

みんなの健康

 Tottori Health
Service Association

2019年春号(平成31年3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:動脈硬化について



2019大山

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

Information & News & Topics

- 1) 風しんの抗体検査について
- 2) 血管機能検査ができる血圧計の導入
- 3) 平成30年度「健診(検診)従事者研修会」

etc



健診センター(2019/02)

特集：動脈硬化について

『動脈硬化』という言葉聞いたことがありますか？今回は動脈硬化の原因や予防法について、ご紹介します。

動脈硬化とは

動脈硬化とは、動脈の壁が厚くなったり硬くなったりして、本来の構造が壊れ、働きが悪くなる病変の総称です。心臓を養う冠状動脈、大動脈、脳・首・腎臓などの内臓・手足の動脈などによく起こります。なぜ、動脈硬化が病気につながるかというと、動脈は心臓から送り出す血液を体の隅々まで運ぶ血管です。健康な動脈は体の隅々まで血液を送り届ける十分な太さがあります。また、しなやかさもあり適度なスピードで血液を滞りなく、体の末梢まで流す働きをしています。動脈硬化が進行すると、内臓や足などが必要としている血液が十分に行き届かなくなります。この現象が心臓の細胞自体に血液を送っている動脈で起こると心筋梗塞、脳の動脈で起こると脳梗塞になります。また、動脈硬化は大動脈瘤の原因の1つと考えられています。

なぜ動脈硬化になるのか

危険因子

生活習慣病

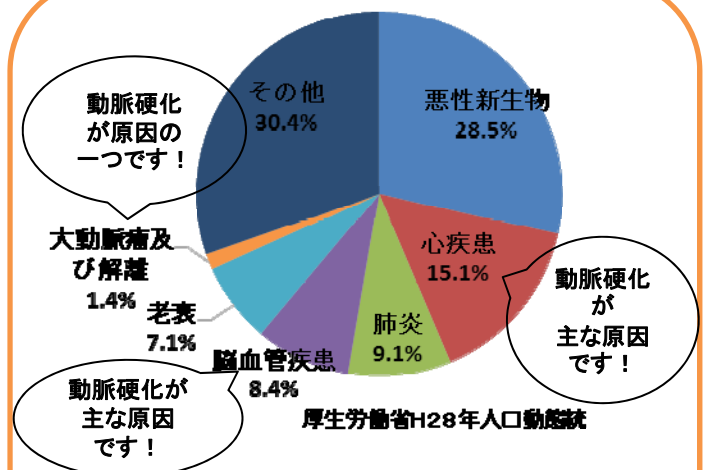
- ・加齢
- ・喫煙
- ・肥満
- ・メタボリックシンドローム
- ・脂質異常症
- ・糖尿病
- ・高血圧



加齢は仕方ないことですが、それ以外の危険因子は取り除けるものです。

脂質異常症、糖尿病、高血圧といった生活習慣病がある場合でも、治療を続けることで動脈硬化の進行を遅らせることができます。

日本人の死因



グラフを見てみると、日本人の約4人に1人が動脈硬化が原因となる心臓や脳の病気で亡くなっていることがわかります。1位の悪性新生物も、大腸がんのように生活習慣が原因と言われているものもあります。

動脈硬化は突然死にもつながる・・・!?

動脈硬化が原因となる心筋梗塞や脳卒中、大動脈瘤は最悪の場合、突然死にもつながります。次のような症状がある場合、早めに受診しましょう。また、緊急の場合は119番通報をして下さい。

心筋梗塞	約半数の人に発症前の前兆（胸痛、胸の圧迫感・絞扼感、胸やけ、腕・肩・歯・顎の痛みなど）がある。数分～10分程度で消失し、繰り返すことが多い。
脳卒中	運動麻痺（体の半身に力が入りにくくなる）、構音障害（ろれつが回らなくなる）、失語（言葉を理解できなくなったり、言いたいことが言えなくなる）が多い症状。くも膜下出血の場合、突然の激しい頭痛・嘔吐や意識消失が起こることも。
大動脈瘤	破裂すると激しい胸や背中への痛み。破裂前は声ががれ、呼吸困難などが起こることも。大動脈瘤の一種の大動脈解離では、意識消失や下血が起こることがある。

