



すこやか

健康づくり推進員だより

第8号（平成24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

金環食の朝、出勤時間前だったこともあって、玄関先では一家総出で観察する光景が見られた。私も、木陰に映るいくつもの金環食に歳を忘れ興奮した。ところで、小学校の頃だったと思うが、ガラス板にろうそくで煤をつけ、日食を観察した記憶があるのだが、そのやり方では不十分で目を傷めるということを今回知った。正しい日食グラス等を活用して、今後の天体ショーの観察も楽しみましょう。

♥ 心臓外科「今昔物語」 ♥ その4

西宮市健康福祉局担当理事 兼 保健所長 蘭 潤

冠(かん)動脈バイパス手術

天皇が受けられた手術として、有名になりました。冠(かん)動脈は、心臓の筋肉(心筋)に血流を届ける血管で、心臓の表面を冠(かんむり)状に走っていることから名付けられました。右冠動脈と左冠動脈があり、左は更に前面への前下行枝(ぜんかこうし)と後面への回旋枝(かいせんし)に分かれます。つまり、冠動脈には、大きな右・左前・左後の3本とその枝があるのです。

冠動脈が動脈硬化で狭くなると狭心症、詰まると心筋梗塞をおこします。心筋梗塞は心筋が壊死をおこし、心不全や不整脈の原因となり、死亡に至ることもある重大な病気です。狭心症の治療と心筋梗塞の予防に、冠動脈の狭い部分の先へバイパスの血管を繋ぎ血流を供給するのが、冠動脈バイパス手術です。

バイパスの血管としては、①大伏在(だいふくざい)静脈、②橈骨(とうこつ)動脈、③内胸(ないきょう)動脈、④胃大網(い・たいもう)動脈の4種類があります。①・②は元の場所から完全に切り離した後、大動脈と冠動脈に橋を架けるように用い、③・④は血流を保ったまま元の場所から剥離し、冠動脈に吻合します。①は足首の内側に浮き出ている静脈で、脚の付け根まで走る長い血管です。昔は、殆どこの血管を使っていました。しかし、もともと壁の薄い静脈を動脈として使うのですから、血管の壁が内側に肥厚し徐々に詰まってくる欠点があり、段々使われなくなってきました。

②～④は動脈で、①の静脈よりバイパスの動脈硬化が起りにくい利点があります。②は肘から手首に行く2本の動脈の1本です。③は心臓手術の標準的アプローチである胸骨(きょうこつ)を電気鋸で縦に切開したあと、胸骨の裏側にへばりついている内胸動脈の血流を保ったまま、ブラブラに剥離します。主に腕に血液を送る鎖骨下動脈の枝ですので、その血流の一部を冠動脈におすそ分けすることになります。天皇の手術では、右内胸動脈を左前下降枝に、左内胸動脈を左回旋枝に吻合されたようです。④はお腹まで切開し、血流を保ったまま胃とその下にある大網に行く枝を処理して、ブラブラにした胃大網動脈を横隔膜に開けた穴を通して、心臓後面まで持ち上げ左回旋枝に繋がります。

冠動脈は直径1～2mmの細い血管ですので、人工心肺を使用し心臓を止めて、丁寧に縫うのが基本でした。しかし、人工心肺を使わずにドーナツ状の器具を心臓表面の吻合部に押し付け、その部分の動きを最小にして、切開・吻合する新テクニックが開発されました。ご高齢の天皇が手術後3か月で、渡英出来るまで回復されたのも、この負担の少ない新テクニックのおかげでしょう。

最近では手術ではなく、風船付きカテーテルで狭い部分を広げ、筒状の金属メッシュ(ステント)を入れる治療も盛んに行われています。

😊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 ・気功)	毎月第2火曜日	午後2時～3時30分 西宮市保健所 1階 講堂	マイペースで気軽にできる気功教室です。5000年の歴史があるとされている気功で心身共にリフレッシュ。
禁煙川柳	随時 (平成25年3月 末まで)	<応募方法> ①川柳、②説明、③ 雅号(ペンネーム)④ お名前、⑤住所、⑥電 話番号、⑦年齢、⑧ 性別、⑨市内在勤・ 在学者は勤務先名・ 在学名を明記し、 保健所宛てに応募	前回号で禁煙川柳を募集したところたく さんの反響があり、今年度中、継続して 募集することとなりました!!毎月、優秀 作品を選出する予定です。たくさんの御 応募お待ちしております。 詳細についてはホームページをご確認い ただくか、保健所へお問い合わせくださ い。

