



すこやか

健康づくり推進員だより

第 13 号(平成 26 年 3 月発行)

発行:健康づくり推進員だより編集委員会

事務局:西宮市保健所 健康増進課

TEL 0798-26-3667

FAX 0798-33-1174

♥ 心臓外科「今昔物語」♥ その9

「先天性心疾患の外科治療(その3)」

健康福祉局担当理事 兼 保健所長 藺 潤

「非」チアノーゼ性疾患】

前々号の 1)心室中隔欠損症(VSD)、2)心房中隔欠損症(ASD)、前号の 3)動脈管開存症(PDA)に続き、今号は 4)心内膜床欠損症(ECD)、5)大動脈縮窄症の話です。

《心内膜床欠損症(ECD)》

心臓は、1階に2部屋(左・右心室)、2階に2部屋(左・右心房)がある家屋に例えられます。左・右を隔てるのは、筋肉からなる垂直壁(1階は心室中隔・2階は心房中隔)で、下と上(1・2階)の間に、水平方向の房室弁(左側:僧帽弁、右側:三尖弁)があります。

心内膜床(しんないまくしょう)とは、この垂直の筋肉壁と水平の房室弁からなる心臓の構造の中心部を指し、漢字の「十」という字を、三次元に展開した構造と例えることが出来ます。この心内膜床が、完成されなかったのが心内膜床欠損症(ECD)で、1階の垂直壁である心室中隔に欠損がない不完全型と、欠損がある完全型の2種類に分類され、重症度や治療方法が異なってきます。

また、この病気は、ダウン症児に多く見られる事でも知られています。

- ① 不完全型 ECD: 2階部分の垂直壁の心房中隔に大きな穴が開いたままで、房室弁の逆流も伴っています。通常は、この大きな心房中隔を人工布(パッチ)で閉鎖し、房室弁の逆流が中程度以上であれば、欠損部を縫合して逆流を止める手術(弁形成術)を行います。通常は心不全の程度は軽く、成長を待って、心房中隔欠損症(ASD)に準ずる手術(前々号)を行います。
- ② 完全型 ECD: 不完全型に加えて、1階部分の垂直壁である心室中隔にも穴が開いているために、「十」の字の真ん中部分が、すっぽりと欠けたような構造になっています。血圧の高い左心室から低い右心室にシャント(※)がおこり肺高血圧も伴い、房室弁の逆流も重度で、乳児期から心不全を起こす重症心臓病です。手術は、心室・心房中隔のパッチ閉鎖と房室弁の形成術ですが、難度は高く、心臓外科でも小児専門医のいる施設で行われます。

《大動脈縮窄症》

多くは、胸部大動脈が動脈管(PDA)(前号参照)の手前で細くなっている状態(縮窄)で、出生後のPDA閉鎖に伴い、下半身へ循環が悪くなると共に縮窄部が心臓の拍出の大きな抵抗となり、心不全を来たす疾患です。

手術は、昔は左鎖骨下動脈を使い縮窄部を拡大する「フラップ法」が主流でしたが、最近では縮窄部を切除し、大動脈同士を吻合する手術もあります。

※シャント…血液が本来通るべき血管と別のルートを流れる状態のこと

特別寄稿



西宮市民文化賞を受賞して

西宮市歯科医師会 澤田 隆

このほど、本コラム担当の編集委員会から、「すこやか」の歯科関連の健康情報は一旦休み、私の11月3日の西宮市民文化賞受賞を機に、歯科医師になった動機や抱負等を述べるようにとの依頼があり、戸惑いながら手記を書いています。

受賞者プロフィールには、「永年にわたる西宮市歯科医師会会長として、会の発展と会員の資質向上、事業を通じて歯科保健の推進と保健衛生の普及、地域医療の充実に貢献し、学校歯科医として学校保健の促進と各種協議会の委員として市の公衆衛生と市民の健康増進に寄与した」と紹介されています。

