

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2023

8

vol.386

- 料理教室開催 P2
- 特定健診を受けましょう P3
- 保養施設をご存知ですか P3
- ヘルシーで簡単な一品料理 P4
- 宅トレグッズ活用術
[バランスボール編] P5
- 健康講座[皮膚真菌症とは] P6.7
- みんなの広場 P8





料理教室開催

7月5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「アンチエイジング(老化を抑える)メニュー」をテーマに、きれいで若々しく、健康に年を重ね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「アンチエイジングには、バランスの良い食事、適度な運動、良質な睡眠が必要」と話し、抗酸化作用のある栄養素を含むトマト、鮭、ナッツを使った「豆腐のトマトソース煮」「鮭と野菜の昆布旨味煮」「豚肉とナッツの炒め物」の3品について、実演を交えながら作り方の手順や注意する点などを説明しました。

その後、グループに分かれ、レシピを参考に料理作りの実習に取り組み、出来上がったものを各自で試食して解散となりました。



MENU

豚肉とナッツの炒め物



豆腐のトマトソース煮



鮭と野菜の昆布旨味煮



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59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6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」を持って受けて下さい。



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(4月に案内を送付済)。ご希望の方で、申込み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

保養施設をご存知ですか

組合では、心の健康を目的として、契約施設に宿泊した際の費用の一部を補助しています。施設を利用して心身のリフレッシュをしてみたいはいかがでしょうか。

保養施設利用補助金

- 対象者 建設国保の被保険者 ※ただし、未就学児は除く
- 補助金額 一人当たり5,000円を限度に実費補助
年度内1回1泊分

※年度内とは宿泊日が令和5年4月1日～令和6年3月31日のことです。
※契約保養施設に宿泊した場合のみ補助対象となります。



利用方法

- ① 保養施設に直接予約を入れる
予約の際、「全国建設工事業国民健康保険組合の被保険者で保養施設利用補助を利用する」旨を伝えてください。
- ② 「保健施設利用申込書」を建設国保(本部)にFAXする
宿泊日の4日前(土・日・祝日、年末年始等を除く)の17時までにFAX(03-5652-7035)してください。
- ③ 保養施設に宿泊する
利用者全員の被保険者証の提示が必要です。
- ④ 保養施設で料金を支払う
料金精算時には、宿泊料金から補助金額を差し引いた金額をお支払いください。

※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

鯖のとろろ昆布煮

鯖などの青魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は中性脂肪を減らして血栓を作りにくくします。



煮る前に霜降り(熱湯に通して水に取る)することにより、魚独特の臭みを消すことができます。

【材料(4人分)】

- | | |
|--|--|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> 鯖 ……………1尾 とろろ昆布 ……15g <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> 梅干し ……………2個 みょうが ……………2個 ホウレン草 ……1/2袋 | <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> 水 ……………2カップ 醤油 ……………大匙4 酒 ……………大匙2 みりん ……………大匙3 |
|--|--|

【栄養成分】(1人分)

エネルギー	塩分
111kcal	4.5g

【作り方】

- 鯖は血合いの骨を抜き、片身を4等分に切り、熱湯に通して水に取り、水気を切り、とろろ昆布をまぶします。
- 梅干しは果肉を細かく叩き、みょうがは小口から薄く切り、ホウレン草は3cm長さに切って茹でて水気を切ります。
- 浅い広口の鍋(フライパンなど)にCの水、調味料を入れ、沸騰したら1を重ねないように入れて煮ます。
- 器にホウレン草を敷き、3の鯖を盛り、煮汁をかけ、梅干し、みょうがを天盛にします。



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

とろろ昆布をまぶすことで、鯖のパサパサな食感がなくなるとともに、**うま味が増します**。鯖は味付けした熱い汁で煮、**煮過ぎないように注意**しましょう。栄養バランスも考え、**野菜を添えるのも忘れず**に。



カラダもココロも健康になる！

宅トレグッズ活用術

How to Utilize Home Workout Equipment

バランスボール編



※写真はイメージです

姿勢を安定させやすいボックス型や半球型、ドーナツ型など様々なタイプがある中で、自分の体に合ったサイズを選ぶことが大切。身長150~165cmなら直径55cm、165cm~185cmなら直径65cmが推奨されています。

