

健康かいはつ

春夏号

—vol.98—

一般財団法人 下越総合健康開発センター 健康情報誌



澄んだ春のパンジー

難聴と認知症

60歳を過ぎてから、診療所でスタッフに話しかけられた際に「え？」「もう一度お願い」と聞き返すことが増えました。以前は一度で聞き取れていた何気ない会話が、周囲がざわつくと分かりにくい。耳鼻科医である私自身が、加齢による「聞こえの変化」をほんの少し実感するようになった瞬間です。

加齢性難聴は、誰にでも起こりうる自然な変化です。特に高い音から聞こえにくくなり、言葉の母音（a、i、u、e、o）は聞こえていますが子音（th、s、f、k）が曖昧になります。その結果、「聞こえたけど、何て言ったの？」という状態が生じます。この状態が長く続くと、会話への参加を無意識に避け、人との交流が減ってしまいます。

こうした聞こえの低下が、近年「認知症」との関連で注目されています。海外の大規模研究では、難聴がある人は、聞こえに問題のない人に比べて認知症



松沢医院 院長
新発田北蒲原医師会
副会長
松澤 眞

を発症するリスクが高いことが分かってきました。聞こえにくさにより脳への音の刺激が減ること、会話が負担となり人との交流が減ってしまうことが、その背景にあると考えられています。

大切なのは、年のせいだから仕方ないと放置しないことです。聞こえは早めに評価し、必要に応じて補聴器などで適切に補うことが重要です。補聴器は最後の手段ではありません。聞こえを保ち、人との会話を楽しみ、社会とのつながりを維持するための前向きな医療機器です。

「最近聞き返しが増えた」「テレビの音が大きいと言われる」「会話が疲れる」と感じたら、それは自身からの大切なサインかもしれません。聞こえを守ることは、将来の自分の生活の質と、脳の健康を守ることにつながります。気になることがあれば、どうぞ気軽に耳鼻咽喉科にご相談ください。



一般財団法人 下越総合健康開発センター

更年期の

ホルモンバランスについて

関塚医院
副院長
(新発田市 中田町 2-17-15)
関塚 智之

日本人女性の平均的な閉経年齢はおよそ50歳前後とされ、多くの女性が40代後半から50代前半にかけて更年期を迎えます。更年期と聞くと「つらい時期」「年齢のせい」といった印象を持ち、治療せず我慢する方も多いかもしれません。しかし医学的に見ると、更年期は体が次のステージへ移るときに起こる自然でダイナミックな変化です。

閉経とは、卵巣の働きが徐々に低下し、12か月以上月経が来ない状態を後から確認して定義されます。その前後の数期間は女性ホルモン(エストロゲン)の分泌

が大きく揺れ動き、体はその変化に合わせて調整を続けます。この時期に起こるさまざまな症状をまとめて「更年期症状」と呼びます。

代表的な症状は、顔のほてりや寝汗(ホットフラッシュ)、動悸、睡眠の質の低下、気分の落ち込み、肩

こりや疲れやすさなどです。「簡略更年期指数」というチェックリストを用いると、採血などの検査を行わなくても、症状の程度を評価する目安になります。

治療にはいくつかの選択肢があります。生活習慣の見直しや睡眠の改善に加え、必要に応じて薬物療法を行います。ほてりなどの症状に最も効果が高いとされるのがホルモン補充療法です。また漢方薬もよく用いられます。体質や症状に応じて、加味逍遙散、当帰芍薬散、桂枝茯苓丸などが処方されることがあり、症状改善に役立つことがあります。

さらに興味深いことに、「エクオール」という物質があります。これは大豆イソフラボンが腸内細菌によって変化して作られる成分で、女性ホルモンに似た働きを持つことが知られています。ただし、この物質を作れる腸内環境を持つ人は日本人

