

みんなの健康

HEALTH and ENVIRONMENT

 Tottori Health
Service Association

2019年秋号(令和元年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:更年期障害について



©武論尊・原哲夫/NSP1983

倉吉未来中心の「ラオウ と黒王号」

2019.7.20~9.23 円形劇場くらしフィギュアミュージアム「北斗の拳フィギュアワールド」開催中

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

・Information & News & Topics

- 1) 結核予防週間
- 2) 9月はがん征圧月間です
- 3) 地下水教室

etc



玄忠寺 蓮

鳥取東照宮



特集:更年期障害について

更年期障害とは

更年期障害と聞くと、女性だけの問題と思われる方もおられると思います。しかし、更年期障害は男性にも起こることがあります。主な原因は、女性は卵巣ホルモンであるエストロゲンの分泌の急激な減少、男性は睾丸ホルモンであるテストステロンの減少と言われています。男性は分泌量の変化が緩やかなため、老化現象の一部と認識されて気づかないことが多いと言われています。今回は更年期障害の原因や症状について詳しくお伝えします。

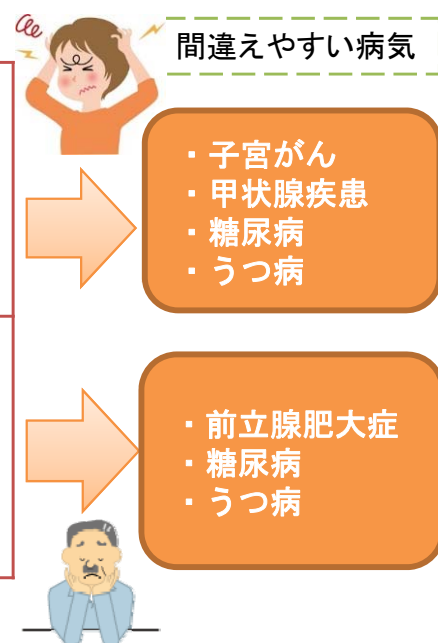
まずは、原因となるそれぞれのホルモンについてです。

エストロゲン：一般的に8～9歳頃から卵巣で分泌され、女性らしい体作りを助けます。思春期には、乳房の成長や子宮・膣の発育を促し、身長や体重の増加にも役立ちます。分泌量が増える12歳前後になると初潮を迎えます。エストロゲンは生理とも関わっており、閉経まで生理周期ごとに分泌量の増減を繰り返します。その後30歳代半ばまで活発に分泌し、妊娠や出産にも深く関わります。このほかにも、丈夫な骨の維持、コレステロール値の調整、動脈硬化を防ぐことなど様々な働きで体を守っています。

テストステロン：男性ホルモンの中の主な構成成分です。胎内での外性器形成、思春期における二次性徴の発現、精子形成にテストステロンは必須です。成人においてテストステロンは、筋肉の量と強度を保つ作用、造血作用といった働きがあり、男性の性行動や性機能に対しても重要な役割があるなど、テストステロンの作用は広いことが分かっています。また集中力を高めたり、リスクを恐れず行動することなど精神面にも関係します。

更年期障害の症状

| | |
|----|---|
| 女性 | ほてり、のぼせ、手足の冷え、発汗、頭痛、めまい、不眠、しびれ、動悸、肩こり、腰痛、疲労感、憂鬱、イライラなど多彩な症状。特に、ほてり、のぼせ、発汗はエストロゲン欠乏と深く関係があり更年期障害の診断材料となります。骨量減少や、脂質異常症が現れる場合もあります。 |
| 男性 | 憂鬱、イライラ、不眠といった精神症状が現れやすい傾向にあります。他に疲労感、ほてり、発汗、しびれなどが挙げられます。女性にはそれほど見られない性機能低下を伴う場合があります。筋肉量・骨量低下、貧血が現れる場合もあります。 |



更年期だと思っていたら違う病気だったということもありますので、『更年期だから』と自己判断せず、気になる症状があれば一度受診してみてください。



特集：更年期障害について

治療方法

更年期障害の治療法には男女共に大きく3つがあります。



①ホルモン補充療法

- ・女性はエストロゲンを、男性はテストステロンを補充します。
- エストロゲン補充療法：錠剤や貼付剤があります。のぼせやほてり、発汗、動悸、不眠、憂鬱、骨粗鬆症、脂質異常症といった症状が改善されます。
- テストステロン補充療法：日本では注射剤のみが保険適応になっています。筋肉量低下、骨密度、憂鬱といった症状が改善されます。

