



# すこやか

## 健康づくり推進員だより

第15号(平成26年10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11

### 「心筋症とその治療(1)」

健康福祉局担当理事 兼 保健所長 藺潤

#### 【心筋症の定義と分類】

心臓の筋肉(心筋)の病気で、血液を十分に送り出せずに心不全を来す疾患です。①原因が不明のものを特発性又は一次性、②多量飲酒やウイルス感染、抗癌剤の副作用など原因が明確なものを二次性と呼びます。心筋の状態によって、①拡張型、②肥大型、③拘束型の3種類に分類されます。

#### 1. 拡張型心筋症(DCM)

心筋の病気で、心臓から効率よく血液を送り出せないために、「心臓の内腔が拡大し、心筋の厚さは薄くなる」悪循環に陥ります。これを心拡大と言い、心筋が分厚くなる心肥大と、よく混同されますが全く別の病気です。薬物療法が効かない場合は、以下の何れかの手術を考慮することになります。

- ① **左室形成術(バチスタ手術)**：医師で小説家の海堂尊のミステリー小説やTV化された「チーム・バチスタの栄光」で有名になりました。ブラジルの心臓外科医バチスタ先生は、心臓移植で有名な英国ヘアフィールド病院のヤクープ教授の元に留学していました。28年前の私の留学時に、彼は既に帰国後でしたが、いわば私の兄弟子に当たる方です。

当時ブラジルでは、シャガス病という原虫による拡張型心筋症が多く、心臓移植が困難な状況でした。そこで、伸びきった左心室の壁を切除し、縫い合わせて、拡大した内腔を正常な大きさに戻すことにより、心臓の機能回復を図る手術を考案されました。例えば悪いですが、伸びきったパンツのゴム紐を一部分切り取って、元の長さに縫い縮めるような手術です。効果が限定的なこともあり、日本でも今では余り行われていません。

- ② **心筋シート貼付手術(阪大)**：患者の筋肉の一部を細胞培養したシートを、弱った左心室表面に貼り付けて、心臓のポンプ作用を補助する手術です。
- ③ **補助人工心臓手術**：心臓移植を待っている間に、全身状態が悪化した場合、その改善のために行う手術で、弱った左心室の血液を大動脈へ送り込むポンプ(補助人工心臓)を装着します。これにより、全身状態は著明に改善しますが、人工心臓内部に血栓が出来やすく、感染に弱いという副作用がありますので、なるべく早く心臓移植の手術を受ける事が大切です。
- ④ **心臓移植**：脳死になられたドナーの方から、健康な心臓の提供を受け、限界状態まで悪化した心臓を完全に取り替える手術です。手術後は拒絶反応と感染症に十分注意し、一生免疫抑制剤を飲み続ける必要があります。欧米では、心臓移植後何十年もお元気な方もあり、通常治療として定着しています。日本では、まだまだドナーによる臓器提供が少なく、移植を待っている間に亡くなる方も少なくないのが現状です。

## 特別寄稿



## インプラント治療の光と影

西宮市歯科医師会 澤田 隆

今回は、皆様の関心の高いインプラント治療について述べてみます。

今回は、皆様の関心の高いインプラント治療について述べてみます。前回は歯科の再生医療について、人工多能性幹細胞(iPS細胞)等の万能細胞の応用は歯科領域においても歯周組織や欠損した部位の歯の再生が可能となるよう研究が一步ずつ進んでいることを述べました。これが実現すると現在のインプラント治療は将来必要なくなるかもしれません。現在のインプラント治療の主流は歯を喪失した顎に従来の義歯の代わりに歯の根の形に作られたネジ状のチタンという金属を埋め込み、その上に冠やブリッジを装着、あるいは義歯をのせる治療法で、もともとあった天然の歯と同様に噛めるようにするものです。痛くて噛めない・違和感が大きいなど義歯で苦労されている患者さんにとって、長期にわたり安定した高次機能の咀嚼の回復や維持が与えられれば大きな福音となります。

