

みんなの健康

HEALTH and ENVIRONMENT



Tottori Health
Service Association

2026年秋号(令和8年9月1日)

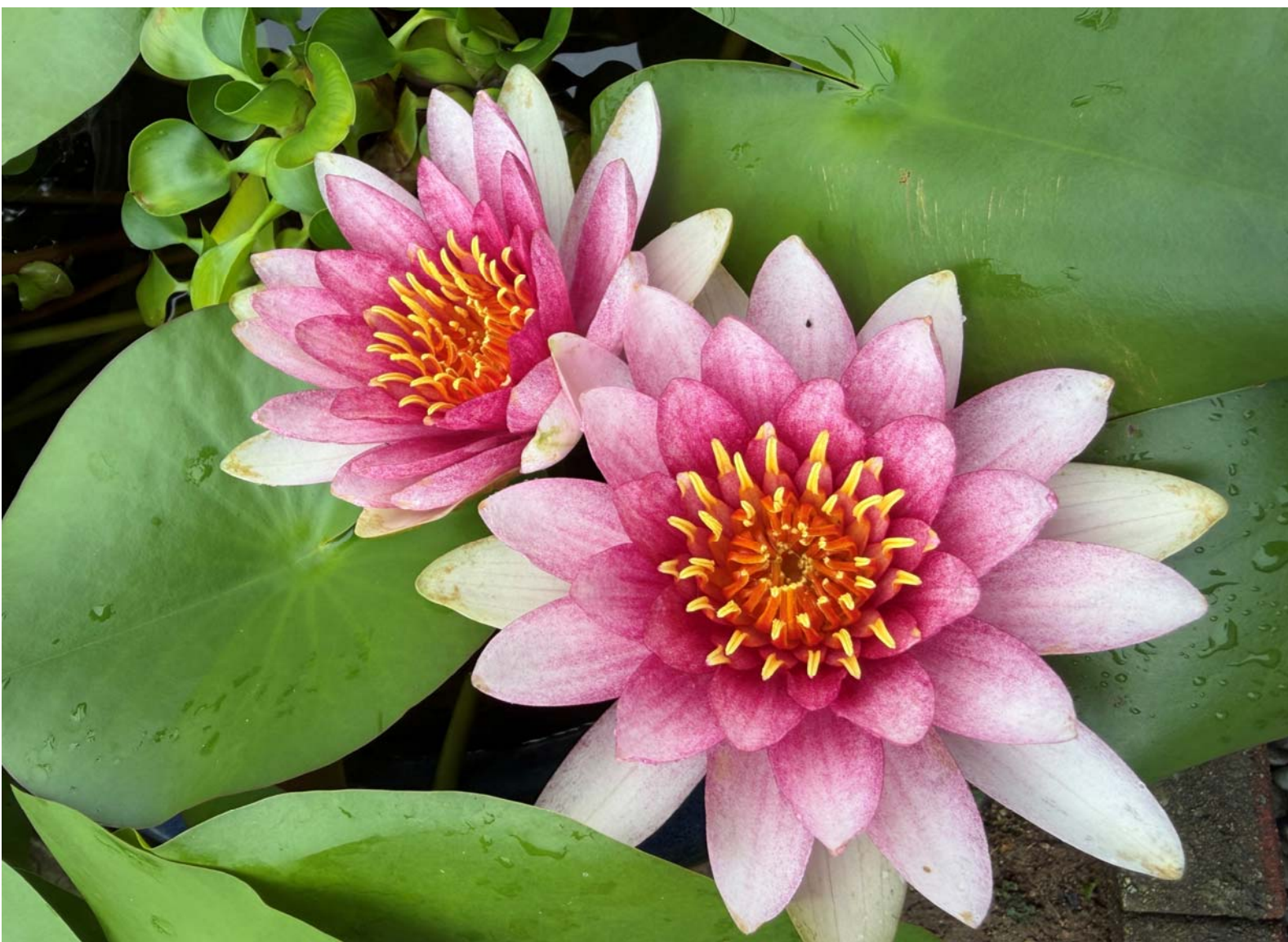
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団

