



すこやか

健康づくり推進員だより

第7号（平成24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 健康増進グループ

TEL 0798-26-3667

FAX 0798-33-1174

阪神淡路大震災のことを、ほとんど覚えていない人たちが、今年成人式を迎えた。たった三歳だったのだから当然で、そういう人たちにインタビューしているのを見ると、親をなくした新成人も何人かいて、その記憶もほとんどないという。あれからたった17年で、私達は語り継ぐことを意識しなければならなくなった。

阪神地域と東北の人たちの絆が、各界で築かれているが、同じ体験者である私たちこそ、その努力を怠ってはならないのだ。（M）

♥ 心臓外科「今昔物語」 ♥ その3

西宮市健康福祉局担当理事 兼 保健所長 園 潤

集中治療室に「泊る」～私の駆け出し時代

心臓手術後（術後）、患者さんは集中治療室（ICU）に運ばれます。術後の私の仕事は、ICUでの患者さんに張り付いての術後管理でした。

第一の注意点は、術後の出血です。心臓の手術は、人工心肺を回す関係上、ヘパリンという薬を使い、血が全く固まらないようにします。血液は、自分の血管内部以外では、固まる性質があるからです。術後、抗ヘパリン薬のプロタミンで中和しますが、手術前から凝固因子や血小板を抑える薬を服用している患者さんも多く、ヘパリンも加えると三重奏で血が固まり難い状態になっています。しかも手術部位は、激しく血液が流れている所ばかりですから、縫合部位からのシミだし程度でも術後大出血の原因となり、手術場に戻り止血作業のやり直しが必要になることもあります。これを「再開胸」と言います。手術後数時間で、麻酔医・手術場・ご本人とご家族に頭を下げて「再開胸」のお願いと了解を取り付けるのは、心苦しいものです。つつい輸血、特に血小板輸血で、何とか「再開胸」にならないように頑張ったりしますが、出血が続いている間は患者さんの状態は不安定なままです。心を鬼にして「再開胸」をさせていただき、出血が少なくなって初めて患者さんの状態も安定します。頭を下げて「再開胸」をお願いして良かった、と思える瞬間です。

第二の注意点は呼吸管理です。心臓外科では、患者さんは術後も麻酔から覚醒させず、無意識のまま人工呼吸でICUに搬送されます。当然、ICUでは人工呼吸器で呼吸を行います。患者さんは、意識と自発呼吸の回復が進むにつれて、人工呼吸が苦痛になってきます。その後は、人工呼吸器での呼吸補助の割合を減らしてゆき、完全に自力だけで呼吸が可能と思われるタイミングを見計らって、人工呼吸器を外します、これを人工呼吸器からの「離脱」と言います。そのまま経過が良ければ、会話もできるようになり回復に向かいます。

ところが、「離脱」が早すぎたり、術後の状態が良くないと、患者さんは自力呼吸で十分に酸素を取り込めずに消耗しみる状態が悪化します。そんな時はすかさず人工呼吸器の再装着です。従って、人工呼吸器からの離脱直後は患者さんの傍に待機して様子を観察する必要がありました。

他にも血圧管理・尿量確保・電解質の補正など、心臓手術の術後管理は大変で気が抜けません。特に患者さんが乳幼児の場合は、ICUによく泊りこみ、次の日も通常通り働いたものです。現在ではICU専属の医師が、術後管理を引き受ける体制になっており、有難い時代になったものです。

