

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2021  
**1**  
vol.355

賀正

- 新年のご挨拶 理事長 齋藤 悦郎 …… P2
- 新春ご挨拶 石川県知事 谷本 正憲 …… P3
- ヘルシーで簡単な一品料理 …… P4
- 道の駅探訪  
[ウェーブパークなめりかわ] …… P5
- 健康講座[糖尿病Q and A] …… P6.7
- 病院のかかり方 …… P8



写真: 新年の夜明け 富士山と太陽 (山梨県)



## 新年のご挨拶

理事長 齋藤悦郎

あけましておめでとうございます。

令和三年の年頭に当たり、一言ご挨拶を申し上げます。

全国建設工事業国民健康保険組合は、令和二年六月をもちまして設立50周年を迎えることができました。これもひとえに組合員の皆様方のご支援、ご厚情の賜物と深く感謝申し上げます。

また、昨年において豪雨等により被害を受けた組合員の方々、並びに新型コロナウイルスに罹患された組合員の方々におかれましては、心より御見舞い申し上げます。

組合と致しましては災害の被害に遭われた組合員の方々と同様に新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入等が減少した組合員の方々に對しても、負担軽減の一助として、保険料の減免を行いましたことをご報告申し上げます。

さて、令和三年度の厚生労働省の予算概算要求額は、要求が締め切られた昨年九月末時点では新型コロナウイルス感染症拡大による医療費への影響を見通すことが難しいとい

うことから、財務省が各省庁に提示した方針に基づき前年度と同額を要求するという異例の措置が講じられました。昨年末の予算編成ぎりぎりまで令和三年度の医療費をどう見込むか政府部内での調整に苦慮しているものと思われま

す。厚生労働省の予算概算要求における重点要求は「ウイズコロナ時代に対応した社会保障」の構築を大きなテーマに掲げています。主な基本方針は、(1)ウイズコロナ時代に対応した保健・医療・介護の構築、(2)ウイズ・ポストコロナ時代の雇用就業機会の確保、(3)「新たな日常」の下での生活支援を3本柱にしており、中でも医療に関する施策については、「感染防止に配慮した医療・福祉サービスの確保」、「地域医療構想の実現等による柔軟かつ持続可能な医療提供体制の構築」等を促進することとしています。

一方では、後期高齢者の窓口負担のあり方等を含む次期医療保険制度改革案について、こちらも新型コロナウイルス感染症の収束が見通せないなか具体的な議論に入らずにいま

したが、昨年末までに取りまとめを行うこととして、新型コロナウイルスの影響も視野に入れた具体策が、検討されています。

こうした医療制度改革が行われる中、組合においても令和二年度は平成二十二年度より据え置いてまいりました「支援金分」保険料について引き上げを余儀なくいたしました。が、組織拡大事業の推進により組合員数は増加傾向を維持することができております。

令和三年度も引き続き組合員の増加を目指し経営基盤の安定化を図りながら、インセンティブの強化等により組合員の皆さま方へ魅力ある事業を展開するとともに特定健康診査・特定保健指導の受診率・実施率の向上等、医療費の抑制に関しても積極的に取り組んで参る所存でございますので、今後とも一層のご理解・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びとして、皆様のご健康とご多幸を祈念いたしました。新年のご挨拶といたします。



# 新春ご挨拶

## 「個性、交流、安心が実現する1年に」

石川県知事 谷本 正憲

新年明けましておめでとうございます。

令和3年の年頭にあたり、県民の皆様にご挨拶を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症により、県政を取り巻く状況が一変した1年となりました。献身的に感染者の治療を行っていた医療従事者や関係の皆様方、社会インフラを支えていただいている皆様方に、心より感謝を申し上げます。

感染症対策については、引き続き、医療機関をはじめ関係の皆様方のご協力をいただきながら万全を期してまいります。また、社会経済活動の正常化に向け、企業の事業継続と雇用維持の支援はもとより、新製品の開発や販路開拓などの前向きな取り組みを後押ししてまいります。

