

# あすの 健康

No.118

## 目次

- からだの話  
「健康ダイエット」……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



キショウブ

# 中村 武寛 先生に聞く

中村 武寛 先生  
神戸市立医療センター西市民病院  
糖尿病・内分泌内科 部長



機嫌よく長生きするために、無理なく続けられる健康ダイエットのコツについて、中村先生に伺います。

## からだの話

健康ダイエット

## まず体重の3%減を目標に

健康診断の結果をかりつけ医に見てもらったところ、「健康のために少し体重を減らしましょう」と言われたのですが。

「健康のために少し体重を減らして」と言われても「少なくてどれくらい」と悩まれる方も多いでしょう。健康のために少しと言われたら、まずは今の体重の3%の減量を目標にしてください。体重が100kgの方は3kg、60kgの方なら1.8kgです。3%痩せると血液検査のデータが改善してきます。

健康ダイエットを始める時に最も大切なのは、自分の現状把握です。BMIや体格指数という言葉聞いたことがありますか。BMI(体格指数)は、体重(kg)を身長(m)で2回割ると出る数値のことで、これが22だと適正体重、25を超えると日本では肥満とされます。今の自分の体重やBMIの値を知るためにまずは体重計に乗ってください。

何が原因で太るのでしょうか。

簡単に言うと、口から入るエネルギーと消費エネルギー(基礎代謝という生命維持のための必要最小限のエネルギーに家事や運動などの生活活動による消費を足したもの)を比べて、口から入るエネルギー量が多ければ太っていくし、消費量が多ければ痩せる。本当に単純です。

例えば、1カ月間毎日どら焼き1個(256kcal)を余分に食べ続ければ体重は1kg増えます。一方、体重65kgの男性が1kg減量するには1時間の散歩(176kcal)を6週間続けなければなりません。運動で消費できるエネルギーは案外少ないのです。体重の増減には運動よりも食事の影響が大きいと言えます。

しかし、それ以上に影響を持つのが遺伝子です。遺伝子は一人一人異なり、太りやすい遺伝子を持っている方や痩せやすい遺伝子を持っている方がいるのです。ある

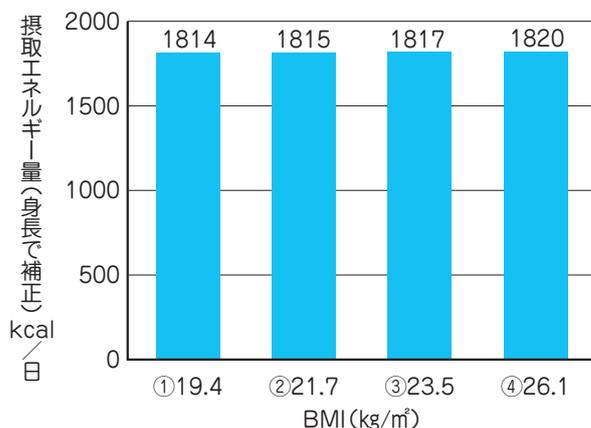


図1 BMI からみた摂取エネルギー

化粧品会社が行っている遺伝子検査では、三種類の肥満関連遺伝子を調べるのですが、この三つの遺伝子の働きだけで、同じ生活をしていてもエネルギーの消費量に約500kcalも差が出ることがわかっています。全く同じ生活をしていても、その方の持っている遺伝子の違いによって2週間で体重1kgの差が出てくるのです。

2007年に日本で行われた研究で、BMIで分けた四つの群①④のそれぞれの摂取エネルギー量を調べたところ、どの群もほぼ差がありませんでした(図1)。

同様に、1日の摂取エネルギー量で分けた四つの群では、①と④で摂取エネルギー量に約1000キロカロリーの差があるにもかかわらず、BMIの値にさほど差はありませんでした(図2)。

つまり、「あの人はよく食べるから太るのだ」ではなく、遺伝子が影響して太りやすくなっているということなのです。

―体重増加の原因は遺伝子と言われたら、どうしようもないとあきらめたくありませんが。

誤解しないでほしいのですが、決して「食事や運動療法が無駄」と言っているのではありません。

生まれ持った遺伝子は一生変わりませんが、環境によって発現の仕方が変わってきます。同じ遺伝子を持っている双子でも生活習慣によって体型は違ってきますし、子どもの頃に甘い物を過剰に食べると太りやすくなるなど、生活環境が遺伝

