

すてっぷ

2022

1

No.530

健やかな暮らしのために



看護学校のおしごと 看護教員とは (静岡県厚生連看護専門学校)

**特集：県の特産品
緑茶の健康機能性について**



経営管理委員会会長

青山吉和

新年おめでとうございます。皆様方におかれましては、健やかに新しい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。旧年中は本会の保健・医療・福祉事業に對しまして、ご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

依然、世界的に猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症につきましては、日本国内のワクチン接種が進み、令和3年9月末日をもって緊急事態宣言が解除されましたが、今後も第6波の懸念があるため、本会の各事業所においても引き続き緊張感を持って、万全な感染対策を施してまいります。

医療・介護情勢では、団塊の世代が75歳以上となる2025年に向け、令和3年4月に介護報酬改定が実施され、「地域包括ケアシステムの推進」、「介護人材の確保・介護現場の革新」等に対応するための改定となりました。

このような状況の中ではありますが、リハビリテーション中伊豆温泉病院の新築移転については、コンセプトである『地域密着型病院+東部地区の健康管理とリハビリテーションの拠点病院』を実現させるため、令和3年に土木工事が始まり、令和5年の開院に向けて新築移転工事は順調に進んでいます。

健康管理事業では、JA組合員とその家族が健康で安心して農業に従事できるよう、検診活動において人間ドックや各種検診による疾病の早期発見・早期治療に努めています。教育指導活動では、医師・保健師・管理栄養士等による講演会や講習会を積極的に開催し、健康に

関する正しい知識や情報を提供するとともに、身近な生活環境にあるファーマーズマーケット等における健康相談や、よろず相談窓口にて電話による相談対応を行い、病気は勿論のこと、担い手世代に対する相談支援業務の充実に努めています。

高齢者福祉事業に関しては、超高齢社会となり、より質の高いサービス提供が求められることから、JAで行う高齢者福祉事業と連携してサービス向上を図るとともに、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう支援体制の構築に取り組んでいます。

今後もJA組織の一員として、また公的医療機関・介護保険施設として、組織・地域・行政に必要とされる厚生事業を目指し、地域医療構想を踏まえた中での自らの役割を果たしていくことで、「暮らしに根ざした病院」の理念の下、皆様の信頼に応えてまいります。

皆様方におかれましてもこの一年が飛躍の年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

静岡県厚生農業協同組合連合会

経営管理委員会会長	青山吉和
代表理事理事長	荒田庄治
代表理事専務	安本和正
常務理事	新間昌哉
理事遠州病院長	大石強
理事静岡厚生病院長	水野伸一
理事清水厚生病院長	西村明人
理事リハビリテーション中伊豆温泉病院長	安田勝彦
常勤監事	戸塚央男

