

謹賀新年

新春を迎え謹んでお慶び申し上げます。
 本年も皆様の健康増進と健康寿命の延伸に努めてまいります。
 引き続き格別のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

理事長 山本重雄

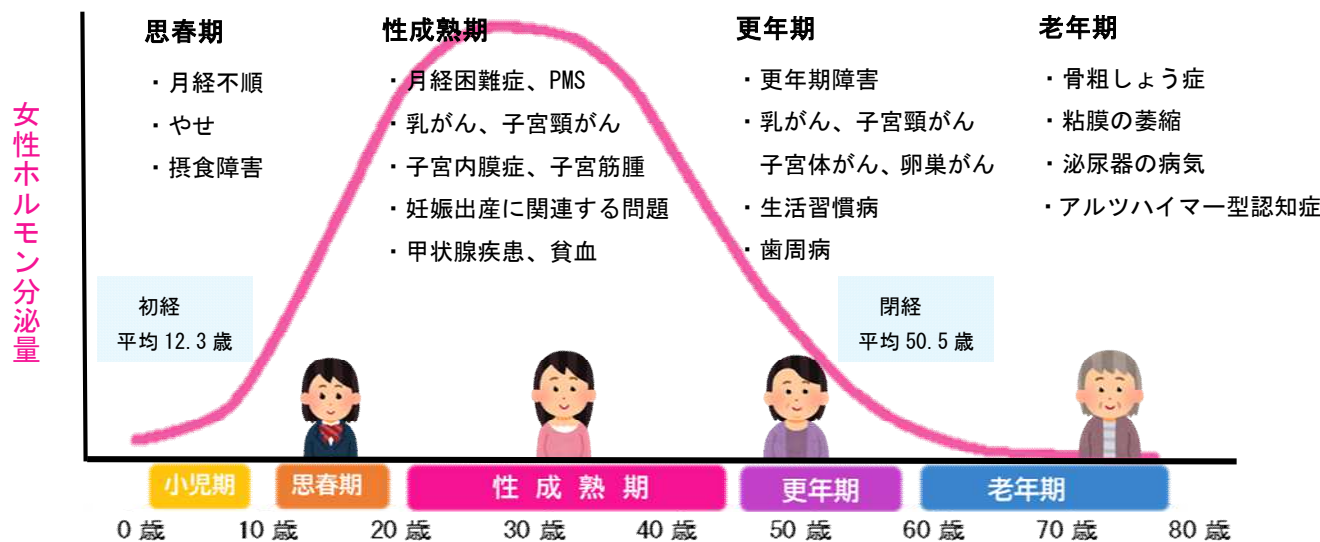
今号は“女性の健康”についてお伝えします。



女性の健康週間と課題

1977 年の国連総会にて、3 月 8 日は女性の権利と平和を目指す「国際女性デー」と決議されました。厚生労働省は、平成 20 年に「**女性の健康週間**（毎年 3 月 1 日から 3 月 8 日）」を創設し、女性の健康づくりを目的に、国民運動として展開しています。更に、健康日本 21 第三次（令和 6 年度開始）においても、「女性の健康」を踏まえ「骨粗しょう症検査受診率の向上」が新たに目標として設定されました。

現代女性は、妊娠・出産の機会が減っているため月経回数が増加しています。思春期から性成熟期にかけて、月経痛や PMS（月経前症候群）や、子宮内膜症、子宮筋腫といった女性ホルモンの分泌が多いことによる病気が多くみられます。更年期になると、卵巣の機能が徐々に低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の減少による症状が多くなり、肩こり、ホットフラッシュ、動悸、睡眠障害など、様々な不調を感じる人は多いようです。さらに更年期以降は、生活習慣病、骨粗しょう症やアルツハイマー型認知症など、男性より女性の方が罹りやすくなる病気があります。



参考：厚生労働省 女性の健康づくり推進懇談会資料等

更年期障害について

閉経の前後 5 年を合わせた約 10 年間を更年期といい、様々な症状が現れます。女性ホルモン“**エストロゲン**”がゆらぎながら（大きく変動）低下していくことで、脳が混乱して自律神経の働きが乱れることが主な原因です。

更年期の症状には個人差があり、特に症状が重く日常生活に支障をきたすような状態を“更年期障害”といい、生活環境の変化や職場などで多くのストレスに直面し悪化することもあります。対処するためには、規則正しい生活（バランスの良い食事・適度な運動・質の良い睡眠）を心掛ける、完璧を求めない、家族に理解と協力を求めるなど気持ちにゆとりを持つことが重要です。

