

「健康づくりを考える」県民のための健康推進活動情報誌

# PREVE 75

プレベ

2014

## 口腔の健康と 生活習慣病—8020運動—

平成25年度 がん・生活習慣病講演会

兵庫県病院事業管理者、前兵庫県立がんセンター院長 ● 西村 隆一郎 氏

兵庫医科大学 先進糖尿病治療学 特任准教授 ● 浜口 明也 氏



公益財団法人 兵庫県健康財団

<http://www.kenkozaidan.or.jp>

# 歯と口腔の健康について



兵庫県歯科医師会地域保健常任委員会委員長  
菅原歯科クリニック院長(尼崎市)

## 菅原正之

歯と口腔を健康に保つことの大切さが改めて注目されています。健康な歯と口腔が疾病予防や生活の質の確保につながるさまざまな研究から明らかになったためです。健康な口内にはどのようなメリットがあり、またそれを維持するにはどのような心がけが必要なのでしょう。兵庫県歯科医師会地域保健常任委員会委員長で歯科医の菅原正之さんにお話を  
お聞きしました。

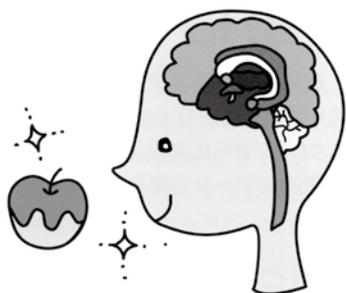


## 口をきれいにする利点

健康な口内環境を維持すると、たくさんのメリットがあります。日常生活に制限がなく健康に過ごせる「健康寿命」を延ばすうえでも、歯や口が大きく関わっていることをご存知でしょうか。歯と口は、口の中だけにとどまらず、全身の健康を守る働きをしているからです。

口をきれいにすることでどんなメリットがあるのでしょうか。まずは、口の中にたくさんある細菌を減少させることができます。細菌が減少すれば、細菌が原因となる疾患を防ぐことができます。また、いつもきれいにしておけば、虫歯・歯周病の予防になりますし、細菌が肺に入ることによる肺炎を防ぐこともできます。

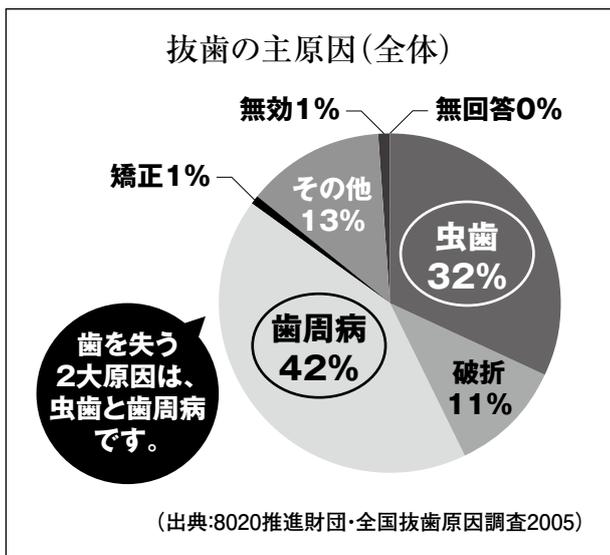
一方、口の中に入れた食べ物をよく噛むことは、老化を防いだり、健康を維持したり、脳の血流を良くしたり、味覚の発達を促したり、さらには認知症を予防する効果があることが分かっています。口をきれいにしておくこととしっかり噛むことが健康な生活を支えるのです。歯みがきをはじめとする毎日のセルフケアで、きれいな口の中を保つてほしいと思います。



## 歯を失う二大原因とは

では、口を健康に保つことができれば、どうなるのでしょうか。歯を失う2大原因は虫歯と歯周病です。とくに歯周病は、抜歯の理由の42%を占めます。2005年の調査によると、歯周病の有病率は35歳から44歳で27%、45歳から54歳で43%となつていきます。虫歯と違って自覚症状がないため、気付かないうちに進行させてしまうケースが多いことも歯周病の怖さのひとつですね。

歯周病になるのは中高年以降というイメージを持つ人もいると思いますが、そうではありません。小学生で歯周病になってしまう子どももいますし、歯が生えた時点から注意する必要があります。小さいうちからしっかり噛むことや、しっかり歯の



ブラッシングをすることを習慣にしておくことが重要だと思えます。

また、歯科健診を受ける機会が学校を卒業した途端に少なくなってしまうことも歯周病を増加させる理由のひとつかと思えます。健康診断や人間ドックには、歯科の健診が入っていないことがほとんどです。定期的に歯科健診を受けることはもちろん、例えば兵庫県の「健康づくりチャレンジ企業」制度を利用して事業所単位で歯科健診を実施すれば、歯周病や虫歯の予防に効果的だと思います。



## 歯周病が招く怖い病気

そもそも歯周病は歯垢の中にひそむ歯周病菌が引き起こすもので、歯ぐきが腫れたり、出血したり、歯がグラグラになったりし、最後には歯が抜けてしまうこともある怖い病気です。しかもその影響は口の中だけにどまりません。



歯周病は糖尿病の6番目の合併症といわれ、糖尿病が歯周病を重症化させることはよく知られています。糖尿病は歯周病菌が繁殖しやすい環境をつくってしまうのです。さらに、歯周病菌が出す内毒素は高血糖を引き起こし、糖尿病の状態を悪くします。逆に歯周病を改善させると糖尿病も良くなるということも分かってきました。

