

ボディーク



No. **71**
2010
夏号





2010

複十字シール運動に

～ご協力をお願いします～

複十字シール運動って何？

結核・肺がんなど胸の病気をなくすため100年近く続いている世界共通の募金活動です。複十字を通じて集められた募金は、研究、健診、普及活動、国際協力事業などの推進に大きく役立っています。

募金をいただいた方に複十字シールを差し上げ、それをお使いになることで、さらに多くの方たちにこの運動の輪が広がっていくというものです。



どこで生まれたの？

《デンマークで始まり、アメリカで開花した複十字》

*結核がヨーロッパで猛威をふるっていた20世紀初頭、デンマーク、コペンハーゲン市内の郵便局員、アイナール・ホルベル氏はクリスマスシーズンに、山と積まれたカードや贈り物を見て、結核で苦しんでいる子どもたちを救うため、郵便物に貼るシールを作って募金をつのることを思いつきました。このことが国民的支持を受け（1904年）世界初のクリスマスシールが発行され、7年後に120床の小児結核療養所が完成しました。

*（1907年）アメリカの赤十字社で働くエミリー・ビッセル女史により運動が始められ、第二次世界大戦後この運動が急速に各国に広まり、現在では国際的結核予防活動へと発展し、世界80カ国で行われている公共的意義が認められている運動です。



日本では、どこがおこなっているの？

*主催：

財団法人結核予防会

（平成22年7月1日・公益財団法人に移行しました）

財団法人結核予防会都道府県支部

（財団法人高知県総合保健協会は同会高知県支部です）

*後援：

厚生労働省・文部科学省・全国結核予防婦人団体連絡協議会

（傘下：高知県健康づくり婦人会連合会）

全県下で
活動を展開して
おります。



ZOOM UP

ズームアップ●気になる数値解説

健康と栄養

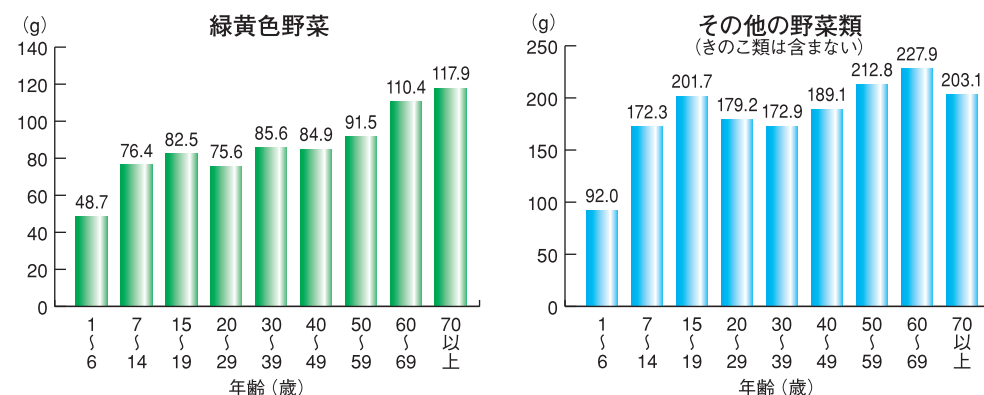


健康日本21の『栄養・食生活分科会』では、栄養・食生活が多くの生活習慣病との関連が深く、また日々の生活の中でQOL（生活の質）との関係も深いことから、国民の健康およびQOLの向上を図るために、身体的・精神的・社会的に良好な食生活の実現を図ることを目標としました。

さて、野菜の平均摂取量の年次推移をみると、緑黄色野菜の摂取量は昭和50年の48・29に比べ、平成19年では91・8gと2倍弱の増加ですが、そのほかの野菜（きのこ類は含まない）については大きな変化は見られません。

『健康日本21』の栄養・食生活の目標では、成人で1日当たり平均で350g以上の野菜の摂取を目標としています。全体的に摂取量が少なく、特に若年成人で摂取量が少ない状況です。健康増進やがん予防のためにも適正な摂取を心掛ける必要があります。

■年齢階級別野菜摂取量



●資料 厚生労働省「国民健康・栄養調査」平成19年●

ボディーク CONTENTS No.71

ズームアップ気になる数値解説／健康と栄養	2
●2010複十字シール運動にご協力をお願いします	3
●複十字シール運動	4
●健康づくり施設訪問／吉原ふれあい交流館	6
●Doctor Essay／喫煙者と肺呼吸機能検査	8
●活用してみませんか？特定保健指導制度	10
●Welcome！ようこそ保健協会へ	12



