

目指せ健康寿命日本一

健診は 体の通信簿



公立大学法人

福島県立医科大学

放射線医学県民健康管理センター

もくじ

登場人物紹介	3
ここが心配！福島県民の健康	4～5
「健康診査」判定の見方	6～7
血圧	8～9
じんぞう 腎臓・ にょうろ 尿路	10～11
糖	12～15
コラム《 きつえん 喫煙のリスク》	16
コラム《がん検診を受けましょう》	17
し しつ 脂質	18～19
かんぞう 肝臓	20～21
血液《白血球分画含む》	22～23
コラム《生活習慣病》	24～25
コラム《適度な運動って？》	26～27
痛風	28～29
コラム《小児健診》	30
健康診査の必要性	31

登場人物紹介

あなたの健康を守る、健康診査。

健診では何の項目を調べて、どのような病気の危険性がわかるのでしょうか。

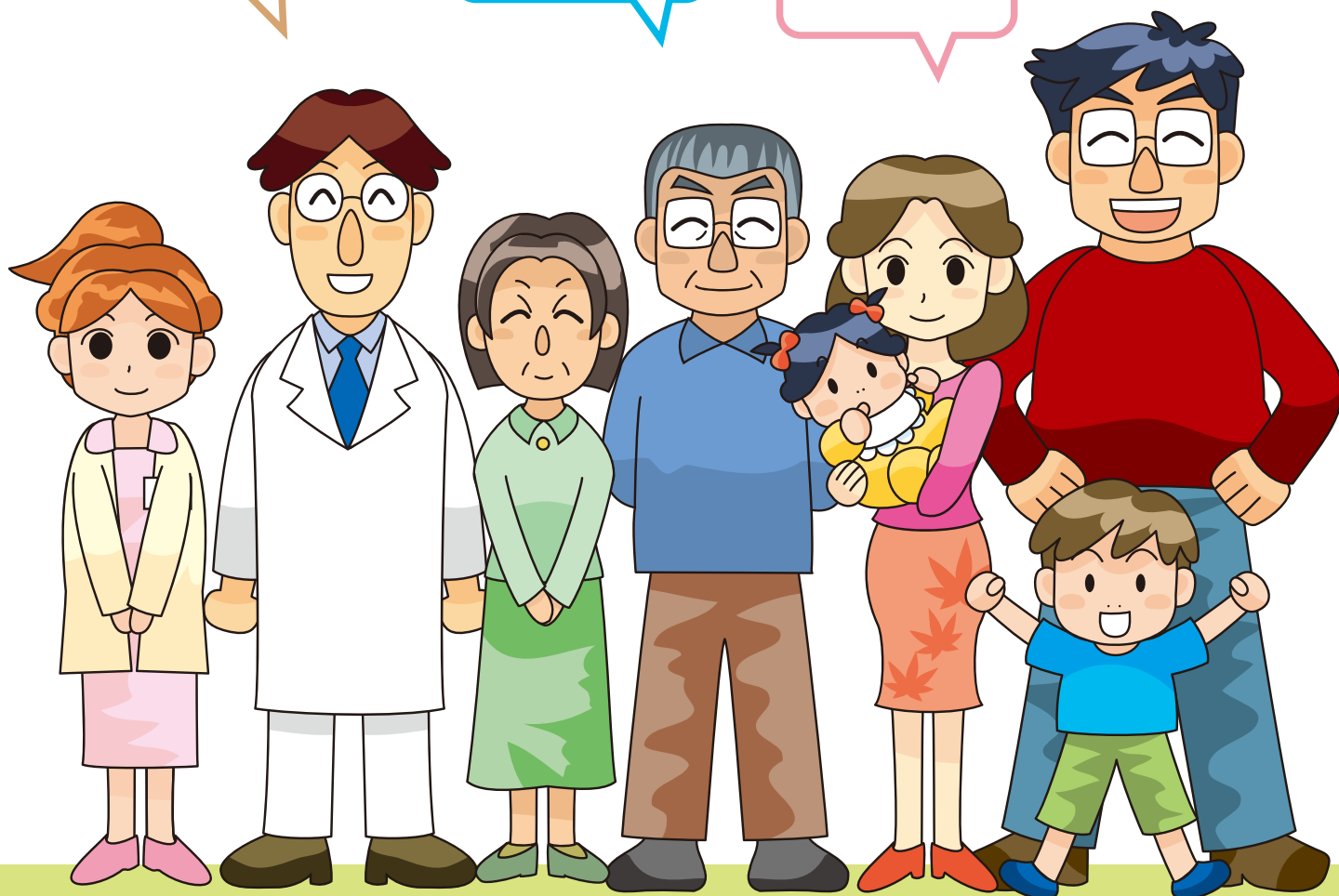
福島に住む福田一家と一緒に、健診について学びましょう！

医師
島村良雄

祖父
福田正造

母
福田晴美

父
福田健



保健師
五十嵐涼子

祖母
福田民江

娘
福田友里

息子
福田悟

ここが心配！ 福島県民の健康

健康寿命と死因

福島県の健康寿命



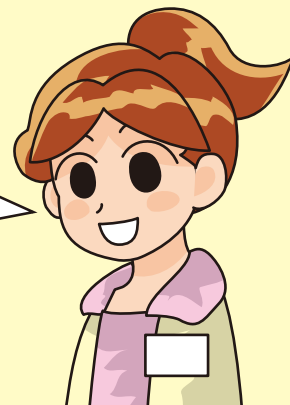
1位は愛知県 71.74歳



1位は静岡県 75.32歳

出典：厚生労働科学研究補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」（平成22年）

健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことです。最期まで健康でいきいきと生きるために健康寿命を延ばしましょう。



これらの病気は、普段の食生活や運動などの生活習慣が大きく関わる「生活習慣病」と呼ばれています。日本の死亡原因の約6割を生活習慣病が占めているといわれています。

福島県の3大死因

- 1位 **がん** (悪性新生物)
- 2位 **心疾患**
- 3位 **脳血管疾患**

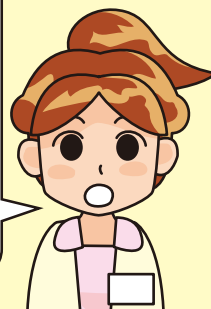
出典：「平成26年人口動態統計(確定数)の概況(福島県)」

福島県の死亡率全国順位(死亡率:人口10万対)

	平成22年	平成26年
急性心筋梗塞	1位 (67.9)	1位 (77.7)
脳梗塞	7位 (89.9)	7位 (83.1)

出典：厚生労働省「人口動態統計資料」(平成22年、平成26年)
都道府県別にみた死因簡単分類別死亡率(人口10万対)参照

福島県は、もともと「急性心筋梗塞」、「脳梗塞」の2つの病気で亡くなる方の割合が、全国トップクラスでした。その順位は現在も変わっていませんが、急性心筋梗塞で亡くなる方の割合は、増えています。



喫煙者の割合

シヨボン...



習慣的な喫煙者の割合

- 1位 **福島県** 39.2%
- 2位 **青森県** 39.1%
- 3位 **北海道** 39.0%
- ...
- 47位 **神奈川県** 24.5%

出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成24年)

喫煙は万病の元になるので禁煙をおすすめします。

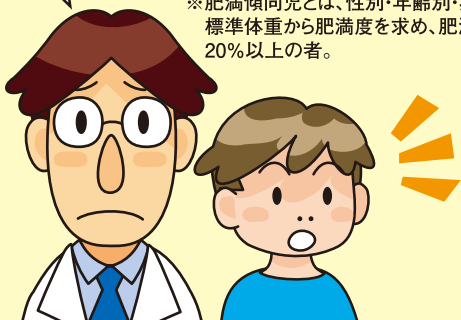


肥満

福島県では、子どもの肥満傾向も問題なんです。

震災後、5歳～11歳の肥満傾向児出現率は、すべての年齢でワースト3位以内になってしまいました。その傾向は、平成26年度もあまり変わっていません。

※肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者。



福島県の肥満傾向児の出現率

	平成22年度(震災前)	平成24年度	平成26年度
5歳(幼稚園)	4.6 3位	4.9 1位	5.8 2位
6(小1)	5.0 18位	9.7 1位	7.9 1位
7(小2)	6.9 13位	9.9 1位	9.6 1位
8(小3)	8.4 15位	13.5 1位	10.7 3位
9(小4)	11.2 8位	14.0 1位	15.1 1位
10(小5)	11.1 11位	14.0 2位	12.2 7位
11(小6)	13.8 2位	14.5 2位	14.4 1位

出典：文部科学省「学校保健統計調査」(平成22年度、24年度、26年度)

※出現率の単位は%。四角内は全国順位。

成人の生活習慣病

主な生活習慣病の治療薬服用者の割合 順位(多い順) 出典：福島県「第二次健康ふくしま21計画」参照

高血圧症

福島県 **3**位 23.9%
(全国平均 19.7%)

脂質異常症

福島県 **11**位 12.6%
(全国平均 11.6%)

糖尿病

福島県 **12**位 4.7%
(全国平均 4.3%)

福島県は、全国平均と比べて、生活習慣病の治療をしている人が多い傾向にあります。

これらの生活習慣病は、「健康診査」を受けることで早期に見つけることができます。ご自身の健康管理のために「健康診査」を活用してくださいね。



東日本大震災の影響は？

全体の傾向として、福島県民の健康状態はあまり良くないといえます。そして震災による生活習慣の変化などが影響して、ますます悪くなることが心配されているんです。

特に高齢者の要介護の割合が全国でも突出して増えていて、これは運動量が減って全身の心身機能が低下してしまう、生活不活発病の増加も原因といわれています。

高齢者の皆さんは気をつけてくださいね。



「健康診査」判定の見方

健診って何？



「健診」とは健康診査の略称です。
元気なうちに未来の大きな病気の「芽」を見つけることが目的です。
定期的に健診を受け、「芽」が育つ前に対処することで、大きな病気になる可能性を減らすことができます。

