



すこやか

健康づくり推進員だより

第 10 号(平成 25 年 2 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 6

健康福祉局担当理事 兼 保健所長 菌 潤

「弁膜症の外科治療」

今回は、心臓の右・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、血液が一定方向に流れて逆流しないように機能し、弁の病気(弁膜症)には逆流(閉鎖不全)と狭くなる(狭窄)の2種類があることを説明しました。

特に僧帽弁と大動脈弁の病気が中程度以上になると手術が必要です。

手術は、大別して弁温存手術と弁置換(人工弁)手術に分けられますが、以下に僧帽弁手術の場合を例にして、説明させていただきます。

【弁温存手術】

自分の弁を温存し、弁の病変部を修復する手術です。修復が満足できる出来かどうかは、手術中の経食道エコー検査で評価し、どうしても不満足な結果の場合は、弁を切り取り人工弁手術に変更します。

- ① **交連切開術**:僧帽弁は人間の唇に似ています。上唇に当る前尖、下唇に当る後尖、左右の口角に当る交連からなります。細菌の炎症などで交連が癒着すると、弁が十分開かなくなり狭窄症となります。この癒着した交連をメスで切り広げる手術です。
- ② **弁形成術**:僧帽弁の下部は、操り人形の糸のような何本もの腱索(けんさく)で、左心室内部の筋肉(乳頭筋)と繋がり、心臓の収縮と拡張に連動して腱索が弁の開閉を行なっています。高血圧などで負荷がかかり、この腱索が突然切れることがあります。すると弁は糸の切れた風ようになり、キチンと閉鎖できなくなり、逆流(閉鎖不全症)がおこり、血液が空回りし、心不全となります。この治療は、切れた腱索が付着している弁の一部を切り取って縫い縮める方法と、切れた腱索の代わりに、強い人工の糸を用いて人工腱索を挿入する方法があります。また、細菌が血液にのって全身を巡る感染性心内膜の際に、細菌が弁に巣を作り穴が開いた場合には、その穴を牛の心膜などのパッチで塞いで繕う手術もこの範疇に入ります。

【弁置換(人工弁)手術】

弁温存手術が不可能な場合、弁を切り取り、人工弁を入れる手術です。人工弁には、生体弁と機械弁の2種類があります。

- ① **生体弁**:牛の心膜や豚の弁から作られた弁です。10年以上の耐久性には課題がありますが、血栓が出来にくく抗凝固薬(ワーファリンなど)の内服が不要のため、高齢者に適した弁です。
- ② **機械弁**:パイロライトカーボンという材質で作られた弁で、耐久性に優れていますが、血栓予防のため抗凝固薬(ワーファリンなど)の内服が、生涯必要です。比較的若い年齢の人の手術に適しています。

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)	毎月、優秀作品を選出し ます。たくさんのお応募お 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
予告 楽しくあゆむ会の ハイキング (運動グループ・楽しく あゆむ会) 《要申込》4/30～	5月23日(木) 定員20名	阪急夙川駅南口に 午前9時30分集合 (時間厳守) ※要参加費(200円程度)	阪急夙川→旧山本家→夙川カトリック教 会 (解散12時30分頃) ※内容に若干の変更ある可能性があります。市政ニュース4/25号または予約の際、 保健所に、ご確認ください。



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、禁煙川柳の公募を行っております。8～12月の禁煙川柳優秀作品は、以下の6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。

25年3月までの毎月、禁煙川柳の募集を行い、毎月優秀作品を選出いたします。今後も、どしどし応募してください。

★禁煙川柳 月優秀賞作品

※9月は良い作品が多数あったため2点選出

- ◆8月◆「こんなにも 空気がうまい 禁煙後」
(雅号)B型人間 (西宮市在住)
- ◆9月◆「禁煙で 家族と語る 時が増え」
(雅号)中村 弘 (西宮市在住)
- ◆9月◆「禁煙し 昨日と違う 今日に会う」
(雅号)B型人間 (西宮市在住)
- ◆10月◆「やめなはれ いのち大事に せなアカン」
(雅号)禁煙ドリーム (西宮市在住)
- ◆11月◆「禁煙で 未来の子供に 思いやり」
(雅号)あきのみや (西宮市在住)
- ◆12月◆「禁煙は 元気な未来の パスポート」
(雅号)昭弘 (西宮市在住)