②漢方薬による治療

③抗うつ薬・抗不安薬などによる治療

- ・主な症状がうつや不安などの精神症状の場合やホルモン療法が無効な時は、抗うつ薬や抗不安薬が使われます。また、周りの人や専門のカウンセラーによるカウンセリングなど、薬による治療と同時に話をしっかりと聞いてもらいながら体と心のストレスを和らげることも効果的です。

気になる症状があれば受診を



気になる症状があれば、**女性の場合は婦人科**に、**男性の場合は泌尿器科**に相談してみましょう。症状は人それぞれです。日常生活に影響を及ぼす方もおられます。また、更年期障害ではなく他の病気が隠れている場合もあります。治療によって症状は改善しますので、我慢せずに少しでも気になる症状があれば受診してみましょう！

医師の一言

～質の良い睡眠のために～

適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。また、しっかりと朝食をとることは目覚めを促します。生活習慣によって、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。

一方で、就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は、入眠を妨げることから注意が必要です。就寝前にリラックスすることは入眠を促すために有効ですが、就寝前の飲酒や喫煙はかえって睡眠の質を悪化させるため、控えましょう。

睡眠薬代わりに寝酒を飲む習慣を持っている人が男性で多いことがわかっています。アルコールは睡眠薬代わりに少し飲んでいる場合でも、慣れが生じて量が増えていきやすいことが知られています。アルコールは、入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。

また、ニコチンには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、睡眠を浅くします。寝酒や喫煙は、そもそも生活習慣病の発症・重症化の危険因子になるとともに、直接、睡眠の質を下げるだけでなく、睡眠時無呼吸のリスクを増加させるなど、二次的に睡眠を妨げる可能性も指摘されています。就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があるため、控えた方が良いでしょう。また、カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤なども多く含まれています。

環境検査部門のご紹介

～プール水の水質検査について～

夏の暑い時期プールに入られる方も多いと思いますが、プール水の衛生状態をチェックするために水質検査が必要なことはご存じでしょうか。

当事業団は環境検査の一つとして水質検査を実施していますが、今回はプール水の水質検査について紹介させていただきます。

水質の基準値等について

・ プール施設について水質及び施設・設備の衛生状態について基準値及び測定回数が定められています。右の表が水質検査項目と基準値です。

・ プール水の水質検査は**30使用日ごと**に**1回**実施する必要があります。（総トリハロメタン及び循環ろ過装置の処理水については年に1回）

・ 学校のプールであれば学校保健安全法の学校環境衛生基準により定められています。（平成21年4月施行）

| 検査項目 | 基準 |
|---------------|--|
| (1)遊離残留塩素 | 0.4mg/L以上 (1.0mg/L以下であることが望ましい) |
| (2)pH値 | 5.8以上8.6以下 |
| (3)大腸菌 | 検出されないこと |
| (4)一般細菌 | 1mL中200コロニー以下 |
| (5)有機物等 | 過マンガン酸カリウム消費量として12mg/L以下 |
| (6)濁度 | 2度以下 |
| (7)総トリハロメタン | 0.2mg/L以下が望ましい |
| (8)循環ろ過装置の処理水 | 循環ろ過装置の出口における濁度は0.5度以下 (0.1度以下であることが望ましい) |

採水の様子です



釣り竿のような採水道具を使用してプールの中央部付近で採水します。

水質検査に使用する容器です。検査項目によって容器が異なります。



遊離残留塩素を測定しています。試薬に反応した赤色の濃淡によって濃度値を判定します。

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)

健康診断 Q&A

Q. 健康診断の判定はどういう意味ですか？

A.

| | |
|-----------|----------------------------------|
| 異常なし | この検査の範囲では異常はありません |
| 差支えなし | わずかに基準外ですが日常生活に差し支えありません。 |
| 要観察 | 結果の一部が基準値を超えているため、定期的に経過を見てください。 |
| 要再検査 | 結果の一部に疑わしいところがあるため再検査を受けてください。 |
| 要精密検査・要医療 | 結果の一部に異常があるため、さらに詳しい検査を受けてください。 |
| 継続治療 | 主治医の指示に従って、治療を継続してください。 |

