

パルス Pulse

vol
47

Pulse talk

阪神タイガース オーナー付顧問

岡田 彰布さん

兵庫県医師会 会長

八田 昌樹

特集

慢性腎臓病 (CKD)

Pulse report

PMS (月経前症候群)

けんこうQ&A

INFORMATION

おでかけスポット

NATURE STUDIO

Pulse plaza

一般社団法人

兵庫県医師会

小学生で始めた野球
憧れの六大学野球でも活躍

会長 ● 野球を始めたのはいつですか。

岡田 ● 親父がずっと阪神ファンで、選手の面倒も見ていたので、子どものころから甲子園球場に行っていました。5年生のときには南海ホークスの「リトルホークス」という少年野球チームに入りました。それまでは親父がつくった草野球チームで大人に混じって野球をしていたので、チームに入って野球を始めたのはそのころですね。

会長 ● そこから中学、高校でも野球に打ち込まれたのですね。ポジションはどこだったんですか。

岡田 ● ずっとショートのです。大阪の明星中学では3年の大会が終わるとそのまま明星高校の練習に参加して、練習試合にも一番ショートで出ていました。

会長 ● 当時からプロ野球選手を目指していたのですか。

岡田 ● 目指していません。高校は明星から北陽に移ったんですが、スカウトも来ましたが、そのときは早稲田大学に行きたくて、プロには進まなかったんです。

会長 ● どうしても早稲田大学

Pulse talk

ゲスト
阪神タイガース
オーナー付顧問

岡田 彰布さん

聞き手
兵庫県医師会 会長

八田 昌樹



に行きたい理由があったんですね。

岡田 ● 小学生のときにテレビで早慶戦の試合を見たんです。角帽と襟の付いたユニフォームに憧れて、早稲田に行きたいと思うようになりました。ポジションは2年生からずっとサードでした。

会長 ● 東京六大学野球が活躍の舞台になったんですね。

岡田 ● 今よりすごい選手がいっぱいいましたよ。先輩を見ていると、どれくらいならプロで通用するかがわかるようになりまして。自分もプロに行けると思うようになったのは3年生のときです。

PROFILE

岡田 彰布 (おかだ あきのぶ)

1957(昭和32)年生まれ。大阪府出身。北陽高から早稲田大へ。ドラフト1位で80年に阪神タイガースに入団。85年に5番打者として日本一に輝く。95年に現役を引退。オリックス2軍助監督兼コーチを経て、98年に2軍助監督兼コーチで阪神に復帰。2軍監督を経て2004年に監督に就任。05年にセ・リーグ優勝に導く。阪神監督に再復帰した2023年に18年ぶりのリーグ優勝、38年ぶりの日本一をもたらした。現在は阪神タイガースオーナー付顧問として、プロ野球中継の解説などで活躍中。

正解がわからなくても
勝つことで正解になる。
プロに徹してやるしかない。

阪神タイガースにドラフト1位で入団。選手として、監督として、3度のリーグ優勝と2度の日本一に貢献した岡田彰布さん。選手、指導者、そして解説者として独自の野球哲学を貫いてこられました。野球との出会いや選手・監督時代の思い出を、阪神ファンの八田会長と語り合いました。

優勝できないのが不思議 引退後は指導者の道へ

会長 ● ドラフトでは6球団に指名されました。よく阪神が引き当ててくれましたね。

岡田 ● そうですね。それはよかったです。

会長 ● 1年目には新人王を獲得されました。

岡田 ● 当時の阪神はサードにいい選手がいて、なかなか使ってもらえませんでした。そういう意味ではちょっと苦労したかな。新人王をとったとはいえ、規定打席ぎりぎりでした。

会長 ● 1985年の優勝は印象深いです。私もずっと応援していましたが、なかなか優勝に届きませんでしたから。

岡田 ● 入団したときに、なんでもこのチームで優勝できないのか不思議でした。選手の力は見劣りしないのに勝てなかった。ただ、85年の優勝から次に優勝する2003年までは一番弱かったかもしれませぬ。

会長 ● オリックスに移られた後、阪神には2軍監督として戻られたんですね。

岡田 ● オリックスで現役を引退し、2軍の助監督を務めた後、阪神2軍の助監督兼バッテリーコーチで戻りました。オリックス側のベンチから見ていて阪神の2軍選手はすごいなと思っていましたよ。実際に2軍の助監督や監督として何度も優勝しました。

会長 ● その経験が後の優勝につながっていくんですね。

岡田 ● 2軍を見てみると、若い選手の伸びしろがよくわかるんです。

会長 ● 入団間もない若い選手の場合、まず体をつくっていないといけないですね。

岡田 ● よく「心技体」と言いますが、僕は2軍の若い選手には「技心体」と教えていました。体をつくらうと思っただら、しんどいトレーニングの

繰り返して面白くないでしょう。だから選手には彼らが知らないすごい技術を教えるんです。そうすると、それが面白くて練習するので自然と体力もついていくんです。

**普通にやったら勝てる
強い阪神ができた**

会長 ● 2023年、1軍の監督として迎えた優勝は、どんな気持ちだったんですか。18年ぶりの優勝でした。

岡田 ● 前年までテレビで解説をしていて、勝てる力はあるのに、なんで勝てないんだろうと思っていました。だから、ポジションとか打順とか、こうした方がいいと思うことにすぐに手をつけました。それがよかったと思います。

会長 ● 岡田さんが監督に就任されてからは、納得できる采配だと思いつつ試合を見ていました。

岡田 ● 早く決断するからでした。



ようね。選手にはあまりチャンスの場を与えないかもしれない。どう見てもあかんのに1回ぐらいチャンスを与える。それはプロじゃないと思うんです。そのときは正解かどうかわからなくても、勝つことによって正解になってくる。選手は自分で頑張ってる。上がつてくれればいいんです。