特別寄稿

歯科と食育を考える

西宮市歯科医師会 澤田 隆

『食は命の源である。人は食物を「口」から摂りこみ、十分に咀嚼することによって身体の栄養のみならず五感を通した味わいや寛ぎなどの心の栄養を得る。

また、食物の知識と「食べ方」を通して健全な心身の糧となり、豊かな人間性を育むことが可能となる。

以上のような観点に立って、次の食育の支援を行う。

1. 「食べ方」を通して、生涯にわたって安全で快適な食生活を営むことを目的とした食育を推進する。
2. あらゆる場と機会を通して、口の健康を守り五感で味わえる食べ方ができる食育を推進する』

これは平成17年7月に制定された「食育基本法」を推進するために歯科保健の立場より、日本歯科医師会が示した「食育推進宣言」の一部分です。

国の食育基本法の前文には「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに・・・」と表現されており、日ごろ何気なく食事していることが、いかに大切なものであるかが窺えます。

しかし、近年の子供たちを取り巻く食生活は、社会構造、生活習慣の変化とともに大きく変化し、子供たちの体と心の健康に影響を及ぼしています。

食行動をみても、朝食の欠食、家族そろっての夕食の頻度減少、夜更かしと間食の増加、外食の増加と高カロリー一食の摂取、噛まない・噛めない・よく飲み込めない、肥満、痩身志向、食物アレルギー等々、子供たちにとって大きな健康課題となっており、食育の必要性が声高に叫ばれるのは至極当然のことでしょう。

これらへの対応として、学校歯科保健における「食」の教育の目的は、推進宣言に示されたように、口が健康で正しく機能が営めることによって食物を上手に摂取し必要な栄養を摂り込み、食事を味わい、楽しんで精神的満足を得て、しっかり噛むことで骨や筋肉の発達を促し、噛むことで唾液分泌を高め消化を助け、口の中の自浄性も高まり、う蝕や歯肉炎の予防につながるということを見学生徒に理解させることにあります。

この食事・栄養という観点からみても歯科医療はもっとも食育と関係の深い医療であると言えます。

この食をもって人を育むという「食育」を通じて、日本の幼児、児童生徒には歯と口腔の健康はもとより、全身さらには心の健康を保ち、美味しく、楽しく食べることが生涯を通じての「幸せ」に繋がるということを知ってほしいものです。

特に幼少児期は食に対する考え方が形成される重要な時期でありますので、適切な「食育」学習が幼稚園、小学校でなされ、家庭において毎日実践されることが今求められています。



😊健康づくり推進員のグループ活動😊

禁煙グループ

受動喫煙(その1)

兵庫県では神奈川県につづいて全国二番目に受動喫煙防止等に関する条例が制定され、25年4月1日からスタートすることになりました。説明文によると「受動喫煙とは他人のタバコの煙を吸わされる事」です。

<受動喫煙の危険性について>

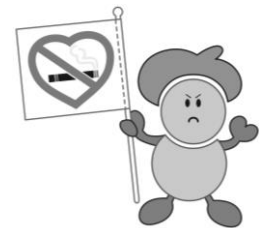
タバコの煙には、ニコチン等多くの有害物質が含まれていますが、喫煙者がフィルターを通して直接吸い込む「主流煙」よりも、火のついた部分から立ち上る「副流煙」の方が、有害物質の含まれる量のはるかに多いため、周囲の人の健康にまで悪影響を及ぼします。

○おとな 肺がん、心疾患など

○子供 肺機能の低下や中耳炎、乳幼児突然死症候群など

○妊産婦 低出生体重など

副流煙にはタール、ニコチン、一酸化炭素、200種類の発ガン物質が含まれます。またアルカリ性であるため、目や喉に対して刺激性があります。



一人の喫煙者によるタバコの煙の到達範囲は直径14メートル、複数の喫煙者が同時に喫煙する場合はその2~3倍とされています。1月9日の新聞にマンションのベランダからの受動喫煙被害に対し支払いを命ずる判決がありました。