県の特産品緑茶の健康機能性について



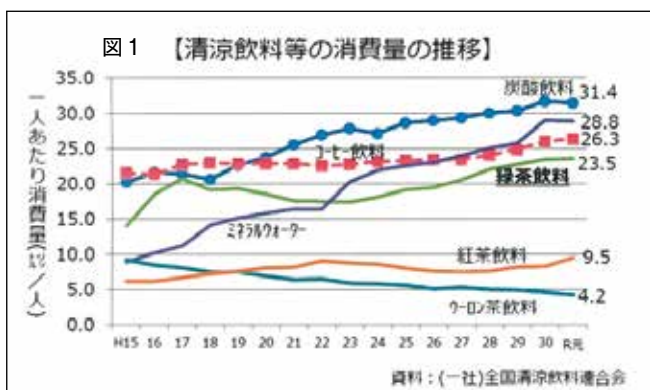
清水厚生病院 栄養科 科長代理 管理栄養士 小林 優子

はじめに

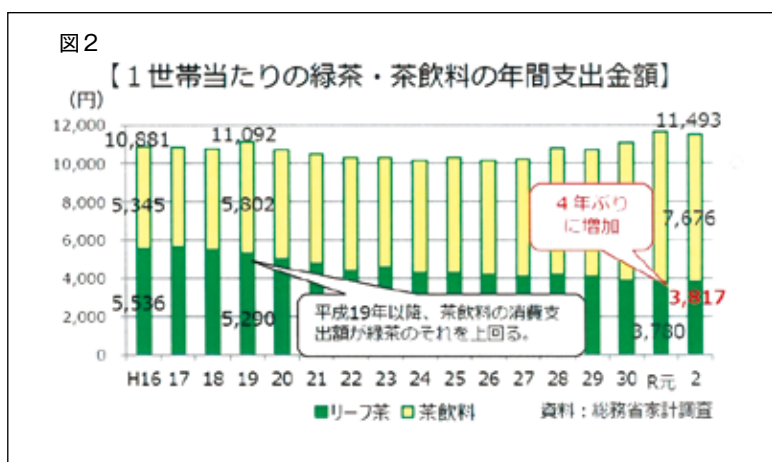
昨年度は新型コロナウイルスの感染症が流行、自粛生活が長期化し、巣こもりした方も多かったのではないのでしょうか？その影響を受けてか、静岡県の特産品である緑茶の消費量がここ数年と比べて増加しました。地元特産品である緑茶の魅力・機能性について改めて見直してみませんか？

お茶の消費動向

ここ数年の緑茶の消費量についてですが、清涼飲料等の消費量の推移（図1）を見てみると、緑茶飲料は増加傾向です。



総務省の家計調査の一世帯当たりの緑茶・茶飲料の年間支出金額（図2）も増加傾向です。緑茶を淹れて飲む家庭が減少していることもあり、平成19年以降はリーフ茶よりもペットボトルなどの茶飲料の消費支出金額の割合が多くなっていました。



しかし、リーフ茶だけで見てみると、1世帯当たりの消費量（図3）は昨年度3年ぶりに増加しました。

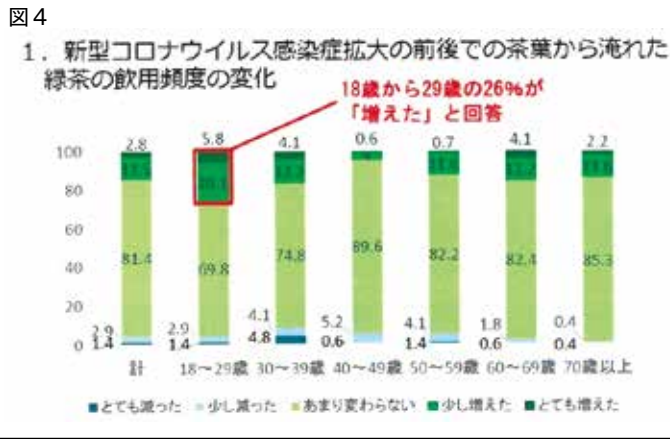


新型コロナウイルス感染症による影響

農林水産省の「緑茶の飲用に関する意識・意向調査結果」（図4）では新型コロナウイルス感染症拡大の前後で比較して、14・3%の人がリーフ茶を飲む頻度が増えたと回答し、特に若い世代が増えたとの回答が多く、その中で「とても増えた」、「少し増えた」と回答した人の主な理由として、外出自粛による在宅時間の増加により自宅で食事をする機会が増えた、健康機能性に魅力を感じたなどの答えが多かったそうです。

緑茶の健康機能性という一番に思

い浮かぶのが「カテキン」だと思えます。緑茶に多く含まれているカテキン類は、緑茶の苦味や渋味の素となるもので、色々な健康機能を持つ成分として注目されています。緑茶のカテキン類には、細かく分けるとエピガロカテキンガレート(EGCG) 59・1%、エピガロカテキン(EGC) 19・2%、エピカテキンガレート(EECG) 13・7%、エピカテキン(EC) 6.4%があり、EGCGの働きが特に注目されています。



