

INFORMATION

JA  
配置薬の  
ご案内

# 冬の野菜不足解消にこの一杯!!

## 野菜酵素青汁

栄養機能食品(ビタミンB12)

甘みのあるおいしい抹茶風味の青汁に  
植物由来の野菜酵素と  
トマトリコピンをプラス

自然のチカラを  
ギュッとこの1箱に



### 商品の特徴

#### 1. 5種類の青汁原料を使用

- ・栄養価の高い大麦若葉の新芽のみを選別し、ぜいたくに使用しています。
- ・そのほかに、ケール、ゴーヤ、桑の葉、明日葉も使用しています。

#### 2. 108種類の野草・野菜・果物・海藻類を発酵させた食物酵素を配合

#### 3. お茶感覚で楽しめる抹茶風味

商品のお問い合わせ・お求めは  
JA北海道厚生連 配置薬課

0120-99-4193

またはお近くのJA配置薬推進員までどうぞ。

●1箱 3g×31包(1か月分)  
1包当り約77円 **2,376円(税込)**

#### ●こんな方におすすめします

- ・食生活が偏りがちな方
- ・生活習慣が不規則な方
- ・便秘気味で毎朝すっきりしない方
- ・美容と健康が気になる方

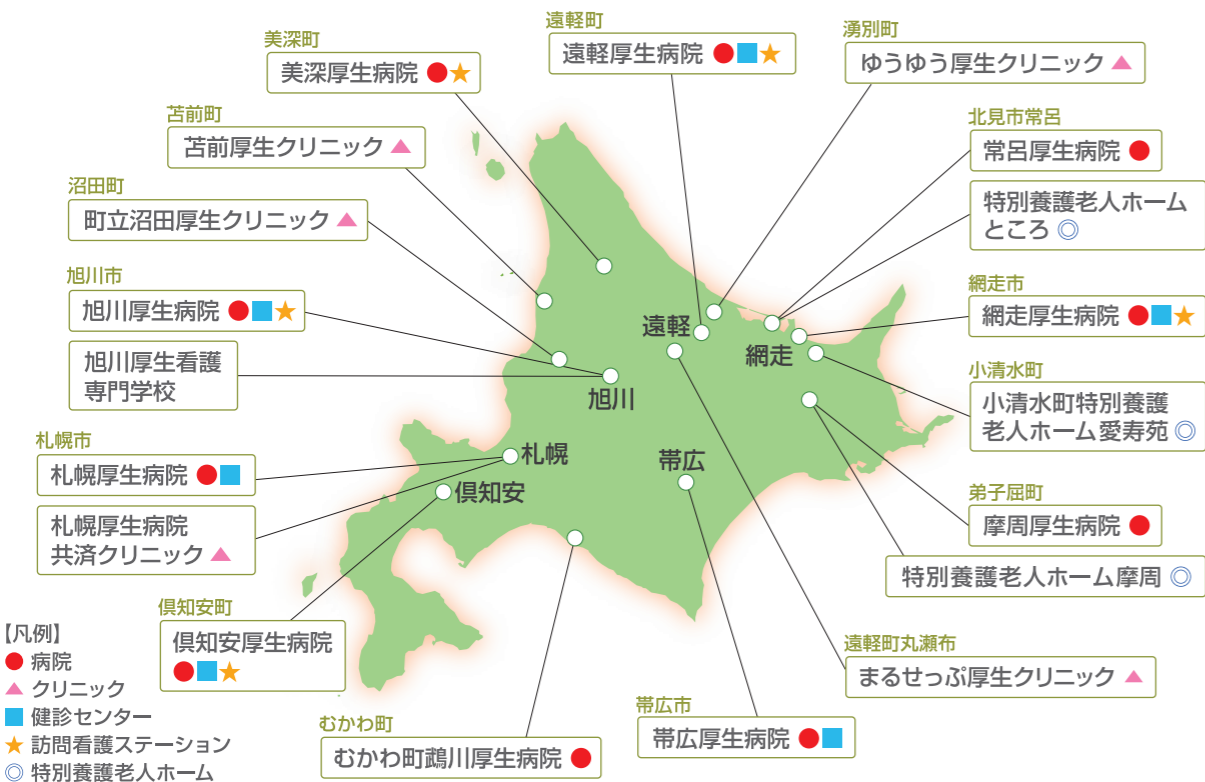
#### ●お召し上がり方

- ・1包を100~150ccの水またはお湯に溶かし、1日1~3包程度を目安にお召し上がりください。
- ・牛乳やヨーグルトに混ぜてもおいしくお召し上がりいただけます。

おいさが違います  
ぜひ、お試しください

## 厚生連ネットワーク

JA北海道厚生連は全道に15ヵ所ある病院・クリニック、3つの特養の運営など万全のネットワーク体制を築き、地域医療を支えています。



JA北海道厚生連  
北海道厚生農業協同組合連合会

北海道厚生連のホームページには、「すまいる」の情報が掲載されています。http://www.dou-kouseiren.com/

Vol.67 発行日:2019年1月30日 発行所:北海道厚生農業協同組合連合会 〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目(北農ビル9F) TEL(011)232-6504 / 企画編集:北海道厚生農業協同組合連合会「すまいる」編集部 / 制作:凸版印刷株式会社北海道事業部

