

# 健康 チャンネル

## きょうと

健康教育情報誌

Vol.  
**267**

2020

### 新しい生活様式、新しい健康習慣

禁煙セミナー実施報告、後期高齢者健診の質問票からみるフレイル予防



一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER



# やっぱり禁煙、このさい禁煙

## 禁煙セミナー実施報告

当センターでは、「けんしん」をきっかけとした健康サポート事業も実施しています。今回は和多田印刷株式会社様での禁煙セミナー（2020年2～3月実施）について、ご担当者様より感想をお寄せいただきました。明治32年創業、京都老舗メーカーの商品ラベルから最新の媒体まで、美しい印刷物を届けてくださっている会社です。



2020年4月から改正健康増進法が施行されるにあたり、弊社では敷地内完全禁煙に踏み切りました。屋内外の分煙への対応を考える中で、『健康経営』の声が高まる今、社員みんな、この先共に元気に働いていくための第一歩としての取り組みでした。しかし、2019年10月時点で、喫煙率は全社員の約5分の1を占めており、全面禁煙を始めるにあたって、喫煙社員への精神的・身体的負担はとて大きく、いかに具体的なケアができるのか模索しておりました。そこで、健診等でいつもお世話になっている京都予防医学センターで禁煙セミナーを講じられていると聞き、この度、お願いさせていただきました。

セミナーでは、弊社の現状を踏まえて、親身になって講義内容を考えてくださり、①禁煙講習会と②疑似禁煙チャレンジの2部制でのセミナーとなりました。①禁煙講習会ではクイズも交えて、分かりやすく基本的なタバコに関

する知識から、喫煙が健康に及ぼす危険性や、様々な人に合わせた禁煙方法を教えて頂きました。その後、次の講義までの間に②疑似禁煙チャレンジを参加者全員で行い、2回目のセミナーではその感想や意見を持ち寄って、その難しさや、メリット・デメリットを共有できる機会として設け、禁煙を頑張りたい社員の背中を押してくださりました。

喫煙の悩みに丁寧に対応する講師の姿を見て、喫煙社員個人が抱える負担を理解し、寄り添うことから、会社ができるサポートのスタートだと感じました。4月になり、敷地内全面禁煙が始まりましたが、これからが本当の取り組みだと思います。本セミナーで貴重な経験をさせて頂き、またたくさん学ばせて頂きました。本当にありがとうございました。

和多田印刷株式会社  
総務・経理部

富樫 奈津子

私自身としては、ずっと禁煙をしたい気持ちがあったものの、その一歩が踏み出せていませんでした。このセミナーは禁煙外来に行くきっかけを与えて下さいました。京都予防医学センターの方々ならびに会社に感謝したいです。この禁煙セミナーは2部構成になっており、グループワークや講師の方々とのやりとりの中で、煙草に関しての起源や人体に与える影響、どうして喫煙をしてしまうのか。喫煙をしなかったらどうなるのか。などをみんなで考え、そして感じることができました。また、

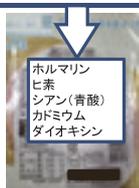
自分の所属部門がセミナーの運営をしていたので、自身が喫煙者で申し訳ない気持ちも正直あり、それが重なって禁煙への第一歩に踏み切ることが出来ました。現在2回目の禁煙外来が終わり、日に日に煙草の本数も減ってきています。「止めなければいけない」ではなく、「取り組んでみる」という姿勢で日々精進しています。自分自身の健康のためにも、周囲の受動喫煙防止のためにも取り組んでみます。

和多田印刷株式会社  
総務・経理部

山田 翔平

禁煙のきっかけや理由は様々です。セミナーでは、タバコについて多方面から学ぶことを通して、その方なりの理由を見出したり、「やってみよう」「できそうだ」と思っただけことを目指しています。今回はクイズ大会風に、皆様で楽しく深めていただきました。(優勝チームにはお菓子の「ココアシガレット」贈呈!) クイズの一例をご紹介します。

以下の物質はどれから検出されたものですか？



1. ロースハム
2. タバコ
3. 殺鼠剤

加熱式タバコへの見解として適切な表現は？

1. 「安全性は証明されていない」
2. 「健康影響がわかっていない」
3. 「有害成分は低減された」

禁煙後に上昇するのは？

1. LDLコレステロール
2. HDLコレステロール
3. オレの株(家や職場の)

現在日本で最も人気の禁煙方法は？

1. 自力 
2. ニコチンパッチ
3. 錠剤(チャンピックス)

