

みんなの健康

 Tottori Health
Service Association

2022年春号(令和4年3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(筋力低下の予防)



2022年2月 マンサク

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

Information & News & Topics

- 1) 新型コロナウイルス感染症に関連する医療サービスの提供
- 2) 令和4年度特定健診・がん検診等に係る各種検診業務打合せ
- 3) 令和3年度鳥取県市町村等水道担当者連絡会

etc



2022年2月 うたたね



2022年2月 お雛様

特集：フレイルについて（筋力低下の予防）

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。

今回は、主に筋肉量に関連した内容です。筋肉量が低下することで、どのようにフレイルにつながるのか、筋肉量を維持する運動方法などをご紹介します。

日常動作の基盤となる筋肉ほど、加齢で衰えやすい！

立ったり歩いたり姿勢を維持したりといった日常動作の基盤となる筋肉には、背筋群・腹筋群・大腿四頭筋・大臀筋 などがあり、実は加齢の影響で衰えやすい筋肉でもあります。

良い姿勢を保つには、

上体を支える

・背筋群

・腹筋群

の筋力が必要です。



歩く・座る・立ち上がるには、

・膝を伸ばす動きをする大腿四頭筋
・太ももを後方に振る動きをするお尻の大臀筋
の筋力が必要です。

このような筋力が衰えると



転倒、関節痛や
骨折にもつながります

足が上がらない、
前に出ない・・・

背中が
曲がって
くる・・・

筋肉の衰えは、若いうちから
予防しましょう！

例えば、人間の筋肉は30歳を過ぎたあたりから、筋繊維の一本一本が細くなります。40歳代になると筋繊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。具体的な運動については次ページをごらんください。

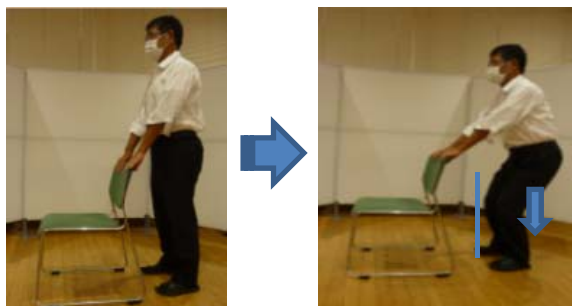
特集：フレイルについて（筋力低下の予防）

筋肉量を維持しよう！

筋肉量の低下は運動によって防ぐことができます。ウォーキングやジョギングなどの運動や日常生活を活動的に過ごすことも重要ですが、更に高い効果を得るためには筋肉に負荷をかけて、筋肉を鍛えることがお勧めです。

簡単に家でもできる運動をいくつかご紹介します。

スクワット



- ①イスや机に手をつき、足を肩幅に広げる。
- ②ひざを曲げながらお尻をゆっくり下ろす。
背中を曲げないように！かかとが浮かないように！
曲げたひざが前に出ないように！注意です。
- ③太ももに力が入っていることを感じながら、元の姿勢に戻る。
※10回繰り返す

ランジ



- ①軽く足を広げて立つ。
- ②片足を前に踏み込む。
- ③前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、元の姿勢に戻る。
- ④反対の足でも同じようにする。
※10回ずつ繰り返す

運動は、無理のない程度に行ってください。体調が悪い、いつもと違うと感じる日は、休息をとり必要であれば医療機関を受診しましょう。

上体おこし



- ①仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ②おへそをのぞき込むように、首をゆっくり持ち上げる。
- ③お腹に力が入っていることを感じながら、ゆっくり元の姿勢に戻る。
※10回繰り返す

健康日本21 サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう 参考

医師のひと言

エアロゾル感染と換気的重要性 その2



前回はエアロゾル感染がCovid-19を始めとした多くの呼吸器系ウイルス感染の主要な経路ではないかという話でした。今回は換気を主として具体的な対策を考えてみたいと思います。

換気の目的は屋内の空気中の有害物質を排出または希釈することです。換気の指標としては室内の二酸化炭素濃度を用いた評価が簡便で、結核の感染リスクから導き出された換気目安を維持した場合の1000ppmを下回ることが1つの基準となります。最近では飲食店などにもCO2モニターが導入されているケースが多いですが、一点注意が必要で、半導体センサーを用いたものは測定制度に問題があるものが多く、可能ならNDIRセンサーを用いたものを選択することをお勧めします。見えないエアロゾルをイメージするためにはタバコの煙に置き換えるのが実践的です。換気方法としては空気の通り道を意識することが大事で、窓開けで換気する時は1箇所だけでなく対角線上の2箇所の窓を開け、サーキュレーターを用いることで空気の通り道ができて効率的な換気ができます。