先ほど触れましたが、誤嚥性肺炎という肺炎を予防するにも歯周病の治療と口の中の清潔を保つことが重要になってきます。高齢になると食べ物飲み込み力がどうしても弱くなります。口に入ったものがうまく飲み込めないと、口の中の細菌が肺に流れ込み、誤嚥性肺炎を引き起こすのです。さらに歯周病菌は、動脈硬化の原因となつて心筋梗塞や狭心症の発症リスクを高めることも分かってきました。女性では、妊娠・出産に悪影響を与えることが知られています。妊娠中に歯周病になると、赤ちゃんが小さく生まれたり、早産になるリスクが高くなります。歯周病を予防することで、こうしたさまざまな疾患を防ぐことができるのです。

# 毎日のセルフケアが大切

どうすれば、歯周病は防げるのでしょうか。予防の基本は毎日の歯みがきです。毛が軟らかくて、指2本程度の小さな歯ブラシを歯と歯ぐきの間にも当てながら、一本ずつ丁寧にみがいてください。お風呂につかりながらなど、ゆつくり時間をかけてみがきましょう。歯間ブラシや洗口剤などをうまく使うとさらに効果的です。

また、軟らかいものばかり食べない、ダラダラ食べない、甘いものばかり食べないといった、規則正しく歯に良い食生活も大切です。

# 定期健診でチェックを

このようなセルフケアをしつかりしていくためにも、できれば4カ月に一度は歯科医院で定期健診を受けていただきたいと思っています。自分ではできていると思っても、正しい歯みがきができていないことはよくあります。定期的に歯科医院でチェックすることで、より効果的なセルフケアができるようになります。セルフケアと、歯科医院での専門的ケアは、お口の健康を保つために欠かせない両輪です。

# 目標は「8020」

歯科を定期的に受診すると虫歯や歯周病を初期の段階で発見できるため、治療にかかる時間と費用も節約できます。歯周病の人は、そうでない人に比べて年間22000円高いというデータもあります。歯周病は他の病気も招くため、その治療にも費用がかかるからなのです。症状があつてから渋々歯科医院に行くという人が多いと思いますが、こうしたことも考えて、ぜひ定期的な健診を受けていただきたいと思っています。

## ブラッシングの重要ポイント

### みがき残しが多いところ

- 1) 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- 2) 奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- 3) 前歯の裏側

### ブラシの当て方



歯と歯ぐきの境目



前歯の裏側

### ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく
- 1本の歯のすべての面を細かくみがく
- みがく順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しが防げる
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する



歯周病を防ぎ、歯と口を健康に保つことは、生活の質を維持する土台になり、他の病気を防ぐことにもつながります。一つの目安としたいのが、80歳になっても自分の歯を20本以上残すこと。80歳で20本以上歯を残している人は、医療費が安く、病気になるにくいことが分かっています。

80歳で20本の歯を残そうということで、1989年から厚生省（現厚生労働省）と日本歯科医師会が推進している「8020運動」をご存知の方も多と思います。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛むことができ、いろいろな食事を楽しむことができます。それが健康につながるのです。

「8020」を達成した人は、2011年

## あなたは大丈夫？ 歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものにチェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯をみがいた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある
- とときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある

### 判定

#### 歯 チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

#### 歯 チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性があります。まず、歯みがきの仕方を見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病がないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

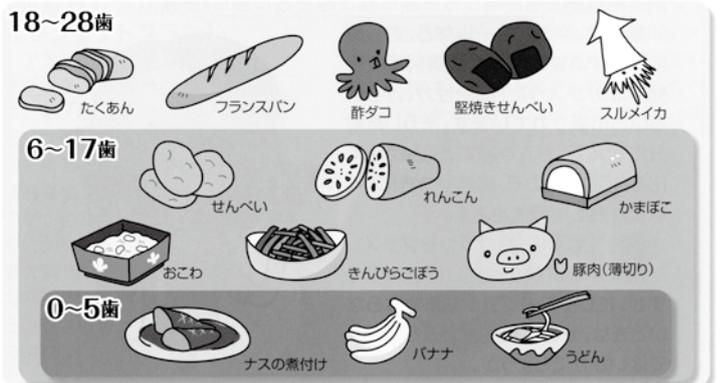
#### 歯 チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。



の調査で38・3%に上りました。前回の2005年の調査では24・1%ですから、数年で達成者が増加していることが分かります。また、不幸にも歯を失っていることが分かります。また、義歯などですっかり噛むことができず、歯を抜けたままにしておくことがないようにし、口の中の状態を良好に保つことが大切です。

### おいしく食べるために必要な歯の本数



(新庄ら 1985～86年) (厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム〈別冊〉保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」より)

## 正しい口腔ケアで健康に

兵庫県の「ひょうご健康づくり県民行動指標」でも、歯と口腔の健康づくりの指標が示されています。歯科医院で定期的に歯の健康チェックと大掃除を受けることや、かかりつけ歯科医を持ち効果的な歯みがき方法の指導を受けることの大切さが紹介されています。もちろん、よく噛んで食事をすることや、丁寧な歯みがきといった日々の心がけも大事です。

正しい口腔ケアできれいで健康な歯と口を保つことは全身の健康につながり、健康寿命を延ばすことに結びつきます。まずは一生のお付き合いができる歯科医を見つけてみてはいかがでしょうか。

# 県民運動の ひろば



推進会議・各地域会議の参画  
団体の活動をご紹介します。

## 阪神北会議

中山台コミュニティ  
健康推進部



11月6日に宝塚いずみ会  
会長・北山孝子氏を講師に迎え、料理講習会を開催しました。  
今回調理したのは、十穀米、たっぷり野菜で鮭のホイル焼き、柿なます、なめこ豆腐の味噌汁、りんごのコンポートと、減塩しながらもおいしく、歯と体に良い噛みごたえのあるメニューです。男性5名・女性15名が参加し、和やかな雰囲気の中、調理を通して交流を深めました。

中山台コミュニティ健康推進部では、地域の高齢者、特に一人暮らしの高齢者の方に交流の場を持っていただき、また、生活習慣病にかかわる食に関心を高めていただくなど、自立支援と食育を推進しています。

