

よぼう

2018
春号
Vol.8

発行 公益財団法人 宮城県結核予防会
〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2丁目3番1号
TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166

特集

喫煙による害を克服しよう



石巻市 金華山

〈連載〉COPDってどんな病気? [第4回] 予防・治療編

●生活習慣

改善チャレンジ!

●information

・オプション検査のご案内
CTIによる内臓脂肪測定検査
・「がん啓発及びがん検診の受診率向上に
に向けた包括的連携に関する協定」締結式

・労働安全衛生法に基づく健康診断の検査項目
・ストレスチェックの集団分析について
・医師・保健師等による講話などを行っております
・普及啓発用各種パネルの貸出について
・複十字シール募金 ～感謝状贈呈～

●無料相談の

ご案内



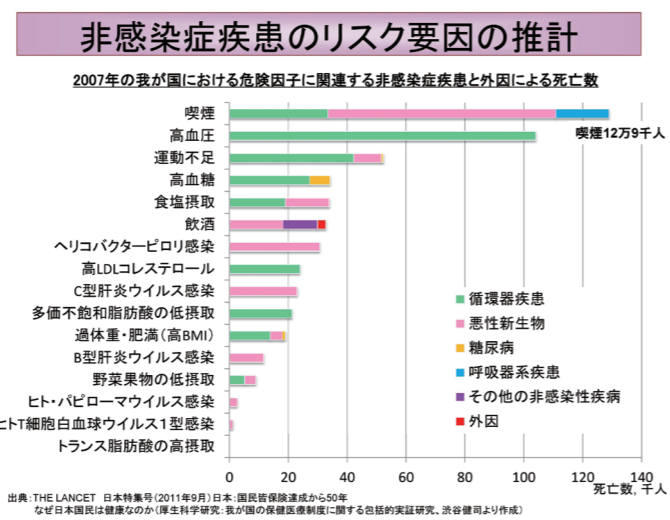
喫煙による害を克服しよう

公益財団法人 宮城県結核予防会 複十字健診センター 副所長 齋藤 泰紀

喫煙による年間死亡数は12.9万人で1位

日本では、能動喫煙によって、がん死亡7.7万人、循環器疾患死亡3.3万人、呼吸器系疾患死亡1.8万人で、合計12.9万人が死亡しており、この値は年間の全死者数の約1割に相当すると推定されています。

喫煙に次ぐ危険な因子は高血圧で、たばこ高血圧が死因の2大原因となっています。



男性のがん全体の4割、肺がんの7割は喫煙が原因

喫煙と生活習慣病との関わりについて、わが国の研究を統合した結果(男性の成績)をみると、がん全体の4割が喫煙によるもので、がんの部位別にみると、肺がんや喉頭がんの7割をはじめ、主要ながんでは3割以上において喫煙が原因とされています。

さらに、虚血性心疾患、くも膜下出血の4割、COPDも6割が喫煙が原因であり、胸部・腹部大動脈瘤、消化性潰瘍でも喫煙との関係が深いことがわかっています。

たばこはすべての生活習慣病の発症に関係している

生活習慣病には、がん、循環器疾患(脳卒中、心疾患等)、糖尿病、慢性呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患(COPD))があり、原因となる主な生活習慣には、たばこ(喫煙)の他に、不健康な食事、身体活動不足、アルコールの有害使用などが挙げられています。その予防管理対策として、共通の原因である生活習慣に着目した対策が重視されています。たばこは「がん」ばかりではなく、生活習慣病の殆どすべてに関わっています。

生活習慣病の危険因子は共通している!

	たばこの使用	不健康な食事	身体活動不足	アルコールの有害使用
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
がん	○	○	○	○
慢性呼吸器疾患	○			

(世界保健機関)

タバコは有害物質の集合体

たばこ煙には4000種類以上の化学物質が存在し、その中の60種類以上の物質については発がん性が指摘されています。DNAの損傷、炎症、酸化ストレス等のメカニズムを介して、がんや循環器疾患、呼吸器疾患等の原因となることが指摘されています。その作用は発がん性のみでなく、血管内皮の機能障害や炎症が生じ、このことが動脈硬化を進めて、急性の循環器疾患の発症や血栓形成へとつながるとされています。

タバコはなぜやめられないの

喫煙は、単に生活習慣となっているだけではなく、ニコチン依存症をまねき、使用中止の困難さ、耐性、離脱において、ヘロイン、コカイン、アルコールなど一般的な依存性物質と同様の特徴や強度を有しています。ニコチン依存症のメカニズムには、ニコチンが脳の報酬回路に作用し、快感や多幸感を引き起こすドーパミンを過剰に分泌させることが深く関係しています。

電子タバコなら大丈夫??