豆腐や納豆、豆乳などの大豆製品に含まれるイソフラボンはエストロゲンによく似た働きをするので、積極的に摂ると良いとされています。



～ 更年期障害の代表的な症状 ～

症状は大きく 3 つに分けられます

- 血管運動症状…ほてり、のぼせ、発汗、冷え・悪寒、ホットフラッシュ
- 精神神経症状…イライラ・怒り、不安、不眠、抑うつ、無気力、判断力・集中力・記憶力の低下、パニック感、過呼吸
- 身体的症状…関節などの症状（腰痛・関節痛・肩こり）、めまい、耳鳴り、頭痛、動悸・息切れ、疲労感、皮膚症状（乾燥・かゆみ・湿疹）

女性の健康診断について

当クリニックでは、乳房 X 線（マンモグラフィ）検査、乳腺超音波検査、子宮（頸がん・体がん）検診、経膈超音波検査を受診いただけます。また、骨密度測定（超音波法）、甲状腺超音波検査、認知症の前段階のリスクを調べる MCI スクリーニング検査（血液検査）などもございますので、各種検診と合わせてご検討ください。



【女性特有の健康課題に関する問診項目について】

厚生労働省では、定期健康診断の機会を活用して、女性労働者本人への気づきを促し、必要な場合には専門医への早期受診を勧奨、また、女性に対する配慮について申し出を行いやすい職場づくりにも繋がるよう、女性特有の健康課題に係る問診項目の追加が検討されています。

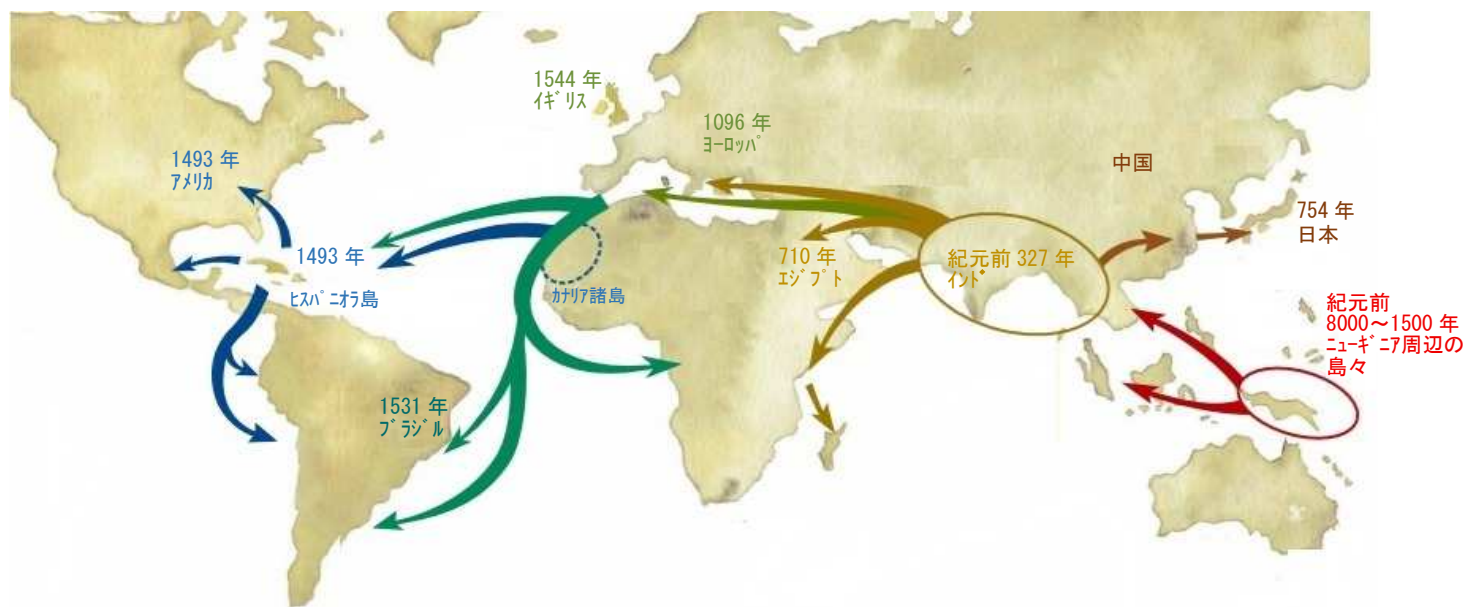
いつまでも健康でいるために、定期的な検診を受けて「早期発見」から「早期治療」へそして健康の 3 本柱である「栄養」「休養」「運動」の実践を意識した生活習慣をおくりましょう。