カテキンの効能・効果

代表的な効能・効果は次のとおりです。

(1) 抗酸化作用

カテキンの健康効果で最も注目されるのが強力な抗酸化作用です。体内で色々な悪さをする「活性酸素」ができてのを防いだり、発生した活性酸素をすばやく消したりする働きがあります。活性酸素は「悪玉酸素」とも言われ、無差別に体の組織を傷つけて生活習慣病や老化を引き起こす原因となります。緑茶に含まれるビタミンCにも強い抗酸化作用があります。

(2) 高血圧の予防

高血圧症は、心筋梗塞や脳卒中などに命に関わる生活習慣病の原因と症状です。高血圧は、その人の生活習慣や遺伝体質など様々な要因によって引き起こされます。その発症のメカニズムの一つは、血液中のアンギオテンシノーゲンという物質が、腎臓の酵素によって、強い血管収縮作用を持つ物質に変わるためです。カテキンには、この酵素の働きを低下させて、血圧の上昇を抑える作用があります。

(3) 肥満の予防

食品に含まれる炭水化物、特にでんぷんやシヨ糖は、唾液に含まれる酵素(α-アミラーゼ)や小腸から分泌される酵素(スクラーゼ)によって分解されて、ブドウ糖(グルコース)になって吸収されます。緑茶のカテキンは、これらの酵素の働きを抑えてでんぷんやシヨ糖がブドウ糖になるのを防ぎ、その結果、ブドウ糖から作られる脂肪

を減少させて肥満を予防すると考えられます。

(4) 抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用

カテキンには、コレラ菌などの病原菌や食中毒菌、大腸菌O-157などに強い殺菌効果があることが認められています。また、人の腸の中には色々な細菌がいて、善玉菌(乳酸菌やビフィズス菌など)と悪玉菌(クロストリジウムなど)に分けられます。緑茶のカテキンは善玉菌にはあまり作用しませんが、悪玉菌には強い殺菌作用を示します。この作用によって、緑茶を飲むことで腸内の善玉菌の勢力を増やすことができます。日常飲む緑茶の濃度で十分な抗菌・殺菌効果が期待でき、食中毒の予防にもなります。

(5) 虫菌・口臭の予防

虫菌の原因は、菌に付いている虫菌(ミュータンス菌)です。菌は食物に含まれる糖分を利用して菌垢(プラーク)を作り、その中で菌垢を利用して菌のエナメル質を溶かして穴をあけ虫菌になります。カテキンはこの虫菌の繁殖を抑える効果があります。また、お茶に含まれるカテキンなどの成分は、口の中の悪臭物質を吸着して口臭を防ぎます。

(6) 抗アレルギー作用

代表的なアレルギー疾患に花粉症やアトピー性皮膚炎、じんましん、気管支ぜんそくなどがあります。花粉症に

効果があると言われる種類には、カテキンの一種である「メチル化カテキン」が多く含まれています。メチル化カテキンは、アレルギー症状を起こす物質であるヒスタミンなどの放出を抑えて抗アレルギー作用を示します。

その他の緑茶の効能・効果

(1) 目覚まし効果

眠気を防ぐ成分「カフェイン」が含まれています。カフェインには軽い苦味があり、緑茶にはなくてはならない成分です。カフェインは、中枢神経を興奮させたり、心臓や腎臓の機能を活発にさせたりすることで、利尿作用を示します。

