

Pulse

パルス

vol
43

Pulse talk

喜劇俳優

大村 崑さん

兵庫県医師会 会長

八田 昌樹

特集

前立腺がん

Pulse report

不眠症

けんこうQ&A

INFORMATION

おでかけスポット

神崎農村公園
ヨーデルの森

Pulse plaza



一般社団法人
兵庫県医師会

会長●大村嵐さんといえば『やりくりアパート』や『頓馬天狗』が大人気で、私もテレビで見ていました。頓馬天狗では木馬に乗って登場されていたのを覚えています。

大村●昭和33年に始まった『やりくりアパート』は、ミゼット、ミゼットと車の名前を連呼する生コマーシャルも人気でした。あの番組で仕事がドーンと増え、すぐに『番頭はんと丁稚どん』が始まりました。

会長●その後が『頓馬天狗』ですか。

大村●そうですね。『頓馬天狗』は昭和34年から放送されました。鞍馬天狗をパロディーにした時代劇コメディで、高校時代に経験した剣道が役に立ちました。

会長●最初に芸能界に入ったきっかけは何だったのですか。

大村●大阪の劇場で舞台に立っているときに大久保怜さんが「これは中国の崑崙山の崑や。こっちの方がいい」という名司会者に弟子入りして、大村嵐という芸名をつけてもらいました。大久保さん

の「大」に僕の本名の岡村の「村」で「大村」、めでたくて言つたので、大村嵐として芸能活動を始めました。

会長●嵐ちゃんという呼び名がいいですね。世代を超えて多くの方に親しまれています。

大村●今も嵐ちゃん、嵐ちゃんの「昆」で大村昆だったん



Pulse talk

ゲスト
喜劇俳優

大村 嵐さん

聞き手
兵庫県医師会 会長

八田 昌樹

PROFILE

大村 嵐 (おおむら こん)

1931年神戸市生まれ。58年の民放開局と同時に『やりくりアパート』でデビュー。『番頭はんと丁稚どん』『頓馬天狗』で爆発的人気を得る。以降、ドラマシリーズ『細うで繁盛期』や大塚製薬「オロナミンC」CMなどに出演。近年は舞台活動のほか、テレビドラマなどで活躍中。



『嵐ちゃん 90歳
今が一番、健康です！』
大村嵐 著：青春出版社
(2021年)

人生で今が一番元気という大村さんの心と体の元気の秘訣をまとめた一冊。書店で販売中です。

**お医者さんも薬も病院も大好き。
86歳から筋トレを始めて毎日元気ハツラツです。**

昭和30年代、テレビ黎明期のコメディ番組で

一躍人気スターとなつた大村嵐さん。

現在も舞台やテレビで活躍中です。神戸の思い出や芸能生活、日々の健康法について、八田会長がお聞きしました。

ですが、お芝居の台本に「嵐」と誤植されまして。大久保さ

んが「これは中国の崑崙山の崑や。こっちの方がいい」と

言つたので、大村嵐として芸能活動を始めました。

会長●嵐ちゃんという呼び名がいいですね。世代を超えて多くの方に親しまれています。

大村●ほんまは阪神ファンな

んと可愛がつてもらえます。

ありがとうございました名前です。

会長●オロナミンCのコマーシ

ャルや看板も印象に残っています。「オロナミンCは小さな巨人です」というキャッチフレーズがついていました。

阪神ファンではなかつたのですね。

大村●ほんまは阪神ファンな

んですよ。コマーシャルはジ

ヤイアンツの選手と一緒に出

ていましたから、当時は巨人

ファンと言うしかなかつたのですが（笑）。昨年の阪神タ

イガース優勝は良かったです

ね。優勝をアレと言い続けたのは関西らしいシャレでいいなあと思います。僕もうれしかつたです。

神戸・新開地で育ち舞台の面白さに出会う

会長●もともとは神戸のご出身ですね。

大村●新開地で父が写真館、母が電気屋を営んでいて、近くの長屋に住んでいました。父が大の芸能好きで、幼稚園

の頃から新開地の劇場に出入りしていました。劇場の人や

役者さんに可愛がつてもらつて、おしろいをつけて舞台に出来ることもありました。せりふを上手に言えたので、お菓子やおひねりがたくさん飛んできました。

代でした。でも泣き寝入りはしません。いじめっ子たちを笑わせるんです。笑わせたらいじめられなくなります。父と新開地で喜劇を見て回ったことが頭に残っていたんでしょうね。やっぱり今でも人を笑わせることが大好きです。

会長○子どもの頃の舞台での経験が今に生きているのですね。

大村●楽しかったですよ。と

ころが、その芸能好きの父が昭和16年の元旦に突然亡くなつたんです。僕が9歳のときでした。母一人で子ども3人は育てられない、僕は父の一番上の兄に引き取られました。伯父と伯母の家の生活が始まりましたが、毎日寂しくて寝床で泣いていました。

伯母がまた厳しい人で、「おばちゃん」と呼ぶたびに「お母さんと呼べ！」と叩かれました。

した。

会長●急に状況が変わつて、つらい経験だったと思います。

大村●初めてお母さんと呼んだのは、伯母が80歳を超えて亡くなつたときです。棺の中の伯母に「ずっと僕のお母さんだつたよ。ありがとう」と言いました。ちょっと遅かつたですが、伝わつたんじやないかと思います。

会長●それは良かつたです。

大村●学校でいじめられるこどもが多く、大変な子ども時

レを始められたとあり、驚きました。

大村●86歳から筋トレを始めました。腹囲がでっぷりと

100cmほどになつて、怒った家内にトレーニングジムに連れて行かれたのがきっかけです。最初は渋々でしたが、孫のような若いトレーナーが褒めてくれるのがうれしくて

トレーニングを続けました。トキチリ2カ月でお腹は引き締まり、今も週に2回通つています。ヨタヨタ歩いていたのがスタッタ歩けるようになりましたよ。

会長●トレーニングで筋力がわれたんです。その時に、長く生きられないのなら死んだ方が好きだつた芝居をやってみようと芸能界を目指すことにしました。

が、19歳のときには肺結核を患つたのが転機になりました。片肺を切除して、先生には40歳までしか生きられないと言わわれたんです。その時に、長く生きられないのなら死んだ方が好きだつた芝居をやってみようと思いつきました。

