

# パルス Pulse

vol  
41

## Pulse talk

野球解説者・元阪神タイガース

濱中 治さん

兵庫県医師会 会長

八田 昌樹

## 特集

脳梗塞

## Pulse report

睡眠時無呼吸症候群

## けんこうQ&A

## INFORMATION

## おでかけスポット

AQUARIUM×ART átoa

## Pulse plaza

一般社団法人  
兵庫県医師会

父と毎日続けた練習が  
プロ野球選手への道を開く

**会長** ● 現役時代は阪神タイガースで活躍されていました。今年はWBCが大いに盛り上がり、野球への注目が例年以上に集まっていますね。

**濱中** ● 最近ではサッカーやラグビーが人気で、野球をやる子どもが減っています。僕たちも危機感を持っていますので、野球に注目が集まるのはとてもうれしいです。

**会長** ● 昔は運動が得意な子はみんな野球をやっていました。が、今は選択肢が増えましたからね。ただ、大谷翔平さんのような世界的なスーパースターが出たことで再び野球人気は高まるのではないのでしょうか。ちなみに濱中さんは子どもの頃から阪神ファンだったのですか。

**濱中** ● 実は巨人ファンでした。というのも当時和歌山では、巨人戦しか放送されなかったんです。父が長嶋さん、王さんの時代の巨人ファンだったので、僕も原辰徳さんに憧れました。阪神に入団後も巨人戦は複雑でした。

**会長** ● 野球はどんなきつかけで始めたのですか。

**濱中** ● 父が少年野球の監督をしていたのがきっかけです。

# Pulse talk

ゲスト

野球解説者・  
元阪神タイガース

濱中 治さん

聞き手

兵庫県医師会 会長

八田 昌樹



## PROFILE

濱中 治 (はまなか おさむ)

1978年生まれ。和歌山県出身。和歌山県立南部高校から1996年にドラフト3位で阪神タイガースに入団。プロ入り直後から将来の4番候補として期待を集め、阪神の主軸として2003年、2005年のリーグ優勝に貢献する。オリックス・パファローズ、東京ヤクルトスワローズを経て、2011年に現役を引退。現在はテレビ、ラジオの野球解説者として活躍。2022年に関西独立リーグ「和歌山ウェイブス」のゼネラルマネージャーに就任。子ども向けの野球教室を開催するなど、野球の振興に力を注いでいる。

野球の楽しさをもっと伝えたい。  
今シーズンの阪神タイガースは  
若手選手に注目です。

阪神タイガースの4番打者として活躍し、現在は野球解説者としておなじみの濱中治さん。子どもの頃から阪神ファンという八田会長が野球や健康についてお聞きしました。

小学3年生になったらチームに入るのが約束のようになっていました。僕は1年生から始めた水泳をそのまま続けたかったのですが、父に半ば強制的に野球をやらされたような感じです。

**会長** ● お父さんが監督だと、なかなか大変ですね。

**濱中** ● それはもうきつかったです。今では考えられません

が、グラウンドでも人一倍殴られました。ただ、野球を始めた小学3年生からプロになる前の高校3年生まで、父は9年間休みなしで毎日練習に付き合ってくれました。リストが強くなるからと、1日500球ほどソフトボールを使っていたバットイングをしていましたね。最初は本当に嫌々でしたが、あの練習があ

ったからこそプロ選手になれたと思います。父には感謝しありません。

**会長** ● 高校時代の活躍が評価され、ドラフト会議を経て阪神に入団されました。

**濱中** ● 高校では甲子園に出場していませんし、最初はまったく注目されていませんでした。徐々にホームランが打てるようになり、最終的には高

校通算51本を記録したことでプロの道が開けました。

阪神の4番として活躍  
けがの経験は今に生きている

**会長** ● 阪神タイガースでの活躍ぶりは私もよく知っています。現役時代の一番の思い出は何ですか。

**濱中** ● 入団して4年目まで結

果が出せず、1軍と2軍を行ったり来たりしていました。浮上のきっかけになったのは2001年のプロ初ホームランです。甲子園球場でのサヨナラホームランで、しかもちよど母の日でした。ようやくスタートラインに立てた、プロの世界でやっていけると考えた一本で、思い出深いです。いつクビになってもおかしくないと思っていたので、あの一打が人生を変えてくれました。

**会長** ●星野仙一さんが監督になった2002年以降は、田淵幸一さんが打撃コーチとして濱中さんをサポートしていたのを覚えています。

**濱中** ●田淵さんは僕のバッテイングの一番の師匠です。体の右側に向けたパワーを一気に爆発させる「うねり打法」を教わり、キャンプ中も熱心に指導してもらいました。うねり打法によって飛距離も伸びましたし、あの打法ができていなければ15年も野球は続けられなかったと思います。

**会長** ●ホームランをどんどん打っていたので、しばらくは「濱中4番時代」が続くと安心していました。途中で肩を故障されたのは残念でしたね。**濱中** ●阪神が18年ぶりのリーグ優勝を果たした2003年に最初のけががありました。

4番をまかせてもらっていたときに、その後は手術を繰り返しました。何度もあきらめそうになりましたが、肩の治療をしてくださった先生をはじめ、多くの方に支えてもらって甲子園のグラウンドに戻ってくる事ができました。当時は悔しかったですが、けがをしたことであるいなる人とお会えたことは僕の人生には大きなできごとでした。

**会長** ●今シーズンの阪神タイガースはいかがですか。

**濱中** ●岡田監督は勝負勘に優れた人なので、監督の采配で勝つ試合が多くなると思います。ピッチャー陣も日本一です。阪神が優勝するなら今年かなと期待しながら見えています。

**会長** ●選手層が厚くなって、若手選手にも期待できそうですね。

**濱中** ●若手に良い選手がたくさんいるので、数年後にはさらに強いタイガースになっていると思います。

### 今シーズンからにぎやかに ファンの応援が選手の励み

**会長** ●現在は野球解説者として活躍されつつ、関西独立リーグ「和歌山ウェイブス」のゼネラルマネージャーを務めていらっしやいますね。

**濱中** ●選手の育成を含めチーム全体の管理を担っています。独立リーグは資金面が厳しく、いかにスポンサーを獲得するかが重要です。僕も企業を回って協力をお願いします。**会長** ●野球の裾野が広がるといいですね。私も阪神を応援するために甲子園に足を運んでいます。今年も観戦が楽しみです。

