

JA  
配置薬の  
ご案内

# 始めませんか! ラブレ生活

植物性乳酸菌ナノ型ラブレ菌

## 栄養補助食品 ラブレゼリー

カラダの内側からスッキリ  
体内環境をしっかり  
サポート!!

●こんな方に  
おすすめします  
・腸内環境を整えたい方  
・肌荒れでお悩みの方  
・ストレスの多い方

●お召し上がり方  
・1日1包(10g)を目安  
に、そのままお召し上が  
りください。  
※冷凍にしても美味です。

ナノ型ラブレ菌について  
乳酸菌の中でも胃酸に強く、生命力の強いラブレ菌を1ミクロン以下に小型化し、今までのラブレ菌のパワーを約5.5倍(メーカー従来比)に増強させたものです。



### ●商品の特徴

#### 1. 腸を元気にする2成分

- ・植物性乳酸菌ナノ型ラブレ菌  
日本人が昔から食べてきた味噌や漬物に含まれている植物性乳酸菌の一つであるラブレ菌を1包に180億個配合
- ・ガラクトオリゴ糖  
腸内の善玉菌を増やすための栄養分として配合

#### 2. おいしいヨーグルト風味

#### 3. 手軽に摂れるスティックタイプ

#### 4. 1包(10g)当たり9.2kcalの低カロリー

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。

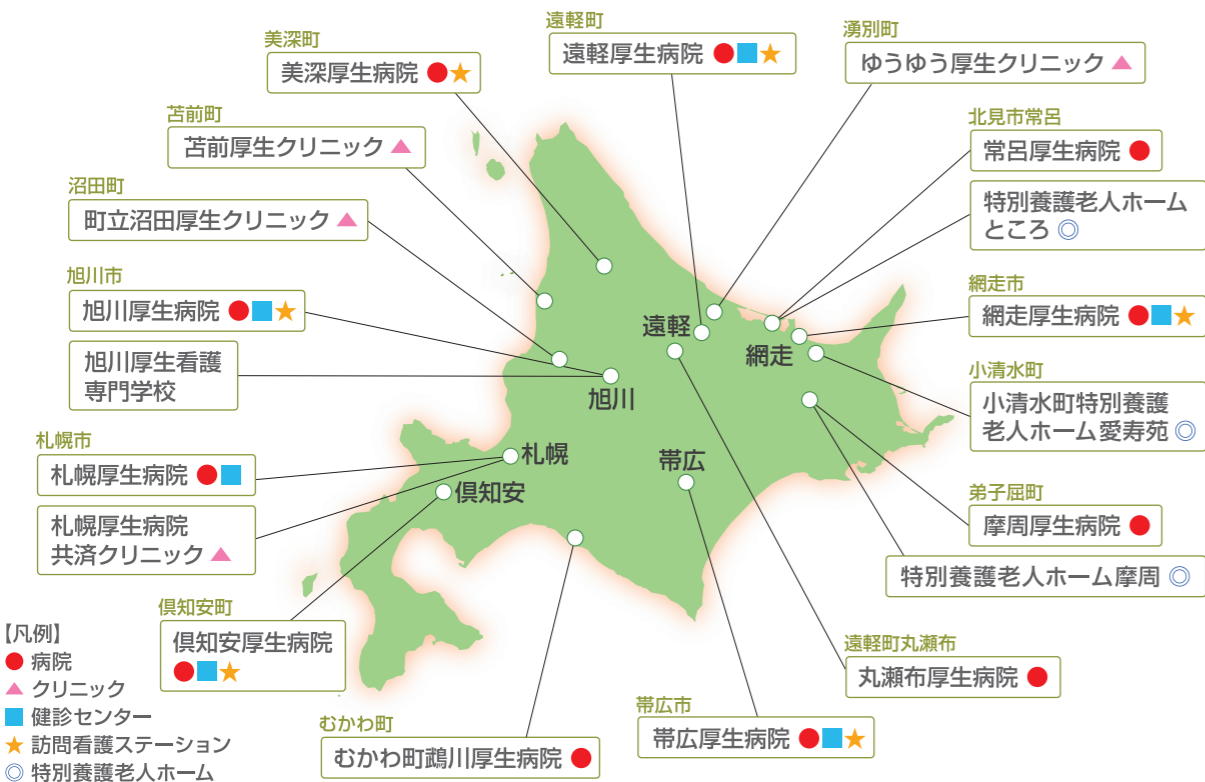
●1箱 30包入り(30日分)

1日当たり約108円 **3,240円**(税込)

ぜひ、一度お試しください!!

