

みんなの健康

 Tottori Health
Service Association

2022年夏号(令和4年6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

HEALTH and ENVIRONMENT

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

特集:フレイルについて



あじさい公園(鳥取市)

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



シーズン前(鳥取市)

Information & News & Topics

- 1) JKAの補助を受け、胃がん検診車の整備を進めています
- 2) 風しん抗体検査無料クーポン事業の延長
- 3) 令和4年度鳥取県がん征圧大会

etc



きりり(鳥取市)

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。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もできます。



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。

フレイルを予防する食事のポイント

食事は身体をつくり、活力の源となります。しっかりと食事をとり身体に栄養を取り入れることはフレイル予防には欠かせません。今回は、フレイル予防のために意識したい食事のポイントをご紹介します。

<ポイント① フレイル予防のための基本の食生活>

1日3食しっかりと

1日に1食や2食の食事では、必要なエネルギー量や栄養素を摂ることは難しいので、朝食、昼食、夕食の3食をきちんと取りましょう。



バランスの良い食事を心がけましょう

1日2回以上、主食、主菜、副菜のそろった食事をとりましょう

主食:ごはん、パン、麺類など
主菜:肉・魚、乳製品、大豆製品
などのたんぱく質食品
副菜:野菜、キノコ類、海藻など

いろいろな食材を取り入れましょう

必要な栄養素すべてが含まれている食材はありません。なるべくたくさんの品目の食材をとることで足りない栄養素を補い合うことが大切です。



<ポイント② たんぱく質食品はしっかりと>

筋肉を作るもととなるたんぱく質をしっかりと摂ることは、フレイル予防の大切なポイントです。20代以降、たんぱく質の1日の必要量に大きな違いはなく、加齢とともに筋肉のたんぱく質の合成は遅くなるため、特に高齢の方はたんぱく質を含む食品をしっかりと摂る必要があります。現代人の食事は、糖質・脂質に偏り気味でたんぱく質が不足しがちなので要注意です。

参考:厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)

《1日に必要なたんぱく質量って?》

生活習慣病やフレイルの発症予防のための1日のたんぱく質摂取量について、最低限これだけの量を摂るように推奨されています。(右表)

※右表の値はあくまでもおよその量で、身長や体重、1日の活動量によって個々の必要な量は異なります。仕事やスポーツなどで体を良く動かす方は、これよりもさらに多くの量を摂ることが望ましいです。

	男性	女性
18~29歳	65 g	50 g
30~49歳	65 g	50 g
50~64歳	65 g	50 g
65歳~	60 g	50 g

特集:フレイルについて

《食品に含まれるたんぱく質量ってどれくらい?》

身近な食品(主食、たんぱく質の多い食品)の、1食分あたりのたんぱく質量についてご紹介します。

主食	魚(100gあたり)	肉(100gあたり)	卵・乳製品	大豆製品
そば220g 10.6g	いわし(丸干し) 32.8g	鶏ささみ 23.0g	卵1個 7.4g	納豆50g 8.3g
うどん250g 6.5g	鮭(焼き) 29.1g	鶏むね(皮なし) 22.3g	牛乳200ml 6.6g	豆乳200ml 7.2g
食パン60g 5.3g	あじ(焼き) 27.5g	牛もも 21.2g	チーズ20g 4.5g	木綿豆腐100g 7.0g
玄米150g 4.2g	まぐろ(赤身) 26.4g	豚もも 20.5g	ヨーグルト100g 4.3g	絹ごし豆腐100g 5.3g
白米150g 3.8g	塩サバ 26.2g			
ロールパン30g 3.0g	かつお(生) 25.8g			

例えば・・・

朝食：食パン、ヨーグルト
 昼食：白米、焼きあじ、納豆
 夕食：白米、鶏むね肉のソテー
 で、たんぱく質75g達成★



<ポイント③ 丈夫な骨でフレイル予防!>

丈夫な骨を保ち転倒や骨折を予防することも、フレイル予防には欠かせません。骨の健康に不可欠な栄養素であるカルシウム、ビタミンD、ビタミンKについてご紹介します。

カルシウム

歯や骨の材料となり、不足すると骨粗鬆症を招きやすくなります。



《多く含む食品》

牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、緑黄色野菜・海藻



1日3食摂って、小魚や乳製品、大豆製品もバランスよく取り入れ、丈夫な骨を作りましょう!

