

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

2021

10

No.527

健やかな暮らしのために



施設のおしごと ケースワーカー (きよみの里)

※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

特集：更年期と漢方の話題

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会



更年期と漢方の話題

静岡厚生病院
産婦人科 医長 向 亜紀

だんだん涼しい日が増えてきました。体調はいかがでしょう。昔に比べて気温の変化に体調がついていかない、なんて感じることはないでしょうか。そんな症状が出てくると「もしかして私って更年期障害なのかしら」と不安に感じることもあるかもしれません。今回は女性の健康増進をテーマに、更年期障害の定義そして治療法についてお話ししたいと思います。さらに更年期女性に用いることが多い、漢方治療につきましてご紹介させていただきます。

更年期障害って？

「更年期障害」と聞くと、どんなイメージを持たれているでしょうか。「生理が終わると起こるもの」「ホットフラッシュで汗が止まらない」「なんとなく気分が優れない」そんなイメージを持たれる方は多いと思います。

定義でいえば、更年期障害は「更年期（閉経前後の10年間の期間）に現れるさまざまな症状の中で他の病気に伴わず、その中でも症状が重く日常生活に支障を来す状態」と定義されています。日本人の平均の閉経年齢は50歳と言われておりますので、だいたい45歳〜55歳くらいにかけて更年期障害は生じると考えられます。(図1)更年期障害で生じる症状は多種多様ですが、先

述の「ホットフラッシュ」「気分障害」に加え、「冷え」「頭痛」などを訴える方も多くいらっしゃいます。

女性の年齢とエストロゲンの推移

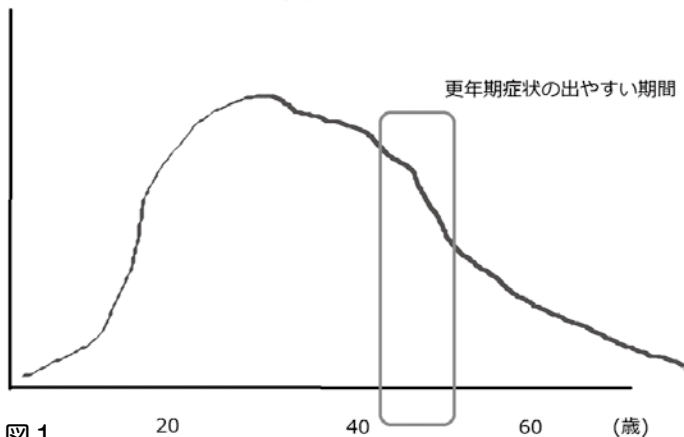


図1 20 40 60 (歳)



女性のからだは7の倍数で変化する？

古くから「女性は7の倍数の年で変化していく」と言われています。14歳ころに月経がはじまり、21歳ころに成熟、35歳ころよりだんだん体力の低下がはじまるといった具合です。(表1)こう考えると49歳、だいたい閉経のころに体の変化が起きる、というのは昔から変わらぬ女性の悩みだったようですね。(ちなみに男性は8の倍数で変化していくと考えられています)

表1 <東洋医学における女性の成長・発育の考え方>

年齢(歳)	体の変化
7	永久歯が生える
14	月経がはじまる
21	体の隅々まで元気である
28	体が最も強壮な時期
35	顔がやつれ始める
42	しわや白髪が目立ち始める
49	月経が止まる

多種多様な原因からなる

更年期障害は、女性ホルモンの低下に伴って生じますが、実際はそれだけが原因ではないと言われています。女性性は生涯を通して、さまざまな悩みがあります。子供がいれば子供の進学、仕事をしていけば仕事上徐々に責任がある仕事が増えてきます。また、不景気による自分やパートナーの仕事の不調、親がだんだん介護が必要になってくるなど、これら社会的要因も、更年期障害を発症させる原因であると言われていています。もちろんこれは女性に限った問題ではなく、男性も同様に悩みを抱えているかもしれません。近年言われる「男性更年期」を考えても、これらの問題がこの年代の方に当てはまることが多いことを示しているように思います。

更年期障害の治療法は？

さて、更年期障害に対する治療は大きく分けて「ホルモン補充療法」「対症療法」に分けられます。

「ホルモン補充療法」は文字通り、減少していく女性ホルモンを補充していく治療方法です。内服薬だけではなく、パッチ製剤やゲル製剤などもあり、多くの患者様に利用していただいています。注意点としては、乳がんのリス

