

あすの 健康

No.108

目次

からだの話
「咳喘息」……1～3
赤ちゃんの四季……4
コラム 折りおり……4
ひょうご・小さな旅……5
おしらせ……5～6
歴史を歩く……7



「サクラ紅葉」

石原 享介 先生に聞く

石原 享介 先生
兵庫県予防医学協会会長



今回は、長引く咳の原因
のひとつ咳喘息について、
石原先生に伺います。

からだの話

— 咳喘息 —

8週間以上続く咳に注意

— 風邪をひいた後、咳だけが長
引くことがあります。

咳は、異物を体の外へ出そうという人間の生体の防御反応です。誰でも経験する症状ですが、何の原因かを診断することが難しく、完全にコントロールする薬もありません。そのため、「咳が出て困るので病院を受診したけれども、なかなかよくなりません」とがっかりされるケースが結構あります。患者さんはもちろんですが、医師の側から、咳は困った症状のひとつなのです。

— 咳止め薬は市販でもたくさんあるように思いますが。

実は、咳止め薬はあまり強力な薬ではないのです。なぜなら、咳を完全にコントロールしてしまうと異物が体の外へ出なくなるから

です。もし強力な咳止めがあったとして、若い人なら多少は使っても構わないでしょうが、高齢者の場合は咳を完全に止めてしまうと、体の外に痰などの異物が出なくなつて肺炎を起こしてしまいます。

けれども、咳が長く続くと苦痛を感じることも多いので、医師は原因を突きとめ早く治してあげたいのです。しかし、なかなか原因がわからなかったり、原因を取り除くまで時間がかかったりするので、患者とがよくあります。だから、患者さんだけでなく医師も咳で悩んでいるのです。もっと楽にしてあげたいと思うのだけれども、なかなかいい方法がみつかりません。

— 咳がどのくらいの期間続くと、
気にしたほうがいいのでしょうか。

3週間以内で治まる咳は急性咳

嗽、3週間から8週間続く咳を遷延性咳嗽、8週間以上続く咳を慢性咳嗽と呼びます。

急性咳嗽の大部分は感染症、ウイルスによる風邪が最も多いと思います。遷延性咳嗽も、ウイルス感染や百日咳、マイコプラズマなど、かなりの部分は感染によるものだと考えます。感染による咳というのは、結核を除けば大体8週間以内に治まるので、8週間以上咳が続くと、だんだん感染症以外の原因の可能性が高くなってきます(図1)。

例えば、慢性副鼻腔炎。蓄膿で鼻汁がのどの方へ流れ出て、それが刺激になります。慢性的な胃酸の逆流も、寝ているときに胃酸が逆流して刺激になります。薬の副作用の場合もあり、ACE阻害薬という降圧剤を飲んでいる人に起こることがあります。

