

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2021
9
vol.363

Healthy Information Magazine

- 料理教室開催 P2
- 早めに受けて早めに申請してください
予防接種 インフルエンザ・肺炎球菌感染症 P3
- 市販の薬を上手に使いましょう P3
- ヘルシーで簡単な一品料理 P4
- 道の駅探訪[瀬 女] P5
- 健康講座[肝臓がん] P6.7
- 健康診断のご案内 P8



写真:石川県 白山市中宮 姥ヶ滝(白山白川郷ホワイトロード内)



料理教室開催

7月28日(水)、金沢市若松町の加藤キッチンスタジオにおいて、料理教室を開催しました。今回は「**栄養バランスの良いメニュー**」をテーマに、動物性タンパク質と野菜をバランスよく摂るための料理について学びました。

当日は新型コロナウイルス感染対策を徹底し、定員を通常の半数にして密を避けるとともに検温を実施し、マスクの着用と手の消毒を徹底して開催しました。

講師の加藤重和先生は「**栄養バランスのためには、いろいろな食材を食べるのが一番いい**」「**良質なタンパク質と新鮮な野菜を取り合わせる**ことが大切」と話し、豊富な食材を使った和・洋・中の「鶏肉の生姜焼き、湯煮野菜と共に」「小海老と野菜のグラタン」「叩き鮪の五目野菜餡かけ」3品について、実演と解説を行いました。先生は調理の手順とポイント、アレンジや品数を多く作るコツなどについて説明され、参加者はメモをとりながら熱心に聞いていました。

調理実習では、みなさん手際よく料理を作りあげました。試食会では黙食にご協力をいただきました。また、試食を希望されない方はそれぞれ持参された容器に入れて持ち帰りました。



MENU



鶏肉の生姜焼き、
湯煮野菜と共に



小海老と野菜の
グラタン



叩き鮪の
五目野菜餡かけ

早めに 受けて 早めに 申請してください

予防接種

インフルエンザ 肺炎球菌感染症

インフルエンザ予防接種と肺炎球菌感染症予防接種の費用については、それぞれ1人あたり2,500円を限度に年度内に1回補助を行っています。
 予防接種を受けたら、すみやかに申請してください。

種類	対象者	申請受付	補助額
インフルエンザ	全被保険者	令和4年1月21日まで	2,500円を限度に実費補助
肺炎球菌感染症	①年度中に65歳になる方 ※昭和31年4月2日～同32年4月1日生 ②年度中に70歳になる方 ※昭和26年4月2日～同27年4月1日生	令和4年3月10日まで	

- 申請するときは領収書のコピーが必要となります(予防接種済証では申請できません)。
- 経鼻インフルエンザワクチンは補助対象外となります。
- 詳しくは支部(TEL.076-233-1021)にお問合わせください。

※写真はイメージです。

市販の薬を上手に使いましょう

医師が処方する薬と同じ成分を使った市販薬「スイッチOTC医薬品」をご存じですか。病院に行けないときや軽い不調の時は、市販薬を用いるのもひとつの方法です。「スイッチOTC医薬品」の購入費は「セルフメディケーション税制」の対象です。年間12,000円を超えた場合は所得控除を受けることもできますので、領収書は大切に保管しておきましょう。



知って トクする! セルフメディケーション 税制

セルフメディケーション 税 控除 対象

こちらが 目印です!

かぜ薬



※写真はイメージです。



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

小海老と野菜のグラタン

海老の代わりに帆立貝や白身魚、烏賊などの魚介類でも美味しく作れます。
ジャガイモの代わりもカボチャなどお好みで。



クリームチーズで味に変化と
深味を加えます。
カリッと焼いたバケットなどの
パンとの相性が抜群です。

【材料(4人分)】

- | | |
|--|--|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小海老……1パック ・塩、コショウ……少々 <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ・玉ネギ……1/2個 ・シメジ……1袋 ・ジャガイモ……1個 ・法蓮草……1/2袋 ・枝豆……1/2袋 ・コーン……1/2カップ
(水煮) | <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バター………30g ・ニンニク……1かけ ・小麦粉………30g ・牛乳………1カップ ・水………1カップ ・ブイオンキューブ1/2個 ・クリームチーズ 100g ・塩、コショウ…各少々 |
|--|--|

