

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2021  
2  
vol.356

- 花粉シーズンを乗り切るために …… P2
- 法人化しても建設国保を継続できます P3
- 特定保健指導終了者に表彰品を贈呈 P3
- ヘルシーで簡単な一品料理 …… P4
- かんたんエクササイズ&体ケア …… P5
- 健康講座[糖尿病QandA] …… P6.7
- 無理なくできる生活改善 …… P8  
[メタボリックシンドローム]



写真: 福井県 大野市 天空の城 越前大野城



## 花粉シーズンを乗り切るために

花粉症は花粉によって生じるアレルギー疾患で、主にアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎をおこします。日本人の3～4人に1人は花粉症と推計され、仕事や日常生活に支障が出ることもありますので、早めの対策を心がけましょう。

一般財団法人日本気象協会は、全国・都道府県別の2021年春の花粉飛散予測第3報を発表(2021年1月20日)しました。

### 北陸は前年より多い

2021年春の花粉飛散傾向予測は、九州から近畿、北陸、関東、東北の広い範囲で例年より「少ない」、東海と北海道は「例年並み」の予想です。

一方、前シーズン比(2020年春との比較)で見ると、九州から関東にかけて「多い」、四国や東海、北陸で「非常に多い」となる予想です。これは前シーズンが例年より「少ない」または「非常に少ない」ことから、前シーズンに花粉症の症状が弱かった人も2021年春は注意が必要としています。

スギ花粉は2月上旬に飛散が始まります。本格的な飛散は暖くなる3月頃で、金沢では例年並みの3月中旬から下旬にかけてピークになると予測されています。飛散開始と認められる前からわずかな量ですが飛び始めますので、早めの対策を心がけるのがよいでしょう。



※写真はイメージです。



法人化をお考えの一人親方・個人事業所の事業主さんへ

## 法人化しても 建設国保を継続できます

建設国保にすでに加入している事業所が法人化(個人→法人)しても、健康保険被保険者適用除外の承認を受けることで、引き続き建設国保に加入することができます。

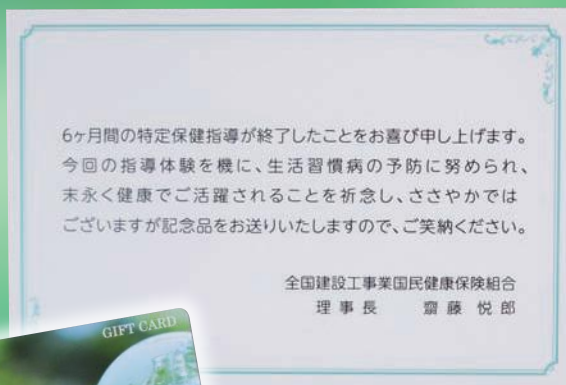
ただし、健康保険被保険者適用除外の承認を受けるためには、法人設立日から14日以内に申請が必要ですのでご注意ください。

### 手続きの流れ

- ① 支部に連絡し、必要書類を提出する
- ② 支部より交付される「健康保険被保険者適用除外承認申請書」を事業所の所在地を所轄する年金事務所へ提出する  
※提出の際は他にも書類が必要となる場合がありますので、所轄する年金事務所へご確認ください。
- ③ 適用除外承認され、「健康保険被保険者適用除外承認証」が届く

## 特定保健指導終了者に表彰品を贈呈

特定健診を受診した後、6カ月間の特定保健指導を終了した方に対して、積極的に生活習慣病予防に務めたことから、2月15日(月)、メッセージカードを添えて表彰品を贈呈しました。



### 対象者

令和元年度法定報告で特定保健指導を終了された80名の方

### 表彰品

クオカード(3,000円分)







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

## 鱈の韓国風辛味鍋

冬を代表する北陸の美味しい魚「鱈」。淡泊な味わいながら旨味をいっぱい含んだお魚です。雄のお腹にいっぱい詰まっている「白子」はとろける食感の珍味。鍋には鱈の脂と呼ばれる肝(肝臓)を入れるとより一層美味しくなります。