大村●姿勢や歩き方は大事で、背筋をしっかりと伸ばして、歩くときはかかとから線の上を踏むようにイメージしています。

年わりに若いと言われるのは筋トレのおかげです。

会長●食事にも気を遣つていています。

大村●炭水化物を少

なめにして、野菜はプロッコリーを毎日手のひらいっぱい食べています。ブロッ

コリーは栄養が豊富で、よく噛まないと飲み込めないのが良いそうです。僕も60回ぐらいい噛んで食べています。噛むと口の周りの筋肉が鍛えられ、飲み込む力もつきました。

怒った顔はいけません。毎日水を飲んでむせることもあります。

会長●健康そのものですね。

大村●お医者さん大好き、薬大好き、病院大好きなんです。お医者さんの言うことはちゃんと

聞くと思います。

会長●本当にそうですね。これからもお元気でご活躍ください。応援しています。



転移がなければ手術や放射線で治療

罹患数が男性最多の前立腺がん 50歳を過ぎたらP.S.A検査を

特集
Pulse



宝塚市立病院 泌尿器科 主任部長

鈴木 透 先生

前立腺がんの罹患数増加が続いている。

男性では最多のがんで、

高齢化とともに今後も増加すると予測されます。

一方で、簡単な検査の普及で早期発見できる機会も増えました。

増加の背景や診断法、最新の治療法について、

宝塚市立病院泌尿器科主任部長の鈴木透先生にお聞きしました。

男性特有のがん 高齢化で罹患数が増加

前立腺は男性特有の臓器です。膀胱のすぐ下にあり、精液の1/3を占める前立腺液を分泌しています。ここにがんができるのが前立腺がんで、他のがんと同様に加齢によつて罹患率が上がっています。2019年には全国で9万4748人が前立腺がんと診断され、男性のがんで最多となっています。

近年の前立腺がんの罹患数増加は、日本人の寿命が延び高齢化が進んでいることが最大の要因で、患者の多くを

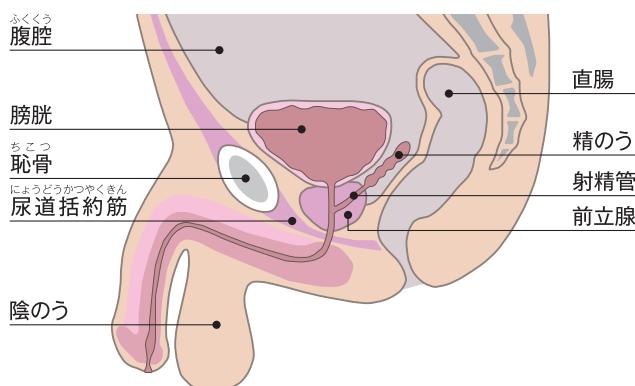
70代、80代の方が占めます。もちろん、

若くして発症する人もいるので、若いから大丈夫ということではありません。

もう一つ、発症のリスクを高める要因と考えられるのが食生活の欧米化です。肉類など高脂肪の食事がリスクファクターになっています。そのほか、近親者に前立腺がんを発症した人がいる場合もリスクは高くなります。一方で、P.S.Aという血液検査の普及によって早期発見されるケースが増えたことも罹患数増加の背景にあります。

前立腺がんの初期には自覚症状がありません。症状が現れるのは、がんが進行し他の臓器に転移した後という場合がほとんどです。症状が出る前に早期発見することが非常に重要です。

■前立腺の構造



出典：国立がん研究センターがん情報サービス

がんの可能性を調べる P.S.A検査で早期発見

早期発見のために大きな役割を果たしているのが血液で前立腺がんの可能性を調べるP.S.A検査です。採血し血液中のP.S.A値を測定します。P.S.Aとは前立腺でつくられる前立腺特異抗原のことです。がんになると血液中に流れ出し増加します。P.S.Aの基準値は年齢によつても異なりますが、一般的には0~4 ng/mlとされ、基準値を超えるとがんが疑われる異常値といふことでアラートを出して受診を促します。P.S.A検査は採血のみの簡単な検査



で、厚生労働省が指定するがん検診には含まれていないものの、市町村の検診などで広く普及し、多くの人が受けられる検査になっています。最近は

P.S.A.検査の異常値がきっかけで前立腺がんの診断と治療に進む人が多くを占めます。P.S.A.は前立腺肥大症など他の病気でも数値が上がる場合があります。

異常値イコール前立腺がんではありませんが、検査で基準値を超えた場合はできるだけ早く病院を受診してください。

直腸診や生検、MRIで診断を確定する

P.S.A.検査で異常値が出てがんが疑われた場合、さらに精密検査を行います。まずは直腸診という検査です。医師が肛門から指を挿入して、直腸の壁

越しに前立腺に触れます。前立腺がんの約7割は前立腺外側の外腺にできるので、直腸側から触ることでがんの有無を確認できるのです。一方、前立

腺内側の内腺にできたがんには触れることができないので、MRI検査を実施し前立腺内部の様子を画像に映し出

して調べます。

直腸診を実施して、がんの有無がはつきりしなければMRIで検査をするというのが一般的な流れです。ここまでがんが強く疑われる場合は、肛門

上部の会陰部から前立腺に針を刺し、組織を採取して調べる前立腺生検を行います。生検で採った組織は顕微鏡でがん細胞の有無を詳しく調べ、がんの確定診断をつけます。

前立腺がんの初期は自覚症状がはないので、かつては他の臓器に転移した後で発見されるケースが少なくありませんでした。特に骨に転移しやすいがんなので、体に痛みを感じて整形外科に行つて調べたら前立腺がんの骨転移だったということがありました。