もとより浅学非才で何一つ十分なことは実践しておりませんので心苦しく思いながらも、賞の重さを考えると大変光栄に存じております。

さて、歯科医師になった動機についてあらためて聞かれると、二代目としての自覚でしょうか。

私の父は歯科医師として夙川で開業していましたが、終戦の年に病で若くして亡くなりました。

画家であった母親が美術教師として姉と私を育ててくれました。自宅（二階が診療所・現在はなし）は幸いに戦火を免れ設備、器械等は無事だったので、戦火で診療所を失った知人の先生に長くお貸ししておりました。従って古いながらも歯科医院の環境、雰囲気の中で幼少期、少年期を過ごし、当然のように大阪歯科大学に入学することになりました。

卒後は神戸大学附属病院口腔外科の医局員として、臨床と研究に10年間携わり根性を鍛えられた「精神修行時代」を過ごし、一方では結婚し子供もでき「家庭作りの時代」を経て昭和54年に夙川で開業し、歯科医師会組織の一員として客観的に自分を見つめ、多くの人々との出会いから学んだ「見識の時代」また「自分の城づくりの時代」を経由して、現在に至っています。

この間、組織の責任者として歯科医療が健康増進に欠かせない医療であること、歯・口腔の健康が生活の質に大きく関与していること等を行政や学校・市民の皆様に認識してもらえるように取り組んでまいりました。

開業医としては、全人的な見地から身近なホームドクターとして患者さんの悩みを共有し、生活の医療としての歯科の立場から助言し、患者さんと共に健康とは何か、健康がどんなに大事なのかを考えるようにしています。

そして患者さんが理解され口腔の健康を取り戻されて、「食事が美味しい」と顔の表情がだんだん明るくなっていかれるのを楽しみにしています。

今後の抱負としては、県民、市民の高齢者が「8020達成者」となり介護の世話にならず、家族にも気兼ねなく生活のできる「健康長寿社会」の実現に向け、微力ながら努力していくつもりです。

編集委員会の皆様の求められる手記となったかどうか不安ですが、受賞を機に思いつくまま、記した筆を置きます。

健康づくり関連のイベント情報

イベント名	日程	時間・場所	概要
『気功の集い』 (運動グループ: 気功グループ)	毎月第2火曜日	午後1時30分～3時 西宮市保健所 1階 講堂	気功法を中心にして、心身の健康づくりをテーマに、様々な方法を紹介しながら健康増進を支援!
「導引養生功 (気功の流派の一つ) 『一期一会』」 (運動グループ: 一期一会)	平成26年4月～ 毎月第3木曜日	午後1時30分～3時 若竹公民館 第2・3集会室 (JR西宮北東へ徒歩7分)	年齢・性別に関わらず、ゆっくりと力をぬいて呼吸を整え、心も身体もリラックス! (導引養生功は気功の流派の一つです)
予告 楽しくあゆむ会の ハイキング (運動グループ: 楽しくあゆむ会) ≪要申込≫4/30～	5月20日(火) 定員20名	阪神鳴尾駅南側の公園 午前9時30分集合 (時間厳守) *歩きやすい靴でお越しください	武庫川女子大学附属中学・高等学校芸術館→甲子園浜自然環境センター→ららぽーと甲子園(解散12時頃) ※内容に若干の変更ある可能性があります。市政ニュース4/25号または予約の際、保健所に、ご確認ください。

※上記イベントの参加方法・申込み方法については

健康増進課(0798-26-3667)へお問い合わせください



😊健康づくり推進員のグループ活動😊

栄養・食生活グループ

「黒田さんちの晩ごはん」シリーズ

1. Part8<平成25年6月27日(木)実施>の報告

この回から会場が変わりました。第1回から、ずっと中央公民館で実施してきた関係か、料理の内容によるものか、定員に達しませんでした。

只、内容については、地元料理の冷麦のからし酢味噌和えやオムライスにサイコロ焼き豚をつかったことなどで、評価をいただきました。

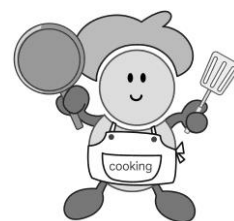
2. Part9の予定

○実施日:平成26年3月6日(木)

