

津島市民病院  
内分泌内科副部長

奥地剛之

## 副腎の病気について

## 副腎について

皆さんは副腎という臓器についてご存知でしょうか。副腎は、左右の腎臓の近くにある2-3cmほどの小さな臓器です。腎臓は聞いたことがあるけど副腎というのは聞いたことがない、という方も多くおられると思いますが、最近では健康診断や人間ドックなどで腹部CTや超音波検査などを受ける機会が増加しており、「副腎が腫れている」とたまたま指摘されることも増えてきています。

いったい副腎はどういう働きをしているのでしょうか。

## 副腎のはたらき

副腎は内分泌器官と呼ばれる臓器のひとつで、人体にとって必要不可欠なホルモンをつくったり、血圧、水分、塩分のバランスをちょうどよく保つホルモンをつくったりしています。これらのホルモンが多すぎたり少なすぎたりすると、様々な病気につながってしまいます。

副腎の病気にはどういったものがあるのか、いくつか挙げてみたいと思います。

## 原発性アルドステロン症

副腎ホルモンのうち、アルドステロンというホルモンが出過ぎてしまうことにより起こる病気です。アルドステロンは血圧の調整をしているので、原発性アルドステロン症になると高血圧になります。高血圧の患者さんの中の約5%を占めるともいわれており、高血圧の精密検査で発見されることもある病気です。長い間放っておくと、脳卒中や心筋梗塞につながってしまうため、適切な診断、治療が必要です。

## クッシング症候群

副腎が腫れて、そこからコルチゾールというホルモンが出過ぎてしまう病気です。コルチゾールはステロイドホルモンのひとつで、血糖や血圧、コレステロールなどの値を上げる作用があるため、多すぎると糖尿病や高血圧、高コレステロール血症を引き起こしてしまいます。さらには肥満や骨粗鬆症しよつなど様々な症状が出現します。

## 褐色細胞腫

腫れた副腎から、カテコールアミンという副腎ホルモンが出過ぎてしまう病気です。カテコールアミンはアドレナリン・ノルアドレナリン・ドーパミンの総称で、褐色細胞腫は高血圧、頭痛、動悸どうき、高血糖などを引き起こします。

## 「副腎が腫れている」と言われたら

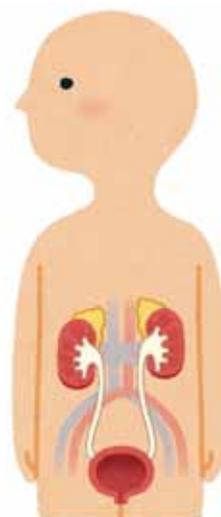
もし副腎が腫れている、と指摘された場合には、体の中の副腎ホルモンが出過ぎていないかを確認することが重要です。採血、尿検査で調べることができます。正確な診断をするために、負荷試験といって、検査薬を投与してまもなくの採血(例えば30分後、1時間後など)を確認する検査を行うことがあります。

また、副腎の大きさ・性状を確認するために、CT検査、MRI検査を行う場合があります。

シンチグラフィーといって、医療用の放射性医薬品を使用し、副腎ホルモンが分泌過剰になっている場所を特定する検査を行う場合があります。

## 最後に

副腎は様々なホルモンを分泌する臓器なので、病気の種類も症状も多彩なものになります。副腎に関する診療は内分泌内科で初期診療・診断を担当していますので、内分泌内科まで気軽にご相談ください。



## 8月の母子健康診査、教室のお知らせ

会場・予約先・問い合わせは保健センター

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止や内容の変更をさせていただく場合があります。

種別	日	受付時間(開催時間)	対象	定員	持ち物
HAPPY マタニティ (育児編)	7(日)	午前9時45分~10時 (午前10時~11時50分)	妊娠中の方とその家族 内容:赤ちゃんの生活や特徴についての 講話、赤ちゃんのお世話の実習	30人 予約制	母子健康手帳 バスタオル
離乳食教室	10(水)	午前9時45分~10時 (午前10時~11時30分)	1歳未満のお子さんをもつ保護者	25人 予約制	母子健康手帳
4カ月児 健康診査	3(水) 24(水)	午後1時~2時 ※指定された時間	生後4カ月を過ぎたお子さん ※対象者に個別通知をします (1歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票、バスタオル
1歳6カ月児 健康診査	4(木) 25(木)	午後1時10分~2時10分 ※指定された時間	※対象者に個別通知をします (2歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票、バスタオル
2歳児歯科 健康診査	18(木)	午後1時~2時 ※指定された時間	2歳以上3歳未満のお子さん ※対象者に個別通知をします	—	母子健康手帳 問診票、タオル
3歳児 健康診査	19(金)	午後1時~2時10分 ※指定された時間	※対象者に個別通知をします (4歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 視力・聴力アンケート