ですから、咳が8週間以上続くようなら必ず一度受診された方がいいですね。その場合、まず咳喘息を疑うのが、我々の常識です。

—咳喘息という言葉は、最近聞くようになった気がするのですが。

私の知る限りでは、専門医の間では30年くらい前からポピュラーになっていましたが、一般の方が知るようになったのは最近かもしれません。多いのは風邪に罹^{かか}って

2カ月も経つのに咳がなかなか治らなくて、受診したら咳喘息だったというケースです。

なぜ患者さんが増えてきたのかはよくわからないのですが、咳喘息もいわゆる気管支喘息の一部です。

アレルギー体質をベースにしているので、アレルギー体質の人が発症します。環境が都市型になって、きれいになればなるほど、アレルギーが増えるといわれています。

ウイルスがいなくなっても、気管支の表面の知覚神経の末端が過敏になっていて、過敏さが取れるまで時間がかかるのです。

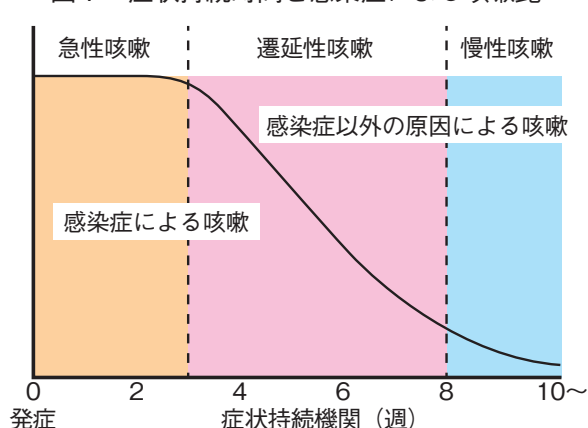
例えば、抗生物質のよく効く細菌性の気管支炎で咳が出たとしても、始めの1週間で抗生物質

をしつかり服用すれば、それで治るはずだけでも、咳が続く場合がある。菌はいないけれど、咳が続く。気管支の表面の知覚神経の先端が非常に過敏になっていて、その過敏さが取れるまでに時間がかかるわけです。

気管支喘息では、ダニやカビなどのアレルギーや、冷氣、タバコの煙などの外部刺激によって、気道の過敏性が亢進^{こうしん}し、平滑筋が過剰に収縮して気道が狭くなり、シユシユウ、ゼイゼイといえます。

一方、咳喘息では、平滑筋が軽

図1 症状持続時間と感染症による咳の比



く収縮することにより、平滑筋内の知覚神経が過敏に反応して咳が出ると考えられています(図2、3)。一度咳が始まると止まらず、日常生活に支障をきたすこともあります。けれども、感染症ではないので他人にはうつす心配はありません。

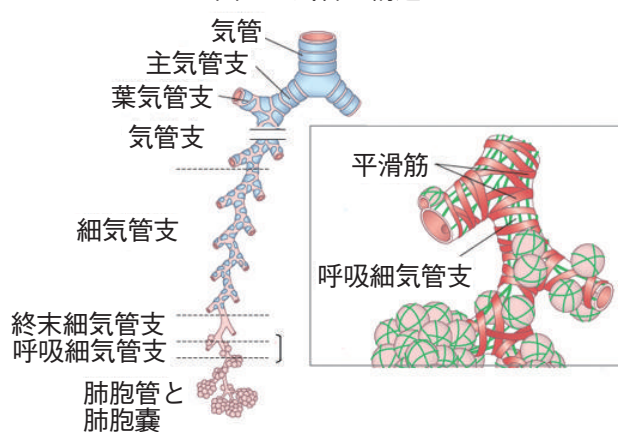
ただ、大人では放っておくと、30〜40%の割合で、将来気管支喘息に移行するというデータもあります。ですから、早めに受診して適切な治療を始めることは、とても大事なことで考えています。

—咳以外の症状はあるのですか。

長引く咳が主な症状ですが、特に夜中から明け方にかけて咳がひどい、咳で目が覚める、という方が多いように思います。

また、明け方にのどの辺りからヒュッヒュと音が鳴る方もあります。この症状も、咳喘息の可能性が高いです。細い気管支がさらに細くなって、ヒュッヒュと音が鳴

図2 気管の構造



っているからです。この症状があれば診断がしやすいのですが、実際には鳴っていない人が多いですね。痰は出る人もあるし、出ない人もあります。

—診断には、どのような検査をするのでしょうか。

血液検査でアレルギー体質の有無を確認するために免疫グロブリンEや、白血球の一種である好酸球の増加を調べるほか、喀痰^{かくたん}検査

などを行います。胸部X線検査は咳喘息の診断には必要ないのです

が、肺炎や結核などの他の疾患はないかを確認するために行います。呼吸器内科が専門の医療機関

では、気道過敏性を調べたり、呼気中の一酸化窒素の量を測定したり、気管支拡張薬を吸って肺機能がどれだけ変化するかを調べる検査などを行うこともあります。

―呼吸器内科に行く方がいいですか。

わからない場合には、専門医に診てもらおうといいでしょう。

―原因は何でしょうか。

一番の原因はアレルギーでしょうね。ですから、アレルギー体質の人はなりやすいと思います。室内や布団の中のダニやハウスダストなどがアレルゲンとなって影響している可能性が高いです。