**体幹強化や有酸素運動にも！
手軽に楽しく体を整えられるアイテム。**

1940年代、スイスで神経障害のある患者の治療器具として使われはじめたバランスボール。椅子の代わりに座るだけでもインナーマッスルが刺激され、体を引き締める効果があり、現在では運動が苦手な方にも人気の高いエクササイズツールとなっています。不安定なバランスボールの上で姿勢を保つことによって、自然と背筋が伸び、背もたれに頼らないため腹筋と背筋を鍛えられます。

体幹強化や筋トレ、ストレッチなど、ボールを活用したエクササイズは多彩にあります。ササイズは多弾むだけでもかなりの運動量に。腰や膝に負担がかかりにくいので、運動不慣れな方でも始めやすいです。

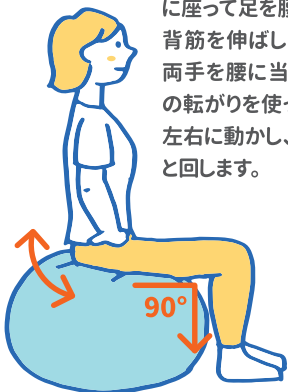
ボールの頂点に真っ直ぐ座るのが基本姿勢。膝と腰の角度が90度になるよう、ボールのサイズ選びや空気調整など、しっかり準備を整えてから運動を始めましょう。

実践！バランスボールエクササイズ

宅トレ 1

基本動作

膝が90度になるようにボールに座って足を腰幅に開きます。背筋を伸ばして骨盤を立て、両手を腰に当てます。ボールの転がりを使って骨盤を前後左右に動かし、慣れたらぐるりと回します。



宅トレ 2

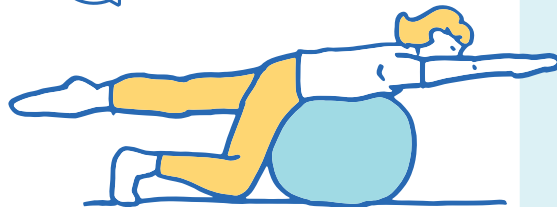
スクワット



背中と壁でボールをはさみ、体をゆっくりと真下にする。ヒップと太ももに効くエクササイズです。1日30回を目安に続けましょう。

宅トレ 3

体幹トレーニング



ボールの上に四つんばいになり、左足と右手を真っ直ぐに上げて呼吸を止めずに1分静止。左右各3回ずつ行います。インナーマッスルを鍛え脂肪を燃焼しやすい体に。



皮膚真菌症とは

金沢医科大学皮膚科

准教授 竹田 公信

皮膚真菌症とは

皮膚真菌症の代表疾患として、白癬（水虫）、皮膚・粘膜カンジダ症、マラセチア症があります。各々の疾患の割合は、白癬が全体の約85%を占め、皮膚・粘膜カンジダ症が11%、マラセチア症が4%です。

1 湿疹・皮膚炎と誤診しやすい体部白癬

白癬（水虫）は白癬菌（水虫菌）が皮膚の角層、毛、爪などの浅い部分に寄生する浅在性白癬と深い部位に寄生する深在性白癬に分類されますが、皮膚科でみる白癬のほとんどが浅在性白癬です。浅在性白癬はさらに部位別に頭部、体部、股部、手、足、爪などに分類されます。体部白癬は体表の生毛部のうち、股部を除いた部分の白癬のことをいい、股部白癬と併せて生毛部白癬とよばれることもあります。

体部白癬の皮膚の特徴的な所見とし

て、中心治癒傾向を示す紅斑であり、遠心性に環状や弧状を呈することが多いです（図1）。感染源として最も多いのは足白癬であり、日本臨床皮膚科医会の検査結果報告によると、日本人の足白癬の有病率は21.6%（日本人の約2500万人）と報告されています。そのため、皮膚科医が体部白癬の患者さんを診察した場合、まず足の観察を行います。