【栄養成分(1人分)】

エネルギー	塩	分
259.8kcal	1.5g	

【作り方】

- 1** 小海老は背ワタを取り1cm幅に切り、塩、コショウを振ります。
- 2** 玉ネギは1cm角に切り、シメジは石突を切り落とし、ジャガイモは皮をむいて1cm角に切って、火の通りにくい順にお湯に入れて茹で、網杓子で引き上げます。次に2cm長さに切った法蓮草を茹でて水に取り、ザルに上げて水気を絞ります。
- 3** 枝豆は両端をハサミで切り、水洗いして塩を振って揉み、お湯に入れて5~10分好みの硬さに茹で、サヤから豆を取り出します。
- 4** 厚手の鍋にバターを入れ火にかけて溶かし、みじん切りにしたニンニクを入れて炒め、小麦粉を加えて弱火でサラサラになる位に炒め、牛乳、水、ブイオンキューブを入れ混ぜながら沸騰させ、**1**を加え弱火でしばらく煮て、電子レンジで柔らかくしたクリームチーズを混ぜ合わせ、塩、コショウで調味します。
- 5** 法蓮草を敷いた耐熱皿に玉ネギ、シメジ、ジャガイモ、枝豆、コーンを混ぜ合わせた**4**を入れてオーブンで焼きます。



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

牛乳にバターを入れることでホワイトソースに旨味とコクをプラス。小麦粉が牛乳とバターを分離させない役目をします。バターと小麦粉を弱火でサラサラになるまで色を付けないように炒めて、牛乳を入れても玉ができないよう、滑らかなソースに仕上げましょう。

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

ぶらっと
のんびり

道の駅 探訪

09



白山麓の大自然に育まれた 山の恵みに出合える道の駅。



入口付近には、白山麓の農家からの旬の新鮮野菜が1袋110円で販売。すぐに売り切れてしまうので早めに。



パン職人が1日に何度も焼き上げるふっくらとしたパンが自慢の「山のパン屋さん瀬女」。具材も自家製にこだわる。



一番人気の「あんパン」(160円)、玉ねぎを餡色になるまで炒めて作る「カレーパン」(200円)、「ガトーショコラ」(300円)。



農産品から加工品、工芸品まで多彩なお土産が揃う。「白山百選」のコーナーには、つくり手の思いが詰まった品々が集まる。支配人の荒谷さんは、「皆様に喜んでいただける品揃えを心がけています」と話す。

菌床木滑なめこ(各300円)。大ぶりのなめこはバター焼きでいただくのがおすすめ。



とちパフェ500円。とちの実ソフトやあずき、くずきりなど8種の味が口の中に次々に広がり、最後までおいしい逸品。



支配人の
荒谷 真優美さん

白山きりまんじゅう
コーヒー1杯300円。「白山白川郷ホワイトロード」の風景が描かれたオリジナルお土産リップバックは1袋150円。

人気アイテムBEST3

霊峰に抱かれ、豊かな自然にあふれた「白山百選」のお土産が盛りだくさん!



とちもち

5個 750円

地元で採れる栃の実を使った白峰の名産品。外あんと中あんの2種類があり、素材で懐かしい味わい。



手造り桑島堅豆腐

1個大 460円・小 250円

白山の清らかな水を用い、伝統製法で手作りされた堅豆腐。どっしりとした食感と大豆の味わいが際立つ。



白山菊酒

各種720ml
1,430円~2,200円

白山市にある5軒の酒造メーカーが手取川水系の伏流水で仕込んだ日本酒ブランド。飲み比べを楽しみたい。



愛犬を連れてのドライブ中に、自由に遊ばせられるドッグランを併設。無料で利用できるのも嬉しい。



石川県



道の駅 瀬女

senā



石川県白山市瀬戸寅163-1
Tel.076-256-7172
営/9:00~17:30
(12月~3月は17:00まで)
休/なし
(11月下旬~3月中旬は水曜)
※状況により変更あり
P/20台、身障者用2台、大型4台
https://city-hakusan.com/shopping/road_station_sena/

秋には美しく色づいた山の絶景が目を喜ばせる同駅は、10月から11月にかけて紅葉の見頃を迎える。

理の飲食店エリアも人気。

もも多い。喫茶コーナーでは、とちの実ソフトやパフェ、「白山きりまんじゅうコーヒ」などを提供する。敷地内にはペットと過ごせるドッグランやデッキコーナーがあるほか、煮込みうどんや手打蕎麦、豆腐料理の飲食店エリアも人気。