😊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
とことん知ろう 西宮の 文化遺産探訪 (楽しくあゆむ会) 《要申込み》 ※5/1(火)～申込	5月22日(火) 雨天決行 定員20名	JR甲子園口・南出口に 午前8時45分集合 すぐに出発します！ 約3時間半	9時～ :松山大学温山記念会館 10時～12時:武庫川女子大学甲子園 会館(ライト設計、旧甲子園ホテル) その後、甲子園口界隈を巡ります。
「禁煙川柳」で 頭をひとひねり！ (禁煙グループ)	応募締切: 4月27日(金)	応募資格:市内在住、 市内勤務・在学の方	禁煙に関する川柳を募集します。 応募は、はがき、ファックス、Eメールで、 詳しくは保健所HP、本文グループ活動 紹介記事をご覧ください。
禁煙ウォーキング (禁煙グループ) 《要申込み》 ※5/1(火)～申込	5月31日(木)	午前9時30分集合 高松公園(芸術文化セ ンター前)	禁煙を呼びかけながら市内をウォーキン グします。 高松公園～JR西宮～阪神西宮～六湛 寺公園(市役所前)12時頃解散
「健康管理と 麵打ちで元気生活」 (健康管理グループ) 《要申込み》 ※4/16(月)～申込	5月15日(火)～ 9月18日(火)の 概ね第三火曜日 (計5回)	若竹公民館 午後1時～4時 ※参加費800～1000円	毎月1回、日々の歩数と体重の記録を 持ち寄って報告、そして、麵打ちで手も 頭も動かします。

グループが企画した講座はどなたでも参加できます。保健所・健康増進グループまでご連絡下さい。

●●●●●●●● 遠藤未希さんの名前は忘れない ●●●●●●●●

「早く、早く、早く高台に逃げてください」と防災無線で必死に叫びながら、自らは逃げ遅れ、犠牲になってしまった。みなさんよく知っている、南三陸町の職員、遠藤未希さんが、埼玉の公立学校で今年4月から道徳の教材に載ることが決められた、という報道に目を留めた方はたくさんいらっしゃるでしょう。

埼玉県教育局によると、教材は東日本大震災を受けて同県が独自に作成。公立小中高、約1250校で使われるという。タイトルは「天使の声」、遠藤さんが上司の男性と防災無線で必死に叫び続ける様子が描かれ、実際「あの時の女性の声で、無我夢中で高台に逃げた」と語る町民の声も紹介されているという。このニュースはマスコミでもずいぶん流され、多くの方の心を打った。そのほかにも、埼玉県深谷市出身で、津波で流される車から市民を救った岩手県釜石市の男性職員の話なども掲載される予定らしい。

遠藤さんの父親、清喜さんは「娘が生きた証になる」と、また母親の美恵子さんは「娘は自分より人のことを考える子だった。子供たちにも思いやりの心や命の大切さが伝わればいい」と涙されたそうだ。

ほんの半世紀余りを振り返れば、戦前の価値観が敗戦によりがらりと塗りかえられてしまい、しかし持ち前の勤勉さで目覚ましい復興を遂げて経済大国となった我が国は、詰め込みよりもゆとり教育を尊ぶ空気に支配されるようになった。その後のバブル崩壊など紆余曲折を経て、その反省期に入った今、

道徳教育をもう一度見直そうという世論が生まれている。

そういう論調の正否について言及するつもりはないが、「遠藤さんの使命感や責任感は素晴らしい。思いやりや社会へ貢献する心を伝えたい」という埼玉県教育局の英断には、素直に喝采を送りたい。

そして、その教材を取りあげた教室では、子どもたちの様々な意見や感想が生まれ、議論が活発に交わされることだろう。中には死んでしまっただけでは意味がない、という意見だって出てくると思う。そうやって議論が深まる中で、初めて自分のこととして捉える事が出来、そこで初めて命の大切さを肌身で会得することが出来るのではないだろうか。

毎日のように殺人事件が報じられるようになった昨今、改めてこういう生きた教材の必要性を痛感する次第です。

森内長三



特別寄稿

歯周病と全身の健康との関係について

西宮市歯科医師会

澤田 隆

前回は「8020運動の歩みと評価」について述べましたが、今回は口腔の疾患と全身の健康との関係について述べてみます。歯を失う口腔の二大疾患は「う蝕」と「歯周病」であることはよく知られています。特に歯周病は程度の差はありますが働き盛りの中高年の約80%に見られる感染症で、その罹患率の高さは他に類を見ません。

一般的に30歳代になると歯周病の罹患リスクが高まることが知られています。歯周病とは歯の周りにある組織に起こる疾患の総称で、主として口の中に棲んでいる細菌（口腔常在菌）の感染によって起こります。歯周病が口の中に局限している場合は、最悪の場合でも歯が抜けるに留まりますが、長期に慢性化すると、増殖した病原菌の細菌が歯肉の血管から血液中に入り込んだり、唾液と共に気管へ流れ込んだりして、口から離れた心臓や肺などの遠隔の臓器に対して、そこに病気を起こすことがあります。

