



パルス Pulse

vol
42

Pulse talk

スポーツジャーナリスト

増田 明美さん

兵庫県医師会 会長

八田 昌樹

特集

白内障

Pulse report

花粉症

けんこうQ&A

INFORMATION

おでかけスポット

兵庫県立歴史博物館

Pulse plaza

一般社団法人

兵庫県医師会

デビュー戦は兵庫県
「天才少女」と一躍有名に

会長 ● 陸上の長距離選手として大活躍されました。現役時代で印象に残っているのはどんなレースですか。

増田 ● 高校3年生のときに出場した兵庫リレーカーニバルです。5000メートルで日本記録を持つ選手を破って優勝したので、「天才少女」と新聞やニュースで取り上げられました。その前に出た大会では記録が速すぎて信じてもらえず、距離が足りなかったのだろうと認められなかったのです。私にとって兵庫リレーカーニバルは記念すべきデビュー戦になりました。

会長 ● 兵庫とのご縁を感じますね。

増田 ● 応援に来ていた両親と一緒に、アシックスの方に異人館の近くでしゃぶしゃぶをごちそうになりました。口の中であつたお肉のおいしさは今も忘れられません。

会長 ● 私も学生時代に兵庫リレーカーニバルに出場したことがあります。卓球部だったのですが、トレーニングの環として中長距離を走っていたんです。大学時代には5000メートルにも出場しましたが、とにかくしんどかった

Pulse talk

ゲスト
スポーツジャーナリスト
増田 明美さん

聞き手
兵庫県医師会 会長
八田 昌樹



PROFILE

増田 明美 (ますだ あけみ)

1964年千葉県生まれ。高校在学中から陸上長距離種目で活躍。数々の日本記録、世界記録を打ち立てる。92年に引退後はスポーツジャーナリストとして幅広く活躍。KOBÉ2024世界パラ陸上競技選手権大会組織委員会会長。大阪芸術大学教授。著書に『調べて、伝えて、近づいて-思いを届けるレスナー-』（中公新書クラレ）。



KOBÉ2024

世界パラ陸上競技選手権大会

会期=2024年5月17日(金)~25日(土)

会場=神戸総合運動公園ユニバー記念競技場

国際パラリンピック委員会により創設された世界最高峰のパラ陸上競技大会。東アジアでは初めての開催で、約100カ国・地域から約1,300人の選手が参加する予定。

座右の銘は「知好楽」。
スポーツも、仕事も、日々の生活も
楽しむことが大事です。

陸上競技の長距離選手として活躍し、マラソン・駅伝中継の解説で人気を博した増田明美さん。選手時代の思い出や名解説の裏側から来年開催の世界パラ陸上まで、八田会長がお話をお聞きしました。

のを覚えています。増田さんはマラソンでも活躍されました。マラソンにはどんな思い出がありますか。

増田 ● 1988年の大阪国際女子マラソンが思いに残っています。メダルを期待されながら途中棄権したロサンゼルスオリンピックの後、シヨックでマラソンを走れなかつ

たのですが、勇気を振り絞って4年ぶりに出場したレースでした。ところが27キロ時点で沿道から「増田、お前の時代は終わったんや」とヤジが飛んできて。みじめで、宿泊していたホテルに逃げて帰ろうと地下鉄の駅を探して歩きました。すると、6人の市民ランナーが口々に励まして

くれて無事完走できました。このレースで新しい人生のスタートを切ることができました。

会いたい人に会いに行く
解説の仕事を支えた思い

会長 ● 陸上に限らず、スポーツには感動がありますね。増田さんはスポーツの魅力は何

だと思えますか。

増田 ● 競技スポーツには常に大会という目標があつて頑張れますし、強くなれます。一方で、健康のためのスポーツには自分を解放する喜びがありますね。私は毎日1時間走っていますが、走ると心と体の贅肉が落ちて、嫌なことを溜めなくて済みます。

会長 ● 昔の競技スポーツと違って、最近の若い選手はいい意味で楽しんでますね。

増田 ● 大舞台でメダルを取る人は皆さん楽しんでます。

私の好きな言葉に論語の「知好楽」があります。一つのこととに打ち込むときに、そのことをよく知っているのは素晴らしい、けれどそれを好きでやっている人のほうが勝っている、さらにそれを楽しんでる人が一番良い結果につながるという意味です。楽しむところに到達するには努力と自信が必要ですが、私もこの言葉を座右の銘に日々の仕事に取り組んでいます。

会長 ● 現役を引退された後は「こまかすぎる解説者」として人気を集めました。マラソンはもちろん、駅伝でも大勢いる選手一人ひとりのエピソードを盛り込んだ増田さんの解説はとても面白いです。

増田 ● 解説の仕事の原点は、永六輔さんに「僕は会いたいと思った人がいたら飛んで行って話を聞いて、五感で感じたことをしゃべっている」と教わったことです。私も現場に行つて、この目で見て話を聞くことを大事にしています。そうすると小ネタが集まりすぎて、いつの間にか「こまかすぎる解説者」と呼ばれるようになっていました。ただ、大き

な大会のマラソン解説は東京2020オリンピックでひと区切りをつけました。今はパラスポーツを支える仕事を頑張っているところです。

みんなに応援してほしい 神戸が舞台の世界パラ陸上

会長 ● パラリンピックの盛り上がりもあつて、パラスポーツは注目を集めていますね。

増田 ● パラの選手には、競技者である前に障がいとの向き合い方や乗り越え方など、それこそ私の小ネタが光るようなさまざまな背景があります。競技レベルも高く、例えばドイツのマルクス・レーム選手は走り幅跳びでオリンピック選手と変わらない記録を持っています。パラリンピックの父と呼ばれるグットマン博士は「失ったものを数えるな。今あるものを最大限に生かそう」という言葉を残しましたが、実際にパラ選手の体の動