どんな検査をするの？



右図のような検査項目があります。
毎年受けて、生活習慣を振り返ることが重要です。
これ以外に年齢、居住地、職場等で項目の追加があります。



判定結果はどう見るの？

結果通知書にある、「判定」をよく確認しましょう。
また判定結果に関わらず、何らかの症状がある場合には、速やかに医療機関を受診してください。



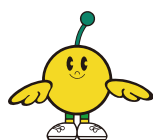
《判定例》

疾患別	判定	検査項目	基準値	単位	判定	
糖	A	尿糖	(-)		○	(-)
		血糖 (空腹時)	99 以下	mg / dL	○	95
		血糖 (随時)	139 以下	mg / dL	○	
		ヘモグロビン A1c (NGSP)	5.5 以下	%	○	4.8

- | | | |
|---|-------|---|
| A | 異常認めず | 結果が基準値内で問題ありません。引き続き毎年健診を受けてください。 |
| B | 要指導 | 基準値を少し外れています。
今すぐ治療を始めるほどではありませんが、生活習慣の改善をおすすめします。 |
| C | 要医療 | 基準値から大きく外れています。今症状が無くとも、治療が必要な状態の可能性があります。
医療機関の早期受診・診断をおすすめします。 |
| D | 通院継続 | 現在の通院・治療を継続してください。 |

※判定の区分は各健康診査実施事業者によって異なります。

キビタン解説



健診と検診は違うの？

「健診」とは、健康であるかどうかを確かめるために行うものだよ。
一方、「検診」とは、ある特定の病気を無症状のうちに早期発見、早期治療することが目的なんだ。

結果を どう活かせば いいの？

毎年継続して受けることが大事で、基準値内でも変動がある項目は気をつけましょう。健診結果には、自分でもできる生活習慣改善のヒントがつまっています。家族やかかりつけ医、相談できる方と一緒に見て、ぜひ活かしてくださいね。



ポイント1：続ける

各検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックして、自分の身体の変化を確認しましょう。検査結果は経年で保管しておくことをおすすめします。

ポイント2：伝える

現在治療中の病気があり、かかりつけ医がいる場合には、健診結果を伝え、共有することをおすすめします。

ポイント3：つなげる

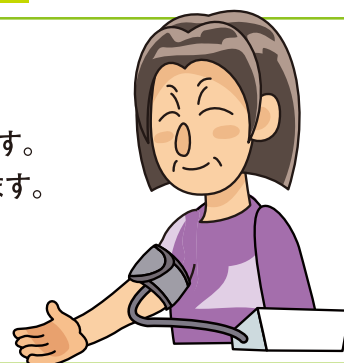
「要指導」項目を長期に放置することが、未来の大きな病気の可能性を高めることがあります。自分でもできる改善を進めていきましょう。

自分で手軽にできる健康管理

①こまめに血圧を測りましょう

こまめに血圧測定し、値を把握しておくことが高血圧かどうかの判定に役立ちます。市町村の役所・役場や、保健センター、スーパーなどにも血圧計が置かれています。高い傾向にある人は、できればお家で測ると良いでしょう。

血圧は、座った状態で、リラックスして測りましょう。



②体重を測りましょう

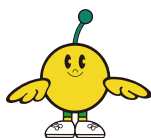
体重は多過ぎても少な過ぎても病気にかかりやすくなります。

肥満の指標としては、腹囲や、身長と体重から計算するBMIという指数がよく使われます。BMIが25以上の場合は肥満と見なされます(下記キビタン解説参照)。

体重は食事や排泄などによっても変化するので、できるだけ毎日同じ時間帯に測りましょう。



キビタン解説



BMI(Body Mass Index:kg/m²)は、一般に成人の肥満を判定する際に使われる指数で、下記の式で計算するんだ。日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準とし25以上を肥満として、肥満度を4つの段階に分けているんだよ。

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

ビーエムアイ

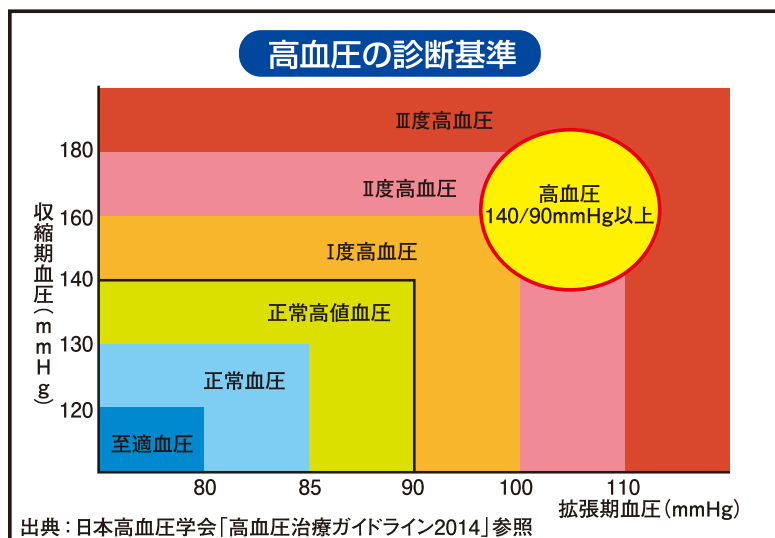
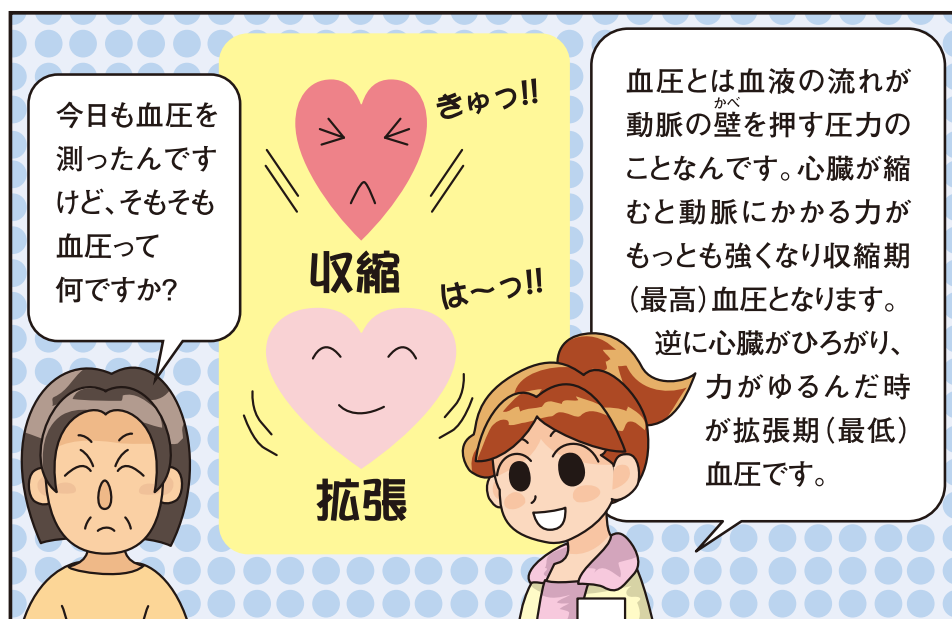
BMIって何？

■肥満度の判定基準(日本肥満学会 2011)

判定	BMI(kg/m ²)
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

※BMI35以上を「高度肥満」と定義。

血 圧

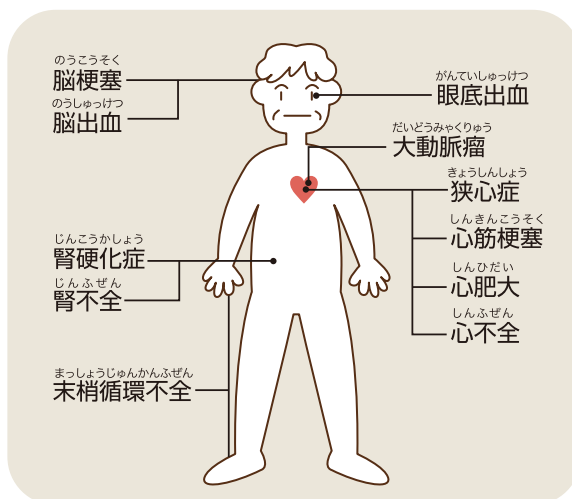


どんな病気になるの？

一般的に高血圧の自覚症状はほとんどありません。肩こりや頭痛があるという人もいますが、高血圧特有の症状とはいえません。

高血圧を症状だけで見つけることは困難です。定期的に血圧を測ることで高血圧を正しく診断できます。

高血圧を放置すると、血管が硬くなる動脈硬化が進み、血液の流れが悪くなり、様々な命に関わる病気の原因となる恐れがあります。



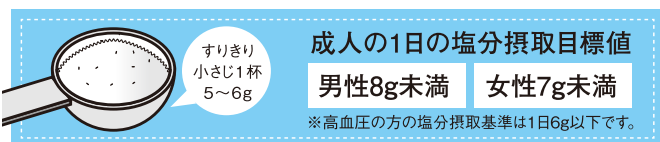
どうすればいいの？

まずは生活習慣の改善から始めましょう。

塩分のとり過ぎは血圧を上げる大きな要因です。塩分のとり過ぎなどの偏った食生活や運動不足、肥満も高血圧につながります。

塩分の多い調味料は使い過ぎないようにして、料理はうす味にすることが大切です。また運動を適度に行うことで、心臓の働きや血管の柔らかさを保てます。

最近、質の良い睡眠も血圧を保つ上で重要ということがわかっています。

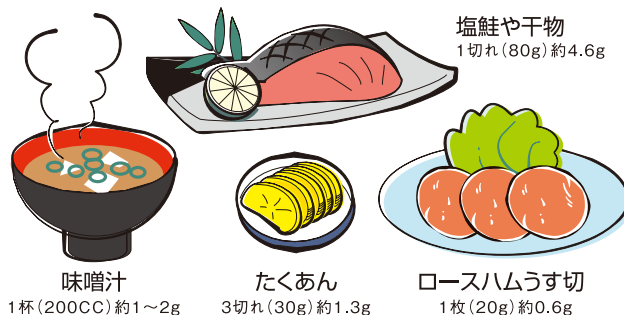


出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版) 参照

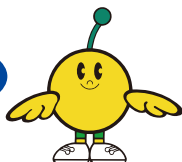
高血圧の予防4か条

- 1 塩分をとり過ぎない
- 2 緑黄色野菜をよく食べる
- 3 適度に運動する
- 4 食事・飲酒もほどほどに

塩分が多い食品



キビタン解説



福島県民の塩分摂取量は全国平均に比べて多い傾向

男性	8位 (12.1g/日) 全国平均 11.3g/日	女性	13位 (9.9g/日) 全国平均 9.6g/日
----	------------------------------	----	-----------------------------

