



すこやか

健康づくり推進員だより

第 11 号(平成 25 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 7

健康福祉局担当理事 兼 保健所長 菌 潤

「先天性心疾患の外科治療(その1)」

先天性心疾患とは、生まれながらに持っている心臓の構造異常を言います。動脈血中の酸素飽和度が低く、顔色や唇が紫色で、すぐに息切れする状態をチアノーゼと言いますが、先天性心疾患は、大別して「非」チアノーゼ性(心室中隔欠損症など)と、チアノーゼ性(ファロー四徴症など)に分類されます。

一般的には、チアノーゼ性の方が重症で、早期治療を必要とします。チアノーゼの原因は、本来なら肺でのガス交換(血液中の二酸化炭素を放出し酸素を取り込む)の結果、酸素飽和度の高い赤い血(動脈血)ばかりが流れなければならない動脈の中に、心臓の構造異常のために、肺を通らない酸素を使い果たした静脈血(黒い血)が大量に混じることによって生じます。前にこの「今昔物語」その5で、述べたように、心臓には上下左右に、4つの部屋(上が心房、下が心室)があり、左右の仕切り(中隔)が正常であれば、動脈血と静脈血が交じり合うことはありません。

上半身と下半身の大静脈から戻ってきた静脈血が、右心房→右心室→肺動脈→肺(でガス交換し動脈血になり)→肺静脈→左心房→左心室→大動脈→動脈→毛細血管→静脈→大静脈にというサイクルを繰り返し、一定方向に規則正しく血液が流れるからです。

【「非」チアノーゼ性疾患】

- ① 心室中隔欠損症(VSD):先天性心疾患で最も多い疾患で、全身に血液を送る大きなポンプの役割の左心室と、肺に血液を送る小さなポンプの右心室の間の仕切りの筋肉(心室中隔)に穴が開いています。その穴から圧力の高い左側の動脈血が、圧力の低い右側に流れ込み(これを左→右シャントと言います)、静脈血と交じり合い、大きな心雑音を生じます。穴の小さいものは、自然に閉鎖することがありますが、大きなものは心不全を起こしたり、肺動脈が硬くなって肺高血圧を起こすことがあり、その前に手術が必要です。手術はパッチという人工の布を使って穴を塞ぎます。
- ② 心房中隔欠損症(ASD):VSD に次いで多い疾患です。全身から戻ってきた上下大静脈血をプールする右心房と、肺で酸素化された肺静脈血(動脈血になります)をプールする左心房の間の仕切り(心房中隔)に、穴が開いており、左→右シャントを生じています。心雑音は分かりにくいのですが、心電図が特徴的な所見を示し発見されることが多いです。無症状の方も多いのですが、徐々に心臓の右側に負担がかかってくるため、VSD 同様にパッチという人工の布を使って穴を塞ぐ手術を行います。最近では、症例を選んで、太ももの血管から専用のカテーテルを心臓に挿入して、ASD を塞ぐ治療法も開発されていますが、全症例に出来るわけではありません。

特別寄稿



噛むこと・高齢化率 30%超を考える

西宮市歯科医師会 澤田 隆

先日の各新聞紙上に、国立社会保障・人口問題研究所が公表した「2040年には全都道府県で65歳以上の高齢者の割合が人口の3割を超す。中でも秋田・青森では40%を超える」そして、「急速に高齢化が進む我が国の総人口は全都道府県で減少する」と言う内容の記事が載りました。この高齢化率を裏付けるデータとしては日本人の「平均寿命」があります。

厚労省の簡易生命表では2011年の日本人の平均寿命は女性85.90歳、男性79.44歳で女性は世界第二位で男性は第八位となり、2009年の過去最高より若干短くなっていますが、世界有数の長寿国であることに違いはありません。一方、介護や病気等で寝たきりにならず自立して生活できる「健康寿命」については、昨年、7月に厚労省が女性73.62歳、男性70.42歳であることを初めて公表しました。男女いずれも平均寿命より約10年前後も短くなっています。従って「健康寿命」を「平均寿命」に近づけることが国はもちろん、我々医療人の大きな課題であることは論を待ちません。しかしこれにより高齢化率は益々高くなるという複雑な気持ちですが元気な高齢化社会の実現であれば話は全く別です。