## 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/

すまいる Vol.64 発行日: 2018年1月31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

たい じょう ほう しん

## 「带状疱疹」

(札幌厚生病院)

P8. フムフムキッチン

## 「落花生」

(旭川厚生病院)

P10. 教えて!ヘルスQ&A

## 「ドライアイ」

(遠軽厚生病院)

P12. カラダの四季報

## 「ヒートショック」

(網走厚生病院)

作家 **小檜山博**  
【新春特別対談】北海道で生きる





# 北海道で生きる

こ ひ やま はく × にし かす し  
**小檜山 博** × **西 一司**  
 作家 × JA北海道厚生連 代表理事会長



JA北海道厚生連は70年前に、農業者たちの願いによりオホーツクの地で誕生しました。オホーツク地方の滝上町に生まれ、昭和初期の厳しい農業者の暮らしを原点とした作品を記す作家の小檜山博さんをお招きし、同郷のJA北海道厚生連西一司会長と、北海道で生きていくこと、地域への思いや、地域を守っていくために必要なことは何か、語り合いました。

※この対談は2017年12月4日に実施しました。

## 食と土の結びつきを感じた滝上町の暮らしが原点に

**西** JA北海道厚生連は、70年前に、オホーツク地域の上湧別(現在の湧別町)に設立された病院から始まりました。昭和初期に冷害でみんなが疲弊し、お金がなくて医者にかかれなくなった時に、熊沢助三郎という人が私財を投げて病院を建て、これが北海道で農民組織が初めて開設した病院となりました。私は湧別町の隣の滝上町から本会の代表理事会長に就任しました。小檜山先生は、同郷のご出身でいらっやいますね。

**小檜山** 私の両親は福島から滝上町に来て、炭焼きからやがて農業を始めました。家はとても貧しく、母は学校よりも家の仕事の方が大事というくらいで、小さな頃から家の手伝いをして育ちました。その後、両親に頼み込んで苫小牧の工業高校に進学し故郷を離れましたが、滝上での暮らし、「食は土」という思いは私の精神風土に

なっています。それに加えて、昭和37年に両親が貧しさにあえぎ離農したため、食べ物を作る人間がなぜ食べていけないのか。都会に住む人間は、なぜ食べていけるのかということも私がずっと考えているところです。

**西** 滝上には、昭和30年には1,125戸の農家があったのですが、現在は60戸そこそまで減ってしまいました。

**小檜山** 明治期には国民の7割は農民だったのです。今や、食料自給率は38%しかありません。人口減が問題になっていますが、自給率から考えれば日本は、特に東京はそんなに多くの人が住める土地ではないのです。理想を言えば滝上も、100人になってもへこたれない土地でありたい。それには農家の生活の向上は不可欠です。



## 人口が減少しても、元気で生きていける地域をつくるために

**西** 先生は地域振興についても、各地で講演活動をされていますね。

**小檜山** 地方創成の鍵は「若者、よそ者、ばか者」といいます。若く元気な力、地域を客観的に見る力、常識にとらわれず物事を進めていく力。つまりは人間を育てることが大事で、良いリーダーをつくり、そのリーダーが引っ張っていくことが理想です。

今あるものを探すだけでも、地域の魅力はたくさん出てきます。例えば熊本県の水俣市は、公害病で大変な負のイメージがついてしまいました。こ

のままではいけないと各地域の人が集まり、カメラとメモ帳を持って地元を走り回ったそうです。すると、水田のそばから湧き出る清水、西南戦争の史跡など、それまで目に留めていなかったたくさんの風物が見つかったそうです。また、福島県喜多方市を有名にしたラーメンは、客を呼ぶために始めたものではなく、地域で親しまれていた味が街を全国区にしました。

**西** 北海道はそれぞれの街に風物がありますね。農業の現場でも、地域の特産品にいかに付加価値をつけるかということがテーマとなり、6次産業

小檜山さんは食や地域、人生など、さまざまなテーマで、市民や経済界、医療関係者などを対象に、幅広く講演活動にも尽力されています



化などが進められています。

**小檜山** その時に忘れてはいけないのは、食べ物には旬があり、土地それぞれで育つ物は違うということです。北海道で南国の作物を育てようとしたり、年中同じものを食べようとするからおかしなことになります。

現に、都会の暮らしは食の知識から遠ざかりすぎています。田舎の祖父母の家に来た子どもたちは「米のなる木はどれ？」と聞き、マンションではベランダに精米された米をまいて育てようとする人がいる。これで生きていけるのでしょうか。また、食料自給率の問題を見ると言えるのですが、食べ物を経済原理で考えてはいけません。食べなければ命に関わるからです。農業は畑を起こし、種をまき、半年間は一銭にもならず作物を育てます。その間尺に合わない仕事を農家がなぜするのか、食は命だという原点があるからです。

地産地消は身土不二という言葉があるように、健康にも関わります。例えば家具でも、熱帯雨林の木材より、道産材の家具の方がここ北海道では長持ちしますね。人間も住んでいる場所から歩ける範囲のものを食べる方が体にいいのです。医食同源ということも、私の大きなテーマとなっています。



プロフィール  
こひやまはく  
**小檜山 博**  
さん

1937年北海道滝上町出身。1976年にデビュー作『出刃(でば)』で北方文芸賞を受賞。北の風土と、そこに生きる人々をテーマに作品発表を続け、『光る女』で泉鏡花文学賞・北海道新聞文学賞、『光る大雪(だいせつ)』で木山捷平(きやましようへい)文学賞受賞のほか、1997年に札幌芸術賞、1998年滝上町社会功労賞、2005年北海道文化賞、2007年北海道功労賞を受賞。現在は講演活動にも取り組む。