会長 ● 岡田さんの解説も、野球を知っている人のまっとうな解説だと感じます。

岡田 ● プロ野球としてちゃんと解説しようと思っているので、阪神ファンのための解説はしません。解説のときは、阪神が勝つても負けてもいいと思っています。

会長 ● 現在はオーナー付顧問という立場ですが、今の阪神タイガースをどう見えますか。岡田 ● 今はもう普通にやったら勝てますよ。弱かったころとは違うチームになっています。会長 ● ところで、お身体は大丈夫ですか。

岡田 ● 坂道や階段を上がるのはちょっとしんどいですが、日常生活は問題ないです。昨日はカートでフェアウェイまで入れるゴルフ場で18ホール回ってきました。会長 ● うまくコントロールしながら過ごして



いるんですね。岡田 ● じっとしていてもいけないと思って、自分から動くようにしています。会長 ● 無理をされないことが大事ですね。野球では、今年

もタイガースに頑張ってもらいたい。岡田 ● ゆっくり見たいです。会長 ● 楽しみです。ありがとうございました。

5人に1人が罹患する新たな国民病

腎臓の働きが低下して異常が続く 慢性腎臓病（CKD）は心臓疾患の危険性も

特集
Pulse



きたうらクリニック
院長

北浦圭介先生

症状がないままに進行し、重症化すると透析治療が必要になる慢性腎臓病（CKD）。日本では成人の5人に1人が罹患していると推計されます。CKDとはどんな病気なのでしょうか。加古川市のきたうらクリニック院長の北浦圭介先生にお聞きしました。

自覚症状がないまま進行 血液検査と尿検査が重要に

腎臓は腰のあたりに2つある握りこぶしくらい大きさの臓器です。血液を取り込んで、糸球体という器官で濾過した後、老廃物を尿として排出します。血圧を調整したり、腎臓が出すホルモンによって赤血球を作ったりという機能もあります。

慢性腎臓病（CKD / Chronic Kidney Disease）は、腎臓の機能が徐々に低下する病気の総称です。老廃物をうまく排出できずに体内に毒素が溜まったり、赤血球が作れずに貧血になったり、

カルシウムの吸収を促進するビタミンDの量が減って骨がもろくなったりします。さらに進行すると、透析を要します。患者数は増加を続け、現在は日本の成人の5人に1人がCKDといわれます。

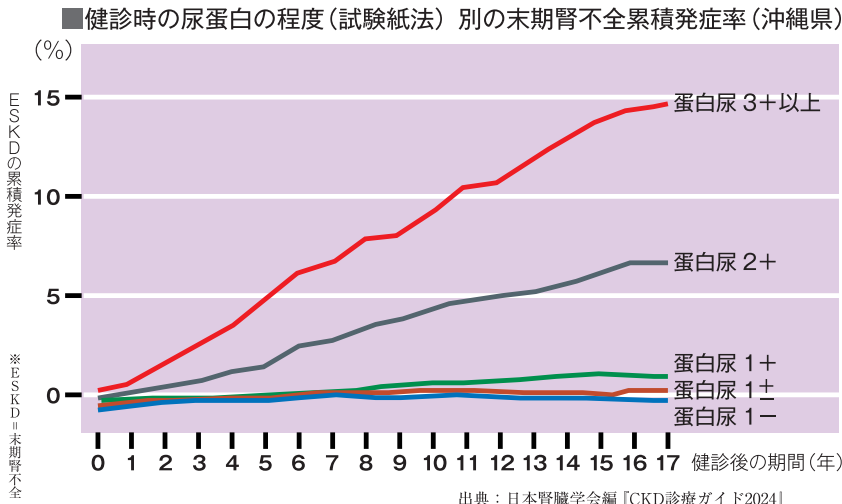
CKDの原因はいろいろありますが、特に多いのが糖尿病です。また、高齢化に伴って増加しているのが高血圧に起因する腎硬化症です。糖尿病や肥満の増加、高齢化がCKD増加の背景になっているといえるでしょう。そのため、CKDの予防や治療には糖尿病と血圧のコントロールが非常に重要になります。また、CKDはかなり進行するまで自覚症状が出にくいのが特

徴です。健康診断を受けるなど、定期的に血液検査と尿検査を行うことが早期発見につながります。

3カ月の経過を見て診断 あわせて重症度の判定を行う

CKDは、①尿たんぱくなどがあり腎障害が明らか ②糸球体濾過量（eGFR）が60未満という2つの指標から診断します。糸球体に障害があるとたんぱく質が尿中に排出され、尿たんぱくが陽性になります。また、老廃物であるクレアチニンは通常は腎臓で濾過され、尿として排出されずに血中に残ります。血中に残ったクレアチニ

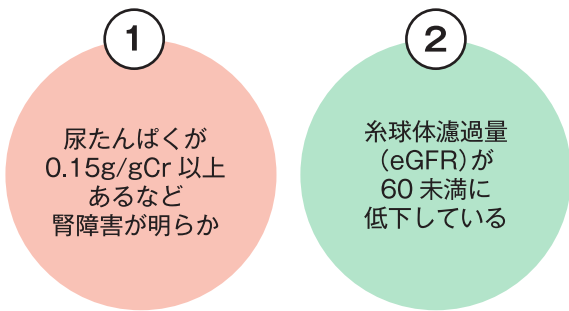




ンから腎機能の状態を示す数値がeGFRで、60以上が正常とされます。当院を受診される患者さんも健康診断の血液検査で「eGFRが60未満だった」と来られる人は多いです。一方で、尿検査で尿たんぱくが陽性であっても受診に至っていないケースは少なくありません。

沖縄県での調査結果にもありますが、尿たんぱくが多いとCKDが進行しやすいことが分かっています。血液検査と比べ、尿検査はあまりピンと来ないという人も多いようですが、特に、2+, 3+が出ている場合は要注意です。尿検査の結果も

■CKDの診断基準



①②どちらか、または両方が3カ月以上続く状態

慢性腎臓病 (CKD)