**濱中** ●選手はファンの応援が一番の励みになります。今年から声を出しての応援も解禁されました。甲子園球場の応援がにぎやかになり、選手のモチベーションも上がります。いつもの風景が戻ってくるのはうれしいですし、もともと多くの人に野球の楽しさを知ってもらいたいと思います。

**会長** ●球場での応援はテレビで観戦するのは違いますね。ただ、解説がなくて困ることもあります。



**濱中** ●僕はラジオの解説もしているのですが、ぜひ観戦しながら聞いてください。一緒に楽しみましょう。

**会長** ●最後に、濱中さんの健康法を教えてください。

**濱中** ●毎日の半身浴です。10分か15分ぐらいですが、動画を見ながらのんびり汗をかいています。誰にも邪魔されたくなくて、子どもが入ってくるのを防ぐためにカギを締めているぐらいです。1日の楽しみですね。あとは腕立て伏せなどの軽い運動を家の中で続けています。

**会長** ●いいですね。上手にリフレッシュされていると思います。これからも元気に球界を盛り上げてください。

こまめな水分摂取を忘れないで

# 脳の血管が詰まる脳梗塞は 高血圧が最大の危険因子

特集  
Pulse



吉田病院 附属脳血管研究所  
理事長・院長

吉田 泰久 先生

突然発症して命を脅かし、後遺症を残すことも多い脳梗塞。脳卒中のなかで最も多く見られる病気で、特に夏場は水分の不足に注意が必要です。特に夏場は水分の不足に注意が必要です。脳梗塞の症状や原因、気をつけるべき対策法について、神戸市の吉田病院附属脳血管研究所理事長・院長の吉田泰久先生にお聞きしました。

## 生活習慣が関わる脳梗塞 脳卒中の大半を占める

脳梗塞は、脳の血管に血栓（血液の塊）が詰まって血流に障害をきたし、脳の機能の一部を失う病気です。脳の血管が詰まったり、破れたりする病気を総称して脳卒中と呼びますが、脳梗塞もその一つ。脳卒中にはほかに、脳出血、くも膜下出血があり、これほどちからも血管が破れる病気です。卒中は昔の中国の言葉で、「卒然（突然）」として中（あた）る」という意味があり、急に倒れる脳の病気ということで脳卒中と呼ぶようになりました。医学的に

は、脳血管疾患と呼びます。

脳卒中（脳血管疾患）は現在、日本人の死亡原因の第4位で、毎年多くの人が亡くなっています。また、寝たきり状態になる原因の第1位でもある病気です。1960年代半ばまでは、脳卒中の大多数を占めたのは脳出血でした。高血圧が原因で脳の血管が破れるもので、脳出血を含めた脳卒中は1980年頃までは日本人の死因の第1位でした。一方で、塩分の摂り過ぎや高血圧が脳卒中の原因になることが広く知られるようになり、薬で高血圧を抑える治療も一般的になったことで脳出血は徐々に減少。代わって、食生活の欧米化などによって脳梗塞が増えてき

ました。

現在、脳卒中を発症する人の7割から8割が脳梗塞です。死亡する人の割合も最も多いです。脳梗塞の最大の危険因子は脳出血と同じく高血圧ですが、それに加えて食事が欧米化したことによる糖尿病や脂質異常症が増えたことで慢性的に血管が詰まる動脈硬化を抱える人が増えたことが背景にあります。これにより脳梗塞が増えているのです。また、高齢になるほど動脈硬化が進むこともあって、日本の社会の高齢化とともに脳梗塞の患者も増加しています。ごくまれに遺伝性の脳梗塞も見られますが、大半は生活習慣が原因です。生活習慣が招く高血圧や糖尿病、脂質



異常症、さらに喫煙などによって血管が傷み、脳の血管が詰まって脳梗塞を発症するのです。家族で発症するケースも、遺伝というよりは似たような生活習慣によって起こることがほとんどです。

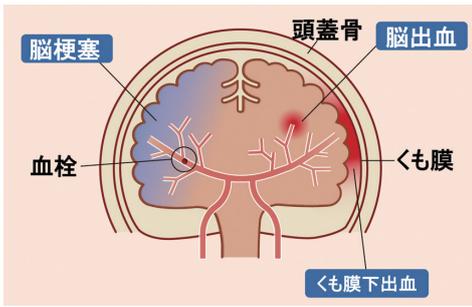
そのため、一番の対策は生活習慣病の予防と治療になります。例えば、高血圧は130/80mmHg未満が治療の目標です。減塩から始め、下がらなければ薬を服用して治療をしていきます。

**加齢とともに起きやすい  
不整脈が原因の場合も**

脳梗塞は、大きく2つの種類に分かれます。1つは脳の血管そのものが詰まるタイプで、これには「ラクナ梗塞」「アテローム血栓性脳梗塞」があります。高血圧や糖尿病などによる動脈硬化が最大の要因です。

もう1つは心臓にできた血栓が脳まで運ばれて血管を詰まらせる「心原性脳塞栓症」です。原因はいろいろありますが、最も多いのが心房細動と呼ばれる不整脈です。心臓の拍動が乱れるのですが、自覚症状がないこともあります。心臓の左心房がうまく働かなくなると血液がよどんで固まり、それが血栓となって脳に飛んでいくという経過をたどります。心房細動は加齢によって起こりやすくなるため、高齢の方が心房細動からくる脳梗塞を起こすケースは多くなっています。

