

みんなの健康

 Tottori Health
Service Association

2019年冬号(令和元年12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

HEALTH and ENVIRONMENT

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

特集: 飲酒と肝臓について



境港(2019/11)

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

Information & News & Topics

- 1) 鳥取県がん征圧大会
- 2) リレー・フォー・ライフ・ジャパンとっとり第1回実行委員会
- 3) 複十字シール運動キャンペーン

...etc



端島(軍艦島)(2019/10)

特集: 飲酒と肝臓について

健診結果で肝機能の数値が高いと、多くの方が「お酒の飲み過ぎ」と思うのではないのでしょうか？それほどお酒と肝臓との関連は知られているところですが、ではどのような経過をたどって肝臓に影響が出るのか、お酒の飲み方はどうしたらよいのかなどを特集します。

これからお酒を飲む機会が増える季節となります。参考にしてみてください。

お酒のメリットとデメリット

<メリット・適量飲酒の場合>

- ストレスの解消
- 食欲の増進
- 発想の転換
- コミュニケーションの円滑化
- HDL(善玉)コレステロールの増加



<デメリット・多量飲酒の場合>

- 肝機能の障害（脂肪肝、肝炎、肝硬変など）
- 消化器系の障害（胃炎、胃潰瘍など）
- 生活習慣病の助長（肥満、糖尿病、高血圧など）
- がんの誘発（口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんなど）
- 精神・脳への障害（依存症、脳の萎縮、脳梗塞・出血など）