複十字シール運動

一人ひとりの力は小さくとも
みんなが力を合わせれば大きな力になる



平成21年度までの募金額とその使途（高知県）

《昭和42年度から平成21年度までの募金額》**297,412,000円**
内高知県健康づくり婦人会扱い **201,454,000円**
(全体の68%)

使途

- *胸部検診車（S52・S56・S60・H2・H4・H6・H11・H19）8台
- *幡多健診センター（H10）
- *胸部らせんCT（H15）
- *中国四国地区結核予防婦人会幹部研修会（高知市にて開催）へ助成（S56）
- *高知県健康づくり婦人会連合会40周年記念大会へ助成（H19）
- *国際協力（H14～現在）



▲県下で稼働している胸部検診車



▲幡多健診センター

1人でもできる国際貢献

今も結核がまん延する途上国では、治療までの薬代が患者1人当たり2千円で賄えます。あなた1人でもできる国際貢献を、複十字シール運動で実現しましょう。



▲今年のシールのテーマは「子ども」です



複十字シール運動

みんなの力で
結核や肺がんをなくすために



高知県健康づくり婦人会連合会の皆さまの地道な活動



▲全国一斉知事表敬訪問（尾崎知事を囲んで）。このあと庁内へ募金活動に



▲全国一斉キャンペーンでの募金活動風景



まだまだ 油断できない結核

結核は、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。咳などで空気感染し、抵抗力が弱っている場合に発病する危険があります。

日本ではかつて結核は、年間数十万人の人が亡くなる“亡国病”として恐れられていました。国を挙げての対策で大幅に改善されましたが、結核はいまだに年間約2万4千人が発病し、約2千2百人が亡くなっている日本で最大の感染症です。



▲募金で購入した胸部検診車（キャンペーン会場にて）



公民館



河内神社



ソーメン流し



バンガロー

高知市の中心部から車で鏡（旧鏡村）地区に向かつて約30分で、清流・吉原川に沿って吉原ふれあい交流館があります。吉原小学校が廃校になり、その校舎が公民館になり、その敷地内に吉原ふれあい交流館が建ちました。別の名を百日紅（ひゃくしこう）と呼び、ふだんは地元の人材を集めたお弁当（要予約）や軽食&ドリンクを出しています。その裏手には河内神社があり、すぐ横を流れる吉原川を渡るとバンガローやキャンプ施設もあります。

自然がいつぱいの地域で、6月には、吉原川にて蛍が多く見られ、『ほたる祭り』が行われます。また、夏休み期間には河内神社の境内で『ソーメン流し』も実施。吉原川では、小さい子どもでも泳げるような自然のプールができています。

この交流館は『高知市民の森』ともなっている雪光山の入り口ともなっていますので、初心者向けの山登りもここを拠点として行えます。ご家族・グループで、鏡地区・吉原に出かけてみませんか？



清流・吉原川の自然プール



■お問い合わせ先
高知市鏡狩山95
TEL (fax兼用) 088-896-2022
営業時間：11:00から15:00
定休日：月曜・木曜日



吉原ふれあい交流館「百日紅」



吉原 ふれあい交流館

健康づくり・リフレッシュ

**施設
訪問**
高知市・鏡

親子・高齢者グループでも半日楽しめます。



の肺機能検査ができます。肺の伸び縮み能力もわかります。検査項目名では最初の1秒間の呼気量を「1秒量」、1秒量を肺活量で除した数値を「1秒率」と呼びます。この検査をすることにより「肺年齢」がわかり、将来の呼吸機能リスクも推測できます。（但し、他の気管支肺疾患の影響を受けることもあります。）