住所:鳥取市富安2丁目94-4

電話:0857-23-4841

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

特集:眼の仕組みと病気について

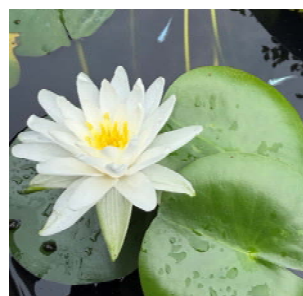


202608 睡蓮1

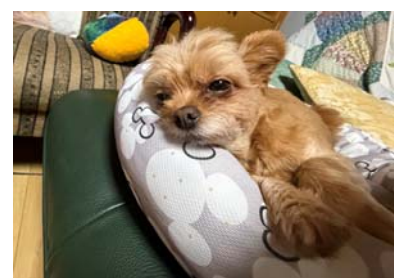
URL <https://www.torihoken.or.jp/>

・Information & News & Topics

- 1) 令和8年度(第54回)鳥取県がん征圧大会
- 2) 結核・呼吸器感染症予防週間(9月24日~30日)
- 3) 肺がん検診低線量CT・胸部X線併用車のご紹介
etc



202608 睡蓮2



202608 家の中は快適?

特集：眼の仕組みと病気について

目を大切にしていますか？ヒトは情報の約8割を目から得ています。今回は目の仕組みと目の病気について特集をしていきます。目について知り、目の健康を守りましょう。

眼の仕組み

眼球は直径約24mmの小さな球体で、様々な組織から成り立っています。カメラのような構造をしていて、カメラのレンズにあたる部分が水晶体、絞りにあたる部分が虹彩、フィルムにあたる部分が網膜です。光が角膜、水晶体、硝子体を通り、網膜に当たると、網膜はそれを電気信号に変えて、視神経を介して脳に刺激を与える、その結果“ものが見える”という仕組みになっています。

眼の仕組みをさらに詳しく見ていきましょう！

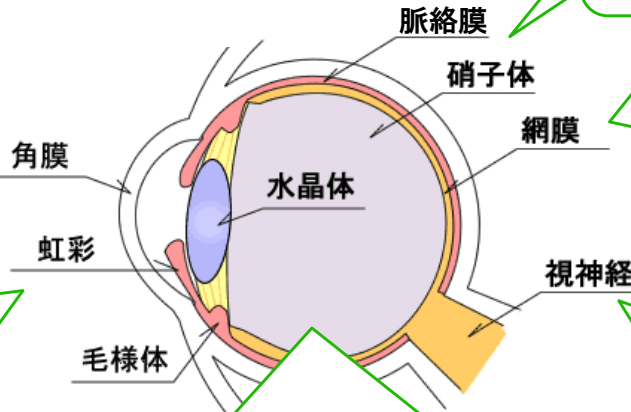


細い血管が密集した組織です。この脈絡膜を通して網膜の細胞へ栄養が送られていきます。

眼球の大部分を占める透明な組織です。眼のかたちを内側から支える役割をしています。

光が一番に通過する透明な膜。カメラに例えるならばレンズの前のフィルターの様なものです。

カメラの絞りの様なもので、眼の奥に入る光の量を調整する役割。虹彩の中心に瞳孔があります。



光の明るさや色合いを感じとる視細胞が密集しています。ここに到達した光の情報は視神経を通り脳の中の視覚野へ送られ映像となります。

光の情報は視神経を通り脳の視覚野という部分に送られてようやく映像となります。

瞳孔を通過した光は水晶体で屈折します。水晶体は厚さ5ミリメートルの透明な組織で毛様体から出るチン小帯で固定されています。毛様体の筋肉の伸び縮みによって水晶体の厚みが調節されピントが合わせられます。

