

大島郡医師会だより

No.109 2026.4月号

医師会病院
虹の事業所
訪問介護ステーション
訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所
グループホーム虹の丘
養護老人ホームなぎさ園
臨床検査センター

発行

大島郡医師会

奄美市名瀬塩浜町3-10

TEL0997-52-0598

FAX0997-54-0597

印刷 南海日日新聞社



奄美大島ワンきやヘルスをゆらうデイ!

鹿児島県立大島病院総合診療科
部長兼臨床研修センター長

森田 喜紀

現在、奄美大島における医療は、急激な人口減少、持続可能な医療提供体制の構築、医療機関の機能分化、血液備蓄所の問題など、多くの課題に直面しています。これらの課題に取り組むことはもちろん不可欠ですが、私たちは「守り」の姿勢だけでなく、奄美だからこそ描ける前向きな将来展望を共有していくことも大切ではないでしょうか。2021年7月、奄美大島は生物多様性が評価され、世界自然遺産に登録されました。この豊かな生態系を有する奄美大島こそ、人・動物・環境の健康を一体的に捉える「ワンヘルス (One Health)」を体現する最適なフィールドであると私は考えています。従来の医療・介護の枠組みを超え、環境保護や文化継承、動物との共生という多面的な視点を取り入れることは、奄美独自の「健康」を再定義し、持続可能な地域医療を実現するための重要な鍵となるはずです。こうした背景のもと、2026年2月1日、アマ

ホームPLAZAにおいて「ワンきやヘルスをゆらうデイ!」をテーマに第2回奄美地域医療シンポジウムを開催いたしました。当日、私も基調報告として「奄美における人獣共通感染症の現状とワンヘルスの可能性」を発表させて頂きました。

基調報告では、当院における過去10年間の感染症診療実績等に基き、奄美群島における人獣共通感染症の現状を分析・報告しました。例えば、鹿児島県本土では「つつが虫病」の報告が多いのに対し、奄美大島では「日本紅斑熱」のみが報告されているという地域的な特徴がありました。また、西日本を中心に多く報告されているSFTS (重症熱性血小板減少症候群) については、島内でのヒト感染例は確認されていませんが、過去の調査では奄美大島で採取されたダニにもSFTSのウイルスが確認されており、決して予断を許さない状況にあります。そして、野良猫におけるトキソプラズマの抗体陽性率が全国に比べて高いことや、島内の動物 (飼い犬・クマネズミ・リュウウ

越えて協働しなければなりません。感染症やNCDS (Non-Communicable Diseases) 非感染性疾患) の対策、安全な食・水の確保、気候変動への対応まで、社会づくり全般を含めた幅広い活動こそが「ワンきやヘルス」の本質です。

奄美の豊かな自然と文化・先人の知恵、そして現代の医学的知見を融合させ、産学官民が対話・調整・協働していくこと。これこそが、私たちが目指すべき持続可能で健康な未来への道標となります。医師会の先生方におかれましても、日々の診療において、患者さんの背景にある「動物」や「環境」との繋がりに少しでも思いを馳せていただければ幸いです。奄美から世界へ、新たな健康モデルを発信していく「ワンきやヘルス」の推進にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

キウウイノシシ) でレプトスピラの感染例が報告されていることなども共有しました。

これらの基盤となるのが「ワンヘルス」の理念です。これは、人・家畜・野生動物・植物、そしてそれらを取り巻く生態系の健康は密接に繋がっており、互いに影響しているという考え方です。この理念を、島口を取り入れ、より親しみやすく自分事として捉えられるよう、「ワンヘルスII ワンきやヘルスをゆらうデイ! (私たちの健康を集まり語ろう!）」として提唱しています。

この「ワンきや」には、私たち人間や、奄美大島の動植物、豊かな海、山、風土すべてを「私たちの仲間」として包摂する決意を込めています。病気がない状態を目指すだけでなく、持続可能な未来のために、すべての健康を等しく尊重し、最適なバランスを模索すること。そのためには、医療分野のみならず、獣医療、環境保護、行政、教育、そして地域住民が垣根を



令和7年度第3回定時理事会

1月31日(土)午後6時から令和7年度第3回定時理事会が、医師会館4階にて開催された。嘉川副会長の開会宣言に続き、稲会長からの挨拶。

「皆様こんにちは。昨年10月開催の第2回目の理事会は、産業医研修会も含め徳之島での開催ができました。できれば再来年度くらいには沖永良部島での開催ができればと思っております。今年1月19日には地域医療構想調整会議が開催され、これまでの協議に沿った内容で大きな問題はなく終えることができました。次は2040年に向けての地域医療構想の議論になります。精神科医療のこと、在宅医療、介護、医療従事者人材確保等の事が入ってきます。それと今、動きがあるのが災害時の連携の事です。昨年2月に県の看護協会が主催となつて第1回目の災害時多職種連携の研修会が開催されました。来月には第2回目の開催が予定されています。今は県の看護協会が主催となつていますが、いずれは行政にお願いしたいと思つています。また、奄美市議の方から自然災害時の連携について意見交換会をしたいという要望があり、5月2日に予定

