

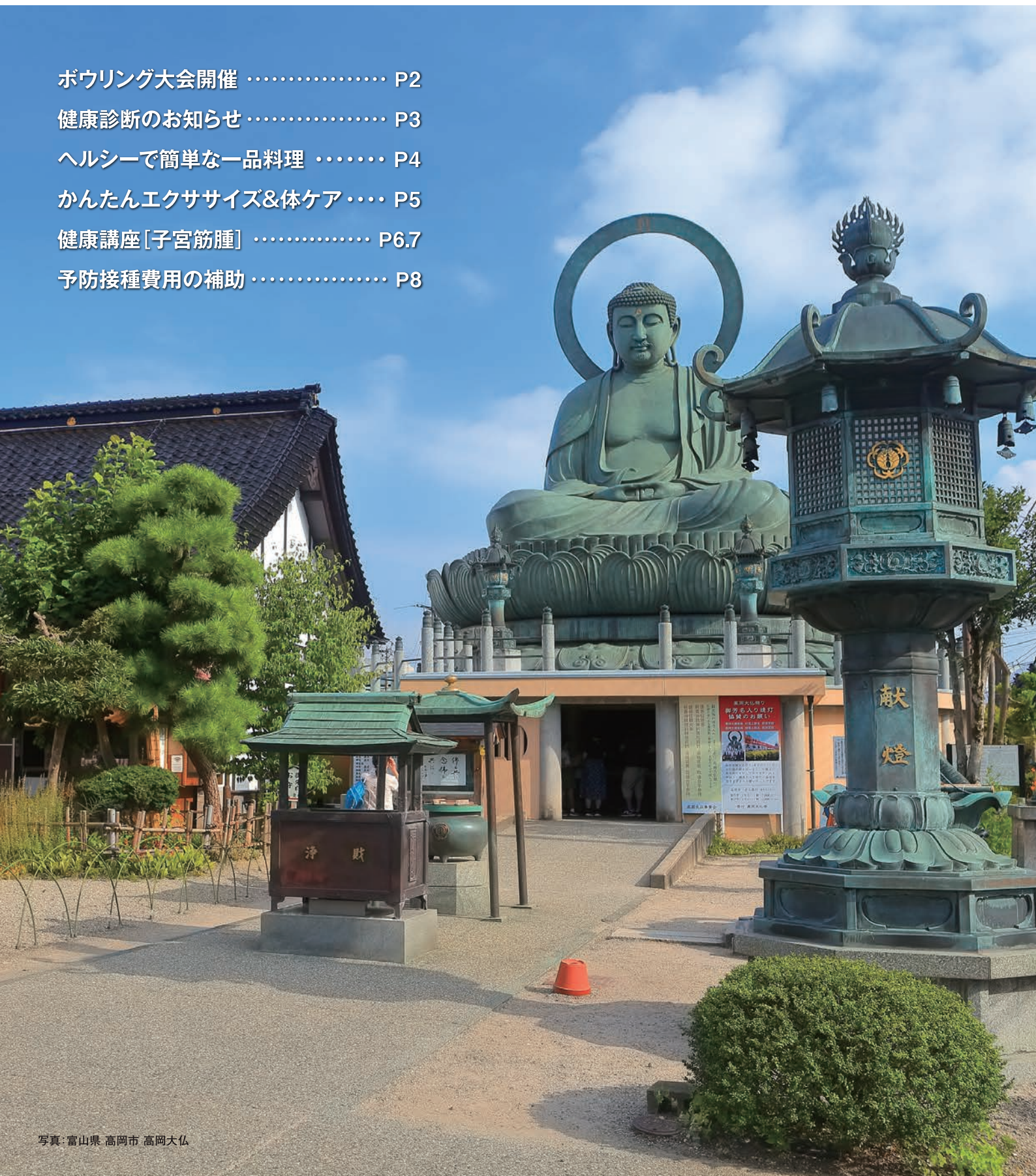
広 報 [あわーへるす]

Our Health

HOKURIKU vol.408

Healthy Information Magazine

- ボウリング大会開催 P2
- 健康診断のお知らせ 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[子宮筋腫] P6.7
- 予防接種費用の補助 P8





Bowling ボウリング大会開催



8月22日(金)、金沢市のコロナキャットボウル金沢店でボウリング大会が開催されました。

ボウリングは年齢に関係なく誰でもできる競技とあって小学生から大人まで多くの方が参加し、1投ごとに喜んだり悔しがったりしながらプレイを楽しんでいました。

表彰式では順位賞のほか、ストライク賞、スペア賞、小学生の部優勝などの賞の授与が行われました。

競技内容

順位は2ゲームのトータルスコアで競われ、ハンディは1ゲームにつき、小学生30点、女性は20点、70歳以上の男性は10点。前回大会優勝者はマイナス20点、準優勝者はマイナス10点と設定しました。