他にも、風邪、冷たい空気、運動、たばこの煙、湿度の上昇とか、花粉や黄砂などが影響します。喘息の原因と同じですね。患者さんは、子供では男性にやや多く、成人では女性に多いといわれています。

―治療について教えてください。

先ほどもお話ししましたが、まずは気管支拡張薬を使います。貼り薬や経口薬もありますが、吸入薬のほうがより効果的です。気管支拡張薬が効けばそれだけでいい

図3 気管のイメージ



っています。怖いと思うのは、ステロイドに対する理解不足。それと医者の説明不足です。

―最後に、予防について。

まずはダニ対策ですね。家や布団の中をきれいにすることです。

たばこは絶対だめ。咳が出ているときに多量のアルコールもよくない。生活習慣病予防と同じで、バランスのよい食事と適度な運動、睡眠不足に注意する。決定的な予防法はないので、常識的な行動が望まれますね。

始めにもお話ししましたが、原因がわかって、それをすぐ取り除くことができる慢性の咳は意外に少ないです。でも、咳喘息は治療があるので、ある意味でラッキーといえるかもしれません。

咳が長びくときには、必ず一度かかりつけ医に相談してください。

―ありがとうございました。

感性豊かな心を

もつ子に育てよう



中村 肇 氏

MRI(磁気共鳴画像法)による脳画像の解析技術が進化し、脳の微細な部位の働きを捉えることができるようになりました。Dennis EL博士らは、10代の若者がなぜ、家庭内暴力・薬物依存・いじめ・家出などの異常行動をとるのかを、脳画像で解析した論文を発表しています(日経サイエンス2016年3月号)。

脳辺縁系の神経ネットワークが強化されるのが思春期で、この時期にほぼ完成します。

私たち人間の脳は、進化の過程に応じて、旧皮質(大脳辺縁系)と新皮質に大きく区分されます。大脳辺縁系は、大脳が進化する早い時期から存在し、人間以外の哺乳動物にも存在しています。

一方、私たち大人が、物事に對して健全な判断を下し、衝動的な行動を抑制できるのは、新皮質、中でも脳の最前部にある前頭前皮質の働きです。この前頭前皮質の神経ネットワークは、20代になってからでないと完成しないことが明らかになったのです。どうやら、この成熟時期のギャップが、青年期の若者を衝動的な行動に走らせてしまうようです。

大脳辺縁系の神経ネットワークは、生存していく上で最も大切な領域です。情動の表出、食欲・性欲・睡眠欲・意欲などの本能、喜怒哀楽・情緒・睡眠や夢などに関連し、記憶や自律神経活動とも関係しています。

子どもの感性を養うのは、周りにいる人々、環境です。家族の、保育園でのお友だちや先生の言葉かけ・態度が、子どもの脳の奥深くにある大脳辺縁系に焼きつけられていくのです。

乳幼児期に急速に発達するのがこの感情を司る大脳辺縁系です。これまで経験したことのない光や音その他感覚刺激が周囲から流れ込み、脳のネットワーク形成の礎となります。この大

子どもからの問いかけに、「聞く」「応える」「ほめる」ことです。子どもが自信をもち、感性豊かな心をもつ子に育っていくようすが、脳画像として見られる日もそう遠くはなさそうです。(なかむらはじめ氏…小児科医、神戸大学名誉教授)

コラム 折りおり

晩秋、柿の木の下で掃き集めた落ち葉を燃やしていた友人が、ダイオキシシン問題を盾に隣人から注意を受けたという。風情の楽しみが大気汚染か、いずれも健康に関わる要素だが、近年ものの考え方や価値観の在り方を考えさせられる話だ。私が子どもの頃は、その落ち葉で焼きあがるサツマイモを楽しみに老いも若きもわいわいと集まって、話の輪が広がったものである。