**■脳卒中の種類**



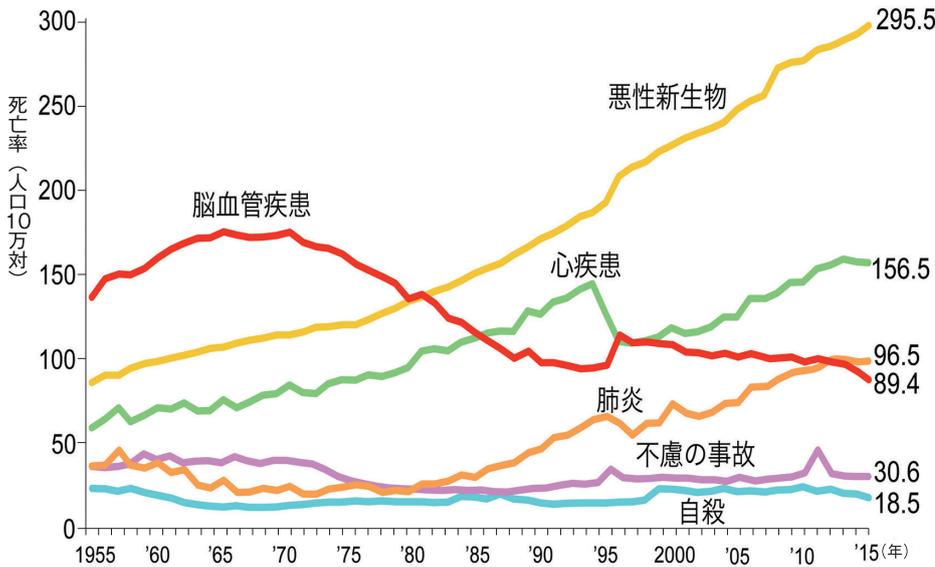
出典：日本脳卒中協会  
ストップ！NO卒中 脳卒中撲滅を目指して 2017年版

**力が入らない、言葉が出ない：  
突然現れる症状**

いずれのタイプの脳梗塞も、症状は突然に現れます。脳のどの部分の血管が詰まったかによって症状は異なりますが、特に多く見られるのが左右どちらかの手足や顔の麻痺です。脳は左右で分かれていてそれぞれ反対側の運動や感覚の機能をつかさどっています。そのため、梗塞が起きた脳血管の反対

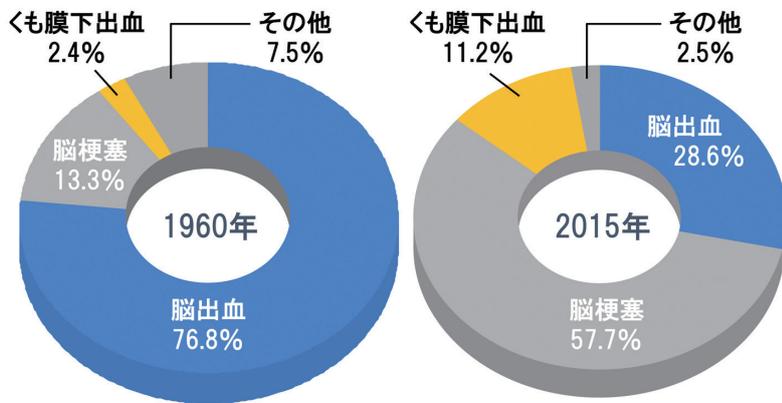
側の手足や顔に症状が出ます。代表的なのは、力が入らない、動かないといった運動障害や、水を触っても冷たくないといった感覚障害です。そのほか、言葉が出てこない、ろれつが回らないといった症状やめまい、ふらつき、左右どちらかが見えない半盲といった症状が出ることもあります。こうした症状がある日突然、急に出るのが脳梗塞の特徴です。朝起きたら手足が動かないという場合もありますし、日中に発症する人もいます。

**■主要疾患別死亡率の年次推移**



出典：日本脳卒中協会 ストップ！NO卒中 脳卒中撲滅を目指して 2017年版

**■脳卒中死亡の内訳**



出典：日本脳卒中協会 ストップ！NO卒中 脳卒中撲滅を目指して 2017年版



**早期の治療開始が重要  
治療は時間との戦い  
一刻も早く医療機関へ**

脳梗塞は、症状が現れたらできるだけ早く医療機関にかかることが大事です。半身麻痺が出て、その時点では脳梗塞か脳出血かは分かりません。すみやかに検査を行って診断し、治療方針を立てる必要があります。とにかく一刻も早く受診することが重要です。重症の場合は意識が朦朧としてしまうこともあるので、周りの人が見つけて医療機関につなげてほしいと思います。

治療はまずCTやMRIによる検査によって、脳のどの部位で何が起こっているかを調べるところから始めます。脳梗塞と診断がつけば、すぐに治療を開始します。発症直後の急性期は、血栓溶解療法や血栓回収療法によって詰まった血流を再開させます。

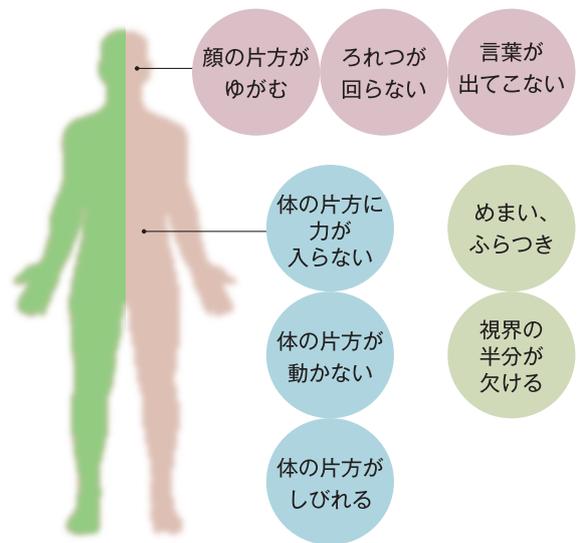
**【血栓溶解療法】**

血管に詰まった血栓を溶かす「t-PA」という薬を点滴で投与して、血流を回復させる治療です。急性期治療の第一の選択肢ですが、発症から4時間半以内に治療を開始する必要があります。早期に治療できれば、血栓を溶かして詰まりをなくすることができます。

**【血栓回収療法】**

脚の付け根から脳の血管までカテーテルを入れて血栓を取り除く治療です。太い血管が詰まっている場合に行いま

**■脳梗塞の症状**



す。発症後6時間以内の患者さんが対象ですが、最長で24時間以内までは効果があることが分かってきました。

いずれの治療も時間との戦いです。おかしいなと思ったら、ちゅうちょせずに救急車を呼んでほしいと思います。

**後遺症を最小限にする  
リハビリが不可欠**

脳梗塞は何らかの後遺症が残るケースが多いため、治療が終わった後、あるいは治療と並行してのリハビリ（リハビリテーション）が重要です。リハビリをできるだけ早く開始することで後遺症を最小限に抑えることができます。