ISHIKAWA

8月22日(金)

会場:コロナキャットボウル金沢店 金沢市無量寺

上位
入賞者



準優勝 350点
新田 浩幸様

優勝 363点
辻口 庄治様



健康診断のお知らせ

40歳未満の方

40歳未満（誕生日が昭和61年4月1日以降）の方の
後期健康診断は下記の日程で実施します

**金沢
会場**

【開催日】 11月5日(水)、6日(木)、7日(金)

【会 場】 石川県予防医学協会

**富山
会場**

【開催日】 11月12日(水)、13日(木)

【会 場】 北陸予防医学協会



40歳以上の方

40歳以上の方（年度中に40歳になる方も含む）は
特定健康診査を受診してください

石川県予防医学協会、北陸予防医学協会では

『**事業所健診パック**』を受診することが
できます



特定健診を受診して特定保健指導利用券が 送られて来た方へ

特定健診の結果から生活習慣病を発症するリスクの高い方に対し、
生活習慣の改善支援として**特定保健指導**を実施しています
組合が業務提携しているSOMPOヘルスサポート株が
特定保健指導を行いますので、ぜひご利用ください



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

ターメリック風味鶏団子と 茄子のスープ煮

肝臓は脂肪、タンパク質を分解し、解毒するなど大切な仕事をする人体の化学工場です。特効薬が無いので大事な肝臓を守るため毎日の飲食に心配りを。



ターメリック(うこん)は
ポリフェノールの一種「クルクミン」を含み、
肝機能を強化、胆汁の分泌を促し、
脂肪の消化吸収を助けてくれます。

【材料(4人分)】

- ①・鶏挽肉 ……………200g
- ・葱 ……………1/4本
- ・生姜 ……………20g
- ・ターメリック ……小匙1
- ・片栗粉 ……………大匙2
- ・木綿豆腐 ………1/4丁
- ・塩 ……………少々
- ②・茄子 ……………4個
- ・スナップ豌豆 ……8本
- ③・水 ……………2カップ
- ・鶏ガラスープ…大匙1/2
- ・塩 ……………小匙1/2
- ・淡口醤油、砂糖 各大匙2
- ・酒 ……………大匙1

【栄養成分】(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物
233 kcal	17g	10g	10.5g
ビタミンE	ビタミンB1	植物繊維	食塩相当量
1mg	0.2mg	3.6g	1.7g

【作り方】

- 1 鶏挽肉をボールに入れて、みじん切りにした葱、すりおろした生姜、ターメリックを混ぜ合わせ、豆腐、片栗粉、塩を混ぜ合わせて、16等分にして丸めます。
- 2 茄子はヘタを切り落として水で濡らしてポリ袋に入れて電子レンジで加熱し、スナップ豌豆またはインゲン筋を取り、塩を入れたお湯で茹でてキッチンペーパーの上に広げて冷まします。
- 3 鍋に③の水、鶏ガラスープ、調味料を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れて火を通し、茄子を入れて温めます。
- 4 ③を器に盛り、スナップ豌豆やインゲンを添えます。

今回の料理の Point

団子を作る時に豆腐を加えることで軟らかくなり、片栗粉を入れるとモチツとした食感になります。鶏ガラスープの代わりに鰹や昆布のだし、コンソメを使うと違った味わいに変化します。良質なタンパク質を含み低脂肪の鶏挽肉で肝臓に栄養を。



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。



Let's try!



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

動

脈硬化の予防には、週に150分以上の有酸素運動が推奨されていますが、ストレッチにも効果があることが明らかになりました。1

朝晩のストレッチで
血管年齢が5歳若返る！

日10分程度、朝晩2回のストレッチで、1か月後の血管のしなやかさが改善し、血管年齢が5歳程度若返ったというのです。ストレッチを行うと、血管が引き伸ばされます。すると、「伸ばしているとき」よりも「やめた直後」に血流が増加して、血管の内側から一酸化窒素（NO）が分泌されます。実は、このNOが血管を若く保ち、動脈硬化を予防する働きを持っているのです。ポイントは「休息」。ストレッチの間に10〜20秒の休息を入れることで、血管にしっかりと血液が流れます。ストレッチは5種類。下半身の大きな筋肉を伸ばすことで、高い効果が得られます。テレビを見ながら朝晩5分、ストレッチを始めてみませんか？

