



# 健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和元年11・12月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

## インフルエンザに注意しましょう

これからインフルエンザの本格的な流行が予想されます。その予防対策等についてまとめましたので、予防に取り組みましょう。

### インフルエンザの予防対策

#### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化予防に有効と報告されています。



#### 2) 外出後の手洗い等

流水・石けんによる手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。

インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

#### 3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。



#### 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

#### 5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫等を防ぐことができる不織布（ふしよくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。



～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

## インフルエンザの主な症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れます。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

## インフルエンザにかかったら

- ① 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。
- ② 咳やくしゃみ等の症状がある時は、家族や周りの方につさないために、飛沫感染対策としての咳エチケットを徹底しましょう。
- ③ 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分に取ることが大切です。
- ④ 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- ⑤ 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

### ★「咳エチケット」★

\* 普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと。  
\* 咳やくしゃみが出る時はできるだけ不織布製マスクをすること。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと。  
\* 鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと。

## 健康かごしま21 Facebookのご案内

- ☆健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。
- ☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。
- ☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロアー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。
- ☆健康かごしま21 Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)  
鹿児島県健康増進課  
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

\* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課  
フェイスブックURL

骨粗鬆症を予防して健康寿命を延ばそう！！

# あなたの骨は健康ですか？

## 骨粗鬆症とは？

「骨がもろくなる病気」です。

- ★骨量が減少し、骨が変化してもろくなり、骨折しやすくなった状態。
- ★女性に多い。★寝たきりの原因・背中や腰痛の原因にもなることが特徴。



## こんな症状ありませんか？

ひとつでも思い当たりのある方は今すぐ検診を

身長が縮んだかも 背中が丸くなってきた 腰や背中が痛む

- 閉経を迎えたまたは生理不順 ●母や姉妹に骨粗鬆症の人がいる
- 偏食が多いまたはダイエットをしている ●牛乳や乳製品が嫌い
- やせていて背が低い ●スポーツや体を動かすことが嫌い
- ヘビースモーカーである ●お酒またはコーヒーをよく飲む
- 副腎皮質ホルモン（ステロイド）などの薬を服用している
- 両方の卵巣や胃の摘出手術を受けたことがある

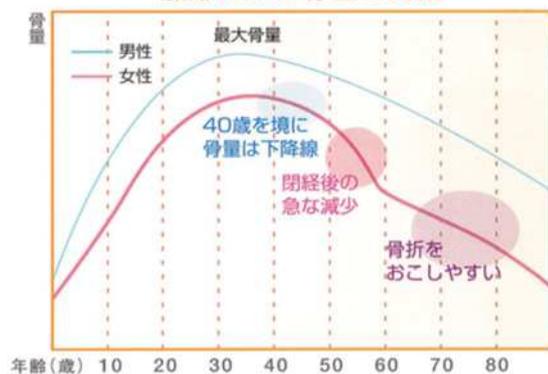


## 骨粗鬆症は

あなたの知らないうちに進行しています…

年齢とともに骨の量は減りますが、毎日の生活のあり方で減るカーブをゆるやかにしたり、予防することも可能です。30歳、40歳代のうちから自分の骨の健康状態を知り、バランスのよい食事や適度な運動などを心がけることが肝要です！定期的に骨粗鬆症検診を受けて、自分の骨の状態をチェックしましょう。

加齢による骨量の変化



## 生活習慣の改善で、骨粗鬆症を予防しよう！

### 食事

カルシウムの多い食品を取り入れ栄養バランスのいい食事を！

カルシウム摂取の目安 1日600mg以上

<p>牛乳1本 (200mL) Ca200mg</p>	<p>生干しししゃも3尾 (100g) Ca190mg</p>	<p>もめん豆腐1/2丁 (150g) Ca180mg</p>
小松菜・ひじき・プロセスチーズ・干しえび・かぶの葉・生揚げ・ごまなど		
<b>1</b> 牛乳・乳製品を毎日とる 牛乳・乳製品はカルシウムの宝庫	<b>2</b> ビタミンDもあわせてとる カルシウムの吸収を高めて骨に沈着させる働きがある	<b>3</b> 良質のタンパク質をとる カルシウムの吸収を促進する