小檜山さんが15歳まで過ごした生家

**西** JA北海道厚生連の病院給食でも、米や牛乳、卵などの年中手に入る食材は道産品を使用しています。また、育った味というものもあって、私が子どもの頃は地区では米ができなかったの、麦やいも、かぼちゃなどを食べて育ちました。もう一生分食べたというくらいだったのですが、今食べてもなおおいしい。地元の物というのはそういう力がありますね。

**小檜山** 私が子どもの頃、じゃがいもは農林一号という品種が主でした。あれは味噌汁に入れても溶けて形がなくなってしまうのですよね。

**西** ああ、農林一号は覚えています。煮込むとドロドロになるけれど、それがおいしい。今だと「きたあかり」が近いかな、と思いますが、じゃがいもにせよ何にせよ、品種が増えました。

**小檜山** ある時北海道から種芋を親戚に送ったことがありましたが、その土地ではベタベタのおいしくないもに育ったそうです。食べ物はやはり風土と密接に関わります。

**西** 日本の農業はやはり米が中心で、次に畑。私の地区は酪農が中心ですが、水田にも畑にもならない土地を拓いて始めたものです。

私のところでは、この先の経営を考えて、農業生産法人を設立しました。人手の確保や休暇の取りやすさなど良い面はたくさんあります。しかし、大規模で経営のしっかりしたところができる、そこに土地を貸して地域から離れてしまう人も出てきて、集落が構成できないのです。高齢の方々特に、病院の近くへ移り、自分が拓いた土地には残れなくなっています。

**小檜山** これからは地域で助け合わなければ、地域が残らなくなってしまいますね。



オシラネツ川で。滝上の自然は小檜山さんの作家活動の原点となりました



## 地域を支える医療は、地域の人々で支えていく

**西** 地域で生きていくのに欠かせないのが、交通、教育、そして医療です。しかし北海道じゅうを走っていた鉄路はこの50年でどんどんなくなり、地域医療は赤字になり、地方は危機を迎えています。

**小檜山** 中央が地方から銭を取る仕組みを変えていかなければいけません。病院はその地域で不安を持たず、安心して住んでいくために必要ですが、地域でまかなえるものではありません。それは国でなくてはいけないことです。

**西** 病院が続くためには、そこで働く人、診療する人がいなければならず、地方の病院では人の確保も悩みの種となってきています。

**小檜山** 例えば昔は、寺子屋を作って、先生に「来ていただく」という意識がありました。地域で迎え入れることが不可欠だと思います。地域の魅力は、その風物と人間関係にあるのです。

**西** 私たちの倶知安病院も、経営が傾きかけた時期もありました。しかし地元の方々が「厚生病

院を励ます会」を作って応援してくださったことで、病院の職員にも頼りにされている意識が生まれ、現在は羊蹄地域の中核病院としての役割を果たしています。

**小檜山** 私は厚生病院の先生に長年診ていただき、毎年MRIと胃カメラの検査をしています。おかげでこの歳まで元気で、近年ではピレネーの巡礼路を歩きましたし、今年8月には旭岳山頂に登りました。私たちには病気にかからないための考え方も必要です。医食同源で食べる物から健康を考え、普段から体を鍛える。そして病気になったその時が来たら頼むという風に、病院や医療に関わる方々を信頼しています。

**西** 当会の職員約5,400人には、全道547万人の命と生命に携わる、その重みと、誇りを感じて働いてほしいと思います。本日は貴重なお話をありがとうございました。

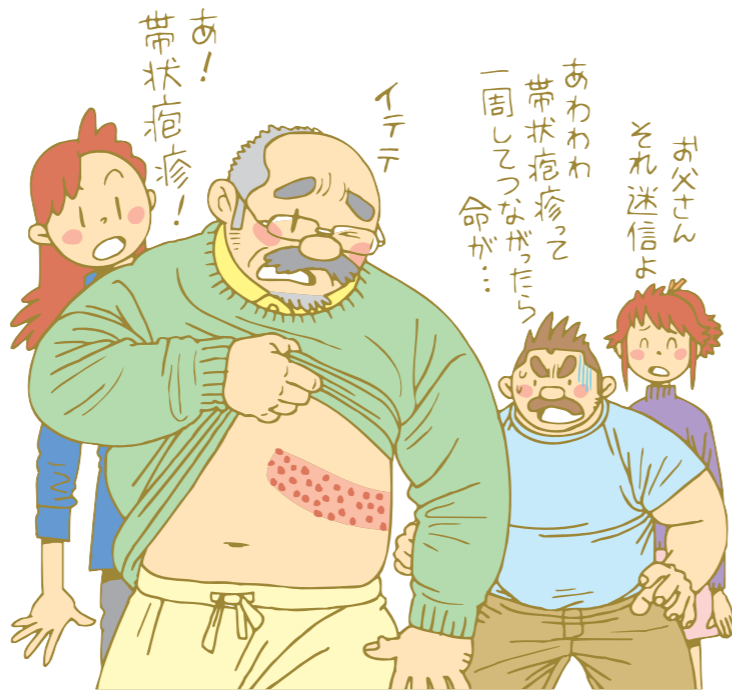


写真左／ニューヨーク・マンハッタンでの一枚  
写真右／故郷の滝上町雄柏に建てられた記念文学碑と小檜山夫妻



# 今日からの すまいるライフ

## たい じょう ほう しん 帯状疱疹



### 水ぼうそうのウイルスが 抵抗力の落ちた時に再活性化

病気をしている時、疲れがひどい時などに、体の片側にプツプツと発疹が出る。それはもしかしたら、帯状疱疹かもしれません。

帯状疱疹の原因は水痘・帯状疱疹ウイルス(水ぼうそうのウイルス)です。水ぼうそうにかかって治った後に神経に潜んでいたウイルスが、体調不良などで免疫が低下した時に再活性化することによって発症します。

