

社団法人交野市医師会設立15周年記念出版「ヘルシーライフ交野」

HEALTHY LIFE @ KATANO

巻頭インタビュー

松澤佑次・住友病院院長に聞く

メタボリックシンドロームの
原因と対策

メタボ解消のための

持続的で・効果的なウォーキング入門

【あるきんぐ交野】自然と歴史のウォーキングガイド

交野の野山で

「歩く楽しみ」を発見しよう!

(社)交野市医師会のご案内

訪問看護事業案内

特定健診・特定保健指導案内

交野市医師会医療機関案内

医療機関マップ





社団法人交野市医師会は、平成6年(1994年)4月1日に設立されました。その前年に枚方市医師会からの分離独立を決定していたことを考えますと、すでに15年の歳月が経過したことになります。小さな医師会ではありますが、より良い地域医療の構築を目指して、交野市民全体の健康増進のために日々奮闘しています。

時あたかも、本年は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)への国をあげた対策が「特定健診・特定保健指導」として始まった年でもあります。飽食・肥満・運動不足を原因とする不健康が国民を蝕んでいるとき、当医師会としても、これに対する本格的な取り組みが要請されていることを痛感しています。

その第一歩として、当医師会では、交野市の豊かな自然環境を活用する「ウォーキング」を推進するために小冊子を発行することにしました。ウォーキングはいつでもどこでも手軽にできる運動としてもっとも効果的なメタボ対策と目されています。ご近所の散歩から野山のハイキングまで、さまざまなバリエーションでウォーキングが普及することを期待して、本冊子を発行しました。ぜひ、ご活用ください。

2008年 11月吉日
 社団法人交野市医師会
 会長 尼子 隆章

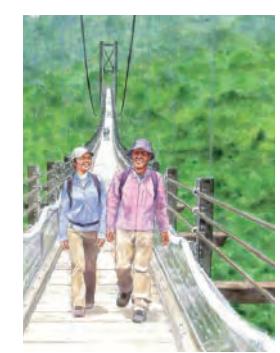


- (社)交野市医師会のご案内 41
 より良い医療環境と
 豊かな自然環境を求めて、
 私たちは日々活動しています。 39
 特定健康診査と特定保健指導のご案内 45



「ヘルシーライフ交野」
 HEALTHY-LIFE@KATANO
 発行者 社団法人交野市医師会
 発行日 2008年11月28日
 大阪府医師会「地域医療活動支援
 事業研究助成」対象事業

- ウォーキングSOS
 あるきんぐ交野 自然と歴史のウォーキングガイド
 いざというときのために覚えておこう!
 散歩を日課に! 09
 交野の野山で「歩く楽しみ」を発見しよう! 15
 持続的で・効果的なウォーキング入門 31
 野山でできる緊急・応急の対策 35
 ご近所ウォーキングマップ
 & AED設置マップ 39



表紙イラスト 尾中哲夫(おなか てつお)
 スポーツシーンのイラストレーター。1957年、
 山口県防府市生まれ。1983年、京都市立芸
 術大学大学院美術研究科修士課程修了(デ
 ザイン専攻)。「月刊ゴルフダイジェスト」誌の
 表紙イラスト作者として有名。草ラグビーなど
 現役のアスリートとしても活躍中。

卷頭インタビュー 松澤佑次・住友病院院長に聞く

メタボリックシンドロームの 原因と対策 03



松澤佑次・住友病院院長に聞く

本年（2008年）4月一日から、メタボリックシンдро́ーム（内臓脂肪症候群）に着目した「特定健康診査」と「特定保健指導」がスタートしました。これは、内臓脂肪を原因とする生活習慣病（糖尿病・脳卒中・心筋梗塞など）が増加の一途をたどり、国としての対策が求められた結果です。ではなぜ、メタボ対策がそれほど重要なのでしょうか。実際に患者さんに医療サービスを提供する医師（医師会）として、私たちは、メタボ対策の重要性に関する理解を促進するために、「パンフレットを発行しました。」「ではまず、巻頭インタビューとして、医学的な「メタボリックシンдро́ーム概念」の提唱者である、松澤佑次・住友病院院長に、メタボリックシンдро́ームとは何か、原因は何か、効果的な対策は何か、などについて聞きました。聞き手は尼子隆章・当医師会会長です。



財団法人住友病院院長
松澤 佑次 (まつざわ・ゆうじ) 先生

- プロフィール
1941年和歌山県生まれ。
1966年大阪大学医学部卒業。
1977年カリフォルニア大学サンディエゴ校留学。
1988年大阪大学医学部第二内科講師、1991年同教授に就任。
2003年より現職。主な研究領域は、動脈硬化、肥満、内分泌代謝学。
2006年には、内臓脂肪研究の功績により国際肥満学会最高賞
「ヴィレンドルフ賞」を日本人で初めて受賞。



内臓脂肪症候群による動脈硬化は、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞の主原因。食事と運動のバランスを取り戻そう！

そもそも「メタボリックシンдро́м」という言葉は、医学的には、松澤先生が提唱された「内臓脂肪症候群」ですね。

会が取りまとめ役となつて、「日本版メタボリックシンドロームの病気の概念と診断基準」を発表しました。

の内臓肥満が健康を害する肥満なのです。

聞き手／社団法人交野市医師会会長
尼子 隆章(あまこ・たかあき)先生

●プロフィール

1932年島根県生まれ。1958年大阪大学医学部卒業。1963年同大学院博士課程修了。医学博士。大阪大学医学部第二内科で今日の「メタボ」研究の基盤となる肝脂質代謝の研究に従事。その後、市立池田病院、市立豊中病院内科を経て、1970年、交野市私市にて尼子医院開設。1997年4月より社団法人交野市医師会会長。

その後、国際的にも「メタボリックシンдро́м(metabolic syndrome)」と呼ばれるようになりました。日本でも、2004年から日本動脈硬化学会、日本肥満学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本血栓止血腎臓病学会、日本内科学会など8つの学会が合同委員会を設け、1年間議論を重ねました。そして2005年4月、当時私が会長を務めていた内科学

本の場合、従来、肥満の程度は欧米ほど深刻ではなかつたのですが、現代人の体はやはりエネルギー過剰になつています。蓄積されたエネルギーが脂肪組織として貯まつていくと「肥満」になります。しかし、肥満の全部が悪いということではありません。皮下脂肪が多いだけでは問題ありません。問題なのは「内臓脂肪」と呼ばれるもので、そのお腹をCTスキャンで見ると、腸管膜に内臓脂肪がびっしりと付いているのがわかります。こ

でしたが、それだと治療の効果が出にくく、薬の量も増えがちだという問題を抱えていました。ところが、その根本にある内臓脂肪を先に減らすと、それだけで症状が改善され、投薬が必要であったとしても少量で済むことがわかつってきたのです。つまり、より根本的な原因は内臓脂肪にあるということがわかつてきたのです。

そういう経緯で、私たちは「内臓脂肪症候群」＝メタボリックシンдро́м」という疾患概念を提唱したのです。

図1 メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目		
必須項目となる内臓脂肪蓄積 (腹部断面積100cm ² 以上)の マーカーとして腹囲(へそまわり)が		
男性85cm 女性90cm以上		
を「要注意!」		
+ 加えて		
次の3項目のうち2つ以上を有する場合を メタボリックシンドロームと診断する		
血清脂質異常	血圧高値	高血糖
トリグリセリド値 (=中性脂肪) 150mg/dL以上、 またはHDLコレステロール値 40mg/dL未満	最高血圧 130mmHg以上、 または最低血圧 85mmHg以上	空腹時血糖値 110mg/dL



Q たとえば、痩せている者でも、塩辛いものを取り過ぎたりすれば高血圧になります。しかし、そういうケースはメタボリックシンドロームではないというわけですね。

A はい、腹囲が基準の数値よりも小さい(つまり内臓脂肪が貯まっていない)のに高血糖・高血圧・脂質代謝異常などの症状がある場合は、メタボリックシンドロームよりも、むしろ遺伝的な要因が考えられます。ですから、内臓脂肪蓄積以外の理由による症状については専門医に相

談されることをお勧めします。

Q メタボリックシンドロームのチェックは「男性に厳しい」と感じている人が多いようです。もちろん、それなりの理由があります。しかし、空腹に耐えるとき、あるいは生きるために取り出して使われます。どちらの脂肪も機能としては変わりません。

A そもそも、体脂肪には内臓脂肪と皮下脂肪の二種類があります。脂肪として蓄えられたエネルギーは、運動するときや空腹に耐えるとき、あるいは生きるために取り出して使われます。どちらの脂肪も機能としては変わりません。

しかし、内臓脂肪は燃えたり、貯めたりという出しおれが非常にしやすい脂肪でもう一方の皮下脂肪は割合ゆっくり燃えたり貯まつたりするという特徴があります。普通預金と定期預金の違いみたいなものですね。

また、その貯まり方は性別と密接に

高血糖・高血圧・脂質代謝異常のすべてがメタボリックシンドロームから起きるわけではないので、そこは間違えないでいたがたいところです。その意味でも、腹囲をマーカーにしていただくのは有効だと思います。

メタボリックシンドロームの診断基準は、「瘦せるとメリットのある人を探し出す」基準と読み替えてもらえばよいでしょう。

一方、男性は筋肉質で皮下脂肪はほとんどなく、過剰な脂肪は内臓に蓄えるようです。ミロのビーナスの体形もまさにそうですが、それこそ女性が女性たるゆえんでもあるのです。というのも、この皮下脂肪のおかげで女性は十分な食べ物がない時代でも妊娠や出産という重要な役割を果たしてこれたのです。人類の歴史の中では飢餓の時代のほうが長かったので、こういう仕組みができたのだと考えられます。

また日本人女性の場合、少々肥満でも、男性に比べて心筋梗塞や脳梗塞が起こりにくいことがわかっています。これはウエストが大きくても、原因は皮下脂肪のために、内臓脂肪は少ないからです。以上の理由から、女性の基準は少し大き



Q では、次に、内臓脂肪症候群の診断基準について教えてください。

エスト周囲=腹囲を採用し、「男性85cm、女性90cm」以上の人を要注意としました。数字の背景にあるのは、内臓脂肪の断面積との相関関係です。

私たちの研究室では長年内臓脂肪について研究を続けてきて、CTスキャンのデータも30年近く蓄積があります。日本国内はもちろん、ほかのどこにもこの結果、男女とも腹部断面積が100cm²以上になると高い確率でメタボリックシンドロームになることがわかりました。

CTスキャン(コンピュータ断層撮影)を撮るのは大変ですので、一般の人でもわかりやすいように、へその位置でのウドームと診断します(図1参照)。

「内臓脂肪蓄積」の目安としては、いちいちCTスキャン(コンピュータ断層撮影)を撮るのは大変ですので、一般の人でもわかりやすいように、へその位置でのウドームと診断します(図1参照)。

CTスキャン(コンピュータ断層撮影)を優先するならCTスキャンで内臓脂肪を測ればよいのですが、そうなると費用もかかるし、疾患概念も広く普及しません。解析によって求めた指標(マーカー)として、腹部断面積100cm²に対応する男女別の腹囲を採用しました。それが「男性85cm女性90cm」なので、日本人の体形や特徴を反映した非常にリーズナブルな数字だと思っています。CTスキャンが普及している国は世界でも珍しいため、日本ほど明確な診断基準を持つている国はありません。アメリカを例にとってみると、「BMI指数」は指標にならない。腹部肥満が問題だ」と言いまがら、CTが普及していないため、「BMI指数30」に相当するウエストを男102cm、女88cmと決め、メタボリックシンドロームの診断基準にしています。え

いう非常に短い間に、こんなにも普及している非常によく使われる疾患概念が一挙に普及しました。1年とか2年とメタボリックシンドロームという疾患概念が普及しました。メタボリックシンドロームといふ非常に短い間に、こんなにも普及した疾患概念はこれまでありませんでしたから、これは非常に大きなメリットだったと思います。

日本だけが内臓脂肪を診断基準の根拠にしています。そのうえで、「腹囲」というわかりやすいマーカーを用いたことで、メタボリックシンドロームという疾患概念が普及しました。

日本だけが内臓脂肪を診断基準の根拠にしています。そのうえで、「腹囲」というわかりやすいマーカーを用いたことで、メタボリックシンドロームという疾患概念が普及しました。