世界保健機関(WHO)はタバコ規制枠組み条約(FCTC)の第8条で、タバコの煙にさらされることからの保護を明記し、さらにガイドライン*で、①締約国はタバコの煙にさらされることからの死亡、疾病および障害を引き起こすことが科学的証拠により明白に証明されていることを認識すること、②屋内の職場、公共の輸送機関、屋内の公共の場所におけるタバコの煙にさらされることからの保護を定める効果的な立法措置を積極的に促進することとされています。

私の一番危惧するのは、祖父母や親に手を引かれ喜んで顔に平気で毒性の煙を浴びせている光景です。それと子どもと遊ぶ公園だと自由に吸えると思うのか市の仕事をしている人も平気でタバコを吸っている。公園も公共の場所、当然禁煙のはずです。

最近もっと驚いたことは、ある有名なホテルに電話をして、禁煙の部屋を予約すると「禁煙の部屋はありませんが、喫煙の部屋を脱臭します」と返事がありました。このホテルは、サードHANDSモークの危険性を知らないのです。サードHANDSモークとはタバコの煙が室内の壁・床などに吸着して有害物質が残り、タバコを吸わない人が有害物質を吸い込み被害を受けること、三次喫煙、残留受動喫煙とも呼ばれます。煙がなくとも家の中、車の中での喫煙は要注意です。

※FCTCを実行するに最もよい方法は何かを日本を含め数十か国が考え全会一致で採択、実行するもの。

齊藤 芳一

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

栄養・食生活グループ

日程が相前後するため事実関係のみの記事になります。



●報知内容 黒田さんちの晩ごはん Part7

日時 2月14日(木)10:30(受付 10:15)

会場 中央公民館 参加費 600円

献立 麦とろご飯・いわしの蒲焼き・ふろふき大根・けんちん汁・ミルク餅

●準備 1月15日 本稿✂切

25日 市政ニュースで案内、チラシ配布

29日～申込受付

31日 当日作業分担打合せ

2月14日 開催日

18日 すこやか発刊日

私達は、現在、2月14日に料理教室を開催すべく準備をしています。
結果は次号にてご報告します。ご了承下さい。

黒田 昌宏

つぶやき

1. グループに新しい方を迎え喜びひとしお。
2. 開催場所決定から実施日まで日数なく、今回、申込があるか心配です。



運動グループ活動報告

昨年は月に一度、甲山森林公園を中心にウォーキングをし、11月開催の「甲山神呪寺の野仏めぐり」の計画に備えました。本番の当日は30人弱の参加があり、天候にも恵まれ紅葉を愛でながら仁川駅から森林公園を通り88箇所めぐりを楽しみました。第1番霊山(りょうぜん)寺には水大師の石仏があります。かつては此処に霊水の井戸があり、それを求める沢山の信者で賑わったと伝えられています。第68番神恵院(じねんいん)の石仏は遠く甲山・神呪寺の伽藍を見渡す絶景が背景に広がります。最後の第88番は100段の階段を上った神呪寺境内にあります。廻り終えた満足感と共に境内の展望台からの眺めも満喫できる充実のコースでした。12月例会は阪急中山寺に集合し中山寺に参拝の後、中山山頂に上り昼食。朝方まで降った雨のせいで人も少なく山頂からは雲海が臨める特別の風景を楽しむことができました。その後改装中の中山奥の院を通って清荒神まで山道を歩き荒神さんにお参りして清荒神駅で解散としました。1月は甲山鷲林寺を予定しています。

ウォーキングを継続する中で健康に良いと実感する時があります。現に歩き仲間を見ている数年前にはひ弱だった人が随分頼もしくなっていたり、血流がよくなって冷え性が治ったと話す人が居たりします。皆さんにも身近な友人とグループを作り、ぜひ楽しく歩いて頂きたいものです。