効果的なポイント4つ

ポイント 1. 各ストレッチの間は10〜20秒間休む

ポイント 2. 30秒伸ばす

ポイント 3. 「痛気持ち良い」くらいで行う

ポイント 4. 呼吸を止めない

1 鼠径部伸ばし

鼠径部から太ももにかけて伸ばす



2 太もも前伸ばし

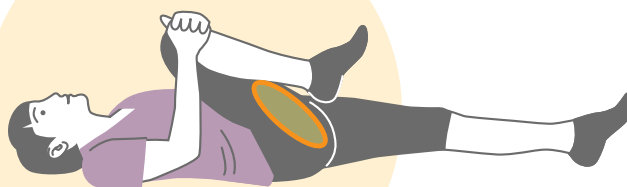
太もも前側から足の甲まで伸ばす



かかとをお尻につける

3 太もも裏伸ばし

膝を胸の方に引き寄せて太ももの裏側を伸ばす

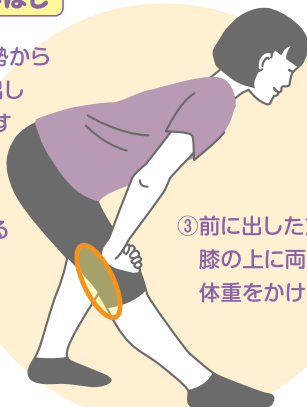


4 膝裏伸ばし

① 立った姿勢から1歩前に出し上体を倒す

② 後ろ足は軽く曲げる

③ 前に出した方の膝の上に両手を置き体重をかける



5 ふくらはぎ伸ばし

正座した状態から片方の膝を立てる。立てた方の膝に両手をのせ、上半身を前に倒す

ふくらはぎを伸ばすかかとを上げない





放っておけない子宮筋腫

金沢医科大学 産科婦人科学

助教 松本 多圭夫

子宮筋腫の主な症状として、
過多月経とそれに伴う鉄欠乏

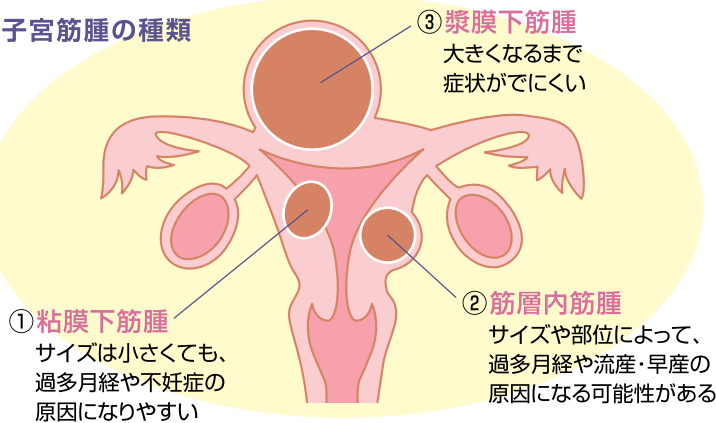


れす(図1)。

子宮筋腫は、子宮を構成している筋肉組織(平滑筋)由来の良性腫瘍です。30歳以上の女性では、3人に1人の割合で子宮筋腫を認めるといわれています。子宮筋腫は、卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)の作用によって大きくなります。一方で、閉経すれば子宮筋腫は小さくなります。子宮筋腫は、発生する場所によって、①粘膜下筋腫、②筋層内筋腫、③漿膜下筋腫の3つに分類されます(図1)。



図1 子宮筋腫の種類



日本産科婦人科学会 <https://www.jsog.or.jp/citizen/5711>より抜粋・改変

性貧血、月経痛(月経困難症)があります。さらに子宮筋腫が大きくなると周囲臓器を圧迫し、頻尿、排尿困難、便秘、腰痛などの症状もみられ、時には不妊や流産の原因にもなります。子宮筋腫の大きさ、数、発生する部位は様々であり、それにより発現する症状やその強さも異なります。

Doctor



松本 多圭夫

Takeo Matsumoto

金沢医科大学産科婦人科学 助教

略歴

2007年 3月 獨協医科大学医学部医学科 卒業
2007年 4月 黒部市民病院 初期研修医
2008年 4月 金沢大学附属病院 初期研修医
2009年 4月 金沢大学 産科婦人科学 入局
2010年 4月 富山県立中央病院 産婦人科 医員
2014年 4月 浅ノ川総合病院 産婦人科 医員
2014年 7月 金沢大学附属病院 産科婦人科 医員
2018年 5月 金沢大学附属病院 周産母子センター 特任助教
2021年 6月 金沢大学附属病院 周産母子センター 助教
2022年 1月 金沢大学附属病院 産科婦人科 助教
2022年 12月 金沢大学大学院医薬保健学総合研究科(医学博士課程) 卒業
2023年 12月 金沢医科大学 産科婦人科学 助教

