

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2022
8
vol.374

- 料理教室開催 P2
- 特定健診を受けましょう 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
[生まれつきの心臓病を持つ大人] P6.7
- みんなの広場 P8

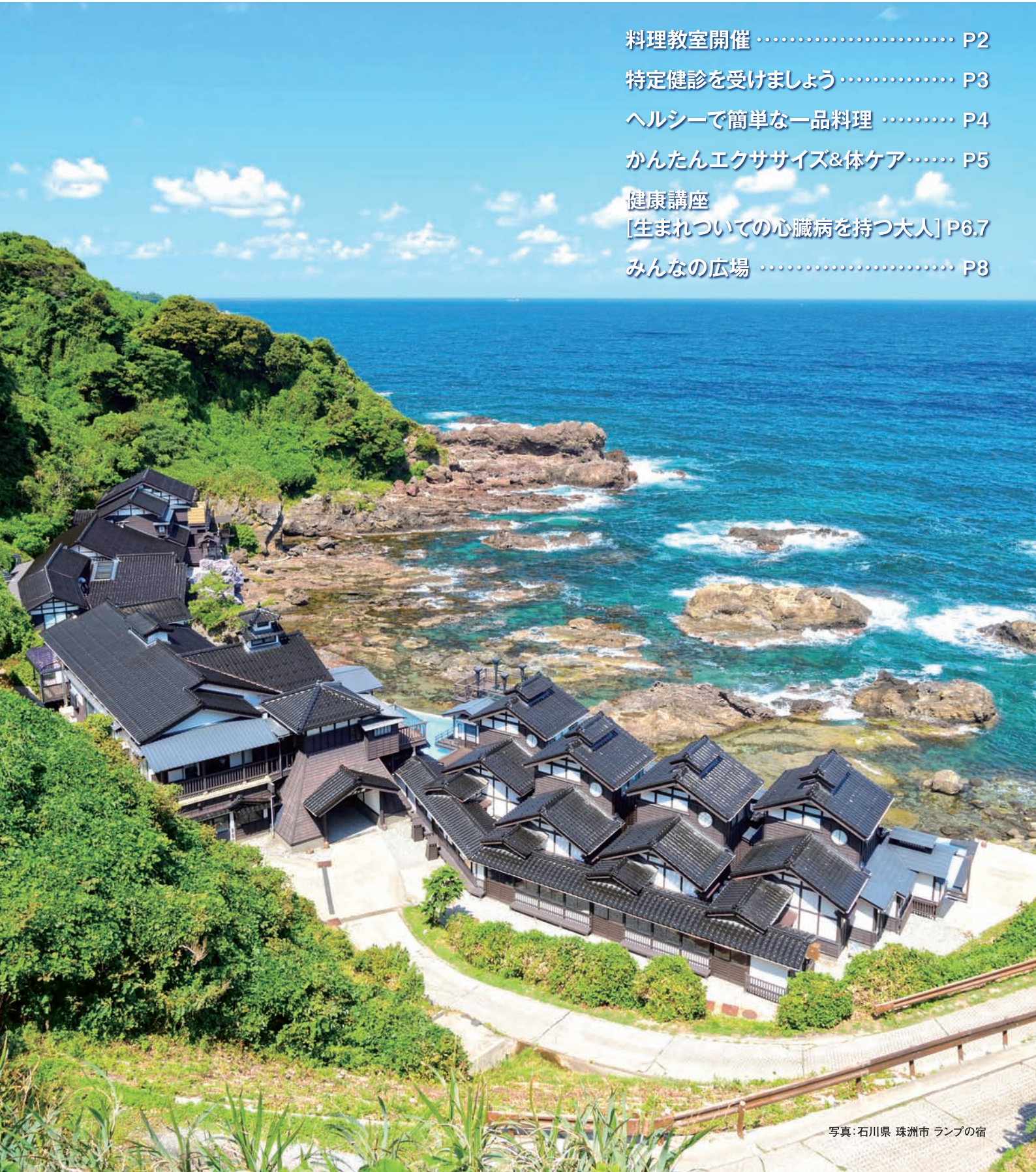


写真:石川県 珠洲市 ランプの宿



料理教室開催

7月6日(水)金沢市若松町の加藤キッチンスタジオにて料理教室を開催しました。今回は「腸活」をテーマに良質なタンパク質と食物繊維をバランスよく摂るための料理について学びました。

講師の加藤重和先生は「腸活のためには、食物繊維や発酵食品を食べるといい」と話し、発酵食品と食物繊維をたくさん含んだ食材を使った「鶏肉の胡麻牛蒡味噌焼き」「鯉のキムチソース」「牛肉ときのこのストロガノフ」3品について、調理手順とポイント、アレンジなどについて説明しました。

