

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

2023

5

No.546

健やかな暮らしのために



病院で働く人たち 臨床工学技士（静岡厚生病院・遠州病院）

特集

低身長と成長ホルモン治療

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



低身長と成長ホルモン治療

遠州病院 小児科 診療副部長 小野 裕之

身長は個性の一つであり、人の性格がそれぞれ違うように、身長伸び方も人それぞれである。とはいっても、身長が低いことが何らかの疾患のサインであり、治療が必要な場合がある。「うちの子は、背の順に並ぶといつも一番前だけど大丈夫かしら。」「うちの子は、成長ホルモン治療受けられないのかしら。」と、心配されている読者の方も少なくないだろう。本稿では、低身長の基本的事項、低身長の原因、成長ホルモン治療について説明する。

1. 低身長の基本

低身長って、いったいどれくらい身長が低ければ低身長なのだろうか。臨床の現場では、 $-2SD$ 未満が低身長であり、そのなかでも $-2.5SD$ 未満が要精査レベルの低身長であると考えられている。SDとは一体なんぞや、と思われた方もいらっしゃるかもしれない。SD（標準偏差）とは、平均値からの程度離れているかを表す指標である。身長が高ければ高いほど、 $+1SD$ 、 $+2SD$ 、 $+3SD$ と値が大きくなっていき、身長が低ければ低いほど、 $-1SD$ 、 $-2SD$ 、 $-3SD$ と値が小さくなっていく。それでは、実際に $-2SD$ 、 $-2.5SD$ 、 $-3SD$ がどの程度の低身長なのか、イメージできるだろうか。 $-2SD$ は40〜50人に1人の頻度、 $-2.5SD$ は100人に1人いるかないかの頻度、 $-3SD$ は1000人に1〜2人の頻度に、それぞれ相当する。当然、低ければ低いほ

ど何らかの疾患を持っている可能性が高い。

現時点の低身長の度合いをSDで評価すると同時に、これまでの成長のパターンを把握することも重要である。そこで、成長曲線の作成が大切になってくる。図1の成長曲線の例をご覧ください。図1の成長曲線の例をご覧いただきたい。Aは、1歳頃から $-2SD$ を下回り、徐々に曲線から外れてきている。Aのような成長パターンは、成長ホルモン分泌不全性低身長症などにみられる。Bは、 $-2SD$ を下回りながらも概ね曲線に沿って伸び、思春期付近でやや曲線から外れてきている。この思春期前の成長率低下は、通常の生理的現象であり、pre-pubertal dip

（ブレイブバタルディップ：思春期前の落ち込み）と呼ばれる。Bのような成長パターンは、体質性低身長や体質性思春期遅発症にみられる。Cは、 $+1SD$ 付近で順調に伸びてきていたものが、5歳から急に伸びなくなっている。Cのような成長パターンは、クッシング症候群（副腎皮質ホルモンが過剰分泌される疾患）や脳腫瘍などによる後天的な成長ホルモン分泌不全でみられる。Dは、平均付近で順調に伸びていたものが、4歳6か月頃から成長が加速している。Dのような成長パターンは、思春期早発症でみられる。このように、成長曲線から病気が見えてくることもあるので、低身長を考えるうえで成長