されています。群島内の各自治体と医療機関との連携協定や防災訓練への参加があまりされていないようなので、大島郡医師会として何ができるかの議論ができればと思つています。

人材不足による高齢労働者が増え職場内での事故も増えているようです。国は高齢労働者の安全対策を強化しており、事業所への指導・監査も増えるようです。

本日の会議では議題として令和8年度事業計画から一般会計及び各事業所特別会計収支予算の承認があります。また、第5号議案に県医師会の代議員、予備大議員の選出、第6号議案、定款変更等がございますのでご審議の程よろしくお願ひします」と挨拶され、その後、会長を議長として議案審議に入りました。

- (イ) 支予算(案)
- (ロ) 介護老人保健施設虹の丘収支予算(案)
- (ハ) 臨床検査センター収支予算(案)
- (ニ) 第4号議案 令和8年度公益社団法人大島郡医師会収支予算(案)
- (ホ) 第5号議案 鹿児島県医師会代議員及び予備代議員の選出(案) について
- (ヘ) 第6号議案 定款変更(案)の件について
- (ヘ) 第7号議案 第106回臨時総会の日程について

《報告事項》

- (一) 各担当理事からの報告事項について
- (二) 各事業所の経営改善に向けた取り組みについて
- (三) 令和8年度養護老人ホームなぎさ園の収支予算(案)
- (四) その他

《審議結果》

- 第1号議案から第4号議案の令和8年度事業計画(案)及び収支予算(案)は、各担当から説明の後、原案通り可決承認された。第5号議案の鹿児島県医師会代議員及び予備代議員の選出については代議員に稲会長、嘉川副会長、予備代議員に津畑理事、益田理事が選出された。第6号議案の定款の変更についても原案通り承認され、第1号議案から第6号全議案全てが総会への提案となる。第7号議案の第106回臨時総会は、3月7日(土)18時から医師会館4階にて開催することが承認された。

野崎生涯教育担当理事から講演課題の希望があれば是非出してほしい旨の報告があった。町田理事からは、「沖永良部の提案となる。第7号議案の第106回臨時総会は、3月7日(土)18時から医師会館4階にて開催することが承認された。」

令和8年度人事異動 (令和8年4月1日付)

- 昇格 ● 大島郡医師会病院：理学療法士 上野 智里 リハビリテーション室 室長
- 昇格 ● 大島郡医師会病院：理学療法士 与島 将士 リハビリテーション室 主任
- 昇格 ● 大島郡医師会病院：理学療法士 松井 和誉 リハビリテーション室 副主任
- 異動 ● 大島郡医師会病院：看護師 向 純生 介護医療院
- 異動 ● 大島郡医師会病院：社会福祉士 早川 葉子 地域医療連携室
- その他 ● 大島郡医師会 ソーシャルワーカー
- その他 ● 大島郡医師会 地域保健課長兼大島郡医師会 地域産業保健センター コーディネーター 和田 真司

令和7年度 第106回臨時総会

3月7日(土)に第106回臨時総会が午後6時から医師会館4階にて開催された。嘉川副会長が会員総数78名出席者数73名(委任状含む)で、会員総数の過半数を超えており本会は成立することを宣言された後、稲会長は次のように挨拶した。

「皆さんこんにちは。年度末のお忙しい中、ご参加いただき感謝申し上げます。現在大島郡医師会が考えていること、今後関わっていかねばならないことをいくつかお話したいと思います。奄美市のことではありますが、奄美市が医療懇話会という会議体を立ち上げまして、4月18日に第3回目の開催が予定されています。趣旨としては奄美市の医療機関をどのように継続していくかということですが、市内の病院、開業医の先生方等を含め10名程の委員(医師)で話し合いをしているところです。

奄美市から開業医と勤務医それぞれにアンケートが届いているかと思いますが、そのアンケートの結果を分析し、次の懇話会で話し合われることになると思います。生産年齢減少による医療従事者不足、奄美看護福祉専門学校も応募者が減っていることにより、今後看護師不足がさらに進むことが予想されます。現場では訪問介護のヘルパー