## 東播磨会議

播磨町いずみ会



加古川市・高砂いずみ会  
合同で、健康づくり活動推進  
のための研修会を毎年実施しています。

今年度は健康マイプラン200万人運動実践講座を活用して、兵庫大学准教授・徳田泰伸氏を招き、ロコモ予防の講話と実技指導を受けました。「ロコモ予防にはウォーキング等の持久力向上の運動より筋力を強化することが大切」というお話をいただき、参加者は日常生活で簡単にできるストレッチやスクワットを、健康運動指導士を目指す学生の動きに合わせて体験しました。

会員からは、「これからの高齢化社会に向けて、元気に暮らすためにはバランスの良い食事だけでなく、筋力トレーニングも大切と分かりました。自分自身も意識して実践し、地域の方々にも広めたい」との声もあり、大変有意義な研修会でした。

## 推 進 会 議

横尾老人クラブ連合会



毎月2回健康教室として、健康づくり  
に関する講座を実施しています。6月18日には横尾福祉セ  
ンターで、健康マイプラン200万人運動実践講座を活用し、  
健康教室の一環として開催しました。

元兵庫県立精神保健福祉センター保健師の清水美代子  
氏より「高齢になっても生き生きと生活するために一認知  
症の理解と対応」と題して、認知症に対する一般的な知識  
から先生の実体験を基にお話していただきました。

「認知症の人の行動は決して無駄なことではなく過去の  
経験から来るものなので、否定してはいけません。周りの人と  
社会の理解が大切だ」と話されました。

先生との距離が近く和気あいあいとした雰囲気の中、一  
人で参加している方も多く、地域の人と顔を合わせる良い  
機会となりました。

## 北播磨会議

理容・美容生活衛生  
同業組合



健康マイプラン200万人運  
動実践講座を活用し、9月2日  
に北播磨地域合同で健康及び衛生管理講習会を開催し、  
122名の参加がありました。

「活き活きと輝くための運動習慣」と題した講演では、運動  
指導員の石田ひとみ氏に、良い姿勢や有酸素運動とストレッ  
チ、脳を活性化する指先運動等について分かりやすく教えて  
いただき、参加者は楽しく学ぶことができました。

立ち仕事で腰痛や肩こりに悩む会員からは「日常生活の中で取  
り入れたい」「老化防止の体操を実践する」等の感想が多く寄せ  
られ、今後の健康づくりの実践に役立てていけることと思います。

また、受動喫煙防止相談員よりたばこの害や受動喫煙の防  
止等に関する条例の講話があり、さらなるたばこ対策の推進  
につながる良い機会となりました。

## 阪神南会議

尼崎在宅栄養士会



6月27日に地域実践活動  
助成金を利用し、料理教室を  
開催しました。尼崎に在住または在勤者を対象とし、小さ  
いお子さまをお連れの方でも受講できるよう託児の配慮も  
しました。

今回はパエリアやコンソメジュリエンヌなどあまり家庭  
で作らないようなレシピを栄養バランスのとれたメニュー  
にして、参加者によっていただきました。参加者同士で情報  
交換しつつ、分からないことなどは先生に聞き、楽しそう  
に料理していました。

後のアンケートでは、「パエリアは難しく感じていたが、  
思っていた以上に簡単にできてよかった」「簡単で見栄えも  
よく、栄養たっぷりでもとてもおいしかった。家族にも作っ  
てあげたい」などうれしい声も聞くことができました。

## 但馬会議

日本通運株式会社  
豊岡支店



11月19日に健康マイプラン

200万人運動実践講座を活用して、「働きざかりヘルスアップ教室」を開催しました。

参加者は特定保健指導対象者と20～60代の男性が中心となり、仕事重視の年代への食生活改善の動機付けにつながったと思います。

長年、病院で食事指導をされていた管理栄養士の中島むつみ氏は、「目で確認・舌で確認、働き盛りの食生活」と題し、おいしく味を付ける減塩のコツや肥満防止の食べ方等、食生活改善のポイントを分かりやすく説明されました。「毎日続けられる行動変容は1～2つ、今日からできることを始めましょう。メタボの主治医はあなた自身です。自分の体は自分で守りましょう」と締めくくられました。

食生活が直接健康に影響を与えることが再認識され、今後一人でも多くの方に改善がみられることを期待しています。

## 中播磨会議

神河町いずみ会



地域実践活動助成金による若い世代への食育として、講話と調理実習を組み合わせた栄養教室を今年度12回実施しました。

教室では、手作り媒体や食育エプロンを使って朝食の大切さやご飯の良さを話し、町が作成した食育ランチョンマットを活用して食事バランスを各自でチェックできるように伝えています。

また、子どもたちが作る料理番組やいずみ会員による朝食の大切さの講話を町のケーブルテレビで放映し、教室に参加できない人への普及にも努めました。

次世代を担う若い世代が朝食に主菜・副菜をプラスし、ご飯の人が増えて元気な身体をつくることで、健康寿命を延伸できるよう、地域や世代をつなぐ「食の健康」実践活動をこれからも継続していきたいと思っています。

## たんば会議

丹波市老人クラブ  
連合会



地域実践活動助成金事業を活用し、

11月21日にノルディックウォーキング講習会を開催しました。

当日、「エヌウォーカー倶楽部」の藤川真司代表を講師に招き、ポールを使って正しい歩き方の指導を受けた後、会員70名ほどで会場周辺を散策しながら3kmほどのウォーキングを楽しみました。

このウォーキングは効果的な有酸素運動で、正しい歩行姿勢になることで転びにくくなり健康長寿につながると好評でした。

会では毎年ウォーキング講習会を活動に取り入れ、高齢者の体力づくりに熱心に取り組んでいます。

今回の事業は、ニュースポーツにチャレンジするなど、どんなことにも積極的に活動を進め、地域に合った健康づくりの実践として有意義な取り組みとなりました。

## 西播磨会議

宍粟市いずみ会



地域実践活動助成金事業を利用し、幼児から高齢者までライフステージに応じて、伝統的な食生活の伝承や子どもへの食育のサポートなど食意識を高める栄養食育教室を実施しています。

