

waiwai
Hospital

sugokuyokukiku



nao-run

minna de genki!
NOMUNOMU



パルス Pulse

vol
46

Pulse talk

元陸上競技選手・解説者

小林 祐梨子さん

兵庫県医師会 会長

八田 昌樹

特集

乳がん

Pulse report

ヒートショック

けんこうQ&A

INFORMATION

おでかけスポット

兵庫県立淡路夢舞台公苑温室

あわじグリーン館

Pulse plaza

一般社団法人

兵庫県医師会

将来は20歳で五輪に出場
小学生時代の夢を叶える

会長 ● 陸上競技はいつから始めたのですか。

小林 ● 小学校の6年間、マラソン大会はずっと1番で、卒業アルバムには「8年後、20歳でオリンピックに行くたい」と書きました。そろばんとピアノと習字を習っている文化女子でしたが、マラソンだけは得意だったので中学では陸上部に入りました。

会長 ● 小学生の頃の夢を叶えて、実際に北京五輪に出場されたのは素晴らしいですね。

小林 ● これと決めたら一直線なんです。小学生の時は20歳で五輪、中学校では好きな子ができて、その人と結婚する夢ができました。それが今の夫です。高校では数学の先生になりたいと思っていました。その夢も叶って、今は少年院で数学を教えています。

会長 ● 高校時代からすごい選手と注目されていました。

小林 ● 高校3年間の経験はとても大きかったです。特に全国高校駅伝は、野球でいう甲子園のようなもの。1年生で銅メダル、2年生で銀メダル、3年生で優勝して金メダルという一番いい形で走りました。優勝したときのメンバーは今

Pulse talk

ゲスト
元陸上競技選手・解説者

小林 祐梨子さん

聞き手
兵庫県医師会 会長

八田 昌樹



もかけがえのない仲間です。

会長 ● 全国高校駅伝で小林さんが前を走る選手たちをごぼう抜きにした場面はテレビで見っていました。「すごい子やな」と思ったのを覚えています。小林 ● 今も近所で買い物をしているときに声をかけられると、ねぎを買っていてもごぼ

うに変えます。ごぼうは常に意識して生活しています(笑)。

会長 ● 走るのが小学生の頃から好きだったんですね。

小林 ● 陸上競技は数字の世界。シンプルで私の性に合っていました。でも、タイムを伸ばすのは難しく、奥深いところがあります。そういった奥深

PROFILE

小林 祐梨子 (こばやし ゆりこ)

1988年小野市生まれ。須磨学園高校で中長距離走の選手として活躍。2006年、1500mで日本新記録(当時)を樹立。2007年3月同校を卒業し、4月に豊田自動織機入社・女子陸上部に入部。岡山大学理学部へも進学し高校の数学教員免許を取得。2008年北京五輪、2009年ベルリン世界選手権で5000mに出場。現役引退後はゲストラナー、解説者など多方面で活動中。プライベートでは3児の母。加古川市在住。

【出演情報】
Kiss FM KOBE
「ENERGY FRIDAY!!!」
(毎週金曜 7:30~11:00)



金曜の朝は、ターザン山下・小林祐梨子コンビの「ENERGY FRIDAY!!!」でエネルギーチャージ! 神戸の街を誰よりも知り尽くしたターザン山下が、検索しても出てこない地域密着ネタを披露。小野出身・加古川在住のオリンピック小林祐梨子がさらに掘り下げます。

これと決めたら一直線。
走って、しゃべって、

陸上競技の奥深さを実感中です。

高校時代に1500mで日本新記録を樹立。その後、北京五輪に出場するなど中距離走で活躍してきた小林祐梨子さん。現在は、解説やマラソン大会のゲストラナーなどを通じて陸上競技を盛り上げています。現役時代の思い出や現在の仕事、健康の秘訣について、八田会長と語り合いました。

さを知るほど夢中になった感じ。陸上をやっている本当によかったと思います。

最後のレースは 小野市のユニフォームで

会長 ● 私は学生時代に卓球をしていたので、トレーニング

の1環として中長距離を走っていました。駅伝やマラソンもよく見ていたので、高校を卒業してからの活躍ぶりも印象に残っています。

小林 ● 高校卒業後は豊田自動織機に入社し、社内留学制度を使って大学にも通いながら4年間過ごしました。2つ上

の姉と神戸で暮らし、姉も大
学に通いながら栄養管理や体
のケアをしてくれました。姉
の支えがあつて五輪にも出場
できました。

会長 ● 北京五輪でも大いに注
目を集めました。

小林 ● 夢が叶つて5000m
に出場しましたが、0.7秒
差で決勝に進めず、悔しい思
いをしました。次は決勝に行
くぞと決意して、翌年の世界
陸上では決勝に進んで11位に
なりました。さらに次は8位
入賞という目標を掲げたので
すが、海外勢がひしめく8人
の中に入るイメージが徐々に
描けなくなりました。あと1
秒だったのですが、世界陸上
から引退までの4年ぐらいい
は心と体がうまく合わない
状態が続きました。

会長 ● 厳しい世界ですね。高
校生で1500mの日本新記
録を樹立し、その十数年後に
同じ小野市出身の田中希実さ
んが記録を破つたのは運命的
だと感じます。田中さんは今
や世界のトップ選手です。

小林 ● 中学2年生のときに兵
庫県郡市区対抗駅伝の小野市
のメンバーとして初めて走つ
たのですが、そのときのアン
カーが田中希実ちゃんのお母
さんの千洋さんでした。当時、
希実ちゃんは2歳ぐらいで周
りを駆け回っていました。

会長 ● すごい巡り合わせです
ね。

小林 ● 引退するときには小野市
のユニフォームを着て郡市区
駅伝で走りたいと決めていた
のですが、その引退レースの
同じチームで走つたのが中学
生になった希実ちゃんでした。
私はユニフォームをそこで脱
ぎ、希実ちゃんはそこから駆
け上がっていました。私の
記録を抜くのは希実ちゃんし
かないと思っていました。

しゃべる仕事も解説も楽しい 日課は毎朝のランニング

会長 ● 競技の一線から離れた
後も解説やイベント、テレビ、
ラジオと幅広く活躍されてい
ます。

小林 ● 引退とともに描いたの
が2020年の東京五輪に携わ
る仕事があったという夢でした。
これも叶い、NHKで中継を
担当しました。さらにパリ五
輪では解説をしたいという目