発症前に自覚症状がない場合もあります。定期的に健診を受け、前兆を見逃さないようにしましょう！生活習慣病については、適切な治療を受けることが必要です。

特集：動脈硬化について

動脈硬化を予防しましょう！

食事



できることから少しずつ
始めてみましょう！

量：カロリーの摂り過ぎに注意しましょう。

栄養バランス：主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂りましょう。
毎食1皿は野菜のおかずを摂りましょう。

摂り方：3食きちんと摂り、間食や寝る2時間前の食事、早食いは避けましょう。

〈食べ過ぎないようにするコツ〉

- ・まずは野菜や汁物から → 野菜の食物繊維で満腹感を得やすくなる。汁物の水分で空腹感が落ち着く。(水やお茶でもOK)
- ・ゆっくりよく噛む → 噛む回数が増えると脳が満腹感を感じやすくなる。

★脂質異常の原因となる動物性脂肪やトランス脂肪酸(栄養コーナーをご覧ください)の摂り過ぎ、高血圧の原因となる塩分の摂り過ぎなどにも注意しましょう。



運動

適度な運動を定期的に行いましょう。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動がおすすめです。また、日常生活の中で、体を動かすように意識してみましょう。

〈例〉近所に出かけるときは徒歩や自転車を利用する、テレビを観ながらストレッチする、エレベーターやエスカレーターより階段を利用する、犬の散歩に出かける など



禁煙

周りの人への影響を防ぐためにも、禁煙しましょう。どうしても止められないという時は、医療機関に相談してみましょう。

その他の生活習慣

ストレスや睡眠不足は生活習慣病のリスクを高め、動脈硬化を進めます。自分に合ったリラックス方法を見つけ、ストレスを溜めないようにしましょう。

アルコールについては、男性は1日1合、女性は半合が適量です。週に2日は休肝日を取りましょう。



※治療中の病気がある方は、どのような食事・運動をしたらよいか、かかりつけ医に確認しましょう。

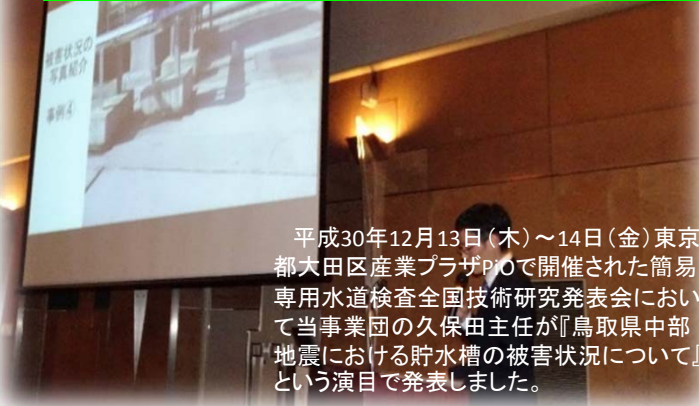
医師からひと言

病理診断について ー手術中の迅速診断(術中迅速診断)ー

「病理診断」は最終診断として大きな役割を果たし、医療の現場において「病理診断」にはいくつか種類があり、以前その一部を紹介いたしました。今回は「手術中の迅速診断(術中迅速診断)」についてです。胃や大腸など内視鏡で到達できる部位、皮膚や乳房など針を刺したり切開を加えたりすることで病変に到達できる部位では、手術前に生検を行って病理診断します。しかし、病変が体の深い部分にあるために生検が難しい場合、手術前に病理診断ができず、「術中迅速診断」を行います。術中迅速診断では、手術中に採取された病変組織から、病理技師により特殊な方法にて標本作製され、10分程度で病理診断が行われます。診断結果は執刀医に連絡され、手術方針が決定されます。病変がとりきれたかどうかの確認のため、手術によってとりだされた臓器・組織の断端を調べたり、がんの転移が疑われる部分を調べて手術で切除する範囲を決めたりするときにも、術中迅速診断は役立ちます。手術の全例に術中迅速診断を行うわけではなく、その時点での治療方針の決定に不可欠であると判断される場合になされます。組織や細胞の採取は、外科医・内科医・産婦人科医などの臨床医が行いますが、採取された組織からつくられた標本を顕微鏡で観察して診断するのは病理医です。正しい診断には、臨床医と病理医、そして病理技師との連携プレーが欠かせません。