市民を対象に旬の食材を使った調理実習をしたり、園児・学童・中高生・保護者を対象にバランスよく食べることの大切さを伝えたりしています。

高校生を対象とした料理教室では、1食分に主食・主菜・副菜をそろえることでバランスが取れることや、調理実習を通して料理の楽しさを知ること、自分の食生活と健康に関心を持つきっかけをつくっています。

## 淡路会議

南あわじ市老人クラブ  
連合会

会では毎年たくさんの会員が集まって健康づくりの勉強会を行っています。今年度は11月26日に賀集地区老人クラブ連合会にて健康マイプラン200万人運動実践講座を利用して行われました。

年齢を重ねても元気で楽しく過ごせるように努めている皆さんですが、気になるのは、やはり生活習慣病ということで、午前中は“主食・副菜・主菜”のバランスを重視した低カロリーなヘルシー食の調理実習、午後からはマイプラン淡路支部登録講師である音楽療法士の濱田佐織先生を迎えて「歌って、踊って健康に」と題した講演会が行われました。童謡からクラシックまで、なじみのある音楽に合わせて歌ったり踊ったりして、楽しみながら“こころの健康保持が生活習慣病予防につながる”ことを実感されていました。



●おいしく食べて健康に!

# 体心も 元気になる春メニュー

公益財団法人兵庫県健康財団管理栄養士 林 育代

春は新しい生活の始まり。冬の不活動な生活から活動的な日常に変わり、生活スタイル自体が大きく変わる季節です。環境の変化は少なからずストレスをもたらすもの。活発に動きたい気持ちと裏腹に日常的にだるさを感じることもあるかもしれません。

数多くあるビタミンの中で、ビタミンB<sub>1</sub>は糖質の代謝に関わり、不足すると疲れやすくなり筋肉痛にもなりやすくなります。また、脳神経系にも働き、不足するとイライラや集中力の低下、さらに食欲不振や全身倦怠感が起こります。

豚肉はビタミンB<sub>1</sub>を豊富に含む食材です。季節の野菜も取り入れて旬を感じながら、活力ある日々の糧として、ちょっとしたお祝いの食事や日常の食事のメニューとして取り入れてみてください。



## ソテードポークのワンプレートディッシュ／春キャベツとあさりのスープ

栄養価 (1人分) …エネルギー 700kcal、塩分 1.9g、たんぱく質 30.2g、ビタミンB<sub>1</sub> 0.90g

作ってみよう!

### 春キャベツとあさりのスープ

【エネルギー 22kcal、塩分 1.3g】

#### 材料 (4人分)

水 800cc、あさり 20個、にんにく 1かけ、キャベツ 80g、コンソメ 5g(キューブ1個)、塩 1つまみ、パセリ 少々

#### 作り方 (調理時間 15分)

- あさは3%程度の塩水につけて砂出ししておく。
- 分量の水にコンソメと4つに割ったニンニクを加え風味を出す。①のあさりを入れて火にかけ、口がひらいたら灰汁をとる。一口大に切ったキャベツを入れ、しんなりしたら仕上げに塩で味を整える。
- スープ皿に入れ、刻んだパセリを散らす。

作ってみよう!

### ソテードポークと季節の蒸し野菜

【エネルギー 428kcal、塩分 0.6g、たんぱく質30.2g、ビタミンB<sub>1</sub> 0.85】

#### 材料 (4人分)

豚ロース80g×4枚、塩適量、小麦粉大さじ1、オリーブ油大さじ1、A(粒マスタード・マヨネーズ・ヨーグルト各20g、砂糖小さじ1)、白菜 80g、人参 80g、菜の花 120g、さつまいも 80g、れんこん 80g、塩 1つまみ

#### 作り方 (調理時間 30分)

- 野菜を食べやすい大きさに切り、火がとりにくい食材から蒸し始める。(約10～15分程度)
- Aをあわせマスタードソースを作る。
- 豚肉の脂身部分に軽く切り込みを入れ、適量の塩を振って小麦粉を薄くまぶす。熱したフライパンにオリーブ油をひき、色よく焼く。
- ①の蒸し野菜に塩を1つまみ振り、皿に盛る。③の豚肉のをせ、②のソースを添える。

作ってみよう!

### 五穀米入りごはん

【エネルギー 250kcal】

材料 (4人分) | 白米 2合、五穀米 大さじ2

ロコモティブシンドローム※を予防するために必要な移動能力は？

# あなたの移動能力をチエック！

その1

あなたは、人生の最終章において大きな問題を生じる恐れが低い移動能力を維持できているでしょうか？「ロコモ チャレンジ！推進協議会ロコモ度テストワーキンググループ調査資料」より、本号では立ち上がり能力テスト（垂直方向への移動能力）、次号では最大2歩幅テスト（水平方向への移動能力）を紹介します。

## 立ち上がり能力テスト

— 垂直方向への移動能力 —

### 測定方法



写真は動きを分かりやすくするため、立ち位置を前に移動させて合成しています。（photo model：masai）

- 両脚は肩幅程度に開き、床に対して脛（すね）がおよそ70度程度（台高40cmの場合）になるようにして座り、腕を前で組んで、両脚で反動を使わずに立ち上がり、そのまま3秒間静止します。
- 両脚が成功したら、同様に片脚で反動を使わずに立ち上がり、そのまま3秒間静止します。（上写真参照）
- 左右両脚とも立ち上がれたら成功です。

注）急性期の疾患及び関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化している場合などは、実施しないでください。また、測定の実施に際しては、無理をせず、自分のペースで行ってください。測定中に、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止してください。

