



すこやか

健康づくり推進員だより

第9号(平成24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5

健康福祉局担当理事 兼 保健所長 藺 潤

心臓弁膜症

心臓には上下左右の4つの部屋があり、上の部屋は心房といい、血液をプールする働きがあり、下の部屋は心室といいポンプの役割をします。心臓の右半分は、全身から戻ってきた酸素濃度の低い静脈血(黒い血)を肺に送り込み、血液に酸素を添加する働きがあり5~30mmHgの低い血圧です。心臓の左半分は肺から戻ってきた酸素たっぷりの動脈血(赤い血)を全身に送り込む働きを司り、普通血圧と言えはこの動脈の血圧を指します。血液の流れは1方向で、逆流しないように右・左心室の入口と出口に、それぞれ1つ、合計4つの弁があり、それぞれ、三尖弁・肺動脈弁・僧帽弁・大動脈弁と呼ばれています。

心臓は、拡張と収縮のサイクルで動いています。心室では拡張期には心房に溜まった血液を吸い込むため、入口の弁が開き、出口の弁は閉まります。収縮期には血液を押し出すために入口の弁が閉まり、出口の弁は開きます。このように4つの弁が心臓の働きに合わせて、キチンと開閉することで、血液の流れが1方向となり、エネルギーの無駄なくポンプの役目ができるのです。弁の病気には、大別して狭窄(狭くなる)と閉鎖不全(漏れて逆流する)の2種類があります。4つの弁に、それぞれ狭窄や閉鎖不全が起こりえますので、理論的には4×2の8種類の病気があるわけです。しかし、心臓の主なポンプは左心室ですので、手術が必要になる程の影響が出るのは、入口の僧帽弁と出口の大動脈弁の狭窄 and/or 閉鎖不全が主です。僧帽弁は、人間の唇のような形をしており上唇に当る前尖と下唇に当る後尖からなる2枚の、大動脈弁は3枚の弁です。

昔は溶連菌という細菌が弁に巣をつくり、リウマチ熱(関節がやられるリウマチとは全く別)の炎症を起こして弁膜症(狭窄や閉鎖不全)を起こす人が多く、3つもの弁が、やられる連合弁膜症になると、心不全悪化のためガン末期の方のように栄養失調でガリガリになって亡くなる方もおられました。最近では、衛生状態の向上と抗生物質の進歩で、リウマチ熱による弁膜症は、極めて少なくなりました。しかし、今でも抵抗力の弱った人には、感染性心内膜炎といって、細菌が弁に巣をつくり、弁に穴を開けて逆流の原因となったり、細菌の塊が脳に飛んでいって脳梗塞を起こしたりすることがあります。

アルバイトなどで無理をしている大学生などにも起こります。どの年代でも予防には規則正しい生活と、適切な栄養・運動・睡眠が大切です。

次回は、弁膜症の外科治療について、お話をさせていただきます。

健康づくり関連のイベント情報

☆グループが企画した講座は、どなたでも参加できます。

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 * 詳細はホームページ をご確認いただくか、保 健所へお問い合わせくだ さい。	随時 (平成25年3月 末まで)	今年度中、継続して募集 することとなりました!! 毎 月、優秀作品を選出しま す。たくさんの御応募お 待ちしています。	《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
甲山神呪寺野仏の 道ウォーキング (運動グループ・ミニウ ォーキング) 《要申込》10/22～	11月22日(木) 定員30名	阪急仁川駅東口に 午前9時30分集合 (時間厳守)	阪急仁川→甲山森林公園(約3Km)→甲 山八十八箇所(約2Km)→神呪寺 * 山道で階段など高低差がありますので滑 らない靴でご参加ください
市民健康フェア	10月21日(日)	北口保健福祉センター (10時～15時30分。 ※入場は15時まで)	健康相談や、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 報が満載です。
市民健康フォーラム 《要申込》10/1～	10月21日(日)	大学交流センター 午後1時30分～3時30 分	講師: 歯科衛生士劇団「わっ歯っは」 「おいしい人生・歯は命」と題した健口講 座! 笑いながらのためになるお話です。
脊椎ストレッチウォ ーキング in 西宮 締切日 10月31日	11月11日(日) 10時～12時30 分	夙川公民館に集合。 夙川オアシスロード (3kmか5km)	健康講座「いきいきとした老後のため に!」と、背筋をしっかり伸ばした姿勢で 歩く「脊椎ストレッチウォーキング」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、禁煙の啓蒙活動の一環として、広く禁煙川柳の公募を発表しております。7月の禁煙優秀賞は、以下の三作品です。