クを上昇させる可能性があること、製剤の種類によっては高脂血症などにも注意が必要です。既往症によっては使用できない方もいます。ホルモン補充療法を行っている患者様には、定期的産婦人科での診察や、健康診断を受けていただくことをお勧めしています。

「対症療法」では、女性ホルモンそのものを補充するわけではないのですが、漢方薬やSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害剤）などを使用し、更年期障害によって生じた症状に対して、治療していきます。

更年期の不調に漢方薬を用いる

特に当院では漢方薬での治療を多く行っています。

漢方薬には実にたくさんの種類がありますが、患者様一人ひとりの体質によって「証」を判断し、漢方薬を処方しています。最近では錠剤で提供している製品もあり、顆粒製剤が苦手な方でも内服可能なものが数多く存在します。

更年期障害に使用する漢方薬で、多く使用されるのが「当帰芍薬散」、「加味逍遙散」、「桂枝茯苓丸」の3剤です。これらは「女性3大漢方薬」とも言われ、多くの婦人科医師が処方する頻度の高い製剤になっています。

● 当帰芍薬散：体力が少なく、冷えやむくみが出がちな方に。

● 加味逍遙散：更年期障害の中で特に気持ちの面で症状が出てくる方に。

● 桂枝茯苓丸：ホットフラッシュで上半身は暑いのに、足元は冷えてしまう方に。

それぞれ使用することが多いです。もちろん症状だけではなく、漢方診療ではお腹を見たり（腹診）、舌を見たり（舌診）、脈を診たり（脈診）して、患者様の状態（証）をみながら、処方方を決定していきます。お腹が温かい、冷えているか、脈はスムーズに流れていくか、このように、西洋医学とは少し違った観点で診察を行います。

漢方治療の特色「風味」を感じる

漢方薬は西洋薬と異なり、味や匂いがついています。そのために「漢方前に飲んだけれどぜんぜん飲めなかつた」という方もいらっしゃいます。しかし漢方薬は先述の通り非常に数多くの製剤があり、味や匂いもそれぞれ異なることをご存じでしょうか。

たとえば、当帰芍薬散はちよつとセロリのような後味がしますし、加味逍遙散はミントのような香り、桂枝茯苓丸はほのかにシナモンの匂いがありま

す。これらを味わい、楽しみながら漢方薬を飲んでいただけると嬉しいと感じます。

また、この味や匂いが、自分にとつて心地よいと感じるか、あるいはどうしても受け付けないほど不快に感じるか、実はこれは漢方治療を行うにあたって非常に大切な因子です。頑張つて飲もうとしたがどうしても飲むことができない、そんな薬であった場合には、もしかしらそれが、現在の身体がその薬を受け付けない状態になっている可能性があるかもしれません。様々な影響で身体の状態が変わると（例えば、風邪をひいた、妊娠した、二日酔いになつてしまった、等）今まで問題なく内服できていた漢方薬が、非常に飲みにくくなる場合があります。その場合は無理をせず、継続の可否について医師に相談することも大切です。

漢方治療の注意点

また、「漢方薬は副作用がなく安全な薬だ」と考えていらっしゃる方が多くいます。確かに、西洋薬の中には一部、非常に強い副作用を生じる薬剤があり、それと比較すると副作用が少ないと言えるかもしれません。しかし、漢方薬といえども薬は薬ですので、副作用の出る薬があります。処方によっては動悸がしたり、下痢をしたり、血

表2 <更年期障害の治療>

	治療の種類	特徴	メリット	デメリット
	ホルモン補充療法	女性ホルモンであるエストロゲンを投与する。	ホットフラッシュなどに効果が高い。また、老年期における心血管系の疾患のリスクを減らす報告もある。	禁忌や慎重投与の項目に注意が必要。7年以上の使用は推奨されない。
対症療法	漢方療法	多種多様な生薬からなる漢方薬にて治療する。	その人それぞれの症状に合わせた処方ができる。禁忌が少ない。	相性のいい漢方でないとう効果が薄いことがある。
	向精神薬の投与	精神症状が強く出ている人に使用する。	精神症状に対して効果が強い。	投与量や依存性に注意が必要。

圧が上がってしまいうような副作用を持つ製剤もあります。しっかり用法・用量を守り、安全に使用していきましよう。

漢方療法だけでは改善しきれない場合

合には、ホルモン補充療法を併用したり、逆にホルモン補充療法ですっきりしない症状に対して漢方薬でカバーすることもあります。これらはそれぞれ分けて考えるのではなく、患者様の症

状や希望を聞きながら、随時変更していきます。(表2)



更年期を乗り切るために!

