

みんなの健康

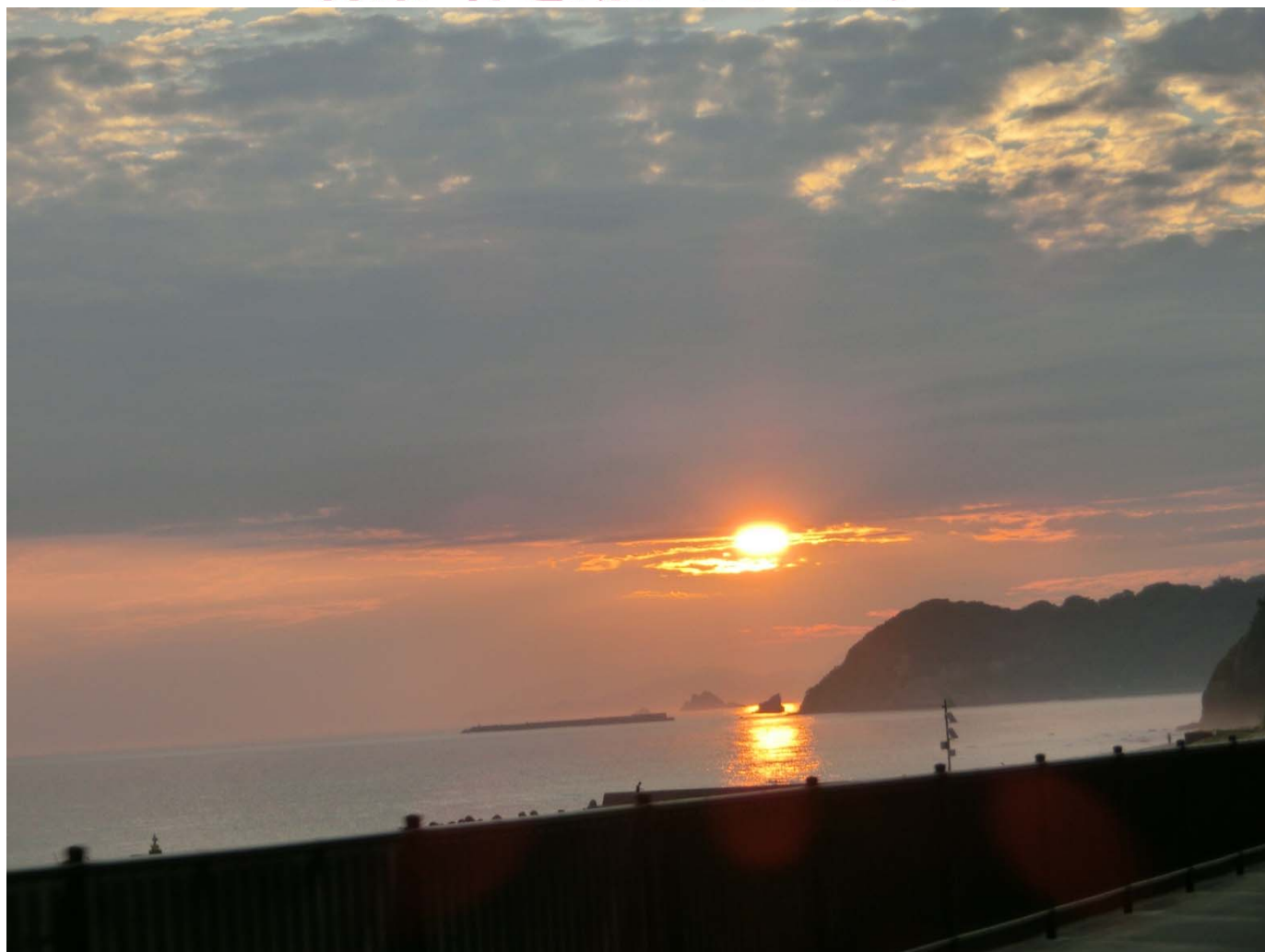
HEALTH and ENVIRONMENT

 Tottori Health
Service Association

2018年秋号(平成30年9月1日)
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団
住所:鳥取市富安2丁目94-4
電話:0857-23-4841

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

特集:体を動かしましょう!