解はすぐそばにある

力の向上につながってきたことを否定する人はいない。ただ残念なことは、近頃の子どもの中には遊び方を知らない子も見かけるそうである。

東京の千代田区では「子どもたちの遊び場に関する条例」が制定され、子どもの成長に主眼をおいた動きが始まっている。

また、足立区の小学校では休み時間を10分延ばす試みを始めてみた。最初は戸惑う子が多かったが、教師が子どもたちに自主性を持たせながら遊びをリードしてやることでその輪が広がり、徐々に子どもたちが考案しながら、遊びの輪を広げていったという事例もある。

最近、公園や保育園の子どもたちの声がうるさいと近隣からの苦情が大きな問題になっている。公園を管理する自治体の多くは、これらの苦情に対処せざるを得ない。確かに受け取る側の事情もいろいろあることは理解できるが、子どもの成長に主眼を置いた事態の解決に向かって、住民とのコミュニケーションを深められないものかと思う。

保育園も公園も遊びの場は、子どもたちの心身や情操を豊かにする教育には欠かせない。遊びの場で徐々に考える力が育まれ、子どもたちの精神力や体力、学

近年では子どもと一緒に遊ぶ、プレリーリーダーという専門職も増えているそうである。時代の変化を的確に捉えた行動が、これからの日本に育とうとしていく子どもたちにとって、羅針盤になってくれたらと願う、社会がその成長を見守り続けてほしいと願う。

ひょうべい・小さな旅

「出石そば」

―豊岡市出石町―

但馬へ行くことがあっても、出石の皿そばを食べる機会はない。「じゃあ、今度行きましよう」という知人にあまえて出かけた。JR江原駅で待ち合わせて約20分で城下町へ。稲刈りが終わって冬支度の田畑の畔には、真っ赤な彼岸花が続いている。



歌舞伎も演じられる永楽館

車を止めて少し歩くと、切妻屋根の立派な建物が見える。出石永楽館。明治34年に開館した近畿では最古の芝居小屋だ。歌舞伎や寄席などが上演される。中に入れてもらった。落語好きの人たちでつくる「いずし落語笑学校」の公演準備が行われていた。真ん中に広い座敷、舞台下手には花道があり、両側にも座敷がある。2階は升席。昭和初期のレトロな広告がかかっている。回り舞台や奈落など当時の劇場のつくりがそのままだ。11月には片岡愛之助さんらが出演する永楽館歌舞伎がある。大手前通りを歩く。辰鼓楼は修

理中でもうすぐ工事は終わるといいう。郡役場だった洋風の明治館や資料館もすぐ近くにある。

「さあ、そばを食べますか」と案内されたのは、明治の初めから開いているという老舗の蕎麦屋さん。20皿以上食べると「皿そば之証」を進呈される。60皿以上だと横綱。71皿食べた人がいる。

出石焼の小皿に盛られたそばがきた。五枚一組で一人前。薬味、徳利に入ったダシ。とろろ、卵。まず、そばとつゆだけで麺を味わう。次にネギ、わさび。それからとろろなどを入れる。最後はそば湯で締めるというのが食べ方だそう

だ。それを知らずに一度に入れた。食べる。風味豊か。濃厚なダシの味。小腹がすいていたのでなおさらうまい。江戸の中期、お国替えて信州上田藩の仙石氏が連れてきたそば職人の技法がもとになっているといいう。もう一人前をいただいて店を出るころには、辺りは暗くなっていた。

あし…JR江原駅、豊岡駅から全但バス出石行きで約30分。北近畿豊岡自動車道で八鹿水ノ山ICから約30分。

◇いきいきライフセミナー

「健康長寿の秘訣―フレイル予防から考える」

9月9日(土)、神戸新聞社との共催で、恒例の「いきいきライフセミナー」を松方ホールで開催いたしました。30回目を迎える今回は、「健康長寿の秘訣―フレイル予防から考える」と題し、荒井秀典・国立長寿医療研究センター副院長にお話を伺いました。要旨は次のとおりです。