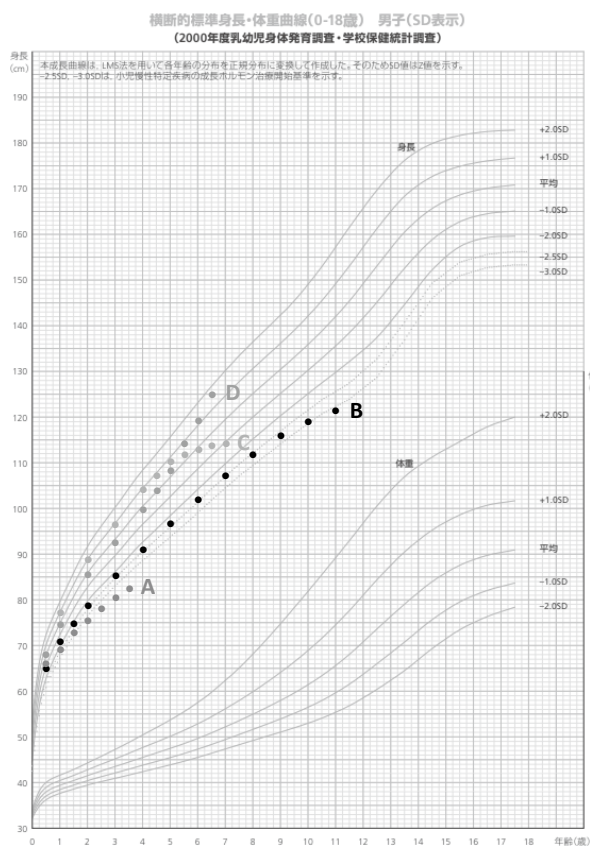


図1. 成長曲線の例

自験例をもとに筆者が作成した。それぞれ、Aは成長ホルモン分泌不全性低身長症、Bは体質性思春期遅発症、Cは脳腫瘍による後天性成長ホルモン分泌不全症、Dは胚細胞腫に伴う思春期早発症である。

曲線作成は基本中の基本である。成長曲線は、日本小児内分泌学会のホームページから簡単にダウンロードできる。お子さんの身長が心配という方は、一度成長曲線を描いてみてはいかがだろうか。

2. 両親からの遺伝的影響

こどもの身長が両親の遺伝的影響を受けることは、容易に想像できるだろう。こどもの最終目標身長は、両親の身長から以下の式で推定できる。

(男児の目標身長) =

$$(\text{父の身長} + \text{母の身長} + 13) \div 2$$

(女児の目標身長) =

$$(\text{父の身長} + \text{母の身長} - 13) \div 2$$

もし、父の身長が168 cm、母の身長が151 cmだった場合には、以下の通りとなる。

(男児の目標身長) =

$$(168 + 151 + 13) \div 2 = 166 \text{ (cm)}$$

(女児の目標身長) =

$$(168 + 151 - 13) \div 2 = 153 \text{ (cm)}$$

ただし、そんなにピッタリと計算通りにはいかないのが、男児の場合±9 cm、女児の場合±8 cmを目標範囲と考える。つまり、上記の場合、目標範囲は以下の通りとなる。

(男児の目標範囲) =

$$166 \pm 9 = 157 \sim 175 \text{ (cm)}$$

(女児の目標範囲) =

$$153 \pm 8 = 145 \sim 161 \text{ (cm)}$$

-2.5 SD以下の低身長であったとしても、上記の目標範囲に収まっていれば、ただちに病的とは言えない。逆に、-2.0 S

Dを上回っていたとしても、目標範囲を下回る場合には要注意である。

3. 低身長の原因

低身長に対する正しい治療を行うためには、適切な診断を行うことが重要である。低身長の原因は多岐にわたり、その診断は容易ではない。体質によるもの、低出生体重児に関連するもの、骨や軟骨自体に異常があるもの、成長に関連する栄養やホルモンの異常によるものに分けて考えると整理しやすい(表1)。このうち、本稿では、「成長ホルモン分泌不全性低身長症」、「ターナー症候群」、「ヌーナン症候群」について説明する。

① 成長ホルモン分泌不全性低身長症

成長ホルモンは、脳の下垂体から分泌され、骨の成長促進、タンパク質・糖質・脂質の代謝に関与する。成長ホルモンの分泌量は、思春期を迎えた後に最大となり、成人では減少するものの生涯にわたって保たれている。

成長ホルモン分泌不全は、特発性(原因が明らかでないもの)、頭蓋内腫瘍、遺伝子異常等により成長ホルモンの分泌が障害された状態である。小児における成長ホルモン分泌不全症の中核症状は、成長率低下、およびその結果としての低身長である。一方、成人の成長ホルモン分泌不全症の主要症状は、疲労感、うつ状態、内臓脂肪の増加である。