その後、グループに分かれての調理実習では、皆手際よく料理を作りあげていました。その後、各自試食して解散となりました。

「腸活」は今や一般的に浸透している注目ワードです。便秘改善など健康面だけでなく、美肌といった美容面、免疫力アップ、アレルギー症状の緩和、ダイエット効果など多くのメリットがあります。皆さまも健康づくりのために、「腸活」を心がけましょう。



MENU



鶏肉の胡麻牛蒡味噌焼き



鯉のキムチソース



牛肉ときのこのストロガノフ

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58年3月31日以前)の方に特定健診受診券をお送りしています。

- 利用期限 令和5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、予約をして下さい。
受診当日は「特定健康診査受診券」と「保険証」を持参してください。



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

手続きの遅れが目立っています

届出事項に変更があったときは、 14日以内に手続きをしてください。

【取得手続き】

建設国保に加入している組合員と同一世帯に属する方は、被用者保険(協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等)や他の国保組合に加入している方を除き、続柄や収入に関係なく、組合員の家族として建設国保に加入しなくてはなりません。

【取得手続きが必要なとき】

- ◆ 家族が退職等により被用者保険(協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等)や他の国保組合の資格を喪失したとき
- ◆ こどもが生まれたとき
- ◆ 転入や住所変更に伴い家族が増えたとき

*手続きが遅れると、医療機関受診時に保険証がなく、医療費を全額支払うことになります。

【喪失手続き】

建設国保に加入している家族が会社勤めを始めたなどの異動があった時は、資格喪失手続きが必要です。

【資格喪失手続きが必要なとき】

- ◆ 家族が就職等により被用者保険(協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等)や他の国保組合に加入したとき
- ◆ 転出したとき
- ◆ 死亡したとき

*資格喪失後に建設国保の保険証を使用して受診していた場合は、医療費を返還していただくことになります。手続きが遅れると返還医療費が多額になったり、保険料をそのまま支払い続けることになります。





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

ユイシャン ワンツ

魚香丸子

(肉団子の四川風炒め物)

魚香とは中国四川省の料理方法で、海が遠いため魚醤を使って海の魚の料理に近い味付けにした独特の料理ですが、一般的には醤油を使うことが多いようです。



副材料は他にナス、キクラゲ、シイタケ、ニンジン、アスパラ、タケノコ、ブロッコリー、インゲンなどのいろいろな季節の野菜でも美味しく作れます。

【材料(4人分)】

- | | |
|---|---|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚挽き肉 ……300g 絹豆腐 ……1/2丁 塩 ……小匙1/2 コショウ ……少々 酒 ……大匙2 片栗粉 ……大匙3 <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> パプリカ ……1個 ピーマン ……2個 玉葱 ……1/2個 | <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> ニンニク ……1かけ 生姜 ……20g 葱 ……1/2本 豆板醤 ……小匙1/2 ゴマ油 ……大匙2 茹で汁 ……1カップ 鶏ガラスープ ……小匙1 オイスターソース ……大匙1 醤油 ……大匙2 酒 ……大匙1 砂糖 ……大匙1 酢 ……大匙1 水溶性片栗粉 ……適量 |
|---|---|

【栄養成分】(1人分)

エネルギー	塩分
301.7kcal	1.83g

【作り方】

- 豆腐はキッチンペーパーで包んで冷蔵庫で水切りします。
- 豚挽き肉をボールに入れて良く練り、**1**を混ぜ合わせ塩、コショウ、酒を加えて味付けし、片栗粉を混ぜ合わせます。
- ニンニク、生姜、葱はみじん切り、パプリカ、ピーマンは種を取り一口サイズの乱切り、玉葱も同じ大きさに乱切りにします。
- 2**を一口サイズの団子にしてお湯で茹でてザルに上げ水気を切り、その後でパプリカ、玉葱、ピーマンを湯通ししてザルに上げます。
- 4**の茹で汁を1カップ、鶏ガラスープ、オイスターソース、醤油、砂糖、酒、酢を混ぜ合わせておきます。
- 炒め鍋にゴマ油を入れて火にかけ、ニンニク、生姜、葱、豆板醤を炒め、**5**を入れて煮たったら、**4**を入れて煮絡め、水溶性片栗粉でとろみをつけ器に盛ります。



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

肉団子の種は挽肉だけで作ると硬くなってしまいますので、味に特徴の無い豆腐を入れて柔らかくします。挽肉は粘りが出るまでよく練ってから豆腐、調味料を混ぜ合わせましょう。本来は肉団子も野菜も揚げて調理しますが、手軽にお湯で調理するようにしました。