インプラント治療の歴史は1965年にブローネマルク教授(スウェーデン)により提唱されたもので50年近くの歴史をもっています。しかし、逆に言えば約半世紀の歴史しかないとも言えます。この50年の間にインプラント治療は、素材の改良や当初の骨膜の下に装着するタイプから骨に直接支持を求めるタイプへと進化し、一般臨床の場にも普及して欠損した歯の治療オプションとしてその適応を拡大し、今や社会に認知された医療になりつつあります。そして現実にはインプラント治療を受けた患者さんは世界中に百万名単位で存在しているといわれています。現在のインプラント治療の中心は骨内インプラント(純チタン製のインプラント本体が顎の骨の中にあり、その一部が口の中の歯肉に出ている)で骨結合型のインプラントといわれています。

このタイプのインプラント素材は前述のチタンで歯根の形をした円筒形のインプラント本体にネジが切られています。植立法は歯肉を開き、露出した顎の骨に穴をあけ、そこにインプラント本体を埋め込み、歯肉を縫い合わせ、インプラント本体と顎骨が結合するのを待ち、その上に冠や義歯を装着するものです。

治療成功のポイントは「検査と診断」、「正確な術式」、「適正な補綴物(義歯・ブリッジ等)」、「メンテナンス」がすべて適切に行われていなければなりません。もちろん患者さんの歯を失った原因、全身状態、加齢変化への対応等を把握し、10年後の状況を予測し治療計画を立てることにあります。

しかし、一方では残念ながらインプラント治療後のトラブルも増加傾向にあるのも事実です。でも、インプラントの治療は咀嚼効率の向上や審美性の確保など口腔のQOLの向上に大きく貢献する医療であることは間違いありませんので、今後この治療をお考えの方はかかりつけの先生と良くご相談ください。

## 第13回 いい歯の日・健康フェスタ西宮

西宮市歯科医師会では、平成26年11月9日(日)に「第13回いい歯の日・健康フェスタ西宮～口から始まる健康づくり～」を開催します。参加費無料。

【会場・内容】アクタ西宮西館5階・・・午前10時30分～午後4時(午後3時30分受付終了)無料フッ素塗布(小学生以下・要申込)・口腔がん検診(要申込)・歯科健診・相談・口臭測定・絵画展示など。午後1時より式典(8020達成者の表彰など)

【申込】無料フッ素塗布(対象:小学生以下・定員200名)・口腔がん検診(定員60名)は要申込。応募者多数の場合は抽選。フッ素塗布並びに口腔がん検診希望者は往復ハガキに住所・受診者氏名・ふりがな・年齢・TEL・受診希望時間(AM・PM・指定なし)をご記入のうえ下記まで。(10/24消印有効)

【問合せ・申込先】西宮市歯科医師会 〒662-0911 西宮市池田町13-2 TEL0798-33-5698

## 😊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』<br>(運動グループ:<br>気功グループ)       | 毎月第2火曜日                    | 午後1時30分～3時<br>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<br>『一期一会』<br>(運動グループ:<br>一期一会) | 毎月第3火曜日                    | 午後1時30分～3時<br>若竹公民館 3階 講堂<br>(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、みんなと一緒に心も身体もリラックス!   |
| 『ゴロ寝体操』<br>(運動グループ)                  | 毎週木曜日<br>(祭日・お盆<br>お正月は休止) | 午前10時～11時<br>グランド・ハイツ甲陽園 1階集会室<br>(甲陽園本庄町6番50) | 整形外科医が考案された筋力アップ運動を基に、皆で運動の在り方を学びます。寝転んで行う運動です。 |
| 市民健康フェア                              | 10月19日<br>日曜日              | 午前10時～午後3時30分<br>(※入場は3時まで)<br>北口保健福祉センター      | 健康相談、健康チェック、健康に関するパネル展示等、健康づくりに関する情報が満載!        |
| にしのみや<br>食育フェスタ2014                  | 11月29日<br>土曜日              | 午前10時～午後2時30分<br>(※入場は2時まで)<br>兵庫栄養調理製菓専門学校    | 講演会、体験、食育に関する展示、クイズ・ゲーム、物販等、食育に関する情報が満載!        |

