2015 No. 322

厚生連だより 1

もくじ

●新年のご挨拶 …… ②
●健厚とぴっくす …… ③
●**特集**　男性にもある！更年期障害 …… ④
●旬菜だより＋旬菜食べてみま専科？ …… ⑥

今月は大洲市長浜町
肱川河口でみられる「肱川あらし」です。
肱川あらしとは、10月～3月頃に大洲盆地で
発生した霧が強い風で一気に肱川をおりていき、
河口付近の長浜町がすっぽり霧に包まれる現象です。
「肱川おろし」だと思っていたら最近は
「肱川あらし」と呼ぶそうですよ。
（撮影：堀江　民三良）

愛媛県厚生連健診センター

新年のご挨拶

新年あけまして おめでとうございます。

愛媛県厚生農業協同組合連合会
代表理事会長
梶谷　昭伸

皆様におかれましては、ご健勝でさわやかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素より当会事業各般にわたり、格別のご支援・ご指導ならびにご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

当会は、本年4月に創立40周年を迎えることとなりました。この長きにわたり厚生事業を続けてくることができましたのは、多くの皆さまのご支援、ご高配の賜物でございまして、改めて心から感謝申し上げる次第でございます。

顧みますと昨年はいわゆるアベノミクスにより、円安・株高が進み輸出産業を中心に企業偏重ではありますが、景気回復の兆しが見えたとの評価もありました。しかしながら、海外景気減速や低金利水準そして昨年4月からの消費税の増税などが影響し、昨年末の国内総生産（GDP）の速報値がマイナス成長になるなど、景気の先行きは不透明なものとなっております。

このような中、厚生行政をめぐる動向につきましては、昨年6月に閣議決定した日本再興戦略改訂2014において「国民の健康寿命の延伸」がテーマのひとつになり、公的保険外のサービス産業の活用化を目指しております。具体的には2020年度までに「健康寿命の1年延伸」や「健康増進・予防、生活支援関連産業の市場規模を2.5倍へ拡大」などの目標達成を目指す内容であり、当会では、地域連携、とりわけJAと組合員、地域住民の生活と健康を守るため、この対策により一層取り組まなければなりません。

ご案内のとおり、現在の農業情勢はTPP問題や農政改革の推進により、厳しい環境下にあります。さらに政府は、現状認識が不十分なまま、一方的な理屈の押しつけとも思える「JA改革論議」など、私たちJAグループはかつて経験したことのない厳しい状況下にあります。

JA改革論議は公的医療機関として地域医療の役割を担う厚生連事業にも及んでおります。とりわけ員外利用規制の適用除外の方策という理由付けで、「社会医療法人」への転換を可能にする制度改正が打ち出されておりますが、わたしたち厚生連事業が公的医療機関として地域医療を守る「協同組合医療」である、との原点を今一度確認する必要があります。

以上のように当会を取り巻く情勢は依然として厳しい状況下にありますが、相互扶助の原点に立ち返り「予防は治療に勝る」の事業理念のもと、役職員一丸となり積極的に事業に取り組んで参りたいと存じます。

最後に、本年も引き続き、関係各位のご指導・ご鞭撻を賜りますとともに、新しい年が皆様にとって実り多い年でありますようご祈念申し上げ、年頭のご挨拶と致します。

役員紹介

代表理事会長	梶谷	昭伸
常務理事	入船	恭二
理事	岡本	健治
〃	石川	邦彦
〃	山口	恒朗
〃	高月	初彦
〃	森川	むつ子
〃	田坂	實
〃	戸田	耕二
〃	森	映一
〃	和氣	茂太
〃	諏訪	玄
〃	高市	徹
代表監事	加藤	尚
監事	菊地	秀明
〃	黒田	義人
〃	永井	勝