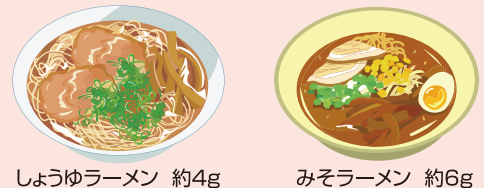
出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成24年) 参照

●麺類のスープの飲み過ぎに注意

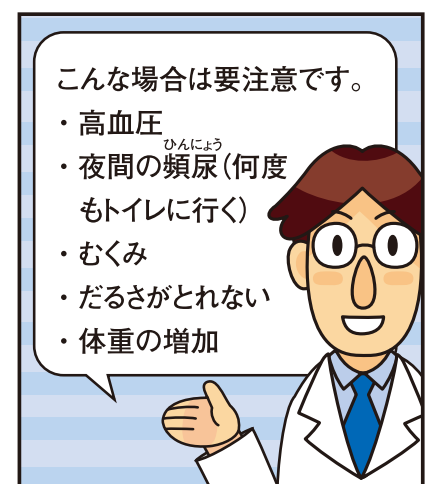
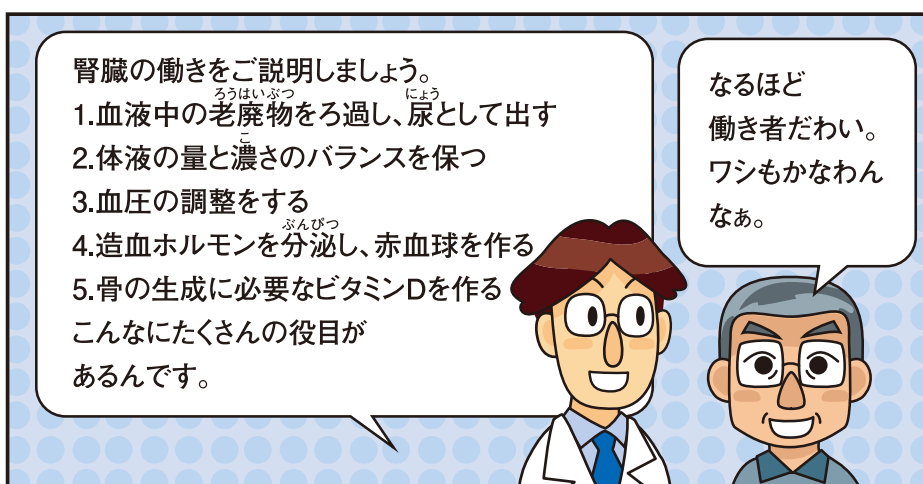
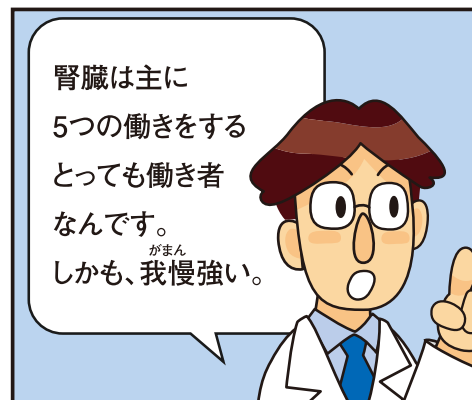
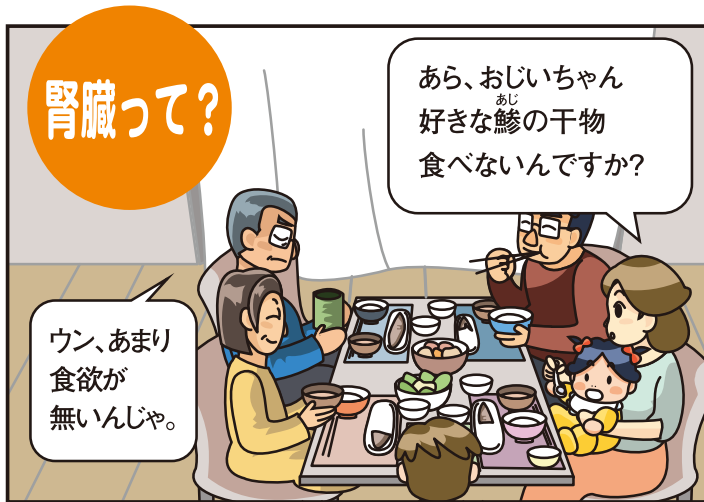
福島市は外食の中華そば支出費が日本一というデータがあるよ。でも麺類のスープには塩分が多いので、スープの飲み過ぎには注意しようね。

出典：総務省統計局「家計調査(二人以上の世帯) 品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング」(平成22年～24年平均)

外食「中華そば」に含まれる塩分量(1人前)



じん ぞう によろ ろ 腎臓・尿路



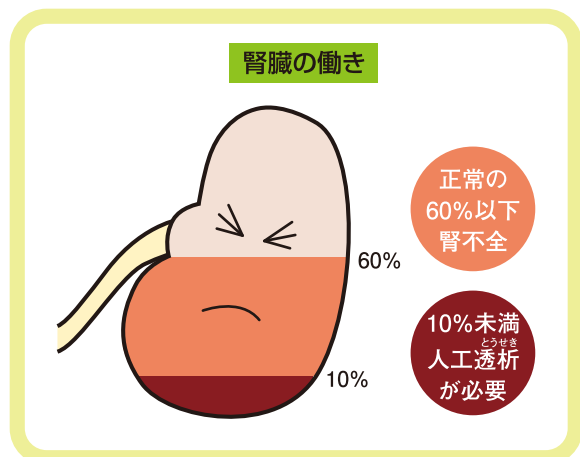
どんな病気になるの？

腎臓は沈黙の臓器といわれ、多少悪くなってもなかなか自覚症状が出ません。何らかの原因で腎機能（腎臓のろ過機能）が極端に低下したために、老廃物の排泄が十分にできなくなってしまう、体の中の環境を正常に維持できなくなってしまう状態を「腎不全」といいます。

具体的には、血液中の血液尿素窒素（BUN）やクレアチニン（Cr）の数値が高い状態が続くことです。

腎不全には、急激に発症し、回復の可能性のある「急性腎不全」と、回復の見込みの無い「慢性腎不全」があります。

腎臓は沈黙の臓器



どうすればいいの？

沈黙の腎臓に自覚症状が現れた時には、人工透析か腎移植しかないことも多く、今では自覚症状が無いうちから腎機能を把握し、守るため「慢性腎臓病（CKD）」という考え方が注目されています。CKDかどうかは、「血液検査」と「尿検査」でわかりますので健診を受けましょう。

CKDを防ぐには、生活習慣を改善し、血圧を正常に保つことが必要です。

慢性腎臓病（CKD）を防ぐには、生活習慣の改善

慢性腎臓病を見つけるには

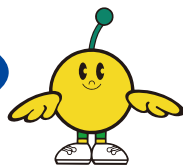
- 血液検査
- 尿検査

慢性腎臓病を防ぐには

- 禁煙
- 適度な運動
- 食べ過ぎない
- 塩分を控える
- 節酒
- 栄養バランス
- 十分な休息



キビタン解説



慢性腎臓病（CKD）と診断されるのは、腎臓の働き（eGFR）が健康な人の60%以下に低下するか、タンパク尿が出るといった腎機能の異常が3ヶ月以上続いた場合。

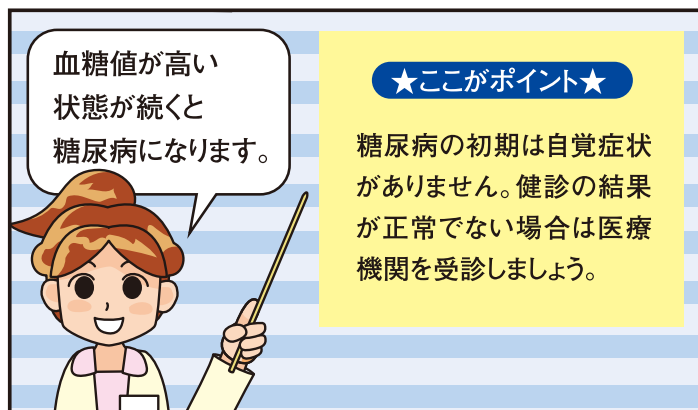
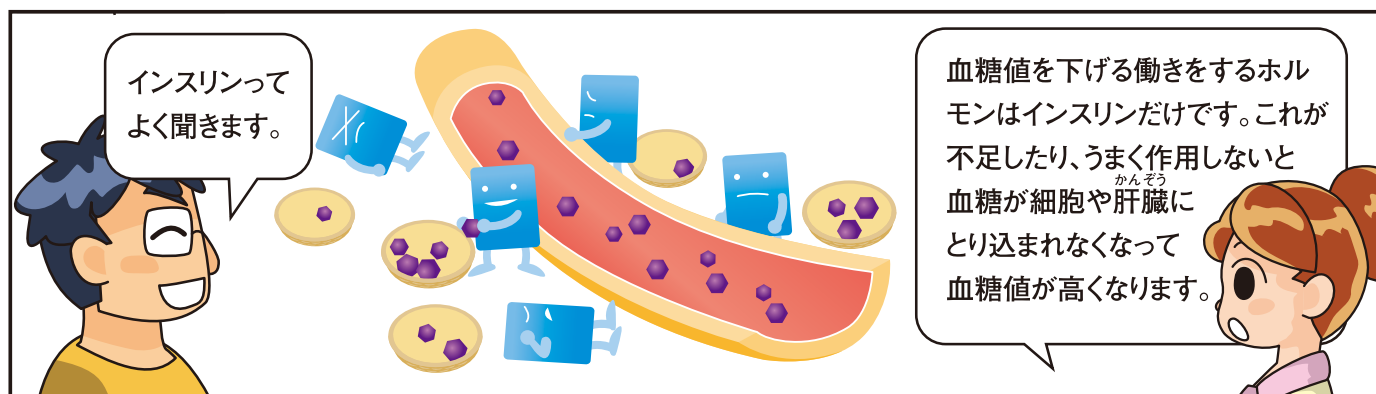
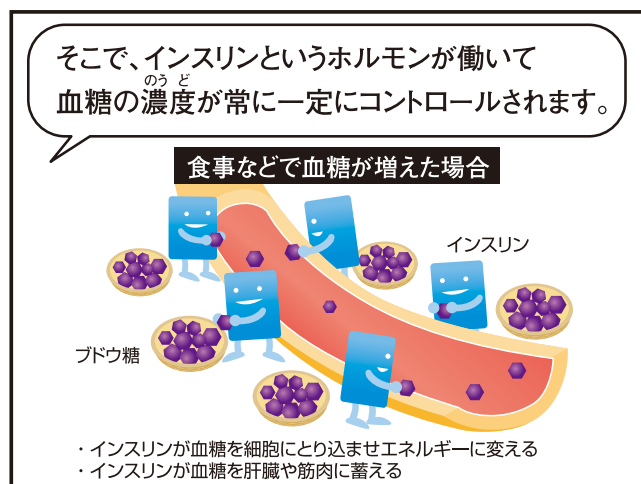
年齢が上がれば上がるほどCKDになりやすいことが知られているんだ。