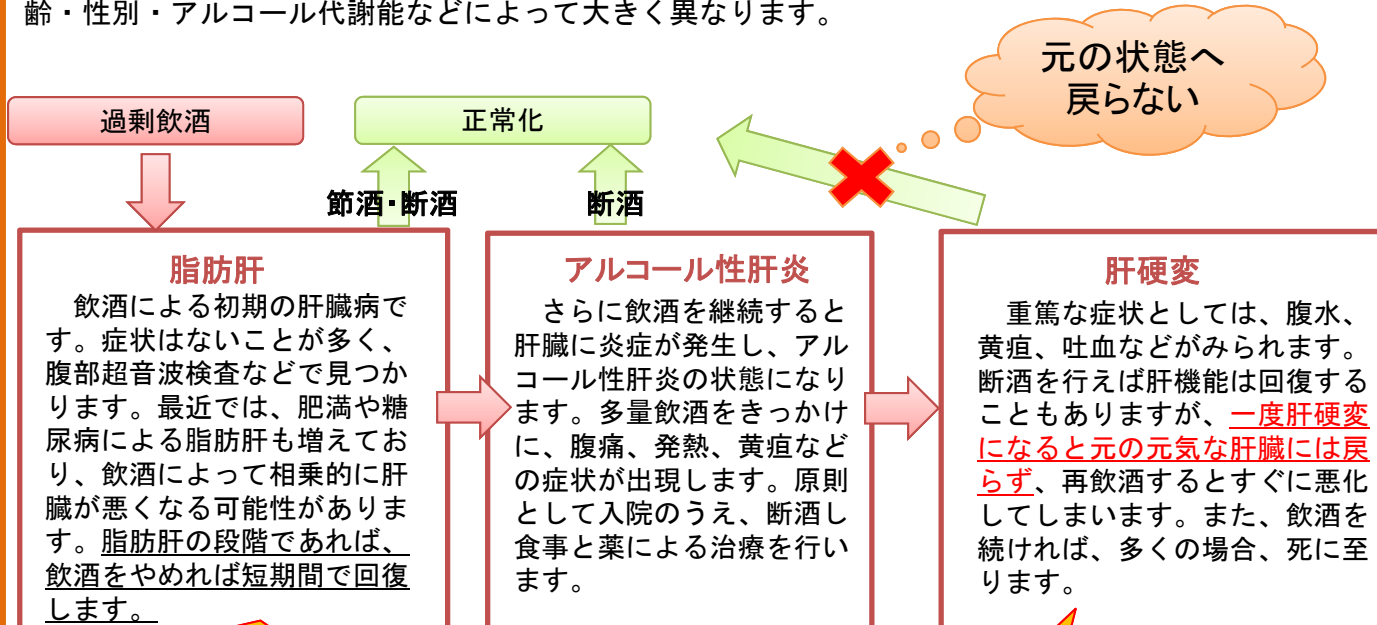


このように、お酒にはメリット、デメリットがあります。デメリットの中でもよく知られている肝臓機能の障害について、どのような経過をたどるのか…



過度の飲酒による肝臓病

過度の飲酒によって最も障害を受けやすい臓器が肝臓です。というのも、飲んだお酒のアルコールの90%以上は肝臓で分解されます。アルコール、あるいはアルコールを分解することによってできる代謝産物が肝臓の細胞に毒性を持ち細胞を壊し、下図のような経過をたどって肝臓病が進行していきます。飲酒量が多いほど、また飲酒期間が長いほど、肝臓は障害を受けやすいですが、その程度は年齢・性別・アルコール代謝能などによって大きく異なります。



ここが怖い！肝臓病

肝臓は、「沈黙の臓器」と言われるほど無症状で進行します。症状が出てからでは遅い！！

肝硬変の多くは、肝臓がんへ移行します。肝硬変になってしまえば、元の状態へは戻りません。

特集: 飲酒と肝臓について

お酒の飲み方アドバイス

お酒の量を表現するのによく使われる『合(ごう)』ですが、、、1合=日本酒180ml(コップ1杯程度)のことです。つまり、他のお酒を『合』で表しても、アルコール度数が違うため純粋にアルコールをどのくらい飲んだかはわかりません。

そこで、どのくらいアルコールを飲んでいるのか一度計算してみましょう!!

飲んだアルコール飲料の量(ml)	×	アルコール度数(1%=0.01)	×	アルコールの比重0.8	=	アルコールの重さ(g)
例)日本酒 180ml	×	0.15(=15%)	×	0.8	=	約22g
ビール 180ml	×	0.05(=5%)	×	0.8	=	約7g
焼酎 180ml	×	0.25(=25%)	×	0.8	=	約36g



今まで飲酒量を「1合くらいですかねえ」と表現していたものが、純粋なアルコール量にしてみると、このように飲むお酒の種類によって大きく違ってきます。

◇ 推奨される飲酒量 ◇

男性:20g以下/日(ビール500ml缶1本分程度)

女性:10g以下/日(ビールコップ1杯程度)

※ただし、65歳以上の高齢者、飲酒後に顔が赤くなる人→健康への影響が強くなるのでさらに飲酒量を減らしましょう。

ちなみに・・・

生活習慣病のリスクを上げるとされる飲酒量は

男性:平均40g/日以上(ビール500ml缶2本分以上)・女性:平均20g/日以上(ビール500ml缶1本分以上)

(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)

アルコールに強い・弱い、アルコールを分解する酵素の働きが強い人・弱い人・全く働かない人に分かれており、遺伝子に関係しています。訓練で変わるものではありません。アルコールに弱い人(少量の飲酒で顔が赤くなる人)が習慣的に飲酒をすると、食道がん・口腔がん・咽頭がん・喉頭がんの発生が高いことわかっています。

適量のお酒を週2日以上、休肝日を設け、楽しみながら飲みましょう!



医師の一言

～緑内障の早期発見について～

加齢による目の変化には老眼や白内障がよく知られています。これらは程度の差はあってもすべての人に起こり、自覚症状があるので気づきやすく、また手術等で治療可能です。それに比べ、日本における緑内障の有病率は40歳以上で約5%(20人に1人)と報告されていますが、自覚症状に乏しいため、多くの方が相当進行するまで気づきません。根治療法もないため、いまだ失明原因の1位になっています。

長生きしても視神経が先に寿命を迎えてしまうという残念な結果にならないように“早期発見・早期治療”が大切です。そのため40歳になれば自覚がなくても健診で眼底カメラを積極的に受けていただきたいと思います。