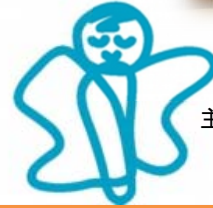
(参考資料：日本病理学会ホームページ)

環境検査部門のご紹介 ～簡易専用水道検査～



全国技術研究発表会で
発表して来ました。

平成30年12月13日(木)～14日(金)東京都大田区産業プラザP10で開催された簡易専用水道検査全国技術研究発表会において当事業団の久保田主任が『鳥取県中部地震における貯水槽の被害状況について』という演目で発表しました。

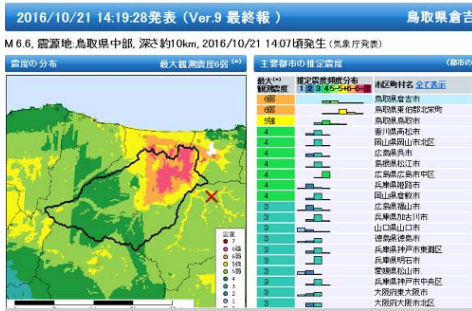


主催：一般社団法人
全国給水衛生検査協会

発表の内容

『鳥取県中部地震における貯水槽の被害状況について』

調査範囲：鳥取県中部
調査対象：簡易専用水道(小規模を除く)
調査項目：設置箇所における地震発生時の震度



防災科学技術研究所のJ-RISQ地震速報



集計

震度	調査施設	被害有	被害無
6強	41	10	31
6弱	21	7	14
5強	9	2	7
5弱	10	0	10
4	3	0	3
合計	87	19	68

震度別調査施設

平成28年10月21日鳥取県の中中部を震源として発生した鳥取県中部地震によって簡易専用水道の貯水槽がどれほど被害を受けたのか、調査しました。鳥取県中部地区の87施設における地震発生時の震度を調べたところ、被害のあった簡易専用水道の19施設は震度5強以上の地域に設置されたものでした。



被害のあった高置水槽

我が国の水道事業の普及率は97%を超え、快適な生活を送る上で欠くことのできない社会インフラとなっています。当事業団は登録検査機関であり、水道事業者や貯水槽の設置者、管理者と協力しながら、安全でおいしい水を確保するため、日々の業務を行っております。

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・測定や食品検査も行っております。

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
 環境検査課西部分室(TEL:0859-39-3288)

健康診断 Q&A

Q. 健診の時の服装や持ち物で気をつけることはありますか？

A. 受診される項目によって、いくつかお願いがあります。

ご協力よろしく
お願いいたします

心電図

足首がでるようにストッキング等を脱いでください。

胸部X線検査

ボタン・金具・プラスチック・文字や模様のペイントしてある衣類等は着用しないでください。

視力検査

眼鏡・コンタクトレンズを使用している方は視力検査に必要ですので、必ず持参・着用してください。



栄養と食生活

トランス脂肪酸って何？

トランス脂肪酸とは、トランス型に重結合をもつ不飽和脂肪酸の総称です。主に、マーガリンなどの加工油脂や牛肉・乳製品に含まれています。過剰に摂取することにより、**血液中のLDL（悪玉）コレステロールが増加し、HDL（善玉）コレステロールが減少する**ことが知られています。また、**心疾患のリスクを高める要因にもなる**と言われています。

