みんなの健康

HEALTH and ENVIRONMENT

Tottori Health Service Association

2021年冬号（令和3年12月1日）
発行：公益財団法人鳥取県保健事業団
住所：鳥取市富安2丁目94－4
電話：0857-23-4841

URL　http:/www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/

特集：フレイルについて

晩秋の恩原湖（2021/11）

URL　http:/www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/

天空の滝（2021/11）

Information & News & Topics

1）がん検診受診者数の減少について
2）総合保健センター（立川事務所）を増改築します
3）海岸清掃に参加しました

…etc

見返り美犬（2021/11）

特集：フレイルについて

フレイル（虚弱）とは、加齢に伴い、心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなり、健康障害を起こしやすくなった状態のことです。そのまま放置すれば要介護状態になる可能性がありますが、早めに気づいて、食事や運動などの生活習慣を気を付けることによって、健康な状態に戻ることのできる時期でもあります。

健康 → フレイル → 要介護状態

フレイルは介護が必要となった原因の第3位！！

（厚生労働省　平成28年国民生活基礎調査より）

身体的フレイル ： 低栄養、口腔機能低下、運動器障害など
筋力低下をはじめとする筋肉、骨、関節、内臓などの運動機能や身体機能の虚弱、衰えのこと。

心理・認知的フレイル ： うつ、認知機能低下など
年齢を重ねていくうちに無気力・うつ傾向になったり、認知機能が低下したりする精神的な衰えのこと。

社会的フレイル ： 閉じこもり、困窮、孤食など
加齢に伴って社会とのつながりが希薄になることで生じるフレイルのこと。

フレイルチェックをしてみましょう！

回答の右側に当てはまると、フレイルの可能性が高まります。全ての回答が左側になるように、定期的にチェックしましょう。

		よい、まあよい、ふつう	あまりよくない、よくない
健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい、まあよい、ふつう	あまりよくない、よくない
心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	満足、やや満足	やや不満、不満
食習慣	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか（さきいか、たくあんなど）	いいえ	はい
	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか	いいえ	はい
	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない、やめた	吸っている

次ページに続きます

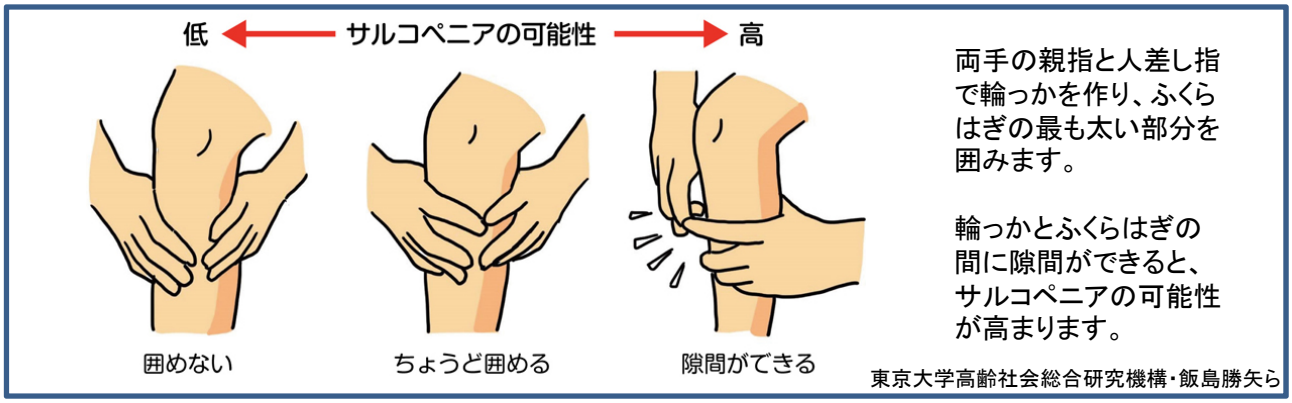
特集:フレイルについて

社会参加	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典:厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版(令和元年10月)」

あなたの筋肉量は？

筋肉の量が減り、筋力が衰えていく老化現象をサルコペニアといいます。下のチェックで自分の筋肉量をチェックしてみましょう。



両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲みます。

輪っかとふくらはぎの間に隙間ができると、サルコペニアの可能性が高まります。

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら

フレイルは高齢になってからだけの問題ではありません！！

例えば、人間の筋肉は、30歳を過ぎたあたりから、筋線維の一本一本が細くなり、40歳代になると筋線維の数も徐々に減って、筋力が低下していきますが、定期的に運動することで進行を遅らせることができます。

