

熊本の健康を取り戻そう!

健康バンザイ新聞

熊本健康づくり元年
〇月〇日
〇曜日

号外

熊本県
健康寿命をのばそう!
人生100年
くまもと健康づくり推進事業



©2010熊本県くまモン

生活習慣病予防 待ったなし!

カギは腹囲マイナス2cmと体重マイナス2kg

腹囲マイナス2cm、体重マイナス2kgとは? 現在、国では、メタボ予防の特定保健指導を開始し、開始から3カ月後に、「腹囲マイナス2cm、体重マイナス2kg」を達成することを成果の目安とするようを検討しています。

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病(糖尿病や脳血管疾患など)の発症・重症化予防と早期発見のために、生活習慣病のリスクとなる「メタボリックシンドローム(メタボ)」に着目した健診が特定健診です。

また、特定健診受診者の健康データをみてみると、全国と比較して、メタボ予備群・該当者の割合はワースト6位(令和元年度)と高く、若い世代から悪い傾向にあります。

張った結果が腹囲の減少として見えてきます。わかりやすい腹囲や体重減少を目標に、若い世代から早い段階でメタボ予防に取り組ましましょう。

体重管理が 糖尿病予防の第一歩!

20歳代からの体重増加は危険信号!

熊本県でも増加している糖尿病は、慢性的に血糖値が高くなる病気で、一度発症すると治癒はしない病気です。自覚症状に乏しいため、気づかないうちに病気が進行します。糖尿病を放置すると、目や腎臓、神経の障害などの合併症を発生し、さらに重症になると失明や腎不全による人工透析導入が必要になります。また、動脈硬化症、歯周病、認知症などのリスクを高めます。健康項目に空腹時血糖値や検査前1~2カ月の間の血糖値を反映するHbA1c(ヘモグロビン

エーワンシー)があり、空腹時血糖値126mg/dl以上、HbA1c6.5%以上になると糖尿病が強く疑われます。熊本県では、糖尿病の患者数が増加の一途を辿っています。また、肥満者(BMI25以上)や20歳から10kg以上体重が増加した者の割合が年々増加している現状があります。20歳以降の体重増加と糖尿病の発症との関連が明らかであることと、予防のカギは「体重管理」です。

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の目安

6.5%以上	糖尿病が強く疑われる
6.0~6.4%	糖尿病の可能性が否定できない
5.6~5.9%	要注意
5.6%未満	正常



メタボリックシンドロームの診断基準

- 内臓脂肪型肥満 ウエスト周囲径 男性:85cm以上 女性:90cm以上
- 脂質異常症 中性脂肪:150mg/dL HDL:40mg/dL未満
- 高血圧 最高血圧:130/85mmHg以上
- 高血糖 空腹時血糖値:110mg/dL以上

がん検診働く世代、女性の受診が重要

早期発見のためにがん検診受診を!

国民の2人に1人がかかると言われる、がん。国民の約4人に1人ががんによって亡くなっています。

近年、多くのがんは早期に発見できれば、がんを克服できる可能性が非常に高くなっています。早期発見のカギは、定期的ながん検診です。対象の年齢になったら、大腸がん・肺がん検診を年に1回、胃がん検診を2年に1回受けましょう。

種類	対象者	受診間隔
胃がん	50歳以上	2年に1回
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回
肺がん	40歳以上	年1回
乳がん	40歳以上	2年に1回
大腸がん	40歳以上	年1回

家族で相談、HPVワクチン接種

子宮頸がん予防には定期的な検診とともにHPVワクチンの接種が有効です。HPVワクチンの定期接種は、小学校6年生から高

近年、熊本県では脂肪肝が原因で発生する肝硬変などの脂肪肝が急増しています。FIB-4 index(ファイブフォーインデックス)計算サイトでは、血液検査の結果などを入力することで、簡単に脂肪肝の硬さを評価することが出来ます。

自己検脈で不整脈を早期発見

脳梗塞・心不全を予防

熊本県においては、心疾患における死亡のうち、「不整脈及び伝導障害」での死亡の割合が全国より高い傾向にあるため、県では不整脈の一種である「心房細動」の早期発見に力を入れています。心房細動は脈のリズムがばらばらになるのが特徴です。脳梗塞、心不全などの原因となることもあり、自覚症状が無いことも多く、脳梗塞につながる場合もあります。そのため熊本県では脈拍数や不整脈の有無を自身で計測する「自己検脈」を行っています。

【自己検脈の方法】

- 1 手の内側(図参照)を指2~3本で軽く押さえて、脈が触れる場所を探る。
- 2 脈拍のリズムを確認しつつ、15秒間脈拍の数を数える。
- 3 測った数を4倍にすると1分間の脈拍数がわかる。(安静時の正常値はおおむね1分間に50~100回)



子どもむし歯をゼロに!

1歳6か月児のむし歯が 全国ワースト1位!!

令和元年度(2019年度)全国幼児歯科健診結果が令和3年(2021年)9月に公表され、熊本県の幼児のむし歯有病状況は1歳6か月児のむし歯有病者率及び一人平均むし歯本数に関して、熊本県が全国ワースト1位となり大変憂慮すべき状況です。乳歯のむし歯は、成長の過程においても、食べる機能や会話する機能にも影響します。むし歯菌は1歳6か月から3歳頃までに家族の唾液から感染することが多いため、家族も定期的な

子ども健康な歯をつくるために必要なむし歯予防策としては、家族も定期歯科健診を受ける、砂糖を多く含むおやつやジュースなど過度に与えない、歯が生えたら仕上げみがきを行う(定期的なフッ化物塗布とフッ化物配合歯磨剤の使用、などです。子どものむし歯ゼロを目指しましょう!

骨粗しょう症検診で骨卒中予防を!

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下して骨折しやすい状態になる病気です。骨粗しょう症は、転倒などによって骨折しやすくなること、骨折が死につながるケースもあるのですが、そのうち約1割は骨折が原因で死亡すると言われています。骨粗しょう症は、骨密度の検査(骨粗しょう症検診)を定期的に行い、骨の健康度をチェックしましょう!

睡眠障害が生活習慣病や認知症のリスクに

睡眠に関連した多種多様な病気の総称を「睡眠障害」と呼びます。この「睡眠障害」のなかで最も多いのが不眠症です。不眠症とは、その人の健康を維持するために必要な睡眠時間が量的あるいは質的に低下し、そのために社会生活に支障をきたし、自覚的にも悩んでいる状態をいいます。2021年の都道府県別睡眠障害値ランキングでは、熊本県はワースト2位(熊本県はワースト2位は、株式会社ブレインスリープ調査結果より)。睡眠に関する様々なことが総じて悪

かったという結果が出ています。睡眠障害は眠れない、起きられないなどの症状で日常生活の困難感を示すだけでなく、生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患の増悪や、精神疾患や認知症になる恐れもあります。睡眠障害の原因としては、精神的ストレス、痛み・痒みを伴う病気、生活習慣の乱れなどが挙げられます。日々の生活の中で睡眠時間は犠牲になりがちですが、自分の睡眠障害に疑問を感じたら放置せずにかかりつけ医や「こころの健康相談」に相談してみましょう。