「慢性腎臓病」(CKD) とは？

CKDになると

- 狭心症や心筋梗塞などの心疾患
 - 脳梗塞などの脳血管疾患
- のリスクが高まります

糖



どんな病気になるの？

糖尿病は大きく分けて2つの種類があります。中でも日本人の糖尿病の大部分が「2型糖尿病」と呼ばれるものです。インスリンは、膵臓のβ細胞から分泌されます。β細胞が弱ってインスリンの量が少なくなったり、働きが悪くなって起こる「2型糖尿病」は、生活習慣が原因といわれています。

血糖値が高いと、過剰な糖分が血液中のタンパク質と結合したり、細胞を酸化させてしまう活性酸素が増えて、血管や骨をボロボロにしてしまいます。

特に毛細血管が集まっている臓器が傷みやすく、まず眼と腎臓と神経が侵されて病気になります。これらは糖尿病特有の三大合併症といわれています。

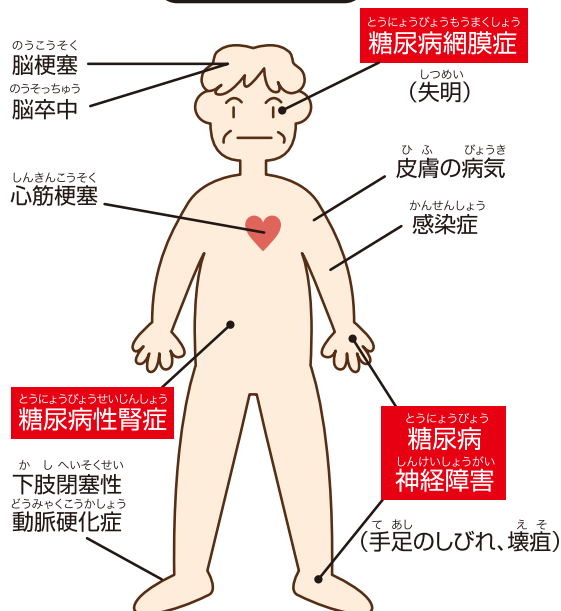
この他、高血圧、脂質異常症を合併することが大変多く、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険が大きいのです。

さらに、活性酸素の増加でDNAが傷つき、発がんリスクが高まります。特に肝臓がんのリスクは約2倍にもなります。糖尿病の初期は自覚症状も現れないので、定期的に健康診査を受けることが大切です。血液検査の「血糖値」や「ヘモグロビンA1c(HbA1c)」という数値を見てリスクを判断します。

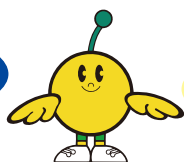
2型糖尿病

体 型	肥満型とやせ型
発 症 年 齢	中年に多い
原 因	生活習慣
日本人の頻度	95%以上

三大合併症



キビタン解説



糖尿病は症状の無いうちに治療することが大事！

HbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー)を測ると、過去1~2カ月の血液中のブドウ糖の平均的な状態が分かるんだ。HbA1cは、検査前数日間の食事や運動などの生活習慣の影響はほとんど受けず、食後の高血糖が続いている人や、糖尿病を早期に発見できる可能性が高い、信頼性の高い指標といえるよ。

糖尿病は早期治療を行うことで病気の進行を防ぐことが大事なんだよ。ところが、特に若い人で検査で血糖値が高いとわかっていても医療機関を受診していない人が少なくないという報告があるんだ。

●糖尿病になる可能性が高い数値

HbA1c：5.6%以上 (NGSP)

空腹時血糖：100mg/dL 以上

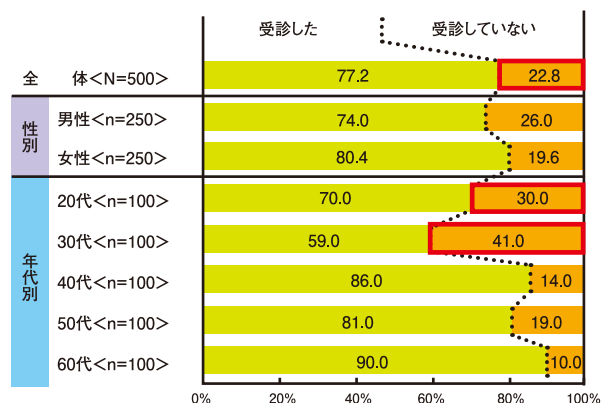
随時血糖値：140mg/dL 以上

※これ以上の値の方は、再検査を受けてください。

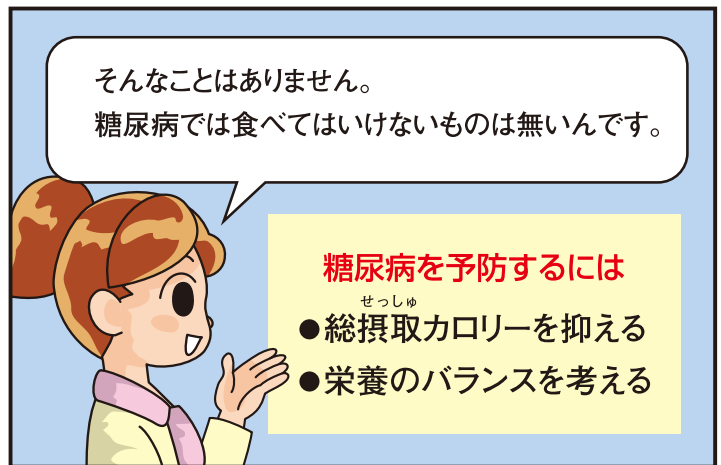
病気が進行して、合併症などの重い病気にならないためにも、きちんと健診を受けて、必要なら医療機関を受診しようね。

「要治療」と判定後、医療機関を受診したか

※「要治療」判定後も、2割強(特に30代は4割)が医療機関を受診していません。



出典：健康日本21推進フォーラム「健診後の受診率・受療率調査」(2011年7月)参照



どうすればいいの？

食事と運動が大事

誰でも食事をする、と、糖分が吸収されて血糖値が上がります。健康な人ではインスリンが適切に働いて、食後に血糖値が上昇しても正常範囲内(139mg/dL以下)で変化します。

糖尿病の方では、インスリンがうまく働かないため、血糖値が140mg/dLを超えてしまう(食後高血糖)状態になり注意が必要です。

●食事は腹八分を規則的に！

栄養素のバランスを考えながら摂取カロリーの総量を抑えれば、血糖値が上がりにくく、インスリンの量が少なくて済みます。

一度にたくさん食べると、インスリンが多く必要になるので、食事を何回かに分けてゆっくり規則的に食べましょう。

■バランスの悪い食事例



■バランスのよい食事例



●手軽にできる有酸素運動がおすすめ！

どんな運動？

ラジオ体操、ウォーキング、家事など手軽にできて、少し息が上がるくらいの運動が良いでしょう。

週に何回すればいいの？

平日30分、休日60分を目安に、週3回以上できると良いですが、毎日3食の後に10分程度の運動をするだけでも効果があります。

毎日の家事で運動を

そうじ
掃除などの家事も運動になります。

みが
床磨きや、庭の草むしりなど積極的に動いて座りっぱなしの時間を減らしましょう。

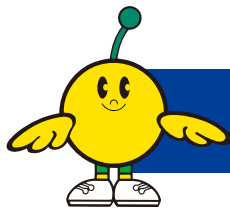
水分補給を忘れずに

運動をすると汗をかくため、適度な水分補給が大切です。特に朝起きてからすぐは^{だっすい}脱水に近い状態になっていることがあるため、必ず運動前に水分をとりましょう。

ダイエットを目的に運動する場合は、糖分の高いスポーツ飲料は控えましょう。スポーツ飲料の中には、500ml中に糖分が20～30g含まれているものがあります。

一番のおすすめは、水もしくはぬるま湯です。特に^{こうれいしゃ}高齢者は身体を冷やさないよう、冷たい水ではなく、ぬるま湯をおすすめします。



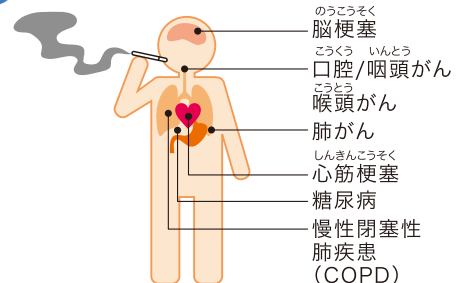


喫煙のリスク～タバコは「防ぎうる病気の最大の原因」

喫煙は様々な病気の原因

タバコには 4,000 種類を超える有害物質が含まれており、肺がん、喉頭がんの一番の原因は喫煙。強い息切れから酸素不足（呼吸不全）になる慢性閉塞性肺疾患（COPD）も喫煙が主な原因です。COPD はタバコ病とも呼ばれます。心筋梗塞や脳梗塞などの原因となる動脈硬化も早めます。