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

昨年の12月度の例会では、西宮ケーブルテレビ番組「まるごと市政」に、保健所での健康づくりの取り組み紹介の一場面として、「麺ず倶楽部」の取材がありました。

健康に気をつけている人もいれば、なかなか忙しくて運動する暇がない。休みの日は寝ていたい。時間が不規則で食事がちゃんと取れないなど、健康管理が十分にできていない人も多いようです。忙しいから、歳だからと諦めてしまっているのでしょうか？

西宮市は「市民の健康づくり」を積極的に支援し、地域の皆さんの健康づくりを広める活動の一環として、健康づくり推進員の育成をしています。推進員が中心となって、登録グループを作り、月1回から年数回の学習会、運動など地域の皆さんに向けた様々な活動を行っています。

「麺ず倶楽部」は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、さらに楽しく趣味づくりが出来、日々の運動量を記録する事で継続性が生まれ、結果として、健康管理に繋がると言う一挙両得のグループを目指しています。

今回の麺ず倶楽部も3ヶ月を経過して、歩いた歩数も、すでに東京から名古屋を過ぎ、おそらく5ヶ月を経過する頃には最終地点の大阪までの520キロを完歩することでしょう。

一方麺打ちは回を重ねる度に真剣さが増し、年末の年越し蕎麦を自分で打ちご家族の皆さんに披露された熱心なメンバーの方達も居られます。

さて、日本中いたる所に蕎麦はありますが、その地方地方によって、蕎麦粉・蕎麦の打ち方・つなぎ・食べ方などかなり違いがあります。と同時にかなり離れた地域でも似ているものもあります。それは江戸時代に修行のため全国を歩く僧侶や旅人あるいは、大名の国替えなどで、蕎麦の打ち方や食べ方がいろいろな地方に伝わっていったからだと考えられています。有名な例を紹介しますと、今話題の「八重の桜」の会津は信州高遠藩主の保科正之が会津に封印された際、蕎麦好きな藩主が蕎麦職人を同行し会津に広めたのが、現在の^{たかとう}高遠蕎麦です。

高遠地方に産する辛味大根の絞り汁に醤油もしくは、焼き味噌で味を付けた汁で食べます。

旅して地方色豊かな蕎麦を食する事もまた楽しみの一つと言えるのではないのでしょうか。

次回からは、少し各地の郷土蕎麦のウンチクを紹介していきたいと思います。

「人生いくつになってもネバーギブアップ、興味を持ったら、やりたい事が見つかったら、先ず参加してみよう！」の精神が健康づくりに繋がれば幸いです。



日高 光明

西宮いずみ会

<12月までの主な事業>

☆ よい食生活をすすめるためのグループ講習会(9月～11月実施)

牛乳・乳製品は、カルシウムの摂取量を高め、特にスキムミルク、チーズは、家庭での利用範囲が広く、生活習慣病予防になりうるので、調理実習講習会を実施しました。

☆ 健康フェア(10月21日:北口保健福祉センター)

みそ汁試飲、クイズ、アンケート等を実施しました。『うす味習慣の定着』を願い、塩分0.7%のみそ汁を試飲していただき、「だしをしっかりとれば、味噌は控えめで減塩につながります」という事を伝えました。

☆ 西宮市民文化祭(10月～11月)

9グループが、それぞれ地域の公民館で、バランス食展示、活動パネル展示をしました。多くの方に参加していただきました。「1日にこれだけ食べられるんですね…」との声も。

☆ 食育フェスタ(12月1日 兵庫栄養調理製菓専門学校)

展示(バランス食、委託事業)、食育に関するクイズとアンケートに多くの方に参加していただきました。

野菜あてクイズでは、楽しそうにされている親子さんが、「子供と一緒に野菜を育ててるんですよ!! おかげで嫌いな野菜も少なくなり、又、旬の野菜も教える事が出来ました。」と言っておられました。

健康列車では、「食べ物とは体の中で、大事な役割をしているんですよ!」と、列車に例えて、「赤は血や肉や骨となり体を作ります、緑は体の調子を整える、黄は熱や力となり体を動かすエネルギーのもと」そして、「バランスよく食べる事が大切なんですよ」と伝えました。