代表的な眼の病気

白内障	もともと水晶体は透明で、外から目の中に入ってきた光を屈折させ、ピントを合わせる役割をもっています。白内障は、水晶体が濁ってきてしまい、透明ではなくなることにより、視機能に影響が出た状態です。症状としては、目がぼやける、かすむというのが代表的です。
緑内障	視神経乳頭といわれる光の情報を脳へ送る神経線維の束が眼球の内側から押しつぶされて徐々に視野が狭くなる病気です。病気の勢いが強く進行が止まらない場合視力低下が起き失明することがありますが、早期発見し治療を受けていればほとんどのケースで失明は避けられます。しかし、進行するまで症状を自覚できないため、きちんと治療を受けていない人が少なくありません。その結果、国内成人の失明原因の第1位となっています。
糖尿病網膜症	長年の高血糖のために網膜の細い血管が障害され、眼底出血や硝子体出血、網膜剥離などが起きて視野が欠けたり視力が低下したり、ときに失明することもある病気です。初期には自覚症状がほとんどありません。そのため、糖尿病と分かっているのにきちんと治療をせず視覚障害が起こってから眼科受診される方も少なくありません。
加齢黄斑変性	視力にとって一番大事な黄斑部に新生血管が発症する病気です。初期では、ものが歪んで見えたり、視野の真ん中が見えにくくなることがあります。

特集: 眼の仕組みと病気について

ドライアイ

ドライアイは目の不快感や見えにくさを生じる病気です。日本では約2200万人もの患者がいるといわれています。失明に繋がる病気ではありませんが、日常生活での不自由を引き起こし、生活の質を落とす疾患であるといえます。

症状:「目がかわく」だけでなく「目がかすむ」、「まぶしい」、「目が疲れる」、「目が痛い」、「目がゴロゴロする」、「目が赤い」、「涙が出る」、「目ヤニがでる」などさまざまです。

近年の研究によって、ドライアイは「何となく見えづらい」など視機能の異常もきたすことが明らかとなりました。ドライアイは、失明に繋がる病気ではありませんが、日常生活での不自由を引き起こし、生活の質を落とす疾患であるといえます。

悪化させる要因 ~3つの「コン」~

- ①エアコン: 低湿度や低温は涙の蒸発を亢進させるのでドライアイを悪化させます。冬以外でもエアコンの効きすぎや送風を直接受けるような環境は良くありません。
- ②コンタクトレンズ: コンタクトレンズは薄い涙の膜をレンズの表面と裏側の2つの層に分けてしまいます。本来の膜より薄くなった涙の層はより不安定な状態となるのでドライアイが悪化すると考えられます。
- ③コンピュータ: ディスプレイやキーボードを用いた様々なコンピュータ作業もドライアイに影響を与えることがわかっています。

眼底検査を受けましょう



眼底には病気を発見するための大事な情報がたくさん詰まっています。眼底検査を受けることで、目の病気や全身の病気の早期発見が可能となります。

眼底検査は、外からは見ることができない眼の内側を調べる検査です。網膜や、網膜で感じた光を脳に伝える視神経を調べることができます。眼底は血管を直接観察できる唯一の場所です。眼底の血管は全身の血管の健康状態を反映するため、高血圧や動脈硬化などを見つける手がかりとなります。また、糖尿病の合併症である網膜症などの目の病気も発見できます。

眼底検査はどのように行うの？

眼科医が検眼鏡という器具を使って、直接、眼球の奥を観察する方法と、眼底カメラという装置を使って撮影する方法があります。健康診断では通常、後者の方法で行います。

眼底検査では、検査時にまぶしさを感じるがありますが、痛みはなく、短時間で終わります。

医師の一言

亜鉛欠乏症

必須微量元素(※)である亜鉛は免疫力や味覚、皮膚の健康などに深く関係し、現代人にとって重要な栄養素です。しかし日本では全人口の少なくとも10~30%が亜鉛欠乏状態にあると推定されています。亜鉛欠乏はいろいろな症状を引き起こしますが、特に難治性の皮膚潰瘍、皮膚炎、脱毛、口内炎、味覚異常(味がしない。変に感じる)などは特徴的な症状であり、これらの症状があれば、血液中の亜鉛濃度を測定する必要があります。ただ亜鉛の測定は一般の健診項目には含まれていませんので、個別に内科受診して測定してもらう必要があります。そして亜鉛濃度の低値が判明すれば亜鉛製剤の補充を開始し、臨床症状が改善すればすみやかに中止するという流れになります。なお食事としては、亜鉛含有量の多いカキ、豚レバー、ナッツ、チーズ、牛肩肉なども推奨されますが、極端なダイエットを行うと亜鉛濃度は低下する傾向にありますので注意が必要です。

