



岡山県南部健康づくりセンター特集

- メタボリックシンドロームを予防し、血管年齢を若く維持しよう!
- 骨粗しょう症を知っていますか?
- 続けようがん検診!
- 財団設立20周年記念事業報告
- 大腸がん検診キット販売



財団法人岡山県健康づくり財団 設立20周年記念式典

私たちは人々の健康と環境のGOODを目指します



岡山県健康づくり財団
For Health&Ecology

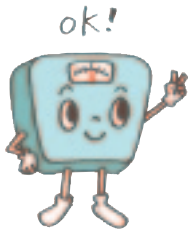
【コンセプト】

健康であること、環境に対して優しくなることは、私たち一人ひとりがいつも「GOOD!」な状況であるからこそ。手で「GOOD!」の形を表現する時のシルエットがモチーフ。中指の上に配置したハートは、「GOOD!」な状況でこそ生まれてくる「人の心」と「新しい芽吹き」をイメージしています。



JWWA-GLP043
水道GLP認定

JQA-QM351
環境部:河川水・排水検査
簡易専用水道検査
北部支所:河川水・排水検査



メタボリックシンドロームを予防し、 血管年齢を若く維持しよう!

血管年齢という言葉をご存じですか?血管の老化度、つまり動脈硬化がどれだけ進んでいるかを表すものです。現在わが国の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は動脈硬化が原因です。それに加え、最近話題のメタボリックシンドロームは内臓脂肪症候群ともいわれ、内臓脂肪型肥満をベースに高血糖、脂質異常、血圧高値が引き起こされる状態です。メタボリックシンドロームは動脈硬化を進行させ、血管年齢を悪化させて、命にかかわる病気の発症や進展を招く可能性があるのです。

近年、糖尿病などの生活習慣病は、おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が大きく関わるようになってきました。内臓脂肪が過剰にたまってくると、脂肪細胞が全身へ様々な影響を及ぼして、糖尿病、脂質異常症や高血圧症を併発しやすくなります。メタボリックシンドロームの診断基準は、内臓脂肪型肥満（腹囲男性85cm以上、女性90cm以上）に加えて、①血圧高値（最高血圧130mmHg以上か最低血圧85mmHg以上）、②脂質異常（中性脂肪150mg/dl以上あるいはHDLコレステロール40mg/dl未満）、③耐糖能異常（空腹時血糖110mg/dl以上）の三つのうち二つを満たすものが該当します。つまり、こうした「血糖値がちよっと高め」、「血圧がちよっと高め」といった、まだ病気とは診断されない状態でも、内臓脂肪型肥満がベースに複数重なると、動脈硬化が急速に進行するのです。

メタボリックシンドロームの予防、改善

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすいが、減りやすいという特徴があります。メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、たまる原因となっている食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせます。すでに糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの治療を受けている方で、内臓脂肪型肥満がある場合はさらに厳重な管理が必要です。血管年齢を若く保つために、出来ることから実行しましょう!

1) 食事のポイント

バランス良く食べることはもちろん、3食きちんと摂ること、夕食は軽めにする、油を使った料理は控えめにすること、野菜などの副菜を多く摂ることがお勧めです。また、血圧を上げないために、塩分を控えることも忘れないようにしましょう。

2) 運動のポイント

運動はウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動を、息切れせずに汗ばむくらいの強さで、1回20～30分程度を続けましょう。最低でも週3回、継続的に運動することが大切です。万歩計をつけ、1日8,000～10,000歩を目標にしましょう。ただし体力には個人差があるので、無理せず少しずつ始めましょう。運動に時間をとれない場合は、日常生活の活動性を上げるように工夫しましょう。例えば掃除に床拭きを加えたり、エレベーターではなく階段を使ったり、自転車や車を使わず歩いて出かけるなどがお勧めです。

南部健康づくりセンター ヘルスチェックのご案内 要予約 5,000円

ヘルスチェックはメタボリックシンドローム予防に有効です。

体脂肪量バランス	体脂肪測定	骨強度測定	動脈硬化測定
		<p>骨粗しょう症予防</p>	

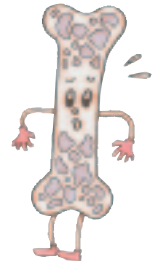
ヘルスチェックと血液・尿検査(2,000円)の結果があれば、センターの会員になれます。(血液・尿検査の結果は8ヶ月以内であれば他施設のものでも代用可能)