不足も深刻な問題です。大島郡医師会としても行政と共に対策に取り組んでいきたいと思っています。

登録産業医意制度については、産業医の登録医師数が昨年度まで7名でしたが、今年度9名増により現在大島郡内に16名の産業医が登録しています。業務内容は従業員50名未満の小規模事業所の職員の健康を守るための取り組みです。来年度からモデル事業とし事業所から依頼があれば健康チェックや相談にも取り組んでいこうと考えています。また、地域医療構想調整で精神医療の体制作りで小規模事業所のストレスチェックが義務化されるようです。必要に応じて専門医の先生にアドバイスをいただけるような体制づくりを考えたいと思います。

地域医療構想については、2025問題が終わり2040年問題として精神領域の患者さんを地域に帰す取り組みがあります。その住み慣れた地域で生活ができる体制というのは、地域ごとの施設や在宅医療の体制など診療所の問題等もあります。その辺のことがどこまでできるかという話し合いになってくると思われれます。県で指針を作っているようで、それが出来たら医師会としてもそれ

に合わせた地域体制づくりをしていきたいと思っていますが、なかなか難しそうです。その地域にどのような方が住んでいるかというのがまだ把握できていない状態で、行政と情報を共有し、よく話し合っ

て進めていかななくてはいけないと考えています。本日は6つの議題と報告事項も2つほどございますので、ご審議の程よろしくお願ひします。

【審議事項】

その後、竹山淑朗先生を議長に選出し、本総会に提出された議案の審議に入った。

【審議結果】

第3回定時理事会と同一により略(第1号議案から第6号議案)
提出された1号議案から第6号議案 すべてが承認された。
その他、県立大島病院麻酔科部長の大木先生から、4月中旬に第6回血液製剤供給体制検討会が開催されることになっているが、平時からの供給体制構築に向けての議論が進んでいないことに対し、鹿児島県医師会への働きかけ等のお願ひがあった。奄美和光園の馬場園長から宿日直業務への協力のお礼と、現状の医師確保状況について説明があった。向井理事からは奄美看護福祉専門学校看護学科の来年度入学応募者状況等についても報告があった。以上をもって19時10分に嘉川副会長が閉会を宣言し終了。

大島郡医師会公式ホームページ

リニューアルのお知らせ ~地域と医療をつなぐ、安心の窓口~

大島郡医師会
ホーム 大島郡医師会について お知らせ一覧 予定カレンダー 会員医療機関一覧 お問い合わせ 会員ログイン



医療の力で、奄美群島の「安心」と「笑顔」を支えます

この度、奄美地域の皆様がより必要な医療情報へアクセスしやすくなるよう、また医師会内の情報共有をよりスムーズに行えるよう、大島郡医師会の公式ホームページ(<https://oshima-med.or.jp>)を全面的にリニューアルいたしました。

この新しいホームページは、大島郡医師会からの情報発信にとどまらず、地域医療と皆様の暮らしをつなぐ「安心の窓口」として機能することを目指して制作いたしました。いざという時の病院探しはもちろん、日々の健康づくりに役立つ情報収集の場として、ぜひお気軽にサイトをご訪問ください。これからも、奄美地域の皆様が安心して暮らせる環境づくりのため、そして地域の医療機関同士の連携をさらに深めるため、本ホームページを大切に育ててまいります。新しくなった大島郡医師会ホームページを、今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

健診事業の現状と今後の展望ならびに 令和8年度健診事業について

大島郡医師会臨床検査センター健診事業部責任者の師玉武と申します。新年度を迎えるにあたり、ご挨拶申し上げます。日頃より大島郡医師会の先生方には温かいご指導とご助言を賜り、心より御礼申し上げます。

当センター健診事業部では、「学童健診」「職域健診」「特定健診」「被扶養者健診」を柱として、地域の皆様の健康維持に向けた業務に日々取り組んでおります。しかしながら、人口減少・少子化に伴う受診者数の減少に加え、ガソリン代や資材、人件費の高騰など、健診事業を取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いております。

柱の一つである「特定健診」は、本年度で18年目を迎えます。制度変更や実施方法の見直しを重ねながら取り組んできた結果、少しずつではありますが受診者数の増加につながっており、改めてその責務の重さを感じております。また、2020年より開始した「被扶養者健診」も5年が経過いたしました。周知方法に課題は残るものの、徐々に成果が見え始めております。本年度も4月から始まる学童健診を皮切りに8月末まで各種、健診が予定されております。これまで同様、関係各位の皆様には一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に生活習慣病を早期に発見し、重症化を防ぐために国が設けた大切な健康チェックです。生活習慣病は初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、血圧・血糖・脂質などが高くなっていても日常生活では気づきにくいのが特徴です。そのため、気づいたときには治療が必要な状態まで進行していることも少なくありません。特定健診では、血圧・血糖・脂質・肝機能・腎機能など、将来の病気のリスクを把握するために欠かせない項目を総合的に調べます。これらの検査結果をもとに生活習慣の改善や医療機関での早期治療につなげることで、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の重症化などを未然に防ぐことができます。『病気になってから治す』のではなく、『病気になる前に気づき、予防する』これこそが、これからの健康づくりにおいて最も重要と考えます。特定健診は、皆様の健康寿命を延ばし、いつまでも元気に暮らしていただくための第一歩となります。ご自身のために、そしてご家族の安心のためにも、年に一度の特定健診をぜひ受診してください。

