

パルス Pulse

vol
44

Pulse talk

勲章料理人
「天地の宿 奥の細道」館主

大田 忠道さん

兵庫県医師会 会長

八田 昌樹

特集

関節リウマチ

Pulse report

感染性胃腸炎

けんこうQ&A

INFORMATION

おでかけスポット

sora かさい

Pulse plaza

一般社団法人

兵庫県医師会

料理の道を歩んで60年
厳しい修業も今は昔

会長 ● 日本料理の世界で長く活躍されています。料理の道に進んだきっかけは何だったのですか。

大田 ● 兵庫県の生まれですが、少年時代は高知の田舎で育ちました。高校を卒業して就職というときに、大阪の料理屋で板長を務めていた兄を訪ねたのがきっかけです。まかない料理を食べて、自分が食べている料理との違いに驚きました。おいしいなあと感動して、自分もやってみたくて料理の世界に入りました。

会長 ● それ以来ずっと日本料理に携わってこられたんですね。

大田 ● そうです。私がこの世界に入った頃は、今より季節感がありました。季節ごとにその時期にしか食べられない旬の食材があったんです。今は一年を通して手に入る野菜や魚が増えました。便利ですが、料理の季節感という意味では少し残念でもあります。

会長 ● 日本料理は季節感が大切な料理ですね。私は何でもいただくのですが、なかでも和食が好きです。日本酒が好きなきなこともあり、自然と和食が多くなります。

大田 ● 昔、和歌山の料亭で「な

Pulse talk

ゲスト
勲章料理人
「天地の宿 奥の細道」館主
大田 忠道さん

聞き手
兵庫県医師会 会長
八田 昌樹



PROFILE

大田 忠道 (おおた ただみち)

1945年兵庫県生まれ。有馬グランドホテル副料理長、中の坊瑞苑総料理長を経て独立。有馬温泉で2002年に「四季の彩旅籠」、2006年に「天地の宿 奥の細道」をオープン。ライブ感あふれる客前料理で人気を集める。フジテレビ「料理の鉄人」などメディアで活躍し、旅館やホテルのコンサルティングも行う。黄綬褒章、瑞宝単光章を受章。著書に『凡人でも成功する! 大田忠道の料理人道場』『和食で、100歳まで元気に生きる』など多数。

おいしく食べて健康に。

有馬温泉から全国へ、海外へ
和の料理の心を伝えていきます。

料理の道一筋に60年。美しく創造的な日本料理でメディアでも活躍する大田忠道さん。有馬温泉で営む料理旅館も人気です。料理との出会いからこだわり、家庭料理のヒント、ご自身の健康法まで、八田会長がお聞きしました。

んかうまいもん食わしてく

れ」と来られたお客様に裏の畑の雪の下から掘り出したほうれん草を料理してお出ししたことがあります。「これはうまい!」と喜んでくださって、やはり季節の食材が一番のごちそうだと感じました。

会長 ● 料理の世界は修業が厳しいイメージがあります。ご

苦労もあつたのではないですか。

大田 ● 修業中はみんな住み込みですが、私たちの時代は個室ではなく雑魚寝でした。そのため自然と先輩を見習うようになります。あれが良かったと思うんです。今は1人1部屋でないと誰も来てくれません。厨房では師匠から物が飛んでくることもありました。

厳しいといえば厳しいのですが、人間付き合いのなかで鍛えてもらったと思います。

温泉と食材が有馬の魅力
料理にも演出にもこだわる

会長 ● 今は有馬温泉で料理旅館を経営されています。有馬温泉とはどんなご縁があった

のですか。

大田 ● 兄の店での修業を経て関西の料理屋を何軒か回りましたが、長く勤められるところへと考えて有馬温泉に来ました。ホテル、旅館での勤務を経て独立。印刷会社の保養所跡を手作りでリフォームして「四季の彩旅籠」を、さらに4年後に兵庫県警の保養所

跡を「天地の宿奥の細道」としてオープンしました。

会長 ●それぞれお料理にもこだわりがあるのでしょね。

大田 ●「旅籠」はカウター式で、目の前で調理風景を楽しんでもらいながら料理をお出しします。「奥の細道」は部屋を仕切っていて、若い料理人が目の前で料理を作るのがこだわりです。綿菓子の上に牛肉を乗せて調理する「雲海鍋」が名物料理です。有馬ではかつて雲海がきれいに広がっていたんです。

会長 ●有馬温泉は京阪神の奥座敷と呼ばれています。どんなところが魅力ですか。

大田 ●一番の魅力は温泉でしょう。赤湯はいいですよ。食材も魅力です。私も毎日神戸に仕入れに來ていますが、瀬戸内の魚は本当においしいです。

会長 ●温泉も料理も楽しめるのはいいですね。ゆつくりくつろげると思います。

大田 ●けんかをしていただけ夫婦や会話のなくなったご夫婦も、若い料理人がお部屋に行くと料理をお作りすると自然に話が弾んで笑顔になります。
会長 ●大田さんはテレビでもおいしい料理を作っていました。もらい、活躍されていました。
大田 ●「料理の鉄人」「日本温泉旅館大賞」などに出演させてもらいました。スタジオで

料理を作ったり、全国の温泉旅館を回って料理のチェックをしたり。面白かったですね。いい勉強になりました。

作る楽しさも味わって 日々の食事を大切に

会長 ●私もまた有馬温泉に出かけてみたくなりました。

大田 ●会長はご自分で料理はされますか。

会長 ●料理はしないですね。
大田 ●やってみませんか。食べる楽しみだけでなく、作る楽しみも味わえます。

会長 ●料理は認知症予防にもなりますね。頭を使って献立を考えるのと、手を動かして調理をするのは大事なことだと思います。家庭で料理をするうえで何かアドバイスはありますか。

大田 ●調味料はシンプルに、塩と醤油、みりん、酒、砂糖、酢ぐらいで十分です。揚げ物の油は少なめに、いつも



フレッシュなものを使うといいです。出汁はいいこと昆布と鰹節を水につけて冷蔵庫に入れておくだけで簡単に取れます。出汁を取った後の昆布や鰹節は醤油と砂糖で炊けば、おにぎりやお茶漬けにちょうどいい佃煮になります。

