



すこやか

健康づくり推進員だより

第14号(平成26年7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10

「先天性心疾患の外科治療(その4)」

健康福祉局担当理事 兼 保健所長 藺 潤

【チアノーゼ性疾患】

心奇形のために動脈血中の酸素濃度が低く、体に十分酸素が行き渡らず、唇や爪が紫色で、酸素を吸入しても息切れする状態(=チアノーゼ)の疾患です。チアノーゼの説明は、第11号「今昔物語」(その7)もご参照ください。前号までの「非」チアノーゼ性心疾患に比べ重症で、適切な時期に小児心臓外科で手術を受けないと命にかかります。先天性心疾患の3割程度を占め、頻度順に列記すると、ファロー四徴症(TOF)、完全大血管転位症(TGA)、両大血管右室起始症(DORV)、総肺静脈還流異常症(TAPVR)、単心室症(SV)、左室低形成症(HLVS)、三尖弁閉鎖症(TA)、エプスタイン奇形などです。

全ての説明は出来ませんので、頻度の多い二つの病気について述べます。

《ファロー四徴症(TOF)》

【病態】①肺動脈狭窄、②心室中隔欠損、③大動脈騎乗、④右心室肥大、の四つの特徴を持つ病気です。①で出口が狭いため肺への血流は減少し、右心室の血圧が上がり、②で右心室から左心室へ静脈血が右→左シャントし、③で大動脈が②の上に馬乗り状に位置しているため、酸素濃度が低い右→左シャント血が大動脈から全身に流れ、チアノーゼが続きます。④は①及び②の結果、右心室がオーバーワークとなり、壁が厚く肥大してくるのです。

【治療】(1)姑息手術:重症の場合は、生後1~2か月で、肺の血流を増やすために左鎖骨下動脈の血流を人工血管のバイパスで肺動脈に流す(左→右)シャント手術を行い、1歳以降に(2)の根治手術に繋がります。

(2)根治手術:①を弁付きの人工血管でパッチ拡大し、②をパッチで閉鎖します。年齢と共に①が相対的に狭くなった場合は、心不全が起こるため、再手術で①を更に拡大することが必要になります。

《完全大血管転位症(TGA)》

【病態】正常とは真逆で、左心室から出るべき大動脈が右心室から、右心室から出るべき肺動脈が左心室から出ているために、重いチアノーゼが起こります。心室中隔欠損や肺動脈狭窄を伴うこともあります。

【治療】生後早期から1か月前後で、大動脈と肺動脈を根元で横断し、繋ぎ替える動脈スイッチ手術を行います。同時に右心室から出る大動脈の根元にある2本の冠状動脈口(数ミリ)をくり抜き、左心室から出る肺動脈の根元の側壁に付替える難手術ですが、左・右心室本来の生理的機能が保たれます。

昔の心房スイッチ手術では、新右心房→左心室→肺動脈、新左心房→右心室→大動脈と血流を確保していました。しかし、本来は小ポンプの右心室を左心室の代用とする「非」生理的手術で、術後合併症も多く、最近は行われません。

特別寄稿



最近の歯科における再生医療

西宮市歯科医師会 澤田 隆

先日、ソニア・アリソンのベストセラー「寿命 100 歳以上の世界」を読みました。

“科学の進歩により我々は肉体を「修復」し、健康寿命を伸ばす「操作」ができる時代に入ったのは間違いない。100 回を超える誕生日を安々と迎え、従来にも増して体調良く過ごす未来を考えても決して突飛な話ではない。人間の寿命がどのくらい伸びるのかはまだわからないが、健康寿命の伸びを否定する者は殆どいない。そして健康維持のために科学者たちが体の一部を再生できるようになり、すでに筋肉、骨、実用的な心臓弁など 20 数種の肉体のパーツを培養している。従来、こうした話は SF 小説の世界での話で実際に起こるとは想像もしてなかった。生体組織工学や遺伝子治療や幹細胞による組織再生について知り、同時に老化は不変ではなく「修正」できることを理解すれば、私たちは今や歴史上重要な地点にいる。”と述べ、予想する平均寿命は 150 歳でその時の総人口、地球環境、家族関係、労働形態、生活の経済状態等広範囲に語っている。