図1 体部白癬（前胸部）



中心治癒傾向を示した環状の紅斑をみとめる。

2 宿主の免疫能低下時に発症しやすい皮膚・粘膜カンジダ症

カンジダ属真菌はヒトの皮膚・粘膜の常在菌であるため、何らかの宿主の免疫能が低下した時や皮膚の湿潤など局所の環境変化に伴い発症する疾患です。皮膚の特徴的な所見は、白癬と異なり中心治癒傾向が明瞭でない紅斑を生じ、さらに紅斑の周囲に衛星病巣といわれる小水泡や小膿疱を伴うことがあります。代表的な疾患として、カンジダ性間擦疹（図2）とカンジダ性指間びらんがあります。

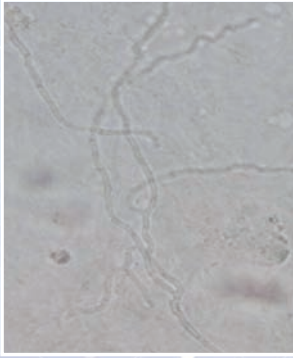
図2 カンジダ性間擦疹（臀部）



中心治癒傾向が明瞭でない紅斑をみとめる。紅斑の周囲に衛星病巣といわれる小水泡や小膿疱をみとめる。

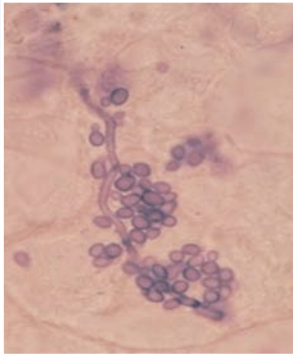


図4 直接鏡検所見



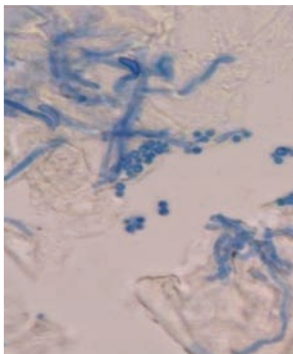
白癬菌

細く伸びた菌糸をみとめる。



カンジダ属真菌

仮性菌糸と分芽胞子の集簇をみとめる。



マラセチア属真菌

多数の球状の胞子と太くて短い菌糸をみとめる。

3
夏季に再発を繰り返しやすいマラセチア症

マラセチア症は、脂性要求性の毛包の常在性真菌であるマラセチア属真菌が過剰に増殖し発症する疾患です。その代表が癬風です。特徴的な微細な鱗屑を伴う境界明瞭な褐色斑（黒色癬風）、あるいは脱色素斑（白色癬風：図3）が主に脂漏部位に認められます。一見、鱗屑がないのに、表面をこすると意外に多くの鱗屑を認めるカンナ屑現象が有名です。

診断と鑑別診断

直接鏡検法で菌要素を確認することで診断が確定します（図4）。

治療と予後

いずれの3疾患も外用抗真菌薬が第一選択となります。治療期間は数日〜約4週間、病変部に外用します。マラセチア症に関しては夏季に再発しやすいため、入浴の際に市販の硝酸ミコナゾール含有ボディソープなどの使用は再発予防効果に期待できます。

図3 マラセチア症（頸部）



特徴的な微細な鱗屑を伴う境界明瞭な脱色素斑をみとめる。



Doctor

竹田 公信

Kiminobu Takeda
金沢医科大皮膚科 准教授

学 歴

1996年 藤田保健衛生大学医学部
(現：藤田医科大学医学部) 卒業

職 歴

2004年 金沢医科大学皮膚科助手
2007年 同、助教、外来医長
2014年 同、講師、病棟医長
2018年 同、准教授
2020年 同、准教授、病棟医長
2022年 同、准教授、外来医長
2023年 同、准教授、医局長
現在に至る

所属学会

日本皮膚科学会（認定指導医）
日本医真菌学会（代議員、ガイドライン検討委員
東北・北陸 エリア委員）
北陸真菌懇談会（世話人）

専門医等資格

日本皮膚科学会認定専門医
日本医真菌学会認定専門医

受賞歴

2018年度 第62回日本医真菌学会奨励賞
2017年度 第38回関東医真菌懇談会
一般演題優秀演題賞

みんなの 広場

いつもみんなを癒してくれるそらくんとももちゃん。
これからも健康でたくさんの人を笑顔にしてね。

増谷工業 [能美市]



そらくん



ももちゃん

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。