一方、昨年、金沢港クルーズターミナルや金沢城公園鼠多門・鼠多門橋、国立工芸館が完成し、縁付金箔製造を含む伝統建築工匠の技がユネスコの無形文化遺産に登録され、本県の魅力や伝統文化に厚みが増しました。

現在は、新型コロナウイルスの影響を受けていますが、これによって本県の勢いが失われた訳ではありません。引き続き、感染症対策に万全を

期しながら、今年の夏に開催が予定されている

東京オリンピック・パラリンピックや、北陸新幹線の県内全線開業も見据え、陸・海・空の交流基盤の整備、活用をはじめ、産業の競争力強化や、本県の個性の磨き上げ、デジタル化の推進、安全・安心の確保についても着実に取り組んでいく必要があります。

北陸新幹線については、日本海側の大動脈としての役割を最大限發揮するためにも、敦賀・大阪間の令和5年度当初の着工とフル規格による早期全線整備に向けて、引き続き、国に強く働きかけてまいります。

道路網については、県内各地の幹線道路ネットワーク整備を着実に進めてまいります。

金沢港は、新たな賑わいの拠点となっています。貨物、クルーズ、賑わいの機能を最大限發揮するための「分区制度」の導入や国内クルーズの誘致に

取り組むなど、更なる飛躍を期してまいります。小松空港、のと里山空港については、感染状況等を見極めながら利用促進を図ってまいります。

新県立図書館については、令和3年度の建物完成に向け整備を進め、金沢城公園二の丸御殿に

ついては、まずは「表向」の復元を目指し、基本方針の策定などを進めてまいります。

国民文化祭については、「県民総参加による石川ならではの国民文化祭」を目指して準備を進めてまいります。

安全・安心の確保については、治水対策などの防災減災対策や、防災士の育成などの地域防災力の向上などにしっかりと取り組んでまいります。

農林水産業については、他産業のノウハウを活用した生産の効率化や、農林水産物のブランド化により、収益性や付加価値の向上を図ってまいります。

少子化対策については、引き続き、結婚から妊娠・出産、子育てまでの切れ目のない支援の充実を図ってまいります。

教育については、児童生徒の学力・体力の向上に向けた取り組みを進めるとともに、教員の資質向上を図り、教育水準の維持・向上に努めてまいります。

新年を迎え、旧年にも増して県政に対するご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。



身体にやさしく

ヘルシーで簡単な  
一品料理



今回の一品料理

## 蓮根の海老挟み揚げ

石川県民は日本一の蓮根好きです。粘りが強いのが特徴の加賀蓮根。  
新鮮な蓮根は変色しないので、酢水には晒さないように。  
折角のデンプンが抜けてしまいます。



海老は粘りがでるまで良く叩きます。  
白葱と大葉で香りを付けて  
臭味を取ります。

### 【材料(4人分)】

- A** ・蓮根5mm厚さ…16枚
- B** ・海老 ……100g  
・白葱 ……5cm長さ  
・椎茸 ……2枚  
・大葉 ……4枚
- C** ・だし汁 ……1カップ  
・酒、味醂、醤油 ……各大匙2.5
- D** 小麦粉、卵、水 各適量  
春菊 ……8枚  
大根おろし ……4人分

### 【栄養成分(1人分)】

エネルギー	塩分
199.8kcal	1.06g

### 【作り方】

- 蓮根は皮をむき5mm厚さに切ります。
- 海老は細かく切り、粘りが出るまで包丁の背で叩き、白葱と椎茸のみじん切り、大葉の千切りを混ぜ合わせ、**1**でサンドします。
- C**のだし汁と調味料を温めて天つゆを作ります。
- 小麦粉、卵、水を混ぜ合わせて天ぷらの衣を作り、**2**と春菊を180℃の油で揚げます。
- 4**を器に盛り、**3**の天つゆと大根おろしを添えます。



加藤キッチンスタジオ 代表  
加藤 重和さん Shigekazu Kato

調理師学校にて調理師免許、料理教師課程を習得し、青木クッキングスクールにて平成25年3月まで教頭として勤務。同年4月より社会福祉法人「佛子園」が開設する金沢市若松町のシェア金沢内の「加藤キッチンスタジオ」の代表となる。家庭料理の指導をする傍ら、「食」のコーディネーターとして講演、コンテストの審査員、販売促進のパンフレットや雑誌作りの協力など様々な「食」に関する仕事をこなす。県内の多数の料理教室で指導する。