資格

- 日本産科婦人科学会 産婦人科専門医・指導医
- 日本婦人科腫瘍学会 婦人科腫瘍専門医
- 日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
- 日本産科婦人科内視鏡学会 腹腔鏡技術認定医
- 日本内視鏡外科学会 内視鏡技術認定医(産婦人科)
- 日本産科婦人科遺伝診療学会 認定医(周産期)

子宮筋腫の検査は？



婦人科的診察（内診）、超音

波検査、必要に応じてMRI

検査を追加します（図2）。巨

大な子宮筋腫や変性した子宮

筋腫は、悪性腫瘍（子宮肉腫）

との区別が難しい場合があります。子宮肉腫は稀な疾患では

ありますが、特に画像所見が典

型的な子宮筋腫の像でない場

合や閉経後に増大する場合は

注意が必要です。

子宮筋腫の治療法は？

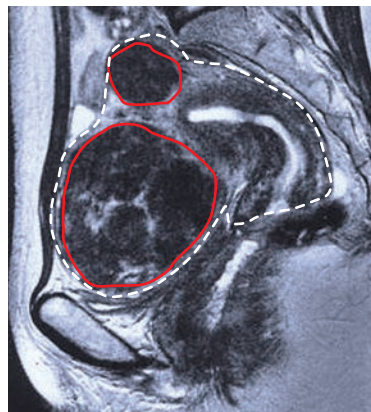


子宮筋腫のサイズが小さく、
自覚症状がない場合には治療を
必要としない場合もあります。
ただし、定期的に検査すること
は大切であり、図3のような

図2 子宮筋腫のMRI画像（T2強調像）



粘膜下筋腫



漿膜下筋腫

白の点線で囲まれた部分……子宮
赤の実線で囲まれた部分…子宮筋腫

図3 放っておけない子宮筋腫

何らかの症状があり、
生活の質を落とす状態にある場合

挙児希望があり、
不妊症や不育症の原因となる場合

妊娠時にトラブルを起こす可能性がある場合

MRIなどの画像検査で
非典型的な所見を有する場合

閉経後に増大し、症状が増悪する場合

「放っておけない子宮筋腫」の場
合は、担当医と十分相談し、次
の治療法を検討するといいで
しょう。



① 薬物療法

子宮筋腫を根本的に治す薬
はありませんが、子宮筋腫を小
さくすることで、過多月経や貧
血の改善、月経困難症を軽減
することは可能です。子宮筋腫
の薬物療法として、偽閉経療
法があります。視床下部ホルモ
ンであるGnRHの促進剤や

拮抗剤を用いて、卵巣のエスト
ロゲン産生をおさえ、月経を止
める治療です。治療中は筋腫の
縮小が期待できますが、更年期
障害のような症状がでたり、骨
密度が減少するおそれがあるた
め、治療期間は6ヶ月以内と限
定されています。また、効果は一
過性で、治療終了後には筋腫は
元のサイズに戻ってしまうため、
手術の直前や、閉経が近い方の

閉経を早める目的（逃げ込み療
法）で用いられることが多いで
す。また、対症療法として、過
多月経に対して低用量ピルや、
ホルモン剤を放出する子宮内
器具（子宮内黄体ホルモン放出
システム）を使用する場合もあ
ります。

② 手術療法

子宮筋腫の手術療法として、
子宮を温存し筋腫だけを摘出
する子宮筋腫核出術と、子宮
全体を摘出する子宮全摘出術
があります。子宮筋腫核出術
は、妊娠の希望または子宮温存
希望がある方が対象になりま
すが、子宮筋腫を核出しても、
数年後に再発する可能性もあ
ります。手術の方法には、腹部
を切開する開腹術にくわえて、
腹腔鏡、子宮鏡、手術支援口
ポットを用いるなどの選択肢が
あります。子宮筋腫の大きさや
数、部位などを総合的に判断
し、どの手術法が最適か決定し
ます。



予防接種費用の補助

インフル エンザ

対 象 者：建設国保の被保険者

補 助 額：1人当たり2,500円を限度に実費補助
(12歳以下の方が2回接種した場合は
5,000円を限度に実費補助)

申請締切：令和8年1月20日(火)

※案内は9月末に発送予定です



肺炎球菌 感染症

対 象 者：65歳・70歳になる被保険者

(昭和35年4月2日～昭和36年4月1日・
昭和30年4月2日～昭和31年4月1日)

補 助 額：1人当たり2,500円を限度に実費補助

申請締切：令和8年3月10日(火)



帯状疱疹

対 象 者：50歳以上の被保険者

補 助 額：1人当たり2,500円を限度に実費補助
(2回接種のワクチンであっても
1回の補助となります)

申請締切：令和8年2月27日(金)



◎お問い合わせは支部(TEL076-233-1021)へ