

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2023
7
vol.385



- ウォーキング大会開催…………… P2.3
- 健康診断(前期)開催…………… P3
- 北陸いいところ探訪
[道の駅 蓮如の里 あわら]…………… P4.5
- 健康講座
[円形脱毛症の新しい治療法]…………… P6.7
- みんなの広場…………… P8

ウォーキング大会開催

第49回ウォーキング大会が5月28日(日)、石川・富山の2会場で開催されました。
当日は両会場とも薄曇りで、ウォーキング日和となり、それぞれのペースで爽やかな汗を流しました。
開会式のあと、準備体操をしてから出発しました。
閉会式では、完歩証とお弁当を手渡し解散となりました。



ISHIKAWA



石川会場

木場潟公園周回コース

6.5km

木場潟公園中央園地公園センター前を出発し、公園内を周回するコースで、緑の景色を眺めながら歩き同センターに戻りました。



TOYAMA



富山会場

砺波市庄川地内周回コース

5.3km

庄川水記念公園駐車場を出発し、庄川合口ダムを通り、庄川を眺めながら歩き同駐車場に戻りました。



健康診断(前期)開催

令和5年度の健康診断(前期)が5・6月に石川・富山両県の計5会場で行われました。



対象者 39歳以下の被保険者

実施会場

石川県／石川県予防医学協会・小松商工会議所
富山県／北陸予防医学協会・高岡問屋センター・ありそドーム

健康診断は、受診したら終わりではありません。健康診断の目的はご自身の身体をよく知り、生活習慣病の予防や病気の早期発見・早期治療につなげることにあります。結果を上手に活用し、生活習慣を振り返り改善するきっかけにして健康な毎日を過ごしましょう。





福井県あわら市

道の駅

蓮如の里 あわら

れんによのさと あわら

北陸 いいところ 探訪



Wonderful Places in Hokuriku

Vol.07



大屋根には市内産の瓦を、内装には県産の木材を取り入れ、駅内はゆったりと開放的。周辺にはコンビニがないため日用品販売も行い、地元客に喜ばれる。



「あわらぐるっとレンタル」の電動キックボードやアシスト自転車などのレンタルスポットとなっている。



北潟湖畔にあり、蓮如上人ゆかりの数々の史跡が集まるこの地域は「蓮如の里」と呼ばれている。

蓮如の里に息づく 歴史・文化・ 自然にふれる道の駅。



浄土真宗中興の祖といわれる蓮如上人が北陸の布

教の拠点としたあわら市吉崎エリア。かつて多くの門徒が集まり、一宗教都市を築いた国指定史跡「吉崎御坊跡」のすぐそばに、今年4月に道の駅「蓮如の里あわら」がオープンした。

駅内は県産材をふんだんにあしらった和モダンな空間。農産物直売所には新鮮な季節のフルーツや野菜が並び、お土産コーナーには、蓮如の里に伝わる嫁おどし伝説にちなんだ鬼面の焼き印入りの酒まんじゅうやどら焼き、和紙グッズといったオリジナル商品も豊富。「金津創作の森」に居る作家による作品も展示販売されている。石川県との県境に近いこともあり、加賀や小松のお土産も手に入る。

併設のお食事処では、天気の良い日にはデッキ席が設けられ、北潟湖の眺めを楽しめる。福井のブランド地鶏「福地鶏」を使ったオムライスをはじめ、おろしそば、フルーツ満載のスイーツなど地元の恵みを盛り込んだ魅力あふれるメニューが勢揃い。

ドライブや観光の休憩スポットとしてだけでなく、旅の目的地にしたくなる道の駅なのだ。



鬼面オムライス900円。鬼面の焼き印が入った見た目のインパクトとは対照的に、ケチャップライスに福地鶏を用いたやさしい味わい。

フルーツ&プリンアラモード600円(平日限定)。金津創作の森ガラス工房の器にフルーツがふんだんに盛り付けられる。



コーヒー(300円)でゆっくり憩いのひとときを。越前焼の陶芸作家が手がけたコーヒーカップで供される。



ゆったりと寛げる食事処ではモーニングも用意。ほとんどのスタッフが女性ということもあり、品揃えやサービスなど気配りの届いた店づくりが好評を得る。

人気アイテムBEST 3

地元の名産品とコラボした道の駅オリジナル商品が魅力的!



1 鬼面酒まんじゅう・鬼面栗どら焼き (馬面昭栄堂)

酒まんじゅう4個入り 600円
栗どら焼き1個 200円

蓮如の里に伝わる嫁おどし伝説にちなみ、鬼面の焼き印を入れたオリジナル和菓子。売り切れ必至の人気商品となっている。



2 けんけら・黒ねじ (朝倉製菓)

各1袋 432円

昔懐かしい菓子。大豆粉とゴマが香ばしい「けんけら」や黒砂糖やきな粉の風味が広がる米菓子「黒ねじ」が吉崎土産として人気。



3 越前和紙の紙小物 (ワークかすみ)

各種 165円~385円

地元の児童が描くあわらにちなんだイラストを消しゴムはんこにしてデザインした越前和紙のメモ帳やポチ袋など。道の駅限定品。



1.農産物直売所にはサツマイモ「とみも金時」や朝採れのトモモコロシなど旬の味覚がいっぱい。2,3.あわらのマスコットキャラクター「湯巡権三」とのコラボグッズ販売やフォトパネルも。4.地元食材を使ったスイーツや和菓子も並ぶ。



data

福井県あわら市吉崎1-801
Tel.0776-65-2453
営/9:00~18:00
休/第1・3火曜、年末年始
席/飲食スペース68席
P/小型車95台、大型車8台
ハートフル3台
※臨時P2ヶ所含む
<https://rennyo-awara.com/>



福井と石川の“いとこ取り”の道の駅へぜひお立ち寄りください!