きを参考にするオリンピック選手もいるほどです。

会長 ● いよいよ来年5月には、神戸で世界パラ陸上が開催されます。

増田 ● パラ選手のすごさをぜひ間近で感じてほしいです。日本の選手の中にも世界的なアスリートがいます。特に子どもたちに観てほしいと思っています。

会長 ● 地元で世界的な大会が開催されるのはうれしい限りです。

増田 ● スポーツには「する、観る、支える」という側面があつて、それを楽しむことで文化として根付いていきます。神戸では今、世界パラ陸上をまちを挙げて支える機運が高まっています。ボランティアのエントリーも多く、きっといい大会になると思います。高校生のときに兵庫リレーカーニバルでデビューして、今また神戸で世界パラ陸上に関わられるのは神様に与えられた運命だと感じます。



会長 ● まだまだ神戸で世界パラ陸上が開催されることを知らない方もいると思うので、多くの人に知ってもらいたいですね。私も応援します。

増田 ● 阪神タイガー

スが甲子園でセ・リーグ優勝を果たしたときのように、ユニバー記念競技場がいっぱいになるのが目標です。ぜひ観に来てください。

会長 ● 最後に、増田さんが日々実践されている健康法を教えてくださいませんか。

増田 ● 私はとにかくよく寝ます。あとは毎日出かけた場所です。神戸に来たときは港を走ったりしていますね。

走るといふのは旅みたいなもの。行つた先々で走つて旅をしていることが健康につながっていると思います。

会長 ● 走ると景色の見え方も違いますし、いろんな発見がありますね。

増田 ● そうなんです。それが楽しくて走っています。

会長 ● 楽しむのが大事ですね。楽しみながら健康を維持できれば何よりだと思います。



かすむ、ぼやける、まぶしい、見えにくい

加齢により進行する白内障は 困りごとが増えたら手術を

特集
Pulse



松原眼科クリニック 院長

松原 令 先生

加齢とともに誰にでも起こる白内障。
初期にはほとんど自覚症状がありませんが、
進行するものが見えにくくなり、
日常生活に支障をきたすこともあります。
神戸市の松原眼科クリニック院長の松原令先生に、
白内障になる仕組みや最新の治療法についてお聞きしました。

目の中の水晶体が濁って
ピント調節機能が低下
初期の治療は点眼薬で

白内障は、目の中でカメラのレンズのような役割をしている水晶体が濁って、ピントを調節する機能が低下する病気です。白内障が出てくると、かすみ目や視力低下、ものが二重や三重に見える、光がにじむ、まぶしいといった症状が現れます。かけている眼鏡が指紋で汚れて見えにくくなるようなイメージです。

原因の多くは加齢によるもので、白内障を予防する唯一の方法は年を取ら

ないことといわれます。高齢になると誰にでも起こり、早い人なら40代で白内障が見つかります。それを少しでも遅らせるには、普段から紫外線を浴びない、目を酷使しないといった目のアンチエイジングを意識することが大切です。

見えにくい、まぶしいといった自覚症状を感じたら、まずは眼科で診察を受けましょう。眼圧検査や視力検査など、複数の検査を組み合わせて白内障かどうかを診断します。白内障になると微妙な色合いを見分けるコントラスト感覚が落ちてくるので、それを計測する検査を行うこともあります。白と黒の違いはわかっていても、色の差が小さ

くなると見分けられなくなるのが白内障の症状なので、こうした検査が必要に応じて行います。

白内障と診断されたら、一つは点眼薬で症状の進行を遅らせる治療法があります。ただし点眼薬は進行のスピードを緩やかにするだけで、白内障そのものを治すことはできません。症状が進行していくと、手術による治療が必要になります。

生活に支障があれば 眼内レンズ挿入手術を

白内障の手術では、濁った水晶体をすべて摘出し、代わりに人工の眼内レ

■白内障の症状

細かい
文字が
読みにくい

目が
かすむ

ぼやけて
見える

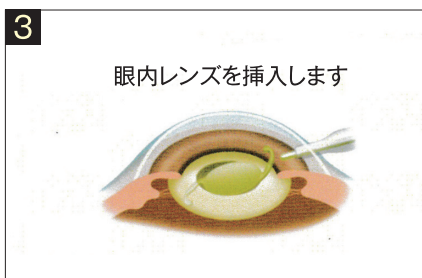
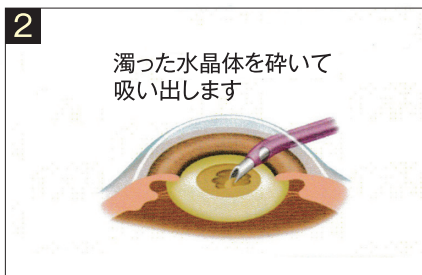
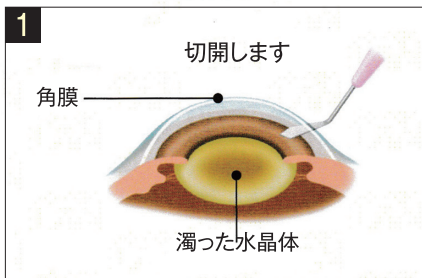
太陽の光や
照明がまぶしく
ギラギラ見える

ものが
二重三重に
見える

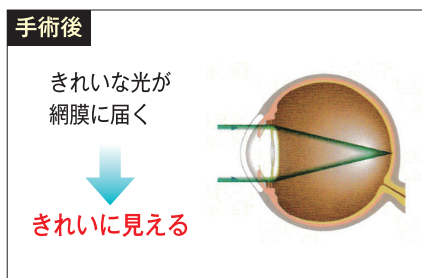
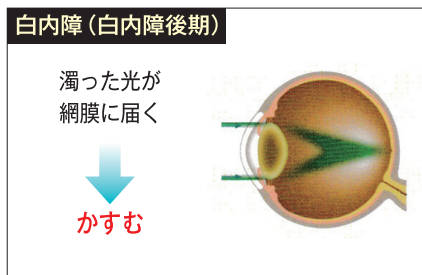
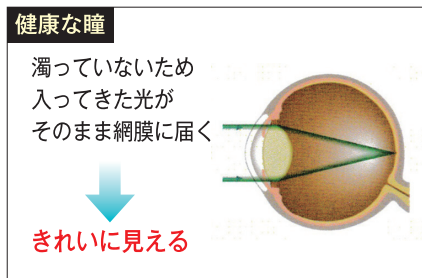
近くがよく
見えるよう
になる



