あすの健康

No.109

目　次

からだの話
「大動脈瘤」……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

「ホトケノザ」

小山 忠明 先生に聞く

からだの話
―大動脈瘤―

小山 忠明 先生
神戸市立医療センター中央市民病院
心臓血管外科部長

今回は、ある日突然に現れる危険な疾患の一つ大動脈瘤について、小山先生に伺います。

ある日突然破裂する怖さ

―大動脈瘤のお話の前に大動脈について教えてください。

大動脈は、心臓から全身へ血液を送る血管です。心臓からおなかまで一本の太い幹のように通っていて、そこからさまざまな枝が出て、全身の臓器へ血液を送っています。

心臓からまず上方向に出た血管を上行大動脈と言い、ここが最も太く成人では3㌢前後あります。上行大動脈から心臓の裏側に弓なりに曲がる血管は弓部大動脈と呼ばれ、ここから頭部や両腕などへ血液を送る血管の枝が出ています。弓部大動脈から下に続くのが下行大動脈で、脊髄や下半身などに血液を送る血管につながります（図1）。下行大動脈の心臓から横隔膜までを胸部下行大動脈、横隔膜から下の部分を腹部大動脈と言います。

大動脈瘤は、これらの大動脈が拡張して瘤状になる状態で、最も多く見られるのは、腹部に瘤ができる腹部大動脈瘤です。

―大動脈が瘤状になると、どういう症状が出るのですか。

実は、動脈瘤は大きくなっても大概の場合症状はありません。ごくまれに圧迫による症状を認めることがありますが、通常は破裂するまでは血液の流れを悪くすることも、ほかの臓器を圧迫して悪影響を及ぼすこともありません。自覚症状がないので、非常に発見しにくいのです。

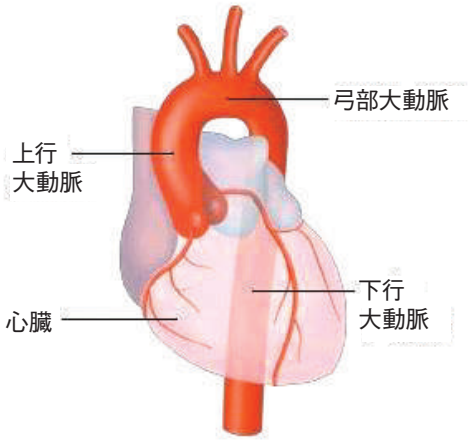

図1　大動脈の模型図

そして突然破裂します。破裂する直前は、非常に強い痛みを伴う方が多く、破裂すると大出血し、短時間で体中に循環する血液が不足して、死に至ります。このことから、動脈瘤は〝サイレントキラー（静かな殺人者）〟と呼ばれます。

―破裂する予測はできないのですか。

診断さえついていれば破裂を予測することはできます。破裂するリスクが高い動脈瘤には、3つの要素があげられます。

一つ目は大きさです。大きなものほど破れやく、5㌢を超えると破裂のリスクは非常に高くなります。

次に、大きくなるスピードです。大抵の場合、動脈瘤は徐々に大きくなっていきます。従って、1年間で5㍉から10㍉以上大きくなる

ものは、大きさにかかわらず破裂のリスクが高いと考えます。

最後は形です。動脈瘤の形は2つのタイプに分けられます（図2）。一つは、血管が瘤のように大きくなってくる嚢状。もう一つは、血管の形は余り変わらずに、左右対称で円形に大きくなってくる紡錘状です。破裂のリスクが高いのは、圧倒的にいびつな形の嚢状の瘤です。

―動脈瘤ができる原因はなんですか。

まずは加齢です。血管は加齢とともに必ず傷んできます。ただし、その傷み方は個人ごとに異なります。加齢に他の原因が合わさって、動脈瘤をつくるリスクが増加するのです。

最大の原因は、やはり高血圧ですね。血圧が上がれば、物理的にその分だけ動脈に力が加わるので、血管が傷んできます。

次に喫煙。たばこは血管に対しては非常に悪いです。血圧の上昇、動脈硬化の促進などに影響します。

もう一つは高脂血症です。血中のLDL（悪玉）コレステロールが多くなると、血管の壁の中にコレステロールの塊が蓄積し、血管壁が傷つき弱くなります。

遺伝も原因の一つにあげられます。血縁者に動脈瘤の方がおられる場合ですね。先ほどから何度もお話ししているように、動脈瘤は診断がつきにくい疾患なので、昔の方では診断がつかずに亡くなられている方もおられます。ですから、血縁者で突然死した方があるかどうか、もちろん全員がそうだとは言えませんが、これも非常に重要な要素だと思います。