最近、この歯周病が全身の健康に及ぼす影響についての関心が高まっています。

この背景の一つに、医療費抑制と健康寿命の延伸に向け、平成18年度に政府が定めた40歳以上を対象とした特定健診と特定保健指導等の生活習慣病対策があります。この対策は「糖尿病」「脳卒中」「心臓病」「高脂血症」「高血圧」「肥満」を生活習慣病として位置付け予防しようとするものです。歯に関連するものとしては「糖尿病」の慢性合併症の一つ（6番目）に歯周病が挙げられています。糖尿病の人は歯周病に罹る率も2.6倍と高くその重症傾向も強く、う蝕も多発傾向を示し、残っている歯も少なくなっています。そして良く噛めない状態が続くことにより軟食中心となり、糖質の過剰摂取に陥りやすく血糖値の上昇に繋がるようです。

従って歯周病の治療や義歯等の装着で噛む機能を回復することにより、糖尿病の検査の一つであるHbA1c値を約1%減じ、血糖コントロールに効果的であるとの報告もなされています。歯周病を治すことで糖尿病が治るわけではありませんが、糖尿病と歯周病の間の双方向の関係が注目されており、糖尿病の人は歯周病の予防・治療・管理に十分注意していただく必要があります。また歯周病が「心臓疾患」「脳血管障害」「低体重児出産」「動脈硬化」等と関係していることも最近ではよく知られてきております。従って歯周病を予防し、コントロールすることは、単に歯や口腔の健康を守るのみならず、全身の健康を守ることに繋がり、人生80年の高齢社会を豊かで快適に過ごすために極めて重要なことです。

😊健康づくり推進員のグループ活動😊



栄養・食生活グループ

インフルエンザと雪が大暴れでも、春はもうそこまで来ています。

『鬼は外 恵方を求め 磁石見る』

太巻きを食べて乗り切りましょう。

平成 23 年 11 月 10 日（木）実施しましたイベントの報告をします。

中央公民館プレラ 6 階調理実習室で「ソムリエの野菜と果物の教室」を開催

（川上ソムリエより）

- ①ソムリエって？
- ②野菜と果物の栄養・選び方・保存方法
- ③西宮・兵庫の野菜

上記について、32 名の方々と一緒に学習。そして、じゃがいも 11 種（何れも北海道産）、柿 6 種（産地各地）、赤大根・黒大根（京都産）、小松菜（西宮）を試食。

ご参加の方から「とても良かった・よかった 29 名」「その他 3 名」の評価と、「お話が少し長い」「調理を組み込んでほしい」とご要望もいただきました。有難うございました。

尚、2 月に予定しておりました「新しい料理教室」は都合により平成 24 年度に実施させていただきます。悪しからずご了承ください。

黒田昌宏



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!!!探訪

◆開催日時 平成 24 年 5 月 22 日（火）

8 時 45 分集合（約 3 時間半）

雨天決行

◆参加料金・見学料 無料

◆定員 20 名…定員になり次第締め切ります。

◆集合場所 JR 甲子園口 南出口

◆行程

9 時～ 松山大学温山記念会館

10 時～12 時 武庫川女子大学甲子園会館

それぞれ、館内で 20 世紀近代建築の、丁寧な説明を受けます。

その後、甲子園口商店街を散策し、マンボウトンネルを通り抜けて、JR 甲子園口南出口にて解散とします。（解散予定時間 12 時半）

◆お問合せ、申込先 ※5/1(火)～申込開始

西宮市保健所 健康増進グループ「楽しくあゆむ会」

電話番号 0798-26-3667

F A X 0798-33-1174

西野陽子



運動グループ

昨年新入会のメンバーを迎え、12 月 14 日に顔合わせのウォーキングを開催。阪急仁川駅に集合し、甲山森林公園、甲山湿原、なかよし池を通り北山ダムから六甲保養荘まで歩き、昼食です。その後、仁川駅までのんびり歩いて解散。今年は 1 月 27 日に同じく仁川から甲山森林公園、北山ダムを通過して北山植物園まで歩き、観葉植物を楽しんで、昼食。帰路は、夙川までバスや歩いて帰る人など、思い思いの行程でした。2 月は梅をテーマに歩きます。

