眠りについて不安が強くなっていく「神経症性不眠」が最もよく見られ

る不眠症です。実際に眠れていないこともあれば、眠れているのに本人が眠れないと思っている場合もあります。

若い人では夜遅くまでスマホやパソコンをして生活リズムが乱れ、不眠症になる人が増えました。こうしたケースでは日中にひどい眠気に襲われたり、注意が散漫になったりして仕事や学業の質が低下します。

不眠症の予防と対策は次の通りです。①毎日ほぼ同じ時刻に就床・起床して生活リズムを整える ②夜は12時前には就寝して夜更かししない ③夜に

は照明を暗めにし、快適な室温に設定して眠りやすくする ④悩みや心配事があっても音楽を聴いたり好きな香りを楽しむなど気分転換する ④覚醒度を上げないため寝室に入ったら本を読んだり、スマホを触ったりしない習慣をつける。

こうした対策をしても不眠が続き、体調がすぐれない、日中にひどい眠気が出る、気



力が出にくいなどの問題が続くようなら、かかりつけ医や心療内科、精神科の医師に相談してみましよう。依存性があまりなく、認知機能への影響も少ない安全な薬物で治療することもできます。

Q

最近少し階段を上るだけで息切れがします。何かの病気の始まりでしょうか。(55歳・男性)

A

普通に歩く時に比べ、坂道や階段を上る時には、より多くのエネルギーを要します。コロナ禍で運動不足となり体力低下を感じておられる方も多いでしょうが、今まで普通に上れていた階段で息切れを自覚されるのであれば、何か病気による症状と考える方がよろしいでしょう。

階段や坂道を上る労作時には肺、心臓、血液、筋肉などが通常よりもしっかり働きますが、このどこかに障害があれば、息切れの症状が出てくることがあります。肺の病気があると呼吸による酸素の取り込みが障害されます。喫煙歴のある方に多いのは慢性閉塞性肺疾患（COPD）です。その他、気胸や肺血栓塞栓症など重篤な緊急性の高い病気もあります。

心臓の病気で心機能が低下すると、労作時に全身が要求する酸素や血液を送り出せなく、息切れを自覚します。心不全の状態です。高血圧症、



心筋梗塞、心臓弁膜症、心筋症、不整脈等が心不全の原因になることがあります。労作性狭心症は、少しきつい労作で胸痛や息切れを自覚します。健診等で危険因子（高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙など）は指摘されていますか。貧血があると労作時息切れや動悸が自覚されます。貧血の原因は種々ありますが、胃や大腸からの消化管出血、悪性疾患も調べておく必要があります。

このように「息切れがする」時には種々の病気の初期症状（病気の始まり）の可能性があります。運動不足、体力不足と軽く考えず、早急に内科受診をされ、諸検査を受けていただきたいと思います。

Q

手洗いやアルコール消毒を頻繁にするためか、最近手荒れがひどいです。ガサガサにならない方法を教えて下さい。(44歳・女性)

A

新型コロナウイルスの感染予防策として手洗いやアルコール消毒を行う機会が増えています。それに加えて冬場の皮膚の乾燥が加わって余計に手荒れがひどくなっている方は多いと思います。

健康な皮膚は角質層とそれを覆う皮脂のコーティングによって、みずみずしさを保っています。手洗いやアルコール消毒はウイルス感染の予防には欠かせないものですが、同時に自分の皮膚のバリア機能にもダメージを与えています。



手荒れを起こさないためのスキンケアとしては、バリア機能を低下させないことと、保湿を心がけることが大切です。バリア機能を低下させないために心がけることとして、肌に直接触れる石鹸類は洗浄力の強すぎるもの避ける、水仕事の際はゴム手袋を使用する、できるだけお湯ではなく常温水を使用する、などが挙げられます。保湿のために心がけることとして、入浴や水仕事の後は、清潔なタオルで水分を取ってから保湿剤を使用する、気温が低く空気が乾燥する冬場は防寒用手袋を使用する、などが挙げられます。

手荒れが進行して、かゆみや痛みが出ている場合や、亀裂が入ってあかぎれのような状態になっている場合は保湿剤だけでは症状改善は難しいので皮膚科を受診されることをお勧めします。