禁煙は何回かのチャレンジの末にうまくいくことも分かっています。経験がある人ほど学習をしているので、うまくいきやすいのです。禁煙したら良いことしかありません。応援しています。(健康推進係 西村 久美子)

クイズ回答

(左上) 正解は2。「(後ろの写真の) ロースハムは何やねん！」との会場からの声。ハムを焼いて検出されたら大事件ですが、タバコは「世界唯一の合法的有害商品(タバコ研究者談)」としてハムと同じ店でも売られています。(右上) 正解は1。加熱式タバコにも含まれているニコチンや一部の発がん性物質の健康影響は明らかです。タバコ会社からは、何がどれくらい低減されたのか具体的に示されていません。(左下) 正解は2。会場が妙に盛り上がっております。HDLコレステロールが少ないと動脈硬化リスクとなります。まだ盛り上がっているチームもありますな、もう3も正解です。(右下) 正解は1。この場合、失敗すると「意思が弱い」となりますが、意思ではありません！ニコチン依存のせいです。2や3の禁煙補助薬で成功率が高まります。

# フレイル 予防で健康長寿

## 後期高齢者健診の質問票からみるフレイル予防



特定健診で使用されている「標準的な質問票」は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病予防に着目した内容となっています。しかし、高齢者の特性を把握するものとしては十分でないことから、後期高齢者健診における新しい質問票が作成され、令和2年度から使用されることになりました。食事や運動に加えて、認知や社会参加に関することなどを含んだ15項目の質問票です。心身の衰えに早めに気づき、介護予防につなげることを目的としています。

この質問票の結果は、個人の保健指導に用いられるほか、国保データベースに登録され、保健事業の企画、対象者抽出、評価などに用いられます。

### 「フレイル」を知ってもらいたい

フレイルは、健康と要介護状態の間に位置して、身体機能や認知機能が加齢により衰えた状態のことをいいます。フレイルはそのまま進行が続けば介護が必要な状態となりますが、適切な介入があれば健康に戻る可能性もあり、早めにその衰えに気付くことが重要とされています。

フレイルは、特に後期高齢期（75歳以上）に顕著に進行すると言われており、この質問票によって、フレイルへの関心を高めたいという意図もあります。

### “多面的”な要素による負の連鎖

フレイルには大きく3つの要因があります。運動機能や口腔機能の低下で起こる「身体的フレイル」、閉じこもりなど人との接点が失われることで起こる「社会的フレイル」、不安や抑うつ、認知機能の低下などで起こる「精神的フレイル」です。

例えば、病気をきっかけに外出が減ると、活動の低下によって食欲が落ち、低栄養になるとさらに筋力も減り、疲れやすくなって閉じこもりがちになり、人と



の交流が減るとさらに外出が減る…という具合に、1つの要因だけでなく、これらの3つの要因が密接に関係合って引き起こされるのがフレイルです。

体重が減っていないか、おいしくものが食べられて

いるか、疲れやすく何をするのも面倒になっていないかなど、健診を受けてフレイルチェック！自覚しにくい衰えに早めに気づき、取り組むきっかけにしましょう。

## 新しい質問項目とフレイル予防のポイント

- 1 あなたの現在の健康状態はいかがですか
- 2 毎日の生活に満足していますか
- 3 1日3食きちんと食べていますか
- 4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- 5 お茶や汁物等でむせることがありますか
- 6 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
- 7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
- 8 この1年間で転んだことがありますか
- 9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
- 10 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか
- 11 今日が何月何日かわからない時がありますか
- 12 あなたはたばこを吸いますか
- 13 週1回以上は外出していますか
- 14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか
- 15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか

嚥みづらさ、むせ、飲み込みにくさは、お口の衰えのサインです。定期的な歯科検診、舌・口周りの体操などが大切です。人とのおしゃべりもGOOD！

しっかり栄養がとれているかは、体重減少がないことがひとつの目安です。定期的に体重をチェックすることが大切です。

歩く速度が維持できているのは「筋力」がある証拠です。筋力維持には息がはずむ程度の速さで歩いたり、週2～3回の筋トレがおすすめです。

1日1回は外出して、人のかかわりを持つことが、心と体の健康につながります。



## 健康長寿を目指して —いきいきとした人生を送るために—

健康づくりセンター長 八城 博子

私たちは皆、この世にオギャーと生まれて以降毎日食べて、体を動かし、心身に刺激を受け、そして寝て、を繰り返しながら脳・神経、筋・骨格、内臓そして血管などを発達させ成長してきました。しかし、その後長い年月を経て無意識のうちに身についた生活習慣の歪みなどから、気が付くと肥満、高血圧、脂質異常、高血糖、これらが重なり合ったメタボリック症候群、そしてさらに心筋梗塞、脳卒中、COPD、がん、メンタル不調や、認知症など様々な病気のリスクにさらされてゆきます。このような病気発症の流れには筋肉の量、筋力の衰えた状態（サルコペニア）が関与していることがわかってきました。サルコペニアの原因は様々ですが、運動不足と摂取カロリー過剰はサルコペニア肥満、生活習慣病を進行させます。また、加齢による口腔機能の低下（オーラルフレイル）、栄養不足、不活発な生活が加わると徐々に日常生活に必要な心身機能の低下した虚弱（フレイル）、自立度の低下を引き起こします。これらはいずれも要介護状態へと進行しうる大きな問題です。

日本は世界最高水準の長寿国でありその平均寿命は年々伸びており、2018年には男性81.25歳（世界第3位）、女性87.32歳（世界第2位）です。しかし平均寿命と健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）との差は大きく、2016年では男性8.84年、女性12.35年です。この介護を要する期間をできるだけ短縮して生き生きと人生を生き切りたいものです。

病気の発症・進行には、遺伝的要因、環境要因に加えて、自分で自由に変えることのできる生活習慣要因が大きく関わっています。例えば糖尿病ですが、日本人は欧米人と比べてインスリンの分泌がほぼ半分と弱いと、欧米化した食習慣に運動不足などが重なると糖尿病になりやすいとされています。しかし、食事や運動などの生活習慣を見直して改善することで病気発症を回避し、さらに喫煙・飲酒などその他の負担となる習慣も改善することで、重大な合併症への連鎖のリスクを減らすことができます。

体を動かして安静時よりエネルギーを消費する身体活動には、生活活動（労働、家事、歩行など）と運動が含まれています。身体活動量と死亡率との関連を見た国内外の調査研究から、1週間2000kcal以上の活動が理想と考えられています。これは1日1万歩の歩行で達成できるものです。日本人の現状は、男性約8000歩、女性約7000歩です。にわかに運動に取り組むのは大変でも、まずはあと1000歩、時間にしてあと10分の身体活動を増やすことならできそうですね。これを習慣化し基礎にしてさらに身体活動が高まれば、様々な生活習慣病、がん（結腸、乳腺など）メンタル不調、認知症やフレイル、ロコモティブシンドローム・要介護状態などへのリスクを下げることにつながります。合わせて口の健康管理、ライフステージに応じてバランスよくしっかり栄養を摂りながら、体からの声に耳を傾けて適度な休息・睡眠もとって、無理なくニコニコペースで楽しく体を動かして、健康長寿を目指しましょう。

# 吉田の ラーメン コラム

## 「人を知り地域を知る。」

健康推進係 吉田 和弘

全国各地にはご当地ラーメンとなるものが存在し、食文化や生活習慣、価値観などが影響し独自の進化をしている。その中でも日本三大ラーメンと呼ばれるものをご存じだろうか。札幌ラーメン、博多ラーメン、喜多方ラーメンを括って呼んでいる。札幌と博多は人口100万人を超える大都市であり人口の多さからも理解できるが、喜多方の人口は約46,000人と圧倒的に少ない。京都府下でみると京丹後市（約55,000人）、精華町（約37,500人）の間である。

なぜ喜多方のラーメンが有名になったのか調べてみると、朝からラーメンが食べられるお店（通称：朝ラー）が多く存在することが理由の一つとして挙げられる。喜多方で朝ラーが始まったのは諸説あるが、工場勤務の夜勤明けの人にニーズがあった、朝早く農作業に出た農家の人や酒蔵で働いている人が一仕事終えてラーメンを食べに行ったり、など様々あるらしい。今では「早起きソフト（早起きしてソフトボールをする）の帰り」、「ラーメンを食べて出勤」など喜多方市民の生活に深く根付いている。

話は変わって京都で深く根付いている食文化と言えばパンが有名で、日本で一番消費量の多い街だそうだ。これも諸説あるが、合理的で新しい物好き、織物産業が急成長を迎え片手でも手早く食べられて便利で浸透した、などがあるそう。当センターの周りにも徒歩圏内にいくつもパン屋さんがあって、パンをほとんど食べない私は入職した時とても驚いたことを思い出す。LDLコレステロール高値の方に飽和脂肪酸の話をするれば、やはりパンが好きな人が多いのも頷ける。