グループが企画した講座はどなたでも参加できます。

※「健康フェア・健康フォーラム」を10月21日(日)に北口保健福祉センター等で開催予定です。

禁煙川柳公募・結果発表

禁煙グループと、西宮市保健所健康増進課では、禁煙の啓発活動の一環として、すこやか第7号(平成24年3月発行)にて、広く禁煙川柳の公募を発表いたしました。この度、厳正な審査の結果、最優秀賞一点と、優秀賞3点を選出。この結果は、保健所のホームページで発表するとともに、5月31日に行われた、禁煙ウォーキングの最終目的地にて、結果発表と表彰式を行いました。たくさんのご応募ありがとうございました。

また今後は、毎月、禁煙川柳の募集を行い、毎月優秀賞を選出いたします。今後もしばしば応募してください。詳細は、保健所のホームページをご覧ください。保健所・健康増進課までお問い合わせください。

★第一回公募禁煙川柳 最優秀賞作品

◆ 『禁煙で ご飯と空気が 五つ星』

雅号 まささま(西宮市在住)

★第一回公募禁煙川柳 優秀賞

◆ 「おごつたる 禁煙して金(かね) 余つとる」

雅号 みなづき(西宮市在住)

◆ 「子を持って はじめて思う タバコの害」

雅号 モカの父(西宮市在住)

◆ 「お洒落して くわえタバコは 幻滅だ」

雅号 マンチカン(西宮市在住)

特別寄稿

アンチエイジング医療について

西宮市歯科医師会

澤田 隆

最近「アンチエイジング医療」と言う新しい学問が医科・歯科ともに注目を集めています。アンチエイジングとは「若返りの医学」のことで「いつまでも美しく、健康に歳を重ねるための新しい医療」と定義付けられています。

誰でも年齢と共に「若々しさ」が失われてきます。それは生物として生まれてきたからには避けることができないことです。だからこそ「老化の針」を少しでも遅らせたいと思うのは自然な気持ちでしょう。

現在、我が国は超高齢化社会を迎えております。「2015年」には65歳以上の高齢者が人口の26.0%、およそ4人に1人が高齢者という時代になり、「2050年」になると35.7%とおおよそ3人に1人が高齢者になると見込まれています。誰でも健康で長生きしたい筈です。病気一つせず80歳、90歳、100歳までアクティブに生きる。これが人としての理想でありましょう。

今、日本人の平均寿命は男性が約79歳、女性が約86歳です。この数字を2で割ると約40歳となります。そして男女とも40歳あたりから多くの人には「老い」を感じてくるように思われます。

それでは人はどこで「老い」を感じているのでしょうか。

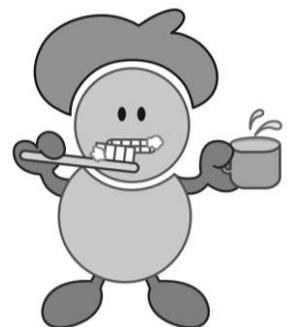
個人差や実年齢でも異なりますが、殆どの人の最初の認識の共通点は「目」と「歯」の老化ではないでしょうか。

目については40歳を境として「老眼」を自覚する人が増え始めます。加齢によって目の調節力が衰えるために起こります。残念ながら老眼の治療法は確立されていません。しかしアンチエイジングの立場からは、老眼は「目の老化」であり、「目という体の一器官の老化」の問題であり、体全体を若々しく保てば、目も若さを保ち続けられるのではないかということになります。

目の次は口・歯の老化です。「老化のバロメーターは口にある」とも言われています。口の役割はご承知のように「食べる」「飲む」「話す」が代表的な機能ですが、特に食べることは単に生命維持のためだけにあるのではなく、生きる楽しみと共にヘルシーエイジングのためにも大変重要です。

食べることは「味わう・(味覚)」「嗅ぐ・(嗅覚)」「目で楽しむ・(視覚)」「舌触り・(触覚)」など五感を総動員する活動です。美味しいものを食べた時の満足感や幸福感は何物にも代えがたいものです。

そして、アンチエイジングの立場からは、「よく噛むことは唾液分泌と脳の活性化に繋がり若さの秘訣」ということになります。人は噛めなくなると老化のスピードが早まります。自分の歯であっても、義歯であってもよく噛むことが重要です。そのためにも、良く噛むことができる口腔の機能を保つため「予防」と「早期発見」、「早期治療」が大切なことは言うまでもありません。