具体的には1秒率は100％に近いほど、肺の縮む能力が高いことを表しています。この数値が70％未満となると、医療相談が必要です。

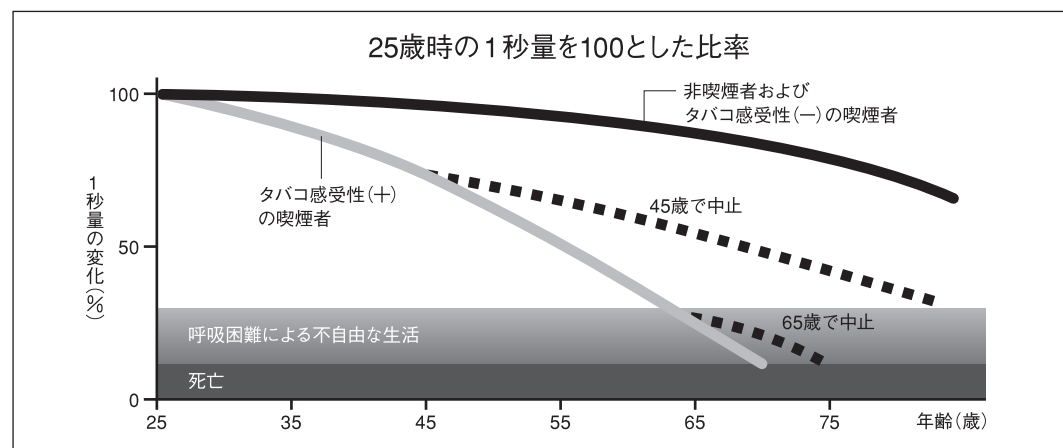
呼吸機能低下による呼吸困難感は一緩徐に現れます。今まで息切れなく登れた坂



道が、徐々に息切れしてくることで実感し始めます。加齢の影響も加わることで、呼吸困難感はやがて日常生活の大きな不安材料となってきます。

別添グラフは、厚生労働省のホームページにあります。喫煙と肺機能低下の関係を示したものです。禁煙した場合、肺機能の数値の下がり方が軽減されます。また、非喫煙者でも加齢により緩やかに低下します。

このように、肺機能のためにはできるだけ早く禁煙するのがよいと思います。最近では禁煙外来や、禁煙補助剤も広く認知されています。あなたも多方面からのサポートを得て、「タバコがない生活」を実現してみませんか？！



(出典：Fletcher C, BMJ. 1: 1645, 1977)

Doctor Essay

喫煙者と肺呼吸機能検査

(財)高知県総合保健協会 医師 杉本章二

今回は、現在喫煙者・元喫煙者に向けた記事ですので、生来タバコと無縁な方はご参考までに？

最近、タバコを自由に吸える場所が少なくなっています。また、近々タバコ税の大幅な値上げがあるようで、喫煙者を取り巻く環境は厳しくなる一方です。ご存じのように、タバコの有害性の筆頭には各種がんがありますが、今回は肺機能の低下を取り上げます。

肺はよく「ゴム風船」に例えられます。健康な肺は、息を吸えば肺にある弾性線維が伸ばされ、肺胞内空間が広がって空気が入ります。そして、無理に息を吐

かなくても楽にすれば弾性線維が自力で縮み、肺胞内空間が押し縮められ十分に息が吐けます。

この呼吸動作の繰り返しにより酸素・二酸化炭素のガス交換が行われています。タバコの有害物質は、肺の弾性線維の損傷を起します。「朽ちたゴム風船」のような肺の状態を想像してみてください。（肺に限らず、皮膚のたるみや顔のシワの増加の原因も弾性線維の損傷であると言われています。）

息を吸っても肺の「ゴムの伸び縮み」が弱いため、吸い込んだ感じも少なく、次に息を吐こうとしても「ゴムの自力の

縮み」が弱いため、息を吐いた感じも少なくなります。つまり、呼吸による酸素・二酸化炭素のガス交換が十分にできなくなります。

肺の弾性線維の損傷程度は、およそ喫煙年間×喫煙本数の積に比例します。また、若年からの喫煙は、より強く悪影響が出ると言われています。

当協会でも、人間ドック等において肺機能検査の選択があります。写真は検査器械です。左側にあるコードの付いた筒に吹き口をセットして大きく息を吸った後、一気に息を吐き出します。

この検査はひと呼吸15秒程度で、多く



では、ご自分の健診結果を使って「特定保健指導」の対象になるかどうか、確認してみましょう。
ただし、高血圧・糖尿病・脂質異常症（高コレステロールや高中性脂肪など）で病院にかかっていて、お薬を飲んでいる方は病院で医師や管理栄養士から生活指導や食事指導を受けておいでと考え、この「特定保健指導」では対象となりません。

健診の結果から

- ・腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上の方 ……………(1)
- ・腹囲 男性85cm未満
女性90cm未満でBMI 25以上の方……………(2)

該当しない方

情報提供です

該当する方は下へ

- ①血糖 空腹時血糖値 100mg/dℓ以上 または
HbA1c 5.2%以上
- ②脂質 中性脂肪 150mg/dℓ以上 または
HDLコレステロール 40mg/dℓ未満
- ③血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 または
拡張期血圧 85mmHg以上
- ④①～③に該当する方で質問表から喫煙歴のある方