さて本書で「操作」と表現された最近の再生医療の進歩には目覚ましいものがあります。これは人間として生を受け、できるだけ長生きしたいという願望を満たすための手段の確立を目指すものに他なりません。

過日、STAP 細胞の論文をめぐる大混乱がありました。先日の新聞に京大グループが iPS 細胞(人工多機能幹細胞)を高い品質を保ちながら大量培養に成功したとの記事がありました。iPS 細胞は、ES 細胞(胚性幹細胞)のように胚を破壊することなく、個々の患者さんの細胞から万能細胞の作成を可能とするので医療の各分野での応用が期待されています。

歯科医療の分野でも iPS 細胞は失われた歯周組織、顎骨、歯などのすべての口腔組織・器官を作り出すことが可能な万能細胞であるため、口腔の組織再生に革新的な結果をもたらすものと期待されています。幸い iPS 細胞の作成資源として歯肉を用いる場合、歯肉組織の採取は患者さんにとって安全で低侵襲であり、さらに初期化されやすい性質を兼ね備えており質の高い iPS 細胞の作成が可能とされています。実際ヒト歯肉組織からウイルスおよび動物由来成分を用いず iPS 細胞を作成し、培養を維持する一連の技術はほぼ確立されています。

これまで歯の再生に関しては、多くが動物実験で胎生期歯胚(ES 細胞)を用い、成体マウスの臼歯を抜歯し、抜歯窩内に再構成歯胚を移植し再生歯を萌出させています。

今後は iPS 細胞を歯乳頭細胞に分化させ、歯原性幹細胞を作ること、また智歯(親知らず)の歯胚(歯の芽)から採集できる幹細胞を使用しヒトの歯を再生させること等について現在熱心に取り組まれています。このように歯科領域においても iPS 細胞の技術は失われた歯周組織や歯を取り戻すための革新的な夢の技術として、実現に向け一歩ずつ進んでいます。

我が闘病記⑦

内田 敬



前回まで無呼吸症候群について話してきましたが、今回から睡眠について話していきたいと思います。そもそも、どうして人間は眠くなるのでしょうか。そのために簡単に睡眠のメカニズムを説明します。眠くなる原因は、主に2つの働きが関係しています。

○疲れたから寝る(恒常性維持機構)

○夜になると眠くなる(生体時計機構)

これらの働きが状況によってお互いに関連しながら、睡眠の質や量、タイミングを制御しています。

恒常性維持機構とは、生き物が命を維持するために体の内部を一定の状態に保とうとする働きです。脳が高度に発達した人間は、脳を休ませないと死んでしまいます。疲れてくると無意識に睡眠を促す物質が溜まり、睡眠中枢に働いて眠くなります。

生体時計機構とは、その日の疲れなどに関係なく、一定の時間になると眠くなる働きです。この働きは脳の奥深くにある「視交叉上核」という部分が調整しています。この部分からの指示によって、睡眠を促すメロトニンという物質が夕方から体内にどんどん分泌され、やがて夜になると眠くなるというシステムです。

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠という2種類があります。

子どもの寝顔を観察してみてください。レム睡眠の時にはまぶたの下で眼球がキョロキョロと動いているのが分かります。レム睡眠という名称は、この急速眼球運動(Rapid Eye Movement: REM)から名づけられました。

それに対し、ノンレム睡眠はレムでない睡眠(Non-REM)という意味です。レム睡眠は体は力がすっかり抜けていますが脳は活動しています。まぶたがピクピクと動き、夢を見たりします。ノンレム睡眠は深い眠りで、脳を休ませる睡眠です。一晩の睡眠中にレム睡眠・ノンレム睡眠が一つの睡眠単位となって、朝方までにこの睡眠周期を4~5回繰り返します。一つの周期は平均約90分ですが、人によって多少異なり、約70~130分と幅があります。

人間の脳は大変エネルギーを使う器官です。脳は体重のうち2%ほどの重さですが、エネルギー消費量は体全体の20%にもなります。眠らないと脳を休息・修復することができないので、脳細胞がダメージを受け、指示系統が上手く働かなくなります。また、ノンレム睡眠中に分泌される成長ホルモンは、子どもなら体をつくり、大人なら体の細胞を再生・活発化するほか、体内で免疫や抵抗力を高める物質をつくる働きがあります。睡眠不足が続くと、この成長ホルモンの分泌を損なうことになるので、お肌はカサカサ、免疫力が落ちて病気にかかりやすくなります。さらにレム睡眠時の「脳の情報処理」が行われないので、認知・記憶にも支障をきたしてしまいます。