(2) リラックス作用

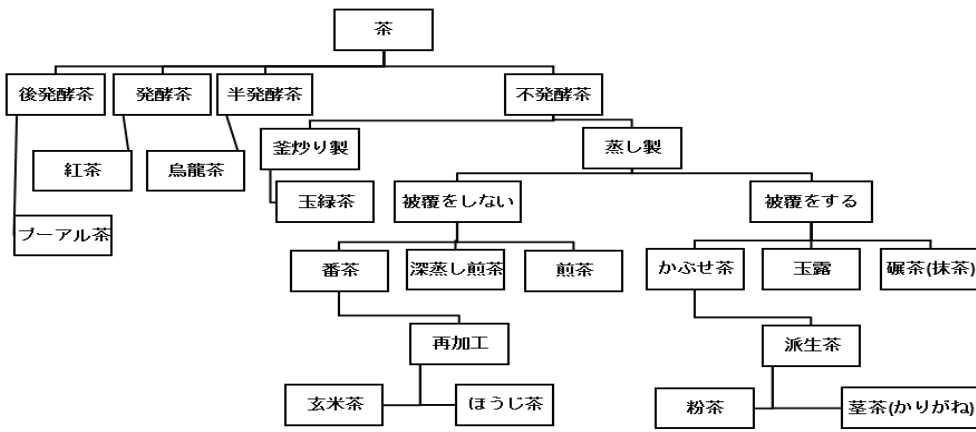
緑茶特有の「テアニン」は、アミノ酸の一種で、ほのかな旨味と甘味を与える大切な成分です。玉露や上級煎茶に多く含まれています。テアニンを摂ると、リラクセスしたときに脳で発生するα波が出ていることがわかっています。α波が出ているときはリラクセスしながら集中力もあるという状態です。

お茶の種類に関して

*図5参照

お茶と言えば緑茶のことを指していると思われがちですが、緑茶、紅茶、ウーロン茶、プーアル茶などのお茶は、実は全部同じお茶の葉から作ることが

図5 お茶の図



できるのです。何の違いなのかと言うと、茶葉の発酵の違いです。お茶の葉の発酵をコントロールすることで変化します。お茶の色が違うのは、青々とした葉緑素(クロロフィル)が発酵(酸化酵素)によって褐色化していきます。緑茶が緑色で、ウーロン茶が中間色で、

紅茶が濃い褐色なのはこのためです。緑茶にも多くの種類がありますが、普通に私たちが飲んでる緑茶は、煎茶と呼ばれる緑茶の種類です。煎茶の製造工程は、簡単に説明すると、お茶の葉を摘んで新鮮なうちに蒸して揉んでを繰り返して乾燥させて出来上がりです。最初の蒸す工程で発酵を止めます。お茶の葉には元々酸化酵素があつて摘んでそのままにしておくと、すぐに酸化発酵が始まります。そこで発酵が始まる前に、高温の蒸気で酵素の働きを無効化させます。発酵させないで作るお茶なので、緑茶≠不発酵茶となります。

緑茶には煎茶以外にも種類があり、熱を入れる方法が蒸す方法なのか、釜炒りなのかで違ってきます。摘み取りの前に藁などをかぶせて日光があまり当たらないように被覆を被せるか被せないかの違いもあります。玉露は日光をある程度遮断することで、旨味成分のテアニンがカテキンに変化するのを阻害し、カフェインの量も抑制されます。そのため、元から旨味たっぷりのお茶に仕上がります。碾茶は、栽培は玉露とほぼ同じですが、蒸した後は揉まずに乾燥させ、粉末にすると抹茶になります。抹茶や粉茶のように茶葉全ての栄養を摂取できる種類もあります。日光を当てて育てる品種はカテキンやビタミンCの量が多くなっています。このように、風土や栽培方法、加工の

仕方が産地により異なるため、それぞれの特徴があります。購入する際には袋の表示を気にしてみてください。

烏龍茶は、主に中国や台湾で作られる半発酵茶です。

紅茶は、発酵を止めずに強く発酵させて作られるお茶です。世界で最も多く生産されているお茶の種類で、香りが強くセイロンとアッサム種が2大品種です。

プーアル茶は発酵させて作られるお茶ですが、紅茶やウーロン茶などのお茶の葉に元々ある酸化酵素によって化学変化を起こす酵素発酵と違います。加熱によって一旦酸化発酵を止め、乳酸菌や微生物によって数か月間かけて発酵させて作ります。少し土っぽい、カビっぽい風味があるのはこのためです。

温度による成分溶出の違い

50〜60度で旨味と感じるテアニンが抽出され、60度以上になると渋味、苦味の素となるカフェイン、カテキンが出やすくなります。エピガロカテキンガレート(EGCG)は80度前後でよく出ますが、沸騰したばかりのお湯で淹れると成分が壊れてしまう可能性があるため、熱すぎるとの注意が必要です。旨味を引き出したい時は低めの温度で、渋味や苦味、効能を期待する時には高めの温度で淹れましょう。

これから期待されること 飲み飲みでコロナ予防?

