

## 阪神淡路大震災から15年

# 「創造的復興」 長田区を歩く



空き店舗だらけの通りを視察する参加者(左)  
被災地サミットに200人が参加(下)

阪神・淡路大震災から15年。16日、17日には県下各地で追悼集会などが行われた。

神戸支部が参加する震災復興長田の会は、「創造的復興」として再開が進んだ長田区のまちを歩く「ながたメモリアルウォーク」を開催し、146人が参加した。莫大な税金を注いだ新長田駅南再開事業の商店街などを、約1時間半かけて視察。空き店舗だらけのシャッター通りや閑散とした住宅街を目の当たりにし、参加者らはハコモノ中心の「復興」施策の問題をあらためて感じた。



## 阪神淡路大震災の教訓 どうかすのか

阪神・淡路大震災救援・復興兵庫県民会議(復興県民会議)は、17日勤労会館大ホールで第3回「被災地サミット in 神

戸」を全国災対連の後援で開催し約200人が参加。

協会から口分田勝先生、藤末衛先生らが参加した。全国各地の被災地から復興状況や課題が報告され、被災者生活再建支援法など震災後15年の運動の前進と残る課題が確認された。

# 兵庫県保険医協会 神戸支部ニュース

225号  
2010年2月25日付

〒650-0024 神戸市中央区海岸通1-2-31 神戸フコク生命海岸通ビル5F  
兵庫県保険医協会神戸支部 TEL078-393-1801 FAX078-393-1802

## 女医の会と共催で研究会

# アンチエイジングに110人



講師の米井先生(上)の講演を聞く  
会場いっぱい参加者(左)

女性医師・歯科医師の会と共催で、1月16日に研究会「開業医だからできるアンチエイジング」を開催。女性医師・歯科医師の会世話人で、支部幹事である服部かおる先生の感想文を紹介する。

先日、世話人をつとめる女性医師・歯科医師の会で、抗加齢学会から講師をお招きして研究会を開催。講師は同志社大学生命医科学部抗加齢医学研究室アンチエイジングリサーチセンター教授である米井嘉一先生で、110人も医師の参加があり、予想を超える反響に驚いた。講演内容を紹介します。

抗加齢をめざす目的は、動脈硬化を予防、寝たきりを防ぐ、認知症を防ぐ、がん予防と皮膚の老化を防いで健康長寿をめざすことで、決して不老長寿を目的としているのではない。

老化度は筋年齢、血管年齢、神経年齢(認知機能)、ホルモン年齢と骨年齢を総合して判定する。病的な老化を防ぐためにはこの五つの因子の調和がとれていることが重要で、平均以上に若い必要はない。むしろ自分の弱いところを知ることが大切。それぞれの因子に対して医学的

----- (2ページへ続く)

(1ページから続く)-----

な検査方法と対策が明らかになっている。  
今回の講演では、同志社大学健康体力科学研究センターとの共同研究で、歩くことの抗加齢効果を示された。標準的な1日の推奨歩数1万歩を5カ月続けると筋年齢、骨年齢、ホルモン年齢、血管年齢が若返る。  
また印象に残ったことでは、歯周病などの慢性炎症が血管年齢に影響して動脈硬化になること。体を酸化させる活性酸素の成因の1位はタバコ、2位が紫外線、3位以降に排気ガスや大気汚染、食品添加物や残留農薬、ストレスや飲酒など。いわゆるサ

プリメントは食事などの不足成分の補充という位置づけでサプリメント自体が健康増進するというデータはまだないこと。理想の食事である和食の欠点は、カルシウム不足と塩分過多である。もっとも大切な因子はやはり神経・精神年齢であり、全身運動に加えて手先の細かい作業を組み合わせると効果が上がる。また見た目(外見)の若返りから取り組むとうまくいく、等々。

「開業医だからできるアンチエイジング」という楽しい演題だったが、なかなか奥の深い分野であることを再認識した。

【中央区 服部かおる】

## 神戸中央市民病院・守る会

# 移転凍結署名、1万3千筆に

協会と神戸支部が参加する「市民のための市民病院を守る会」は1月6日、中央市民病院移転計画の一時凍結と見直しを求める請願署名5608筆を神戸市に提出。同会の集めた署名は、10月に提出済みの8150筆とあわせ、13758筆となった。当日は同会が提出していた「中央市民病院移転についての公開質問状」に対する回答を受け、市民病院整備室との懇談も行った。



武村副支部長が署名を提出した

署名提出には、同会事務局長の武村義人副支部長のほか、県民主医療機関連合会、県商工団体連合会などから6人が参加。神戸市側は、公聴課調整係長の横田昌弘氏、市民病院機構法人本部新中央市民病院整備室マネジャーの橋本司氏と同リーダーの益谷佳幸氏が対応した。

「公開質問状」は病院移転計画後の個室割合や病床数削減による影響、職員数などを問う内容だが、具体的な方策は示さないまま、現計画で問題ないとの回答を市は繰り返している。

懇談で武村副理事長は「病院が遠くなり、病床数も減れば、救急受け入れが困難になるのは自明だ」と対策を問いただした

が、市側は「搬送時間が延びるのは事実だが、救急体制の強化、院内導線の見直しなどでカバーできる」とあくまで計画に問題ないと回答。武村先生は「来年オープン予定にも関わらず、職員数も未定では説得力がない。市民が安心してかかれる病院を作ってほしい」と重ねて要望した。

提出後は市政記者クラブで記者発表し、マスコミ各社に報道を要請、1月7日の神戸新聞で報道された。

今後、同会は病院施設が完成しつつある現状をふまえ、市民が安心してかかれる市民病院とするよう求める新署名に取り組む予定。

## 医療と健康について語り合う会

# メタボ予防 毎日の積み重ねが肝心



東播建設労働組合が1月24日に健康教室を開催。前みどり病院副院長の廣田一仁先生を講師に40人が参加した。参加者の感想文を掲載する。

「コレステロール値が高い」「中性脂肪が高い」「血圧が高い」こんなことを言われたことのある方。その上でウエストを測って85cm以上(男性)、90cm以上(女性)。これらに当てはまる方は「メタボリック・シンドローム」の疑いがある。データによると検診の結果、要検査の人は年々増えているようだ。

自分もまさに40歳代。血管内部の悪化は静かに進行。心筋梗塞、狭心症などの突然の発症にむけ、危険な道を進みかけていると思った。

「身体はたったひとつです。できるだけ、気持ちの良い状態で長持ちさせましょう」そんな先生の言葉を身につめられる思いで聞いた。

薬に頼らず、自分でできること。食事に気をつけ、運動することをこころがける。毎日、体重を量り続け、そのことを意識し続けることに意義があるようだ。

## 開業医の手作り 健康情報 テレホンサービス

- 【2月テーマ】
- 月曜日 生理痛について
- 火曜日 歯磨き粉の効果と成分について
- 水曜日 げっぷから考えられる病気
- 木曜日 尿が近い
- 金土日 サプリメントの利用法

フリーダイヤル  
0120-979-451