睡眠は2種類の睡眠を繰り返すことで、「脳の休息」「体の機能の回復」「情報処理能力の回復」という大切な役割を担っています。

😊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
『 健身気功のつどい 』 (運動グループ: 健身気功のつどい)	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「一期一会」 』 (運動グループ: 一期一会)	毎月第3木曜日 ※10月より、 毎月第3火曜日に 変更します	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、ゆつくりと力を抜いて呼吸を整え、みんなと一緒に心も身体もリラックス!



※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😊

運動グループ『楽しくあゆむ会』

「とことん知ろう西宮の文化遺産 PART3」

5月20日火曜日、青空のもと、楽しくあゆむ会のハイキングが行われました。9時30分に阪神鳴尾駅を出発し、「武庫川女子大学附属中学校・高等学校 芸術館」「鳴尾球場跡地・高校球児の碑」「甲子園浜自然環境センター」を見学し、ららぽーと甲子園前で12時に解散となりました。

明治40年に関西発の競馬場が誕生し、スタンドは当初木造でしたが、昭和10年に鉄筋コンクリート6階建ての大スタンドが建設され、その一部は「芸術館」として現存しています。この競馬場では、大正2年に6万人の大観衆を集めた「第1回飛行大会」が行われ、大正6年から12年迄は全国中等学校野球大会(現全国高校野球大会)が行われていました。昭和18年には海軍の飛行場となり、第二次世界大戦後はアメリカ軍がキャンプ場として使用していたそうです。建物は大理石がふんだんに使われており、床は幾何学模様の寄木張り、天井、柱には彫刻が施されており、当時は珍しかったエレベーター、水洗トイレまで設置されていました。

当時の建築の技術、芸術性の高さに感心し、吉村事務長の説明に皆さん熱心に耳を傾けていました。「高校球児の碑」では、今回男性の参加者が多く、若き日の高校野球談議に花を咲かせておられました。「甲子園浜自然環境センター」では、鳥はあまり見ることはできませんでしたが、甲子園浜に集まる渡り鳥の話、そして元阪神パークの名残の「海に沈むライオン像」のお話を聞かせていただきました。

来年は「西宮の文化遺産シリーズ」どこへ出かけましょうか?

楽しくあゆむ会では、皆さんが喜んで参加していただけるような企画を考えて、楽しく歩いていきたいと思っています。

綿岡 恭子

😊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』

「運動する人 お得な老後？」



こんな言葉を見聞きされた方は沢山おられると思います。

最近の新聞紙上にも度々取り上げられ目にされる機会もあったと思いますが、要は運動習慣のある人には保険料の割引やスポーツジムの費用補助等のご褒美を差し上げます。逆に喫煙や運動をしていない人には保険料を増額します。健康づくりに精を出していただき、アメとムチで増大する医療費の削減に繋げようというものです。

政府の産業競争力会議の医療・介護分科会が今年3月健康づくりの提言として成長戦略の一つに盛り込みたいようです。

今回の提言は主に二つの意図があり、

・医療費の抑制

これは言うまでもないことですが、医療費は年々増加しており、平成23年度38.5兆円、平成24年度は40兆円に届くところまで来ています。

・健康に関する事業拡大

こちらは健康づくり、介護関連産業の市場規模の拡大が背景にあります。一部の健康保険組合では、ウォーキングやジョギングなどをして目標を達成することで、健康グッズやスポーツクラブの利用券等と交換出来る取り組みをやっているところもあります。

我々にしのみや健康づくり推進員の活動に参加するメンバーは、日常生活において楽しみながら仲間と共に身体を動かし、それを習慣にすることを基本としています。参加者の皆さんはきっとお得な恩恵をうけることが出来ることでしょう。

