

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

2024

9

vol.399

Healthy Information Magazine

- ボウリング大会開催 ..... P2
- 健康診断のお知らせ ..... P3
- 北陸いいところ探訪  
[富山大学薬学部附属薬用植物園] P4.5
- 健康講座[老化と睡眠] ..... P6.7
- 予防接種費用の補助 ..... P8



写真:福井県 大野市 御清水(名水百選)



Bowling

# ボウリング大会開催



令和6年度のボウリング大会が8月22日(木)、金沢市のコロナキャットボウル金沢店で開催されました。

今回、小学生の参加が多く1投ごとに喜んだり、くやしがつたりしながら楽しくプレイしました。また、中にはプロ並みの腕前の方もいて各レーン熱戦を繰り広げました。表彰式では順位賞のほか、ストライク賞、スペア賞、小学生の部優勝などの授与が行われ、最後に優勝者のスピーチで終了となりました。



## 競技内容

順位は2ゲームのトータルスコアで競われ、ハンディは1ゲームにつき、小学生30点、女性は20点、70歳以上の男性は10点。前回大会優勝者はマイナス20点、準優勝者はマイナス10点と設定しました。



# ISHIKAWA

8月22日(木)

「コロナキャットボウル金沢店」

金沢市無量寺



上位入賞者



準優勝 384点  
月田 百合子さん

優勝 404点  
辻口 庄治さん



# 健康診断のお知らせ

## 40歳未満の方

40歳未満（誕生日が昭和60年4月1日以降）の方の  
後期健康診断は下記の日程で実施します

**金沢  
会場**

【開催日】 11月5日(火)、6日(水)、7日(木)

【会場】 石川県予防医学協会

**富山  
会場**

【開催日】 11月13日(水)、14日(木)

【会場】 北陸予防医学協会



## 40歳以上の方

40歳以上の方（年度中に40歳になる方も含む）は  
特定健康診査を受診してください  
石川県予防医学協会、北陸予防医学協会では  
通常の特健診項目に心電図等をプラスした  
『事業所健診パック』を受診することができます



**特定健診を受診して**

**特定保健指導利用券**が送られて来た方へ

特定健診の結果から生活習慣病を発症するリスクの  
高い方に対し、生活習慣の改善支援として

**特定保健指導**を実施しています

組合が業務提携しているSOMPOヘルスサポート(株)が  
特定保健指導を行いますので、ぜひご利用ください



# 北陸 いいところ 探訪



Wonderful Places in Hokuriku

Vol.14



富山県富山市

## 富山大学薬学部附属 薬用植物園

とやまだいがくやくがくぶふぞくやくようしょくぶつえん



呉羽丘陵に位置する薬用植物園の標本見本区。神通川廃川地に富山薬学専門学校薬草園が1923年に設置されたのが始まり。以降、幾度の移転を経て77年に現在地に。



園内には東屋やベンチを設けて憩いの場に。年2回の一般公開時には、職員の解説付きの観察ツアーも。



QRコードからも各植物の解説にアクセスできる。どの部位が薬に使われ、どんな効能があるかなどがわかる。

### 「薬のまち」で 100年の歴史がある 大学の薬草園。



富山大学杉谷キャンパスの一角にある、緑豊かな薬学部附属薬用植物園。医学部

や薬学部の学生たちの教育や学術研究を目的に活用される施設である。昨年100周年を迎えた同園に、車いすでも利用できる遊歩道やトイレなどを整備。さらに、これまで一般公開は春と秋の年2回のみだったが、今年8月から通年の無料開放もスタートした。

1万2千㎡余りの敷地内には全国トップクラスの約2千種もの薬用植物が栽培されており、栽培試験区や管理棟などを除いて自由に見学可能。標本見本区にはトウガラシやベニバナ、ステビア、コンニャク、ウコンなど、誰にも馴染み深い植物が多数。絶滅危惧種の保全も行い、希少な薬用植物も見られる。他にも富山県の山に自生する植物が集まる樹木区、熱帯植物を栽培するパーム温室、水辺や湿地の植物が展示されたエリアもあり、多様な薬用植物とそこに集うチョウなどの生き物を観察できる。