■白内障手術の方法



■見え方の違い



レンズを挿入します。まばたきができないように上下のまぶたを固定して行いますが、麻酔が効いているので痛みを感じることはありません。手術時間は片眼で4〜5分ほどで、最近は日帰り手術が主流になりました。同日に両眼の手術を行うことも可能です。持病などによっては入院が必要な方もいますが、日帰りでも入院でも手術の内容自体は同じです。

患者さんには「いつ手術をすればいいですか」とよく聞かれますが、私はいつも「ご自身が困ったときに手術のタイミングです」と答えています。白内障の手術は安全性が高く、身体への負担も軽いですが、それでもリスクはゼロではありません。「怖い」と感じる方も多いようです。

そうした怖さより、見えづらくて困る生活を何とかしたいという気持ちが強くなったときに手術を受けるタイミングです。人によって困りごとは違います。家でテレビを見るだけというなら手術はゆっくりでもいいですが、車

■距離の目安

近く～中間	読書 スマートフォン 化粧 裁縫
中間	料理・家事 食事 買い物 ガーデニング
中間～遠く	パソコン 囲碁・将棋 夜間の自動車の運転 絵画鑑賞
遠く	ゴルフ 大型テレビ 足元 旅行

遠・中・近のうち重視する距離はどれか

水晶体の代わりにする眼内レンズは、水晶体のように厚みを変えてピントを調節することができないので、手術の際にはどこにピントを合わせたレンズを入れるかが重要になります。これも患者さんによって違います。ピントを合わせたい距離が「遠く（1メートル

遠・中・近のうち重視する距離はどれか

を運転する人は早くした方がいいでしょう。自分が何に困っているか、その困りごとを今すぐ治したいかどうか。ご自身でよく考えて手術の時期を決めるのが一番いいと思います。

技術の進歩によって眼内レンズの質は向上し、長く機能を維持することができるようになりました。早くに手術を受けたからといって数十年後にレンズを交換しないといけないということはありません。手術のタイミングはご自身の決心が最重要です。

以上」なのか、「中間（60センチ）」なのか、「近く（40センチ）」なのかによって選ぶレンズが変わるのです。

例えば、風景を眺めたり、大型テレビを見たり、ゴルフをしたりするのは「遠く」にピントを合わせる必要があります。自分の足元を見るのは「近く」です。料理や食事をするのは「中間」で、読書やお化粧、裁縫は「近く」です。どこをはっきり見て生活したいかを患者さん自身が考える必要があります。



単焦点眼内レンズと 多焦点眼内レンズ

眼内レンズには、単焦点レンズと多焦点レンズがあります。

単焦点レンズは、「遠く」「中間」「近く」のうち1カ所にピントが合うレンズで、一定の距離にのみピントが合います。白内障手術後は濁りがなくなるため、手術前と比べて見えやすくなりますが、新聞と景色など遠近両方ともがはっきり見えるようになるわけではありません。ピントを合わせた距離はくつきりと見えますが、合わせていない距離を見るには眼鏡が必要になります。遠くに焦点を合わせた場合は老眼鏡が、近くに焦点を合わせた場合は遠くを見るための眼鏡が必要です。

多焦点レンズは、老視（老眼）矯正レンズともいわれ、ピントが合う距離が複数になります。「遠く」をベースに、「遠く」「+」「近く」か「遠く」「+」「中間」を組み合わせた2焦点レンズ、「遠く」+「近く」+「中間」を組み合わせた3焦点レンズがあります。例えば、車の運転をする場合、「遠く」を見る時間が多いたが、カーナビやスピードメーターを見るときは「中間」にピントが合う必要があります。眼鏡なしでの生活も可能なので、日常的に車を運転したいという人やスポーツを楽しむという人には多焦点レンズが便利だと思います。しかし、若い頃のように見たいところに自在にピントを合わせられるわけではありません。また、乱視が強い

■眼内レンズの種類

単焦点 眼内レンズ

- ピントが1カ所に合う
- 「遠」「中」「近」のうち1点のみよく見える
- 夜間の光のまぶしさやにじみが少ない
- 眼鏡が必要
- 保険診療

多焦点 眼内レンズ

- ピントが合う距離が複数
- 「遠近」「遠中」「遠中近」から選べる
- 複数の距離がやわらかく自然に見える
- 視力の安定に3カ月程度かかることもある
- 眼鏡なしも可能
- 選定療養

人は眼鏡が必要になることもあります。どのレンズを入れたとしても交換のための再手術は非常に難しいので、それぞれのレンズの特徴を比較しよく考えて決めてほしいと思います。

現在は単焦点レンズを選ぶ患者さんが中心で、多焦点レンズを入れる人は10%ぐらいです。単焦点レンズを使う白内障手術は健康保険が適用されますが、多焦点レンズは選定療養の対象です。手術自体は健康保険が適用されるもののレンズの部分は自費扱いという制度で、単焦点レンズに比べるとかかる費用は高額になります。

手術後は検診を受けて 合併症対策を

眼内レンズを入れると、目の中に入ってくる光量が増えます。術後数カ月はまぶしさを感じやすいので、外出時はサンングラス着用をおすすめします。また、大半の眼内レンズはUVカット機能があり、黄斑変性症などを招く網膜に対する紫外線のダメージはほとんどありません。ただ、結膜や角膜への紫外線の影響を避けるため、夏はサンングラスをかけて保護することをおすすめします。