試験管レベルでの話ですが、人の唾液中に新型コロナウイルスを加えたものに対して茶カテキンは感染力を抑制する効果が見られたとの研究結果が出てきています。人での研究結果が出てくるまでにはまだ時間がかかります。現時点ではワクチン以外に予防効果が解明されたものではありませんが、緑茶を含み飲むことで予防になるかもしれないこと、他のウイルスや菌には効果がありますので、食事の時に緑茶を飲む習慣がある人は食前に飲み飲みをするようにし、他のものを飲んでる方は緑茶を飲むことをおすすめします。

終わりに

緑茶のような食品は毎日摂ることで生体調整機能を得ることが出来ます。緑茶の持つ効能・効果を期待するためには、毎日継続して飲むことが大切です。

参考文献

- 農林水産省ホームページ
- 農林水産省 茶をめぐる情勢
- 消費者に伝える茶の健康効果20選
- 出典・総務省統計局ホームページ (当該ページのURL)

<https://www.stat.go.jp/index.html>



連載 感染症を予防しよう!!

うがいの仕方

静岡厚生病院 看護副部長 菊池美和子

「うがい」の歴史を遡ると平安時代から行われていたそうです。以来千年続く日本の習慣です。しかし、うがいの効果が示されたのは近年のことです。

*うがいの効果

口や鼻を通して吸い込んだ目に見えない細菌やウイルスなどを、口の中から洗い流し感染を予防することができるといわれています。

*効果的なうがいの仕方は? 「ブクブク」(ペ)「ガラガラ」(ペ)です。

- 1 口に水を含み強く「ブクブク」する →そうしたら、水をはきだす(ペ)
- 2 口に水を含んで 上を向いて、喉の奥のほうで10秒くらい「ガラガラ」する
→そうしたら、水をはきだす(ペ)
- 3 もう一度口に水を含んで 上を向いて、喉の奥の方で10秒くらい「ガラガラ」する
→そうしたら、水をはきだす(ペ)

これを2～3回くらいくりかえしましょう。

はじめからガラガラせず、まず口の中でブクブクすることで口の中の菌や、ウイルスを排出できると言われています。

*いつ、うがいをすればいいの? 水がいいの? うがい薬がいいの?

外出して家に帰ってきた時、空気が乾燥している時や、喉が乾燥した時、朝起きた時はうがいをしましょう。

普段は水だけのうがいで十分です。殺菌作用のあるうがいを使い続けたり、うがいをしすぎたりすると、正常な粘膜も洗い流されてしまいます。殺菌作用のあるうがい薬を使用する場合は、使用上の注意をよく読んで使用しましょう。