病院患者の癒しとなるだけでなく、大人も子どもも薬用植物の知識を深められる、まさに「薬のまち・富山」らしい、地域に開かれた憩いと学びのスポットだ。

1945年の富山大空襲の中で生き残った「楓(フウ)」は薬学部のシンボルツリー。



ペニバナの種を収穫。



水やりや剪定など、技術職員による日々の維持管理が不可欠。同学の教育・研究を支えている。



水辺に生息する植物を展示する水生・湿地生植物区。水の音にも癒される。



上/パーム温室では熱帯・亜熱帯の植物が栽培される。左下/アガサクリスティの作品にも登場する「ストリクニエネ」を含む有毒植物「マチン」。右下/薬や香料に使われる「バニラ」。

注目の薬用植物BEST 3

名前は知っていても見る機会のない薬用植物の世界に夢中になる!



1 トウガラシ (カハットエース)

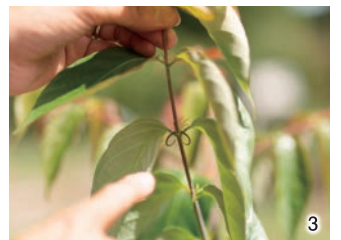
技術職員が民間企業と共同で生み出したトウガラシの新品種。湿布薬などに使われるカプサイシン含有量が高く、その辛さはハバネロを超える。

2 ステビア

スポーツドリンクなどに使われる天然甘味料。砂糖の200~300倍もの甘みがありながら、腸内で吸収されず血糖値が上昇しない。

3 エビスグサ (ケツメイシ)

夏に咲きほころぶ花が愛らしいマメ科植物。生薬「ケツメイシ」はその種子。利尿・整腸などの効用があり、「飲む目薬」とも称される。



1.フシントン条約で指定され、現在輸入禁止の「モッコウ」が見られるのは貴重。2.鮮やかな赤い実をつける「サツマンジン」。3.トゲ部分だけが生薬になる珍しい植物「カギカズラ」。4.黄色い花を咲かせる「ウコン」。



data .....

富山県富山市杉谷2630  
 開 / 9:30~16:00  
 休 / 土・日曜・祝日  
 料 / 無料  
 P / 大学P利用 (有料)  
<http://www.pha.u-toyama.ac.jp/plant/garden.html>  
 ☒ yakusou@pha.u-toyama.ac.jp



身近な植物が薬になることを知っていただけの当園へぜひお越しください!