会長 ●こだわりすぎない方がいいですね。

大田 ●魚も慣れれば意外に簡単におろせますし、野菜はさつとゆがいて鰹節やゴマをかけるだけでもおいしいです。

会長 ●おいしそうですね。大田さんも普段から食べるものには気をつけているのですか。実践している健康法があれば教えてください。

大田 ●健康のために意識しているのは食べ物と睡眠です。睡眠時間は長くはないですが、ぐっすり眠っています。自分がやるべき目的があって、そのために動くことが一番の健康法かもしれません。体を動かしている、今日はあれを食べたい、という気になります。それが楽しみでもあります。

会長 ●運動はどうですか。運動不足になると徐々に筋力が衰えてしまいます。家の中で簡単な体操をするだけでも効果があるので、適度な運

動をお勧めします。

大田 ●仕事も含めてなるべく歩くようにしています。メニュー替えや料理のアドバイスで全国各地の旅館やホテルを飛び回っているのも、それも元気のもとになっていると思います。年に4〜5回は台湾のレストランにも日本食のアドバイスのために出かけてい

ます。
会長 ●台湾ですか。兵庫県医師会も台中市の医師公会と友好関係にあるので、私たちが行ったり来たりしています。いいところですね。全国各地に足を運び、海外にも行かれています。健康な証拠です。ますますお元気で活躍ください。



関節の腫れや痛みがづらい

女性に多い関節リウマチ 薬が増えて治療が進化している

特集 Pulse



神戸大学医学部整形外科 講師

林申也 先生

手の指や手首をはじめ、全身の関節に腫れや痛みをもたらす関節リウマチ。免疫異常が関わる原因不明の病気ですが、治療薬の開発が進み、寛解を目指すようになりました。どんな病気なのか、どんな治療が行われるのか。神戸大学医学部整形外科講師の林申也先生にお聞きしました。

免疫機能の異常によって 関節に強い炎症が起きる

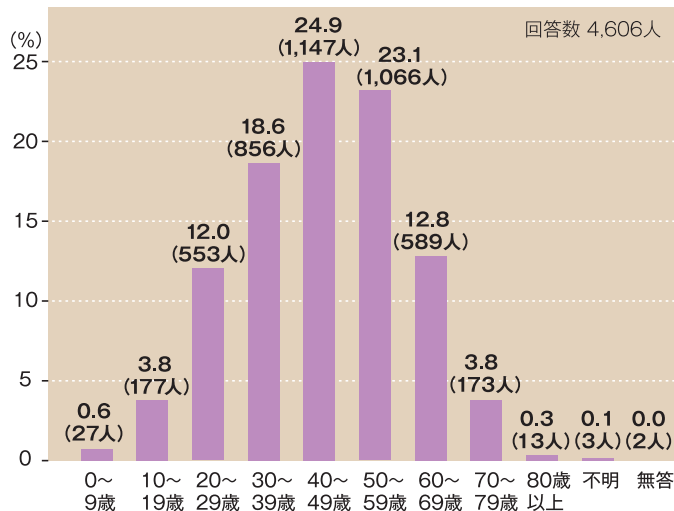
関節リウマチは、免疫機能に何らかの異常が起きて生じる病気です。本来は外敵から体を守るはずの免疫が間違っって正常な細胞や組織を攻撃してしまうことで起こります。喫煙などが危険因子になると指摘されていますが、なぜ異常が起きるのか詳しくは分かっていません。

免疫が誤って攻撃する病気は他にもありますが、特に関節に炎症を引き起こすのが関節リウマチです。炎症によって関節に痛みが生じたり、こわばり

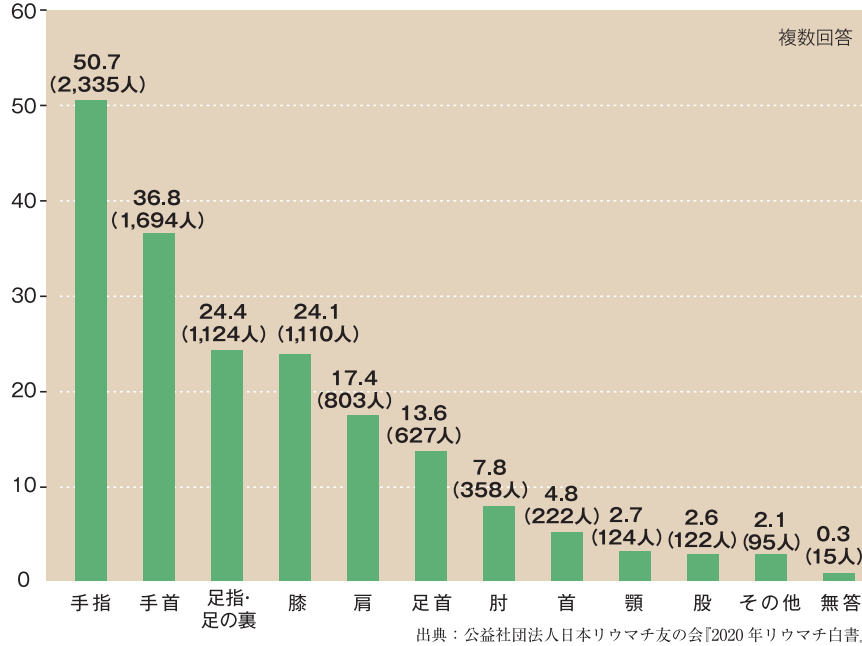
が出たりします。さらに症状が進むと、骨や軟骨が溶けたり、穴が開いたりして関節が破壊されてしまいます。関節が壊れると、その部位を伸ばしたり動かしたりといった動作が難しくなり、日常生活にも影響をもたらします。症状は軽症から重症まで多様で、関節にとどまらず微熱や倦怠感、貧血などの全身症状を伴うこともあります。