### 今回の料理の Point

天ぷらの衣は作ってから**冷蔵庫に入れて半日位休ませると**、小麦粉の「コシ」が弱まりカリッと揚がります。天つゆは**市販の「麵つゆ」**で代用できます。**七味唐辛子やおろし生姜を薬味**にしてもよいでしょう。**塩で食べても美味しい**です。

お出掛けやドライブで  
立ち寄りたい  
北陸3県の「道の駅」を紹介

## ホタルイカのまち滑川の魅力が 集結した、海辺の道の駅。

ぷらっと  
のんびり

# 道の駅 探訪

05



ほたるいかバーガーやフライが名物の「みちcafe wave」と海の幸が豊富に揃うおみやげマーケット。



館内ではプランクトンの発光ショーが楽しみ、ダイオウグンクムシやチンアナゴの展示も。



ミュージアムスタッフの  
高野江利子さん。

「みちcafe wave」  
の深層水入り  
「ほたるいか  
ソフト」470円  
(イトイン・税込)。



プリンスイーツ  
「ちんあなごのお  
家」470円(イト  
イン・税込)は  
数量限定。



蛸烏賊と紅ずわい蟹のトマ  
トクリームソースパスタ900  
円(税込)。



冬限定「蛸烏賊と昆布かま  
ぼこのピラフ」900円(税込)。



「ほたるいかミュージアム」内にある、深層水に満たされた「深海不思議の泉」には、富山湾に棲む深海魚が展示され、手で触ることができる。入館料620円(3/20～5月下旬のほたるいかの発光ショーの期間は820円)。

60席あるパノラマ  
レストラン「光彩」  
では、富山の恵み  
を取り入れた和洋  
メニューが充実。



### 人気アイテムBEST3

滑川の老舗「カネツル砂子商店」の  
ホタルイカや白エビの加工品がずらり!



**ほたるいか活漬け**  
180g 1,620円(税込)

富山湾の春の使者・ホタルイカを生きたまま醤油漬けに。プリッとした食感とワタの濃厚な旨味を味わえる。



**干物・燻製のおつまみ**  
1袋 各594円(税込)

白えびやホタルイカの燻製や素干しなど7種類あり、お酒のお供に抜群。パッケージもお洒落にリニューアル。



**ほたるいか  
すがたづくり**  
各種140g 860円～(税込)

富山湾産にこだわった沖漬け。たまり味、赤づくり、黒風仕上げ、明太子味、ゆず味の5種類をラインアップ。



海洋療法で心身を癒すことができる「タラソピア」。ダイナミックゾーン入館料870円(税込)。



滑川市

富山県



## 道の駅 ウェーブパーク なめりかわ

wavepark namerikawa



富山県滑川市中川原410  
(ほたるいかミュージアム)  
Tel.076-476-9300  
営/9:00～17:00(16:30までの入館)  
※レストラン11:00～17:00(冬季)、  
みちcafe wave 土日祝のみ10:00～16:00(冬季)、  
タラソピア10:00～17:00(水・金曜～19:00)  
休/火曜、1月最終月曜から3日間  
P/156台、身障者用4台、大型10台  
https://hotaruikamuseum.com  
f@hotaruikamuseum

春になると産卵のためにホタルイカが海面に多く集まることで有名な滑川。「ホタルイカ群遊海面」は、国の特別天然記念物に指定されている。そんな滑川観光の拠点となっているのが「道の駅ウェーブパークなめりかわ」だ。

富山湾に面した敷地には、ホタルイカの神秘と深海の不思議に触れられる「ほたるいかミュージアム」のほか、滑川沖の水深333mから汲み上げた海洋深層水を活用したりラクゼーション施設「タラソピア」、富山湾の大パノラマと海の幸を楽しめるレストラン、深層水を使ったソフトやコーヒー、軽食などを提供するカフェ、干物や沖漬けなどの海産物が買えるショップなどが集まっている。