根治を目指す局所治療 手術はロボット支援が主流

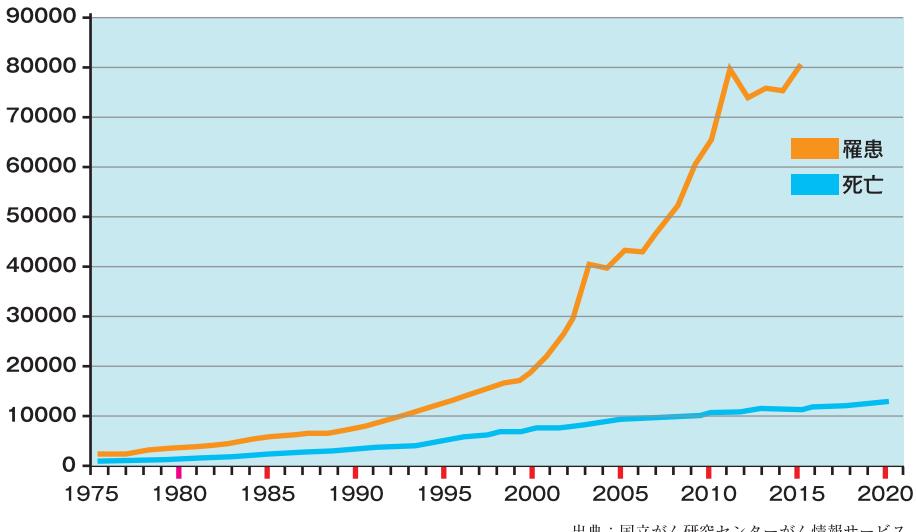
P.S.A.検査が普及したことと、現在はそこまで症状が進んだ状態で見つかるケースは少なくなっています。P.S.A.検査が早期発見に大きな役割を果たしています。

■がん罹患数の順位(2019年)

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

■前立腺がん 死亡数・罹患数の年次推移



出典：国立がん研究センターがん情報サービス



を調べる検査を経て、転移がなければ局所治療として、前立腺を全摘出する手術、または放射線治療を行います。転移があれば全身治療としてホルモン治療や抗がん剤治療を行います。

転移がなく比較的若い患者さんは手術が第一の選択になります。摘出した臓器で病変の大きさやがんの悪性度など、がん全体を評価できるメリットが大きく、残念ながら再発した場合も放射線治療とホルモン治療という2つの選択肢を残せるからです。最初に放射線治療を行うと再発後の手術は難しいため、特に若い人には手術を勧めることが多いです。手術に際しては期待余命10年以上が適応となり、年齢制限を設けている病院も多いです。

手術を行う場合、現在はその大半をロボット支援手術が占めます。ロボットにはアームとカメラがついており、医師はカメラの3D映像を見ながらアームを操作して手術を行います。手術では前立腺を摘出するだけでなく、膀胱の出口と尿道を縫い合わせる必要があります。狭い骨盤の中で非常に細か

い作業を行うためロボット手術が適しており、開腹手術や腹腔鏡手術と比較して手術成績や術後のQOL（生活の質）に優れています。患者さんの体への負担も少ないので、私も積極的にロボット支援手術をお勧めしています。手術直後は尿失禁が起きますが、徐々に回復します。尿取りパッドを使用してもうなど、上手に付き合ってもらえばと思います。

■前立腺がんの特徴

- ✓高齢男性に多い
- ✓男性ホルモンに影響を受ける
- ✓初期は自覚症状がない
- ✓骨に転移しやすい
- ✓進行は速くない

放射線治療では 副作用軽減や精度向上が進む

局所治療のもう一つの柱である放射線治療は、放射線を照射してがんを死滅させる療法です。一般的な放射線治療では、X線を外照射するため連続して1カ月程度通院してもらう必要があります。

放射線治療の副作用として、前立腺の周囲にある直腸や尿道の一部に放射線が照射されることがあります。しかし、現在は直腸との間にスペースを確保して放射線の影響を低減させる「ハイドロゲル直腸スペーサー」を使つた処置が行われるようになりました。会陰部から針を刺してゲル状のハイドロゲルスペーサーを注射器で注入することで、前立腺と直腸を1cm程度離し、照射される放射線量を減らします。下痢や頻便、出血などの副作用を軽減でき、ゲルは約半年で体内に吸収されます。

照射の精度を上げることを目的に、治療も保険適応になりました。大型の装置を使うため、治療を受けられる医療機関は限られていますが、選択肢の一つとして検討してもよいと思います。



転移がある場合は ホルモン治療や抗がん剤治療

さな金のマーカーを前立腺の中に埋め込む処置で、治療中に前立腺が動いてもマーカーを追尾して正確に放射線を当てることができます。

また、最近では、X線以外にも陽子線や重粒子線という放射線を使用する治療も保険適応になりました。大型の装置を使うため、治療を受けられる医療機関は限られていますが、選択肢の一つとして検討してもよいと思います。

転移がある場合は局所治療が適応になり、全身治療としてホルモン治療や抗がん剤治療を行います。前立腺がんは精巣などから分泌される男性ホルモンによる刺激で増殖するため、薬で男性ホルモンの働きを抑えるのがホル

■主な治療法

抗がん剤治療

- 抗がん剤を使用してがんの増殖を抑える
- 初期治療ではホルモン治療との併用も保険適応の対象

ホルモン治療

- 男性ホルモンの働きを薬剤で抑える
- 薬剤の種類が増え、治療の選択肢が多くなった
- 根治はできないが、大きな副作用が少ない

放射線治療

- 放射線を照射してがん細胞を減少させる
- 1カ月程度の通院が必要
- 副作用や精度向上の処置が進んでいる
- X線のほか、陽子線や重粒子線も保険適応になった

手術治療

- 前立腺を全摘する
- ロボット支援手術が主流
- 期待余命10年以上の人のが対象

モン治療です。今は非常に多くの種類の薬剤が使えるようになりました。転移の数が少ないので、具体的には3カ所程度であれば、局所治療として放射線を当て、ホルモン治療を組み合わせるケースもあります。また、初期治療では、ホルモン治療に抗がん剤を併用する場合も保険適応です。

