



# すこやか

## 健康づくり推進員だより

第16号(平成27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12

### 「心臓移植について」

健康福祉局担当理事 兼 保健所長 菌 潤

【海外渡航心臓移植患者は『難民』】 日本で長らく脳死や心臓移植が認められなかったのは、1968年の札幌医大・和田教授による極めて不適切な心臓移植も一因です。一方、先進国では、①厳密な「脳死判定基準」の設定、②画期的免疫抑制剤「シクロスポリン」の導入で、1980年代から心臓移植は社会に受容され定着しました。1986年、私は英国ヘアフィールド病院に留学、同病院では1年間に150例もの心臓移植(心臓移植を含む)が実施されていました。瀕死の心臓病患者の多くが、奇跡的な回復を遂げて退院されるのに感動しました。

日本人も同様の恩恵をと、帰国後に全国から相談を受けた26人の患者さんを同病院に紹介し、7人が心臓移植を受けられました。4人は移植4～24年後に亡くなりましたが、3人はお元気で移植後24～26年が経過しました。当時6歳の方は、今では社会人で日本人の最長生存記録(26年)を日々更新されています。その後、米国にも3人の心臓移植をお願いし、2人は生存されています。このように大変な苦勞をして海外で心臓移植を受けた方が、50人を大きく越えました。海外での心臓移植に賭けなければ死を待つだけの状態であり、私は「海外渡航心臓移植『難民』」と名付けました。個人的にはギリギリの選択でも、先進国としては残念な状況が続き、国際的にも非難の声が上がりました。

【国内でも可能に】 1997年に日本でも遂に脳死を認める臓器移植法が施行され、1999年には国内心臓移植第1例が実施されました。その後、現在に至るまで300例を越す脳死からの臓器提供があり、国内での心臓移植も200例を越え、多くはお元気と思われます。2010年の改正臓器移植法により、小児の脳死臓器提供や心臓移植が可能になりました。しかし、実際は提供が殆どなく、未だに多額の募金を集め、海外渡航移植『難民』にならざるを得ない現状です。

本年1月13日、補助人工心臓をつけ心臓移植待機中の6歳未満の女の子が、補助心臓からの血栓による脳梗塞で脳死となり、ご両親が臓器提供に同意され、肺・肝臓・腎臓移植(うち1例は兵庫医大で)が行われました。6歳未満の臓器提供は3例目ですが、ご両親の決断に心から敬意を表します。

【ドナーは最高のボランティア】 脳死は、自発呼吸が皆無かつ絶対回復不能で、「既に息を引き取った」状態＝死で、人工呼吸器による強制的な人工呼吸と循環維持を行っている状態です。血液という臓器の移植である輸血に献血が不可欠のように、心臓移植には脳死後のドナーからの臓器提供が必要で、私は最高のボランティアだと思います。私は1986年以来、ドナーカードを所持していますが、最近では運転免許証の裏側でも意思表示が可能になりました。

【挨拶】 私はこの3月末で定年退職を迎え、本連載も最終回となります。ご愛読有難うございました。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

## 特別寄稿

### 「摂食・嚥下そして誤嚥について」

西宮市歯科医師会 澤田 隆

今回は、高齢者の肺炎と関係の深い、摂食・嚥下について述べてみます。

まず摂食とは口から食物を摂り込むこと、嚥下とは口に入れた食物を噛み砕き胃へ送り込む過程を言います。具体的なメカニズムには五つのステージがあります。

「先行期」は飲食物を見て形や量、質を認識します。

「準備期」で飲食物を噛み砕き唾液と混合し、飲み込みやすい食塊にします。

「口腔期」では食塊を舌の運動により口腔から咽頭へ送り込みます。

「咽頭期」では食塊を気管に入らないように複雑なメカニズムが働きながら食道に送り込みます。

「食道期」では飲み込まれた食塊を逆流防止のメカニズムが働きながら胃へ送り込みます。

これが摂食・嚥下のメカニズムです。この過程で最も深刻なことは咽頭期での食物や飲み物が気道に入り、肺へ侵入することです。これを「誤嚥(ごえん)」といいます。この誤嚥は肺炎の大きな原因となります。誤嚥の原因としてはいろいろありますが一般的には、飲み込む力が弱かったり、嚥下反射が低下している場合に多くみられます。通常、誤嚥すると防御反射でむせたり、咳き込みで喀出され回復しますが、気道防御反射が低下している場合はむせずに、肺炎を引き起こすことにもなります。しかしここで気を付けなければならないことは、食事の際の「顕性誤嚥」だけではなく、睡眠中にも起こる「不顕性誤嚥」の存在です。