白内障の手術後に起こりうる早期の合併症としては、網膜にむくみが出る黄斑浮腫があります。視力が再び低下する可能性があります。点眼薬で治療ができ、多くは数カ月程度で回復します。

術後しばらくしてから起こる後発白内障という合併症もあります。異物であるレンズを細胞が攻撃することで濁りが出て見え方が悪くなるのですが、こちらも簡単な外来治療で良くなるので心配はありません。いったん低下した視力も戻ります。こうした合併症対



策のため、手術後も病院の指示の下で定期検診を受けるとともに、少しでも異常を感じたら早めに受診してほしいと思います。

見え方の質の向上は 生活の向上につながる

白内障の手術を当院で受けた患者さんはよく「こんなに見えるなら我慢せずに早くすれば良かった」「悩んでいたけど思い切って手術して良かった」と言います。生活の質を「QOL (Quality of Life)」と云いますが、見え方の質は「QOV (Quality of Vision)」と云います。QOVが向上すると、見えづらかったものが見えやすくなって生活が楽しく便利になるため、QOLの向上にもつながります。ご飯がよく見えておいしく感じる、お化粧が上手にできるようになった、スポーツが楽しめるようになったと言う患者さんも少なくありません。なかには、小さなごみがよく見えるようになったから掃除をする時間が増えたと笑う患者さんもいます。

また、目が見えづらいとどうしても家に閉じこもりがちになります。足元が見えにくくて転びやすいからと外出を避けるようになると、足も弱ってしまいます。病気ではないものの虚弱状態になる「フレイル」という言葉があります。最近では目の機能が低下した状態を指す「アイフレイル」も問題視されています。アイフレイルになると、日常生活にも影響が出てくるので注意が必要です。

ものがはつきり見えるようになると行動もアクティブになります。フレイル予防、認知症予防、さらには寝たきり予防にも効果があると思われます。白内障の治療方法はそれぞれの目の状態によって慎重に決定されなければなりません。手術が必要と診断されたら、一日の生活の中でどれくらいの距離を見ることが多いのか、どんな生活をしていきたいのかを医師に伝え、ご自身に一番ふさわしい眼内レンズを選択してください。見え方で困ることやつらいことを感じたら、早めに眼科で相談することをおすすめします。

■目の老化防止対策

紫外線を防ぐ

UV カットの眼鏡やサングラスが効果的

食生活を整える

規則正しく、バランスの良い食生活で健康に

目を休ませる

目の使い過ぎに注意し、手元の作業などが続く場合は休息を

睡眠をしっかりとり ストレスをためない

自律神経の乱れを招く睡眠不足やストレスは早めに解消を



花粉が抗原のアレルギー 日本ではスギが特に多い

花粉症は季節性のアレルギー鼻炎で、植物の花粉が原因となつて鼻水や鼻づまり、くしゃみといった症状を起こす病気です。花粉が飛んでいる時期にだけ症状が出るのが特徴で、日本では約60種類の花粉が花粉症の抗原（アレルゲン）になるとされます。なかでも多く見られるのがスギとヒノキによる春の花粉症で、特にスギ花粉症は日本人の約4割の人に見られます。

スギは例年2月から3月が飛散のピークです。それと入れ替わるようにヒノキ花粉が飛散し始め、5月のゴールデンウィーク頃まで続きます。それ以外に

薬物療法から免疫療法、手術まで

治療の選択肢が広がる花粉症

鼻水や鼻づまり、くしゃみなど、つらい症状を引き起こす花粉症。今や国民病と呼ばれるほど患者数が増加していますが、一方で治療法の幅も増えています。

春の花粉シーズンの前にできる対策や最近の治療の選択肢について、川西市のかつら耳鼻咽喉科院長の桂弘和先生にお聞きしました。

多いのがハンノキやシラカバで、ハンノキは1月から3月、シラカバは4月から6月まで飛散。複数の花粉に反応して1月から6月までずっと症状が出る患者さんも少なくありません。その後花粉症はいったん落ち着き、夏以降はハウスダスト、ダニによる通年性のアレルギー鼻炎が中心になります。

花粉症の有病率を1990年代から2000年代で比較すると、どの年代でも増えています。日本は戦後、スギが多く植林されたことでスギ花粉症が増えたといわれます。スギの花粉が飛散するのは1年のうち2カ月程度ですが、毎年花粉を浴び続けることで少しずつコップの水のようにたまり、あふれると花粉症を発症するというイメージで

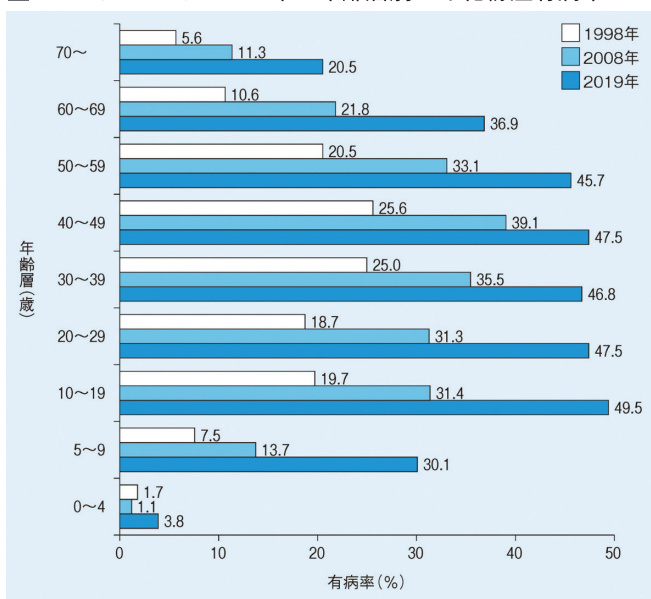
す。早ければ5歳ぐらいで発症。一度花粉症になると、根治が難しいのが現状です。

飛散前からの薬の服用や 日々の対策が有効

花粉症を疑う症状が出たら、まずは血液検査や鼻水の中のアレルギー細胞を見る検査などを行い、花粉症かどうか、原因となる抗原は何か、どんなレベルかを調べたうえで診断を確定し、治療を進めます。