駅長 大俵 美穂さん

※掲載商品の価格はすべて税込です。



円形脱毛症の新しい治療法

金沢医科大学皮膚科学講座

教授 清水 晶

1 円形脱毛症とは

円形脱毛症は、毛髪が円形や斑状に抜け落ちる病気です。単発型、複数箇所のできる多発型、帯状に脱ける蛇行型のほか、頭部全体に広がる全頭型などがあります。さらに重症化すると、眉毛やひげなど全身の毛が抜けてしまう汎発型になることもあります。明確な原因は分かっていますが、自己免疫疾患と考えられています。免疫細胞であるリンパ球が毛根の毛母細胞を攻撃するため、その部分だけ毛が抜け落ちてしまいます。遺伝的な要素や環境要因も関与し、疲労や感染症などの身体や精神的なストレスが引き金になることもあります。男女問わず、あらゆる年齢に発症する可能性があります。診断には頭皮の状態や毛の形などを観察することが役立ち、場合によっては採血も行われます。紛らわしい疾患もあり、まずは皮膚科できちんと診断を受けることが重要です。

2 円形脱毛症の治療

単発型の円形脱毛症は自然に治ることもありますが、症状が重い場合は治療に時間がかかるか、効果が見られないこともあります。従来から行われている治療は、ステロイドホルモンを使用している治療は、ステロイド活動を鎮める方法です。ステロイドの塗り薬や内服薬、3日間入院しステロイド点滴を行うステロイドパルス療法があります。もう1つの代表的な治療法は、頭皮に軽いかぶれを起し、免疫反応が脱毛の自己免疫反応を抑える局所免疫療法です。通院しながら頭皮にアレルギー反応を起こす物質を塗布し、毛髪が生えるまで繰り返しします。

治療法の選択は年齢（15歳）、重症度（脱毛面積25%）、進行の程度（進行期と症状固定期）に基づいて分かります。例えば、大人で頭部の脱毛面積が25%以上で進行期の場合、ステロイドの内服またはステロイドパルス療法が有効で

Doctor



清水 晶

Akira Shimizu

金沢医科大皮膚科学講座 教授

略 歴	1996年(平成 8年)	富山医科薬科大学医学部卒業 群馬大学医学部附属病院皮膚科 研修医
	1997年(平成 9年)	利根中央病院皮膚科医員
	1999年(平成15年)	群馬大学大学院医学系研究科衛生学 博士課程修了 群馬大学医学部附属病院皮膚科 医員
	2007年(平成19年)	群馬大学大学院医学系研究科皮膚科学 助教
	2008年(平成20年)	University College London留学
	2010年(平成22年)	帰国復職
	2013年(平成24年)	群馬大学大学院医学系研究科皮膚科学 講師
	2021年(令和 3年)	金沢医科大皮膚科学講座 教授

専門医・資格	日本皮膚科学会皮膚科専門医、医学博士
所属学会・役職	日本皮膚科学会、日本研究皮膚科学会、毛髪科学研究会
研究内容	ヒト乳頭腫ウイルスと皮膚腫瘍、脱毛症・遺伝性毛髪疾患、膠原病



す。同じ重症度でも、発症から半年以上経過し毛髪の再生が見られない症状固定期の場合は局所免疫療法が有効です。子どもの場合、全身へのステロイド投与が難しいため、進行期の場合はローションタイプのステロイドなどの使用や局所免疫療法が検討されます。

3 最近登場した新しい治療

昨年オルミエント®(バリシチニブ)という薬剤が円形脱毛症に適応追加されました。JAK阻害剤という内服薬であり、15歳以上の方で、概ね50%以上に脱毛が見られ、過去6カ月以上経過している患者さんが対象です。これまでの臨床試験で9か月の内服で約40%の方がウィッグを着用しないレベルに改善しました。治療費は高額で、保険診療のもとでも月4万円前後(3割負担の場合)の自己負担が発生します。また、感染症などの副作用にも注意する必要があります。また、使用前と経過中に採血、胸部レントゲンなどの検査が必要です。新規の薬剤で高い有効性が期待できますが、上記の様な注意点があり、使用前に主治医とよく相談する必要があります。

4 円形脱毛症患者さんの心的ケア

円形脱毛症は自然に治癒する場合もありますが、治療困難な場合もあります。家族が理解しサポートすることも大切です。また、治療効果がなかなか現れない場合はウィッグを利用することも考慮されます。ウィッグを使用することで表情が明るくなり、「気持ちが悪くなった」と感じる患者さんも多くいます。同じ悩みを持っている方は大勢いますので、一人で抱え込まず、まずは専門医の指導を受けることをお勧めします。



様々な円形脱毛症



単発型



多発型



蛇行型



汎発型

単発型から汎発型まで見られる。ほとんどは単発型で自然に軽快するが、一部の方で進行することがある。

みんなの 広場

モカは眠たい時だけ可愛い子猫ですが、
元気いっぱいの際は暴れん坊に豹変します。
それを普段は優しい兄さんのヤマトが
たまに厳し目の指導をします。

徳田工業 [金沢市]



モカ

(約4ヶ月・男の子)



ヤマト

(6歳・男の子)



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。



お知らせ

次の期間、夏季休暇となりますので、お知らせいたします。

令和5年8月14日(月)～令和5年8月15日(火)