通常、全身のどこか片側の限局した部位に痛みを伴う水ぶくれや赤みが出現します。皮疹の出現前に痛みやかゆみが数日先行することがあります。皮疹は出現後約2~3週間ほどでかさぶたになり、茶色の色素沈着となって治癒します。

しかし皮疹が治っても、人によっては痛みが残ることがあり、「帯状疱疹後神経痛」としてペインクリニックなどでの治療が必要な場合があります。

### 合併症が起こることもあるので きちんと受診して治療を

帯状疱疹は、投薬治療を行います。その薬は主に以下のものが使用されます。

●**抗ウイルス剤**／帯状疱疹には一番大事なお薬です。患者さんの状況によって医師が判断し、基本的には7日間投与します。

●**疼痛に関する薬**／痛みは我慢せずに、症状や程度に合わせて、鎮痛薬も含めたさまざまな種類の痛み止めを併用します。

●**ビタミン剤**／ビタミンB12を内服することで、傷ついた神経の修復を助けます。

●**外用剤**／皮疹の状況に合わせて、医師の指示で使用します。目安として1日1~2回塗ります。じくじくとしたただれが強い場合は、ガーゼなどを当てる必要があります。

目や耳の周辺に皮疹が出た場合は、角膜炎などによる視力低下をはじめとした目の異常、顔面神経麻痺、めまいや難聴などの合併症が起こることがあります。また、まれに肺炎や髄膜炎などが起こることもあるので、注意が必要です。

## 帯状疱疹に なった その時は



### 体を休めましょう

帯状疱疹は、体調が悪い時に発症します。免疫抑制剤や抗がん剤などによる治療はもとより、疲労、外傷、老化、精神的なストレスなども体の抵抗力が落ちる原因となります。無理をせず、体を休め十分な栄養と睡眠をとるようにしてください。

### 皮疹部を 冷やさないように

皮疹部は冷やさずに温めた方が痛みは楽になるといわれています。夏は冷房などの冷たい風が直接当たらないようにし、冬場は寒い所に長時間いることは避けましょう。外出時は帽子やマフラーなどを使い、暖かい服装を心がけてください。



### お風呂ではやさしく洗う

皮疹が治ってからは患部が温まり疼痛が緩和する効果が期待できますので、入浴は問題ありませんが、皮疹がじくじくしている間は2次感染を防ぐために、シャワー程度にしてください。皮疹部は石けんをよく泡立てて、こすらないように手でやさしく洗い、水ぶくれはできれば破らないように注意しましょう。外用剤が出ている場合はシャワー後に塗りましょう。

### 小さなお子さんの 感染に注意

帯状疱疹は基本的にはうつることはありませんが、水ぼうそうにかかっていない小さなお子さんなどには水ぼうそうとして感染することがあるので注意が必要です。公衆浴場やプール、小さなお子さんとの入浴は医師の指示を守り、皮疹が治るまで控えましょう。



### ドクターからのアドバイス

札幌厚生病院 皮膚科 主任部長 **か が や ま き こ**  
加賀谷 真起子

**帯**状疱疹については、皮疹の出方や程度、疼痛も千差万別です。皮疹が広範囲に出る場合や、痛みが強い場合は、皮疹が治癒した後も疼痛が残る可能性がありますので、医師の指示に従い、場合によっては入院も含めたしっかりとした治療を心がけてください。また体を休めることも大事です。帯状疱疹が発症したということは疲れているサインですので、無理をせずゆっくり休養を取ってください。



小粒なカラダに大きなパワー！  
落花生の魅力を再発見しましょう。

## 収穫

落花生は収穫後、畑で乾燥させ、さらに1~2カ月間自然乾燥したものが焙煎されて出荷されています。殻付き落花生は殻のまま、皮付き落花生は殻を取った状態で焙煎します。私たちが日ごろ目にするのは、焙煎後の落花生です。収穫時期には生の落花生が出回ることもあり、豆のようなやわらかい食感を味わうことができます。

## 保存方法

落花生は脂質の割合が多く酸化しやすいため、保存方法が良くないと風味が落ちてしまいます。密閉容器に入れ、殻を取ったものは冷蔵庫に入れて保存すると良いでしょう。



## 落花生ってどうやってなるの？ 名前の由来は？

落花生は、もともとはブラジルが原産で、食用として栽培されていました。その後中国へと伝えられ、江戸時代に日本へ入ってきたといわれています。

落花生は、豆のように地上になっていると思っている方はいませんか？落花生の実は、花が咲いて落ちた後、茎の下の部分から子房柄というツルが伸びて地中に潜り、その先が膨らんでできたものです。「花が落ちて実が生まれる」という成長の様子から、落花生と呼ばれるようになりました。