表1. 低身長の分類

A) 体質によって低身長と呈するもの
1) 家族性低身長
2) 体質性思春期遅発症 (1と2の両方にあてはまることがしばしばある。)
B) 低出生体重児に関連して低身長を呈するもの SGA (small-for-gestational age)性低身長症
C) 骨や軟骨自体に異常があって低身長を呈するもの
1) 染色体異常 (ターナー症候群、トリソミー21 など)
2) 奇形症候群 (ブラダー・ウィリ症候群、ヌーナン症候群など)
3) 骨系統疾患 (軟骨無形成症・軟骨低形成症など)
4) 石灰化の異常 (くる病)
D) 骨や軟骨の成長に関連する因子の異常によって低身長を呈するもの
1) 慢性疾患 (腎不全など)、小児がん経験者
2) 低栄養
3) 愛情遮断症候群
4) 薬剤やその他の治療によるもの (ステロイド長期投与、放射線治療など)
5) 内分泌疾患
i. 成長ホルモン分泌不全性低身長症
ii. 甲状腺機能低下症
iii. クッシング症候群
iv. 思春期早発症

*表中の下線を付した疾患は、成長ホルモン治療の適応疾患である。

[成長障害の鑑別と診断の進め方. 小児内分泌学改訂第3版. 診断と治療社, p.188, 2022 より引用改変]

② ターナー症候群

ターナー症候群は、X染色体の1本のすべてまたは一部が失われた結果、低身長、卵巣機能不全、ターナー身長徴候(※翼状頸、※外反肘など)を引き起こす女性特有の疾患である。頻度は非常に高く、約1,000/2,000人に1人とされている。ターナー症候群の成人身長の平均は、一般の平均より約20 cm低くなるといわれている。

低身長の精査において、成長ホルモン分泌負荷試験が行われる。多く

③ ヌーナン症候群

ヌーナン症候群は、低身長、先天性心疾患(肺動脈弁狭窄症、肥大型心筋症、心房中隔欠損症など)、停留精巣、軽度の発達遅滞を呈する症候群である。ターナー症候群と同様

の施設では、女児の場合、染色体検査も同時に行われ、その結果からターナー症候群の診断に至る。低身長が見逃されたり、低身長の程度が軽微で精査対象外と判断された場合には、思春期以降の無月経を契機に診断される。

ヌーナン症候群の診断の際に最も重要な所見は、顔貌の特徴（広い前額、眼瞼裂斜下、眼間開離、眼瞼下垂など）である。その顔貌の特徴は乳児期から幼児期にかけて典型的であるが、年齢とともに目立たなくなる。年長児では診断が難しくなるため、幼児期のうちに診断につなげることが重要である。

4. 低身長に対する治療

はじめに、『低身長イコール成長ホルモン治療ではない。』ということ強調しておきたい。甲状腺機能低下症が原因であれば甲状腺ホルモン補充療法、低栄養が原因であれば栄養の是正、腫瘍が原因であれば腫瘍に対する治療といったように、原疾患に対する治療が基本である。そのうえで、成長ホルモン治療に照準を絞って説明する。成長

認められた。軟骨無形成症の治療は、これまで成長ホルモン治療であったが、治療開始後2年以降の治療効果が頭打ちになることが知られていた。一方、CNPアナログ製剤の治療効果は開始後2年以降も保たれるとされている。今後、軟骨無形成症の治療は成長ホルモンからCNPアナログ製剤へ移行していくものと推測される。

ホルモン治療の適応疾患は、2023年3月現在、7疾患である(表2)。疾患ごとに、基準の身長SDスコア、治療量が設定されている。成長ホルモン分泌不全性低身長症では、「足りない分を補う目的で」補充量の0.175mg/kg/週を、週6〜7回に分けて投与する。その他の疾患では、「足りてはいるが、余分に多い量を投与して身長を伸ばす