更年期障害は女性にとって激動の10年間に生じる疾患です。そしてその10年間で終わった後、現代では30年近いその後の人生があります。更年期を気持ちよく乗り切り、そして次なるステージの健康増進について考えるきっかけになれば幸いです。体調につきお困りなことが、ご不安なことがございましたら、ぜひお気軽に静岡厚生病院産婦人科までご相談ください!

参考文献

・黄帝内経
・日本産科婦人科学会 HUMAN+

アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう!
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか**
1 病院 2 JA 3 その他 ()
- Q2 今月号でよかった記事は**
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は**
- Q4 ご意見・ご感想**

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

*ここで寄せられた個人情報(厚生連広報事業、記念品の発送以外)には使用いたしません。

応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区	1. 郵便番号
	JA 静岡厚生連	曲金三ー八ー一	2. 住所
すてっぷアンケート	10月号係		3. 氏名
			4. 電話番号
			5. 年齢
			6. 職業
			7. アンケートの回答

《締め切り10月15日(金)》

メールでも受け付けております

Eメール : koho@kou.ja-shizuoka.or.jp





連載 感染症を予防しよう!!

梅毒は決して過去の病気ではありません!

遠州病院 産婦人科 診療副部長 有澤 奈良

梅毒とは

梅毒は性病（性感染症）です。性行為によって相手にうつることがある、クラミジアや淋菌・HIV感染症と同じ類の病気です。原因は梅毒トレポネーマという病原菌です。梅毒という名前は症状の一つとしてみられる赤い発疹が楊梅（やまもも）に似ていることに由来します。

1492年、コロンブス一行が新大陸を発見し、原住民の風土病であった梅毒がヨーロッパに伝わり、瞬く間に全世界に広がりました。1512年には日本で梅毒発症の記載が確認されています。梅毒の日本到来から400年以上経って、ペニシリンという治療薬が登場し、梅毒は『不治の病』から『治る病気』となりました。

それに伴い、梅毒は昔の病気とされ注目されることも少なくなってきましたが、2013年頃から徐々に増え続け、特に男性同性愛者や若年女性に増加しています。そして若年女性の梅毒患者増加に伴い、先天梅毒児の増加も懸念されています。梅毒感染妊婦が無治療であると、胎盤を通じて母児感染し40%の胎児もしくは出生児が死に至りますが、早期発見・治療により先天梅毒の発生をほぼ完全に予防できます。

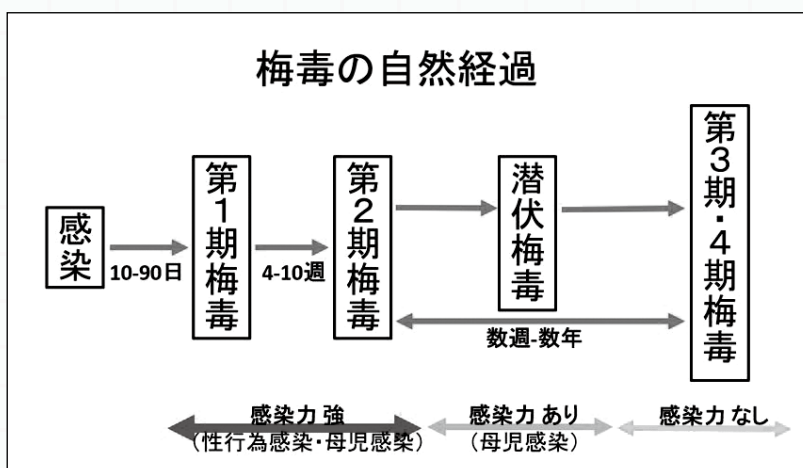
症状

梅毒に感染しても、すぐに症状が出ないことがほとんどです。3週間ほど経つと、皮膚が硬くなる変化（硬結）が陰部を中心に肛門や口などにみられることがあります。痛みやかゆみはほとんどなく、いつの間にかこの変化は消えてしまいます。また、硬結がみられる部位の周囲のあるリンパ節が腫れることがあります。