標を立て、2024年のパリ五
輪で田中希実選手が出場した
5000mの解説を担当する
ことができました。

会長 ● 解説も大変な仕事だと
思いますが、選手時代の経験
がすべて活かしていますね。

小林 ● 人前でしゃべる仕事を
始めたのは朝日放送のアナウ
ンサーに声をかけてもらった
のがきっかけです。長男が生
まれたばかりでしたが、生放
送のラジオ番組に毎週出演す
るために、大阪まで子連れで
出かける生活が始まりました。
そのほかの仕事を含め、今も
家族みんなで応援してくれて
います。

会長 ● 少年院で数学の先生を
しているということにも驚き
ました。

小林 ● 加古川にある少年院
「播磨学園」で週に一度数学
を教えて10年目になります。
最初はマラソン大会の講師と
して行つたのですが、そのと
きに数学の先生を探している

と聞いて「はいっ！」
と手を挙げました。

教える内容を工夫し
て、できるだけ興味
を持ってもらえる楽
しく実用的な授業に
しています。

会長 ● 楽しく実用的
というのはいいです
ね。社会に出たとき



に大いに役立つと思います。
小林 ● 私は人がすごく好きな
んだと最近気が付きました。
解説の仕事でも、選手の背景
を知って、その選手が今どん
な思いで走っているかを代弁
したいと思っています。

てください。
小林 ● 毎朝10km走ることです。
家族が寝ている間に走るのが
ルーティンで、走りながら1
日のスケジュールを立てたり、
気持ちを整理したりする大切
な時間になっています。

会長 ● これからも元気に頑張
ってください。

増加傾向が続く日本人女性9人に1人が罹患

女性のがんで最も多い乳がん 治療は薬剤を中心に進化している

特集
Pulse



兵庫医科大学病院
乳腺・内分泌外科 診療部長

下田 雅史 先生

日本人女性のがん罹患数1位のがん。
患者数は増加を続けています。一方で、治療法の発展は目覚ましく、
がんの性質や進行度に合わせた
より高度な治療が行われるようになっていきます。
最新のがん治療について、
兵庫医科大学病院の下田雅史先生にお聞きしました。

女性ホルモンが関わるがん
乳管上皮細胞に発生する

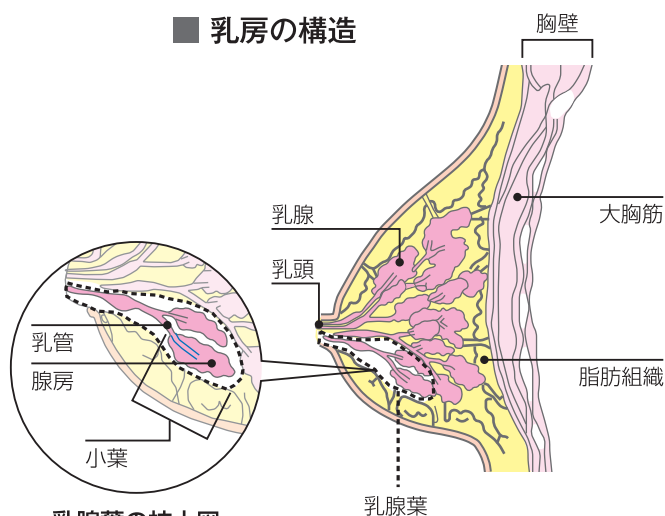
乳がんは乳房にできる悪性腫瘍で、乳管という母乳を出す管の上皮細胞から発生します。まずは乳管の中でがん細胞が増え、そのがん細胞が乳管から飛び出し周りに散らばることで進んでいく病気です。乳がん患者は年々増加しており、現在は年間9万人余りの女性が乳がんと診断されています。日本人女性の9人に1人が乳がんを経験することになります。

がんは一つひとつの細胞に備わっている設計図「DNA」に傷が付き、異常

な細胞Ⅱがん細胞が増殖することによって発生します。乳がんではその過程に女性ホルモンのエストロゲンが影響しています。月経がある間は周期ごとに女性ホルモンの増減が繰り返され、閉経後でも皮下脂肪で生成されます。その間にDNAの変異が蓄積し、やがてがん化してしまうのです。

乳がんは比較的若い世代に多いイメージを持つ人もいますが、今、特に増えているのが60代や70代といった比較的高齢の患者さんです。乳がん増加の背景には少子化があります。乳がんの原因である乳管上皮細胞のDNAの損傷は、出産するたびにキャンセルされるため、出産によって乳が

■ 乳房の構造



乳腺葉の拡大図

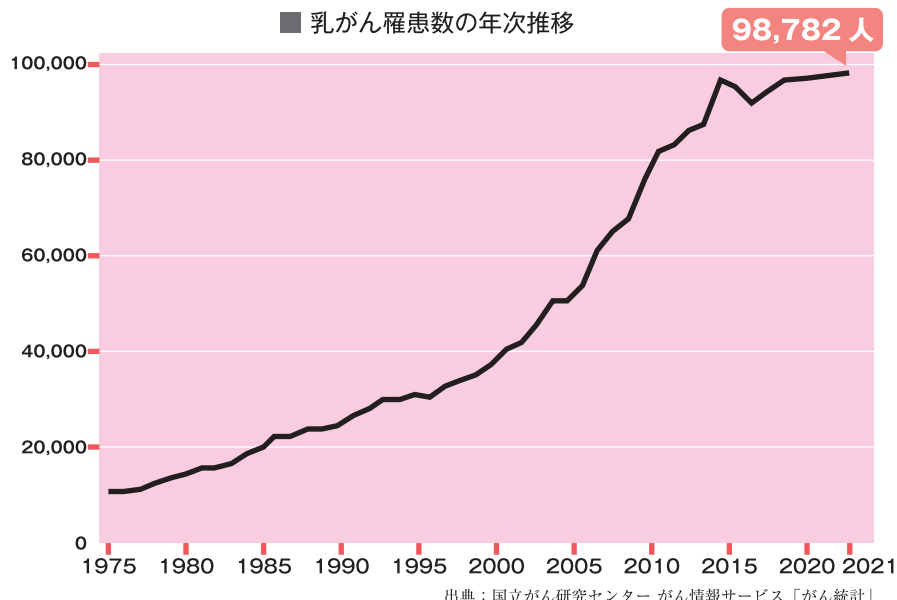
出典：国立がん研究センター がん情報サービス「乳房の構造」
<https://ganjoho.jp/public/cancer/breast/about.html>