該当しない方

情報提供です
「特定保健指導」の対象にはなりません。
が、お腹周りや体重には気をつけていきましょう。

該当する方は下へ

- 最初で(1)に該当の方
健診結果の項目が2つ以上該当の方 ……**積極的支援です**
1つ該当の方 ……………**動機づけ支援です**
- 最初で(2)に該当の方
健診結果の項目が3つ以上該当の方 ……**積極的支援です**
1つ又は2つ該当の方 ……**動機づけ支援です**

ただ65歳以上で積極的支援の対象の方は、今までに生活習慣の改善についてのアドバイス（医師・保健師・管理栄養士等）を受けたことがあると考えられるので、健診結果からいくつ該当があっても、全て動機づけ支援の対象となります。

私ども、保健協会のスタッフも皆様のサポート役として、この特定保健指導を実施しております。
「特定保健指導」のご案内が届いた方は、ぜひ、私どもにサポートをさせていただきたいと思います。



活用してみませんか？ 特定保健指導制度！！

(財)高知県総合保健協会 管理栄養士 久武 啓子



平成20年4月から、職場や市町村の健診がメタボリックシンドロームの基準を取り入れた特定健康診査を含んだ健診になっていきます。

また、メタボリックシンドロームについては、このボディトークやいろんな雑誌、TV番組などでよく取り上げられていますのでご存知ですね。

その健診の後に、メタボリックシンドロームから脱出するために活用していただける「特定保健指導」という制度があるのをご存知ですか。

この「特定保健指導」ってどんなものなのか以前にご紹介したこともあります。が、今回もご紹介したいと思います。

まず、この「特定保健指導」というのは、何なのかお話ししましょう。

「特定保健指導」というのは、生活習慣病の予防のために、また未来の病気を減らしていくために、病気になる前にご自分の生活を振り返っていただき、病気の芽になる生活習慣を見直してみましようというものです。

この「特定保健指導」を利用・活用していただくためには、必ず特定健康診査を含んだ健診を受けていただくことが必要となります（医療保険によって健診の受診形態がちがいます）。

そして、健診の結果から、「特定保健指導」の対象となる方を選んでいきます。

「特定保健指導」には、情報提供・動機づけ支援・積極的支援と3種類あります。

●**情報提供とは**
特定健康診査を受診していただいた方全員に行われます。

●**動機づけ支援とは**
健診結果から、ご自分の健康状態を知ってもらうために、健診結果の見方や健康の保持増進に役立つ情報をパンフレット等でお知らせをしていきます。

●**積極的支援とは**
健診を受けていただいた後、個別またはグループ（8名まで）で面談（面接）を行い、ご自分の生活習慣を振り返っていただきながら、生活での目標を立てて、6カ月間取り組んでいただきます。

●**積極的支援とは**
動機づけ支援同様、生活での目標を立てて、取り組んでいただくのですが、こ



ちらは、最初に立てた目標を続けていけるよう面談（面接）や電話で数回お話をさせていただき、その時の状態に応じて目標の変更をしつつ6カ月間取り組んでいただきます。

●**動機づけ支援・積極的支援とも、医師・保健師・管理栄養士が直接、特定保健指導の対象の方と面談（面接）をして、メタボリックシンドロームとは何なのか、病気になるやすい身体じゃないかなど、健診の結果や生活習慣を振り返りながら、おひとり、おひとり今の生活習慣の中で見直していくことはないかを一緒に考えます。**

たとえば「運動不足」や「暴飲暴食」、「多量飲酒」などがあるなあとと思われる方には、あなたの生活習慣にあわせて、「毎日1時間歩く」とか「週末は30分でも歩く」、「ご飯を2杯から1杯に減らす」、「ビールを500mlから350mlにする」とか、無理なく生活習慣を見直していくようにお話をします。

Welcome ! ようこそ保健協会へ。

県民の皆さまと、健康づくりを共に。



より高度に、より受診者の近くに。
地域の人々の健康維持のため、健診業務に取り組みます。

長寿県づくりの一翼を担う、高知県総合保健協会は、一人ひとりの健康ライフを応援します。



《交通のご案内》

- 電車：棧橋5丁目終点東へ350m
- バス：岸壁通西へ100m **駐車場有り**

トータル・ヘルス・サポートシステム 高知県総合保健協会

財団法人 結核予防会高知県支部
財団法人 予防医学事業中央会高知県支部
財団法人 日本対がん協会高知県支部
財団法人 日本寄生虫予防会高知県支部

●中央健診センター

〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号
TEL(088)831-4800(代) FAX(088)831-4921

●幡多健診センター

〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号
TEL(0880)66-2800 FAX(0880)66-2801
ホームページアドレス <http://www.hokyo.or.jp>