クレアチンとは

アミノ酸由来のクレアチンという化合物が筋肉で分解されてできる老廃物。

eGFR 値とは

腎機能の程度を表す数値。本来は腎臓で濾過され尿として排出されるクレアチンが血液中にどれくらい残っているかを調べて計算する。

果が出たりした場合、おおよその原因を探るために大きな病院で詳しい検査を受けてもらうこともあります。

しっかりと確認し、尿たんぱくが+なら受診しましょう。

ただ、血液検査と尿検査の結果からすぐにCKDと診断するわけではありません。経過を見て、①②のいずれか、または両方が3カ月以上続いた時点でCKDと診断します。腎臓はいきなり悪くなることは少なく、徐々に進んでいくことが多いからです。

eGFR、尿たんぱくの両方で検査に引っかかった人はより注意が必要です。特に50歳以下の人は早めに受診してください。尿たんぱくが特に多かったり、血液検査でeGFR45未満の結果

治療は食事療法から開始
進行すると薬物治療へ

CKDの診断とともに行うのが重症度の判定です。CKDにはG1からG5までの6段階のステージがあり、eGFRの数値によって分類します(下図「CKDの重症度」参照)。ステージが異なると治療プランも変わります。慢性腎臓病とひとくくりにするのではなく、ステージに応じた適切な治療が必要

治療は、まず食事療法から始めます。

【食事療法】

食事療法のポイントには減塩で、1日に摂取する食塩を6gまでに抑えます。夏場は脱水にも注意が必要です。脱水

■CKDの重症度

	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
eGFR 値	90 以上	89~60	59~45	44~30	29~15	15 未満

正常

末期腎不全

になると、腎臓の血流が落ちてさらに機能が低下してしまいます。水分をしっかりと摂ることが大切です。

ステージG3までであれば、減塩と水分摂取が基本的な治療になります。場合によってはたんぱく質やカリウムの制限を行うこともあります。自己判断は危険です。たんぱく質の制限は筋肉を減らすので、痩せて体力が落ちることにもなります。必ず医師の指導の下で行ってください。

当院でもそうですが、CKDで最も多いのはステージG3aの患者さんです。通常は半年ごとに通院してもらい、悪化していないかどうかを確認します。この段階できちんとコントロールできれば進行を防ぐことができるので、半年に1回程度は定期的に診察を受けてほしいと思います。

【薬物治療】

食事療法の次の段階が薬物治療です。CKDを根本的に治す薬はなく、あくまでも進行を遅らせる治療になります。薬物治療を始めるのは、ステージG3bが基準ですが、尿たんぱくが多い人はステージを問わず薬物治療が適応になります。

現在は、腎機能の低下を抑えるSGLT2阻害薬が第一の選択肢です。もともと糖尿病の薬で、尿を排出することによって腎臓の血管の負担を減らす作用があります。

SGLT2阻害薬で効果が乏しい場合は、次の選択肢としてミネラルコルチコイド受容体拮抗薬(MRA)を使います。これも糸球体の負担を

■CKDの治療

食事療法

- 減塩(1日6gまで)
- バランスのよいメニュー
- 病状に応じて、カリウムやたんぱく質制限

薬物治療

- SGLT2阻害薬
- ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬(MRA)
- 降圧剤
- 糖尿病治療薬 など

透析治療

- 血液透析
- 腹膜透析

腎臓移植

減らす薬です。高血圧や糖尿病の管理も引き続き重要となります。特に血圧管理は、腎臓病の進行を抑えるために非常に重要になります。

薬物治療は、食事療法と並行して進めていくこととなります。ステージG4ぐらいになると、「疲れやすい」といった自覚症状が出ることもあります。「年齢のせいかな」と見過ごしてしまいう人も少なくありません。定期的な検査をして初めて、疲れやすい原因が腎臓にあるということが分かりま

す。ステージG4でCKDが見つかった場合、治療効果は下がり、透析に進行する可能性が上がります。透析になるリスクを回避し、たとえCKDになっても生涯をステージG3で終えるには、遅くともステージG3aで発見して治療を開始することが非常に重要です。

CKDは長い経過を見なくてはならない疾患でもあります。eGFRの数



値は変動があるので、一喜一憂せず、長いスパンで治療していくことが大事です。

ステージG5で透析の準備 腎臓移植の選択肢も

【透析治療】

eGFRが15未満になり、ステージ

G5に進行すると透析治療の準備をします。eGFRが10を切ってくると、しんどくなったり、食べられなくなったりする尿毒症が出現するので、症状でつらくなる前に透析導入を検討します。患者さんやご家族の気持ちの面も含めて透析の準備をしていきます。

透析には血液透析と腹膜透析があります。血液透析は2日に1回、4時間かけて血液を濾過器に通してきれいにします。腹膜透析は1日4回、腹膜から透析を行い（CAPD）、在宅で治療できるのが特徴です。就寝中に自動で透析できるAPDという方法や、CAPDとAPDをミックスする方法もあります。現在はまだ腹膜透析を選ぶ人は少なく、9割以上の患者さんが血液透析で治療をしています。

透析で最も大変なのは、水分をかなり控えないといけないことです。もちろん塩分制限も必要です。血液透析なら2日に一度、2日分たまった水分や毒素を4時間で体外に排出するので、透析後は血圧が下がったり、頭痛がしたりといった不調が現れることもあります。水分や塩分の制限がきちんとできていなければ体の負担も大きくなるので、いかに生活習慣を意識するかが大事です。

【腎臓移植】

透析の治療を始める前、あるいは治療を始めて1、2年の間に概ね50代以下の患者さんには腎臓移植の説明を行います。透析を開始する前に移植することを先行的腎移植といえます。この移植の大半は家族などによる生体腎

臓で、移植を検討される場合は、大きな病院を紹介しています。ただ、実際に腎臓移植に至る患者さんの数は非常に少ないのが現状です。

腎臓の機能低下は心臓にも影響 早く見つけて、早く治療を

CKDの患者さんは、治療薬以外の薬にも注意が必要です。ロキソニンやボルタレンといった非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）は、痛み止めなどによく使われますが、これらの薬は腎臓に負担がかかります。少なくともステージG3以上の人は、NSAIDsを控えた方がよいでしょう。NSAIDsのテープ型湿布も同様です。整形外科などにかかる場合は、CKDであることやeGFRの数値を伝えましょう。