市立大村市民病院の藤田俊一郎先生(言語聴覚士)は、健常人でも睡眠時に多少の誤嚥は起こっているが、ほとんど朝には痰として喀出され肺炎に至ることはない。しかし高齢者は嚥下機能が低下しており、睡眠時の誤嚥量も多く喀出反射も弱く、免疫力も低下しており、口腔内で繁殖した細菌を誤嚥したことにより肺炎につながる場合が多いと報告されています。最近の新聞に「肺炎はもう、他人ごとじゃない。肺炎は日本人の死因第三位。しかも、亡くなる方の 95%は、65 歳以上です。」という肺炎予防のキャンペーン記事がありました。そして肺炎のうち、誤嚥性肺炎が 1/3~1/2 を占めるとされています。

全国の特別養護老人ホームの入所者 366 名を対象に 2 年間にわたり口腔ケアを実施した群と非実施群を比較すると、肺炎の発生率も肺炎での死亡率も非実施群が有意の差で多かったという米山武義先生の報告があります。また義歯使用者は肺炎を起こしにくいことも示唆されています。

この誤嚥性肺炎を防ぐ方法としては、直接的な原因は口腔内の細菌の関与なので、日頃から口腔ケアを徹底し、細菌量を減らすこと。摂食・嚥下能力を向上させ誤嚥量を減らすことにあります。特に食事において、ご高齢の方は一口量を少なめにしてゆっくり回数多く咀嚼する。液体食品は増粘剤を加える等の工夫が必要です。

このように超高齢化社会を迎えた我国において、要介護高齢者の肺炎、摂食・嚥下障害等深刻な人間の尊厳に係る課題に診療科を超えた取り組みが必要になってきています。

## 😊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
『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、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火曜日	午後1時30分～3時 若竹公民館 3階 講堂 (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』 (運動グループ)	毎週木曜日 (祭日・お盆 お正月は休止)	午前10時～11時 グランド・ハイツ甲陽園 1階集会室 (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。

※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 『導引養生功「一期一会」』

今回は「意識の呼吸」についてお話しましたが、引き続き意識する大切さを考えて頂きたいと思います。では何を意識するのか・・・「噛む」と言う事です。

1月21日プレラホールで西宮市保健所主催の市民健康フォーラムがあり、TVの人気番組、『ためしてガッテン』の元チーフディレクター 北折 一さんの講演がありました。

多くの参加者があり、聞かれた方もいらっしやると思います。

内容はダイエットですが、その中で北折さんは「一口30回は噛んでみましょう。」と話されていました。30回噛むとちょっと噛みたくなるようです。

確かに沢山噛むことは良いとは聞いていましたが、食べ物を目前にするとつい忘れてしまい、お腹を満たすことしか有りません。何も考えず、数回噛んでは飲み込んでいました。

お話を聞いてから噛む事に意識をし、まずは野菜を先に30回～50回噛み、いつも10分～13分で終わっていた食事に25分くらいかけて食べたところ、いつものご飯が多く感じられました。しっかり噛み、ゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぐ事ができ、食べ物の味も感じられます。

一口入れたらお箸を置けば自然とゆっくり出来ます。

しっかり噛むことで脳に伝わり、満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぎます。果てはダイエットに繋がり、身体も健康になります。

意識をしてしっかり噛んでみてはいかがでしょうか。

水田 よし子

## 😊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 Part11

今回(11回目)は、下記の通りひな祭り料理を実施しました。

実施日 平成27年3月5日(木) 場所 若竹公民館実習室

会費 600円 定員 20名

献立 ばら寿司・れんこん鶏つくね・ごま豆腐・菜の花のすまし汁・和風ロールケーキ

尚ご参加いただいた方のご意見などは次号でご報告致します。

黒田昌宏

### 西宮いずみ会

☆健康フェア 10月19日 北口保健福祉センター

【健康と食生活を考えましょう】

\*塩分濃度 0.7%の味噌汁を来場者の皆様に試飲してもらって、だしを取ることで、減塩につながることを実感していただきました。

☆TUNAGU パートナーシップ講習会

【世代を超えて、繋がって地域みんなで健康になろう】

- \*親子で TUNAGU 正しい食生活は幼児期から
- \*大人に TUNAGU 減塩と野菜摂取で生活習慣病予防
- \*高齢者に TUNAGU 低栄養とロコモ予防で元気に長生き

