



生方 享司先生
 洪南クリニック(内・小・済)院長
 神戸市医師会理事(広報部担当)

「熱中症」に「注意」ください

炎天下での運動、家の中のお年寄りにも要注意…

夏本番です。

毎年この時期には熱中症の事故をよく耳にします。

生方 熱中症はまさにその字のごとく、「熱に中る」という意味です。軽い脱水症状のものから、体温調節障害によって、全身の臓器が機能しなくなってしまう、死に至る重症例まであります。

— 熱中症による死亡件数はどのくらいでしょうか？

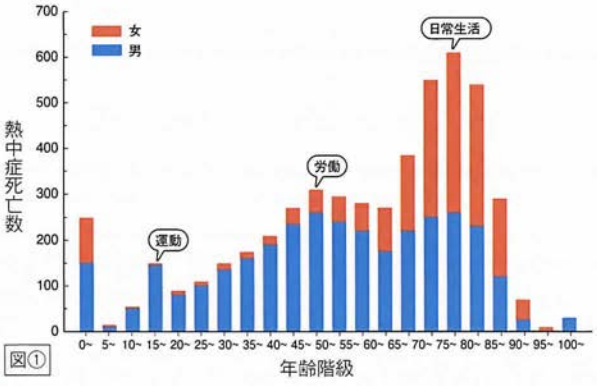
生方 熱中症による死亡件数ですが、人口動態統計では、最近の37年間で合計50000人を超す人が熱中症で亡くなっています。全国で二年間に約139名の方が亡くなっているということになります。近年では、2000年

に431名の方が、2004年には449名の方が亡くなっており、増加傾向が目立ちます。

— 熱中症はどのような人に起こりやすいのですか？

生方 年齢別に見ると、0歳から4歳までの乳幼児、15歳から19歳にひとつのピークがあり、さらに30歳から59歳、70歳以上に死亡者が多くなります(図①参照)。

幼児の場合は、車の中などの高熱



図①

環境に閉じ込められて、熱中症で亡くなってしまう、痛ましい事件を耳にします。青少年ではスポーツ活動中ですね。途中でやめると言えない、がんばり屋さんのお子さんは、熱中症にかかる危険が高いのです。中高年では高温多湿環境での労働が多く原因になっています。70歳以上の方は、山歩きや、散歩などの運動中や、家の中など日常生活でも起こります。身体は、本来、汗を出して、熱をコントロールするものなのですが、湿気の多い家の中では、汗が出にくくなり、熱が体内にこもってしまうのです。家の中で、お年寄りが熱中症で倒れることが多いのは、そのためです。

— 熱中症には、どのような種類がありますか？

生方 以前は熱けいれん、熱疲労、熱射病などに分類されていましたが、最近は重症度を3つに分けて、1度、2度、3度に分けられています。1度は、手足やおなかの筋肉などに痛みを伴った痙攣が

起こりますが、全身のけいれんはこの段階では見られません。手足のけいれん、めまい、立ちくらみが見られます。2度になりますと、頭痛や気分が悪くなったり、吐き気、疲労感、虚脱感などのいくつかの症状が重なって出てきます。さらに3度になると、意識障害、おかしな言動や行動、過呼吸、シヨク症状が見られるようになります。いずれにせよ、暑い環境の中では、集中力がなくなったり、ちよつと気持ち悪い、という事が熱中症の危険信号と考えてください。

―熱中症の手当や治療法について教えてください。

生方 まず、意識状態を確認する事が大事です。名前を呼ぶ、肩を叩く。次に呼吸、脈拍、顔色、体温などをチェックして下さい。意識がない場合は、一刻も猶予がありません。すぐに救急車を手配する必要があります。

