

えひめ Ehime Health Report

健康だより

CONTENTS

高血圧の現状 ～住民健康講座を振り返って～	1
日本のがん罹患数・率 ～最新の『全国推計値』公表～	3
作業環境測定ってご存知ですか?	4
職員紹介	5
インフォメーション	6



松山城二之丸史跡庭園（松山市）



公益財団法人
愛媛県総合保健協会

高血圧の現状

— 住民健康講座を振り返って —

公益財団法人 愛媛県総合保健協会診療所 医長 長岡 祥宣

『2016年国民健康・栄養調査』によると、20歳以上の収縮期(最高)血圧の平均値は男性134.3mmHg・女性127.3mmHgであり、収縮期血圧が140mmHg以上の者の割合は男性34.6%・女性24.8%です。20歳以上の食塩摂取量の平均値は9.9gであり、性別にみると男性10.8g・女性9.2gです。

厚生労働省は、塩分の摂取目標量を成人男性で8.0g/日未満、成人女性で7.0g/日未満と定めています。1日1gの減塩により血圧が1mmHg低下するとされ、『健康日本21(第2次)』(2013年～)では国民の収縮期血圧平均値を10年間で4mmHg低下させることを目標としています。この目標を達成することで、脳卒中による死亡を年間約1万人、心筋梗塞による死亡を年間約5,000人減らせると推計しています。

2013年4月、WHO(世界保健機関)は25歳以上で高血圧と診断される人が2008年に世界で10億人を越えたとして、大人の3人に1人が高血圧であると推計しました。そして、心臓病や脳卒中予防のために血圧を測定し、高血圧の早期発見・治療をするよう提唱しました。

日本高血圧学会が作成した『高血圧治療ガイドライン2014』には、“NIPPON DATA 2010(日本人対象の疫学研究)から、日本の2010年の高血圧有病者数は約4,300万人と試算された”と記載されています。つまり、日本人の3人に1人が高血圧ということになります。5年前の『高血圧治療ガイドライン2009』の記載よりも300万人多くなっており、この理由として高齢者人口の増加が考えられます。また、“2010年国民健康・栄養調査によると、30歳以上の日本人男性の60%、女性の45%が高血圧と判定された”とも記載されています。

ところが、2014年に厚生労働省が実施した患者調査では、高血圧の治療を継続して受けていると推測される患者数は1,010万8,000人でした。高血圧でも治療を受けていない人のほうがかなり多いのです。さらに、治療を受けていても4人に1人は血圧が適切にコントロールされていないといわれています。また、やや古い本邦の報告では、定期健診で高血圧と診断されながら6割超の人は自分が高血圧だと認識しておらず、4年たってもその半数超は相変わらず認識がなかったとしています。

高血圧にはこれといった自覚症状がほとんどなく、危険性を認識せずに放置して徐々に血管がダメージを受け続けてある日突然、心筋梗塞・脳卒中などの命に関わる病気を引き起こします。それ故、高血圧は「サイレントキラー(沈黙の殺人者)」とも呼ばれています。高血圧を原因とする死亡者は年間約10万人と推定され、喫煙に次ぐ多さです。有病者数があまりにも多く、「年をとればみんな高血圧になるのだから特別な病気ではない」と思っている人も少なくありません。

2016年12月13日に松前町総合福祉センターにて松前町保健福祉部健康課による「血管いきいき講座」が開催され、当協会から私が講師として参加しました。

松前町健康づくり計画では、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」・「主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」が課題とされています。町民の健康づくりのために必要な知識を普及し、個々のライフサイクルに応じた健康づくりのきっかけとすることを目的として「血管いきいき講座」が発案されました。今回のテーマとして「高血圧」が選ばれました。



参加募集に対して定員を大幅に超える申し込みがあり、町民の方々の健康づくりに対する興味関心の高さがうかがえました。当日の参加者は60～70歳代が中心で、約75%が女性でした。

受付時に塩分チェックシートの提出・持参した自宅の汁物の塩分濃度測定・血圧測定(いずれも希望者のみ)があり、その後に講演を行いました。

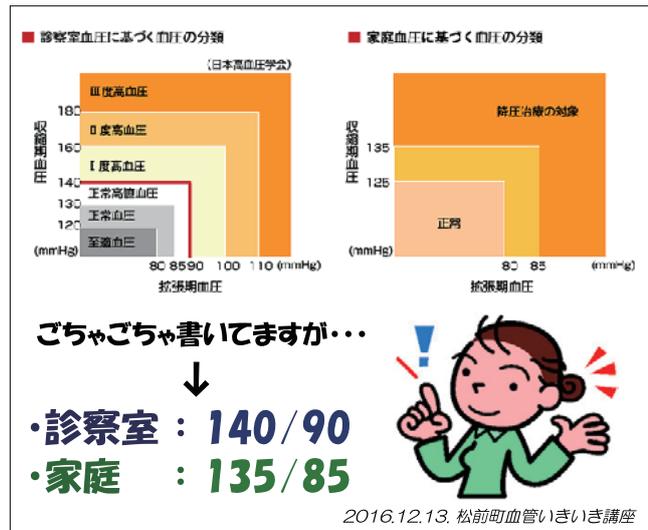
メディアでもよく取り上げられる話題を中心に、参加者の方々へ質問をしながらスライドを使用して解説しました。