からです。リハビリを行うことで、後遺症が残っても社会復帰できる人は多くなりました。長い人は6カ月ぐらしかけてリハビリを行っていきます。歩けるようになるなど、車椅子で生活できるようになるなど、患者さんの状況によって目標は違ってきますが、リハビリは必ず行います。治療とリハビリはセットです。リハビリも早く始めるほど効果が期待できるので、そういった点でも早く医療機関にかかることが必要なのです。

また、脳梗塞は再発のリスクが高い病気で、一度発症した人の半数は10年以内に再発しているというデータもあります。脳梗塞を経験した人は、そこから先は一生を通じて注意が必要です。



脳梗塞の原因の多くは動脈硬化だと先述しましたが、一度症状が出た時点で既に血管はある程度傷んでいます。その後は細心の注意を払って再発を防いでほしいと思います。

**発症と再発を防ぐため  
予防の徹底を**

再発を防ぐには血栓をつくらないことが大事で、再発予防の治療は抗血栓剤を使います。抗血小板剤または抗凝固剤という薬の服用が中心です。

**【抗血小板剤療法】**

抗血小板剤は血小板の凝集を抑えて血液の塊である血栓ができるのを防ぎ

## 脳梗塞の原因

### 良くない生活習慣



### 危険因子



ます。抗凝固剤は血漿成分中の凝固因子が固まるのを防ぐ役割をします。アテローム性／ラクナ梗塞には抗血小板剤を用い、心原性脳塞栓症には抗凝固剤を使います。

並行して危険因子の制御、つまり生活習慣の改善を行います。高血圧、糖尿病、高脂血症はしっかり治療し、禁煙など生活習慣を改善することが非常に重要です。これは脳梗塞の一般的な予防方法と同じです。

また、脳出血は冬場に多い傾向がありますが、脳梗塞は年間を通じて同じような発症数が見られ、夏場にもよく起こります。もともと血管が弱って細くなっている人が水分を十分に摂取せず脱水を起こすと、血栓ができやすくなり、

脳梗塞の引き金になります。危険因子を持つ人や高齢の人はとくに注意してほしいと思います。食事は朝夕の2回で、水分はその時にしか摂取しませんが、夏場は特に食事の時以外もこまめに水分補給をしてください。

生活習慣の改善と高血圧や糖尿病などの治療を行うことで、脳梗塞は予防することが出来ます。また、一度発症した人も再発を防ぐことが出来ます。命を取り留めることが出来ても、脳梗塞はさまざま後遺症が残ったり、寝たきり状態を招いたりしやすい病気です。普段の生活を見直すところから予防に努め、もしも発症した場合は一刻も早く受診してほしいと思います。



寝ている時に呼吸が止まる

## 睡眠時無呼吸症候群は

## 他の病気を招くリスクも

睡眠中に呼吸が止まることで眠りが妨げられ、強い眠気や体の不調をもたらす睡眠時無呼吸症候群。放置すると心血管系の病気を招く危険性も高まります。

どんな症状があり、どんな治療を行うのでしょうか。

神戸大学大学院医学研究科講師の永野達也先生にお聞きしました。



神戸大学大学院  
医学研究科  
内科学講座  
呼吸器内科学分野 講師

永野 達也  
先生

### 息が止まって酸素が欠乏 強い眠気や頭痛が起きる

睡眠時無呼吸症候群は、眠っている間に何度も呼吸が止まる病気です。気道が狭くなって起こる「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」と、脳血管障害、心不全などが原因で呼吸がうまくできない「中枢性睡眠時無呼吸症候群」があります。ここでは患者の大多数を占める「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」について述べます。

なぜ、呼吸が止まってしまおうのでしょうか。それは、睡眠中のどの緊張がゆるんで舌の付け根が落ち込み、空気の通り道である気道をふさいでしまうのが原因です。息が止まるので酸素が欠乏し、睡眠が妨げられる

ために日中に強い眠気が出たり、起床時に頭痛が起こったり、集中力が低下したりといった悪影響が出てきます。

こうした自覚症状や夜眠れていないという実感のほか、家族から「大きいびきをかいている」「睡眠中に息が止まっている」という指摘があれば、睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。いびきをかいている人がすべて睡眠時無呼吸症候群というわけではありませんが、患者の多くにいびきが見られることから、注意が必要です。

### 睡眠中の検査で診断 無呼吸の回数を測定する

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に「無呼吸」または「低呼吸」

が起きているかどうかを調べて診断します。「無呼吸」は10秒間息が止まっている状態、「低呼吸」は10秒間で30%以上呼吸が低下し浅くなる、あるいは酸素飽和度が3%以上低下する状態を指します。

診断には検査が必要で、自宅でも行える簡易型検査と、1泊の入院が必要なポリソムノグラフィ検査の2種類があります。いずれもモニターを装着して、睡眠中の無呼吸と低呼吸を計測。ポリソムノグラフィ検査は脳波なども計測できるので、より精密な検査が可能です。

### ■エプワース眠気尺度

0=眠ってしまうことはない 1=時に眠ってしまう  
2=しばしば眠ってしまう 3=だいたいいつも眠ってしまう

- ①座って読書しているとき.....0・1・2・3
- ②テレビを見ているとき.....0・1・2・3
- ③人の大勢いる場所(会議、劇場などで座っているとき).....0・1・2・3
- ④他の人の運転する車に休憩なしで1時間以上乗っているとき.....0・1・2・3
- ⑤午後に横になって休息をとっているとき.....0・1・2・3
- ⑥座って人と話をしているとき.....0・1・2・3
- ⑦飲酒をせずに昼食後、静かに座っているとき.....0・1・2・3
- ⑧自分で車を運転中に渋滞や信号で数分間止まっているとき.....0・1・2・3

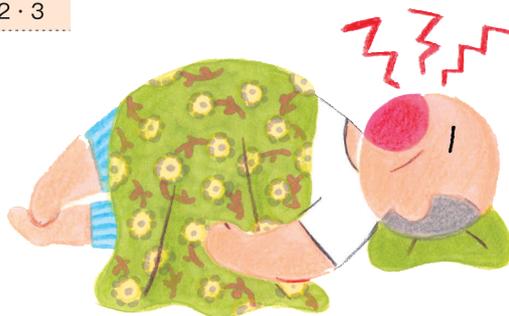
問診などで使われる眠気の尺度。  
合計が11点以上の場合かなり眠気が強いとされる。

