

2022年1月1日発行  
奈良県医療福祉生活協同組合  
発行責任者 榎並憲治  
編集・発行 すこやか編集会議  
組合員数 6,117人(11/30現在)  
出資金 92,744千円(11/30現在)  
〒634-0004  
奈良県橿原市木原町 230-1

「息が止まっている時」「いびきがうるさい」  
「息が止まっていますか。睡眠時無呼吸症候群と  
は、眠っているときに呼吸が止まってしまい、  
身体が酸欠状態になり、睡眠が中断すること

### 睡眠時無呼吸症候群って？

日本人5人に1人が「睡眠で休養が取れ  
ていない」「何らかの不眠がある」と感じてい  
るという調査結果があります。寝つきが悪い  
(入眠障害)、夜中にトイレなどに何度も起  
きてしまう(中途覚醒)、早朝に目が覚める  
(早朝覚醒)、良く寝たつもりでも休養感が  
得られない(熟眠障害)といった症状が続く  
場合は不眠症の可能性がります。  
眠りは環境やストレス、精神的なことなど  
でも左右されることがありますが、その背景  
に「脳梗塞」「夜間高血圧」「糖尿病」などの  
生活習慣病がかかっていることがわかっ  
ています。そのため「眠れないから」と安易  
に睡眠薬などを服用しないで、原因を探るこ  
とが大切です。

### 不眠症って？



ぐっすり眠って目覚めると、心もからだも元気がなったように感じます。  
眠ることは私たちが生きていくうえで大切な習慣です。  
睡眠について、村上雅朗医師にお話を聞きました。

## 新しい年、質のよい睡眠ですこやかに！

「すこやか」で健康や身体のこと  
たくさんのお知らせや情報をいただ  
いていきます。わかりやすく、とても  
読みやすいです。いきいき健康ま  
つりが止まなのは残念ですが、コロナ  
に負けずがんばりましょう。  
いつも楽しく拝見しています。こ  
ろばん体操にもチャレンジしていま  
す。ウォーキングなども毎日行っ  
ているのですが、上半身の動きが硬く  
なっているなど最近思うので、肩や  
肩甲骨などをほぐす体操なども紹介  
していただけたらうれしいのですが  
よろしく願います。  
橿原市 E・Yさん  
ゴー!!  
大淀町 F・Nさん

### 寝る前のスマホやパソコンに用心！

をいいます。昼間に眠気におそわれる、仕事  
に集中できないなどの症状を伴う時は注意  
が必要です。また肥満の人はなりやすいとも  
いわれています。日中の眠気は交通事故など  
社会的トラブルの原因にもなります。思い当  
たる場合は早めに耳鼻科、内科、呼吸器内科  
を受診しましょう。  
睡眠時無呼吸症候群の検査は、みみなし診  
療所でもおこなっています。まず自宅で一晩  
モニターをつけます。医師がその結果を見て  
診断、治療が必要と判断すると機械を使った  
治療をおこないます(保険診療です)。これは、  
夜寝る時にマスクを装着して呼吸が止まり  
そうになったら自動的に酸素を送り込んで  
くれる機械です。その後、月1回診察を受け  
て経過を見ていきます。装着の手間と違和感  
はありますが、とてもよく眠れると好評で、  
継続する方がほとんどです。

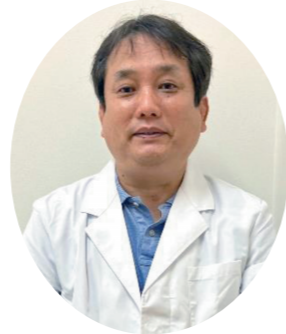
### 組合員のみなさまへ

#### 特定健診、がん検診はもうお済みですか？

コロナ禍で健診受診を控える方があり重  
症化してから病気が見つかる事例が少なく  
ありません。

特定健診の受診券の期限がせまっていま  
す。お手元にある方は、お急ぎください。  
健診とセットにすることでオプション検査  
の割引もあります。詳しくは、  
みみなし診療所にお気軽に  
お問い合わせください。

☎0744-23-5722



村上雅朗医師  
第2・第4  
火曜日担当医

### 教え合い教室作品展が開かれました！

2021年11月13日(土)・14日(日)生協ホールで活動するサー  
クルメンバーによる教え合い教室作品展が開催され、75人が訪れまし  
た。今年度も新型コロナウイルス感染症予防のため、たびたび活動がお  
休みとなりましたが、コツコツと作りためた作品たちが満を持して登  
場！生協ホールが華やかになりました。



着物リフォーム・編み物だいすき  
の力作がずらりと並びます

「かわいい！」と歓声があがったク  
ラフトクローバーの飾りはペットボ  
トルのふたを使っています



### 読者のおたより

「すこやか」で健康や身体のこと  
たくさんのお知らせや情報をいただ  
いていきます。わかりやすく、とても  
読みやすいです。いきいき健康ま  
つりが止まなのは残念ですが、コロナ  
に負けずがんばりましょう。  
いつも楽しく拝見しています。こ  
ろばん体操にもチャレンジしていま  
す。ウォーキングなども毎日行っ  
ているのですが、上半身の動きが硬く  
なっているなど最近思うので、肩や  
肩甲骨などをほぐす体操なども紹介  
していただけたらうれしいのですが  
よろしく願います。  
橿原市 E・Yさん  
ゴー!!  
大淀町 F・Nさん