バリア機能を低下させないことと保湿を心がけて、手が荒れやすい冬場を乗り切りましょう。

お知らせ

県民の皆様に参加いただける
分科医会や郡市区医師会主催などの行事のご案内です。

- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により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

目の健康講座と

アルゼンチンタンゴコンサート

日時●令和5年3月19日(日)

12:30 開演(11:30 開場)

場所●神戸新聞松方ホール

内容●第1部 講演会「目の健康講座」

「角膜の病気と角膜移植」

兵庫アイバンク理事長

ツカザキ病院 片上千加子先生

「網膜疾患と再生医療」

神戸アイセンター病院

研究センター顧問 高橋政代先生

第2部アルゼンチンタンゴコンサート

参加●無料(要入場整理券)。往復はがき

(1枚につき2名様)で申込。

2月17日(金)必着

問い合わせ・申し込み●兵庫県眼科医会

〒651-8555 神戸市中央区磯上 6-1-11

兵庫県医師会館 7階

☎078-222-1010



安心の在宅医療・介護を県民や関係者のみなさまに。

在宅電話相談ひょうご



こんなお悩みありませんか？

- 在宅医療で使える制度について知りたい
- 入院できる病院を教えてください
- 在宅での「医療処置」について不安がある
- 介護に疲れてしまった
- 訪問介護っていくらかかるの
- 在宅医療・介護の連携を円滑にしたい

お気軽にご相談ください。

☎078-252-2828 FAX 078-252-2838

相談方法■電話相談のみ

受付時間■火・水・金曜日(祝日・年末年始除く)午前10時から午後4時まで

相談料■無料

場 所■兵庫県医師会館1階(神戸市中央区磯上通6-1-11)

兵庫県医師会

兵庫県在宅医療・介護支援センター

<http://www.hyogo-zaitaku-kaigo.com>



コロナに負けるな！ 私達が気をつけたいこと

カラオケ



会食



手の消毒



元気のチャージに出かけませんか②⑤

見て、買って、作って楽しい
丹波焼のテーマパーク



丹波伝統工芸公園立杭陶の郷

50軒の窯元の作品が ずらりと並ぶ窯元横丁

緑あふれる里山に囲まれた丹波立杭の地に、丹波伝統工芸公園 立杭陶の郷があります。平安時代末期に生まれたとされ、800年以上の歴史を誇る丹波焼。そのテーマパークともいえる拠点です。瀬戸、常滑、信楽、備前、越前の焼き物とともに日本六古窯の一つに数えられる丹波焼がさまざまな形で楽しめるのとあって、年間を通して多くの人々が訪れています。

50軒の窯元の作品を展示・販売する「窯元横丁」では、窯元ごとに自慢の焼き物が並びます。伝統的な丹波焼もあれば、前衛的な作品もあり、窯元によって個性はさまざま。あれこれ見比べながらお気に入りを探すひとときが満喫できます。

これ!と思うものが見つければ、すぐに購入できるのもうれしい限り。窯元が一堂に会する横丁巡りをお散歩気分でのんびり楽しみましょう。中央に広がるイベントスペースでは定期的に催事を開催。季節やテーマに合わせて各窯元から集まった器がずらりと揃います。



丹波焼の窯元50軒の作品が並ぶ窯元横丁



講師の先生が指導してくれるので、初心者でも安心の陶芸教室

土をこねて器づくり 気軽に陶芸体験を

初めてでも気軽に挑戦できる「陶芸教室」もおすすめです。粘土を手でこねて、お皿やどんぶり、お湯呑みなどを自由に作ることができます。完成後は焼き上げて自宅へ発送してくれるので、作品が届くまでの時間もワクワク楽しめそうです。

お皿やお湯呑みに絵を描く、絵付けのみのメニューもあります。こちらはより手軽に体験できるので、小さなお子さんにもぴったり。来園記念にとっておきの作品を作ってみてはいかがでしょうか。

そのほか園内には、鎌倉～江戸時代の古丹波の名品と現代作家の最新作を展示する「伝産会館」や、伝統工芸士の作品が並ぶ「伝習会館」があり、時代を超えて愛される丹波焼をじっくり鑑賞することができます。