◇

「フレイル」とは、加齢に伴う機能低下などの老化現象で、健康と要介護状態の中間をいう。ただ、フレイルだからといって、必ず要介護状態に陥るというわけではない。加齢に伴う身体機能の衰えを戻すことはできないが、適切なケアを行えば、要介護に至ることは予防できる。そのためには、早期発見・早期介入が重要である。

フレイルの診断には、まず簡易フレイルインデックス(表)でセルフチェックを行ってみる。3点以上の場合には要注意。できるだけ早めに運動と栄養の対策を始める

とよい。運動では、一日に8千歩歩くのが理想。歩数計を使って自分がどれくらい歩いているかを確認し、8千歩を目標に無理せず歩数を増やしていく。地域の運動サークル

などに参加するのもおすすめ。高齢になると筋肉量の回復にタンパク質が欠かせない。65歳を過ぎたらメタボ予防からフレイル予防に食生活の切り替えを行い、3食にバランスよく肉や魚、乳製品などを食べるように意識して、タンパク質が不足しないようにしたい。

衰えがひどくなるほど、改善にも困難が伴う。できるだけ早くから予防に徹し、いつまでもいきいきとした生活を送ってほしいとまとめられました。

その後、歌いながら体のストレッチをする健康表現体操を座ったままで行いました。

表 簡易フレイルインデックス

6カ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい	1点
	いいえ	0点
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	1点
	いいえ	0点
ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？	はい	0点
	いいえ	1点
5分前のことが思い出せますか？	はい	0点
	いいえ	1点
ここ2週間わけもなく疲れたような感じがしますか？	はい	1点
	いいえ	0点
5点満点中3点以上がフレイル		点

◇ 予防医学フォーラム

「体内時計を味方につけて、いきいき健康！」

11月10日（土）、京都府立医科大学教授の八木田和弘氏を講師にお迎えし、松方ホールで「体内時計を味方につけていきいき健康！」をテーマに、予防医学フォーラム（神戸新聞共催）を開催いたしました。内容の一部をご紹介します。

◇

私たちの体の中には、24時間周期で体のリズムを刻む「体内時計」が備わっている。この時計は全身の細胞に存在し、脳の中の視交叉上核という部位にある司令塔からの指令を受け、血圧の日内変動、ホルモンの分泌、睡眠覚醒リズムや自律神経の調節など、さまざまな生体リズムに関わっている。

昼夜の区別のない24時間社会の現代では、夜間の光環境の変化に加え、夜更かし、暴飲暴食、運動不足、交代勤務など生活習慣の乱れが、体内時計の乱れを引き起こしやすい。

この乱れや不調は、睡眠障害や心血管疾患、肥満、糖尿病、うつ病、前立腺がん、乳がんなど、さまざまな疾患のリスクを上げてしまうと考えられる。

体内時計の仕組みを知るとは、現代のグローバル社会において、できるだけ健康に快適に生活を送るために役立つ。

まずは、体内時計に影響を与える

因子である光、運動、食事を上手に利用することだ。

①朝起きたら、まず光を浴びる。昼間（特に午前中）もできるだけ外に出て活動し、光を浴びる。

②毎朝起きる時間や食事時間を一定にし、規則正しい生活リズムで過ごす。

③夜はなるべく光を避ける。就寝前のテレビ鑑賞、パソコンやスマートフォンなどの長時間使用を控える。

最後に「これらの方法は、体の不調に即効性があるわけではなく、疾患を治癒するものでもない。しかし、誰でもどこでも今すぐ始めることができる。体内時計を味方につけて、いつまでも健康に過ごしていただきたい」と話されました。



がんをよく知るための講座

とき 平成30年2月14日（水）14時～15時45分

ところ 神戸市健康づくりセンター 健康ライフプラザ（JR兵庫駅南）

テーマ あなたの知らない脳腫瘍の世界

講師 関西労災病院 副院長・脳神経外科部長 瀧 琢有氏

参加ご希望の方は、電話にて兵庫県予防医学協会事務局広報室（☎078・855・2716）へお申込みください。先着100名様まで受付をさせていただきます。

ご寄付について

当協会では、県民の皆様や団体などからご寄付を受け、その意向をうかがって、公衆衛生の知識の普及啓発や調査研究、県民の疾病予防、健康維持・増進を図るための各種健診・検査事業に、有効に活用させていただいております。