最後になりますが、当センターには新たに若い世代の職員も加わりました。地域に根差した島内唯一の健診事業センターであるという責務を胸に、奄美群島の住民の皆様の健康に寄与できるよう努めて参ります。健診の重要性の周知、精度管理、受診勧奨の推進について、行政機関の皆様や医療機関の皆様と連携しながら、より一層精進してまいりますので、引き続きご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

大島郡医師会館



左から松元、福島、健診責任者・師玉、徳重、中尾

健康危機（感染症）対応訓練への参加

2019年12月、原因不明の肺炎で始まった新型コロナウイルス感染症(以下、コロナ感染症)は世界的パンデミックとなり、ここ奄美大島でも多くの課題が浮き彫りとなりました。2023年5月コロナ感染症は五類感染症へと移行することで平時に戻り、現在に至っています。2026年3月9日名瀬保健所主催により県立大島病院救命救急センター4Fに於いて「健康危機（感染症）対応訓練」が開催され、大島郡医師会から会長（稲源一郎先生）他、会員機関の医療従事者が多数参加されました。研修では平時から健康危機（感染症）に備えた準備を計画的に進めておく重要性や感染症対策に係る知識の習熟、関係機関との連携強化を図ることを目的に、具体的には事前に想定や内容を伝え



訓練参加中の稲会長



県立大島病院での訓練参加者

ない「ブラインド方式」

訓練で現場の適応性や関係機関との連携体制を検証しました。訓練後、鹿児島大学感染症専門医養成講座の川村英樹特任教授より「関係機関ごとの役割の明確化」や「平時からの備えの重要性」、離島地域の強みである「顔の見える関係を軸とした連携強化」などの総括をいただきました。県内において、今月だけで20件の麻疹(はしか)患者の発生が報告されています(3月23日現在)。この研修を通して平時より感染情報を注視し、今回の対応訓練をいかした取り組みができるように努めて参ります。

★報告者：大島郡医師会病院(看護師)濱田 靖乃

～第13回在宅医療連携支援研修会～

テーマ:「身寄りがない方への支援について考える」

日時: 令和8年1月24日(土) 18時30分～20時

場所: ①奄美市役所5階大会議室(本会場) ※Zoomで各会場をつなぎ同時開催)

②瀬戸内町役場2階(瀬戸内会場)

③喜界町役場多目的室(喜界会場)

(司会進行)

龍郷町地域包括支援センター
名瀬地域包括支援センター

グループワーク

～自身の職種の「強み」と「できること」について意見交換～



奄美市役所5階大会議: 76名



瀬戸内町役場2階: 19名



喜界町役場多目的室: 28名



事例報告

「身寄りがない認知症の高齢者の支援について」
・大海嘉亮ケアマネジャー
(名瀬徳洲会介護センター)



情報提供: ガイドライン紹介

身寄りがない人の入院及び医療に係る意思決定
が困難な人への支援に関するガイドライン

多職種で集まって話し合い、支援の方向性を確認、時に修正しながらみんなで悩んでいく。こういうことが非常に大切である。このような場を活用し、地域力を高めていきましょう。



閉会挨拶: 大島郡医師会 稲 源一郎 会長

令和8年1月24日(土)第13回在宅医療連携支援研修会が開催されました。市町村事業である「在宅医療・介護連携推進事業」の一環として毎年開催していますが、昨年に引き続き「身寄りがない方への支援」をテーマに奄美市役所と、瀬戸内町役場、喜界町役場の各会場をつないで同時進行で行われました。今回は事務局から「身寄りがない人の入院及び医療に係る意思決定が困難な人への支援に関するガイドライン」を紹介、その後、支援がうまくいった事例として名瀬徳洲会介護センターのケアマネジャー大海嘉亮さんからそのプロセスや今後の課題について報告がありました。後半のグループワークではそれぞれの立場からその「強み」と「できること」について意見が交わされました。医師会の先生方も奄美市役所、瀬戸内町役場それぞれに参加され、充実した意見交換の時間となりました。多職種連携の重要性を確認し合いました。