(※)微量ながら人体に必要な元素です。体内で合成できないため食事から摂取する必要があります。

環境検査部門のご紹介 ～ PFOS及びPFOAの水質基準項目への追加について～

PFOS及びPFOAとは？

PFOS(ペルフルオロオクタンスルホン酸)及び**PFOA**(ペルフルオロオクタン酸)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過去に幅広く使われていた物質ですが、健康への影響が懸念されています。

PFOS及びPFOAは2020年から水道水の水質管理目標設定項目でしたが、2026年4月1日から水質基準項目に位置付けられ、定期的な検査の実施が義務付けられました。このことにより、水質基準項目項目は52項目になり、PFOS及びPFOAの基準値は両物質の合算で50ng/Lに設定されました。



検体容器

PFOS及びPFOA分析

環境事業部では、2024年からPFOS及びPFOAの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及び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)を使用することで検体中の非常に微量な**PFOS及びPFOA**の分析を可能にしています。

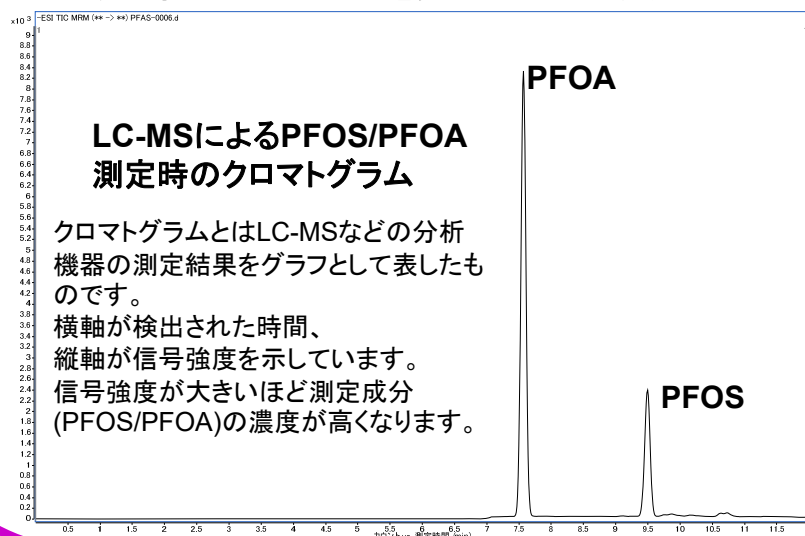
最近では、PFOS及びPFOAは水道水だけでなく、ミネラルウォーター、環境水についても基準値や指針値が設定されており、当事業団でも分析を実施しています。



固相抽出装置



濃縮装置



LC-MS分析装置

環境検査部門では、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おります。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)
環境事業部 TEL 0857-30-4859
西部：鳥取県保健事業団 西部健康管理センター
環境事業部 TEL 0859-39-3288

健康診断 Q&A

Q. 健診ではどんな目の検査が受けられますか？

A. 視力検査、眼底検査、眼圧検査などがあります。

健診で行われる主な検査は、どのくらい見えるかを調べる「視力検査」、眼の奥にある血管や網膜、視神経などを調べる「眼底検査」、眼の中の圧力を調べる「眼圧検査」があります。そのほか、「視野検査」、「色覚検査」などもあります。



栄養と食生活

家庭から減らそう 食品ロス

食品ロスとは：本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ物を捨てることでもったいないうえに、ごみ処理に多額のコストがかかる他、可燃ごみとして燃やすことで環境にも悪影響を与えます。

日本での食品ロス発生状況



年間 **約464万トン**（令和5年度推計値）



日本人一人当たりの食品ロス量
年間 **約37kg**



食品ロスの種類

大きく分けて2種類あり、

- ・事業系食品ロス・・・**231万トン**
- ・家庭系食品ロス・・・**233万トン** となっています。



家庭系は主に、**食べ残し、賞味期限切れ等により手つかずの食品（直接廃棄）、皮の剥きすぎ（過剰除去）**が発生原因です。

食品ロス削減のために家庭で出来る事



買い物に行く前に食材をチェックする、まとめ買いは避け必要な分だけ買う

買い物の際、すぐ使う予定の食品は棚の手前から取る

食品に記載された保存方法に従って適切に保存する

残っている食材から使う等、食材を使い切る等...