他に、遺伝子異常、感染などがありますが、これらはとてもまれです。

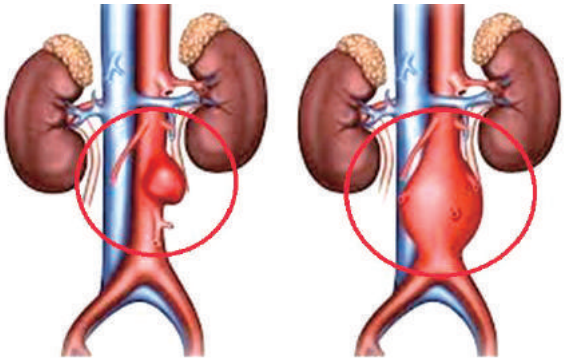

図2　動脈瘤の形状

―診断の方法は。

CT（コンピューター断層撮影法）検査が最も有効です。通常は造影剤を手の静脈から注入し、血管を写りやすくして撮影します。ただし、造影剤は腎臓に負担がかかるため、腎臓の機能が低下している方にはMRI（磁気共鳴画像法）検査を行うこともあります。

動脈瘤は、症状が出にくく気付きにくいので、個人的には、先ほどお話しした危険因子を持っておられる方や若いころから血圧が高い方、家族歴がある方は、一度はCTを撮るべきだと思っています。それに、やはり年齢が大きな危険因子ですので、60歳を超えた方であれば、人間ドックとかでCTを撮るというのが、非常に大事だと思います。残念ながら他の疾患のように、こういう症状が出たら病院に行きなさいとは動脈瘤に関しては言えませんので。

―どういう治療を行うのでしょうか。

小さな動脈瘤が見つかった場合は、半年から1年ごとに定期的にCT検査を行い、大きさや形の変化をチェックします。経過を見ながら、一定の大きさになれば手術をします。経過観察に加えて、血圧の厳重な管理やLDLコレステロールを減らすための服薬治療を行います。

破裂するリスクが高い動脈瘤が見つかった場合は、破裂する時期を予測するのは困難なため、できるだけ早期に手術を勧めます。そのまま入院してすぐ手術とまでは言いませんが、予定が許す限り早

くが望ましいです。

動脈瘤があるということは、全身の血管が同じリスクにさらされているわけで、われわれが動脈瘤の手術をするときには、必ず頭と心臓の血管を調べます。調べてみると、頭に関しては血管が狭くなっているとか、動脈硬化が起きているとか、細かいものまで言うと半数以上の方が何らかの問題があります。

心臓の血管でも約3割の方に狭くなっている箇所が見つかります。おなかの動脈瘤の手術をしようと思って術前の検査をしたら、心臓の血管が悪くて、おなかの前に心臓の手術をしないといけないという方も結構おられます。だから、リスクがある動脈瘤が見つかった場合には、できるだけ早く手術をするというのが治療の一番のポイントだと思います。

手術は、基本的には体にメスを入れて、大きくなった瘤を人工血管に置き換えるという方法で行います。人工血管の素材はポリエステルの繊維を編んだもので、20年以上の耐久性が保証されています。

もう一つ、カテーテルによる治療も20年ほど前から始まっています。足の付け根の動脈からカテーテルという細い管を挿入し、その中に織り込まれたステントグラフトという骨組みのある人工血管を瘤の中へ入れるという方法です（図3）。動脈瘤に血液がいかなくなり、徐々にしぼんで破裂のリスクはなくなります。