※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、Part10の結果報告

前号でご案内いたしました通り、餃子を中心に中華おこわ、中華サラダ、杏仁豆腐の献立で6月26日木曜日に実施しました。

当日は特別参加の武庫川女子大学生4名を含む17名の方にご参加いただきました。

そして、とても良かった13名・良かった2名の評価をいただきました。

中でも、餃子について

- ・初めて皮から作ったけど、思ったより簡単に出来、いい勉強になった。
- ・自分でもつくってみたい
- ・おいしかった

など11名の方からうれしいコメントをいただきました。

#### 2、次回の計画(Part11)

平成27年3月5日木曜日若竹公民館で行う予定です。2月10日号の市政ニュースでお知らせ出来ると思います。ご期待ください。



黒田昌宏

## 😊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』

5月にスタートした春の倶楽部も終盤にさしかかりました。

参加者の皆さんも暑い中、日々の活動をキチット管理されておられる方、またスポーツセンターで汗をながされている方、様々ですが、がんばりチェック表に日々の歩数、体重を記録しながら、東京を出発し大阪までの522Kmを目指す「仮想の旅」も、月毎に到達する途中経過を振り返る楽しみも湧いてくるようです。

「今のペースならあと、1か月後には京都にたどりつけるな？よし大阪まで頑張るぞ！」

「麵ず倶楽部」は日々の活動を記録することで、身体を動かすことの習慣化と、仲間と集まることの二つの効用を期待しています。身体を動かすことで、ストレスを感じにくくなり、うつ病などの予防効果、また人とコミュニケーションをとると、脳の前頭葉が活性化されます。仲間と集まる楽しみがあれば、運動を続けることにもつながり、一石二鳥と言えます。先日、「病気予防と運動量」という健康講座を聞く機会がありましたので、参考になればと思い少し紹介したいと思います。

1947～49年の第1次ベビーブームに生まれ、出生数計806万人。突出する団塊の世代は、戦後の日本とともに成長し、バブル崩壊の悲哀も味わった。フォーク、ロック、漫画やファッションなど様々な大衆文化を創出した「塊」は従来の高齢者像をも塗り替えようとしている。2020年に全員が70歳以上となり、社会保障に新たな課題も突きつけている。団塊の世代は今十分に若い。還暦を過ぎて、マラソンにチャレンジする60代も多数見受けられる。それでも「老い」は確実にやってくる。そして現役世代を圧迫する。

県、国は健康寿命プロジェクトと称し、中高年を主な対象として、「毎日1万歩運動」に積極的に取り組んでいる。市が歩数計を貸与し、参加者は歩数を記録する。いわゆる、2020年まで「健康寿命」を1歳以上伸ばす目標だ。

### 効果的な運動とは？

ゆったりした歩行では、大きな効果は期待出来ない。一方、激し過ぎる運動は、体内で過剰に活性酸素を発生させ正常な細胞や遺伝子を傷つけて、老化や様々な生活習慣病の原因になり、免疫力をも低下させる。

東京都の健康長寿医療センター研究所の青柳幸利さんは、高齢者5000人を対象に14年かけて歩きと病気予防の関係を調べた。中でも興味深いのは、病気毎に予防効果は異なるが、「1日に8000歩」その中に「20分の速歩き」を含めればうつ病、認知症、高血圧、糖尿病等の全てに効果が上がる事を突き止めた。高齢になるほど、壊れた細胞などの修復に時間がかかる。適度な負荷こそ健康づくりのコツとアドバイスされている。

