

えひめ

2005

No.17

健康だより



松山市内を走る坊っちゃん列車

CONTENTS

骨粗鬆症検診について	1～4
個人情報保護への対策	5
わたしの職場から	6
～伊予鉄道健康保険組合～	



財団
法人

愛媛県総合保健協会

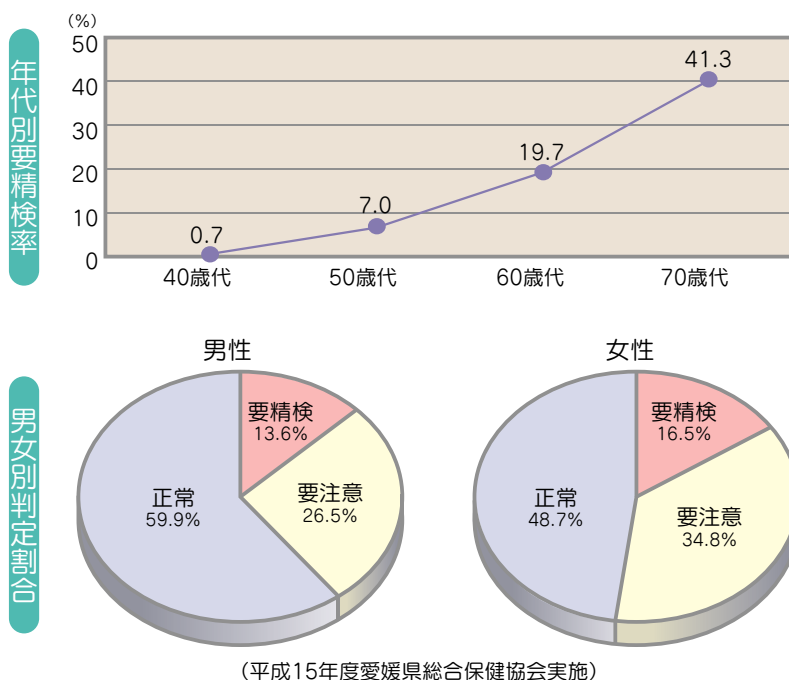
骨粗鬆症検診について

(監修) 愛媛県総合保健協会
医長 藤本 弘一郎



1 はじめに

骨粗鬆症とは、骨量が減少し、骨がもろくなり骨折しやすくなった状態をいいます。骨は日々生成と破壊を繰り返し、強さと柔軟性を保っています。骨をつくる細胞の動きが、骨を壊す細胞の動きに追いつかなくなると、骨粗鬆症を引き起こします。骨粗鬆症は特に高齢者で有病率が高いことが知られており、女性に多いのが特徴です。

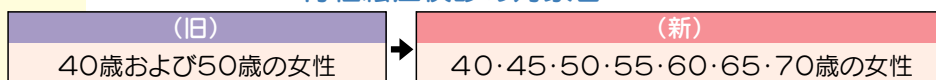


(おもな原因)

- 加 齢…40歳くらいから骨量が減少しはじめる
- 女性ホルモン…骨の中のカルシウムが血液中に溶け出すのを防ぐ働きをしているので、不足すると骨量が減少
- 栄 養 状 態…長い間の偏った食習慣、カルシウムの摂取不足
- 生 活 習 慣…運動不足、喫煙、飲酒、過度のダイエットやストレス
- 日 光 不 足…カルシウムの吸収を助けるビタミンDが不足
- 病 気・薬 剤…甲状腺機能亢進症、糖尿病、リウマチ等の薬剤治療を受けた場合

骨粗鬆症は突然起きるのではなく、長い間の生活習慣や性別、年齢、体質など様々な要素が絡み合っています。特に、女性は閉経後の女性ホルモンの減少とともに骨量も減っていきます。厚生労働省の保健事業実施要領では、平成17年度より骨粗鬆症検診の対象年齢が拡大されました。