この健康寿命の延伸に向けて、「さあ、人生100年時代へ」という「予防医学」の前面広告が毎日新聞に掲載されていました。中身は、万病のもとである生活習慣病、特に肥満は食事の量もさることながら、食べ方に問題があるという提言です。食習慣や食スタイルは健康と密接な関係にあり、歯科保健の重要性を示しています。

その中で順天堂大学の白澤卓二教授は良く噛むことを強く推奨し、体と同様に動かす習慣をつけてもらいたいのが「顎」で、百寿者のひとり、三浦敬三氏[※]は総義歯ながら一口60回噛むことを習慣とし、圧力鍋で煮た鶏を骨まで食べていることを紹介しています。そして教授は少なくとも30回は噛んで食事に時間をかけ、ゆっくり味わって食べれば素材の持つ味や料理の味もわかることになり、さらに噛むことは、歯茎にある神経を通して脳に直接刺激を与え、脳の血流や代謝が良くなり、脳の活性化に繋がると力説されています。

すなわち歯と脳の間には強力な神経ネットワークがあるということです。

聖路加国際病院理事長の101歳で現職医師である日野原重明先生も過食せず、「よく噛む」ことを推奨されています。高齢化社会の加速を憂う前に健康寿命を獲得し、自立した元気な余生を過ごしたいものです。日野原先生は「サッカーは後半戦が面白い。野球の見どころも8回から。人生も同じ。」と述べられています。皆様も単なる寿命ではなく、よく噛んで「健康寿命」の獲得に挑戦して下さい。

※三浦敬三氏…日本のプロスキーヤー。2013年5月にエベレストの最高齢登頂者(80歳)となった三浦雄一郎氏の父。

健康づくり関連のイベント情報

イベント名	日程・場所	時間	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 西宮市保健所 1階 講堂	午後1時30分～3時 ※平成25年4月から開 催時間を上記に変更。	マイペースで気軽にできる気功教室です。 五千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!

☆グループが企画した講座は、どなたでも参加できます。



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、平成24年7月～平成25年3月に禁煙川柳の公募を行いました。1～3月の禁煙川柳優秀作品は、以下の3作品です。たくさんのご応募ありがとうございました。

★禁煙川柳 月優秀賞作品

- ◆1月◆ 「タバコやめ 明日の健康 吸い込もう」
(雅号)恐煙家 (西宮市在住)
- ◆2月◆ 「タバコやめ 家族集まる 一部屋に」
(雅号)スモークフリー (西宮市在住)
- ◆3月◆ 「『すいません』それより言って『吸いません』」
(雅号)自分にも他人にもやさしく (西宮市在住)

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

楽しくあゆむ会

「とことん知ろう西宮の文化遺産 PART2」

楽しくあゆむ会の3回目の企画として、5月23日(木)晴天の下、に夙川方面の山本清記念財団(旧山本家)と夙川カトリック教会を探訪しました。

市民の方20名の参加があり、ミニウォークと見学を楽しみました。

旧山本家住宅は、国登録有形文化財に指定され、「和洋折衷」様式の建物と茶室を配した日本庭園が、維持されています。建物内の展示、家具、構造等も素晴らしいです。

夙川カトリック教会は、西宮市の都市景観形式建築物に指定され、夙川のシンボリック的存在で、尖塔が美しいネオゴシック様式の建築物です。美しいステンドグラス、修復された「カリヨン」も見学しました。正午のカリヨンの鐘の音を聞く事が出来ました。