○会場:若竹公民館 2階 実習室 ○会費:600円 ○定員:20名

○献立:菜めし(玄米)、大根の味噌汁、鯖の味噌煮、大根とお宝煮

菊菜のしめじ和え、さつまいもの蒸しカステラ



黒田 昌弘

😊健康づくり推進員のグループ活動😊



健康管理グループ 麵ず倶楽部

最近、武庫川の河川敷でウォーキングを楽しんでいると、ふと以前何かで読んだ記事を思い出してしまう。それは自分もそうだが、年をとった男性の元気な姿が急に多くなったように感じられてしかたがない。以前は若くはない女性というか、オバサン(失礼)に近い女性達は、より自然な形で元良く動き廻る姿を良く見かけた。そんな時、すぐ脇に似た年頃の男性がついていると、そちらはあまり姿勢がよくなく、「濡れ落葉」などという流行語をつい思い出したりもした。その頃の年をとった一人歩きの男性は、腰の曲がりかけた姿勢となって、いかにも老人めいた前屈みの姿勢で歩く人が多かった。ところがいつの頃からか、一人でお洒落をし、颯爽と歩く男性の姿を多く見受けるようになった。

そう言えば、今年の「体育の日」に文部省調査結果として、65～79歳の高齢者の運動テスト結果が発表された。男女共前年を上回る項目が多く、平均合計点は過去最高であり、特に「70代の体力はこの12年間に5歳程若返った・・・」と報じられていた。つまり、高齢者は年齢を5歳程差し引いた数で考える必要があり、年をとっても若くて元気なのである。欲をいえば、もっと外に出て、これまでの社会の経験を活かし、積極的に地域社会に溶け込んでもらいたいものである。何にでも興味を持ったら、遠慮しないで先ず参加してみよう。体力と共に心の健康を求めて。

麵ず倶楽部はそんな仲間を歓迎します。

ところで昨年は出雲大社の60年ぶりの「平成の大遷宮」が行われ参拝された方も沢山おられることと思いますが、出雲といえば、岩手のわんこそば、長野の戸隠そばと並んで評される「割子そば」があります。このそばは皮ごと挽くいわゆる「挽きぐるみ」のため、色は黒く香りが強いそばで、割子というそばを盛る器から出た名称で呼ばれています。昔、武士の弁当箱を庶民が真似てそば入れに応用した、というのが定説で、昔は春慶塗りの角形が、長方形、小判型、そして現在は丸型になってきています。出雲に旅したら、そばだけでなく器にも注意をはらって眺めて戴きたいと思います。

日高 光明

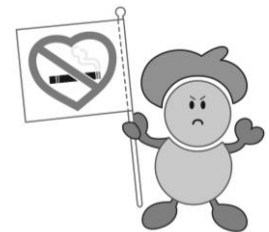
禁煙グループ

禁煙定例会は発足以来、第一火曜日 13時30分と決めて開催しています。

いつも議題選定には頭を悩ませ、そのために頭の毛が少なくなりました？

定例会は議題と情報交換会の二本立てです。最近パソコンから種々の情報を入手、ファイルをつくり「1.受動喫煙」「2.タバコの害」「3.タバコ・女性と子供」「4.禁煙・禁煙治療」「5.禁煙ウォーキング・COPD 関連」「6.世界禁煙デー関連」「7.タバコ規制枠組み条約」「8.禁煙教育・禁煙支援」「9.PM2.5」「10.空気もおいしい店」「11.分煙」「12.その他(日本タバコフリー学会資料)」に分類し、その中からメンバーの関心のありそうなテーマを取り上げています。情報交換会はフリートークングとしています。