さて、お蕎麦の食べ歩きもご満足戴けましたでしょうか？

蕎麦が日本に渡来したとされるのは、今から9300年前、縄文早期とされています。このことは、高知県の遺跡で蕎麦の花粉が発見されたことから判明しました。では米の伝来はいつごろなのでしょう。岡山県彦崎貝塚から発掘された米は、今から約6000年前のものとしており、蕎麦の伝来は稲の伝来よりも早いことがわかります。とてつもなく古い時代から蕎麦も米も食べられていたなんて、すごいと思いませんか。その蕎麦が高血圧に良いことは昔から言われてきたことですが、それは蕎麦に含まれているルチンの力によるものです。ルチンには弾力性がなくなり破れやすくなった血管をリニューアルする働きがあり、血液を流れやすくし、狭心症や、心筋梗塞、脳梗塞を防ぐ作用があります。毛細血管を強くするには1日に20mgほどの摂取が良いとされ、茹で上げた蕎麦(100g)には10mgのルチンが含まれているので200gの蕎麦を1日1回食べれば良いこととなります。ルチンは単独で食べるより、ビタミンと一緒に食した方がより効果を発揮するので、大根おろしやネギを薬味にし、果物などを添えるとなおよろしいかと思います。先人の知恵とはいえ本当に理に叶った食べ方だと思います。皆さん頑張って、1日1食は蕎麦にして若さを維持しましょう・・・。

11月からまた新たに、次のクールが始まります。皆さんと共に、楽しく健康づくりのお手伝いが出来れば、と思っております。

日高光明

## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

### 運動グループ 『ミニウォーク』

「元気で長生きするために」



厚生労働省が8月に公表した2014年版の厚労白書は、「健康長寿社会の実現に向けて」をタイトルに「健康寿命の延伸」をメインテーマに挙げています。日本の健康寿命は世界でも高水準にあり年々伸びているようですが、世界で一、二を争う平均寿命と比較すると男女とも10年前後の開きがあります。この10年は介護や医療に依存した暮らしを意味しますが、平均寿命の伸びの方が大きいので、開きは拡大する傾向だといえます。高齢になっても介護を必要とせず出来る限り自立して生活を楽しむことは誰しもが望むことであり、増え続ける医療費や介護費の抑制にも貢献できます。

健康寿命を延ばすためには現役時代から生活習慣病の予防を心がけることが重要であるため、国は自治体や企業にも健康づくり対策のために積極的に取り組むことを求めています。ある計量器メーカーでは全社員に歩数計を配り計測を義務付けた上、ランキング上位を表彰する制度を設けているそうです。自治体として西宮市でも様々な取り組みがされています。高齢になっても介護を必要とせず、自立して生活できる期間をできるだけ伸ばしていく為に、私たちも積極的に関連情報をキャッチし取り入れて行く必要があります。超高齢社会へ向けて私たち市民一人ひとりの取り組みが問われています。

光田 嘉子

### 運動グループ 導引養生功「一期一会」

前期も残すところ後1回となり、参加者の顔ぶれも固定化されつつある一方、毎回新しい参加者も出てきております。限られた時間(月1回、1時間半)の中ですが、何度も功法を繰り返すことで、皆さん、個々の流れを持たれたように感じます。「皆さんと一緒に出来るの・・・」それでも良いと思います。気功は自分の身体にききながらするもの。自分の世界に入ることが大切なのです。

ここで少し呼吸についてお話ししたいと思います。呼吸と血圧の関係です。深い呼吸によって血圧を下げる事が出来ます。皆さんの中で、お医者さんの前だと血圧が上がる方、いらっしゃると思います。

私もその中の一人ですが、緊張が交感神経の動きを活性化し血圧を上げるのです。こんなとき、深く息を吸ってゆっくり吐く。これを何度か繰り返すことで、次第に血圧は下がってきます。緊張によって上がった気を深くゆっくりの呼吸で気を下げると血圧も下がるのです。これはリラックスにより、副交感神経が働くからです。

私たちは日々無意識の呼吸をしています。このように少しだけ呼吸を意識する(特にしっかり吐く)ことで、全身に気血がまわり、滞りを防ぐことが出来ます。是非、呼吸を意識してみてください。目に見えない呼吸が身体の変化で見えてきます。

下期は10月より毎月第3火曜日、3階の講堂に変更となります。新しい功法にもチャレンジしていきたいと思っております。上履き用の運動靴(ない場合は、屋外用運動靴の靴底を洗ったものでも可)をご用意頂き参加下さい。

水田 よし子

# 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

## 禁煙グループ

### 世界禁煙デーのイベントを歩く

世界禁煙デー(5月31日)は世界保健機関(WHO)が喫煙者に対して、24時間喫煙を控えるようよびかけるとともに、各国の政府・自治体・諸機関・個人に対して喫煙と健康問題の認識を深め、適切な対策の実践を求める日です。この前後に近畿各地でも禁煙を広めるイベントが行われます。今年の世界禁煙デーのスローガンは「タバコ税を上げよう」です。