のパンを目当てに訪れるファンも多い。喫茶コーナーでは、とちの実ソフトやパフェ、「白山きりまんじゅうコーヒ」などを提供する。敷地内にはペットと過ごせるドッグランやデッキコーナーがあるほか、煮込みうどんや手打蕎麦、豆腐料理の飲食店エリアも人気。

毎年6月頃に開通する、白山市と岐阜白川村を結ぶ「白山白川郷ホワイトロード」へ、また福井県へ通じる要所にある「道の駅瀬女」。ドライブ途中に必ず訪れたいスポットだ。

毎年6月頃に開通する、白山市と岐阜白川村を結ぶ「白山白川郷ホワイトロード」へ、また福井県へ通じる要所にある「道の駅瀬女」。ドライブ途中に必ず訪れたいスポットだ。

※掲載商品の価格はすべて税込です。



肝臓がん

金沢医科大学 一般・消化器外科学

教授 高村 博之

肝臓がん Q & A

肝臓がんとは？

Q1

A1

肝臓がんの多くは肝細胞から発生する肝細胞がんです。その他に、肝細胞で生成された胆汁が流れ出るルートである胆管から発生する肝内胆管がんや、肝細胞がんと肝内胆管がんの成分が混在した混合型肝がんがあります。肝細胞がんの多くはB型とC型のウイルス性肝炎や肝硬変を背景に発生しますが、近年は、脂肪肝炎を背景とした肝細胞がんが増加傾向にあります。この脂肪肝炎は飲酒とは関係がなく、むしろ糖尿病との関係が取りざたされています。肝細胞がんのやっかいな特徴として多

発することがあげられます。初発の腫瘍を根治できたとしても、発がんの母地となる慢性肝疾患が制御できていないと、2個目、3個目……というふうになり、新たながんの芽が出てくる危険性があります。

Q2

肝臓がんの症状とは？

A2

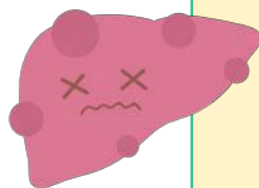
肝臓は、沈黙の臓器といわれるように、がんが発生しても症状が出にくく、早期発見は容易なことではありません。そのため、リスクの高い患者さんは、定期的に肝臓の画像検査を受けていただく必要があります。

Q3

肝臓がんのリスクは？

A3

先述した通り、B型とC型のウイルス性肝炎の患者さんや、その既往のある方は、肝細胞がんの発癌リスクが高いと言えます。さらに、飲酒とは関係のない脂肪肝炎の患者さんも高リスクと言えます。肝臓がんを予防するためには、抗ウイルス療法を受けて肝炎ウイルスを排除しないしは制御しておくことが重要です。糖尿病の方は、医師の指導のもとで血糖管理を厳格に行うことが肝要です。また脂肪肝炎の方は食生活にご留意頂き、禁酒、禁煙、適度な運動を行っていただくことが発がん予防に重要です。



※イラストはイメージです。

略歴

1990年 3月 金沢大学医学部医学科卒業
 1990年 4月 金沢大学(旧)第二外科入局
 1996年 4月 金沢大学大学院博士課程修了
 2000年 4月 金沢大学附属病院救急部・集中治療部助教
 2004年 4月 金沢大学肝胆膵移植外科助教
 2010年 4月 金沢大学肝胆膵移植外科講師
 2015年 4月 金沢大学肝胆膵移植外科臨床准教授
 2019年 4月 金沢医科大学一般・消化器外科学臨床教授
 2020年 4月 金沢医科大学一般・消化器外科学教授(講座主任)
 〃 金沢医科大学病院病院長補佐

日本外科学会 外科専門医・指導医
 日本消化器外科学会 専門医・指導医
 日本消化器病学会 専門医
 日本消化器内視鏡学会 専門医
 日本肝胆膵外科学会 肝胆膵外科高度技能指導医
 日本移植学会 移植認定医



肝臓がん

金沢医科大学 一般・消化器外科学

教授 高村 博之

肝臓がん Q & A

肝臓がんとは？

Q1

A1

肝臓がんの多くは肝細胞から発生する肝細胞がんです。その他に、肝細胞で生成された胆汁が流れ出るルートである胆管から発生する肝内胆管がんや、肝細胞がんと肝内胆管がんの成分が混在した混合型肝がんがあります。肝細胞がんの多くはB型とC型のウイルス性肝炎や肝硬変を背景に発生しますが、近年は、脂肪肝炎を背景とした肝細胞がんが増加傾向にあります。この脂肪肝炎は飲酒とは関係がなく、むしろ糖尿病との関係が取りざたされています。肝細胞がんのやっかいな特徴として多