血圧や血液検査に関しては、かかりつけ医やお近くの内科にご相談ください。

がん検診に関しては、紹介状に同封している精密検査登録医療機関を参考にしてください。

栄養と食生活 更年期を乗り切る食生活のポイント！

更年期を元気に乗り切るためには食事も重要なポイントになります。そこで更年期にとりたい食品・栄養素を紹介します！

大豆・大豆製品

女性の場合、更年期は女性ホルモンであるエストロゲンが減少しホルモンバランスが崩れ体調不良の原因に・・・大豆製品に含まれる大豆イソフラボンは、エストロゲンと似た構造をしているので、ホルモンバランスを整えてくれます。

食品：大豆、豆乳、納豆、とうふ など



亜鉛

男性の場合、更年期は男性ホルモンであるテストステロンが減少し、様々な体の機能の低下を導きます。亜鉛はテストステロンの生成を助けます。

食品：牡蠣、豚レバー、卵、チーズ など



カルシウム



エストロゲンは骨の骨密度を維持する働きがあります。しかしエストロゲンの減少により、骨密度は閉経前後の数年間で一気に低下し、やがては骨粗鬆症の原因に。骨の材料であるカルシウムを積極的にとり、骨粗鬆症を予防しましょう。

食品：乳製品、小魚、大豆製品、海藻 など



ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるので、カルシウムと合わせて、骨粗鬆症予防に欠かせない栄養素です。

食品：しいたけ、エリンギなどのきのこ類、魚 など

きのこは乾燥させることでビタミンD量が増えるので、天日干しで食べるのがおすすめ！



心の健康 心の健康対策について～第5弾 国の自殺対策について～

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。今回は第5弾、テーマは国の自殺対策についてです。

平成10年以降、自殺者が毎年3万人を超える深刻な状況が続いたことを受けて、平成18年に『自殺対策基本法』が制定、平成28年に改正されました。また、政府が推進すべき自殺対策の指針として平成19年に初めての自殺総合対策大綱が閣議決定された後、平成24年に全体的な見直しが行われ、『自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～』が閣議決定されました。見直し後の自殺総合対策大綱では、

- ・『誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現』を目指すことを、大綱の副題及び冒頭で明示
- ・地域レベルの実践的な取組を中心とする自殺対策への転換を図る必要性
- ・具体的施策として、若年層向けの対策や自殺未遂者向けの対策を充実すること
- ・国、地方公共団体、関係団体及び民間団体等の取組相互の連携・協力を推進すること

を掲げています。詳しくは、厚生労働省のホームページをご参照ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/taikou_h290725.html

次号では、平成29年に見直された自殺総合対策大綱についてお伝えします。



Information & News & Topics

結核予防週間(令和元年9月24日~30日)

◎令和元年度 複十字シール運動キャンペーン

| 地区 | 日時・場所 |
|----|---|
| 東部 | 令和元年9月22日(日) 午前11時00分~12時30分 バードハット(鳥取駅前) |
| 中部 | 令和元年9月22日(日) 午前10時30分~12時 パープルタウン・味想出入口前 |
| 西部 | 令和元年9月20日(金) 午前10時30分~12時 イオン日吉津店出入口前 |

9月はがん征圧月間です！

令和元年度 がん征圧スローガン

がん検診 あなたを守る 新習慣

～年に1回は健康診断やがん検診を受けましょう～

鳥取県では昭和57年から死因の第1位をがんが占めています。がん検診受診率はわずか30%程度です。

がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防でき、早期発見・早期治療でほとんど治るとも言われています。健康なうちに定期的に受診することが大切です。

また、検診結果が要精密検査だった方は、早めに医療機関を受診しましょう。



がん征圧月間キャンペーン

令和元年8月20日、イオン鳥取北店、パープルタウン、イオン日吉津店にて、がん検診の受診や乳がんのセルフチェックなどを呼びかけるキャンペーンを行いました。



令和元年度 第1回職員研修会を行いました

令和元年8月16日(金)、東中西各施設で職員研修会を実施しました。

- ・安全衛生
- ・交通安全
- ・個人情報
- ・人権研修
- ・消防訓練



東部会場では、救命講習で実地訓練を行いました。

地下水教室

令和元年8月10日(土)鳥取県持続可能な地下水利用協議会・鳥取県が主催で親子で水について学ぼう！」をテーマに、鳥取県林業試験場において「地下水教室が開催され、鳥取県保健事業団から奥山、田中の2名が水質確認実験のスタッフとして参加しました。県内から14組の親子が参加し、地下水が浄化される仕組みの講演を聞いた後、実際に泥水が砂や土によって浄化される様子を実験しました。

その後、事業団職員が説明しながら、きれいになった水の確認に色度・濁度の測定及びCODのパックテストを行い、水がきれいになっていることを確認しました。



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