# すまいる

SMILE

ご自由に  
お持ち帰り  
ください

健康な「暮らし」とすこやかな「笑顔」のために

P6. 今日からのすまいるライフ

## 「冬の鼻炎」

(旭川厚生病院)

P8. フムフムキッチン

## 「酒粕」

(美深厚生病院)

P10. 教えて!ヘルスQ&A

## 「泌尿器の気になる悩み」

(帯広厚生病院)

P12. カラダの四季報

## 「冬の運動不足」

(札幌厚生病院)

# ヒロ福地

【新春特別対談】





ふく ち ヒロ 福地 × にし かず 一 西 一司  
JA北海道厚生連 代表理事長

## 好きなことを仕事にしている、プライベートの充実も大切

**西** ヒロさんの顔や声は北海道民にとって、すっかりテレビやラジオでおなじみになりましたね。

**福地** 私のキャリアは、ラジオから始まりました。大学4年の就活解禁の時に、将来どうしようと考えて…「就職はしない」と決めました。1年生のころから4年になったらカナダに行こうと思っていました。周りが就活にいそむ中、親は『うちの息子、スーツすら持っていないぞ』と気付いたらしく、聞かれて初めてカナダ行きを伝えたところ、あ然としていたのを思い出します。ただ、そのころにラジオ番組に出ないかという引き合わせがあり、気づけば30数年も続けていました。好きなことをしゃべって、それが仕事になっているのは幸せですね。

**西** すばらしい人生だ。しかし毎日のお仕事、体が資本でもありますね。

**福地** 厚生病院で、一度健診を受けたことがあります。会社員には毎年の企業健診がありますが、私たちフリーランスの人間は自分で決めて行かないと健康管理の機会がありません。病院嫌いなのですが、今もそろそろ受けないと思っています。

**西** ぜひまた当会の病院へ来てください。ヒロさんはお仕事のかたわら、野球や車など趣味も充実していらっしゃる。絵もお上手ですね。



こよなく愛する  
ハワイでのひとこま

**福地** ありがとうございます。一人っ子だったので、子どものころからよく描いていただけで、特に学んではいないのですが。

**西** それから毎年ハワイを旅されているんですね。医療現場も働き方改革を進めており、ワークライフバランスの充実は大切なことだと感じます。

**福地** リフレッシュの時間は、いい仕事を続けていく上で必要です。私が出演する番組にはスタッフが50人ほどいますが、年に2回リフレッシュ休暇があるので、それを利用してハワイに渡っています。働き方改革で休暇の重要性が再認識されていますが、われわれの業界も医療の現場でもシフトを考える方は難しいだろうと思います。

## これまで、これからも 信頼される医療を 目指して



平成最後の新春特別対談は、テレビ・ラジオでご活躍のヒロ福地さんをお招きし、2018年の出来事や働き方と健康などについて、JA北海道厚生連西一司会長と語り合いました。次の時代に向けて、北海道の地域医療やその中のJA北海道厚生連の役割について、決意を新たにするような対話となりました。

※この対談は2018年12月4日に実施しました。

## 北海道胆振東部地震が起きて気付かされたこと

**西** 2018年の大きな出来事といえば、やはり北海道胆振東部地震です。JAグループは共済や、農協による農業者の支援など、重要な役割を果たしました。JA北海道厚生連の各病院も、ホクレンや農協との協力のもと、自家発電での対応により、制限しながらも診療ができましたし、病院間の連携も強くなりました。また、震源地に近いむかわ町鶴川厚生病院も、自衛隊からベッドを借り受けるなど各方面からの支援により診療を行いました。

**福地** 地震被害を報道する中で、特に酪農家の皆さんの苦労が心に残っています。停電が起これば機械が動かず乳搾りができない、すると牛が乳

房炎になってしまう。なんとか搾っても、今度は牛乳の輸送に問題が出てくる。

**西** 牛が乳房炎になると大変なので、生産者はそれぞれ、災害時の備えをしています。私の牧場は滝上町にあり、停電以外の被害はなかったので、みんな自家発電をしたり、農協から発電機を借りたりして、機械を動かして搾乳しました。

**福地** 乳房炎は、やはり大変なことなのですね。

**西** 病気の間は牛乳が出荷できませんし、治った後も乳量が減ってしまいます。さらに最近は乳房炎にも薬剤耐性菌が現れ、治りも悪くなっています。だから対策はしてあり、牛乳は搾りました。



信号は消えたものの道路には被害がなく、輸送もできました。しかし、運んだ先の工場で、停電で保冷ができないために結局、出荷できなくなったのです。その後牛乳が足りないというニュースを聞きながら、酪農家たちはとても悔しい思いをし

## 平常時も災害時も、頼れる地域の病院をつくる

**西** 当会ではその後2018年11月に、帯広厚生病院がグランドオープンしました。同院は1945年の開設以来、広く十勝医療圏の急性期医療を支える拠点病院として地域完結型、つまり大都市の病院にかからなくても地元で治せるという医療を提供してきました。DPC（診断群分類包括評価）では大学病院などと同等の機能を有する特定病院に指定され、その医療の高度さを示す機能評価係数のランキングでは3年連続で全国一となりました。

