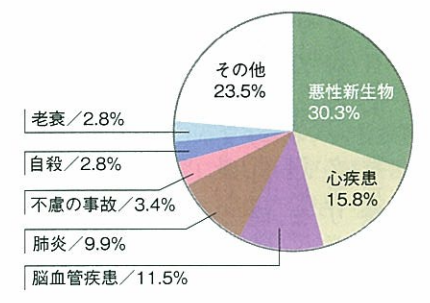
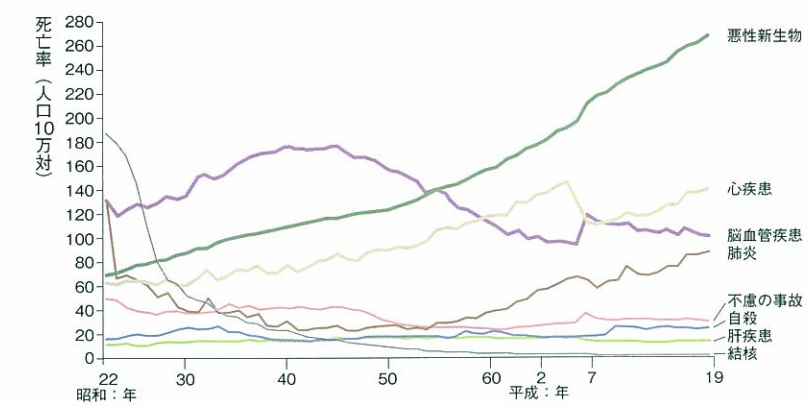


今年こそ、健康診断。

■ 主な死因別死亡数の割合 (平成19年)



■ 主な死因別にみた死亡率の年次推移



注：1) 平成6・7年の心疾患の低下は、死亡診断書(死体検案書)(平成7年1月施行)において「死亡の原因欄には、疾患の終末期の状態としての心不全、呼吸不全等は書かないでください」という注意書きの施行前からの周知の影響によるものと考えられる。
 2) 平成7年の脳血管疾患の上昇の主な要因は、ICD-10(平成7年1月適用)による原死因選択ルールの明確化によるものと考えられる。

厚生労働省：平成19年 人口動態統計月報年計(概数)の概況



取材協力：医療法人 仁丹医院 仁丹 利行医師 (JA京都 産業医)



南丹市園部町河原町4-13

メタボリックシンドロームの判断基準

内臓脂肪の蓄積

- 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上
- BMI 25以上 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)²

または

下記3項目のうち2項目以上に該当する場合にメタボリックシンドロームと判定される。

- ① 高血圧 最高血圧 130mmHg 最低血圧 85mmHg以上
- ② 高血糖 空腹時血糖値 110mg/dl以上 (特定保健指導は100mg/dl以上) HbA1c 5.2%以上
- ③ 脂質異常 中性脂肪 150mg/dl以上 HDLコレステロール 40mg/dl未満

または

日頃から摂取カロリーを意識する意味で、テレビでも紹介されブームとなったレコーディングダイエット[※]は非常に良い方法だと思えますのでおすすめします。

※2007年に岡田斗司夫氏が著書「いつまでもデブと思うなよ」で紹介したダイエット法。毎日摂取する食べ物とそのカロリーを記録することで、食事の内容、間食などを見直し、生活の改善につなげるというもの。

【運動法】

体を動かすことがカロリー消費につながりますので、日常生活の中でとにかく動くことを心掛けましょう。もっと有意義に体を動かしたいという方には、ウォーキングや水泳といった持続性のある有酸素運動がおすすめです。体の中にたまった糖分は運動によって比較的燃えやすいですが、脂肪分は燃えにくいので、ある程度の時間持続した運動が必要となります。目安としては、30分以上のウォーキングを週3回以上行うのが良いでしょう。

また、高齢の方や、膝や腰の痛い方にはおすすりできませんが、腹筋、背

筋、スクワットなどの筋トレを行うと、筋肉によるエネルギー消費が増えることにより基礎代謝が向上し、カロリーの消費を助けると言われています。雨の日でも出来ますし、外へ出るのがおっくうな方でも続けられるのでおすすめします。

