

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2023
11
vol.389

Healthy Information Magazine

- ウォーキング大会開催 P2
- 感冒対策セットの配付について P3
- 保健指導を受けましょう P3
- 北陸いいところ探訪 [Komatsu 丸] P4.5
コマツナイン
- 健康講座
[非アルコール性脂肪性肝疾患] ... P6.7
- わが家の元Kids P8



第50回

ウォーキング大会開催

Uchinada Walking



第50回ウォーキング大会が10月1日(日)、河北郡内灘町で開催されました。朝まで降っていた雨も上がり日が差す中、参加者は周囲の景観を楽しみながら5kmのコースを歩き心地よい汗を流しました。閉会式では、完歩証とお弁当を手渡し解散となりました。



内灘大橋周辺 コース

5km

蓮湖渚公園駐車場を出発し、内灘大橋、河北潟放水路の水門橋を渡るアップダウンがあるコースでした。



感冒対策セットの 配付について

保健事業の一環として、『感冒対策セット』を
11月中旬に組合員の皆さまに配付しております。
風邪・インフルエンザの予防にご活用ください。

- 品目**
- 漢方薬(顆粒)
 - 解熱鎮痛剤(錠剤)
 - マスク(3層構造:日本製)
 - トローチ

対象者 10月末時点において、
被保険者資格を有する方



特定保健指導を 利用しましょう

特定健診の結果を判定し、生活習慣病リスクの
高い方に**特定保健指導利用券**を送付しています。
建設国保が保健指導を業務委託している「SOMPO
ヘルスサポート(株)」から連絡がありますので、ぜひ特
定保健指導を受けて生活習慣を改善しましょう。

★スマホ・パソコンを使っでの面談もできます。





石川県小松市

Komatsu 丸

コマツナイン

北陸 いいところ 探訪



Wonderful Places in Hokuriku

Vol.09



「SOUVENIR&CAFE」エリアには、観光案内所併設のお土産ショップ「小松土産店(こまつとさんてん)」と横浜発のコーヒーショップ「UNI COFFEE ROASTERY 石川小松」が入る。



北陸三県の工芸品や地場産業を紹介。古代に思いを馳せながら、小松のものづくりの今を知ることができる。



「GALLERY&EVENT」エリアでは、付近一帯の「八日市地方遺跡」で発掘された出土品約80点を展示。

小松らしさが満載! ひと・もの・情報の 交流拠点が誕生。



来春に北陸新幹線金沢・敦賀間の延伸開業を控え、新たな停車駅として、さらなる賑わいが期待される小松駅。その高架下に今年9月、小松市観光交流センター「Komatsu 丸」がグランドオープンしたばかり。

同センターは「スーヴェニア&カフェ」「ワーキング」「フード」「ギャラリー&イベント」という4エリアからなる複合型施設。カフェや食事、買い物、ビジネス、交流など、多様な過ごし方が叶えられる。とりわけ注目は、石川県の名物グルメが揃うフードコート「小松 K ABULETE(こまつカブール)」や、食や工芸品など小松の名産品が一堂に集まる「小松土産店(こまつとさんてん)」。電車や新幹線の待ち時間にも利用できるコワーキングスペースや、北陸初上陸の横浜発カフェも見逃せない。

店舗インテリアに九谷焼や織物のアートを配し、瓦素材が練り込まれた通路には地元作家による芸術作品を展示。世界的建機メーカーが生まれ、高い技術を誇る繊維産業、九谷焼や小松瓦といった伝統産業なども盛んな、ものづくりのまち・小松ならではの趣向で、駅を訪れる人をもてなしてくれる。



「焼めしつねを」の「焼めし+つね玉のせ」(930円)。焼豚がゴロゴロ入った焼めしにふわふわ玉子がマッチ。

「UNI COFFEE ROASTERY 石川小松」限定品「横浜サイダーのクリームソーダ」(Mサイズ750円)。「長池彩華堂」の琥珀糖菓子「石華」がちりばめられる。



ココに注目!