転移性がんは根治を目指すのは難しいのが現状です。ホルモン治療を行う患者さんは「がんを根絶するのではなく、がんを冬眠させましょう」とよくお話をします。

転移した状態で初めて病院にかかる患者さんはアメリカが5%程度なのにに対して、日本では15%程度に上ります。P.S.A.検査がかなり普及したもの、まだまだ受診の機会を逃している人が多いのが現状です。

前立腺がんは、遺伝的要因が影響することも証明されています。父親や子ども、兄弟に前立腺がん患者がいるとき、罹患する確率は2・5倍程度増加します。近しい家族に前立腺がん患者が多い場合は40代からP.S.A.検査を受けてほしいです。近親者に前立腺がん患者がない場合も、自分のP.S.A.値を把握するために、50代になつたら検査を受けることをお勧めします。

がんの家族歴に関しては、「HBOC」という遺伝性乳がん卵巣がん症候群が注目を集めています。BRCAという

50代になればP.S.A.検査を遺伝性にも注意が必要



がん抑制遺伝子の変異によって発症するもので、前立腺がんにも関連しています。近親者に前立腺がんの人がある場合はもちろん、乳がんや卵巣がん、膀胱がんの人がいる場合もP.S.A.検査を早めに受けましょう。自覚症状が出てからでは遅いので、家族歴が当てはまつたり、50歳を超えたたら、まずはP.S.A.検査をお願いします。

また、前立腺肥大症が進行するとがんになると思われている方もいますが、肥大症とがんは関連がありません。肥大症になつたからがんになりやすいということではなく、肥大症の治療をしたからがんになりにくいということもあります。前立腺がんの予防には、他のがんと同じくバランスの良い食生活や適度な運動が良いとされます。欧米型の高脂肪食より大豆のイソフラボンや緑茶のカテキンなどを多く摂取する昔ながらの日本食を意識することで予防効果が期待できます。また、メタボリックシンдро́мをはじめ、肥満も前立腺がんのリスクファクターになるので無理のない範囲で運動を心がけてください。

りません。前立腺肥大症でもP.S.A.の数値は上がります。いずれにしても異常値を指摘されたら、早く受診してほしいと思います。

適切な治療と生活習慣で良い睡眠を

睡眠はあらゆる心身機能の調節や安定化に大きな役割を果たしていますが、不眠症をはじめさまざまな睡眠障害に悩む人は多いようです。

不眠症とはどんな病気で、どんな治療を行うのでしょうか。
神戸市の浅野神経内科クリニック院長の浅野達藏先生に聞きました。



浅野神経内科クリニック
院長
浅野 達藏
先生



人間の活動に不可欠な睡眠 不眠は大きな苦痛になる

睡眠には、身体を休ませる「レム睡眠」と脳を休ませる「ノンレム睡眠」があります。良い睡眠にするためには、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠をバランス良く繰り返すことが重要です。

不眠症（不眠障害）の本質は、入眠困難（寝つきが悪い）や睡眠維持困難（何度も目覚める）などの不眠症状によって、日中の活動が障害されることです。日中の眠気・倦怠感・集中力の低下などの身体不調、不安・抑うつななどのメンタルヘルスの問題、生活の質（QOL）の低下など、人の心身機能全般に影響を与えます。

ます。睡眠は記憶や認知、気分、代謝、免疫などさまざまな心身機能の調節、安定化に大きな役割を果たしているからです。

長期にわたる睡眠習慣の偏りや慢性の睡眠障害は大きな苦痛をもたらし、QOLを低下させただけではなく、生命予後にも悪影響を及ぼします。特に肥満・メタボリックシンдром、糖尿病、高血圧、心血管病などの発症、増悪には不眠が関連し、心臓死のリスクを高めます。

不眠症（不眠障害）の本質は、入眠困難（寝つきが悪い）や睡眠維持困難（何度も目覚める）などの不眠症状によって、日中の活動が障害されることです。日中の眠気・倦怠感・集中力の低下などの身体不調、不安・抑うつななどのメンタルヘルスの問題、生活の質（QOL）の低下など、人の心身機能全般に影響を与えます。

ようか。一つは、睡眠習慣の問題です。睡眠不足や夜型生活、社会的ジエットラグ（多くの現代人は無理な朝型生活によって蓄積した睡眠負債を社会的制約のない休日に長い睡眠＝寝だめをとることで解消しています。これを繰り返すことで時差ボケのような状態になること）、交代勤務問題などが挙げられます。

もう一つは、睡眠－覚醒障害という疾患で、適切な診断や治療が必要です。不眠はほぼすべての精神疾患に生じ、前駆症状や精神症状増悪因子、または残り不眠の薬物治療は格段に進歩有用性の高い睡眠薬の登場により不眠の薬物治療は格段に進歩しています。しかし、早期の休薬や再発防止のためにには睡眠衛生指導が不可欠です。

治療は薬物療法と 睡眠衛生指導の二本立てで

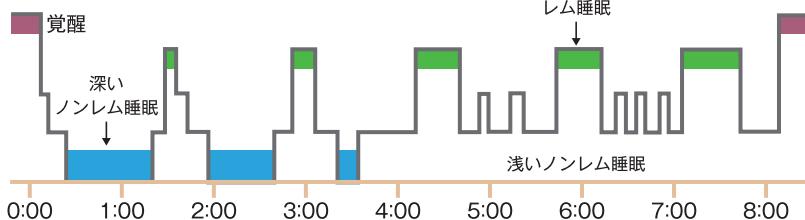
睡眠障害全体の鑑別については、睡眠日誌、アクチグラフィ（腕時計型の活動量記録装置）、終夜睡眠ポリグラフ検査などを活用しますが、不眠症の診断は詳細に症状を聞き取ることで診断できます。