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

Exercise & Body Care

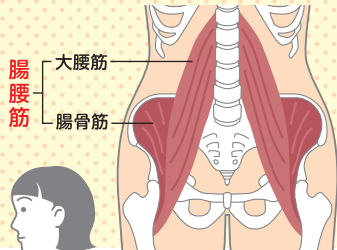
気になるポッコリお腹…
解消のカギは腸腰筋！

40

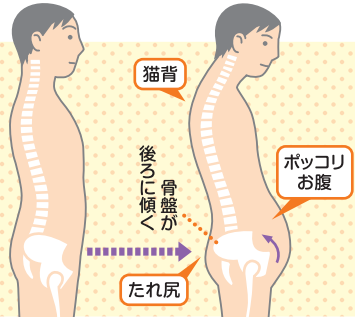
歳を過ぎて「お腹がポッコリ出てきた」とお悩みの方、それは「腸腰筋」の衰えが原因かもしれません。腸腰筋は上半身と下半身をつな

ぎ正しい姿勢を保つ、重要な役割を果たすインナーマッスル(深部筋)。背骨と骨盤上部から始まり、骨盤を通して太ももの付け根まで伸びています。腸腰筋が衰えると骨盤が後ろに傾いてお尻が垂れ、下腹部が前にせり出して猫背になりやすくなります。肩こりや腰痛を引き起したり、内臓が下がって内臓脂肪が増えてしまったりすることも。

ポッコリお腹を引き締めた
いなら、鍛えるべきは腸腰筋！腸腰筋は階段や坂道を上るなど、太ももを上げる時に働きます。つまり下半身を動かすことがポイント。5分間トレーニングを習慣にして、引き締まったお腹と美しい姿勢を手に入れましょう。



腸腰筋が衰えると…

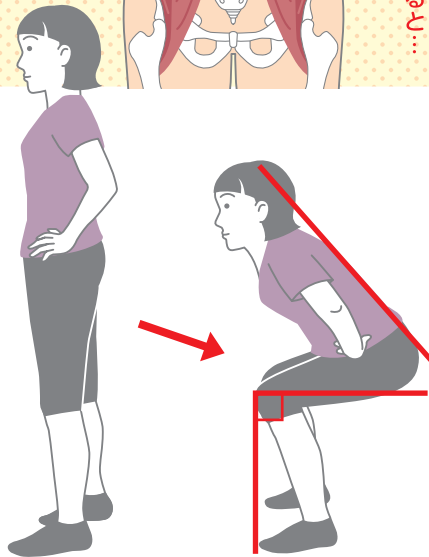


腸腰筋を鍛える 筋肉トレーニング

1 スクワット

週3回 10~20回×3セットを行う

- ① 足幅を肩幅よりやや広めにして立つ
- ② 手は腰に、胸を張って、視線は前を向く
- ③ 3秒かけて腰を落とし、お尻を後ろに下げる
- ④ 膝が90度くらいまで曲がったら、息を吐きながら3秒かけてお尻を上げる
- ⑤ 膝を伸ばしきらずに、またお尻を下げる



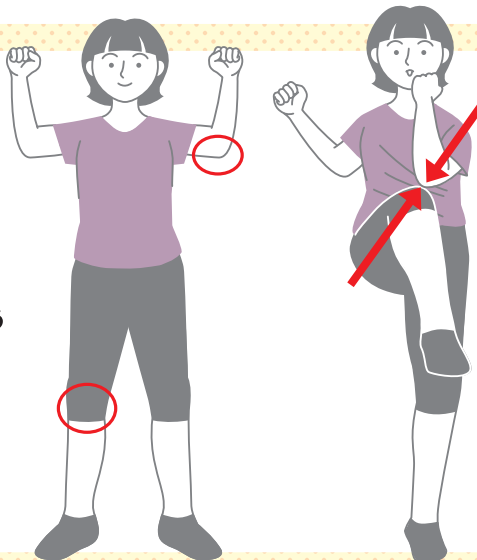
Point

- ★膝がつま先より前に出ないように
- ★背中が丸くならないように胸を張る
- ★お尻を後ろに突き出すイメージで
- ★息を吐きながらゆっくりお尻を上げる

2 肘膝タッチ

週何回でもOK
10回タッチ×5~10セットを行う

- ① 両腕を上げて、肘を軽く曲げる
- ② 背筋が曲がらないように、対角の肘と膝をタッチする
- ③ 反対側も同様に、左右交互に行う



Point

- ★太ももをしっかり高く上げる
- ★太ももを上げるときに息を「ふっ」と吐く



生まれつきの心臓病を持つ大人 [ACHD患者]

