

# みんなの健康

HEALTH and ENVIRONMENT

 Tottori Health  
Service Association

2022年秋号(令和4年9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:食欲の秋 食べ過ぎ防止のポイントを押さえよう



鳥取砂丘

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



お通りだ!

## ・Information & News & Topics

1) 令和4年度(第50回)鳥取県がん征圧大会

2) 9月はがん征圧月間です

3) 結核予防週間(令和4年9月24日~30日)

etc



鹿野の蓮

## 特集: 食欲の秋 食べすぎ防止のポイントを押さえよう



食欲の秋。おいしい食べ物もたくさん出回り、ついつい食べ過ぎてしまい、体重が増加しがちという方も多いのではないのでしょうか？今回は、そんな今の時期こそ意識したい、食べすぎ防止のポイントについてご紹介します！



### ポイント① 1日3食を心がけ、ドカ食いしない



欠食をして食事の時間が空くことで、身体がよりエネルギーをため込もうとしたり、一度の食事でたくさん食べることで血糖値が急激に上がるため肥満のもととなります。なるべく1日3食、均等な量を食べるようにしましょう。

### ポイント② 自身の1日の適正なエネルギー摂取量を知る

自身の適正なエネルギー摂取量を知り、食事量を適量に収めることも一つのポイントです。1日の適正なエネルギー摂取量(kcal)は、性別・年齢・身体活動レベルによって異なるので、下の「表1 身体活動レベル」を参考に、自身のおおまかな適正エネルギー摂取量をチェックしてみましょう。

1日の適正なエネルギー摂取量の目

18～69歳 男性

★身体活動量：高い、普通

2400kcal  
～3000kcal

低い

2200kcal  
±200kcal

18～69歳 女性

★身体活動量：高い、普通

2200kcal  
±200kcal

低い

1400kcal  
～2000kcal



表1 身体活動レベル



高い	立ち仕事や移動が多い仕事、または活発な運動習慣を持っている人
普通	座り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをする人
低い	一日のうち、座っていることがほとんどの人

※1日のエネルギー摂取量には、間食のカロリーも含まれます。

※さらに強い運動や労働を行っている人は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、適宜調整が必要です。

### ポイント③ 食事時間は20分以上かけ、ゆっくりよく噛んで食べる

噛むという行為は脳の満腹中枢を刺激し満腹感を感じやすくなるので、食べすぎの防止につながります。また、よく噛むことで交感神経が刺激され消費カロリーがアップするという利点もあります。



噛む回数を増やすコツ

- ときどき箸を置く ■口に運ぶ一口量を少なくする ■いつもより5回多く噛んでみる
- 食材を大きく厚くカットする ■歯ごたえのある食材を選ぶ
- 素材の味を活かし味わえるように薄味にする

### ポイント④ 野菜や汁物から先に食べる

食べ始める時は野菜や汁物から食べて、一旦空腹感を落ち着かせましょう。また、野菜に豊富な食物繊維は満腹感を与えてくれるので食べすぎの防止につながるほか、血糖値の急上昇を防いでくれます。

## 特集:食欲の秋 食べすぎ防止のポイントを押さえよう

### ポイント⑤ 寝る前の飲食はなるべく控える

夜遅くにたくさん食べると、寝るまでの活動時間が短いため摂取したエネルギーを消費できず、肥満につながりやすいです。寝る前の2時間以内には飲食をしないことが理想ですが、仕事等で遅くなりそうな時は、夕方にパンやおにぎりなどの炭水化物をとり、夜は炭水化物や、高エネルギーで消化の悪い脂っこい物を避け、たんぱく質食品や野菜類をとるのがおすすめです。

(野菜については、ゴボウやタケノコ、サツマイモなどの硬いものや繊維の多いものは消化に悪いので、大根やキャベツ、人参、白菜やほうれん草など繊維の少ないものをおすすめです)

夕方



#### 炭水化物中心

夜までの仕事のエネルギーになり、腹持ちも良いので夜のドカ食いを防ぎます。

夜



#### 野菜類・たんぱく質食品中心

夕方に炭水化物を摂った分、夜は野菜やたんぱく質食品を中心に、低エネルギーに。

### 他にも・・・食べすぎ防止のコツたくさん！

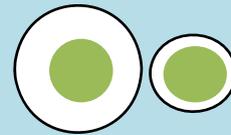
#### ・「ながら食べ」は極力しない

テレビを見ながら等の「ながら食べ」は、食事以外のことに集中しているためどれだけ食べたかわからなくなり、食べすぎにつながるといわれています。食事の時はなるべく食事に集中するよう心がけましょう。