患者は女性が圧倒的に多いです。年齢は60代がピークで、最初に診断されるのは40代、50代が中心です。とはいえ30代でも発症しますし、70代、80代、90代になってから発症する人もいます。高齢女性の病気というイメージがあるかもしれませんが、必ずしもそうでは

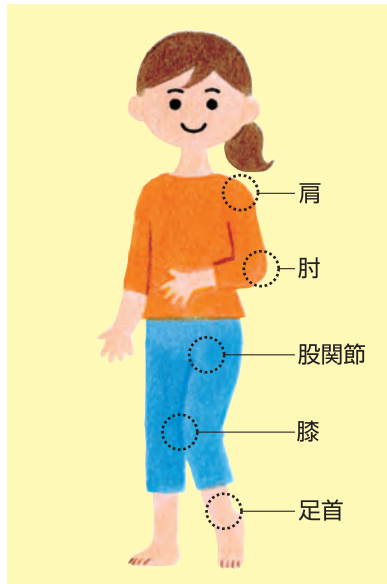
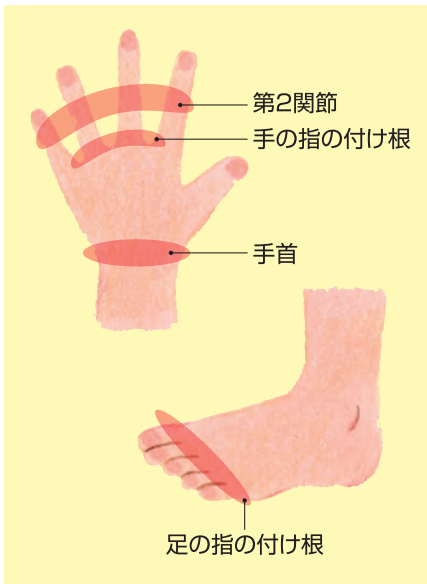
■ リウマチと診断された年齢



■最初に痛くなった関節



■症状が出やすい関節



ありません。世代を問わず起きる病気
で、割合は少ないながらも男性の患者
もいます。若い時に発症した人が年齢
を重ねることと、社会全体の高齢化が
進んでいることで、全般的に患者の高
齢化が進んでいるのが最近の傾向です。
今後も高齢のリウマチ患者が増加する
ことが予想されます。

遺伝病ではありませんが、関節リウ
マチの患者が家族にいる場合はかかり
やすくなるのが分かっています。高
い確率で発症するわけではないもの
リスクが上がることを意識しておく
良いかもしれません。

初期は手指や手首に 複数の腫れや痛み

初期の症状は、手指や手首の腫れや
痛みが一般的です。痛みを感じて病院に
行き、検査をするとリウマチだったとい
うケースが多く見られます。診断は血
液検査とレントゲン検査、症状を聞き
取る問診で総合的に行います。

血液検査では、免疫に異常をもたら
す物質が含まれているかどうか、体内
で炎症反応が起きているかどうかを調
べます。レントゲン検査では、関節の周

りや骨の状態を調べます。受診時は、
痛みや腫れについて「いつから」「どこが」
「どのように」起きているかを医師に伝
えると分かりやすいと思います。

おかしいと気づくポイントは、複数
の関節に症状が現れることです。例え
ば手指の場合、突き指なら1カ所が痛
んだり腫れたりしますが、同時に3つ
4つの関節がポコポコ腫れてきたらリ
ウマチが強く疑われます。もちろんリ
ウマチ以外の病気の可能性もあるので
検査をする必要があります。そういつ
た点からも早めに受診することをおす
めします。

放置すると関節が破壊 日常生活に影響をもたらす

関節リウマチは手や足だけではなく、
肩や股関節、膝、肘など全身の関節に
広がります。最初は手の指関節の異常
から気づく人が多く、「痛い」「こわば
る」「思うように動かせない」と感じ
ます。天気や気温、季節によって感じ
方が変化することもあります。いった
んは症状がおさまったと思っても、何
かおかしいときは受診しましよ
う。

症状を放置していると、炎症が進んでしまいます。手だけではなく他の関節も腫れ、さらに進行すると軟骨や骨が変形します。手の指や足の指にスワンネック変形やボタンホール変形、外反母趾など、リウマチ独特の変形が起こります。

いったん変形すると、治療しても元には戻りません。そうなる前に治療を開始することが重要です。手の指が変形すると物を握ったりつかんだりすることが難しくなりますし、足や膝の症状が進行すると痛くて歩けなくなりま

す。かつては治療の選択肢が少なかったために、生活に困難を抱える患者は少なくありませんでした。しかし、現在は薬物を中心に格段に治療法が増え、治療がきちんとできれば、生活に支障のない「寛解」を目指せるようになって

抗リウマチ薬による薬物療法が治療の中心

治療の基本は、飲み薬や注射による薬物療法です。2000年頃に、免疫を働きかけてリウマチの進行を抑制する抗リウマチ薬が登場し、リウマチ治療は大きく変わりました。抗リウマチ薬は、炎症を抑えて痛みや腫れを緩和し、進行を抑制します。抗リウマチ薬に続いて、強い効果が期待できる生物学的製剤も登場し、高い効果が見られるようになりました。こうした薬がこの10年、20年ほどで飛躍的に増え、あ

る程度症状が進んだリウマチにも対応できるようになっていきます。

ただし、治療を始めて状態が良くなっても、治ったということにはなりません。寛解の状態は長く維持できるようにになりましたが、根治は難しいため、一度リウマチと診断されれば一生の付き合いになります。一時的に薬の服用を休む、薬の量を減らすということはありますが、症状が良くなったからといって治療を自己判断で中断するのは危険です。

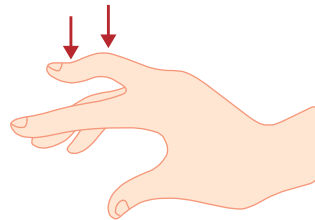
抗リウマチ薬にはさまざま種類がありますが、有効性が高く中心的な薬剤になっているのがメトトレキサートという薬です。標準的な治療の第一選択薬で、リウマチ治療の最初の段階で使います。治療の効果は定期的に検討し、副作用が出たり、効果が見られなかったりする場合は、薬剤の変更や追加を行います。抗リウマチ薬で効果が得られない場合は、生物学的製剤を使用します。