眼底カメラで撮影した写真で視神経乳頭陥凹の拡大、視神経乳頭辺縁部出血、網膜神経線維欠損等の所見があれば緑内障を疑います。これらの所見は緑内障の初期病変だけでなく、生まれつき陥凹の大きな方もいますし、他の病気のこともありますので、眼科での精査が必要です。



環境検査部門のご紹介 ～環境検査の資格について～

公益財団法人鳥取県保健事業団では、環境に関係する様々な資格を持った職員が検査を行っています。

現在、所属する職員が所有している資格について紹介します。

資格名	内容
浄化槽検査員	浄化槽のあるところには年1回お伺いして検査を行います。
簡易専用水道認定検査員	学校やマンションに設置してある水道水を貯める水槽を年1回検査しています。
環境計量士	河川水や工場排水の水質検査及び騒音や振動の測定を実施し、計量証明書を作成します。
作業環境測定士	工場などの作業場で有害物質などを測定し、状態を評価して助言します。
臭気判定士	においの強さなどを測定します。
水道検査員	水道水の水質を分析します。

それぞれの検査で国家資格、民間資格を持った専門の知識を有するエキスパートが業務にあたっています。

たとえば、大山の頂上にも浄化槽があり、毎年「浄化槽検査員」が頂上まで検査のために登山をしています。(注:令和2年秋頃まで山頂小屋は工事中で入れません)



これらの資格以外にも環境に関する資格はあります。

資格名	内容
公害防止管理者	工場の煙や排水等を管理するために必要な資格です。
環境測定分析士	環境測定に関する知識・技術を評価する資格です。

実務経験が必要なものもありますが、誰でも受験できる資格もありますので興味のある方は取り組んでみてはいかがでしょうか。

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います。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・測定や食品検査も行ってまいります。

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・試験検査課(TEL:0857-23-4843)

西部……………西部健康管理センター

環境検査課 西部分室 (TEL:0859-39-3288)

健康診断 Q&A

Q. 肝炎ウイルス検査はどんな検査をするの？検査はした方がいいの？

A. 血液を調べる検査で、採血をするだけです。

肝炎ウイルスの抗体や抗原が、血液にどの程度あるかを調べます。健診では、B型肝炎ウイルスとC型肝炎ウイルスについての検査ができ、型によって調べられる項目が違います。

- ・B型肝炎ウイルス：抗体、抗原 両方の検査ができる
- ・C型肝炎ウイルス：抗体のみの検査

Q. 肝炎ウイルス検査はした方がいいの？

A. 1度は検査されることをお勧めします。健診を受診される際に合わせて検査されれば、採血が1度で済みます。

肝炎ウイルスの感染は、血液や体液を通して感染します。例えば、母子感染や性交渉、かみそりや針などの共有で感染する可能性があります。感染後、放っておけば肝疾患を発症し、肝がんになることが多いですが、適切な治療と管理を行えば、肝疾患の予防ができます。感染の有無を一度調べましょう。

栄養と食生活 肝臓をいたわるおつまみ特集

これから年末にかけて飲み会の機会も多くなっていくこの時期、肝臓は摂取したアルコールの分解でダメージを受けています。肝機能を強化する食品で、頑張っている肝臓をいたわりましょう。

肝機能を強化する食事

- ①高たんぱく質食品・・・肝臓などの臓器はたんぱく質できているので、ダメージを受けた肝臓の修復に必須！
→肉や魚、卵、大豆製品 等
- ②高ビタミン・・・飲酒によって消費されるビタミンをしっかり補給しましょう。
→野菜、果物、ナッツ類 等
- ③タウリン・・・貝類・イカ・タコに含まれるタウリンは肝機能を強化してくれます。
※これらはプリン体が多く、摂りすぎると痛風の原因になるので食べすぎには注意