5~6月に種まきが行われ、夏ごろに黄色の花が咲きます。花が咲いてから90日程度で落花生が実り、収穫されます。

## 皮ごと調理してOK 豊富な栄養を吸収しましょう

落花生の約半分は脂質です。脂質が多いということ、カロリーが高く太りやすいイメージがあると思いますが、落花生に含まれる脂質の約50%は「オレイン酸」という良質の植物性油脂です。このオレイン酸には、体内で生成された活性酸素と結びついて、発ガン・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病などを予防する抗酸化作用があります。また、動脈硬化や心臓病、高血圧の原因となる悪玉コレステロールを減少させる効果もあるといわれています。

落花生はビタミンEが豊富です。ビタミンEは「若返りのビタミン」ともいわれ、自身が酸化されることで細胞を守り、活性酸素による害を減少させます。血管や血液成分を酸化から守り、血液の流れをスムーズにする働きもあるため、肩こりや冷え性の予防にも良いといわれています。

旭川厚生病院 栄養科 主任 松木 郁絵



## 選び方

殻に包まれていたり、皮付きで売られていたり、見た目では中身の様子が変わりにくい落花生。収穫時期は種をまいてから130~135日後の9~10月で、その頃に収穫されたものかどうかを目安にすると、新鮮で味の良いものを選びましょう。

### 栄養データ

エネルギー	585kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	49.4g
炭水化物	19.6g
食物繊維	7.2mg
ビタミンE	18.3mg
ビタミンA	8μg

※100gあたり(文部科学省 日本食品標準成分表 2015年版<七訂>)

今回の  
食材

# (落花生)

## おすすめレシピ

### タレにドレッシングに、使い方もいろいろ ピーナッツマヨネーズ

#### 材料(約120ml分)

ピーナッツペースト	大さじ2
ピーナッツ	20粒
マヨネーズ	大さじ2
味噌	大さじ1
酢	大さじ1
塩・こしょう	少々

#### 作り方

- ① ピーナッツは砕いておく。
- ② ピーナッツ以外の材料を混ぜ合わせ①を加える。

#### Point

ちょっとしたサラダも食べ応えのあるおかずに変身。野菜のディップや冷しゃぶにも合います。



#### 1人分の栄養価

※大さじ1杯分

エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	4.9g
塩分	0.2g



### 落花生で香ばしさをプラス

## 豚肉の中華風ピーナッツ炒め

#### 材料(2人分)

豚肉(薄切り)	200g
片栗粉	小さじ1
塩・こしょう	少々
赤ピーマン・黄ピーマン	各1/2個
ピーマン	1~2個
玉ねぎ	1/4個
サラダ油	大さじ1
にんにく・しょうがのみじん切り	小さじ1
ピーナッツペースト	小さじ1と1/2
ピーナッツ	30粒程度
豆板醤	小さじ1/2
鶏ガラスープ	50ml
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ1/2

#### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ片栗粉をまぶす。ピーマン・玉ねぎは一口大に切り、ピーナッツは軽く刻む。
- ② にんにく・しょうが・豆板醤をサラダ油で炒め、香りが出たらピーナッツペーストを加える。
- ③ 豚肉を加えて炒め、色が変わったらピーマン・玉ねぎを加え炒める。
- ④ 鶏ガラスープを加えた後、砂糖・しょうゆ・オイスターソース・ケチャップを加え味をなじませる。
- ⑤ 仕上げにピーナッツを加え軽くあえる。

#### Point

ピーナッツペーストを加えることでコクが出ます。ピーナッツの刻み方はお好みですが、少し粗めに砕くと食感と風味を楽しめます。



#### 1人分の栄養価

エネルギー	379kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	21.8g
炭水化物	18.4g
塩分	1.3g

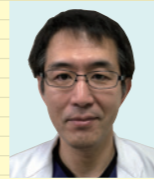


医療のギモン、何でもお答えします

# 教えて! Q&A

第23回

## ドライアイ



遠軽厚生病院 眼科 主任部長  
山口 亨

さまざまな目のトラブルの始まりにある「ドライアイ」について解説します。

### Q ドライアイとはどのような状態ですか。

**A** 涙は、目の表面を覆い、目を守るバリアのようなはたらきをしています。ドライアイは、涙の分泌量が不足すること、量は十分でも涙の質のバランスが崩れることによって、目の表面をうるおす力が低下した状態です。現在、日本では約800~2,200万人ものドライアイの患者さんがいるといわれ、年々増加傾向にあります。