Q 内臓脂肪が増えると、なぜメタボリックシンドロームのような状態を引き起こすのでしょうか。少し専門的な内容になりますが、一般の人にもわかりやすく教えてください。



A 1996年、私たち大阪大学医学部の肥満研究グループは脂肪細胞はエネルギーを貯める働きだけでなく、ある種の生理活性物質を作り出す機能を持つことを発見しました。それらはアデノサイトカインと総称されています。内臓脂肪が貯まると、そこから糖尿病を引き起こすTNF- α という物質や、血液を固めて血管を詰まらせるバイソンという物質が分泌されていることがわかつきました。

また、なかでも注目すべきなのは、大量に分泌されているアディポネクチンという物質です。この物質は体内の「防御因子」として、異常事態に対する消防隊の役目を果たしています。たとえば、インスリンの働きをよくして糖尿病にならないよう働きかけたり、血管の内皮を柔らかくして高血圧になるのを防いだり、あるいは脂肪の分解をよくして中性脂肪を増やさないようにするなどなど。私たちの体を守るために実に貴重な働きをしてくれています。さらに、血管壁に直接働きかけて異常の起きた箇所を修復

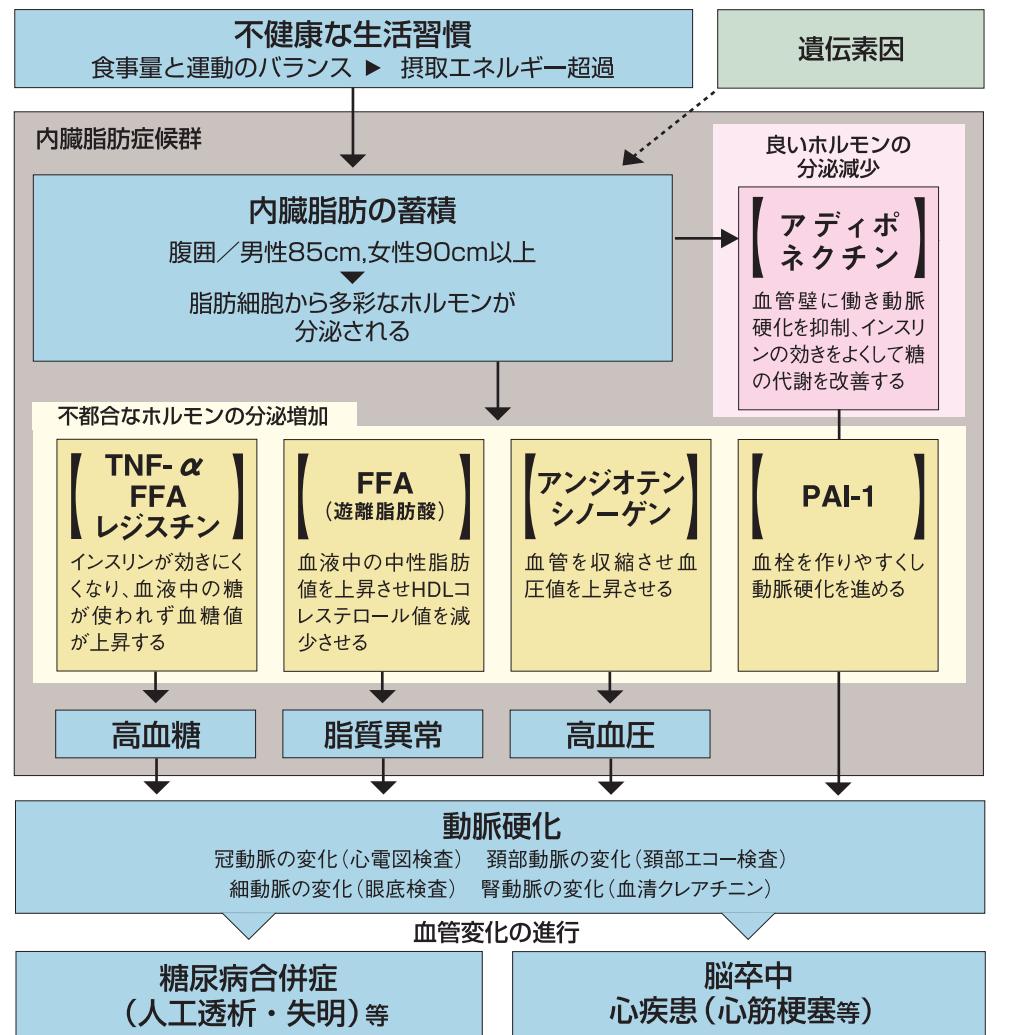


図2 メタボリックシンドロームのメカニズム(厚生科学審議会健康増進栄養部会2005・8・15より)

A やはりすぐに始められて、長く続けられる運動がベストですね。私も毎日家に帰つてから1時間の自転車こぎを日課にしていますが結構これが大変です(笑)。その点、ウォーキングの環境が整っている交野なら、尼子先生がおっしゃったように「歩く」のが一番いいと思います。景色を楽しみながら体を動かすことができます。楽しみがあるというのが、長続きする秘訣です。



Q 内臓脂肪を減らすのに有効な方法は、やはり運動というわけですね。幸い交野市には自然を生かしたハイキングコースがたくさんあります。このパンフでも、メタボ対策にも有効な、ウォーキングコースをたくさん案内しています。

本日はお忙しいところありがとうございました。

よって血液中のアディポネクチンも増えることもわかつています。これは運動によって脂肪細胞の機能が良くなるからだと推測されます。厚生労働省のメタボ対策でも、「1に運動、2に食事、3にしつかり禁煙、最後に薬」というのがキャッチフレーズになっています。

Q メタボリックシンドロームの恐さに加えて、アディポネクチンの重要性がよくわか

ります。糖尿病や高血圧、高脂血症が少なくなり、アディポネクチンによって抑えられているいろんな症状が表に出てきます。糖尿病や高血圧、高脂血症が起こり、血管修復もできなくなつて心筋梗塞や脳梗塞を起こすなど、体質的に「大事」の状態になつてしまつわけです。(図2参照)



Q メタボリックシンドローム対策の主テーマは、①内臓脂肪を減らす、②アディポネクチンを上げることの二つです。内臓脂肪を減らすために有効なのが、ご存知のように運動です。運動は筋肉と内臓脂肪とのあいだのエネルギーの貯まり方を変える効果があります。つまり、内臓には貯まらず、筋肉にエネルギーが使われ筋肉を発達させます。さらに、運動にし、動脈硬化が起きるのを防いでくれます。実際、喫煙、高血圧、高脂血症などで、血管は高齢になるとものすごく傷ついています。しかし、アディポネクチンがあればそれを修復して、心筋梗塞や脳梗塞を誘発する動脈硬化を防いでくれるのです。どれほど重要な働きを担つているか、おわかりいただけだと思います。

このアディポネクチンは、通常の状態では大量に作られているのですが、内臓脂肪がたまり過ぎると量が減つてしまつこともあります。皮下脂肪だけの人は減らないのですが、内臓脂肪が貯まるともわかりました。皮下脂肪だけの人と減つてしまうのです。

つまり、内臓脂肪が増え過ぎたことで、アディポネクチンの分泌を阻害する何かの物質が出ていることが考えられます。それ以上のこととはまだはつきりわかつていません。ですが、いずれにしても内臓脂肪が貯まつた人はアディポネクチンの量が少なくなり、アディポネクチンによって抑えられているいろんな症状が表に出てきます。糖尿病や高血圧、高脂血症が起こり、血管修復もできなくなつて心筋梗塞や脳梗塞を起こすなど、体質的に「大事」の状態になつてしまつわけです。(図2参照)

りました。だからこそ、内臓脂肪を減らすことが重要だと言うわけですね。

持続的で・効果的なウォーキング入門

■講師プロフィール

1933(昭和8年)生まれ。定年退職後「熊野詣560キロウォーク」に参加したのを皮切りにウォーキングを始め、以来15年間早く朝ウォーキングを続けています。11年目には地球周に相当する4万キロウォーカーを達成。今日も元気にウォーキングの指導を続けている。



社団法人日本ウォーキング協会
06-4790-8118
近畿本部事務局長・専門講師
稻垣高子さん



ウォーキングは誰もが手軽に始められる身近な健康法のひとつです。メタボ(内臓脂肪症候群)の解消や予防のためにウォーキングに取り組む人が増えています。しかし、無理な歩き方を続けて「膝を痛めた」、「腰が痛くなった」と、せっかく始めたウォーキングの習慣を途中で止めてしまう人もおられます。健康のためのウォーキングでは無理は禁物!長年の運動不足で忘れていた「正しい歩き方」をこのコーナーで習得し、いつまでも続けられる楽しいウォーキング習慣を身につけましょう。

効果的なウォーキングの仕方を教えてくださるのは、日本ウォーキング協会近畿本部事務局長の稻垣高子さん、教えてもらったのは交野市医師会の先生と職員、その家族です。



日常生活の中に歩く習慣を取り戻そう!

ウォーキングの効果

日頃の運動不足の解消やメタボリックシンдрーム(内臓脂肪症候群)などの生活習慣病予防のために、今注目されているスポーツがウォーキングです。ウォーキングはジョギングなどに比べても足腰や心肺機能への負担が軽く、誰でも、いつでも、どこでも出来ます。しかも継続が容易です。

ウォーキングを続けることで次のようない效果が得られます。

- 1 エアロビクス効果で体脂肪を燃焼
- 2 脳を活性化して老化を防ぐ
- 3 心肺機能、血流の改善
- 4 足腰の強化、バランス感覚の改善
- 5 生活習慣病の予防と改善
- 6 骨代謝の改善、骨粗鬆症の予防
- 7 ストレスの解消
- 8 代謝機能の改善＝美容効果

正しいウォーキングを続けると、歩くだけで美しく健康になることができます。
また、加齢とともに思う筋力の低下は、特に下半身から著しく現れます。ウォーキングは特に体幹や下半身の筋肉と神経を鍛え、転倒による怪我を未然に防止します。
緑が一杯の交野ではどの家からもすぐ近くにウォーキングに最適なコースが見つけられます。歩かない手はありません。

日常生活でなるべく歩く

近くを歩く・野山を歩く

どれだけの運動が必要か

内臓脂肪蓄積の指標となる腹囲を1cm減らすためには、体脂肪を約1kg減らす必要があると言われています。体脂肪1kgの減少は約7,000kcalのエネルギー消費に相当します。

1カ月かけて腹囲を1cm減らすとすれば、1日あたり230kcal分のエネルギー消費を増やすか、エネルギー摂取を減らす必要があります。

体重70kgの男性であれば、今より1日30分だけ多く歩くと約110kcalのエネルギー消費が増加し、更に缶ビール1本分(140kcal)の摂取カロリーを減らせば、あわせて250kcalのカロリー減となります。それだけで目標クリアです。

ウォーキングが注目され、歩きやすさにこだわったウォーキングシューズの売れ行きも好調なようです。今では、機能重視のトレッキングシューズやスニーカータイプのシューズだけになりつつあります。歩きやすさにこだわったウォーキングシューズが見つけられました。

健康のためのウォーキング入門

1 服装と靴

不適当な履物は足を痛めて逆効果

街を歩くのか、それとも野山を歩くのか、行き先によつても、季節によつても、また所要時間によつても、服装や持ち物は変わります。これぞウォーキングスタイルという決まりはありません。軽快な服装で出掛けましょう。

ただし、大きな歩幅で歩けるように、ボトムはストレッチパンツやトレーニングパンツ、スパッツなど動きやすいものを選びます。

また、暗い色の服を着た歩行者は、本人が思っている以上に車のドライバーからは見えにくくなります。黄昏時や夜間は、明るい色の服を着て、反射テープを腕に巻くなど、相手からよく見えるように心掛ける必要があります。



【靴】

靴の選択はウォーキングの基本です。本格的なトレッキングシューズから、おしゃれなウォーキングシューズまで、色々と選べます。選択のポイントは

- かかとがしっかりホールドされること
- つま先に1cm程度の余裕があり、中で足指を広げられること
- 靴底は厚みがあつて弾力性があるもの
- 靴ひもで調整が可能なもの

【帽子・手袋など】

帽子も必需品です。夏は陽射しを遮り熱射病の予防に、冬は防寒対策になります。手袋は手先の冷えやむくみを防ぎます。



【デイバッグ・ウエストバッグ】

両手を自由にすると、左右のバランスが取れて姿勢がよくなり、疲れにくくなります。また、腕を振つてしまふことができます。近所を散歩するだけの時も、財布や鍵はウエストポーチなどに入れて、両手は自由にして歩きましょう。

正しい歩き方を身につけよう

まずは立ち姿勢のチェック

知らず知らずのうちに染みついた身体の癖は誰にでもあります。左右の足に均等に体重を掛けて立つ姿勢をチェックしてみましょう。お腹やお尻は引き締めますが、過度な緊張は不要です。鏡でチェックするだけでなく、ウォーキング仲間や家族にチェックしてもらったり、写真を撮つてもらうのも一案です。