日本海の朝焼け

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>



鳥取 しゃんしゃん祭り2018

・Information & News & Topics

- 1) 結核予防週間
- 2) 平成30年度(第46回)鳥取県がん征圧大会
- 3) 中部健康管理センター
倉吉市内に新築移転 1周年。

etc



特集：体を動かしましょう！

まだまだ、日中暑い日もありますが、これから暑さも和らぎ、運動するのに良い季節になります。今回は、身体活動を増やす効果や方法についてお伝えします。体を動かす機会を増やしていきましょう！

こんなにある、動くことの効果！



生活習慣病予防

身体活動を増やし、体重や腹囲が減ることで、生活習慣病が予防できます。効果は、体重や腹囲だけではありません。目に見えないですが、実は体内にも変化があります。自覚症状としては出ないので、実感しにくいですが、年1回の健診で、前回と比較すると効果がわかります。

- ・血清脂質：消費カロリーが増えることで、中性脂肪が減る。
HDL(善玉)コレステロールが増え、LDL(悪玉)コレステロールが減る。
- ・血糖値：消費カロリーが増えることで、血糖値が下がる。
また、血糖値を下げるホルモンである、インスリンの分泌や働きを良くする。
- ・肝機能：内臓脂肪が減少することで、脂肪肝が解消され、肝機能の数値が下がる。



ロコモティブシンドロームの予防

ロコモティブシンドロームとは、「骨・関節・筋肉・神経などの運動器が障害を負い、日常生活に支障をきたして、寝たきりなどの要介護になる危険性が高い状態」を言います。体を動かすことにより、このロコモティブシンドロームの予防ができます。

【要因と運動の効果】

- ・人間の筋肉は、30歳を過ぎたあたりから、筋線維の一本一本が細くなり、40歳代になると、更に筋線維の数も徐々に減り、筋力が低下したり、バランス能力が低下することで、転倒しやすくなり、骨折が原因で寝たきりとなることもある。身体活動を増やすことで、筋力やバランス能力を保つ。
- ・骨や関節の病気も要因の一つ。動くことで骨に体重がかかり、強くなるので、代表的な病気である骨粗鬆症の予防に効果がある。
- *ただし、既に骨粗鬆症の方は骨折の恐れがあるので、運動の際は主治医にご相談ください。

心の健康

睡眠が量的にも質的にも不足すると、生活習慣病のリスクを高めたり、心の病気につながります。また、不眠症状は、心の病気の症状として現れることがあります。

厚生労働省がまとめた「健康づくりのための睡眠指針2014」では、下記のような統計を元に、良い睡眠には、適度な運動が効果的であるとしています。

- ・運動習慣がある人は、ない人より、入眠困難や中途覚醒の有訴者率が低い。
- ・運動時間が長いほど睡眠中の無呼吸の重症度が低い。

*ただし、睡眠前の激しい運動は、かえって睡眠を妨げるので注意が必要！

よく眠るのに大切な要素は、筋肉疲労より脳の疲労が関係しています。運動は、筋肉だけでなく脳も活発に働かせますので、気分転換になり、ストレス発散にもつながります。



がん予防

男女とも、身体活動量が多い人ほど、がんにかかるリスクが低下するという報告があります。がんの部位別では、男性では、結腸がん、肝がん、膵がん、女性では胃がんにおいて、身体活動量が多い人ほどリスクが低下します。(国立がん研究センターより)

*ただし、激しい運動は遺伝子の損傷につながる可能性があるため、注意が必要！

特集：体を動かしましょう！

厚生労働省は、「健康づくりのための身体活動基準2013」の中で、18歳から64歳の方は、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日合計60分行うこと、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行うこと、65歳以上の方については、強度を問わず、身体活動を毎日40分行うことを推奨しています。また、今より10分多く体を動かすことで、健康寿命をのばせると言われています。

ただし、以下のような場合は注意が必要です。

- ◆治療中の病気がある場合、必ず主治医に相談しましょう。健診結果で、要再検や要精検の判定がある場合も、まずは医療機関を受診し、医師にご相談ください。
- ◆体調が悪い時は、無理をしない。



習慣化して、続けましょう！無理なく続けるためのコツ☆

具体性を意識して、計画する

- ×：体調が良い時に走ってみよう。 ○：9/6(土)夕食前に20分くらいウォーキングをしよう。

量や質ではなく、ハードルを低くして継続を最優先する

- ×：毎日5キロ走ろう。 ○：100メートルから始めよう。毎回100メートルずつ増やしていこう。しんどくなったらウォーキングにしよう。

結果をポジティブに捉える

- ×：ああ、サボってしまった。 ○：走ろうと思っただけよしとしよう。

やったことを記録する

- ×：前はいつ走ったんだっけ？ ○：今月は8回走ったな。合計で15キロ走ってるな。

どんでん話す

- ×：恥ずかしいから黙っておこう。 ○：今月から走ることにしたんだ。15キロ走ったよ。



季節・天気・体調・仕事・行事などによって、しようと思ってもできないことがあります。一つのことを続けることも大事ですが、その日その日の状況に合わせて、自分ができていることに替えていくことも、気持ちを保つポイントの一つだと思います。