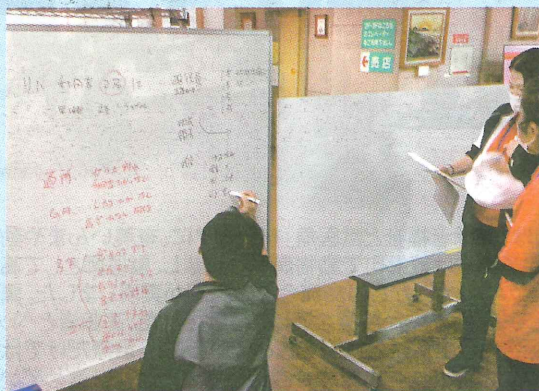
BCPシミュレーション

大地震発生時の初動対応

介護老人保健施設 虹の丘



3月18日(水)17時15分より、震度6強の直下型地震発生を想定したBCPシミュレーションを実施しました。想定は「平日の午後2時45分に直下型地震が発生、停電が起き、窓の破損や転倒によるけが人が施設内に発生」という状況です。BCPの取り決めに従い対策本部を1階事務所に設置。ホワイトボード2枚を用いて各部署からの情報を集約し、指示伝達を行う流れを実際に体験しました。各部署が自部署の安全を確認して本部へ報告し、ヘルプに動ける職員が本部へ集合して



発生時の初動対応の様子

指示を待つという初動の流れは概ね確認できました。また、利用者の安全確保や避難場所の共有についても機能することが確かめられました。一方で課題も浮かび上がりました。情報が一斉に集中するとホワイトボードへの記入が追いつかないこと、ヘルパーなど固定場所のない職員の安否確認が困難なこと、通所サービスでは送迎困難時の家族への連絡方法が不明確なこと、などが挙げられます。地震の発生タイミングによって対応内容は大きく変わります。今後もさまざまな想定で一つひとつ訓練を積み重ね、実効性のあるBCPを構築していきたいと考えています。

【第69回地域包括ケア交流会 ※偶数月第4月曜開催】

テーマ:「写真と地域包括ケア」

開催日時: 令和7年12月22日(月)18時30分～20時 於: 大島郡医師会館4階ホール

1. 講話「先人を想う気持ち～写真を通して、安堵永遠(あんどとわ)～」

講師: マイライフスタジオ フォトグラファー 安田 祐樹 氏



令和7年12月22日(月)に第69回地域包括ケア交流会が開催されました。今回は少し趣向を変え、「写真と地域包括ケア」をテーマに奄美市内でフォトスタジオを開いておられるマイライフスタジオの安田祐樹氏をお招きし異分野からの情報発信をしていただきました。安田さんからは、写真を通して「先人を想う気持ち」を育む大切さや、「回想法としての可能性」について、実話を交えながらその目的や効果について教えていただきました。また「高齢者の良い笑顔」を残すための道具としてiPhoneの機能を使って、ちょっとしたコツ・ノウハウの伝授と、その秘策とも言える「ジェスチャーゲーム」を紹介していただき、実際のワークでは、終始笑いの絶えない楽しい時間を過ごしました。また、後半のグループワークでは、医療介護の現場における写真の持つ可能性等についてそれぞれ意見交換し、講師への質問などが飛び交いました。年末ということもあり、来年の抱負を漢字一文字で表すと?についてもそれぞれ発表し合い、終始和やかな雰囲気では終了となりました。

