

みんなの健康

 Tottori Health
Service Association

2025年春号(令和7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 <https://www.torihoken.or.jp/>

特集:脂質異常症について



2025年2月 サクララン

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



2025年2月 さむいさむい

Information & News & Topics

- 1)新乳がん検診車 製作中(お知らせ)
- 2)特定健診・がん検診等に係る各種検診業務打合せ
- 3)鳥取県がん征圧大会 9月9日開催予定

etc



2025年2月 富士山

特集：脂質異常症について

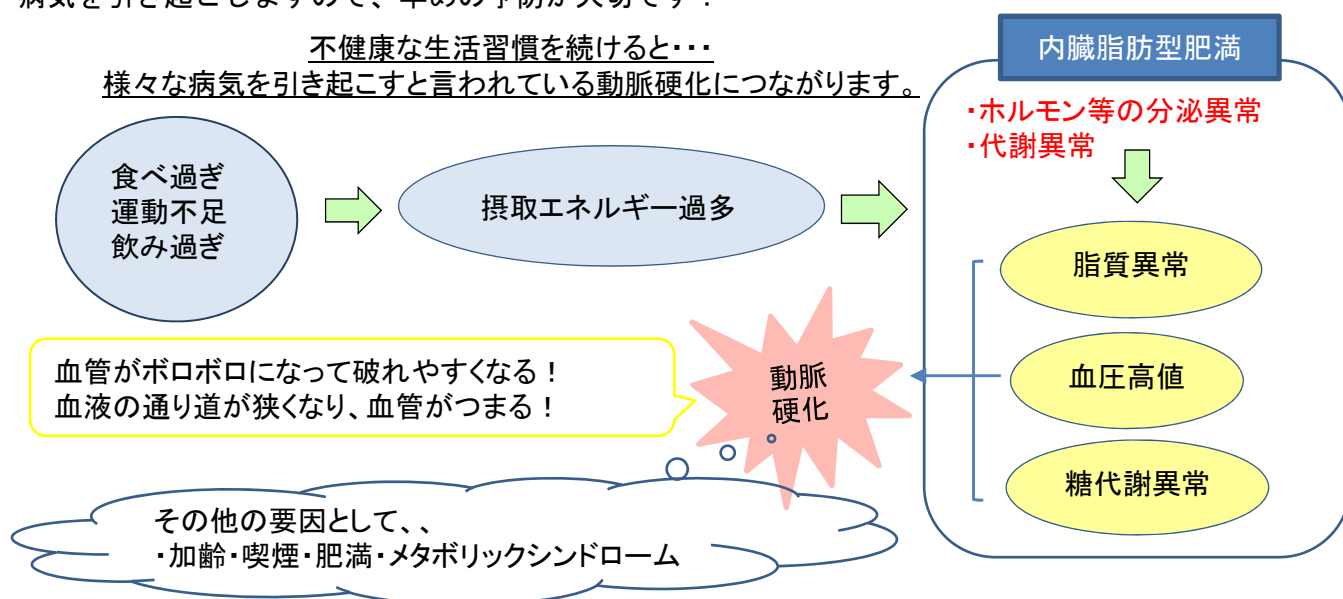
脂質異常症は、中性脂肪やコレステロールなどに異常をきたした状態をいいます。動脈硬化の危険因子の1つであり、放置すれば脳梗塞や心筋梗塞などの疾患につながる原因となります。

動脈硬化はなぜ怖い？

動脈硬化とは、心臓からからだの各部分へ血液を運ぶパイプである動脈が硬くなることを言います。動脈の内側にコレステロールがたまって血管内が狭くなり、それとともに血管が硬くなってもろくなります。そのために血液が流れにくくなったり、血栓（血の固まり）が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などを起こす原因となります。動脈硬化は軽度のうちは自覚症状なく進行しますが、やがて深刻な病気を引き起こしますので、早めの予防が大切です！

不健康な生活習慣を続けると...

様々な病気を引き起こすと言われている動脈硬化につながります。



健診でわかる脂質異常

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を脂質異常症といいます。脂質の種類には、中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロールがあり、いずれも基準値を外れると動脈硬化を進めます。また、それぞれ基準値から外れる原因や改善方法が異なります。