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。

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、どしどし応募してください。

★禁煙川柳 7月優秀賞作品

◆ 「かっこいい 禁煙したパパ ヒーローだ！」

雅号 「禁煙」が、スマート! (西宮市勤務)

◆ 「婚活に 禁煙約し 実を結び」

雅号 八十女(やそめ) (西宮市在住)

◆ 「モナリザを ムンクに変える 副流煙」

雅号 みやび (西宮市在住)

特別寄稿

唾液の重要性について

西宮市歯科医師会 澤田 隆

前回の「すこやかだより」で、アンチエイジングと口腔の関係から「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」と申し上げました。今回は「唾液」の重要性について述べてみます。

唾液は口の中に分泌される体液の一種で口の機能に密接に関与し、全身の健康維持に大きな影響力を持っています。耳下腺、顎下腺、舌下腺から主に分泌されます。分泌量は一日大体0.5～1.5リットルで、分泌の最も盛んな年齢は30歳前後で40歳後半から徐々に低下します。特に男性より女性の方が低下の程度は大きいようです。

唾液の口における機能を考えてみましょう。まずビスケットを唾液の出ない口で食べることを想像してください。飲み込めないはずで、唾液によって柔らかい塊に出来ないからです。味についてみても食べ物の味はまず唾液に溶け込んで舌の表面を中心として口腔全体に分布する味蕾^{みらい}という器官で認識されます。唾液がないと味が分からなくなります。また、唾液には口を洗う洗浄作用や、酸やアルカリの調和作用を持ち、唾液のカルシウムやリン酸、フッ素イオンは洗浄効果と相俟^{あいま}って虫歯や歯周病の予防になります。

次に全身の健康における機能をみますと、まず消化作用があります。噛むことは物理的消化作用といいますが、唾液は化学的消化作用を行います。唾液中の消化酵素であるアミラーゼはデンプンを麦芽糖に分解することをご存知のとおりです。よく噛むことは唾液の分泌を促進させ、食物を唾液とよく接触させることによりアミラーゼの消化作用を促進します。

また抗菌作用も持っています。犬や猫が傷口を舐めて治すのは唾液の抗菌作用によるものです。唾液は細菌やウイルスの増殖や活動を抑制する大切な働きを持っています。

その他会話や発音を滑らかに行うための円滑作用も持っています。唾液と口臭との関係も無視できません。唾液分泌が低下し、口腔粘膜が乾燥すると口臭が強くなります。ストレスで唾液分泌が減少したとき口臭が強くなることは良く知られています。

このように日頃何気なく付き合っている唾液の働きは大変重要であり、その分泌は口の噛む機能と密接に関係しますので日ごろからよく噛むことを実践して、唾液の分泌を促しその働きの有り難さを再認識して下さい。

「第11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～」

西宮市歯科医師会が主催するイベントです。是非お越し下さい。

日時 : 平成24年11月11日(日) 午前10時30分～午後4時(午後3時30分
受け付け終了)

場所 : アクタ西宮西館5階(北口保健福祉センター)

内容 : 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
口臭測定、だ液検査、講演会、絵画展など歯に関する総合イベントです。
詳しくは10月10日号の市政ニュースをご覧ください。

問合先 : 西宮市歯科医師会事務局 TEL0798-33-5698



😊健康づくり推進員のグループ活動😊



栄養・食生活グループ

料理教室「黒田さんちの晩ごはん Part6」を6月28日に、女性19名、男性5名、計24名の方のご参加をいただき実施いたしました。

献立は「ちりめん山椒と蓮根の炊き込みご飯」・「鮭のホイル焼き」・「じゃが芋のおひたし」・「そうめんの椀もの」・「かぼちゃのブラマンジェ」で、レシピに添えた「+αとなるポイント」や「栄養メモ」も好評でした。

今回も食品別に推進員の担当を決め、仕入れを行いました。市況の変化には苦労させられましたが、中には良い品を安く入手出来た例もあり、予算内におさめることが出来ました。

次回は25年2月頃の開催予定です。

黒田 昌宏

禁煙グループ

～ タバコ規制枠組み条約(FCTC)とは ～

禁煙グループは毎年5月31日の世界禁煙デーに合わせて禁煙ウォーキングを実施し、スローガンのひとつに「タバコ規制枠組み条約(FCTC)を守ろう」と叫んでおります。このタバコ規制枠組み条約(FCTC)について簡単に説明します。