今回の新病院への移転は、最新の治療を提供していくための機能強化に加えて、2012年に計画を始めた時から、災害に強い病院も目指しました。

**福地** 今、札幌への一極集中が進んでいますが、人は50年～60年住んでいるところに最後まで住みたいものです。その時、地元の病院への信頼感はとても大事ですね。

**西** 帯広厚生病院の移転には、地元の理解を得

ていました。

**福地** きちんと災害対策をしているつもりでも、今回の規模のブラックアウトが起こると「あれもだめ、これもだめ」というのが出てくるのだなと実感しました。



てバックアップをいただき、地域からの期待を感じます。しかし、病院が多い札幌や旭川では同じようにはいかないでしょう。どんなに高い機能があろうとも、患者さんに選んでもらえなければ病院は傾いていきます。だから私たちは『地域から最も信頼され選ばれる病院』を目指しています。

**福地** 私が住んでいる住宅地からは、雪かきや坂道の往来が大変で、70代から80代の方々がどんどん引っ越していきます。引っ越す先は、札幌厚生病院にも近い創成川イーストや苗穂周辺で、あの辺は再開発も進んでいますね。これから病院の重要度は上がるのではないのでしょうか。

**西** 医療のニーズは上がるかもしれないと思っています。ますます信頼される医療を提供せねばならず、それには技術だけでなく、患者さんのお話を聞きしっかり向き合うことも必要でしょう。

**福地** 信頼関係にコミュニケーションは欠かせませんね。

**西** また地方では、外科や産科などの医師が足りておらず、医療スタッフの確保が大変になってきました。当会は、オホーツク地方の上湧別（現在の湧別町）で、農民組織が初めて開設した病院であり、地域に医療を届けることは使命です。職員には折にふれ使命を伝えていますが、今の時代に最初からそれに共鳴してくれる若者を探すのは難しい。

**福地** 医師は若いうちに一度へき地医療に携わるシステムにすればいいのではないのでしょうか。これからの時代は町医者、総合医が必要となると思いますが、地域医療の経験は医師にとっていいことだと思うのです。

**西** 私たちは倶知安厚生病院で総合医の育成を行っていて、そこから地域医療を支える人材をだんだんと輩出できるようになってきました。



プロフィール  
ひろ ち  
**ヒロ 福地**  
さん

1966年北海道江別市出身。1987年、大学在学中にAMラジオパーソナリティを始め、以降さまざまなイベントの司会などを経験。2003年からHTB「イチオシ!」のメインMC、2005年からFMノースウェーブで「ステドラ!～STATION DRIVE SATURDAY」のパーソナリティを務める。



## 地域医療の中で「最も」信頼を集めていくために

**西** 私のいる滝上町は、人口がどんどん減っており、町の病院の経営は厳しくなっています。しかし病院が、医療がなければ町に住んでいけなくなります。赤字でも病院は必要なのだと、もっと自治体は市民に包み隠さず説明して理解を得ていくことが必要だと思います。また、病院もそのままではだめで、医師にも経営感覚が必要とされる時代だと感じます。

**福地** お医者さんは例えるならばレストランのシェフに似ていると思います。職人的で、いいものを提供したいと考えていますが、それにはコストがたくさんかかってきます。経営を考えるとコストは下げたいので、オーナーとはしばしば衝突する。しかし、レストランは味が命で、それが変われば客は離れるように、病院も最良の治療ができなければ患者さんは遠のくでしょう。『安くておいしい』は簡単なことではないのですよね。

**西** 病院側としては、専門家の、エキスパートの医師が欲しいと思いますが、ニーズに合う人材はなかなか見つかりません。

**福地** 診断を下すのに優れた医師が、必ずしも手先が器用で手術がうまい医師ではないということもありますよね。やはり、その人がどういう人かということが重要です。

**西** 患者さんは私たち病院に無条件で命を預けるのだ、ということは職員に向けてよく話すことです。命がかかっている時に「組合員は厚生病院を使ってください」とは言えません。だからやはり、私たちは『最も』信頼される病院を常に目指し、選ばれなくてはいけないのです。



ヒロ福地さんはSNSでもハワイで撮りためたお気に入りの風景を公開しています。

●Instagram: hiroloveshawaii  
●ウェブサイト: <https://www.hirofukuchi.com/>  
(NO HAWAII, NO LIFE)

今日からの  
すまいるライフ



# 冬の鼻炎

## 冬の鼻水、くしゃみなどの鼻症状は温度差が原因かも？

冬の北海道は屋内外の気温差がとても大きくなります。暖かい室内から急に寒い外に出ると、鼻水やくしゃみが出る…こんな症状が出たら、それは寒暖差アレルギーかもしれません。寒暖差アレルギーはその名の通り、気温の大きな差によって引き起こされる鼻炎です。専門的には血管運動性鼻炎と呼ばれています。

鼻粘膜の毛細血管は呼吸によって取り込まれた空気を適温に調節するために温度に合わせて収縮・拡張する働きがあります。ところが、この気温差が一定以上の大きさになると、温度調節をするための血管運動が追いつかず、自律神経に異常を来してしまいます。この結果、鼻水やくしゃみなどのアレルギー性鼻炎によく似た症状を呈すると考えられています。