	基準値	(空腹時)30～149mg/dl (随時)30～174mg/dl
	原因	慢性的な食べ過ぎ、飲み過ぎ、高カロリー食品（甘いものや脂肪分の多い肉類など）の摂り過ぎによってエネルギーが余ると、中性脂肪となり、蓄積されていきます。酒、糖質の摂り過ぎによっても上がります。
中性脂肪	改善方法	①食べ過ぎに注意する よく噛んで食べる（まずはいつもより5回多く噛んでみる、噛み応えのある食品を取り入れる）、食事の途中で箸を置き休むなど、ゆっくり食べるようにする工夫をして腹八分目を心がけましょう。 ②夜間はあまり食べないようにする 夜間はエネルギー消費量が少なくなり、食べた物が中性脂肪になりやすい傾向があります。 ③アルコールを飲み過ぎない 男性のアルコールの適量は、1日当たりビールなら500ml、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯程度まで、女性はそれぞれの半量です。 ④適度な運動をする。詳しくは次項をご覧ください。

特集：脂質異常症について

LDL(悪玉) コレステロール	基準値	60～119mg/dl
	原因	動物性脂肪の多い食品、コレステロールを多く含む食品の摂り過ぎなど、食事が原因となりやすく、他にも喫煙やストレスも影響すると言われています。
	改善方法	①禁煙 ②ストレスを溜めないようにし、十分休息をとる ③食事(「栄養と食生活」のコーナーをご覧ください)
HDL(善玉) コレステロール	基準値	40mg/dl以上
	原因	運動不足、肥満、喫煙などが原因です。HDLコレステロールが低い場合、中性脂肪は高くなることが多いと言われています。
	改善方法	①適度な運動をする ②禁煙

脂質の改善のために！運動のポイント



適度な運動は中性脂肪を下げ、HDLコレステロールを上げる効果があります。

- ・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
- ・ややきついと感じる程度の運動強度。
- ・1日合計30分以上(10分以上の運動であれば合計しても良い)、週3日以上(できれば毎日)



慣れない運動は筋肉や骨を痛める危険があるので、無理のないペースから始めましょう。動脈硬化がある場合は激しい運動で突然死や心筋梗塞を起こす危険もあるため、主治医に相談の上、実施しましょう。

健診結果で脂質検査数値が高めだったら、生活習慣を見直してみましょう！
必要であれば受診もお早めに！！

医師の一言

健康に配慮した飲酒のガイドライン

適量の酒は、どんな薬より効く最もすぐれた薬である、と酒を賛美した言葉に「酒は百薬の長」という言葉があります。しかし「適量の」という言葉がポイントで、飲みすぎるのはもちろんよくありません。最近、厚生労働省により「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が作成されたので、一部を抜粋して紹介します。①高齢者は若いときと比べて同じ量のアルコールでも酔いやすくなり、飲酒量が一定量を超えると転倒、認知症、サルコペニアなどのリスクが高まる。②女性は一般的に、男性に比べて少ない量、かつ短期間で身体への影響が大きく現れる可能性がある。③アルコールを分解する体内の分解酵素のはたらきの強さには個人差がある。これらの特質を踏まえて以下を推奨しています。①あらかじめ量を決めて飲酒する。②飲酒前又は飲酒中に食事をとる。③飲酒の合間に水(又は炭酸水)を飲む。④一週間のうち、飲酒しない日を設ける。最後に、やけ酒は飲まないようにしましょう。酒に対して失礼です。

環境検査部門のご紹介 ～有害金属カドミウムについて～

～カドミウムについて～

みなさん、**イタイイタイ病**をご存知でしょうか？学校の授業で習った記憶のある方もいらっしゃると思いますが、日本の**四大公害病の一つ**で、重金属の**カドミウムが体内に過剰に蓄積**することで、**腎臓の障害や体中の痛み**などの症状が出る病気です。

このカドミウムが魚や農作物を介して人への健康被害を及ぼさないように、法律により**海や河川などの環境水や排水などでカドミウム濃度の基準値**が設けられています。

環境水中における濃度がその値を超過していないか国や県などの行政機関で定期的に監視しています。また、カドミウムを取り扱う事業者は**基準値を超えた排水を流してはいけない**ことになっています。

下表 主な基準値

対象	河川水	海水	工場からの排水
基準値(mg/L)	0.003	0.003	0.03



～有害金属測定～

当事業団では、**誘導結合プラズマ質量分析装置**(ICP-MS)という装置を用いて、水中の**カドミウム、ヒ素、セレン、鉛、クロム、銅、亜鉛等の有害金属**の分析を行っています。