金沢医科大学病院 小児高度外科医療センター／小児心臓血管外科

教授 安藤 誠

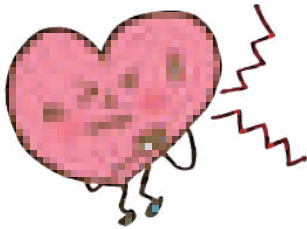


図1 急増する成人先天性心疾患(ACHD)患者

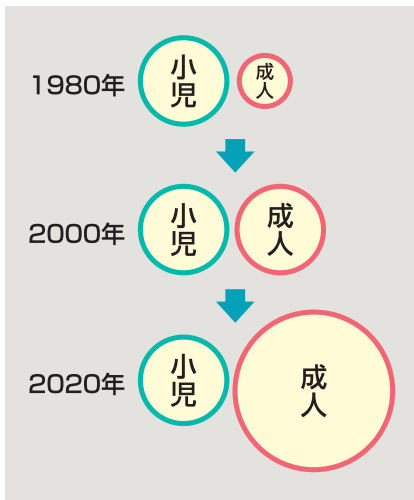


図2 バルサルバ動脈瘤
(当院で経験した症例)

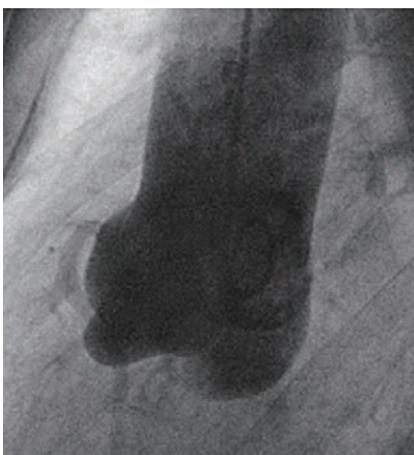


図3 Maze手術
(当院で経験した症例)

みなさまの中にもいるACHD患者

先天性心疾患とは生まれつきの心臓病のことであり、幼少期に手術を行うことがほとんどです。今では手術成績が向上した結果、多くの方が成人になるようになりました。そのような成人先天性心疾患(ACHD)患者は日本ですでに50万人を越え、その多くが皆様のような社会を支える現役世代です(図1)。そして、先天性心疾患は「手術したら治った」ではありません。「無症状」でも精査が必要ながあります。

例えば一番多い先天性心疾患である「心室中隔欠損症」は多くで自然に閉じるため、小さな孔では治療せずに成人となる方が多くいます。しかし、このような方でも放っておくと大きな問題となることがあります。孔が小さかったのではなく、大動脈弁という逆流防止弁が孔を塞いでいることがあります。これをバルサルバ動脈瘤といって(図2)、破裂することがあります。

子供の頃心雑音があると
言われた、心臓病があると
言われたことがある

また、孔が予想外に大きいのに放置していて、不整脈などを発症してから初めて診察に訪れることがあります。このような方に欠損孔の閉鎖とメイズ手術(図3)という手術を行うと不整脈が消失します。

フアロー四徴症手術後

例えば「フアロー四徴症」という病気があります。体の酸素が足りない「チアノーゼ性心疾患」と呼ばれる病気の中で一番多いものです。フアロー四徴症では手術してもほとんどの方で加齢と



図4 ファロー四徴症手術後のMRI画像。
右心室が拡大している。
(当院で経験した症例)



図5 肺動脈弁置換術
(当院で経験した症例)

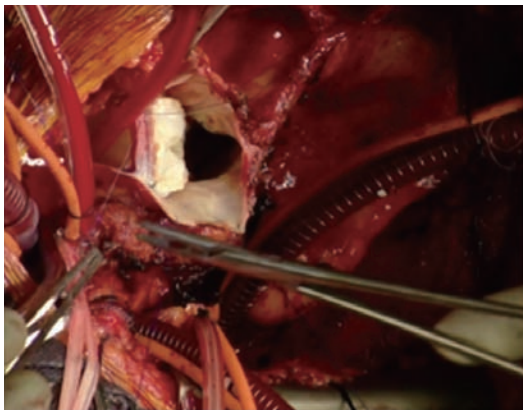
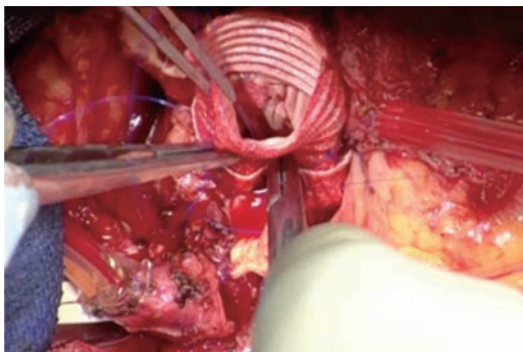