―意識があり、

軽症と思われる場合は、

どうすればいいのでしょうか？

生方 1番目に休憩、2番目に冷却、3番目に水分補給の順に手当てを行ってください。具体的には、衣服を緩めたり、脱がせた

ります。涼しいところ、例えば冷房が効いている場所や、風通しの良い場所で休ませることが大事です。

―冷やせば冷やすほど良いのですか？

生方 冷却の方法は、なかなか難しいのですが、急に冷やしすぎてもだめなのです。ポイントはいスパックなどを、わきの下にはさむ。あるいは首の横に両方から当てる、股の間に当てること。この部分には、大動脈が通っているからです。さらに、水を全身に吹きかけて気化熱で冷却する。これはむしろ常温の水かぬるま湯の方が良いです。末梢血管を収縮させないように、冷水で冷やしたタオルで体の中心部に向けてマッサージをする。足を高くしたり、うちわやタオルで送風したりする事も忘れないで下さい。本人が寒いと言うまで、冷却を続けてください。

―水分を飲むことも

大切ですね？

生方 水分補給は塩分を含んだ水、あるいはスポーツドリンクなどを与えて下さい。普通の水だけでは、汗になって出てしまうだけなので逆効果です。塩分が必要です。

また、これらの処置で回復した場合でも、その後、必ず医療機関で診てもらうようにして下さい。

―熱中症の予防法は？

生方 一般的には、外出時には帽子をかぶる、日陰を選んで歩く、吸湿性や通気性の良い服装をする事、水分補給をこまめに行う事が大事です。また、急に暑くなる日は特に注意して下さい。過去に熱中症にかかった人は、またかかりやすいと言われていきますし、性格的にがまん強い人も特に注意が必要です。学校などのスポーツ指導者は、新入生や発熱、下痢など体調不良の人、怪我をしている人などには、無理な運動をさせないように注意して下さい。そして、学校や職場でも、高温の環境で仕事をする、あるいはスポーツをする場合は普段から応急手当をするのに必要なものを備えておいてください。夏の運動時には、アイスパック、うちわ、水に入れた霧吹き、食塩水、これはイリットルの水の食塩の2グラム入れたもの、あるいはスポーツドリンクなどを、ぜひご用意ください。



でん太の 教えてドクター



その⑤⑥

「離乳期には、なにを食べさせたら?」

お話／足立優菌科診療所 足立 優 院長

D r. さて問題。「母乳以外のものを食べ始めた赤ちゃんにはどんな食事がいいでしょうか?」

でん太 しつかり食べて欲しいから甘くておいしいものにしたらいんじゃないかな?

D r. ブー、それは大きな間違いだよ。子どもに限らず動物はずぐにエネルギーに変えることができる甘いものが好きだけど、甘いものを小さなころから与えると味覚形成において、甘いもの好き(甘味嗜好)になってしまうんだ。これがとても問題なんだよ。

でん太 なぜ、甘いもの好きになるといけないの?

D r. 乳幼児の頃から甘い物ばかり食べつけていると、それが当たり前になつてしまつて、大きくなるにつれ、それよりもさらに甘い物を欲するようになってしまうんだ。このため甘いものが口の中に入る回数が増えてしまうことになり、むしろ菌になるリスクが大きくなつてしまうんだよ。

さらに、甘いものを食べつけるようになってしまつたとその甘さが基準になり、もつと強い甘さの食べ物でないと甘いと感じられないよう

になつてしまつから、さらに甘味嗜好が進んでしまうんだ。

でん太 でも甘いものを食べると虫菌になるというけど、菌磨きしたらいいんじゃないの?

D r. 乳幼児のころはなかなか安定してしつかりと菌磨きをすることができないんだ。お子さんの菌磨きで苦労しているお母さんも多いんだよ。基本的に子どもが嫌がらずに菌磨きをさせてくれるようになるには長期にわたる練習期間が必要だから、その間にむしろ菌を作らないようにするには、甘いものを口の中に入れないのが最も効果的だからね。

おやつも重要

D r. 小さな頃は、一度の食事でたくさん食べられないので、一日三食の主食をおぎなうものとして、「間食」をあげるんだけど、この間食の考え方も大切だね。「間食Ⅱ おやつⅡ 甘い」ものというイメージ、この考え方が危ないんだ。でん太 へー、僕もおやつといえば甘いものと思つてたよ。おやつにはどんなものをあげればいいの?