富山大学  
 学術研究部  
 薬学・和漢系 講師  
 博士(薬学)  
 李貞範さん



## 老化と睡眠

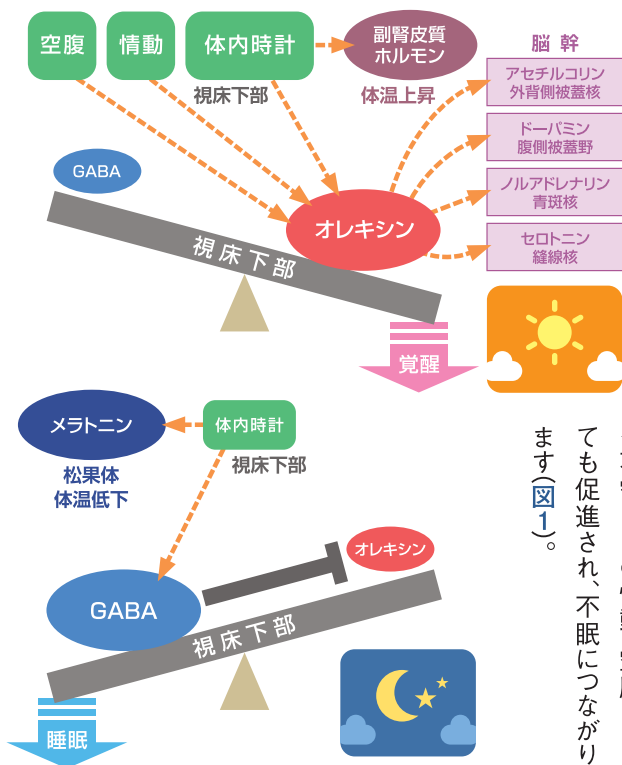
金沢医科大学 名誉教授  
ののいちメディカルクリニック 老年科専門医

森本 茂人

心地よい眠りは運動とともに健康を保つ上で欠くことができません。眠りは体を休めるとともに、深い眠りの時に脳細胞が浸るリンパ液の入れ替えが活発になり日中の脳活動によって生み出された老廃物を取り除かれます。また眠ることによって昼間の記憶が取捨選択され、必要な記憶のみが長期記憶として残ります。運動習慣があり、また良質な睡眠が取れていると、Aベータやシヌクレインと呼ばれる有害な老廃物の脳への蓄積を防ぎ、高齢期でのアルツハイマー型認知症や、パーキンソン病・レビー小体型認知症の発症を予防することができます。



図1



目の奥の視神経の交叉部位の直上にある視床下部視交叉上核には体内時計があり、オレキシンがもたらす覚醒とGABAがもたらす睡眠のシーソーのバランスを操っています。体内時計からの昼の活動信号により視床下部外側野から産生されたオレキシンのスイッチが入り、オレキシンは脳幹の諸核に働きかけアセチルコリン、

ドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニンなどのホルモンを動員して大脳の広い範囲を覚醒させ、また副腎皮質ホルモンを増加させ体温を上昇させます。逆に体内時計の活動が低下しだすと睡眠1~2時間前になると松果体からメラトニンが産生され体温を低下させます。また眠る直前には体内時計は活動を停止し視床下部腹外側視索前野から産生されたGABAがオレキシンの働きを止めて睡眠に転がり落ちます。オレキシン分泌は、体内時計の活動とともに、怒りや不安などの情動、空腹によっても促進され、不眠につながります(図1)。

睡眠の効用

体内時計

Doctor



森本 茂人

Shigeto Morimoto

金沢医科大学 名誉教授  
ののいちメディカルクリニック  
老年科専門医

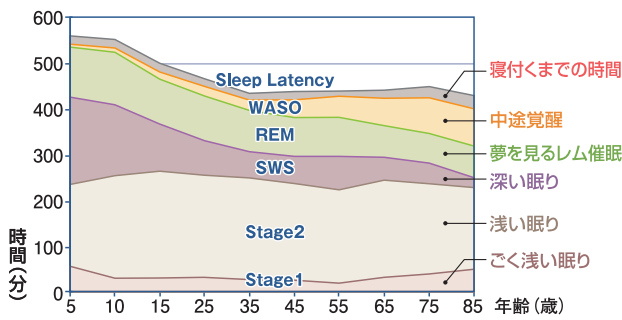
略歴

- 1977年 3月 奈良県立医科大学 卒業
- 1981年 3月 大阪大学医学部老年病医学大学院修了
- 1982年 7月 米国Washington大学内科学教室研究生(至1984年9月)
- 1997年 4月 大阪大学医学部加齢医学講座准教授
- 2002年 4月 金沢医科大学高齢医学教授
- 2010年10月 金沢医科大学病院副院長(至2017年3月)
- 2017年 7月 金沢医科大学病院認知症センター長(至2024年3月)
- 2018年 4月 金沢医科大学名誉教授(至現在)

役職

- 日本老年医学会 名誉会員
- 日本高血圧学会 名誉会員
- 日本老年医学会英文誌(GGI) 編集長

図2 健康者の年齢と睡眠時間の関係 Ohayon<sup>5</sup> Sleep 2004;27:1255-1273



高齢になると総睡眠時間は減り、特に深い睡眠時間が減る。一方、中途覚醒の時間は増加する。



高齢者の夜は長く、不眠とトイレとの闘いになります。高齢者では体内時計の機能低下により、覚醒と睡眠の振幅は平坦となり、深いノンレム睡眠時間は短くなり、頻回の中途覚醒、早朝覚醒、総睡眠時間の短縮など、睡眠は浅く質も低下します(図2)。また松果体からのメラトニンの分泌の低下に伴い睡眠リズムは前倒しとなって早