若いうちから予防しましょう！

予防法は次号から特集します

医師の一言

エアロゾル感染と換気の重要性

今年の8月にScience誌に掲載された"Airborne transmission of respiratory virus"という論文が非常に興味深い内容でしたので一部を簡単に紹介します。

新型コロナウイルス感染症（Covid-19）のパンデミックは，従来の呼吸器系ウイルス感染と同様に，飛沫感染や接触表面感染が主な感染形態とされていましたが，これだけでは超拡散現象や屋内外の感染の違いを説明できませんでした。

そこで呼吸器病原体のモデリング研究を行った結果，これまで飛沫感染とされてきた呼吸器系ウイルス感染の多くはエアロゾル感染（飛沫から水分が蒸発したウイルスを含んだ微小な粒子）が主体で，飛沫感染は感染者から会話時に0.2m以内，咳嗽時に0.5m以内にいる場合にのみ優勢な稀なケースになるというものでした。これが何を意味するかというと，フェイスシールドなどの飛沫感染予防だけでは感染が防げないということです。また，接触表面感染も稀という報告もあり，アルコール消毒だけでも不十分です。そこでエアロゾル感染のリスクを低減するためには，換気，気流，空気ろ過，紫外線消毒，マスク装着などエアロゾル濃度を低減する対策が必要となります。

次回は具体的な対策法に関して換気をメインにお届けします。

西御門の大イチョウ(2021/11)

環境検査部門のご紹介
～ばい煙測定～

空気を吸って生きている人間や動植物にとってきれいな空気は大事なものです。
人間が火を使い、何かを燃焼するようになってから大気汚染は始まり、今も問題は続いています。現在の大気汚染は主に車の排気ガスや工場の煙突から出る排出ガス（ばい煙）が原因です。代表的な大気汚染物質は、硫黄酸化物、ばいじん、窒素酸化物や塩化水素などの有害物質、水銀、ダイオキシン類があります。

人間の健康を保護し生活環境を保全する上で維持されることが望ましい基準として『環境基準』があります。その『環境基準』を守るため、大気汚染防止法や、ダイオキシン類対策特別措置法により規制が実施されております。ばい煙発生施設の種類、規模毎に排出基準や測定頻度が定められており、大気汚染物質の排出者はこの基準を守らなければなりません。

水銀の測定（ガス状）に使用する吸収瓶

当事業団ではごみ焼却施設や廃棄物処理施設、ビルで使われているボイラー（冷暖房や冷温水利用）の排出ガスを測定しております。煙突から出ている排出ガス（ばい煙）を測定するために、煙突にある測定孔の蓋を開け試料（排出ガス）を採取します。

ダイオキシン類の測定に使用するダイオアナフィルター

現地で使用する測定機器

当事業団ではこの他に河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っております。また廃棄物・土壌分析、悪臭測定、騒音振動測定などの環境検査・測定や作業環境測定、食品検査も行っております。

検査に関するお問い合わせ先
東部・中部・・・本部：総合保健センター（立川事務所）
環境検査課・試験検査課（TEL：0857-30-4859）
西部・・・・・・・・西部健康管理センター
環境検査課　西部分室　（TEL：0859-21-3343）

Advice

健康診断 Q&A

Q．健診結果が要精密検査だったのですが、どうしたらよいですか？

A．早めに精密検査を受けましょう！

がん検診（肺、胃、大腸、乳房、子宮、前立腺）、結核検診、腹部超音波検査、骨密度検査など
紹介状（開封厳禁の封筒に入っています）と医療機関一覧が届きます。一覧の中から受診を希望される病院に予約をとり、受診をしてください。紹介状は開封せず、そのまま病院にお渡しください。

紹介状のついていない項目（尿検査、血圧、血液検査など）
健診結果をお持ちになり、かかりつけ医または内科を受診してください。

受診された健診によっては、上記の精密検査の受診方法と異なることがあります。ご不明な点などありましたら、お気軽にお問合せください。（企画調整課　保健師：0857-30-4884（直通））

栄養と食生活 カボチャを食べて冬を元気に乗り切ろう

12月と言えば冬至、冬至と言えばカボチャですよね。カボチャは栄養価の高さから、「冬至にカボチャを食べると風邪をひかない」と言われ昔から食べられてきました。今回は、そんなカボチャの魅力についてご紹介します。

カボチャは･･･ビタミンのACE（エース）と呼ばれる抗酸化ビタミンが豊富✨

ビタミンA：カボチャの黄色の色素であるβカロテンは、体内でビタミンAに変わります。抗酸化作用があり、がんや老化防止に役立ちます。
βカロテンは皮にも含まれるので、なるべく皮ごと食べるのがおすすめです。
ビタミンC：白血球を活性化させ免疫力を高める、風邪予防には欠かせないビタミンです。
ビタミンE：強い抗酸化力でがんや老化防止に役立ちます。また血行を改善する効果もあり血栓の予防や、冷えや肩こりの解消も期待できます。

