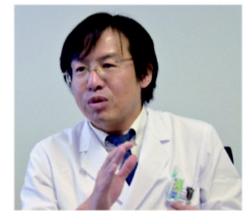


福島県民健康セミナー ～日本一の健康県を目指して～

◆主催：福島民報社 ◆後援：公立大学法人 福島県立医科大学 ◆特別協賛：JA共済連福島

「日本一のふくしまをつくる」を年間スローガンに掲げる福島民報社。その一環として、「日本一の健康県」を目指す「健康セミナー」を開催しておりました。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で紙面による健康セミナーを実施します。今回は**肥満治療と糖尿病網膜症について**を紹介します。福島県が目指す健康長寿県の実現に向けた県民の健康づくりを後押しします。

肥満治療とオキシトシンについて



福島県立医科大学
病態制御薬理医学講座
主任教授 下村 健寿氏

肥満解消には無理せず継続を

東日本大震災と東京電力福島第一原発事故以降、県民の肥満率は全国平均を上回っています。これは生活環境の変化による過度なストレスや偏った食生活、運動不足などが考えられますが、肥満やメタボリック症候群は生活習慣病の要因となるため見過ごすことはできません。

私は糖尿病研究を専門としていますが、抗肥満・抗メタボ対策に患者さん向き合うにあたって、決して厳しい指導をしないことを心掛けています。肥満治療には糖質制限などの食事療法ばかりが目立ちがちですが、それだけでは長続きせず、結果的に挫折してしまいます。肥満解消、体質改善には継続が重要です。そのためにも、できるだけ

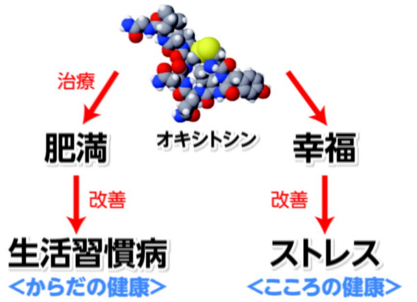
無理をせず効率的に取り組めるプランの構築が必要で

す。肥満治療に取り組む場合、効果的な運動のタイミングや食事の取り方は年齢、性別、体質によってそれぞれです。また同じ食事でも食べる順番を工夫するだけで効果は違います。「怠け者と思われたくない」などの理由で受診をためらう人もいますが、ぜひ一度専門医に相談し、自分に合った治療法のアドバイスを受けることをおすすめします。

「幸せホルモン」のオキシトシン

現在とてころ、肥満解消に効果がある薬はありませんが、同じ講座の前島裕子特任教授が研究している「オキシトシン」に注目しています。

オキシトシンは別名「幸せホルモン」と呼ばれ、もともと体の中に存在する神経伝達物質の一種です。医療現場では主に分娩（ぶんべん）を誘発したり、母乳の分泌を促進したりする治



療に使われています。ストレスを緩和し、過度な食欲を抑える効果があるとされ、抗肥満薬としての実用化に向け研究が進められています。すでにマウスによる実験で抗肥満への有効性が証明されており、研究成果は英国科学誌「Scientific Reports」に掲載されました。震災、原発事故でつらい経験をしてきた福島県において、オキシトシンの研究が総合的に行われていることは非常に意義のあることだと思っています。

肥満やメタボにはストレスが禁物です。コロナ禍で行動が制限されますが、適度な運動を心掛け、できるだけストレスを溜めない生活を送りましょう。

加齢と目の病気／糖尿病網膜症について



福島県立医科大学
医学部眼科学講座
教授 石龍 鉄樹氏

目のかすみや歪みが現れたら受診を

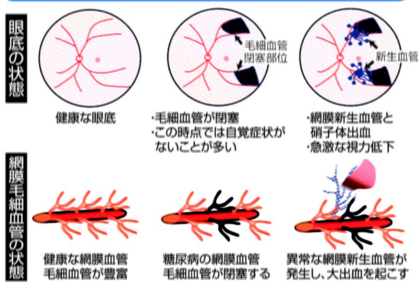
加齢とともに目は衰えます。高齢者に多くみられる「白内障」「緑内障」「加齢黄斑変性」。これらは失明の恐れがある目の病気です。生活習慣やストレス、食事などさまざまなことが関係していますが、病気の原因の一つに「酸化ストレス」が挙げられます。加齢とともに酸化作用は低下していきます。そのため、普段の食事によって、酸化作用をもつ栄養素を摂取することが目の病気の予防にも効果があります。緑黄色野菜、特にビタミンA、C、Eを多く含んだものを摂取することをおすすめします。また目のセルフチェックも大事です。目の細胞は、一旦ダメージを受けると再

生することがありません。発見が遅れ自覚症状が現れるころには失明を免れない状況になることもありま

早期発見が重要セルフチェックを心掛ける

近年、患者数の増加が著しい病気のひとつに、糖尿病が挙げられます。糖尿病は血液の中に含まれる糖分（血糖値）の上げ下げがうまくいかず高くなり、それに伴ってさまざまな症状や、他の病気を引き起こす大変厄介な病気です。糖尿病の三大合併症のひとつ「糖尿病網膜症」は血糖値が大いに関係しています。高血糖状態では血管に多くの負担がかかり、血流が悪くなり、細い血管が密集している目の網膜は、その影響をもちに受けま

糖尿病網膜症悪化のメカニズム



す。しかも初期のうちには症状がなく、徐々に進行し、あるとき急に悪くなる病気です。進行すると目のぼやけ、歪み、蚊が飛んでいるように見える「飛蚊症」が出てきます。特に両目に症状が現れると危険です。網膜は神経組織のため、一度ダメージを受けるとほぼ元には戻りません。眼底検査で見つかった時には、手遅れになっているケースが多いのも特徴です。

ただし早期に発見できれば確実に防げる病気でもあります。まずは糖尿病予備軍の方も血糖値の測定を定期的に行うことが非常に重要です。さらに目のセルフチェックを心掛けましょう。少しでも目の歪みなどの症状を感じたらすぐに眼科医の検査を受け、適切な治療を続けましょう。

JA共済は、福島県民の健康づくりを応援しています。

10アクション・シェア
ともに分かち合い、ともに豊かな暮らしを。
ひと いえ くるま ぐらし 宝庫

JA共済は、地域貢献活動「10アクション・シェア」を通じて、ひと、いえ、くるま、ぐらし・営農に関わるさまざまな地域貢献活動に取り組んでいます。