手土産に、自分へのご褒美にも!
「小松土産店」の売れ筋特産品

こまつとさんてん



こまつもんゴールド認定品の中石食品「小松うどん生」(1袋389円)。小松産小麦を配合し、打ちたてのおいしさを楽しめる。

「マルフジ」人気NO.1の五郎島金時の焼き菓子「いもほり長者」(5個入り1,780円)。

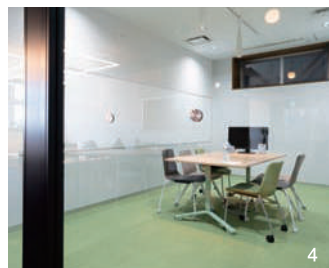
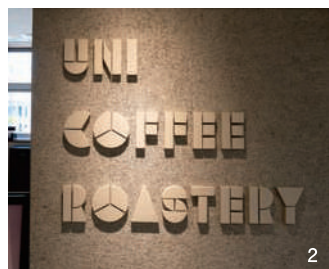


加賀ノ月 一口試飲セット(1,100円)。小松の酒蔵「加越」の銘酒5種をお猪口1杯分ずつ飲み比べ。

九谷焼ガチャ「カブッキー」(1回500円)。九谷焼はしおきは旅の思い出に子どもから大人まで大好評。



レトロモダンな雰囲気「小松KABULET」。イチオシは小松産「蛍米」や2種の卵にこだわる「卵かけ御飯」(600円)。千円以上の利用でスマートボールに挑戦できる。



1.2.フロア内には九谷焼作家が手がけた店舗サインや、地元作家による小松にちなんだ絵画や書なども。3.4.利用者同士が交流し、新たな価値を生む開放的なコワーキングスペース(有料)は個室も完備。インテリアに小松畳や九谷焼が取り入れられている。



※掲載商品の価格はすべて税込です。

data

石川県小松市土居原町13-18
Tel.0761-58-2775 (Komatsu 九 オフィス)
営/小松土産店 8:00~20:00
小松KABULET 7:00~21:00
コワーキングエリア 7:00~22:00
ギャラリー&イベントエリア 7:00~22:00
他、店舗により異なる
休/店舗により異なる
P/コインパーキングまたは公共駐車場などを利用(有料)
<https://www.komatsu9.jp/>



「待ち合わせ、鉢合わせ、巡り合わせ」がテーマの観光拠点へようこそ!

観光案内所
コンシェルジュリーダー
瀬川 千明さん



非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) について

金沢医科大学 肝胆膵内科学

助教 久保田 龍一

非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) とは何か

肝細胞に中性脂肪が蓄積した状態を脂肪肝と言います。その原因は主に過飲酒または過栄養、あるいはその両方です。脂肪肝は多くの場合、脂肪が蓄積しただけの「単純性脂肪肝」ですが、ときに「脂肪肝炎」を発生することがあり、両者をまとめて「脂肪性肝疾患」と呼んでいます。過栄養を主因とする脂肪性肝疾患は「非アルコール性脂肪性肝疾患」(英語の略称ではNAFLD(ナッフルデー)と呼び、「単純性脂肪肝」の場合はNAFL(ナッフル)、「脂肪肝炎」の場合はNASH(ナッシュ)と言います。NAFLDは世界的に増加しており、日本では実に2000万人以上の方がNAFLDに罹患していると推定されています。



NAFLDの経過

NAFLDの経過については個人差があり、「25%ルール」が知られています。概算ですが、成人の25%がNAFLDであり、そのうち25%がNASHを発症し、さらにその25%が肝硬変に進行します。肝硬変では10年で25%が肝細胞癌を発症します。NASHでは炎症に伴って肝に線維が生じます。最近の研究では肝線維化が進むほど予後不良(寿命が短い)であることが分かっています。

NAFLDの診断

NAFLDは問診と血液・画像検査(超音波やCT)で診断します。NAFLDと判明したら、血中肝線維化マーカー、超音波やMRを用いたエラストグラフィ(画像による肝線維化の診断)、あるいは肝生検によって炎