D r. そうだね、例えば、おにぎりや、お芋のふかしたものなんかで

もいんじゃないかな。とにかく主食が補えればいいので、「おやつも甘いもの」お菓子」といった発想にならなければいいと思う。とにかく子供が、甘み嗜好にならないように配慮することが大切だよ。

でん太 なるほどね、間食は主食を補えばいいんだね。

D r. むし菌予防の観点から食べ物を選ぶとすると、飲み物にも注意したほうがいいね。たとえばジュース、果汁100%だからいいなんて考えちゃダメ。ここにも糖分が含まれているからね。飲み物はお茶かお水にしたほうがいい。スポーツドリンクも、飲み物自体の酸度が、歯が溶けてしまうPHになっているのでむし菌になってしまうんだ。

味覚形成は6歳頃まで

でん太 小さな頃に固まる「味覚」は、将来のお口の中の環境も左右する、重要なものなんだね。

D r. うん。ある有名なハンバーガーチェーンの社長さんのお話。そのハンバーガーチェーンは、お店の中心が、いつもかわいらしくて、子どもさんも楽しく過ごせるようになっていたんだ。それは、子どもさんがお店に来てくれるための仕掛けな

んだけど、なぜ子どもさんに、お店に来てほしいんだと思う？

でん太 ……？

D r. それはね「6歳までに、うちのハンバーガーを食べてくれたお子さんは、生涯うちのお客さんでいていただける」からなんだって。昔は、お袋の味が忘れられないなんていつたけど、今ではそれがハンバーガーっていうことかな。

でん太 味覚形成の時期に食べたハンバーガーの味が、忘れられなくなるんだね。

D r. そうなんだ、だから、大人になっても、食べ続けることになる。つまり、6歳までの味覚形成が、一生の食生活を左右するということ、をよく示しているお話だよな。

第18回 お口の健康のための市民講座
テーマ 先端歯科医療の世界
～豊かな生活を支える歯科医療のすべて～
日時 8月21日(木) 13:30～15:00 個別相談
15:15～16:30
講師 足立優先生
会場 神戸市東灘区民センター
8階会議室(20名収容)
参加料 500円(会場、資料代として)
申し込み 当日会場にて受付します。
事前のお申し込みは不要です。
個別相談も当日会場にて受け付けます。(先着順)
お問い合わせ 特定非営利活動法人
明日の歯科医療を創る会POS
TEL:078-435-4618

■足立 優(あだち まさる)
1960年生まれ。大阪歯科大学卒。
1988年米国留学後、神戸市東灘区に足立優歯科診療所開設。行動医学の概念を基盤とした自己決定に基づく予防管理中心型の歯科医療を展開する。また、この概念にもとづく医療システムの普及のために「NPO法人・明日の歯科医療を創る会POS」を設立し、社会に対して歯科医療情報の公開と、よりよい歯科医療を求める患者の支援を行なっている。

●明日の歯科医療を創る会
ホームページ
<http://www.asunoshika.com>

☎078-4354618

足立 優歯科診療所

神戸市東灘区岡本1・3・33
TEL 078-411-0024 FAX 078-411-0056
mail.adachi@kba.att.ne.jp
<http://ado.pr-business.net>

※これからは患者の権利を守る予防歯科医療が主流となります。情報をお知りになりたい方は、Dr.足立までお問い合わせ下さい。

造 型 工 の マ ジ ャ ッ ク

中 右 瑛

究極のデフォルメ

「富嶽三十六景」逆さ富士の怪 葛飾北斎画

葛飾北斎の「富嶽三十六景」は、北斎の代表作として世界的に有名だが、「赤富士」「浪富士」などには意表をついた独特の奇想が仕掛けられている。そういった作品以外に、北斎にはもう一つ不思議な風景画がある。

図「甲州三坂水面」（左カラー図参照）には、「逆さ富士」が登場する。

御坂峠（山梨県笛吹市御坂町と同県南都留郡河口湖町との境、三坂峠とも言う）から見た実景で、眼下には富士五湖の一つ、河口湖があり、遠く正面には裏富士がそびえている。湖面に映る富士が世に言う「逆さ富士」である。