寒い夜は食卓で温めながら、熱々の鍋を囲みましょう。野菜も沢山食べられて栄養満点。辛味をプラスすることで体の中から温まります。

### 【材料(4人分)】

- ① 鱈の身 ……300g
- ・白子(加熱用) ……1パック
- ・塩(鱈、白子、水の2%)
- ② 昆布 ……10cm角1枚
- ・煮干 ……10尾
- ・水 ……9カップ
- ・鶏ガラスープ ……大匙1
- ・醤油、酒 ……各大匙3
- ・赤味噌 ……大匙2
- ・加賀味噌 ……大匙2
- ・味醂 ……大匙2
- ・塩 ……少々
- ・一味唐辛子 ……お好み
- ③ 牛薄切り肉 ……100g
- ・大根 ……6cm長さ
- ・人参 ……1/3本
- ・白菜 ……2枚
- ・椎茸または平茸 ……1パック
- ・ネギ ……1本
- ・豆腐(木綿) ……1丁
- ・ニラ ……1/2把
- ・茹でうどん ……1~2玉
- ④ コチュジャン ……大匙1
- ・ニンニク、生姜 各少々
- ・すりゴマ ……大匙2

### 【作り方】

- 1 鱈は骨を除いて切り身にし、白子は一口サイズに切り分け、容器に入れて浸かる位の水を入れて重量を計り、2%の塩を入れて一晩置きます。
- 2 昆布、煮干と分量の水を鍋に入れて火にかけ、沸騰した後弱火で10分位煮、漉して出しを取ります。
- 3 牛肉は細切り、大根、人参、白菜は大きめの短冊切り、椎茸は石突を取り飾り包丁を入れ、ネギは太目の千切り、豆腐は12等分に切り、ニラは3cm長さに切ります。
- 4 ニンニク、生姜はすりおろして他の④の材料と混ぜ合わせて、硬ければ水で伸ばし薬味を作ります。
- 5 土鍋に②の出し汁を入れ火にかけ、沸騰したら③の調味料を入れて味を調べ、食卓に移し①、③、うどんを順に入れて、煮ながら④を薬味にして食します。

### 【栄養成分(1人分)】

エネルギー  
524.1kcal

塩 分  
4.78g



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

魚や白子を一晩塩水に浸けることにより、身が締まり、食べた時の美味しさが変わります。牛肉、昆布、煮干し、鶏ガラ、鱈がそれぞれの旨味の相乗効果で汁を美味しくしてくれるので、野菜もうどんも格別な味わいです。食べる時に薬味を入れることにより味の変化が楽しめます。



## 首や肩回りの筋肉をほぐして しつこい肩こりを解消しよう!

すこやかな体づくりのヒント

かんたんエクササイズ & 体ケア

お悩み解決  
長時間で済ませたい

いまや現代病ともいえる肩こりは、僧帽筋が硬くなり筋肉同士の血管が圧迫され、血流が悪くなることで起こる。僧帽筋とは、うなじの辺りから肩甲骨や鎖骨、背骨まで続く長い筋肉で肩の上げ下げや腕を大きく回すときに働く。パソコンによるデスクワークでは、頭や腕を前に出した姿勢が長時間続くと、首や肩周りを支える僧帽筋は緊張し、肩をすくめる寒い時期にはさらに緊張しやすく肩こりに。身体を冷やさないだけでなく、僧帽筋を動かして肩こりの解消を目指したい。

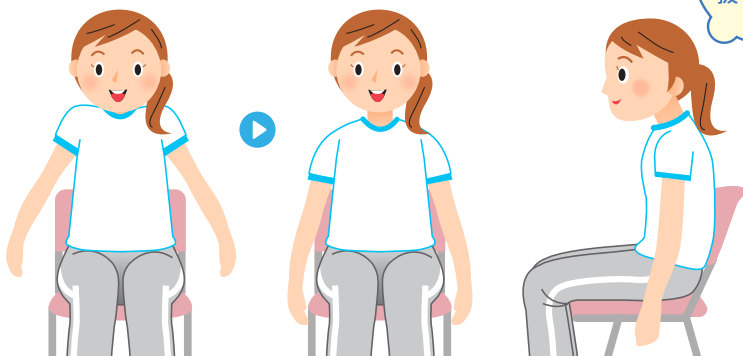
また、中高年に多い四十肩・五十肩は肩関節周囲炎で、肩こりとは別物。肩周りのインナーマッスルを鍛えることで予防につながるの、日頃から意識して肩回りのストレッチや運動を仕事の合間に取り入れてみよう。