#### 涙のはたらき

- 乾燥防止
- 洗浄
- 殺菌
- 栄養補給
- 目が鮮明な像を形づくれるよう、黒目の表面を滑らかに保つ

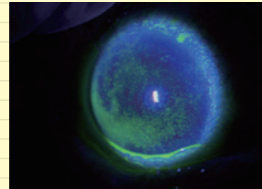
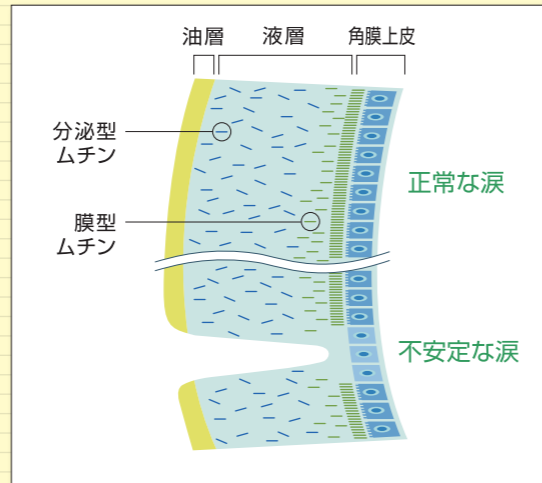
### Q ドライアイの目では、どのようなことが起きているのですか?

**A** 前述のように、ドライアイは、涙の量や質が変わってしまうことで起こる病気です。

涙は、涙腺という眼球の外上側にある組織で作られ、瞬きで目の表面に行き渡ります。大半は、目頭にある「涙点」という小さい穴から鼻の奥に排出され、一部は目の表面から蒸発します。

涙の成分は、油層、水層、ムチン層から成り立っており、それぞれバランスを保つことで涙の安定性を保っています。ドライアイの患者は、この涙の状態が不安定になることにより、涙が蒸発しやすくなったり、眼表面に傷がつきやすくなります。涙の

層が安定して維持できなくなると、目の表面に傷を伴うことがあります。



### Q なぜ、ドライアイになるのですか。

**A** 要因にはさまざまなものがあります。涙の量や質に影響を与える代表的な要因として、加齢、性別(女性に多い)、過度のVDT作業(Visual Display Terminals、一般的にコンピュータなどを用いる作業)、エアコンや暖房などによる乾燥した環境、コンタクトレ

ンズ装着、たばこの煙にさらされることなどが知られています。加えて、全身の病気に伴うものとして「シェーグレン症候群」(涙腺、唾液腺に対する自己免疫疾患)では、強いドライアイを生じることがしばしば見られます。

### Q ドライアイを放っておくと、どうなりますか。

**A** ドライアイによって、目の乾燥感などの典型的な症状だけでなく、異物感・目の痛み・まぶしさ・目の疲れなど、多様な慢性の目の不快感を生じて悩まされることがあります。さらには物がかすんで見えることもあります。

#### ドライアイの症状

- 目が疲れやすい
- 目が乾く
- 物がかすんで見える
- 目が乾いた感じがする、ごごろする、なんとなく不快感がある

### Q 治療はどのようなことをするのですか。

**A** 症状が軽い場合は、潤いを持たせる点眼薬で緩和させることができます。人工涙液、ヒアルロン酸製剤、ムチンや水分を分泌促進する点眼薬(ジクアホソルナトリウム)、ムチンを産生する点眼薬(レバミピド)が用いられます。点眼薬では効果が不十分な場合は、涙の出口である涙点に栓(涙点プラグ)をして、涙の生理的な排出を人為的に遮断するような治療を行うこともあります。

### Q ドライアイになると、コンタクトレンズは使えなくなりますか。

**A** コンタクトレンズを全く使えなくなることはありません。ただし、コンタクトレンズを装着すると、装着していない時よりも目が乾燥しやすい状態になり、目の表面に傷がつきやすくなります。装着時には、以下の点に注意

- まばたきの回数を増やして乾燥を防ぐ
- コンタクトレンズ上から使用可能な人工涙液を点眼
- コンタクトレンズを衛生的に使用し、違和感があったらすぐに眼科を受診

### Q 日常生活で気をつけることを教えてください。

**A** 現代の生活環境はドライアイを生じやすいとされています。以下の項目にあてはまる方は要注意です。

- コンタクトレンズを装着している方(前述)
- パソコン作業時間の長い方、携帯メールをよく使う方/仕事やゲームなどで毎日パソコンやスマートフォン・携帯電話を長時間使う方、特に、細かい数字や文字を扱う方は要注意です。
- エアコンや暖房設備の整った環境にいる方/

- 夜更かし・寝不足が多い方
- 旅行や出張の多い方
- 運転をよくする方
- ご高齢の方/年齢を重ねると、涙をつくる涙腺の分泌機能が低下し、分泌する涙の量が減少することが知られています。周囲の環境により、涙が蒸発しやすくなり目が乾燥しやすくなる可能性があります。コンタクトレンズの使用状況、パソコン作業、エアコンや暖房などの環境を改善することは、ドライアイの症状を和らげるのに効果的です。

**ドライアイチェックシート** 次の項目に5つ以上当てはまる方は、ドライアイの恐れがあります。

- 目が疲れる
- 目が乾いた感じがする
- ものがかすんで見える
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目が重たい感じがする
- 涙が出る
- 目がかゆい
- 光を見るとまぶしい
- 目がごごろする
- めやにがでる

#### 10秒間チェック

10秒間瞬きをせずに目を開けていられますか?