骨粗鬆症検診の対象者





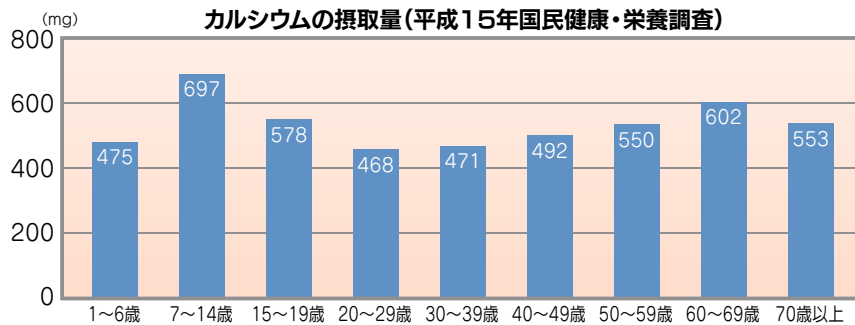
2 骨粗鬆症の予防

●バランスのよい食事を

しっかりと丈夫な骨をつくるには、カルシウムだけでなくビタミンDやビタミンKも必要です。栄養が偏らないよう、一日に必要な栄養分をバランスよく含んだ食事を心がけましょう。

①カルシウムを十分に

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素です。(下図)1日あたりの摂取量としては600mgが推奨されていますが、骨粗鬆症予防のためには800mgの摂取が必要と言われています。そこで今より200mg多くカルシウムをとることを目標に食生活を改善しましょう。



(カルシウム200mgの目安)

乳製品 牛乳…200ml ヨーグルト…200ml チーズ…30g	豆腐・豆製品 豆腐…2/3丁 納豆…2パック がんもどき…1コ	小 魚 めざし…3本 しらす…40g にぼし…10g
野 菜 小松菜(ゆで)…100g チンゲンサイ…154g にんじん…2本	その他 ごま…大さじ2杯 ひじき(乾燥)…15g 切干大根(乾燥)…42g	

②ビタミンの摂取

カルシウムの吸収を助けるビタミンD、丈夫な骨をつくるビタミンKをとりましょう。

(ビタミンDを多く含む食品)

(ビタミンKを多く含む食品)

さけ、さんま、うなぎ 卵黄、干しいたけなど	パセリ、しその葉、モロヘイヤ 緑茶、のり、納豆など
----------------------------------	--------------------------------------

③タンパク質・塩分は適量を

タンパク質や塩分のとりすぎは、カルシウムの利用を悪くするので注意

④リンやマグネシウムも必要

リンは穀類や肉類に、マグネシウムは幅広い食品に含まれ、両方とも骨の材料になります。ただし、リンのとりすぎはカルシウムの吸収を妨げるので注意

⑤アルコールは控えめに

アルコールの飲みすぎはカルシウムの吸収を妨げます。

●適度な運動を

適度な運動は、骨に刺激をあたえて新陳代謝を活発にし、カルシウムが骨に定着するのを助けてくれます。しかし、長時間の運動や激しすぎる運動は身体に悪影響を及ぼす可能性があります。

生活習慣病の予防や健康づくりのためにも、日常生活の中で適度な運動を心がけましょう。普段、体を動かしていないお年寄りの場合は、かかりつけの医師に心肺機能等をチェックしてもらい、体力に見合った運動を指導してもらいましょう。

●適度に日光を浴びる

カルシウムはビタミンDの助けを借りて腸管から吸収されます。ビタミンDは食事からとることもできますが、太陽の紫外線を浴びることにより皮膚でもつくられます。ただし、日焼けするほどの日光浴は必要ではなく、戸外を散歩する程度で十分です。積極的に外出することは適度な運動にもつながります。

3 骨粗鬆症の検査

骨粗鬆症の検査法には、踵骨で測定する超音波法や脊椎・腰椎などで測定するX線検査法などがあります。当協会では、被検者への被爆もなく、短時間で測定することができる超音波法で測定しています。

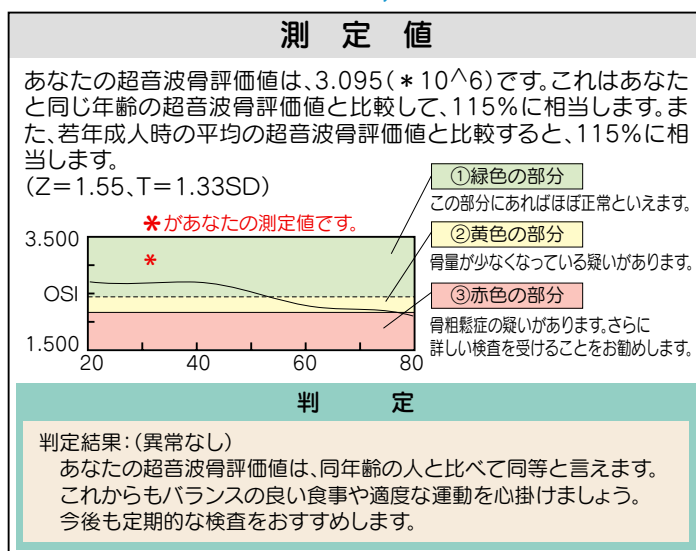
「かかと」で測定する理由は、踵骨の90%が海綿骨で形成されており、骨量の減少は皮質骨に比べ海綿骨に早く認められるからです。