体にメスを入れずに治療できるなら、みんなこの方法で行えばいいのではと思われるでしょうが、カテーテルによる治療にも利点と欠点があります。

利点は、足のつけ根に小さな傷が入るだけなので、手術が終わった翌日から普通に動け、入院期間も1週間程度と非常に回復が早いことです。

欠点は、時間がたつにつれて合併症が増えてくること。どういう合併症が起きるかというと、ステントは縫わずに内側からぐっと広げて置いているだけなので、すき間から血液が漏れることがあるのです。また、血管では血液が強い力で絶えず流れていますから、時間がたってくるとステントがずれてきて、最悪の場合、動脈瘤の中に落ち込んでしまうという事例も報告されています。こうなるとまた血液がたまって瘤が大きくなってしまいます。

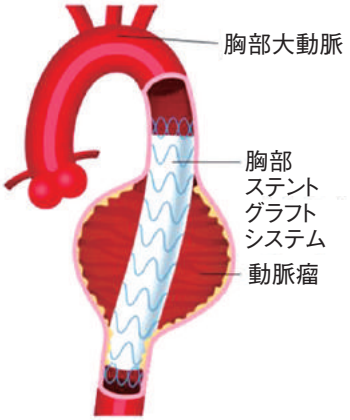

図3　ステントグラフト

また、動脈瘤にも小さな血管の枝がいっぱいあって、ステントを広げた際に潰れずにこの枝が残っていると、まれに血液が逆流して少しずつ入り続けるという現象が起こり、徐々に動脈瘤が大きくなって破裂してしまうということもあります。

カテーテルによる治療では、このような合併症が、10年以上の長い時間がたってから起きることがあるのです。

ですから、われわれの病院では年齢で区切って、70歳以上の方はステントグラフトの使用を優先、70歳未満の方は外科手術を基本に考えています。

―最後に予防のアドバイスを。

まずは、血圧をしっかりコントロールすること。そのためには、塩分の取り過ぎや食べ過ぎに注意し、週に3回は30分以上ウォーキングなど有酸素運動を行うといいでしょう。

健康診断などで高血圧や高コレステロールを指摘されている方は、放置せずすぐに治療を始めてください。医師の指示に従って生活改善を行い、必要な場合は嫌がらずに服薬を続けることです。

大動脈瘤は自覚なく拡大し、ある日突然破裂して死に至らしめるサイレントキラーです。治療はあくまで破裂する前の予防的手段と理解し、危険因子のある方、特に若いころから血圧が高めの方には、一度CT検査を受けることをお勧めします。

―ありがとうございました。

赤ちゃんの四季（69）

妊産婦のメンタルヘルスが問題に

中村　肇氏

わが国の新生児死亡率や妊産婦死亡率は世界のトップクラスにあり、世界でもっとも安心してお産ができる国になりましたが、少子化問題は一向に解決されていません。児童虐待相談対応件数の増加とともに、周産期の母親の精神障害、メンタルヘルスが大きくクローズアップされています。２０１６年の日本産婦人科学会で、東京都23区での妊産婦の自殺による死亡数が、産科異常による妊産婦死亡数の２倍以上に当たるという報告があり、大きな衝撃を与えています。

妊産婦の精神障害の代表的な疾患が産後うつです。妊産婦のうつは、妊娠中から始まることもありますが、特に多いのが、出産後間もない時期に発症する産後うつです。10％以上の女性にみられ、出産後半年くらいまでおこると言われています。

その原因として、出産を契機に女性ホルモンのひとつであるエストロゲンの分泌が急激に低下し、精神的に不安定になりやすいことが挙げられます。愛情ホルモンといわれるオキシトシンは分娩後に急増し、母乳分泌や母子の絆に役立ちますが、夫に対してはそれまで向けられていた愛情が、突如として攻撃的に働くことになり、夫を戸惑わせます。これらの妊娠出産に伴う生物学的な変化を、男性の夫がよく理解しておくことが大切です。

男女雇用均等法により、女性の社会進出が進んできましたが、マタハラという言葉があるように、職場における妊娠出産への無理解が女性の仕事と育児の両立を困難にしています。生物学的な要因と社会的な要因が重なり、子どもの存在が負担となり、慢性的な疲労をもたらし、産後うつ、児童虐待へとつながっているのです。