梅毒が進行すると、扁平コンジローマ（扁平に隆起したイボで一部から分泌液がでる）やバラ疹（赤色の斑点で数mm～10mm程度）が全身にみられるといった症状が出てきます。

梅毒患者の40%は無症候性であり、パートナーに症状がない限り受診する機会がなく、知らない間に病気が進んでしまうことが危惧されます。

- ①皮膚の硬結がある
 - ②皮膚に扁平のイボがある
 - ③皮疹やリンパ節腫脹がある
 - ④数か月以内にコンドームをつけないで新たなパートナーと性行為をした 等
- 上記に該当した場合は医療機関に受診して検査を受けるようにしてください。



次回のテーマは、「インフルエンザ」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和3年9月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科 (予約制)	1	脳神経 高橋		脳神経 渡邊	脳神経 高橋	脳神経 高橋		
	2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 立田		
	3	消化器 高垣	消化器 山田	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 森		
	4	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科		
	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美		
	6	循環器 待井	循環器 生駒	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 中野		
	7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)		
	8	血液 坂本		内分泌 柳田	血液 竹下	内分泌 柳田		
午後	専門外来(予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬 内分泌 後藤	膠原病 小川 内分泌 大場	腎臓 渥美		
					甲状腺外来			
小児科 (予約制)	1	三枝	三枝	芦田	三枝	7ルキ- 坂倉	交替制	
	2	中島	大庭	中島	中島	大庭	交替制	
	3	芦田	水嶋	大庭	水嶋	芦田		
	専門外来(予約制)	心理 山本中関	心理 山本中関	心理 田中関	心理 山本中関	心理 杉浦山本関	心理 山本中関	
		遺伝・内分泌(第1PM) 緒方	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第2・4PM) 杉江	神経発達(第1AM) 平野	
			心臓 石川	内分泌(PM) 三枝中島	腎臓(第3PM) 山本	神経発達(第1・3・5PM) 平野		
外科 (予約制)	1	牛田	浅羽	米川	米川	浅羽		
	2	水上	前田	前田		牛田		
	3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科		
	4			呼吸器外科 佐藤				
午後	専門外来(予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 交替制 人工肛門外来(第1・3・4)		
形成外科 (予約制)	1	前波	前波		前波			
	2				山田			
午後	専門外来(予約制)		レーザー外来			前波(第2) レーザー外来		
整形外科 (予約制)	1初診	西田	萩原	村井	滝澤	藤田		
	2再診	滝澤	大石	藤田	大石	萩原		
	3再診	萩原	村井	西田	西田	大石		
	午後	専門外来(予約制)		スポーツ外来(14:00~16:00) 鈴木(大)				
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)			
脳神経外科 (予約制)	午前	1 難波		難波	黒住	難波		
	午後					橋本(PMのみ)		
精神神経科 (予約制)	午前	1		竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)		
	午後	1			物忘れ外来 大城			
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)								
皮膚科 (予約制)	1	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野		
	2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第1・3) 伊藤 渋谷(第2・4)	渋谷		
	午後	専門外来(14:00~15:30) 佐野 渋谷			佐野 渋谷	アトピー外来		
泌尿器科 (予約制)	1	高田	高田	高田	高田	高田		
	2	久世	久世	児玉	児玉	久世		
耳鼻咽喉科 (予約制)	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田		
	2	内山	内山	内山	内山	内山		
	3				関	関		
	午後	専門外来	睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)			
産婦人科 (予約制)	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)		
	2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬		
	3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)		
	1産科	産後健診	産後健診	交替制	産後健診	ブラジル外来/交替制		
	3婦人科			稲本		稲本		
眼科 (予約制)	1	阿部	鈴木(寛)	阿部	阿部	彦谷		
	2		原田	原田	原田	原田		
	午後	再診のみ	原田	原田	原田	原田		
					堀田(第2)(14:00~15:30)			