## こまめな着替えやマスクで温度差を少なくする工夫を

寒暖差アレルギーを起こす自律神経の異常は気温差が7℃以上になると発症しやすいといわれています。したがって、温度差をなるべく小さくするように心掛けることが大切です。気温に合わせてこまめに衣服を替え、体が寒暖差をなるべく感じないで済むような対策が有効です。また、マスクの着用も鼻粘膜に触れる冷気を軽減する効果があります。**体が温まるものを食べたり、運動やお風呂で体を温めたりすることも有効です。さらに生活習慣を整え、食事や睡眠をしっかり取って体をリラックスさせることも自律神経を安定させ、症状を軽減させる効果があります。**

### ■鼻炎とかぜの主な症状一覧

	寒暖差アレルギー	アレルギー性鼻炎	かぜ
鼻水	無色透明	無色透明	黄色っぽく粘着
鼻づまり	ある	ある	ある
くしゃみ	ある	ある	ない
目のかゆみ	ない	ある	ない
発熱	ない	ない	ある

## アレルギー性鼻炎？ それともかぜ？ 症状の違い

### □鼻水の色と性状をチェック

寒暖差アレルギーでは、無色透明の鼻水が出ます。黄色や緑の色が付いている場合はかぜや副鼻腔炎の鼻水である可能性が高いです。

### □目の症状はありますか？

目のかゆみや充血をとまなう場合には、アレルギー性鼻炎の可能性が高いです。

### □発熱していますか？

寒暖差アレルギーでは、発熱はありません。

## 鼻づまりで つらいときは



①鼻を温めると粘膜の血流がよくなって、一時的に鼻の通りがよくなります。蒸しタオルなどを使うと、加湿もされるため、効果的です。

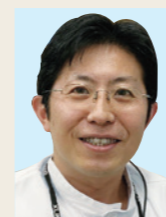


②適度な運動を行うと交感神経が刺激され、鼻づまりを改善させられます。



③片側の鼻がつまっている場合は、つまっている側を上にしてしばらく横になると鼻づまりが改善します。

## ドクターからのアドバイス



旭川厚生病院  
耳鼻咽喉科  
主任部長  
よしざき ともき  
吉崎 智貴

**鼻** 炎が起こる原因はさまざまです。自然に改善する場合がありますが、正しい診断・治療が必要な疾患が隠れている可能性もあり、放置すると症状が長引いたり、悪化することもあります。多くの鼻症状は内服や点鼻治療で改善が期待できますが、手術療法が有効な場合もありますので、つらい鼻症状でお悩みの時には耳鼻咽喉科を受診し診断を受けましょう。

酒粕は、新酒の時期を迎えた今が旬。健康への効果も話題の食材を、日々の料理に取り入れてみませんか。

## 使い方

板粕はそのままでは溶けにくいので、電子レンジで数秒加熱するとやわらかくなります。あらかじめ同量程度の水に溶かして冷蔵庫に保存しておくのも便利です(保存期間2週間程度)。

## 保存方法

アルコールを含むため、保存性のよい食品です。なるべく空気にふれないように包み、冷蔵庫で保存しましょう。小分けしてラップに包み、冷凍保存することも可能です。

## 今回の食材 (酒粕)



### 栄養データ

エネルギー	227kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	1.5g
炭水化物	23.8g
食物繊維	5.2g
食塩相当量	0g
アルコール	8.2g

※100gあたり  
出典：文部科学省 日本食品成分表 2015年版(七訂)

## おすすめレシピ

### ポトフ

酒粕には体を温めて保つ働きもあります。

#### 材料(2人分)

じゃがいも	1個	ウインナーソーセージ	2本
にんじん	100g	酒粕	20g
玉ねぎ	1/2個	水	600ml
キャベツ	100g	塩	小さじ1/2
鶏手羽元	2本	こしょう	少々

#### 作り方

- ① 野菜の皮をむき、じゃがいも、にんじんは一口大に、玉ねぎはくし形に切る。
- ② 鍋に水を入れ、①と鶏肉、酒粕、塩を入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、ウインナーソーセージとざく切りにしたキャベツを入れてさらに煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を整える。



#### 1人分の栄養価

エネルギー	272kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	12.5g
炭水化物	23.1g
食物繊維	4.1g
塩分	2.0g



## お酒の製造過程でできた酒粕 うま味とコクを料理に取り入れて

日本酒は、米、水、麴、酵母が発酵してアルコールを生じたもろみを搾ることで作られます。搾った後に残るものが酒粕で、お酒の副産物を用いたユニークな食材です。

もろみを搾る機械には板状のフィルターがあり、圧搾すると酒粕が張り付いて残ります。これが「板粕」です。板粕にさらに熟成を加えると茶色の「練り粕」となり、普段はあまり見かけませんが、漬物の時期になると店頭に並ぶことが多くなります。どちらも料理に使うことができますが、板粕のほうが入しやすく、使いやすいでしょう。

甘酒や粕汁に利用するのが一般的ですが、調味料として日常的に活用することができます。和洋問わず、さまざまな料理のレシピにスプーン1杯から加えることでうま味とコクをプラスすることができます。