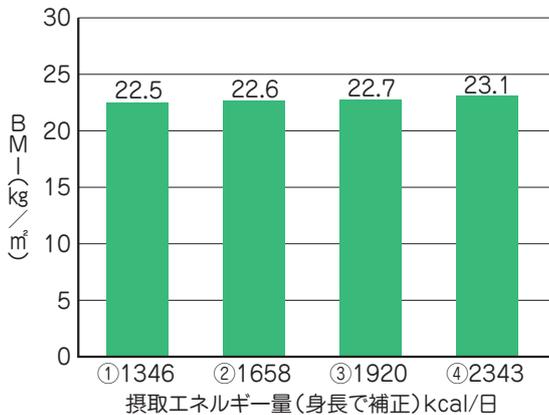


図2 摂取エネルギーからみたBMI

子に作用すると言われています。

ダイエットに失敗すると、「あの人は全然動いてないし、いっぱい食べているのに痩せている。私は少ししか食べてないのに痩せない」などと、つい他人と比べてしまいがちです。しかし、遺伝子が異なるのですから他人と比べても仕方がないのです。比べていいのは昨日の自分とだけです。まずは、食事の量を見直す、散歩に出かけるなど、昨日までの自分がしていなかったことを始めてみましょう。必ず結果はついてきます。

―自分以外と比べないこと―これが健康ダイエットのポイントの一つ目です。

これは基礎代謝が加齢とともに減っていきからず

(図3)。30代と比べると1日あたり約130キロカロリー減っていくので、同じ食生活を続けていると、2カ月で1kg体重が増えてしまいます。従って、年をとるにつれて食事の量を少しずつ減らしていく必要があります。

―多く取り過ぎていたものがあつたら減らす―これが二つ目のポイントですね。

―二つ目のポイント―ここ数年食事は変わらないうちに、50代になつて急に太ってきたという方はいませんか。

健康的なダイエットはすぐに成

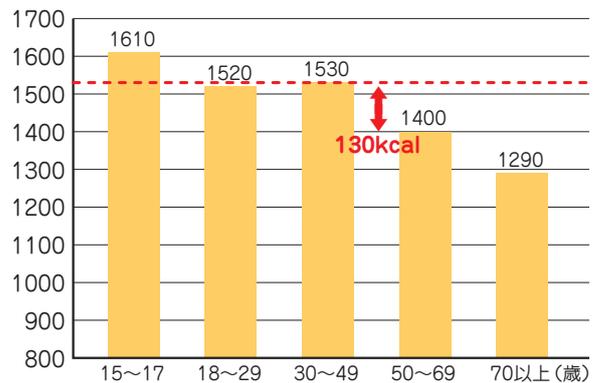


図3 基礎代謝量 (kcal) (男性)

果は出ません。1カ月1kgくらいのペースで無理なく減らすためには、日々の積み重ねが重要です。①食品の種類を多く②③食規則正しく④成分表示をよく見て⑤食物繊維を多く⑤ゆづく―を実践し、バ

ランスを考えて過不足なく食べるのが基本です。

―食事―ダイエットと言うと、近頃は糖質制限を思い浮かべる方も多いと思いますが、糖質は体の中でエネルギーとしてすぐに使える大切な栄養素で、車に例えるとガソリンです。私の知る限り、厳格な糖質制限はたいがい長続きしません。ご飯や麺類、芋類やかぼちゃなど糖質の多い食材や「そばめし定食」のような糖質が重なるメニューの取り過ぎに注意するくらいでいいと思います。

―食事―食事だけでなく運動でダイエット

を頑張る、というのはどうですか。

運動だけで痩せるのは難しく、途中で挫折してしまう方が多いです。その理由として、①食事を減らすよりも成果が出るのに時間がかかる②頑張る人ほど脂肪は減るが、同時に筋繊維が太くなって筋肉量が増えるため体重の変化が見えにくい—があげられます。

しかし、体重に変化が見られなくても挫折せずに運動を続けると、さらに筋肉量が増えて代謝が活発になり、基礎代謝が上がって消費エネルギーが増えるので、必ず体重が減ります。運動で頑張りたい方は、無理なく長く続けられる工夫が必要です。