日本呼吸器学会は、研究論文等を検討した結果、非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの使用は、ニコチンや揮発性有害物質を含んでいるものもあるため、健康に悪影響がもたらされる可能性があります。使用者が呼出した霧状の微粒子は周囲に拡散するため、受動吸引による健康被害が生じる可能性があることを指摘しています。そのため、従来の燃焼式タバコと同様に、すべての飲食店やバーを含む公共の場所、公共交通機関での使用は認められないとしています。



禁煙をすればこんなによいことが

禁煙後1-2日で、血圧や脈拍、血中酸素が改善。2週間で咳や息切れの改善があり、1年で虚血性心疾患の危険度が軽減し、10年以上経過すると肺がんなどの危険度が非喫煙者に近づくと言われています。

たばこをやめるための助っ人あり!!

喫煙習慣は依存性があるため、克服することは容易ではありません。まずは、やめよう決心して宣言し、挑戦する気持ちを持つことが重要です。殆どの人は何度も挑戦して成功しています。家族の協力も重要です。さらに強力な助っ人として、禁煙補助薬があります。禁煙外来を持つ医療機関では禁煙補助薬とともにカウンセリングや支援をしながら禁煙を成功に導きます。禁煙外来を利用できない方は、薬局やインターネットでも禁煙補助薬をタバコ代よりも安く購入できますので、使い方をよく理解して挑戦するとよいでしょう。

禁煙はすすんでいます。あなたもチャレンジしましょう!

日本における喫煙人口はどんどん減っています。現在習慣的に喫煙している者の割合は18.3%であり、男女別にみると男性30.2%、女性8.2%です。喫煙が許される場所は減少していますが、日本では、受動喫煙で年間15000人が死亡していると推計されており、4000人を切った交通事故の3倍をはるかに越えています。多くの人が懸念する禁煙による体重増加は、軽度で一時的なものです。東京オリンピックに向けて、受動喫煙対策の後進国である日本を動かし、あなたも禁煙にそして受動喫煙防止にチャレンジしていきましょう。

喫煙と健康 平成28年8月 厚生労働省
 参考 平成28年国民健康・栄養調査結果 厚生労働省
 文献 禁煙支援マニュアル第二版 平成25年4月 厚生労働省
 非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解 平成29年10月



禁煙外来

当法人では禁煙を希望し一定の要件を満たした方に、保険適用による飲み薬、または貼り薬を使用した禁煙治療を行っています。完全予約制となっています。まずは、お気軽にご相談ください。

複十字健診センター 健康相談所 興生館
 毎週水曜日・金曜日 14:30~15:00 毎週月曜日・火曜日・水曜日 13:00~15:00



日常生活における身体活動量を見直してみよう

日常生活で体を動かすことを意識していますか?

身体活動とは、運動だけではなく、生活活動(仕事や家事動作など)も含まれます。

身体活動量を増やすことは、元気に長生きできる身体づくりに欠かせません。

また、たまり過ぎた内臓脂肪を減らし、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病を予防する効果があります。

内臓脂肪量の目安になるのは、腹囲測定値です。

例えば、1か月で腹囲0.5cm(体重約0.5kg相当)減らすには、1日あたり約117kcalのエネルギーを減少させる必要があります。

下の表を参考に、ライフスタイルに合わせて、100kcal減らすための身体活動を探してみよう。

100kcal消費するのに必要な身体活動時間(体重別)

下表で、「身体活動」と「あなたの体重」を交差した時間が、100kcal減らすための実施時間です。

(例: 体重60kgの方が、犬の散歩で100kcal消費するための実施時間→「48分」)

身体活動	体 重			
	50kg	60kg	70kg	80kg
軽い筋肉運動 普通歩行 犬の散歩	57分	48分	41分	36分
体操(ラジオ体操) 掃除機をかける	46分	38分	33分	29分
水中歩行 ウォーキング(速歩) 自転車に乗る	38分	32分	27分	24分
ゴルフ 庭の草むしり	33分	27分	23分	20分
階段の昇り降り	23分	19分	16分	14分
ジョギング 水泳	19分	16分	14分	12分

! 表示している時間は、合計時間です。必ず1回で行わなければならないということではありません。体調に合わせて、無理せず行いましょう。

連載

COPDってどんな病気?