## 発酵がさまざまな機能と 深い味わいを生み出す

発酵を経たもろみには多様な成分が生じ、これらの成分はさまざまな機能を発揮します。たんぱ

く質はペプチドやアミノ酸に分解されていきますが、分解されないたんぱく質もありレジスタントプロテインと呼ばれています。これは体内でも消化されにくいいため食物繊維のように働き、便秘改善や脂質の排出促進などの効果が報告されています。酒粕に含まれる食物繊維との相乗効果も期待できます。また、酒粕には高血圧を予防する効果があるペプチドも確認されるなど、今後も新たな機能の発見が期待されています。

アミノ酸はうま味をはじめ、さまざまな味を持っていることが知られており、酒粕を加えることでうま味やコクが増すのはこのためです。また酒粕には塩分がないため、塩分に気をつけている方にも優しい食材といえます。ただ酒粕にはアルコールが含まれていますので、加熱してアルコールを飛ばすなど、食べる方に合わせて使いましょう。



美濃厚生病院  
栄養科  
ふるや せいじ  
古屋 誠司



## スコーン

焼き菓みに用いると、チーズのような風味に!

#### 材料(8個分)

薄力粉	100g
A	
ベーキングパウダー	4g
砂糖	20g
バター	25g
酒粕	30g
牛乳	30g

#### 作り方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② ①に1cm角に切ったバターと酒粕を入れ、すり混ぜる。
- ③ ②に牛乳を加えて混ぜながら、粉っぽさが残る程度に生地をまとめる。
- ④ 2cmほどの厚さに伸ばした生地を半分に切り、重ねてまた伸ばすことを2~3回繰り返す。
- ⑤ 8等分し、190℃に予熱したオーブンで13~15分ほど焼く。



#### Point

生地は混ぜすぎないようしましょう。レーズンやごまなどを加えてもおいしいですよ。

#### 1個分の栄養価

エネルギー	90kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.9g
炭水化物	13.2g

医療のギモン、何でもお答えします

# 教えて! Q&A ヘルス

第26回

## 泌尿器の 気になる悩み



帯広厚生病院  
泌尿器科 主任部長  
うちのひでき  
内野 秀紀



人には話しにくいトイレに関する悩みはありませんか。治療することで不安のない、快適な生活を取り戻せる場合もあるので、泌尿器科やかかりつけの医師にご相談ください。

### Q 最近トイレが近くなりました。病院にかかったほうがいいのでしょうか。



**A** 排尿回数の個人差は大きく、水分摂取量や気温などにも大きく左右されます。一般的には昼間の排尿回数は4~7回、夜間は0~1回程度です。その回数を上回る場合を頻尿ひんにょうといいます。実は頻尿自体が病気のサインである

ことは少ないのですが、頻尿を来すような何か深刻な病気になってしまったのではないかと、いう心配や、トイレが近いことが原因で生じる日常生活の不便さがある場合には、受診を考えたもよいかもしれません。

### Q トイレに行っても残尿感が残ります。どんな病気が考えられますか。



**A** 残尿感が症状として出る男性の病気としてもっとも考えられるのは前立腺肥大症です。前立腺は膀胱の下に尿道を取り囲むように存在し、50歳を超えると腫大傾向を示します。肥大した前立腺は尿道を圧迫するため、尿を出すときにいきんだり、尿の勢いが低下したりします。そして、膀胱にたまった尿をすべて排出でき

ずに排尿後に膀胱に尿が残る、いわゆる残尿となります。残尿が多くなると、一回に出せる排尿量が減ることになるため、頻尿になります。残尿感、頻尿、尿の勢いの低下などの症状があるときには前立腺肥大症の可能性が高いと考えます。そのほかに残尿感が残る病気としては、膀胱炎、前立腺炎、前立腺癌などが挙げられます。

### Q トイレのことが不安で、外出が怖いです。治療すればどうにかできますか。



**A** 過活動膀胱という疾患の可能性があります。「急に我慢できないような尿意が起こる」これを尿意切迫感といい、「急にトイレに行きたくなり、我慢ができずに尿が漏れてしまうことがある」これを切迫性尿失禁といいます。過活動膀胱は尿意切迫感症状を伴う疾患で、切迫性尿失禁や頻尿にもなりえます。最近の調査で、40歳以上の男女の8人に

1人が、過活動膀胱の症状を持っていることがわかっています。治療には薬による薬物治療と薬を使わない行動療法といった治療法があります。治療により症状が良くなる可能性は高いので、日常生活に支障がある場合には、病院にかかることを考えましょう。

### Q 寝ている間にトイレに行きたくなり、目が覚めてしまつてつらいです。



**A** 夜間、排尿のために起きなければならぬ症状を夜間頻尿といいます。40歳以上の男女で約4,500万人が、夜間1回以上排尿のために起きる夜間頻尿の症状をもち、年齢が高くなるとともに頻度が高くなります。

夜間頻尿の原因は大きく分けて3つあり、①夜間多尿(夜間の尿量が多いこと)②膀胱の大きさが小さいこと③睡眠障害に分かれます。これら3つの原因によってそれぞれ対策や治療法が変わります。