という目的で」治療量の0.23～0.47mg/週を週6～7回に分けて投与する。

最近のトピックスを2つ紹介する。

一つ目のトピックは、持効型成長ホルモン製剤である。週1回の皮下注であることから、患者のQOL向上および服薬遵守の向上が期待できる。2023年3月時点、その適応は成長ホルモン分泌不全性低身長症か重症成人成長ホルモン分泌不全症に限られている。今後の適応拡大が期待される。二つ目のトピックは、軟骨無形成症に対するCNP（C型ナトリウム利尿ペプチド）アナログ製剤である。CNPアナログ製剤のボソリチドは、2022年に承認された。軟骨無形成症の治療は、これまで成長ホルモン治療であったが、治療開始後2年以上の治療効果が頭打ちになることが知られていた。一方、CNPアナログ製剤の治療効果は開始後2年以降も保たれるとされている。今後、軟骨無形成症の治療は成長ホルモンからCNPアナログ製剤へ移行していくものと推測される。

引用文献

- 1) 小児内分泌学改訂第3版「診断と治療社」p.177-231.
- 2) 小児内科 Vol.53 増刊号 2021, p.310-315.
- 3) 小児内科 Vol.53 増刊号 2021, p.188-192.
- 4) 周産期医学 Vol.52 No.5 2022-5, p.751-754.
- 5) 小児慢性特定疾病情報センター：小児慢性特定疾病における成長ホルモン治療の認定について [https://www.shounan.jp/assist/hormone/].
- 6) Drugs. 2021 Nov;81(17):2057-2062.

表2. 成長ホルモン治療の適応疾患と投与量

疾患名	小児慢性特定疾病の 基準身長 SD スコア	投与量
成長ホルモン分泌不全性低身長症	-2.5 SD 以下	0.175 mg/kg/週
ターナー症候群	-2.0 SD 以下	0.35 mg/kg/週
軟骨無形成症・軟骨低形成症	-3.0 SD 以下	0.35 mg/kg/週
SGA 性低身長	小児慢性の適応なし*	0.23 ~ 0.46 mg/kg/週
ヌーナン症候群	-2.0 SD 以下	0.23 ~ 0.46 mg/kg/週
ブラダー・ウィリ症候群	-2.0 SD 以下	0.23 ~ 0.46 mg/kg/週
重症成人成長ホルモン分泌不全症	小児慢性の適応なし*	0.021 ~ 0.084 mg/kg/週

表中の投与量を 1 週間に 6~7 回に分けて投与する。

*SGA 性低身長症は、小児慢性特定疾病の適応ではないため、保険適応で治療を行う。

*重症成人成長ホルモン分泌不全症は、指定難病の適応で治療を行う。

※翼状頸：首の両側の皮膚がだぶついて首が太く見える状態

※外反肘：肘の箇所であ腕が外側に湾曲している状態

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。

1 病院 2 JA 3 その他 ()

1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ

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

422-8006 静岡県駿河区 曲金三ーハー一 J A 静岡厚生連 すてっぷアンケート 〒422-8006	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 5月19日(金)》

メールでも受け付けております

Eメール : koho@kou.ia-shizuoka.or.jp





連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました

坐骨神経痛の痛みを和らげる方法を 教えてください



リハビリテーション中伊豆温泉病院 理学療法士 主任 堀岡 孝宏

●読者のみなさま、こんな悩みはありませんか？

- ・腰を反ると下肢にしびれや痛みを感じることもある
- ・座り続けるとお尻に痛みが出てきてしまう
- ・歩いていると下肢に痛みが出てしまい、長時間歩けない
- ・お尻から下肢にかけて痛みがある

このような症状が出ていたら坐骨神経痛が起こっているかもしれません。

●坐骨神経痛とは？

坐骨神経は腰のあたりからつま先まで伸びている神経で、人体の中で最も太く長い神経です。この坐骨神経が圧迫されると、その周辺にある知覚領域（痛みを感じる場所）が刺激され、痛みや痺れ場合によっては麻痺を引き起こします。坐骨神経痛の原因となる疾患として腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしやう）がありますが、今回は「梨状筋症候群（りじょうきんしやうこうぐん）」についてご説明いたします。

●梨状筋症候群

坐骨神経は、骨盤の出口のところで梨状筋という筋肉のトンネルを通ります。通常この筋肉は柔らかいのですが、負担がかかって硬くなってしまうと、お尻や太ももの裏側に痛みが生じたり、坐骨神経を圧迫してしびれが出てきます。こうした症状が「梨状筋症候群」と呼ばれています。中腰の姿勢の作業、長時間のデスクワークや運転など、梨状筋に負担のかかるような行為・姿勢によって発症することもあります。