どちらも阪神間モダニズムと呼ばれる独特の文化のもと、昭和初期に建築されました。

詳しい案内と説明をして頂き参加者一同、感激・感動しました。

とことん知ろう西宮の文化遺産シリーズも今回で2回目。西宮にはまだまだ多くの歴史的建築物があります。また来年の5月に向けて、参加された方が喜んで下さるような企画を考え、これからも楽しく歩んで行きたいと思います。

青山 理恵子



😊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シリーズ」

- Part7(2月14日(木)実施)の報告
募集について日程に無理があり、心配していましたが、順調にお申しいただきました。
そして、アンケートにおこたえいただいた方々からは、とてもよかったと評価をいただきました。
ありがとうございました。
- Part8の計画(5月20日現在、試食会を終え、開催日を待つばかりです)
日時:平成25年6月27日(木)10時30分
会場:若竹公民館 実習室 ※前回までは中央公民館でしたが、今回より変更
参加費:600円
献立:オムライス、冷麦のからし酢みそ和え、じゃがいもスープ、ブルーベリーのゼリー



黒田 昌宏

西宮いずみ会

◎西宮市委託事業(年間)

プレママ料理教室 6回	離乳食講座 19回
幼児食講座 4回	女性のための講座 3回

しっかり“だし”をとることで減塩し、素材本来の味を活かすこと、おいしく食べる工夫をお伝えしています。

参加者の声

- ・ 調理法や味付けがよくわかった
- ・ レシピが参考になった
- ・ 試食が美味しくて自宅でもやってみようと思う

〈平成25年1月～3月までの主な事業〉

◎ 県受託事業

- ◇ 第2次生活習慣病ワースト25ステップアップ事業「糖尿病予防教室」(1月16日 西宮市保健所)
「1ヶ月体重1kg・1日塩分1g」減量大作戦をテーマに、カロリーを抑える工夫、適正体重を維持するにはなど、具体的に勉強しました。
- ◇ 男性のための料理教室(2月20日 若竹公民館)
団塊の世代の自立支援や朝食欠食、肥満など、課題の多い30歳代からの生活習慣病予防など、生涯食育をめざし、熱心な参加者の皆さんと楽しく調理しました。

◎ 市教育委員会より依頼

- ◇ 宮水ジュニア・楽しくクッキング(1月12日 山口公民館、2月9日 高須公民館)
行事食を通して、食文化の大切さ、旬の食材を食べることなど、子ども達に伝えました。

◎ その他

- ◇ 親子料理教室・幼稚園児親子対象(2月16日 山口公民館)
料理の基本を親子で学び、食べることの大切さ、料理を作ることの楽しさなど、調理実習を通じた体験をしてもらいました。

西宮いずみ会はこれからも、我家の食卓から、さらに地域にも正しい食習慣が定着することを目指し、ボランティア活動を進めていきたいと思っております。

細江 八代美



😊健康づくり推進員のグループ活動😊

健康管理グループ・麺ず倶楽部

いよいよ春グループが5月よりスタートしました。(次回は秋の開催予定)

健康管理では、歩数計を用いての日々の記録記入と体重管理記録「がんばりチェック表」は変わらず行い、「過去2年間毎日“がんばりチェック表”を活用し続けたことで、習慣となりました。」と言う嬉しいお声も頂きました。これからはジメジメした季節と暑い夏を迎えます。くれぐれも熱中症に気をつけて、楽しくストレスをためないよう、日々の身体の活動量を増やして頂きたいと思います。

そして、今回は実習の趣向を少し変更して、毎回お楽しみの実習にイーストの匂い、バターの香り、何よりも焼く時の香ばしいかおりがたまらない「手作りパン」を実施回数5回のうち、3回取上げました。

手作りパンの実習では、初めてパン作りを体験する人が大半で、興味津々。

本日のメニューの「ウイナーロール&コッペパン」に取り組みました。

粉に仕込水を混ぜ合わせ、台の上で生地を叩く、生地が台にひっつき、これがまた難しい。まるで日頃のストレスをぶっつけているように、力任せに台に叩きつける人、力余って生地が切れて飛んでしまう人がいました。