主な治療法は「薬物療法」と「睡眠衛生指導」です。近年、ての精神疾患に生じ、前駆症状や精神症状増悪因子、または残り不眠の薬物治療は格段に進歩有用性の高い睡眠薬の登場により不眠の薬物治療は格段に進歩しています。しかし、早期の休薬や再発防止のためにには睡眠衛生指導が不可欠です。

【薬物療法】

効果や副作用、身体的状況を考慮して薬剤を使い分けること

■夜間睡眠パターン



出典：厚生労働省e-ヘルスネット
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>)

が重要です。新しいタイプの睡眠薬には、覚醒から睡眠への切り替えを手助けするものがあります。自然な眠気を強くする薬で、脱力や依存性の少ない薬です。

効果の得られる最低用量を用い、単剤投与を行うことが推奨されています。身体的合併症を考慮したうえで治療目標をできる限り明確にし、睡眠薬継続のメリット・デメリット、減薬・方法をしっかりと理解し、医師と共同意思決定を行うことが重要です。

【睡眠衛生指導】
夜間の睡眠状態だけでなく、日中の活動状況や昼寝、交代勤務時の仮眠の取り方、ストレスの状況などをチェックし、健康的な睡眠を取るための環境を整えます。睡眠日誌をつけたり、ウェアラブルデバイスを用いて客観的に睡眠を把握したりすることで、睡眠と生活習慣の関係に気づき、睡眠改善のヒントを得ることができます。

質の良い睡眠のために 生活の中でできる工夫を

1日に必要な睡眠時間は、年齢や個人によって大きく異なります。成人では6時間から8時間の間が望ましいとされ、6時間未満の睡眠では高血圧や心筋梗塞のリスクが高くなります。

■睡眠障害対処12の指針

- 1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- 2 刺激物は避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- 3 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- 4 同じ時刻に毎日起床
- 5 光の利用でよい睡眠
- 6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- 7 昼寝をするなら、15時前の20~30分
- 8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- 9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
- 10 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
- 11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
- 12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

出典：厚生労働省精神・神経疾患研究委託費
「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」
平成13年度研究報告書

覚醒レベルを上げるだけでなく、利尿作用がもたらす尿意による中途覚醒が増加します。夕方以降の摂取は控えましょう。

●アルコール
短期的には入眠を改善させることがあります。強い利尿作用や、2~3時間たつと睡眠を得られるという報告もあります。

●カフェイン
そのほかの主な注意点は次の通りです。正しい知識を持つことは、睡眠障害の改善や予防のために重要です。左に挙げた12の指針もぜひ参考にしてください。

●照明と室温
夜の光の刺激は交感神経を刺激し睡眠の質を低下させるため、夜間にテレビやパソコン、スマートフォンの画面を見続けることはできるだけ避けた方が良いです。室内の温度が高すぎる場合も睡眠の質を低下させるのでエアコンなどを使って室温を調整しましょう。

●寝だめと昼寝

睡眠は貯めることができません。週末に寝だめや寝坊をしてしまっては光を取り入れましょう。

●睡眠－覚醒リズムの整え方

体内時計は24時間より後ろにずれていく傾向があるため、体内時計のリセットが必要になります。効果があるのが太陽光です。遅くとも朝9時ごろまでに

しまって体内時計は後ろにずれ、1週間が時差ボケの状態から始まることがあります。昼寝も夜の睡眠を妨げないよう30分以内にとどめることが推奨されています。



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、専門医が親身になつて分かりやすくお答えしますので、ぜひご活用ください。

- 神戸新聞「カカルテQ&A」……第1・3・4日曜朝刊からだ面
- 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

肩こりがひどくてつらいです。

マッサージは苦手ですが、何かいい方法があれば知りたいです。（76歳・女性）

A

肩こりってつらいです
よね。命を脅かすわけではないのですが、あの頭から背中にかけての張り付いたような感じはいやですね。マッサージなどでこりをほぐすと一時的には楽になります。ただ、肩こりの治療で一番大事なことは、なぜ肩がこるのかを理解することです。

名前は肩こりですが、肩の病気ではありません。首の病気です。主に僧帽筋の炎症です。僧帽筋は後頭部→首骨→背骨全体から起こり肩甲骨に至ります。主に頭部の安定を図る筋肉です。頭は4～6キログ

ラムの重さがあります。2リットルのペットボトルにすれば2～3本分です。手で2リットルのペットボトル2～3本を持ってみてください。1分と持てないはずです。その頭を細い首の骨一本で支えているのです。背中が丸くなりがけてください。（こまめに（医学的根拠はありませんが、15分に1回ぐらい）肩甲骨を動かしてください。また、姿勢を良くするには、背中から体幹の筋肉を鍛えることも大事です。

肩こりだけでは手術を要することはありませんが、良くない姿勢を続けていると、首の骨が変形したり椎間板が潰れて神経を圧迫して手術などが必要になる場合があります。また、不良姿勢は腰にも負担がかかり腰痛を起こします。まずは、姿勢を正して運動をしてください。



Q

年齢とともに胸やけがひどくなりました。
食事が楽しくなくなりました。

改善方法を教えてください。(61歳・男性)

A

相談者さんのケースでは消化器疾患に関連した胸やけだと考えられます。

原因疾患としては、胃食道逆流症(逆流性食道炎)、好酸球性食道炎、食道アカラシア、胃十二指腸潰瘍、食道がん、胃がん、機能性ディスペシア等が挙げられます。胃酸分泌を抑制する薬で症状が和らぐか経過を見る選択肢もありますが、長年胃カメラをされていない場合は一度検査をお勧めします。消化器内科を標準ぼうしている医療機関で受診して相談してみてください。