喫煙が主要因となる病気



受動喫煙



タバコを吸わない人にも害が及ぶ

タバコを吸わない人が、喫煙者の側にいて、タバコの煙を吸ってしまうことを、受動喫煙といいます。その害は、喫煙者と同じような影響が出ます。

タバコは麻薬と同じ依存症

タバコを吸うと、ニコチンが肺から血中に入り、すぐに脳に達します。脳に達したニコチンは、快感を生じさせる物質（ドーパミン）を放出させ、一時的にボーッとさせます。これを快く感じた人はもう一度タバコを吸いたくなり、喫煙を繰り返すうちに、イライラなどの禁断症状を避けるため喫煙をやめられなくなるニコチン依存症に陥ります。

禁煙を続けることでリスクは減少

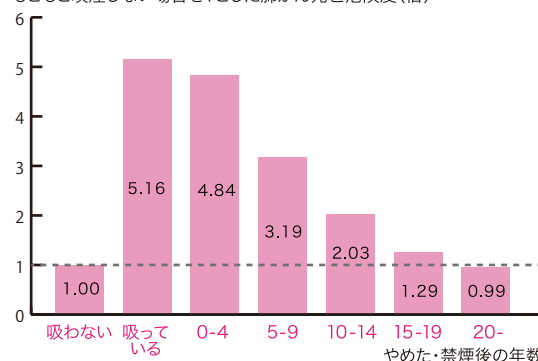
これまで喫煙されてきた方は、「すでに健康をそれなりに害しているので、いまさら禁煙しても…」と思われるかもしれませんが。喫煙のマイナスが完全にゼロになるわけではありませんが、禁煙をすることで、例えば咳や痰が出にくくなった、肌がきれいになった、肩こりが無くなり、目覚めが良くなったというような、短期的な効果はすぐに実感できます。

また、タバコが関係するがんなどの発症についても、右図のように、禁煙を続けることで、健康をとり戻すことができることが示されています。

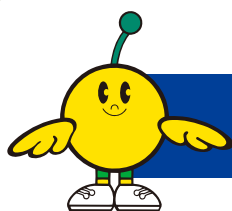
禁煙が続かずにお困りの場合は、お近くの禁煙外来がある診療所や病院を受診してみてもいいかもしれません。

禁煙後の年数別にみた肺がん死亡危険度（男性）

もともと喫煙しない場合を1とした肺がん死亡危険度（倍）



出典：日本癌学会「Japanese Journal of Cancer Research」
(92巻 821-828ページ 2001年)



がん検診を受けましょう

死因のトップ「がん」

がんによる死亡率は、平成26年人口動態統計では、全体の28.9%です(全国)。

「日本人のおよそ3人に1人が、がんで死亡している。」ともいわれ、いまだに死因のトップです。福島県でも死因のトップはがんで全体の26.1%です。

早期発見が大事です

がん＝不治の病と思われがちですが、全体で見れば、半分程度のがんは治るといえます。たとえば、胃がんでも早期であれば、ほとんどの方が完治します。ただし、早期のがんは症状がでません。では、どうやって早期のがんを見つけるのか、それが「がん検診」です。

がんを治すには、症状が無いうちに、定期的に検査することが大事なのです。

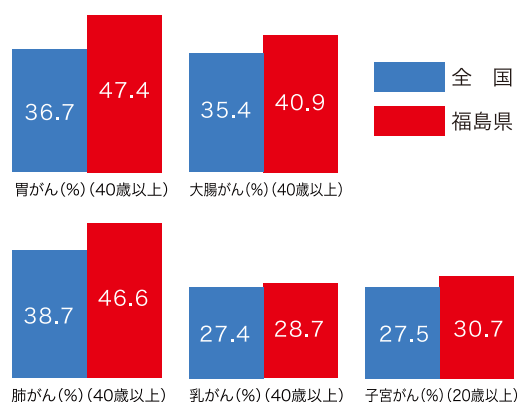
現在各市町村が主体となり、右記の5つのがん検診が実施されています。

それでも、なぜ、いまだに死因のトップなのでしょう。それは検診受診率の低さにありました。

日本の乳がん検診、子宮頸がん検診は、OECD(経済協力開発機構)加盟国30カ国の中で最低レベルに位置しています。欧米の検診受診率が70%以上であるのに対し、日本は20~30%ととても受診率が低いのが現状です。

種類	検査項目
胃がん	問診及び胃部エックス線検査など
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診など
肺がん	問診、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診など
乳がん	問診、視診、触診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィ)、超音波検査など
大腸がん	問診及び便潜血検査など

福島県のがん検診受診率(2013年)



出典:国立がん研究センターがん対策情報センター「都道府県別がん検診受診率データ(国民生活基礎調査データ)」(2013年)参照

※乳がん検診、子宮がん検診は女性のための数値

早期発見のメリット

①手術の負担が少ない

例えば、早期の胃がんや大腸がんなら、お腹を切ることなく、内視鏡でがんの部分を切除することができます。また早期の乳がんなら、乳房を残す手術が可能です。

②放射線治療、薬物治療など治療期間が短い

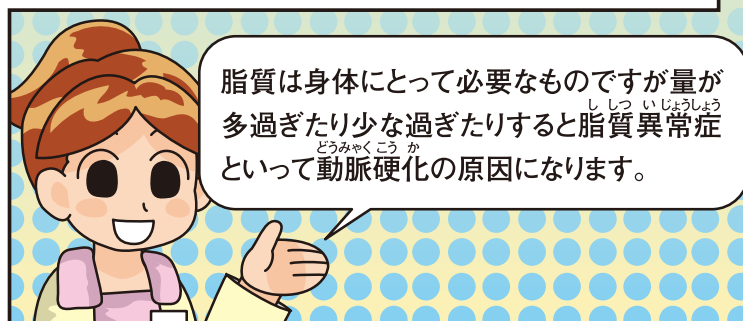
③入院日数が短い

入院日数が短ければ、経済的負担も少なくて済みます。

④治療後の日常生活にも影響が少なく、職場への復帰も早くできる

がん検診は、加入している医療保険の種類に関わらず従来どおり、市町村で受けることができます。お住まいの市町村が実施する検診を確認して積極的に受診しましょう。

脂 質



脂質のバランスが悪い状態=脂質異常症 し じつ い じょうしやう

脂質異常症の種類

①高LDLコレステロール血症
LDL (悪玉) コレステロール値が高い

診断基準 120mg/dL以上

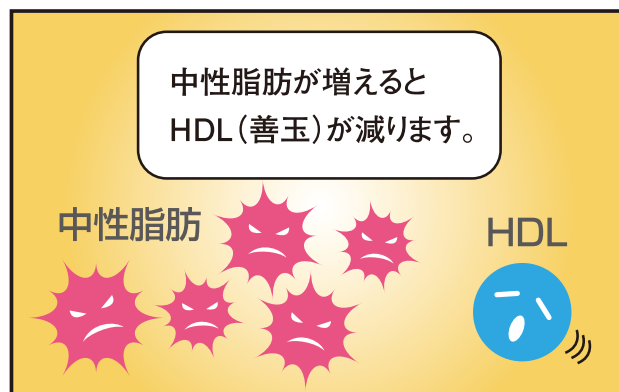
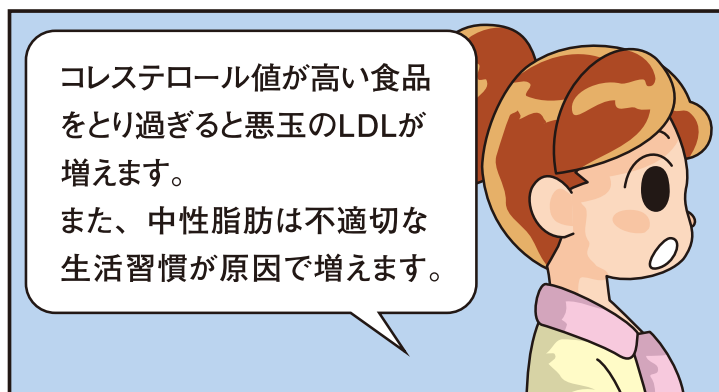
②低HDLコレステロール血症
HDL (善玉) コレステロール値が低い

