

みんなの健康

 Tottori Health
Service Association

2024年冬号(令和6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

HEALTH and ENVIRONMENT

URL <https://www.torihoken.or.jp/>

特集:高血圧について



冬の訪れ(2024/11)

URL <https://www.torihoken.or.jp/>

Information & News & Topics

- 1)胸部X線 読影システムの導入
- 2)新乳がん検診車 製作中(お知らせ)
- 3)年末年始のご案内

...etc



鈴なりレモン(2024/11)



あったか(2024/11)

特集：高血圧について

高血圧症は日本人に最も多い病気で、患者数は約4000万人です。しかし、血圧が高くても治療をしていない方もおられ、実際にはもっと多いと言われています。今回はそんな身近な『血圧』について詳しくお伝えします。

血圧について

血圧という言葉はよく聞きますが、血圧とはいったい何でしょう。血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の内壁を押し出す力のことを言います。

高血圧の原因



血液を送り出す際に、血管に高い圧力がかかる。

血管の壁が圧力に耐えようとして厚くなり、硬くもろくなる。

動脈硬化の進行

動脈硬化が進行すると...

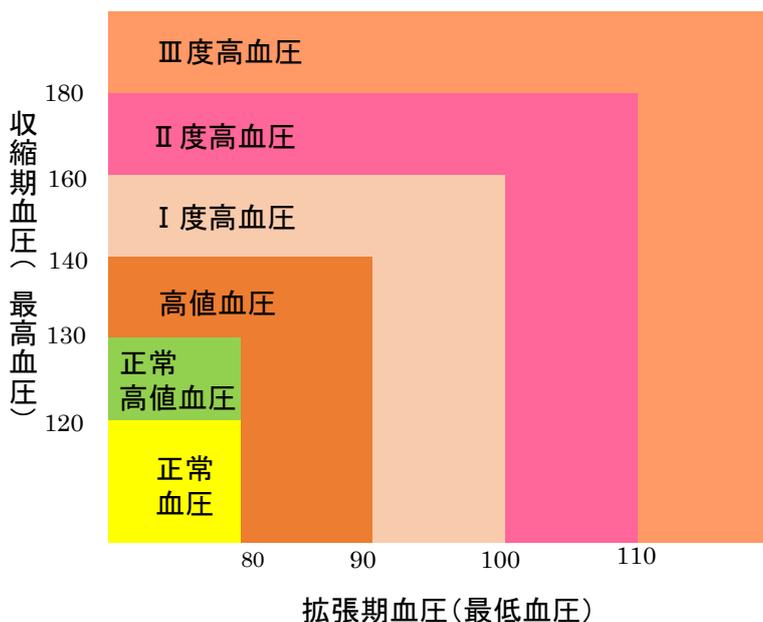
脳卒中

心臓病

慢性腎臓病

の危険も...

血圧の正常値について



参考：日本高血圧学会 高血圧診断基準

高血圧の大半は自覚症状がないため、放置してしまいがちです。

しかし 血圧の高い状態が続く
→血管を傷つけ、動脈硬化を促進します
さらに もろくなった血管に圧力がかかる
→脳卒中や心筋梗塞などの命に係わる病気を引き起こします

☆判定が要精検、要再検の場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

☆家庭でも測定し、普段の血圧の数値を知りましょう。普段も高い場合は医療機関を受診しましょう。



特集: 血圧について

生活習慣を見直しましょう！

日常生活で注意できるポイントをお伝えします。ご自身の生活にも取り入れてみてください。



運動

高血圧症で注意していただきたい大きなポイントは**運動**と**食事**です。食事に関しては、後半の栄養コーナーで詳しくお伝えしますので、運動に関してお伝えします。一般的に推奨されている高血圧症に対する運動は以下の通りです。

種目	ウォーキング・軽いジョギング・水中運動・自転車等の有酸素運動
運動頻度・時間	定期的に(できれば毎日)、30分以上の運動を目標とする。10分以上の運動であれば合計しても良い。
運動強度	ややきつと感じる程度の運動強度。