CKDを進行させないために、できるだけ減らした方がよい薬もあります。抗生剤は量を半分にするなど、CKD以外の疾患で病院を受診する際はCKDの病状を伝えて相談することが重要です。

また、CKDの中には、多発性嚢胞腎という遺伝しやすい疾患もあります。遺伝があるかどうかはエコー検査で分かり、進行を抑える薬もあります。患者数は少ないものの、もし家族に多発性嚢胞腎が原因で透析をしている人がいる場合、早めの受診をお勧めします。CKDは患者数が多いにも関わらず、症状が出にくく、クリアな治療がない疾患です。患者さんも医療側も粘

り強く、継続して管理していかなくてはなりません。経過をしつかり見ていかなければ、知らない間に悪くなってしまういます。

腎臓の機能が低下すると、心筋梗塞など心臓疾患の発症率が増加することも分かっています。最近では「心腎連関」（心臓と腎臓が相互に悪影響を及ぼし合う病態）にも注目が集まっています。eGFRが低下している方、尿たんぱく陽性が続いている方は、心血管疾患

■早期発見のための検査

尿検査

尿たんぱく ±、+、2+、3+は受診する

血液検査

eGFR値 60未満は受診する



を発症していることがあり、CKDと心臓病は密接な関係があります。腎臓を守ることは心臓を守ることにもつながります。自覚症状がほとんどない病気だからこそ、早期発見・早期治療が何より重要です。糖尿病や高血圧がある人は治療をしつかり行ってコントロールしましょう。持病のない人も定期的に健康診断を受けることが大切です。

Pulse report

月経前の不調が日常に支障をきたす

PMS(月経前症候群)は悩まず相談を

毎月の月経前に心身の不調が続く人は、PMS(月経前症候群)かもしれません。日常生活に支障をきたす場合は、我慢せずに受診することが大切です。

西宮市のまりウイメンズクリニック院長の

塩田麻理先生にPMSの治療についてお聞きしました。



まりウイメンズ
クリニック
院長
塩田 麻理
先生

ホルモンの波の影響で 体や心にさまざまな症状

PMS (premenstrual syndrome / 月経前症候群) は、月経が始まる3日〜10日前ぐらいから体や心にさまざまな症状が現れて、月経開始とともに治まる疾患です。多くの女性は月経前に何らかの症状がありますが、仕事や家事、通学などの日常生活に支障をきたすレベルをPMSと呼びます。

症状は多様ですが、大きくは体の症状と心の症状に分かれます。体の症状には胸の張りや乳房痛、腹痛、腰痛、頭痛、のぼせ、むくみ、疲れやすい、体重の増加など、心の症状にはイライラする、怒りっぽくなる、落ち着

かない、落ち込む、憂うつといった症状があります。症状は一つとは限りません。

原因は、排卵してから月経が発来するまでの期間に、卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)という2種類のホルモンが大きく変動することが関係していると考えられています。また、これらのホルモンが低下することで、脳内のセロトニンという物質のバランスが乱れ、気持ちが不安定になるといわれています。

PMSは月経期間に関わっているため、月経のある人であれば、どの年代でも起こる可能性があります。一般的にPMSは思春期に多いとされていますが、月経前に気分が落ち込み、学校に行けなくなるケースもありま

す。一方で、当院を受診されるのは、仕事や子育てで忙しい30〜40代の方が多い印象です。こうした背景には、ストレスの大きい環境が影響している可能性があります。日々の生活習慣やストレスは、PMSの症状を悪化させる要因になると考えられています。

診断は問診が中心
まずは生活習慣の改善から

診断は問診が中心
まずは生活習慣の改善から

PMSは血液検査や画像検査といった検査では確定できないので、問診で判断します。診断は、①症状が月経周期と関係している②月経が始まると軽くなって消える③毎月繰り返しているという3点を確認して行います。そのために患者さんに推奨して

■PMSの主な症状

体の症状

- 胸の張り
- 乳房痛
- 下腹部痛
- 頭痛
- 腰痛
- むくみ
- 肌荒れ
- のぼせ
- 倦怠感など

心の症状

- イライラ
- 不安感
- 怒りっぽい
- 気分の落ち込み
- やる気の低下
- 涙もろさ
- など



いるのが症状日記やセルフチェックです。メモ程度で構わないのですが、症状がどの時期に起こったかを記録してもらおうことで診断がスムーズになります。

症状が軽い場合は、まず生活習慣の改善から始めます。しっかり睡眠を取る、適度な運動をする、アルコールやカフェインを摂りすぎない、カルシウムやビタミンB6を摂取するといったことに加えて、ストレスをためないことも大切です。まずはこれらのケアを日常生活の中で実践することで、症状が軽くなる場合もあります。

日常生活に影響があれば 症状に合わせて薬で治療

日常生活に差し障る症状が出ている場合は、薬を使った治療を行います。

代表的なのがホルモン剤を使った治療で、低用量ピルが広く用いられています。低用量ピルには排卵を抑える作用があり、PMSの発症に関係するホルモンの変動を小さくすることで、症状の改善が期待できます。低用量ピルにはさまざまな種類があるため、問診でお話を伺いながら患者さん一人ひとりに合わせて使い分けています。

低用量ピルにはエストロゲン

とプロゲステロン（黄体ホルモン）が含まれていますが、最近ではプロゲステロンのみを含む製剤も使われています。特に10代や40代に使われることが多いです。こちらは子宮内膜を薄くすることで月経を起りにくくし、つらい症状の軽減につながります。

いずれのホルモン剤も月経困難症（いわゆる月経痛）の治療薬としては保険適用がありませんが、PMSに対しては保険適用外です。そのため使用にあたっては、医師とよく相談することが大切です。

ホルモン剤以外の選択肢として漢方薬があります。ホルモンの変動はそのままに、症状を和らげる治療です。漢方薬には非常に多くの種類があり、むくみを改善したり、イライラを抑えたりと、体質や症状に合わせて選べるのが特徴です。