まず①の夜間多尿を起こす原因としては、糖尿病や高血圧、心不全、睡眠時無呼吸症候群などの疾患があります。また、ただの水分のとり過ぎといった場合もあります。対策としては、糖尿病や高血圧、心不全、睡眠時無呼吸症候群などによる夜間多尿の場合にはそれぞれの疾患の治療が重要です。また、水分をとると血液がサラサラになり、脳梗塞や心筋梗塞を予防できると信じて、寝る前や夜間にたくさん水分をとる方がいますが、科学的根拠はなく、水分のとり過ぎで頻尿になってい

る場合は水分を控えることが必要です。次に②の膀胱の大きさが小さいとは、少量の尿しか膀胱にためられなくなるもので、過活動膀胱、前立腺や膀胱の炎症、前立腺肥大症、脳卒中やパーキンソン病などの脳や脊髄の病気による膀胱の働きの低下などが原因で発生します。そのほか、膀胱の老化現象として起こったり、原因が不明のことも少なくありません。対策としては、膀胱の勝手な収縮を抑える薬剤を服用したりすることで改善することを期待します。

そして③の睡眠障害ですが、眠りが浅くてすぐ目が覚めてしまうために、目が覚めるごとに気になってトイレに行くものです。対策としては、睡眠薬の内服も有効ですが、よく眠れるような環境の整備や生活リズムの改善も重要です。

以上のように夜間頻尿の原因はさまざま複雑であり原因がはっきりしない場合には病院にかかって、まず原因のチェックから始めることが重要です。

### Q くしゃみや重いものを持ち上げる時などの尿もれが気になります。



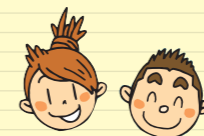
**A** くしゃみや重いものを持ち上げるということはおなかに圧力がかかる状態であり、これを腹圧といいます。腹圧がかかると膀胱にも圧力がかかってしまい、結果として膀胱にたまっている尿が不意に漏れてしまうことがあります。この状態を腹圧性尿失禁といいます。

腹圧性尿失禁は膀胱や尿道を支えている骨盤底の筋肉が弱くなることが原因で起こります。女性に圧倒的に多く、妊娠・出産、加齢、肥満、慢性的な便秘やせきなどが影響するとわれています。

治療としては骨盤底筋体操、薬物治療、手術治療の3つがあります。骨盤底筋体操は肛門挙筋という骨盤底の筋肉の筋トレをすることで筋力アップをはかり改善を目指します。すぐには効果があらわれませんので根気よく続けることが必要です。

薬物治療は尿道周囲の筋力を強める効果がある薬を飲み続けることで、失禁の改善を期待します。

体操や薬でもだめな場合には最終的には手術治療があります。効果が最も高い治療ですが、入院が必要です。



# 四季報

Four seasons report for your health

## 運動不足を防ごう!

冬になると、外は雪・氷の世界。そのため移動手段は徒歩・自転車から車へと変わり、外出の機会も減ってしまいます。これは「活動」が低下したことを意味しており、文化・サークル・地域の集まりなど「参加」の機会も減ってしまいます。それに伴い心身機能が低下してしまい、さらに活動が低下してしまう悪循環となります。

運動不足が続くと生活習慣病になりやすく、

## 冬の運動不足



札幌厚生病院  
理学療法技術科 主任  
かめ や よし ひろ  
**亀谷 善弘**

「がん」「心疾患」「肺炎」「脳血管障害」など死亡原因のリスクが高くなってしまいます。

それ以外にも、雪かきで足腰を痛めてしまうことや、冬道では歩きにくく疲れやすかったり、悪路で転倒してしまったり、さまざまな場面でトラブルが増えてきます。冬は身体能力を必要とする時期なのです。自宅でしっかりと鍛えて備えましょう。

## 運動不足度チェック

以下の項目で当てはまるものに✓を入れてください。

- ① 1日平均15分以上の運動をしていない
- ② 座ってする仕事が多い
- ③ 10kg以上の重いものを持つことがほとんどない
- ④ 通勤は車やバイク
- ⑤ 休日は外出よりごろ寝
- ⑥ 帰宅は夜遅い
- ⑦ あまり歩かない(1日6,000歩以下)
- ⑧ あれば必ずエスカレーターにのる
- ⑨ おなか特に太くなってきた
- ⑩ 近距離でも電車・バス内で立つのはおっくうだ
- ⑪ 階段や坂道で同世代の人に遅れる
- ⑫ 階段や坂道で息切れがひどい
- ⑬ 仕事が忙しくて運動なんてできない
- ⑭ 若いときに十分運動したからだいじょうぶだ
- ⑮ 「あれとって」「これとって」の生活をしている