近年胃カメラを受けたことがある場合には検査をされた医療機関で診察やお薬の相談をしてみてください。一番の原因として考えられる逆流性食道炎であれば治療としてはまず内服治療になります。胃酸分泌を抑制する作用が基本となる薬で、消化管の動きを良くする薬や漢方薬などを併用することもあります。ただし、薬で胃酸の逆流を止めることはできません。胃

酸が食道へ逆流しにくくなるように食習慣や生活習慣の改善も重要です。逆流しやすい食品としては、アルコールや脂肪分の多い食事、チヨコレートや炭酸飲料、カフェイン、香辛料の強い食事などですので、それらの食品は控え目にしてください。そういうふた食品でなくとも満腹になるまで食べるのではなく腹八分目くらいがいいでしょう。また、食後すぐに横にならないようにしてください。喫煙や前かがみの姿勢、ボディースーツ等での腹部の締め付けも逆流の要因になります。夜中に胸やけができる場合には、ベッドの頭側をやや高くすることも試してみてください。



Q

健康診断でコレステロール値が高いと指摘されました。自覚症状はありませんが、治療が必要なのでしょうか。(45歳・男性)

A

結論から言えばコレステロールを下げる方が良いと思います。脂質には、コレステロールや中性脂肪等があります。脂質はそのままでは血液中に溶けない「水」と「脂(あぶら)」の関係なの

で「リポ蛋白」と呼ばれる粒子の形で血液中に存在しています。



通常、血液中の「リポ蛋白」の量は適正なバランスで保たれていますが、何らかの原因でこのバランスが崩れると高脂血症が生じます。コレステロールは細胞膜やホルモンを作る材料となります。中性脂肪は身体の活動を支えるエネルギー源となります。高脂血症とは、血液の脂肪が病的に増えた状態の事です。放っておくと動脈硬化を進展させ「狭心症」「心筋梗塞」を引き起こしてしまいます。過食、酒の飲みすぎ、ストレス、運動不足等が原因になります。

コレステロールは次の方法で下ることができます。

- ①運動して下げる
 - ②食事に気を付ける
 - ③薬物で下げる
- (野菜・魚等を食べる)
(スタチン系、
フィブラーート系、
プロブコール、ニコチン酸、
EPA)

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。

分科医会からのお知らせ

■兵庫県耳鼻咽喉科医会

頭頸部外科月間「市民公開講座」

日時 ●令和6年7月28日(日)

14:00~16:00

(13:30受付開始)

場所 ●神戸市立中央区文化センター

1階 多目的ルーム

内容 ●講演1

「頭頸部がんの AtoZ- 頭頸部がんのリスク予防と治療の新展開-」

講師：菊池正弘先生

(神戸市立医療センター中央市民病院 頭頸部外科部長)

講演2

「耳鼻咽喉科医が治療する『がん』のお話し」

講師：寺田友紀先生

(兵庫医科大学病院 耳鼻咽喉科・頭頸部外科准教授)

参加 ●無料。事前申込制(当日参加も可)

問い合わせ ●兵庫県耳鼻咽喉科医会事務局

☎078-862-3318

■兵庫県皮膚科医会

養護教員のための皮膚疾患セミナー

日時 ●令和6年8月22日(木)

15:00~

場所 ●兵庫県医師会館

内容 ●①皮膚感染症

講師：黒川一郎先生

②アトピー性皮膚炎

講師：堀川達弥先生

問い合わせ ●赤木皮膚科クリニック

☎079-246-4112

郡市区医師会からのお知らせ

■西宮市医師会

第23回西宮市医師会市民フォーラム

「大人のための排尿トラブル相談室

～おしつこい悩みスッキリしませんか～」

日時 ●令和6年9月7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 「あきらめていませんか？女性の排尿トラブル～女性泌尿器科医からのメッセージ～」

講師：新開裕佳子先生(てらおクリニック)

第二部 「前立腺肥大症に起因する排尿トラブル」

講師：瀧内秀和先生

(たきうちクリニック泌尿器科 院長)

参加 ●無料。当日先着順。300名

問い合わせ ●西宮市医師会

☎0798-26-0662

■伊丹市医師会

伊丹市医師会 第22回市民健康フォーラム

日時 ●令和6年10月26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

■川西市医師会

第22回市民医療フォーラム

日時 ●令和6年11月30日(土)

14:00~16:30

場所 ●川西市みつなかホール(予定)

内容 ●講演会

「認知症について(仮)」

講師：吉山顕次先生(大阪大学大学院医学研究科精神医学教室 准教授)

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ほしい
- 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㉙

のんびり楽しく深呼吸
自然の中で動物と遊ぶ一日

神崎農村公園 ヨーデルの森

緑と花に彩られた森の中で 動物や鳥たちに会える

緑あふれる自然の中で、60種200頭羽の動物たちに会える神崎農村公園ヨーデルの森。山々に囲まれた園内を歩けば、まるでアルプスのような雰囲気でどこからともなくヨーデルの響きが聴こえてきそうです。

広大な敷地にはアルパカがのんびり過ごす「アルパカ牧場」、羊やヤギや馬が集まる「ふれあい牧場」、小動物と遊べる「小動物ふれあい広場」、かわいい犬がいっぱいの「わんわんガーデン」などが点在。いろいろな動物とふれあえるとあって、子どもも大人も夢中になって楽しめます。

夕カやフクロウが大空を舞台に繰り広げる「バードパフォーマンスショー」も毎日開催される名物イベントです。鳥たちが見せてくれる迫力あるショーに感動すること間違いなし。水辺ではアザラシやペンギンにエサやりができるイベントも。こちらもおすすめです。