気分の落ち込みが激しく、抑うつ状態が強い場合は、抗うつ剤を使用します。精神的な症状がより強い場合は、PMSの特殊型である月経前不快気分障害（PMD）という診断名がつくことがあります。PMDと思われる方に対しては、精神科や心療内科の受診を勧めることもあります。

ここ最近で薬剤の種類も増え、

治療はさまざまな選択肢から選べるようになりました。医師と相談しながら自分に合う薬を探していくことができます。生活習慣の見直しと並行して薬剤治療を進めることで月経前を薬に過ぎせるようになります。

つらければ我慢しないで 相談と治療で症状改善を

PMSを完全に予防することは難しくても、生活習慣の改善で症状を軽くしたり、つらい期間を短くしたりすることは可能です。それで楽になれば、受診

■PMSの治療法

生活習慣の見直し	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスをためない・バランスの取れた食生活 ・ 十分な睡眠・適度な運動 ・ アルコールやカフェインを摂りすぎない
薬による治療	<ul style="list-style-type: none"> ・ 低用量ピルなどホルモン剤（ホルモンの変動を安定させ症状を和らげる） ・ 漢方薬や鎮痛剤、ビタミン剤（個別の症状を改善させる） ・ 抗うつ剤（気分の落ち込みを緩和する）

は不要なでまずは試してみるといいかもしれません。

以前に比べるとPMSの認知度が上がり、今は「PMSかもしれない」と受診される患者さんも増えました。それでも受診のハードルが高く、我慢したり、市販薬でやり過ごしている人は少なくないと思います。日常生活で困ることがあれば、一人で悩まずに婦人科で相談してください。困っている程度に合わせた治療がありますし、生活の見直

しをアドバイスするだけで改善に向かうこともあります。その判断は自分ではなかなかできないと思うので、まずは婦人科医に相談してみるのが近道です。「生理前につらそうにしている」と中高生の娘さんを親御さんが連れてこられるケースもあります。娘さんが困っている場合はご家族のサポートも大事です。親御さんが一緒に受診するのもいいと思います。



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「健康アドバイザー」 <https://www.hyogo.med.or.jp/health-care/>

Q

百日咳が流行していると聞き、怖いです。大人もかかるそうですが、どんな病気なのか。予防はできますか。(56歳・女性)

A

百日咳は「子どもの病気」と思われがちですが、近年、大人への感染が急増しています。2025年の国内報告数は過去最高を更新し、薬剤耐性菌も増えていることから、も予断を許さない状況です。

本病は百日咳菌による呼吸器感染症です。大人の場合、初期は風邪に似ていますが、次第に激しい咳が数週間から数カ月続きます。咳のしすぎで不眠となったり、肋骨が折れることもあります。大人は「長引く風邪」と見逃されやすく、気づかぬうちに周囲へ菌を広げてしまうことがあります。

す。特にワクチン未接種の乳児が感染すると、肺炎や無呼吸発作など命に関わる恐れがあります。

大人が罹患する主な理由は、幼少期のワクチンや感染による免疫が時間の経過とともに弱まるためです。予防には、手洗いや咳エチケットの徹底に加え、ワクチンの追加接種が有効です。また、現在「母子免疫」も注目されています。乳児の死亡率は高いのですが、ワクチン接種は2カ月以降です。妊娠期に妊婦に接種することで、胎盤を通じて赤ちゃんに抗体が移行し、出生直後の重症化リスクを大幅に減らすこ

とができます。ご家族に赤ちゃんや妊婦さんがいる場合は、特に意識的な予防が望まれます。もし、2週間以上咳が続くときは放置せず、早めに内科等を受診してください。適切な抗菌薬の服用は、ご自身の症状を和らげるだけでなく、大切な家族や周囲の方々を守ることにつながります。



Q

汗かきで困っています。夏は仕事でもタオルが手放せません。水分の摂り過ぎでしょうか。汗を抑える方法を教えてください。(40歳・男性)

A

汗かきでお困りとのことですね。通常、汗は熱や運動に関連してかきますが、多汗症の方は生理的に汗をかく状況でなくても多量に汗をかきます。脇や手など限定された場所のみに汗をかく局所性多汗症と、全身に汗をかく全身性多汗症があります。

全身性の場合、背中や腹部、足などから多量に汗をかきます。基礎疾患がないか確認することをお勧めします。甲状腺機能亢進症や低血糖、更年期、褐色細胞腫、感染症、薬剤なども原因となり得ます。原因疾患が分かればその治療を行うことで症状改善が期待できます。

手掌や足裏、脇など、特定の部位から多量の汗が出る局所性では原因が特定できない原発性の頻度が高いとされています。原発性局所多汗症では自律神経の調整がうまくいかないことが原因で多量の汗が出ます。精神的なストレスや緊張下においての悪化や、日中に多量の汗をかく一方、



就寝中は汗が止まるなどの特徴があります。幼少期や思春期に発症することが多く、家族内で発症することもあるため遺伝的な要素も疑われています。

局所性の場合、ボツリヌス菌毒素を注射する治療があります。1回打つと半年ほど効果があります。重症の局所性多汗症に対しては、胸部交感神経をブロックする交感神経遮断術もあります。他の部位から汗が多量に出るという副作用も報告されています。最近、手掌や脇の多汗症に対して健康保険が適用となる外用薬も登場しています。全身の発汗をある程度抑制する内服薬もあります。治療の幅が広がっていますので、まずは皮膚科を受診してみてください。

Q

50代になってから手指のトラブルが多く、ばね指にもなりました。痛みのない生活をしたのですが、どんなことに気をつければよいですか。(64歳・女性)

A

ばね指は、指を曲げる腱とそれを包む腱鞘の間で炎症が起こり、腱の動きが滑らかでなくなることで、指の引っかかりや痛みが生じる病気です。特に50代以降の女性では、女性ホルモンの変化が腱や靭帯の状態に影響すると考えられており、ばね指や手指のこわばりが起こりやすくなることから知られています。また、家事やスマートフォン操作などによる手の使い過ぎも症状のきっかけになることがあります。