☆市民文化祭

【バランス食展示】

\*一日にどんなもの(内容)をどれだけ(量)食べればよいか実際にみてもらいました。

☆生涯骨太クッキング

【生活習慣病とロコモ予防講習会】

\*家庭において牛乳・乳製品を常用することで、カルシウムの摂取量を高め、生活習慣病や骨粗鬆症の予防となるように、牛乳・乳製品を使った料理講習会を地域住民を対象に実施しています。

☆高齢者の低栄養・認知症予防教室

【年齢による体の変化を知り、日常生活の見直しと低栄養・ロコモティブシンドローム・認知症を予防して高齢期をいきいきと過ごしましょう】

\*低栄養予防には、たんぱく質・カルシウム・ビタミンなどをバランスよく摂りましょう。

☆食育フェスタ 11月29日 兵庫栄養調理製菓専門学校

【親子で簡単おせちを作ろう】 14組 30名の参加で調理実習を行いました。

\*食生活が多様化し、核家族化が進んでいる現在、家庭で作ることが少なくなっている日本の伝統食を次世代に伝えていってくれることを願っています。

☆宮水ジュニア (小学4年~中学生)学文・山口公民館

【季節の行事にあわせて、料理を作ってみよう】

\*11月 クリスマス料理 12月 お正月料理 1月 節分料理 2月 ひな祭り料理

◎いずみ会は今年度40周年を迎えました。これからも幅広い年代を対象に地域の食育活動の担い手として実践活動に取り組んでまいります。

細江 八代美

## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊

### 楽しくあゆむ会

#### 西宮名塩の散策

27年度は、「西宮名塩」の散策を企画しました。日程は、5月20日水曜日、JR西宮名塩駅10時集合です。名塩には、紙漉きの人間国宝・谷野武信さんが居られます。その方に、紙漉きの実演をしていただき、紙にまつわる色々なお話をお聴きする予定にしております。名塩八幡神社・蘭学通り・浄土真宗の教行寺・名塩和紙学習館等、見学するつもりでおります。詳細は、追って「チラシ」を作成いたしますので、ご覧ください。楽しくあゆむ会も現在、会員18名でそのうち男性が4名となりました。

年に1回市民とともに、西宮市街を歩くというイベントをしていますが、それ以外の月については、自分たちで、行きたいところや見たいところを探してきて、1年間の大体の計画を立てて、それに基づき毎月例会を行っています。基本的に、長続きさせようと思えば、皆が楽しくないと参加しようとしないので出来るだけ、自発的に動いていただくことで、責任感と皆さんのお役にたっているという存在感が生れて、結構いい雰囲気、言いたいことが遠慮なく言える会になってきたのではないかと考えております。おもしろそうだと思われましたら、是非参加して下さい。お待ちしております。

西野 陽子

### 禁煙グループ活動報告

#### 第3回日本タバコフリー学会学術大会に参加して

平成26年10月12日、13日兵庫医科大学で「タバコのない社会を目指そう！今後の日本のタバコ対策」をテーマに第3回日本タバコフリー学会<sup>※1</sup>学術大会(菌潤代表理事)が開催されました。禁煙グループは2日間参加、大会2日目には西宮市保健所 宇野さんが『育児セミナーにおける禁煙相談の取り組み』、福永さんが『「スモークフリーにしのみや」を目指してー空気も美味しい店 普及の取り組みー』、禁煙グループは私が『禁煙グループ活動報告』を発表しました。また、個人として上ヶ原病院山東医師と共同で『ニュージーランドの禁煙事情』を発表しました。

13日は台風が接近、直撃の恐れもあり JR・阪神・阪急電車が止まるアナウンスがあり、質疑応答なしで進行しましたが、私はパワーポイントを使つての説明が初めてのことで、余裕もなく不慣れのこともあり冷汗もので、無事終了してほっとしました。また後日資料を見た京都カナリヤ会<sup>※2</sup> 広瀬様の訪問を受け、カナリヤ会会報に禁煙グループの活動を紹介したいという話があり、了解いたしました。京都カナリヤ会会報第14号(平成27年1月発行)に掲載されました。発表した事で禁煙活動している他の団体と情報交換できることは、非常に有り難い事だと思います。これを機会に西宮で禁煙の動きが加速することを望みます。