良い姿勢を得るには、両手を頭の上に組んで身体全体を引き上げるように大きく背伸びをするのが効果的です。

背伸びの後は、からだはそのままに、手を下ろしてかかとも下ろします。背筋が気持ちよく伸びて、胸も大きく広がり、お腹もお尻も引き締まっています。この姿勢を保つて歩きます。

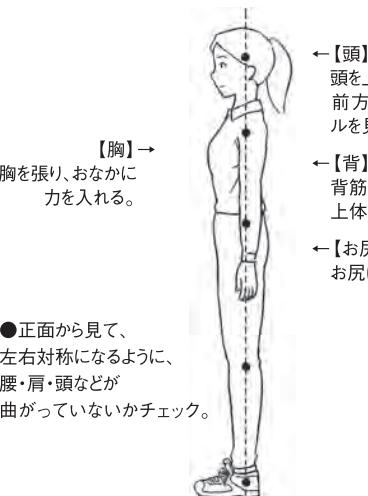


ウォーキングは、膝から下を自然に振り出すようにして膝を伸ばし、歩幅を大きくして、かとから着地するのが基本です。

着地した足は、かかとからつま先へと足の裏を転がすように体重を移動させます。後に残る足は、つま先にしっかりと重心を残して地面を踏み込むと、その反発力で腰が前方に押し出され、歩幅も広がり、背筋が伸びて美しい姿勢になります。

イメージとしては、前におくる足の振り出しを意識して、つま先でしっかり地面を踏み込んで腰を送り出す感じです。それで、自然に歩幅が大きくなり、美しいフォームになります。靴底が硬かつたり、つま先に余裕がない靴では、十分な踏み込みが出来ないために自然な足の動きを妨げてしまいます。

靴の中でかかとが浮いたり、ぐらついたりする場合は、正しく靴を履き直しましょう。は、十分な踏み込みが出来ないために自然な足の動きを妨げてしまいます。それで、自然に歩幅が大きくなり、美しいフォームになります。



●正面から見て、左右対称になるように、腰・肩・頭などが曲がっていないかチェック。



いつもぐるっと景色を楽しむような目の高さで。見えたヒモで天から吊り上げられる気持ちは。ひじを曲げてコンパクトに振ると速く振れます。また、身体の不必要な揺れを防ぎます。お尻も引き締まってヒップアップ。きれいに伸びると後姿も美しい。つま先で十分踏み込むと地面からの反発力が腰に返り、さらに歩幅が広がります。



美しいフォームを支える正しい靴の履き方

ローリング動作をしっかりと行うために、シューズからの余分な圧迫を受けないようにすることが大切です。適正なサイズを選ぶことはもちろん、はき方にも注意する必要があります。



- 1.ウォーキングでは、踏み込み時やキック時につま先を頻繁に使うので、つま先部分に余裕を持たせてはきます。靴ひもはシューズをはく時にいったんゆるめ、シューズの中で足の指が動かせる程度のゆとりができるように調整します。
- 2.シューズをはいたら、かかとで軽く地面を叩くようにして、足のかかとをヒールカウンター部分にきちんと収めます。
- 3.そのままゆっくりと体重をつま先に移動し、ウォーキングのキックの体勢で足の甲から足首までを靴ひもでしっかりと固定します。

● 十分な給水を！

かつてスポーツが根性と我慢の時代には「運動中は水を飲んではいけない」という説が信じられていました。今では、それはまったくの誤りで、運動中の水分補給が体力の維持と疲労の軽減に極めて重要であることがわかっています。

のどが渴く前に飲む

人が「のどが渴いた」と感じる時には、実はすでに脱水状態が始まっています。

給水のポイントは

- 歩き始める前にコップ1杯
 - 途中は、のどの渇きを感じる前に(15分~20分に1回)十分な量を
 - 歩き終わったらコップ1杯
- 発汗量に応じて夏場はさらに量を増やす必要があります。

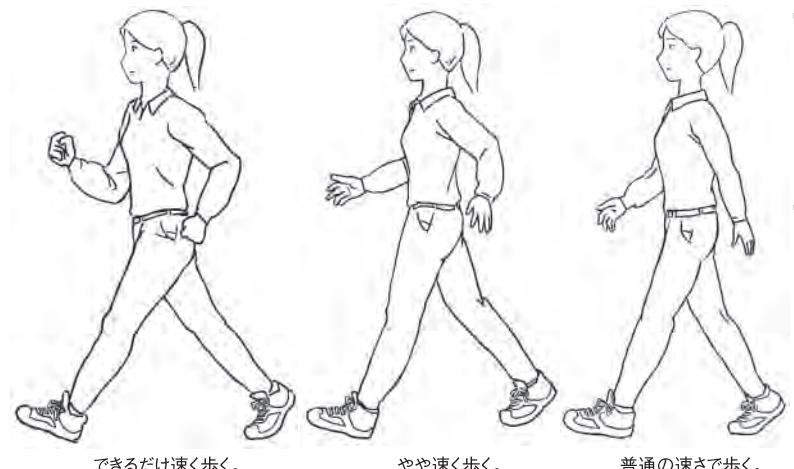
基本は水

運動中の飲み物の基本は水です。好みで麦茶などの低カロリーフィードの飲み物や、スポーツ飲料を少し薄めた飲み物を用意するのもいいでしょう。

夏場は発汗量が多く電解質が不足しがちになりますので、休憩時にスポーツ飲料で不足分を補うと疲労回復が早まります。

避けるべき飲み物

甘い飲み物、果汁ジュース、炭酸系の飲料は血糖値を急に上げる作用がありますので、運動中は不適です。コーヒーも利尿作用があり不適です。ただし、休憩時間に余裕がある時は、糖分の補給になります。



【歩行速度とフォーム】

膝を曲げたままで足裏全体で着地するべたべた歩きや、極端な外股歩き、内股歩きがないように、中心線に沿つて歩くようにします。

歩行速度とフォーム

歩く速度によって自然とフォームは変わります。まずは普通の速度で歩きます。背筋を伸ばして、目線は10m~15m先を見るようにします。頭や身体が左右に揺れたりしないよう、身体の左右のバランスにも気をつけます。リズムに乗つてきたら、呼吸にも気をくばりましょう。歩くスピードに合わせて「吸う」「吐く」「吐く」と4歩のリズムで自然に呼吸すると疲れません。

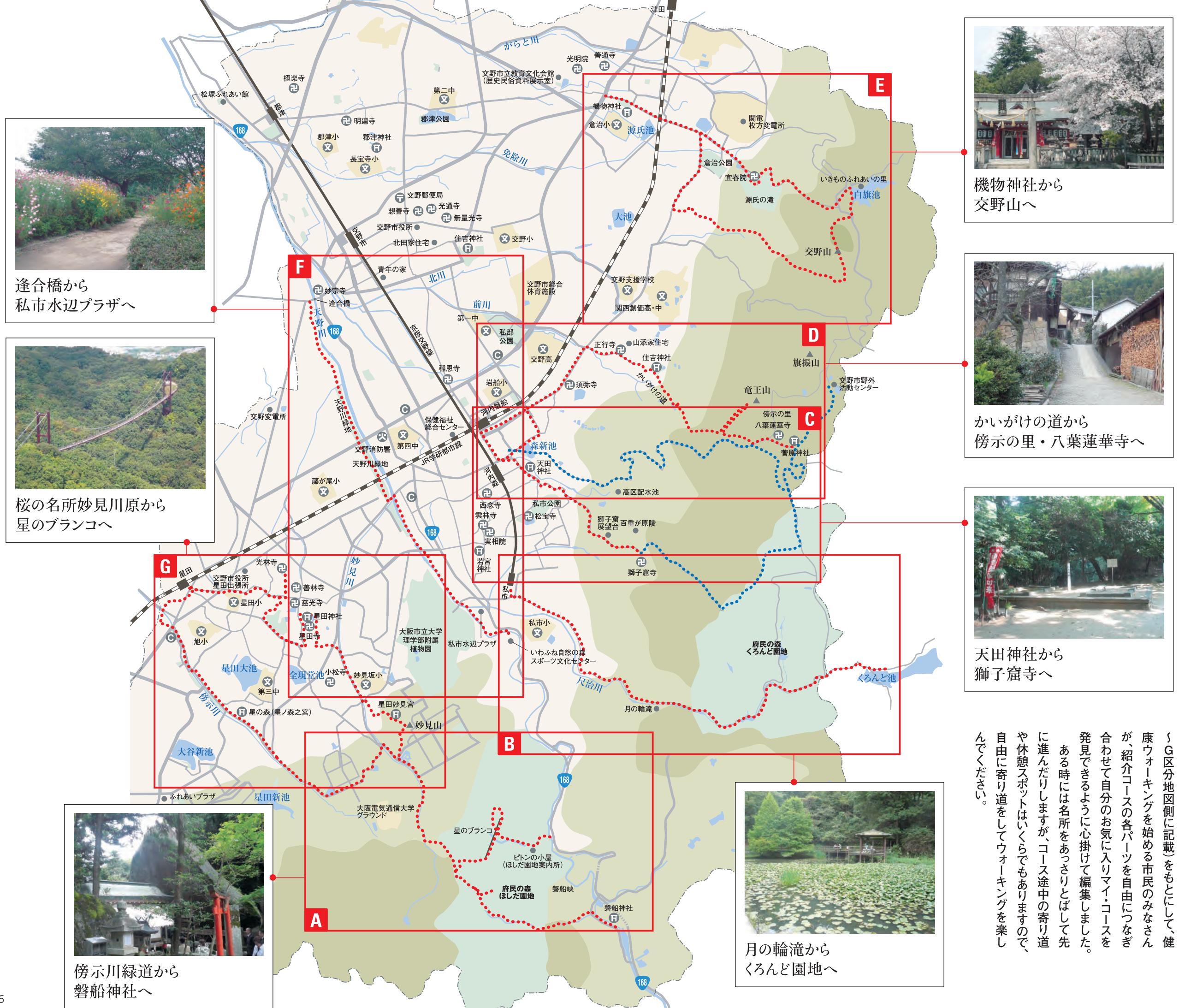
普段よりすこし大きな歩幅で颯爽と歩くイメージがつかめたら、ちょっと速度を上げてみましょう。前に送る足の振り出しを意識して無理のない程度に歩幅を大きくし、足の送りも早くします。腕も自然に前後に振るようにします。歩幅を大きくして歩くと、より多く呼吸すると疲れません。

公園や神社の境内を利用して準備運動のストレッチをします。わずか5分のストレッチをするだけでも、身体の柔軟性が高まり、全身の血行がよくなつて、けがや故障の予防になります。また、運動後の疲労回復も早くなります。

3 ストレッチをしよう



「歩く楽しみ」を発見しよう！



山がきれい、水がおいしい、空気がきれい、しかも電車の便がいい。いいことづくしの交野は、とってもコンパクトに変化ある地形がまとまっています。交野市内ならどこから出発しても、それぞれの体力と時間にあわせて最適な健康ウォーキングのコースが設定できます。

この冊子では、交野市星のまち観光協会から推薦をいただいたモデルコース（A～G区分地図側に記載）をもとにして、健康ウォーキングを始める市民のみなさんが、紹介コースの各パートを自由につなぎ合わせて自分のお気に入りマイ・コースを発見できるように心掛けて編集しました。ある時には名所をあつさりとばして先に進んだりしますが、コース途中の寄り道や休憩スポットはいくらでもありますので、自由に寄り道をしてウォーキングを楽しんでください。

物部伝説のルートを訪ねる

傍示川緑道から磐船神社へ



星の池公園／元は草ぼうぼうの調整池であったが、妙見東地区住民のボランティアによって企画・整備され、2002年に現在の形に生まれ変わった。地域住民の共生のシンボル。



磐船神社／有史以前に天の川流域を開拓した物部の一族が遠祖神のニギハヤヒノミコトを祀ったのが起源とされる。物部氏の衰退後、平安期からは住吉四神を祀り、密教、修驗、神仏習合の中世以降の信仰の形が色濃く残る神社。



【傍示川緑道】 地図G (P.29)