第4回
予防・治療編

C O P D Chronic Obstructive Pulmonary Disease

慢性閉塞性肺疾患

COPDは、慢性閉塞性肺疾患といい、別名『タバコ病』とも呼ばれています。タバコなどの有害物質により肺に炎症が起こり、肺の機能が徐々に低下し、放置すると呼吸困難を引き起こす恐ろしい病気です。肺の細胞は一度壊れてしまうと元には戻りません。だからこそ、早期発見、早期治療が大変重要です。

COPDと診断されたら

残念ながら、現時点でCOPDを根本的に治し、もとの健康的な肺に戻す治療法はありません。しかし、生活習慣を見直すことで息切れなどの症状をやわらげることはできます。少しでも病気の進行を遅らせるための対策が重要になってきます。

ポイント

きっぱり禁煙

感染症の予防

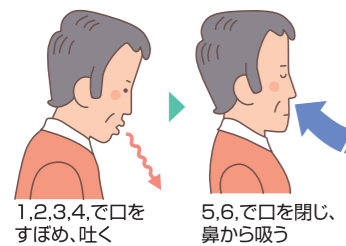
バランスよい食事

その他に肺の状態にあわせ『呼吸リハビリテーション』『薬物療法』『在宅酸素療法』なども行われます。

呼吸筋のトレーニングをしてみよう!

口すぼめ呼吸をする

口をすぼめてゆっくり息を吐き出し、口を閉じて鼻から息を吸い込みます。腹式呼吸となり、肺の中に空気をたくさん取りこめます。



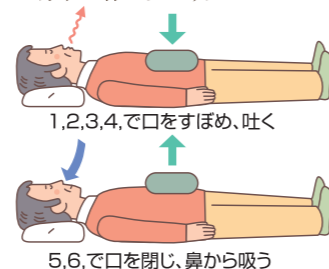
ウォーキングをする

1日15~30分のウォーキングは、呼吸の訓練にもなり、呼吸筋の強化にもなります。



おもりをお腹に乗せて呼吸する

あお向けになり枕をあてて、お腹の上に1~3kg程度のおもりを乗せて、口すぼめ呼吸を繰り返します。朝夕10分ずつ行いましょう。



COPDは
早期発見・早期治療が重要です。
お気軽にご相談ください。

第1回
基礎知識

第2回
原因・症状

第2回
原因・症状

第4回
予防・治療

宮城県結核予防会からのお知らせ

オプション検査のご案内

CTによる内臓脂肪測定検査 あなたのおなかは大丈夫？



ウエスト周囲径が
・男性85cm以上
・女性90cm以上

基準以上のウエスト周囲径(男性85cm以上・女性90cm以上)の方はCTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。

※参照 日本内科学会

※1ウエスト周囲径:へその高さで計る腰回りの大きさ

・高血圧
・高血糖
・脂質異常症のうち
2つ以上当てはまる



メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム予備群

メタボリックシンドロームになると...

動脈硬化が進み、心筋梗塞・脳卒中などになる恐れがあります。これらの生活習慣病は、一つ一つは軽度でもそれが合併していると、大きな病気を引き起こす可能性があります。



基準内のウエスト周囲径であっても、内臓脂肪型肥満の可能性があり。腹囲計測では分からない『かくれ肥満』をCT検査で内臓脂肪測定し、生活習慣を改善するきっかけにしませんか。

※検査は5分程度で終わります。

※胃のバリウム検査がある場合はバリウム検査前、もしくは1週間以降に実施します。妊娠中・可能性のある方は受診できません。



宮城県はメタボ該当者+予備群 全国ワースト3位

※厚生労働省「平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ」より

当法人施設内で実施するオプション検査は、完全予約制となります。

電話にてお問い合わせの上、受診希望の項目と受診希望日をお知らせください。

その他実施しているオプション検査

○ 肺がんCT検査 ○ 動脈硬化検査(頸動脈エコー検査・血圧脈波検査)