治療の第一段階は、抗原の除去と回避です。花粉症は抗原となる花粉がなければ症状が出ないので、まずは花粉をできるだけ浴びないようにすることが重要です。花粉飛散予報をチェックして飛散が多い日は外出を控

■1998、2008、2019年の年齢層別スギ花粉症有病率



出典：鼻アレルギー診療ガイドライン 2020年版

えたり、外出時はマスクや眼鏡を着用したり、帰宅時は玄関で花粉を払ってから家に入る、すぐに洗顔する、窓は開けない、洗濯物は外干ししないといった工夫が必要です。次の段階が薬物による治療です。現在、最も広く行われている



かつら耳鼻咽喉科 院長
桂 弘和
先生



る治療法で、内服薬を中心に抗ヒスタミン薬やステロイド薬などさまざまな種類の薬があります。いずれも鼻水や鼻づまり、くしゃみなどを抑える薬で、症状の強さや花粉の飛散量などによって量を調整したり、組み合わせを変えたりしながら治療を行います。

花粉が飛散する前から薬を服用すると症状を抑えやすいので、例年花粉症で大変という人は早めに服用を始めるのがよいでしょう。スギ花粉では1月下旬ぐらいが目安です。少なくとも花粉飛散予測日の1週間前頃から内服がよいとされています。

根治を目指す舌下免疫療法 日帰り・入院での手術も

薬だけでは症状が抑えられない場合、アレルギーの原因となる抗原を少しずつ投与するアレゲン免疫療法という選択があります。以前は注射が一般的でしたが、スギ花粉症に対しては2018年に舌の下に含んで服用する錠剤が実用化され、「舌下免疫療法」として治療の柱に据えられました。花粉症の根治が見込める唯一の治療法で、適応範囲も5歳以上に広がっています。

舌下免疫療法を選ぶ患者さん

は増えていますが、すぐに効果が出るわけではありません。3年から5年にわたって毎日薬を服用する必要があるのですが、途中で挫折せずに続けることが大事です。

重いスギ花粉症には、生物学的製剤を使った注射薬も治療の選択肢に入ってきます。抗原が体内に入ってきたときに対抗するIgE抗体とアレルギー反応を引き起こす細胞が結びつくのを防ぐもので、2019年に保険適用になりました。1回打つと1シーズン症状が抑えられますが、対象となる基準が厳しく、費用が高額になる場合があります。

手術による治療を選ぶ患者さんも増えていきます。鼻の粘膜をレーザーで焼灼して鼻どおりを良くしたり、鼻水を抑えたりするレーザー手術は、外来で日帰りで行うことができます。小学校高学年ぐらいから可能な手術で、手術時間は15分程度。症状を抑

える効果は1〜2年ほどです。さらに、鼻の粘膜自体を削り取ったり、鼻の骨の曲がりを矯正したりといったより高度な手術による治療法もあります。こちらは全身麻酔になることも多く、入院が必要です。日帰りでのレーザー手術に比べて症状を

抑える効果は長く、数年から10年程度続きます。花粉症の治療は、以前に比べて選択肢がかなり広がっています。早めの対策を意識しながら、症状や年齢、生活スタイルに合った治療法を選びましょう。

花粉症対策の基本

花粉の飛散情報をチェック	●テレビや新聞、ホームページで花粉の飛散予報を確認する
花粉に触れない	●飛散量が多い時期や時間帯の外出を控える ●外出時はマスク、眼鏡、帽子でガード ●花粉がつきにくい素材の服を着用する
花粉を家の中に持ち込まない	●帰宅時は花粉をよく払い、うがい、手洗い、洗顔、鼻をかむ ●窓や扉を閉め、洗濯物の外干しはしない



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

親が高血圧で服薬していますが、できれば薬を減らしてもらいたいです。薬に頼らない高血圧対策があれば教えてください。(55歳・女性)

A

高血圧症の治療としてまずは、生活習慣の改善をお願いしております。運動療法として、少し息が弾む程度の強度での歩行が毎日30分程度続けることができれば最高ですが、毎日が無理な場合は都合に合わせて1週間に180分の運動が勧められます。ただ、相談者様のお父様お母様はおそらく70歳を超えておられると思われる、ひよつとすると運動能力が低下しているかもしれません。その場合は椅子に座ったままで行うラジオ体操、椅子やテーブルを支えに行うスクワット、そ

の場でできるだけ大腿を高く上げる足踏みや爪先立ちなどの運動を続けていただければ筋力の低下も防止でき、循環も活発となり血圧の低下に役立ってくれるでしょう。

次に重要なのは食事療法で食塩の摂取を抑えることとカリウムの摂取を増やすことです。食塩に関しては1日量で6グラム以下が推奨されていますが、これがなかなか大変なのです。例えばカップ焼きそばやカップラーメンには大体4～6グラムの食塩が入っています。また、梅干しは最近塩分濃度の低いものが主流

になっているようですが、それでも1粒で1グラムくらいの食塩を含んでいます。加工肉やかまぼこなどの練り物にもかなりの食塩が含まれています。やはり日々の食事ではあまり加工されていない食材を選ぶことが大切です。野菜や果物にはカリウムが多く含まれ、ナトリウムを排除してくれますので積極的に取るようにし、おかずの味付けもお出汁や酢などを上手に使い塩分を減らして体に優しい味付けを目指すことが大切です。