図6 David手術 (当院で経験した症例)



ともに肺動脈弁という逆流防止弁がはたらかなくなり、運動時の息切れや、不整脈などが出現することがあります。ファロー四徴症の手術が成功した患者のうち、30台半ばまでに15%が死亡するとの報告もあります。このような方々は右側の部屋(右心室)の拡大を認めます(図4)。そして早い段階で手術(肺動脈弁置換術(図5))や薬物治療を行うことで不整脈による突然死を予防することができます。

複雑心奇形の手術後は
一生涯にわたって
フォローが必要です

中高年のACHD患者にて心配されることで、大動脈が太くなってしまうことが挙げられます。大動脈は太さが5cmを超えると破裂して死に至ることがあります。ファロー四徴症をはじめとする多くのACHDで見られます。このような方に、David

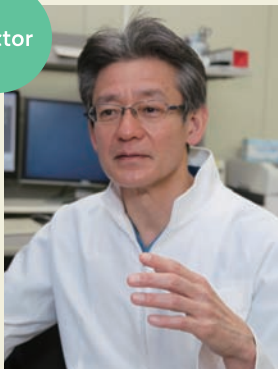
動き出した成人先天性
心疾患専門医制度

ACHDは循環器の専門医

手術(図6)という、太い大動脈を人工血管にかえる手術を行うと突然死の危険がなくなります。ファロー四徴症をはじめとする複雑心奇形の手術後は、一生涯成人先天性心疾患専門医の診察を受ける必要があります。

でも広く知られているとは言えないのが現状です。ACHD診療は心臓外科医、小児循環器科医、成人循環器内科医の協力のもとに診療にあたる必要があります。本年度よりACHD患者が安心して適切な医療を受けられるよう、日本成人先天性心疾患学会専門医制度が本格的に始動しました。そして、当科には石川県における唯一の成人先天性心疾患外科専門医が所属しています。

Doctor



安藤 誠

Makoto Andou

金沢医科大学病院
小児高度外科医療センター
小児心臓血管外科 教授

略 歴

- 平成 3年3月 京都大学医学部卒業
- 平成 3年4月 東京女子医科大学循環器外科医療練士
- 平成 9年4月 東京女子医科大学循環器小児外科助教
- 平成 9年9月 米国テキサス小児病院クリニカルフェロー
- 平成12年1月 米国クリーブランドクリニッククリニカルフェロー
- 平成13年1月 米国クリーブランドクリニックチーフフェロー
- 平成14年1月 榊原記念病院心臓血管外科医長
- 平成26年4月 同部長
- 平成31年1月 金沢医科大学心臓血管外科特任教授
- 令和 4年4月 金沢医科大学小児外科学特任教授

みんなの 広場

麦谷電工／金沢市
麦谷 聖子様

私は趣味として楽しんでいる事はいくつかありますが、心身共に健康で過ごす為に好きで続けている事はヨガです。好きなヨガをもう少し深く学びたくて、家族の協力のお陰で養成校に通い2019年にヨガ国際ライセンスを取得することが出来ました。

ヨガを通じて繋がった方々と、発酵食の料理教室へ参加したり、日帰り登山に行ったり、海でSUPをしたり等々、母親になってからも楽しみを見つかることができました。

石川県は、海、山、川など自然に恵まれていて、家族や友人、1人でも楽しめる素敵な場所が多くあります。

この環境や様々な事に感謝を忘れず、日々楽しんで過ごしていきたいです。



みなさまの投稿募集中



掲載分には粗品を
進呈いたします。

【応募先】「全国建設工事業国民健康保険組合石川県支部」〒920-0041 石川県金沢市長田本町8番地

【募集写真】CD-Rまたは写真でお送りください。

★みなさまの「長年続けている趣味」や「実はこんな特技があります」など幅広いジャンルで写真を募集しています。

【募集要項】郵便番号・住所・組合員氏名(ふりがな)・電話番号・事業所名・写真返却の有無を明記の上、コメントを添えてください。



★小学生までのお子様の「何かに打ち込んでいるカッコイイところ」、「思わずとれたユニークなポーズ」や「決定的瞬間」など幅広いジャンルで写真を募集しています。

【募集要項】郵便番号・住所・組合員氏名(ふりがな)・電話番号・事業所名・子供の名前(ふりがな)・子供の年齢・写真返却の有無を明記の上、コメントを添えてください。