ICP-MSは、液体試料を霧状にして導入させ、高温のアルゴンプラズマによってイオン化された試料中の元素を質量分析計によって分離、検出する元素分析装置です。

ICP-MSでは一度に多元素の分析が行えますので、**様々な検体を測定**することができます。

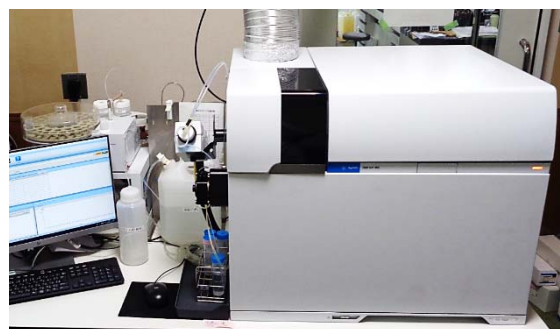
当事業団では、有害金属以外の金属や、水質以外の食品、廃棄物、土壌、肥料等も測定していますので、検査をご検討の場合はお気軽にご相談ください。



↑ 試料の酸処理



↑ オートサンプラー



↑ ICP-MS

当事業団では、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います。その他、廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、作業環境測定、騒音振動測定、浄化槽法定検査、食品検査などの依頼にも対応しております。

検査に関するお問い合わせ先

東部・中部：鳥取県保健事業団 総合保健センター（立川事務所）

試験検査課 TEL 0857-30-4859

西部：鳥取県保健事業団 西部健康管理センター

西部分室 TEL 0859-21-3343

Advice

健康診断 Q&A

Q. コレステロールはHDLとLDLがありますが、どういう意味ですか？

A. LDLコレステロールは悪玉コレステロール、HDLは善玉コレステロールといわれています。



LDL : 高値の場合、血管の壁にコレステロールを置いて行ってしまいます。これがたまると、血管の壁にできるプラークとなり、動脈硬化へつながります。

HDL : 血管の壁などにあるコレステロールを取り除き、肝臓へ運ぶ役割を担っています。

このため、血管などの組織にコレステロールを供給するLDLは悪玉、逆に組織からコレステロールを取り除くHDLは善玉と呼ばれています。

栄養と食生活

脂質異常症予防のために！ 食生活で気を付けたいこと

LDLコレステロールが高い場合

①飽和脂肪酸の摂りすぎ

肉の脂身、バターやラード、生クリーム等の乳製品に多く含まれる。パーム油やヤシ油にも含まれ、インスタントラーメン等の加工食品にも多いので要注意。



②トランス脂肪酸の摂りすぎ

マーガリンやショートニングに多く含まれ、それらを使用したスナック菓子、パン、クッキー・ケーキなどの洋菓子に含まれる。



質の良い油・脂を取り入れましょう

不飽和脂肪酸・・・**植物や魚の脂**に多く含まれ、血中の中性脂肪やLDLコレステロールを下げ、動脈硬化や心筋梗塞のリスクを下げるのが期待される。(例)オリーブ油、アーモンド、しそ、えごま、サンマ、サバ、イワシ等

中性脂肪が高い場合

①糖質・高カロリーなものの摂りすぎ

ご飯・パン・麺類等の主食、砂糖、揚げ物、ジュースや果物の摂りすぎにも要注意！

②アルコール

過剰なアルコールの摂取は肝臓での中性脂肪合成を促進する。

慢性的な食べすぎにも注意しましょう！
1日3食、バランスの良い食事を基本にこれらのポイントを意識しましょう。



心の健康

睡眠による休養感は心の健康に重要です。良い睡眠をとるポイントを引き続きご紹介します。



寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝前約1～2時間
に入浴し身体を温めてから寝床に入ろう



人間の深部体温は日中の覚醒時に上昇し、夜間の睡眠時には低下します。就寝前に手足の皮膚血流が増加することで体温が外部に放散され、深部体温が低下し始めると入眠しやすい状態となります。入浴のタイミングによりこのような睡眠時の体温変動が円滑に行われやすい温度環境を整えることは良好な睡眠のために重要です。

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

◎ 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。



撮影装置



操作室



車体はまだ塗装前です



完成デザイン



◎ 令和7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7年1月8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。近年の受診者数の推移報告、令和7年度に向けた説明・意見交換を行いました。

新型コロナウイルス感染症の影響で受診者数が大幅に減少したのち、令和3年度に少し回復しましたが、その後減少傾向が続いています。

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』

『鳥取県保健事業団におけるPSA検査による前立腺がん発見の現状』

『AIによる胸部X線診断と検診(健診)への活用』

◎ 令和6年度 鳥取県市町村等水道担当者連絡会

令和7年1月31日(金)、令和6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22機関36名が参加して、水道をテーマに情報提供及び意見交換を行いました。



【情報提供】

- ・有機フッ素化合物(PFAS)に関する最近の動向について
- ・PFOS及びPFOAについて



◎ 令和7年度 鳥取県がん征圧大会 9月9日(火) 開催予定

鳥取市で開催予定です。
たくさんの方の参加をお待ちしています。



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