何はともあれ発酵、成形そしてオーブンへ。

そして、自分で作ったパンが焼き上がり、どのような形で有ろうと、自分で作ったパンが一番。自分で苦労をし、作り上げた感動は汗した人でないと分らないものです。それに、焼きたてのパンの味は最高でした。

このような形式でパン作りのメニューを毎月変えながら3か月、うどん、そば打ちを各1か月、合計5か月間、楽しく取り組んで行きたいと思っています。

ところで「信州の名物は？」と聞けば、高い確率で頭に浮かぶのは「蕎麦」ではないでしょうか？

信州は広大で蕎麦の打ち方、つなぎ、食べ方など、地域により様々な違いがあります。これは気候の違いやそれに伴う、生活様式に大いに関係があるようです。「蕎麦切は信州より始まった」という説があります。日本で発見されている蕎麦の事が書かれている古文書が出てきたのは、信州・木曾の定勝寺です。

長野県の木曾周辺で厳冬に食する「すんき蕎麦」はカブ菜の一種である木曾菜を漬け込み乳酸発酵させ、寒中に日陰干にし、乾燥させて保存する。甘酸っぱくなった「すんき漬」を細かく刻み、暖かい蕎麦の上のにせて食べます。他に、茹でた麺を1人前ずつ小さな竹籠(とうじ籠)に入れ、山菜や野菜をたくさん入れた味噌汁の中にくぐらせて器に盛り、その汁と具をかけて食べる「とうじ蕎麦」も有名で「とうじ蕎麦」の「とうじ」は「投汁」と書きます。おそらく囲炉裏が活用されていた頃の食べ方が今に伝承されているものと思われます。是非信州に旅行される機会があれば、地方色豊かな名物蕎麦を味わってみてください。そうすることで旅も一層楽しくなる事でしょう。

日高 光明



😊健康づくり推進員のグループ活動😊

禁煙グループ

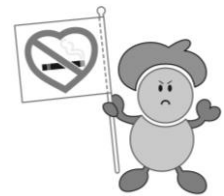
◆禁煙ウォーキング実施

～ 5月31日は世界禁煙デー ～

5月31日は世界保健機構(WHO)が定めた「世界禁煙デー」です。厚生労働省は、5月31日から6月6日までを「禁煙週間」としています。WHOの禁煙デーのスローガンは「タバコの宣伝、販売促進活動、スポンサー活動を法的に禁止しよう」です。これにあわせて毎年西宮市保健所健康増進課と禁煙グループ共催による禁煙ウォーキングを実施しております。今年は例年より10日早く梅雨に入り、実施が危ぶまれましたが、晴天に恵まれ熱中症を心配するほどでした。

コースは高松公園(兵庫県立芸術文化センター)に集合して阪急西宮北口駅—アクタ広場—JR西宮駅—阪神西宮駅—六堪寺公園まで5kmを禁煙スローガンを叫びながら行進。参加者西宮市医師会看護専門学校の学生(2グループに分け、JR西宮駅で交代)、武庫川女子大の学生、一般参加者およびスタッフを加え64名の大行進となりました。終了時、学生に初めて参加してどうでした?と聞いたところ「良かったです」という好意的な答えが返ってきました。

齊藤 芳一



保健福祉センター訪問記①

桜はすでに散り、5月が近づいているというのに、少し肌寒い日が続いている。そんな日の、4月22日の午後「すこやか」編集担当者5名が『中央保健福祉センター』を訪問しました。

なぜ、我々がいまさら『中央保健福祉センター』を訪問したのか。これは凄く単純で“保健福祉センター”と聞けけれど、「どんなことをやっているの」という、漠然とした思いがあったからです。