### 評価方法 立ち上がる台の高さの目安

年齢	男性	女性
20-29	片脚20cm	片脚30cm
30-39	片脚30cm	片脚40cm
40-49	片脚40cm	片脚40cm
50-59	片脚40cm	片脚40cm
60-69	片脚40cm	片脚40cm
70歳以上	両脚10cm	両脚10cm

各年代の明らかに運動器疾患を持たない方の50%の方が実施可能であった高さ。

絶対値を追い求める傾向の強かったこれまでの体力測定と異なり、維持目標（この程度あればよい）として捉えて評価しましょう。

また、結果の良し悪しよりも、今後の取り組みが大切です。人生をアクティブに！日常生活での積極的な階段利用などの工夫があなたの移動能力の低下を防ぎます。

注）立ち上がることの出来ない原因は、運動器疾患、過体重、脚筋力の低下など個人個人により異なります。運動の実施に際しては、専門家にご相談ください。

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

具体的には、骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えることにより日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりするリスクの高い状態のことをいいます。詳細については、ロコモチャレンジ！（日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/>）をご覧ください。

# 5年度 慣病講演会

大会議室で開催しました。前半は兵庫県病院事業管理者で前兵庫県立した講演を、後半は兵庫医科大学内科学糖尿病・内分泌・代謝内科 准教  
有意義なお話をお聞きすることができました。



## がんとタバコの深い関係

～禁煙こそ最善のがん対策～

講師

兵庫県病院事業管理者  
前兵庫県立がんセンター院長

西村 隆一郎氏

●プロフィール／昭和48年、神戸大学医学部卒業。米国ワイオミング大学、神戸大学医学部産婦人科、兵庫県立成人病センター婦人科部長、兵庫県立がんセンター院長を経て、現在は兵庫県病院事業管理者並びに神戸大学大学院医学研究科社会医学講座客員教授

### ● 受診率低いがん検診 現状と課題とは

日本人の死因のトップは、がん。このがんを無症状の時に発見して早期治療を行うことにより、死亡を抑制することががん検診の目的です。

がん検診の有効性を見ると、乳がんは20%、肺がんは26～80%、胃がんは32～68%、大腸がんは60～80%、子宮頸がんは78%、死亡率を減少できるとされています。ところが、がん検診の受診率は日本では非常に低いのが現状。がん検診の受診率を上げるには個別受診勧奨をし、それでも受診しなければ再勧奨を行う「コール・リコール制度」が効果的なのがアメリカなどで確認されています。日本でもこれを始めた自治

### ● 子宮頸がんの原因と その予防ワクチン

体が効果を上げています。

わたしが専門にする子宮頸がんのリスク要因は、性行動に関係することが分かっています。その原因がヒトパピローマウイルスです。ヒトパピローマウイルスは普通の健康な女性の8割が感染しています。ただし、子宮頸がんになるのは感染者の0.15%。日本では20～30歳の女性がかかりやすいがんです。なぜ子宮頸がんは若年化しているのでしょうか。初交年齢の若年化、がん検診率の低迷ともいわれますが、もう一つ考えられるのが若年女性の喫煙です。

最近になってヒトパピローマウイルスに対するワクチンができましたが、このワクチンを受けた後に重い副反応が起きることが続き、厚生労働省の専門部会が「接種の勧奨せず」との意見をまとめました。問題となっている副反応は複合性局所疼痛症候群といわれ、日本の多発傾向がありますが、まだ不明な点が多く、接種希望者は医師の説明を十分に受けてください。

### ● 密接な関係がある タバコとがん

子宮頸がんのほか、タバコとの因果関係が濃厚ながんに肺がん、食道がん、膀胱がん、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、

膀胱がんがあります。喫煙量と肺がん死亡率は相関しますが、それには20～30年の時間がかかります。日本の喫煙率のピークは昭和40年頃。その30年後の平成10年に肺がん死亡率のピークを迎えています。

また、喫煙のリスクは、がんだけではなく様々の病気において男性よりも女性で高いことが知られています。女性が喫煙しているとヒトパピローマウイルスに約2倍かかりやすくなりますし、感染からがんになるまでのすべての段階で喫煙が促進因子になります。最近、若い女性の喫煙率が増加していることから、子宮頸がんの若年化傾向の原因の一つは喫煙による可能性が高いと思います。子宮頸がんだけでなく、禁煙は最善のがん対策です。

### ● 高齢化とがん医療 対策も曲がり角に

がんは老化とともに必然的に発生してくる病気です。がんで死亡する人の80歳以上の割合は、2005年は30%でしたが、2050年には50～60%近くに増加するとWHOは報告しています。80歳でがんになったらどうするか。より高い治療率を目指した積極的な治療から、より質の高い療養生活を指標とした治療が求められ、そのためには医師だけでなくチーム医療が必要になると思います。がん治療も曲がり角に来ています。

# 平成2 がん・生活習

平成25年度の「がん・生活習慣病講演会」を2月6日に兵庫県医師会館がんセンター院長の西村 隆一郎氏による「がんとタバコの深い関係」と題  
授の浜口 朋也氏による「健康寿命と糖尿病予防」と題した講演を実施。



## 健康寿命と糖尿病予防

兵庫医科大学  
内科学糖尿病・内分泌・代謝内科 准教授

講師

浜口 朋也氏

●プロフィール／昭和62年、大阪大学医学部卒業。大阪大学医学部附属病院、国家公務員等共済組合連合会 大手前病院内科、大阪大学第二内科、兵庫医科大学総合内科（現内科学）糖尿病科講師、先進糖尿病治療学特任准教授を経て、現在は兵庫医科大学内科学糖尿病・内分泌・代謝内科 准教授

### ● 今必要とされる健康寿命とは

平均寿命がどんどん延びてきましたが、健康上の問題で日常生活が制限される期間が最後に約10年あるとされています。今後は健康に生活できる「健康寿命」をできるだけ延ばしていくことが必要です。