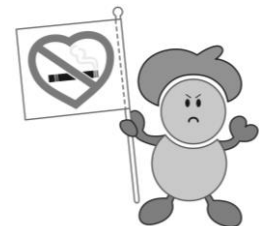
世界保健機関(WHO)はタバコの害の広がりによって毎年600万人が死亡、そのうち60万人以上の人が受動喫煙によって死亡しています。このタバコの害の広がりを阻止する方策として決定されたのがタバコ規制枠組み条約(FCTC)です。2003年5月の世界保健機関の総会で採択され、日本は04年6月19番目の批准国になり、05年2月27日に条約が発効した。タバコ枠組み条約は保健分野における初めての多数国間の国際条約であり、わが国は日本国憲法98条第2項に沿って、FCTCを遵守し履行する必要があります。条約によって締約国は定期的に会合を開催して各国での条約実施の状況を検討し、その促進のために必要な事を決定する事になっています。

タバコ規制枠組み条約は国ごとあるいは国際的なタバコ規制の上限ではなく最低基準を設定したものです。

タバコ規制枠組み条約(FCTC)の主な内容は

- ① 職場などの公共の場所における受動喫煙防止対策を実施
- ② タバコの包装等の表示規制及び健康警告表示を実施
- ③ タバコの広告、販売促進等を禁止又は制限
- ④ 未成年者に対するタバコの販売を禁止するための効果的な措置を実施
- ⑤ 条約の実施状況の検討及び条約の効果的な実施の促進に必要な決定を行なう締約国会議を設置。(締約国会議とは本条約の中央組織であると同時に運営機関である。)

* 日本は世界保健機関に運営費として多額の資金を提供している。



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

私達、「楽しくあゆむ会」のメンバーは平成 21 年 7 月推進員に任命されて以降、年一回、市民と共に、一味違ったウォーキングを実施してきました。昨年は山口資料館の館長さんにお話をお聴きし、今年は、松山大学温山記念館、武庫川女子大学甲子園会館で説明をお聴きしたりと、西宮に住んでいてもなかなか文化遺産に触れることがないので、そういった何か得るものがあるウォーキングを目指しています。ちょっと出かけてみようと思って頂ける気安さと、ちょこっただけ「付加価値」を付けて、何かを感じ取って頂けるウォーキングを目標にしています。

従って、歩くことに少し自信がなくても大丈夫です。私達がフォローします。そして、毎月 20 日前後に集まって、自分たちが行きたいところを見つけて来て皆で楽しんでいきます。

9 月がマリナパークシティ・貝類館散策、10 月コスモス畑散策、11 月武田尾廃線ウォーク、12 月はクリスマスパーティを兼ねての次年度の検討会、1 月と 8 月はストレッチ体操、2 月・3 月・4 月はイベントに向けての準備・下見、5 月は市民の皆さんとのイベントを 5 月 20 日前後に実施する予定であります。年間スケジュールを予め立てておき、それに軌道修正を加えながら、16 名のメンバーでワイワイと楽しく活動しております。

楽しいという事が長続きの秘訣だと思いますので、無理せずのんびりと息の長い活動をこれからも続けていきたいと思っております。参加希望の方はお気軽にご参加下さい。

西野 陽子



健康管理グループ 麺ず倶楽部

「長く続けるためには楽しむことが一番」早いもので、麺ず倶楽部の第二クールも 9 月を残すのみと成りました。日常生活においていかに楽しみながら身体の活動量を増やす事が出来るか、習慣化出来るかを最大のテーマとして取り組んでいる「麺ず倶楽部」です。それぞれが日々の歩数を記録しながら、東京を出発し大阪を目指しています。暑い夏場にも関わらず、33%の人が一日 1 万歩以上を歩いて 7 月現在、大阪に後一息の京都当たりまで来ておられます。考えて見ますと、我々がこの世に生まれてから現在までの年齢が「自然年齢」、どれだけ若々しく活躍しているかが「社会年齢」と何かの記事で読んだ事があります。