●梨状筋症候群の痛み対処法

坐骨神経痛に対してわかっていることは、症状があっても身体活動を維持することが活動を抑えることより効果的です。今回は首から下肢にかけての神経ストレッチとお尻のストレッチによる痛みの対処法をご紹介します。

●神経ストレッチ

足裏を壁につけて座り、首および体幹を丸め姿勢を保持する。

回数：30秒 2 セット



●お尻のストレッチ

片足を反対の足に引っ掛けます。
手で膝をおさえることでストレッチされます。

回数：30秒 2 セット



次回のテーマは、「こむら返りについて」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和5年4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。

●JA 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)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡 邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)
		2	呼吸器 二 橋	呼吸器 貝 田	呼吸器 加 藤	呼吸器 藤 澤	呼吸器 伊藤(大)
		3	消化器 高 垣	消化器 森	消化器 大 津	消化器 高 垣	消化器 藤田(翔)
		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	腎 臓 渥 美
		6	循環器 磯 垣	循環器 金	循環器 林	循環器 成 瀬	循環器 川 勝
		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 伊藤(暉)	血液 竹 下	内分泌 伊藤(暉)
小児科 (予約制)	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	甲状腺外来	
		1	三 枝	三 枝	政 岡	三 枝	アレルギー 坂 倉
		2	小 野	大 庭	小 野	小 野	大 庭
		3	政 岡	兵 藤	大 庭	兵 藤	政 岡
		心理 山 本 中 波多野	心 理 川 山 田 瀬 本 中	心 理 田 中 波多野	心 理 山 本 中 波多野	心 理 杉 浦 本 波多野	心 理 山 田 本 中 波多野
		感染症 (第2PM)	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1・3PM)
				心臓 (第1・3PM)	心臓 (第1・3PM)	神経発達 (第1・3・4PM)	神経発達 (第1)
外科 (予約制)	午前	1	水 上	浅 羽	米 川	浅 羽	
		2	寺 本	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 渡 邊		
	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 竹 林 人工肛門外来 (第1・3・4)
形成外科 (予約制)	午前	1	山 田 (萌)	山 田 (萌)		山 田 (萌)	
		2	岡 崎	岡 崎		岡 崎	
	午後	専門外来 (予約制)		山 田 (萌)		山 田 (萌)	
整形外科 (予約制)	午前	1 初 診	堀 口	野 崎	岩 澤	村 上	境 田
		2 再 診	岩 澤	大 石	藤 田 (倫)	大 石	野 崎
		3 再 診	境 田	村 上	堀 口	堀 口	藤 田 (倫)
	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 (第2・4)	難 波
						山本 (第1PMのみ)	橋本 (PMのみ)
精神神経科 (予約制)	午後	1			竹林 (9:00~11:00)		竹林 (9:00~11:00)
		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	石 部	石 部	石 部	石 部	石 部
		2	樋 川	樋 川	樋 川	脱毛外来 (第1・3) 伊 藤	樋 川
	午後	専門外来 (14:00~16:30)	石 部 樋 川			樋 川	アトピー外来
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海 野	海 野	海 野	海 野	海 野
		2	土 屋	土 屋	土 屋	土 屋	土 屋
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱 田	濱 田	濱 田	濱 田	濱 田
		2	上 村	上 村	上 村	上 村	上 村
	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)
		1 産 科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	
		3 婦人科			稲 本		稲 本
眼 科 (予約制)	午前	1	阿 部	高 木	阿 部	阿 部	彦 谷
		2	原 田	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