例えば、ウォーキングコースは途中で階段がある場所を選んで歩いてみてください。体重減少に効果がある有酸素運動に筋力トレーニング（筋トレ）を加えると、1+1が3にも4にもなるというデータが出ています。有酸素運動のウォーキングと筋トレの階段上りを組み合わせることで、それぞれを単独で行うよりも効果が期待できるのです。

さらに、インターバルトレーニング

ングという、強弱をつけながら行う運動がいいこともわかってきています。ウォーキング中にちよつと立ち止まったり、小走りをするなどしてみてください。犬の散歩も電柱で止まったり走ったりで、インターバルトレーニングですね。

運動は一人で黙々と頑張るのもいいのですが、一緒にする仲間がいるほうが楽しめて長続きすると言われています。

—とにかく続けることが大切なのです。

食事療法に取り組んで順調に3%ほど体重が減ったと喜んでいたら、体に備わった危機管理システムが働き、体重減少がストップしてしまいます（停滞期）。「もう痩せへんからやめるわ」とここであきらめると、体重が元に戻ってしまいます（リバウンド）。体重は階段状に減っていく（図4）と理解して、停滞期には食事療法に運動を加えて継続することでまた減り始めます。

食事を少し減らしていると空腹感を感じます。この空腹感こそ

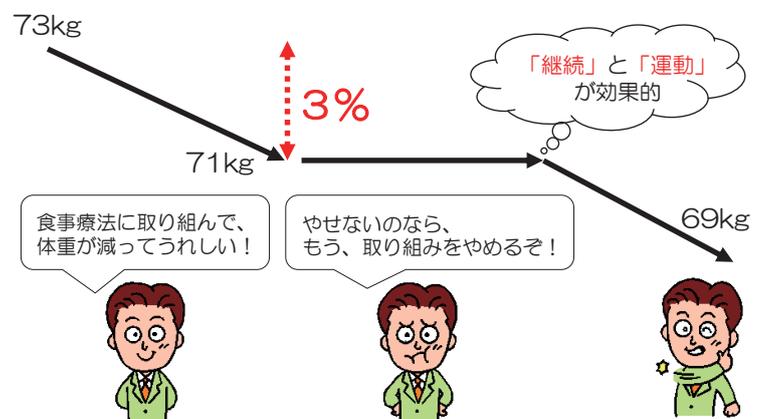


図4 体重の推移

さまざまな情報が氾濫（はんらん）しています。「〇〇を食べるだけで健康になれる」なんてことは絶対にありませんが、「これは正しい? 怪しい?」と迷ったときは私たち医療従事者に相談してください。

私たち医療従事者は、ただ単に痩せることが目的でなく、機嫌よく長生きするための健康ダイエットをお勧めしています。私たちに聞いていただければ、「それはうそ」「これは本当」とお伝えできますし、個人個人の生活にあった知恵や工夫を一緒に考えていきますので。

—ありがとうございました。

図1、2 = Diabetes Research and Clinical Practice 77S (2007) S23-S29.

図3 = 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年度版」

が内臓脂肪が燃えている合図なのです。「空腹感がつらい」でなく「今、内臓脂肪が燃えている」って考えると楽しくありませんか。こんな風に少し知識や情報があると、それを励みに食事制限や運動が継続できてダイエットも成功しやすいです。

三つ目、最後のポイントは、間違った情報に注意! 悩んだら医療従事者に相談を。です。

現代社会では健康に関するさま

## 新型コロナウイルスと医療崩壊



中村肇氏

新型コロナウイルス・パンデミック（世界的流行）では、特定の救急病院に患者が殺到し、医療崩壊が大きな社会的問題となつていきます。10年前の新型インフルエンザ流行時には、患者の7割近くが小児であったために、小児救急医療が今と同じような状態でした。

共通して言えるのは、ベッド数不足・医療器材不足の問題もありますが、救急医療現場で働く医師および看護師の数が必要最小限にも満たないような状態で平時から医療が行われていることです。少し患者数が増えただけで、医療現場はすぐにパニックになっています。

今回の流行では、4月中旬のピーク時に、兵庫県の1日の新規感染者数は40名前後、うち重症例は5名足らずです。これで医療崩壊が起こるようなら、イタリアやアメリカのようなアウトブレイク（集団発生）が起こると一体どうなるのか、空恐ろしくなります。