妙見川沿いの小道



展望台からの展望

【磐船神社】

ほしだ園地の管理道を更に南東へと進むと磐船神社に出る。天の川に覆い被さるように鎮座する巨岩が「神体の「天の磐船」で、この巨岩を仰ぎ見るよう拝殿が設けられている。

高さ12m、幅6mあるという巨石は見た目にも庄重だが、とりわけ異色を放つのが拝觀料を払って入れてもらう「岩窟めぐり」だ。頭上には巨岩、足下には奔流、滑りやすい岩の隙間を上がったり下つたりして、岩窟の各所に設けられた龍神の祠を参拝する。結構ハードなので、寒い日や水量の多き日は避けた方が無難。一度経験しておくと、この神社がかつて修驗者たちの修行の場であったことが実感できる。磨崖仏や磐座を巡る順路もある。

(問い合わせ先／磐船神社)

電話 072・891・2125

【交野の地と物部氏】

神話によれば、天照大神(アマテラスオミカミ)の孫にあたる二ギハヤヒ(アマテラスの命を受け、十種の神宝(トクサノカンダカラ)を授かり、地上を治めるために船団を率いて河内国河上の峠峰に降り立つ。その後、大倭(ヤマト)の國の鳥見の白庭山に拠点を移し、土着勢力であった長髓彦(ナガスネヒコ)の娘、御炊屋姫(ミカシキヤヒメ)を妃として子をもうける。

四社明神の磨崖仏／住吉四神の本地仏 音菩薩・勢至菩薩・地藏菩薩を刻む
大日如来・觀音菩薩・勢至菩薩・地藏菩薩を刻む

オミカミの孫にあたる二ギハヤヒ(アマテラスの命を受け、十種の神宝(トクサノカンダカラ)を授かり、地上を治めるために船団を率いて河内国河上の峠峰に降り立つ。その後、大倭(ヤマト)の國の鳥見の白庭山に拠点を移し、土着勢力であった長髓彦(ナガスネヒコ)の娘、御炊屋姫(ミカシキヤヒメ)を妃として子をもうける。

JR星田駅の南側出口を出て右へ300mほど歩き、交差点をひとつ越えると小さな橋を渡る。その橋の下を流れ川が傍示川(ホウジガワ)で、星田の山の西半分の水を集めて寝屋川市方面へと流れ、香里丘陵に降った水と合わさって寝屋川の源流となっている。

ゆるやかな登りが続く傍示川沿いの道を歩くと、両岸の緑が徐々に濃くなり南星台の住宅地に入る。南星台4丁目のバス停あたりで傍示川から離れて左に折れ、住宅地を通り、バス道を下ると妙見川沿いの道に突き当たる。正面の山は星田妙見宮がある妙見山。右に折れるとすぐに妙見東の住宅地で、「星の池」を左に見て山中の妙見川沿いの谷間をどんどん進むと、自転車止めのゲートをくぐって府民の森ほしだ園地に到着する。

管理道との合流地点は標高およそ1百メートル、さらに右へと管理道を上り「つじの路」沿いにある展望台へ。ここでは高観方面へのすばらしい展望が楽しめる。

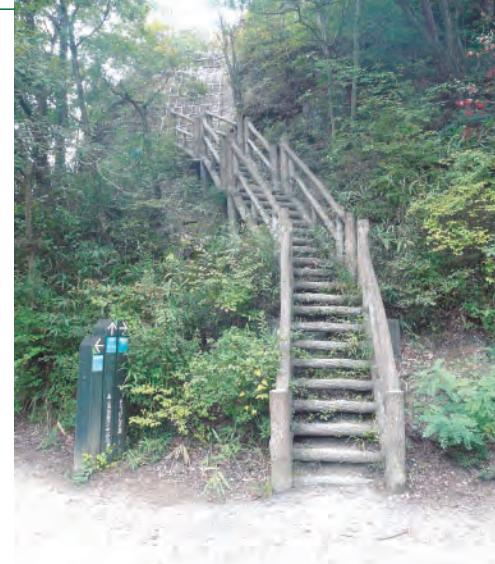
【さうに先へは】

その後の物部氏は、ヤマトの王権の拡大

在の生駒市周辺とされる鳥見(トミ)白庭を本拠地とした(ギハヤヒは、後の物部氏の遠祖神とされる。(『先代旧事本紀』一方、同じようにアマテラスの命を受けたイワレビコの時代になって、二ギハヤヒが下ったという東にある美しい土地をめざして東征を開始する。吉備を経て浪速に達したイワレビコは、更に軍を東に進め、生駒山でナガスネヒコ勢力と鬭うが敗退し、やむなく紀伊へと南下し、熊野を経由して大倭に入ることにする。その際にイワレビコを助けて道案内をしたのが、サッカーのナショナルチームの活躍で一躍有名になった八咫烏(ヤタノカラス)である。南から進軍したイワレビコ軍は進撃を続け、再びナガスネヒコの勢力と闘つて苦戦するが、ナガスネヒコの守り神であるはずの二ギハヤヒがイワレビコに味方し、ナガスネヒコは討たれてその勢力は壊滅する。こうして、後に神武天皇として即位したとされるイワレビコと同列で天孫を祖先に持つ二ギハヤヒの一族は、ヤマトの王朝を支える別格の重鎮として重用され物部氏となる。(『日本書紀』)

ヤマトの政権成立にまつわるこの物語は、記紀や各地の伝承はもとより、登場人物が実在したかどうかも含めて、古代から現代に至るまで延々と論争が続いている。

磐船神社のすぐ前の旧道は交通量も少ないが、この道を下るとすぐに本線と合流し、磐船トンネルからは歩道もなく、歩くのは危険。「1」いたんほしだ園地に戻り、星のブランコを渡つて、丸太の遊歩道から川沿いの道(歩行者専用を私市方面に下つて水辺プラザや植物園へ。
「2」来た道を妙見東の星の池まで戻つて、星田妙見宮と星田の名所まわりへ。
「3」さくらんぼクラブのゴルフ場内の道を通つて、くろんど池または傍示、交野山方面へ。



そうげんの道への階段



ログハウスの休憩所



月の輪滝への道／林の中は、スズメバチもいるので要注意。



月の輪滝／季節によってかなり水量が変わる。



すいれん池



修験者たちが打たれた滝を越えて

月の輪滙からくろんど園地へ

月の輪滙から20分ほど歩くと府民の森くろんど園地の入り口の「すいれん池」と休憩所に着く。スイレンが水面一面に開花するのは8月。

休憩所の前を右に折れると、ゴルフ場経由で「磐船神社」へ、小川に沿って直進すると「さわたりの道」との分岐を経て「くろんど池」へと続く。

走上がらずに、石の小橋を渡つて対岸を少し登ったところにある。そのままハイカーチの階段を上がってしまつと、肝心の滙を見損なう。

小さな滙だが、是非、滙の傍まで行って、鬱蒼とした木々に囲まれた山中で小さな滙に打たれる修験者たちを想像してほしい。

滙の崖を登り切ると、明るく開けた川沿いのなだらかなハイキング道が続く。夏はウグイスの声が四方から聞こえる。

一見のどかな道だが子ども連れには要注意。途中、巨岩がごろごろする谷筋には川らしきものが見えないが、ところどころにある穴ぼこをのぞき込むと、高さ2~3メートルはある巨岩が組み合わさった隙間の下から水音が聞こえる。不用意に道を外れて岩の隙間に落ち込むと、自力で脱出するのは難しい。

【くろんど池】

京阪沿線で子ども時代を過ごした人

なら、きっと遠足で行ったことがある「くろんど池」、私市ハイキングコースの一部として有名だが、実は奈良県側の生駒市高山町にある。国定公園内の水辺の行楽

地として古くから親しまれ、池畔には旅館や飲食店、貸しボートなどの商業施設があり、キャンプやバーベキューも可能。商業施設なので有料だが、手軽に楽しめる。

お弁当持参が前提だが、近くのくろんど池まで歩けば食堂や自販機が利用できる。傍示から入る北のゲート側には無料の駐車場もある。

夏場はキャンプ場に常設テントが張られて、予約すればキャンプやバーベキューもできる。

(問い合わせ先／管理事務所
電話 072・891・4488)



くろんど池

地として古くから親しまれ、池畔には旅館や飲食店、貸しボートなどの商業施設があり、キャンプやバーベキューも可能。商業施設なので有料だが、手軽に楽しめる。

「くろんど池」では、生駒市によって池周辺の散策路が整備され、多くの花木や草花が植えられている。季節ごとに変化があり散策も楽しい。

歩き疲れて、ちょっとお店に入つてかき氷か何かを食べたい時など、府民の森から足を延ばす価値はある。

【さらに先へは】
「1」すいれん池からゴルフ場経由で磐船神社へ
「2」くろんど園地を北へ縦断し、傍示側のゲートから八葉蓮華寺または交野山方面へ
「3」こだちの道から獅子窟寺方面へ

月の輪滙（別名・金剛の滙）は、かつては獅子窟寺の僧侶や修験者たちの修行の場であった。付近からは獅子窟寺の僧侶の墓地の副葬品と思われる遺物も出土している。

滙のそばの崖に沿つて登る崖道がかってのハイキング道だが、豪雨で頻繁に崩れたりするので、今はコンクリート製の完全なハイカーチ用の道が右岸（上流に向かって左手）にできている。

月の輪滙は、そのコンクリートの階段

京阪私市駅の駅前の並木道を通り抜けて左に折れ行くと、やがて川沿いの道なりにくろんど池へ続くハイキングコースに入る。

近年は駅近くには住宅も増えたが、しばらく歩くと、左からは山がせり出し、右手のクヌギの林を透して谷下に尺治川の川砂が見えてくる。月の輪滙までは木陰の平坦な道で、木漏れ日が目に優しく、健康ウォーキングには最適である。

やがて道は岩山に突き当たり、白砂の尺治川が岩だらけの急流と変ると、石橋を渡つて月の輪滙に入る。



竜王山の鳥居

かいがけ地蔵と呼ばれるお地蔵さんの小さな平地が左手にあり、すぐに現れる鳥居が竜王山への登り口で、鳥居横に「従是嬰兒山龍王社三丁」の石標が傾いて立っている。

「嬰兒山」の山号から暗いイメージを抱く向きもあるようだが、「嬰兒(みどりこ)」「みどり」は新芽や若葉のように生命力に溢れた様の譬え。禿げ山に苗木を植樹したのか、仏教画ではよく童の姿で描かれる八王子信仰の影響か、山号の由来は定かではない。

山頂には「龍王石」と呼ばれる巨石があり、かつて交野をおそつひどい干ばつの際に、時の天皇淳和帝（在位823～833年）の命によって弘法大師がこの地に呼ばれ、密教による加持祈祷を行ったところ、この山の龍王が祈祷に応えて雨を降らせたと伝えられている。近年まで（そして今も寺地区の人たちに祀られている）雨乞いの神様である。

鳥居を越えて急な石段を上がり、山道をどんどん行くと台地状の山頂に辿り

着く。百メートルの高度差を一気に上る急坂。一本道なので迷う心配はない。

【傍示の里】

龍王社の鳥居を過ぎると、緑のトンネルが終り、忽然と視界が開け、谷間に広がる水田と数軒の民家がある傍示の里。傍示と呼ばれる集落は峠を越えた奈良県側にもあり、大和と河内の境という意味である。大阪側の傍示は、室町時代に伊丹城主であった伊丹氏が、織田信長傘下の荒木村重との戦に敗れてこの地に落ち延び、谷間を拓いて水田とし永住したとされている。

【重要文化財 阿弥陀如来立像】

この集落が少ない檀家で守ってきた小さなお寺の本尊の阿弥陀如来立像が、鎌倉時代の仏師快慶の作であることがわかったのは、つい最近のことである。1983年に交野市の文化財調査で足ほぞに快慶の署名である「工匠  阿弥陀仏」の墨書きが見つかり、専門家の調査の結果、鎌倉時代の仏師快慶の作と鑑定された。

1985年に国の重要文化財に指定された。

八葉蓮華寺へは、かいがけの道が天田神社裏から通じる舗装路と交わる交差点を左折し、数十メートル先の民家の間

を左に折れて細い石畳を上がる。

「氷室山蓮華寺略史」という文書によると、「淳和天皇が弘法大師の雨乞いによる降雨の功を讃美、八大龍王社の鎮護のために八葉蓮華寺を建立されたが、建暦年間（1212～1213年 鎌倉時代初め）に延暦寺との僧戦に敗れて廃絶、八葉蓮華寺と名付けて融通念仏宗の道場にした」と言うことである。