#### ・料理はなるべく小さい皿に

右図のように、目の錯覚を使うことも一つのポイントです



同じ量の料理を大と小の皿に盛った場合、小さい皿の方が量が多く見える

#### ・スナック菓子などのお菓子は小袋の物を買う

#### ・空腹時に買い物に行かない

#### ・食後すぐに歯を磨いてしまう



仮に食べ過ぎてしまっても、次の日にはその分少なめにするなど、一定期間内での調節をご紹介した食べすぎ防止のポイントを、ぜひ日々の食生活に生かしてみてください！

## 医師の一言

### ～シャワーだけではもったいない、入浴のメリット～



入浴には体を清潔に保つ以上の効果があることが最新研究でわかってきています。実は入浴の頻度が高い人は低い人より心筋梗塞や脳梗塞になりにくいということが研究で明らかになりました。入浴には、血管が拡張して血圧が下がる効果や血流が改善する効果があり、心筋梗塞や脳梗塞などの血管が詰まる病気になりにくくしてくれると考えられています。

最近、流行しているサウナも健康に良いということが研究からわかっています。最新研究では習慣的なサウナ浴も血圧を下げ、脳卒中や心筋梗塞などのリスクを下げると明らかになりました。これらの効果は入浴と同じように温めることによる血管への影響やコレステロール値の改善、リラックスするという精神的な要素も影響していると考えられています。

入浴は毎日できる身近な健康習慣です。湯船に浸かり、体をあたため、リラックスしましょう。

# 環境検査部門のご紹介

## ～空気環境中の揮発性有機化合物(VOC)について～

学校における衛生管理については、「学校環境衛生基準」に基づき、児童生徒及び教職員の健康を保護する上で維持されることが望ましい基準が定められています。今回はそのうち室内空気中の化学物質(揮発性有機化合物)について紹介します。

### 教室等の環境における揮発性有機化合物の基準

住宅の建材や内装材から放散される化学物質は空気中の濃度が高くなることにより刺激症状や健康障害を引き起こすことがあります(シックハウス症候群)。その予防対策として「学校環境衛生基準」において6物質について基準及び検査方法が定められています。(平成21年4月1日から施行)

#### 検査時期について

項目と基準値は表のとおりです。定期検査として毎学年1回、ホルムアルデヒド及びトルエンの測定を行います。他4項目については必要と認める場合に測定します。

検査の時期については教室等内の温度が高い時期に実施します。これは温度の上昇に伴いVOCの濃度が高くなる傾向にあるためです。

検査項目	基準値
ホルムアルデヒド	100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であること
トルエン	260 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であること
キシレン	200 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であること
パラジクロロベンゼン	240 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であること
エチルベンゼン	3,800 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であること
スチレン	220 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であること

#### 採取及び検査方法について

採取は通常、授業を行う時間帯に実施します。原則として児童生徒がいない教室で採取を行います。



測定機器(写真はガスクロマトグラフ質量分析装置)

#### 《採取の流れ》

- ① 窓、戸等を開けて30分以上換気します。
- ② 開放したところを閉めて5時間以上放置します。
- ③ アクティブ法又はパッシブ法で空気を採取します。  
\* アクティブ法: 空気を30分間採取  
\* パッシブ法: 8時間以上採取



パッシブ法による採取写真

採取した検体はホルムアルデヒドは高速液体クロマトグラフ法、その他のVOCについてはガスクロマトグラフ質量分析法により測定します。

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(TEL:0857-30-4859)

西部……………西部健康管理センター

環境検査課(TEL:0859-39-3288)

## Advice

### 健康診断 Q&A

Q. ピロリ菌やペプシノゲン検査はどのような検査ですか？

A. 検査自体は血液検査になります。



**ピロリ菌検査:**ピロリ菌に感染しているかどうかを調べる検査です。胃がんになった日本人の多くからピロリ菌が発見されており、胃がんや胃潰瘍との関係が指摘されています。しかし、ピロリ菌に感染しているから必ず胃がんになるということではありません。

**ペプシノゲン検査:**胃の萎縮をみる検査になります。胃がんになる前に萎縮性胃炎という病態が見られる場合があります。萎縮性胃炎になるとペプシノゲンという物質が血液中から減少するため血液検査によってこの物質の濃度を測ることで萎縮性胃炎を見つけ胃がんに備えようという検査です。