新型コロナウイルスのパンデミックでは、中国・イタリア・アメリカと同じように、日本においても医療従事者や入院患者の院内感染が目立ちます。

このウイルスはよく「忍びの者」に例えられます。今の医療は、ど

こに潜んでいるかわからぬ敵に向かって、十分な防護具も与えずに、やみくもに戦いを挑ませているようなものです。入院前にPCR検査をルーティン（決まった手順）に行えば、無症状の感染者を一人でも多く見つけ出すことができます。PCR検査という潜在的敵を見つけ出す有効な手段を持ちながら、わなにかかった敵だけを調べ、感染予防の基本原則である「早期発見・早期診断」を軽視した、重大な作戦ミスを犯していたのです。どこに潜んでいるか知れぬウイルスに対して、防護具不足を心配しながら働く職場では、ますます人が離れていくのではと心配しています。

パンデミック第1波は、規律を守る日本国民の従順さと、医療従事者の我慢強さで、何とか乗り切ることができました。第2波到来までに、医療資源の確保を図り、医療従事者が納得して働ける環境を整えておかないと、とんでもない医療崩壊が起こるかも知れません。

（なかもらはじめ氏：小児科医、神戸大学名誉教授）

新型コロナウイルス感染症の影響で延期になったが、この5月にJR西日本から「ウエストエクスプレス銀河」という長距離列車がデビューする予定であった。京都駅と出雲市駅を約12時間で結ぶ夜行特急列車である（昼行列車も運行予定）。料金は一万円台であり、手の届きやすい価格帯だ。

夜行列車の魅力は、旅情もさることながら、寝ている間に遠くの目的地に着けるため、旅行の日程を有効活用できることであろう。ただ、夜行列車でぐっすり眠ることができるかどうかは、乗る場所にも左右される。

私は今までに2種類の夜行列車に乗ったことがある。札幌・青森間を結んでいた「夜行急行はまなす」（2016年運行終了）と、今も高松駅と東京駅を結んで走る「サンライズ瀬戸」である。

夜行急行はまなすでは、ベッドが二段式になっている開放型B寝台をとり、上段に私、下段に小さかった息子が寝ることになった。夜10時に札幌を出発すると

### 寝台列車で夢の中

息子は早々に寝入ってしまったが、わたしは揺れと予想以上に大きい騒音に悩まされ、ときどきうつらうつらとするのがやっとならなかつた。あとで息子に教えられたことだが、1号車と2号車では同じB寝台であっても車両の形式が異なり、1号車では発電用のディーゼルエンジンが車体の下にあるためより騒音が大きくなるのとのことであった。

サンライズ瀬戸号は、住宅メーカーが内装を手掛けただけあり、まるでホテルのようであったが、上段の寝台ではやはり揺れに悩まされた。揺れに弱い方は下段の寝台を予約したほうがよさそうである。ただ、下段は車輪に近い分、走行音はやや大きくなるそうだ。

しかし寝台列車の揺れが睡眠を誘うという方もあるだろうし、走行音が眠気を誘う場合もあるだろう。実際、動画サイトには寝台列車の全区间走行音なる動画が数多くアップされており、安眠のお供にと8時間延々と走行音を流し続けるものもあった。ニーズは人それぞれなのだ。

(S)

## ひょうご・小さな旅

### 道の駅「淡河」と古城址

— 神戸市北区淡河町淡河 —

久しぶりに車で外出した。コロナ禍で毎日のように家で閉じこもっていたので、無性に緑が見たくなくなった。緑に飢えていた。

神戸市北区を走る県道38号。道の駅「淡河」に向かって進む。遠くの低い山並みの緑が濃い。田んぼには、水が張られている。田植えの準備がすすんでいる。道端にはタンポポ、レンゲソウが咲いている。ウツギの花も見られた。

昨年暮れに全面リニューアルオープンした道の駅「淡河」のレストランで、地元産のそば粉を使った「十割そば」を食べるのが目的だ。駐車場は広く、トイレもすべて新しくなっていた。ただ、残念なことにレストランは、コロナ感染症対策の二環で「臨時休業」。仕方ないので、隣接する農協の直売所をのぞく。ワラビやタケノコなど旬のもの、花や花苗などもあった。年間18万人の利用者があるというが、この日は少なかった。