現在のお堂は明治時代にさらに上手の上人が寺院跡に「小堂を立て、旧名通り八葉蓮華寺と名付けて融通念仏宗の道場にした」という。

創建の旧蓮華寺の跡はまだ確定していない。奈良県側の尾根の上にも大きな寺院跡があり、かつては周辺に寺が多く存在していたようだ。

なお、融通念仏宗は浄土宗の一宗派とされているが、その歴史は浄土宗よりも古く、大和と河内に寺院が集中している。交野にも多い。

（問い合わせ先／交野市文化財事業団 電話 072・893・8111）

【さらに先へは】

「1 舗装路を下ると南山遺跡、鍋塚古墳、雷塚などの近くを通つて天田神社の裏手へ
「2 かいがけの道との交差点まで戻り、かいがけの道をさらに進むと「府民の森」へ
「3 舗装路を上り菅原神社の鳥居前を直進する」と交野山・白旗池方面



傍示の里 蓮華寺への小道



かいがけの道から傍示の里・八葉蓮華寺へ

快慶作阿弥陀如来立像を護つてきた戦国落武者の里



住吉神社



かいがけの道

急な山道は「峠崖（かいがけ）越えの道」と呼ばれ、古代から続く古道である。平安時代に信仰のために熊野に詣でる貴族や旅人たちは、鳥羽から東高野街道を通り、交野の地に入り、峠崖越えで高山から富雄川沿いにまっすぐ南下、五條から山を越えて熊野本宮を目指したとされる。

なるほど、地図で見ても、淀川を船で下りても庄内側に近い。旅の途中には神社仏閣も多く、安全なルートがあつたことが十分に推測される。五條の先、吉野・熊野の渓谷を思えば、峠崖越えの急坂などは所でもなんでもなかつたに違いない。

そうは思つても、運動不足の現代人はかなり急な坂道で、落葉に覆われた道は滑りやすいので要注意。

途中には柳谷観音や愛宕大権現など庶民の信仰を集めた社寺を遠くから拝むための伏拝（ふせおがみ）や地蔵尊があり、信仰のためにこの道を上つた昔の人々に思いを馳せると、すこし厳肅な気分になる。

そこでもなんでもなかつたに違いない。それは滑りやすいので要注意。

そこはかなり急な坂道で、落葉に覆われた道



【あるきんぐ交野】



頂上に立つ巨岩・觀音岩は交野のシンボル

【機物神社】

交野山の麓の倉治に集落ができたのは、倉治丸山古墳（関西電力枚方変電所内）の研究から、古墳時代の4世紀頃と推定されている。その後、6世紀にも多くの古墳が作られている。

この古墳群から出土した品は、近くの交野市立教育文化会館（歴史民俗資料展示室）に展示されているので、機物神社を出発する前に立ち寄ってみててもよい。

天の川流域に稻作が始まり栄えたのと並行して、交野山麓は中国大陸・朝鮮半島の先進的な技術を持った職能集団が、物部氏や朝廷に招かれて集団で移住し、機織で栄えた。古くは麻布（あさ）、木綿（ゆう）、楮（たえ）、妙、抄とも、カジノキなどの樹皮からとうた緜維で織った布など、五世紀末には大陸から養蚕が伝えられて絹布も織られるようになり、機織集落はさらに発展して、現在の寺や枚方市津田地域にも広がった。

七夕の織姫に擬される天棚機比売（あまたなばたひめ）と榜機千々比売（たくはたちひめ）を祀る神社として人気の人たちが祖先神や地神を祀った祠が、時代を経て現代まで受け継がれたと考えられている。



【神宮寺(開元寺跡)】

今はぶどう畑が広がる神宮寺には開元寺とよばれる天平時代の巨大な寺院の跡が埋もれている。この寺も、機物神社の祭祀者と同様、当時栄えた漢人庄員によって機物神社の守護寺として建立されたと考えられている。

この寺院はその後、鎌倉時代に天台宗の岩倉開元寺として交野山頂に移り、僧兵を擁する28の堂塔伽藍を持つ山岳寺院となつた。二度の焼失で現在は廃墟となり、文献もまったく伝わっていないが、発掘調査により所在は確認されている。

【文野山へ】

倉治の機物神社から文野山への登山道は、源氏の滝から白旗池を経由するルートと、神宮寺から旧岩倉開元寺参道「石仏の道」のルートがある。

源氏の滝ルートは、機物神社からそのままつすぐに文野山に向かい、滝口の

近くから左へと上る。

石仏の道ルートは、JRの陸橋を越えてから右に折れて神宮寺の集落に入り、集落の切れ目あたりにある交差点を左に折れて水田と畑の間の小道を山に向かう。

【白旗池と「いきものふれあいの里】

源氏の滝ルートの上ると、交野山の手前で、白旗池に出る。交野山の北にある白旗池は標高240mにあり、谷を堤でせき止めた人工のため池で、神宮寺・倉治地区の田畠の灌漑設備として今も利用されている。池畔に交野市によつて「いきものふれあいの里」が1992年にオープンし、遊歩道や展示施設が整備され、昆虫や植物、野鳥の観察に利用されている。

冬にはオンドリやマガモが飛来する白旗池は、バードウォッチングの名所で、冬もセンターからガラス窓越しに野鳥が観察できる。

くろんど池とは違つて、自然の風情そのまま生かした白旗池は、気持ちがよく

て人気が高い。（問い合わせ先／ふれあいセンター 電話 072-893-6520）

が流出して露出したとされている。

野山は、古代から現在まで変わることなく、この地方のシンボルで、山頂から遠く淀川流域を見通せるのはもちろん、向こうからも「あれが交野山だ」とすぐに認められる。

観音岩と呼ばれる山頂の巨岩は、古代渡来人勢力に崇められて機物神社の奥の宮のシンボルとされた時代から、山岳宗教の時代を経て現代に至るまで、「いつかあの岩は転がり落ちてくるのではないか」と、いつの時代も子供たちの不安を呼び起こしたに違いない。

交野山を含めて、交野の山一帯に露出する花崗岩の巨岩は、およそ一億年前に地中で形成され、20万年から30万年前の地殻変動によつて隆起して生駒山系を形成し、その後、長年にわたつて表層の土壤

が発見されているが、縄文時代の人たちが見たこの山も、やはり今と同じく巨岩を戴いていたのだろうか。

麓の信者がこの山道を上つて境内にお参りし、参道も整備された。

神宮寺から上ると岩倉開元寺の僧兵が長刀を持って駆け下つた道である。

交野山に至る。

【もうひとつルート 石仏の道】

標高344m、山頂に巨岩を戴く交野山は、古代から今まで変わることなく、この地方のシンボルで、山頂から遠く淀川流域を見通せるのはもちろん、向こうからも「あれが交野山だ」とすぐに認められる。

観音岩と呼ばれる山頂の巨岩は、古代渡来人勢力に崇められて機物神社の奥の宮のシンボルとされた時代から、山岳宗教の時代を経て現代に至るまで、「いつかあの岩は転がり落ちてくるのではないか」と、いつの時代も子供たちの不安を呼び起こしたに違いない。

交野山を含めて、交野の山一帯に露出する花崗岩の巨岩は、およそ一億年前に地中で形成され、20万年から30万年前の地殻変動によつて隆起して生駒山系を形成し、その後、長年にわたつて表層の土壤

が流出して露出したとされている。

麓の神宮寺では九千年前の縄文遺跡

が発見されているが、縄文時代の人たち

が見たこの山も、やはり今と同じく巨岩

を戴いていたのだろうか。

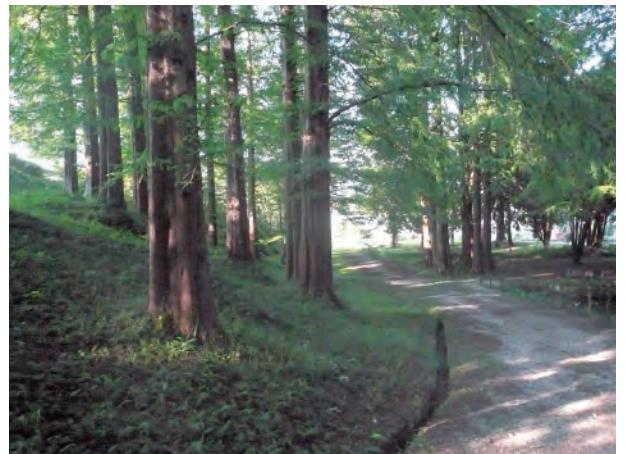
【もうひとつルート 石仏の道】

電話 072-891-4418

【さるに先へ】

「1」いきものふれあいの里を通つて枚方市の国見山山頂へ（里山の雑木林が美しい）

「2」岩倉開元寺跡から傍示方面へ



メタセコイアの並木



植物園



天の川緑地

逢合橋から私市水辺プラザへ

朝夕の散歩に最適な天の川沿いの公園



天の川緑地

【逢合橋】→【天の川緑地】→【私市植物園】
↓【水辺プラザ】



交野市駅の西で天の川に架かる逢合橋の付近からJR鉄橋の南側の天の川橋まで、天の川に沿って長い公園と遊歩道が整備されて、ウォーキングに最適のコースになっている。買い物や通勤、通学の人も多く通っている。天の川に飛来する野鳥も身近に観察できることから、「飛ぶ宝石」と呼ばれるカワセミ（別名：翡翠）を目当てに通う野鳥ファンも少なくない。

この細長い緑地は、JR線路より北側で、天の川に沿って長い公園と遊歩道が整備されている。買い物や通勤、通学の人も多く通っている。天の川に飛来する野鳥も身近に観察できることから、「飛ぶ宝石」と呼ばれるカワセミ（別名：翡翠）を目当てに通う野鳥ファンも少なくない。

が丸太公園、南側がプラスチック公園という名で地元で親しまれている。緑地が整備されてすぐに地元の子どもたちが勝手につけた名前で、もう20年以上にわたり天の川に沿って長い公園と遊歩道が整備されて、ウォーキングに最適のコースになっている。買い物や通勤、通学の人も多く通じて、途中の石段からは川原にも下りられる。

公園内には大人も使えるアスレチック設備や、子ども向けの遊具が整備されており、途中の石段からは川原にも下りられる。

天の川緑地

る。天の川七夕祭りでは、私市橋から八幡橋までのおよそ1500mの遊歩道にろうそくの竹灯籠が灯される。

【私市植物園】

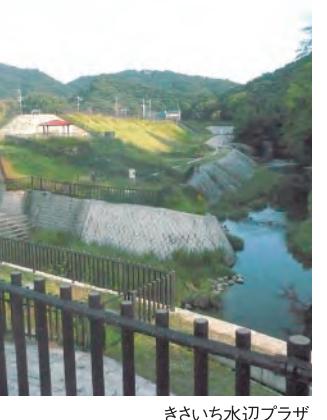
通称「私市植物園」として通っているが、正式名称は大阪市立大学理学部附属植物園と言う。医師会のウォーキング講習会は、植物園内をお借りして実施した。

研究施設として多くの植物の収集と保存を行い、特に日本産の樹木の収集に力を注ぎ、450種の樹木を植栽して日本列島の主な森林型を11種の樹林型としてエリアにわけて復元している。

起伏に富んだ25haの園地では、他にも、観賞用の花木やタケ・ササ類、水生植物、亜熱帯・熱帯植物、乾燥地の植物など多くの品種のコレクションが公開されていて、サクラ山ではめずらしいサクラの品種も見学できる。季節毎に見どころ満載で歩くのも楽しい。

復活した化石植物として有名なメタセコイアは、1950年にアメリカの科学者から送られた苗木の一本が当園に植栽され、順次挿し木で増やされて全国の小学校に送られた。すでに樹齢50年を越えたメタセコイアや北米産セコイアの巨木の並木のトンネルは圧巻。食虫植物も子どもたちに人気がある。

（問い合わせ先／管理事務所
電話 072・891・2059）



きさいち水辺プラザ



天の川砂防堰堤

この植物園の前身は、日中戦争の最中の1941年に満州（現在の中国東北部）開拓のための移民団を訓練するために大阪市が設立した施設で、国の方的な人

数割り当てによって大阪市内から集められた多くの青少年が、ここで数か月の軍事農事訓練を受けて半農半兵の武装

移民団としてソ連国境付近の農村に送り出された。8年の学制（卒業時14歳）を終えたばかりの少年だけで構成された団もあった。そのほとんどの人々は、ソ連の侵攻によって捕虜となつてシベリアに抑留されたと言う。果たしてどれだけの人が無事に帰国できたのか、悲しい歴史の遺産である。

敗戦後は、1945年9月に大阪市立農事訓練所として改編されて、大陸からの帰還者の世話や農業指導を行い、1950年に植物園として大阪市立大学理学部として改編されて、大陸からの帰還者の世話や農業指導を行った。