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	半 田	半 田	松 永		半 田	
		2	板 谷	渡 辺	渡 辺		渡 辺	
		3	豊 嶋		半 田	豊 嶋	板 谷	
		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	小 澤（達） 予約制	禁煙外来 14：30～	豊 嶋
					豊 嶋			
	午前	1						
		2	田 中	田 中	田 中	田 中	田 中	
	午後（予約制）		田 所 発達外来：（第3・4週）					
			乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診 （第2・4・5）	予防接種		
外 科	午前	1	酒井 8:30～10：00 宮崎 10：00～	乳腺担当医 予約制	酒 井	浅 井 10：00～	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	田 村	田 村 8：30～10：00	天 野	田 村	
		2	加 藤	天 野			天 野	
		3		加 藤				
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松 本	松 本	坪 井	松 本	交替制	
		2		加 藤		田 村		
		3				大久保		
	午後	1				松 本		
		2				大久保		
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30～13:00	午前		橋 本 8：30～10：30 中 嶋 10:30～11:30	橋 本	橋 本	橋 本	中 嶋	
	午後				中 嶋			
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） 14:00～	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	速 水		西 尾 8：30～12：00	
耳鼻咽喉科	午前 8:30～	1	大 輪	大 輪	大 輪	大 輪	大 輪	
		2		竹 内 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） ※月・水曜日はF T 外来（予約制）を 通常診療と並行 で行っています。	午前	1	中 山	中 山	角 田	伊賀崎	中 山	
		2	角 田	角 田 （第3）	伊賀崎			
		3	伊賀崎					
	午後				角 田	がん検診		
					伊賀崎 南 波 （第1・3週）			
漢方内科 （予約制）	午前						中 山 / 浅 沼 （予約制） 8：30～10：30	
眼 科	午前		佐 野	佐 野	佐 野	佐 野	佐 野	
	午後（予約制）		佐 野		佐 野			

<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	田 中	村 瀬	巖	村 瀬
		2		成 島	岡 村	岡 村	岡 村
		3	森 脇	石 道 9:00~	森 脇	石 道 9:00~	森 脇
		4	吉 田	漆 畑	吉 田	漆 畑	
	午 後	3	森 脇(予約制)		森 脇(予約制)		森 脇(予約制)
		4			岡 村(予約制)		
				京 極		京 極	
小児科 9:00~				京 極		京 極	
消化器外科 乳腺外科	午 前	1	知 久(才)		知 久(才)	知 久(才)	
	2	成 島	松 永	初診のみ 9:30~	松 永	成 島	
	午 後		検 査		検 査		
整形外科 リウマチ科	午 前	1	西 村	西 村	赤 津	朝 倉 9:30~	西 村
		2	赤 津	高 橋	峯 岸	東 山 (第1・3・5週のみ)	高 岸 9:00~ (月2回)
		3	大 塚		大 塚	大 塚	大 塚
		4	廣 瀬	廣 瀬	立 岩	立 岩	高 橋
形成外科	午 後		鈴 木 13:30~				
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	交替制		原 田		小 倉
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午 前	1	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡
		2	大 山	大 山	大 山	大 山	大 山
	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 (予約制 第1・3週)		
婦人科	午 前		鈴 木	鈴 木		鈴 木	鈴 木 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	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	福 田 (第1)											
		2	安 倍	渡 部	積	篠 浦	齋 藤 (第3)												
	午後	2	出 口				名嘉原												
外科・消化器		午 前	佐 藤	志 賀	志 賀	恩 田 (第2・3・4・5)	志 賀	佐 藤 (第1・3)											
整形外科	午前	1		牟 田 (予約制)	久木原	井 上	牟 田 (予約制・隔週)	久木原 (第1)											
		2		井 上			久木原 (第3)												
	午後			牟 田 (予約制)			牟 田 (予約制・隔週)												
専門外来	午 前	睡眠時無呼吸外来 佐 藤	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	リウマチ科 (膠原病内科)	齋 藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)							
			診察時間 9:00～ 受付時間 7:30～11:30		診察時間 8:30～ 受付時間 7:30～11:30		診察時間 9:00～ 受付時間 7:30～11:30												
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 禁煙外来 (予約制) 骨粗鬆症 (予約制)	村 田 (受付～15:30)	脳神経外科	眞 上	眼 科	市 川	内 科 (予約制)	岡 本	泌尿器科	森 野	市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)							
			杉 崎																
			牟 田 (第1もしくは第2)										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)
			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 8:00～15:30	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