※当センターにて人間ドックを受診された方は、半年以内であればヘルスチェックを4,000円にて受診できます。

お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター受付 TEL.086-246-6250 (月 休み)

骨粗しょう症を知っていますか？



骨粗しょう症は、骨の代謝バランスが崩れ、もろくなって骨折しやすくなる状態です。骨粗しょう症は寝たきりになるリスクを高めるため、病気をよく知って予防に努めましょう。

骨は成長期に活発に作られ、骨量は20歳代でピークを迎えます。成長期が終わっても、骨は骨芽細胞によって骨形成されると同時に破骨細胞によって骨吸収され、常に新しく作り直されるという新陳代謝を繰り返しています。このバランスが崩れて骨吸収が上回った状態が続くと、骨量が減少して骨がもろくなります。骨粗しょう症の危険因子となる項目を挙げました(表1)。生活習慣を改善することで危険因子をできるだけ少なくすることが骨粗しょう症の予防につながります。

骨粗しょう症の主な原因

(1) 加齢・ホルモンのアンバランス

男女とも加齢で骨量は減りますが、特に高齢女性に多く、これは閉経後に骨芽細胞を活発にする女性ホルモンである「エストロゲン」が激減するためです。

(2) 栄養のアンバランス

骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどのビタミンがバランスよくとれていないことが挙げられます。

(3) 運動不足、喫煙、飲酒

適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと、骨形成におけるカルシウムの利用効率が悪くなるため、運動不足も骨粗しょう症の要因となります。

表1. 骨粗鬆症の危険因子

除去できない危険因子	除去できる危険因子
加齢	カルシウム不足
性(女性)	ビタミンD不足
人種(白人>黄色人種・黒人)	ビタミンK不足
家族歴	リンの過剰摂取
遅い初経	食塩の過剰摂取
早期閉経	極端な食事制限(ダイエット)
過去の骨折	運動不足
	日照不足
	喫煙
	過度の飲酒
	多量のコーヒー

骨粗しょう症の予防

食事、運動を含めた生活習慣の改善が大切です。

1) 食事のポイント

骨の主成分であるカルシウムの摂取量は、骨粗しょう症の予防や治療の場合には1日800mg以上を目標とします。牛乳・乳製品、大豆、小松菜などに多く含まれます。カルシウムを効率よく吸収するためには、ビタミンD、ビタミンK、マグネシウム、リンやたんぱく質などさまざまな栄養素も必要です。そのため、1日3回規則正しく、バランスのとれた食事と牛乳・乳製品の摂取が重要です。

2) 運動のポイント

ビタミンDを体内で合成するために必要な日光浴や、ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動を習慣的に行うことが推奨されます。いずれの運動を行う場合も、定期的な骨密度の評価を行ったうえで実施することが、安全のためには重要です。骨折経験や腰痛などの関節痛がある場合は、整形外科医に相談してから運動を始めましょう。



どなたでも
参加OK!

健康づくり教室のお知らせ

医師や管理栄養士による、楽しい実習や試食・試飲が盛りだくさんです!
(参加料金:各1,000円)



花粉の季節を快適に! アレルギー・花粉症予防教室

平成24年2月15日(水) 13:00~14:20 花粉症に効くほかほか芳香浴のバスソルト作り

脳年齢が若返る! 知って得する認知症予防講座

平成24年3月7日(水) 13:00~14:20 認知症予防レシピ紹介と試食・試飲つき

お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター受付 TEL.086-246-6250 (月 休み)

続けよう がん検診!



近年、がん検診の有効性が相次いで報告されています。胸部レントゲンや低線量CTによる肺癌検診、胃レントゲンによる胃癌検診、便潜血検査による大腸癌検診、マンモグラフィーによる乳癌検診、子宮頸部擦過細胞診による子宮頸癌検診、血清PSA検査による前立腺癌検診などは生存率の改善が証明された有効な検診とされています。



これらの検査の多くは全国健康保険協会（35歳から74歳までのお勤めの方）や各事業所の健康保険組合（各健康保険組合が年齢設定）が実施する健康診断と併せて受診が可能です。退職後2年間の任意継続による受診可能期間が終了すると、多くの方は実施日程および場所が指定される住民検診として、それぞれの癌検診を受診することになります。