健康寿命の延伸を邪魔するものには生活習慣病があります。とくに今日は糖尿病との関係を考えたいと思います。糖尿病の割合は年を取ることに増え、現在では70歳以上の4人に1人が糖尿病です。

糖尿病の人はよく転びます。骨が弱っているのですぐ骨折もします。このように、骨、関節、筋肉が衰えて、立つ、

歩く、走る、上るという能力が低下することをロコモティブシンドロームと呼びます。若い頃からの運動習慣が必要です。

7つの\*ロコチェックを試してみてください。片脚立ちで靴下がはけない、家のなかでつまずいたり滑ったりする…といった7項目のうち一つでも当てはまればロコモの心配があります。ロコモを防ぐには体操やウォーキングをしようの一番の早道。太ももの筋肉をよく使うことがポイントです。

### ● 糖尿病が招くさまざまな疾患

日本人の主な死因のトップはがんですが、糖尿病の人は、大腸がん、膵がん、肝臓がん比普通の人より2倍ぐらいなりやすいといわれています。肥満、脂質異常症（高脂血症）、血糖値が高いということががん細胞を増やしていると思われる。心がけたいのは、健康的な食事、運動、体重コントロール、禁煙、節酒をすることです。また良好な血糖コントロールががん予防になります。

心臓の血管、脳の血管の病気にも糖尿病は関わっています。コレステロールが血管の中にとまると血栓ができ、詰まってしまう。それが心臓だと心筋梗塞、脳だと脳梗塞を起こして倒れてしまうのです。これは脂の摂り過ぎが原因です。また、認知症の危険も一般の人の2倍から3倍になります。血管性

やアルツハイマー型の認知症がともに起きやすくなるからです。

なぜ糖尿病で血管が傷んでしまうのでしょうか。血糖値の高さが最大の理由です。それ以外にも糖尿病の原因である運動不足や肥満、高血圧、コレステロールの異常が誘因となります。糖尿病の人が血圧の薬やコレステロールを下げる薬をいろいろ飲むのは血管の老化を防ぐためなのです。ほかにも糖尿病の人は肺炎や尿路感染症、歯周病になるケースが多いです。高血糖が抵抗力を落としてしまうのです。

### ● 糖尿病を予防し健康な毎日を

では、糖尿病を防ぎ、あるいはコントロールして健康寿命を延伸するにはどうすればいいのでしょうか。食事と運動と薬の3つが重要です。食事は厚生労働省のバランスガイドが参考になりますが、いろいろな種類の食品をバランス良く食べることが大事です。運動ではやはりよく歩くこと。正しいウォーキングの仕方で行くことと運動の前には必ずストレッチすることが大切です。健康寿命を延ばすには、運動する、コレステロールを管理する、健康的な食事をする、血圧を管理する、体重をコントロールする、糖尿病を予防・治療する、禁煙することが大切。こうしたことに気を付け、できるだけ健康に長生きしていただければと思います。

## 健康づくり実践活動支援・普及啓発事業の紹介

### 平成25年度健康ひょうご21県民運動推進員・8020運動推進員研修会

家族や地域、職域等で健康づくりの実践活動のリーダーとなり活動していただくため参画団体等から推薦していただいた方を対象に研修会を開催しました。

平成26年4月から2年間活動していただく新任推進員約290名、食の健康運動リーダー約90名にそれぞれ委嘱しました。引き続き、推進員として活動していただく方には4月以降に委嘱状を郵送いたします。

日程	実施場所
9月20日(金)	いなみ野学園
10月30日(水)	姫路市市民会館
11月22日(金)	但馬長寿の郷
11月26日(火)	宝塚商工会議所
12月5日(木)	あすてっぶKOBÉ
12月12日(木)	小野市うるおい交流館エクラ

- 内容**
- 1 「健康ひょうご21県民運動と推進員の役割」
  - 2 「ひょうご健康づくり県民行動指標について」  
(神戸会場のみ「歯・口腔の健康づくり」講話)
  - 3 講演「セルフチェックで元気なひょうご～健康寿命をみんなでのぼそう～」  
講師：健康ひょうご21県民運動推進会議 会長 家森 幸男

## 元気なからだをつくらう！ 巡回食育コンサート

「ひょうご」食の健康運動の「環」として、県内11か所で開催しました。子どもたちはクッキーズ(歌手グループ)のお姉さんと一緒に「大豆のうた」をはじめ楽しい歌や踊りなどを通じて、栄養バランスのとれた食事や規則正しい食生活の大切さなどを学びました。

また、コンサートに参加された保護者の方からは「食に興味を深めた」「嫌だったものを口にするようになった」「子どもだけでなく、大人もきちんとした食生活を送って、子どもたちに伝えていかなければいけない」などの感想をいただきました。



日程	実施団体
9月10日(火)	三木市立自由が丘幼稚園
10月7日(月)	南あわじ市 子育て学習・支援センター
10月29日(火)	神戸市立あづま幼稚園
10月31日(木)	芦屋市立岩園保育所
11月5日(火)	福崎町立田原幼稚園
11月11日(月)	日高町保育園連絡協議会
11月13日(水)	赤穂市立城西幼稚園
1月14日(火)	南あわじ市立広田保育園
1月24日(金)	丹波市立 柏原子育て学習センター
2月5日(水)	加古川市立野口南幼稚園
2月7日(金)	三田市 子育て学習・支援センター