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永	松永	半田
		2	桐岡	渡辺	渡辺	中根	渡辺
		3	豊嶋	中根	半田	豊嶋	桐岡
		4	小澤	小澤	小澤	小澤	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋		禁煙外来 14:30~ 豊嶋	
小児科	午前	1	田所			田所	田所
		2	田中	田中	田中	田中	田中
	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診	予防接種 田中(予約制)	発達外来 13:30~ 15:30	田所 (第1・3) (予約制)
外科	午前	1	大石	玉内	酒井	玉内	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村	岩貞 (予約制)8:30~10:00	天野	田村 (予約制)
		2		岩貞 (予約制)			岩貞 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井
		2			松本	田村	
	午後	松本 14:00~15:00			松本	金本	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本	橋本	磯辺	橋本	磯辺	
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 小泉 (第2) 金沢 (第1・3)	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00 第1・3	速水 (予約制)		西尾 8:30~12:00	
			松下 9:00~13:00 第2・4				
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		非常勤医師 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)	午前	1	中山 (予約制)	中山 (予約制)	向(亜) (予約制)9:00~	向(亜)(予約制) (第5)9:00~	中山 (予約制)
		2	向(亜) (予約制)9:00~			稲本(予約制) (第1・2・3)9:00~	
	午後			向(亜) (予約制)14:30~16:00	向(亜) (予約制)14:30~16:00		
漢方内科 (予約制)	午前				向(亜)(予約制) (第1・2・3)9:00~	中山/浅沼 (予約制)8:30~10:00	
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

● JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬
		2		知久		知久	
		3	森脇	石道 9:30~	森脇	石道 9:30~	森脇
		4	交代制	吉田	岡村	吉田	交代制
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久	岡上		知久	知久
	午後	2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
緩和ケア外科	9:30~15:00 (完全予約制)		岡上		岡上	岡上	
			2階外来にて診察		2階外来にて診察	2階外来にて診察	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	東山 (第1・3・5週のみ)	西村
		2	赤津	峯岸	多田		高岸 9:30~ (月2~3回完全予約制)
		3	大塚		大塚	大塚	大塚
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島
脳神経外科	午前				鯨島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	安食		交替制		辻
耳鼻咽喉科 禁煙外来 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
	午後	2	大山	大山	大山	大山	大山
			予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
						補聴器外来 (完全予約制 第1・3週)	
婦人科	午前 (9:30~)		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里 ☎054(366)3653 居宅介護支援事業所 ☎054(366)3512
訪問看護ステーションいはら ☎054(366)3196

● JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土			
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田			
		2	安倍	渡部	積	篠浦				
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	稲葉	稲葉	志賀	恩田 (第1・3)			
整形外科	午前	1	牟田 (予約制)	石橋	古城	牟田 (予約制・隔週)	古城 (第1)			
		2		石橋		古城	石橋 (第3)			
	午後		牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)				
専門外来	午前		リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
			診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30	診察時間 9:30~ 受付時間 8:00~11:30	診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30			禁煙外来	恩田 (第1・3)	
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	
		禁煙外来 (予約制)	杉崎	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制)
	骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第4)								
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00				

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所 ☎0558(83)1820 訪問看護ステーションなかいず ☎0558(83)1738
訪問看護ステーションなかいずサテライト花時計 ☎0558(97)3260

介護老人保健施設きよみの里 ☎054(369)7700 訪問看護ステーションきよみ ☎054(360)4101

最近、父が糖尿病の治療を始めました。わたしもいつか糖尿病になる可能性が高いのでしょうか。また、今から気をつけられることを教えてください。
(30代 女性)

糖尿病のリスクと予防

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなりすぎる病気です。人間の活動のエネルギー源であるブドウ糖は、本来、血液中の濃度が一定の範囲に保たれるように、インスリンという膵臓から分泌されるホルモンによって調節されています。インスリンの分泌量が減ったり、働きが低下すると、ブドウ糖は肝臓や筋肉・脂肪組織にうまく取り込まれなくなり、血糖値が高くなってしまいます。糖尿病には1型と2型というタイプがあり、中年以降に多く発症するのが2型糖尿病です。

2型糖尿病の発症には、肥満や高血圧、脂質異常症、喫煙、性別、年齢など様々な要因が関係します。糖尿病の発症を防ぐためには、食べ過ぎ

ぎや運動不足などの生活習慣の改善が必要となります。また、それ以外にも、遺伝的要因もあり、両親や兄弟姉妹に糖尿病がある人がいる場合は、より注意が必要です。糖尿病が発症しやすい体質が遺伝している可能性を考えて、肥満にならないような生活習慣を心がけましょう。

当てはまる人は要注意！ 糖尿病のリスク

- BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]が 25以上ある
- 腹囲が男性 85cm以上
女性 90cm以上 である
- 高血圧
- 脂質異常症
- 喫煙している
- 男性 ○加齢
- 両親や兄弟姉妹に糖尿病を発症した人がいる