こんな方がまず健診を受けましょう

- ・ 普段病気にかけられない健康な方
- ・ 最近急に太ってきた方
- ・ 壮年期で働き盛りの方
- ・ 体に不安を持っている方
- ・ 家族が健診をすすめる方

【心臓病】

生活習慣病、特に糖尿病と高脂血症が心臓病の危険因子と考えられます。特に血中のコレステロール値、中性脂肪、血糖値の上昇は血管の内膜を傷つけ、

【メタボリックシンドロームの予防】

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満で、①高血圧、②高血糖、③脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持っている状態のことです。

厚生労働省の「平成17年国民健康・栄養調査」によると、40〜74歳におけるメタボリックシンドロームの該当者は920万人、メタボリックシンドローム予備軍は980万人で、合わせて1900万人と推定されています。

【食事法】

摂取カロリーと消費するカロリーのバランスを取ることが大切になりますので、まずは食事でカロリーを抑えることを心掛けてください。

成人男性の一日の摂取量は約2000キロカロリーとされます。

【脳卒中】

1980年頃までは、脳卒中は日本人の死亡原因の第1位でしたが、血栓溶解療法やカテーテル治療など、医療技術の進歩により、死亡率は年々減少しました。

とはいえ突然発症し、後遺症を残す場合も多いので、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙など、動脈硬化を促進する要因を減らし、予防に努めましょう。

【食生活】

摂取カロリーと消費するカロリーのバランスを取ることが大切になりますので、まずは食事でカロリーを抑えることを心掛けてください。

成人男性の一日の摂取量は約2000キロカロリーとされます。



家族全員が健康であるために
今年こそ、
健康診断。

がんの場合は、かなり進行してはつきりした症状が現れないことが多いため、症状が出たときにはすでに手遅れということもよくあります。だからこそ、毎年1回はがんの定期診断を受診することをおすすめします。

【食生活】

摂取カロリーと消費するカロリーのバランスを取ることが大切になりますので、まずは食事でカロリーを抑えることを心掛けてください。

成人男性の一日の摂取量は約2000キロカロリーとされます。

【がん】

かつては日本人に一番多いのは胃がんでしたが、食生活の欧米化によって女性では大腸がんの患者数が急増し、死亡率のトップが逆転しました。また、男性では1995年頃から胃がんを抜いて肺がんの死亡率が高くなっています。

【脳卒中】

1980年頃までは、脳卒中は日本人の死亡原因の第1位でしたが、血栓溶解療法やカテーテル治療など、医療技術の進歩により、死亡率は年々減少しました。

とはいえ突然発症し、後遺症を残す場合も多いので、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙など、動脈硬化を促進する要因を減らし、予防に努めましょう。

【食事法】

摂取カロリーと消費するカロリーのバランスを取ることが大切になりますので、まずは食事でカロリーを抑えることを心掛けてください。

成人男性の一日の摂取量は約2000キロカロリーとされます。

皆さんは、年に一度は健康診断を受けられていますか? 「今まで大病をしていないし、自覚症状もないから」といった理由で定期健診を受けなかった方に限って、気付いた時にはかなり病状が進行していたという話をよく耳にします。自分の健康を過信せず、体の状態を常に気にかけて病気の予防の第一歩です。今回の特集では、健康診断の重要性について取り上げるとともに誰でも簡単にできる健康体操をご紹介します。ぜひこの機会に、ご自身とご家族の健康づくりについて改めて考えてみてください。

【医師が語る 健康診断の重要性】

三大成人病の増加について

【がん】

かつては日本人に一番多いのは胃がんでしたが、食生活の欧米化によって女性では大腸がんの患者数が急増し、死亡率のトップが逆転しました。また、男性では1995年頃から胃がんを抜いて肺がんの死亡率が高くなっています。