乳がんの初期はほとんど症状がありませんが、特徴的な痛みのないしこりに要注意

初期は自覚症状なし 痛みのないしこりに要注意

人のリスクは減ります。ところが、現在60代、70代の女性は子どもを産んだ数が1人、2人と少なくなっています。それがその年代で乳がんが増えていく要因といえます。乳がんは今後も増える傾向にあり、2030年代後半には罹患数が15万人近くまで増える試算もあります。



治療には、手術、放射線、薬物の3つの方法があります。乳がんの場合まず、手術によってがんを取り除くことが治療の基本になります。

手術には全切除と一部切除 ラジオ波焼灼

の段階で、先の生検を含めて、乳管の外へがんが浸潤しているかどうかや、がんの進行度Ⅱステージ、治療の選択に必要なサブタイプ（がんの性質）が明確になり、治療の方針が決まります。

確定後は治療のための検査を行います。乳房MRIでがんの大きさを正確に評価し、CTや骨シンチグラフィ、場合によってはPET-CTといった検査で転移の有無を調べます。また、この

ませんが、特徴的な痛みのないしこりに注意してください。診断は触診、マンモグラフィ（乳房専用のX線撮影装置）、エコー（超音波）検査によって行います。これらの検査で乳がんかどうかがある程度分かります。乳がんの可能性が高いとなれば、病変部を一部採取して行う生検で詳しく調べ、がんを確定させます。

■ 乳がんのステージ分類

病期	がんの大きさ	リンパ節転移
0期	非浸潤がん	なし
I期	2cm以下	なし
Ⅱ期	A 2cm以下 2cm～5cm以下	腋窩リンパ節に転移あり なし
	B 2cm～5cm以下 5cmより大きい	腋窩リンパ節に転移あり なし
Ⅲ期	A 5cmより大きい 大きさ問わず	腋窩リンパ節に転移あり 腋窩リンパ節に強い転移、または 内胸リンパ節に転移あり
	B 大きさ問わず 皮膚や胸壁に浸潤	なしまたはあり
	C 大きさ問わず	広い範囲のリンパ節に転移
Ⅳ期	大きさ問わず	他の臓器への遠隔転移あり



【手術】
ステージ0からⅢが対象です。乳房を全部取ってしまう全切除、がんとその周辺を取り除く部分切除に加えて、2023年12月に保険診療として認められたラジオ波焼灼療法の3つがあります。

乳房の中でがんが広がっていれば全切除、あくまで目安ですが、しこりが3cm以内であれば部分切除、しこりが1・5cm以下の一つでわきの下のリンパ節（腋窩リンパ節）への転移がなければラジオ波焼灼療法を選択できます。ラジオ波焼灼療法は、ラジオ波でがん細胞を焼き切る治療法で、手術に比べ身体への負担が少ないのが特徴です。

全切除は、切除した部分に再びがんができる局所再発のリスクが1%以下と非常に低いです。ただし、乳房を失うという大きなデメリットがあります。部分切除は乳房が残りますが、そのままだでは局所再発の恐れが30%程度あるため、手術した側の乳房に必ず放射線を照射します。それにより局所再発のリスクを5%以下に抑えることができます。ラジオ波焼灼も同様で、局所再発のリスクを減らすために放射線照射が必要です。

また、乳がんは乳房からまず腋窩リンパ節に転移するので、全身への微少転移の可能性を見積もるためにも腋窩リンパ節への転移の有無を確認するこ

とが重要です。触診やエコーで見つからないこともあるため、手術時には、腋窩リンパ節の中でも最初にがん細胞がたどりとつくセンチネルリンパ節を取り出してその場で病理診断を行い、転移が多ければ、腋窩リンパ節をすべて切除するリンパ節郭清を実施します。

全切除した場合や、部分切除でも乳房を大きめに切除した場合、整容性を保つための再建手術を行うことも可能です。最近は切除手術と再建手術を同時に行う方法が主流ですが、一度で済むことは少なく、数回に分けて再建することが多いです。再建手術には、人工物を使う再建と、自分のお腹や背中の脂肪や筋肉を使った自家組織による再建があります。

放射線治療と薬物治療はがんの状態や性質に合わせて選択

【放射線治療】

放射線治療は、乳房を温存した部分切除の後に局所再発を抑えるために行うのが一般的です。次に多いのが乳房を全切除したもののリンパ節への転移が多かった場合です。胸の壁や鎖骨上リンパ節での再発を防ぐために放射線を照射します。

ステージⅣで骨転移がある場合は、痛みを緩和するために骨転移部分に照射します。また、脳転移がある場合も進行を抑えるために放射線を照射することがあります。

【薬物治療】

乳がんには乳管の中に病変が留まっ

■ 乳がんのサブタイプと治療薬

サブタイプ	ホルモン受容体 ^{※1}	HER2 ^{※2}	主な治療薬
ルミナルA	陽性	陰性 増殖能低い	・ホルモン療法薬 ・分子標的薬
ルミナルB	陽性	陰性 増殖能高い	・抗がん剤 ・ホルモン療法薬 ・分子標的薬
ルミナルHER2	陽性	陽性	・ホルモン療法薬 ・分子標的薬 ・抗がん剤
HER2	陰性	陽性	・分子標的薬 ・抗がん剤
トリプルネガティブ	陰性	陰性	・抗がん剤 ・免疫チェックポイント阻害薬 ・分子標的薬

※1 女性ホルモンと特異的に結合するタンパク質

※2 がん細胞の増殖に関わるタンパク質

ている非浸潤がん、乳管の外にがんが飛び出している浸潤がんがあります。浸潤がんの場合はがん細胞が全身に回っている可能性があるので、手術や放射線だけではなく、薬物治療が必要になります。治療では、ホルモン療法薬、抗がん剤、分子標的薬、免疫チェックポイント阻害薬という4つの薬剤をサブタイプに応じて使い分けれます。