ビタミンD・ビタミンK

カルシウムの体への吸収率は低いため、カルシウムだけでは骨粗鬆症予防に不十分です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDとビタミンKも一緒に摂るようにしましょう。



《多く含む食品》

ビタミンD：しいたけなどのキノコ類、さんまやイワシなどの魚類

ビタミンK：納豆、モロヘイヤ、ほうれん草、小松菜等

医師の一言

～ダイエットしたいなら、しっかり眠ろう～



ダイエットと聞くと、もっと運動しないと、食事制限を頑張ろう。そうイメージする人が多いですが、「しっかりと睡眠時間を確保する」もダイエットに有効です。実は睡眠不足になると、食欲を増進してしまう「グレリン」が増えてしまいます。さらに、食欲を抑制する効果がある「レプチン」というホルモンの分泌が減少してしまいます。その他にも睡眠不足は食欲をコントロールする脳の働きを低下させ、食べすぎを引き起こしやすくなってしまいます。

それでは「しっかりと眠る」というのは具体的には、「何時間」眠ればいいのでしょうか？少なくとも「7時間」は眠っていないと、睡眠不足になることが様々な研究からわかってきています。しかし、令和元年国民健康・栄養調査によると、7時間以上眠れている人は日本人全体の3割以下というのが現実です。もしダイエットしたいなら、しっかりと眠ることからはじめてみてはいかがでしょうか？

環境検査部門のご紹介

～生活環境影響調査について～

公益財団法人鳥取県保健事業団では、産業廃棄物処理施設を設置する際に必要な生活環境影響調査を実施しています。
調査の対象となる施設は表のとおりです。

	該当施設	内容
[1]	廃棄物処理法の設置許可対象施設 (産業廃棄物)	<ul style="list-style-type: none"> ・最終処分場:すべて ・焼却施設:100kg/日(廃プラスチック類)を超える能力のもの // 200kg/時間(木くず等)を超える能力のもの ・破碎施設:5t/日を超える能力のもの(木くず、がれき類、廃プラスチック類) ※その他一定の種類、規模・能力以上の処理施設(計19種類)
[2]	廃棄物処理法の設置許可対象施設 (一般廃棄物)	<ul style="list-style-type: none"> ・最終処分場:すべて ・ごみ処理施設:5t/日以上能力 ・焼却施設:200kg/時間を超える能力のものなど
[3]	廃棄物処理業者が業として処理を行うために設置する処理施設	<ul style="list-style-type: none"> ・上記[1]以外のもので、積替え保管施設 ・小規模な焼却施設、破碎施設 ・堆肥化施設など
[4]	特定小型焼却施設	<ul style="list-style-type: none"> ・火床面積(廃棄物を焼却する所の面積)が0.5㎡以上のもの ・焼却能力が50kg/時間以上のもの 上記の施設又は事業者が廃棄物を排出した事業所内で自ら処理するために設置するものを除く。
[5]	無害化処理実証試験施設	<ul style="list-style-type: none"> ・環境大臣が行う無害化処理施設(石綿・微量PCB)の認定申請に係る実証試験施設

鳥取県では、「廃棄物処理施設等の設置に係る生活環境影響調査に関する指針」を定め、この指針に基づき、調査項目を設定し、実施いたします。

調査項目	環境影響要因	内容現況調査項目(例)
大気質	煙突排ガスの排出	大気汚染の状況(SO ₂ 、NO ₂ 、NO、SPM、ダイオキシン類、HCl など) 気象の状況(風向・風速、日射量、放射収支量、大気安定度 など)
騒音・振動	施設の稼働 など	騒音レベル、振動レベル、道路交通騒音レベル、道路交通振動レベル など
悪臭	煙突排ガスの排出、施設からの悪臭の漏洩	特定悪臭物質濃度、臭気指数(臭気濃度) など
水質	施設排水の排出 など	BOD、COD、T-P、T-N、ダイオキシン類、SS、健康項目、水道水質基準項目、流量、流域面積 など
地下水	廃棄物処理施設の存在	地下水の状況(帯水層の分布、地下水位、地下水基準項目など)

【現地調査イメージ】



詳しい内容や調査方法など、生活環境影響調査に関することは、下記連絡先までお問い合わせください。

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、ばい煙測定、騒音振動測定などの環境検査・測定や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:0857-23-4843)
 西部……………西部健康管理センター
 環境検査課 西部分室 (TEL:0859-39-3288)

Advice

健康診断 Q&A



Q. バリウム後の排便が心配です、。

A. 検査終了後速やかに下剤を飲んでください。その後は水分や野菜などの繊維質の多い食事をしっかり摂り、バリウムの排泄を促しましょう。

通常は下剤内服後2～6時間で排泄されることが多いですが、個人差もあり便秘気味な方では翌日になっても排泄されない場合があります。翌日になっても便が出ない場合や腹痛、腹部膨満感などの症状が出た場合は直ちに医療機関を受診してください。

また、白っぽい便が出ますがバリウム便なので心配ありません。通常の便と一緒に排出されることもありますので、通常便が少し白みがかかった色調の場合もあります。通常便しか出ない場合は、バリウムが停滞している場合も考えられますので医療機関をご受診ください。