戦後、私市周辺の農家で盛んになった学に移管された。

この植物園で栽培によるもの。この植物園で栽培・改良された品種「幸玉」は甘くて大粒で、市の気候によく合い、栽培はこの植物園の指導によるもの。こ

の植物園で栽培・改良された品種「幸玉」は甘くて大粒で、市の気候によく合い、「私市いちご狩り」は躍有名になった。今は、農家の高齢化によって、「いちご狩り」

【私市水辺プラザ】

【さくらに先へは】

「1」かわぞいの道を通って府民の森ほしだ園地・星のブランコへ
「2」私市駅から月の輪滝方面へ

をする農家もすいぶん減って、自家消費のために少量の栽培を続けている家がほどんど。

星の里いわふねまでの天の川の右岸が公園として整備されて、逢合橋から続く遊歩道が府民の森ほしだ園地まで繋がった。

これまで川の中を歩かない見学できる。これまで川の中を歩かない見学できる。「天の川砂防堰堤」と「尺治川砂防堰堤」が間近に見学できる。

両砂防堰堤は、明治時代（前者が1897年頃築造、後者はその後築造された石積みの砂防堰堤で、天の川側は今も現役。100年以上にわたって水に削られた滑らかな石肌が美しい。

両砂防堰堤と尺治川床固工は当時の治水と土木技術を後世に伝える貴重な建造物として、国の登録文化財となつてい

SOS 2

足首の
ねんざ

まず安静にして冷やし、 圧迫して上げる

足首のねんざや、転落して打撲や骨折をした際の応急処置は四つの基本原則の頭文字をとってRICE(ライス)と呼ばれています。

Rest(安静)…患部を無理に動かさない

Icing(冷却)…患部を冷やして痛みを抑え、腫れを防ぐ

Compression(圧迫)…出血と腫れを抑える

Elevation(高挙)…患部を心臓より高く挙げて血液の滞留を防ぐ

の頭文字でR・I・C・Eです。

覚えておくと日常生活の事故の際にも便利です。

軽いと思っても無理をせずに、その場で落ち着いて痛む部位や程度を確かめてRICE処置を行います。もし骨折が疑われる時は、骨折部位の固定がもっとも重要です。添え木を探してタオルやシャツを使って患部を固定します。

(大成整形外科／大成 浩征)

SOS 3
擦り傷・切り傷
刺し傷・靴擦れ



登山靴を履いたまま足首を固定する方法

足首をねんざしたときは、原則的に歩かないほうが良いが、状況によっては三角巾などで固定し、できるだけ足首に負担をかけないようにして歩きます。靴を脱いでしまうと、腫れのために履くことができなくなることがあるので、図のように靴の上から固定します。



早めの手当で悪化を防ぐ

転倒や滑落による擦り傷・切り傷の場合は、傷口に土や木片などが入り込み、後で化膿する場合があります。水筒の水などで患部を洗い、出血している時は圧迫して出血を止めて、清潔に保護します。

刺し傷は小さな傷でも後から痛みや腫れがひどくなる場合があります。異物が入っていればすぐに取り除きましょう。

靴擦れは、無理をして歩き続けると一気に進行して、ひどい時には歩けなくなります。まだ軽いうちに絆創膏で保護すれば進行を防げますが、もし新しい靴が合わない場合は、歩行を止めて帰路に着く選択も必要です。自分の足にあった靴を履きこなしておくのが一番の予防策です。

(明石クリニック／明石賢三)

いざというときのために覚えておこう！ 野山でできる緊急・応急の対策

SOS

ウォーキングの途中で思わぬケガや体調不良に遭遇すると大変困ってしまいます。そんなとき、応急処置をすれば、あの回復が早くなります。ここでは応急処置が効果的なケースをいくつかご紹介します。応急処置をしたあとは、必ず専門のお医者さんの診察を受けてください。



SOS 1
マムシに
咬まれた

あわてずに、 洗って冷やして病院へ

マムシは夜行性で、日中は草むらで休んでいることが多い、うっかり寝場所に踏み込むと咬られます。マムシに咬まれると電撃性の痛みが走り、二本の牙の痕の周りが腫れてどんどん広がります。

現場での処置は腫れた部位を冷やして安静にすること。すみやかに(6時間以内に)医療機関で血清を投与すれば大事に至ることはありません。「早く病院へ」と走ったりすると、腫れの広がりが早くなります。俗に「傷口を切って血を吸い出せ」と言われますが、効果はありません。

ハチに刺されて 気分が悪くなったら 一刻も早く病院へ

人によってはマムシより危険なのがハチ、特にスズメバチです。かってハチに刺されたことのある人は、体内に作られた抗体が過敏に反応してショック症状(アナフィラキーショック)を起こし、死に至る場合があります。心当たりがある人は、万一のために携行できる処方薬がありますので、医師に相談してください。

その他にも、毛虫(チャドクガ、イラガ)や植物(ウルシ、イラクサ)などでもひどい炎症が起こります。一番の予防は長袖・長ズボン・手袋・帽子を着用し、不用意に草木と接触しないことです。接触した場合は水でよく洗い、炎症がひどいときは病院で受診します。

(白井皮フ科医院／白井 教文)
(高石皮フ科／高石 公子)

禁煙SOS
愛煙家の
みなさんへ



タバコの本当の恐ろしさを 知っていますか？

タバコの煙には4000種類の化学物質が含まれています。そのうち10種類以上は発がん物質です。肺がん、食道がん、咽頭がんなど、いろんながんの原因となります。喫煙は、つまり、お金を出して、がんの原因物質を自分で自分の体内に取り込んでいるのです。

他にも200種類以上の有害物質が含まれ、代表的な3大有害物質は次のような病気を引き起します。

ニコチン → 血圧上昇、心臓病、脳血管の病気

タール → がん、肺気腫、動脈硬化症

一酸化炭素 → 運動機能の低下、肌荒れ、老化

ほかにも、二酸化炭素、アンモニア、窒素酸化物、ダイオキシンなど健康に有害な物質が含まれています。

タバコは「毒の缶詰」です。

また、問題なのは、子供が大人のまねをしてタバコを吸って依存症になっていることです。その年齢はどんどん低下して、今では小学生までが依存症になっています。

それに、国民全体の喫煙率は減少していますが、若い女性の喫煙率は今でも上昇しています。これからお母さんになる方が喫煙すると、赤ちゃんに、つまり次の世代に悪影響が及びます。いいのでしょうか？

喫煙者のみなさん。タバコの本当の
恐ろしさを知っていますか！
「ニコチン依存症」という魔の
呪縛から、そろそろ解放されませんか！

(交野病院／長島 功)

心肺蘇生法を覚えましょう！ (= 絶え間ない胸骨圧迫)

万一重大な事故や病気によって心肺停止が発生したとき、直ちに心肺蘇生法を実施しなければなりません。心肺蘇生法は、家族や仲間の命を救う重要な技術ですので、消防署などが主催する講習会に積極的に参加して覚えておきましょう。日本でも一次救命的重要性が認識され、AED(自動体外式除細動器)が一般市民も使えるようになり、公共機関などへの設置が進んでいます。

倒れている人を見かけたとき、呼びかけても反応がなく、息もしていなければ、心肺停止です。直ちに119番通報とAEDを手配しましょう。そして1分間に100回の速さで、速く、強く、中断することなく胸の真ん中を強く押す「胸骨圧迫」を行いましょう。一般市民の方は、人工呼吸なしで胸骨圧迫のみを行ってもかまいません。

AED到着後は、その音声ガイドに従って除細動を行います。大事なことは、除細動施行後、直ちに胸骨圧迫を継続することです。愛する人の命を守るために、AEDの使用を含む心肺蘇生法を覚えておきましょう。

(梅垣麻酔科クリニック／梅垣 裕)

SOS 6
目の前で
大事故が！



水分補給は十分に！ 事前の予防が肝要です

十分な水分補給をせずに運動を続けると脱水症になります。夏場だけではなく乾燥した冬場にも起こります。体内の水分減少により血液が凝縮されますので、心筋梗塞や脳梗塞などを発症するリスクも高まります。運動中はのどの渇きを癒す以上の水分を水やスポーツドリンクで摂取し、予防することが肝要です。

熱中症は炎天下の運動や高温多湿の環境で、体温調節機能を失った状態で、死にも至る危険な病気です。初期には四肢や腹筋のけいれん、めまい、心拍・呼吸の増加などの兆候が表われます。自分で「おかしいな」と思ったら無理をしないですぐに涼しい場所で休息し、十分な水分補給を行います。もし仲間が失神したり倒れて起き上がれなくなった場合は、涼しいところに寝かせて、衣服をゆるめ、頭部や身体を濡れタオルなどで冷やします。重症の場合は病院への搬送が必要です。

(小菴医院／小菴 裕成)

いざというときのために覚えておこう！
野山でできる緊急・応急の対策

SOS

SOS 4
出血が
とまらない



傷口にきれいな布を 当てて押さえる

出血が止まりにくい時には、きれいな布(ハンカチなど)を出血部位に当てて手で押さえます。それでも止まらない時には、動脈からの出血が考えられますので、強めの圧迫が必要となります。

傷口に当てた布を外すと再出血する場合がありますので、出血が止まったようでも外さずに、そのまま傷口を保護して病院に行きましょう。

傷口より心臓に近い部位を止血帯で締める方法も知られていますが、命にかかる大量出血を止める非常手段で、機能障害を残す危険があります。30分以上継続してはいけません。

(宝田クリニック／寶田 勝憲)

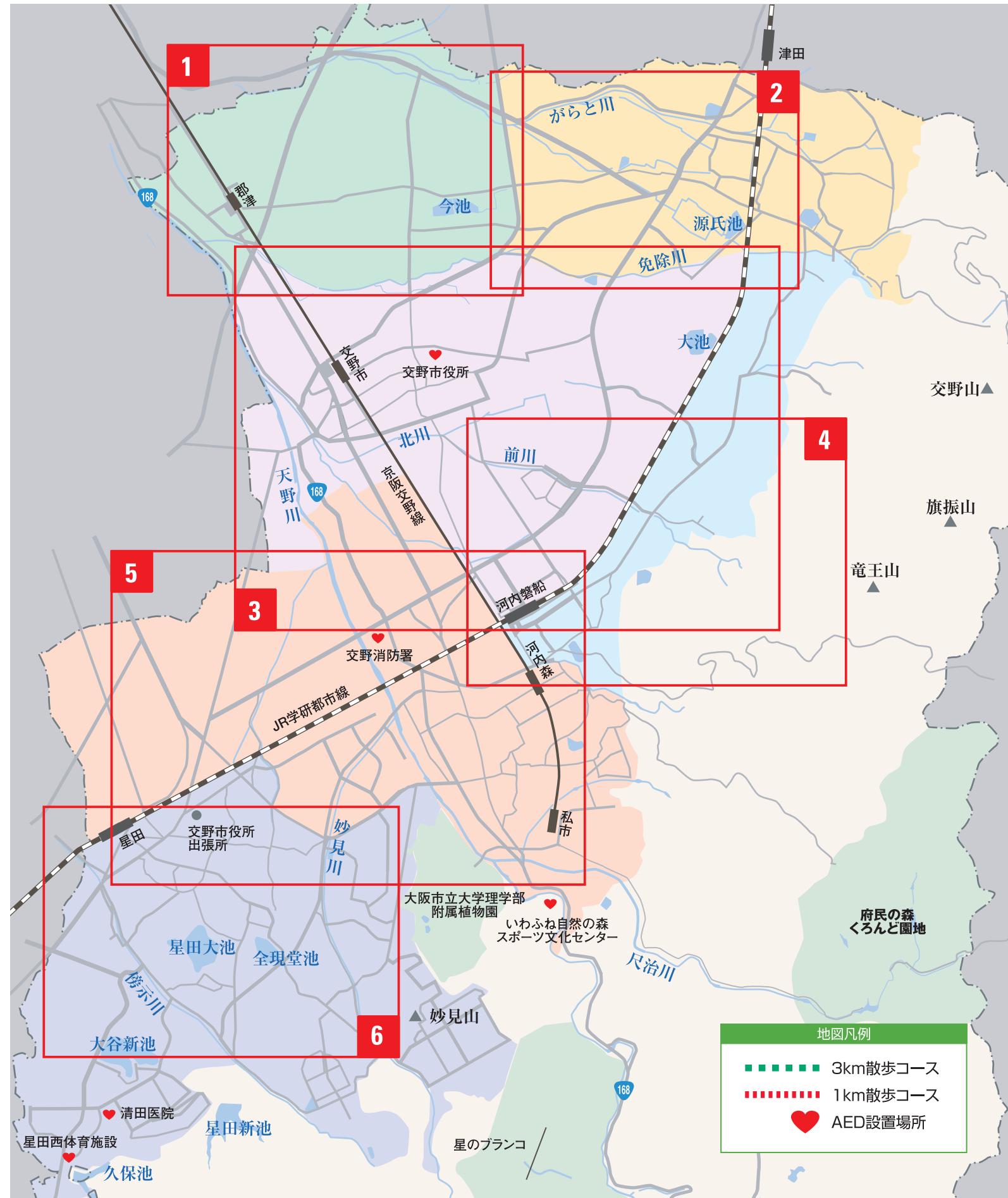


散歩を日課に!ご近所ウォーキングマップ(作成協力／福井隆子氏) & AED設置マップ



ウォーキングは野山を歩くだけでなく、住み慣れたわが家の周辺でもできます。散歩を日課にすることで健康増進を図ってもらおうと、交野市と福井隆子さんが、「わが家」周辺の散歩コースを作成しました。市域を6つの区画に分け、およそ3キロコースと1キロコースを設定しました。地図をご参考に、あなたも早速散歩を始めませんか。