淡河城跡

ポイルしてあるタケノコを買って出ると、左側の小高い山に「淡河城跡」の看板。櫓が建っている。まだ新しいので、模擬櫓だ。この山城は13世紀ごろに建てられ、長くこの辺りを治めていた淡河氏の居城だった。摂津の国と播磨の国のちようど国境にあり、戦略上も重要な位置を占めていたとみられる。戦国時代は三木城の別所氏に属し、天正7年(1579)、羽柴秀長の攻撃で落城した。その後、有馬氏が城主になったが、元和元年(1615)に廃城。案内板などを読むと、ざっとこんな歴史を持つ山城だ。

城跡は整備され、公園になっている。内堀の一部や、土塁の跡も残っている。この辺りには城址がたくさん点在する。三木総合防災公園近くの三津田城、丹生山城、天正寺城など。かつての栄華をしのびながら、城跡めぐりをするのもいい。

道の駅の近くに、よく知られる饅頭屋がある。薄皮で、あんこが優しい甘さ。淡河の味だ。

あし：神戸市中心部より国道428号を北に約20キロ、県道38号三木三田線。

## ◇CT装置を更新しました

本年5月、当協会健診センター(神戸市灘区)ではCT(コンピュータ断層撮影)装置を更新しました。

新しい装置の特徴は、少ないX線量で高画質な撮影ができることです。

通常、撮影に使用するX線量を減らすと画質は低下しますが、高性能CTならではの画像処理技術により、更新前に使用していた装置の低線量撮影時と同等のX線量で、これまでよりも精細な画像を得ることが出来ます。

もう一つの特徴は、撮影のスピードが速いこと。CT装置は、体の周りをらせん状にX線を照射し撮影を行います。更新した装置では1回転が0.75秒と高速で、呼吸を止めて行う胸部撮影は約10秒で終わるため、検査を受けられる方の負担が軽減されます。

CTはミリ単位の厚さで体を輪切りにした断面像を描き出せるので、胸壁(胸部を囲む骨や筋肉など)に妨げられることなく、解像度の高い鮮明な肺の画像が得られます。肺に病的な変化が起きている場合、その部分の状態を調べ、良性、悪性の区別や他の病気の判別を行う質的診断に大いに役立ちます。

40歳を過ぎたら一度は、また肺



新しいCT装置

がんの罹患率が高まる55歳を過ぎたら、喫煙歴がなくても2〜3年に1回、喫煙歴のある方は年1回の胸部CT撮影をお勧めします。

当協会健診センターでは、胸部CT撮影に喀痰細胞診、肺機能検査などをセットした「肺ドック」を月曜午後に行っています。喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が400以上の方や血縁者に肺がんの既往がある方、咳や痰が続くなど呼吸器の病気が心配な方は、お問い合わせください。

お問い合わせ、ご予約は  
健診センター管理課肺ドック係  
☎078・855・2740  
FAX 078・855・2731

## ◇ 予防医学事業中央会学術賞を受賞

### — 禁煙サポートの研究で —

2020年2月に岩手県盛岡市で開催された第54回予防医学技術研究会で、昨年当協会健診センター健康相談室保健師が研究発表した「健診に組み込まれた禁煙サ

ポート—禁煙成功要因の検討—」が、予防医学事業中央会学術賞（児玉賞）を受賞いたしました。

この研究は、当協会が神戸市から受託している結核健診の受診者のうち、胸部X線検査で問題となる所見がなかった喫煙者および既喫煙者で、息切れまたは咳・痰の自覚症状があり、肺の能力を調べる肺機能検査を希望して受けた方を対象としています。このことから、喫煙者と禁煙を始めて3カ月未満の既喫煙者を、問診で得た情報をもとに禁煙に対する関心度で分類し、その分類に応じて、『禁煙支援マニュアル第2版』（2013年厚生労働省健康局がん対策・健康増進課作成）の妥妥った個別面接と電話・手紙によるフォローアップで禁煙サポートを行いました。

その結果、禁煙に対する関心度



授賞式の様子

こうしたことから、健康診断の診察や結果説明の際に、喫煙者に禁煙外来の情報を提供し受診に結び付けることが、禁煙の成功率を上げることにつながると考えています。

当協会では、今後も健診・検査を通して得られたデータを生かし、受診者の健康増進、疾病予防に取り組んでまいります。

## ◇ 開催中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染予防のため、毎年神戸新聞松方ホール（神戸市中央区）にて開催しております「いきいきライフセミナー」および「予防医学フォーラム」を、今年度は中止させていただきます。