季節ごとの花も美しく、これからの季節は鮮やかな色のキバナコスモスやひまわりが見頃を迎えます。



広い園内。アルパカが迎えてくれます

神崎農村公園 ヨーデルの森

神崎郡神河町猪篠1868 ☎0790-32-2911

- 営業時間=●土日祝・GW/9:30~17:30
●平日・春休み・夏休み平日/
10:00~17:00
●12月~2月/10:00~16:00
- 休園日=3月~11月 水曜日(冬休み・GWなどは営業)、12月~2月 平日
- 入園料=大人(中学生以上) 1,200円、
小人(4歳以上) 700円、
シルバー(65歳以上) 1,000円

アクセス

電車で→JR播但線「生野駅」からウイング神姫バスで約8分「ヨーデルの森」下車。土日祝はJR播但線「新野」駅からもバス運行あり、ウイング神姫バスで約29分「ヨーデルの森」下車

車で→播但連絡道路「神崎北 IC」から和田山方面へ約2分、または「生野北第一 IC」から姫路方面へ約8分

<https://www.yodel-forest.jp>

神崎農村公園 ヨーデルの森 検索



暑い季節は水遊びも

水遊びやアスレチック ものづくり体験も人気

子どもたちがのびのびと体を動かせる場所もたくさんあります。夏は水遊びができる「じゃぶじゃぶ池」が大人気。自然の流れを利用した棚田風の池で思い切り遊べます。ほかにも、変形自転車やゴーカート、お花畠の中を走る汽車、水の上を歩くアクアチューブ、芝すべりなど、楽しい乗り物やアトラクションがいっぱいです。

さらに、昨年春にオープンした「フォレストアスレチックヤッホー」でぜひ新感覚の体験を。杉林の中に誕生した高さ4メートルのアスレチックで、足場板やロープ渡りなど全部で15のアイテムを攻略してゴールを目指します。ネットで覆われているため、転落の危険がないのもうれしいところ。小さな子どもも安心して冒険に挑戦できます。

パン作りなどのグルメ体験、キーholderやスノードームなどのクラフト体験メニューも充実。欲ばりな1日が過ごせるレジャースポットです。



新オープンのアスレチックも人気



おすすめBOOK



『正欲』

■朝井リョウ 著

新潮文庫 935 円

自分が信じる「正しさ」はときに暴力になるかもしれない…。普通とは何か、多様性とは何かを深く考えさせられる一冊。「読む前の自分には戻れない」というキャッチコピーそのままに、世界の見方が変わる長編小説です。



『養老先生のさかさま人間学』

■養老孟司 著

ぞうさん出版 1,650 円

解剖学者の著者が「考えないと楽だけど、楽をするとあとで損をしますよ」という自分の頭で考えるための視点を伝授。身の回りの風景をさかさまに見るヒントが85個登場します。漫画やイラストも楽しく、何度も読み返したくなります。



『トムは真夜中の庭で』

■フィリパ・ピアス 著 高杉一郎 訳

岩波少年文庫 792 円

知り合いの家に預けられた少年トムの不思議な体験と時間を描く児童文学の名作。真夜中の庭園で少女ハイティと出会ったところから物語が始まっています。1958年にイギリスで出版されて以来、世界中で読み継がれています。

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。



けんこう歳時記

鬼の霍乱

普段は丈夫な人が病気にかかることがたとえ。霍乱には暑気あたりや日射病という意味があり、鬼が暑気あたりするなど思いもよらないというところから生まれたことわざです。昔の人も夏場の体調管理の大切さを実感していたのでしょうか。鬼でなくても霍乱には気をつけたいものです。



土用しじみ

立春・立夏・立秋・立冬前の18日間を指す土用。季節の変わり目を知らせます。夏の土用は鰻で精をつける食習慣で知られていますが、実はこの時期のしじみも栄養満点。タウリンが多く含まれているので、夏バテや疲労回復にぴったりです。水から煮出してうまみたっぷりのお出汁を味わいましょう。



山の日(8月11日)

2016年に制定されたもっとも新しい国民の祝日。山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝するという趣旨の祝日です。お盆休みと連続させやすいことからこの日が選ばれたそうです。当日を中心に、山にちなんだイベントも各地で開催されます。心身のリフレッシュに身近な山に出かけてみてはいかがですか。



気になる言葉

指定野菜

2026年度からブロッコリーが「指定野菜」に格上げされることになりました。指定野菜とは、消費量が多く国民の生活に欠かせない野菜と国が位置付けたもの。価格が大きく下落しても国が農家に補助金を出して生産量を確保するため、安定供給が見込まれます。現在の指定野菜はキャベツやキュウリ、ダイコン、ハクサイ、タマネギなど14品目。新たに追加されるのは1974年のジャガイモ以来52年ぶりのことです。

なぜブロッコリーは今回の指定野菜になったのでしょうか。実はブロッコリーの出荷量や消費量は、2012年から2022年までの10年間で3割程度増加しています。ビタミンやカロテン、タンパク質などを多く含み、緑黄色野菜の中でも栄養価が高いことが人気の秘密のよう。さっと茹でるだけでおいしく食べられる調理の簡便性でも消費者の支持を集めています。

鮮やかな緑で食卓を彩ってくれるブロッコリーが指定野菜になれば、これまで以上に身近な食材に感じるでしょう。いつもとは違う食べ方をいろいろ試してみるのも楽しいかもしれません。

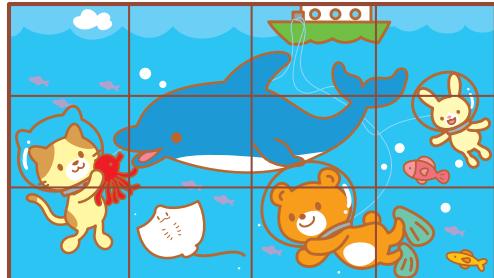
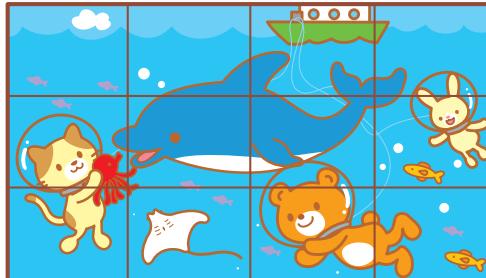