AED（自動体外式除細動器）は、心室細動に対して電気ショックが必要かどうかを自動的に判定し実行する医療機器です。法律が改正され、2004年4月から一般市民でも使えるようになりました。救急車が到着する前に一刻でも早くAEDを使えば、助かる命がたくさんあります。ここでは交野市のAED設置場所を地図に示しました。





より良い医療環境と
豊かな自然環境を求めて、
私たちは日々活動しています。



理事 宮宗 彰



理事 長島 功



理事 田中 雅子



理事 小菫 裕成



会長 尼子 隆章



監事 野村 望



理事 西本 光廣



理事 塚田 周平



理事 白井 教文



副会長 波戸 良光



副会長 西井 正



監事 藤原 靖久



理事 斎田 勝憲



理事 寺嶋 秀幸



理事 高石 公子



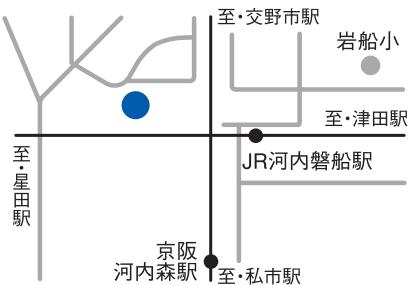
理事 明石 賢三



常務理事 山添 康

社団法人交野市医師会

〒576-0034
交野市天野が原町5丁目5番1号
交野市立健康増進センター3階
TEL 072-891-7701 FAX 072-891-7735
www.asahi-net.or.jp/~ha2s-kk/index.html



事務所

会員

そこで、1993(平成5)年7月、枚方市医師会からの独立を決定。94年1月に枚方市医師会総会での承認を得たあと、2月に設立準備総会を開き、3月26日に交野市医師会設立総会を開催し、4月1日、正式に発足したのです。このように、当会は大阪で一番若い医師会です。

設立当初の会員数は、A会員36名、B会員18名の合計54名で、2008(平成20)年10月末現在の会員数は、A会員51名、B会員33名の合計84名です。

地域医療の充実を図るため、交野市から「ゆうゆうセンター」3階の1部屋を借り受け医師会事務所としています。

交野市医師会は、1994(平成6)年4月1日に発足した若い医師会です。同年9月には社団法人交野市医師会への組織変更が認められ、現在に至っています。

交野市医師会の前身は枚方市医師会です。枚方市医師会が1954(昭和29)年、河北医師会から分離独立して以来、交野市の医師は、枚方市医師会会員として活動してきました。その間、枚方市と交野市という行政区の違いの他に、管轄保健所が枚方保健所と四條畷保健所に分かれているため、医師会活動に際して問題が生じることもありました。

設立



『ご家庭での在宅療養介護を総合的に手伝いします。』



訪問看護・介護事業の拠点「ゆうゆうセンター」



より良いサービスは濃密なコミュニケーションから

【表1】介護保険サービスを利用するための「要介護認定」手続き

1. 交野市役所に「要介護認定」を申請する
2. 申請を受けて、被保険者宅(あるいは、入院・入所先)に調査員を派遣し、認定調査を行う
3. 同時に、交野市役所は申請書で指定された医師(かかりつけ医)に対し、主治医意見書の作成を依頼
4. 訪問調査結果と主治医意見書をもとに、要介護認定基準時間評価(一次判定)
5. 介護認定審査会を開き、一次判定結果および訪問調査結果、主治医意見書を総合的に勘案し、要介護度および認定有効期間を最終的に判定する(二次判定)
6. 交野市より被保険者に通知する

【表2】訪問看護で提供できる主なサービス

1. 病状、障害の観察と看護
2. 療養生活の指導
3. 療養生活上の必要な看護援助
4. 服薬の管理
5. 床ずれや創傷の処置・予防
6. 医療機器の管理・操作援助・指導
7. 診療の補助(医師との連携で)
8. リハビリテーション
9. ターミナルケア
10. 認知症や精神疾患の方の看護
11. ご家族の支援など

場合、かかりつけ医に相談してみましょう。また、難病認定のある特定疾患の場合は、無料で訪問看護が受けられる制度がありますので、医師または地域の保健師に相談してみてください。

介護保険で利用する場合は、「要支援」「要介護」認定が前提となります。「要支援1～2」または「要介護1～5」に該当する場合、ケアマネジャーに相談して、ケアプラン(居宅サービス計画)にして、訪問看護を組み入れてもらいます。¹ 表

現在、「訪問看護ステーションかたの」には看護師9名(うち1名は管理者)ほか、理学療法士5名と作業療法士1名が勤務しています。訪問看護師が提供できるサービスは、

【表2】のように幅広いことが大きな特徴です。

利用に当たっては、かかりつけ医が交付した「訪問看護指示書」が必要となります。また、リハビリの指導のために、理学療法士や作業療法士が訪問することも訪問看護の一環として行われています。

「訪問看護ステーションかたの」の訪問看護活動は医師会との連携や看護師の親身になったケアが好評で、現在、毎月100人近い利用者があり、訪問回数は月に約700回にもおよんでいます。もしくは「訪問看護ステーションかたの」までご相談ください。

1 在宅療養を社会でバックアップ

「住み慣れた地域、住み慣れた我が家で、自分らしい療養生活を送りたい」

高齢社会の到来とともに、そういう想いを抱く高齢者や家族が増加する傾向にあります。そこで、交野市医師会では1994年(平成6年)10月、「ゆうゆうセンター」内の交野市立健康増進センター(3階)に「(社)交野市医師会訪問看護ステーションかたの」を設立し、患者さんやその家族を支える仕組みづくりに着手しました。その後、

2000年(平成12年)の介護保険法スタートに合わせて「(社)交野市医師会ケアプランセンター」を開設、2003年(平成15年)には「(社)交野市医師会ヘルパーステーションかたの」を開設し、現在に至っています。

母体である交野市医師会の医師や関係機関と連携を図るのはもちろん、看護師、ケアマネジャー、ヘルパーが必要に応じて情報を交換し合い、一人ひとり



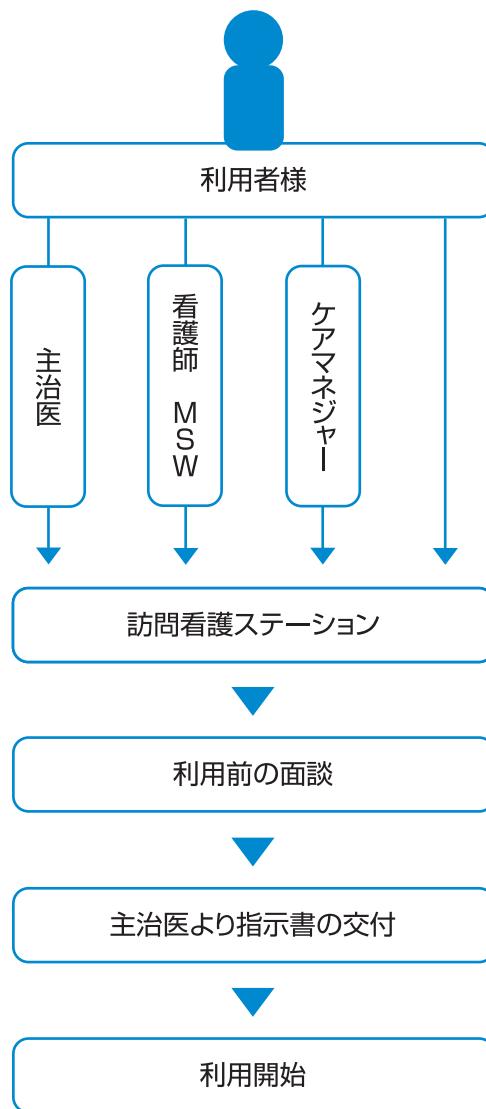
訪問看護事業の管理者・田淵郁子さん

2 訪問看護が利用できるのはどんなとき?

訪問看護サービスを受けるには、通常、医療保険で利用する場合と介護保険で利用する場合があります。

医療保険で利用する場合、年齢は関係ありません。赤ちゃんからお年寄りまで、必要に応じて利用可能です。この特徴です。

訪問看護の申込から利用まで

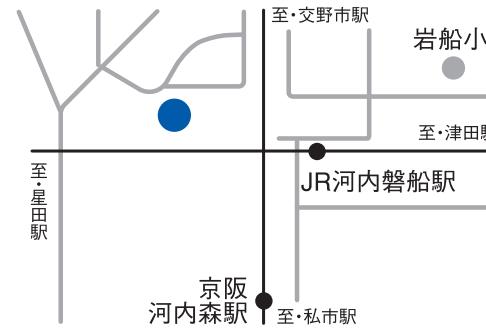


● 詳細お問い合わせ

(社)交野市医師会

**訪問看護ステーションかたの
ケアプランセンター
ヘルパーステーションかたの**

天野が原町5-5-1 交野市立健康増進センター3F

072 893 8885

さあ、バイクで出動!

在宅療養中の患者や家族にとつては身近で頼りになる存在。「待っていて下さる方のためにも、一軒でも多く回りたい」「訪問看護ステーションかたの」の看護師はみんなこのような想いを抱いています。しかし、移動にかかる時間もあって、1日に訪問できる件数には限りがあります。こうしたジレンマに陥りそうな環境のなかで、より質の高い訪問看護サービスを可能にするのが、「ヘルパーステーションかたの」との連携です。

「ヘルパーステーションかたの」の専従ヘルパーは12名。そのうち4名は介護福祉士、1名は准看護士の有資格者で、在宅介護の力強い支えになっています。入浴、食事、排泄の介助などのほか、患者さんの健康状態によっては、看護師の

指示のもと投薬を手伝うなど、連携を生かした介護サービスに強みを発揮しています。もちろん、家事援助もお手のもの。お食事の用意から掃除・洗濯等々、介護保険制度を知り尽くしたケアマネジャーならではのアドバイスが受けられます。

自身も看護師やケアマネジャーとして働いた経験を生かして、3事業の管理者を務める田渕郁子さんによれば、「この事務所の特長は、勉強熱心でスタッフの仲がよいこと」だとか。「専門職の垣根を超えて相談し合いながら楽しく仕事をし、その気持ちを利用者さんとのところに運んでいます!」

利用者の日常生活の質を良くしたい、今より介護度が上がらないよう支援したい。そんな暖かい気持ちでがんばっています。

あくまで利用者の立場でケアプランを立てる



毎朝定例のミーティング



4 ヘルパーステーション との連携でパワーアップ!