これらの検査を行い、無呼吸と低呼吸が1時間に5回以上あり、日中の眠気といった自覚症状や高血圧、2型糖尿病、心臓の冠動脈疾患などがある場合に

睡眠時無呼吸症候群と診断。無呼吸と低呼吸が1時間当たり5回から15回までを軽症、15回から30回までを中等症、30回以上を重症と判定します。

簡易型検査であっても、40回を超えるような重症の場合は保険診療ですぐに治療に移ることが

できるので、まずは簡易型検査を受けてもらえればと思います。



軽症ならマウスピースで  
重症ならCPAPで治療

軽症や中等症の場合はマウスピースのような口腔内装具を睡眠中につけて治療します。のどの奥を開いて気道を広げ、無呼吸の回数を減らします。

重症の場合は、鼻から口にマスクをつけて機械で空気を送り込むCPAP（シーパップ）治療を行います。空気で圧力をかけて気道を押し広げる療法で、治療効果が高いことが分かっています。最近では機器が進化し、軽くコンパクトなタイプや鼻だけを覆うタイプなども出ています。慣れないうちは装着時の違和感がありますが、「眠れないつらさに比べると何でもない」と多くの患者さんが言うように、CPAP治療によって無呼吸が改善され良質な睡眠を得ることが出来ます。

また、睡眠時無呼吸症候群は

■睡眠時無呼吸  
症候群の診断基準

無呼吸・低呼吸の  
1時間あたりの回数

軽症	5~15
中等症	15~30
重症	30~

首周りに脂肪がついている肥満の人が起こしやすい病気なので、減量も重要です。「男性」「肥満」「高齢」が睡眠時無呼吸症候群になりやすい人の典型です。報告例は少ないものの、減量も一つの治療と考えてもらえばと思います。ただし、やせている人や若い人、女性がならないというわけではありません。特にあごの小さい人は無呼吸になりやすいので注意してください。

放置すると

心血管系の病気の原因に  
日常生活の工夫で改善を

治療をせずに放置すると、高血圧や心不全、2型糖尿病、脳卒中など心血管系の病気を起こしやすくなるのが睡眠時無呼吸症候群の怖さです。すでにCPAP治療によって高血圧が下がることは明らかになっていますし、動脈硬化の進行が止まるといって研究データもあります。治療することで、眠気や頭痛などの症状改善だけでなく、その他の病気のリスクを減らすことが出来るのです。

以前に比べると睡眠時無呼吸症候群の認知度は増しています。推定される有病率からすると実際に治療をしている人はま

だまだ少ないのが現状です。呼吸器内科や循環器内科、耳鼻咽喉科など、簡易型検査を行ってあるクリニックはたくさんあります。まずは受診していただいで、さらに精密な検査が必要であれば大学病院などでポリソムノグラフィーの検査を受けてください。

日常生活でも工夫できること

はあります。肥満の解消もそうですし、仰向けで寝ると空気の通り道がふさがりやすいので、横向きで寝ることをおすすめします。パジャマの背中にポケットをつけてテニスボールを入れる「テニスボールテクニク」という方法もあります。こうすれば自然に横向きの姿勢で眠ることができ、症状の改善につながります。

がる場合があります。睡眠時間を長く取っても熟眠感を得られないのが睡眠時無呼吸症候群の特徴です。大事な会議中に寝てしまふ、運転中に眠くなるといった症状や、身近な人の指摘があれば、ぜひ早めに受診してください。治療を行うことで、質の良い眠りを取り戻すことができます。



# 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

のぼせたり、めまいがしたり、イライラしたり、落ち込んだり。更年期障害といわれる症状に悩まされています。治療法はあるのでしょうか。(58歳・女性)

### A

思春期に月経が始まるといわずに必ず終わりますが(閉経)、その閉経前後の時期が更年期です。平均的には45～55歳ごろですが、人により前後します。

女性ホルモンが活発に働いていたところから、活動しなくなるころに向かっている大きな揺れにより自律神経が影響を受けてホットフラッシュ(のぼせや発汗)、精神症状(イライラ、不安など)、その他身体症状(めまい、動悸など)が出ます。だれもが経験することとはいえ個人差が大きく、日常生活に支障が出るほどの

不調をきたして治療が必要になる場合に更年期障害と呼びます。

婦人科にご相談いただいた場合の治療法としてはおもにHRT(ホルモン補充療法)や漢方薬が使われます。HRTは女性ホルモン成分を飲み薬や貼り薬で補う方法で、漢方薬はいろいろな生薬の組み合わせにより体調のバランスを整えます。眠剤や抗不安剤などが処方されることもあります。いずれも健康保険が適用できます。同じような症状であっても人によって合うものがない、また安全性にも注意が必要で

すので専門医にご相談ください。ドラッグストアや通販でも購入できる大豆由来成分のサプリメント(エクオール)なども気軽に利用できる手段です。

更年期障害は睡眠や食事、運動、ストレスなど普段の体調管理に無理がある方により強く症状が表れるようです。仕事でも家庭でも何かと責任が重くお疲れがたまっていることが多い年齢と重なります

が、薬などでの治療とともに、日常生活で頑張りすぎているところがないか、この機会に見直してみられることをおすすめいたします。



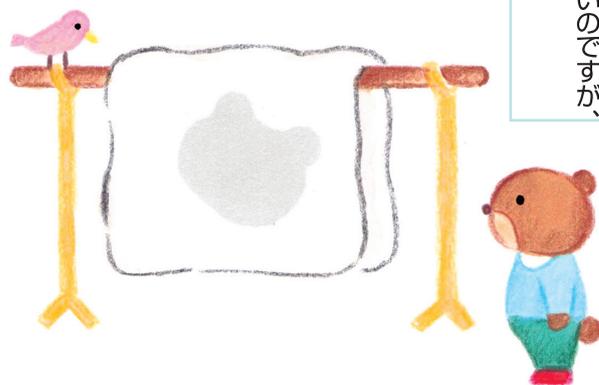
**Q** 小学2年生の息子のおねしょが治りません。外泊ができません。日中のおもらしはなごのじですが、何が悪いのでしょうか。(40歳・男性)