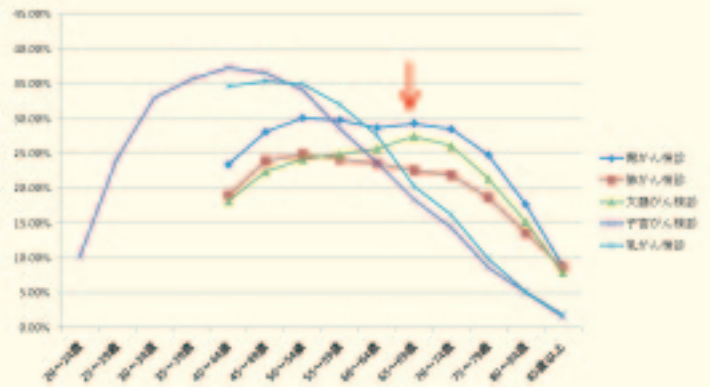
しかし、日程を忘れてしまったり、受診場所が遠かったりして受診の機会を逸する方が多いようです。



国立がんセンターの集計では、がん検診受診率は退職後から急速に減少し

年齢階級別がん検診受診率(女性)

平成22年国民生活基礎調査の概況(がん検診受診率)より作成



年齢階級別がん検診受診率(男性)

平成22年国民生活基礎調査の概況(がん検診受診率)より作成

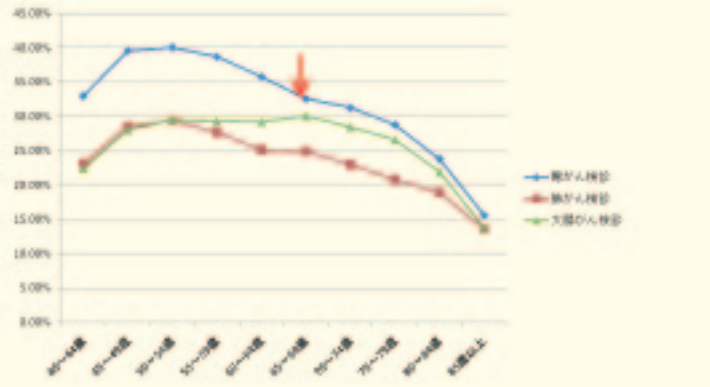


図1 年齢階級別がん検診受診率

女性特有の癌(乳癌・子宮癌)では、その罹患が多い40歳代に検診受診率のピークがあるが、その他の癌では65歳以降で急激に減少している。男性では、肺癌・大腸癌・胃癌すべてにおいて、65歳以降の検診受診率が急激に減少している。

ています（**年齢階級別がん検診受診率参照**）が、一方、がんの罹患はこの頃から急激に増加しています（**年齢階級別がん罹患率参照**）。つまり、検診が必要な頃に受診できていないということです。

子育てが終わり、仕事に区切りがつき、さあこれからの人生をのんびり過ごそうと思っている頃から、がんの魔の手が忍び寄ってきます。

多くの新しいお薬や技術が開発され、がん治療法は急速に進歩していますが、がん治療で一番大切なことは、「**早期発見・早期治療**」です。その上、早期がんについては「**内視鏡手術**」などの**からだにやさしい治療**が可能となっているものが多く、「**早期発見・早期治療**」の重要性がさらに増えています。**からだにやさしい治療**では治療期間も短く、手術後の後遺症も少ないことが多く、治療後も前とかわらない生活をおくることができます。退職後の素敵な人生のためにも、がん検診を続けましょう。

南部健康づくりセンターでは皆さまにがん検診を含む健康診断を受けていただきやすいように、人間ドックのコースの中でも1月～4月の間に通常健診を厳選し充実させた「**かえでコース**」「**シニアコース**」を提案しております。皆さまのご健康のために、是非ご利用下さい。