栄養と食生活



忙しい時にも！手軽にたんぱく質を摂るコツ



フレイルの予防には欠かせない栄養素「たんぱく質」。1日3食しっかり食べて補給することが理想ですが、忙しい時等はなかなかそうもいかないのが現実です…

そこで、時間のない時でも簡単にたんぱく質をプラス出来るコツをご紹介します！

- ◆ 食パン → ハムやチーズ、ツナをのせる
- ◆ 白米 → ちりめんじゃこや鰹節を振りかける、納豆をプラスする
- ◆ インスタント味噌汁 → 小さいパックの豆腐を崩して入れる
- ◆ サラダやスープ → 市販のミックスビーンズを加える
- ◆ お浸しなどの副菜 → しらすをのせる
- ◆ ブラックコーヒー → 豆乳を加えてソイラテに
- ◆ おやつ → ヨーグルトを選ぶ。きな粉を振りかけることでさらにたんぱく質などの栄養価アップ！
- ◆ 主菜が作れないとき → すぐに食べられる冷凍食品や缶詰を常備しておく



心の健康

心理・認知的フレイルについて

フレイルについて特集を続けていますが、フレイルの中には『心理・認知的フレイル』というものがあります。高齢になり、定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされるうつ状態や軽度の認知症の状態を指します。フレイルは可逆性という特性もありますので、予防に取り組み、進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態へ戻すことも可能です。

予防の3本柱

- ① 栄養：たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取しましょう。
<たんぱく質食品：肉や魚、卵、豆腐や納豆などの大豆製品など>
- ② 身体活動：歩いたり筋トレをしましょう。
- ③ 社会参加：就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組みましょう。



Information & News & Topics

◎JKAの補助を受け、胃がん検診車の整備を進めています

公益財団法人JKAの「競輪公益資金による体育事業その他の公益の増進を目的とする事業の補助」を受け、『感染症対策・多言語支援対応』胃がん検診車の整備を進めています。(完成予定：2023年2月)

主な仕様

【感染症対策】

➢ 換気装置の増設等

【多言語対応】

➢ 「右を向いてください」等の指示の言葉が伝わりにくい方に対し、アニメーションや多言語の文字と音声でお伝えします。



がん対策は、早期発見・早期治療が重要です。高齢化が進む中で、多くの方に受診機会を提供し、受診率向上を目指します。

JKA Social Action

競輪とオートレースの補助事業



◎風しん抗体検査無料クーポン事業の延長

風しんワクチンの公的予防接種がなかった年代（昭和37年度～昭和53年度生まれ）の男性に、令和元年度から無料の風しん抗体検査・予防接種が実施されていました。

しかし、新型コロナウイルスの影響等により実施率が目標を達成しなかったため、さらに3年間延長されることになりました。

対象者で未実施の方には、市町村からクーポン券が配布される予定です。

クーポンが届いたら早めに検査を受けましょう。

◎水質汚濁に係る環境基準の一部見直し

令和4年4月1日から、人の健康の保護に関する環境基準のうち「六価クロム」の基準値が改正され、生活環境の保全に関する環境基準のうち「大腸菌群数」は新たな指標として「大腸菌数」へ変更されました。

項目	新基準	旧基準
六価クロム	0.02mg/L以下	0.05mg/L以下

旧指標	新指標
大腸菌群数	大腸菌数

大腸菌群数は自然由来の細菌も含んだ値が検出されると考えられ、ふん便汚染を的確に捉えられていない状況がありましたが、培養技術が確立され、よりの確大な大腸菌数へ項目が見直されました。

◎ 海岸清掃に参加しました

6/4 (土) 皆生温泉海遊ビーチ

6/5 (日) 賀露みなと海水浴場

5/30「ごみゼロの日」、6/5「環境の日」、6/8「世界海洋デー」の3つの記念日を含む、5/28～6/12は、『春の海ごみゼロウィーク』です。

このキャンペーン期間に開催された全国一斉清掃に参加しました。



皆生温泉海遊ビーチ



賀露みなと海水浴場

環境事業部を中心に、約30人の職員有志が海岸清掃を行いました。

プラスチックごみや、花火のごみ、タバコの吸殻もありました。きれいな海を守るため、今後も継続していく予定です。

◎ 令和4年度 鳥取県がん征圧大会 9月13日(火) 開催予定

今年は、東部地区 鳥取市とりぎん文化会館 小ホールで開催予定です。

多くの方の、参加をお待ちしています。



熱中症に気をつけましょう!



暑い日はエアコンや扇風機を上手に利用しましょう。汗をかいたときは、塩分を含んだ水やスポーツ飲料で水分と一緒に塩分も補給しましょう。



◎閉庁日のご案内

誠に勝手ながら下記の日程は、閉庁させていただきます。 **2022年8月15日(月)**

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



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