今年行われたイベントを紹介します。

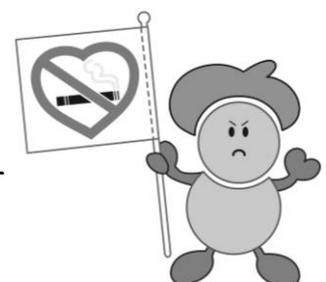
| イベント                                       | 内容  |
|--|---|
| 尼崎禁煙市民フォーラム<br>(5月24日:ハーティ21ハーティホール)       | 禁煙に何度も失敗している人へのアドバイス<br>1. 禁煙体験談<br>2. こわーいタバコとラクラク禁煙法  |
| タバコ推進で「みんなが笑顔の大阪！」<br>(5月31日:大阪府医師協同組合 講堂) | 1. タバコの煙が肺に及ぼす影響(COPD)について<br>2. タバコに奪われた命「タバコ病患者を家族に持って」<br>3. 大阪府内の受動喫煙の現状<br>4. 大阪府内の受動喫煙の事例報告 |
| 「2014世界禁煙デーIN京都」<br>(5月31日:高台寺)            | 挨拶、パンフレット配布   |
| 2014世界禁煙ウィーク兵庫県民フォーラム<br>(6月7日:兵庫県医師会館)    | 毎日を禁煙デーにしよう<br>1. 県受動喫煙防止条例施行後一年を経過して<br>2. 心臓にも、血管にも悪いタバコの話                                      |

以上4箇所ですが主催者団体により多少参加者に違いがあります。

大阪は府と市が主体のような感じで参加者も市町村の担当者、一般の人は少なかったです。私の個人的意見として一番感心したのは京都です。京都の主催団体は京都禁煙推進研究会ですが、高台寺を借り、庭園をライトアップし一般の人を多く入場させて挨拶とパンフレットのみで禁煙を訴えていました。京都でしかできない試み、世界禁煙デー、禁煙を訴えるいい方法だと思いました。大阪府、京都市ともに受動喫煙防止に向けて「大阪府受動喫煙の防止に関するガイドライン」「京都市たばこ対策行動指針」を作り、法制化に向け準備中です。

齊藤 芳一

1に「運動」 2に「食事」 しっかり「禁煙」 最後にクスリ  
—厚生労働省 健やか生活習慣国民運動 標語—



## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

### 運動グループ『ゴロ寝体操』

初めて『すこやか』に活動を紹介させていただきます。運動グループの『ゴロ寝体操』です。

文字通り横臥位での体操です。マットの上にて上向き、横向き、俯せの負担のかからない体勢での運動です。腹式呼吸、全体呼吸に留意しゆっくりした動きになっています。マッサージ、発声法、舌や眼球運動、自転車漕ぎ、椅子を使用してなど整形外科のリハビリテーションを応用された贅沢な内容です。

週一時間休憩なしですが、講師：西 重敬医師の手拍子入りの訓話に導かれ楽しく体操しています。

アンケートによる自己申告、筋力テスト法 5 段階評価は運動不足を補い健やかな生活改善が見られます。継続は力なりをモットーにする仲間たちには健康なほほ笑みが満ち満ちています。

ご参加の年齢制限はありませんが、健康維持は主治医の指示を仰ぎ自己管理を怠らないこと、感染症などに罹患していないこと、などこの体操励行条件となっています。

勝呂 貞子

### 西宮いずみ会

近年「和食」の良さが注目されています。西宮いずみ会では、長年に渡り「だし」は昆布とかつお節で取り、具沢山にすると、味噌は控え目でも美味しい味噌汁になります、と地域の皆様に伝えてきました。このような地道な取り組みを続けてこられたのは、日頃お世話になっている保健所の方々をはじめ協力して頂いている全ての皆様のお陰だと感謝しています。