禁煙定例会に一度遊びに来ませんか、歓迎します。



齊藤 芳一

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

西宮いずみ会

平成 25 年度も 3 月まであとわずかになりました。

【平成 26 年 1 月～2 月の事業】

★野菜まるごと料理教室(平成 26 年 1 月 22 日 研修会)

家庭における食品ロスの削減と野菜摂取量を増やすことを目的とした事業

★メンズクッキング(平成 26 年 2 月 19 日 若竹公民館一般市民)

24 年度と同じく高齢化社会に加速していく時代に、“男子厨房に入らず”なんて言っている場合ではなく、一人暮らしになった時に困る事がないように、男性の料理教室にお手伝いをさせていただいております。

★3 月は 25 年度の反省と役員改選の年にあたり、新年度を迎える準備の月になります。

平成 25 年度の事業を振り返ってみます。

●兵庫県受託事業

1. 食生活改善講習会(各グループで月例会)
2. 食の実践力アップ講習会【メンズクッキング、伝承料理教室】
3. ひょうご元気アップこども食育事業【朝ごはん食べようキャンペーン、ビギナーズ親子料理教室】
4. 野菜まるごと料理教室
5. ひょうごのさかな消費拡大対策事業
6. 地域ごはん食推進事業

●日本食生活協会事業

1. おやこの食育教室
2. 生涯骨太クッキング
3. Tunagu パートナーシップ事業

●市委託事業

1. プレママ料理教室(年 6 回)
2. 離乳食講座(年 19 回)
3. 幼児食講座(年 4 回)
4. 女性講座(いきいきママ講座)(年 3 回)

●その他、地域行政との事業

1. エコクッキング(環境衛生局) 7～8 月 2 回
2. 宮水ジュニア(中央公民館) 11～2 月 4 回×2 会場
3. 健康フェア(保健所) 10 月
4. 食育フェスタ(保健所) 11 月
5. 中学生トライやるウィーク

西宮いずみ会は、まず自分の健康、家族への健康、ご近所の方々、地域の皆様へ食育を通して、健康で元気に長生きが出来るように、お手伝いをさせていただいております。

平成 25 年 12 月には、「和食」無形文化遺産、ユネスコに登録されるというニュースが入り、世界的に日本の食文化が認められたことは日本人として、この上ない喜びと誇りを感じます。コツコツと地道に活動してきたことが芽を出し、花開いたような気持ちで有難く思っております。

今後も市民の健康づくりの為に活動を続けて参りたいと思います。

中西 佐和子

健康づくり推進員の 8 番目のグループ『一期一会』が誕生！

せっかく受講した健康づくり推進員養成講座を何とか活かし、皆さんと一緒になって健康づくりのお手伝いをと考えていました。「健身気功のつどい(毎月第二火曜日の午後、保健所で開催)」に参加し、自分たちも立ち上げたいと考え、6 期・9 期生が中心となり、「一期一会」が誕生(平成 26 年 4 月から開始)する運びとなりました。この気功グループは、「導引養生功(気功の流派の一つ)」で、年齢・性別に関わらず、ゆっくりと力をぬいて呼吸を整え、みんなと一緒に心も身体もほぐし、健康の保持と病気の予防を目指します。

「健身気功のつどい」と共にもっと「気功」を理解していただき活動を盛り上げて行きたいと思っております。どうぞよろしく願いいたします。

9 期生 水田よし子

運動グループ ミニウォーキング活動報告

【 新年例会は初詣三社参り 】

1月17日の例会は西宮市の「三社参りウォーク」を実施しました。

9時に甲東園に集合し、門戸厄神とその東側にある八十八ヶ所にお参りしてから、西国街道を通り市民運動場でお茶飲み休憩。この日は寒さが和らいで、結構なウォーキング日和。日のあたるベンチに腰掛けていると人懐っこい鳩が沢山集まってきました。