- 生活習慣病を放置するとどうなるか
- 家庭血圧の最適な測定回数
- 健診で血圧が高いと指摘された場合の対応
- 血圧と健康食品の関係

終了後のアンケートでは、概ね「良かった」との回答をいただきました。その一方で、「スライドの送りが速い」「小さい字があった」といったご意見もあり、少し欲張って多くの内容を盛り込んだことが原因と思われました。また、「高血圧についてもっと知りたい」「定期健診を受けて健康状態をチェックしたい」「家庭血圧記録の大切さがわかった」などのご感想もあり、講演を通じてお伝えしたかったことを理解していただけた様で安心しました。

講演後に医師・保健師・管理栄養士による個別相談を実施しました。相談者の方々は各担当者とは納得いくまでゆっくり時間をかけて相談されていました。適塩計量体験(塩小さじ1杯の計量/1gの塩は何つまみ? /減塩醤油スプレー)・外食フードモデル展示にも全員が積極的に参加されました。受講者に配付された小冊子『メタボ撃退のために100キロカロリー減らす本』には、「有難い」「参考にする」など多くの反響がありました。

最後になりましたが、開催にあたってご協力いただきました関係者の方々にはこの場をお借りしまして厚く御礼申し上げます。



	診察室血圧	家庭血圧
正常血圧	正	正
白衣高血圧	高	正
仮面高血圧	正	高
持続性高血圧	高	高

2016.12.13. 松前町血管いきいき講座



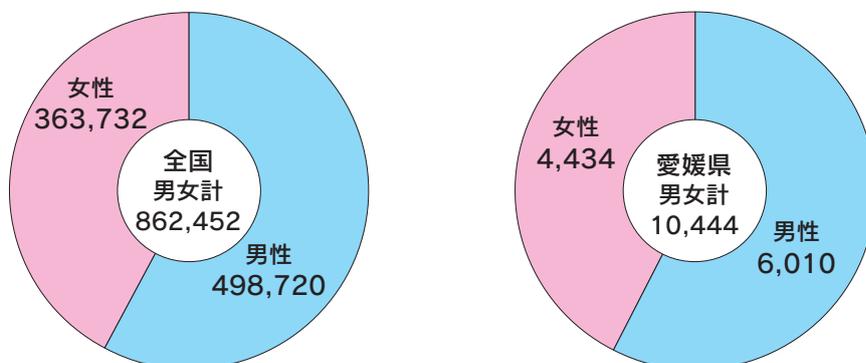
日本のがん罹患数・率 ～最新の『全国推計値』公表～

画像診断部 放射線課 石水 敦史

がんは昭和56年（1981）から我が国の死亡原因第1位となり、国民の生命及び健康に重大な影響を及ぼす存在となっています。この現状を把握するため平成25年（2013）12月『がん登録推進法』が制定され平成28年（2016）1月より「全国がん登録」事業が開始しました。

先般、国立研究開発法人国立がん研究センターのがん対策情報センター（2016.1設立）を中心とする研究班が「地域がん登録」のデータを活用し2013年に新たにがんと診断された罹患数・率として算出した全国推計値を公表しました。（2017.9.20公表）今回、全都道府県が国内精度基準を満たしたことから全県のデータが高精度に活用でき県間比較も可能な水準となりました。そこで今回、公表された2013全国推計値から「全国」と「愛媛県」で『がんの罹患』に関する比較をしてみたので紹介いたします。

◎2013年の1年間に「がん」と診断された罹患数（人）



◎「がん」罹患の多い部位（2013：男女計）

	1位	2位	3位
全国	胃（131,893人）	大腸*（131,389人）	肺（111,837人）
愛媛県	胃（1,600人）	大腸*（1,457人）	肺（1,376人）

※大腸（結腸+直腸）

◎「がん」罹患の多い部位（2013：男女別）

	性別	1位	2位	3位	4位	5位
全国	男性	胃	肺	大腸*	前立腺	肝臓
	女性	乳房	大腸*	胃	肺	子宮
愛媛県	男性	胃	前立腺	肺	大腸*	肝臓
	女性	乳房	大腸*	胃	肺	子宮