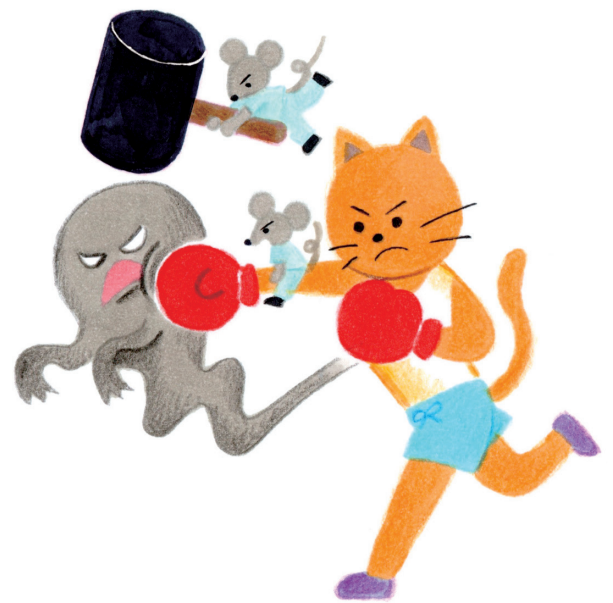
●ホルモン療法薬

乳がん患者さんの約7割が対象です。サブタイプ分類の中でホルモン受容体が陽性の3つのタイプに対して使います。女性ホルモンが受容体に結合すると、がん細胞が増殖しようとするので、女性ホルモンをブロックする薬を使って治療します。効き目が非常にマイルドで、少なくとも5年間、長ければ10

年間服用します。更年期症状のような副作用が出ることもあります。

●抗がん剤

乳がん患者さんの半数程度が対象です。がん細胞に効く薬で、短いもので3カ月、長いもので半年程度、定期的に病院に通って点滴を受けます。抗がん剤と聞くと副作用が強いイメージがありますが、今は非常に副作用管理が進んでいます。吐き気を抑える薬なども揃っているのです、仕事をしながら抗がん剤治療をしている人も少なくありません。抗がん剤治療は本当に必要なら人に限定して行っているのです、怖がらずに受けてほしいです。若い人では、抗がん剤治療の前に未受精卵や受精卵を凍結保存し子どもを産む選択肢を残すことも可能です。



また、乳がんの遺伝子の量を調べることで抗がん剤が必要か不要かが分かるオンコタイプDXという検査が2023年に保険適用になりました。今は抗がん剤治療の前にオンコタイプDX検査を受けることが一般的になっています。

●分子標的薬

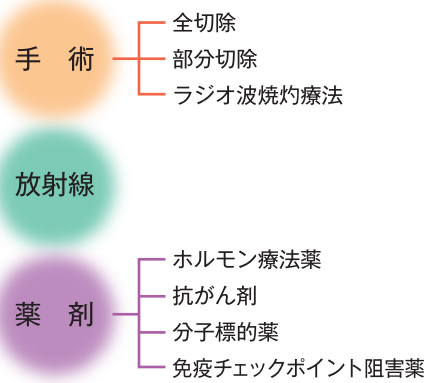
乳がんが持っている特徴的なタンパク質を狙ってやっつける治療です。HER2陽性の乳がんに対しては抗HER2薬を抗がん剤と組み合わせ使います。従来、HER2陽性乳がんは再発率が高かったのですが、抗HER2薬の登場によって非常に治療成績が上がりました。ルミナルタイプの乳がんの中でリンパ節転移が多い人に対しては、ホルモン療法薬の作用

を助けるCDK4/6阻害薬、再発のリスクが高い遺伝性乳がんに対してはPARP阻害薬といった分子標的薬があり、治療成績の向上に役立っています。

●免疫チェックポイント阻害薬

がん細胞を攻撃させるために、免疫のブレーキを外す薬です。トリプルネガティブ乳がんに対して使います。免疫を活性化することで、非常によく治るようになりました。手術前および手術後に使用します。

■乳がんの治療法



2年に一度の乳がん検診で 早期発見と早期治療を

乳がんの罹患数は増えていますが、5年生存率は9割を超えています。ステージI、IIなら100%に近いです。よく効く薬が出てきて治療成績が上がっているのと、乳がんに対する意識が高まったことが理由でしょう。国が推奨する乳がん検診の受診率は全体の約4割とまだまだ低いですが、これが7割から8割になれば状況は変わると思

います。

乳がんは、いつ病院に来たかがとても重要な病気です。1cmのしこりで来た人と5cmのしこりで来た人ではその後の経過はまったく違います。治りやすいがんといっても、進行するほど治療は大変になります。2年に一度の乳がん検診はしっかり受けましょう。検診をきちんと受けていれば、手遅れになることはまずありません。

最近では自分の乳房を常に意識する「ブレスト・アウェアネス」という運動も知られるようになりました。お風呂に入ったときに、乳房にしこりがない

■乳がん検診とは？

国が推奨するがん検診	マンモグラフィで検査
対象は40歳以上の女性	2年に一度繰り返し受診



いか意識を向けるだけでも発見できる確率は上がります。常日頃の状態を知っておけば、何かあった時に「あれ？」と気づくこともできます。乳管は乳房の奥にあるので、ぱっと見ただけではしこりに気づけません。手のひらで乳房を強めに押しながらなでると分かりやすいと思います。

乳がんになりやすいのは、閉経後の太っている人、身体活動が低い人、アルコールを飲む人といわれます。予防にはその逆がいいということになります。太らないように運動をして、アルコールは極力控えることでリスクを下

げることができます。また、乳がん患者さん全体の5%から10%は遺伝性乳がんです。血縁者に乳がんや卵巣がん、すい臓がんの人がいる場合は、少なくとも乳がん検診にきちんと行くなど、リスクがあるという意識を持つてほしいです。

今は乳腺専門のクリニックも増えていきます。気になることがあれば相談しましょう。また、乳がん治療に関しては以前と比べてかなり高度で複雑になっています。特に薬の使い方が難しいため、治療は乳腺外科のある大きな病院で受けることをお勧めします。