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

Q&A

健康診断でコレステロールの異常と指摘されました。具体的にどういったものでしょうか。
(50代 男性)

脂質異常について

コレステロールと中性脂肪

健康診断では、脂質の検査として主に総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪の値を調べます。コレステロールは細胞の膜や一部のホルモンなどの材料として欠かせないものです。コレステロールは肝臓でつくられ、血液によって運搬されますが、そのままでは水に溶けないため、タンパク質と結合したりポタンパク質として運ばれます。肝臓から全身に運ぶ際の主なりポタンパク質がLDLコレステロール、全身から肝臓へ運ぶ際はHDLコレステロールとなります。また、中性脂肪は、普段脂

肪として身体に蓄積されていて、必要時にエネルギー源として消費されます。

動脈硬化のリスク

血液中のLDLコレステロールが上昇すると、血液がどろどろになったり、血管の内側に付着したりすること、動脈硬化のきっかけになります。そのため、悪玉コレステロールと呼ばれることもあります。一方、HDLコレステロールは余分なコレステロールを肝臓へ運んでいるため、善玉コレステロールとも呼ばれています。この数値が低すぎる場合も、血液中のLDLコレステロール値の増加につながるため、動脈硬化の原因となります。中性脂肪の高値も肥満だけでなく、動脈硬化のリスクを高めます。また、中性脂肪の高い状態で過度な飲酒などを続けていると、急性膵炎をおこすこともあります。

動脈硬化がすすむと心筋梗塞や脳梗塞などの病気を引き起こすため、注意が必要です。



生活習慣の見直し

LDLコレステロールや中性脂肪の高値、HDLコレステロールの低値は生活習慣の影響によるものが多いです。食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などに加え喫煙も原因となりますので、改善に取り組みましょう。遺伝性の場合や甲状腺の病気など、生活習慣以外の原因で脂質異常となっている場合もあります。健康診断の結果で精密検査が必要となった際は、生活習慣の見直しだけでなく、医療機関を受診するようにしましょう。

脂質異常は、はつきりとした自覚症状が出る訳ではありません。年に一度は健康診断や人間ドックを受診して、ご自身の健康状態や生活習慣の振り返りに活用してください。



参考文献

病院で受ける検査と数値がわかる
英和出版社

清水厚生病院

保健師 眞野 弘美

今月の表紙 臨床工学技士とは…

医師・看護師や各種の医療技術者とチームを組んで生命維持装置の操作などを担当しています。主な業務として「医療機器管理業務」、「血液浄化業務」、「手術室業務」、「心血管カテーテル業務」に分けられます。また、医療機器が何時でも安心して使用できるように保守・点検を行っており、安全性確保と有効性維持に貢献しています。



リハビリテーション中伊豆温泉病院

院内保健講座開催

リハビリテーション中伊豆温泉病院は令和5年3月1日から3月10日の4日間、健康意識の向上と疾病予防を目的として『院内保健講座』を院内研修室にて開催しました。

医師、看護師、理学療法士などがそれぞれの専門分野で、病気や介護のことから身近な話題まで幅広く、講義を行いました。

地域住民延べ50名が参加しました。



厚生連看護専門学校・するが看護専門学校

入学式を開催

J A静岡厚生連は4月初旬、厚生連看護専門学校とするが看護専門学校でそれぞれ入学式を開催し、新入生68名が看護師への第1歩を踏み出しました。

荒田庄治代表理事理事長は『『病気に悩み苦しんでいる人々に手を差し伸べたい』という優しい気持ちと看護の知識と技術を学ぶ決意を忘れずに、これからの3年間、基礎となる看護の学習について、一生懸命に修得し、全員が看護師国家資格を取得できるよう頑張ってください』と激励しました。

両校の新入生たちは、それぞれの思いを胸に3年後の看護師国家試験の合格を目指す日々がスタートしました。





すべての女性に
お知らせしたい
3つを元気にする
3つの秘訣

ZOOMで
参加OK!