少子化対策というと、保育所の定員増が第一に考えられていますが、肝心なのは、女性たちがゆとりをもって、数少ない貴重なわが子と幸せな幼少期を、ともに過ごせる社会づくりです。

（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

ドクダミ

震災で家が傾いてしまい建て直した時、知人から一枚の油絵をいただいた。何号と言うのか知らないが、絵葉書ほどの大きさで、ブルーを背景に点々とドクダミの白い花と淡黄色の穂、ハート形の濃緑の葉が描かれている。居間に掛けると、小さい額だけれど存在感があり、以来20年、毎日見ていて飽きない。

ドクダミには思い出がある。七つ違いの従妹が幼児のころ肌が弱くて、顔のあちこちにおできができていた。医者だった叔母は、実家にこの子を預けに来るたびにアエンカオレーフユという白い軟こうを持参したが、祖母は「こんなものより…」と言って庭のドクダミの葉を揉んで汁をつけてやっていた。この汁は切り傷や虫刺されにも効くと、その時小学生の私に教えてくれたことを覚えている。アエンカオレーフユとは、今考えると亜鉛華オリーブ油のことだったのだろう。

葉は摘むとなんとも言えない独特の臭気を放つ。でも私は真っ白い小さな十字の花（と思っていたのは苞葉で、穂は黄色い細かな花の集まりらしい）が好きで、何年か前珍しく園芸店で見掛けたのを買ってきた。めったに売っていない理由はすぐ分かった。翌年には細い白い根を伸ばし、狭い庭を占領しはじめたからだ。

ドクダミの名は、毒矯め、毒溜め、毒痛みなどの転訛だと言う。十薬、重薬とも呼ばれ昔は常備薬として、祖母の家のようにどの家でも植えられたらしい。薬用植物の本には利尿、消炎、抗菌、便通、解毒、血圧降下など、名の通り多くの薬効が挙げられている。丹波・但馬地方では、ドクダミ茶は体の毒を消すと言われているとか。

以前、新聞の投稿欄に、干した束を置いておくとアリやゴキブリが来ないとあった。耳寄りな話で、早速あり余るわが庭の葉と茎を流しの下と物入れの奥に置いている。臭いは加熱すると消えるようで、春の若葉の天ぷらはなかなかの味らしい。ことしは試してみようと、額の絵を眺めて考えている。

（K）

ひょうご・小さな旅

宝塚・花のみち

―宝塚市栄町1―

「…阪急今津線は、全国の宝塚歌劇のファンにとっては、無名どころか必須の路線である。宝塚駅を下りて花のみちを経て大劇場へ、あるいは、通はタカラジェンヌの卵との出会いを期待して宝塚南口を下りて大劇場へ。それに今津線は若者の路線でもある」（広岡徹著『ひょうご文学散歩』有川浩『阪急電車』の章）

二月初め、その花のみちを歩いた。凍てつくような寒さ。コートの襟をたて、マフラーをしっかり巻いて手袋をしても寒い。春には満開になる桜などの木々の下に、すみれが植わっているが、みんな寒さで縮んだようになっている。しばらく行くと右側に大劇場の朱い屋根。その前、花のみちの真ん中に阪急や歌劇の創始者小林一三の胸像が立っている。朝倉文夫の作だ。「ベルサイユのばら」などお馴染みの作品の小さな像があちこちに置かれている。

ドアに公演ポスターが貼られた小さな喫茶店があった。ほとんど出前で、今から運ぶという。舞台に出ている〝生徒さん〟への差し入れで、イチゴジュースが人気という。花のみちをまっすぐ行くと、手塚治虫記念館だが、寒さで体がかじかんだので少し引き返して、カフェに入る。スターたちのサイン入りポスターが壁いっぱい、ところ狭しと貼られている。ほとんどはファンの持ち込みだ。

