

健康と環境



- 特集
1. ロコモ予防のすすめ
 2. 続 レジオネラ症について
 3. 冷たいおやつレシピ
 4. 健康診断のご案内

(岡山県南部健康づくりセンター)

ロコモ予防のすすめ

近年「ロコモ」が頻繁にメディアで取り上げられています。ロコモとは、ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)の略で、関節や筋肉が弱くなり、「座る」「立つ」「歩く」などの日常的に必要な動作ができなくなる状態、またはその危険性が高い状態のことです。

平成25年国民生活基礎調査によると、要支援、要介護になった要因の第1位はロコモ(運動器障害)であり、健康寿命の延伸においてロコモの予防は緊急の課題とされています。

ロコモの原因のひとつである骨粗鬆症を予防する運動としてウォーキングが効果的です。歩くことで重力による衝撃が骨に加わり骨形成が促進されます。

群馬県中之条町の65歳以上の住民を対象にした10年以上に及ぶ長期研究において、骨粗鬆症の予防には1日の歩数が7,000歩以上(早歩きのような中強度の運動を15分以上交える)必要であるという報告がされています。

((地独)東京都健康長寿医療センター研究所より)

信号待ちでは足踏みをする、青になったら早歩きでわたる、ウォーキングを行っている人は途中で早歩きを加えるなど、歩数アップや早歩きを意識してみましょう。

最近では、若い世代においてもロコモの危険性が高まっていることが報告されています。早くから運動を生活の中に取り入れ、ロコモを予防して健康寿命を延ばしましょう。

岡山県南部健康づくりセンターには、ウォーキング機器や各種筋力トレーニング機器などが揃っており、ロコモ予防に効果的な運動を行うことが出来ます。暑い季節、室内で快適に運動し、ロコモを予防しましょう。

ポイント

- 歩数をまっすぐに行うように心がけましょう。
- 足元が必要な人は、十分に注意して、靴に手や指をつけていきます。
- 歩をついた後、靴に指を付けていきます。

ポイント

- 歩幅より少し広めに足を広げて歩きます。つま先は30度開かない歩きます。
- 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように歩かせます。

ポイント

- スクワットが得意な人は、イスに腰かけ、前に手をついて立ち回りの動作を繰り返します。

*日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防サイトより引用 (<https://locomo-joa.jp/check/locotref/>)

お問い合わせ

岡山県南部健康づくりセンター TEL. 086-246-6250
【受付時間】火～金/8:30～22:00 土・日・祝日/8:30～18:00 (月曜は休館日です)



続

レジオネラ症について



「レジオネラ症」について、本誌「健康と環境」vol.63（2014年10月号）で詳しくお知らせしました。（当財団Webサイト <http://www.okakenko.jp/kouhoushi/>からもご覧頂けます。）

その後、今年の3月に隣県の広島県三原市の公衆浴場で患者数58名（うち死者1名）が出る痛ましい事故が起きてしまいました。

今回は、続編として統計データなどを用いてレジオネラ症予防の注意点などを紹介します。

レジオネラ症とは

レジオネラ症は、レジオネラ属菌が肺に侵入し感染することで起こる感染症です。

レジオネラ属菌は、大きさ数 μm （1 μm は1mmの1,000分の1）の細菌です。自然界の土壌や河川、湖沼、水たまりなどどこにでも生息していますが、すぐに人間に悪影響があるわけではありません。

循環式の浴槽水や冷却塔水などで管理状態が悪いとバイオフィルム（いわゆるヌメリ）の中で大量に増殖します。このレジオネラ属菌を多く含む水が、エアロゾル（ミスト状の細かい水滴）になり、人が空気と一緒に吸い込むことで感染します。発症のタイプは上の表のとおり「レジオネラ肺炎」と「ポンティアック熱」の2種類があります。