このような生活習慣の改善を続けて毎日記録している過

程で血圧が下がってきたら、それを主治医の先生にお見せしてお薬の相談をしてみましよう。ご希望が叶うことをお祈りいたします。



Q

顔にできたシミが気になります。
治療する方法はありますか。日焼け止めは塗っていますが、ほかに予防法があれば教えてほしいです。(49歳・女性)

A

顔のシミは学術名では、老人性色素斑と呼ばれ、紫外線暴露に加え、加齢が加わることで表皮にメラニンによる色素沈着が生じた状態を意味します。紫外線以外にも外傷や皮膚炎などがきっかけで生じることもあります。また、肝斑と呼ばれる、通常のシミとは区別される色素沈着も存在します。肝斑は、年齢的に30歳前後から始まるとされており、30代後半から40歳以降に生じる方が多いです。肝斑も最大の原因は紫外線暴露ですが、経口避妊薬、妊娠、繰り返す摩擦刺激なども誘因となることが報告されています。

どのタイプのシミなのかをしっかりと診断してから治療することが大切です。シミと違っていても後天性真皮メラノサイトーシスなどのあざの一種のこともあるので自己判断せずに専門医に診てもらってから治療すべきです。

通常のシミであればレーザー治療が最も効果的な治療となりますが、肝斑であればま



ずはトラネキサム酸などの内服薬やハイドロキノンなどの美白効果のある外用薬で効果を見るのが良いです。通常のシミでも色が薄い場合は外用薬がある程度効果を示します。

予防に関しては、どのタイプのシミにしても紫外線を避けるのが最も重要ですが、皮膚への摩擦刺激を避けることを忘れてはいけません。日焼け止めや取れにくいファンデーションを使用するということは洗顔時にこするという行為が生じます。日傘や帽子など物理的な遮光道具を活用し、直接塗布する製品は洗顔で簡単に落とせる肌への負担の少ないものを選ぶという工夫も必要です。

Q

膝の痛みを注射と薬でしのいできました。
人工関節を入れる話が出ていますが、迷っています。
やった方がいいのでしょうか。(71歳・男性)

A

質問者さんの膝は変形性膝関節症という病気と考えます。関節軟骨がなくなっていく病気です。変形性膝関節症の治療は、まずは手術をしない治療です。最近はいろいろな薬が登場してきました。かかりつけの整形外科医と相談してください。

また、関節内注射には2種類あります。一つは関節内の炎症を抑えるステロイド注射です。炎症を抑えて痛みを取ります。ただ、あまり頻回に使用すると骨が弱くなったり、血糖値が上がるなどします。



もう一つの注射薬はヒアルロン酸です。痛んだ関節面をスムーズにします。ヒアルロン酸注射には大きな副作用はありません。ただ失われた軟骨を増やすことはできません。

で、効果に限界があります。他にも筋力を増やす、可動域訓練などの保存的治療があります。

質問者さんの場合はかなり重症であると考えます。手術をしない治療でも膝の痛みが改善しないので歩行が困難になるなら手術を勧めます。中でも人工関節手術は成績が安定しています。手術をして痛みがまったくなくなることは少ないですが、かなり疼痛は改善します。また、O脚など脚の曲がりも改善します。最近では手術中にコンピュータを使う施設が増えてさらに成績が向上しています。耐久年数もかなり改善して、ほとんどの場合、一度人工関節を入れたら生涯にわたって再手術の必要はないです。ただ、手術に際して少ない確率でいろいろな悪いことが起こります。感染、血栓症、神経麻痺、血管損傷などです。

これらを考えてかかりつけの整形外科医とよく相談して手術を決めてください。

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。

●天候等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

■宝塚市医師会

宝塚市民健康特別講演会

日時●令和6年3月2日(土)

14:00～15:30

場所●宝塚ホテル 宝寿の間

内容●講演「長寿菌がいのちを守る！
～健康長寿100歳を目指して～」
講師：辨野義己(べんのよしみ)先生
(辨野腸内フローラ研究所理事長
理化学研究所名誉研究員)

申し込み・問い合わせ

●宝塚市医師会事務局

☎0797-86-1114

■姫路市医師会

医政市民フォーラム

日時●令和6年3月16日(土)

14:30～

場所●姫路市医師会館 5階大ホール

内容●講演「患者の立場で考える
かかりつけ医機能」

●講師：山口育子氏

(認定NPO法人 ささえあい医療人権
センター COML 理事長)

申し込み・問い合わせ

●姫路市医師会会務事業部庶務課

☎079-295-3300



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②⑦



リニューアルでさらに魅力アップ！
兵庫の歴史やお城を楽しんで学ぼう

兵庫県立歴史博物館

姫路城のすぐ近く

歴史がテーマのミュージアム

世界文化遺産・姫路城のすぐ北側。「れきはく」の愛称で親しまれる兵庫県立歴史博物館は、建築家の故・丹下健三氏が基本設計を手がけたモダンな外観が目印です。令和3年より大規模改修を行い、開館40周年を迎えた令和5年春にリニューアルオープン。さらに魅力を増した博物館に生まれ変わりました。

館内には、兵庫の歴史やお城、祭りや文化を学べる展示が充実。歴史に興味がある人はもちろん、そうでない人も楽しめる工夫が凝らされています。例えば、今回のリニューアルで新設された常設展示「ひょうご五国のあゆみ」では、兵庫県のもとになった摂津・播磨・但馬・丹波・淡路の旧五国の古代から近世までの歴史を紹介。兵庫県の近現代のあゆみもあわせて知ることができます。

お城好きの人は、ぜひ「日本の城大百科」へ。姫路城をはじめ全国各地に現存する12の天守と寛永度江戸城天守を1/50スケールで再現した模型が勢ぞろい。お城に関するトピックも満載です。