## 寄附金のお願い

兵庫健康財団(日本対がん協会兵庫県支部、結核予防会兵庫支部)では、左記の寄附をお願いしております。

これらの寄附については、所得税・法人税の控除対象となります。

### 1 がん征圧のための寄附

がん患者は年々増加しており、がんによる死亡者も全死亡者のうち3割超を占めています。

当財団では、がん患者を1人でも少なくするために、がん征圧事業に取り組んでおり、そのための事業資金として、がん征圧のための寄附金をお受けしています。

#### 寄附金の主な使途

##### ● がん研究のための助成

がんの予防や診断治療に従事している研究者や研究機関などのがん研究に助成しています。

##### ● がん征圧の普及啓発活動

がん征圧講演会の開催、講演会への講師派遣、がん予防功労者表彰、がん征圧月間広報などに生かしています。

#### ♪ 寄附いただいた方へ

挨拶状の印刷をさせていただきます。(快気還暦等のお祝い返しや香典返しに代えて)

### 2 結核制圧のための寄附

世界では、今も年間約870万人が、結核を発病し、約140万人が亡くなっています。

結核は今でも国内最大の感染症です。年間約22,700人が発病し、2,100人以上が亡くなっています。1日に62人の新たな患者が発生し、6人が命を落としていることとなります。

兵庫県では、10万人に対する新たな結核登録患者の割合である罹患率が、全国平均より高い状態が続いてお

# 臓器移植の普及啓発に取り組んでいます



## いのちの勉強会

毎年10月の臓器移植推進月間に、将来看護師等を目指す学生を中心とした県民を対象に、移植医療の現状を広く知っていただくために、いのちの勉強会を開催しています。

今年は、心臓移植を海外で受けられた患者様とレシピエントコーディネーターの講演を中心に開催しました。

### レシピエントコーディネーターより

移植でしか助からない患者を多く見てきた中で、運よくドナー（提供者）が現れ、現在元気に社会復帰できている患者からのメッセージを代弁。

移植医療が多くの人に理解されるには、まず家族など身近な人と、生死について話し合う機会をつくるのが大切。

### 患者様より

日本で長期間待機の末に、海外に行かなければ移植できない現状は大変だった。また、誰かが亡くなると移植ができないということを、手術後改めて考えた。

### 会場から

将来医療に携わる自分たちは、どのような接し方をしたいのだろうか。

臓器提供意思表示について考えた一日となりました。



## 意思表示から始まる命の絆

臓器提供の意思表示は、健康保険証・運転免許証、臓器提供意思表示カード、インターネット (<http://www.jotnw.or.jp>) 等でできます。



臓器提供  
意思表示カード



健康保険  
被保険者証(裏)  
の  
意思表示欄



平成26年2月27日、(公財)JKKAより平成25年度競輪公益資金の補助を受けた福祉対応型胸部X線検診車(くすのき6号)が完成し、納車されました。

福祉対応型胸部X線検診車が  
完成しました。

り、今でも20.4と全国平均の17.7より高くなっています。当財団では、結核予防会(本部東京)が行う複十字シール運動募金の兵庫県の窓口団体として同運営に協力しているほか、兵庫県内の結核制圧のために、個人募金を中心とした財団独自募金を実施しています。皆様のご支援をお願いします。

あなたの募金で  
結核のない  
世界を!

## 「健康づくり推進サポート企業」と協定を締結

当日、県は「健康づくり推進サポート企業」3社と協定を締結しました。「健康づくり推進サポート企業」とは、「健康づくりチャレンジ企業」に対し、健康づくり支援メニューを提供する企業のことです。今後は県とサポート企業が協力して、より一層支援の強化を図ります。



### 協定を締結した 健康づくり推進サポート企業

- 株式会社アシックス
- 株式会社コナミススポーツ&ライフ
- 株式会社デザート



「企業における健康づくり推進研修会」が、12月12日に兵庫県農業会館で開催されました。「健康づくりチャレンジ企業」をはじめとする事業所や病院関係者など、約100名が参加し、講義や実践報告に熱心に耳を傾けました。今回はその様子をご紹介します。

## 実践報告 企業における健康づくりの取り組みについて

実践報告では、株式会社クボタ本社阪神事務所の大牧千津子氏と、アサヒ飲料株式会社明石工場の中澤栄利沙氏から、それぞれの現場で取り組まれている実践事例をご紹介します。

### 株式会社クボタ本社阪神事務所の取り組み 健康クボタ21

クボタ健康保険組合では、「健康日本21」と連動した行動計画「健康クボタ21」を策定し、健康づくり事業を実施してきました。

25年度からは、「健康日本21(第2次)」の重点目標に取り組む「健康クボタ21(第2次)」がスタート、目標達成のための健康づくり運動を展開しています。

#### ■「健康クボタ21 第2次」の目標項目(一部)

##### ① 栄養・食生活

- 適正体重(BMI18.5~24.9)を維持している者を増やす
- 朝食を抜くことが週3回以上ある者を減らす
- 社員食堂での塩分摂取量を減らす

##### ② 身体活動・運動

- ウォーキング・キャンペーン参加率を増やす
- 1日30分以上の運動をしている者を増やす

##### ③ 禁煙

- 喫煙率を減らす
- 受動喫煙のない職場にする

#### ■健康づくり支援メニュー(一部)

##### ○ウォーキング・キャンペーン

(9~11月の3か月間、毎日歩数計を身に付け、)  
日々の歩数データをパソコンで管理

##### ○食事セミナー

テーマ「あなたのメニュー選びは?外食時メニューの選び方」  
「お酒との上手なお付き合い、できていますか?」など

##### ○食堂でのヘルシーメニューの提供

##### ○メンタルヘルスケアセミナー

##### ○禁煙サポート

「ウォーキングキャンペーン」では、歩数ランキングを確認できるので、職場の仲間同士が競いながら、楽しく運動不足を解消でき、職場内のコミュニケーションの向上にもつながりました。今後も、楽しい企画や充実したセミナー等で健康づくりを推進していきたいと思えます。