【脳卒中】

1980年頃までは、脳卒中は日本人の死亡原因の第1位でしたが、血栓溶解療法やカテーテル治療など、医療技術の進歩により、死亡率は年々減少しました。

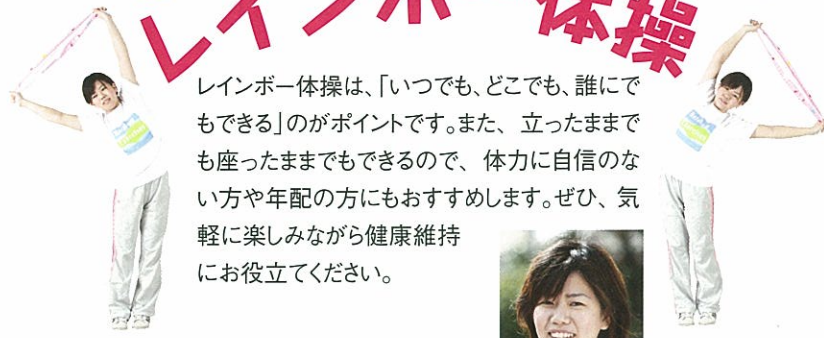
とはいえ突然発症し、後遺症を残す場合も多いので、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙など、動脈硬化を促進する要因を減らし、予防に努めましょう。

【食事法】

摂取カロリーと消費するカロリーのバランスを取ることが大切になりますので、まずは食事でカロリーを抑えることを心掛けてください。

成人男性の一日の摂取量は約2000キロカロリーとされます。

あなたもチャレンジ! レインボー体操



レインボー体操は、「いつでも、どこでも、誰にでもできる」のがポイントです。また、立ったままでも座ったままでもできるので、体力に自信のない方や年配の方にもおすすめです。ぜひ、気軽に楽しみながら健康維持にお役立てください。

協力：JA 共済連京都
普及部 普及企画課
野島恵里さん

●レインボー体操とは
二村ヤン子氏が提唱した血液循環体操で、JA共済では昭和59年からレインボー体操の普及活動を展開しています。JA京都では、インストラクター養成講座を受講したライフサポーターが女性部の活動の中

で取り入れ、健康増進に役立っています。この体操を行うことによって血流が良くなり気分転換にもなりますので、会議の合間や自動車の運転で疲れた時などにも効果が期待できます。

【基本動作編】呼吸法

レインボー体操の呼吸法は逆式腹式呼吸です。この呼吸法によって①便秘の予防、②お腹周りの頑固な脂肪燃焼、③肺機能低下防止、④神経を落ち着かせストレス解消、などの効果が得られます。



1 鼻から息を吸いながらお腹をへこませる。

2 吐く時は口で息を吐きながらお腹をふくらませる。

腰痛予防 腰のまわりの筋肉を増強するトレーニング。 1～4の運動を1セットとして、3セット繰り返します。



1 胸の前で両ひじを抱えて、体を左右交互に4回ずつひねる。

2 両肩を抱えて、体を左右交互に4回ずつひねる。

3 両ひじを抱えて腕を耳の後ろまで上げ、お腹のところまで下げる。これを4回繰り返す。

4 体を前に倒して腰から背中にかけてトントと軽く叩き、動かした筋肉をほぐす。

肩こり防止 肩をほぐし疲労物質を除去。 1～4の運動を1セットとして、3セット繰り返します。



1 両ひじを引き上げ、手のひらを前に向けて8回、肩を上下にゆする。

2 手のひらを前に向けて体の中心に寄せて8回、肩を上下にゆする。

3 手のひらを上に向け、まずは右手を左上に向かって突き出し、次に左手を右上に向かって突き出す。これを4回繰り返す。

4 左腕を左上に伸ばして前腕部から肩まで8回叩く。右腕も右上に伸ばして同様に。

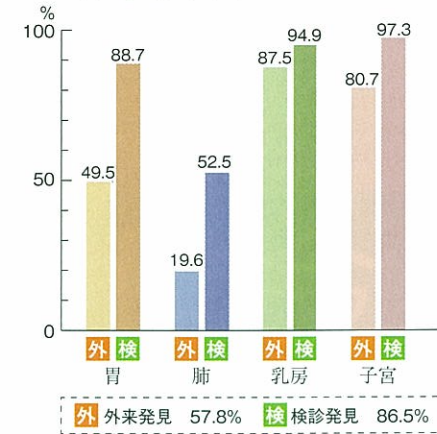
健康診断受診のススメ

健康診断の受診状況

すでにご存知の方も多いかと思いますが、平成20年度から市民健診の制度が変わりました。40～74歳までの健康保険加入者を対象にメタボリックシンドロームに着目した「特定健診・特定保健指導」という新しい仕組みが始まっています。市区町村によってはこれまでと健診場所や健診内容が異なる場合もあり、こうした変更による混乱から健康診断の受診率が低下している現状があります。例えば、亀岡市が