センターの立地する西宮市染殿町8-3は、JR西宮駅より南へ徒歩約7分も、「一般市民には分かりにくい所」という印象がありました。もっと気軽に行けるように、駅周辺に看板等の分かりやすい表示があればいいと思いました。

市内には、今回訪問した『中央保健福祉センター』を含め、下記の4つと合わせ、5つの保健福祉センターがあります。

『北口保健福祉センター』…アクタ西宮西館5階(阪急西宮北口駅近く)

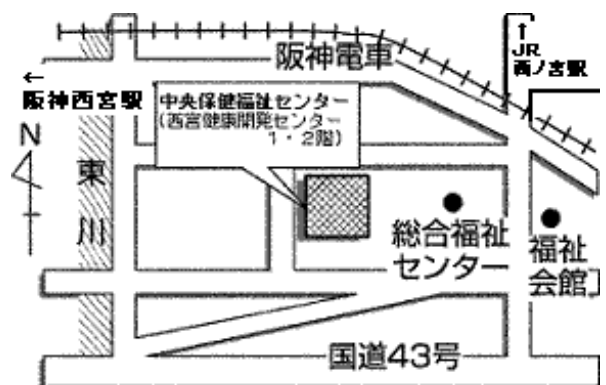
『鳴尾保健福祉センター』…鳴尾支所2階

『塩瀬保健福祉センター』…塩瀬センター1階

『山口保健福祉センター』…山口センター2階

健康相談等ありましたら、最寄の保健福祉センターをご利用ください。

まず、我々は、一番大切なこと“妊娠”についてお聞きしました。



Q.「妊娠」が判ったら、どうすればいいのですか？

A.産婦人科の先生に「おめでたですよ」と言われたら『妊娠届・母子健康手帳の交付』の手続きを取るようになしてください。母子健康手帳(母子手帳)は妊娠中から小学校入学までの母親と子どもの健康の記録をするもので、いろんな健診や予防接種を受けるときにも必要なものです。妊娠がわかったら早く届け出るようになしてください。手続きは、各保健福祉センター・市役所市民課・瓦木支所・甲東支所・塩瀬支所・アクタ西宮ステーション・上甲子園市民サービスセンター・夙川市民サービスセンター・越木岩分室で行えます。そして、妊婦健康診査(妊婦健診)を定期的に受けるようになしてください。

Q.妊婦健診にはお金がかかると思いますが、費用助成などがあるのですか。

A.定期的に妊婦健診を受けて頂くために受診助成券による費用助成を行っています。妊娠が分かったらすぐに、妊娠届と併せて、受診助成券の申請をしてください。妊娠初期から分娩までの間で、14回の受診助成券の利用ができます。今年度よりそれに加え、妊婦歯科検診(1回無料)の受診券を発行しています。

Q.妊娠中に参加できる教室などはあるのですか。

A.ひとつに、なるお文化ホールで開催される育児セミナーがあります。これはお父さんも参加でき、妊娠・出産・育児について早いうちから話を聞いていただけます。そして、妊婦疑似体験などもしていただくようになっています。お母さんの大変さを体験してもらって、協力してほしいからです。もうひとつは、マザークラスです。妊娠中・産後の日常生活、栄養、育児などについての話や実習を行っています。

Q.そして、待望の赤ちゃん誕生です。どうしたらいいですか。

A.生まれた日を含めて14日以内に届出人の所在地・本籍地・出生地のいずれかの市区町村役場に届けてください。西宮市の窓口は、市民課・各支所・アクタ西宮ステーション・各サービスセンターです。

Q.出生届を出しました。その後は？

A.民生委員による健やか赤ちゃん訪問があります。これは生後2か月頃、全ての家庭に主任児童委員、民生委員・児童委員が訪問して、子育てに関する情報を提供したり、不安や悩みをお聞きして、ご相談に応じます。また、ご希望や必要に応じて保健師等が新生児・乳児および妊産婦を訪問し、育児相談を行っています。