**A** 子どものおねしょは「じきに治るだろう」と思って様子見をしてしまうことが多いようです。しかし5歳以上で月に1回以上のおねしょがあり、それが3カ月以上続いている場合は「おねしょ」ではなく「夜尿症」という病気です。原因としては①夜におしっこの量を少なくする抗利尿ホルモンの分泌の低下、②おしっこを溜める膀胱の容量が小さい、③夜におしっこが出そうになっても起きられない(覚醒障害)の3つが複合して存在しています。まずは親が病気であることを認識しましょう。

夜尿症の有病率は5歳で15%、7歳で10%と言われており、小学校低学年ではおよそ10人に1人は夜尿症ということになります。しかし病院を受診するのは夜尿症患者20人に1人くらいしかなく、この病院受診率の低さが夜尿症診療の一つの問題点です。本人自ら受診を希望することが少ないのです。

治療開始のタイミングとしては6〜7歳くらいが良いと思われます。

5歳を超えたら夜尿症と言いました。が、夜尿症の治療は薬を飲めばいいというものではなく、生活の見直しなど本人の頑張りも必要になります。あまり低年齢で行うとモチベーションを保つのも難しく挫折してしまうことになりやすいです。逆に10歳を超えたとやや難治になることが増えてくるため、小学校に入っても夜尿が続く場合(とくにほぼ毎晩ある場合)は、本人にも病気を促していき、明し病院を受診を促していきましよう。親子ともに治療に取り組みするという気持ち固まったらすかさず受診してほしいと思います。夜尿症の治療は期間も長くかかりますが、治ったときの達成感はとても大きい病気でもあります。放置せず機を見て受診してください。



**Q** 多汗症について教えてください。私はTシャツがビチャビチャになるくらい汗をかきます。(50歳・男性)

**A** 多汗症は、生理的に汗をかく状況ではないのに、日常生活に支障を来すほどの大量の発汗を生じる状態を指します。全身の発汗が増加する全身性多汗症と体の一部(例・頭部顔面、腋窩、手足など)のみの発汗量が増加する局所性多汗症に分類されます。

何らかの原因が特定できるものを続発性多汗症と呼びます。原因には、甲状腺機能亢進症や低血糖、更年期、褐色細胞腫、感染症、薬剤などがあります。一方、特に原因がない場合を原発性(特発性)多汗症と呼びます。多量の汗で日常生活に支障が出たり、精神的な負担も少なくありません。

原因を正確に判断し生活上の注意や治療などの適切な対処法をとることが大切です。

治療は以下の

ような方法を組み合わせています。

①外用療法…アルミニウム化合物やジクロ酢酸などの制汗剤や抗コリン外用剤などが使用されます。

②内服療法…抗コリン薬やβ遮断薬などが使用されます。

③イオントフォレーシス・ボトックス注射…ボトックス注射は汗腺を刺激する神経を一時的に麻痺させて、汗の分泌を減らす効果があります。腋窩、手足などの局所的な多汗症に対して使われますが、施術を繰り返す必要があり保険使用も条件があります。

④手術…腋窩の汗腺を切除する手術や胸部の交換神経を切る手術などがあります。一般的に最終手段と考えられ、代償性発汗などの合併症やリスクもあるため専門医とよく相談して決定しましょう。

治療法は症状の重症度や原因によって異なり、保険が効かないこともあり医師とよく相談して最適な治療法を選択することが重要です。





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。

## 郡市区医師会からのお知らせ

### ■西宮市医師会

#### 第22回西宮市医師会市民フォーラム

「もうすぐ一年生 君らしく成長しよう

～子どもの発達とかかわりについて～

日時●令和5年9月9日(土)

14:00～16:00

場所●西宮市フレンテホール

内容●講演会

#### 第一部 「就学前の子どもの発達と支援 ～ちょっと気になる子へのかかわり～」

講師：太田秀紀先生

(西宮市立こども未来センター診療所  
診療所長)

#### 第二部 「学校での『学び』に必要なこと」

講師：福井美保先生

(大阪大谷大学教育学部教授・  
大阪医科薬科大学 LD センター  
副センター長)

参加●無料。事前申込制。定員300名

問い合わせ・申し込み●西宮市医師会

☎0798-26-0662

### ■伊丹市医師会

#### 伊丹市医師会 第21回市民健康フォーラム

日時●令和5年10月21日(土)

14:00～16:00

場所●伊丹アイフォニックホール

問い合わせ●伊丹市医師会

☎072-775-1114

諸般の事情により中止になる可能性があります



### ■川西市医師会

#### 第21回市民医療フォーラム

日時●令和5年11月11日(土)

14:00～16:00(予定)

場所●川西市みつなかホール

内容●講演会「(仮)認知症について」

講師：吉山顕次先生

(大阪大学大学院医学系研究科  
精神医学)

問い合わせ●川西市医師会

☎072-759-6950



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>



♪ 元気のチャージに出かけませんか②⑥ ♪

アートと生きものに出会う  
新感覚の都市型水族館



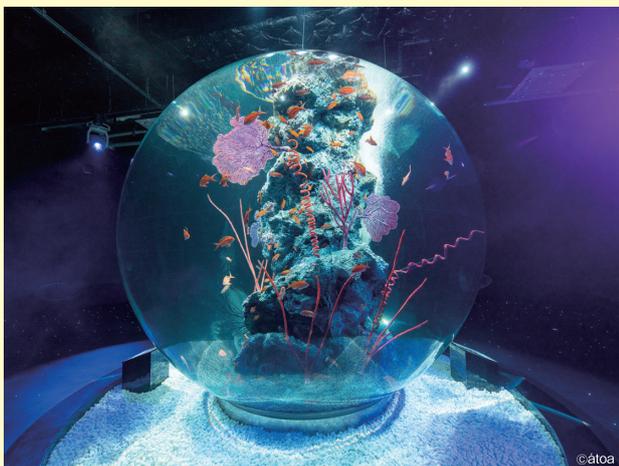
### AQUARIUM×ART átoa

#### シンボル水槽が美しい 劇場型アクアリウム

神戸ベイエリアの新名所として人気の átoa (アトア) は、アクアリウムとアートが融合したおしゃれな都市型水族館です。館内に足を踏み入ると、そこに広がるのは舞台芸術やデジタルアートが調和したアーティスティックな世界。まるで映画のワンシーンを見ているような美しさです。