体の機能回復を目指すリハビリや手術療法も

薬の開発が劇的に進んだことで、治療の選択肢は増えました。それでも痛み、変形が出てきたといった場合は、リハビリテーションや手術による治療を組み合わせてみます。例えば膝の関節が破壊されてしまえば、歩くのが苦痛で、ひどい場合は歩行そのものができなくなり、手術を検討します。特に膝関節や

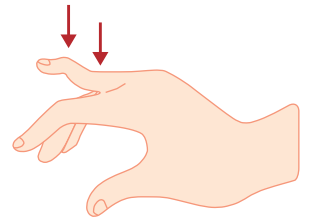
■関節の変形

ボタンホール変形



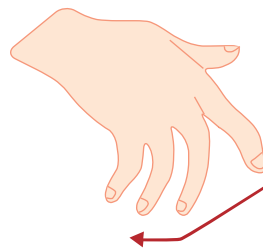
第2関節が曲がり、第1関節が反る

スワンネック変形



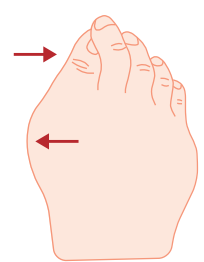
指の付け根の第3関節が強く曲がり、第2関節が反って第1関節が曲がる

尺側偏位



親指以外の指が小指側に曲がる

外反母趾



足の親指の付け根が内側に出て、親指は外側に曲がる

股関節は、手術によって関節の機能を回復させるケースが少なくありません。現在よく行われている人工関節置換術は、膝関節や股関節、手指や肘などをプラスチックや金属でできた人工関節に置き換える手術です。手術で関節が置き換わると、変形した関節が矯正され、曲げたり伸ばしたりといった関節の機能が回復します。関節が破壊されて骨同士が接することで起きる痛みを取ることもできます。手術の目的は機能を改善することなので、引き続き薬物治療は必要です。

リハビリも重要な治療で、痛みや動かしにくさを感じる部位の機能回復を目指します。筋力を強化して関節を動かしやすいするとともに、痛みを和らげる効果もあります。手術もリハビリもその人の困り具合によって判断します。治療方法が少なかった時代は、複数の箇所の手術をしている人も多かったのですが、ここ最近手術が必要となる人はかなり減ってきました。薬物治療が進化したことによって手術をせずにすむ人が増えたのも最近の傾向です。手術に至るまでに何とか進行を食い止めるため、薬物治療は非常に重要です。

今は関節リウマチと診断されてから手術を選択するまでの期間が長くなり、手術そのものが減る傾向にあります。薬で病気を抑え、関節の破壊を遅らせることができるようになったのは大きな変化です。

■主な治療法

薬物療法

痛みや腫れを抑え、
関節破壊を
抑制する

手術

人工関節に
置き換えるなど、
機能回復を目指す

リハビリテーション

関節の動く
範囲を広げ、
痛みを和らげる



規則正しい生活が大事 治療はコツコツ続けて

治療の継続とあわせて患者さんに気をつけてほしいことは、規則正しい生活です。病気の原因が分かっているとはいえず、不規則な生活をしているとリウマチも悪化しがちです。食事の時間がバラバラだと薬を飲むタイミングがずれ、飲み忘れも出てきます。生活リズムを整えることはとても大事です。一般的に健康に良いとされる生活はリウマチにも良い効果をもたらします。バランスの取れた食生活や適度な運動をはじめ、免疫力を整えるという意味

でも普段の生活が重要です。体調が悪ければ免疫も異常をきたし風邪を引きやすくなったり、薬が効きにくくなったりします。何かおかしいと思ったらぜひ早めに病院へ行きましょう。痛みや腫れの原因が分からない段階では、整形外科に行つて症状を伝えると良いでしょう。病院によっては、リウマチ科や膠原病科を開設しているところもあります。検査を受けてリウマチと診断されれば、できるだけ早く治療を開始することが重要です。放つておいて良くなることはありません。症状が重くならないうちに治療を始め、良くなってきた後もしっかりと治療を続けることが大切です。

ノロウイルスやロタウイルスが流行 冬に注意したい感染性胃腸炎

ウイルスや細菌が原因で発症する感染性胃腸炎。

一年を通じて見られますが、

冬場に多いのがノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎です。

感染性胃腸炎にかかったらどうすればいいのでしょうか。

伊丹市のたにみつ内科院長の谷光利昭先生にお聞きしました。



たにみつ内科
院長
谷光 利昭
先生

ウイルスや細菌が原因で 下痢や嘔吐を引き起こす

感染性胃腸炎の原因は、①細菌性、②ウイルス性、③真菌性、④寄生虫の4つに分けられます。特に多いのが①細菌性と②ウイルス性の胃腸炎で、一年を通して認められる病気です。夏場を中心に通年見られるのがカンピロバクターや腸炎ピブリオなどの細菌性胃腸炎で、冬場はノロやロタなどのウイルス性が多く見られます。文字通り細菌やウイルスが原因となって下痢や嘔吐など急性の胃腸炎を引き起こす病気で、腹痛や発熱、血便などが起こることもあります。患者さんにとっては非常に辛い症状ではありますが、感染

性胃腸炎には特效薬がありません。細菌性には抗生物質の投与を行うこともありますが、ウイルス性にはインフルエンザのような抗ウイルス薬がないので対症療法が基本になります。寒くなる季節に流行するノロウイルスやロタウイルスは感染力は強いです。重症化することはほとんどありません。できるだけ感染しないようにすること、もし感染したら周りに広げないことが大事です。

脱水症状に注意して 止瀉薬は服用しない

感染性胃腸炎は、ほとんどの人が軽微な症状で2〜3日すれば治りますが、脱水症状には注意が必要です。特に高齢者や小

さな子どもは脱水を起こしやすいので気をつけましょう。脱水が起きると、水分と同時にナトリウム、カリウムなどの電解質を失います。重篤な場合には、不整脈が起こったり、意識障害が起ることもあります。少しずつ水分と電解質を摂取することが重要です。