### 肩のエクササイズ

#### 1 シュラッグ

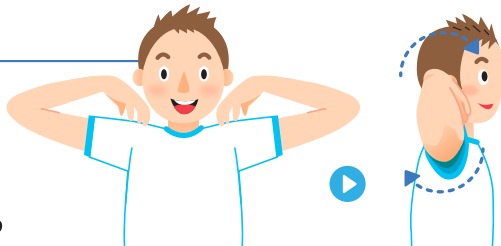
- ① 肩を耳に向かって引き上げ、3~5秒キープする  
(肩をすくめたような状態)
  - ② 脱力して肩をおろす
- \* ②のタイミングで腹筋の力を抜くと、僧帽筋の中下部にも刺激が入りやすくなる

point  
余分な力を抜く。



#### 2 肩回し

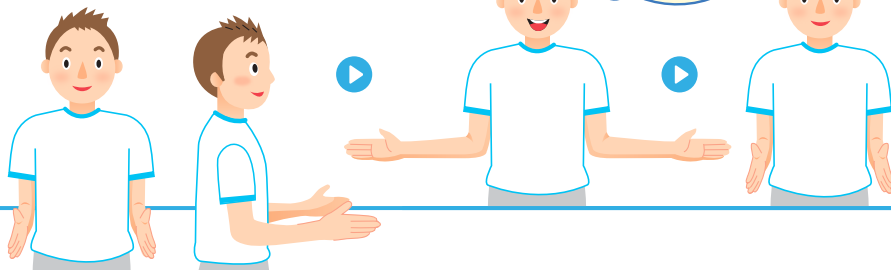
- ① 肘を身体の横から外側に開くようにしてあげ、両手を添える
  - ② 肘で円を描くように前に回す
  - ③ 反対に後ろ回しも行う
- \* 1日10回を2~3セット程度行う



point  
肩甲骨を動かすようにイメージしながら動かす。

#### 3 前ならえ運動

- ① 脇を閉めて両肘を直角に曲げた状態で指先を前に向ける
  - ② 指先が身体の外側に向くようにゆっくりと腕を開く
  - ③ 開いた腕をゆっくりと元の位置へ戻す
- \* 1日10回を2~3セット程度行う



point  
肩甲骨が背骨に近づくようにイメージしながら腕を開く。



# 糖尿病 Q and A

～糖尿病と上手にお付き合いするために～

## 第11回：糖尿病の薬物療法に関するQ and A ～その3～

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

1月は久々の大雪となり、雪すかしに大変だった方も多いのではないかと思います。さて、先月号では、インスリンのお話を紹介しましたが、今月号は、インスリンとは違う注射のお薬と、最近注目されている尿へのブドウ糖の排泄を促進する薬を話題として取り上げたいと思います。

### Q

先生からインスリンと違う注射の治療薬を勧められました。どういう薬でしょうか？

### A

血糖値が高い時にすい臓からのインスリンを増やす働きをもつ薬です。インスリンとは違い、低血糖を生じにくい薬です。

私たちの体は、食物を食べると胃腸で消化され、栄養分として体内に吸収されます。腸に食物が流れてきたときに、腸の細

胞では糖分や脂肪分、蛋白質（アミノ酸）を感じて、もう少しすると血糖値が上がりますよーという信号を出します。この信号は、インクレチンというホルモンで腸の細胞の一部から出ることが知られています。このインクレチンの中にGLP-1というホルモンがあります。GLP-1は血液を介してすい臓に到達し、血糖値が高くなれば、すい臓からのインスリンが必要量スムーズに出る手助けをしてくれます。その結果、食後の血糖値が下がります。GLP-1は通常、体内の酵素によって数分で分解され機能を失いますが、酵素により分解さ