展示は3フロア8ゾーンから構成され、洞窟、精霊の森、宇宙など独創的なコンセプトの空間で展開。それぞれのゾーンにシンボリックな水槽が配置されています。なかでも圧巻は「PLANETS / 奇跡の惑星」にある日本最大規模の球体水槽「AQUA TERRA」。ミストとレーザーが織り成す光のベールが水槽を中心に360度全方位を包み、まさに奇跡の惑星を体感できます。

海中浮遊しているような体験が楽しめるのは、「MARINE NOTE / 生命のゆらぎ」ゾーンです。海の生物たちの優雅な姿や個性的な形、特徴的な行動を幻想的な演出とともに見るすることができます。



日本最大級の球体水槽「AQUA TERRA」



海中探索気分が楽しめる「MARINE NOTE / 生命のゆらぎ」ゾーン

#### ペンギンやカワウソに 癒やされるエリアも

ほかにも約60基にのぼる水槽はどれも趣向が凝らされ、魚類を中心に無脊椎動物や両生類、爬虫類など、多様な生きものが観賞できます。館内をのんびり見て回ったら、最後は「SKYSHORE / 空辺の庭」へ。最上階にある開放的な屋外空間でファンボルトペンギンやコツメカワウソ、カピバラが迎えてくれます。同じく最上階に広がる展望テラスから一望できる神戸の街なみも絶景です。

生きものとの出会いに癒やされながら、アートな仕掛けも楽しめる新感覚の水族館。洗練された外観も素敵な átoa は、オリジナル商品が並ぶミュージアムショップや写真映えするメニューが評判のカフェもおすすめの大満足スポットです。



ファンボルトペンギンやカピバラにも会える

#### AQUARIUM×ART átoa

神戸市中央区新港町 7-2 ☎078-771-9393

- 開館時間 = 10:00~20:00  
(最終入場は閉館の60分前まで)
- 休 館 日 = 年中無休 ※メンテナンス休館あり
- 入 場 料 = 一般(中学生以上) 2,400円、  
子ども(小学生) 1,400円、  
幼児(3歳以上) 800円、  
幼児(3歳未満) 無料  
※特定日は入場料が変動

#### アクセス

電車で→各線「元町駅」から南へ徒歩約15分。  
各線「三宮駅」から南へ徒歩約18分。  
車で→阪神高速3号神戸線「京橋出入口」から約1分。ハーバーハイウェイ「新港ランプ」から約1分。

<https://atoa-kobe.jp/>

アトア

検索



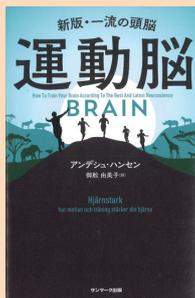
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、営業日や時間の変更が生じる場合があります。お出かけの際は、事前にホームページやお電話でご確認ください。

## おすすめBOOK



### 『小説 8050』

■林真理子 著 新潮社 1,980円  
部屋に引きこもって7年がたつ長男とその家族の姿を描いた話題の小説。80代の親が引きこもりの50代の子の生活を支える「8050問題」をテーマに、一見恵まれた環境の家族がぶつかり、絶望し、支え合い、再生へと向かう道筋をリアルに描き出した1冊です。



### 『運動脳』

■アンデシュ・ハンセン 著 御船由美子 訳 サンマーク出版 1,650円  
スウェーデンの精神科医で『スマホ脳』が世界的ベストセラーになった著者の最新作。たった5分の運動が脳を活性化させて集中力や記憶力を高め、ストレスを取り払うことを科学的に説明。効果的な運動の秘訣が詰まっています。



### 『車のいろは空のいろ ゆめでもいい』

■あまんきみこ 作 黒井健絵 ポプラ社 1,430円  
半世紀を超えて愛される人気シリーズの新作。タクシー運転手の松井さんと不思議なお客さんとの温かな出会いが繰り広げられます。4巻目となる新刊では、心に灯りがともるような7編が収録されています。

## けんこう歳時記

### 五月雨

旧暦の5月頃、現代では6月頃に降る長雨のこと。しとしと降り続く梅雨の雨を指します。梅雨の時期の雨は降ったり止んだりを繰り返すことから、物事が断続的に続くことを「五月雨式（さみだれしき）」と呼ぶことも。長雨を美しく言い換え、さらに状況をたとえる言葉に発展した日本語の奥深さを感じます。



### 五感の涼

金魚鉢によしず、風鈴、打ち水、うちわ、蚊取り線香、花火、かき氷…。厳しい暑さをしのぐため、日本では古くから五感を使って涼を得る工夫がされてきました。視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚を掛け算すれば、涼しさも倍増するというもの。五感の涼を上手に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



### 鼻の日(8月7日)

1961年に日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が制定した記念日。当時多かった副鼻腔炎の早期発見・早期治療が目的で、現在もこの時期に鼻の病気や健康をテーマにした啓発イベントが各地で行われます。くしゃみに鼻水、鼻づまりなど、気になる鼻の症状があれば、早めに医療機関を受診してください。



## 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。



## 気になる言葉

## LGBTQ+

LGBTとは、レズビアン（Lesbian 女性同性愛者）、ゲイ（Gay 男性同性愛者）、バイセクシュアル（Bisexual 両性愛者）、トランスジェンダー（Transgender 心の性と身体の性が一致していない人）の頭文字を取った性的少数者の総称です。最近ほどのセクシャリティにもあてはまらないクエスチョニング（Questioning）、それ以外のプラスアルファ（+）を含めてLGBTQ+と表わされることも多くなりました。

少数者であるがゆえに、LGBTQ+の人は学校や職場でいじめられたり、就職に際して差別を受けたり、日々の生活や老後に不安を抱いたりといった多くの問題に直面しています。こうした課題を解決するため、多様な性のあり方を尊重する動きは日本でも少しずつ広がり、パートナーシップ制度を導入する自治体やさ