脱水症状を防ぐには、経口補水液やスポーツドリンクを飲むことが効果的です。味が気にならない場合は、お湯や水で薄めても構いません。ガブガブ飲むと胃腸に刺激を与えて下痢や嘔吐を招くので、少量ずつ様子を見ながら飲みましょう。食事ができなくなるなら、おかゆやおじや、うどんを柔らかく煮たものなど消化の良いものを選んでください。プリンやゼリー飲料も良い

と思います。避けてほしいのは、牛乳やヨーグルトなどの乳製品全般。みかんなど柑橘系の果物も刺激が強いです。感染性胃腸炎すべてに共通する注意事項です。

感染性胃腸炎にかかったときにしてはいけないのが自己判断で下痢止め（止瀉薬）や吐き気止めを服用することです。体はウイルスや細菌を体外に出そうとして下痢や嘔吐を起こします。薬で無理に止めると、体の中でウイルスや細菌が増殖して重症化してしまいます。特に高齢者や子ども、免疫が弱っている人は重篤な症状を招く原因になります。整腸剤は服用しても構いませんが、できるだけ早く病院を受診してほしいと思います。

■主な感染性胃腸炎

病原	原因	潜伏期	症状の特徴	
ウイルス	ノロウイルス	二枚貝	3~40 時間	下痢・嘔吐・発熱
	ロタウイルス	糞便	2~3 日	下痢・嘔吐・高熱
細菌	カンピロバクター	鶏肉・肉	2~10 日	下痢・高熱・腹痛
	サルモネラ	鶏卵・肉	8~48 時間	下痢・高熱・腹痛
	腸炎ピブリオ	魚介類	1 日以内	嘔吐・腹痛・下痢・発熱



感染力が強いノロウイルス 乳幼児や高齢者は要注意

ウイルス性の胃腸炎の代表格ともいえるノロウイルスは、11月から3月に流行します。原因となるウイルスはカキなどの二枚貝に含まれ、感染力が非常に強いことが特徴です。免疫能力が弱い乳幼児や高齢者、抗がん剤や免疫抑制剤を服用している人は症状が重くなりがちです。特に気をつけてほしいと思います。

脳梗塞などを防ぐために血液をサラサラにする薬を飲んでいても人も注意が必要です。こうした薬には、出血性胃潰瘍の副作用を防ぐために制酸剤が含まれていることや、併用している場合があります。体内に入ってきた細菌やウイルスをやっつける

胃酸を抑えることは、感染性胃腸炎のリスクにもなります。

ノロウイルスは二枚貝を口にした人だけでなく、経口感染、糞口感染で周囲の人にも感染します。患者の便や嘔吐物に触れた手がしっかり洗えていなかったり、わずかに衣服に付いたりしただけでも感染してしまいます。このように少量のウイルスでも感染が成立するので、注意が必要です。患者の衣服は他の家族とは別に洗濯し、使うタオルも別にしましょう。お風呂に入る場合は患者が最後に入ると安心です。

また、直接触れていなくても、便や嘔吐物に存在するウイルスが空気の流れに乗って口や鼻に入るとも言われます。下痢や嘔吐があった場合、放置せず、すみやかに片付けることが重要です。

■感染性胃腸炎を防ぐポイント

- 手洗い、うがいはしっかりと
- 生食は避けて、できるだけ加熱を
- 患者の嘔吐物や便に触れる時はマスクを着用し、よく手を洗う
- 患者の衣服は別に洗濯する
- 入浴は患者が最後
- 免疫力を落とさないよう規則正しく生活する

かかってしまったら

- 脱水症状に注意
- 食事は消化の良いものを
- 自己判断で薬を飲まない

手洗い・うがいの励行と 加熱や清潔調理で予防を

感染性胃腸炎が疑われる場合、病院では問診を中心に原因を推定します。ノロウイルスについては3歳未満の子どもと65歳以上の高齢者は迅速検査が保険適用になっていますが、あまり一般的ではありません。基本的には問診から診断することになります。

ノロウイルスは非常に感染しやすい病気ですが、熱に弱いウイルスなので90度で90秒加熱すればウイルスを死滅させることができます。カキなどの二枚貝を食べるときは、加熱することがノロウイルス感染の予防策になります。

また、冬から春にかけて流行することが多いロタウイルスは、乳幼児に多い胃腸炎です。白い便が出るのが特徴で、こちらも感染力が非常に強く、保育園や幼稚園で集団感染するケースもよく見られます。患者の便に含まれるロタウイルスが口から入ることで感染するため、便を処理した後の手洗いが重要です。ノロウイルスと同様、抗ウイルス薬はないため、脱水を防いだり、栄養を補給したりすることが治療の中心になります。

感染性胃腸炎を防ぐには、うがい、手洗い、食材の加熱が最大のカギになります。かかってしまった場合は脱水症状に気がついて過ごしましょう。私たちの身の周りには細菌やウイルスがあふれていますが、体は常に免疫機能を働かせて外敵から身を守っています。ストレスや睡眠不足は免疫機能を低下させ、病気を招きやすくなります。機嫌良く規則正しい生活を送ることが体の不調を遠ざけてもらえればと思います。



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

脂質異常を指摘されています。何が原因でしょうか。治療をすぐに始めた方がよいのでしょうか。(59歳・男性)

A

脂質異常と言われても、すぐには自覚症状がないので心配ないと思われるかもしれませんが。しかし、放置すると深刻な健康問題につながる可能性があるため、注意が必要です。

脂質異常とは、血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）のバランスが崩れた状態を指します。主に、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）が高すぎる、またはHDLコレステロール（善玉コレステロール）が低すぎる状態が問題となります。これらのバランスが崩れる

と、動脈硬化のリスクが高まり、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が増加します。

改善のためには、まず生活習慣の見直しから始めましょう。

- ① バランスの良い食事…野菜や魚を多く、脂っこい食事を控える
- ② 適度な運動…ウォーキングなど、無理のない範囲で
- ③ 禁煙
- ④ 節酒
- ⑤ ストレス管理