温度の変化が原因

血圧の極端な変動を招く

ヒートショックは病名ではなく、温度差による血圧変動で起きる現象を指します。ひとたびヒートショックが起きると、失神や不整脈、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など、さまざまな疾患を招きます。最大の原因は、血圧の極端な上がり下がりです。血圧の乱高下が30以上になるとヒートショックが起きやすくなり、高血圧や糖尿病などの持病のある人では20程度の変動でも症状が出やすいといわれています。ヒートショックを防ぐには、血圧の急激な変動を抑えることが何よりも大事です。

冬場にヒートショックが起きや

急激な血圧の変化が引き起こす

ヒートショックは冬場に多発

温度の変化によって血圧が乱高下し、身体に影響を及ぼすヒートショック。

気温の下がる冬場に発生しやすく、特に入浴時に注意が必要です。

ヒートショックが起きる原因と予防する方法を

明石市の明石やまだ内科歯科クリニック院長の

山田恭孝先生にお聞きしました。

すい理由は、やはり気温（室温）

です。最も気をつけたいのは入浴

時でしょう。暖かい部屋から寒い

脱衣所に入ると、寒冷刺激で自

律神経が興奮して血圧が上が

入ると、さらに血圧が上がります

ところが温かい湯船につかると

体温が上がると、今度は副交

感神経が活発になって血管が拡張

し、血圧が下がります。湯船か

ら上がって脱衣所に戻れば、今度

はその温度差でまた血圧が上が

る。この繰り返しでヒートショッ

クにつながります。

寒いと血管は縮んで血圧が上

昇し、暖かいと血管は広がって

血圧が低下します。血管の収縮

と拡張によって血圧は上下しま

すが、その変動の幅をできるだけ

緩やかにすることが重要です。

暖かい部屋から寒い脱衣所に入

ったときに起きるのがヒートシ

ョックと思っている人も少なく

ないようですが、入浴時はあら

ゆる場面でヒートショックが起

きます。特に怖いのが湯船の中

で意識を失って溺れてしまうこ

とです。また、湯船から上がる

時は起立性低血圧が起きやすい

状態でもあります。フラフラし

てしまうと、湯船の中に倒れ込

んで溺れる危険があります。湯

船で温まった後、立ち上がると

きにも注意が必要です。

入浴時間は短めに

水分摂取も忘れずに

入浴時のヒートショックを防ぐには、2つのポイントがあります。1つは住宅内の温度です。

■入浴時の血圧の変動

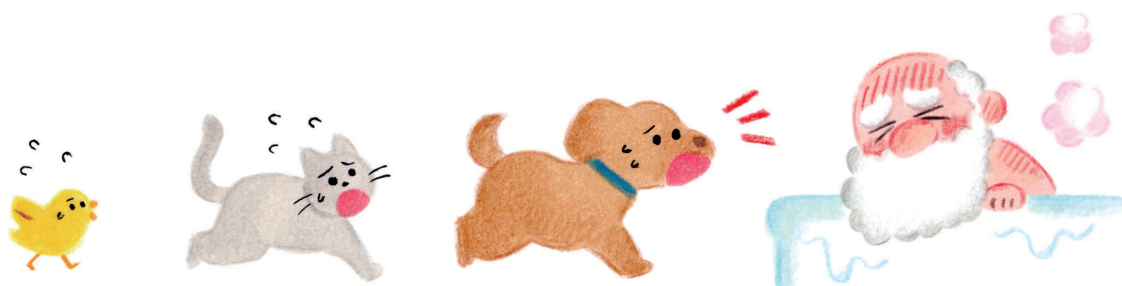


出典：政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?! 冬の入浴事故に要注意!」
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>)



明石やまだ
内科歯科クリニック
院長

山田 恭孝
先生



室内の寒暖差は10℃以下が望ましく、例えばリビングなどの居室は18℃以上、できれば20℃以上に設定し、脱衣所の温度は10℃以下にならないように調整します。浴室乾燥機や暖房器具をうまく使って、入浴前に脱衣所や浴室を温めておくことをおすすめします。

2つめはお湯の温度です。寒い季節は熱めの温度が気持ちいいのですが、湯温が高いとその分、深部体温が上昇し、血圧も急激に変動します。一方、38℃から40℃程度の湯温であれば、深部体温の上昇が緩やかで血圧への影響も少なくて済みます。ぬるめの湯温で、湯船につかる時間も10分程度と短めにしておきましょう。特に高齢の方は身体が温まる感覚が鈍くなり、長時間お湯につかりがちです。時間を決めて入浴するのがよいと思います。

湯船から上がる際には、前述の通り起立性低血圧によって立ちくらみが生じることがあります。上がるときはゆっくり立ち上がりましょう。また、血管が縮んだり広がったりする動きには、温度だけでなく水分も関連しています。血管内の水分が不足して血流がドロドロになると、それもヒートショックの要因になります。入浴前にコ

ップ一杯の水を飲み、入浴後も水分を摂取することで脱水を防いでください。

高齢者は特に要注意 寒いトイレも気をつけて

ヒートショックは入浴時に限ったものではありません。例えばトイレも要注意です。古い住宅ではトイレが寒いことがよくあります。暖かい部屋から寒いトイレに移動することで血圧が乱高下し、ヒートショックを引き起こすので注意が必要です。

また、冬場以外でもヒートショックは起きます。サウナもその1つです。サウナには発汗や新陳代謝を促す効果がありますが、熱いサウナと水風呂に繰り返し入ると、血管が収縮・拡張を繰り返すことになります。大量の汗をかくので、水分の摂取が不十分であれば血管の中は脱水状態になります。そうなると血栓ができやすくなり、それが血流に乗って脳梗塞を起こしたりすることになります。サウナの気持ち良さや健康効果を否定するものではありませんが、ヒートショックという面ではそういったリスクもあることを知っておきましょう。

事前に予防することが大切ですが、もしヒートショックが起

きてしまったら迅速な対応が必要です。明らかに麻痺が出ている、ろれつが回らないといった症状があれば、脳梗塞や脳出血の可能性が考えられます。湯船の中で意識を失っていたら、溺れないように浴槽の栓を抜き、タオルなどをかけて体温の低下を防ぎましょう。また、浴室内や脱衣所で転倒して頭を打つなどした場合は無理に動かさない方がよいこともあります。これらの場合は緊急性を要するので救急車を呼んでください。