☆乳幼児健康診査はすべて1~2時間程度かかります。乳幼児健康診査を受けていない方は、保健センターの保健師がご家庭を訪問します。

☆3歳児健康診査では当日会場にて尿検査を実施します。

☆麻しん(はしか)、風しん(三日ばしか)、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、インフルエンザ、とびひ等にかかっている方は、医師の許可が出てからお越しください。

☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。

☆暴風警報等が、愛知県西部地方に発令された場合は実施できないことがありますので、保健センターにお問い合わせください。

★あなたの健康づくりを応援します 保健師・管理栄養士・歯科衛生士が担当します。

事業名	内容	開催日時・場所
健康ホットライン ☎27-1021(相談専用)	ご自身や家族の健康について、また、育児に関する ことを専用電話で保健師が相談をお受けします。	月~金曜日(祝日を除く) 午前9時30分~11時
健康相談	生活習慣病など健康に関すること。 血圧・体脂肪・喫煙度・HbA1c簡易測定もできます。	月~金曜日(祝日を除く) 午前9時~午後4時 ※要予約 ※電話相談可
こころの健康相談	こころの不調への早期対応、予防に関すること、 ひきこもりに関すること。	
お口の健康相談	歯みがきの方法等、歯科に関すること。	
家庭訪問	ご家庭に訪問して相談をお受けします。	
栄養相談	食生活に関する相談を管理栄養士がお受けします。	7月15日(金)、8月26日(金)※要予約 ※上記以外の日程でも相談可能

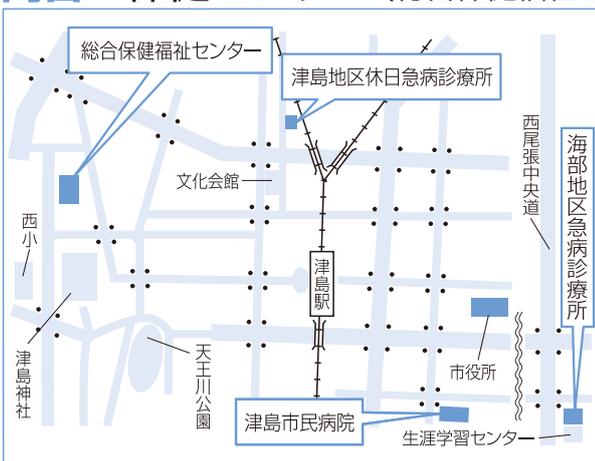
### くすり安心電話

津島海部薬剤師会  
会員が、緊急時の薬  
の相談に応じます。

午後9時~午前0時

☎090-2136-3858

## 問合 保健センター(総合保健福祉センター内) 所在地 上之町1-60 ☎23-1551



<b>津島地区休日急病診療所</b> 内科・小児科 日曜日・祝日 午前8時30分~11時30分 午後1時~4時30分 所在地 藤浪町4-14 ☎24-3611	<b>海部地区急病診療所</b> 内科・小児科 平日 当面の間、休診 土曜日 午前9時~11時30分 日・祝日 午後1時~4時30分 歯科 日・祝日 午前9時~11時30分 午後2時~4時30分 所在地 我原町字郷西37 ☎25-5210
<b>津島市民病院</b> 所在地 橘町3-73 http://www.tsushimacity-hp.jp/ ☎28-5151	診療可能な病院を案内します 消防本部 ☎23-0119 救急医療情報センター ☎26-1133

上記医療機関を受診される場合は、それぞれの時間外窓口事前に電話確認のうえ受診してください。

健やかに、  
幸せに

# けんこう けんこう けんこう けんこう 愛知が健康大作戦

つしま健康マイレージ

15歳以上  
在住・在勤・在学

毎日の歩数、体重、血圧の記録、自分で決めた健康目標を記録することで、みなさんの生活習慣を応援するものです。記録用紙(公共施設にあります)でも参加できますが、スマートフォンのアプリで参加すると様々な特典があります。※記録用紙で参加の場合は特典「MyCa(まいか)」の配布と特典1のみ。申請は健康推進課(保健センター)へ。



毎日の記録をつけて、40ポイント貯まると  
愛知県内の協力店で特典が得られる  
「MyCa(まいか)」がもらえる(3月末まで)。



まずはアプリ登録を!!