これらの改善策を3～6カ月続けてみて、効果が不十分な場合は薬物療法を検討しま

す。ただし、動脈硬化性疾患の既往がある場合や、他のリスク因子が重なる場合は、早期から薬物療法を開始することもあります。

脂質異常は自覚症状に乏しいですが、定期的な健康診断でチェックし、医師と相談しながら対策を立てていくことが大切です。生活習慣の改善で十分に管理できることが多いので、焦らず着実に取り組んでいきましょう。

心配なことがあれば、遠慮なく医師に相談してください。一緒に、あなたに合った対策を考えていくことが重要です。



健康的な生活習慣を心がけ、定期的なチェックを続けることで、長期的な健康維持につながります。

Q 物忘れがたびたび。認知症でしょうか。カギをかけた忘れたいこともあり、どうしたら防げるでしょうか。(70歳・女性)

A 今までは気になるような物忘れがなかったのに、物忘れが増えてきたと感じたら不安ですよ。年齢が増えるにつれ物忘れは増えてきますが、年齢による物忘れと、認知症に伴う物忘れが区別できないので心配されているのかもしれない。

いつも外出するとき、「財布を持って、携帯電話を持って、カギをかけて」と、3つのことをしている人が、その日だけ天気が悪くて「傘を持って」という行動が途中で入ると、3つのことをしたことで、4つ目の行動である「カギをかける」ことをうっかりやり過ぎてしまうことはあります。また外出後のスケジュールが気になって考えている時に、手元の行動をし忘れることもあります。これらは、「〇〇し忘れ」で、正常な物忘れの時にも見られるパターンで、注意力の低下も関連しています。それでも、物忘れの程度が強い場合や、人からも指摘される場合や、歩行や動作が下

手になった、遅くなったなど他の症状もあるようでしたら、内科的な病気に伴う認知症や、慢性硬膜下血腫などの脳の病気に伴う認知症、さらにアルツハイマー型認知症なども考えられるので、検査についてはかかりつけの先生に相談してみたいかがでしょうか。

認知症に伴う物忘れの場合は、原因によって改善させる治療法のある病気もありますし、進行を遅らせる治療法のある病気もあります。年齢による物忘れの場合は、防ぐ方法として、カギをかけるなどの動作の流れをルーティン化（一連のまとまった手順に）することや、指差し確認をすることなどは注意意識が上がりやすいため有効と考えられます。



Q 高校生の娘から加齢臭を指摘され悩んでいます。石鹸で洗い体を洗浄しているつもりですが…。(59歳・男性)

A 娘さんから言われると辛いですよ。でも、正直に指摘してもらえて良かったと考えましょう。加齢臭とは嫌な名前ですが、その正体はいくつか解明されています。まず、皮脂腺の中のパルミトオレイン酸という脂肪酸と過酸化脂質が結びつくこと



によって作られる2-ノネナールという物質が発見されました。その後、30代以降の男性の臭気の原因となるペラルゴン酸やジアセチルという成分が報告されました。また新たに見つかるかもしれません。脂質産物が原因となっており、脂質臭なのです。

男性は40代以降、女性でも閉経後にそれら脂質が増加傾向にあります。ご想像通り、脂質を多く含む食品を摂るこ

とも増加します。牛肉やベーコン、フライドポテト、チーズやウインナーなど、これらはパルミトオレイン酸を増やす原因であり加齢臭を助長します。加えて睡眠不足、喫煙、暴食などで生じる活性酸素がそれら脂質の酸化に影響します。ビタミンCを含む柑橘類や、ビタミンEを含むカボチャやアーモンド、ポリフェノールを含む豆乳など、酸化を抑制する食品を習慣的に摂取しましょう。食生活の改善と過度なストレスを避ける健康的な生活が予防になります。

頭皮・首の後ろ側・額から鼻にかけて、首から下では、胸と背中・脇・陰部などが加齢臭の出やすい場所です。これらの部分を優しく石鹸で洗浄しましょう。強く擦るのは皮脂の分泌を刺激するので逆効果です。シャワーだけでなく湯船につかることもおすすめです。汗腺にたまった角質や老廃物などを浮き立たせる上、ストレス改善効果も期待できます。



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。

●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

兵庫県産科婦人科学会 市民公開講座

「専門家と学ぶ女性の健康～骨を強く美しく～」

日時●令和7年3月2日(日) 14:00～15:30

場所●スペースアルファ三宮

問い合わせ●大塚製薬株式会社 関西第一支店(担当 真鍋)

FAX:078-222-7481



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⑳

鶉野(うずらの)飛行場跡に誕生
平和を学ぶミュージアム

sora かさい



迫力あふれる戦闘機 実物大模型に息をのむ

加西市南東部に位置する鶉野には、かつて姫路海軍航空隊鶉野飛行場がありました。第二次世界大戦時、パイロットを養成するために整備された飛行場です。その広さは甲子園球場約 70 個分におよび、今も 1,200 メートルの長い滑走路が残っています。

2022 年、この鶉野飛行場跡にオープンしたのが sora かさいです。実物大飛行機の模型展示を中心とするミュージアムで、身近な平和学習の場として注目されています。館内の技術ゾーンでは、滑走路の南西にあった川西航空機姫路製作所鶉野工場を組み立てられた戦闘機「紫電改」と、パイロット養成に使用され特攻機としても使われた「九七式艦上攻撃機」の実物大模型を解説とともに展示。映像でも歴史を振り返ることができます。

目の前に迫る戦闘機は圧巻で、今にも動き出しそうな迫力です。同時に、この地から若者たちが戦火の中へ飛び立った現実が胸に迫ってきます。2 階にも観覧ゾーンが設けられているので、さまざまな角度から眺めてみるのがおすすめです。