全国のお城がずらりと並び常設展示「日本の城大百科」



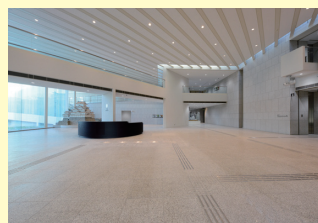
触れて楽しむハンズオン展示やスマートフォンを使ったバーチャル着付け

ハンズオン展示や AR 着付け 体験型の新コーナーが登場

体験型の展示も増えました。「みんなの家」には、実際に手で触れるハンズオン展示が。銅鐸を鳴らしたり、木曾馬の模型に乗ってみたりと、子どもも楽しめるコーナーが人気です。スマートフォンアプリを使って平安貴族の衣装を身につけるバーチャル着付けコーナーも新登場。画面の中で十二単姿や大鎧姿に変身できます。

ほかにも、こども文化の歴史をまとめた「こどもはくぶつかん」、県内各地の近現代の変遷を振り返る「歴史回廊」など、見どころがたっぷり。姫路城の歴史をたどる「姫路城大解剖」は、姫路城を見学する前にじっくり観たい展示です。

多彩なテーマで開催される特別展や企画展も見逃せません。鑑賞の余韻を味わうのは1階ロビーがおすすめ。1/15スケールの姫路城模型や美しいガラス製の姫路城が迎えてくれます。



ゆったり過ごせる1階ロビー

兵庫県立歴史博物館

姫路市本町 68 ☎079-288-9011

- 開館時間＝10:00～17:00
(入館は16:30まで)
- 休館日＝月曜(祝日の場合は翌平日)
- 入館料＝2階常設有料ゾーン／大人200円、大学生150円、70歳以上100円、高校生以下無料。1階はすべて無料
※特別展・企画展は別途観覧料金が必要

アクセス

電車で→各線「姫路駅」から徒歩25分、各線「姫路駅」から神姫バス「姫山公園北・博物館前」または城周辺観光ループバス「博物館前」下車徒歩1分
車で→姫路バイパス「姫路南ランプ」から北へ約10分※駐車場なし。近隣の有料駐車場へ
<https://rekihaku.pref.hyogo.lg.jp/>

兵庫県立歴史博物館

検索



おすすめBOOK



『クララとお日さま』

■カズオ・イシグロ 著 土屋政雄 訳

早川書房 1,650 円

AIを搭載したロボットのクララと病弱な少女が友情を育んでいく物語。現代なテーマであるAIをモチーフに、生きることの意味を問う感動作です。2017年にノーベル文学賞を受賞した著者の最新作として世界各国で話題を集めています。



『100万回死んだねこ 覚え違いタイトル集』

■福島県立図書館 著・編

講談社 1,320 円

福島県立図書館の司書がカウンターで出会った覚え違いタイトルを集めた一冊。「下町のロボット」「人生が片付くときめきの魔法」など、元のタイトルを知らなくてもくすっと笑えます。



『学習まんが世界の伝記 NEXT 北里柴三郎』

■おつぎべるの 画

川崎堅二 シナリオ 集英社 1,100 円

2024年から新千円札の顔となる北里柴三郎。伝染病として恐れられたペスト、結核から国民を守るため研究や治療に尽力し、公衆衛生の進歩に貢献した「近代日本医学の父」の生涯を描いた伝記漫画です。

パルスプラザ

Pulse
p l a z a

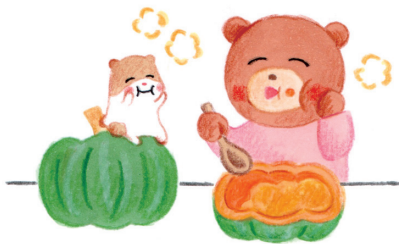
パルスプラザは
リフレッシュと交流の広場です。
皆様の健康づくりと話題づくりに
お役立てください。



けんこう歳時記

冬至かぼちゃ (12月22日)

冬至の日に栄養価の高いかぼちゃを食べれば風邪を引かないとされています。かぼちゃの黄色が災厄を祓うという言い伝えが残っていたり、かぼちゃ（なんきん）を含め「ん」がつく食べ物7種類を食べて「運をつける」という地域もあったりするそうです。寒くなるこの時期、ほくほくおいしいかぼちゃをいただきましょう。



富正月 (三が日)

三が日に雨や雪が降ると、つい嫌な気分になりそうですが、本来は天の恵み。雨や雪は「御降り（おさがり）」と呼ばれ、豊作のしるしといわれてきました。御降りがあるお正月は「富正月」となり、おめでたいと祝われたそう。ぐずついたお天気も上手に喜んで昔の人の知恵を見習いたいものです。



凍り豆腐

毎月12日は10(とう)と2(ふ)の語呂合わせで「豆腐の日」。冬場に仕込みの最盛期を迎えるのが豆腐を薄く切って凍らせ、乾燥させた凍り豆腐です。高野山の宿坊で作り始めたという伝承から高野豆腐とも呼ばれます。ひとかけらで生豆腐4丁分にあたるといわれるほど栄養価が豊富なスーパーフードです。



気になる言葉

糖質オフ

スーパーやコンビニで「糖質ゼロ」「糖質オフ」をうたう食品や飲料をよく見かけるようになりました。カロリーが低そう、ヘルシー…と漠然としたイメージを持ってしまいがちですが、中身をしっかり知っておきたいものです。

いずれも食品表示基準に定められた食品表示の一つで、「糖質ゼロ」は糖類が食品なら100g当たり0.5g、飲料なら100ml当たり0.5g以下であるという意味。この基準内なら「ゼロ」と表示できるので、必ずしも糖質がまったく含まれていないわけではありません。糖質が気になる人は「ゼロ」を目印にするのではなく、商品の栄養成分表示を確認しましょう。