症・線維化(NASH)の有無とその程度を診断することが重要です。

NAFLDの治療

「1」食事・運動療法と「2」薬物療法に大別されます(図1)。「1」まず、1日に必要なエネルギー量(キロカロリー)を知る必要があります。これは、標準体重(kg)×活動量に応じた標準体重あたりの必要エネルギー(キロカロリー/kg/日)で算出されます。標準体重は22×身長(m)×身長(m)で求められます。標準体重あたりの必要エネルギーの目安は、デスクワーク25〜30、立ち仕事30〜35、力仕事35〜40です。摂取エネルギーが必要量を超過していれば食事量を減らす必要があります。運動については、中等度以上の有酸素運動を行うことが推奨されています。例えば、中等度は1分間の心拍数が最大(220-年齢で計算)の50〜60%となる運動に

相当し、これを1週間に150〜300分行うのが良いとされています。食事・運動療法によって7%以上、特に10%以上の減量に成功すれば、脂肪肝のみならず炎症・線維化の改善も期待できます。

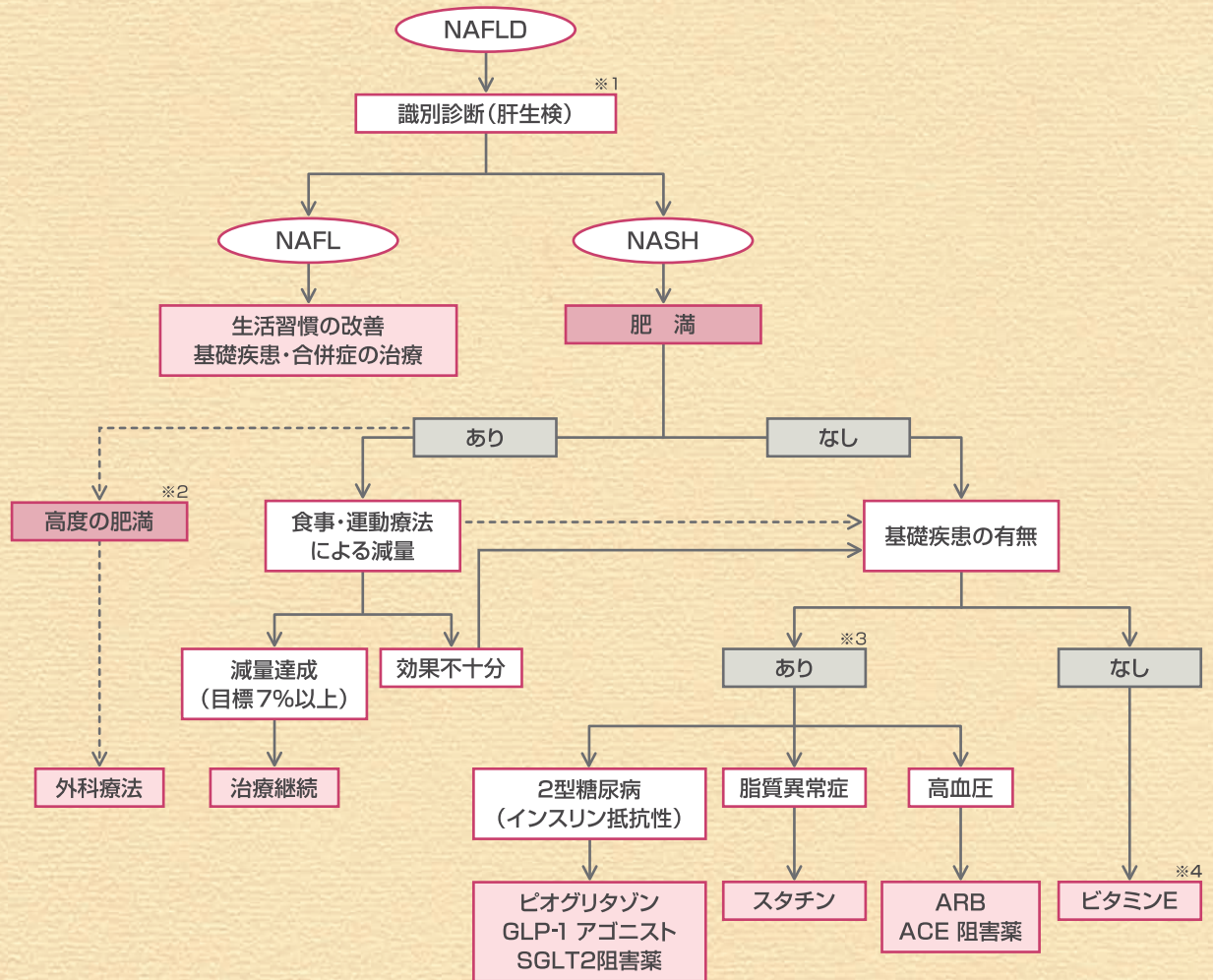
「2」実はNAFLDに対する保険適用薬はまだありません。ただし、NAFLDにしばしば合併する2型糖尿病、脂質異常症、高血圧症に対する保険適用薬の一部がNAFLDにも有効であることが分かっています。新薬も世界中で治験が進められており、今後の進歩が期待されます。