診断基準 40mg/dL未満

③高トリグリセライド血症
中性脂肪が高い

診断基準 150mg/dL以上

出典:日本動脈硬化学会(編)
「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」



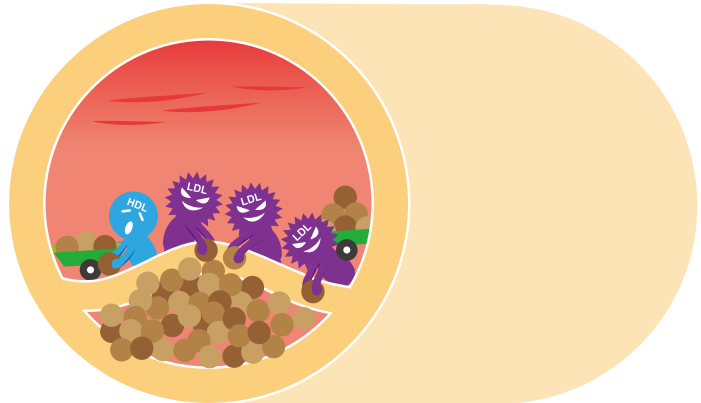
どんな病気になるの？

動脈硬化

脂質異常の状態を放っておくと、動脈硬化が進みます。

動脈硬化は、^{きょうしんしゅう}狭心症、^{しん きん こう そく}心筋梗塞や^{のう こう そく}脳梗塞などの命に関わる重大な病気につながります。

また、動脈硬化は自覚症状が無いため、静かなる殺し屋（サイレント・キラー）ともいわれています。



※血管の壁にコレステロールが入り込み、押上げるため、血管が狭くなり、詰まりやすくなります。

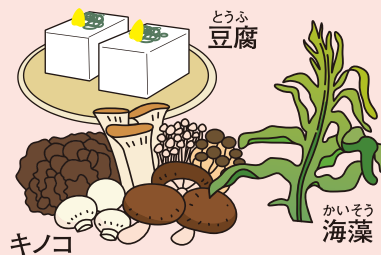
どうすればいいの？

食事と運動が大事です

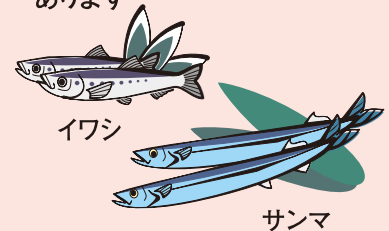
適度な運動



大豆や水溶性食物繊維には^{せんい}LDLを減らす働きがあります

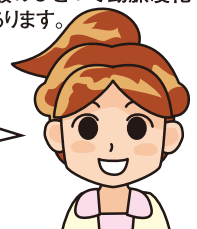


※
青魚にはEPAが多く含まれ
中性脂肪を減らす働きが
あります

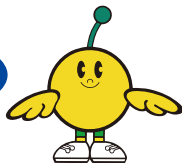


※EPAとは^{ふほうわ}不飽和脂肪酸のひとつで動脈硬化などの予防に効果があります。

食べ過ぎると、余分なカロリーが中性脂肪となって^{ちく せき}蓄積されます。
バランス良く食べ、運動することが大切です。



キビタン解説



「脂質異常症」の方は、今すぐ^{さん えん}禁煙を！

^{きつえん}喫煙は^{しん ぱくすう}血圧を上げ、心拍数を高めるなど、心臓の活動を活発にして、心臓に負担をかけるんだ。

さらに、タバコを吸うと血液中のLDLコレステロールが^{けつ かん へき}酸化し、血管壁にこびりつきやすくなるんだ。それを剥がす役割を持つHDL（善玉）コレステロールもタバコを吸うことで減ってくるので、動脈硬化が進行するんだよ。

禁煙することで、これらのリスクを軽減できるよ。

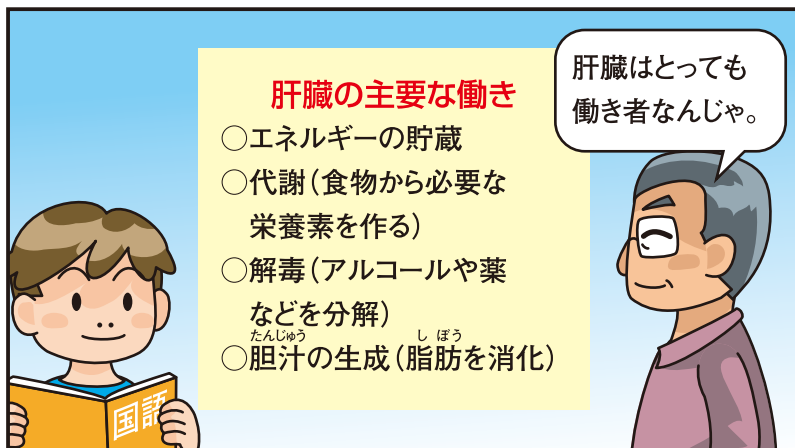


かん

肝

そう

臓



どんな病気になるの？

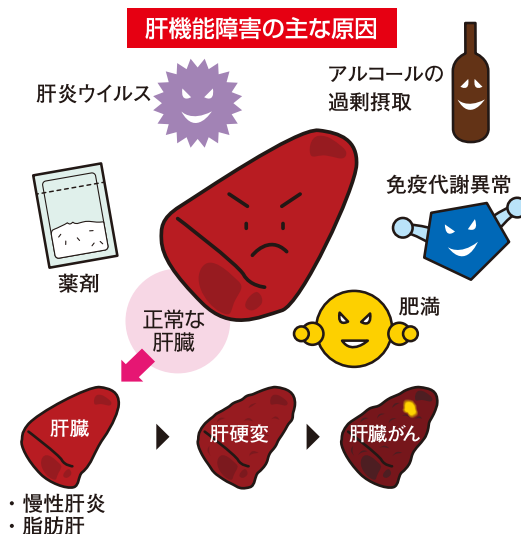
肝臓は沈黙の臓器といわれ、多少悪くなっているにもかかわらず自覚症状が出ません。

肝機能障害になる主な原因は、肝炎ウイルス、アルコール、脂肪肝、薬剤などです。

急激に炎症が起こることを「急性肝炎」といいます。また、おおむね 6 ヶ月以上炎症が続いている状態を「慢性肝炎」といいます。食生活の乱れなどで肝臓に脂肪がたまる「脂肪肝」も、慢性肝炎状態となることがあります。

慢性肝炎をそのまま放っておくと肝臓が固くなり、「肝硬変」になります。その場合「肝臓がん」を併発することもあるので、注意が必要です。

炎症が慢性化すると手遅れに



どうすればいいの？

「肝機能障害」は血液検査でわかります。AST や ALT、 γ -GT といった数値に異常があれば、その発症が疑われます。

ウイルス性肝炎の場合は、自分の注意だけで防げるとは限りませんが、アルコールや肥満など生活習慣の乱れから発症する肝炎や脂肪肝は、適度な運動とバランスのとれた食生活で予防できます。

肝炎や脂肪肝を
予防するには

1. アルコールの適量を守ること
2. 良質なタンパク質とビタミンをとること
3. 糖分や脂肪分をとり過ぎないこと
4. 規則正しい食生活を心がけること
5. 適度な運動をすること
6. サプリメント等による過剰な鉄分の摂取は控えること
(鉄欠乏の人はその限りではありません)

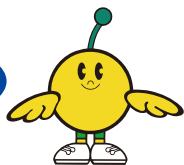
手遅れになる前に肝機能障害を見つけるには

血液検査のこの数値に注目

「AST」 (GOT)	基準値 30 U/L 以下 アミノ酸代謝やエネルギー代謝の働きをします。
「ALT」 (GPT)	
「 γ -GT」	基準値 50 U/L 以下 タンパク質を分解・合成する働きをします。



キビタン解説



昔から「酒は百薬の長」という言葉があるくらい、適度な飲酒は血行の促進やリラックス効果、HDL コレステロールを増やすなど、良い影響が知られているんだ。

では「適度な量」って一体どれくらい？

厚生労働省の「健康日本21」では、適量の目安は一日にアルコール20g以内としているよ。適量を守って、いつまでもおいしいお酒が飲めるようにしようね。

適量のアルコールってどれくらい？

アルコール20gに相当するお酒の量

お酒の種類	量の目安
ビール	中ビン1本 or 500ml 缶1本
日本酒	1合 (180ml)
ウイスキー、ブランデー	ダブル1杯 (60ml)
ワイン (14%程度)	小さめのグラス2杯 (180ml)
サワー (7%程度)	350ml 缶1本

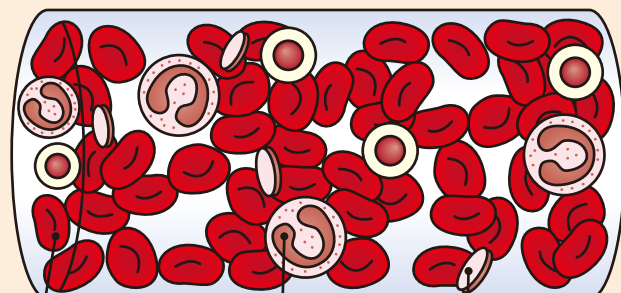
血液



血液の働き

「赤血球」「白血球」「血小板」の値が高過ぎたり低過ぎたりしないかを見ます。





赤血球

肺で受けとった酸素を体の隅々まで運び、二酸化炭素を受けとって肺まで運ぶ。

白血球

病原体が入ってくるとはいじよ排除し、体を守る。

血小板

ケガなどで血管が損傷すると真っ先に集中して粘着ねんちやく傷口を塞いで止血する。ふさ

血液にはいろいろな働きがあるんですね。



どんな病気になるの？

血液の数値異常は、病気のシグナル

赤血球

数値が高いと多血症が疑われ、少ないと貧血になります。
原因は鉄分不足が多く、胃潰瘍や痔、胃がんや大腸がんなどの病気が隠れていることがあります。

白血球

数値が高いと白血病などの血液の病気や感染が疑われ、低いと血液の病気や自己免疫疾患が見つかることがあります。

血小板

値が70万以上で血液疾患が疑われ、値が10万を切った場合は、血液疾患や肝疾患などが見つかる場合があります。

血液の数値異常は、血液の病気以外にも様々な病気のサインなので、検査の結果が要医療となったら、内科の先生に相談してください。

白血球の数値が高いと白血病をイメージする人もいますが、実際に白血病であることはまれです。
数値が高くても必要以上に心配することはありませんが、検査を受けましょう。
肥満や喫煙でも高くなります。



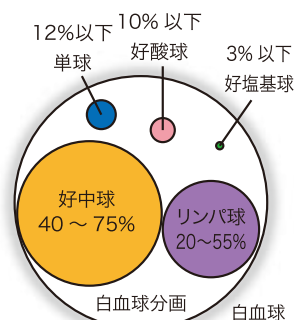
白血球分画って？

それぞれの比率で様々な病気がわかる

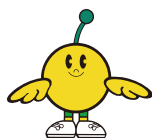
白血球とは、5種類の白血球（好中球、リンパ球、単球、好酸球、好塩基球）を総称しているもので、この白血球の構成割合を白血球分画といいます。

これらの分画にはそれぞれ異なる役割があり、正常時にはそれぞれの占める割合が一定範囲内に保たれていますが、体になんらかの異常が発生すると、お互いの比率が変化します。