参考：農林水産省HP 食品ロスとは

心の健康

睡眠による休養感は心の健康に重要です。今回から睡眠に影響を与えかねない嗜好品についてお伝えします。



カフェイン

カフェインは覚醒作用を有するため、寝つきの悪化や中途覚醒の増加、眠りの質を低下させる可能性があります。

カフェインの摂取量は1日400mg(コーヒー700cc程度)を超えると、夜眠りにくくなります。また、夕方以降のカフェインの摂取は、夜間の睡眠に影響しやすいです。

眠気覚ましにカフェインを摂取している人もいますが、慢性的な摂取では効果が減弱し依存も生じます。睡眠環境や生活習慣の見直しを行いましょう！

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

9月はがん征圧月間です！

令和8年度 がん征圧スローガン（公益財団法人日本対がん協会）

「がん検診 定期受診は 自己投資」

～年に1回は健康診断やがん検診を受けましょう～

令和7年（1月～12月）の鳥取県におけるがんによる死亡は、1,935人で全死亡の23.9%を占めています。

また、現在、日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんにかかるといわれています。がんは、全ての人にとって身近な病気です。「がん検診」では「早期がん」（症状が出る前のがんなど）を発見し、治療することが大切です。



令和8年度（第54回）鳥取県がん征圧大会

日時：令和8年9月8日（火）

※入場無料

13:30～15:30

※手話通訳あり

場所：エスパック未来中心 小ホール

特別講演

「乳がん診療の今

～進化する治療と、未来を守るプレスト・アウェアネス～

講師：鳥取県立厚生病院 乳腺外科部長

大田 里香子 先生

結核・呼吸器感染症予防週間（令和8年9月24日～30日）

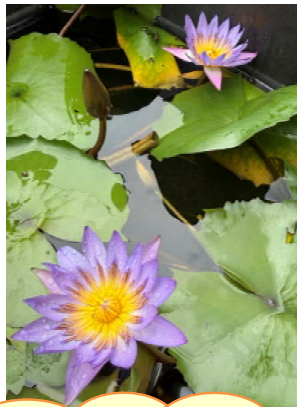
厚生労働省では毎年9月24日から30日までを「結核予防週間」として、結核予防に関する普及啓発などを行ってきました。

令和6年度からは、呼吸器感染症が例年流行する秋冬前の同期間を「結核・呼吸器感染症予防週間」として実施しています。

検診を受けて結核を防ぎましょう！

◎令和8年度 複十字シール運動キャンペーン

地区	日時・場所
東部	令和8年9月27日（日） 午前11時～12時 地場産プラザわったいな
中部	令和8年9月27日（日） 午前11時～12時 パープルタウン、新あじそう
西部	令和8年9月27日（日） 午前11時～12時 イオン日吉津店



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！

◎肺がん検診低線量CT・胸部X線併用車のご紹介

結核予防会鳥取県支部（鳥取県保健事業団）は令和8年2月13日にリフト付き肺がん検診低線量CT・胸部X線併用車の「納車・引渡式」を行いました。結核予防会が日本宝くじ協会の社会貢献広報事業の助成金を活用して製作したものです。

県内で初めて低線量CTを搭載し、被ばく量を低減した肺がん検診が可能です。



巡回健診で県内全域をカバー



低線量CT撮影

◎第23回中海環境フェアinよなご

日程：令和8年8月22日

場所：米子食品会館



中海の生態系や環境保全について展示や実験を通じて学び、中海が抱える問題を身近に感じてもらうことを目的としたイベントに出展しました。

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