日常生活では、まず手指を使い過ぎないことが大切です。強く握る作業や長時間の細かい手作業を続けると腱に負担がかかります。違和感や痛み



を感じた場合は無理をせず、作業の合間に休憩をとりましょう。入浴などで手を温めて血流を良くすることや、軽い指のストレッチも症状の軽減に役立つことがあります。

治療としては、安静や消炎鎮痛薬、腱鞘内注射などの保存療法で改善することが多く、症状が強い場合には日帰りで行える小さな手術が有効なこともあります。また補助的な治療として、末梢神経の働きを助けるビタミンB12や血流を改善するビタミンEなどが用いられることもあります。体質や症状によっては漢方薬が効果を示す場合もあります。

さらに近年では、大豆イソフラボンが腸内細菌によって代謝されて生じる成分が女性ホルモんに似た作用を持ち、更年期以降の手指の痛みやこわばりの改善に関与する可能性も報告されています。手指の痛みや引っかかりが続く場合は我慢せず、整形外科を受診し早めに相談することが大切です。

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。

●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

■兵庫県整形外科医会

第39回 日本臨床整形外科学会学術集会
(くにうみ学会 兵庫) 市民公開講座

日時●令和8年7月20日(月・祝)
14:10~16:10(開場13:45)

場所●神戸国際会議場 1階メインホール
内容●「リズムとスポーツでみんな元気に!」
成長期のスポーツのあり方や将来の
ロコモティブシンドローム予防につ
いて、トップアスリートと医療専門
家がわかりやすく解説します。後半
にはリズムトレーニング体験を予定。

参加●無料。事前予約制(先着150名)
申し込み・問い合わせ
●同学会学術集会運営事務局(株式会社コ
ングレ内)
☎06-7653-3188



■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8年7月26日(日)
13:00~14:30

場所●姫路じばさんびる
内容●講演「くち・のど・くびの癌について」
講師：橘智靖先生(姫路赤十字病院
耳鼻咽喉科頭頸部外科部長)

参加●無料。事前申込制(当日参加可)
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

第40回 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
秋季大会市民公開講座

日時●令和8年11月29日(日)
13:50~16:00(13:30受付開始)

場所●神戸商工会議所会館神商ホール
内容●講演①「聞こえを守る、未来を作る
—難聴の基本と最新ケア—」
講師：水足邦雄先生
(東京女子医大教授)
講演②「家族ともしっかりと伝える
—高齢者の難聴と会話のコツ—」
講師：内田育恵先生
(愛知医科大学特任教授)

講演③「補聴器でも聞こえない!
—聞こえを取り戻す“人工内
耳”」

講師：藤田岳先生(神戸大学教授)
特別出演：大木こだま・ひびき
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8年8月27日(木)
15:00~17:00

場所●兵庫県医師会館
内容●①食物アレルギー
講師：原田晋先生(はらだ皮フ科)
②イボとできもの
講師：藤原進先生
(はくほう会セントラル病院)

対象●養護教員、参加費無料
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

■明石市医師会

第28回 明石市民フォーラム

どうなる?医療と介護 目指せ!健康寿命
Part3 ~こけないようにしていますか?~
日時●令和8年10月17日(土)
14:00~16:30

場所●明石市立市民会館 中ホール
内容●第一部 講演「転倒予防と転びにく
い身体づくり(仮)」

講師：神戸学院大学 リハビリテーシ
ョン学部 理学療法学科 講師
柿花宏信氏

第二部 転倒予防体操等の実演(仮)
第三部 シンポジウム
問い合わせ●明石市医師会事務局
☎078-920-8739

■伊丹市医師会

伊丹市医師会 第24回 市民健康フォーラム

日時●令和8年10月24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

■神戸市北区医師会

令和8年度 第14回 北区健康講座

日時●令和8年10月24日(土)
14:30~16:00

場所●北北区文化センター ありまホール
内容●「認知症を防ぐには? —認知症と感
染症の関係:コロナは終わったか—」
講師：宮下修行先生

(関西医科大学附属病院 呼吸
器・感染症内科 診療科長・
診療教授)

参加●無料。事前申込制、電話もしくはFAX
(先着順)

申し込み・問い合わせ●北区社会福祉協議会
☎078-593-1111 FAX078-593-9822

■西宮市医師会

第25回 西宮市医師会 市民フォーラム
「もう我慢しない!!花粉症 ~鼻と目のムズ
ムズをスッキリ解決~」

日時●令和8年10月31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 「専門医が解く!花粉症の誤解」
講師：鷲尾有司先生
(わしお耳鼻咽喉科 院長)

第二部 「眼とアレルギー、花粉症と
目」
講師：保科幸次先生
(ほしな眼科クリニック 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



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

「自然と暮らしをつくる」がコンセプト
小学校跡に生まれた楽しい複合施設



NATURE STUDIO

小さな水族館でのんびり 生きものの不思議に触れる

神戸市兵庫区に2022年に誕生した新名所。NATURE STUDIOは、2015年に廃校となった神戸市立湊山小学校をリノベーションした複合施設です。「学ぶ」「食べる」「暮らす」をテーマに、水族館やフードホール、ビール醸造所、ハーブ専門店など魅力的な店舗や施設が並んでいます。

その一つ、小学校の図書室や理科室を改修した「みなとやま水族館」は、生きものの不思議に出会える水族館。約250種類の生きものを展示する館内には、子どもも無理なく観察できる低めの水槽や座って見するための椅子が置かれ、自分のペースで見学できるよう工夫されています。

毎日さまざまなプログラムを実施しているのもこの水族館



ニジマス釣りができる釣り堀「FISH POND」



生きものをのんびり観察できるみなとやま水族館の館内

の特徴で、校庭だった一角に整備された釣り堀ではニジマス釣り体験ができます。ほかに、カワウソとの握手会やコイのエサやりなど、生きものを身近に感じながら学べるプログラムが揃っています。