レジオネラ症

●レジオネラ肺炎

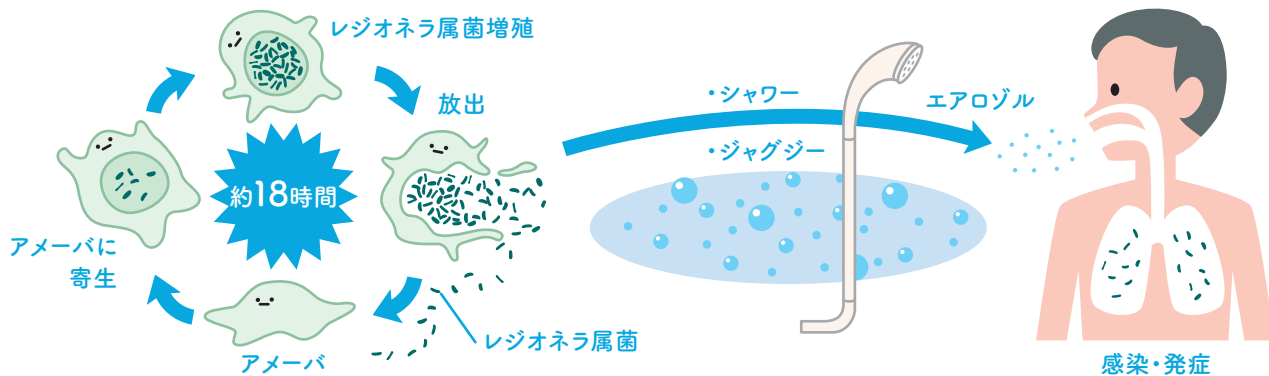
症状 高熱（37～40℃またはそれ以上）、全身倦怠感、頭痛、筋肉痛、悪寒、呼吸困難、意識障害など

特徴 適切な治療が行われなければ、時には死に至るような重篤な状態になる危険性もある

●ポンティアック熱

症状 発熱、全身倦怠感、頭痛、関節痛など

特徴 自然治癒型でインフルエンザに似た熱性疾患



レジオネラ症の患者数は増加中

最近10年間のレジオネラ症患者報告数および死亡者数^{※1,2}は右のグラフのとおりです。

2015年の患者数（1,592名）は10年前の2006年の患者数（518名）の3倍以上となっておりレジオネラ症が増加していることが分かります。（岡山県でも増加傾向にあります。）

また、毎年死者がでており最近10年間の患者数累計9,198名に対し、死者数は447名であり、致死率は4.9%と高いことから、本当に怖い感染症といえます。



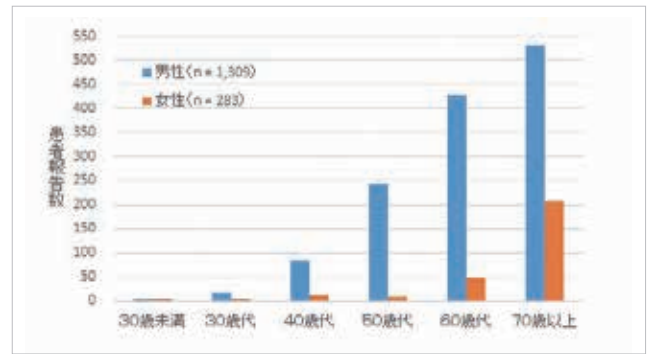
レジオネラ症患者報告数および死亡者数

レジオネラ症にかかりやすい性別・年代

2015年におけるレジオネラ症の性別・年代別報告数^{※1}は右のグラフのとおりです。

性別では患者数の82.2%を男性が占めており、また、年代別では60歳以上が76.3%を占めています。これはレジオネラ症の特徴的な傾向で中高年の男性に多い感染症とされています。

今後、高齢化が進む日本社会において、レジオネラ症予防の重要性は増していくと考えられます。



レジオネラ症 2015年 性別・年代別報告数

レジオネラ属菌はどんな所に

各種環境水等におけるレジオネラ属菌陽性率^{※3}は右の表のとおりです。私たちの身の回りにはどこにでもレジオネラ属菌がいることが分かります。



各種環境水等におけるレジオネラ属菌陽性率

採取場所	陽性率 ($\geq 10\text{cfu}/100\text{mL}$)
水溜まり	47.8%
シャワー	29.4%
浴槽水	22.8%
冷却塔水	21.8%
修景水	18.3%
ウォッシャー液	9.3%
給水/給湯水	8.8%
土壌	6.3%

レジオネラ症の予防方法

レジオネラ属菌は自然界に広く存在しており、私たちの身の回りから完全に取り除くことは困難です。

レジオネラ症を予防するためには、レジオネラ属菌が生息しやすい、微小な水滴や固体の粒子の発生源(浴槽など)を適切に管理(点検、清掃、消毒、細菌検査)し、レジオネラ属菌の増殖を防ぐことが最も大切です。