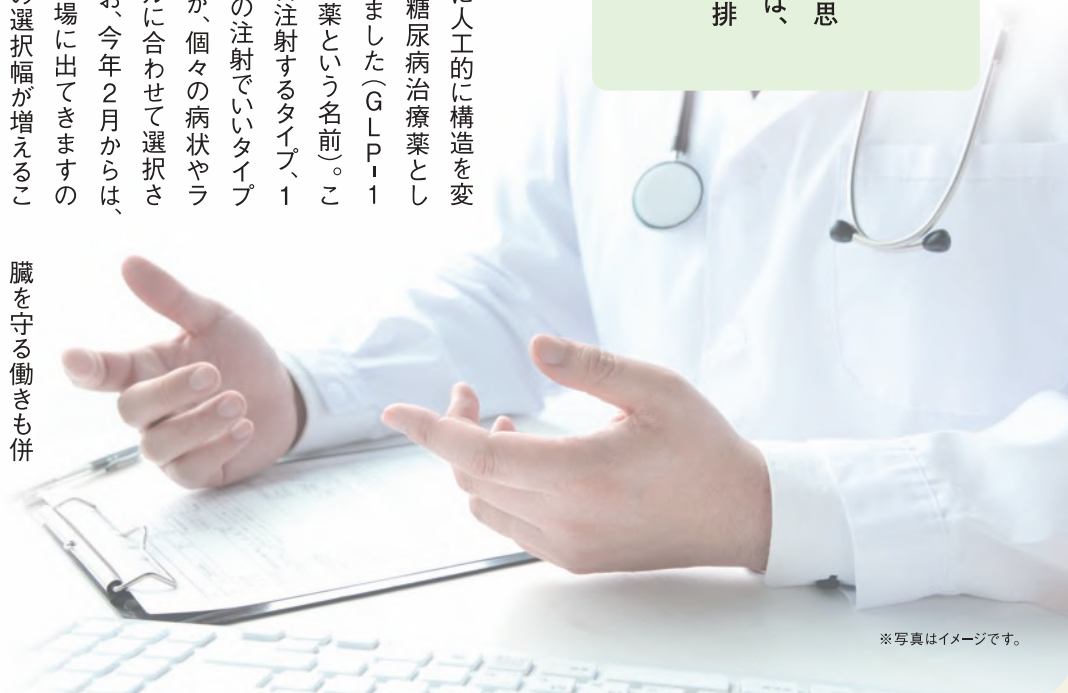
れないように人工的に構造を変えた薬剤が糖尿病治療薬として開発されました（GLP-1受容体作動薬という名前）。この薬は、毎日注射するタイプ、1週間に1回の注射でいいタイプがあります。個々の病状やライフスタイルに合わせて選択されます。なお、今年2月からは、経口薬も市場に出ていますので、治療薬の選択幅が増えることとなります。また、この薬の特徴は、胃腸の動きをゆっくりにしたり、食欲を少し抑える働きがあるため、体重減少効果にも期待がもてます（ただし個人差があります）。また、血糖を下げるのみならず、心血管やじん

臓を守る働きも併

せて持っていることが明らかとなってきた優れた治療薬です。



※イラストはイメージです。



※写真はイメージです。

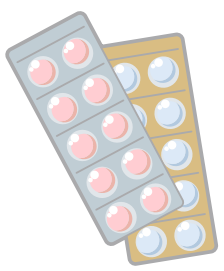


**Q** 先生から尿への糖分排泄を促進する薬を勧められました。どのような薬でしょうか？

**A** じん臓に働いて、尿へのブドウ糖の排泄を増やすことで血糖値が下がる薬です。

尿は、血液がじん臓にある糸球体という濾過装置の「ふるい」により濾過されて作られます。生体のエネルギー源として最も大事なブドウ糖も一旦大量に濾過されますが、尿細管という細胞によって99%は再び体内に吸収されます。ブドウ糖の再吸収を担っているのがSGLT2という分子です。糖尿病では、血糖値が高いため、濾過される尿中にも大量にブドウ糖が含まれています。尿細管は、はじめにこの大量のブドウ糖を漏らさないように再吸収を頑張ります。ブドウ糖が沢山再吸収さ