【第70回地域包括ケア交流会 ※偶数月第4月曜開催】

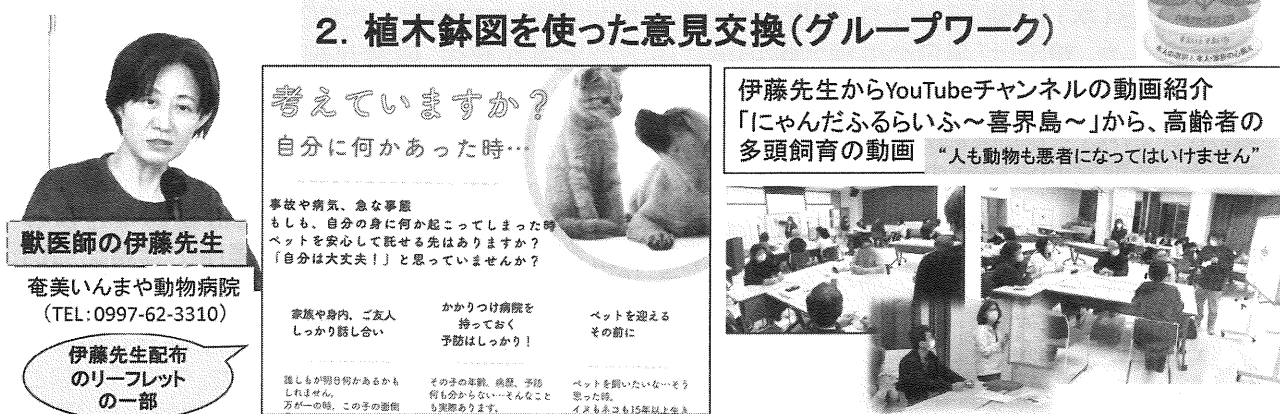
テーマ:「高齢者福祉と獣医療」

今回は1週間後に開催

開催日時: 令和8年3月2日(月)18時30分～20時 於: 大島郡医師会館4階ホール

1. 講話:「高齢者福祉と獣医療について」

奄美いんまや動物病院 院長 伊藤 圭子 先生



令和8年3月2日(月)に第70回地域包括ケア交流会が開催されました。今回は「高齢者福祉と獣医療」をテーマに、奄美いんまや動物病院院長の伊藤圭子先生をお招きし講話とグループワークを行いました。伊藤先生は龍郷町で動物病院を開業し、獣医師として高齢者のペット問題に積極的に取り組んでおられますが、今回医師会員の先生とのつながりから当交流会での講話が実現しました。講話の冒頭で、高齢者の多頭飼育に関する動画を視聴しその問題を共有した上で、伊藤先生が診療を通じて経験された、高齢者とペットの悩ましい事例をいくつか紹介していただきました。その背景にある飼い主さんの生活状況に胸を痛めていること、治療だけでは問題解決に至らないこと、動物と人の両方を守るために、まずは行政・地域包括支援センター、医療介護関係者との連携を進めていきたい、ペットの問題に獣医師をぜひ入れて欲しいと、力強く訴えかけました。後半のグループワークでも様々な意見交換がなされ、相談先の確認や連携の重要性など共通認識を深めました。



奄美の薬草

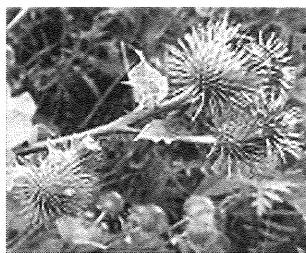


薬草研究

奄美の自然を考える会顧問 田畑 満大

<ゴボウについて>

ゴボウと聞いても最近では、出番が少なくなったような気がします。昭和30～40年代までは農家で栽培していましたが、現在栽培している農家はあるのでしょうか？栽培していたとしても少ないでしょう。レシピでは、キンピラごぼうが多いのではないのでしょうか。それにけんちん汁になくはならない野菜ですね。



本題に入る前に、牛蒡の戸籍関係から調べてみますと、原産地は、ユーラシア大陸北部、ヨーロッパ、中国だと言われています。日本には、10世紀以前に中国から薬草として渡来したと言われています。初めは主として薬用に使われていたようですが、平安中期になると野菜として食べられたとのこと。明治の頃に品種改良が行われ一般に食されるようになったといいます。ゴボウは、キク科ゴボウ (*Arctium lappa* L.) 方言名、グブ、グンブーなど集落によって違いますが、皆さんの集落ではどんな名前が残っているのでしょうか？

今回は牛蒡の成分と効能について考えてみたいと思います。まず、「これでわかる薬用植物」中田福市・中田貴久子著より紹介します。【成分】リグナン系苦味配糖体のアルクチゲニン、アルクチ、ラッパオールA-B、脂肪油など【作用】消炎、解熱、排膿、浮腫、除去、利尿【用法】①消炎解熱、むくみに牛蒡子(ゴボウの種子を乾燥させた物：生薬名が牛蒡子)5g～8gを1日分として煎じ、3回に分けて服用する。民間で生葉を火に炙って柔らかくし、腫れ物(排膿)やリウマチ(消炎)に貼ります【どうして効くか】牛蒡子のアルクチンは、中枢神経系に働き、末梢血管拡張により解熱効果を現します。消炎作用もこれに関連して生じるようです。抗菌作用があるとも言われます。牛蒡子のエキスにはむくみを取る働きがあり、これは利尿作用の結果ですが、その薬用成分はまだはっきりしていません。油成分が多いので緩下作用も現します。

次に、ゴボウの栄養面から調べてみました。牛蒡に含まれる水分の割合は約80%と少ない。100gあたり、炭水化物が15.4gと多い野菜である。タンパク質1.8g、灰分0.9g、脂質0.1g、炭水化物は糖質と食物繊維に分けることができる。食物繊維が可食部100g中に5.7gと豊富です。ビタミン類は少ないがミネラル類をバランスよく含有することがゴボウの特徴だと言います。その他カリウム、マグネシウム、亜鉛なども。ゴボウの皮には、ポリフェノールのクロロゲン酸も豊富です。クロロゲン酸は、牛蒡を水にさらした際の茶色の成分です。これが失われることがないように工夫が必要です。食物繊維の中でも、特に水溶性食物繊維が豊富です。水溶性食物繊維の主体はイヌリンで、これはフルクトースの複合体です。