※1 タバコそのものが存在しない(タバコフリー)社会を目指して発足した会

※2 有害物質による環境汚染の予防を呼びかける市民の会

斉藤 芳一

## 😊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』

年明け早々流行に敏感なのか、小学校 1、2 年生対象の「昔遊び体験学習」で予防接種をしているにも関わらず、インフルエンザをもらいました。

発症した当日は何か異常にノドが痛いな・と思った程度でしたが、夕方から少し熱はあるものの、普通の風邪と思いお風呂に入って早めに床に着きました。あくる日、食欲はなく、38.5℃の熱で、休日ながらも病院を受診、検査の結果インフルエンザ A 型と判明。タミフル 5 日分を処方され、夕方から 39.9℃の熱と関節を射すような痛み、倦怠感、せきが 3 日間程続きました。お陰様で 5 日程の隔離部屋生活で家族にもうつすことなく完治しましたが、新聞、TV 等で目にし、耳にする中で、日頃から注意はしているものの、改めて予防の大切さを身につつまされた年明けでした。

そんな折、NHK TV の「あさイチ」で『生活不活発病』が取り上げられました。東日本大震災から間もなく 4 年、西日本大震災から 20 年、今も多くの人が避難生活を強いられる中、介護を必要とする人が増え続けています。その背景にあるものが『生活不活発病』です。人間は持っている機能を使わないと、その機能がどんどん低下してしまいます。若くても、高齢者でも同じです。私も、インフルエンザで 3 日程度、安静状態で過ごした後、動こうとすると、はじめのうちは身体がだるくて辛いという経験をしました。『生活不活発病』とはこのような状態がさらに進んだことをいいます。生活不活発病になるきっかけの多くは入院だといわれていますが、それだけとは限りません。定年をきっかけに「目標が無くなり、することがなくなる」さらに環境の変化や本人の無気力から動かない状況が長く続く事も大きな要因となりえます。

このような「悪循環」を「良循環」に変えるためにも、本人がやりたい事を見つけ出すことから始まります。本人がやりたい事を見つけ、自発的に身体を動かせば、新しい目標が生まれ、楽しみながら身体を動かすことで、ストレス等の軽減と共に心のケアにも繋がります。

家庭、地域での役割、興味のあるものへの積極的参加から、新しい仲間づくりと生きがいが見つかるでしょう。

11 月から始まった「麵ず倶楽部」も身体を動かす事と食べる事をこよなく愛する仲間達が 5 ヶ月間、月 1 回の集まりですが、「より楽しく、より健康に」を目指して日々の運動量をデータとして管理しながら、自分で打った蕎麦をあてにワイワイガヤガヤ楽しんでおります。興味のある方は一度是非、覗いてみてください。

さてお蕎麦の効用も前回は蕎麦に含まれているルチンが血管をしなやかにするとお話ししましたが、ルチンは加熱には強いが、水溶性の為、茹で汁の中に三割程溶けだしてしまうので、蕎麦湯も身体に良いと言われる所以です。

また蕎麦は穀物の中では一番ビタミン類が豊富です。昼間、ふと眠気がさしたり、ボーッとしたりすることはありませんか。ビタミン不足による現象です。日本人は特にビタミン B1・B2 が不足しがちだと言われますが蕎麦にはこのビタミンが米や小麦の 2~4 倍含まれていると言われていています。

B1 は炭水化物をエネルギーに換えるのに欠かせないもので、さらに脳の働きを活発にするのにも役立っています。また B2 は発育に重要なビタミンで、不足すると口内炎や口角炎を起こします。

蕎麦に含まれる B1・B2 は食欲増進、神経を鎮め疲労感を回復させてくれます。又皮膚や粘膜を正常に保ち美容に良いとされています。う～ん、なるほどね。それで「麵ず倶楽部」の皆さんはお肌が「つるつる」なんだ。納得、納得！ お蕎麦食べよっと～！

