

# ×デジタル ニュース



桑名市  
総合医療センター  
糖尿病内分泌内科  
やすひろ  
堀田 康広 さん

今月の  
テーマ

## なんなの？内分泌って！？ 甲状腺疾患？

総合医療センターの堀田です。糖尿病内分泌内科に属していますが、皆さん、内分泌って何か分かりますか？

私たちの体の中では、さまざまな作用を持つ物質(ホルモン)がうまく調和して全身の臓器に作用し、人間の生命を維持しています。これらの正常な機能を保つのに必要な身体の機構が内分泌代謝と言います。難しいですね。

例に挙げやすいのはインスリンです。インスリンは聞いたことがある人が多いかと思いますが、膵臓から出る、血糖値を下げるホルモンです。よって糖尿病と内分泌は密接なつながりがあると言えます。また、当科は身体の脂質の調節、尿酸の調節などの代謝も専門に扱っており、生活習慣病のスペシャリストが集う科とも言えます。

ではホルモンを出す臓器はどこにあるのでしょうか？それは下垂体、甲状腺、副腎、膵臓、性腺などです。その中でも病気になる人が多い甲状腺疾患について話していこうと思います。

甲状腺は甲状腺ホルモンというもの

を出す臓器です。甲状腺ホルモンは身体に汗をかかせたり、心臓をドキドキさせたりするホルモンです。なんらか

の原因で甲状腺ホルモンが過剰になると暑がりになり、手が震えてきたり、下痢をしたり、イライラしたり、食べて

も食べてもやせていくなどの症状が起こります。また、甲状腺ホルモンが低下すると無気力になったり、便秘になっ

たり、寒がりになったり、体重増加が起こることもあります。うつや認知症

に間違われる患者さんも数多くみえており、どちらも適切な治療を行わないと命の危険になる人もみえます。

内分泌代謝のこと、少しお伝えできましたでしょうか？「痛いー」など、はつきりとした症状ではなく、ホルモンの病気は「なんとなく」の症状がでること

が多いです。何か気になることがある人は、まずはかかりつけの先生に相談してみてください。

問 総合医療センター

☎ 22・12111 FAX 22・9498

# くわね 防災教室

今月のテーマ

## 桑名市緊急防災ラジオ

正月に発生した能登半島地震では、停電や回線伝送路の損傷などのため、テレビや電話だけでなくインターネットもつながりにくい状況となり、情報取得が困難となりました。

今回は、災害時に停電した場合やインターネットが使用できなくなった場合にも情報を得ることができる「緊急防災ラジオ」をご紹介します。

市が貸与している緊急防災ラジオは、緊急地震速報や避難情報などの緊急情報を受信すると自動的に電源が入り、大音量で放送が流れます。聞き逃した場合などのために、録音再生機能も備えているほか、乾電池で使用できるため、停電時でも使用でき、避難する際などに持ち出すことも可能です。

市が発信する緊急情報は、(株)シー・ティー・ワイが運営するコミュニティFM「CTYFM」を利用して放送されますが、緊急防災ラジオは他のAM・FM放送も聴くことができ、さまざまな情報を取得できます。

自己負担金2000円(生活保護受給世帯および非課税世帯は、申請により無料)は必要ですが、ご希望の世帯に貸与していますので、ぜひご利用ください。

※市販のラジオでも、シー・ティー・ワイエフエム(周波数76.8MHz)に合わせていただくと、災害時に発信される市からの緊急情報などを聞くことができます。

※緊急防災ラジオは、緊急情報を受信するため常に待機状態にあることから、乾電池のみの使用では2〜3日間で電池が消耗します。通常時は、乾電池のみの使用はお控えください。

※緊急防災ラジオの電波の受信状況が悪いと感じる人はご相談ください。

### 市政情報番組「ラジオはまぐり」

緊急防災ラジオの動作確認を兼ねて、防災情報やイベント情報をお届けする「ラジオはまぐり」を放送しています。

緊急防災ラジオをお持ちの人は、放送が開始されると自動で電源が入り、通常音量で放送が流れます。番組の冒頭2分間は、自動で録音されます。

※自動で放送が流れない場合はご連絡ください。

放送日時：毎週木曜日12時54分〜59分の5分間

問 防災・危機管理課

☎ 24・1185 FAX 24・2945

緊急防災  
ラジオの  
詳細HP



栄養バランスバッチリ!

# 人気の給食レシピ

今月のメニュー

## いかのレモン風味揚げ



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

### この日の他メニュー

- ごはん
- 牛乳
- 粉ふきいも
- 中華風コーンスープ

### 栄養データ(1人分)

エネルギー	97kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	4.6g
炭水化物	5.7g
食塩相当量	0.5g

### 栄養ポイント

いかは、たんぱく質が豊富に含まれ、脂質が少ないのが特徴。弾力があるため、噛む力をつけることもできていいですね。児童に大人気のメニューです。

### 作るときのコツ

いかの水分をしっかりふき取ってから粉をつけると、油跳ねしにくくなります。鶏肉や魚で作ってもおいしいですよ♪

### 材料2人分

- いか切り身 40g×2切
- 片栗粉 大さじ1
- 揚げ油 適量
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2/3
- レモン果汁 小さじ1/2
- 酢・酒 小さじ1/3

### 作り方

- 1 いかに片栗粉をまぶし、油(160~170℃)で揚げる。
- 2 タレは、鍋にAを入れて火にかける。沸騰したらすぐに火を止める。
- 3 ①にタレを絡めて完成

## みんなの掲示板

### ● 電柱にカラスの巣を見つけたときは

カラスの巣に混ざっているハンガーなどの金物が、電柱の部品に接触して広い範囲で停電が生じることがあります。電柱にカラスの巣を見つけたら、電柱番号を確認して中部電力パワーグリッドへ連絡してください。

問 ☎ 0120-985-232(フリーダイヤル)24時間受付

### ● お話宅配便「すきっぷ」第10回朗読発表会

中央図書館の音訳ボランティアから立ち上げ、文部科学大臣表彰団体であるお話宅配便「すきっぷ」が、10回目の朗読発表会を行います。『天気予報』や『犬の銀行』などを読む朗読の表現力や楽しさを感じてください。

とき 5/19(日) 13:30(開場:13:00)

場所 くわなメディアライヴ1階 多目的ホール

申込 不要 料金 無料

問 すきっぷ ☎ 23-0495

### ● 街かどギターコンサートin又木茶屋2024

今年もギターコンサートを実施します。町屋風のお洒落なレストランでのギター演奏で午後のひと時を楽しみましょう。

とき 5/18(土) 13:00

場所 又木茶屋

料金 1,200円(食事、ドリンク付)

出演 觸 誠二郎、柴田 哲男、近藤 ナオ

定員 40人

問 桑名ギタリスト倶楽部 ☎ 29-3245

### ● ぐるーぷ東 邦楽演奏会

今年で創立36年になる「ぐるーぷ東」の箏、三絃、尺八の演奏会を実施します。小学生から高齢者までが一堂に介して演奏します。ぜひ、お越しください。

とき 5/25(土) 13:00(開場12:30)

場所 柿安シティホール 小ホール

料金 無料

申込 不要

問 ぐるーぷ東 平井 方 ☎ 090-8324-7057