自然年齢は同じでも社会年齢は人によって驚くほど違いがあります。ではどうしたら「社会年齢」を若く保てるか…。それは、生活習慣を改める事だそうです。人が健康を維持するためには「栄養と運動と休息」の三つの要素が不可欠です。現代では栄養過多、運動不足、休息を睡眠と言い換えると、睡眠の質が問題で、我々にとってすべてが厄介な課題ばかりです。でも日本人の平均寿命は世界でもトップクラスです。問題は中身ですね。元気に何時までも活躍出来る「長寿」を目指して仲間作りと運動習慣を身に付けたいものです。厚生労働省が発表している「身体活動・運動」の中に運動習慣のある者の割合は男性 34.8%、女性 28.5%だそうです。また一日当たりの都道府県別平均歩数は何と兵庫県が約 8000 歩で全国トップなんです。麺ず倶楽部の我々が、そして、貴方が貢献しているかも知れません。

麺打ち実習も見よう見まねでそばを打ち、苦心の作を皆で試食する楽しさ、そしてその美味しさは何ものにも代え難い喜びと、同時に難しさも味わい、教わる事が出来ました。さらに美味しいお蕎麦が打てるよう五感を研ぎ澄まし、新たな発見と楽しみを見つけれればと思います。

日高 光明



😊健康づくり推進員のグループ活動😊

運動グループ活動報告

ミニウォークグループは、昨年新入会のメンバーを迎えたことをきっかけに、甲山森林公園をホームグラウンドにして、毎月一度の例会を開催しています。

阪急仁川駅に集合し、森林公園の内部はもちろん、甲山八十八箇所、甲山湿原、なかよし池、北山ダム、北山植物園、六甲保養荘まで足を延ばしたこともあります。のんびりと歩き、緑の中で楽しくお弁当を食べることが好きな仲間の集まりで、毎回 10 名前後が参加しています。

今回 11 月 22 日(木)に甲山八十八箇所巡りを計画し一般公募で参加者を募ります。

この野仏の道は、今から 200 年あまり前、誰でもが西国巡礼を体感できるよう、西国八十八箇所の各札所の砂を持ち帰り、神呪寺境内南部に敷いて「甲山八十八箇所」として建立されたものです。完成当初は京都方面から陸路、大坂方面からは海路で、沢山の参詣者が訪れ賑わったと伝わります。約 2 キロの道を歩き、風化した石仏たちに往時の賑わいを重ねて見るのも楽しいのではないのでしょうか。

紅葉も楽しめる季節での計画です。どうぞご参加下さい。

光田 嘉子



西宮いずみ会

今年度も“食育活動で健康なまちづくりを(県いずみ会)”。“私達の健康は私達の手で(西宮いずみ会)”大きな柱として、県・市委託事業等を推進しております。

～ 8 月までの主な事業報告 ～

★「ビギナーズ親子料理教室」:7 月 26 日鳴尾公民館 21 名 「朝ごはんの大切さ」や、料理の基本である「ご飯を炊く」、「食品の素材から料理を作る」などの実践力を身につけることを目的として開催しました。子ども達からは「やりたい」、「できたよ!」の声。お母さん方からは、家では見られない表情に「参加してよかったです」と嬉しい感想をいただきました。

★「ひょうごティーンズキッチン」:7 月 30 日山口公民館中学生 15 名 調理実習や献立カードを使って「主食・主菜・副菜」のそろった栄養バランスのいい献立づくりをする中で、食生活の自立の基礎を身につけていけるように伝えました。当日、サンテレビより取材に来られ、生徒達も張り切って楽しく実習できたようです。後日、県民情報番組“ひょうごワイワイ”で放映されました。

★「夏休み子ども料理教室」:市内 9 ヶ所公民館等計 173 名 メニューは、「人参・玉葱・なす・ピーマン・トマトジュースを使ったドライカレー」、「じゃがいもの冷たいスープ」、「ヨーグルトカップケーキ」。子ども達は、切ったり炒めたり混ぜたり、目を輝かせて作り、「おいしい!」と満足そうでした。自分で作ったご飯だと苦手な野菜も食べられちゃう、不思議ですね。

★「エコクッキング」(市の美化企画課主催):8 月 8 日山口公民館、8 月 22 日中央公民館計小学生 23 名 地球に暮らす私達一人ひとりが環境に配慮して、調理全体(買い物、料理、片付け)をする事で、エネルギーの無駄使いやゴミを少なく出来ることを伝えました。

★ これらの事業で、子ども達に「朝ごはんアンケート」をとり、パンやシリアルが多い事、主・副菜をあまり摂取できていない事が見えてきました。この結果をふまえ、“朝食”の大切さを家庭、地域へ広がるよう努めていきたいと改めて思いました。