医師からひと言

病理診断について

「病理診断」「細胞診断(細胞診)」、ご存知でしょうか？あまり聞き慣れないかもしれませんが、患者さんの体より採取された病変の組織や細胞から顕微鏡用のガラス標本がつくられ、その標本を顕微鏡で観察して診断するのが「病理診断」です。医療の現場において、「病理診断」は最終診断として大きな役割を果たします。「病理診断」にはいくつか種類があり、今回はその一部を紹介いたします。

治療方針を決めるために、胃・大腸や肺の内視鏡検査を行った際に病変の一部をつまみ採ったり、皮膚などにできものができたときにその一部をメスなどで切りとったりして、病変の一部の組織を標本にします。この検査を生検(せいけん)といい、その診断を生検組織診断とよびます。摘出された臓器・組織の場合は、肉眼で病変の部位、大きさ、性状、広がりを確認し、診断に必要な部分を必要な数だけ切りとり、臓器・組織の顕微鏡標本をつくります。その標本を顕微鏡で観察し、どのような病変がどれくらい進行しているか、手術でとりきれたのか、追加治療が必要かどうか、がんの場合、タチの悪さや転移の有無など、を調べます。また、肺がんや膀胱(ぼうこう)がんでは、痰(たん)や尿の中にがん細胞が混じることがあります。痰や尿を顕微鏡で調べてがん細胞がいるかどうかを判断するのが細胞診断(いわゆる細胞診)です。子宮がん検診では、子宮頸部(けいぶ)から細胞をこすりとって調べます。のどや乳房などにしこりがあると、細い針を刺して吸引し、とれた細胞の中にがん細胞がいるかどうかを調べる場合もあります。

これらの「病理診断」を専門とする医師が病理医(病理専門医：日本病理学会が実施する専門医試験(筆記試験、実技試験)に合格し、日本病理学会専門医制度運営委員会で審議、認定された医師)です。細胞診断(細胞診)は、細胞検査士という日本臨床細胞学会が認定した資格をもつ専門技師と共同で診断します。

(参考資料：日本病理学会ホームページ)

環境検査部門のご紹介

～水の色と主なその原因～

保健事業団ではご家庭の井戸水や飲料水の水質検査依頼も受け付けております。現在ご利用されている湧水や井戸水の水質は大丈夫なのか気になったことはありませんか？浄水場から送られてくる水(水道水)は水道法に基づき、51項目にわたる水質検査を定期的に行うことで安心安全な水として供給されています。井戸水や湧水についても気象や環境の変化によって影響を受け、水質が変化する場合があります。そのため安心して水を利用するためには定期的な水質検査を行うことをおすすめします。

今回は異常として気づきやすい「水の色」についてご紹介します。

赤色

原因: 給・配水管内などの鉄さびに由来する。
対策: 水を利用する前にしばらく流してから利用する。
配管などのさびている部分を交換する。



黒色

原因: 水中に溶け込んでいるマンガンに由来する。
対策: 一時的な現象の場合は水を利用する前にしばらく流してから利用する。
長期間にわたる場合は配管の洗浄、除マンガン処理が必要。

青色

原因: 給湯設備等の銅部品に由来し、洗面所等が青く着色する。
またはボイラー設備等の内部不凍液などが混入。
対策: ステンレス管への交換、ボイラー等の点検が必要。
周囲の環境によっては透明な水が青く見える場合もあるがその場合水質に問題はない。

白色

原因: コップなどに汲むと下方から徐々に透明になる場合は微細な気泡の混入による。
煮沸すると一層白く濁る場合、配管内から水中に溶け込んだ亜鉛に由来する。
対策: 気泡が原因の場合水質に問題はないが、水道設備を調査した方がよい場合も。
亜鉛の場合、水を利用する前にしばらく流してから利用する。長期間にわたる場合は配管の劣化している部分を交換する。

浄水51項目のほかにも、飲料水13項目などの簡易検査セット項目も設定しております。
お気軽にご相談ください。

当事業団ではこの他に河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っております。また廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、騒音振動測定などの環境検査・測定も行っております。

検査に関するお問い合わせ先
東部・中部・・・本部:総合保健センター(立川事務所)
環境検査課(TEL:0857-23-4843)
西部……………西部健康管理センター
環境検査課(TEL:0859-39-3288)

Advice

健康診断 Q&A

Q. 骨粗しょう症の検査って何をするの？

A.