✓の数が

3～5個…少し運動不足 / 6～8個…かなり運動不足 / 9～15個…完全に運動不足

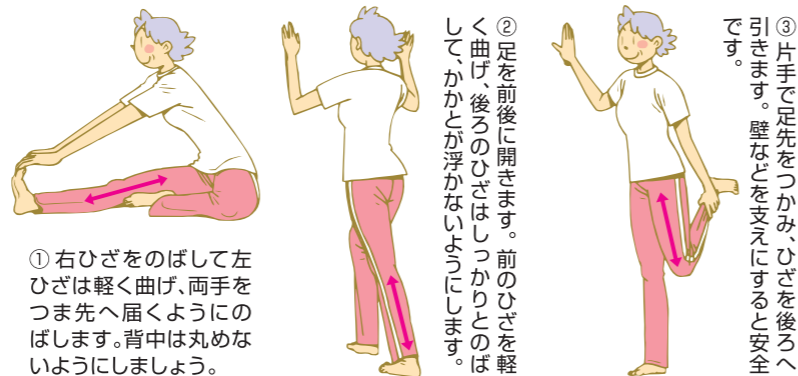
(出典)公益財団法人 健康・体力づくり事業財団ホームページより

## 運動不足を解消しよう! 自宅でできる簡単エクササイズ

### まずはストレッチから始めましょう

運動前のストレッチできつい運動が楽になり、より運動効果が高まります。運動量が自然に増えるので、体力アップにもつながります。けがのリスクや、心肺系への負担も少なくなることから、これから運動を始める方、ご高齢の方にはおすすめです。

また、運動後に行くと、筋肉内にたまった疲労物質を取り除き、筋肉痛やこりの防止になります。また固まった筋肉をのばし、動きやすい状態に戻すこともできます。



① 右ひざをのばして左ひざは軽く曲げ、両手をつま先へ届くようにのばします。背中丸めないようにしましょう。

② 足を前後に開きます。前のひざを軽く曲げ、後ろのひざはしっかりとのばして、かかとが浮かさないようにします。

③ 片手で足先をつかみ、ひざを後ろへ引きます。壁などを支えにすると安全です。

- ☆強い痛みを感じるまでのばすと、筋損傷になるので注意しましょう。
- ☆反動をつけても筋損傷になるので、ゆっくりとのばして止めてください。
- ☆10秒～15秒のばします。それを3回行ってください。
- ☆息を止めると血圧が上がり、筋肉ものびないので、深呼吸を意識しましょう。

### 立って動けるかた向けの運動

#### スクワット

- ① 両方のひざを同時にゆっくり約30度曲げます。
- ② そのまま5秒キープし、ゆっくりのばします。



#### 足の後ろ上げ運動

- ① 一方の足を、後ろにゆっくりと上げていきます。
- ② ひざが直角になるまで上げたら5秒キープし、ゆっくりおろします。



- ☆安全のため、いすなどを用意してつかまりながら行いましょう。
- ☆足の曲げのばしは、4つ数えながらゆっくり行ってください。

#### 脚の外開き運動

- ① 一方の脚を、横にゆっくりと広げていきます。
- ② 約30度まで上げたら5秒キープし、ゆっくりおろします。



### 座ってできる運動



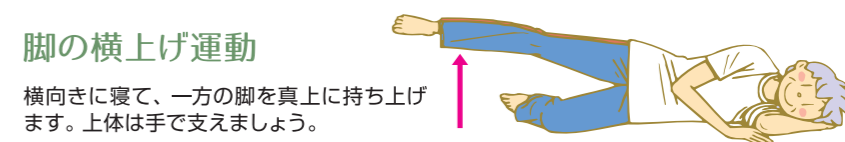
#### ひざのばし運動

いすに座り、一方の足をひざがまっすぐになるまでのばしましょう。



#### フリッジ運動

ひざを立ててあおむけに寝た状態から、おしりを持ち上げます。



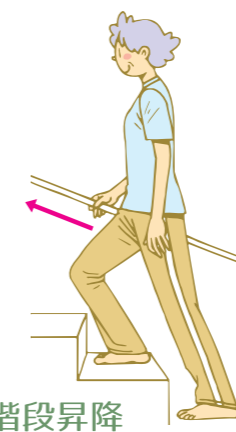
#### 脚の横上げ運動

横向きに寝て、一方の脚を真上に持ち上げます。上体は手で支えましょう。

- ☆立ち上がれない方でもできる、負荷の軽い運動です。
- ☆運動中に痛みや疲労感を感じたら、すぐに中止してください。
- ☆動かす・保持・元に戻す動作を、それぞれ5秒間かけてゆっくり行いましょう。