4月下旬からは富山湾岸クルージングで立山連峰を眺めながらの遊覧もイチオシ。レジヤースポットとして一日中満喫できる道の駅だ。

春になると産卵のためにホタルイカが海面に多く集まることで有名な滑川。「ホタルイカ群遊海面」は、国の特別天然記念物に指定されている。そんな滑川観光の拠点となっているのが「道の駅ウェーブパークなめりかわ」だ。

富山湾に面した敷地には、ホタルイカの神秘と深海の不思議に触れられる「ほたるいかミュージアム」のほか、滑川沖の水深333mから汲み上げた海洋深層水を活用したりラクゼーション施設「タラソピア」、富山湾の大パノラマと海の幸を楽しめるレストラン、深層水を使ったソフトやコーヒー、軽食などを提供するカフェ、干物や沖漬けなどの海産物が買えるショップなどが集まっている。

4月下旬からは富山湾岸クルージングで立山連峰を眺めながらの遊覧もイチオシ。レジヤースポットとして一日中満喫できる道の駅だ。



# 糖尿病 Q and A

～糖尿病と上手にお付き合いするために～

## 第10回：糖尿病の薬物療法に関するQ and A ～その2～

金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学

准教授 北田宗弘

### はじめに

皆様、明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルス感染症のため、私たちの生活が一変してしまいました。一日でも早く有効なワクチンや治療薬の開発がすすみ、コロナ以前の通常の生活に戻ることを願っています。さて、今月号は、先月号に続き糖尿病の薬物療法、特にインスリン注射を取り上げたいと思います。

**Q** 先生からインスリンをすすめられていますが、したくありません。どうしたらいいでしょうか？

**A** 個々に応じた適切なインスリン療法による良好な血糖コントロールは合併症予防に重要です。

インスリンは体内で唯一血糖を下げることができるホルモンで、現在のところ注射薬しかあ

りません。インスリン注射と聞くだけで、恐ろしいと拒絶する患者さんが多いことも事実ですが、最近のインスリン製剤はかなり良くできており、針も細く、使用方法も簡単です。インスリンを始めた患者さんの感想に関するアンケート結果をまとめた報告によると、インスリン開始をもう少し、あるいはもっと早く始めたらよかったと感じたという人が約半数であったとされています。また、早期に適切な治療の強化を施した人のほうが、血糖コントロール不良のまま惰性で治療を受けている人より、早期に治療成績が改善し、合

併症が発症・進展しにくいという報告もあります。先生からインスリンの提案があった際には、はじめから拒否せずに、まず、お話をじっくりと聞いてみましょう。案ずるより産むが易しかもしれません。インスリンにも1日1回のタイプから数回打つタイプまで多種類あり、個々の病状や生活スタイルに合わせて選択ができます。



採血の針(例)

インスリンの針は細く短くできています



インスリン注射の針(例)



▲インスリン自己注射  
(お腹の脂肪をつまみ上げて注射します)



※写真はイメージです。

**Q**  
**インスリンは、一旦始めると生しなればいけないのでしょうか？**

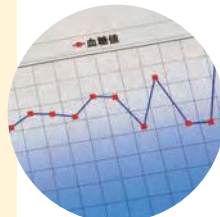
**A**  
**個々の糖尿病の病態により、インスリン治療が継続的に必要な人と、インスリン治療で血糖値が改善すれば、インスリン治療が必要でなくなる人がいます。**

継続したインスリン注射が必要な人は、1型糖尿病の人(自分でインスリンを作る力がないタイプの糖尿病)です。また重い肝臓病、腎臓病を患っている人で、内服薬が十分に投与できない場合や大きな手術を受ける時、怪我、感染症などでの入院中の時、ステロイド薬(血糖値が上がりやすい薬)を投与する場合にもインスリンが必要となる場合があります。また、長年糖尿病を患っている人では、だんだんとインスリンを作る力が衰えていくことがあります。