靴下を脱いでいただき、測定機器にかかとを合わせるだけ！機器に付けているジェルが、少しだけかかとに付きませんが、拭き取れば終了です。人体への影響が少ない超音波で測定し、検査時間も5分程度です。閉経後や様々な疾患、薬の影響などで骨密度が低下するので、その時々で骨密度を確認していきましょう。

栄養と食生活

骨粗しょう症予防のために・・・



- ・カルシウムとリンの吸収を助け、強い骨と歯を作る。
- ・血中カルシウム濃度をコントロールしてカルシウムが正常に働けるようにする。
- ・紫外線を浴びることで肌でも作られるので、日光にあたる機会が少ない人は不足しがちに・・・。そんな時は食事ですっかりと補給してください！

多く含む食品

イワシやサケ、ウナギなど、特に皮の部分には多い。

きのこ類にも多い。干しいたけは、ビタミンDの含有量がアップするので、生しいたけよりお勧め。



- ・カルシウムの沈着を促し、骨を丈夫にする

多く含む食品

ビタミンK₁: 緑黄色野菜や海藻。脂溶性なので、油と一緒に調理すると体内への吸収率がアップ。炒め物や油を使ったドレッシングをかけて食べるのがお勧め。

ビタミンK₂: 発酵食品多く、代表的な食品は納豆。また、納豆に含まれている大豆イソフラボンには骨強化の働きがあり、骨粗しょう症予防に最適な食品。

ただし、血液凝固を防ぐ治療薬「ワーファリン」の効き目を悪くしてしまうので、服用の際はビタミンKの摂り過ぎに注意してください！

心の健康

心の健康対策について ～第1弾 うつ病について～

今回の号より、心の健康対策というテーマで、うつ病や依存症の説明、それらに対する国の対策などをシリーズでお送りします。

『うつ病の診断めやす』

抑うつ気分（憂うつ、気分が重い）、
何をしても楽しくない、興味がわかない、
眠れない、一日中眠い、いつもよりかなり
早く目覚める、
イライラして、何かにせきたてられている
ようで落ち着かない、
悪いことをしたように感じて自分を責める、
自分には価値がないと感じる、
思考力が落ちる



このような症状のいくつか、
2週間以上ずっと続く・・・
もしかしたら うつ病のサイン
かもしれません。
あてはまるかな？と思えば専門家に
相談しましょう。



Information & News & Topics

結核予防週間(平成30年9月24日~30日)

◎平成30年度 複十字シール運動キャンペーン

地区	日時・場所
東部	平成30年8月26日(日) 午前10時30分~正午 バードハット(鳥取駅前)
中部	平成30年9月23日(日) 午前10時30分~正午 パープルタウン・味想出入口前
西部	平成30年9月20日(木) 午前10時30分~正午 イオン日吉津店出入口前

終了

平成30年度(第46回)鳥取県がん征圧大会

日時: 平成30年9月5日(水) ※入場無料
13:40~15:40 ※手話通訳 あり
場所: とりぎん文化会館 小ホール

特別講演:『消化器がんの征圧を目指して』
鳥取大学医学部病態制御外科学分野
教授 藤原 義之 先生

9月はがん征圧月間です!

平成30年度 がん征圧スローガン
がん検診 未来の自分にできること

がん征圧全国大会は、9月14日
幕張メッセ(千葉) で開催されます

◎平成30年度 複十字シール運動キャンペーン

東部地区は8月26日に、鳥取駅前バードハットで実施しました。



平井知事にキャンペーンの紹介をしていただきました。

知事夫人には募金活動PRの傘踊りに参加していただき、イベントを盛り上げていただきました。

複十字シール運動キャラクターの「シールぼうや」も応援に駆けつけてくれました。
一緒に写真を撮ったりして、子供たちも喜んでいました。



シール募金は随時受け付けています。
ご協力をお願いいたします。

お問合せ:本部 総務課 0857-23-4841

中部健康管理センター新築移転 1年が経ちました

平成29年8月に中部健康管理センターを倉吉市内に新築移転し、1年が経ちました。

広々と快適な健診専用フロアで、充実した内容の健診を受診できます。日程によって空きもありますので、ぜひご利用ください。

- ・人間ドック
- ・胃カメラ
- ・腹部超音波
- ・乳マンモグラフィー
- ・子宮がん検診



胸部X線装置



胃部X線装置

実施日(完全予約制です)

- ・毎週月曜日 午前
- ・毎週水曜日 午前・午後
- ・毎月2回 木曜日(婦人科あり)

バリアフリーの健診会場です。
受診者様から好評をいただいています。

お問合せ:中部健康管理センター
電話:0858-27-1223



URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

本部:健診センター

〒680-0845
鳥取市富安2丁目94-4
Tel:0857-23-4841(代)
Fax:0857-23-4892



西部健康管理センター

〒689-3547
米子市流通町158-24
Tel:0859-39-3288(代)
Fax:0859-39-3277



本部:総合保健センター (立川事務所)

〒680-0061
鳥取市立川町六丁目176
Tel:0857-23-4843
Fax:0857-23-4862

本部:吉方温泉分室

〒680-0841
鳥取市吉方温泉3丁目751
Tel:0857-27-0175
Fax:0857-27-0176

中部健康管理センター

〒682-0814
倉吉市米田町二丁目81番2
Tel:0858-27-1223
Fax:0858-27-1224