今後も月に一度、甲山を中心にウォーキングをし、新入会の方にも森林公園近辺に馴染んでいただく予定です。なお例年計画していた春のウォーキングは計画せず、秋に「甲山神呪寺の野仏めぐり」を行います。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に、西国八十八箇所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」が設けられたものです。約 2 キロの道を歩けば、風化した石仏たちが優しく語りかけ、癒されること請け合いです。11 月頃に行う予定ですのでご期待ください。

光田嘉子

😊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

健康づくりは継続から

昨年10月に誕生した「麺ず倶楽部」も早いもので、2月に1クール目の5ヶ月が終了しました。

第一のコンセプトは「皆で楽しく健康づくり」です。各人の到達目標を定め、日々の歩数、体重を記録しながら、徒歩でいざ仮想の旅へ踏み出しました。スタートは東京、一路大阪目指し、東海道五十三次ならぬ、522Km（約921,000歩）の旅です。

その結果4ヶ月間の歩数合計は、最も歩いた人で何と、150万歩！大阪を折り返して静岡まで戻ったこととなります。さらに驚いたことに、大阪を折り返した人が全部で5人もいた事。

参加した皆さんは一律に「日々の活動を記録する事で、ウォーキングが習慣化出来ると同時に、ひと月毎の結果表が楽しみで、次月の活動の励みに繋がった」また「終了した後も是非続けて記録していきたい」と、前向きな評価を頂きました。

自分の健康管理は自分でしか出来ないものの、仲間がいれば続けられる事が実感出来た、1クール目の活動でした。健康づくりの第一歩は、何よりもまず習慣化することから始まるのです。

第二のコンセプト「麺打ち実習」は、毎回和気あいあいの雰囲気のもと、各地の新蕎麦粉を自分達で打って、皆で試食するというスタイルで実践してきました。

毎月環境（気温・湿度・粉の性質）の異なる中、水回し、捏ね、練り、延し、切る等の作業に集中し、完成した蕎麦の品評会。太いね、お饅頭みたいとワイワイガヤガヤ…。でもその味はどんな蕎麦屋さんにも負けない美味しさで、皆さん大感激。また後でいただくそば湯の濃厚な味わいにも大喜びで、手抜きのない本物の味を堪能していただきました。おかげで、もっと続けていきたいという声もたくさんいただいています。蕎麦の材料は蕎麦粉と水、と言ういたって単純なもの。単純なだけに難しく、難しいだけに美味しいお蕎麦が打てた時の達成感はひとしお、それがやみつきになるのかも知れません。

また、指先に神経を集中することから脳への程よい刺激にもなり、熟達することが健康づくりにも寄与するという、一挙両得の実習でもあるのです。

いずれにしても、挽き立て、打ち立て、湯がき立ての三立てのお蕎麦程美味しいものは有りません。2クール目は5月より始まります。反省も含めて「より楽しくより健康に」を目指して取り組んでいきます。是非多くの方に参加していただいて、健康づくりと蕎麦を味わってみてください。

日高光明

西宮いずみ会

西宮いずみ会は、乳幼児から老人までライフステージ別の、食を通じた健康づくりの実践活動をしています。

「食育活動で健康なまちづくり」をテーマに①生活習慣病予防（食生活を改善し特に糖尿病・高血圧予防）②母子の健康（子育てを支援し、調理体験を通じた、食育に関する知識の普及）③高齢者の健康・食生活（低栄養予防）等を重点的に取り組んでいます。

今回は、高齢者の健康・食生活の活動紹介をさせていただきます。

年齢の増加に伴い、低栄養状態になりやすい食生活を送っている人が増えているという調査結果が出ています。そこで、前期高齢者の時から低栄養を予防するとともに、後期高齢者を地域で支える仕組みづくりの事業として社会福祉協議会の協力も得ながら、「低栄養予防いきいき講座」を実施しました。