もし喜多方で保健指導をすとなれば、ラーメンに含まれる塩分から血圧の話、麺から中性脂肪の話、などが繰り広げられるのだろうか。そう考えると健診結果の紙に印刷された数字には様々な背景があると思えるし、更に深く知ることでより数字の意味が見えてきそうな気がする。そんな文化や価値観を知るためにも各地の一杯に触れていきたい。



## 婦人科系トラブル・病気の発見に ～経膈超音波検査～

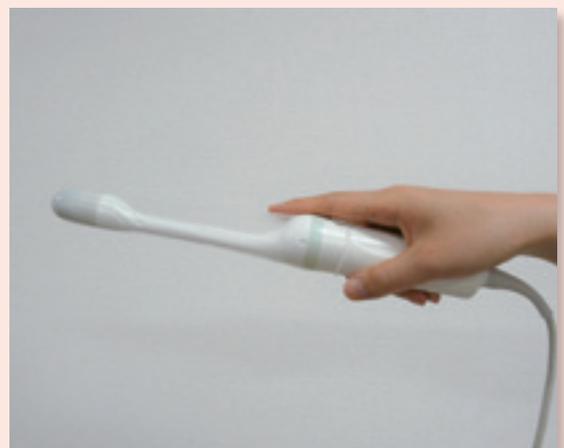
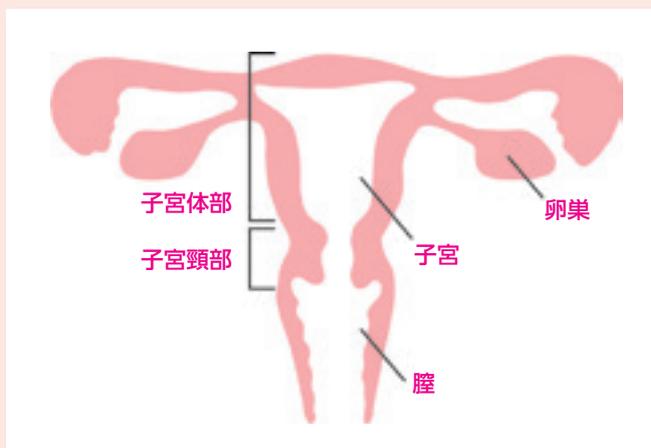
### どんな検査ですか？

経膈超音波の器械（下写真）を膈内に挿入し、子宮や卵巣を描出する検査です。  
検診では子宮頸部細胞診（子宮頸がん検診）に引き続いて行います。検査時間は3～5分程度です。

### 何がわかりますか？

観察したい臓器（子宮、卵巣、卵管）までの距離が近いので、診察（内診）だけではわからない子宮や卵巣の状態を詳細に観察することができます。  
子宮の位置、大きさ、子宮筋腫の有無や子宮内膜の状態、卵巣の大きさ、腫瘍の有無などがわかります。  
閉経後の方については、子宮体がんの早期発見にも有用です。

経膈超音波検査は、通常の「子宮頸がん検診」には含まれていません。しかし、現代女性に多い婦人科系トラブル・病気を知るのに非常に有効な検査です。ぜひ、定期健診の際に経膈超音波検査の追加をご検討ください。



### オプション検査のご案内

- **経膈超音波検査**（※子宮頸部細胞診を受ける場合に追加が可能です）…………… **4,400円**（税込）
- **子宮頸がん検診セット** …………… **13,200円**（税込）  
検査内容：子宮頸部細胞診、HPV検査、経膈超音波検査、内診

## 令和元年度 複十字シール運動のご報告

昨年度も多くの方々によるあたたかいご支援を賜り、誠にありがとうございました。

京都府支部としての募金総額は2,221,794円、全国では263,005,787円になりました。

皆様からお預かりした募金は、結核予防の普及啓発および結核予防団体の活動に大切に活用させていただきます。令和2年度も、複十字シール運動を実施いたします。結核のない健康で明るい社会を築くために、引き続き皆様のご協力をお願いいたします。