■ 受診の動機別にみた早期がんの3年相対生存率(%)



※3年相対生存率…一般の人の生存率に対する、がん治療から3年後の患者の生存率の比のことです。

第5次悪性新生物実態調査報告(財)がん研究振興財団「がんのおはなし」より

この図を見てもわかるように、症状が出てから病院で診察を受けた場合よりも、定期健診は早期に病気を発見し、治療効果を高めることが出来るのです。

取材協力：亀岡市保健センター

実施した20年度の特定健診においては、市民健診時に36パーセントであった受診率が30パーセントとやや落ち込んでおり、がん検診の受診率も京都府全体で低下しています。怖いのは、健診を受けず外にも出ないという状況にある方々です。健診を受けることで自分の体の状態を知り、生活を変えるきっかけになりますので、まずは地域の中で声を掛け合うことを大切にしていただきたいと思います。自分の健康を自分で守るという意識を持ちましょう。保健センターでは、対象者への特定保健指導を行うとともに、医療機関と連携して生活改善、筋力向上などの教室を定期的に開催しています。また、電話相談も受け付けていますので、ぜひお気軽にご利用ください。

健(検)診料金の目安



国民健康保険加入者を対象にした特定健診の負担金及び、各市町が実施する検診事業の自己負担金の目安です。ほとんどの健(検)診が、本来必要な経費と比較して1割以下の金額で受診できますので、実施される機会を逃さず上手に利用しましょう。

※費用・実施項目・対象者・申し込み方法等は各市町によって異なりますので窓口で事前にご確認ください。

■ 健(検)診料金一覧 (平成21年度・JA京都管内各市町の調査結果)

| 検診項目 | 検査方法 | 自己負担金(税込) |
|----------|---------------------|-----------|
| 特定健診 | 右表を参照 | 無料～1,200円 |
| 肺がん・結核検診 | 胸部X線検査(必要者は痰の検査も) | 無料～1,000円 |
| 胃がん検診 | バリウムX線検査 | 無料～1,000円 |
| 大腸がん検診 | 便潜血反応 | 無料～300円 |
| 子宮がん検診 | 内診・細胞診 | 無料～1,700円 |
| 乳がん検診 | 視触診・超音波またはマンモグラフィ検査 | 無料～1,700円 |
| 前立腺がん検診 | 血液検査 | 無料～300円 |
| 肝炎ウイルス検診 | 血液検査 | 無料～300円 |

基本的な健診項目と内容

特定健診や、それ以外の基本の健診の中に組み込まれている主なメニューです。

※実施項目・対象者・申し込み方法等は、各医療保険者、市町によって異なりますので事前にご確認ください。

- 身体計測等(身長、体重、BMI、腹囲、診察)
BMI=体重(kg)÷身長(m)² BMIほぼ25以上で肥満となる。腹囲の基準値は男85cm未満、女90cm未満でこれを超えるとメタボリックシンドロームの要因となる。
- 血圧測定
基準値は・最高/～129mmHg・最低/～84mmHg
高血圧は、脳梗塞や心筋梗塞など、心血管病の危険因子となる。
- 血液検査
採取した血液から、肝機能、脂質代謝、糖代謝、腎機能、貧血などを検査する。脂質代謝検査ではコレステロール・中性脂肪の値により、動脈硬化や心筋梗塞の危険性を診断する。また、糖代謝検査の空腹時血糖値やHbA1cの値と合わせて、メタボリックシンドロームの診断に用いられる。
- 尿検査(糖・蛋白)
尿中に糖が出るとう糖尿病や腎疾患の疑い、血液や蛋白が出るとう腎尿路の異常が考えられる。
- 心電図検査
波形により不整脈・心筋梗塞などを診断する。
- 眼底検査(必要な人のみ)
目の血管や網膜の状態により、高血圧症や糖尿病などを検査する。
- 介護予防検診(65歳以上)
※基本チェックリストの結果から生活機能の低下が疑われる方に、生活機能評価を行う。