高齢者、喫煙者、慢性肺疾患のある方、免疫の低下する疾患(がん、糖尿病、腎臓病など)のある方は、レジオネラ属菌に感染しやすいため、特に注意が必要です。

レジオネラ肺炎は医療機関への受診が遅れたり、有効な抗菌薬治療がなされないと、致死率は60~70%に増加しますが、適切に治療がなされれば致死率は7%程度に低下する^{※4}ため、早期診断・早期治療が大変重要です。

家庭での 注意点



お風呂	24時間循環式風呂を使用する場合は、ろ過器の衛生管理を行いましょう。浴槽水も定期的に交換しましょう。ジャグジーなどの気泡発生装置は感染のリスクが高いため使用時には十分注意してください。
加湿器	超音波加湿器では、水温がレジオネラ属菌を殺菌できる温度にはならないことが多いので、タンクの水をこまめに交換し、タンク内も洗浄しましょう。
その他	園芸用の腐葉土や塵埃からの感染事例もあります。土いじりや農作業、高圧洗浄などの作業の際にはマスクを着用しましょう。

当財団では、レジオネラ属菌等様々な生活環境関連の検査を行っています。
詳しくは、下記お問い合わせ先までご相談ください。

お問い合わせ先:環境部 TEL 086-246-6257 / FAX 086-246-6258

※1 国立感染症研究所 感染症情報センターのデータより集計

※3 公益社団法人 日本建築衛生管理教育センター「ビルと環境 No149 2015.6」より抜粋

※2 独立行政法人 統計センターのデータより集計

※4 東京都感染症情報センターWEBサイトより

冷たい
おやつレシピ

黒ゴマプリン



材料(4個分)

- * 黒ゴマ…………… 40g
- * 生クリーム …… 80g
- * 牛乳…………… 250g
- * グラニュー糖 …… 35g
- * 粉ゼラチン …… 5g
- * 水…………… 大さじ2
- * クコの実 …… 4個

作り方

エネルギー158kcal 塩分0.2g(1個当たり)

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
- ② 黒ゴマをフライパンで炒り、フードプロセッサーで攪拌する。
- ③ 鍋に②と生クリーム、牛乳、グラニュー糖を入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ④ ③に①のゼラチンを加えて、溶けたら裏ごしする。
- ⑤ 少しとろみが付く程度まで冷やし、器に注ぎ冷やし固める。
- ⑥ 水で戻したクコの実を飾る。

附属病院

～健康診断のご案内～

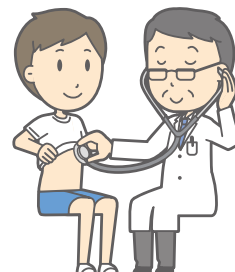
当院では、健康と安全を確保するために企業向け、進学・採用時など個人向けの健康診断を実施しています。また、岡山市の特定健診も合わせて実施しています。特定健診の実施期間は平成29年6月1日(木)～平成29年12月22日(金)となっています。1日の予約枠数に限りがございますので、早めのご予約をお願いします。

* 健康診断と外来診察、または健康診断と腹部超音波の同日実施はお受けできませんので、ご了承ください。

健診実施日：平日のみ(土日祝日を除く)

受付時間：午前 8:30～11:00

午後 13:00～15:30(水・金曜日の午後は受け付けておりません)



	月	火	水	木	金
午前	○	○	○	○	○
午後	○	○	×	○	×

企業向け定期健康診断	個人向け健康診断	岡山市の特定健診
Aコース：4,140円(税込) Bコース：8,210円(税込) Cコース：10,000円(税込)	Dコース：5,770円(税込) Eコース：6,200円(税込) Fコース：12,100円(税込)	岡山市特定健診 各種がん検診 (肺がん、胃がん検診など)

予約制を実施しています。各コースの内容や検査項目、単価などの詳細については下記までお問い合わせいただくか財団ホームページをご覧ください。

お申し込み
お問い合わせ先

岡山県健康づくり財団 附属病院
 TEL 086-241-0880 / FAX 086-241-9365
 財団ホームページ(附属病院・健康診断) <http://www.okakenko.jp/fuzokubyoin/>

岡山県健康づくり財団 検索