緑やハーブに囲まれて 自慢の料理を心ゆくまで

2025年の夏には新たに「食べる植物園」がオープンしました。1階がレストラン、2階は調理体験ができるキッチンで、レストランの前には食べられる植物（エディブルプラント）が育つガーデンが広がっています。まさに「自然をいただく」体験ができる植物園で、レストラン店内にも緑がいっぱい。心まで癒やされる空間で季節の野菜やハーブを使ったサラダやパスタ、アラカルトメニューが堪能できます。

なかでもおすすめメニューが「食べる植物園プレート」。国産牛の赤身を使ったローストビーフに、目にも鮮やかな野菜やハーブがたっぷり。食べ応え満点のひと皿です。11時から15時のランチタイムは、パンビュッフェも付いています。

どこか懐かしい小学校の面影を残しながら、素敵なお店やスポットがそれぞれに個性を競うNATURE STUDIO。自然とともにゆったり暮らすヒントが散りばめられています。



人気の「食べる植物園プレート」は1,980円

NATURE STUDIO

神戸市兵庫区雪御所町2-18

- 営業時間＝施設により異なる
みなとやま水族館 10:00～18:00、
食べる植物園レストラン 11:00～19:00など
- 休業日＝無休
- 入場料＝無料
みなとやま水族館は、大人1,200円、
小人（小・中学生）600円、
幼児（3歳以上）300円

アクセス

電車→神戸電鉄「湊川駅」・神戸市営地下鉄「湊川公園駅」から徒歩約17分、神戸市営地下鉄「大倉山駅」から徒歩約18分
バスで→各線「三宮駅」・JR「神戸駅」から神戸市営バス7系統「石井橋」バス停下車徒歩約1分
車で→阪神高速「京橋出口」から一般道約4km、「柳原出口」から一般道約3km
<https://naturestudio.jp/>

NATURE STUDIO 検索

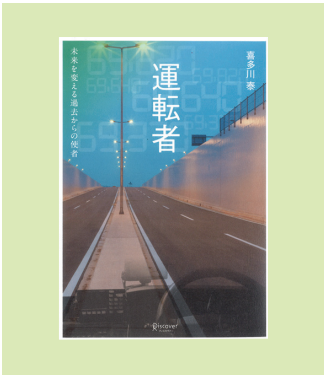


おすすめBOOK

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。



『砂糖の世界史』
 ■川北稔 著
 岩波ジュニア新書 1,034円
 お茶や綿織物と並ぶ「世界商品」である砂糖。初めは貴重な薬として使われ、やがて奴隷制度の下で大量生産されるようになりました。砂糖はいかに世界に広がったのか。大航海時代、産業革命、三角貿易など近代以降の世界史をひも解く一冊です。



『運転者 未来を変える過去からの使者』
 ■喜多川泰 著
 ディスカヴァー・トゥエンティワン 1,870円
 主人公は仕事も家庭もうまくいかない営業マン。不運を嘆く日々の中で「運」を「転」ずる不思議なタクシーに出会い、大切なことに気づかされます。運は、貯めて、使うもの。生き方のヒントになる物語です。



『黄色い家』
 ■川上未映子 著
 中央公論新社 2,090円
 貧困家庭の少女がカード犯罪に手を染め、破滅へ向かっていく軌跡がリアル。「黄色い家」に集った主人公たちはどう生きればよかったのか。金への執着、孤独、家族への憧れ…。現代日本の「罪と金」について考えさせられます。読売文学賞受賞作。



けんこう歳時記

梅雨寒

梅雨の時期に訪れる季節外れの寒さ。雨やくもりの日が続くと、湿気は多いのに気温が上がらず体感的に冷えやすくなります。梅雨の晴れ間には一気に気温が高くなるなど、温度の変化が大きいのがこの時期の特徴。体調を崩しやすいので、衣服やエアコンで上手に調節したいものです。



盆踊り

お盆に帰ってきた先祖の霊を供養するならわしとして各地で受け継がれてきました。平安時代の僧・空也上人による踊り念仏から生まれ、鎌倉時代に一遍上人が全国に広めたとされます。厄除けや豊作祈願の意味も持ち、人々が一堂に集まって交流する場として今も大切にされています。



早星

ひでりほし
 炎天続きの夏の夜に見える赤い星のこと。日照りを象徴する星で、南の空に光るさそり座の中央部にある恒星アンタレスや火星を指します。暑さに体が疲れた日は、夜空を見上げて星探しをするのもいいかもしれません。ひとときの休息が楽しめそうです。



気になる言葉 リカレント教育

学校を卒業した後新しい知識やスキルを学び直すリカレント教育が目立っています。リカレントという英単語は「循環」という意味。仕事と教育を繰り返し循環させるリカレント教育はもともとスウェーデンで提唱され、やがて世界に広がりました。

年齢に関係なく自分のタイミングで学び続けられれば、仕事と学習が常に循環し、できることの範囲が広がります。変化の激しい時代にあって、一度学んだことだけでは対応しきれない場面が増えていることもあって日本でも広がりを見せています。

文部科学省も大学や企業と連携し、就職や転職に役立つプログラムを開発したり、社会人と大学を結び情報サイトを開設したりしています。「マナパス」という文科省運営のサイトでは、大学、専門学校などの講座約5,000件を掲載。情報技

術、デジタルスキル、ビジネス、教養、環境など多彩な分野が目的や地域に合わせて検索できます。学び直しを繰り返して仕事での成長につなげることが人生100年時代のライフスタイルといえそうです。