花のみちに立つ「ベルばら」の像

ヅカファンは最近、男性も増えているという。あったかいコーヒーでほっこりしながらタカラヅカの話を聞く。

宝塚コレクションの店があった。天海祐希さんの千社札セットなどさまざまな中古の品が置かれ、マニアで賑わっている。いろんな店がある。ファンにとっては楽しい道だろう。

「すみれの花咲くころ　白井鐵造氏生誕の地　静岡県春野町」や「修学旅行観劇50周年」などの小さなプレートがいくつも立っている。タカラヅカのすそ野の広さを感じた。

あし…阪急、JR宝塚駅下車

◇健康診断の上手な活かし方

健康診断は、子どもの発育や発達を診る乳幼児健診、児童・生徒などの健康の保持増進を図る学校健診、生活習慣病予防のための特定健診、がんを早期に発見するためのがん検診、介護予防・QOL（生活の質）確保のための後期高齢者健診など、子どもからお年寄りまでさまざまな制度の中で目的に沿った内容が受診できます。この健康診断は現在多くの方々が受診されていますが、上手に活用しておられるでしょうか。

健診の目的の一つは、自身のからだの状態を知ることです。「要受診」や「要精密検査」などの結果が出た場合は、それに従って医療機関を受診し精密検査を受けることで、ひどくならないうちに病気を発見し治療を始められます。

異常なしだった方も結果を保管し、前回や次回の結果と見比べて、検査値の変化を把握し、健康管理に役立てましょう。わかりにくいところがあれば受診した健診機関に問い合わせてください。

高血圧や糖尿病などで定期的に通院をされている方は結果が異常なしでも、結果票をかかりつけ医に必ず持参し治療に活かしてもらいましょう。

当協会では神戸市国民健康保険加入者や協会けんぽ被扶養者の方々に、特定健診と各種がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮）が同じ日に受診できるセット健診を行っています。さらに健康ライフプラザ（JR兵庫駅前）では、神戸市国保加入者の方々を対象とした神戸市セット健診で①結果を理解する②生活習慣改善点を認識する③疾病予防と早期受診へつなげる―を目的に、健診日当日に結果説明を行っています。

自分の健康への関心が高まっている健診日当日に、日常生活の改善点の指導や受診勧奨を行うことで、より効果的なサービスを提供しています。

健康診断を受けるだけでなく、その結果を上手に活用することで健康寿命の延伸につなげましょう。

乳がん検診のマンモグラフィ

◇新たな細胞診を採用―子宮頸がん検診

子宮頸がんは、近年、増加傾向にあり、特に若い世代に急増しています。子宮頸がんを早期に発見するためには、毎年の検診が欠かせません。

検診では、ブラシなどで子宮頸部の粘膜から細胞を擦（こす）り採って標本を作製し、それを顕微鏡で観察して、細胞の異常の有無を判定します。

これまでは、採取した細胞をガラス板に直接塗りつけて標本を作製していました。しかし、この方法では、非常に多くの細胞がブラシに残ったまま捨てられ、わずかな細胞で検査しなければならないことが少なからずありました。また、細胞の塗りむらや、乾燥による変性など、標本のバラツキも避けられませんでした。

これらの問題点を改善するため、細胞採取後すぐに、ブラシ先端を固定保存液の入った容器に入れ、専用機器を使って標本を作製する液状処理細胞診（LBC）が、普及し始めました。LBCでは、ブラシで採取した全ての細胞を回収し検査することができます。さらに、細胞採取から標本作製までの工程が標準化され、常に均一で高品質な標本を作製できるため、異常細胞の検出率も向上するという利点があります。

平成29年度から神戸市では子宮頸がん検診に、このLBCを採用することになりました。当協会は、神戸市子宮頸がん検診の細胞診を受託しており、新たにLBC用の標本作製装置一式を導入し、検査を実施しています。

子宮頸がんの早期発見のため、これからも、神戸市内各医療機関のご協力のもと、神戸市医師会医療センターと連携し、LBCの有用性を生かした、より精度の高い検診・検査を目指してまいります。

LBC用標本作業装置

KOBE健康くらぶ　土曜健康科学セミナーのご案内

4月	14日（土） **CKD:慢性腎臓病の食餌療法と生活上の注意点** 原泌尿器科病院 腎臓内科・透析室室長 吉矢　邦彦	5月	12日（土） **心とホルモンの密接な関係** **～幸せに生きるために大切なホルモンの知識～** 神戸大学大学院医学研究科 糖尿病・内分泌内科学准教授 高橋　裕
6月	9日（土） **コレステロールのウソ・ホント** 神戸大学大学院医学研究科 立証検査医学・循環器内科学分野 特命准教授 杜　隆嗣	7月	14日（土） **人生を楽しむコツ** **～呼吸器内科医からの提言～** 市立吹田市民病院 呼吸器科アレルギー内科部長 辻　文生
8月	25日（土） **加齢による目の病気** 神戸市立医療センター西市民病院 眼科部長 石田　和寛	9月	22日（土） **健康長寿のための食生活の改善** 甲南女子大学 医療栄養学部教授 宇佐美　眞