シールぼうや

シールちゃん



### 令和2年度 複十字シール運動

- 運動期間：2020年8月1日～12月31日  
(運動期間外も募金は随時受け付けております)
- 結核予防週間：2020年9月24日～9月30日

2020年度 複十字シール

## がんの研究を支援

当財団では、がんの診断、治療などに関する専門的研究に携わる方を対象に、研究費の助成事業を行っています。この度、令和元年度の研究助成の公募を行い、選考の結果、以下の研究へ助成を行うこととしました。(敬称略50音順)



### ■ 『肝門部領域胆管癌のマッピング生検における新規デバイスの有用性の検討』

京都大学医学部附属病院消化器内科 助教 宇座 徳光

### ■ 『がん悪性度鑑別のための腫瘍内マクロファージ核医学診断法の開発』

京都大学医学部附属病院放射線部 助教 志水 陽一

### ■ 『癌治療におけるプレアルブミン値測定の意義の検討』

京都第二赤十字病院外科 副部長 山口 明浩

当財団の研究助成金は、がん征圧運動に対して皆様からお寄せいただくご寄附を原資としています。わが国では2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。死因の第1位にある「がん」の研究発展のため、これからも皆様のご協力をお願い申し上げます。

## 健診における感染症対策について（2020年8月5日現在）

当センターでは、健診8団体でとりまとめたマニュアル「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」（令和2年5月14日改正）に基づき、感染防止策を講じた上での健康診断をすすめております。受診される皆さまにおかれましてもご協力をお願いいたします。

### ○ 健診スタッフについて

- 出勤前の体温測定、管理者による体調確認を実施し、発熱等の症状が認められるときには出務を停止しています。
- 全員がマスクを着用して業務にあたります。
- 会場や検診車内の換気と、検査機器の消毒を徹底しています。

### ○ 受診に際してのお願い

1. 下記に該当される場合は受診をご遠慮下さい。

- 発熱がある方、および過去2週間以内に発熱があった方（平熱より高い体温、あるいは37.5度以上）
- いわゆる風邪症状が持続している方
- 咳・呼吸困難・全身倦怠感・咽頭痛・鼻汁・鼻閉・頭痛・関節痛・筋肉痛・下痢・嘔気・嘔吐・味覚障害・嗅覚障害などの症状のある方
- 2週間以内に外国への渡航歴がある方（およびそれらの方とご家族や職場内で接触歴がある方）
- 2週間以内に新型コロナウイルス感染患者やその疑いがある人（同居者および職場内での発熱者を含む）と接触歴のある方
- 新型コロナウイルス感染患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内の方

2. ご自身でマスクをご用意いただき、受診中は着用をお願いします。

3. 受診前に手洗いやアルコール消毒液などによる手指消毒をお願いします。

4. 密集・密接を防ぐため、事前の問診記入や受付時間の確認をお願いします。

5. 胸部X線、胃部X線、マンモグラフィでは検査着の貸し出しはできません。

### ○ 緊急時の対応について（※施設健診の場合）

- 万一胸部X線検査で新型コロナウイルス肺炎を疑う所見が認められた場合には、直ちに当該受診者に説明し、その後の健診は中止します。

#### 健康診断実施に関するお問合せは

当施設での健康診断      総合健診課      **075-811-9137**  
出張による健康診断      渉外企画課      **075-811-9162** (ご担当者様用)

※当センターでは新型コロナウイルスに対する各種検査は取り扱っておりません。

## 設備機器更新のお知らせ

### 婦人科フロアにマンモグラフィ装置新設

婦人科検診フロアに乳房X線撮影装置「AMULET Innovality」（富士フィルム社製）を導入いたしました。最新のマンモグラフィ装置で、高感度のフラットパネル型ディテクタを搭載しており、従来よりさらに少ない被ばくで撮影が可能となりました。また、痛みを和らげる工夫もされている装置です。ワンフロアで乳がん・子宮頸がん検診を受診していただける環境となりました。ぜひご自身のため、身近な大切な人のため、検診を受診してください。

(2019年10月)



## 最新版 精度管理報告（外部機関評価） 令和2年5月14日現在

検診・検査の精度を保つため、常に外部機関による評価を受けております。最新版の結果は以下の通りです。

### ◎公益社団法人 日本医師会

日本医師会臨床検査精度管理調査（令和元年度）

- ・ 所内ラボ 98.9点（100点満点）
- ・ 日本医学臨床検査研究所（関西ラボ） 99.2点（100点満点）

### ◎公益社団法人 全国労働衛生団体連合会 精度管理調査

- ・ 労働衛生検査分野 評価A（平成30年度）
- ・ 臨床検査分野 評価A（平成30年度）
- ・ 胸部X線検査分野 評価A（令和元年度）
- ・ 胃部X線検査分野 評価A（令和元年度）