でも約半数とされ、体質によって違いがあるのも人体の不思議です。

最近の研究では、ホットフラッシュの背景に脳の体温調節の変化が関わっていることが分かってきました。女性ホルモンが減ると、脳の体温調節の仕組みが敏感になり、わずかな変化でも「暑い」と判断して体が熱を逃がそうとします。その結果、急に汗をかいたり顔がほてったりするので、この脳神経へ直接働きかける非ホルモン薬の開発も進んでいます。

更年期は誰にでも訪れる体の変化です。ほとんど気にならない方から、日常生活に影響する方まで、症状の感じ方に個人差があります。しかし決して「我慢するしかない時期」ではありません。気になる症状があれば、一人で悩まず医療機関に相談してみてください。きっとあなたに合う治療が見つかると思います。



健康らいふ **運動編**

ラクラクゆらゆら 骨盤エクササイズ

健康運動指導士
あいか 高橋 愛果

あなたは、椅子に座る時に背中を丸めたり、立っている時に「休め」の姿勢のように片足に体重をかけたり、いつも同じ側でバッグを持ったりしていませんか？ そういった日常生活の癖は筋肉をアンバランスな状態のまま固まらせ、骨格のゆがみにつながり、可能性がります。また筋力の低下、出産も体をゆがませる原因と言われています。

今回は骨盤まわりの筋肉をほぐし、アンバランスな状態をリセットすることを目的としたエクササイズを紹介します。

こんな効果が期待できます

- ・腰痛、肩こり、股関節痛、生理痛、冷えなどの軽減
- ・便秘の解消
- ・姿勢が良くなる
- ・疲れにくくなる

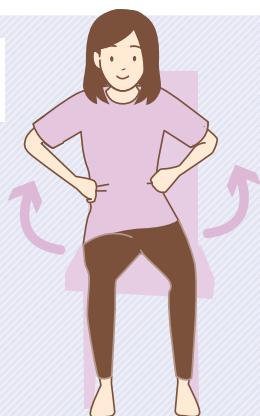
エクササイズの注意

- ・力を入れない！
 - ・息を止めない！
 - ・無理に動かさない！
- 「ほぐす」動きは「鍛える」わけではありませんので、力を入れるのは逆効果。頑張らずにラクラクと行いましょう。

やってみよう！ ※1は左右を1回として10セット、2~3は20セット、4は20回程度

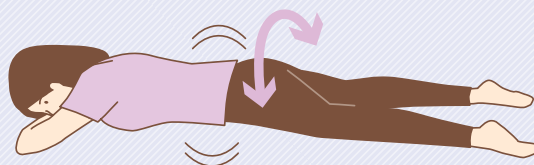
1. 片側ずつ交互にお尻を浮かせる

背すじを伸ばしたまま行う。少しだけ浮かせればOK！



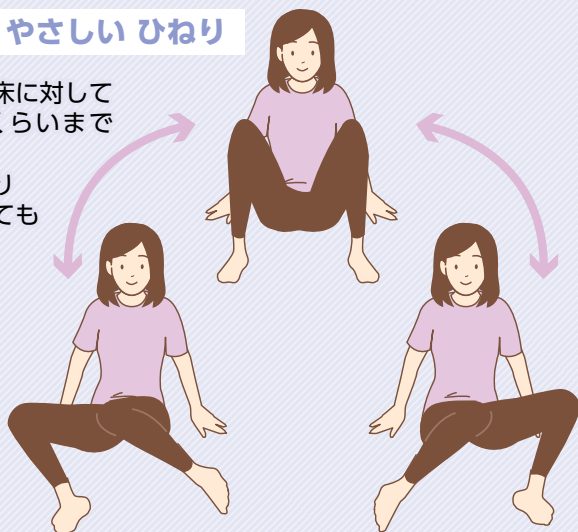
2. お尻フリフリ

うつぶせになり、力を抜いて、リズムカルに！



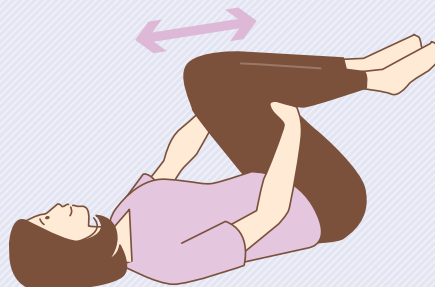
3. やさしいひねり

すねは床に対して45度くらいまで倒す。それより小さくてもOK！



4. ひざの引き寄せ

ひざを軽く引き寄せ、脱力して元に戻す。



動かしながら「右と左は同じくらい動いているか」とか「引っかかるような感じはしないか」を感じてみましょう。動かしにくさを感じたならば、もっとやさしく、ていねいに行いましょう。