なお、当協会は特定公益法人であり、ご寄付は、税制上の優遇措置がございません。

詳しくは、当協会ホームページ（<http://hyogoyobouigaku.or.jp>）をご覧ください。お気軽に、企画経理課（☎078・855・2714）へお問合せください。

編集後記

本年もご愛読いただきありがとうございました。

『あすの健康』について、ご意見、ご要望がございましたら、広報室までお知らせください。

2018年が皆様にとって良い年でありますように。

〒657-0846 平成二十九年十二月十五日発行
神戸市灘区岩屋北町一丁目八番一号

公益財団法人 兵庫県予防医学協会

事務局広報室

☎078-855-2716

FAX 078-855-2765

<http://hyogo-yobouigaku.or.jp/>

表紙写真：斎藤和郎

たなべ まこと 氏
園田学園女子大学名誉教授



歴史を歩く

—87—

田辺 真人

大倉山の多彩な史跡

JR神戸駅の山手にある海拔五十五メートルの大倉山は、百年あまり前までは安養寺山、さらに古くは広厳寺山と呼ばれていた。山内にある寺にちなむ呼称である。後醍醐天皇の勅願で元徳元年（一三二九）に、元から来日した高僧・明極が創建したと伝える広厳寺は、大な境内を有し、盛時には



広厳寺境内 中央は明極禅師の墓所。左奥は神大附属病院。

十三の塔頭寺院をもっていたという。開山直後の建武三年（一三三六）に湊川の戦いがあって、戦死した楠木正成の塚が広厳寺山の南東麓にあり、寺は彼の供養を行ってきたために楠寺とも通称されるようになる。

江戸時代に西撰一

帯は尼崎藩の領地となるが、寛永二十年（一六四三）から四十年も藩主を勤めたのが青山幸利（一六一六―一八四）であった。彼は人の意見を聴き人材を登用し、新田を開発するなど善政を施して領民から慕われたが、領内巡視の途中で楠公の塚を訪ね、五輪塔を建て松と梅の植樹をして整備した。幸利



安養寺本堂(右)と青山幸利公墓所 左奥は神戸市立中央図書館。

が死ぬと遺言で、遺体は広厳寺山に葬られた。この時、尼崎の大物にあつた安養寺が広厳寺山の東山上部に移築されて、青山家の菩提寺とされた。このことから広厳寺山は安養寺山と呼ばれるようになった。元禄のころに広厳寺の住職だった千厳は大楠公の信奉者で、同様の思いを持つ水戸光圀が元禄四年（一六九一）に正成の塚の前に立派な墓石を建立（本シリーズ26）した時には光圀と協力したとい、広厳寺にも光圀の援助があつたと伝える。

明治維新直後の慶応四年四月にこの楠公墓所を含む安養寺山麓に湊川神社が創建された。



伊藤博文銅像台座 山上から山内西部に移されて保存されている。台座のデザインは国会議事堂の主塔と同じだとされる。

安養寺山の山頂から西方一帯は明治八年に国有地になり、やがて実業家・大倉喜八郎が買い取って別荘を建てた。このことから山は大倉山と呼ばれるようになったのである。別荘には大倉の友人であり初代兵庫県知事でもあった伊藤博文も訪れて港の眺望を楽しんだ。明治四十三年大倉はこの地を神戸市に寄贈し、市は隣接する公有地を併せて、翌年、大倉山公園を開設した。そのころ有志の手で山上に伊藤博文の銅像が建てられた。大正六年に園内にグラウンドが造られ、昭和十四年には山頂部が造成されて公会堂建設が予定されたが、建設は戦争のため中止となった。伊藤の銅像も金属供出で撤去され、山上部には高射砲陣地が作られた。



画家橋本関雪生誕地跡の碑 神戸文化ホールの東方。