また、本誌117号（令和2年3月発行）でお知らせいたしました「2020年前期健康創造都市KOBET土曜健康科学セミナー」についても、7月から9月までのプログラムを引き続き中止いたします。

参加を予定されていた皆さま、運営にご協力いただいている皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

### 一人ひとりの健康づくりに奉仕します

公益財団法人兵庫県予防医学協会は、皆様の健康保持増進と福祉に寄与するために、兵庫県、神戸市、医師会などが協力して設立した公益法人です。

常に新しい医学の研究、技術の向上、予防医学の普及に努め地域社会に貢献いたします。

#### 主な事業

- ・ 疾病予防に関する知識の普及・啓発事業
- ・ 疾病予防のための健康診断及び検査事業
- ・ 予防医学に関する調査研究事業
- ・ 健康支援のための健康増進事業及び健康教育事業

#### 編集後記

最近「コロナ太り」という言葉をよく耳にします。ある調査によると、緊急事態宣言発出による外出の自粛で体重が増加したと回答した人が36・5%、男女ともに1〜3kg増えたと答えた方が最も多かったそうです。

心当たりのある方は、健康ダイエットを実践してみたいかがでしょうか。

令和二年六月十五日発行  
〒657-0846 神戸市灘区岩屋北町一丁目八番二号  
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  
<https://hyogo-yobouigaku.or.jp/>

表紙絵：高嶋 宏子

たなへ まこと 氏  
園田学園女子大学名誉教授



### 雀の松原と御影の松

無常な世の中で常緑の松は、永遠の命を連想させて信仰対象となり、「待つ」に通じる音声から変わらず待ち続けてくれる存在だと頼りにされてきた。有間皇子の「磐代の浜松が枝を引き結び真幸くあらば亦帰り見む（万葉集）」以来、歌にも



御影の松のモニュメント 阪急御影駅北口前。足もとに三本の松葉の石組や、旧町章入りマンホールのふたがある。



旧町章入りのマンホールのふた

一年二月十七日に所利尊氏と高師直が打出に陣取った

滝や処女塚と並べて、千年も変わらぬ雀の松原と御影の松の緑を描いている。藤原基俊は「世にあらば又帰り来む津の国の御影の松よ面かはりすな」と歌った。また、山陽道に近い浜辺の松林は戦時の陣地にも利用された。古代と中世の転換期、一一八四年二月、京都から一ノ谷の戦いに向かう源範頼軍が雀の松原みかげの松に陣取ったと『平家物語』が記し、『太平記』では南北朝期の一三五

詠まれてきた。『源平盛衰記』は福原遷都のころの東神戸の名所を「千代に変わらぬ翠は雀の松原みかげの松、雲井にさらす布引は我朝第一の滝とかや：求塚」と雲から落ちるような日本第二の布引の



雀の松原の石碑 阪神魚崎駅の北を西に100mあまりの公園内に「竹ならぬかげも雀の宿りとはいつ名にしめし松原の跡 中納言公尹詠と昔「杖とめて千代の古塚とへよかしこすめ松原」の二碑がある。

足利直義軍と戦って敗れ、須磨方面に退却したとある。観応の擾乱の打出御影浜の合戦である。さらに中世が終わる戦国末期、毛利方の荒木村重を攻める織田信長軍が、伊丹城包囲直後の一一七八年十二月初旬に荒木方の花隈城攻撃に向かう途中、雀の松原と御影の松に兵を駐屯させたとして『信長公記』が記している。つまり二つの松林は日本史の転換期に常に戦陣になっ

ことであつた。魚崎は五百崎とも記され、往古、神功皇后九州遠征の時にここに五百隻の軍船が集結したため五百崎と呼ばれ、後世、不漁の時に豊漁を祈って魚崎に改められたと伝説する。が、史実とは考えられない。魚の多い住吉川の砂洲が魚崎で、途中、五百の当ても使われたのである。魚崎は律令制では摂津国菟原郡佐才郷であった。ササイの音に雀の字が当てられ、後に「すずめ」と読まれるようになった。この地に多くの雀が住んでいて、四年に一度、丹波国から来襲する雀の大軍と雀合戦がくり広げられるなどという伝説も、地名と中世の武家の戦陣の記憶が影響した結果なのだろう。



松原交差点 国道 43 号にある雀の松原なごりの交差点名。