### ◎一般社団法人 日本総合健診医学会（平成30年度）

- ・ 精度管理調査第1回 心電図 良好
- ・ 精度管理調査第2回 検体検査 良好  
Aランク評価割合99%
- ・ 精度管理調査第3回 検体検査 良好  
Aランク評価割合99%
- ・ 精度管理調査第4回 検体検査 良好  
Aランク評価割合95%

### ◎公益財団法人 予防医学事業中央会

- ・ 健診検査データ（平成30年度）  
共有化事業評価A

### ◎一般財団法人 結核予防会

- ・ 胸部画像精度管理研究会（令和元年度） B～C

### ◎NPO法人 日本乳がん検診精度管理中央機構

- ・ マンモグラフィ検診画像認定施設
- ・ 乳がん検診超音波検査実施・判定医師 1名
- ・ 乳がん検診超音波検査実施技師 7名
- ・ 検診マンモグラフィ読影認定医師 1名
- ・ 検診マンモグラフィ撮影認定技師 16名

### ◎NPO法人 肺がんCT検診認定機構

- ・ 肺がんCT検診認定技師 2名

### ◎一般社団法人 消化器がん検診学会

- ・ 胃がん検診専門技師 18名
- ・ 認定指導施設



おすすめ運動を動画でご紹介!

健康運動教室クリエでは、効果的な筋トレやストレッチの方法を動画でウェブサイト上にご紹介しています。メニューは順次、追加していく予定です。

日頃の運動不足解消に、ぜひご利用ください。

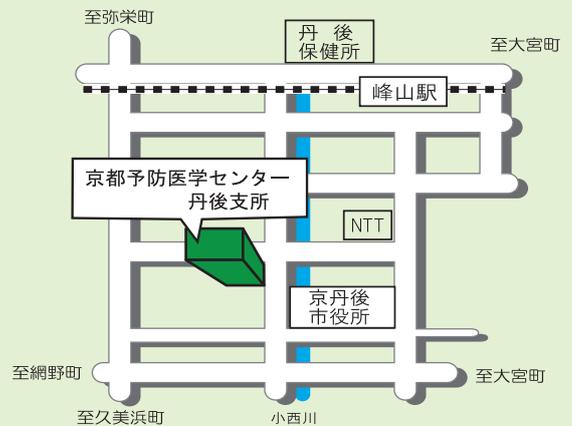
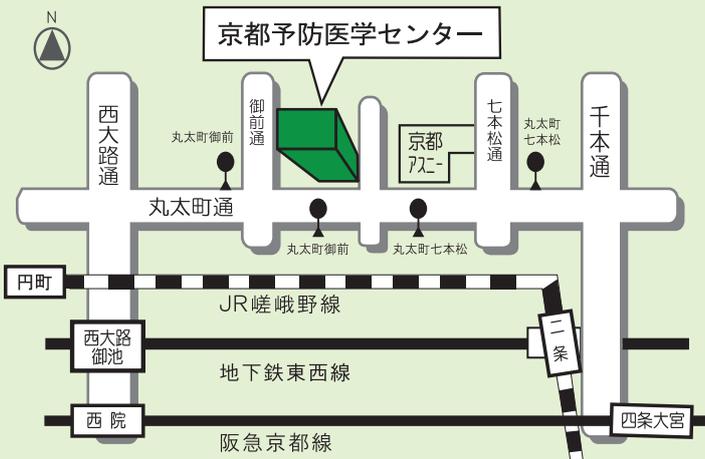


京都予防医学センター>健康サポート>  
健康づくり応援ツール  
<https://www.kyotoyobouigaku.or.jp/support/tool/>



一般財団法人  
**京都予防医学センター**  
KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

結核予防会京都府支部  
予防医学事業中央会京都支部  
日本対がん協会京都府支部



〒604-8491  
京都市中京区西ノ京左馬寮町28番地  
(京都市中京区丸太町通御前東)  
TEL: 075-811-9131(代)  
FAX: 075-811-9138  
<http://www.kyotoyobouigaku.or.jp/>  
E-mail genki@kyotoyobouigaku.or.jp

【丹後支所】  
〒627-0012  
京都府京丹後市峰山町杉谷784  
TEL: 0772-62-0693  
FAX: 0772-62-5979