なんの変哲もない風景に見えるのだが、北斎はこの「逆さ富士」に、理論上ありえない究極のデフォルメが仕掛けられているのがお解りになるだろうか。

季節は夏。正面の富士は夏枯れの赤茶けた山肌

の素朴な富士。

が、湖中の富士は不思議な相貌を見せる。雪化粧の美しい姿に変貌している。

加えて実景の富士と、湖水に映る富士とが左右にずれているのも気にかかる。自然の風景としては、誠に不合理である。単なるデフォルメでは済まされない。

この画面には、「夏」と「冬」が同居している。山肌の焼けただれた「夏」富士の「醜」に対し、白雪「冬」は秀麗な「美」を表現している。いわば「現実」と「理想」とを描き分けているのである。

現実ではありえない風景を平然と描き分けて、見る者に問いかける北斎究極のデフォルメ。

あるいは、人を喰った諧謔精神の表れか。機知あふれるユーモア精神かもしれない。北斎のシヤレは強烈だ。



■中居 卓 (なかゝい たくし)

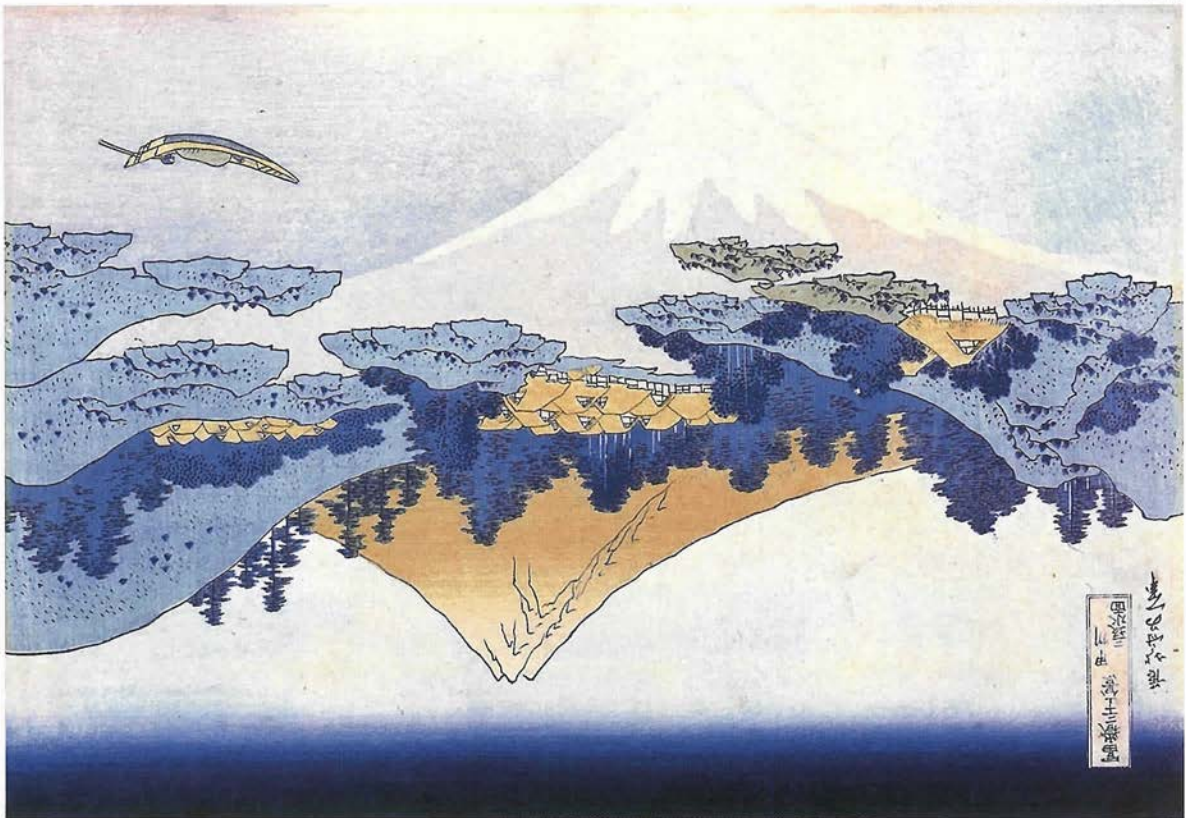
抽象画家。

浮世絵・源二エッセイ。

1934年生まれ、神戸市在住。

行動美術展において奨励賞、新人賞、会友賞、行動美術賞受賞。浮世絵内山賞、半人現代美術賞、兵庫県文化賞、神戸市文化賞など受賞。現在、行動美術協会委員、国際浮世絵学会常任理事。著書多数。

「富士三十六景・甲州三坂水面」 中居卓画



海 船 港

日本に初寄航した
ラプソディ・オブ・ザ・シーズ

文写真 上川庄二郎



神戸港に初寄航した最大の客船・ラプソディ・オブ・ザ・シーズが程なくポーターミナルに接岸する

【ラプソディ・オブ・ザ・シーズ初入港】

先月号でも紹介したように日本初寄航の大型船・ラプソディ・オブ・ザ・シーズ（七万八四九ト、乗客定員二四三五人、乗組員七六五人）が上海から日本へのコースで神戸港に初入港した。

この入港を、神戸新聞は、「神戸港に入港した過去最大の外国客船が優美な姿を披露した」。「こんな船は滅多に見られない。会社を休んで来たんです」と加古川の会社員。各地から数百人が押し寄せたと報じた。だが、手放して喜んでばかりはおられない。今回の寄港は、日本のクルーズ船社や神戸港に対していろんな課題を投げかけた。