換気は感染対策だけでなく作業効率を保ち、快適な環境を保つ上でも重要です。自施設でも改めて良好な室内環境の維持に取り組んでみて下さい。

環境検査部門のご紹介 ～食品中の異物検査～

食品への異物混入は、自主回収が行われるなど大きな問題となる可能性があります。異物混入を防ぐためには、その異物がどのような物なのかを判別し、どのようなところに注意が必要なのかを把握する必要があります。

異物の主な分類

食品に混入する異物には多くの種類がありますが、主な分類は下記になります。

- ①動物由来 : 昆虫、骨、皮、殻、人毛、体毛等
- ②植物由来 : 植物片、種子類、カビ等
- ③鉱物性異物 : 金属片、ガラス片、岩石等
- ④化学製品由来 : ゴム、プラスチック類、合成繊維等
- ⑤食品由来 : 食塩等

異物判別までの進め方

異物は多くの場合が微小であり、検査には適切な手法を選択する必要がある為、以下のように進めていきます。

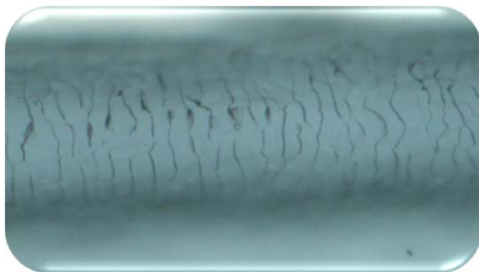
- ①情報収集 : 異物発見時の状況や調理場の類似品の有無等
- ②外観観察 : 全体をよく観察し、デジタルカメラなどで撮影する
- ③異物の同定検査 : ①②で得られた情報を元に必要な検査を行う
(顕微鏡観察、燃烧試験、試薬等を用いた化学的試験、機器分析等)
- ④異物由来の推定 : ①②③得られた情報を元に混入した異物を推定する

異物検査の一例

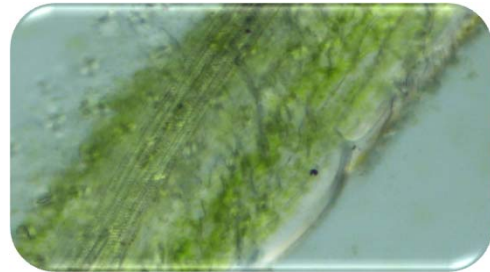
食品中の異物で多く見られるものが、毛髪類です。また、毛髪類に類似したものに植物繊維や合成繊維などがありこれらを識別する必要があります。

これらの識別には顕微鏡観察が有効であり、毛髪類は表面に特徴的な小皮紋理(キューティクル)を観察することができ、植物繊維や合成繊維と識別することが可能です。

また、植物片も多く見られます。植物片を顕微鏡観察すると植物の特徴的な組織を観察することができます。



毛髪の顕微鏡観察(スンプ法)



植物片の顕微鏡観察

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・測定や異物検査以外の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)
環境事業部(TEL:0857-30-4859)
西部……………西部健康管理センター
環境検査課(TEL:0859-21-3343)

Advice

健康診断 Q&A

Q. 骨粗鬆症検診の結果はどういう意味？

A. 超音波の伝わる速度から骨密度を算出し、若年成人（20～44歳）の平均値と比較して評価しています。

- ①踵の骨に超音波を当て、伝わる速さから骨密度を数値化します。
 - ・骨密度が高い⇒超音波が速く伝わる。・骨密度が低い⇒超音波がゆっくり伝わる。数値化したものが『あなたの音響的骨評価値』として結果になります。
- ②『あなたの音響的骨評価値』と若年成人の音響的骨評価値の平均値（2.698）を比較し、評価します。
 - ・若年成人の平均値の90%以上⇒判定：異常なし
 - ・若年成人の平均値の90%未満～80%以上⇒判定：要指導
 - ・若年成人の平均値の80%未満⇒判定：要精密検査



栄養と食生活 食事でストレスを緩和しよう！

春は、寒暖差による体のだるさや、4月からの新年度で新しい生活を迎える不安やストレスなどで、体の不調を感じやすい時期です。今回はそんな春の不調に打ち勝つ食生活のポイントについてご紹介します！

ストレスの緩和に効果的な栄養素

★ストレスを感じたときに大量に消費される

たんぱく質：肉や魚、納豆・豆腐などの大豆製品 など
ビタミンC：野菜や果物（特に柑橘類）、芋類、緑茶 など



★神経の興奮やイライラを鎮める

カルシウム：牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品、小魚、小松菜、モロヘイヤ など
ビタミンB₁：玄米、そば豆、豚肉（もも）、うなぎ など

★脳の神経伝達物質「セロトニン」の材料となり、気持ちを落ち着かせる

トリプトファン：カツオ、まぐろ、乳製品、大豆製品、卵、アーモンド、ゴマ など



トリプトファンは、不眠改善に良いとされる「メラトニン」というホルモンの材料にもなります。



こんな食生活、してませんか？

ビタミンB₁は、体内で糖質をエネルギーに変える酵素の働きを助ける、無くてはならない栄養素です。このビタミンB₁が不足すると、脳や神経系へのエネルギーが不足し、イライラや疲労の原因になります。日ごろからご飯やパン、麺類、お菓子類など、糖質の多い食品をたくさん摂る人はビタミンB₁が不足しやすいので、糖質中心にならないよう、様々な食品を取り入れてバランスの良い食事を心がけましょう。