- * 海綿骨…手足の骨の両端や腰の骨で、複雑なスポンジ構造をしている。比較的代謝が速い。
- * 皮質骨…骨の周辺部分を構成する硬くて緻密な骨。比較的代謝が遅い。

【音響的骨評価(OSI)判定結果】(例)

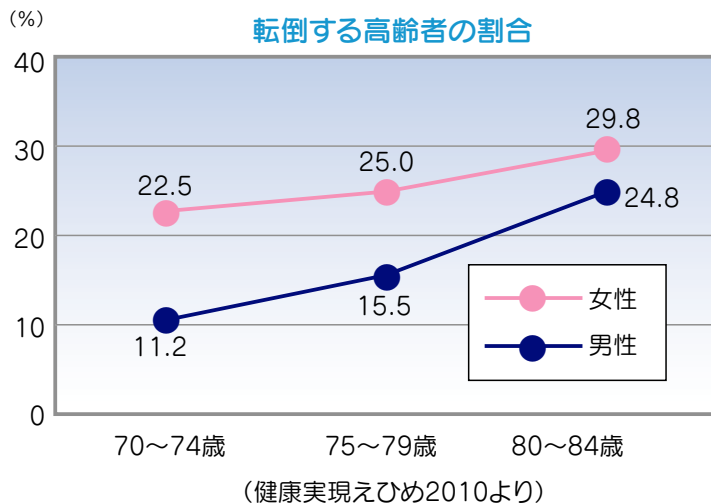


測定器にかかとをのせるだけの簡単な検査です。



4 高齢者では転倒の予防も

骨粗鬆症の人が転倒すると骨折を起こしやすく、骨折は寝たきりや要介護状態の原因になります。骨粗鬆症の予防によって骨折しにくい骨をつくることと同時に、介護予防の観点から、特に高齢者においては骨折の直接の受傷機転となる転倒を予防していくことも大切です。



転倒アセスメント表

1. この1年間に転倒しましたか	はい	いいえ
2. 横断歩道を青信号の間に渡りきることができますか	はい	いいえ
3. 1kmくらいを続けて歩くことができますか	はい	いいえ
4. 片足で立ったまま靴下をはくことができますか	はい	いいえ
5. 水で濡れたタオルや雑巾をきつく絞ることができますか	はい	いいえ
6. この1年間に入院したことがありますか	はい	いいえ
7. 立ちくらみをすることがありますか	はい	いいえ
8. 今までに脳卒中を起こしたことがありますか	はい	いいえ
9. 今までに糖尿病といわれたことがありますか	はい	いいえ
10. 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用していますか	はい	いいえ
11. 日常、サンダルやスリッパをよく使いますか	はい	いいえ
12. 目は普通に(新聞や人の顔など)よく見えますか	はい	いいえ
13. 耳は普通に(会話など)よく聞こえますか	はい	いいえ
14. 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	はい	いいえ
15. 転倒に対する不安は大きいですか?あるいは 転倒が怖くて外出を控えることがありますか	はい	いいえ

*黄色の回答のほうが転倒リスクが高い。

*全15項目のうち、5項目以上当てはまる場合、転倒リスクが高い。

(「生活習慣・生活環境アセスメントマニュアル」厚生省、平成12年)

5 おわりに

人口の高齢化とともに骨折による寝たきり患者が増加しています。骨粗鬆症自体はあまり重篤な病気ではありませんが、骨折を起こすことにより、寝たきり状態となってしまうことが問題となっています。将来のためにも、今から栄養、運動、日光浴など、骨粗鬆症から自分を守るための生活をはじめましょう。

個人情報保護への対策

「ご安心ください、あなたの個人情報」

本年四月一日より個人情報保護法が施行されました。こうした法整備の背景には、急速に進む電子化された社会の実現があると言われています。公的な部門では、電子政府や電子自治体が構築されてきており、民間の部門では、お客様へのサービスを高度化する上でコンピュータの利用はもはや避けられない状況です。