### アサヒ飲料株式会社明石工場の取り組み

## 「心身一体の健康づくり」講演会

職域での健康づくりに取り組む中で、職場の健康状態を把握することはとても重要です。私たちは、職場の健康面に影響を及ぼす要因をしっかり認識したうえで、3つの目標を挙げ、その目標に沿ったテーマで講演会を開催しました。

#### ■目標

- ① 事業場の傾向に沿った支援を展開し、従業員の健康を保持・増進
- ② 過重労働面談を実施することで、体調や心身の状態を把握し悪化を予防する
- ③ メンタルヘルスに関する知識やケア方法を従業員に伝達し、メンタルの不調の予防、早期発見を推進する

#### ■目標達成方法(一部)

- 継続的に個人や集団への支援を実施し、前年度の健診結果よりも改善を目指す
- 禁煙のメリットや喫煙のデメリット等について情報配信し、喫煙者の減少推進
- 職場巡視や健診後の面談を通して、メンタル不調者の早期発見・早期対応に努める

#### ■チャレンジ企業の補助金交付を活用

目標①・②・③に共通したテーマとして、「心身一体の健康づくり」講演会を開催。

##### 実施内容

- ①健康とは何か、②健康づくりに欠かせない食生活、③大切な心の健康づくり、④長時間労働の影響、⑤喫煙による心身への害

チャレンジ企業補助金交付を受け、講習会対象者を管理職から一般社員全員まで拡大。より広い範囲にメンタルヘルスに関する正しい知識や対応方法を伝達することができました。

#### ■今後の取り組み

講習会での学びが薄れることのないよう継続的なアプローチを行います。また、喫煙環境の見直し、喫煙や受動喫煙の予防対策を実施していきます。



# 読者プレゼント

毎日の水分と  
ミネラル補給に!

10名様



赤穂化成株式会社様より 海の深層水 天海の水 硬度1000 24本入りを10名様にプレゼント。

多種類のミネラルを含む、室戸海洋深層水を100%使用した健康生活飲料です。現代の生活では不足しがちなマグネシウムを補うことができ、かつバランスのよいミネラル補給ができます。健康維持に欠かせないミネラルや水分の補給としてお役立てください。

※掲載したプレゼントの内容・仕様等は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

無香料  
レギュラーコーヒー100%  
(高級豆使用)

10名様



UCC上島珈琲株式会社様より UCC BLACK無糖 缶185g 24本入りを10名様にプレゼント。

「UCC BLACK無糖」はコーヒーそのもののおいしさをお届けするため、無香料にこだわり、原材料はコーヒーのみを使用しています。また、独自に開発した抽出技術で自然にドリップすることで、香り高く、コク深い味わいをお楽しみいただけます。

## 応募方法

- 応募方法**／はがきに住所、氏名、電話番号、ご希望の商品1点をお書きください。
- 宛先**／〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12 公益財団法人兵庫県健康財団 総務企画課  
※プレベ及び当財団に対するご意見、ご感想をお寄せくださいますようお願いいたします。
- 締め切り**／平成26年6月30日
- 当選者の発表**／商品の発送をもって代えさせていただきます。

■応募される前にお読みください。応募をもって下記の事項にご了解いただいたものとさせていただきます。

- 1.個人情報の利用目的…応募時にご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、読者プレゼント抽選、当選者への商品発送および「みなさまの声」コーナーのコメント(匿名)に利用し、非当選者の個人情報は抽選後速やかに廃棄します。
- 2.個人情報の提供・委託…本人の同意なく第三者へ提供または委託することはありません。

## みなさまの声(プレベ74号感想)

「ひょうご健康づくり県民行動指標」のページを読んで、「このページは切り取って目立つところに貼っておこう」と思ったぐらい、各項目について分かりやすく、読みやすく書かれてありました。  
(兵庫区 男性)

年齢とともに体を動かす時間が減ってきています。朝から万歩計をつけて、できるだけ意識して歩くようにしています。さらに「プラス・テン」で元気を保ちたいものです。  
(西宮市 女性)

「スクワット運動で立つ・歩く・ロコモ…」の記事に写真が付いていたので、友人にも見せて毎日三セットずつ頑張っています。  
(加古郡 女性)

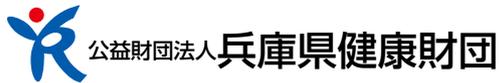
初めて本誌を手に入れました。「骨にいい秋メニュー」の呉汁を作ってみました。大豆をすり鉢ですって入れるなんて健康にいいですね。  
(垂水区 女性)

## 編・集・後・記

今号の特集の取材は、菅原先生が院長を務める「菅原歯科クリニック」で行われました。先生のお話はもちろんのこと、その際に印象的だったのが待合室の壁に飾られた、たくさんの写真でした。トタン屋根の家々が並ぶ風景、怖々した表情で歯の治療を受ける少女、歯を見せて笑う子どもたち。それは、マニラの貧困街で行われた医療ボランティア「ハローアルソン!」の様子を撮影したものでした。十分な歯科診療を受けられない子どもたちを支援するため、現地での医療活動、未使用の歯ブラシやタオルの収集、募金活動などを行っているそ

うです。「健康で元気に生きていきたい」と思う気持ちは、どの国も一緒。当たり前のことですが、歯ブラシを大事そうに握る子どもたちを見て、改めてそう感じました。歯の健康を守ることは、全身の健康を守ること。集められた歯ブラシー一本一本が、子どもたちの命と健康を守ります。私も、今回の取材をきっかけに知ることができた「ハローアルソン!」に、歯ブラシー一本からでも参加したいと思います。

菅原先生、クリニックのスタッフの皆さま、お忙しいところ取材にご協力いただき、ありがとうございました。



JR神戸駅より徒歩15分(市バス8分)  
 神戸市営地下鉄大倉山駅より徒歩8分  
 神戸市営地下鉄湊川公園駅より徒歩7分



〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号  
 TEL 078-579-1300 FAX 078-579-1400  
<http://www.kenkozaidan.or.jp>