新型コロナウイルス感染の影響もあり、うがいや手洗いが重要視されてきました。ウイルスや細菌から自分の身を守るためにも、正しい方法で毎日続けることが大切です。

ひとりひとりが自分にできる事を行い、感染を予防していきましょう。

正しいうがいのやり方



次回のテーマは、「感染性胃腸炎」です。



今月の表紙 看護教員とは…

看護学校の教員の仕事内容は、講義や実技演習、実習指導や学生指導等です。

表紙の写真は、母性看護学実習前の沐浴の技術チェックを行っている風景です。

教員は、看護師に必要な知識・技術を教えるだけでなく、倫理面も考えた人間形成の育成に努めています。

外来診療担当医師一覧表 (令和3年12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 (予約制)	診察室	月		火		水		木		金		土		
		1	脳神経 高橋			脳神経 渡邊	脳神経 高橋	脳神経 高橋	脳神経 高橋	脳神経 高橋				
内科 (予約制)	午前	2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	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 伊藤(暉)	内分泌 鈴木(究)								
	8	血液 坂本		血液 竹下	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)								
	午後	専門外来(予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美							
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	芦田	三枝	7児科 - 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							
	午後	心理 山本 中関	心理 山本 中関	心理 田中	心理 山本 中関	心理 杉山 浦本	心理 山田 本中	心理 山田 本中	心理 山田 本中	心理 山田 本中	心理 山田 本中	心理 山田 本中	心理 山田 本中	
		感染症(第1PM)	宮入	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(第1-3PM)	櫻井	心臓(第1-3PM)	石川	腎臓(第3PM)	山本	神経発達(第1-3-4PM)	平野					
外科 (予約制)	午前	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽							
		2	伊藤(哲)	前田	前田	青木								
		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(第1-3-4)	乳腺外来 交替制	乳腺外来 交替制	人工肛門外来(第1-3)							
形成外科 (予約制)	午前	1	前波	前波		前波								
		2	赤池	赤池		山田								
午後	専門外来(予約制)		赤池			赤池								
整形外科 (予約制)	午前	1初診	西田	萩原	滝澤	村上	藤田							
		2再診	滝澤	大石	藤田	大石	萩原							
		3再診	萩原	村上	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)	交替制(14:30~16:00)								
リハビリ科 (予約制)	午後	交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)										
		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	橋本(PMのみ)							
		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)	午前	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							
		午後	専門外来(14:30~16:00)	佐野		渋谷(第2-4)	佐野	アトピー外来						
泌尿器科 (予約制)	午前	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)	午前	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)	午前	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)							
	午後	1産科	思春期外来	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										
眼科 (予約制)	午前	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	阿部	原田						

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

居宅介護支援事業所
訪問看護ステーション夢咲

☎053(401)0082
☎0537(73)1320

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

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		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	桐岡
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1-3)	渡辺 豊嶋	小澤(達) (第2木曜は休診)	禁煙外来 14:30~	豊嶋
小児科	午前	1			田所	田所	
		2	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) (予約制)
外科	午前	1	大石	大橋 9:00~	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	
		3				金本	
午後	松本 14:00~15:00			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) 14:00~	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	1	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4)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		
※月・水曜日はF1 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。				がん検診	がん検診		
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/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

● 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。

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		吉田	岡村	吉田	
		5				岡村	
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		4			岡村(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
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後			検査		検査	
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	赤津	赤山 (第1・3・5週のみ)	西村	
		2	赤津	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				鮫島		
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	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
月~金 9:00~	午後		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 完全予約制(第3週のみ)
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

<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	恩田	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)			
		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	
専門外来	午後			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	もの忘れ 外来(予約制)	
			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
			骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第4)						手指整形外来 (予約制)
		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 13:30~17:00 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

狭心症とはどんな病気ですか？
(52歳 男性)

心臓を守るためには 狭心症とは？

心筋（心臓を構成する筋肉）に血液を送る冠動脈が狭くなることにより、心筋の血流が滞ることによって胸痛や動悸などを引き起こす病気です。よく知られているのは、動脈硬化が原因で起こる動脈硬化性狭心症です。これは、動脈硬化によって心臓の血管の壁にプラーク（コレステロールのかたまり）が溜まり、血管壁が厚くなり冠動脈が狭くなることによって起こります。一方で、冠動脈自体にさほど動脈硬化がなくても心臓にある血管の筋肉が突然けいれんを起こすことにより起こる、冠攣縮性（かんれんしゅくせい）狭心症