日頃からの血圧管理や 持病の治療が重要

ヒートショックを引き起こさないためには、普段からの血圧管理も大事です。検診等で「血圧がちよつと高い」と言われて

も、気にしない人は多いと思います。しかし、高血圧、高脂血症、糖尿病といった生活習慣病は病院に通って日頃からコントロールすることが重要です。自覚症状がないから大丈夫というのは一番危険です。

尿病は、ヒートショックのリスクになります。これまでに脳梗塞や心筋梗塞を経験したり、不整脈など心臓の持病がある人もヒートショックを起こす危険が高いといえます。できる限りの対策をして予防しましょう。

高齢、高血圧、高脂血症、糖

■入浴時のヒートショックを防ぐ5カ条

- 1 脱衣所や浴室を暖かくする
- 2 湯温は38℃から40℃
- 3 湯につかる時間は10分まで
- 4 湯船から出るときはゆっくりと
- 5 入浴前後の水分摂取を忘れずに



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

友人がパニック障害を患っているそうです。どんな病気なのでしょうか。友人として何かできることはありますか。(60歳・女性)

A

日本精神神経学会では「パニック障害」を「パニック症」と呼ぶという指針を発表していますので、「パニック症」と表記します。

パニック症は身体的な原因はないにもかかわらず、パニック発作を繰り返す病気です。パニック発作は息苦しさ、動悸、めまいなどの不快な症状が突然起きるものです。パニック発作そのものは10人に1人は一生のうち1度は経験するともいわれており珍しいものではありません。「予期せぬ発作の繰り返し」がパニック症の診断の前提になります。

パニック症の本質は「このまま死ぬかもしれない」という強い恐怖感・不安感があることです。恐怖や不安は、危険を避けて生きのびていくために必要なものですが、過剰であれば生活に支障をきたします。「また発作が起きたらどうしよう」という予期不安や、発作が起こったときと同じような状況を避ける回避行動から引きこもりにつながることもあります。パニック症は長い付き合いになることも多い病気です。発作への恐怖から「できないこと」が増えていくと回復に時間がかかります。

なります。なるべく早い段階で治療を受けましょう。抗うつ剤の一種SSRIという治療薬があり、その継続的服用により不安を取り除き、自分への自信を取り戻していくことが治療です。

本人は苦しみと恐怖でいっぱいです。演技ではありませんで、非難したりせず、穏やかに見守ってあげてください。冷静に声をかけ、安全な場所への誘導をしてあげてください。必ずこの状態は良くなるものだと思っていってあげてください。



Q

特定検診で腎機能の低下を指摘されました。自覚症状はありませんが、生活面ではどんなことに気をつければよいのでしょうか。(67歳・女性)

A

腎機能の低下は初期には自覚症状がほとんどないため、腎臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれます。でも、生活習慣を見直すことで進行を遅らせたり、現状を維持することとは十分に可能です。以下のポイントを意識してみてください。

①生活習慣の改善

禁煙・節酒・十分な睡眠を心がけましょう。これらは血圧にも腎臓にも良い影響を与えます。

②食事の工夫

何より減塩が大切です。1日6g未満が目安です。腎機能低下の程度によってはたんぱく質やカリウムの摂取制限が必要となります。医師と相談しながら適切に摂取しましょう。

③運動と体重管理

適度な運動は腎機能の低下を防ぐことがわかってきました。座りっぱなしを避け、ウォーキングや筋力トレーニングを組み合わせ、苦しくない範囲で生活に取り入れましょう。

④水分の管理

脱水は腎臓に負担となります。こまめな水分補給で脱水を防ぎましょう。

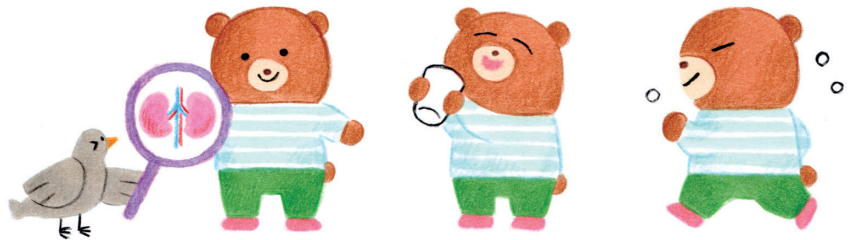
⑤薬やサプリの注意

薬によっては、鎮痛薬(NSAIDs)などのように腎臓の負担となるものがあります。市販薬やサプリメントなどの漫然とした使用は避け、医師の指導のもとで適切な服用を心がけましょう。

⑥定期的な検査と医師との連携

血液検査や尿検査で腎機能を定期チェックすることは、腎機能低下の進行状況を把握するために重要です。生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)は腎機能低下の主な原因なので、しつかり対策をすることが重要です。また腎保護作用のある薬も必要に応じて使用されています。

腎臓は我慢強い臓器ですが、だからこそ「気づいた今」が大切なタイミングです。無理なく続けられる習慣から始めてみましょう。



Q

RSウイルスについて教えてください。高齢者は重症化すると聞きました。予防接種を受けた方がよいですか。(93歳・女性)

A

RSウイルスは風邪や気管支炎、肺炎の原因となるウイルスで、2歳までにほぼすべての子どもが一度は感染します。初感染時には重症化しやすく、乳幼児期の入院原因として最も多いとされています。その後も再感染を繰り返しますが、2回目以降は症状が軽く、成人では通常の風邪と同様に回復するため、これまではあまり問題視されていませんでした。

ところが近年では、65歳以上の高齢者においてもインフルエンザと同程度に入院や死亡のリスクがあることが分かってきました。特に肺や心臓に疾患のある方、糖尿病や免疫低下のある方は重症化しやすく、高齢者施設での集団感染も報告されています。

これまでRSウイルスに対するワクチンは存在せず、早産児や先天性心疾患のある乳児には抗体を定期的に注射して予防していました。最近では、妊婦および60歳以上の成人向けワクチンが開発され、妊婦への接種によって新生児の感染予防を図る取り組みも始まっています。