2 機の実物大模型に圧倒される技術ゾーン。上が「九七式艦上攻撃機」



戦闘機「紫電改」(下)は年に数回、屋外展示の機会も

歴史ゾーンでは 見応えがある映像と展示

技術ゾーンに隣接する歴史ゾーンでは、飛行場の建設、航空隊の開隊、特攻隊の編成、戦闘機の組み立てなど、当時の動きをストーリー映像として紹介しています。鶉野に関する貴重な写真や図面も展示され、特攻隊員の遺書も貴重な資料として公開されています。

また、sora かさい周辺には、鶉野飛行場滑走路跡や防空壕跡をはじめ、さまざまな戦争遺跡が点在しています。これらは「鶉野フィールドミュージアム」として加西市が整備し、戦争の歴史を伝え平和を学ぶ場として活用されています。sora かさいは、その拠点でもあります。

館内には施設に関連する書籍や商品、加西市の特産品を販売する物販コーナーや地元産食材を使った軽食メニューが並びカフェも。戦争の怖さを知って、学んで、未来に平和をつなげる施設として、オープン以来多くの人が訪れています。



じっくりと見学できる歴史ゾーン

sora かさい

加西市鶉野町 2274-11

☎0790-49-8100

●開館時間=9:00~18:00

●休館日=第2・4月曜

(祝日の場合は翌平日)、

年末年始

(12/29~1/3)

●観覧料=高校生以上 200 円、
中学生以下無料

アクセス

電車で→北条鉄道「北条町駅」からコミュニティバス「KASAI ねっぴ〜号」で 20~30 分

「sora かさい」下車すぐ、日・祝日は「法華口駅」から無料シャトルバスあり

車で→中国道「加西 IC」から約 10 分

無料駐車場あり

<https://www.sorakasai.jp/>

sora かさい 検索



※画像提供：神姫バスグループ

おすすめBOOK



『ワンルームから宇宙をのぞく』

■久保真貴 著

太田出版 1,980円

宇宙機の力学や制御工学を専門とする JAXA 宇宙科学研究所研究員の著者が壮大な宇宙とワンルームでの日常生活を行き来する、楽しくも奥深い宇宙工学エッセイ。宇宙？工学？ハードルが高い！という人にこそ読んでほしい一冊です。



『アルジャーノンに花束を』

■ダニエル・キイス 著 小尾美佐 訳

ハヤカワ文庫 1,320円

幼児並みの知能しか持たなかったチャーリーがネズミのアルジャーノンと同じ脳外科手術を受けて超天才に変貌。それまでの世界がひっくり返るような経験を通じて本当に大切なものに気づきます。世界的なベストセラー。



『ごんぎつね でんでんむしのかなしみ』

■新美南吉 著 新潮文庫 572円

小学校の教科書でおなじみの『ごんぎつね』や『手袋を買いに』『でんでんむしのかなしみ』など名作童話11編と数編の詩を収録。18歳で『ごんぎつね』を発表し、29歳で天逝した南吉の何度も読み返したくなる作品が詰まっています。

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

鏡開き(1月11日)

一年を無事に過ごせるように、年神様にお供えする鏡餅。鏡開きの日に下げ、家族で食べるのが習わしです。縁起を担いで刃物で切らず、木槌などで叩いて割るのが良しとされました。最近は割ったり切ったりする必要のない個包装の鏡餅も増えましたが、年の初めの節目は変わらず大事にしたいものです。



おむすびの日(1月17日)

1995年1月17日の阪神・淡路大震災で被災地に多くのおむすびが届けられたことにちなみ、2000年に制定されました。お米の大切さやボランティア精神を忘れないようにとの願いが込められています。あの震災から30年。おむすびの日におむすびを作って食べてみるのもいいかもしれません。



菜の花忌(2月12日)

『竜馬がゆく』『坂の上の雲』などの名作を生んだ司馬遼太郎の命日です。生前、彼が菜の花を好んだことと長編『菜の花の沖』に由来。シンポジウムや講演会などの記念行事が毎年行われます。当日、会場では菜の花が配られ、東大阪市の「司馬遼太郎記念館」周辺にも鮮やかな菜の花が飾られます。



気になる言葉 孤独・孤立対策推進法

2024年4月、新しい法律「孤独・孤立対策推進法」が施行されました。日常生活や社会生活に孤独を覚え、孤立している人を支援し、孤独・孤立を予防するための法律です。2023年にはWHOが「社会的つながりに関する委員会」の設置を発表するなど、孤独・孤立は世界的な課題に。背景にはコロナ禍による経済的困窮などがあるとされます。

孤独・孤立は精神的、身体的な健康問題を招くのはもちろん、社会活動への参加減少や最悪の場合は自殺といった事態をもたらす原因になります。こうした問題に対して、国、自治体、企業、さらには国民一人ひとりが連携して取り組む仕組みを整えることがこの法律の目的です。生活困窮者支援、子ども食堂、フードバンクなどを実施する団体への助成を強化するなど、国・自治体の取り組みも少しずつ進んでいます。

孤独や孤立の感じ方は人によって異なる面があります。悩みを抱える人はすぐ近くにいるかもしれません。表面的に見える人へ「ひとりぼっち」のつらさをみんなですべて支える社会が求められています。

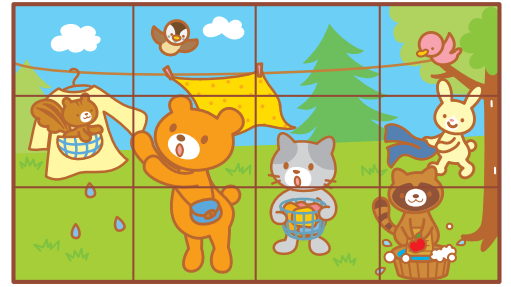
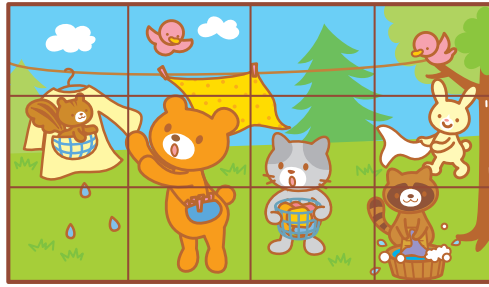