丹波焼の魅力にたっぷり触れた後は、丹波自慢の食材が主役の和食レストランへぜひ。丹波のおいしいお土産コーナーも人気です。



古丹波の名品を展示する伝産会館

丹波伝統工芸公園 立杭陶の郷

丹波篠山市今田町上立杭3 ☎079-597-2034

- 開園時間= 10:00~17:00
- 休 園 日= 毎週火曜 (祝日は営業)、
年末年始 (12月29日~1月1日)
- 入 園 料= 高校生以上 200円、
小・中学生 50円

<https://tanbayaki.com/suenosato/>

丹波伝統工芸公園 立杭陶の郷



検索

アクセス

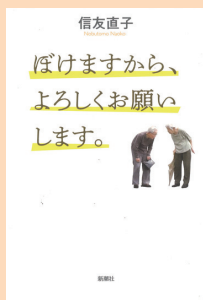
車で→舞鶴若狭自動車道「三田西 IC」より約10分、「丹南篠山口 IC」より約20分。
中国自動車道「滝野社 IC」より約30分。
阪神方面からは国道176号を北上し、三田より約20分。

電車で→JR 福知山線「相野駅」から神姫バスに乗り「陶の郷前」降車すぐ。または「立杭公会堂前」降車、徒歩5分。



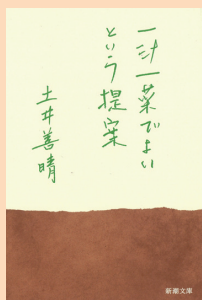
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、営業日や時間の変更が生じる場合があります。お出かけの際は、事前にホームページやお電話でご確認ください。

おすすめBOOK



『ぼけますから、よろしくお願ひします。』

■信友直子 著 新潮社 1,500円
認知症になった85歳の母と、家事と介護に奮闘する93歳の父の日常を映像作家の著者が記録。老老介護の現実や遠く離れて暮らす娘の葛藤をリアルに描き出すノンフィクションです。ときに涙、ときに笑い。命の輝きが実感できる1冊です。



『一汁一菜でよいという提案』

■土井善晴 著 新潮文庫 935円
日常の食事は、ご飯と具たくさんの味噌汁で充分。あれば漬物を添えましょう……。人気料理研究家の土井善晴さんによる「一汁一菜」の提言が注目を集める大ベストセラー。毎日の料理が楽になる、目からウロコのヒントが満載です。



『青空のむこう』

■アレックス・シアラー 著 金原瑞人 訳 求龍堂文庫 880円
交通事故で死んでしまった少年ハリーは、やり残したことがあると元の世界に戻ってきます。それは死ぬ直前にひどい言葉をぶつけた姉に謝ること。生きている今が大切と教えてくれる児童書の名作。何度でも読み返したくなります。

けんこう歳時記

冬將軍

厳しい寒さを表す「冬將軍」という言葉。シベリアで発生する大陸性寒気団「シベリア気団」がもたらす寒さのことで、かのナポレオンもその極寒ぶりに遠征先のモスクワから撤退した史実に基づきます。冬の気象用語としておなじみで、この冬も何度もなく到来するはず。最強の防寒対策で備えましょう。



ゆず湯 (12月22日)

1年で最も昼間が短く、夜が長い冬至。ここから一段と厳しくなる冬の寒さを乗り越えるため、芳香が邪気を払うゆず湯に入る習慣が生まれたといわれます。ゆずに含まれるピネンやシトラールという香り成分は、湯冷め防止や血行促進などの働きも期待できます。のんびり浸かってみてはいかがでしょうか。



書き初め (1月2日)

新年に初めて文字や絵をしたための書き初め。1年の目標や抱負を書くことも多く、古くは初硯や吉書と呼ばれました。書道や茶道、三味線などのお稽古事は1月2日から習い始めると上達するといわれ、書き初めもこの日が一般的に。できあがった書き初めは、松の内まで飾っておくとよいそうです。



気になる言葉 ウェルビーイング

ウェルビーイング (well-being) という考え方が注目されています。直訳すると「幸福」「健康」という意味ですが、ウェルビーイングの定義としてよく引用されるのが世界保健機構 (WHO) 憲章の前文にある次の一節です。「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます」。つまり、ウェルビーイングとは肉体的、精神的、社会的すべてにおいて満たされた状態のこと。最近では幸せや心の豊かさを表すキーワードとしてとらえられるようになり、企業の経営にも生かされ始めています。