これまでの日本の調査では、平均的な摂取量は国際機関が設定した目標値を大きく下回っていて、きちんとした食生活を送っていれば、トランス脂肪酸による健康へのリスクは低いとされています。

下にトランス脂肪酸を多く含む食品を記載していますので、食べ過ぎに注意しましょう。

トランス脂肪酸を多く含む食品

マーガリン、食用調合油、ショートニング、スナック菓子・米菓子、マヨネーズ、菓子パン、バター



心の健康

心の健康対策について ～第3弾 うつ病への施策～

前々回の号より、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。

うつ病にかかっても医療機関を受診していない人が多い状況。

早期
発見

- 「**こころのバリアフリー宣言**」: 精神疾患等を正しく理解し、行動するための指針。これに基づき、普及啓発の取り組みを実施している。
- 「**こころの耳**」: 事業者、産業保健スタッフ、労働者やその家族へメンタルヘルスに関する様々な情報を提供している。

一人一人の状態に適した治療を受けることが大切。

治療や
支援

- 「**治療や生活へのサポート**」うつ病等の精神疾患を有する方へのサービスや医療費の助成について
- 「**医療機関の探し方・選び方**」: その方に応じた適切な治療を受けられるために

厚生労働省ホームページから「うつ病対策」で検索

全て見られます！



Information & News & Topics

◎ 風しんの抗体検査について

風しんの予防接種の機会がなかった年代の男性に、無料の抗体検査・予防接種が実施されます。

- 2019年度から3年間実施。
- 対象は、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性。
- 2019年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に市町村からクーポン券が送付される。
- まずは、医療機関か健診機関で抗体検査を受診。
- 抗体検査の結果をもとに、予防接種の対象と判定された方は、医療機関等で接種を受ける。

保健事業団が受託している下記健診会場で、抗体検査が実施できるよう準備しています。

- ・市町村の特定健診
- ・事業所の定期健診



詳細はお問い合わせください。0857-23-4841（企画調整課）

◎ 血管機能検査ができる血圧計の導入

血管機能検査は、動脈硬化がどの程度進んでいるのかの指標となる脈波を測定します。

詳細な動脈硬化測定は、医療機関等の専用の機器が必要ですが、このたび導入した機器は、血圧と同じ測定方法で血圧と同時に測定でき、どなたでも簡単に測定できます。

ただし、あくまでも指標ですので、測定結果に不安があれば専門の医療機関をご受診いただくこととなります。

健康づくりのきっかけや啓発活動、イベント等で活用していく予定です。

《注意点》

- 健康診断の項目ではないので、健診ではご利用できません。
- 血管年齢が出るものではありません。



詳細はお問い合わせください。
0857-23-4841（企画調整課）

◎ 平成30年度「健診(検診)従事者研修会」

平成31年2月12日（火）当事業団の健診従事者が全員中部健康管理センターに集まり研修会を開催しました。

健診の精度向上に向けて、各研修会報告、各部門の勉強会等を実施しました。多くの皆様に安心して健診を受けて頂けますよう努力していきます。

＜おもな内容＞

- 健診の精度向上に向けて
- ミストラブル報告の内容と対策
- 標準作業手順書の確認と変更
- 問診票の記入について
- 生理検査と眼科的検査について
- 胸部画像の改善と線量測定実習
- 安全運転と受付業務について



◎ 平成31年度特定健診・がん検診等に係る各種検診業務打合せ

平成31年1月9日（水）、保健事業団が受託する住民健診の打合会を開催しました。

各市町村の担当者様に、31年度に向けた説明、意見交換を行いました。

＜発表＞

『子宮頸がん検診の状況と今後の動向』



◎ 健診システムを更新します

新年度に健診システムを更新予定です。

ご利用者様にも、保健事業団職員にも、より良い健診システムになるよう準備中です。

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

〒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