さて全国各地の蕎麦の食べ歩きも青森県津軽の「津軽そば」という今は無き美味しいまぼろしの蕎麦を紹介し最後にしたいと思います。

「作り方じゃがな、まんずそばがきさ作ってたらそれを水さ放り込んでよ、そのまま一昼夜置くんた。次に、水さ1~2日浸しておいた大豆をな、すり鉢でよくあたったら、そこに分量の蕎麦粉さ入れて合わせるだよ。大豆はな、発酵してっからつなぎの効果も高けんた。よく合わせたら、水さ浸しておいたそばがきさ加えてよ、しっかり捏ねるんだよ。ほれ、しっかり腰さ入れてて捏ねれ、そんだよ、そこまで捏ねりゃいいんでねかや。あとはおめえ、延ばして切りや出来上がりだべさ。だども、まだけねど。5~6時間寝がせてから茹でらんだ。」

このように手間ひまかけて作られていたそうです。今時分の人には作らないですね。残念！！是非食べてみたかったです。

次回からは「蕎麦の栄養」「そばとお酒」についてのウンチクも少し掲載していきたいと思っています。

光明

😊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

お陰様で“黒田さんちの晩ごはん”は今回10回目(7年)を迎え、下記のとおり実施いたしました。ご参加いただきました皆様、事務局のご指導、スタッフの協力の賜と感謝申し上げます。

記

Part10の内容

- 実施日 平成26年6月26日(木)
 場所 若竹公民館実習室
 会費 600円
 定員 20名
 献立 中華風おこわ、手作り餃子、中華サラダ、杏仁豆腐



尚、当日は武庫川女子大学学生4名の方が見学に来られました。

黒田 昌宏

西宮いずみ会

平成25年度の事業も皆様にご協力いただき、無事終わることが出来ました。有難うございました。長い地道な活動の積み重ねがあって、現在の西宮いずみ会があります。今まで多くの会員がボランティアで事業や活動に携わって頂いたおかげで40周年を迎えます。改めて感謝の気持ちでいっぱいです。

【平成26年度の事業予定】

- 兵庫県受託事業
 - ・食生活改善講習会
 - ・メンズクッキング料理教室
 - ・伝承料理教室
 - ・ビギナーズ親子料理教室
 - ・朝ごはんを食べようキャンペーン
 - ・地域ごはん食推進事業
- 日本食生活協会事業
 - ・生涯骨太クッキング教室
 - ・高齢者のための低栄養、認知症予防教室
- 市委託事業
 - ・プレママ料理教室(6回)
 - ・離乳食講座(16回)
 - ・幼児食講座(4回)
- 地域行政との事業
 - ・宮水ジュニア料理教室(4回×2会場)
 - ・中学生トライやるウィーク
 - ・健康フェア
 - ・食育フェスタ



今年度も西宮いずみ会は、『みんなでとりくみ つなぎ 広げる』をキャッチフレーズに、行政・関係団体と協働して市民の健康づくりの活動を進めていきたいと思っております。

坪内 久美子

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

運動グループ 『導引養生功「一期一会」』

4月からスタートした「一期一会」も2回目終了、大勢の参加者で会場は少々狭さを感じる程でした。

「気功」という言葉や動きをテレビ等で見聞きはしていたけれど、実際に体験するのは初めてという人が多く、参加者の健康に対する意識の高さを感じ取る事が出来ました。

まずはストレッチ。身体の節々をゆっくりと伸ばします。練功は養血補気益寿功(血を養って気を補い長生きの功法)と五臓元氣功(初級・五臓六腑の機能を高める功法)です。ゆっくりの呼吸と動きの中にも身体にはじわっと汗がにじみ出てきます。このゆっくりとした動作、呼吸、意念が気血の流れをよくし各器官の動きを活発にし、そして、同時に免疫力も高めていきます。

《参加者からの声》

「ゆったりと動きで身体を動かして気持ちよかった。」

「以前より興味があり、身体に良いと感じた。」

「動きの理由を知らずやっていた。」

「一人で功法ができるよう続けていきたい。」

等々、身体を動かす事に前向きなご意見を多数いただきました。

これらの声を踏まえて、ゆっくりと一つひとつの練功を行っていききたいと思います。

1回目より2回目、そして3回目・・・回を重ねる毎に自分の心と身体で対話しながら何か変化が見つけられれば、と思います。気功に限らず、いろいろな習い事や運動でも同様のことが言えます。一人ひとりが毎日少しずつでも続けることで免疫力を高め、健康な身体を保持できる事を目指していければと考えております。