と呼ばれるものもあります。今回は冠攣縮性狭心症についてお話しします。
冠攣縮性狭心症とは

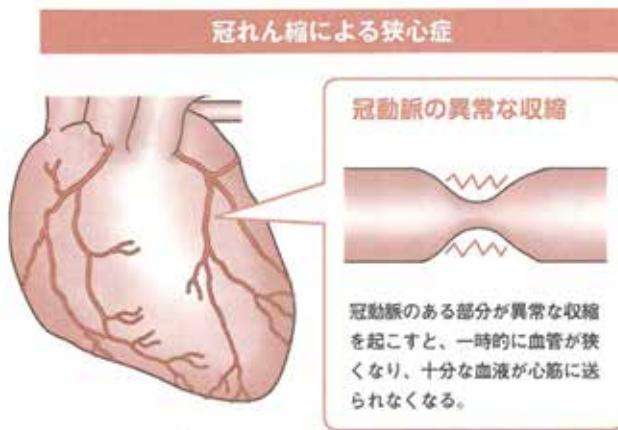
夜間から早朝に起こりやすいという特徴があります（図1）。動脈性狭心症は運動時に発作が起こりやすいので、その点が異なります。発作時に胸痛などの症状に強弱があり短時間のうちに繰り返します。冠攣縮性狭心症は狭心症全体の40～60%を占めると言われており、喫煙する人、ストレスが多い人、過度な飲酒をする人がなりやすく、40～50歳代の働き世代に多く起こります。喫煙は、自律神経のバランスを乱すうえ、血管を広げる作用のある一酸化窒素の働きを阻害します。また、日常生活の肉体的・精神的なストレスで、自律神経のバランスが乱れることがあります。冠攣縮性狭心症は、初めて起こった場合でも、突然死に至ることもあります。5分以上15分以内続く胸痛が頻回に起こることがあれば受診することをお勧めします。

心臓を守るためには

狭心症の予防は、生活習慣病の予

防と重なります。体重管理、適度な運動、過度な飲酒や喫煙を控えてストレスを避けることも大切です。喫煙は、狭心症を発症する危険性が非喫煙者の2～3倍にもなります。また受動喫煙にも十分注意しましょう。狭心症は日頃の健康管理である程度の予防が可能な病気です。生活習慣を見直し、定期的に健康診断を受けて参考にしてください。

図1



危険因子

- ・ 喫煙
- ・ 心身のストレス
- ・ 過換気
- ・ 過度の飲酒

危険因子のなかで特に注意が必要なのは喫煙。次いで心身のストレスが重要な危険因子になることがわかっている。

症状の特徴

- ・ 夜間から早朝にかけての安静時に起こりやすい
- ・ 症状が短時間で変化する

睡眠中に起こりやすい。発作時に症状が強くなったり、弱くなったりを短時間のうちに繰り返すことがある。

〈参考文献〉

きょうの健康2017.11月
2018.4月
2020.9月
NHKためしてガッテン
2013-2014 vol.21冬

遠州病院 健康管理課

保健師 渥美 麗

リハビリテーション中伊豆温泉病院

小学生が新病院建設地で夢を描く

11月6日（土）、小学生を対象に新病院建設地の調整池屋根に夢を描いてもらうイベントを土木施工業者加和太建設と共同で実施しました。

新病院建設地にて調整池の埋戻し作業を行う前に参加者を募集し、当日は集まった24名の小学生に夢を描いてもらいました。

参加者は思い思いに大きなキャンパスへひとりひとり夢を描き、普段、乗ることのできない重機の運転体験もして楽しんでいました。



協同組合学習交流会で講演

J A静岡厚生連は、6つの協同組合で構成される静岡県協同組合間提携推進協議会より「免疫を高める食生活」をテーマに講演の依頼を受け、山口友里管理栄養士が講師を務めました。

11月17日（水）に農業会館講堂にて交流会が開催され、各協同組合から30名が参加しました。

参加者はグループワークで「自分の食生活を見直し、3食しっかり食べたい」、「正しい情報や知識を取り入れたい」と話し合い、交流を深めていました。



看護立志式を挙

11月13日に「第9回看護立志式」を開催しました。

来賓や保護者、教職員が見守る中、2年生は、ナイチンゲール像にともされた「看護の灯」を、手にしたろうそくに受け継ぎ、看護の精神をうたったナイチンゲール誓詞を唱和し、一人ひとりが色紙に自分の目標とする看護師像を「一文字」で表現し、決意表明しました。