愛媛県総合保健協会が提供している診療や健診にも個人情報は欠かせないものです。さらに、受診者からお預かりした個人を特定できる情報（これが個人情報のもっとも基本的なもの）に加えて、検診結果というもっとも重要な個人情報を毎日扱っているのがわたしたちの仕事です。今回は、ごく簡単に愛媛県総合保健協会における個人情報保護への取り組みの一端をご紹介します。

この春から、診療所を受診される場合はもちろん、ドックや地域、職場での検診を受診される場合でも、よくわかる場所に個人利用の目的を掲げています。あまり大きなものではありませんが、それでもわたしたちがお預かりした個人情報を何に利用するのかということを明確に表示しています。これは、個人情報保護法の中で利用目的を個人にお知らせすることが義務付けられているからです。

わたしたちの仕事は、今回の法律施行でそれほど大きく変わったわけではありません。それは、個人情報なしでサービスを提供することができないこと、そして個人情報を従来からもっとも大切な情報の一つとして認識してきたからに他なりません。また、個人情報の中でもより重要な医療情報を取り扱う場合には、医師や看護師、技師などより厳しい守秘義務を持つ者が仕事にあたり、さらに組織としてもいくつもの法律に従うことが義務付けられてきたからです。

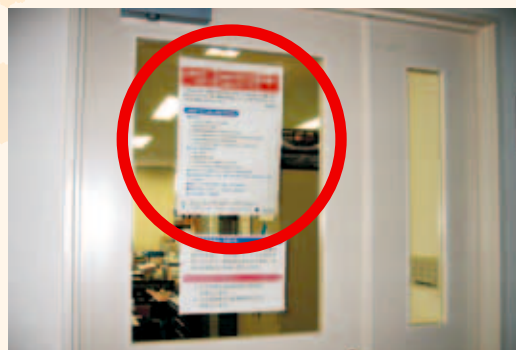
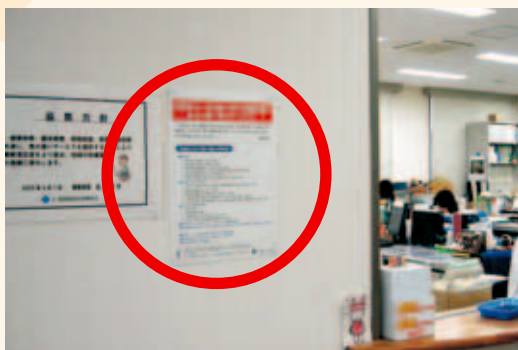
これまでも診療や健診などのサービスを提供する場合には、守秘契約などの必要な手続を行ってきました。もちろん、コンピュータシステムの構築や保守、利用方法についても情報漏洩や改ざんを防ぐ工夫を毎年充実させてきています。これらは今回の個人情報保護法施行を機会に一層の整備をすすめています。また、従来から行われてきた職員への教育訓練の機会も増やしてきています。

個人情報保護は診療や健診を事業とするわたしたちには欠かせないこととして認識されており、いままで一度も個人情報保護法で想定されるような事故は発生していません。今回の法律施行を受けて、先にご紹介したように診療や健診の現場、結果報告やデータ管理の部門など組織全体で個人情報保護法に対応したいいくつかの改革を行っています。

最近のニュースではほぼ毎週のように個人情報紛失や漏洩に関する事故や事件が報道されています。これらを見ると、コンピュータシステムや建物などのハードウェアをいくら整備しても、それを利用する職員自身が個人情報の重要性を理解していなければ事故や事件が起こりうるということにあらためて気づかされます。今まで以上に職員に対する教育訓練を充実させてまいります。

わたしたちの個人情報保護への取り組みは、これまでも、これからも変わることはありません。さらに、この取り組みを公的な第三者機関による審査によって認証していただく準備もすすめています。

わたしたちの診療や健診サービスをご利用いただく受診者のみなさまに、今まで以上に安心してご利用いただけるよう、現状に満足することなく個人情報保護に対する取り組みをすすめていくことはもちろん、サービスの品質についても一層の向上を目指してまいります。



わたしの職場から

伊予鉄道健康保険組合
保健師 近藤亨子さん・宮崎香奈さん



夏目漱石の『坊っちゃん』にも紹介された伊予鉄道は、創立明治20年9月14日、今年118年目を迎えます。狭軌の軽便鉄道としては、わが国最初の鉄道であり、民営鉄道としては二番目の歴史をもっています。