まざまな支援を行う企業や学校・大学が増えています。

誰もが自分らしく生きていける社会のために。性のあり方によって生きづらさを抱えている人がいると知ることが大事です。

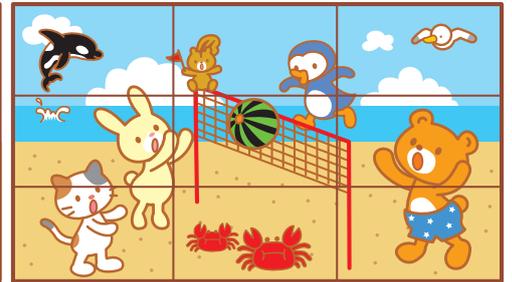
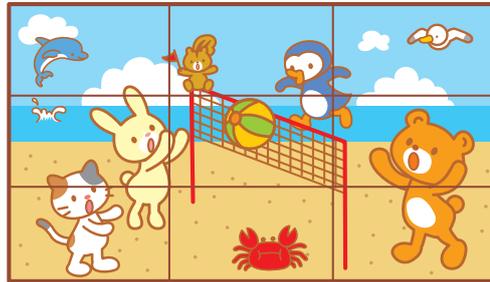


# QUIZ & PRESENT

## 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(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7月31日 消印有効  
第2回 2023年9月30日 消印有効  
第3回 2023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)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



### 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立てください。  
●提供/赤穂化成



### 3 AQUARIUM×ART átoa ペア入場券 各回 2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「PLANETS/ 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



### 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。カピバラを間近で見たり、ラクダに乗ったり、感動のバードパフォーマンス「Wings」を見たりと楽しみ方はいろいろ。2023年春には二ホンリスの新展示場「リスの森」や夜行性動物の世界「モモンガの夜」がオープンしました。動物たちに癒や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



## 編集後記

5月8日に、新型コロナウイルス感染症が感染症法上の分類見直しで2類相当から5類に変更され、大きな節目を迎えました。この日を境に変わることと変わらないこととさまざまです。この3年余りの間、どこを見ても「コロナ」の文字だらけでしたが、Pulse誌上でも「コロナ」が登場することも少なくなっていくでしょう。

そしてこの Pulse vol.41では、濱中治さんと八田会長の対談で野球のことを取り上げています。やっと心おきなく球場で声を出して応援ができるようになったプロ野球ですが、選手をはじめ関係者はコロナ禍では本当に大変だったと思います。50数年來のファンとして岡田監督が指揮を執る今シーズンの阪神タイガースには大きな期待をしていますが、この対談を読んで、長年私が応援に行くに阪神が負けるというジンクスのせいで足が遠のいていた甲子園に久しぶりに向かうと思いました。小学3年の時に藤田平選手の逆転スリーランで広島カープに勝利して以来の歓喜の瞬間を迎えれば、ウイズコロナの新時代を実感できるかと思いを巡らせました。

これから「コロナ」の登場回数が減る分、このような明るい話題や健康に関して大切なことをもっと伝えていければと思います。(H.H)

### 【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

### 5 真空断熱ボトル(保冷専用)500ml 各回 2名様

汚れや臭いが残りやすく、衛生的でサステナブルなステンレス製のストローを採用し、さらに蓋・栓・栓力バーに抗菌加工を施し、菌の増殖を99%以上抑えます。ワンタッチで蓋を開閉でき、ボトルを傾けずに飲める手軽さがスポーツ時にも最適です。



読者の  
おたより  
あたくさ  
んのお便  
り  
ありがと  
うござい  
ます。

■西田ひかるさんの記事を面白く読みました。生きる姿勢が美しい方だと思います。あこがれる!! (43歳 女性 医療事務)

■糖尿病…自分がいつ予備軍に入ってもおかしくないの、合併症の図にゾッとしています。(60歳 女性 パート)

■帯状疱疹にワクチンがあることを初めて知りました。両親に教えてあげようと思います。(19歳 女性 学生)

■おすすめBOOKが参考になります。(70歳 男性 無職)

■まちがいさがし、毎回心待ちにして妻と2人楽しんでやっています。脳トレになります。(93歳 男性 無職)

■通院中の私にとって、Pulse は一番の愛読誌です。色々と参考にしています。(70歳 女性 無職)

ヘルシーで栄養満点！豆腐が主役の夏ごはん

# 豆腐と夏野菜のカレー炒め

暑い夏こそしっかり食べて元気に過ごしたいものです。消化がよく、さっぱりしていて栄養満点の豆腐は夏の食卓には欠かせない存在。カレー風味で豆腐の存在感が際立つ、ごはんにも合う夏メニューです。



**(材料：2人分)**

- 木綿豆腐…1丁(300g)
- 牛薄切り肉…100g
- 塩・こしょう…各少々
- ゴーヤ…1/2本
- 赤パプリカ…1/2個
- とうもろこし…1/2本
- サラダ油…大さじ1
- 酒…大さじ1 カレー粉…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1・1/2
- 砂糖…小さじ1・1/2
- 塩…ひとつまみ

A

**(下準備)**

豆腐は水切りします→ポイント参照。  
ゴーヤは種とワタを取り、横に5mm幅に切ります。塩(少々・分量外)をふって軽くもみ、熱湯をかけて湯通しします。



**ポイント**

豆腐はキッチンペーパーに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(500W)で3分ほど加熱して水切りします。加熱調理に使うときに簡単に水切りできます。



**【作り方】**

- ①赤パプリカは横に5mm幅、とうもろこしは包丁で実をそぎ落とします。牛肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふります。
- ②フライパンに半量の油を熱し、牛肉を入れてほぐしながら炒め、色が変わったら取り出します。
- ③同じフライパンに残りの油を熱し、ゴーヤ、赤パプリカ、とうもろこしを入れて炒めます。焼き色をつけるように炒め、少ししんなりしてきたら酒、カレー粉を加えてしっかり炒めます。
- ④豆腐を手でくずしながら加えて炒め、豆腐にうっすら焼き色が付いたら牛肉を戻し入れます。
- ⑤合わせたAを加え、全体に味がなじむように炒め合わせます。

**(プラスワン MENU)**



**ゆで卵のねぎ醤油かけ  
(材料：2人分)**

- ゆで卵(お好みのかたさのもの)…2個
- 長ねぎ(白いところ)…10cm
- ごま油…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1
- 粗挽き黒こしょう…適量

**【作り方】**

- ①長ねぎは小口切りにします。
- ②小さめのフライパンにごま油を熱し、①を加えて炒めます。しんなりしたら、しょうゆを加え、味がなじむようにしっかり炒めます。
- ③ゆで卵を半分に切って器に盛り、②をのせ、こしょうをふります。



教えてくれる人  
だいまう 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!お酢の作りおき大全」(PHP 研究所)がある。大阪市在住。

パルス  
**Pulse**

令和5年6月発行 通巻41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)