※大腸（結腸+直腸）

結果、男性の「がん」罹患部位で一部、順位（2位～4位）の差異はありましたがランキングしている罹患部位すべてが一致、女性においては順位と部位が完全に一致する非常に興味深い内容でした。また今回の2013年がん罹患データに基づいて生涯累積罹患リスクを算出する『生涯でがん罹患する確率』は男性62%、女性46%で、前回2012年がん罹患データの算出結果である男性63%、女性47%とほぼ同じ数値となりました。今後、更なる少子高齢化が進む現代社会において『がん罹患数』は増加傾向にあると言われています。この「全国がん登録」事業がこれからの『がん対策』や『がん医療』を大きく推進させる礎となることを切に願います。

作業環境測定ってご存知ですか？

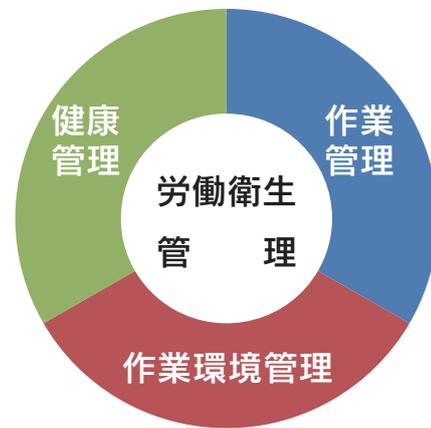
～あなたの職場は大丈夫？～

○作業環境測定とは？

作業環境測定は、働く人々の健康障害を予防するため、作業環境が良好であるか、改善措置が必要かどうかを判断するために行うものです。いわば作業場の健康診断です。

○作業環境測定は作業環境管理の基本です。

工場などの職場は、健康に悪い影響を及ぼす様々な有害要因が存在します。これらによる職業性疾病を予防するには、「労働衛生の三管理」を適切に行うことが有効です。



労働衛生の三管理

健康管理……………特殊健康診断
作業管理……………作業主任者
作業環境管理………作業環境測定

この中で適正な作業環境を確保し、維持することを「作業環境管理」といい、これを適切に行うために情報を提供するのが、「作業環境測定」です。

作業環境測定を行うべき作業場

- ①粉じんを著しく発散する屋内作業場
- ②暑熱寒冷または多湿の屋内作業場
- ③著しい騒音を発する屋内作業場
- ④坑内作業場
- ⑤中央管理の空調設備下の事務所
- ⑥放射線業務を行う作業場
- ⑦特定化学物質を製造または取扱う作業場
- ⑧一定の鉛業務を行う作業場
- ⑨酸素欠乏危険場所の当該作業場
- ⑩有機溶剤を製造または取扱う作業場

※赤字で示す作業場は、作業環境測定士による定期的な測定が義務付けられています。

当協会は、作業環境測定登録機関として業務を行っております。
お気軽にお問い合わせください。（環境部 089-987-8206）

職員 紹介

みなさまよろしく申し上げます

- ①入社年月
- ②好きな言葉
- ③好きな食べ物
- ④趣味／特技
- ⑤尊敬する人／目標



とうやま り さ
藤山 梨沙

所属：健康増進部
健康増進課

- ①平成28年4月
- ②感謝、一期一会、思いやり
- ③アイスクリーム、焼肉
- ④韓国ドラマ鑑賞
- ⑤一日一日を大切に、向上心を忘れず過ごしたいです。



にしお ゆめの
西尾 夢乃

所属：検査部
医学検査課

- ①平成28年4月
- ②継続は力なり
- ③パスタ、グラタン
- ④読書
- ⑤両親



はしもと ひろ え
橋本 宏江

所属：巡回健診部
巡回健診課

- ①平成28年7月
- ②自分らしく
- ③お肉、氷
- ④節約して小銭を貯めること。貯まったら旅行やライブに行くこと。
- ⑤作家、エッセイストの浅見帆帆子さん



ふじた たかし
藤田 貴士

所属：経営企画部
経営企画課

- ①平成28年8月
- ②明日は明日の風が吹く
- ③からあげ、甘いもの
- ④スポーツ全般、料理
- ⑤至誠・礼節・感謝を忘れず!!