静岡厚生病院 産婦人科セミナー

すべての女性にお知らせしたい ころを元気にする3つの秘訣

5/20〔土曜日〕

講師：静岡厚生病院 副院長 中山 毅

会場／静岡厚生病院 2階講義室
静岡市葵区北番町23番地

時間／10:00～11:30（開場 9:30）

事前申込制（定員：会場 15名 ZOOM 50名）

①お名前 ②年代 ③ご連絡先 ④会場参加 又は ZOOM参加
以上を明記の上、下記メールアドレスにご送信下さい。

お申込みメールアドレス 二次元バーコード⇒
fujinka@ksz.ja-shizuoka.or.jp



日本産科婦人科学会専門医・指導医 / 日本東洋医学会専門医・指導医
日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医 / 日本内視鏡外科学会技術認定医
女性ヘルスケア学会専門医 / 母体保護法指定医師
日本温泉気候物理医学会温泉療法医 / 日本抗加齢医学会専門医

「働く女性、更年期の女性、すべての女性を元気にするために、医師が日常診療で考えていることを皆さんと一緒に考えたいと思います。
生活習慣のこと、そして漢方を取り入れた養生を紹介します。」

JA静岡厚生連 静岡厚生病院
〒420-8623 静岡市葵区北番町23番地

TEL:054-271-7177
<https://ja-shizuokakosei.jp>





旬の食材レシピ

電子レンジでお茶ちまき

材料 (4人分)

もち米…………… 2合	ベーコン…………… 2～3枚
茶葉 (煎茶)…………… 小さじ2	サラダ油…………… 小さじ1
塩昆布…………… 大さじ1	
人参…………… 1/6本	A { 塩…………… 小さじ1/2
生しいたけ…………… 1～2枚	酒…………… 大さじ2
ゆでたけのこ…………… 1/2個	水…………… 350ml

作り方

- ①もち米を洗ったら、1時間以上たっぷりの水に浸し、ザルにあげて水気をきっておく。
- ②茶葉、塩昆布をざく切りにしておく。
- ③人参、生しいたけ、ゆでたけのこ、ベーコンは粗刻みにし、油をひいたフライパンで軽く炒めたら①を加えて馴染ませる。全体に油が回ったら、②、Aを加えて時々かき混ぜながら弱めの中火で汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- ④③の粗熱を取り8～12等分にして、クッキングシートまたはラップで包む。
- ⑤耐熱皿に④を並べ、上からふんわりラップをかぶせ、電子レンジ600Wで8～9分加熱し、そのまま少し蒸らす。

1人分の栄養価

カロリー 309kcal たんぱく質 8.1g 脂質 3.5g 塩分 1.3g



料理のポイント

茶葉を直接料理に使うことで、お茶を飲むだけでは得られないビタミン類や食物繊維などの栄養素を摂取できて効果的です。



お茶の香りや風味を楽しめるよう、味付けは塩でシンプルに、食材のうま味を活かしましょう。

良い食材の見分け方

煎茶には渋み成分であるカテキンが多く含まれています。栽培方法や収穫時期、お湯の温度などによっても数種類あるカテキンの配合や成分が変化するため、好みのお茶を探して色んな味わいを楽しむのも良いでしょう。



茶葉は湿気や日の光、空気にふれると、風味が失われやすいため、密閉容器に入れ、冷暗所や冷蔵庫で保管すると良いです。

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

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



JAハイナン ファーマーズマーケット ほうせん館



職員 杉本和美 さん

店舗情報

住所：牧之原市細江1986-1
電話：0548-24-1177
営業時間：9：00～17：00
定休日：年中無休（年始を除く）

※リニューアルオープンのため4月15日出～21日金は終日休業



JAハイナン管内の牧之原市は荒茶生産量で県内1位を誇ります。ハイナンプランドの静岡牧之原茶「望」は収穫前に日光を遮る被覆作業を行うことで、苦みが少なく、甘みが引き出されたまろやかな味わいとなっています。

「望」をはじめ、野菜や果物、切り花等豊富に取り揃えているファーマーズマーケット「ほうせん館」は4月22日(土)にリニューアルオープンします。地域の皆様に愛される店舗となるよう取り組みます。皆様のご来店、お待ちしております！