糖尿病にならないために

糖尿病予防の基本は、食事や運動など生活習慣の改善です。無理なダイエットや極端な方法ではなく、「長く続けられる」ことが大切です。すぐに取り組めることや、ふだんの生活に少し工夫を加えることから始めるのが、長続きさせるためのポイントです。

ントです。

●体重計に毎日乗る

肥満は糖尿病の発症につながるため、体重をきちんと管理することは欠かせません。毎日体重計に乗ることを習慣にするとよいでしょう。

肥満がある場合は、急激に減量するのではなく、徐々に体重を落とすていきましょう。

●こまめに歩く

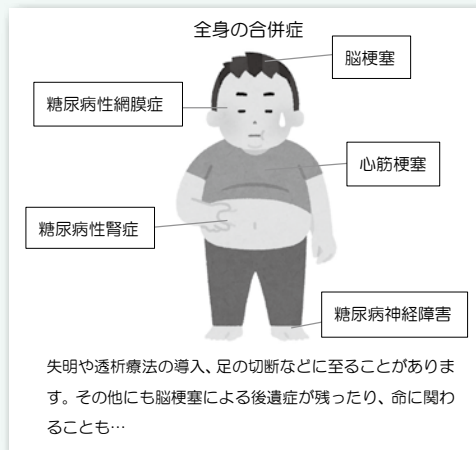
運動をして筋肉を動かすと、血液中のブドウ糖が消費されて血糖値が下がります。また、運動を長期間続けていると、インスリンの働きが改善されます。

手軽にできる有酸素運動は「歩く」ことです。連続ではなく、こま切れでよいので、1日に20～60分間ほど、少なくとも週に3～5日は歩くようにしましょう。息が弾む程度の速さで歩くことより効果的です。

●食事は野菜から食べる

野菜は食物繊維が多いので、よく噛まないで飲み込めません。よく噛むことによって、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎが抑えられます。また、食物繊維は糖質の吸収を抑えることから、食事のはじめに野菜を食べることで食後の血糖値の上昇を緩やかにします。

糖尿病は発症しても通常は自覚症状がほとんどありません。しかし、そのままにしていると全身に起こる重大な合併症につながってしまいます。そのため、早期発見が非常に重要です。早期発見に必要なのが、血液検査や尿検査です。日頃の生活改善に加え、年に一度は人間ドックや健康診断を受けることで糖尿病を予防しましょう。



参考文献

きよしの健康 2019年8月

リハビリテーション中伊豆温泉病院
健康管理課 保健師 青山 加奈

あぐりスクールで栄養講座

J Aなんすんが7月に開催したあぐりスクールの栄養講座で本会の山口友里管理栄養士が講師として参加しました。

山口管理栄養士は、あぐりスクールで子ども達が植えた野菜（いんげん・かぶ）や収穫した夏野菜（ミニトマト・ナス・ピーマン・オクラ）に関して、子ども達の保護者に野菜の栄養やレシピ、成長期の子どもの食育等について講演しました。



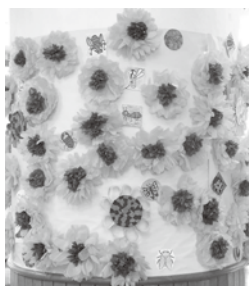
きよみの里

施設内の飾りつけを行いました

きよみの里では、利用者みなさんと施設内の飾りつけを行いました。

利用者の個々の能力に合わせた作業を提供し、自発的な動きを引き出すこと、集中して過ごす時間を作ること、座位で過ごせる時間を増やすこと、手指の運動など様々な目的で実施しています。

今回は、傘の色塗り、雫やてるてる坊主、お花紙を使ってひまわり畑等を作りました。



今月の表紙 ケースワーカーとは…

ケースワーカーは、傷病に伴って生じる様々な問題を抱える患者様、ご家族様の相談に応じます。

入所利用料の心配や社会保障制度、退所後の療養場所の選定等について、患者様やご家族様の気持ちに寄り添い、安心してサービスが利用できることを心がけています。

※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

B L S 研修会を開催

静岡厚生病院は、8月7日（土）に、新人看護師を対象としたBLS研修会（Basic Life Support：一次救命処置）を開催しました。

同院では、例年、新人教育の一環として、安全で質の高い看護を提供するための研修を実施しています。

新人看護師は医師や先輩看護師の指導を受けながら、胸骨圧迫（心臓マッサージ）や人工呼吸、AED（自動体外式除細動器）の使用など、実践を交えた処置の確認を行いました。