発することがあげられます。初発の腫瘍を根治できたとしても、発がんの母地となる慢性肝疾患が制御できていないと、2個目、3個目……というふうになり、新たながんの芽が出てくる危険性があります。

Q2

肝臓がんの症状とは？

A2

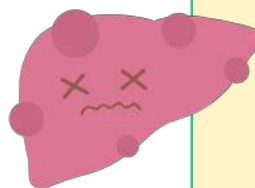
肝臓は、沈黙の臓器といわれるように、がんが発生しても症状が出にくく、早期発見は容易なことではありません。そのため、リスクの高い患者さんは、定期的に肝臓の画像検査を受けていただく必要があります。

Q3

肝臓がんのリスクは？

A3

先述した通り、B型とC型のウイルス性肝炎の患者さんや、その既往のある方は、肝細胞がんの発癌リスクが高いと言えます。さらに、飲酒とは関係のない脂肪肝炎の患者さんも高リスクと言えます。肝臓がんを予防するためには、抗ウイルス療法を受けて肝炎ウイルスを排除しないしは制御しておくことが重要です。糖尿病の方は、医師の指導のもとで血糖管理を厳格に行うことが肝要です。また脂肪肝炎の方は食生活にご留意頂き、禁酒、禁煙、適度な運動を行っていただくことが発がん予防に重要です。



※イラストはイメージです。

略歴

1990年 3月 金沢大学医学部医学科卒業
 1990年 4月 金沢大学(旧)第二外科入局
 1996年 4月 金沢大学大学院博士課程修了
 2000年 4月 金沢大学附属病院救急部・集中治療部助教
 2004年 4月 金沢大学肝胆膵移植外科助教
 2010年 4月 金沢大学肝胆膵移植外科講師
 2015年 4月 金沢大学肝胆膵移植外科臨床准教授
 2019年 4月 金沢医科大学一般・消化器外科学臨床教授
 2020年 4月 金沢医科大学一般・消化器外科学教授(講座主任)
 〃 金沢医科大学病院病院長補佐

日本外科学会 外科専門医・指導医
 日本消化器外科学会 専門医・指導医
 日本消化器病学会 専門医
 日本消化器内視鏡学会 専門医
 日本肝胆膵外科学会 肝胆膵外科高度技能指導医
 日本移植学会 移植認定医

肝臓がんの診断は？

Q4

A4

血液検査では、腫瘍マーカーのAFPやPIVKA-IIの上昇が認められることが多く、画像検査としては、腹部超音波検査、造影CT検査、造影MRI検査が診断に有用です。

肝臓がんの治療は？

Q5

A5

肝臓がんは、がんの進行度(病期・ステージ)と肝機能の状態を総合的に勘案して治療法を決定します。肝機能に配慮した肝臓がんの治療方針を図1に示します。また図2には肝臓がんの3つのおもな治療法(肝切除、ラジオ波焼灼療法、血管内治療)をお示しします。

図1 肝細胞癌に対する治療方針

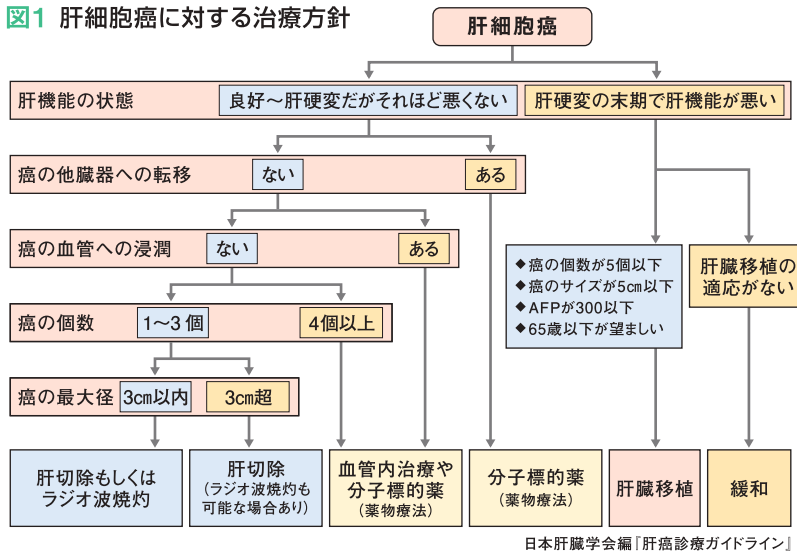
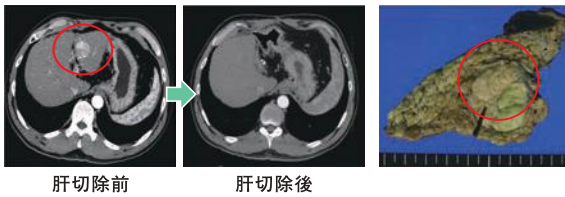