平成26年度厚生連 精度管理委員会 開催

平成26年11月12日㈬、平成26年度愛媛県厚生連精度管理委員会が松山全日空ホテルにて開催されました。

この精度管理委員会は当会が行う保健事業の精度と維持、管理と円滑な運営を図ることを目的として行われており、今年度で22年目の開催となりました。今回、前副委員長の渕上　忠彦先生と委員の谷川　武先生と代わって藏原　晃一先生(松山赤十字病院　消化器内科　部長)と斉藤　功先生(愛媛大学医学部教授〈健康科学・基礎看護学〉)が新たに委員に委嘱され、当センターの山泉センター長が副委員長に任命されました。

副委員長となった山泉センター長

内容については、すべての検診結果は極めて良好であると認識いただき、当会の検査精度について認知されました。

また、今後は健診後の事後指導等を積極的に働きかけ、地域住民、組合員の健康管理に寄与していきたいと考えます。

健厚とぴっくす 第8回 たいき親子 健康スクール 開催

平成26年11月22日㈯、大洲市総合福祉センターにおいて第8回たいき親子健康スクールが開催され、スクール会員親子16組49名が参加しました。

今回は日本コアコンディショニング協会認定　マスタートレーナー　キッズスペシャリスト　川口　みどり先生を講師に迎え、キッズコアコンディショニング～ミニ運動会～を行いました。まず現在の子供たちのカラダに起こっている問題について、川口先生よりお話があり、これからどうやって子供たちの体作りをしていけばいいのかについてもふれました。そして、「どうぶつ体操」という準備体操の後、2チームに分かれてチーム対抗で4つの競技を行いました。参加者からは「(スクールの前後で)確実に体の動きが良くなった。」といった感想も寄せられており、今回のスクールで学んだ子供のからだづくりに生かせる動きを今後のスクールでも活用していきたいと考えています。

楽しんで体作りのできる競技に子どもたちも大興奮！

JA西条 思恩内覧会開催

骨密度検査を行う参加者ら

平成26年11月16日㈰、JA西条　ルミエール西条にて思恩(しおん)内覧会が開催されました。JA西条に新設された「思恩」は家族葬を主に執り行える施設となり、今回はJA女性部の方限定で内覧会を行いました。来られた方を対象に当会からは骨密度測定を行い、157名の方にご受診いただきました。

女性のためのイベント 開催

平成24年11月29日㈯、松山市総合コミュニティセンターにて第一回ひめ博が開催されました。このイベントは愛媛で働く女性のための総合イベントとして開催され、女性の関心が高い美容やスイーツ、また車の試乗や健康・保険についてなど様々な企業のブースが所狭しと並び、約3,000名が参加しました。当会からはピンクリボン協議会として乳腺超音波検査を行い、30名の方が受診されました。

検査の予約は早々に定員となり、乳がん検診への意識の高さが伺われた。

男性にもある！更年期障害

更年期障害＝女性というイメージが強く男性には関係ないものと思われていた更年期ですが、近年男性も女性と同様に動悸・頭痛・のぼせ・手足のしびれ等が現れ、倦怠感や無気力感、不眠・うつなどの全身症状や精神症状・自律神経失調症なども加わり、更年期があることがわかってきました。

更年期障害とは、ホルモンバランスの乱れからくる身体的、精神的不調であり、自律神経失調症の一つです。

男性と女性の更年期の違いは、女性には「閉経」という大きな変化が起きることです。女性の場合、「閉経」という変化が起こる事で更年期における諸症状が結びつき認知されやすかったのですが、男性の場合、ホルモン低下に個人差があり明確な変化がないため、更年期を迎えてもほとんど気にならないほどの症状の人もいれば、日常生活も満足にできない症状の人もいる事がわかってきました。

そのため、男性の更年期障害はその存在さえも認知されにくかったと考えられます。下記に男性更年期症状をあげますので、自分に当てはめてみてください。

□血管運動神経症状
（ほてり・のぼせ・冷え・動悸）
□精神神経症状
（不眠・めまい・頭痛・耳鳴り・不安・呼吸困難）
□知覚異常症状（しびれ・知覚鈍麻）
□運動器症状（肩こり・筋肉痛・関節痛）
□皮ふ・分泌系症状（発汗・口内乾燥）
□消化器症状（食欲不振・便秘・腹痛）
□全身症状（倦怠感）
□泌尿器症状（頻尿・残尿感・尿の勢いの低下）
□性機能症状（性欲低下・ED）