一方の「糖質オフ」は、比較対象の商品に比べて糖類が低減されていれば販売者の責任で表示することができます。例えば「糖質50%オフ」は、比較対象の商

品が明記され、含まれる糖質量の差が食品100g当たり5g以上、飲料100g当たり2.5g以上であれば表示が可能。「50%オフ」という文字だけ見ると、何だかとても健康的な印象ですが、こちらも商品に記載の注意書きや栄養成分表示をよく見るのが大事です。



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12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	10	11	12



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 2024年 1月31日 消印有効

第2回 2024年 3月31日 消印有効

第3回 2024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



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。

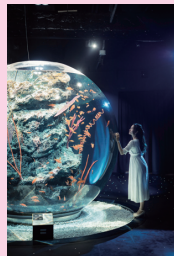
●提供/赤穂化成



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

今回Pulse talkの原稿を読ませていただき、世界パラ陸上競技選手権大会が2024年に神戸で開催されることを、恥かししながら初めて知りました。対談の中で増田氏がグットマン博士の「失ったものを数えるな。今あるものを最大限に生かそう。」という言葉が引用されていますが、感銘を受ける言葉であり実行することがとても難しい言葉でもあったと感じました。障がいを含めちゃんと受け入れ、前向きに自身ができることを最大限に生かしていこうと思うことはとても難しく、それを成し遂げておられる方を心から尊敬します。また歳を重ねることにも、この言葉は通じるかもしれません。加齢とともに色々なことができなくなり、人は自身の衰えを感じていきます。でも、老いを嘆いていても、老いを受け入れながら今の自分だからこそのことを探し生き生きとしていても、同じように月日は過ぎてしまいます。増田氏のように走ることはできなくても、むしろゆっくり歩くことで気付く様々な景色があるかもしれません。自身のペースで体を動かし、旬の食材をその味がよくわかる調理を施し、ゆっくりと味わう。そのような毎日が健康にも一番ではないかと思います。これからの季節は太根が美味しいです。様々な調理法で味わってみるのはいかがでしょうか。(Y.S.)

【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 john masters organics ボディウォッシュ (236ml) 各回 2名様

マシュマロのような泡で肌の摩擦を抑え、優しく洗い上げ滑らかな肌に導いてくれます。自然由来の保湿成分により、紫外線や空調の影響で乾燥しがちなデリケートな肌も、肌荒れを防ぎ健やかに保ちます。バニラとオレンジの明るく温かみのある香りが、家族みんなを優しく包んでくれます。



読者の
おたより

■会長の対談が楽しみです。幅広い分野の方々と対談で新しい情報が得られて、心待ちです。(80歳 男性 無職)

■今週、脳梗塞で家族が入院しました。実際になってみて、特集の記事内容がよくわかりました。(39歳 女性 会社員)

■睡眠時無呼吸症候群の記事を拝読し、近くの医院で簡易検査を受けました。無呼吸を心配していたので、Pulseに感謝です。(76歳 女性 主婦)

■おねしょの相談、わが家が悩みを抱えていたので助かりました。本人とも相談し受診することになりました。(34歳 女性 パート)

■おすすめBOOKが参考になります。(57歳 男性 自営業)

■健康レシピの「豆腐と夏野菜のカレー炒め」を作ってみました。食欲のない日でもベロリ。また作ってみます。(69歳 女性 パート)

鶏肉のうまみをふくんだ大根が絶品です

大根と鶏手羽先のスープ煮

冬野菜は寒さから自身の身を守るため、養分をたっぷり蓄えておいしくなります。そんな冬野菜の代表格、大根を使ったメニューです。干しえびのうまみもきいた上品な味のスープ煮に仕上がります。



(材料：作りやすい分量)

大根…12cm(約500g)

鶏手羽先…6本

塩…小さじ1/2

干しえび…大さじ1

しょうが…1/2片

ごま油…小さじ2

水…3カップ

A 薄口しょうゆ…大さじ1

酒…大さじ1

塩…適宜

すだち…適量

(下準備)

干しえびはさっと洗ってぬるま湯(大さじ2・分量外)に浸します。



ポイント

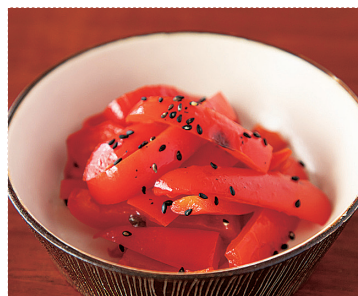
大根は皮のすぐ下に筋があるので、皮は2～3mmの厚さにむきます。皮は細切りにして、きんぴらや汁の具に利用してください。



【作り方】

- ①大根は2cm厚さの輪切りにして皮をむき、切り口の片面に十字に切り込みを入れます。耐熱皿にのせてラップをふわりとかけ、電子レンジ(500W)で4分ほど加熱します。しょうがはきれいに洗って、皮付きのまま薄切りにします。鶏肉は塩をすり込みます。
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏肉の皮を下にして並べます。こんがりしたら大根を加え、全体をざっと炒めます。
- ③水、しょうが、干しえびは戻し汁ごと加えて強火にします。アクが出たら取り除き、煮立ったらことごと煮立つ程度の弱火にします。Aを加え、ふたをして大根がやわらかくなるまで煮ます。味を見て、塩で味を調えます。
- ④器に盛り、すだちを添えます。

(プラスワン MENU)



パプリカのナムル

(材料：2人分)

赤パプリカ…1個

A ごま油…小さじ1/4

昆布茶…小さじ1/4

黒いりごま…適量

【作り方】

- ①赤パプリカはヘタと種を取り、縦4等分にします。
- ②オーブントースターの天板に並べ、15分ほど加熱します。
- ③粗熱が取れたら縦1cm幅、横2等分に切ります。
- ④ボウルに入れてAを加え、さっくり和えます。



教えてくれる人

だいぼう 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。

Pulse

令和5年12月発行 通巻42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)