# カラダの 四季報

Four seasons report for your health

## 室内と屋外だけでなく、 室内の寒暖差にも注意

急激な温度変化が身体に及ぼす影響のことをヒートショックといいます。寒い環境では体温を保つために血管が収縮するため血圧が上昇し、温かい環境では血管が弛緩・拡張して血圧は低下します。急激な温度変化で血圧が変動すると、心臓や血管にとって大きなストレスとなり、不整脈や心筋梗塞、脳梗塞など身体へ悪影響を及ぼしかねません。また、急激な血圧低下をきたすと脳への血流も低下するため、意識障害・失神を起こす可能性があります。

例えば日常生活の中で、居間や寝室などの暖かい部屋から寒い脱衣所に行って服を脱ぎ、温かい湯船につかると大きな血圧の変動を伴うでしょう。現に、溺水につながる恐れのある入浴中

## ヒートショック



網走厚生病院  
循環器科 医長  
なかむら あい  
**中村 愛**

の失神は冬場に多いとされています<sup>※1・2</sup>。あるいは暖かい部屋から寒いトイレへ行き、いきむと一時的に激しく血圧が上昇し、その後起立した時に血圧が低下し、失神をきたす可能性が高くなります。

特に動脈硬化により血管のしなやかさが失われつつある方は、血圧が変動しやすいともいえます。高血圧症、糖尿病、脂質異常症、喫煙など動脈硬化のリスクをお持ちの方や高齢の方などは特にヒートショックに注意が必要です。その他、飲酒後、脱水なども血圧の調整を妨げる要因となるため、ヒートショックが重く現れる可能性があります。

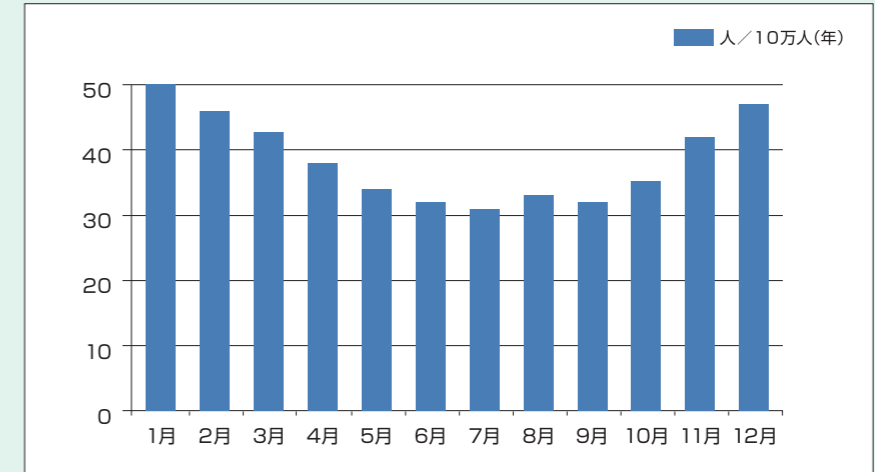
※1 脳血流を主とした入浴中の血行動態からみた安全な入浴法の検討 堀井雅恵(日温気物医誌2005;68(3):141-149)  
※2 厚生労働科学研究費補助金 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究 平成25年度 総括・分担研究報告書

## 寒い冬と高血圧

冬の寒さにさらされると体温を逃さないよう血管が収縮するため、暖かい季節よりも平均的に血圧が上がりがちです。また、普段あまり運動をしない方でも除雪作業による負荷で血圧が上昇する機会に遭遇します。突然の血管へのストレスや心臓への負担は、時に急性心筋梗塞や急性大動脈解離、急性心不全につながることもあります。現に、心筋梗塞の最重症型である心停止の発生は10月～4月にかけて多く見られるとの研究結果も報告されています(図1参照)。

12月～1月にかけては各種宴会などで塩分・脂質・カロリーの多い食事や飲酒の機会が増える方も多いかと思えます。特に塩分は血圧上昇の、飲酒は血圧調節の不具合の主な原因のひとつです。普段から食生活の改善や血圧の自己管理をしておくことで突然重症疾患を発症する危険性を低め、その上で楽しいシーズンを過ごされることをおすすめします。万が一胸痛、激しい背部痛、呼吸苦などを自覚した場合はもちろんのこと、頻繁に血圧高値が見受けられる場合も、早めの受診をおすすめします。

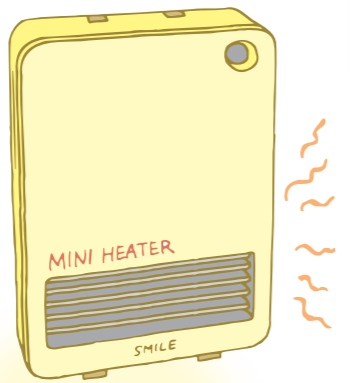
■ 図1 月ごとの心原性心停止の発症率



出典：ヒートショックと冬季の心原性  
院外心停止の増加に関して  
国立循環器病研究センター 西村邦宏  
(循環器病研究の進歩2012;33  
(1):39-45)