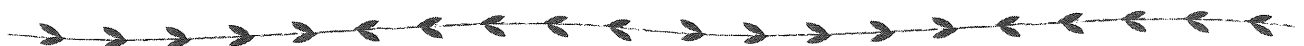
薬用として調べてみますと、根、葉、果実の部分を用います。果実は漢方薬で、牛蒡子という生薬です。解毒作用があると考えられ、消風散、紫胡清肝湯などの方剤に処方されます。欧米では、根を薬用ハーブとしてハーブティに用います。根から抽出した油を頭皮に使われているようです。日本には、薬草

として中国から伝来し、発汗利尿作用のある根は牛蒡根というほか、浮腫、咽喉痛、解毒に用いる種子を牛蒡子と呼び用います。民間療法では、乳腺炎に種子をそのまま食べるか、煎じて飲む方法が知られています。ゴボウは解熱に効能があるということで風邪や咳に良いと言われていました。湿疹、おでき、腫れ物などの化膿性疾患に牛蒡子を1日量5～8gを600ccの水で半量になるまで煎じ、3回に分けて服用することが知られています。風邪、喉の痛み、咳に、牛蒡子1日量2～3gを水400ccが半量になるまで煎じ3回に分けて服用するようです。浮腫(むくみ)には、牛蒡子を粉末にして、1日量3～6gほど3回に分けて服用するといいます。神経痛、リウマチ、関節炎には、生葉を火であぶり柔らかくして幹部に貼ると良いといわれています。夏場に採集して日干して保存した葉は、浴湯料やうがい薬に使え、湿疹、かぶれにも効果があるとし、乾燥葉を煎じた液でうがいすれば口内炎、扁桃炎、歯茎の腫れなどの炎症性疾患に良いとされているようです。このように薬草としての効能を見てきましたが、野菜だとばかり考えていたのが、最初入ってきた時には、薬草だったのですね。

最後に、食文化による誤解があったという話です。これは太平洋戦争中に英国人捕虜が牛蒡を「木の根」だと思い、木の根を食べることを強要し虐待されたとして、戦後、日本人将兵が戦犯として裁かれたことがあったと悲劇的な逸話が残っています。野菜として利用しているのは日本と韓国、台湾だけと聞きます。もっと広がりがありますか。どうでしょうか？調べてみては、また、健康に良いレシピなど工夫すれば良いのではないかと思います。ゴボウは一年中スーパーで買えますが、他は薬局などでも販売していると思います。生葉は、栽培しないと得られませんね。

最近よく宣伝されているのでよくご存知だとは思いますが、「ゴボウ茶」について紹介してみます。「ゴボウ茶」にも前述したように成分としてイヌリンなどの食物繊維が含まれ、便通を良くしたり、腸内環境を整えたりすると考えられています。ゴボウ茶には特に水に溶けやすい「水溶性食物繊維」であるイヌリンが豊富だと言います。食物繊維は、糖質の吸収を遅らせて血糖値の上昇を抑えることから、ダイエットにも良いとされています。ゴボウにアクを感じた事はないでしょうか。このアクの主成分がポリフェノールです。ポリフェノールには抗酸化作用があり、体を傷つける活性酸素の影響を抑制する作用があります。これにより老化や生活習慣病の予防効果が期待できそうです。また、ゴボウ茶にはサポニンが多く含まれています。サポニンには血行促進、抗酸化作用、脂質吸収の抑制などの効果があると言われています。特にゴボウの皮に多く、皮ごと使うと良いです。さらに、ゴボウ茶にはビタミンB群が豊富だと言います。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるうえで不可欠なもので、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあると言います。ビタミンB2は糖質、タンパク質、脂質の代謝に関与する「酸化還元酵素」の補酵素です。「発育のビタミン」と言われ、発育促進に重要な役割を果たすだけでなく、皮膚、髪、爪などの細胞再生にも関与しています。ビタミンB6は、タンパク質の構成要素であるアミノ酸の代謝において、重要な役割を果たしています。

みなさんご自分でゴボウ茶を作り、試してみませんか。店で売っているゴボウを買ってきて、きれいに洗って、スライスして乾燥させ、煎じて飲むだけですが、完全に乾燥をさせないと腐ってしまいますので注意を。