このワクチンは、75歳以上の高齢者、基礎疾患のある方、施設入所者、高齢でなくても孫など小児と接する機会の多い方には、接種を検討すべきものです。新しいワクチンのため、効果の持続期間はまだ明確ではありませんが、少なくとも2シーズン是有効とされており、インフルエンザのように毎年流行前に接種する必要はなく、可能な時期にいつでも接種してよいと考えられています。

現在、公的補助はごく一部自治体に限られています。今後、制度の拡充によって、より多くの方が接種しやすくなることが期待されています。



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

■兵庫県眼科医会

ひょうご安全の日のつどい

日時●令和8年1月17日(土)

場所●HAT 神戸なぎさ公園

内容●会場にブースを出展。兵庫県眼科医会・日本眼科医会の災害医療について紹介するほか、眼科医療支援車両も展示。

問い合わせ●兵庫県眼科医会事務局

☎078-222-1010

■兵庫県耳鼻咽喉科医会神戸地区医会

令和7年度耳鼻咽喉科月間市民公開講座

日時●令和8年3月1日(日)

13:45~16:30

場所●中央区文化センター 10 階

1001+1002 号室

内容●講演会 13:45~15:45

講演1「やさしい難聴と遺伝子のはなし」

講師：上原奈津美先生

(神戸大学 耳鼻咽喉科頭頸部外科
准教授)

講演2「あなたのイビキは大丈夫？ 睡眠時

無呼吸症候群について」

講師：森田武志先生

(もりた耳鼻咽喉科・いびきクリニック
院長)

●相談会(事前予約制)15:45~16:30

個別のご質問・ご相談に耳鼻咽喉科
医がお答えします。

参加●無料。事前申込制

令和8年1月8日(木)9:00

~2月25日(水)17:00

[https://forms.gle/](https://forms.gle/tnig85iguDL7LqX29)

tnig85iguDL7LqX29

申し込み・問い合わせ

●兵庫県耳鼻咽喉科医会事務局

☎078-862-3318

受付時間●月、水、木(9:00~17:00)

(祝日を除く)



郡市区医師会からのお知らせ

■宝塚市医師会

第13回 宝塚医療福祉市民フォーラム これからの医療・介護はどうなるか！

日時●令和8年2月7日(土)

14:00~15:00(開場 13:30)

場所●宝塚ホテル 2 階 琥珀

内容●国内・海外での医療活動や WHO 勤務に関する体験やご見解、それらの経験を踏まえた今後の宝塚市における医療・介護福祉行政の展望について

講師：宝塚市長 森 臨太郎氏

参加●無料。事前申込制、定員 250 名。手話・要約筆記実施します

申し込み・問い合わせ●宝塚市医師会

☎0797-86-1114



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>



※令和8年3月末で閉所予定です。

健康情報誌『Pulse』

兵庫県医師会ホームページで発信中！

兵庫県医師会の公式ホームページでは、本誌『Pulse』の最新号から過去のバックナンバーまで、すべての誌面を PDF でご覧いただけます。パソコンやスマートフォンでいつでも気軽にアクセスできます。ぜひご活用ください。

兵庫県医師会 Pulse 検索



<https://hyogo.med.or.jp/magazine-pulse/>

元気のチャージに出かけませんか③

日本最大級の温室で楽しむ
緑あふれるのんびり時間



兵庫県立淡路夢舞台公苑温室 あわじグリーン館

5つの展示室が競演

リニューアルでさらに魅力アップ

大阪湾を望む淡路島の北東。安藤忠雄氏がグランドデザインを手がけた淡路夢舞台は、花と緑に安藤建築の個性的な施設群が調和する美しいエリアです。その一角にあるあわじグリーン館は、日本最大級の温室として知られます。

同館が会場となった淡路花博から25周年を迎えた2025年3月、大規模修繕を経てリニューアルオープン。新たな見どころが加わった空間で、世界各地から集められた600種類 5500株以上の希少な植物を観賞することができます。

館内は5つの展示室からなり、それぞれに見どころのある植物がいっぱい。入口を入ってすぐの展示室「にぎわいのにわ」では、花と緑のお祭りガーデンをテーマに子どもから大人まで楽しめるカラフルな植物たちが迎えてくれます。「しんかのにわ」では世界最古の植物といわれるジュラシックツリーを展示。1990年代にオーストラリアで発見されるまで化石でしか残っていないとされたジュラシックツリーを中心に、植物の進化に思いをはせることができます。



広々とした空間で世界の植物と出合える
※画像は以前の展示の様子



自然を感じながら楽しめる流木アート

植物の美しさや面白さを満喫

特別展も見ごたえあり

熱帯や亜熱帯に生育する植物が並ぶ「しきさいのにわ」には、鮮やかな色彩があふれます。乾燥地帯に生育するサボテン類、ユーフォルビア類などの多肉植物を栽培展示し、彫刻のような造形美を満喫できるのは「みどりのちょうこく」の展示室。美しい形、不思議な形に魅了されます。今回のリニューアルで、イギリス出身の彫刻家で流木の魔術師と呼ばれるジェームズ・ドラム・ウェップ氏による流木アート作品「ジャンピング・ガゼル」も登場。日本で初めての常設展示が行われています。さらに、身近にある植物をテーマにした「くらしのみどり」では生活の中に息づく植物を紹介。暮らしを彩る植物の大切さに気づかせてくれます。

年間を通してさまざまなイベントが開かれ、特別展も年2回開催。2026年1月12日までは冬のお楽しみとして「特別展ウィンターガーデン」を開催中で、冬の植物やクリスマスにちなんだ装飾が楽しめます。1月31日から3月8日までは毎年大人気の「特別展オーキッドフェスティバル」が華やかに繰り広げられます。色とりどりのランが主役の贅沢なひとときをぜひ味わってください。

兵庫県立淡路夢舞台公苑温室
あわじグリーン館
淡路市夢舞台4番地
☎0799-74-1200

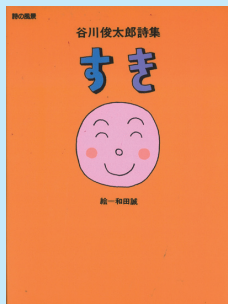
- 開館時間＝10:00～18:00
(最終入館 17:30)
- 休館日＝第2週目の木曜日
※2026年1月13日～22日は臨時休館
- 入館料＝大人 750円、70歳以上 370円、
高校生以下無料
※特別展開催期間に変更あり