【豪華客船というよりもカジュアル船】

五月十一日には、市民船内見学会も行われ、月刊神戸子子の取材で私も参加させてもらった。ポーターミナルの岸壁に立つて見上げると、全長二七九m、高さ五十四m、十一階というだけあってさすがに大きい。

船内に入ってみての直感は、さすがにアメリカらしいカジュアル船だと思ったことだ。船内の内装などともいわゆるラグジュアリー船のような豪華さはない。乗組員の数も、乗客定員の三分の一以下と、ラグジュアリー船とは格段の違い。しかしこれは、船の大型化で乗客定員を増やすことと要員を切り詰めてのコストダウンで低価格に設定して、大衆化路線にシフトしているからであって、クルーズ人口拡



見学会で乗船手続きを待つ市民

大に照準を合わせた経営戦略と見ていいだろう。

私の目から見れば、日本の船は、中途半端なラグジュアリー船志向だから割高感を持たれるのも止むを得ない。その上、たった四隻しかない日本のクルーズ船が、春先のクルーズ適期に部の階層のみを相手にワールドクルーズに出掛けてしまうのだからどうしようもない。このあたりに日本のクルーズ人口が伸び悩んでいる大きな原因が潜んでいるように思えてならない。今一度、日本の船社もこのあたりを再考して欲しいものである。

「日本にやってくるのは、アジア市場開拓の序」

世界最大規模のクルーズ会社、ロイヤルカリビアン・インターナショナルが、今年は格安料金でアジア市場に殴り込みをかけてきた。今回投入された船は、これまでは、カリブ海を中心に、アラスカや地中海を中心に運航してきた。

このエリアではその後さらに大型の十万吨超、定員三千人を越えるカジュアル船が投入され、十万吨未満の船は今や小型船扱い。このクラスの船が、アジアの新しい市場開拓には最適規模の船として白羽の矢が立つたということのようだ。



清楚な雰囲気メイン・ダイニングルーム



簡素ながらも清潔なキャビン

狙い目は、アジアでのクルーズ人口の急速な伸びを示している香港、シンガポール、上海をアジア地域でのハブ港として東南アジア、台湾、韓国、日本の各国を巡るコースである。