運動療法には降圧効果があり、高血圧症が改善されます。



※治療中の疾患がある方は主治医と相談の上、実施してください。

減量

肥満傾向のある方は、減量することで血圧を下げる効果があります。BMI=22を目標にしましょう。



$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

血圧が正常値な方も、やや高めな方も、今後の生活習慣によって数値が変動してきます。生活習慣を見直し、高血圧を予防しましょう！！

統計上、肥満との関連が強い高血圧、糖尿病、脂質異常症に最もかかりにくい数値とされています。

健診結果で血圧が高めだったら、生活習慣を見直してみよう！
必要であれば受診もお早めに！！



医師の一言

腰ベルトと腰痛予防に関して

健診に携わっていると腰ベルトをされている方をしばしば見かけ、理由を聞いてみると何となく安心だから、職場で着けるように推奨されているからと答えられる方が一定数おられます。腰ベルトに関しては医学的な知見からは長期にわたって使うメリットはほとんどないと言われています。痛みに対する不安や恐怖から腰ベルトを習慣的に使うことは、かえって体幹の筋力を低下させます。腰痛診療ガイドラインでも「コルセットは腰痛に対する直接的な予防効果はない」と記載されています。（“ぎっくり腰”の急性期に一時的に使用するなど、治療目的で使うことはあります。）JAMAという医学雑誌ではエクササイズと教育のコンビネーションが腰痛の再発予防に最も有用と報告されています。私は具体的なエクササイズの方法として「これだけ体操」を就業前や昼休憩後に実施することを推奨しています。厚労省の安全サイトやYouTubeに方法がありますので気になる方は検索してみてください。

環境検査部門のご紹介

【水質検査】～PFAS分析について～

PFASとは？

PFASは有機フッ素化合物のうち、ペルフルオロアルキル化合物とポリフルオロアルキル化合物を総称したものです。

その種類は1万種類以上あるとされますが、中でも代表的な物質であるPFOSとPFOAは水道水の水質管理目標設定項目に位置付けられ、PFOSとPFASの合算値で50ng/Lが暫定目標値とされています(1ngは0.000000000001g)。

PFASは耐熱や水・油をはじく特性から布製品や食品包装、航空機用の泡消火材、フライパンのコーティングなど幅広く使われている物質ですが、近年健康への影響が懸念されています。

最近では、岡山県の浄水場で目標値の28倍のPFOS/PFOAが検出され問題となっています。また鳥取県内でも目標値以下ではあるものの2か所の水源地でPFOS/PFOAが検出されています。



PFAS用検体容器

PFOS/PFOA分析

環境事業部では2024年からPFOS/PFOA分析を実施しています。分析に使用するチューブなどに使用されているテフロン樹脂にもPFOS/PFOAが微量に含まれる可能性があるため、テフロン樹脂を使用しない特別な前処理装置を使用しています。

最終工程として検体を分析する液体クロマトグラフ-質量分析装置(LC-MS分析装置)は鳥取県内には数台しかない装置で、この装置を使用することで検体中の非常に微量なPFOS/PFOAの分析を可能にしています。



固相抽出装置

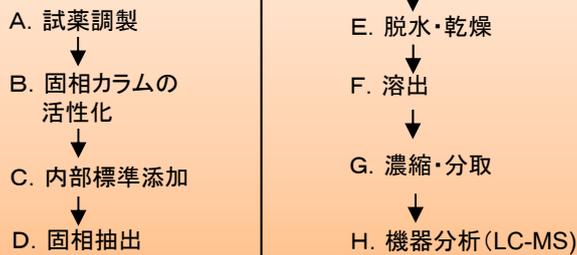


溶出装置
(濃縮装置)



LC-MS分析装置

PFOS/PFOA分析操作手順



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)

健康診断 Q&A

Q. 健診の時だけ血圧が高いのですが、放っておいても大丈夫ですか？

A. 血圧は運動や心理的要因、時間帯、環境など様々な要因で変動します。医療機関や健診では緊張し測定値が高く出るという方(白衣性高血圧)もあります。しかし、そのような方は普段のストレス等で血圧が上がりやすい要素があり、徐々に本当の高血圧に移行していくリスクにもなるため注意が必要です。生活習慣の見直しや、家庭での血圧測定をお勧めします。