学術講演会・研修会等のご案内

- ◆4月14日(火) 19:00~20:10 ※ハイブリッド開催 大島郡医師会館
【大島郡医師会共催学術講演会】大塚製薬(株)・ハルティスファーマ(株)との共催
座長:大島郡医師会病院名誉院長 眞田 純一
講演1「次世代聴診技術が切り拓く循環器診療の新展開」
演者:AMI株式会社代表取締役CEO 小川 晋平
講演2「虚血医が考えるARNIの有用性」
演者:鹿児島大学心臓血管・高血圧内科学分野助教(兼)診療講師 神田 大輔
- ◆4月20日(月) 19:00~20:00 ※ハイブリッド開催 大島郡医師会館
【リン測定から始める:くる病・骨軟化症セミナー】協和キリン(株)との共催
座長:奄美市笠利国民健康保険診療所所長 橋口 真征
一般講演「当科で経験したFGF23関連低リン血症性骨軟化症 症例に関して」
演者:県立大島病院総合診療科部長(兼)臨床研修センター長 森田 喜紀
特別講演「リンが鍵を握る骨疾患:くる病・骨軟化症の診断から治療へ」
演者:福岡大学医学部内分泌・糖尿病内科学講座准教授 高士 祐一
- ◆4月22日(水) 19:00~20:30 県医師会館&Web
【次期診療報酬改定に関する説明会-県医師会令和8年度第1回保険診療研修会-】
特別講演「令和8年度診療報酬改定の概要」
講師:日本医師会常任理事 江澤 和彦
- ◆7月3日(金) 18:30~20:30 アマホームPLAZA(予定)
【大島地区日医認定産業医研修会】

奄美の医療雑話

(一) わが国初の文学博士・重野安繹

元名瀬市立奄美博物館長 林 蘇喜男

(71)

私は令和四年十月、「小説・願遠島の英傑―重野安繹―」を広報社から発行した。重野安繹は、西郷隆盛とは同年で西郷は政治向きで、重野は

出させた。奄美大島での謫居は、ゆとり・くつろぎに満ち、オアシスそのものであった。「むんぬ知り果ては無い」という学ぶ姿を大切にしている風土の中で、重野は自己の姿を見つめ、人の姿を静かに考えていくことを、得がたい究明の時期であったと考えて、奄美に生きる人々のことを幸せだと考えることに幸せを感じていた。

促されていた丸田南里の意向に賛同し、歎願という意味の勝手世願い、あるいは全島沸騰と呼んでいた。丸田南里が、黒糖問題に三年間の取り組みで立ち上がったのが、本土の大手資本であった。自由経済に声を大にして叫び続けた南里は、大手資本に押しつぶされること

明治八年、海外で十年間の体験をした丸田南里が帰郷したが、島民生活は旧藩時代同様の有様であった。南里は、奄美大島の各村々の有志に次のように檄文を送付し、黒糖の自由売買を呼び掛けた。「人民が作る所の物産はその好むところに売り、人民が要する品物は、欲する所にて購入すべきは自然の条理なり、何ぞ鹿児島商人一手に束縛を受くる理なし。一人の青年が旧態依然のまま現実の姿に憤激して、これを改めようと先頭に立ち上がった。当時の為政者はこれを勝手世騒動といい、島の人々は世界の時勢に

今年も年明けから早3か月が過ぎ、例年以上に時間(とき)が慌ただしく過ぎていくのを感じます。◆世界情勢に目を向けると、ロシアによるウクライナ侵襲から5年目に突入し、イスラエルとパレスチナの衝突が一時落ち着いたらと思えば、次はアメリカ・イスラエルによるイラン攻撃を発端とした緊張が続いています。物価高騰に加えエネルギー供給不足も重なり、私たちの生活への影響は避けられない状況になりつつあります。国内では、高市内閣の発足後、過去最短期間で衆議院総選挙が実施されました。年度内の予算成立に向けて国会での議論が一段と活発になつていきましたが、結果とし

て年度内成立は断念となりました。◆一方、スポーツ界では、2月に冬季オリンピックがイタリア・ミラノ/コルティナで開催され、日本は過去最多となるメダルを獲得しました。中でも見事な逆転劇で金メダルを手にした「りくりゆうペア」は、日本中に感動を与えてくれました。3月に入るとWBC2026が開幕。惜しくも連覇には届きませんでしたが、大谷選手の活躍には今年も多くの人々が魅了されました。◆さて、今回の医師会日より109号では県立大島病院総合診療科部長兼臨床研修センター長の森田喜紀先生に寄稿いただきました。先生は福岡県出身と聞いていますが、奄美、だからこそ描ける将来展望を多くの方へ届けるためシンポジウムを開催するなど、奄美の魅力を国内外へ発信する活動に尽力いただいております。このほか、ご寄稿いただきました皆様にも厚くお礼申し上げます。(T・N)