白血球分画を調べることで、感染・アレルギー・白血病・がんなど様々な病気の診断に役立ちます。



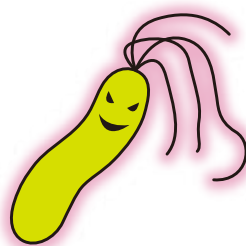
キタン解説

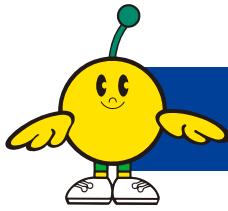


胃に感染するピロリ菌が、胃潰瘍や胃がんの原因となることは、よく知られているよね。血液の病気とピロリ菌は何の関係もないように思われるけど、実は最近の研究で関係あることが報告されたんだ。

鉄が足りなくなると貧血になる鉄欠乏性貧血はとても多い病気だけど、主に小児ではピロリ菌のために鉄をうまく吸収できなくなることがあるんだ。その場合は、ピロリ菌を除菌することで貧血が良くなるんだ。他にも、血小板数が低下する病気でピロリ菌を除菌することで良くなることがあると報告されているよ。

ピロリ菌と血液の関係





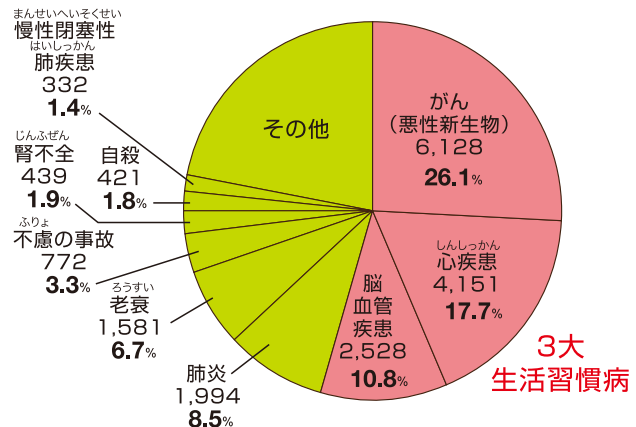
生活習慣病

生活習慣病って何？

生活習慣病とは、食事、運動、飲酒、喫煙、睡眠等の生活習慣の乱れや偏りが関連する病気の全般のことをいいます。

代表的な病気としては、がん、脳血管疾患、心筋梗塞、高血圧、糖尿病などが挙げられます。生活習慣病はわが国の死亡原因の約6割を占めており、福島県でも生活習慣病で亡くなる人が多いことがわかっています。

福島県の主な死因別死亡数の割合(平成26年)



出典：厚生労働省「平成26年人口動態統計の概況(福島県)」参照

生活習慣病の特徴

生活習慣病の特徴の一つとして、複数の生活習慣病が同時に発症することで脳血管疾患や心筋梗塞など命に関わる重篤な病気が起こる確率が飛躍的に上昇することが挙げられます。例えば、肥満、高血圧、脂質異常症、高血糖などの生活習慣病はそれぞれ症状がほとんどありません。ところが、こうした生活習慣病を複数持っている、脳血管疾患や心筋梗塞などの発症する危険度が急激に上昇します。また、脳血管疾患や心筋梗塞は命に関わる病気であるだけでなく、病気にかかった後に麻痺や身体に不自由な症状が残り、日常生活機能に支障が出てしまう場合もあります。そうすると本人の負担だけではなく、家族にも負担がかかります。一方、生活習慣病の特徴として、予防可能な病気であることがわかっています。すなわち、食べ過ぎ、運動不足、多量飲酒、喫煙、寝不足などの生活習慣の乱れを修正することによって、多くの生活習慣病は予防できることが知られています。

脳血管疾患の危険因子

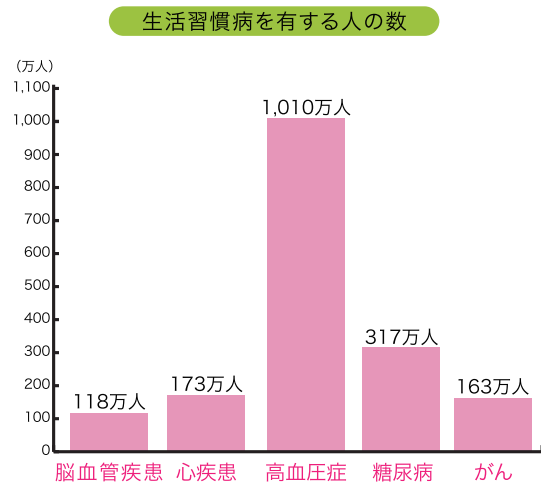
大量飲酒	1日に1合を越えてお酒を飲む人は、脳血管疾患で死亡する人が多くなる。
タバコ	1日平均40本のタバコを吸う人は、吸わない人に比べて4倍も脳血管疾患で死亡しやすい。
運動不足	運動が不足すると、食事でもったエネルギーを消費しきれず、肥満につながるばかりか、糖尿病や脂質異常症、高血圧も引き起こす。
肥満	脳血管疾患の危険因子である高血圧や糖尿病の原因になるため、間接的に脳血管疾患の危険因子となる。

出典：厚生労働省ホームページ(平成26年度)

生活習慣病と医療費

生活習慣病は慢性的な経過をたどる場合が多いため、医療費など経済的な影響が大きいことが知られています。現在、わが国において生活習慣病を有する人は、脳血管疾患が118万人、心筋梗塞や狭心症などの心疾患が173万人、高血圧症が1,010万人、糖尿病が317万人、がんが163万人います。これらの疾患にかかる医療費は、それぞれ1.8兆円、1.8兆円、1.9兆円、1.2兆円、3.3兆円であり、合計10.0兆円かかっています。

出典：厚生労働省「平成26年度患者調査」、「平成25年度国民医療費」



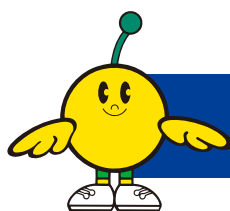
生活習慣を改善することによる効果

生活習慣を改善することによって、どの程度生活習慣病は減るのでしょうか？例えば、わが国の生活習慣病で最も多くの人がかかっている高血圧症について考えてみましょう。健康日本21における試算では、日本人の収縮期血圧を平均2mmHg低下させた場合に減少する脳血管疾患罹患数は約2万人と推定されています。同様に虚血性心疾患において減少する罹患数は約5,400人と推定されています。これを福島県にあてはめると、福島県民の収縮期血圧を平均2mmHg下げることにより、県内の1年間の脳血管疾患発症を約400人、虚血性心疾患を約110人減らすことが可能になります。

血圧を2mmHg低下させるためには、生活習慣病のリスクのある方で「塩分摂取量を1日平均3g減らすこと」、「体重を2kg減量すること」、「飲酒量を2割減らすこと」、「定期的な有酸素運動を行うこと」のいずれかが達成されれば可能な数値と考えられています。

以下のいずれか1つを実行することで、血圧が2mmHg下がります。
同時に複数実行すると、さらに効果的です！





適度な運動って？

運動の効果

●脂肪^{しぼう}の燃焼には軽い運動で良い

激しい運動では糖が多く使われ、軽い持続性のある運動だと脂肪が多く使われます（ジョギング程度の強さの運動でほぼ50%ずつ）。

脂肪を効率良く燃焼させ、肥満や生活習慣病を予防するには、たまに激しい運動をするよりも、軽い運動を続けるほうが効果的です。



●健康な体^{いじ}を維持できる

適度な運動を行うことによって、血圧を下げる、HDL（善玉）コレステロールを増やすなどの効果が期待できます。

また心肺機能も向上することで、少し動いても疲れにくくなります。

●骨や関節を丈夫にし、筋肉を増やす

骨は、軽い負荷を与えると骨を作る細胞が刺激され、カルシウムの生成が促進されて丈夫になっていきます（骨粗しょう症^{こつそしょうしやう}を予防）。また運動によって筋肉が増えると筋力が増し、日常生活がスムーズに行えます。



●ストレス解消、認知症予防にも

ウォーキングや散歩といった軽い運動をすると、アセチルコリン（記憶力に関係）やノルアドレナリン（集中力を増進）など、脳の神経伝達物質の分泌^{ぶんびつ}が活性化されます。

アセチルコリンの減少は、アルツハイマー型認知症の原因の一つとされているので、これを防ぐ効果もあります。

歩くことは、脳の活性を高めることにもなるわけです。

この小冊子でも何度も出てきますが、「適度な運動が健康に良い」ことは皆さんご存知だと思います。ではなぜ運動が健康に良いのかわかりますか？

運動してカロリーを消費し、^や痩せること以外にもいろいろな効果があるのです。

具体的にどんな運動？

座りっぱなしの時間を減らしましょう！

- 走ることをイメージされるかもしれませんが、歩くだけでも効果があります。
- 家事も家電製品に頼り過ぎずに行くと運動になります。
- とにかく階段を使いましょう。

階段や坂道の^{ひかく}上り下りは、平坦な道と比較すると2～3倍もの負荷がかかります。

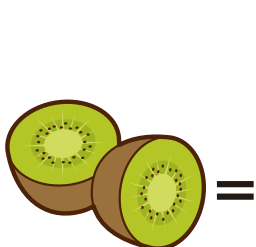


- 平日30分、休日60分を目安に軽い汗をかく程度の運動をすることがおすすめです。
- 毎日3食の食休み後10分間運動するなど、連続して運動しなくても、できるタイミングで毎日続けることが大切です。

こんな運動はいかがでしょう。 ※消費カロリーは目安です。^{ねんれい}年齢や体重によって異なります。

【50～60kcal(キウイ1個分)】軽い運動15分～20分。ウォーキング10分～15分。

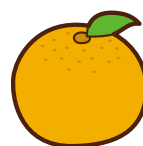
【40kcal(みかん1個分)】風呂掃除、窓拭き^{そうじ まどふ}10分程度。ボーリング1ゲーム。