体内時計を正しく駆動させる為に、起床時間を決めて、朝はできるだけ明るい太陽の光を浴びると16時間後には眠くなるように体内時計がリセットされます。また3食をしっかり摂ることも重要です。また日中の8000歩を目標にした歩行など適度な運動を行うことが夜の良質な睡眠につながります。昼寝は30分以上になると夜の睡眠を妨げます。カフェインなどの刺激物、遅すぎる夕食、寝酒は睡眠開始直後に訪れる深い睡眠をそれぞれ浅い睡眠に

寝早起きとなります。一方、睡眠時間を稼ぐために眠くないのに早くから床に就いてもかえって睡眠の質が低下し眠れない時間を延ばすだけとなり、また高齢者では床上時間が8時間以上になると足腰の弱りにつながってしまいます。



どうしても眠れない場合は医師に相談し、睡眠薬で眠りの質を確保する必要がありますが、場合もあります。最近処方される睡眠薬には多くの種類がありますが、ベンゾジアゼピン系睡眠薬や非ベンゾジアゼピン系睡眠薬はいずれもGABAの受容体に働きかけてその作用を増強す

してしまいます。眠る1〜2時間前は、スマホやテレビなどの強い光源を見続けると睡眠を妨げますので、部屋を薄暗くリラックスできるようにして過ごすのが重要です。高齢者ではメラトニンの分泌が低下し就寝前の生理的体温低下の効果が得られにくいのですが眠る60〜120分前に40℃前後のぬるめのお湯で適度な時間(10〜20分)入浴すると体の深部温度が上がります。睡眠のタイミングで逆に平熱よりも体温が下がって眠気が引き起こされます(表1)。

表1 良質な睡眠のための工夫

- 朝**
  - ・起床時間を決めて朝の活動開始時間を一定にし、休日でもずらさない。
  - ・朝、カーテンを開ける、散歩をするなど、太陽の光を浴びる。
  - ・朝食をしっかり摂る。
- 昼**
  - ・日中の5000歩以上、8000歩を目標にした歩行など適度な運動を行う。
  - ・昼食をしっかり摂る。
  - ・昼寝をする場合は午後3時までに、20-30分以内とする。
- 夕**
  - ・緑茶やコーヒーは就寝4時間前までに済ませる。
  - ・夕食は就寝2時間前までに済ませる。
- 夜**
  - ・就寝1-2時間前にぬるめ(39-41℃)のお風呂に10分以上つかる。
  - ・就寝前1-2時間は間接照明など薄暗い部屋でリラックスして過ごす。
  - ・就寝前に明るすぎる光源(スマホ、テレビなど)を見続けない。
  - ・寝酒は浅い睡眠となるため止める。
  - ・眠くなってから寝床に入る(8時間以上寝床で過ごさない)。

るお薬で、睡眠への強制力が高い反面、高齢者ではせん妄や転倒などの副作用が多いことが知られています。一方、オレキシンの受容体を抑制する睡眠薬が登場し、高齢者でも転倒骨折などのリスクが少ないことが明らかにされています(Matsumoto S, et al. Geriatr Gerontol Int. 2023)。



健康づくりのための睡眠ガイド2023(厚生労働省)

# 予防接種費用の補助



## インフルエンザ

対象者：建設国保の被保険者

補助額：1人当たり2,500円を限度に実費補助  
(12歳以下の方が2回接種した場合は  
5,000円を限度に実費補助)

申請締切：令和7年1月20日(月)

※案内は9月末に発送予定です



## 肺炎球菌感染症

対象者：65歳・70歳になる被保険者  
(昭和34年4月2日～昭和35年4月1日・  
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日)

補助額：1人当たり2,500円を限度に実費補助

申請締切：令和7年3月10日(月)



## 帯状疱疹

対象者：50歳以上の被保険者

補助額：1人当たり2,500円を限度に実費補助  
(2回接種のワクチンであっても  
1回の補助となります)

申請締切：令和7年2月28日(金)



◎お問い合わせは支部(TEL076-233-1021)へ