明けましておめでとうございます。

食育と健康 第57回は、身近な調味料「砂糖」(前編)の特集です。



砂糖の始まりは 2400 年前のインドからと言われ、語源は「Sarkara=サルカラ」。古代インドのサンスクリット語で、**さとうきび**という意味です。これが後に、英語の「Sugar」やフランス語の「Sucre」になりました。また、「Sarkara」の語頭を漢字で「蔗(ショ)」と書き、甘味料という意味の「糖」をつけて、中国では「蔗糖」という言葉が生まれましたが、その後、漢字が変化して「沙糖」や「砂糖」となり、現在では「白糖」といいます。日本では、中国から伝わった「砂糖」の文字が使われています。



紀元前 8000~1500 年 “さとうきびの伝説” 昔々、若い漁師の網にかかったさとうきびの茎から美しい娘が現れ、その漁師と娘の子供が、人類の祖先になったと伝えられている

- 紀元前 327 年 インド遠征中のアレクサンダー大王一行が、ガンジス河流域でさとうきびを発見したとされ、インドの仏教典に砂糖やさとうきびに関する記述があることから、砂糖の始まりはインドといわれる
- 400~500 年 中国で沙糖(さとうきびを煮詰めて完全に乾燥したもの=砂糖)がつくられる
- 7 世紀以降 イスラム教徒の手により、砂糖の生産がヨーロッパその他の地域に広く伝播する
- 710 年 エジプトで、純度の高い砂糖が精製される
- 754 年 中国の僧が日本に持参したといわれる
- 11 世紀後半 十字軍の将兵が砂糖を持ち帰り、次第にヨーロッパに広まる
- 1493 年 コロンブスが航海時、西アフリカのカナリア諸島のさとうきびを西インド諸島のヒスパニオラ島に移植、アメリカ大陸に砂糖が伝播
- 1531 年 ブラジルに製糖業がおこる 後に大規模なさとうきびの栽培が行われ、砂糖生産の中心国となる
- 1544 年 ロンドンに最初の精製糖工場ができる
- 1747 年 ドイツの科学者マルク・グラーフが、てん菜(さとうだいこん)からの製糖に成功

砂糖の主な原料は「さとうきび」と「てん菜」です。

さとうきびは「甘蔗(かんしょ、かんしゃ)」とも呼ばれ、暑い地域で生育し、茎に砂糖分を蓄えます。一方、「てん菜」は「ビート」、「さとうだいこん」とも呼ばれ、大きなカブや大根に外見は似ており、涼しい地域で生育し、根に砂糖分を蓄えています。

～ さとうきび ～



さとうきびは、竹に似た太い茎を持つイネ科の多年生植物です。成長すると 3~6m の高さになります。暖かく湿度の高い地域を好むので、日本では、主に鹿児島県南西諸島や沖縄県で栽培されています。さとうきびの栽培は、苗を植える方法と、収穫した後の古株から出てくる芽を育てる方法の二つがあります。植付から約 9~18 カ月で収穫されます。

～ てん菜 ～



てん菜は、カブによく似たホウレン草の仲間ヒユ科の植物です。糖分を含む根の部分は、成長すると直径 10~15cm、重さ約 1 kg になります。日本では北海道のような涼しい地域で栽培されています。てん菜の栽培は、畑に直に種をまく方法(直播)と、紙の筒(ペーパーポット)の中で苗を育て、そのまま植える方法の二つがあります。日本ではペーパーポットが主流ですが、作業を省力化できる直播が最近増えています。植付から約 6 カ月で収穫されます。

砂糖が中国から日本に伝わったのは、8 世紀の奈良時代。756 年 正倉院に保存されている「種々薬帖」に「しょ糖(さとうきびからつくられた沙糖を意味する)」の記録が残されています。

15 世紀には、貴族や武士の間で流行した茶の湯と共に、和菓子が発達。16 世紀に南蛮貿易が始まり、長崎が貿易港になると、さまざまな西洋文化と共に大量の砂糖と南蛮菓子(カステラ・金平糖・ボーロなど)が入ってきました。

18 世紀になると、8 代将軍徳川吉宗がさとうきび栽培を奨励し、太平洋沿岸・瀬戸内沿岸で栽培されはじめ、全国各地に製糖業が広まり、その後、明治時代には北海道に最初のてん菜糖工場(官営の紋別製糖所)が建設され、砂糖はようやく一般庶民に行き渡るようになりました。

次号へつづく

参考資料：
独立行政法人農畜産業振興機構 HP
農林水産省 HP

～ 砂糖は“こころ”と“からだ”のエネルギー ～



羊羹

中国料理「羊の羹あつもの=スープ」が原形。日本では留学した禅僧から点心(軽食)として伝わるが、禅宗では“肉食禁”のため小豆などを羊肉に見立て作られた料理から 1500 年代半ば~後半に砂糖などを混ぜ菓子へと進化。直方体の形状の棹菓子のため 1 本を 1 棹と数える。