正しい健康生活のすすめ方を身につける講話をし、料理を作ったり「元気で長生き健康カルタ」のカルタ取りや、おしゃべりをしながらの活動を行いました。

「調理は面倒ですが、いずみ会の方達と一緒に料理が出来て楽しかった。」「カルタ取りで、こんなに笑ったのは久しぶりです。」と参加された方に喜んで頂きました。

地域での健康づくりは、自分も含め地域の居場所作りでもあるかと思います。

高齢化が進み、高齢者に対する医療、介護の負担が大きくなり、課題となっていますが、私達の活動が医療費、介護費の経費軽減に繋がればと願っています。

白川正子

禁煙グループ

「禁煙川柳」大募集！

私達は保健所健康増進グループと合同で、市民に幅広く禁煙を訴える手段として、「禁煙川柳」を募集することにしました。喫煙に関するご意見や、禁煙体験など、五七五にのせて訴えてください。どしどし皆様の御応募をお待ちしています。

◆応募資格

西宮市内在住、もしくは在学・在勤の方、何らかの活動で西宮と関わっておられる方

◆締め切り

平成24年4月27日（金）

◆応募方法

郵便ハガキ、FAX、電子メールで次の①～⑨まで明記し

下記の宛先まで応募してください。

①応募する川柳 ②川柳の簡単な説明 ③雅号（ペンネーム）④お名前（ふりがな）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・学校名

西宮市保健所 健康増進グループ 「禁煙川柳 募集係」

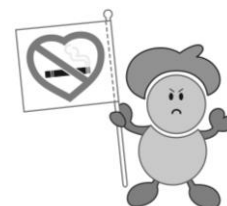
・住所：〒662-0855 西宮市江上町3-26 電話番号：0798-26-3667

・FAX：0798-33-1174 ・メール：vo_zoshin@nishi.or.jp

※応募作品は、他の作品と類似しないもので、自作かつ未発表のものに限ります。

◆発表 平成24年5月下旬、「すこやか」紙上他に掲載します。

詳細については市のホームページをご確認いただくか、健康増進グループ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😊

健康づくり推進員の投稿コーナー

消えた灰皿

禁煙グループ 名合幸子

あるスーパーの入り口に灰皿が置かれてあり“この場所でタバコの火を消して下さい”と張り紙がされている。いつもそこでは、火を消すというよりタバコを吸っている。

ここで思う存分タバコを吸ってくださいと言っているかのように・・・

この光景に納得いかず、灰皿を撤去して欲しいと、昨年12月に申し出たところ“他の商業施設との兼ね合いもあるので”と、うやむやな返事・・・

そこで施設の管理者を呼び出して欲しいと申し出て、要望を訴えた。

“喫煙して下さい”と言わんばかりの灰皿が置かれている事は、喫煙を促しているようなもの。灰皿を撤去すべきでは、と。

今年に入り、1月初旬、灰皿は消えていた。私の一言がこんなにも聞いたのかと驚くとともに、内心大喜び。

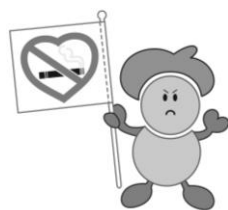
しかし、たった一人の一言で変わるはずはない。きっと、大勢の切なる願い、要望が届いたのだ。

確認したところ灰皿撤去の要望は他の何人もの方からもあり、会議の結果、撤去に決定。

思いは口に出して伝えるべきだ。

一人一人の声が環境をも変えていく。

さらなる禁煙活動をみなさん一緒に取り組んでいきましょう。



退職された企業の社外メンタルヘルス・カウンセラー？の役目を、いつの間にか担うことになった、健康づくり推進員5期生の西野陽子さん。引きも切らず若い社員さんが、悩み相談にやってきます。今回は前号で紹介した仕事の目的を失いかけた“英子さん”に暖かいアドバイスをし、自信を取り戻させた、その後について綴っていただきました。

「英子さん」のその後

西野陽子

仕事に慣れて少し余裕が出て来て同期入社の人々の仕事振りが気になる。

自分の所にどんどん仕事が増えてくるのに同期の人は余りないらしい。洗面所に行ったり、暇そうにしていながら、英子さんが上司にゴマをすっているのではという「誹謗中傷」を受けているとのこと。