QUIZ & PRESENT

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)、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お書きください。*記入もれにご注意下さい。

【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 2025年1月31日 消印有効
第2回 2025年3月31日 消印有効
第3回 2025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 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。鳥たちの能力の高さを感じられるイベント「Wings」フリーフライトバードパフォーマンス」やハシビロコウの生息地を再現した「ハシビロコウ生態園 Big bill」など見どころ満載です！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

4 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、緊急トイレ袋、給水バッグ、タオル、簡易トイレ、マスク、軍手、3way ランタンライトなど18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。



写真はイメージ

編集後記

Pulse44号をお読みいただきまして有難うございます。今月号の内容はいかがでしたか。高齢者の私にとっては、特に加齢臭、認知症のお話は身につまされる思いがしました。脂質異常(高脂血症)のお話も運動や食生活がいかに大切かをあらためて考えさせられました。私自身も各先生に教えていただいたことを教訓にして、日々実践していこうと考えています。

さて、今冬はインフルエンザやコロナなどの感染症が流行する兆しがあります。この紙面が出る頃には既に流行しているかもしれません。これらの感染症にかからないようにするには、やはり何といても予防が大切です。手洗いをしっかりと行い、公共の乗り物を利用したり、混雑している場所に出かける時には、マスクを着用することをお勧めします。また、ワクチンを打たれることも予防にとっては重要ではないかと考えます。持病のある方はかかりつけ医や最寄りの診療所の医師と相談してください。ただし、ワクチンの接種は決して強要するものではありませんので、最終的には個人の判断で接種するかどうかを考えればよろしいのではと思います。

Pulseは様々な健康情報を含めて、今後も読者の皆さまの参考になるような内容をお届けしたいと思っております。引き続きのご愛読を宜しくお願いします。それでは、健康に留意して今年の冬を乗り越えて行きましょう。(K.M)

【編集スタッフ】

安尾健作 久野文 奥窪明子 浅野達藏 上村正樹 和田義孝 柳川俊博
田中孝明 大澤芳清 田中尚子 長谷部信成 塩田麻理 寺尾秀治
來栖昭博 三浦一樹 西口郁 平林弘久 北垣幸央 久保清景 多田英二

5 「タンタン、ありがとう 神戸とパンダの記録」 各回 2名様

多くの人に愛され、たくさんの愛をくれた神戸市立王子動物園のパンダ、タンタン。神戸新聞の記事を再編集し、神戸で過ごした日々や神戸とパンダのつながりを紹介。癒やしと笑顔をくれたタンタンに感謝を込めた1冊です。
●提供/神戸新聞総合出版センター



読者の
おたより

- 86歳で筋トレを始めた大村崑さん、素晴らしい!! 80歳を過ぎても大丈夫と元気をもらえました。(70歳 女性 主婦)
- 同僚に前立腺がんの人がいましたので、今回の前立腺がんの特集は非常に勉強になりました。(61歳 男性 会社員)
- 不眠症の睡眠障害対処12の指針がわかりやすく、実行できそうなのですぐに取り入れてみます!(41歳 女性 事務職)
- 専門医が答えるけんこうQ&A、テーマの病気が自分や周りにあてはまっているときにとても参考になります。(69歳 女性 主婦)
- 病院へ行けば必ずいただいて帰り、隅々まで読んでいます。どのページも勉強になります。(60歳 女性 主婦)
- おすすめBOOKが楽しみ。読んでみます。(51歳 女性 パート)
- まちがいさがし、毎号楽しみにしています。(93歳 女性 主婦)



ブロッコリーと鮭のグラタン

秋から冬が最もおいしいブロッコリー。風邪予防にうれしいビタミンCも豊富に含まれています。ブロッコリーをたっぷり使った熱々のグラタンで体もポカポカ温まりましょう。

(材料：2人分)

- ブロッコリー…1/2 株
- じゃがいも…1 個(200g)
- 鮭(切り身)…2 切れ 塩…小さじ 2
- A レモン(しぼり汁)…大さじ 1/2
- 塩・こしょう…各少々
- マヨネーズ…40g
- B 牛乳…大さじ 1・1/2
- カレー粉…小さじ 1
- 玉ねぎ(みじん切り)…30g
- 塩・こしょう…各少々
- 小麦粉…適量
- サラダ油…小さじ 1

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は1cm幅に切ります。じゃがいもは1cm幅の半月切りにします。
- ②鍋にじゃがいも、水(1L・分量外)と塩を入れて強火にかけます。煮立ったら弱火にして4分ほどゆでます。ブロッコリーを加え、さらに1分ほどゆでてザルにあげます。
- ③鮭は皮と骨を取り除いて一口大のそぎ切りにします。Aをからめて5分ほどおき、水気を拭き取り、小麦粉を薄くまぶします。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、鮭を入れて両面をこんがり焼いて取り出します。
- ⑤耐熱容器にブロッコリー、じゃがいも、鮭を並べ、合わせたBをかけます。オーブントースターで焼き色がつくまで4〜5分焼きます。

(プラスワン MENU)



きのこのマリネ (作りやすい分量)

- エリンギ…3 本
- 舞茸…150g
- オリーブオイル…大さじ 1
- ポン酢…大さじ 3
- A はちみつ…小さじ 1/2
- 赤唐辛子(輪切り・乾燥)…適量

【作り方】

- ①エリンギは手で縦に細く裂きます。舞茸は食べやすい大きさに分けます。
- ②フライパンにオリーブオイル、エリンギ、舞茸を入れて強火にかけます。表面に水分が出て、香りが立ち、焼き色が付いてきたら、上下を大きく返します。全体に焼き色が付くように炒めて取り出します。
- ③同じフライパンにAを入れて火にかけます。ひと煮立ちしたら②にかけ、全体を混ぜて粗熱を取ります。



ポイント

じゃがいもとブロッコリーを同じ鍋でゆでるので下ごしらえが簡単です。多めの塩を入れてゆでることで野菜に下味を付けます。



教えてくれる人

だいほう 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。

ハルス
Pulse

令和6年12月発行 通巻44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)