これからも、研修を重ね「減塩」「バランスのよい食事」の習慣が、更に広く、深く伝わるように活動を続けて行きたいと思っています。

今年度もすでに前半が経過しましたが、その間いろいろな事業に取り組んで参りました。その中から「夏休み子ども料理教室」の様子をご紹介します。

市内7ヶ所の会場で合計約140名におよぶ小学生の男女が参加してくれました。

メニューはピザ、ベジタブルスープ、ハニーヨーグルトでした。

自分達で材料をカー杯こねて発酵させ、トマトソースを作り、具をのせ美味しいピザが出来上がりました。スープに入れる玉ねぎは薄切りに、人参は千切りになど野菜のいろいろな切り方も体験してもらいました。参加者が協力しあって仕上げた料理なので満足そうな笑顔があふれ、和やかな食事風景になりました。

子どもたちがこのような体験を通じ「食」に対し興味を持ち続け理解を深めてくれることを願っております。

#### ●10月19日(日)「市民健康フェア」

会場 西宮市北口保健福祉センター

#### ●11月29日(土)「にしのみや食育フェスタ2014」

会場 兵庫栄養調理製菓専門学校

これらのイベントにも参加し、味噌汁の試食、活動紹介などをいたしますので是非ご来場ください。



村本 純子

## 我が闘病記⑧

## 快眠川柳 休日こそ早起きを



内田 敬

人は朝起きて日の光を浴びてから 15 時間前後で眠くなるように体内時計がセットされている。午前 6 時に起きると、午後 9 時ごろから眠りの準備が始まる。眠くなったら眠るのが体には一番良い。

熟睡感がないときには、長く寝床にいるのはかえって逆効果である。

睡眠時間は個人差が大きいので、8 時間という長さにこだわる必要はない。朝にすっきり目覚めて、昼間に眠気がなければ良い睡眠が取れていると考えるべきだ。前述したように、朝起きた時間で、夜眠くなる時刻も決まる。休日に午前 10 時まで眠っていると、その晩に眠くなる時刻が遅れる(深夜 1 時ごろ)ため、月曜日の朝は睡眠不足となり、調子が悪くなる。休日こそ早起きして活動すると、その晩は早く眠くなり、睡眠時間が十分取れて、月曜日の朝をすっきりと迎えられるだろう。

朝の光は体内時計のリセットに最も重要である。また、朝食は脳へのエネルギー補給となり体温を高めて活動レベルを上げることに役立つ。規則正しく食事を摂っていると、食事前から消化器系の運動が活発となり、心身ともに快調になる。適度な運動は睡眠を深くし、熟睡をもたらす。

以下の川柳は読み人知らずではあるが、皆さんの快眠の手助けになればと思い紹介する。

【よ】良い眠り 眠くなったらベッドへ

【い】居眠りは 15 時前の 20 分

【ね】眠れずに 酒を飲むのは逆効果！

【む】むずむず脚、いびき、無呼吸、要注意

【り】リラックス 睡眠環境整える

【を】遅寝、早起き 浅い眠りに効果的

【え】8(エイト)にはこだわらないで 睡眠時間

【る】ルーズな休日 月曜朝がつらくなる

【た】たえられない 強い眠気は要注意

【め】メリハリをつけて運動、朝ごはん

【に】日光を浴びて動けば不眠なし

【は】早めの相談 睡眠薬をうまく使おう

## 追伸

8 月 18 日、W 病院に 4 日の CT 検査の結果を聞きに行きました。Dr.からは次のように告げられました。

「CT 検査で副腎のことは発見しにくいのですが、少し異常があるかもしれない」と。そのために、次の診察の前に血液検査を受けるように言われ、その結果を受けて心エコー検査をするということです。

また、「心臓については今のところ異常はないが、バイパス手術をして約 7 年経過しているので、10 年もたつと血管も悪くなるので、2~3 年後には再度バイパス手術をするか否か決めます」と。

## 編集後記

今までと一味違った旅行、田舎暮らしのすすめ、東南アジア方面の長期滞在等楽しみ方が多様化しております。しかし身近で自分にあった楽しみを探すこと趣味を増やす事が良いと思います。

これこそが健康寿命を延ばす最も有効な方法と思い実践しています。

●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)