昨年(2007)十二月から今年(2008)五月にかけての半年間に香港、シンガポール発着で行われたクルーズが十四回(ただし、日本寄港はなかった)、上海発着では十回行われたが、済州島、釜山、博多港には毎回寄港したが神戸港にはその内のわずか三回のみ。この数字で見ると、日本では、釜山に近い博多港が唯一寄港地として選ばれ、神戸港は残念ながら、アジアクルーズのハブ港どころか、スポーク扱いもされていない。貨物港としては既にハブ港としての地位は失ってしまったが、客船港としてもクルーズ人口の伸びが今二つの日本の港はスポークの地位すら危うい。

「神戸港に投げかけられた大きな課題」

この現状を見る限り、神戸港は、世界に向けた日本の玄関港としての役割と機能を十分に果たしていないことになる。


神戸港の背後には、世界遺産のある京都、奈良、姫路、それに瀬戸内海が奥座敷として存在する。これらの諸都市ともっと連携、協調を図って、アジア・クルーズのハブ港を目指し、真の日本の玄関港としての地位を確立する努力をして欲しい。神戸港は、一人神戸のために存在するものではないという自覚と自信が今こそ必要であらう。



■かみかわ しまじろう

1935年生まれ。

神戸大学卒。神戸市に入り、消防局長を最後に定年退職。その後、関西学院大学、大阪産業大学非常勤講師を経て、現在、フリーライター。



とにかく一度食べてもらえたら、
お客さまはきつとまた
買いに来てくださるはずだ…！
それを信じて、菓子を配ったところ、
大成功に終わった。

翌日から、
店は大繁盛した。

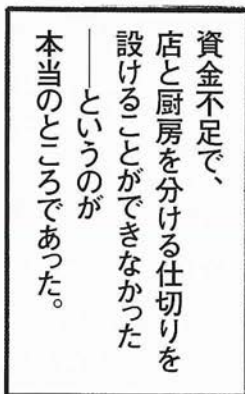
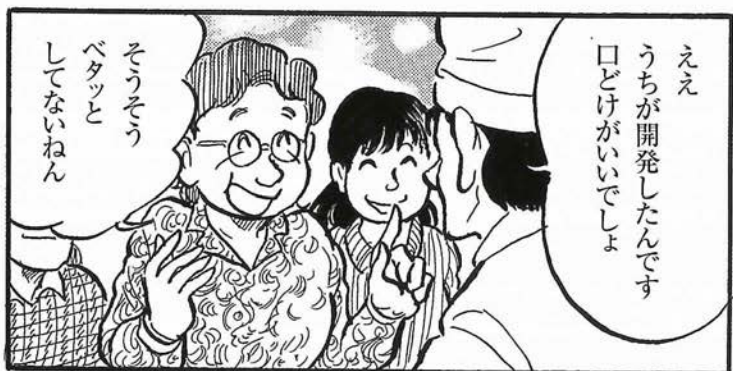
情熱の洋菓子職人

The artisan spirits ~ Tsuyoshi Hiyane Story ~

比屋根毅物語 〈第八話〉

漫画：佐藤晴美

(大手前大学 メディア・芸術学部 講師)





厨房の機器も、
実はみんな中古品を
タダでもらってきた
ものばかり。
故障が絶えなかった。

コイルが原因や
巻きなおさな
あかん



うわっ
またオーブンの調子が
おかしなつたわ



昔、那覇で
ラジオ屋で働いてた
経験が役に立ったな



兄ちゃんはすごいなア
なんでも修理して
しまうもんなー



わー！
ミキサーも
あかん！



どれや
見せてみ



いらつしやいませ!



先日ね、
うちの会社にお菓子
配っていただいたの、
あれが大変おいしかった
——で、

うちの社長が、
お得意先の手みやげには
絶対この店のを、と!



それはそれは
ありがとう
ございます

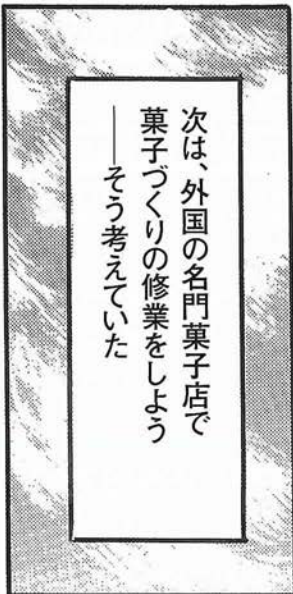
エーデルワイスは
順調に業績を
伸ばしていった



ありがとう
ございます!