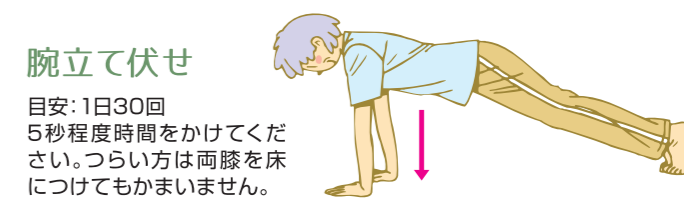
### 少し強めの運動

歩いたり走ったり、日常の家事が無理なくできる方は、運動能力保持のためにも家の中での運動習慣をつけるといいでしょう。



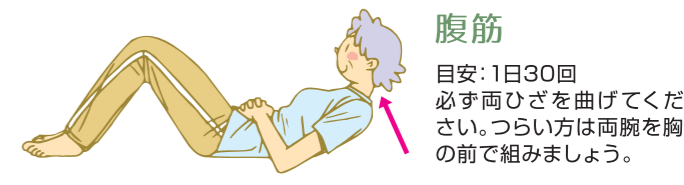
#### 階段昇降

目安: 1日100段  
関節痛(特にひざ関節)がある場合は控えてください。



#### 腕立て伏せ

目安: 1日30回  
5秒程度時間をかけてください。つらい方は両膝を床につけてもかまいません。



#### 腹筋

目安: 1日30回  
必ず両ひざを曲げてください。つらい方は両腕を胸の前で組みましょう。

地域貢献 【札幌厚生病院】

クリスマス会を開催

～ドーレ君・コンサドーレ選手らと  
交流しました～

2018年12月18日に、札幌厚生病院小児科病棟にてクリスマス会が開催され、北海道コンサドーレ札幌の深井一希選手と菅大輝選手、そしてマスコットのドーレ君、コンサドーレズが病院を訪問されました。

この企画は、JAグループ北海道と北海道フットボールクラブとの相互協力協定に基づき、食育とスポーツ文化、地域文化振興にかかわる事業の一環として2008年度より行われ、今回が11回目となります。プロ選手を目の前にしてはじめは緊張気味の子どもたちでしたが、PK合戦やダンスで緊張もほぐれ大いに盛り上がり、子どもたちは満面の笑みを浮かべていました。最後にはサンタクロースも登場し、プレゼントが手渡



PK合戦を盛り上げてくれた深井選手



ドーレ君登場に子どもたちも大喜び

されるなど喜びあふれるイベントとなりました。  
北海道コンサドーレ札幌のますますのご活躍を期待しております。

【JA北海道厚生連】

第29回JA北海道大会

～北海道550万人と共に創る  
「力強い農業」と「豊かな魅力ある農村」～

2018年11月13日、札幌コンベンションセンターにて第29回JA北海道大会が開催され、道内JA・中央会・連合会の役員や青年部・女性部の部員など、約2,400人が参加し開催されました。JA北海道大会は、グループの意志を結集し組織・事業機能の強化を図るべく3か年ごとに開催されております。今大会では、農業所得増大や担い手の育成、サポーターづくりに加え、新たな基本目標「時代に即した協同組合の価値創造」を含む議案を決議したほか、北海道胆振東部地震など災害からの復旧・復興に向けた特別決議も採択されました。



大会の様子



特別決議を宣言する西会長

病院のことばがわかる！



網走厚生病院 視能訓練士 主任 平 ありさ

【白内障】【はくないしょう】

【意味】

白内障とは目の水晶体という、透明でピント合わせなどに重要な働きをしている部分が、さまざまな原因で白くにごってしまう病気です。

【解説】

水晶体はフィルムカメラでいうとレンズに当たる部分です。ここにごってしまうと、すりガラスを通して外を眺めているような状態になり、物がはっきり見えなくなって視力が下がります。

症状はにごり方によって変わります。かすんで見えたり、まぶしさを感じるようになったりすることもあります。

病気が目のケガが原因でにごることもありますが、一番多い原因は加齢です。80歳代では軽症の方を含めるとほぼ100%の方が白内障になっているといわれています。



【治療方法】

白内障は現在のところ、薬で進行を遅らせることはできませんが、治すことはできません。生活や仕事に支障がでるくらいに視力が下がってしまったら手術を行うことになります。

手術はにごってしまった水晶体を取り出し、人工のレンズ(眼内レンズといいます)を代わりに入れます。手術後は翌日から無理のない範囲で目を使ってかまいません。人によっては手術後に色が違って見えたり、まぶしさが強くなることもあります。次第に慣れてくることが多いですが、まぶしさが続くようなら色付きの眼鏡をおすすめすることもあります。

眼内レンズにはピントを合わせる能力がないので、手術後は眼鏡が必要になります(最近では遠近両用のレンズも出始めています)。入れる眼内レンズの度数によって、必要になるのが遠くを見るための眼鏡か、近くを見るための眼鏡かが変わりますので、手術が決まったら医師にご相談ください。

すまいるボイス

読者の皆さまからのお便りを紹介します！

写真が多く、またイラストも色鮮やかでとても読みやすいです。内容も身近なことが書かれていて興味があります。次回も楽しみにしています。

旭川市 H.Tさん

「すまいる」いつも楽しみに読んでいます。わかりやすい健康情報が多く書かれていて今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

網走市 I.Kさん

編集室より

『すまいる』は年3回発刊しており、これからも健康に関するさまざまな情報をわかりやすく掲載していきます。病院をはじめとする施設に関する情報や医療の現場で働く専門職などを紹介していきますので、今後とも応援をお願いします！

ご意見・ご感想をお寄せください！

「すまいる Vol.67」はいかがでしたか？ ご意見やご感想、病気や健康の興味ある話題など、引き続きお便りを募集しております！

あて先

〒060-0004  
札幌市中央区北4条西1丁目北農ビル9F  
JA北海道厚生連「すまいる」編集室

—バックナンバーをご覧ください！—

JA北海道厚生連ホームページでは広報誌「すまいる」のバックナンバーを掲載していますのでぜひご覧ください！

URL <http://www.dou-kouseiren.com/public/index.html>