栄養と食生活

身近な加工食品の塩分を知ろう！

高血圧の原因の一つには、塩分の摂りすぎがあります。中でも、加工食品には「見えない塩分」がたくさん含まれています。塩分の高い加工食品の一例を確認しましょう。

1日当たりの塩分の目標量 男性:7.5g未満 女性:6.5g未満 (日本人の食事摂取基準2020年版より)

1食あたりの塩分量

カップ麺 ラーメン 4.9g	プロセスチーズ20g 0.6g	ちくわ30g 0.6g	たくあん20g 0.9g
ポテチップス1袋 0.9g	ウインナー50g 1.0g	ほっけの干物1枚 5.4g	キムチ40g 1.2g

食べ物だけじゃない！調味料にも注意

日本人の塩分の7割を調味料から摂っていると言われています。

《大さじ1杯あたりの塩分量》

- ・濃い口しょうゆ 2.6g
- ・薄口しょうゆ 2.9g
- ・減塩しょうゆ 1.2g
- ・ポン酢しょうゆ 0.9g
- ・めんつゆ(ストレート) 0.6g

調味料のワンポイント

- ・減塩のものを使う
- ・目分量ではなく、きちんと量って入れる
- ・味を確かめながら入れる
- ・あとかけ調味料は使わない



心の健康

睡眠による休養感は心の健康に重要です。前回から良い睡眠をとるポイントをいくつかご紹介しています。



寝室にはスマートフォンやタブレット端末は持ち込まず、出来るだけ暗くして寝る



寝ている間は低い照度の光でも中途覚醒時間を増加させ、睡眠の効率を下げるのがわかっていて、寝室の証明にも配慮が必要です。また、スマートフォンやタブレット端末には体内時計への影響が強いブルーライトが多く含まれているので、寝室には持ち込まず、出来るだけ暗くして寝ることが良い睡眠へ近づきます。

参考文献:健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会:健康づくりのための睡眠ガイド2023

Information & News & Topics

◎ 胸部X線 読影システムの導入

FUJIFILMの胸部X線画像病変検出ソフトウェアCXR-AIDを導入しました。

専門医師2名による胸部読影を実施していますが、再確認として胸部X線画像を自動解析し、病変の存在が疑われ領域を検出・マーキングすることで見落とし防止を実践します。

従来通りの専門医2名体制の読影、AI技術を活用した自動解析することに加えて、適切な運用を行うことで胸部X線読影の精度管理向上に繋がります。



保健事業団 読影室の状況



FUJIFILM CXR-AIDホームページ画像

※2024年4月現在、中国地方の健診機関での導入は初となります。

◎ 新乳がん検診車 製作中(お知らせ)

乳がん検診は、県内3拠点を中心に、施設健診3カ所と乳がん検診車2台で巡回健診（地域健診・職域健診）を実施しています。

2台の検診車の内1台を新規更新します。

最新の機器と感染症対策を含む設備で、受診する方に安全で、安心していただき、女性のがん検診の受診率向上を目指しています。

新しい乳がん検診車のお披露目は令和7年3月を予定しています。

◎ 巡回健診会場でも、マイナ保険証に対応しました

全ての健診会場（施設・巡回）でマイナ保険証に対応しました。

- ・ 健診センター（本部）
 - ・ 中部健康管理センター
 - ・ 西部健康管理センター
- 各巡回健診会場
令和6年11月～
令和5年7月～



マイナンバーカードの保険証利用に対応しました。

特定健診や健康保険組合の人間ドック等を受診する際の資格確認で、マイナ保険証がご利用になれます。

◎ ホームページについて

ホームページをリニューアルしました。

内容については、今後も継続的に追加・改善を進めて参ります。



◎ 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。

2024年12月28日(土)～2025年1月5日(日)

URL <https://www.torihoken.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