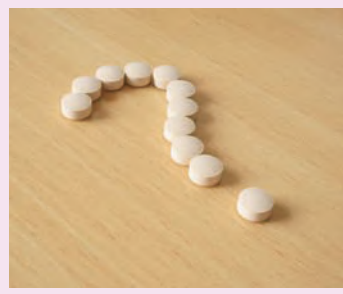
れると、これがまた血液中に戻り、血糖値が下がらなくなりますが、SGLT2阻害薬は、尿細管のブドウ糖の再吸収の働きを弱めることで、尿中へのブドウ糖の排泄が増え、血糖値が下がります。この薬を服用すると1日60〜80gくらいは尿中にブドウ糖が捨てられますが、これは約300kcalほどのエネルギーを捨てることになります。つまり、その分のカロリー制限をしていることになります。その結果、余分な脂肪が減りやすく、個人差はありますが、平均約3kgの体重減少効果を認められます。しかし、いくら尿に糖分を捨てても、その分食べていればその効果は帳消しになってしまいます。したがって、良い薬の良い効果を継続して得るためには、糖尿病治療の基本は食事療法であることを忘れてはいけません。



※イラストはイメージです。

### 健康食品・サプリメントについて

テレビや雑誌、インターネットなどで、“これを飲んで糖尿病が治った”、“この自然の恵みのサプリメントを飲むと、みるみる血糖値が下がった”などを見た時に、ワラにもすがる思いで注文したという方もおられるかもしれません。しかし、健康食品やサプリメントの効果は、きっちりとした臨床試験で証明されていません。また、思いもよらぬ健康被害が生じる可能性もあります。注文する前に主治医の先生に相談しましょう。



※イラスト、写真はイメージです。

### おわりに

糖尿病治療薬は、ここ10数年間で飛躍的に進歩しています。今月号で紹介しましたGLP-1受容体作動薬やSGLT2阻害薬は、血糖を下げるのみならず、心臓とじん臓を守る効果を併せ持っているということが明らかになってきました。治療効果の高い薬を早めに積極的に用いることで治療成績が更に向上することが期待できます。

### 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**
- 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

# 無理なくできる生活改善 メタボリックシンドローム

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさる状態のことをメタボリックシンドロームといいます。この状態が続くと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高くなります。

## 脳を味方にして“食べすぎ”を改善しましょう

メタボリックシンドロームの改善には食生活の見直しが重要ですが、頭で理解していても続かないことがあります。「三日坊主になってしまった」と落ち込む必要はありません。続かないのは意志が弱いからではなく脳の働きによるものです。

脳が「美味しいと」感じる味にはダウナー系とアップー系の2種類があります。昆布や鰹節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウナー系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られます。食事の締めめに旨味成分の多い汁物を飲むと深い満足感からデザートなどの甘味物を求めることがなくなりますので、カロリーカットにつながります。

ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は「もっと食べたい」と脳を興奮させるアップー系です。アップー系は脂・糖・塩の3要素から成り立っており、しかも高カロリーです。

「ついつい食べすぎてしまう」という人はアップー系を減らし、和食などのダウナー系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってきて、アップー系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

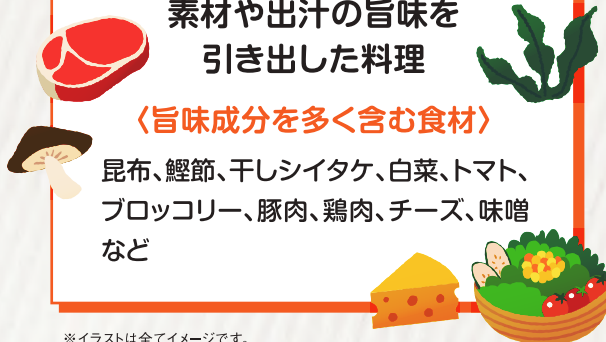


### ダウナー系

素材や出汁の旨味を  
引き出した料理

〈旨味成分を多く含む食材〉

昆布、鰹節、干しシイタケ、白菜、トマト、  
ブロッコリー、豚肉、鶏肉、チーズ、味噌  
など



※イラストは全てイメージです。

### アップー系

口に入れた瞬間に味がわかる  
濃い味付けの料理

〈主な食べ物(例)〉

ハンバーガーやフライドポテトなどの  
ファストフード、インスタント食品、ポテト  
チップスやクッキーなどの加工品 など