その後、2号線へ出てエビスタ西宮を通り抜け、戎神社へ到着。福男でメディアを賑わせた十日戎も終わり、境内は静かな佇まいを見せていました。お参りを済ませ、池の傍の床几を借りてお弁当タイム。持参したお湯で食後の熱いコーヒーを楽しんで、戎神社をあとにしました。

札幌筋を渡り、西宮市役所の傍を通って171号線を北に上がると立派な参道が見えてきます。

広田神社は兵庫県第一の古社であり、京から西国方向を目指す街道上にある神社ということで「西宮」とも呼ばれていました。これが西宮市の名前の由来です。927年に纏められた延喜式神名帳(当時「官社」に指定されていた全国の神社一覧)に記載される式内社(しきないしゃ)であり二十二社(京を中心に朝廷から格別の崇敬を受け、国家の重大事などに朝廷より奉幣に預かった神社の総称)の一社という格式の高い神社との事。広田神社で繰り広げられた千年を超える歴史を思うとロマンが広がります。

それにしてもよく歩いた事。仁川や甲子園、武庫之荘などからの参加者も歩いて帰宅しましたので平均25,000歩を超える新年例会となりました。

光田 嘉子



健康づくり推進員の投稿コーナー

「ラジオ体操」で健康増進

私たちがラジオ体操を始めたのは3年前の1月下旬。今年でようやく4年目を迎えます。

夏場は6時30分から、冬場は7時から名塩南台中央公園に集まり、男女15~16名で雨の日を除き毎日実施しています。朝日を浴びながら体操をして、バランスよく身体を動かすことで、筋肉がほぐれ、姿勢がよくなり、肩こり・腰痛もやわらいで快調な生活ができるようになりました。

健康になりたい方！私たちと一緒にラジオ体操をしませんか？

ラジオ体操は昭和3年「国民健康体操」としてスタートし、「簡単に誰でも、どこでもすぐやれ、調子よくて気持ちがいい」というコンセプトのもと考えられたとても質の高い体操です。

いつまでも健康でいられるように、1人でも多くの方が日課としてラジオ体操をやりましょう。

5期生 植松 ふみ子



わが闘病記⑥

内田 敬

睡眠時無呼吸症候群の続きです。

睡眠時無呼吸症候群は、30年ほど前から知られるようになった睡眠の病気の一つです。

睡眠時無呼吸症候群は、覚醒時には普通に呼吸していても、眠ると気道(空気の通る道)が狭くなり、または完全に閉鎖するために苦しそうな鼾や、無呼吸が出現する。呼吸ができないと、血液中の酸素が低下し苦しくなって目が覚めることで呼吸ができる。

しかし、再び眠るとまた気道周りの筋肉が緩み、睡眠時無呼吸となります。

睡眠時無呼吸の原因としては

- ① 肥満(35%)
- ② 下あごが小さい(35%)
- ③ 扁桃腺肥大(20%)
- ④ 鼻詰まり(10%)



などのほか、アルコール摂取、上向きで寝ることなどが単独または複合して睡眠時無呼吸を引き起こします。

睡眠中に呼吸に異常を来す状態を睡眠呼吸障害と呼ぶ。その中でも最も多いのが閉鎖型睡眠時無呼吸症候群です。私の場合はこれに当たります。

無呼吸とは10秒以上、息が止まることです。2分以上止まることもあります。

閉鎖型とは胸や横隔膜は呼吸運動しているのに、口蓋垂(のどちんこ)や舌の後ろ(舌根)の緊張が低下して、のどを塞いでしまう状態です。首を閉められた状態に似ています。

完全に塞がれると無呼吸になりますが、不完全だと鼾になります。無呼吸により液中の酸素が低下し、炭酸ガスが上がります。酸素欠乏を繰り返すと交感神経の緊張で高血圧が起りやすくなります。高血圧とともに心筋梗塞や脳血管障害も健康人より数倍多く、死亡率も高くなります。炭酸ガスの増加で呼吸中枢が刺激され脳が覚醒し、呼吸を再開させます。鼾をして寝ているように見えても、脳は数秒間繰り返し起きているわけです。