その背景には、新型コロナウイルスの流行や働き方改革などによって、人々の生活様式や価値観が変化していることがあります。国連が毎年公表する世界幸福

度ランキングで日本は常に下位ですが、社員の幸福度に目を向けた経営に取り組む企業が増えているのです。ウェルビーイングが働きやすさの基準になりつつある今、誰もがウェルビーイングを実感できる社会になることが望まれます。



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。

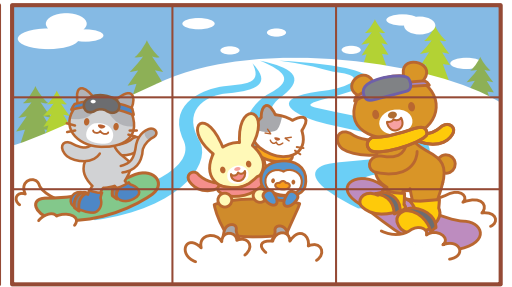
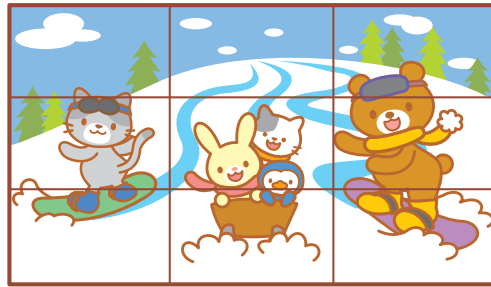


QUIZ & PRESENT

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(ピースの番号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

本誌の感想、また取り上げてほしい内容がありましたら、ご記入下さい。

【締め切り】

第1回 2023年1月31日 消印有効
第2回 2023年3月31日 消印有効
第3回 2023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は厳重に管理いたします。

1 オーラルケアセット 各回 2名様

お口の健康を守るため、歯周病菌とたたかうGUMをはじめ、サンスターがおすすめするハミガキ・ハブラシの詰め合わせです。
●提供/サンスター



3 átoa AQUARIUM×ART ペア入場券 各回 1組様

劇場型アクアリウム átoa は、8つのゾーンで展開されています。それぞれにテーマを形象したシンボル水槽があり、特に「プラネット/奇跡の惑星」にある直径3mの日本最大級球体水槽「AQUA TERRA」は、ミストやレーザー演出により圧倒的な没入感をお楽しみいただけます。
●提供/átoa



2 海の深層水「天海の水」硬度1000 500ml×24本入り 各回 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にてください。
●提供/赤穂化成



4 神戸どうぶつ王国 ペア入園券 各回 3組様

雨の日でも安心の全天候型の動植物園。カピバラを間近に見たり、ラクダに乗ったり、ペンギンにおやつをあげたり楽しみ方はいろいろ。2021年春、フルリニューアルしたバードパフォーマンス「Wings」は、鳥たちの能力の高さを感じられる感動のパフォーマンス。動物たちに癒される非日常の世界を訪れてみませんか?



●提供/神戸どうぶつ王国

5 今治タオル バスタオル、ゲストタオル、フェイスタオルセット 各回 2名様

オーガニック高級糸の超ロングパイルを使用し、抜群のやわらかさと吸水性に優れたタオルです。優しい肌触りが体をそっと包んでくれ、シンプルで高級感のあるデザインは、使うたびに幸福な気持ちにしてくれる、ぬくもりに満ちた一枚です。



編集後記

オミクロン株対応のワクチン接種が可能となり徐々に経済活動と感染対策との調整のかじ取りがwithコロナの状況に向かって着実に進んできています。

今号のパルストークは八田新会長による初めての対談となります。ゲストは西田ひかるさんと当時熱烈なファンだった方も大勢おられると思います。さてどのようなお話がなされたのでしょうか?お楽しみください。

どんどん新しい薬が使われるようになっていく糖尿病が特集のテーマです。帯状疱疹についても新しいワクチンが開発され詳しく説明させていただきました。不眠、手荒れ、息切れなどについても取り上げました。兵庫県医師会としてはこれからも最新で正しい情報をできるだけ時期を逸さずに県民の皆さんにお伝えできるようにしたいと考えています。

今冬は新型コロナ感染症に加えてインフルエンザの流行も危惧されており皆様には引き続き感染対策には十分注意を払っていただくことを再度お願いしたいと思います。(K.K)