😊健康づくり推進員のグループ活動😊

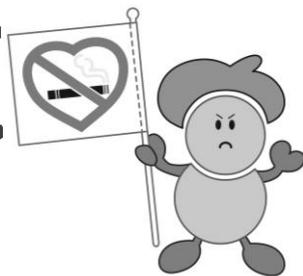


栄養・食生活グループ

私達のグループのモットーは、美味しく、楽しく食事をいただくことで、健康増進を図ろうというもので、メインイベントの「黒田さんちの晩ごはん」も、毎回多くの方達から参加希望をいただいております。今回は6月28日に「part6」を行いました。市政ニュースで案内したところ、6月初めには定員に達してしまいましたので、早々と応募は締め切らせていただきました。私達の料理教室に対する期待の大きさに、身の引き締まる思いです。

この記事を書いている今は、まだ実施日前なのですが、このようなご期待に添えるよう、栄養面でもバランスのとれた良いメニューで、良い食材を入手しようと、懸命に手配中です。料理の基本は、おもてなしの心です。調理する側にも、食していただく側にも満足していただけるよう、もっと、もっと頑張ります。

黒田昌宏



世界禁煙デー2012

禁煙グループ

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週間とし、実施要綱のなかで「喫煙が健康に与える影響は大きい上、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好に留まらない健康問題である」と断言、生活習慣病を予防する上で、タバコ対策は欠かせないことを確認。また、「今年度の世界禁煙デーのスローガン〈タバコ産業の干渉を阻止しよう〉についても、普及啓発を積極的に行なう」と宣言しています。

禁煙グループはこの世界禁煙デーに合わせて禁煙ウォーキングを実施していますが、今年も天候に恵まれ、スタッフ、一般参加に加え、明和看護専門学校生徒、武庫川女子大学学生、職業体験「トライやる・ウィーク」で読売新聞を訪れている宝塚中学の生徒、県会議員、市会議員、市内の医師・歯科医師含め70名余り、過去最多の参加者を見ました。

コースは、県立芸術文化センター前よりスタートし、阪急西宮北口駅、JR西宮駅、県立西宮病院、市役所、六湛寺公園までの約5km。「禁煙は愛」などと書かれたプラカードを持って、禁煙スローガンを訴えながら行進、数箇所では立ち止まって、全員でシュプレヒコールで訴えました。六湛寺公園では河野西宮市長の出迎えを受け、ご挨拶をいただき、今年の禁煙グループの新規企画、「禁煙川柳」の入賞作の発表と表彰式を行い、無事終了しました。

また、世界禁煙デーのイベントとして、京都府では「2012 タバコフリーシンポジウム」、神戸市では、WHO神戸センターで記念フォーラム「タバコ産業の干渉を阻止しよう」、兵庫県医師会館で「兵庫県受動喫煙防止条例をめぐって」、大阪府では大阪府医師会館で「受動喫煙防止でみんなが笑顔の大阪に！」など、それぞれのテーマで各種の催しが開催されました。これについては次回、報告をしたいと思います。

斉藤 芳一

😊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!!!」

5月22日火曜日市民の方24名と「松山大学温山記念会館」と「武庫川女子大学甲子園会館」の探訪を実施しました。当日は、曇り空でしたが、2つの会館であわせて3時間とゆっくり説明を頂き、西宮にはまだまだ私達が知らない文化遺産がたくさんあることを実感いたしました。特に「松山大学温山記念会館」は普通では入れないという事で、80年の時を経てもその優美な佇まいで人々を魅了し続けています。見ごたえは十分、素晴らしかったです。また、武庫川女子大学甲子園会館は、アメリカ人建築家F. R. ライトの愛弟子、遠藤新の設計で、水平を基調とした面構成、細部にわたるその装飾はまさにライトの遺産その物です。建設当時としては非常に珍しいリゾートホテルとして多くの著名人を受け入れ、戦後はGHQに接收されるなど、数奇な運命をたどっていますが、現在は、建築を学ぶ学生の教室や文化教室などに、現役として活用されていることに大きな意義があります。その維持管理に費やす苦勞を思うと、頭の下がる思いです。

この有意義な探訪も、皆さんの協力のおかげで無事終了することが出来ました。有難うございました。ちなみに、今回はテレビクルーの参加もあり、その為に、何となく華やかなウォーキングになったのは望外の喜びでした。6月4日よりケーブルテレビで放映されました。

楽しくあゆむ会は今回で2回目ですが、誰でもがちょっと出かけて来ていただける気安さと、「付加価値」をつけて、それぞれの方が何か感じとって帰っていただければ、という思いから一味違うウォーキングを目指しています。歩くことにあまり自信がない方でも、スタッフがサポートしますので大丈夫です。億劫がらずに皆さん参加して下さい。これからも、いろいろと楽しい企画を考えていきたいと思っております。