脂肪肝の名称変更につきまして

欧州肝臓学会からは、2023年6月にNAFLD等の名称変更を発表しました。脂肪性肝疾患をsteatotic liver disease(SLD)と総称することとなりました。日本でも名称に関して審議がされ、今後、新病名に改訂予定です。

図1 NAFLD/NASH診療ガイドライン 2020 より引用

NAFLD/NASH 治療フローチャート



※1：肝生検を施行していないが線維化が疑われるNAFLDはNASHの可能性を検討し治療する

※2：保険適用は、

- ①6ヵ月以上の内科的治療が行われているにもかかわらずBMI35kg/m²以上であること
- ②糖尿病、高血圧、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群のうち1つ以上を有していることと定められている

※3：基礎疾患それぞれに適応の薬剤にビタミンEを適宜追加する

※4：本邦ではNAFLD/NASH治療として保険適用になっていない

注意：各段階において各々の基礎疾患に準じた治療を適宜追加する

Doctor



久保田 龍一 Ryuichi Kubota

金沢医科大学 肝胆膵内科学 助教

略 歴

- 2013年 金沢医科大学 卒業
- 2015年 金沢医科大学 肝胆膵内科学 入局
- 2018年 医療法人社団浅ノ川 浅ノ川総合病院 内科
- 2020年 肝胆膵内科学 研究医
- 2021年 大学院医学研究科 卒業、学長賞受賞
肝胆膵内科学 助教
- 2022年 肝胆膵内科学 病棟医長

取得資格

- 日本内科学会 認定内科医
- 日本消化器病学会 消化器病専門医
- 日本肝臓学会 肝臓専門医
- 日本消化管学会 胃腸科専門医・認定医
- 日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医

所属学会

- 日本内科学会
- 日本消化器病学会
- 日本消化器内視鏡学会
- 日本肝臓学会
- 日本消化管学会
- 日本超音波医学会

わが家の元Kids

元気いっぱいときのちゃん

毎日自宅での音感訓練のおかげで、
14種類の和音をカラー旗で色別する事が
できるようになりました！

年中から絶対音感と
ピアノのレッスンをしています。



ときの
月乃ちゃん
(7歳)



秋に発表会があり、歌とピアノの練習を頑張っている真っ只中です。

歌は息継ぎするタイミングなどに苦戦しています。

ピアノは「教会の鐘」という曲で、音域も広く初めてのペダルに取り組んでいます。

2年前は小さい指でやっと単音を弾いていた姿を思うと、

今は表現力などを自分なりにつけて頑張っている姿にとても成長を感じます。

村井建築 [金沢市]

みなさまの投稿募集中



掲載分にはクオカードを
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ホ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。



広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2023年11月25日発行11月号(第389号)

発行所/全国建設工事業国民健康保険組合石川県支部 〒920-0041 金沢市長田本町ホ8番地 TEL.076-233-1021