心の健康 フレイルと認知症について

フレイルについて特集を続けていますが、最近はフレイルと認知症との関連も指摘されているようです。例えば、以下のような研究結果が発表されています。

非フレイルの人より、フレイルの人は
軽度認知障がいやアルツハイマー型認知症の
合併リスクが高い

認知症が疑われる時に行う検査
（MMSE）で認知症の疑いがあると
判定された人は身体的フレイルに
なりやすい

このように身体機能と認知機能は密接に関連しており、どちらか一方の機能低下すると、もう一方の機能も低下します。

認知症と診断される前の認知障がいは、可逆性（※1）があります。そしてフレイルも可逆性があります。可逆性があるうちに身体機能と認知機能の低下を予防しましょう。

予防には、適切な栄養を摂取・運動の継続、また電話で話すなど他者との交流が効果的です。

※1可逆性：ある変化が起きてもある条件を加えると変化の前状態に戻る事



Information & News & Topics

◎ 新型コロナウイルス感染症に関連する医療サービスの提供について

保健事業団は鳥取県の下記事業に参加し、医療サービスの提供に協力しています。

無料PCR検査・抗原定性検査	ワクチン接種(3回目)
➢ 無症状の方を対象としたPCR検査・抗原定性検査を実施しています。 ➢ ワクチン・検査パッケージ制度に対応しています。	鳥取県営大規模ワクチン接種センター ➢ 追加(3回目)接種の方が対象です。 ➢ 令和4年2月～3月の平日に実施しています。
【場所】 総合保健センター（鳥取市立川町6丁目176） 【期間】 令和4年3月31日まで 平日 8:30～17:30 土日祝 8:30～12:00 【連絡先】 平日 0857-30-4859 土日祝 080-2568-4858 【対象者】 鳥取県内在住の方 ・感染リスクが高い環境にある等のため感染不安を感じる方 ・イベント、飲食店、旅行会社・旅館等から陰性証明を求められている方 鳥取県外在住の方 ・イベント、飲食店、旅行会社・旅館等から陰性証明を求められている方	【会場と日数】 本部健診センター（鳥取市富安2-94-4） 26回 中部健康管理センター（倉吉市米田町2-81-2） 12回 西部健康管理センター（米子市流通町158-24） 14回 電話予約：0570-783-370（平日9:00～17:00） WEB予約：鳥取県営ワクチン接種センター （保健事業団）予約サイト ワクチン：武田／モデルナ社製



詳細は鳥取県「新型コロナウイルス感染症」ホームページをご確認ください。

◎ 令和4年度特定健診・がん検診等に係る各種検診業務打合せ

令和4年1月5日(水)、保健事業団が受託する住民健診の打合会をWEB形式で開催しました。平成19年度から令和3年度までの受診者数の推移報告、令和4年度に向けた説明・意見交換を行いました。また、スマートフォンを使った健診予約システムをシステム開発会社から紹介しました。

令和2年度(2020年度)はコロナの影響で受診者数が大幅に減少しました。令和3年度は少し回復しましたが、コロナ前の水準には戻っていません。

受診の遅れは、病気の早期発見の機会を逃すことになります。定期的な受診を継続しましょう。

<説明・発表等>

『各種検診受診状況』

・検診種類別(胃、子宮、乳、肺、大腸、特定健診)の受診者数推移

『鳥取県における子宮がん検診の現状』

・受診者数、受診率等の推移
・検診時のコロナ対策の説明

『健診WEB予約システムについて』

・自治体向け予約管理システムの紹介

◎ 令和3年度鳥取県市町村等水道担当者連絡会

令和4年1月28日(金)、令和3年度鳥取県市町村等水道担当者連絡会をWeb形式で開催しました。

鳥取県及び市町村の水道事業担当者など20機関38名が参加して、「災害時における緊急対応について」をテーマに情報提供及び意見交換を行いました。

災害発生時に速やかに検査及び水道の復旧ができるよう、緊急対応の流れを確認しました。

保健事業団は水道法20条の登録検査機関として行政機関と連携し、安心安全な水の提供に協力しています。

災害発生時には、行政機関からの相談に基づいて適切な検査内容を提案し、迅速に緊急検査を実施します。



◎ 水道水質検査窓口の変更

移転に伴い、住所・電話番号・FAX番号が変更となります。

(令和4年4月1日から)
試験検査課水道水質検査室
鳥取市立川町6丁目176番地
TEL 0857-30-4859 (直)
0857-23-4843 (代)
FAX 0857-23-4862

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

〒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