●ところ／健康ライフプラザ５階（ＪＲ兵庫駅南）　●時間／13：30～15：00
●受講料／各回500円　●申込み／事前の申込みは不要です
●お問い合わせ／健康ライフプラザ　☎078-652-5202
受付時間9：00～17：00（休館日：月曜日・祝日）

編集後記

平成7年9月（第19号）から表紙を飾ってくださった斎藤和郎さんの写真は、本号で最後です。長い間素敵な写真をありがとうございました。なお、これまでの写真は、当協会4階健診フロアに展示しております。当協会にお越しの際は、ぜひご覧ください。

平成三十年三月十五日発行
〒657-0846 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　—88—

田辺眞人

武庫の水門と呉服・漢服

飛鳥や平城京から大和川筋を下って浪速津（今の大阪港）に出た都人は、上町台地の上から兵庫県側を眺めてムコウ（牟古・六児・武庫などと仮名書きしたが、意味は向う、つまり対岸）と呼んだ。そこにあった港が武庫水門である。阪神西宮駅東方に海岸部を思わせる松原の町名があり、平安前期に大宰府に向う菅原道真が立ち寄ったという松原天満宮があるから、千年以上昔、武庫川などが土砂を堆積させる前には、阪神電鉄線のあたりが海岸線だった。一帯に港口を意味する津門という地名がついているのも肯ける。

伊居太神社　この西方の「きぬのべ橋」も織物伝説にまつわる

呉服漢服の伝説地　この南に染殿池があった。すぐ北に菅公が立ち寄ったと伝える松原天満宮がある

応神天皇の晩年に中国から呉服・漢服という織物上手の二女性が、ここに上陸したという。松原天満宮の南に染殿池という池があったが、二人がこの水で織物を染めたと伝説する。

呉服と漢服はやがて中年になると、西宮から北東の台地に住居を移し、そこでも織物を織った。それでその地は織物をする、糸を績んで、というので糸績み、イトアミ、伊丹と呼ばれるようになったという。伊丹の地名伝説には他に、西を流れる武庫川が大昔に細長い入り海だったので糸海が訛ったものだとか、台地の北の昆陽池・端ヶ池などの湿地に架けた板橋を越えて登るので、板踏や板上から起った地名だなどと諸説が伝えている。

伊丹台地に住んだ漢服と呉服は、晩年にはさらに北東に移住して猪名川を渡り、五月山麓の池田で亡くなったといい、その子孫が

呉服神社　阪急池田駅すぐ西方

に呉服神社があり、山手の伊居太神社には漢服が祀られている。

伝説を即歴史とは考えにくいが、古墳時代中期に中国の北部（漢）・南部（呉）出身と称する渡来人の人々が、瀬戸内海を通って西宮に上陸し、時とともに北東へ移住して池田に定着、猪名川流域に勢を張った歴史があったのだろう。さまざまな知識や技術の中で、特に織物技術が周辺の人々の目を魅いたのかもしれない。川西から池田への国道が猪名川を渡る呉服大橋の名や、猪名川の池田側に伝わる唐船が淵の呼称などに、古代の伝説が息づいている。

応神天皇の四十一年、彼女らが「津の国に至り武庫に及」った時に、天皇が亡くなったと『日本書紀』は記している。

猪名野神社　伊丹中心地にある古社

猪名川地方の豪族・猪名首だとも伝えられている。阪急池田駅西方の姫室は呉服の古墳で、そこ

この印刷物は、地球環境保全のため「植物油インキ」を用い、印刷用の紙へリサイクルできる
リサイクル適性Aの古紙配合率100%再生紙を使用しています。
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
R100 古紙配合率100%再生紙を使用しています