よろず相談のお知らせ

子育てや保健・医療・福祉についてのギモンをお持ちの方はぜひ、よろず相談窓口をご利用下さい

例えば…

生後1、2ヶ月のころから予防接種を打つことに抵抗があります。行った方が良いでしょうか。

ワクチンで副作用が起きるおそれもありますが、病気を防ぐことで得られる利益の方がはるかに大きいのでやるべきだと思います。

よろず相談窓口	ご相談先	受付時間	電話番号
遠州病院	総合案内	8時30分～17時	053-453-1111
静岡厚生病院	医療相談室	8時30分～17時	054-271-7177
清水厚生病院	地域連携センター	8時30分～17時	054-366-3333
リハビリテーション 中伊豆温泉病院	医療福祉科	8時30分～17時	0558-83-3333
介護老人保健施設 きよみの里	事務部(1階窓口)	8時30分～17時	054-369-7700
特別養護老人ホーム いはらの里	相談担当	8時30分～17時	054-366-3653
本所	管理部総務課	8時30分～17時	054-284-9854

※月曜日～金曜日は上記時間となります。
尚、土曜日及び日曜祝日は休みとなります。



旬の食材レシピ

手作り鮭フレークで混ぜご飯



1人分の栄養価

カロリー	339Kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	4.7g
塩分	0.8g

山口友里

野菜ソムリエが教える良い食材の見分け方

お米は小麦、とうもろこしとともに世界三大穀物の一つです。日本でよく食べられているジャポニカ米（うるち種）は、粒が比較的丸く、粘り気が多い特徴をもちます。

保存は密閉容器に入れ、温度の高いコンロや冷蔵庫の近くは避けて、風通しのよい冷暗所等で管理し、早めに使いきりましょう。精米して時間が経つほど味が落ちてしまいます。



JA静岡厚生連
教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ
山口 友里

料理のポイント

ご飯は動物性たんぱく質や大豆製品、野菜や海藻などを使ったおかずと一緒にしっかり摂りましょう。

食べ過ぎが気になる方は、よく噛んで食べるとともに、おかずの味つけを薄味にすると良いです。鮭フレークはほかほかご飯にそのまま乗せて食べれば、うま味を直接味わえ、使う量も抑えられ、減塩に効果的です。



材料

(4人分)

《鮭フレーク》

- 塩鮭(甘口)..... 2切れ
- ごま油..... 小さじ1
- 酒..... 小さじ2
- みりん..... 小さじ1
- 醤油..... 小さじ1

- ご飯..... 2合分
- 鮭フレーク..... 大きじ5~6杯分
- 生姜..... 1/2かけ
- いりゴマ..... 大きじ1
- 塩..... ひとつまみ
- 大葉など(お好み)..... 適量



作り方

- ①フライパンにクッキングシートを敷き、鮭の皮目を下にして6割ほど火を通す。裏返してフタをし、蒸し焼きにする。
- ②焼き鮭の皮、骨を取り除き、粗くほぐす。
ごま油を熱したフライパンで、鮭のほぐし身を炒め、酒、みりん、醤油を加えて炒り付け、汁気をとばす。
- ③温かいご飯に、鮭フレーク、みじん切りにした生姜、いりゴマ、塩、お好みで大葉や細ネギ等をさっくり混ぜて器に盛り付ける。

JA御殿場

ファーマーズ御殿場



ファーマーズ御殿場 野木 綾さん

「ファーマーズ御殿場」では、出荷会員さんが丹精込めて育てた新鮮な地場産農産物のほか、漬け物やつきたてのお餅、ジャム、パンなどの加工品も取り揃えています。

この時期におすすめなのは、何と言っても新米の「ごてんばこしひかり」！特に、最上級米の「このはなの恵み」を一度召し上がってみてください。

コンセプトの『～富士山の一番近くで「水」「土」「風」が育んだ甘さきわだつ極上米～』の通り、噛めば噛むほど美味しさが口いっぱいに広がりますよ。

店舗情報



住 所：御殿場市栄莢沢5（JA御殿場本店となり）
 営業時間：9：00～18：00
 電 話：0550-81-1831
 定 休 日：毎週水曜日（年始休業あり）