誰でも1つはあてはまるのではないでしょうか？更年期障害は明確な症状ではなく、日頃見過ごされがちな疲れの症状だったりするのです。

さて、男性更年期障害の原因について考えてみましょう。

男性更年期障害は、男性ホルモン（テストステロン）の減少が原因だといわれています。男性ホルモンの分泌のピークは20代から30代で、その後年をとるにつれて、40代後半あたりから減少していき

看護師　岡山　淳子

ます。しかし、男性ホルモンの分泌量には個人差があり、分泌量の減少の仕方も人それぞれです。そのため、更年期障害の症状の出かたに大きな差がでているのです。

《男性ホルモン低下の原因》

1.加齢　2.ストレス　3.疲労　4.運動不足

といわれています。

ちなみに、男性で更年期障害を発症しやすい性格としては、神経質・几帳面・真面目・責任感が強い方に多いそうです。

男性更年期障害を乗り切るには！

①食生活の見直し

ビタミン・ミネラルなどのバランスのとれた食事で栄養を十分に取るなど、食生活の見直しをする。心身に受けたダメージが身体の酸化となり老化につながります。そのため、更年期障害には抗酸化（若返り）作用のある食品の摂取が望まれています。抗酸化（若返り）に効果のある栄養素をご紹介します。

ビタミンE…活性酸素による細胞の酸化を防ぎます。血液循環をスムーズにして体内の代謝をよくする働きもあります。

ビタミンC…細胞に代わり酸化されることで細胞を保護し活性酸素の害を減らします。また酸化してしまったビタミンEの抗酸化作用を再生させる働きがあります。

亜鉛…亜鉛は活性酸素を抑える酵素の構成成分で抗酸化作用に役立ちます。肝臓でアルコールを分解する際にも必要不可欠で、不足すると二日酔いになりやすくなります。

【表1】栄養素が多く含まれる食品

ビタミンE	ビタミンC	亜鉛
ナッツ類	柑橘類	牡蠣
かぼちゃ	ピーマン	牛肉
植物油	ブロッコリー	うなぎ
ウナギ	ほうれん草	卵
アボガド	じゃがいも	牛や豚のレバー

②気分転換

自分にあったリラックスの方法を見つける。

③適度な運動

軽いウォーキングなどの適度な運動をする。

④早めの受診

更年期障害の症状を自覚した場合は、まず病院での受診をお勧めします。病院の医師と更年期障害の治療法についてよく相談のうえ、治療をしてください。

男性更年期障害 何科を受診すればいいのでしょうか？

男性更年期障害は日本においてやっと最近認知され始めたばかりのため、男性更年期専門外来のある病院はまだ少ないのが現状です。男性の場合、病院に男性更年期外来が無いときは症状により受診する科が分かれます。

●治療法の説明など納得できない場合は、他の病院の医師に相談するなどして納得のいく治療をしてください。

●更年期障害の治療法としては、人によって違いますが、生活習慣の見直し（お酒やタバコを控える。運動をする）をすることで症状の改善がみられる場合があります。

●ホルモン補充療法という治療法があります。（現在のところ、ホルモン注射によるホルモン補充療法が一般的です。）

●自分ひとりで更年期障害について悩み、症状がひどくなったり、辛い思いをするよりも、まずは病院の医師に相談することをお勧めします。

「自分または、家族（夫や父、妻や母）が更年期障害に苦しんでいるかもしれない!!」という目で家族や自分を観察し、お互いが労りあえる声掛けや、早期治療で症状を軽減することで心に余裕ができたり身体的に楽になったり、心身共に健やかに過ごせるのではないでしょうか？