Q.乳幼児対象には、どのような健康診査や講座を行っているのですか。

A.集団健診では4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診を行っています。また、10か月児健診を委託医療機関で受診できます。健診内容は小児科診察、整形外科診察、歯科診察、身体計測など、年齢に応じた内容で健康診査を行っています。

相談できる場として、乳児については乳児健康相談で身体計測や、保健師等による育児相談、栄養士による栄養相談などを行っています。

そのほか、離乳食講座、幼児食講座、ぜん息アレルギー相談等も行っています。

Q.保健福祉センターとして、これはということはありませんか。

A.育児についてお母さんの負担が大きいので、前述の相談事業や講座以外でも育児や子育てのことなどでお困りのことがありましたら、お近くの各保健福祉センターへご相談ください。

※これまで子育て支援のお話をしてきましたが、保健福祉センターでは、成人の各種健康診査なども実施していますので、次号、成人の健康診査についてご紹介します。

内田 敬

我が闘病記④

内田 敬

平成 20 年 7 月 7 日、A 病院でバイパス手術をした。術後 2 年経った平成 22 年 6 月に、主治医から「慢性心不全」の治験に入って下さいとの指示がありました。

治験の薬と合わせて、朝、昼、夜と飲む薬の量は相当なものでした。

大変な心筋梗塞から心不全になり、バイパス手術した後で、しかも心臓の一部が壊死しており、いろんな検査をしても、普通の人のおよそ 3 分の 1 位の働きしかできないと言われてきました。治験の薬も、心臓の働きを良くするのではなく、これ以上悪くならないようにするために、今処方している薬も、心臓の状態を現状維持するものと認識していました。

治験が始まってしばらくすると、咳が頻繁に出るようになり、家の近くの内科で診てもらうと、風邪の症状だとのことでした。しかし、それでもなかなか“咳”が止まらず、循環器内科の主治医に相談したところ、呼吸器内科で診察して貰うよう言われました。

呼吸器内科で診察して貰っても、一向に“咳”が止まらず、呼吸器内科の医師は「心臓から来る咳かも知れない」と言われたが、薬は“咳”止めの薬が漢方薬に変わったのと、吸引薬が追加になっただけで、少しも“咳”が収まりませんでした。この話は、循環器内科の先生にも話しましたが、何の変化もなく、これが約 3 年間も続いたのです。当然、その間、しんどいし、つらいし、胸の痛むときもありました。

ところがあることがきっかけで、とある心臓血管外科医に W 病院を紹介されました。

今まで治療に通っていた病院の処方箋を持って、診察に臨んだのです。

先生曰く「この薬は、副作用として咳が出る」ということでした。さらに、「薬を減らしましょう。」とも言われました。一人の信頼できるかかりつけ医を持つことも大切なことですが、今回は複数の医者のお話を聞いた結果、治療方法を選択することにしました。

A 病院を止めて W 病院にお世話になるようになりました。W 病院で「超音波」の検査を受けた後、カテーテル検査をすることになりました。

その結果、薬で処置するか、ステントで処置するかの選択になりました。当然私は、ステントで処置して貰うことにしました。その手術も無事終わり、以前、処方されていた薬よりも量が少なくなりました。

ところが一つ、おまけがついてきました。入院中に「睡眠中無呼吸」があることが判明したのです。まだまだ闘病記は続きます。

編集後記

今年ほど異常気象で気温の変化が激しい年は初めて。一日の気温差(寒暖差)は言うまでもなく前日との温度差が 7~10 度の日もありました。寒暖差が大きくなると寒暖差アレルギーになる人もいるといえます。我が家も石油ストーブが手放せなくて、5 月初めまで出していました。残念ですが年を取ると気温に体がついていけないので、こまめな対応が必要になります。

市から届いた「特定健診」を利用することも大事なかなと思う今日この頃です。

■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)