一晩に数百回覚醒することもあります。また、血中炭酸ガスの上昇は脳の血管を拡張し、朝の頭痛を起します。

閉鎖型無呼吸では水分調整のホルモンの異常も出現し、体のむくみや夜間の頻尿も見られます。

罹患率は男性に多く年齢とともに増える傾向にあります。肥満の人に多いですが、日本人ではその三割は肥満ではありません。

診断の確定や重症度の判定に睡眠ポリグラフィー(PSG)を実施します。

治療は軽症では横向きに寝る、口を閉じて寝る。歯科装置(マウスピース)で下あごを少し前にするなどがあります。中等症以上では睡眠中にマスクを通して鼻から空気で圧を加えて、気道が閉まらないようにする持続陽圧呼吸療法(CPAP:シーパップと呼びます)で治療します。

私自身が10月22日に再検査をして、その結果が以下の通りです。

無呼吸の合計回数は5回で、低呼吸の合計回数は180回で、無呼吸と低呼吸の合計回数は185回で、無呼吸のうち、最も長い無呼吸時間は25.5秒で、睡眠中酸素飽和度は83%まで低下(通常は95%以上)という結果が出ました。そのためS歯科医院でマウスピースを作り変えることになりました。

第9期 にしのみや健康づくり推進員について

昨年11月に「平成25年度にしのみや健康づくり推進員養成講座」が終わり、新たに16名(第9期生)の方々に「にしのみや健康づくり推進員」の委嘱状を交付させていただきました。これで在籍200名になりました。(25年12月末現在)

修了後のグループ活動参加は、西宮いずみ会5名、禁煙グループ1名、気功グループ4名、楽しくあゆむ会1名、新グループ導引養生功2名、保健所事業(配布物等)への協力9名(グループ活動と重複有)です。新しい方々が加わり、華やかさとともに、活動もより一層、活発になることを期待しております。今後とも、健康づくりの輪を広げる活動に、ご尽力賜りますように、よろしく願いいたします。

西宮市健康増進課

♪ にしのみや食育・健康づくり応援団の紹介 ♪

「にしのみや食育・健康づくり応援団」は、西宮市民の食育・健康づくりを応援する企業やお店・施設等のことです。応援内容は、①～④の内容です。

① 食育・健康づくりのための情報提供

- お店や施設等に、食育・健康づくりに関するチラシを設置したりポスターを貼って、食育・健康づくりの情報を提供

② 食育推進協力店

- 提供メニューの栄養成分の表示
- 栄養バランスのとれたバランスメニューや野菜たっぷりメニュー等、健康に配慮した料理の提供

③ 空気もおいしい店(受動喫煙防止の推進)

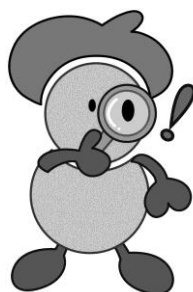
- タバコを吸わない利用者がタバコの煙の影響を受けないように、お店や施設を完全禁煙

④ にしのみや食育サポーター

- 市民を対象に、企業、団体等又は個人で、食育・健康づくりに関する活動を主体的に実施(出前講座、工場見学等)

※これまで実施していました「食育応援団」を「食育サポーター」と名称を変更し、「食育推進協力店」

「空気もおいしい店」も含め、「にしのみや食育・健康づくり応援団」となりました。



西宮市食育・健康づくりマスコット
みやちゃん

西宮市のホームページで紹介♪
お店や施設等の名前や取り組みを紹介中！
ステッカーを交付♪
登録いただいたお店等にはステッカーを交付！

応援団へのお申込は、健康増進課まで！



●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●

内田 敬 ・ 斉藤 芳一 ・ 西野 陽子 ・ 松田 由紀 ・ 綿岡 恭子 (50音順)