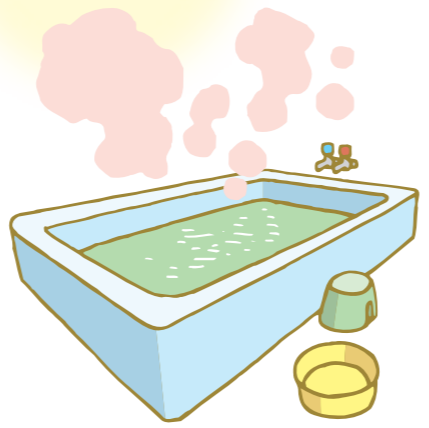
## ヒートショックを予防するために

ヒートショックを起こさないためには、急激な温度変化を避けることが重要となります。暖房器具を使用し脱衣所やトイレを暖かく保つこと、シャワーで浴槽へ給湯する、風呂フタを開けておくなどの方法により蒸気で浴室を暖かく保つこと、寒い日に外出する際はしっかり防寒を心がけることなどが効果的です。



脱衣所やトイレに  
暖房を

入浴は浴室を  
暖めてから



外出する時は  
しっかり防寒

入浴前に  
水分補給を



入浴前の  
アルコールは×

社会貢献

【JA北海道厚生連】

認知症サポーター養成講座を  
開催しています

高齢者の約4人に1人以上が「認知症」またはその予備軍であり、2025年には認知症の方が全国で700万人にまで増加すると見込まれています。今や「認知症」は、老後の最大の不安となり、超高齢社会をつき進む日本にとって最重要課題の一つとなっています。

JAグループ北海道では、「JA健康寿命100歳プロジェクト」を立ち上げています。JA北海道厚生連では、その一環として全道14地区で実践して



講座の様子

いる「JA家庭介護教室」の中で、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

この講座では、「認知症ってどんな病気？」「こんなときどうしたらいいだろう？」など、認知症に関する講義を行います。病気を正しく理解することで、認知症の方やその家族を温かく見守り、応援する「認知症サポーター」を養成しています。

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのためには、サポーター養成を積極的に行う必要があります。認知症の方を、人生の歴史を持つ主体として尊重し、できないことにはなく、できることに目を向けて、本人が持つ力を最大限に生かしながら、地域社会の中で本人のなじみの暮らしやなじみの関係が継続できるよう支援しています。



講座修了者には、認知症を支援する目印となる「オレンジリング」が配られます(右はシンボルマークのロバ)

認知症とは？

認知症は、誰もがなる可能性のある病気です。脳の細胞が死んでしまい、脳の働きが悪くなることでさまざまな障害(記憶障害など)が起こり、生活する上での支障が6か月以上継続している状態をいいます。

<認知症気づきのサイン(例)>

- ・ 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- ・ 探しものが増える
- ・ 知っているはずの人や物の名前が思い出せない
- ・ 外出を控える など

認知症サポーターとは？

何か特別なことをする人たちではありません。認知症を正しく理解し、もし身近なところで認知症の方やその家族と出会ったときに「そっと見守る」「そっと手助けをする」など、自分ができる範囲で活動をします。

「認知症サポーター」には、「認知症の方を支援します」という目印である「オレンジリング」が渡されます。このリングを身につけていることで、「認知症サポーター」であることが一目でわかります。

※認知症サポーター養成講座は、自治体などが主催し、各地域でも開催されています。

病院のことばがわかる！



帯広厚生病院  
健診センター  
保健師  
たなか あやこ  
田中 亜矢子



抗体と抗原

【意味】

抗体とはウイルスなど体にとっての異物に対抗するための物質のことをいいます。抗原とは、抗体が標的とする物質のことをいいます。

【解説】

私たちの体は、免疫の仕組みによって細菌などから守られています。その仕組みの中で重要なのが抗体と抗原です。

抗体の主な役割は、異物(抗原)にくっついて異物の毒性を弱めたり、なくしたりすることです。それを「抗原抗体反応」といいます。

その仕組みを利用したのがワクチンの予防接種です。予防接種とは、あらかじめ無毒化した少量の抗原を注射することで、次にウイルスなどの異物が体に入ってきた時にすばやく抗体が反応できるようにした方法です。逆に、過剰に免疫が反応してしまうのがアレルギーです。

スクリーニング

【意味】

一般的には、ふるいにかけること、選抜、選別することをいいます。医療的には、すぐに結果が得られる簡便な検査を行うことによって、集団の中から特定の病気が疑われる人を選び出すことをいいます。

【解説】

医療現場でのスクリーニングは、自覚症状のない大勢の人の中から「その病気の疑いのある人」を早く発見し、早期の適切な治療や病気のコントロールにつなげるための検査です。多くの場合、結果は「疑わしい」というもので、さらにくわしい検査をする必要があります。

代表的な例はがん検診です。大腸がん検診のケースでは、最初から大腸カメラをするのが一番精度は高いのですが、検査にかかる時間、費用、体への負担を考えると多くの人が受けるのは難しくなります。そのため、現在は負担が少なく簡単にできる検便の検査が用いられています。

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

普段不思議に思っている事や知りたい事が載っていてとても参考となりました。

豊浦町 Y・Rさん

いつもすべてに目を通し、気になるものは切り取ってしばらく身近に置いて読み直したり、ためしてみたりと活用させていただいています。

厚真町 S・Mさん

編集室より

『すまいる』は年3回発行しており、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.64」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>