### 運動

日光浴しながら適度な運動を続けましょう！

日光(紫外線)にあるとビタミンDが活性化されカルシウムの吸収率が高まります。また、適度な運動は血液の流れを良くし、骨を作る細胞のはたらきを活発にします。散歩や買い物などの外出で十分ですので積極的に外へ出かけましょう！



- ◆自分に合った運動を無理せずマイペースで！
- ◆ウォーキングは手軽な健康法！  
1日20分以上  
週3回以上が目安



# 糖尿病ストップ！大作戦

鹿児島県は健診結果からみた「糖尿病の判断基準」の「空腹時血糖値」が病院受診を要する人（126 mg/dl 以上）の割合が全国2位。「HbA1c値※」が病院受診を要する人（6.5%以上）の割合が全国6位です（国の第4回NDBオープンデータより）。日本人の4人に1人は「糖尿病が強く疑われる人」ですが、そのうち治療を受けているのは半数程度です。ご自身の健診結果を再度確認してみましょう。

※HbA1c（ヘモグロビンエイワンシー）とは、過去1～2か月の血糖コントロールの指標となる値です。検査前だけ食事を控えても過去1～2か月の生活習慣によっては、この値は上がる場合があります。

## 糖尿病とは？

糖尿病とは、血液中のブドウ糖が増えた状態が続き、全身の血管と神経に障害が生じる病気です。日本人の糖尿病患者の90%は2型糖尿病（主に生活習慣が要因のもの）です。

糖尿病が悪化すると、糖尿病性神経症、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症等の合併症の他、脳卒中や心筋梗塞等も発症しやすくなります。

### 血糖のあなたの健診結果は？

あなたの健診結果を記入して、右の表でA～Dどこにあてはまるか確認してみましょう。

空腹時血糖	mg/dl
HbA1c	%



### 合併症の進行状況

脳や心臓の大血管の動脈硬化

神経障害・眼・腎症などの細い血管の障害

※日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド 2018-2019」の各判定基準に基づく

	A	B	C	D
糖尿病の判断基準	正常値	正常高値	境界型	糖尿病型
空腹時血糖値 (mg/dl)	100未満	100以上110未満	110以上126未満	126以上
HbA1c(NGSP) (%)	5.6未満	5.6以上6.0未満	6.0以上6.5未満	6.5以上

### A 異常なしです

今後も食事や運動等の生活習慣に気を付けていきましょう。

### B 正常ですが高めです

### C 糖尿病が疑われます

- 健診結果の医師の指示に従ってください。精密検査が必要な場合で未受診の場合、かかりつけ医等の医療機関を受診してください。
- 高血糖は、生活習慣の見直しにより、改善可能です。下記を参考に、生活習慣の改善にチャレンジしてみてください。

### D 医師の指示による治療や生活習慣の改善が必要な値です。

- 未受診の場合、かかりつけ医等の医療機関をすぐに受診してください。
- 早期対応で合併症予防につながります！
- 事業所の方でこの値の方がいらっしゃいましたら受診をすすめてください。

### 糖尿病予防のために、あなたがやってみようことは？

1. 体重を今より ( ) kg 落とす
2. にこにこペースで週 ( ) 回 ( ) 分運動をする
3. テレビを見ながらのながら食等は止める
4. 炭水化物の重ね食いは止める
5. 野菜や果物をあと1品付け加える
6. 間食をいまより減らす
7. 21時までには夕食を食べ終わる
8. アルコールを控える
9. 睡眠を十分にとる
10. 禁煙する

まずは、できそうなことから、チャレンジ！！