## 2021年はインスリン発見から100年です

糖尿病と思われる病気は紀元前1500年代の古代エジプトの医学書に記され、日本人では藤原道長が糖尿病であったと推察されています。1921年カナダのバンティング教授とベスト助手により、糖尿病の治療薬であるインスリンが発見されました。このインスリンの発見は20世紀最大の発見のひとつであり、その後、糖尿病治療は飛躍的に進化しました。

1994年神戸で行われた国際糖尿病会議の記念切手。藤原道長とインスリン結晶がデザインされています。



※写真はイメージです。

長年血糖値を下げるためにがんばってきた膵臓のインスリン産生細胞が疲れ果てた結果です。ですので、早めにインスリン注射をすることによりインスリン産生細胞をいたわることができ、残っているインスリン産生細胞の力を温存できます。それにより少量のインスリンで血糖値が安定することも多いです。一方、糖尿病になってから長年経過しておらず、インスリンを作る力を保持している人では、一時的にインスリン治療により血糖値を下げることで、著明な高血糖により疲弊していたインスリン産生細胞が休めることで、再び元気になります。その結果、自分でインスリンを作る力や全身でのインスリンの効きもよくなり、インスリン注射が必要でなくなる人もいます。ご自身の糖尿病の状態は主治医の先生によく聞いて頂く必要があります。

## おわりに

今月は、薬物療法の中でインスリン治療を取り上げました。注射と聞くとなんだか怖い印象を持つことが多いと思います。血糖値を下げる治療法はインスリン治療を含み確立されていますが、一旦合併症が発症してしまいますと、現在の医療では、まだまだその合併症を良くする治療法が十分に確立されているとは言い難い状況です。転ばぬ先の杖、なぜ今その治療が必要なのかを十分ご理解頂き、適切な治療を時期を逃さず行うようにしていきたいものです。



※写真はイメージです。

## Doctor



**北田 宗弘** Munehiro Kitada  
 准教授 金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学

略 歴	経 歴
平成 8年	富山医科薬科大学 (現 富山大学) 医学部医学科 卒業
平成 8年	滋賀医科大学附属病院 第3内科 研修医
平成 9年	大津赤十字病院 内科部レジデント
平成11年	社会保険滋賀病院 内科(腎臓・内分泌代謝) 医員
平成12-16年	滋賀医科大学大学院(学位取得)
平成16年(4-9月)	順天堂大学腎臓・高血圧内科(国内留学)
平成16年10月	市立長浜病院 内科(腎臓・内分泌代謝) 医長
平成18年	金沢医科大学病院 生活習慣病センター 助教
平成20年	米国ハーバード大学ジョスリン糖尿病センター 研究員
平成22年	金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学 講師
平成27年	同 准教授

# 病院のかかり方

## こんな行動が医療費のムダにつながります

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の2～3割で、残りは組合が負担しています。負担といっても、もとは皆さんの保険料ですから、ムダな医療費が増えるとやがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がけることが必要です。

### 自分本位の受診はやがて自分の負担増につながります

#### ●軽い症状でもいきなり大きな病院で受診する

紹介状なしで400床以上の大病院にかかる場合、診察料のほかに5,000円以上の特別料金(保険適用外)が加算されます。

#### ●病院をはしごする

同じ病気で複数の病院をはしごすると、同じ検査と同じ薬の処方がかえり、受診した病院の数だけ医療費は増えます。

#### ●受診時間を気にしない

診療時間外に受診すると医療費が割増しになります。休日・深夜・時間外などの加算があります。



### “かかりつけ医”がいれば、医療費のムダは少なくなります

国は、かかりつけ医が日常的な診察を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を推進しています。

かかりつけ医は初期治療を行います。長年体調を診てもらうことで、いつもと違う身体の変調も的確に診察されますので、不安や疑問、健康管理も気軽に相談できるホームドクター「かかりつけ医」を持つようにしましょう。

診療所やクリニックで診療できるような病気やけがの場合でも、大病院を受診するケースも少なくありません。それによって大病院の外来が混雑し、患者の待ち時間が長くなるだけでなく、救急医療や重篤な患者への対応など大病院が本来果たすべき役割にも支障が生じています。

大病院は救急や重い症状の患者さんの治療を担う役割を持っていますので、かかりつけ医と大病院を適切に使い分けましょう。