坪内 久美子

我が闘病記③

～心不全、そしてバイパス手術～

内田 敬

第二幕の始まりです。

6月3日、兵庫県立尼崎病院・循環器内科を受診しました。担当医は、「かなり、悪い状態です。このようになるには、なにかあったはずですが」と聞かれましたが、私には全く覚えがありませんでした。福井赤十字病院でも同じことを聞かれましたが、答えは同じです。

いずれにしても、入院してくださいとのことで、入院は6月5日に決まりました。

ここから、また負荷心筋シンチグラム(薬剤負荷法)、心エコー検査など、検査の連続でした。極めつけは、カテーテル検査でした。その結果、心臓血管外科の医師の説明を受けました。結果、判明したのは心臓の一部が壊死していることと、血管が五カ所詰まっていることでした。そのためには、バイパス手術をする必要があるということです。足の静脈を取り、心臓に取り付けることです。

手術は7月7日。なぜか七夕の日でした。朝9時に手術室に入りました。次に眼を覚ましたのは7月10日の午後。後で聞いたのですが、手術開始が午前9時半、終わったのが午後10時の大手術だったとのことです。医師も7人、これも極めて珍しいことでした。

ともあれ、手術も無事成功し、後は順調に回復していただけです。

一般病棟に戻り、ホルダー心電図を着けることになりました。

しばらくして、病棟内を朝、昼と二回少しずつ歩くように云われました。これも看護師の付き添いが条件です。転倒防止のために。

久しぶりに女房に連絡を入れました。ものすごく怒っていました。手術のこと、その後の病状のこと、20分ほど説明して、落ち着いてきて、子供も心配しているので、子供のいるときに連絡を入れてほしいということで今日のところは終わりました。連絡がないので、くどくどと、さらに長くどれだけ心配したことかと言われました。

そして、ようやく子供と話が出来ました。

娘 「パパ、大丈夫、早く元気になって、帰ってきてね」

私 「ありがとう。〇〇の声を聞いて元気をもらったよ」

娘 「バイバイ」

私 「お母さんと代わって」

女房 「いつ頃福井に帰って来られるの」

私 「まだ分からない。医者のおOKが出ていないので」

女房 「分かった。とにかく分かり次第連絡をちょうだい。気をつけてね」

ほんの数分の会話でしたが、その日一日良い気分でした。

この日ほど、“生きている”という実感をしたことはかつてなかった。そして、同時に、一生、病気と向き合って、生活をしていかねばならないのが現実です。

健康づくり推進員の投稿コーナー

～ 健康づくり推進員さんの活動紹介です ～

「地域の方々のご要望に寄り添いたい」と、現在マンションの集会室を借りて毎週木曜日、市民の方を対象にした活動をされている、勝呂さんからの投稿です。

3期生 勝呂 貞子

はじめまして、こちらは「ゴロ寝体操教室」です。

整形外科の「徒手筋力テスト法」そのものをリハビリ運動として利用する体操で、体重を負荷する体勢（仰向け、うつぶせ、横向き）で行い、無理のない筋力upが目標です。体操は、骨折のケア、腰痛、膝痛などはもとより、加齢による機能低下に対応するための運動の要ともなります。

古語にも光があてられています。例えば「老いてはこまめに動け」、「転ばぬ先の杖」等々。

参加者からは「行くまでは億劫だけど、行くと気持ちがいい」との声が聞かれ、続けて参加して下さっている方が大勢います。寝たきりにならないために、生活習慣病の予防にも目覚め、自身の健康の担い手にもなっているわけです。朝目覚めて体操をする習慣は、一日の活動にメリハリが付き快適に過ごせ、大きなメリットになっています。

生活寿命を維持する体力を培う仲間が集い、6年が過ぎました。参加者数は若干流動的ですが、講師のご指導に感謝し、労い合いながら、毎週1時間、年間50回、心身を鍛え続けております。

編集後記

ようやく、朝晩「虫の音」が心地よい季節となってまいりましたが、それにしても今年は、何故こんなに暑いのかと思ったのは、私だけでしょうか。

ゲリラ雨・竜巻が日本で発生するなんて今まで思ってもみませんでした。

何もかもが、変化してきているのですね。私達も、もう少し柔軟に物事を考える必要があるのではないかと反省させられる今日この頃です。

10月は、「市民健康フェア」「市民健康フォーラム」等イベントが目白押しです。

是非是非、参加して、楽しんで、何かを得て帰ってください♪♪

◆ 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。

■ 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

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 ・ 綿岡 恭子 (50音順)