どちらも胃がんの有無を直接検査するものではありません。胃エックス線検査や胃内視鏡検査といった胃がん検診は必ず受診しましょう。

### 栄養と食生活

#### 旬の食材を食べて健康に！

旬な食材は、安価でおいしいだけでなく栄養価も高いのが特徴です。

今回は、秋が旬のおすすめな食材を、主菜(肉や魚などのたんぱく質食品のおかず)、副菜(野菜や海藻、キノコを使ったおかず)、デザートに分けてご紹介します！

#### 主菜



アジやサバ、サンマ、イワシなどの背の青い魚：  
良質な脂質(DHA、EPA)、たんぱく質が豊富。DHA、EPAは、中性脂肪を下げて血栓を防ぎ、動脈硬化の予防が期待できる。



骨や歯の形成に必要なカルシウム、ビタミンDも豊富。週に2回以上は青魚を食べるのが理想です。

#### 副菜

きのこ類：  
食物繊維が豊富で満腹感を促すほか、便秘の予防・改善も期待できる。カルシウムの吸収を促すビタミンDも豊富。



きのこは天日干しすることでうまみやビタミンD量がup！30分程度の天日干しで十分効果が見込めます。



#### デザート

柿：渋み成分が二日酔いの予防に役立つ。ビタミンCも多く1個で1日分の必須量を補える。老化防止に役立つ抗酸化物質も多数含まれる。

栗：ビタミンCや、代謝に関わるビタミンB群、高血圧予防に有効なカリウムや、整腸作用のある食物繊維も豊富。



### 心の健康

ストレスは様々な出来事がきっかけとなって引き起こされます。まずは、身の回りにストレス要因がないかチェックしてみましょう。

#### 職場で



人間関係のトラブル

役割・地位の変化

仕事の質・量の変化

重い責任の発生

#### 職場以外で



自分の出来事(病気・事故等)

住環境や生活の変化

金銭問題

自分以外の出来事(家族の死や病気等)



次回はストレスに対する心や体の反応についてお届けします。

# Information & News & Topics

## 令和4年度(第50回)鳥取県がん征圧大会

日時: 令和4年9月13日(火)  
13:30~(ライブ配信による開催)

特別講演: 「がんー知っておきたい知識ー」

講師: 鳥取県保健事業団  
副理事長 秋藤 洋一 先生

視聴方法

(1) 当日配信 ZOOM ウェビナー

• <https://us02web.zoom.us/j/83017547545>

• ウェビナーID: 830 1754 7545

とりぎん文化会館での開催は中止となりました。

## 9月はがん征圧月間です!

令和4年度 がん征圧スローガン

がん検診 私にできる がん対策

~年に1回は健康診断やがん検診を受けましょう~

鳥取県では昭和57年から死因の第1位をがんが占めていますが、がん検診受診率は50%程度です。

がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防でき、早期発見・早期治療でほとんど治るとも言われています。

健康なうちに定期的に受診することが大切です。

また、検診結果が要精密検査だった方は、早めに医療機関を受診しましょう。



## ◎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。高齢化の進む中で、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



新型コロナウイルス感染症が原因になって受診を控えている皆さまへ



定期的に  
健診・検診を  
受けましょう

健診受診の会場では換気や検温を行うなど、  
新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に取り組んでいます。  
(鳥取県立総合医療センター、鳥取県立中央病院、鳥取県立西成病院)

自分自身の状態はよく、そんな状態は少なくありません。  
だからこそ、定期的に健康診断と検診で健康状態をしっかりチェック。  
自分の体をしっかり知るのが、健康維持の第一歩です。

・患部の露出は、検温を測定するなど、体調に配慮がないことを  
意識してお願い。

・受付での検温、検診前後の手洗いなどの感染対策をしっかり  
しましょう。



## 毎年9月は「職場の健康診断実施強化月間」です

検温

消毒

換気

間隔

健診会場は新型コロナウイルス対策を実施しています。

病気の早期発見・早期治療のために、定期的に健診・検診を受けましょう。

## 結核予防週間(令和4年9月24日~30日)

毎年9月24日から30日は結核予防週間です。  
検診を受けて結核を防ぎましょう!



もしかして結核かも!?

2週間以上続くその咳は、  
結核かもしれません!

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