医療知識があり、専門的な医療処置を施すことができる訪問看護師は、安心してお任せいただけます。

訪問介護で受けるサービスの選択・組み合わせはもちろん、福祉用具の貸与や購入、車椅子でも生活しやすいバリアフリー住宅への改修に関する相談など、介護保険制度を知り尽くしたケアマネジャーならではのアドバイスが受けられます。

3

**在宅介護を支える
ケアマネジャーの活躍**

交野市から「要介護(1～5)」の認定を受けた人は、介護保険を利用してさまざまなサービスを受けることができます。サービスの提供は、介護計画(ケープラン)に従って実施されます。その作成に当たっては、一人ひとりの要介護度や生活状況に応じて、またサービスを受けるご本人やご家族の意向を踏まえながら、ケアマネジャー(介護支援専門員)が介護のプロとして専門的な立場から介護計画(ケープラン)の作成を支援してくれます。「ケープランセンター」では、経験豊富な6名のケアマネジャーが日々奮闘しています。

訪問介護で受けるサービスの選択・組み合わせはもちろん、福祉用具の貸与や購入、車椅子でも生活しやすいバリアフリー住宅への改修に関する相談など、介護保険制度を知り尽くしたケアマネジャーならではのアドバイスが受けられます。

特定健康診査と特定保健指導の「」案内

「特定健診」スタート！

2008年4月、医療制度改革とともに、従来の「基本健康診査」に代わる新しい健診制度がスタートしました。

※です。ひと頃、新聞やテレビでもよく取り上げられていましたので、ご存知の方も多いことでしょう。

つまり、これまでに聞いたこともない新しい健診制度がスタートしたのではなく、

従来から「生活習慣病の予防と早期発見のために市が実施してきた基本健康診査」の発展形として登場したのがこの「メタボ健診」だと理解してもらえばよいでしょう。もちろん、生活習慣病を引き起こすリスクが高い「メタボリックシンドローム」やその予備軍が発見しやすいように、健診の内容や仕組みが見直されたのは言うまでもありません。

「メタボ健診」「特定保健指導」がよくわかる カンタンQ&A（国民健康保険加入者用）



Q

受診はどこで？

A

受診方法は2種類。医療機関で直接受診するのか、ゆうゆうセンターで受けるのかを決めます。医療機関の場合は個人受診ですが、ゆうゆうセンターの場合は集団での受診となります。

医療機関で受診する場合は、大阪府下全域の協力医療機関が対象となっているので、自分の受けやすい医療機関を選んで直接予約を入れます。ゆうゆうセンターで受診する場合は、受診券と一緒に送られてきた申込用紙に必要事項を記入の上、申込期間内に郵送もしくは健康増進窓口で直接お申し込みください。なお、健診日は健康増進課で決めさせていただくため、ご希望に添えない場合があります。

Q

どうやつたら受診できるの？
費用は？

A

受診のためには申し込み手続きが必要です。そのために必要なのは、市役所の国民健康保険課から郵送済みの「受診券」。受診期間（有効期限）や自己負担金（交野市の場合は700円）が記入されています。受診できるのは受診期間内に1回です。

Q

どうやつてわかる？

A

市役所の国民健康保険課から結果通知票（健診結果）が1～2カ月後に郵送されます。メタボによる生活習慣病のリスクが高いと判定された方には保健指導利用券とその案内も届きます。

Q

結果はどうやってわかる？

A

メタボによる生活習慣病のリスクを減らすために、専門家が無料でサポートしてくれるのが、特定保健指導。生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった目標を設定したうえで、保健師や管理栄養士、医師がその実行をお手伝いします。教室のほか、電話や訪問による面接も取り入れ、忙しくても継続できるよう工夫されています。「脱メタボ」のチャンスですので、ぜひ活用してください。

Q

受診当日の注意は？

A

当日は、空腹な状態で受診してください。ご持参いただくものは、保険証と受診券、自己負担金です。満65歳以上で、交野市内医療機関で受診される方は介護保険証も持参してください。交野市内の医療機関では、がん検診など他の検診と一緒に受けることも可能です。予約の際にお尋ねください。

質問票	服薬歴、喫煙歴など
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
理学的検査	身体診察
血圧測定	
血液検査	脂質検査／中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール 肝機能検査／AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP) 血糖検査／空腹時血糖、ヘモグロビンA1c
尿検査	尿糖、尿蛋白

特定健康診査の項目



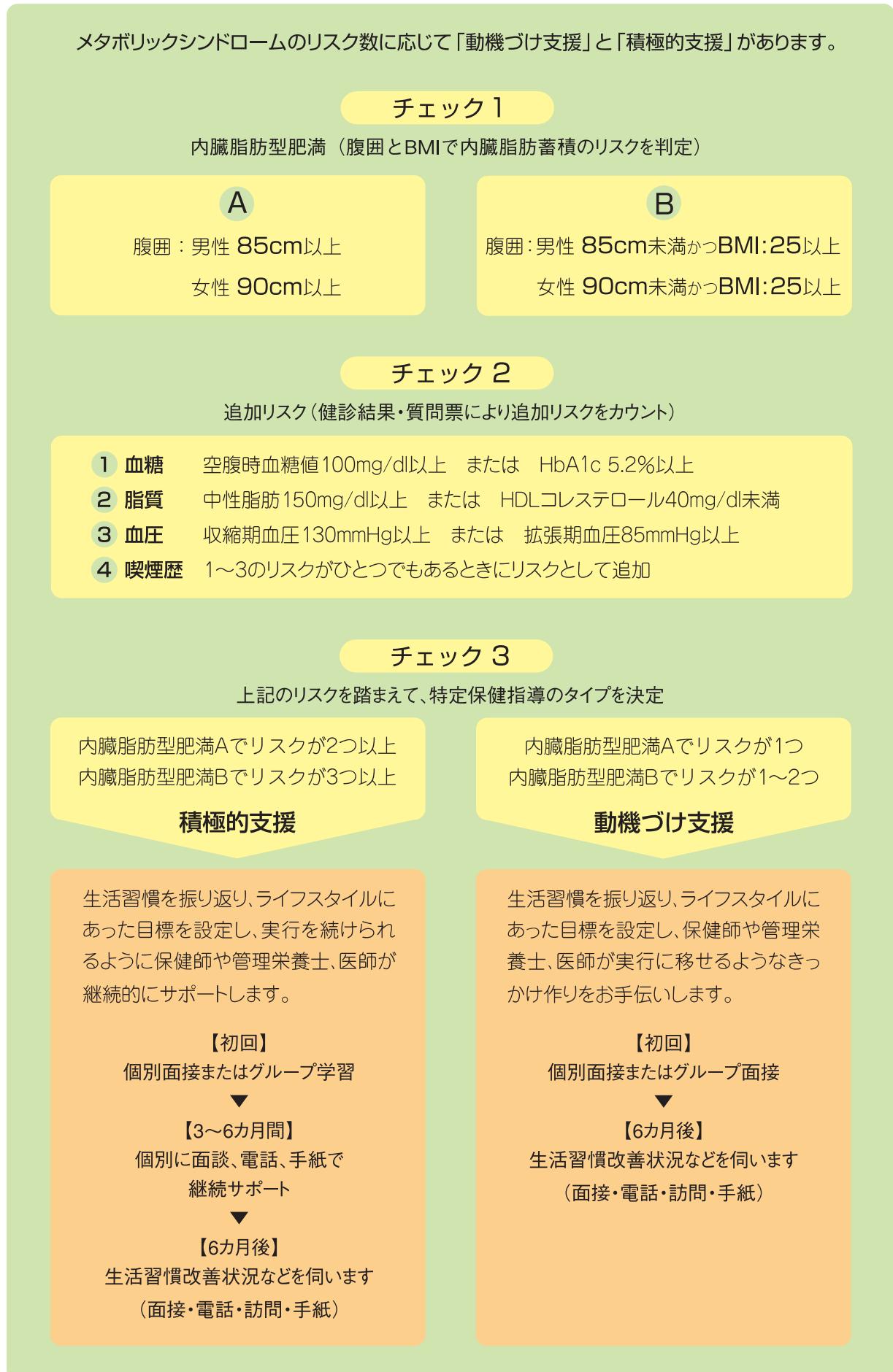
対象外となつた後期高齢者のうち、「国民健康保険加入者で今年度中に75歳の誕生日を迎える方」についても、交野市では、希望があれば健診を受け、いたくことが可能です。国民健康保険課に相談ください。

受診しなければいけないのはどんな人？

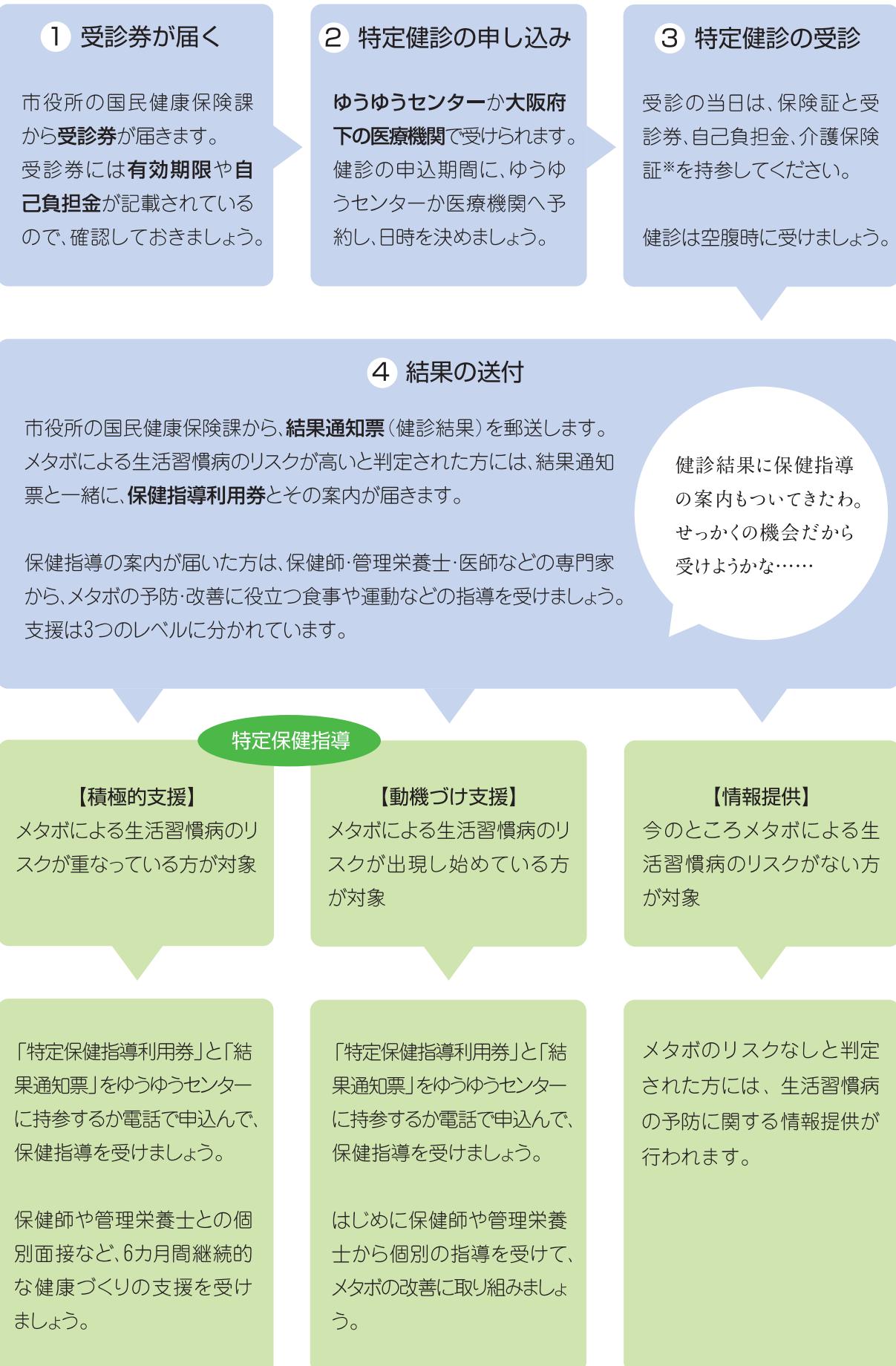
この「メタボ健診」とそれに続く「特定保健指導」の実施は今年の4月からすべての「医療保険者」に義務づけられました（聞きなれない言葉ですが、「医療保険者」とは「健康保険組合」や、「国民健康保険」などの実施主体者を指します）。国民健康保険は市町村、旧政府管掌健康保険は協会けんぽが運営）。このため、それらの「健康保険に加入している40歳から74歳までのすべての人」がこの健診の対象者となります。もちろん、主婦をはじめとする被扶養者も含まれます。

健診を受けなかつたからといって、対象者本人に罰則があるわけではありませんが、医療保険者ごとに受診率などの目標が定められ、それらの達成度に応じて後期高齢者医療制度への支援金の増減が生じます。また、健診を受ける人が少ないということはそれだけ病気の発見が遅れ、医療費が高くなるおそれがあり、その結果、保険料が高騰することも充分考えられます。「自分一人くらい」と思わず、みんなが1年に1回「メタボ健診」を受けることが、自身の健康と健全な医療保険制度の運営に重要なことなのです。

申し込み～受診～指導を受けるまで（国民健康保険加入者の場合）



健診の結果によつて2種類の特定保健指導を用意しました！



※満65歳以上の方で、交野市内の医療機関で受診される場合は、持参してください。



社団法人交野市医師会

〒576-0034 交野市天野が原町5-5-1

交野市立健康増進センター3F

Tel. 072-891-7701

訪問看護ステーションかたの

ケアプランセンター

ヘルパーステーションかたの

交野市立健康増進センター3F

Tel. 072-893-8885