アクセス

バスで→神戸方面から高速バスで
「淡路夢舞台前」下車、徒歩約3分
車で→神戸淡路鳴門自動車道
「淡路IC」から約15分
<https://awaji-botanicalgarden.com/>

あわじグリーン館 検索





『谷川俊太郎詩集 すき』

■谷川俊太郎 著

理論社 1,980 円

2024年11月に亡くなった著者が子どもたちへのメッセージとして書き下ろした全48編の詩集。2006年の発売以来、長く読み継がれているベストセラーで、子どもはもちろん大人も元気をもらえ一冊。「すき」「ひとつのぼし」など、心に響く詩の数々が味わえます。



『へこたれてなんかいられない』

■ジェーン・スー 著

中央公論新社 1,760 円

ちょっとため息をつきたくなるような日にぜひ。自分の健康面や年老いていく親のこと、仕事のストレスまで、中年世代のバタバタの毎日に作詞家でコラムニストの著者がエールをくれるエッセイ集。笑ったり、身につまされたり。リアルな実感とともに楽しめます。ならではの視点で考察しています。



『生きる言葉』

■俵万智 著

新潮新書 1,034 円

「サラダ記念日」で知られる著者の初めての「ことば」論。スマホやネットが日常の一部になり、便利だけどやっかいな時代に日本語の足腰をどう鍛えるか。子育てや恋愛、歌会など、さまざまなシーンでの言葉の使い方を歌人ならではの視点で考察しています。



けんこう歳時記

忘年会

忘年会のルーツは、鎌倉時代や室町時代の「年忘れ」という行事にあります。当時は数人で和歌を詠んだ後に酒宴を催して、一年を振り返ったそうです。「忘年」には「年老いたことを忘れる」という意味もあります。大人数での宴会は少なくなりましたが、楽しい忘年会で一年を締めくくるとはよいものです。



祝い箸

お正月のおせち料理に添える祝い箸。白木の両側が細くなっているのは、年神様への捧げものであるおせち料理を神様と一緒にいただくためとされます。一方を神様が、もう一方を私たちが使うことで、さらなる福を願うお箸になっているそう。新年を寿ぐ食卓に欠かせない存在です。



気になる言葉

コスパとタイパ

かけた費用に対する効果や満足度を指す「コスパ」(コストパフォーマンス)に加えて、かけた時間に対する効果や満足度を示す「タイパ」(タイムパフォーマンス)を重視する人が若い世代を中心に増えています。タイパの代表例は、動画の倍速視聴やニュースの要約ページ、ネット通販でのショッピングなど。デジタル技術の普及によって、限られた時間で多くの情報を効率的に得ることが重視されるようになりました。冷凍食品やミールキット、フードデリバリーなど、食事面でもタイパ重視の流れは顕著。コロナ禍の影響もあって、仕事面でもオンラインでのミーティングや在宅勤務、リモートワークのニーズが高まっています。

タイパを追求することで使える時間が増えるのはもちろん、生産性向上につながるという見方も。一方でタイパを意識しすぎると、絶えず時間に追われたり、過

程を軽視したりすることにつながります。費用対効果を重視するコスパも、時間をかけないことを重視するタイパも、ほどほどがよいのかもしれません。



名残の空 (12月31日)

大晦日の空を指す季語。過ぎゆく一年を惜しみながらしみじみと眺める空は、どんな表情を見せてくれるのでしょうか。何かと忙しい年の暮れですが、最後の日ぐらひは少しだけのんびり空を見上げるひとときがあってもいいですね。明日からは新しい一年が始まります。



15

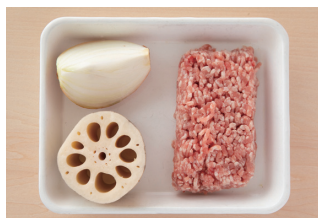
肉だんごのうまみとシャキシャキ食感のレンコンの相性が抜群 レンコン入り揚げだんご

粘膜を保護して乾燥から守る働きがあるムチンは冬に積極的に摂りたい栄養素の一つ。ムチンが豊富なレンコンを使ったレシピをご紹介します。
ジューシーな肉だんごの中に菌応えを残したレンコンをたっぷり入れました。



【材料：2人分】

レンコン…100g
豚ひき肉…200g 玉ねぎ…1/8個
酒…小さじ1
A 柚子こしょう…小さじ1
溶き卵…1/2個分
パン粉…大さじ2
片栗粉…適量 揚げ油…適量
柚子こしょう（お好みで）…適量



ポイント

最初にひき肉と調味料を合わせ、ねばりが出るまでしっかり混ぜ合わせることで、ふんわり食感に上げます。溶き卵はだんごに使った残りをねぎサンラータンの具材にします。

【作り方】

- ①レンコンは皮をむき5mm角に切り、玉ねぎはみじん切りにします。
- ②ボウルにひき肉、Aを入れ、ねばりが出るまで混ぜます。
- ③①を加え、さらにしっかり混ぜ合わせて8等分にします。
- ④片栗粉を全体にしっかりつけます。
- ⑤揚げ油を170℃に熱し、④を入れて転がしながら5～6分揚げます。
- ⑥器に盛り、お好みで柚子こしょうを添えます。



（プラスワン MENU）



■ねぎサンラータン（材料：2人分）

長ねぎ（白いところ）…15cm
溶き卵…1/2個分
水…2カップ
鶏ガラスープ（顆粒）…小さじ2
A 酢…大さじ1/2～1（お好みで調節）
しょうが（すりおろし）…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
B-片栗粉…小さじ1/2・水…小さじ1
ラー油…適宜

【作り方】

- ①長ねぎは5cm長さの細切りにします。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら①を加えます。
- ③長ねぎが透き通ったら、合わせたBを加えて煮立てます。
- ④溶き卵を混ぜながら加えます。
- ⑤器に盛り、ラー油をかけます。



教えてくれる人
だいばう 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7年12月発行 通巻46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）