西野陽子



西宮市食育・健康づくりマスコット
みやちゃん

西宮いずみ会

24年度西宮いずみ会、会長に就任いたしました中西でございます。前白川会長に引き続きよろしくお願ひ致します。

西宮いずみ会は「新・にしのみや健康づくり21」西宮市食育推進計画の「宮っ子、すこやかプロジェクト」の目標に向かって、地域住民の健康づくりのため、きめ細かい活動を市行政と手をつなぎ、関係団体と共に推進して参ります。時代の変化と共に、人々の思いや食への関心、子ども達を取り巻く環境が様変わりしている事も考えながらの活動は、まさに「食育・健康づくり」の美学だと思ひます。私達の活動は、志を同じくする人たちと助け合いながら、また感謝される喜びを味わいながら、個々では出来なくとも組織として、同じ方向を向いているからこそ出来る活動だと感じています。

中西 佐和子

😊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

「私たちの健康、みんなで知って、みんなで健康」

先日、社会福祉協議会の講演で、西宮に新しく開院した、医療療養型病院「西宮敬愛会病院」院長・伊東芳久先生による、健康に役立つ興味深いお話があり、ここで紹介させて頂こうと思います。

◆「己を知ろう」

病気の原因の 3~5 割は自分の体質にある。両親、兄弟、親戚はどんな病気持ち？ 高血圧、糖尿病、高脂血症、がん。毎年定期検診を受ける事によって、病気や食事、そして運動についてしっかりと学び、若さを保っていく習慣づくりをしましょう。

◆「老いは足からやってくる」

昔から足が弱ると長生き出来ないと言われていました。足が弱くなると心臓や脳も連鎖反応のように衰えていくというのが、人間の身体のシステムなのだそうです。そういえば、宇宙飛行士が無重力状態の旅から地球に戻ってくると、自分の足で立てない状況をテレビで見ました。

私達の身体は腰から下の部分に全筋肉の 2/3 が集まっており、主に足の筋肉が血液を心臓に送り返すポンプの役割を果たしています。だから、歩くことによって足を活発に動かしていればポンプの働きも活発になり、全身に必要な栄養素や酸素がスムーズに補給されるのです。

また、歩くと脳への血液量が増し脳細胞に沢山の酸素が送られ、脳細胞が活性化されます。つまり、歩く機会が多ければ多いほど脳は最高の状態で働くことができるという事です。

◆「歩くと体脂肪が減少します」

中年の男性が、1日30分、週3日の割合で20週間、ランニング、歩き、自転車トレーニングをした結果が表に示してあります。心臓血管系体力の物差しである最大酸素摂取量の増加や体重、腹囲の減少は歩いても、走っても、自転車でもほとんど差はありません。しかし、体脂肪の減少は歩くが一番なのです。

	体重減少	体脂肪変化	腹囲減
ランニング	10.3%	6.0%	2.0%
歩く	8.9%	13.4%	1.9%
自転車こぎ	1.4%	5.7%	2.6%

上記のように歩く事は非常に効果があり、手軽に出来る運動です。



私達、麵ず倶楽部の目的は、日々の歩数を記録し、ひと月単位で振り返る事により日常に運動(歩行)の習慣化を図る事にあります。第1クール・5カ月の活動は2月に無事終了しましたが、第2クールは7月から始まりです。皆さんも一緒に、一日にどれくらい歩いているか、試しに歩数計で測って見ませんか？ 目標は一万歩です。なぜ一万歩かと言うと、健康で過ごすために消化したいエネルギーが 300kcal、つまり一万歩を歩いたのに相当するからです。そして一万歩歩く事が出来れば、自分へのご褒美として、おやつ(80kcal)を食べて良いそうです。

もう一方のそば打ち実習ですが、そばを打つことは手先に神経を集中させなければいけません。また段取り良く作業を進めなければいけませんから、いずれも脳に対する良好な刺激となります。また、そば打ちは打ち手の人間性や人柄など、各人の持ち味が現れます。見よう見まねでそばを打ち、苦心の作を食した家族や友人から「美味しい！」と賞賛を受ける事で励みとなり、さらに美味しいそばが打てるように努力する。この楽しいそば打ちの旅をはじめましょう。

日高 光明

我が闘病記②

～心不全、そしてバイパス手術～

内田 敬

隣人のとっさの判断で命を救われ、面会謝絶もようやく解けて、女房と娘（慧奈・当時5歳）に会えたのは、人工呼吸器も取れて、何とか話ができるようになった3日後でした。入院から数えれば26日も経過してからということになります。

最初娘は、キョトンとした顔でベッドに横たわっている私を見つめていました。そして女房の顔を見て何か訴えかけています。普段見ていた私と全く違う姿を見て、別人と勘違いしたのだそうです。