【編集スタッフ】

安尾健作 来栖昭博 浅野達藏 久野 文 和田義孝 柳川俊博 田中孝明
田村 功 大澤芳清 田口奈緒 田中尚子 長谷部信成 奥窪明子
寺尾秀治 鈴木克司 西口 郁 平林弘久 北垣幸央 相馬葉子 久保清景



読者の
おたより

■パルストークの正木さんのファンなので迷わず手に取りました! 気象予報士だけでなく防災士としても活躍されていらっしゃることを知りました。(57歳 女性 筆耕師)

■子宮頸がんワクチンの特集。安全性について迷っていたので興味深く熟読しました。怖がっていた娘本人にも伝え、接種しました。ありがとうございました。(39歳 女性 パート)

■最近聴き取りにくい音があり、異常を感じています。パルスレポートにあった突発性難聴ではなさそうですが、耳鼻咽喉科を受診しようと思います。(80歳 男性 無職)

■おでかけスポットで紹介された場所に家族とともに出かけたいです。今後いろいろな場所の紹介をお願いします。(54歳 女性 主婦)



和風ロールキャベツ

この時期のキャベツは煮込むほどに甘みが増すので、ロールキャベツにぴったりです。柔らかなキャベツと2種類を合わせたひき肉のうま味を味わってください。

コトコト煮込んだキャベツの甘みがいい

(材料:作りやすい分量)

- キャベツ(外側の葉)…8枚
- しいたけ…2枚
- 白ねぎ(白い部分)…1本分
- 豚ひき肉…200g
- 鶏ひき肉…200g
- 溶き卵…1個分
- しょうが(絞り汁)…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 薄口しょうゆ…小さじ2
- 片栗粉…大さじ1
- だし汁…500ml
- 酒・みりん…各大さじ2
- 薄口しょうゆ…大さじ2
- 柚子こしょう(お好みで)…適量

A

B



ポイント

キャベツの葉をきれいに剥がすために包丁で茎の部分に切り目を入れ、流水を流し入れます。茹でた茎はそぎ落として、みじん切りに。



【作り方】

- ①キャベツは茎の部分に切り目を入れ、一番外側の葉が重なりあった隙間に流水を流し入れます。水の重さで葉が剥がれるので、1枚ずつ丁寧に剥がします。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツを茎のほうから入れ1分ほど茹で、ザルに広げて冷まします。
- ③キャベツの茎はそぎ落としてみじん切り、しいたけ、白ねぎもみじん切りにします。
- ④ボウルにひき肉、Aを入れて粘りが出るまで混ぜます。③を加えてさらに混ぜ、8等分にします。
- ⑤キャベツを広げ④を手前におき、密着させるようにしっかり巻きます。
- ⑥鍋に⑤を隙間がないように並べます。Bを加え落としふたをして火にかけ、煮立ったらふたをして弱火で30分ほど煮ます。
- ⑦柚子こしょうを添えていただきます。

(プラスワン MENU)



りんごと にんじんのサラダ

(材料:作りやすい分量)

- りんご…1/2個
- にんじん…1/4本
- アーモンド…30g
- 白ワインビネガー
または酢…大さじ1
- オリーブオイル…大さじ2
- 塩…ふたつまみ
- こしょう・はちみつ…各少々
- 玉ねぎ(すりおろし)…大さじ1

A

【作り方】

- ①Aは合わせてしっかり混ぜます。アーモンドは乾煎りして粗く刻みます。
- ②りんごはよく洗い、皮付きのまま4等分のくし切りにして芯を取り、横5mm幅に切ります。にんじんは千切りにします。
- ③ボウルに②を入れ、Aを加えて和えます。器に盛り、アーモンドを散らします。



教えてくれる人
だいいまう かおりさん
イギリス留学を経て編集者に。料理ページを担当したことをきっかけにフードコーディネーターに師事。多くの広告、カタログ、レシピ開発に携わる。マクロビオティック料理法ディプロマ取得。著書に「一生使える!家庭のたれ大全」、「一生使える!お酢の作り置き大全」(PHP 研究所)がある。大阪市在住。

パルス
Pulse

令和4年12月発行 通巻40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
https://www.hyogo.med.or.jp

編集・制作 神戸新聞総合印刷
協力 内多 千春
デザイン bee flight



日医君
(兵庫県バージョン)