先日特定健診を受けました。再検査  
もありましたが、安心して、また一年  
元気にすごしたいと思っています。コロナ  
ももう少し、早くトンネルから抜けて  
楽しく自由にすごしたいですね。  
東吉野村 T・Mさん  
健診の案内や予防接種の情報などよ  
く見させてください。検査な  
どはどんなことをするのか、知りたい  
内容が詳しく書かれているのでとも  
参考にになります。  
橿原市 T・Tさん  
コロナの影響で巣こもりや外出控え  
の方が多くと思いますが、でもやっぱ  
りウォーキングが一番です!!コロナ  
禍でも主人との夜間?のウォーキン  
グはずっと続けています。「ウォーキン  
グde健康にー」を参考にしています。  
大淀町 F・Nさん

### コロナワクチン接種をしても気をつけよう！

日本ではコロナワクチン接種がすすんでいます  
が、新たな変異株も出てきています。油断は禁  
物。新型コロナウイルス感染症は冬場に拡大する  
おそれがあります。感染者数に惑わされることな  
く、これまでと同じように基本の対策をきちんと  
取り感染に注意しましょう。

- 手指の消毒 ●毎日の検温 ●不織布マスクの着用
- できるだけ人混みを避ける ●体調が優れないときは無理せず休む

発熱がある場合は、直接受診しないで  
みみなし診療所やかかりつけ医に電話で  
症状を伝え指示を仰ぎましょう。



### 漢字 de クイズ応募方法の選択肢が増えました！

はがき、メールに加え、二次元バーコードの読み取りで  
手軽に応募できるようになりました。

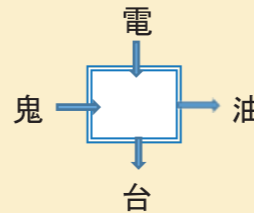
#### <応募の手順>

- ①スマートフォンで二次元バーコードを読み取る
- ②応募専用のフォームが開く
- ③クイズの答え等必要事項を入力する  
(\*マークの項目は必須事項です)
- ④一番下の送信ボタンを押す  
以上で応募が完了します。とっても簡単！  
多くのみなさまの応募をお待ちしています。



### 漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と口の漢字で二字  
熟語ができます。口に入る漢字は何でし  
ょう？



前回の答えは「牛」でした

- 正解者の中から5名様に図書カード(500円)をプレゼントします。
- 「答え・すこよかの感想・住所・氏名・電話」を書いて、はがき・メール・下記の二次元バーコードでご応募ください。 □締め切り 2月末日

【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町 230-1

奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係

【メール応募アドレス】 hewcoop\_nara@yahoo.co.jp

□個人情報商品発送のみに使用します。

□読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。

☆すこやか40号クイズ当選者☆

新井光延さん(橿原市) 圓城昌子さん(橿原市) 坂本恭子さん(橿原市)  
高岡富美子さん(橿原市) 山田英子さん(橿原市)



## ウォーキング de 健康に! <北和エリア編>

ならまちは、平城京の「外京」としてたくさんの寺院が建てられました。中世以降は元興寺の旧境内に様々な産業が発展し、江戸時代の末期から明治時代にかけて町家が多く建てられ今のような街並みができました。そんな街並みを楽しみながらウォーキングしてみたいかですか? 所要時間は2時間ほどのコースです。近鉄奈良駅→猿沢池→元興寺→奈良町資料館→庚申堂→ならまち格子の家→名勝旧大乗院庭園→近鉄奈良駅

👉 平坦なコースですが、車の通る道もありますので安全には気をつけてください。



元興寺



奈良町資料館

ならまちに古くから伝わる民具や絵看板、古美術品など歴史資料を展示しています。庚申(こうしん)信仰の本尊・青面金剛(しょうめんこんごう)や吉祥天女がまつられています。



庚申堂

「庚申さん」と呼ばれる。庚申信仰の奈良の拠点。

少し足をのばして、室町中期に善阿弥が作庭したと伝わる庭園へ奈良町観光の休憩に寄ってはいかがですか? 文化館には大乗院の復元模型などがあります。

旧大乗院庭園

奈良ホテル南に隣接する、室町時代に活躍した作庭の名手善阿弥によって改造された数少ない中世の遺構を残す庭園。



奈良町情報館  
「ならまちお散歩マップ」など奈良町の情報を入手してからスタート



ならまち格子の家

ならまちの伝統的な町家を再現した建物は昔ながらの知恵が詰まった空間です。



今西家書院

室町時代初期の書院造を伝える重要文化財で、四季折々の庭を楽しむことができます。

### 食生活でフレイル予防!

年齢を重ねることにより心や体のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をフレイルと呼び、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性もあります。フレイルの予防のために毎日の食事について考えてみましょう。