日高 光明

## 健康づくり推進員の投稿コーナー

### 夢ってなんだろう

夢とは一体何だろう、と思ったことはありませんか？

広辞苑で引くと夢は『イメ(夢目)から転じ、睡眠を示しています。

脳は夢でも目覚めているときと同じシステムで働いています。

夢と覚醒の違いは、外界からの刺激の有無、判断能力の有無、過去の記憶や経験がランダムなのか整合性のある組み合わせなのかということです。

覚醒水準が異なるだけで、夢は覚醒の続きとする考えもあります。

夢の役割についてはまだ明確な結論はありませんが、睡眠や夢が人間の生存の基盤であることに異論はないでしょう。中にもつ幻覚。普通目覚めた後に意識される。

多くは視覚的な性質を帯びるが、聴覚・味覚・運動感覚に関するものもある』と定義されています。

この定義でいくと目覚めた後に自覚されないと、夢とはいえないので夢をほとんど見ないという人もいます。

しかし現在では「誰でも毎夜夢を見ているが、単に覚えていないことが多い」とする説が有力です。

印象に残る出来事や怖い夢は目覚めた後も覚えていることが多く、単純で意味の少ない内容は忘れられるものです。夢をすべて覚えていると現実との区別ができなくなり、危険な状態となるので、意味のないものは脳が覚えないようにしているとも解釈できます。夢は当初、レム睡眠だけに見られるとされていましたが、その後睡眠中のあらゆる段階で起こることが分かってきました。

8時間寝ると一晩に90分程度は夢を見ているとされ、人生を70年とするとその間およそ23年は眠り、そのうち5年間は夢を見ていることとなります。

それではなぜ、人は夢をみるのでしょうか。

“夢は神のお告げ”という考え方は古くからあり、現代でもある文化や一部の人たちには根強く受け入れられています。

100年前にフロイトは『夢判断』で、起きているときには自己検閲で抑えられている潜在意識の欲望から夢は生まれるとし、精神医学だけでなく社会的にも大きな影響を与えました。

しかし、現在ではフロイトの理論はおおむね否定されています。

夢の役割については

- ①神経の発達・維持管理
- ②記憶
- ③不必要なことを消去して忘れさせる
- ④日中の行為の学習
- ⑤新しいことの創造

などが挙げられています。

このほか、夢の中で夢を見る、あるいは夢を見ている自覚があり、かつ夢の内容を自由に変えることができる明晰夢があります。

この場合、夢の中で意識があり、夢と意識が密接に関係していることを

内田 敬

## 取材してきました！

### “民生委員・児童委員”の役割ってな～に?? ◆その1◆

少子化や核家族によって地域のつながりが薄れるなか、高齢者や障害のある方、子育てや介護している方などが、周囲に相談できずに孤立するケースが増えている。そこで、地域の身近な相談相手として、必要な支援を行うのが「民生委員・児童委員」の存在である。誰もが安心して暮らせる地域づくりのために、地域住民の身近な相談相手となり、支援を必要とする住民と行政や関係機関につなぐ「パイプ役」として様々な活動をしている「民生委員・児童委員」について知りたいので、西宮市地域共生推進課をたずねました。

**Q: 民生委員について教えてください。**

A: 民生委員は、民生委員法に基づき厚生労働大臣から委嘱され、地域福祉のために活動する地域のボランティアです。全国で約23万人が民生委員として活動しており、それぞれの地域において、住民の立場に立って生活上のさまざまな相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努めています。地域住民と関係機関を繋ぐパイプ役として、地域にとってなくてはならない存在です。

**Q: 「民生委員」と「児童委員」は違う方になるのですか。**

A: すべての民生委員は、児童委員も兼ねています。このため、「民生委員・児童委員」と言われます。児童委員は、地域の子ども達が元気に安心して暮らせるように、子ども達を見守り、子育ての不安や妊娠中の心配事などの相談や支援を行います。

また、一部の民生委員・児童委員は、児童に関することを専門的に担当する「主任児童委員」の指名を受けています。

**Q: 主任児童委員について教えてください。**

A: 主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。平成6年1月に制度化され、西宮市ではおおむね1つの小学校区に1人主任児童委員を設置しています。区域担当の民生委員・児童委員と連携しながら子育て支援に取り組み、地域の子どもたちが健全に育つための環境づくりの中心となって活動しています。

※次号、民生委員・児童委員の選ばれ方や活動内容等について掲載予定です。

### 編集後記

1月21日、保健所主催の『ガッテン流 実践！ 計るだけダイエット～気がついたら メタボも解消～』（元NHK「ためしてガッテン」チーフディレクター 北折 一さん）の講演会を聞いた。プレラホールは満員であった。菌所長の挨拶の後、本日の主役・北折 一さんの登場である。軽快な話しぶりに聴衆がぐいぐいと引っ張られた。本人の体験談を、時にはジョークを交えて、2時間の講演はアツという間に終わった。聞き終わってテレビの終わりにするように『ガッテン』だった。

※「我が闘病記」は前回で終了となりました

●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)