QUIZ & PRESENT

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)、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、ご希望賞品の番号ひとつを忘れずにお書きください。

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7月31日 消印有効

第2回 2024年9月30日 消印有効

第3回 2024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



③ 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。動物たちを間近で見たり、エサをあげたり、ラクダに乗ったりと楽しみ方はいろいろ。2024年春には鳥たちの能力の高さを感じられるイベント“Wings”フリーFLIGHTバードパフォーマンスがフルリニューアルし、新エリア「カピバラたちの湿原～Pantanal～」がオープンしています。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

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



④ 神崎農村公園 ヨーデルの森

ペア入園券 各回 2組様

愉快な動物たちがいっぱい!アルパカや羊、ヤギ、馬と身近で出会えるのはもちろん、かわいい犬や小動物と遊べるふれあい広場もおすすめです。大迫力のバードショーや四季折々の花も見逃せない大人気レジャースポットで、のんびり楽しい一日を過ごしてください。

●提供 / 神崎農村公園 ヨーデルの森



⑤ 地震対策 防災簡易避難セット

各回 1名様

万が一の災害に備え、事前の準備は今や必須です。強撥水加工生地を使用したナップサックには、非常食・保存水(賞味期限5年)、簡易トイレ2種類、マスク、軍手、アルミシート、軽量強力ライトなど17点が入っています。追加で自分に必要な物を足し、カスタマイズすることも可能。



編集後記

Pulse43号をお届けします。パルストークのゲストには大村嵐さんをお迎えしました。90歳を超てもかくしゃくとして活躍しておられ、人生百年時代のトップランナーとしてのお姿を拝見し、大いに元気をいただきました。人生百年の人生設計にとって、高齢期には仕事や子育てなど義務的な行為からは解放されても、金銭、住まい、社会との関わり方、生きがい、健康の維持、など様々な課題があります。私が大村さんの年齢になった時の社会や自分は想像できないのですが、今年は正月から大きな地震が起きたり、三十数年ぶりの円安の進行で輸入物価上昇が家計を直撃したり、世界の紛争で多くの市民が巻き添えになったり、と将来への不安が膨らむことばかりです。サプリメントの摂取による大規模な健康被害も報告されています。野菜を食べ、タンパク質を摂り、運動する事により筋肉量を維持し、タバコを止め、お酒を控え、十分な睡眠を取るなどちょっとした生活習慣への気配りで健康維持や増進が図れます。かかりつけ医も皆様の健康維持のお役に立てると思います。

(N.I.)

【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
あたくさんとうござります。

- 対談の増田明美さん、選手時代から応援していました。知好楽、いい言葉ですね！(52歳女性主婦)
- パルスは心のお守りです。(63歳女性会社員)
- 白内障の記事はとても参考になりました。手術の時期をどのように判断すればいいのか分かりました。(75歳女性無職)
- 家族全員が花粉症なのでレポートはとても興味のある内容でした。(34歳女性パート)
- けんこう Q&A、毎号楽しく読んでいます。参考になります。(85歳男性無職)
- 気になる言葉「糖質オフ」、これからは裏の表示をよく見ます。(48歳女性パート)
- 健康レシピは本当に簡単で美味でした。(33歳女性会社員)



(材料: 2人分)

かつお (刺身用)…250g
青じそ…5枚
みょうが…2個
三つ葉…1束
片栗粉…適量
A しょうゆ…大さじ1/2
酒…大さじ1/2
生姜 (絞り汁)…大さじ1/2
ごま油…大さじ1/2
B 塩…ひとつまみ
揚げ油…適量



【作り方】

- ①かつおは2cmの厚さに切り、合わせたAをからめて30分ほどおきます。
- ②青じそは千切り、三つ葉は3cm幅に切れます。みょうがは千切りにして水にさらします。
- ③①の全体に片栗粉をまぶします。
- ④フライパンに揚げ油を入れて熱し、③を加えて全体が色づくまで転がしながら2分ほど揚げます。油をしっかり切って器に盛ります。
- ⑤ボウルに青じそ、三つ葉、水気をしっかり切ったみょうがを入れ、Bを加えてさっくり混ぜて④にのせます。

ポイント

揚げ油はフライパンの底から1cmほど入れるだけで大丈夫です。刺身用のかつおは生でも食べられるので表面がカリッとなれば揚げ上がりです。



(プラスワン MENU)



アボカドポテトサラダ

(材料: 2人分)
アボカド…100g (正味)
じゃがいも…1個 (150g) 玉ねぎ…30g
スライスチーズ (食べやすく切る)…1枚
レモン汁…小さじ2 マヨネーズ…大さじ1
塩…適量 こしょう…少々
フライドオニオン (好みで)…適量

【作り方】

- ①じゃがいもは、湿らせたキッチンペーパー、ラップの順に包んで電子レンジ (500W) で4~5分加熱。粗熱が取ったら皮をむき、フォークで潰します。
- ②アボカドは1cm角に切ってレモン汁をかけます。玉ねぎは薄切りにして塩 (少々) をもみ込み、2~3分おいて水で洗い水気を切ります。
- ③チーズ、マヨネーズを加えて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえます。
- ④器に盛り、フライドオニオンをかけます。

28
お家でカンタン
健康レシピ

初夏の初がつおを使った二品です。
かつおは豊富なタンパク質をはじめDHAやEPAなど栄養素がたっぷり含まれています。
暑さで食欲が落ちる夏は栄養豊富でカラダにおいしい魚を積極的に取り入れましょう。

外はサクッと中は半生に仕上げた満足のいくおつしや
かつおの唐揚げたつぶり薬味添え

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きっかけで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。

Pulse

令和6年6月発行 通巻43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)