=

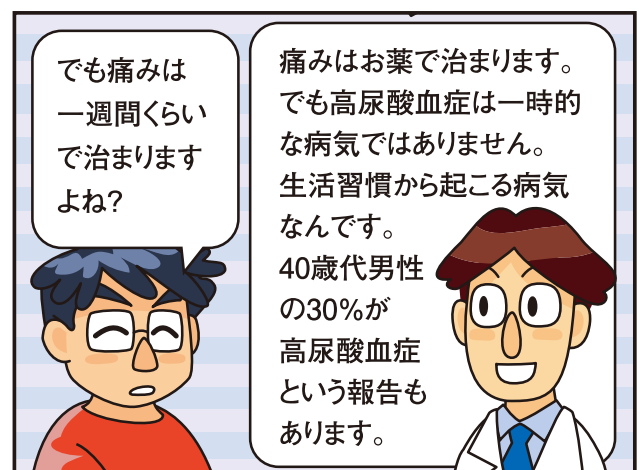
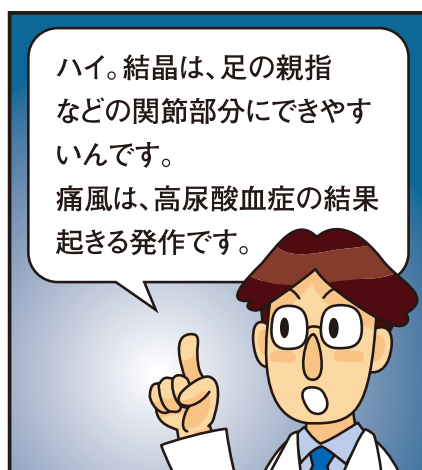
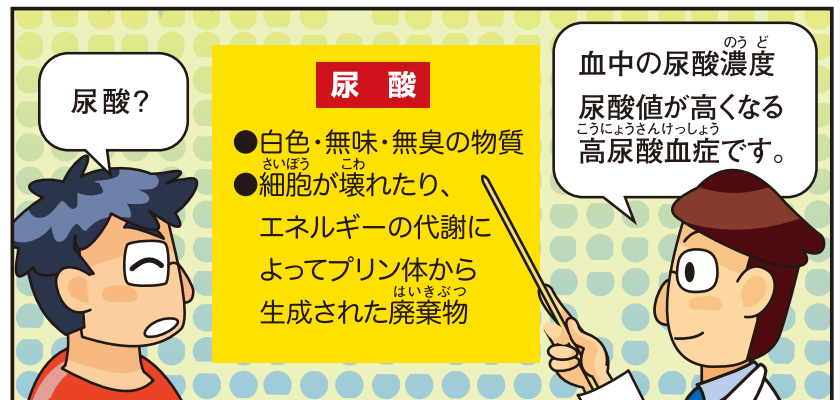


=



- 筋肉痛が起こらない程度の楽な運動を定期的に長く続けましょう。
- 動作はゆっくりするほど効果的です。
- 高血圧症、脂質異常症などの既往症^{しじつ き おうしょう}がある方は、必ず主治医に相談してから運動をしてください。

痛 風



どんな病気になるの？

痛風の原因は高い尿酸値

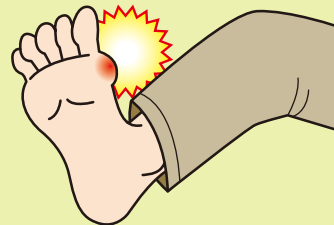
痛風発作は、尿酸塩に対して白血球が反応し、攻撃する時に起こります。

アルコールは、尿酸量を増大させ、また尿中へ尿酸を出しにくくし、尿酸を体内に留めます。さらに、アルコールの利尿作用によって尿は出るけれど、尿酸はたまるという悪循環を生みます。

また、食べ物に含まれるプリン体は、体内で分解されて尿酸に変化します。ビールだと大瓶1本で50mg、白子やレバーで100g当たり300mgものプリン体が含まれます。日本人の1日のプリン体摂取は平均150mg程度です。

高尿酸血症は、無症状であっても、将来的な動脈硬化の要因となり、心疾患・脳血管疾患のリスクも高まります。

痛風 高尿酸血症の結果生じる関節炎



どうすればいいの？

尿酸値を下げるには

尿酸値を下げるためには、日常生活で次のような点に注意しましょう。

1.肥満を解消する

総カロリーを制限する。

偏食を避け、多品目を少量ずつ、ゆっくり噛んで食べる。

2.アルコール飲料を控える

一気に飲みしない。たくさん飲まない。休肝日をつくる。

ビールは極力控える。

3.積極的に水分を摂取する

季節を問わず尿が一日2ℓ以上になるのが理想。

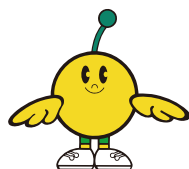
少なくとも毎日2ℓ以上の水分をとる。

4.軽い運動を行う

ウォーキングなどの有酸素運動は尿酸値を上げず、痛風の人に多い高血圧などの合併症にも有効です。

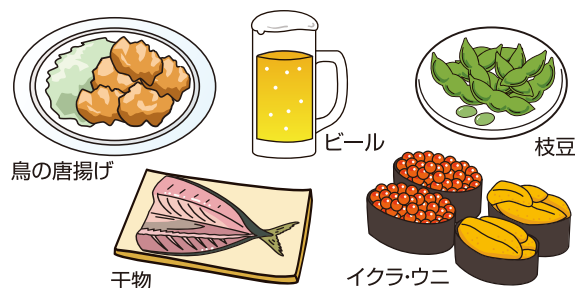


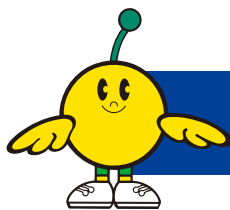
キビタン解説



プリン体が多く含まれる食品を知ろう

プリン体は、尿酸のもとになる物質で、食べ物から摂取されるだけでなく体内でも作られているんだ。体内の尿酸のうち、食べた食品のプリン体から作られるものは20%程度なんだよ。それでも、体内のプリン体（尿酸の材料）を増やさないために、食べ物からの摂取も減らすように心がけようね。





小児健診 (県民健康調査より)

避難区域の小児健診

将来を担う子どもたちは社会の大切な宝物です。

一人ひとりが元気に明るく、心身ともに健やかに成長してほしい――。

そこで現在、避難区域などに住まわれていた方々については、子どもを含めて健康状態を把握し、生活習慣病の予防や疾患の早期発見・早期治療につなげるため、健康診査を行っています。

年齢区分	検査項目
0歳～6歳 (乳幼児～就学前)	身長、体重、血算(赤血球数、ヘマトクリット、ヘモグロビン、血小板数、白血球数、白血球分画)
7歳～15歳 (小学校1年生～中学校3年生)	身長、体重、血圧、血算(赤血球数、ヘマトクリット、ヘモグロビン、血小板数、白血球数、白血球分画) [希望による追加項目] 血液生化学(AST、ALT、γ-GT、TG、HDL-C、LDL-C、HbA1c、血糖、血清クレアチニン、尿酸)

震災以降の変化

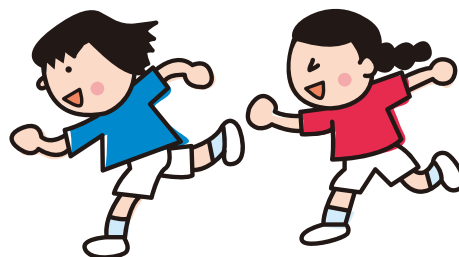
震災直後の平成23年度の小児健診では、それ以前と比べて、肥満傾向や脂質異常症などの割合が高くなっている可能性があるとなりました。

原因としては、避難生活や放射線不安などによる運動量の減少、食生活の変化、精神的ストレスや睡眠障害に伴う生活環境全般の変化などが考えられます。

震災から2年が経過した平成25年度は、平成23年度と比べると平均体重が減少し、平均身長が伸びており、肥満傾向が改善しているものと推測されます。

全国平均との比較では、身長と体重のいずれも全国平均より大きく、その差は身長よりも体重の方が大きいという結果でした。

もともと福島県は、震災以前から全国平均よりも体重が多い県でした。震災後に大きく増えた平均体重は、徐々に減少傾向にあります。全国平均との差はまだ震災以前よりも大きい状態です。引き続き、適度な運動、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。



健康診査の必要性

2000年以上前の中国の前漢の時代の逸話^{いつわ}ですが、「良医は常に無病の病を治す」というものがあります。これは、普通の医者^{いしや}は、病気で苦しむ病人を診て、その病気の臓器を治療しているが、良医は我々が病気で無いと思っている健康そうな時に、いつも病気を治してしまっているというお話だそうです。

これを現代にうつして考えてみると、健康診査の必要性となるのではないのでしょうか。すなわち我々が健康診査を受けたとき、もし何らかの異常^{しやうじやう}が指摘されたとしても、一般的には自覚症状^{しやうじやう}は無いが、あってもほとんど気にならないものだと思います。まだ病気ではない時期に、健診の小さな兆候^{ちやうこう}をもとに、発病しないように予防したり、早期発見・早期治療^{ちりやう}により体にあまり負担にならないうちに治療できれば、まさに「良医は常に無病の病を治す」ことになるのではないのでしょうか。

もちろん健康診査で明らかな異常が指摘されなかったり、前回よりも検査値が良くなっていれば、検査の限界はありますが、ひとまずご安心いただけるとともに、あなた自身が良医の如く生活習慣改善^{しやうくわんかいぜん}をうまく行っていることを示しています。

さて、あなたの周りのご家族やご友人には、「健診に行くと、細かい異常を指摘され、いろいろ自分の好きなことを制限されるのがいやだ。」とか「自分は長く生きるより、太く短く生きる。」などとおっしゃって、健康診査を受けられていない方はおられますか？

現在は、予防法や病気の診断・治療、病気をコントロールする方法が、一昔前と比較^{ひかく}すると格段に進歩し、かつ体に優しい検査法や治療法が生まれています。よってむしろ「好きなことを長く楽しむために」、健康診査は必要とされます。

また健康診査をきっかけとして、お住まいの市町村の保健師さんなどとお知り合いになって、あなたの体調を気づかってくれる仲間を増やしていくことも大切です。

お一人暮らしの方でも、ご家族でお住まいの方でも、お互いに健康な生活を支えていくために、今回の健康診査や地域の各種健診を利用していただければ幸いです。





公立大学法人

福島県立医科大学

放射線医学県民健康管理センター

〒960-1295

福島県福島市光が丘 1 番地

ホームページ <http://fukushima-mimamori.jp/>