エヒメの旬菜だより

女子の大好きな柑橘〝ゆず〟。冬はゆず茶でも飲みながらほっと一息つくなんていうのもいいですよね。お風呂にゆずを浮かべたりしてなんだかあったかくなるイメージのゆず。今回はそんなゆずの収穫をしている畑に潜入です。

今回はＪＡ東宇和管内、西予市城川町の大野 末友さん（７８歳）の畑にお邪魔しています。大野さんは以前、ＪＡ東宇和の組合長をされており、現在はＪＡ東宇和の柚子部会部会長として活動されています。

大野さんの畑まで急な山道を上り、車を降りるとふわんとゆずのいい香りが辺りに漂っています。以前は桑畑だった荒地を整備し、土壌消毒してゆず畑とし、ゆずを作り始めて１６年目になるそうです。大野さんは４人でグループを作って3.8haの畑を管理しており、今回お邪魔したときもちょうど収穫作業を皆さんで行っているところでした。

奥伊予ゆずの名で呼ばれるこちらのゆずは９月から柚子こしょうになる青ゆず、10月からカラーリングによる早出しのゆず、11月から完着のゆずが出荷され、11月末ごろまで収穫が続きます。大野さんの畑に伺う前にお邪魔した選果場でも選別が始まっており、奥伊予ゆずと書かれた箱に詰められたゆずが全国に向けて旅立ちの準備の真っ最中でした。

ところで、皆さんゆずの木にトゲがあるのご存じでしたか？ゆずの畑に入ってみてみると枝にトゲがたくさんあって驚きました。大野さんがヘルメットを被っているのもこれで納得ですね。ゆずのトゲは強い風などで果実に触れると傷になります。こちらの城川町では生果用のゆずを中心に生産していますが、なかなか作るのも難しく、「秀品ができたらうれしいね。秀品を作るのが目標だね。」と大野さんも話されていました。摘花をしないと玉が大きくならないし、着果しすぎると翌年生産量は少なくなる。この加減も難しいようです。今年のゆずは裏年だそうですが、出来れば毎年安定した生産量にしたいと、年中園地での作業を欠かさないそうです。

最後に大野さんに健康法を尋ねると「毎年健康診断！あとは遊ばずに農業かな？」と笑っていらっしゃいました。農業は体づくりが一番大切とも話されていた大野さん、これからも元気でおいしいゆずを作り続けてくださいね。

今月の食材

ゆずはミカン科の果実で、どうやら海外でも「ゆず」と呼ばれているそうです。

彩り、香りで料理に花を添えてくれるゆずの栄養価といえばビタミンC。このビタミンC、皮にもたくさん含まれています。

ゆずのおすすめの食べ方を大野さんに伺うと、「絞ってよし、皮そのものを料理してよしのゆずは何にでも使えるよ。」とのこと。こちらの地域では『ゆねり』というゆずの皮を調味料で煮込んだものがあり、各家庭でその家の味があるそうですよ。また、『ゆず農家の方は酢を買わない』と言われるほどで、お寿司にもお酢ではなくゆずを絞ったゆず酢を使ったりするのだそうです。確かに、さっぱりとしていて香りもいいし一石二鳥！

ちなみに、ゆずの保存法は、「果汁は絞って冷凍する。皮は刻んで冷凍すると年中使えるよ。」とのこと。もちろん絞った後のゆずをお風呂に浮かべて柚子湯も忘れずに。寒い冬、ゆずで心も体もぽっかぽかに乗り切りましょう！

旬菜 食べてみま専科？ ゆず餅

愛媛の郷土料理『しょうゆ餅』を旬のゆずを使って作りました！
手順❺のよくつくことがポイントです＾＾
もう少し色を付けたい方は
少し多めにゆずの皮を加えて
下さいね！