android 版



iPhone 版

あいち健康プラス

検索

## 強化期間(7月1日から9月30日)のスペシャルなトリプル特典!

### 特典1

「MyCa」を手に入れた方に抽選で

100人に  
1,000円分  
QUOカードが当たる

※65歳未満50人  
65歳以上50人

### 特典2

獲得ポイント

上位20人を市長が表彰し  
3,000円分QUOカードを  
贈呈

※65歳未満10人  
65歳以上10人

### 特典3

歩数ランキング

上位50人に  
QUOカードを贈呈  
1位~5位 3,000円分  
6位~10位 2,000円分  
11位~50位 1,000円分

※10位までは市長表彰

【市制施行75周年記念事業 天王川公園へみんなでゴー!!全員で750周歩こう!!】

10月16日(日)に、天王川公園を当日の参加者で750周歩くイベント(参加賞付)内で表彰します。

### 【昨年度優秀者の声】

糖尿病予備軍で講座を受け  
取り組み、糖尿病も改善し、  
体重も減った。

仕事後、帰宅してから歩いている。  
ランキングを見て歩数が  
増えるようになった。

昔に大病を患ったが、今は  
できる事をやってみよう  
と取り組み、元気になった。

最初は10分も歩けなかったが  
1時間も歩けるようになり、  
関節炎もよくなった。



【未就学児】市内保育園・幼稚園へ記録用紙を配布。特典1は50人図書カード抽選、特典2は10人を表彰、図書カード贈呈。  
【小中学生】市内小中学生へ記録用紙を配布。各学校で取り組み、特典は「MyCa(まいか)」のみ対象。

問合 健康推進課成人保健G ☎23-1551



お困りの方に

## 生理用ナプキン無償配布カード

このカードを人権推進課の窓口で  
提示してください

お名前や住所など  
個人情報はお聞きしません。



このカードを提示してください

## 生理用品を無償配布します

問合せ 人権推進課人権同和・男女参画G

☎55-9364

新型コロナウイルス感染症の影響が長引く中、経済的な理由などにより生理用品の購入が困難な女性を支援するため、生理用品を無償で配布します。

**対象** 市内在住の方(1世帯1回限り)

**配布内容** 生理用ナプキン(昼用)、  
相談案内チラシ

**配布個数** 200パック(昼用、22枚入り)

**配布開始日** 7月20日(水)(なくなり次第終了)

**配布場所** 人権推進課

**配布方法** 市役所内の女子トイレ、福祉課・子育て支援課・人権推進課の窓口を設置されている「無償配布カード」を持参するか、カードの画像を、人権推進課窓口で提示し、お受け取りください。

※中身が見えない袋に入っています。

※男性職員が対応することもあります。



## 津島警察署からの お知らせ 第54回

津島警察署 ☎24-0110

### 忘れないで!ネットには危険がいっぱい!!

SNSを通じて多くの子どもたちが性被害等にあっています

#### 【事例1】スマホゲームで仲良くなった子に会いに行ったら…?

ゲーム内のチャットで同学年のお友だちが出来て、「親にナイショで会おう」と誘われて待ち合わせ場所に行ったら…?

待ち合わせ場所にいたのは知らないおじさんで、車で誘拐され閉じ込められてしまった!

チャットの写真や性別、名前などは全部、相手を騙すための嘘の情報だった!

#### 【事例2】SNSで知り合った友達と、写真のやりとりをしていたら…?

ダンス動画をあげていたらフォロワーがどんどん増えてきて、その中でメールをくれた優しいお兄さんと仲良くなって、直接写真を送りあうようになったら…?

ハダカの写真を送ってと言われて、イヤだったけど断り切れず、裸の写真を送ってしまった!

ネットに流出したらどうしよう!

#### 保護者の方へ

【対策1】ID、パスワードについて繰り返し教えてあげましょう

①名前や誕生日といった推測されやすいパスワードは使わない

②友達であってもパスワードは、教えない

③他人のID、パスワードは、犯罪になるので絶対に使わない

【対策2】フィルタリングは必ず設定しましょう

携帯電話だけでなく、タブレット端末や携帯ゲーム機、Wi-Fiでしか動かないスマホでも、適切な管理が重要です。

【対策3】ペアレンタルコントロールをしましょう

子どものライフサイクルを見通して、その発達段階に応じてインターネット利用を管理しましょう。

### 出合頭の交通事故が多発しています

下図の丸印の交差点で出合頭の交通事故が多発しています。

津島警察署では、津島市役所の協力を得て、各種安全対策を実施予定です。

地域の皆さんも、交通ルールを守り、交通事故防止に心掛けてください。

裁原町菱毛 地内



# 全国大会出場

第44回(2021年度)全国JOCジュニアオリンピック  
カップ春季水泳競技大会(東京都江東区)



くろだえいと  
**黒田栄斗さん**

(天王中学校2年生・中地町)  
出場経緯 第48回JSCA新年  
フェスティバル水泳競技大会  
男子200mバタフライにおいて  
標準記録を突破したため

第39回全日本小学生ソフトテニス選手権大会  
(秋田県大館市)