諸星学校長は「入学早々、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、緊急事態宣言が発令された事により、休校やリモートでの授業など困難な状況もありましたが、立志式を挙行できたことを嬉しく思います。他者への思いやりを持ち、優しく気を配ることや常に考えて行動すること、自己の体調管理をしっかり行いながら、一人の人として成長していきましょう。そして、クラス一丸となって、看護師になるという大きな目標に向かって日々精進して下さい。」と式辞を述べました。



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は厚生連広報事業、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
	J A 静岡厚生連	曲金三ー八一ー
すてっぷアンケート		
1月号係		

1. 郵便番号
2. 住所
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1月21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





旬の食材レシピ

ゆず香る!

鶏とレンコンの照り煮



1人分の栄養価

カロリー	154kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	6.9g
塩分	0.7g

山口友里

野菜ソムリエが教える良い食材の見分け方

レンコンは、はすの肥大した地下茎で、主成分であるでんぷんの他、食物繊維やビタミンCが豊富です。ビタミンCにはコラーゲンを生成して、血管や粘膜を丈夫にする働きがあります。

ふっくらとして形が整い、自然な白から淡い黄色のものがおすすめです。表面が空気に触れないようラップで包むか、ビニール袋に入れて野菜室で保存しましょう。



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

レンコンのしゃきしゃきとした歯ごたえが満足感のある一品です。

鶏もも肉に調味料を揉みこんだ後15分ほど常温で置いておくのがポイントです。ゆず皮とゆず果汁と一緒に揉み込むことで、お肉にしっかりとゆずの香りがつきます。

鶏肉だけでなく、豚肉でも同じようにおいしくお召し上がりいただけます。お好みで山椒をプラスしても風味が増しておすすめです。

遠州病院 管理栄養士 峰野若菜



材料

(4人分)

・レンコン……………	160g	・小麦粉……………	15g	
・ししとう……………	20g	・ごま油……………	小さじ1	
・鶏もも肉……………	160g	B {	みりん……………	大さじ2
・醤油……………	小さじ1		醤油……………	大さじ2/3
A {	酒……………	大さじ2/3		
	ゆず皮……………	10g		
	ゆず果汁	大さじ1		



作り方

- ①レンコンは皮をむき、一口大の乱切りにして酢水（分量外）にさらす。ゆず皮はせん切りにする。ししとうはへたを切り、竹串で数か所刺しておく。
- ②鶏肉は一口大に切り、Aを揉み込んで下味をつけた後、小麦粉をまぶしておく。
- ③フライパンにごま油を敷いて中火で熱し、レンコンと鶏肉を（皮目を下にして）並べ入れてふたをして焼く。こんがり焼き目が付いたらひっくり返し、火が通るまで加熱する。
- ④ししとう、Bを入れてときどき混ぜながら加熱する。
- ⑤煮汁が全体に馴染んだら火を止め、器に盛って完成。

JA静岡市

あさはたじまん市



あさはたじまん市 川嶋健太さん

あさはたじまん市は静岡市北部にある、JA静岡市ファーマーズマーケット1号店として平成13年12月にオープンし、今年で20周年を迎えます。

あさはた地区では、古くからレンコン栽培が盛んで、9月下旬から翌年3月くらいまで「あさはた蓮根」が出荷されます。大昔の植物が堆積してできた栄養分に富んだフカフカした土壌で生まれ、ふっくら丸々とした形状でサクサク食感、糸を引くほどの粘りが特長です。「あさはた蓮根」を使った「麻機れんこん羊羹」も販売しておりますので、お越しの際はぜひ手に取ってみてください。

店舗情報



住所：静岡市葵区北1丁目8-53

電話：054-249-1005

営業時間：9：00～18：00（正月以外無休）