たむら ゆうすけ
田村 祐介

所属：情報管理部
情報管理課

- ①平成28年8月
- ②なせば大体なんとかなる
- ③餅
- ④バイクツーリング
- ⑤チェスター・ニミッツ



しげこし りえこ
重越 理江子

所属：巡回健診部
巡回健診課

- ①平成28年8月
- ②一期一会
- ③パクチャー
- ④ガーデニング（現在はプランターでセロリとパクチャーを育てています。）
- ⑤フローレンス・ナイチンゲール

インフォメーション



健康フェスタinえひめ2017

平成29年7月1日(土)～2日(月)
場所：アイテムえひめ



乳がんマンモグラフィ検診や骨粗鬆症検査、模型を使った自己触診体験などを行いました。

マチボンfor kids vol.1

平成29年7月25日(火)



エス・ピー・シーから発売されたマチボンに天野夢美診療放射線技師と、友好真澄保健師が紹介されました。

リレー・フォー・ライフ ジャパン2017 inえひめ

平成29年9月2日(土)～3日(日)
場所：松山市城山公園ほか



昼夜たすきをつないで交代で歩き続けることにより、がん患者・家族・市民が時間を共有し支え合うイベントで、当協会からは90名あまりが参加しました。

ひめ博 2017

平成29年10月21日(土)
場所：松山市総合コミュニティセンター



愛媛の輝く女性のためのイベントで、血管年齢測定や、模型を使った自己触診体験などを行いました。

リビングKID'Sフェスタ

平成29年10月21日(土)～22日(日)
場所：エミフルMASAKI



愛媛の子育て世代のためのイベントで、模型を使った自己触診体験や、パネル展示などを行いました。

松山市がん予防重点健康教育

平成29年11月7日(火)
場所：松山東雲短期大学



松山市保健所とともに、深田千尋細胞検査士が学生を対象に子宮がん・乳がん検診に関する講演を行いました。

ヨコのカギ

1. 子供のころ新年にもらえる〇〇〇〇〇は嬉しかった。
2. 食べ物を調味して煮たものの。
3. 〇〇は今年の「干支」です。
4. 勤務〇〇〇 〇〇〇割り
5. 御餅を年始に神仏に〇〇〇〇する。
6. 書類に〇〇〇をする。
7. 形が丸くて柄のついた汁杓子。〇〇〇ともいう。
8. 今は忙しくて〇〇〇〇もできません。
9. 岸のほとり 〇〇〇の柳
10. 融通が利かないこと。かたくななこと。

クロスワード 懸賞問題

A～Fに入った文字を並べてできる言葉は何でしょう？



1	11	13		14C		17D
2B				6	15	
				7		
3	12		8			
4		E				
				9	16	18A
5		F			10	

タテのカギ

1. 〇〇〇〇〇したのは桃太郎です。
11. 〇〇働きが増えています。
12. 〇〇〇〇女房。〇〇〇〇漬。
13. 〇〇〇〇足。ひそかにすること。
14. 病床六尺、これが我が世界であると記載した作者は〇〇〇〇〇〇。
15. 〇〇〇〇は板の間のことという。
16. 〇〇〇〇の県庁所在地は大津市である。
17. 失敗した時に〇〇〇〇と励まされ頑張れました。
18. 都合よいこと。口先がうまいこと。



正解者の中から5名に粗品を進呈いたします。
 氏名・住所・電話番号を記載し下記の住所までお送り下さい。締切2月末日
 住所：〒790-0814 松山市味酒町1丁目10-5 愛媛県総合保健協会 えひめ健康だより係
 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

自分のからだを知ろう！ ～中性脂肪ってなに？～ VOL.1

Q1. 中性脂肪ってなに？

A. 簡単に言えば、体を維持するために欠かせない「エネルギー源」です。しかし、摂りすぎると消費されずに余ったものは、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。



Q2. 中性脂肪が上がる原因はなに？

A. 糖質とアルコールの摂りすぎが主な原因です！意外な落とし穴は、果物の摂りすぎです。果糖は消化吸収が早く、中性脂肪を増加しやすくします。今の時期、みかんの摂りすぎに注意しましょう（1日2個まで）。

Q3. 中性脂肪を下げるには？

A. 摂りすぎている糖質（ごはん、小麦製品、麺類、イモ類、砂糖、果物）、アルコールを抑えることが一番です。さらに、運動をすることで中性脂肪は下がりやすくなります。また、アジやサバなどの青魚に含まれるDHAやEPAという成分が中性脂肪を下げる効果が高いとして注目されています！劇的な即効性はないので、長期的に魚中心の食生活に切り替えるといいですね。

当協会へのご質問等は、下記までお問い合わせください。

- ・巡回健診のことは …………… TEL 089-987-8203 ・ FAX 089-987-8253
- ・施設健診のことは …………… TEL 089-987-8202 ・ FAX 089-987-8251
- ・ドック健診のことは …………… TEL 089-987-8201 ・ FAX 089-915-6057
- ・水質等環境検査のことは …… TEL 089-987-8206 ・ FAX 089-987-8256
- ・その他お問合せ先 …………… TEL 089-987-8200 ・ FAX 089-987-8250

公益財団法人
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
<http://www.eghca.or.jp>



総務部・環境部のみ



【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、お手数ですが事業推進課（089-987-8208）までご連絡ください。