おつまみ食べるならこれ！

冷ややっこなどの豆腐料理、だし巻き卵、刺身、サラダ、枝豆、カシューナッツ等ナッツ類・・・

→たんぱく質・ビタミンが豊富。お酒のおつまみにすれば肝臓も喜ぶ♪

※脂肪の多い食品も肝臓の負担になるので、揚げ物などの脂っこいものはなるべく避けましょう。

簡単おつまみレシピ

～もやしナムル～

<材料(4人分)>

- もやし 1袋
- ごま油 小さじ1
- ★鶏ガラスープの素 小さじ1
- ★塩 少々
- ★ごま 適量



<つくり方>

1. 沸騰したお湯にもやしを入れ、約1分間ゆでたらざるにあげ、湯を切り少し冷ます
2. 冷ましたもやしとごま油を和え、★の調味料を順に加えて混ぜたら出来上がり



もやしは栄養がなさそうに見えて実は植物性たんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富

最強コンビ！

ゴマに含まれるセサミンが肝機能を高める



心の健康

心の健康対策について～第6弾 自殺総合対策大綱について～

心の健康対策というテーマで、うつ病や自殺、依存症などについて現状や国の対策などをシリーズでお送りします。

自殺の多くは多様かつ複合的な要因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている・・・自殺の原因・動機には、「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」「男女問題」「学校問題」(警察庁自殺統計より)などがあり、単に精神保健的観点からだけでなく、保健・医療・福祉・教育・労働・その他の関連施策との連携を図った、総合的な自殺対策が必要

「自殺総合対策大綱」平成28年自殺対策基本法の改正や自殺の実態を踏まえ抜本的に見直し

【基本理念】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

⇒ 「生きることの阻害要因」(過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等)を減らし、

「生きることの促進要因」(自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等)を増やす

⇒ 社会全体の自殺リスクを低下させる

次回は、大綱にある施策などを特集します。

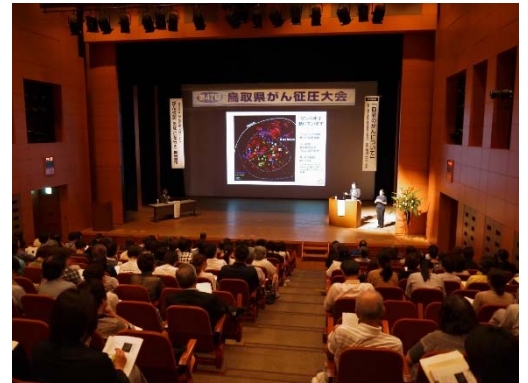


Information & News & Topics

◎鳥取県がん征圧大会 令和元年9月3日(火)開催！
約200人の方に参加いただきました。ありがとうございます。

場所：倉吉未来中心 小ホール
特別講演 「血液のがんについて」

講師 鳥取大学医学部附属病院 血液内科 教授 福田 哲也 先生
鳥取県がん対策従事者知事表彰 令和元年度対がん事業功労者
鳥取県がん対策従事者功労者 坂本 恵理 様(医師)
吉中 正人 様(医師) 倉吉市：垣田医院
阿部 明美 様 野口 直哉 様(医師)
令和元年度結核予防事業功労者 倉吉市：鳥取県立厚生病院
該当者なし 米子市個別胃検診読影委員会



◎リレー・フォー・ライフ・ジャパンとっとり第1回実行委員会が開催されました。(令和元年11月15日)

全国38都道府県で実施され、山陰初開催となります。

がん患者さん(サバイバー)やそのご家族(ケアギバー)を支援し、地域全体でがん向き合いがん征圧をめざす年間を通じて取り組むチャリティ活動です。

- ・実行委員長：中村勝治境港市長が就任
- ・開催日：2020年9月26日～27日
- ・開催場所：夢みなと公園(予定)

などが、決定しました。今後、随時皆様に情報提供していきます。多くの方の参加お待ちしております。



◎令和元年度 複十字シール運動キャンペーン



結核を中心とした胸の病気をなくし、健康で明るい社会を作るための運動です。

クイズラリーやクレーンゲームなど、多くの方に参加していただきました。



県内3カ所で実施しました。
ご理解・ご協力ありがとうございました。



◎年末年始のご案内

今年も1年ありがとうございました。誠に勝手ながら下記日程を年末年始の休業とさせていただきます。

2019年12月28日(土)～2020年1月5日(日)

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