材料（8～10個分）

- 上新粉……100g
- 砂糖……100g
- 熱湯……90mℓ
- ゆず（果汁）……30mℓ
- ゆず（皮）……適量

※今回は約2個分入れています。

【76kcal/個】

管理栄養士 好井 絵里佳

作り方

1. ボウルに上新粉と砂糖を入れ、混ぜ合わせておく。
2. ゆずから果汁を絞り、残った皮は黄色の部分を薄くそいで細かく刻む。
3. ❶に熱湯を少しずつ加えてよく混ぜ、❷も加えてさらによく混ぜ合わせる。
4. 蒸気のよく立っている蒸し器にぬれ布巾をしいて❷を入れ、露よけの布巾もかぶせて約20分間蒸す。
5. 蒸しあがった❹をすりこぎ等でよくつき、粗熱がとれたら手に水をつけながら等分し、お好きな形に成型する。再度蒸し器に入れて約5分間蒸す。
6. 蒸しあがったものを冷ましてお召し上がりください。

厚生連NEWS

当会管理栄養士 田中 洋子
日本農村医学会 研究奨励賞受賞！

平成26年11月13日㈭ 茨城県つくば市つくば国際会議場において表彰式が行われ、雑誌『JRM』にも掲載された当会管理栄養士 田中洋子の『40～50歳の男性では、ご飯の摂取量がメタボリックシンドロームの罹患に強く影響する』と題した論文が日本農村医学会平成26年度研究奨励賞を受賞しました。このような賞を受賞するのは当会において初めてです。

当会では、今後も積極的に研究や学会参加を行い、より良い医療を提供できるよう努力してまいります。

厚生連のHOTなニュースをお届けします！

厚生連施設内でWi-Fiが使えるようになりました！

当センターにてWi-Fiが使えるようになりました。また、タッチパネルでも利用できるパソコンを人間ドックの待合に3台、新調いたしましたので、当センターで人間ドックをご利用の際は是非お試しください。Wi-Fiのパスワードは人間ドック受付カウンターにてお知らせしております。お気軽にお声掛けください。

編集後記

あけまして
おめでとうございます。

毎年この挨拶をすると一年がなんと早かったかと思います。もしかして早送りされていたのでしょうか(笑)。早送りといえば、先日テレビで見たのですが、テレビなどのリモコン、早送りは早送りですが、巻き戻しではなく早戻しという表記になっているそうです。全く気づいていませんでした。だからでしょうか、最近の子供たちには「巻き戻し」という言葉が通じないそうですよ。と、まぁ、新年早々の余談でしたが、今年はもっと変化に気づけるようにしたいと思います。もし、気づいてなかったら教えてくださいね。 何はともあれ、今年もよろしくお願いいたします。

（かに）

おたより募集中～♥

厚生連だよりではみなさまのおたよりを募集しております。ご意見・感想、こんなことを特集してほしいなどを下記の住所かアドレスまでお送りください。

〒790-0925　松山市鷹子町533-1

JA愛媛厚生連　厚生連だより係
E-mail:info@kousei-ehime.or.jp

人間ドック料金

人間ドックでの胃がん検査にはX線検査とカメラ（要事前予約）が選択可能。脳MRIや脳MRA、腹部CT検査などのオプション検査も充実！ 受けたその日に結果がわかり、医師による結果説明、健康相談や栄養相談もまるごと1日で終了（一部検査は後日結果をお知らせします）。その他、各種健康診断も行っております。

●基本コース（税込）38,340円
●女性コース（税込）44,280円

その他オプション料金なども変更になっておりますので、当健診センターホームページか下記までお問い合わせください。

人間ドック・健康診断のご予約・お問い合わせは

愛媛県厚生連健診センター

〒790-0925　愛媛県松山市鷹子町533-1

フリーダイヤル **0120-874-702**

受付時間／9:00～17:00（土・日・祝日除く）

ホームページ▶http://www.kousei-ehime.or.jp

愛媛県厚生連　検索

2015年1月発行　■発行所／愛媛県厚生農業協同組合連合会　〒790-0925　愛媛県松山市鷹子町533-1（TEL.089-970-2080）　■編集発行人／中塚　勇