食事は活力の源です。3食しっかりとれていますか? 主食・主菜・副菜がバランスよく組み合わせられていますか? いろいろな食品を食べていますか? 日々の食事がしっかりフレイル予防に結びついています。

また、高齢の方は加齢と共に筋たんぱく質の合成が

遅くなるため、より一層たんぱく質を含む食品をとることが大切になります。

たんぱく質は肉や魚、卵、豆腐、乳製品の他、ご飯やパンにも含まれています。朝食にヨーグルトを追加したり、おやつタイムに豆乳ラテ、夕食のみそ汁を豚汁に変えるなど、たんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり置き換えたりしてたんぱく質をとるための工夫をしてみましょう。



## 健康診断でわかること! <6>

健診でおこなう血液検査では「肝臓や胆道系の状態」「すい臓の状態」がわかります。肝臓も「沈黙の臓器」といわれ、症状が現れたときには病気が進行している場合があります。肝機能の項目も健診で注目したい数値のひとつです。



健診結果の肝機能の項目(みみなし診療所健診結果票より)

肝機能	項目名	基準値	単位	今回	判定
肝機能	AST(GOT)	10-40	U/I		
	ALT(GPT)	6-30	U/I		
	γ-GTP	48以下	U/I		

検査項目の解説

AST(GOT) ALT(GPT)	肝臓に存在する酵素。肝臓の細胞が障害を受けると血液中に漏れ出して、数値があがる。AST、ALT とともに高値の場合は、肝障害の疑いもある。
γ-GTP	解毒作用に関係する酵素。肝臓・胆道系の障害で高値を示す。アルコールに敏感に反応するので、アルコール性肝障害を調べる指標。アルコールの飲みすぎや肥満によって高値が出る。

### 肝臓のはたらき

肝臓は、ヒトの体で最も大きい臓器で、次の3つの大切な役割を担っています。

- ① 炭水化物(糖質)・脂肪(脂質)・たんぱく質の代謝と貯蔵
- ② アルコール・薬の成分・有害物質・体内の老廃物などの分解と排泄
- ③ 脂肪の消化に必要な胆汁の生成と分泌

私たちが毎日の食事などで食べたものは、胃や腸で吸収されやすい形に変えられて肝臓に送られます。肝臓でいろいろな成分に加工され動脈を通して必要な場所に届くしくみです。肝臓になんらかの障害が起こり、このしくみがうまく機能しなくなると、さまざまな病気につながります。しかし肝臓の病気は、重症化するまで自覚症状がないのが特徴で早めの健診受診がとても重要です。



### 肝臓の病気

肝臓の病気は、ウイルス、アルコール、生活習慣が主な原因となって起こるといわれています。

B型肝炎、C型肝炎は血液を介して肝臓に感染します。最近では、輸血血液のチェックやワクチンの普及で感染を防ぐことができるようになってきています。

アルコールの飲みすぎは肝臓に負担をかけ、脂肪肝を引き起こします。それでも飲み続けると、アルコール性肝炎になり、腹痛や発熱、黄だんなどの症状が出て重症化し、死亡する場合があります。アルコール性肝臓病の最終段階が肝硬変です。腹水、黄だん、吐血などの症状が現れ、ここまですすむと治療がむずかしくなります。

非アルコール脂肪性肝炎は、過食、運動不足、肥満、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣が原因で脂肪肝を発症します。

### 肝臓の病気は早期発見がポイント!

「沈黙の臓器」といわれる肝臓、お酒を飲んでいる人もそうでない人も定期的に健診を受けておくことが早期発見につながります。血液検査では、すい臓の状態も合わせてわかります。脂肪肝は症状がほとんどなく腹部エコー検査でわかる場合が多いので健診とセットにして受診しておきましょう。

γ-GTPの数値が高い場合はお酒を飲みすぎている可能性大! お酒の量を「日本酒なら1合」「ビール中びん1本程度」に控え、休肝日をつくることも大切です。適度な運動とバランスの良い食事も心がけましょう。

<厚生労働省HP>

※シリーズ「健康診断でわかること!」は今回で終わります。

### 無料の風しん抗体検査・予防接種はお済みですか?

対象: 1962年(昭和37年)4月2日~  
1979年(昭和54年)4月1日生まれの男性  
受診期限: 2022年3月31日

風しんの公的予防接種を受けていない上記の男性は、原則1回無料で抗体検査ができ、抗体検査値の低い方は無料で予防接種が受けられます。各市町村のクーポン券を持って、早めに受診しましょう。みみなし診療所でも検査・接種ができます。クーポン券が見当たらない方は、各市町村の窓口にお問い合わせください。

### くらしや医療についての相談窓口

コロナ禍でくらしや健康に不安やお悩みをお持ちの方、お困りの方、どのようなご相談でもお受けします。

個人のプライバシーは厳守いたしますので、安心して遠慮なくお電話してください。  
奈良県医療福祉生活協同組合  
☎0744-23-1170  
月火金 10:00~15:00  
担当: 榎並(えなみ)