仕事というのは自分がそれを楽しめて、周囲の人に喜んでもらえたら充分だと思います。「人は人・自分は自分」と割り切って仕事は進んでやっていく。これに尽きます。

積極的に仕事をする事で、工夫する喜びや発見が沢山出てくると思います。それが着実に成果に結びついてきます。そして、そういう姿勢がいずれ同期の人達にも分かってもらえる時期が来ます。

また、仕事は出来る人の所に集まってくるものです。不思議と。それをうまくこなせば、時間配分も出来るようになります。

基本に立ち返って何故これをしないといけないかを、いつも頭の隅においておき常に改善する必要があります。そして「やわらかい頭で」、事に当たって下さい。

自分の進むべき道を確認して行ってください。

健康づくり推進員の投稿コーナー

健康づくり推進員6期生の内田さんは、心臓病と闘いながらも、7ヶ月に及ぶ養成講習を受け、その資格を獲得されました。推進員の中でも最も健康のありがたさを知っている方かもしれません。

その闘病の体験を無理言って披露していただくことにしました。第一回目のスタートです。

我が闘病記

～心不全、そしてバイパス手術～

内田 敬

平成20年4月7日、四月に入ったといっても、まだまだ春らしい気候ではなかった。午前11時、これから始まる“闘病”の第一幕の始まりです。

この一週間ほど咳が止まらず、薬は処方してもらっていたのですが、この日はいつもより少し体調が思わしくなかったので、隣人に頼んで車で病院に連れて行ってもらおうと、ワゴン車の後部座席に腰を下ろしたのです。病院までは車で15分、今思えば、なぜ隣人に「病院まで連れて行ってもらおう」と思ったのかわかりません。

隣人は、私の様子を見るなり「救急車を呼びましょう」といってすぐに手配してくれました。何もそこまで、と思ったのですが、すでに任せるしかありません。程なく、ピーポー、ピーポーというサイレン音。いつ聞いても、気持ちのいい響きとはいえません。しかも今回は私がその張本人。

などと思ったものの、タンカーに移され救急車に乗せられ…覚えているのはここまで。意識が遠のき、救急隊員と病院側のやり取りが遠くで聞こえたことを、かすかに覚えているだけなのです。

担ぎ込まれたのは、福井赤十字病院。気がついたのは、二週間以上たった4月26日のこと、ベッドの上で、人工呼吸器をつけられた状態でした。後で聞いたのですが、この間集中治療室で、正に“生”と“死”の間を行き来したようで、妻は医師から三回死の宣告を受けたといいます。

これを聞いて脳裏に去来したのは、なぜか岸元首相の「生涯で三回死の覚悟をした」という話。一回目は東条首相と対決したとき、二回目はA級戦犯として巣鴨プリズンに収監されたとき、三回目は安保国会のとき、という言葉です。

とにかく、医師の懸命な努力のおかげで、一命を取り留めました。それから一週間、人工呼吸器が取れるまで、筆談でしか会話ができない状態で、勿論面会謝絶、意思が伝わらず辛い毎日でした。そして医師から、原因は肺炎から心筋梗塞になったとのこと、救急車で担ぎ込まれていなければ、確実に“死”に至っていただろうと聞きました。それほど急を要した事態だったのです。

今はただ、私の様子を見て即座に救急車を呼んでくれた隣人に感謝の思いが募るばかりです。(続く)

編集後記

ようやく春の気配が濃厚に…心が浮き立ちます。物事をあまりに杓子定規に捉えて、ずいぶん堅苦しい思いをされていたりしませんか。そんなとき、ちょっと一息抜いて「禁煙川柳」にチャレンジしてみましよう。あなたが禁煙に成功した方でも、失敗した方であっても、それぞれの立場でひとひねり。リフレッシュできますよ。応募は禁煙グループの活動報告をご覧ください。

◆市民の方から投稿いただきました。これからも投稿よろしくお願ひします。

●投稿先：西宮市保健所 健康増進グループ 健推だより編集委員会（事務局）宛

電話番号：0798-26-3667 FAX：0798-33-1174

(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



西宮市食育・健康づくりマスコット
みやちゃん