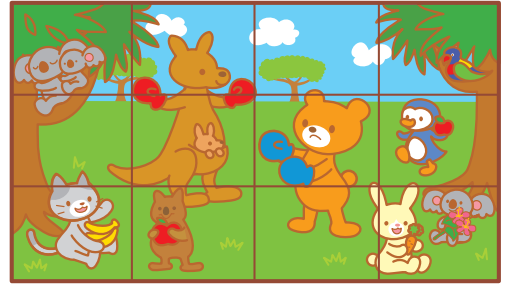
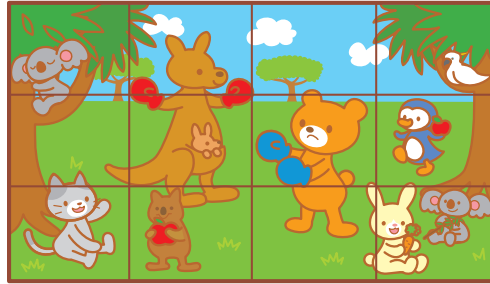


QUIZ & PRESENT

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)、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。**希望商品の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 2026年7月31日 消印有効
第2回 2026年9月30日 消印有効
第3回 2026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 神戸どうぶつ王国 ペア入園券 各回 3組 6名様

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、ラグ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 マックスマテリア HYBRID パスタオル 各回 1名様

天然木材パルプ由来の2種類の繊維を使い、空気をまとうような軽くてふんわりとした肌触りと、シルクのような高級感あふれる光沢、綿の4倍の吸水性が特徴。さらに通常より小さめの880mm×450mmで設計されているため、収納にも便利です。
※色は写真と異なります



編集後記

今号の Pulse talk では、阪神タイガースの岡田彰布さんへのインタビューを中心に、スポーツの持つ力や、挑戦を続ける姿勢の大切さを改めて感じさせられる内容となりました。「正解がわからなくても、勝つことで正解になる」という言葉は、日々の仕事や生活にも通じる深い示唆に富んだ内容でした。また、今回ご紹介するおでかけスポットは神戸市兵庫区湊川にあり廃校を活用した複合施設 NATURE STUDIO です。湊川神社等とあわせてぜひ訪れてみたいくなる施設だと思います。健康レシピの季節に合わせた一品と日常を少し豊かにしてくれる話題も盛り込まれています。読者の皆さまに新しい発見や小さな元気をいただければ幸いです。読者コーナーには今回も多くのお便りをいただき、誌面づくりの励みになっています。これからも皆さまの声を大切にしながら、より親しみやすく、役立つ情報をお届けできるよう努めてまいります。次号もどうぞ楽しみにお待ちください。

(K.K)

【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 『六甲山もっと歩こう111コース』 各回 2名様

登山口が無数にある六甲山。いつものハイキングコースとは違う道や景色を楽しみたい、そんな方にもおすすめの、長・短111のコースをご紹介します。いろんな道を組み合わせて、お気に入りのコースを探せるガイドです。
●提供/神戸新聞総合出版センター



読者の
おたより
たくさん
ありがとうございます。

- 須磨学園高校出身の小林祐梨子さんの対談は大変元気をもらえ、感動しました。これからも応援したいです。(75歳 女性 主婦)
- 初めて読みました。乳がんの特集記事がすぐわかりやすく勉強になりました。今回のパルスを保存します。(59歳 女性 パート)
- ヒートショックの記事を読んで、スーパー銭湯でよくサウナに入るので、水分摂取やサウナに入る時間も注意しようと改めて思いました。(66歳 男性 無職)
- 気になる言葉のコスパとタイパ。タイパは初めて知りました。一つ知識が増えました。(76歳 女性 主婦)
- カンタン健康レシピ、いつも参考にしています。今回のレンコン入り揚げだんごもおいしくできました。(73歳 女性 無職)
- 毎回楽しく拝読しています。内容が濃く、自分のためになる情報が載っているのでも好きです。(47歳 女性 公務員)



ピリ辛のサルサソースが豚肉のうまみを引き立てる 豚肉のソテー サルサソース添え

みずみずしいトマトとたっぷりの香味野菜を使った香り豊かなソースを疲労回復に不可欠なビタミンB1が豊富な豚肉に合わせます。暑さで食欲がなくなるこの時期、ピリ辛ごはんで乗り切りましょう。

【材料：2人分】

豚肩ロース肉(トンカツ用)…2枚
セロリ(茎)…1/2本
セロリ(葉)…10枚
玉ねぎ…1/4個
トマト(小)…1個
香葉(お好みで)…適宜
レモン汁…大さじ1・1/2 塩…適量
ホットチリソース…適量
こしょう…少々
オリーブ油…大さじ1/2



【作り方】

- セロリの茎はピーラーで筋を取って5mm角、トマトも5mm角に切ります。セロリの葉はみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りにします。玉ねぎは水にさらし、水気をしっかり拭き取ります。香葉は手で小さくちぎります。
- ボウルにレモン汁、塩(小さじ1/4)を入れて混ぜ、ホットチリソース、①の野菜を加えてしっかりと和えます。
- 豚肉は筋切りをして2等分にし、塩(少々)、こしょうをまぶします。フライパンにオリーブ油を入れて熱し、豚肉を焼きます。焼き色がついたら裏返し、同様にこんがり焼きます。
- 器に豚肉を盛り、②のソースをかけます。

ポイント

さわやかな香りが特徴のセロリ。繊維質が多いので筋を残したままで調理すると食感が悪くなります。ピーラーを使って筋を取りましょう。



(プラスワン MENU)



じゃがいもと卵の アンチョビマヨネーズ

(材料：2人分)
じゃがいも…2個 ゆで卵…2個
アンチョビ(フィレ)…2尾
マヨネーズ…大さじ2
プレーンヨーグルト…大さじ1
こしょう…少々
塩…適宜

【作り方】

- じゃがいもは竹串がスッと通るくらいまで軟らかくゆで、一口大に切ります。ゆで卵は殻をむいて一口大に切ります。
- アンチョビはキッチンペーパーで油を拭き、粗みじん切りにします。
- ボウルにじゃがいもを入れ、混ぜ合わせたAを加えて混ぜます。ゆで卵を加えてさっくり和え、味を見て塩で調えます。



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』、『毎日おいしい「せいろ」ごはん』(PHP研究所)がある。大阪市在住。

ハルス
Pulse

令和8年6月発行 通巻47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)