図2 肝細胞癌に対する治療 ※赤枠内が肝細胞癌の存在部位です

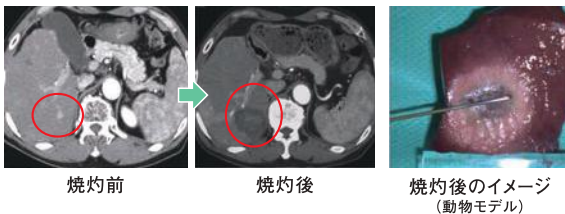
1 全身麻酔で行う【外科的肝切除】

腹腔鏡での肝切除も可能です。外科医が担います。①～③の中で最も確実な治療法ですが、体に対する侵襲は最も高くなります。



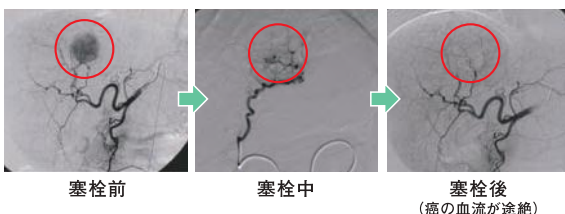
2 局所麻酔で行う【ラジオ波焼灼療法】

超音波ガイド下に腫瘍に向かって体表から針を刺して、その針の先端からラジオ波を発生させて癌を熱で焼灼する方法です。小さな腫瘍であれば肝切除と同等の治療効果が期待できます。おもに消化器内科医が行います。



3 局所麻酔で行う【血管内治療】

癌を栄養している動脈を塞栓(血管を塞ぐ)して癌に血液が流れないようにして癌を壊死させる治療法です。癌を兵糧攻めにする方法で、放射線科医が行います。



余談になりますが、肝臓は他の臓器のがんの転移先になることが多く、胃がんや膵臓がん、大腸がんなどは高頻度に肝臓へ転移しますし、肺がんや乳がん、食道がん、腎臓がんなども肝臓へ転移することがあります。肝臓以外の臓器に原発したがんが肝臓へ転移した場合は外科手術の適応とはならず、抗がん剤治療のみが行われます。しかし、大腸がんの肝転移だけは、転移個数が少なければ、肝切除を行うことで根治する可能性があります。ぜひともそのことをご記憶に留めていただければと存じます。コロナ禍で大変な状況と観察し申し上げますが、皆様とご家族のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

Doctor



高村 博之 Hiroyuki Takamura

金沢医科大学 一般・消化器外科 教授

健康診断のご案内

40歳未満の方へ

健康診断(下期)のお知らせ

40歳未満(誕生日が昭和57年4月1日以降)の方の健康診断を下記の日程で実施いたします。

金沢会場	日時 11月2日(火)・4日(木)・5日(金)・6日(土)
	会場 石川県予防医学協会

富山会場	日時 11月15日(月)・18日(木)
	会場 北陸予防医学協会

検査項目	検査内容	費用
一般健診	心電図、胸部X線、血液検査を含む	無料
胃がん検査	胃部X線撮影	無料



※写真は全てイメージです。

40歳以上の方へ

特定健診を受けましょう

40歳以上(誕生日が昭和57年3月31日以前)の方に特定健診を実施しています。

受診期間	令和4年1月31日まで
受診場所	組合指定の医療機関(リストより選択)
受診方法	事前に医療機関を選び、予約してください。 受診当日は「特定健康診査受診券」と「保険証」を持って受けてください。

事業所健診パックのご案内

支部指定医療機関の石川県予防医学協会と北陸予防医学協会では、通常の特定健診項目に労働安全衛生法による法定項目「視力・聴力・胸部X線・心電図・貧血検査」をプラスした事業所健診パックを実施しています。ご希望の方で、申込がまだの方は下記へご連絡ください。

石川県予防医学協会 TEL.076-249-7222
北陸予防医学協会 TEL.076-436-1238

*健康診断・特定健診の費用は組合が負担しますので、この機会に健診を受けましょう。