☆ 宮水ジュニア(11月10日、12月8日 山口公民館、高須公民館)

教育委員会の委託を受けて、小学4年生から中学生を対象に行事会をテーマに調理実習をしました。

- ・ クリスマス料理 :ポテトサラダのツリーに、野菜で飾り付けをし、思い思いのツリーが出来上がりました。子供達は、楽しそうでした。
- ・ おせち料理 :子供達には、お煮しめが好評で完食でした。

☆ “食育”という言葉をよく聞きます。それだけ食育に対する関心が高いのだと思います。西宮いずみ会も、特に親と子が一緒にバランスのよい食べ方や適切な食習慣を身につけられるよう、「①食べ物を選ぶ、②食べ物の味がわかる力、③食べ物の命を感じる力、④料理が出来る力、⑤元気な体ができる力」の「5つの力」を伝える活動をしています。

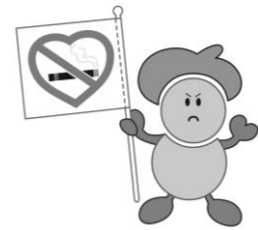


長沢 富美子

健康づくり推進員の投稿コーナー

あら それでいいの！！

公園で震災訓練、子供も参加しているそばでタバコ ぷかぷか
 客待ちしている禁煙タクシーの運転手が、道路で ぷかぷか
 敷地内禁煙の大学病院なのに、点滴しながら ぷかぷか
 阪神西宮駅禁煙地域の閑空行バス停で ぷかぷか
 散歩で親、祖父に手を引かれ喜んでいて子供の顔へ煙 ぷかぷか
 公園で母親が幼児を遊ばせているのに歩きながら ぷかぷか
 自転車に乗って運転しながらタバコの煙を撒き散らし ぷかぷか
 指定喫煙場所からかなり離れてタバコを吸い ぷかぷか
 エレベーターに乗る前に吸ったタバコの臭いを撒き散らすあなた
 女子短大生通学途中でタバコを吸いながら歩く貴女



北尾治子

にしのみや健康づくり推進員になって

平成 23 年度の第 7 期にしのみや健康づくり推進員養成講座を卒業後、第 5 期生が立上げた「楽しくあゆむ会」に入会、また当紙 健康づくり推進員だより「すこやか」の編集委員をさせていただいております。

平成 24 年度の「楽しく歩む会」では、「とことん知ろう西宮の文化遺産！！」と題して温山記念会館と甲子園会館周辺の散策を市民参加の活動として行いました。みんなで下見に行き、時間配分を考え、歩くコース、担当などを決めていきました。私は初めてなのでときどきでしたが、当日は晴天で、たくさんの参加者があり、みなさんに大変喜んでいただき終えることができほっとしました。月に一度、会員のみなで集まり、市民参加の行事を考え、歯の健康について勉強し、太極拳をさせていただいたりしています。自分自身の健康も考えながら、楽しく参加させていただいています。

編集委員は、まだまだ慣れないで、みなのお世話になっています。今回これがはじめての原稿です。文章を書くのはなかなか大変でした。

綿岡 恭子

編集後記

第 9 号の 8 頁 2 行目体重を「負荷」としておりましたが「免荷(寝ころんで力を抜いた状態)」の誤りです。申し訳ございませんでした。

また、内田敬さんの我が闘病記は、休載させていただきました。

「すこやか(健康づくり推進員だより)」をピンク色の用紙にして二年余りが経過いたしました。4 頁が 8 頁になり、市民の方にも読んで頂きたく公民館、図書館などに置いております。今後出来れば健康に関する情報、保健所関係の仕事等知りたいことを、編集員が取材し記事にする事を考えております。知りたいこと、教えて欲しいこと等の要望を是非お寄せ下さい。

■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 F A X :0798-33-1174

健康づくり推進員だより「すこやか」
編集委員



西宮市食育・健康づくりマスコット
みやちゃん