○ 腹部超音波検査 ○ 肺年齢・COPD検診

○ 骨密度検査 ※女性の方のみ

複十字健診センター 022-719-5161

健康相談所興生館 022-221-4461

「がん啓発及びがん検診の受診率向上に向けた包括的連携に関する協定」締結式



(左)村井 宮城県知事
(右)当法人 田中理事長

平成29年8月24日「がんについての啓発」や「がん検診の受診率向上」に向けた協定を、宮城県と締結しました。これによりお互いが連携・協力することで、がんの早期発見、早期治療に取り組んでまいります。

医師・保健師等による講話などを行っています

市町村、事業所、団体、学校等が実施する健康づくりのための講習会、健康教室、健康まつり等のイベントに当法人のスタッフを派遣し、皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。電話・メール等でお問い合わせください。

講話のテーマ
・結核について
・肺がんについて
・COPDについて
・たばこの害について など...
肺年齢測定



平成30年1月9日石巻市社畜地区民生委員・保健推進委員合同研修会での講話の様子
テーマ「健康寿命を延ばすために」～生活習慣病予防について～

労働安全衛生法に基づく健康診断の検査項目について

厚生労働省労働基準局長からの通達により、平成30年4月1日から事業所における労働安全衛生法に基づく健康診断については、年齢を問わず全ての検査項目を実施することとなります。

ストレスチェックの集団分析について

当法人では、平成27年12月からストレスチェックの集団分析を受託しております。詳しくは、電話・メール等でお問い合わせください。

普及啓発用各種パネルの貸出について

当法人では、「結核」「COPD」「たばこの害」について正しく知っていただくために、普及啓発用パネルの貸出を無料で行っています。研修会・イベント等でご活用ください。また、パンフレットも準備しております。数に限りがございますので、当法人企画課にお問い合わせください。



パンフレット「結核の常識2017」

結核パネル

複十字シール運動

結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるために病気への理解を広め、予防の大切さを伝える普及活動と複十字シール募金活動を行っています。



シールぼうや

宮城県の結核の状況 (平成28年)

【新たに結核になった人】 185人

【結核で亡くなった人】 25人

(結核の統計2017より)

複十字シール募金にご協力をお願いいたします。



コセキ株式会社 代表取締役社長 小関正剛様に感謝状を贈呈しました。

平成29年12月25日複十字シール募金への永年のご功績に対して、コセキ株式会社 代表取締役社長 小関 正剛様に感謝状を贈呈しました。



(右)コセキ(株)代表取締役社長 小関正剛様
(左)当法人事務局長 奥山哲夫

結核・胸部疾患等に関するお悩み、 どなたでも無料でご相談いただけます。

例えば

- セキや痰が続いて心配だ。
- 微熱が長引いている。
- たばこを止めたいが、自信がない。
- COPDの知識や治療について知りたい。

など秘密は厳守いたしますので、
些細なことでもご相談ください。



ご相談は・・・

月曜日～金曜日

午後3時～4時に下記の連絡先にお電話ください。

また、面談(予約制)、メール、FAX等による相談も受け付けております。

連絡先

複十字健診センター
看護係

TEL.022-719-5161 内線(205)
メール:kan@jata-miyagi.org

健康相談所興生館
看護係

TEL.022-221-4461 内線(107)
メール:kokan@jata-miyagi.org

公益性の高い専門機関として、
健康診断から治療まで県民の皆様の健康づくりを応援します。

+ 公益財団法人 宮城県結核予防会
〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2-3-1 TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166

複十字健診センター

〒989-3203
仙台市青葉区中山吉成2-3-1
TEL.022-719-5161(代表) FAX.022-719-5166

健康相談所 興生館

〒980-0004
仙台市青葉区宮町1-1-5
TEL.022-221-4461 FAX.022-221-4465



複十字シール運動キャラクター
シールぼうやとシールちゃん

基本理念

宮城県結核予防会の基本理念を「忠益(まごころを尽くして世の益となる)」と定め「予防による健康社会の創出」をモットーとして活動して参ります。

宮城県結核予防会

<http://www.jata-miyagi.org>