おぎのみく  
**荻野実虹さん**

(西小学校6年生・宮川町)  
出場経緯 第40回愛知県小  
学生ソフトテニス選手権大  
会で準優勝したため

## ☺ 子どもの目

### 学校生活

ぼくたちは学校で2030年までに達成させるべき17の目標であるSDGsをたくさん学んでいます。総合の授業などで今地球はどのような状態になっているのか、日本以外の国ではどのようなことに困っているのか、そのことを知って目標を達成させるために自分たちに何ができるかなどいろいろなことをクラス全員で考えています。他にも学校のトイレにはSDGsに関する世界のことなどがクイズに

なっている紙がはってあります。それにより授業だけでなく、いろいろなことが学べます。あと、SDGsを学習することによって、「人にはそういう考えがあるんだ。」「少しでも困っている人たちのために自分ができることはないか。」などいろいろな気持ちが生まれます。そのような気持ちによって自分の学習が深められます。これからも学校や家でも、SDGsのことを気にしながら生活をしていきたいと思います。



東小学校 6年  
おんずりか  
**鬼頭莉雅さん**

### 文化会館 催しガイド

(6月1日現在)  
※掲載している催し物の  
名称などは予定です。

名称	日時	ホール	料金	問合せ
音楽療育発表会	7月9日(土) 午後2時	小	無料	ファーストステップあま ☎052-870-0704
JDSF-PD中部ダンススポーツ選手権	7月31日(日) 午前10時30分	大	無料	事務局久野 ☎090-6334-6469

## 今月のバランス献立

タンドリーチキン  
ハムとピーマンのおかか炒め  
レタスと豆のスープ



1人分 523kcal 塩分2.7g

### タンドリーチキン 材料(2人分)

鶏ささみ肉4枚、塩・こしょう少々、A(ヨーグルト200g、  
ケチャップ40g、カレー粉小さじ1/2)

【付け合わせ】キャベツ2枚、きゅうり1/2本、トマト1/2個  
(カット済野菜可)

### 作り方

- ①鶏ささみ肉は側面に包丁を入れて開き、塩・こしょうを振る。
- ②Aをあわせて、半分量を保存袋に入れて①を30分程度漬け込む。
- ③オーブトースターで10分焼く。様子を見て再加熱する。
- ④キャベツときゅうりは千切りにする。
- ⑤④を皿にしき、③をのせて、スライスしたトマトを添え、Aの半分量をかける。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツヤ情報コーナーにレシピがあります。  
また市ホームページにも掲載しています。

動画でも公開中





## きれいなまちに

22・5・14(土)  
市内全域

感染症拡大防止のため、2年間開催がなかったごみゼロ運動。この運動は、5月30日の「ごみゼロの日」を前に、「ごみゼロ運動津島市美化活動デー」と題して、平成20年から行っている地域美化活動です。

3年ぶりのこの日は、79団体2,230人が参加。可燃ごみ4,140kg、不燃ごみ480kg合わせて4,620kgのごみが回収され、地域の道路や施設周り、公園などがきれいになりました。

地域の安全  
守るため22・5・15(日)  
消防本部

災害現場にて全消防団員が統一の認識で活動できるよう、69人の団員が消防団訓練に励みました。

訓練礼式やホースの取り扱い訓練、心肺蘇生訓練などのほか、今回は民間警備会社から講師を招き、交通誘導訓練を実施しました。

地域の安心・安全を守るため、新入団員からベテランの団員まですべての団員が真剣に訓練に取り組んでいました。

ルールを守って  
楽しく運転22・6・2(木)  
市立南小学校

交通ルールの基本を学ぶための交通安全教室が行われました。

3・4年生の児童は、模擬信号機や標識、運動場に書かれた横断歩道を用いて、自転車の交通ルールを交通指導員さんや交通安全協会の方々から学びました。

信号機や一時停止などの確認は自分の身を守るために欠かせません。初めて通る道はもちろん、普段の慣れた道でも、交通ルールを正しく守りましょう。



## 戦争のない世界へ

22・6・9(木)  
津島市役所

核兵器のない平和で公正な世界の実現を呼びかける、平和行進が行われました。行進団は毎年5月に東京を出発し、原水爆禁止世界大会が開催される広島に向けて行進します。

津島市を通過されたこの日。市長および議長は行進団の皆さんへ「戦争が身近に感じられる今、世界平和を切に願う」とあいさつし、市役所周辺をともに行進しました。

## 発行

津島市市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)  
☎55-9584(ダイヤルイン)

ホームページから施設の所在地・電話番号が確認できます。

🌐 <https://www.city.tsushima.lg.jp>

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。