女房が小声で「パパ」といってから、それでもおずおずと女房と一緒に私に近づいてきて、私の手を握ってくれました。小さい手でしたが、暖かいホッとするような手です。このときほど、“生きている”ということを実感したことはありません。この後、女房と慧奈が毎日面会に来るようになり、二人の笑顔が最高でした。特に、慧奈の笑顔が。それでも、まだベッドから離れる許可が下りません。ようやく車椅子で動けるようになったのは5日後、最初は病室の中だけでした。それも看護師が付いてのことです。少しずつ、少しずつ動ける範囲が広がり、一人で病院内を車椅子で動けるようになったのは、それからさらに5日後。手押し車を使って歩いても良いとの許可が出たのは、また、さらに5日後のことでした。当然、すべて看護師の付き添いが条件でしたが。

いろんな検査を受けたりしながら、この頃からようやく病状が落ち着いてきたので、今後、どうするかという話になりました。医師からは、次に発作が起きた場合、90%以上の確率で“死”に至ると宣告を受けています。したがって私たちに選択肢は一つしかありませんでした。

というのも、女房は糖尿病でインシュリンを打っていましたし（糖尿病が分かったのは妊娠してからのこと）、娘もまだ5歳で手のかかる時期。その上、私の面倒を見ることは、物理的に不可能だったのです。つまり、私の姉妹が居る阪神間で優れた医師の居る病院で継続治療を受けながら闘病生活を送るという道を選ばざるを得なかったのです。幸い、看護師によると、ここまで一応回復した患者は過去に例がない、というほどの状態まで改善し、退院も決っています。転院先の病院も心臓病の優れた医者が居るということで兵庫県立尼崎病院に決まりました。

しばらくは西宮の私と、福井に住んでいる女房、子供と離ればなれになり、お互いが寂しい思いをしますが、致し方のない判断だったと思います。今は、私の体を治すこと、この一点しかないのですから。

続く



健康づくり推進員の投稿コーナー

頑張れ A 子さん

四月からチームリーダーになった A さんの悩みは、一生懸命努力しているのに皆に解ってもらえず、する事成す事「空回り」して何だか疎外されているように感じるという相談です。

リーダーになって一カ月余り、責任感の強い A さんですから、きっと人一倍張り切って努力されたのでしょう。普通なら努力に対して皆から評価されるのに評価されないとしたら何が原因だと思いますか。例えば、相手のしていることに口出しをしたり手を出したりしていませんか。自分が気づかなくても、相手はそれをおせっかいと感じ、やる気を削いでいることになっていませんか。意外と自分のしていること、言っていることは無意識でしていることが多いものです。一度、意識を自分に向けてみてください。相手に受け入れてもらうためには、まず相手が望んでいることが何か察知できないといけません。それには、普段からしっかりと相手を観察し、どんな時に表情が変わるのか見ておくことです。そして、自分を客観的に見る訓練をする。頑固にならず、素直に相手を受け入れられる状態にしておく。「自分が、自分が」ではなく、相手を立てて無心になるように心掛ければいつか皆は心配しなくても、ついてきてくれますよ。それが出来れば、A さんは一回りも二回りも成長したことになります。期待しています。

西野陽子

編集後記

本格的な梅雨入りを迎えましたが、まだ朝晩の涼しさに救われているこの頃です。しかし、この号が皆さんの手元に届く頃は夏本番間近と言ったところでしょうか。で、いよいよ関西の夏祭りシーズンが本格化、大阪の天神祭、京都の祇園祭と続きます。最近では、あまりの人出の多さに出掛けて行くのが億劫になってしまっていますが、わが健康づくり推進員の中には、無類の祭り好きが何人もいます。自ら飛び入りで踊りの輪に加わったり、わざわざ、地方の祭りを見物に出かけたり、「若い」血が騒ぐのですね。私は旬の鰻の湯引きに梅肉でもあしらって、灘の統一ブランドの銘酒でちびりちびりが良いかな。

◆禁煙川柳の応募作品には、なかなか優れた作品がたくさんありました。選に漏れた方達の中にも、面白い作品が多かったと思います。毎月応募受け付けていますから懲りずにチャレンジしてください。

●市民の方の投稿も、引き続きお待ちしております。(M)

■投稿先:西宮市保健所・健康増進課 すこやか編集委員会事務局 宛

(平成24年4月から、「健康増進グループ」から「健康増進課」へ変わっています。)

電話番号:0798-26-3667 FAX:0798-33-1174



西宮市食育・健康づくりマスコット
みやちゃん

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、森内 長三、綿岡 恭子 (五十音順)