毅はそれでも
自分の技術に
満足していなかった



次は、外国の名門菓子店で
菓子づくりの修業をしよう
——そう考えていた

当時は1ドル11360円。
海外旅行者数は年間26万人程度
——簡単に海を渡ることできる
時代ではなかった。



それでも毅は金をかき集め、
伊丹空港からヨーロッパに旅立った。
昭和42年、二度目の菓子修業は、
パリの洋菓子研究所。
そこで、毅は、ヨーロッパの職人たちがつちかっ
てきた技術を、もっと学ばなくてはと強く思い
翌年、再びパリに洋菓子修行に出かけた。



昭和43（1968）年 フランス——
毅は、とあるお菓子とパンの
有名店で修業を始めていた



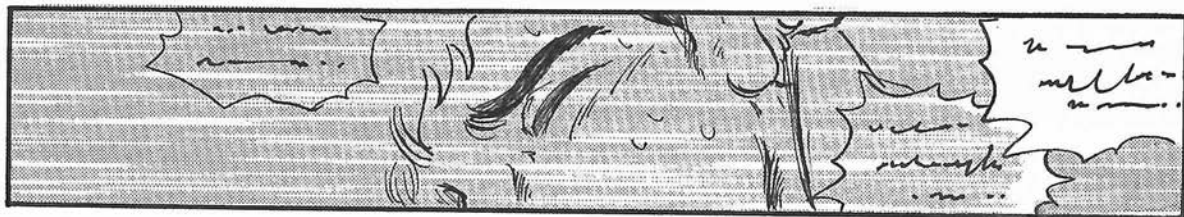
「その小麦粉の
在庫を見てきて
つて言ってるわよ」

あーはいっ
ありがとうございます
ごめいます





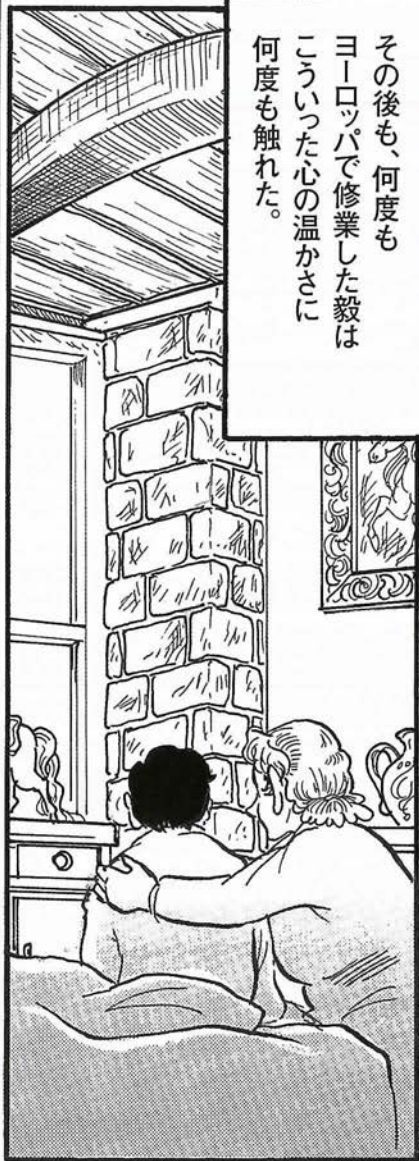








ただの技術だけではなく
ものづくりの場での
人間同士のつながり、
思いやりなど、
毅は、フランス、ドイツの
工房で多くのことを学んだ。



その後も、何度も
ヨーロッパで修業した毅は
こういった心の温かさに
何度も触れた。



それは、
日本での「エーデルワイス」の
ものづくりや、経営に
大きな影響を
与えるものであった。

続