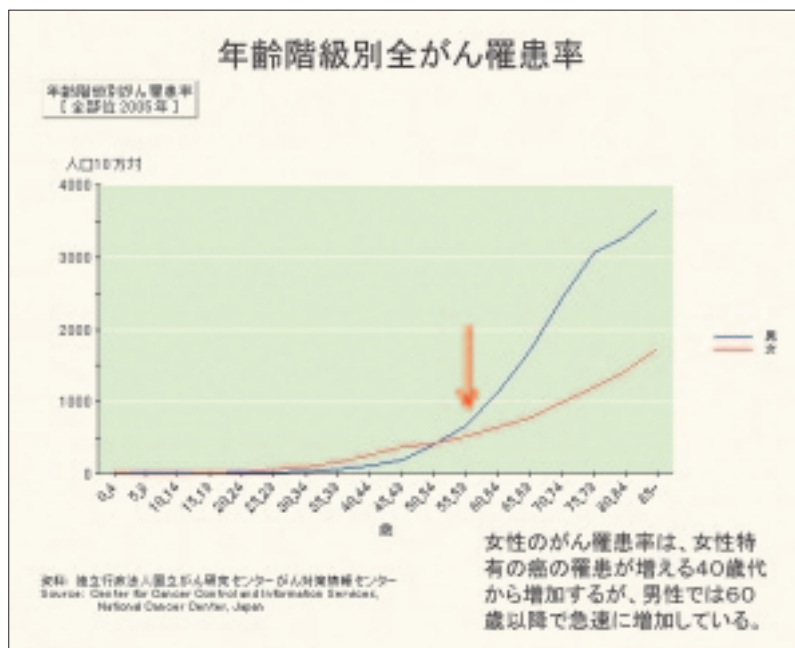


図2 年齢階級別全がん罹患率



人間ドック新規受診キャンペーン

人間ドック新規受診で¥1,000分の商品券を進呈

個人で申し込まれる方で、当人間ドックで過去に受診歴のない新規の方が対象です。

キャンペーン期間
平成24年1月～平成24年4月

キャンペーン対象コース

ゆったりコース

シニアコース **お得です**

しっかりコース

かえでコース **お得です**

みっちりコース

New! レディースコース



お申し込み・お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター ヘルスサポート課
 (午前中は人間ドックで混み合っておりますので、PM 1:00以降にご連絡下さい)
 TEL.086-246-6253
 FAX.086-246-9036 E-mail:kenshin@okakenko.jp
 火～土(月・日・祝 休み)

私ども、 財団法人岡山県健康づくり財団は、 20周年を迎えました。

当財団は、平成3年に財団法人岡山県予防医学協会、財団法人結核予防会岡山県支部、財団法人岡山県衛生会、財団法人岡山対ガン協会の4団体が統合し、岡山県をはじめ市町村、県医師会等関係団体の出捐の下に設立された公益法人です。

設立以降人々の健康、医療や生活環境等、社会的意義の高い事業分野で地域貢献を果たすため、職員一同、日々業務に取り組んで参りました。

20周年の節目を迎えることができたのも、お客様はもとより地域の皆様、関係諸団体の皆様の支えによるものであり、心より感謝申し上げます。

この20年の感謝をこめて、平成23年11月12日、13日に「記念式典」「記念イベント」を開催いたしました。

秋空の下、お忙しい中、ご出席・ご来場いただきました皆様には厚く御礼申し上げます。

東日本大震災以降、再認識させられた「絆」の大切さ。この20周年イベントを通して地域の皆様、利用者の皆様との絆もより一層深くなったと感じております。今後も職員一同、力を合わせて皆様のご期待に応えるべく努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。


● 記念式典

岡山県知事をはじめ関係諸団体の皆様ご出席の中、執り行われました。



● 記念講演「肺移植について ～命の贈り物～」

京都大学医学部附属病院呼吸器外科 教授 伊達洋至先生



肺移植の現場のお話が聞ける貴重なご講演でした。会場を埋めつくした参加者一同、命をつなぐ臓器移植の大切さに感動しました。

● お手軽教室特別版 「スロージョギング」

福岡大学スポーツ科学部 教授 田中宏暁先生

スロージョギング考案者の田中宏暁先生にスロージョギングの効果と実技を詳しく教わりました。



● エンジョイ♪ウォーキング

70名の参加者の皆様がシドニーオリンピック女子マラソン日本代表山口衛里さんと吉備津彦神社まで往復12kmを気持ちよく歩きました。



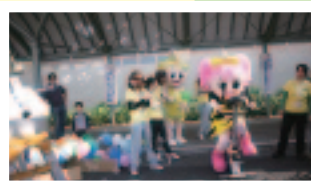
● 親子料理教室

親子でピザやチキンナゲットなどを楽しく作りました。



● 環境学習車

来場の子どもたちが「自転車発電」「ソーラーカー」などEcoを楽しく体験しました。



● 東北復興支援

東北三県物産展やチャリティーバザーを開催しました。売り上げは義捐金として日本赤十字社へ寄付させていただきました。



● 健康相談・栄養相談・骨密度測定

皆様、真剣な表情で専門家に相談したり、測定を受けたりしていただきました。



20周年記念事業のホームページを作成いたしました。イベントの詳細などがご覧いただけます。

<http://www.okakenko.jp/zaidan/20thevent/>