水田 よし子



運動グループ 『ミニウォーク』

4月は越水浄水場の桜の通り抜け期間に合わせて、5日に例会を持った。仁川から関学前桜通りの桜並木を愛でながら上ヶ原を下り、新池の満開の桜の下で水分補給の小休憩。その後、広田神社の「コバノミツバツツジ」満開の木陰でお弁当タイム。空は青く、参加者は「これは最高の贅沢」とご満悦。広田神社から越水浄水場の裏門に出て、新しくできた事務所の2階から全景の桜を楽しんだ。ニテコ池を通り夙川へ出れば、桜を愛でる沢山の、人、人、人。それぞれの場所で花の美しさを堪能し、夙川から電車で帰る人、仁川まで歩く人など思い思いの帰路につきました。

4月3日の読売新聞によると運動習慣のある人は40歳～85歳にかかる医療費が一人あたり平均153万円安くなるという。この試算をまとめた大阪大の田倉智之教授(医療経済学)のグループは、保険会社と一緒に運動習慣のある人の保険料を割り引く保険のモデルを作ると報じている。ミニウォークを楽しんで、得をする。良いことづくめではないでしょうか・・・。

光田 嘉子



😊健康づくり推進員のグループ活動😊

禁煙グループ



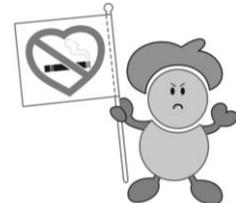
世界禁煙デーと禁煙ウォーキング



5月31日は世界禁煙デーです。厚生労働省は5月31日から一週間を禁煙デーとして、タバコ対策に関する取り組みを推進しております。今年の禁煙大使はフィギュアスケートの安藤美姫です。ポスターに人気が高まり手に入りにくくなるとい、早速ポスターを申込み送っていただき部屋の壁に貼り毎日眺めております。世界保健機構(WHO)の2014年 世界禁煙デーのスローガンは「タバコの税金を上げよう」です。

世界禁煙デーに合わせて

- 5月24日 尼崎禁煙市民フォーラム
- 5月31日 タバコ対策の推進で「みんなが笑顔の大阪に！」
- 5月31日 2014世界禁煙デー in 京都
- 6月7日 2014世界禁煙 ウィーク兵庫県民フォーラム



が行われます。次回紹介したいと思います。

5月13日の禁煙定例会に神戸新聞が取材に訪れ、会議の様子及び質問を受けました。
(記事は5月31日世界禁煙デー特集に掲載)

禁煙ウォーキングは、5月30日9時30分高松公園に集合。挨拶、コース説明、シュプレヒコールの練習の後出発。今年是一般参加者、西宮市医師会看護専門学校の学生、武庫川女子大学の学生、保健所健康増進課およびスタッフを含め104名。

今年は有難いことに！風もなく、雲もなく気温30度近くに上昇、それでも禁煙スローガンを訴えながら行進し、中継地点 JR 西宮駅に到着しました。ここで看護専門学校の生徒40名が交代しました。汗をかきながら六ヶ寺公園に到着。誰一人熱中症で倒れることなく無事終了できました。武庫川女子大学の学生に参加の感想を聞いたところ、「今まで子供連れでタバコを吸っている人に注意できなかったが、これからは注意ができそうです。」と言っていました。(5月31日号 産経新聞(朝刊)に禁煙ウォーキングの記事が掲載)

今回のウォーキングを通して感じたことは、禁煙ウォーキングを始めた当時と比べてタバコのポイ捨てが少なくなったことです。

交通整理及び誘導を一生懸命していただいたおかげで事故もなく無事終了できました。紙面をお借りして御礼申し上げます。

齊藤 芳一

編集後記 「ゆっくり食べると痩せる」

ゆっくり食べた方が、同じ食事をして消費エネルギーが高いことを、林 直亨・東京工業大学教授らの研究グループが欧州の肥満学会誌に発表した。早食いは過食につながるため太りやすいと考えられているが、同じ量でも食べるペースで違いが出るのが裏付けられたとしている。

早食いの時の噛む回数は、1回の食事あたり平均137回。ゆっくりだと平均702回。噛む回数が多いほど、口の動きが刺激となって、体内の消化・吸収活動が活発化し、消費エネルギーが増える仕組みがあるという。肥満予防には、食事にかかる時間も考慮すると良い、と説いている。

●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●

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