体と相談しながら、少しずつほぐしていくと良いですね。



このたび、公益財団法人JKA様からの補助事業(競輪公益資金)による補助を受け、この春、検診車機器載せ替えを行い、胸部検診車を整備しました。

この胸部X線デジタル検診車は、最新のデジタルX線システム(フラットパネル方式)を搭載しており、X線被曝量の低減と併せて歪みやムラが少ない高品質なデジタル画像の収集が可能となり、検診車内においても安全性に配慮した設計となっております。最新鋭な検診車の整備により、検査効率、検診精度の向上につなげながら、新潟県下越地域の職域健診及び学生結核健診において、呼吸器疾患の早期発見はもとより健康の保持増進に寄与できるよう、健診サービス提供に努めて参ります。

事業名	検診車の整備補助事業
事業の内容	検診車機器載せ替え(胸部X線デジタル撮影システム)
補助金額	15,000,000円
実施場所	新潟県新発田市本町4丁目16番83号
完了年月日	令和8年2月27日
一般財団法人	下越総合健康開発センター 代表理事 佐々木 亮



被扶養者対象の特定健診のご案内

「特定健診を受けたいけれど、混雑した会場は避けたい…」

そんな方は当センターで特定健診を受診しませんか？

市町村国保以外の保険組合に加入している40～75歳未満の被扶養者(国保組合加入者は本人含む)の方を対象に特定健診を実施いたします。

加入保険組合から発行される受診券をお持ちの方が対象です。

なお、健診はご予約制となっております。

また、実施できない保険組合もありますので詳しくはお問い合わせください。

実施期間：2026年4月～2027年3月上旬 月～土曜日、不定期に実施(予約制)

受付時間：午前 8:45～9:00、午後 2:00～2:15

持ち物：「特定健診受診券」「資格確認書」もしくは「マイナ保険証」

料金：保険組合によって異なります。受診券をご確認ください。

健診項目：身体計測、尿検査、血圧測定、腹囲測定、血液検査、診察



別途料金で心電図、眼底、貧血検査の追加が可能です。(心電図1,215円、眼底542円、貧血184円 税込)

※胸部X線、大腸がん検査、前立腺検査、肝炎ウイルス検査は実施しません。

ご予約・お問い合わせ先 集団検診課(直通) ☎0254-28-1882

「健康かいはつ」では、
健康に関するテーマや
取り上げてほしい内容を
募集しています

(採用された方には、粗品をプレゼント)

一般財団法人 下越総合健康開発センター

「健康かいはつ」編集係

〒957-8577

新発田市本町4-16-83

TEL 0254-24-1145

FAX 0254-22-0492

Eメール kikaku06@kenkokaihatu.or.jp

ホームページ <https://www.kenkokaihatu.or.jp>



毎年5月のG・Wは家の田植えの手伝いをしています。

田植えは、稲作の大切な工程の一つです。美味しいお米を収穫するには多くの作業が必要になります。田植え前には、水路清掃、代かき(田んぼの土を砕き平らにする作業)、苗付などの準備があります。田植え後も水管理や病害虫対策、肥料調整など収穫までに多くの作業が続きます。

実家が農家ではない私にとって、田植え作業のすべてが驚きばかりでした。稲作のほんの一部である田植えに関われたことは、「お米の大切さ」「農作業の苦勞」を実感できる貴重な機会となっております。

近年米の高騰化が続いております。農家を支えたうえで消費者が買いやすい価格になることを願っております。

諸原 友紀子

編集後記