カボチャのいとこ煮

いとこ煮とは小豆と野菜の煮物で、神仏への供え物を集めて煮た行事食が始まりです。名前の由来は諸説ありますが、かたい材料から順に入れて煮ることから、おいおい（甥）、めいめい（姪）にかけた語呂合わせが由来の一つと言われています。

冷やしてもおいしく、デザートにおすすめです♪

<材料（4人分）>
・カボチャ　300g
・市販のゆで小豆（砂糖入り）　200g
・醤油　大さじ1
・水　200cc

<作り方>
1.カボチャの種とワタを取り3㎝角に切り、皮は所々取る
2.鍋にカボチャと水を入れ、カボチャが柔らかくなるまで煮る
3.カボチャが柔らかくなったらゆで小豆と醤油を加え、落し蓋をして弱火で10分程度煮て完成

心の健康

新型コロナウイルスの流行で、不安や、ストレスを抱えている方も多いと思います。

厚生労働省の調査の結果によると、不安やストレス解消のためにしたこと・していることは、、、
・手洗いやマスク着用等の予防行動：73.5%
・スマートフォンやインターネットを使っての情報検索：35.7%
・家族や友人と話をする：21.0%
・家族や友人以外の身近な人(会社の上司や同僚、学校の先生等)に相談：4.0%
・匿名の相談窓口に相談：1.2%
・行政の相談窓口を利用：1.2%
・医療機関等の専門家に相談：2.1%
・運動などで体を動かす：20.3%

この中で46.3%の人はストレスを解消できていると回答されています。

その他にも･･･　呼吸法 ヨガ　生活リズムを整える　音楽を聴く　笑う　など

ご自身に合ったストレス解消法を実践してみてください。

Information & News & Topics

◎がん検診受診者数が、コロナ前の水準に戻っていません。

新型コロナウイルス感染症の影響で、昨年度のがん検診受診者数は大幅に減少しました。今年度は回復傾向にありますが、コロナ前の水準に戻っていません。

受診の遅れは、がん早期発見の機会を逃すことになります。まだ受診をされていない方は、下記　またはお住いの市町村にご相談ください。

保健事業団窓口　・東部:0857-30－4883　中部:0858－27－1231　西部:0859－21－3286

◎総合保健センター(立川事務所)を増改築します

試験検査課吉方温泉分室の移転統合(2022年4月)に伴う増改築工事を行っています。

11月1日に増築部が完成し、検査室等を新設しました。

水質検査窓口の変更等については、改めてご案内いたします。

増築部　外観

検査室は、WHO実験室バイオセーフティ指針のレベル3に相当する施設安全基準を満たしています。

新型コロナウイルスPCR検査の受け入れも見据えた設備です。

入口部二重ドア、前室、一定気流方向の換気設備等を備えています。

◎海岸清掃に参加しました

9/19「海ごみを拾って、海を遊ぼう！」
(皆生温泉海水浴場)

10/10「山陰海岸ジオパーク一斉清掃」
(岩戸海岸)

岩戸海岸

青空の下、環境事業部を中心にのべ29名の職員有志が海岸清掃を行いました。

今後も継続していく予定です。

◎年末年始のご案内

今年も1年ありがとうございました。
誠に勝手ながら下記日程を年末年始の休業とさせていただきます。

2021年12月29日(水)～2022年1月3日(月)

◎冬のコロナ対策

寒くなり、暖房器具が必要な季節になりました。各事務所は、窓等を少し開けた上での暖房設備の稼働になっています。ご来訪の方は、防寒対策をお願いいたします。

いつでもマスク！　**ご協力よろしくお願いいたします。**

世界糖尿病デー(2021/11/14)
円形劇場　ブルーライトアップ

今年の皇帝ダリア(2021/11)

URL　http:/www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/

本部:健診センター
〒680-0845
鳥取市富安2丁目94－4
Tel:0857-23-4841(代)
Fax:0857-23-4892

西部健康管理センター
〒689-3547
米子市流通町158－24
Tel:0859-39-3288(代)
Fax:0859-39-3277

本部:総合保健センター(立川事務所)
〒680-0061
鳥取市立川町六丁目176
Tel:0857-23-4843(代)
Fax:0857-23-4862

本部:吉方温泉分室
〒680-0841
鳥取市吉方温泉3丁目751
Tel:0857-27-0175
Fax:0857-27-0176

中部健康管理センター
〒682-0814
倉吉市米田町二丁目81番2
Tel:0858-27-1223(代)
Fax:0858-27-1224