伊予鉄道健康保険組合は、昭和5年1月1日に設立、昭和44年に保健師が採用され、医療費の削減をめざして、疾病予防・健康増進を担うことになりました。現在は、常務理事、事務長、保健師4名で運営しています



加入者数は、被保険者3,354名(男性2,469名、女性885名：平均年齢41.1歳)、被扶養者3,355名です。(平成17年3月末現在)

健康保険組合の主な保健事業として、保健師による職場巡回健康相談、検診関係、講演会を実施しております。

保健師による職場巡回健康相談は、約140箇所の職場を月1～2回訪問し、生活習慣病やメンタルヘルスケアなどの相談に応じています。長期入院者の病室訪問、定期健康診断に関わりその場でのタイムリーな健康相談と、健診後の事後措置として生活改善に役立つような援助を心がけています。

人間ドックは、35歳以上を対象に補助を行い、集団検診では、昭和59年度から愛媛県総合保健協会の検診車による胃・大腸(便潜血検査)検診を実施していますが、年々受検者数が減少傾向になっています。新規事業として平成16年度より胸部ヘリカルCT検査による肺がん検診(平成4年度から平成15年度まで喀痰検査)を開始しました。今度とも検診の大切さを啓発し、受検者数の増加を図りたいと思っています。

また、急速な高齢化に伴う高齢者の医療費の高騰を抑制するため、平成16年度より高齢者対象の家庭訪問をスタートし、健康でいきいきとした生活を過ごせるようアドバイスをおこなっています。

良好な人間関係を築くことを念頭に、行動変容をもたらすことを信じて、これからも笑顔で、保健活動を積み重ねていきたいと思います。



▲(左から)池田事務長、家高常務理事、近藤さん、武智さん、山登さん、宮崎さん



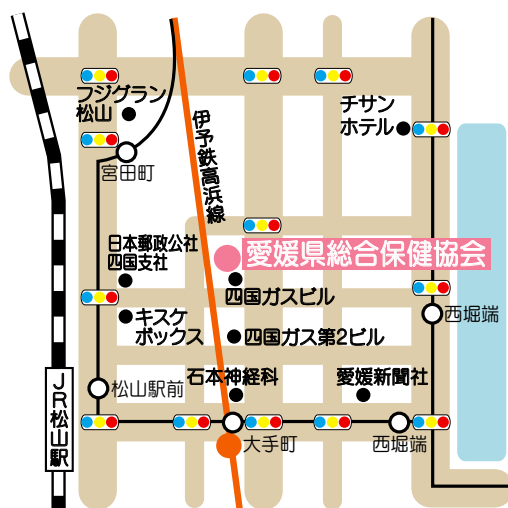
▲伊予鉄道株式会社



坊っちゃん列車だけじゃない?! ロマンを乗せて古き松山をめぐる “マドンナバス”

“マドンナバス”は、松山市内の観光地を回遊するレトロでおしゃれなボンネットバスです。平成16年10月より運行を開始し、平成17年1月1日より“マドンナバス”の愛称で親しまれています。松山城をはじめ、一草庵、庚申庵、子規堂など先人たちのゆかりの地をめぐる。

(土曜・日曜・祝日・振替休日のみ運行)



総務部 TEL(089)987-8200 FAX(089)987-8250

事業部 (事業推進課) TEL(089)987-8203 FAX(089)987-8253
(健診事業課) TEL(089)987-8205 FAX(089)987-8255
(情報管理課) TEL(089)987-8220 FAX(089)987-8254

保健部 (ドック健診) TEL(089)987-8201 FAX(089)987-8251
(一般診療) TEL(089)987-8202

環境部 TEL(089)987-8206 FAX(089)987-8256

病理細胞診センター TEL(089)987-8207 FAX(089)987-8255

東予支所 〒792-0025
新居浜市一宮町1丁目14番18号
TEL(0897)32-5428 FAX(0897)34-3092

南予支所 〒798-0033
宇和島市鶴島町3番1号
TEL(0895)22-3128 FAX(0895)23-3499



財団法人 愛媛県総合保健協会

〒790-0814 愛媛県松山市味酒町1丁目10番地5

[個人情報の取り扱いについて]

本誌を送付させて頂いている皆様のお名前、団体名、事業所名、住所は、当協会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理の下に運用しております。個人情報の訂正および削除を希望される場合には、お手数ですが総務課企画広報係(089-987-8200)までご連絡ください。