



# 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3年1・2月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

## 栄養成分表示を活用しましょう

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)が必ず表示されることになりました。

これらの5つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。

### 栄養成分表示を見てみましょう

栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です。栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分が、どのような食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのかを知ることができます。その食品にどのような栄養的な特徴があるのかを知り、健康づくりに役立てることが出来ます。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！

肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

# 栄養成分表示の活用方法の例

～食塩を取り過ぎないようにするには～



カップラーメン大好きなんだ。  
スープも残さず飲むんだ。

栄養成分表示 1食分(78g)当たり	
エネルギー	454kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	16.2g
炭水化物	63.7g
食塩相当量	6.7g

めん・かやくの食塩相当量 3.0g  
スープの食塩相当量 3.7g

食塩相当量の表示を  
見てみましょう。



めん・かやくを全部食べて、  
スープもすべて飲むと、これ  
だけで食塩相当量の1日当  
たりの目安とほぼ同じになっ  
てしまうなあ……。

食塩をとり過ぎると、高血圧、そして高血圧によって生じる慢性腎臓病などのリスクが高まります。18歳以上の場合、食塩相当量を1日当たり男性で7.5g未満、女性で6.5g未満に抑えることが目標です。

特に塩からいもの、味付けの濃いものが好きな方は、栄養成分表示をよく見て、食塩をとり過ぎないように気をつけましょう。

出典：消費者庁HP「【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について」より  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/nutrient\\_declaration/consumers/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/consumers/)

## 健康かごしま21Facebookのご案内

☆健康かごしま21Facebook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21Facebook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

# 生活習慣病予防と禁煙をかかりつけ薬局でしませんか？

～喫煙中でも禁煙に成功後もあなたをサポートします～

## 喫煙が生活習慣病に及ぼす影響とは？

喫煙は肺がんに代表される各種がんの原因となり、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患や慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病や歯周病など多くの疾患とも関係しています。（下表）[1]

がん	肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝、膵、膀胱、子宮頸部、
循環器の病気	虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢動脈硬化症
呼吸器の病気	慢性閉塞性肺疾患（COPD）、呼吸機能低下、結核による死亡
糖尿病	2型糖尿病の発症
その他	歯周病、ニコチン依存症、妊婦の喫煙による乳幼児突然死症候群（SIDS）、早産、低出生体重・胎児発育遅延

## ニコチン依存症について-なぜタバコはやめられないのか？

タバコを吸うとニコチンは速やかに脳のニコチン受容体に達して快楽物質のドーパミンを大量に放出させます。しかしタバコを吸わないでいると、ドーパミンが急速に減少することでイライラや不安が強くなる離脱症状が出ます。本来は脳が自律的にドーパミンなどをコントロールしますが、喫煙習慣のある人はそれができなくなりニコチン依存症が形成されていきます。[2]

## 禁煙治療に使用される薬について

禁煙補助薬には、タバコの代わりにニコチンを補充するパッチ製剤やガムの他に、タバコの満足感を弱めることで喫煙したい欲求を弱める内服薬があります。医師の診察と処方箋が必要な薬もありますが、一定の条件を満たせば通常の保険診療と同様に、少ない負担で治療出来ますので、かかりつけの医師や薬剤師にご相談下さい。

## 「かかりつけ薬局」は禁煙したい人の伴走者です

禁煙には本人以外に家族などの周囲の人々の協力と、医師や薬剤師が個々人の基礎疾患や生活習慣などを把握して継続的に禁煙し続けるようサポートしていくことが大切です。疾患毎に複数の薬局に行くことで薬物相互作用や服薬禁忌の基礎疾患を見逃す恐れもありますので、日常的に利用する「かかりつけ薬局」を決めることをお勧めしています。

## なぜ「かかりつけ薬剤師・薬局」を決めた方が良いのか？

かかりつけ薬剤師・薬局の機能とメリットには大きく3つあります

### (1) 患者さんの服薬状況を一元的かつ継続的に管理する機能

複数個所で処方された医薬品や市販薬、健康食品などを一元的に把握し、薬の重複や飲み合わせの他にも、薬が効いているか、副作用が無いかなどを継続的に確認します。



### (2) 夜間や休日にも薬の相談ができ、患者宅を訪問して在宅医療を行う機能

薬局の開局時間外も、お薬に関する相談に応じます。また、必要に応じて夜間や休日にも、処方薬を調剤します。



### (3) 処方医や医療機関と連携する機能

必要に応じて薬を渡した後も服薬状況や残薬の有無を処方医に報告します。処方薬以外にも広く健康に関する相談にも応じます。[3]



### 参考サイト一覧

[1]e-ヘルスネット > 喫煙 > 喫煙による健康影響 > 喫煙者本人の健康影響より図表作成  
「因果関係を推定する証拠が十分（確実）：レベル1」データより

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-002.html>

[2]e-ヘルスネット > 健康用語辞典 > 喫煙 > ニコチン依存症

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/tobacco/yt-052.html>

[3]日本薬剤師会 | かかりつけ薬剤師・薬局とは？ | かかりつけ薬剤師・健康サポート薬局 PR  
サイトより文書を要約・改変、画像引用

<https://www.nichiyaku.or.jp/kakaritsuke/about/index.html>

文責：鹿児島県薬剤師会 鎌田

お問い合わせ先：鹿児島県薬剤師会 TEL 099-257-8288



# 職場における「心の健康づくり」

さんぽセンター（鹿児島産業保健総合支援センター）は働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートします！

近年の社会情勢、労働環境の急激な変化に伴い、仕事や職業生活に関する強いストレスを感じる労働者の割合は高くなっています。労働者の心の健康問題が事業場に与える影響は大きくなっており、事業場においても労働者の心の健康の保持増進を図ることは非常に重要な課題となっています。継続的かつ計画的に事業場の実態に則した取り組みを行うために「心の健康づくり計画」を策定し、4つのケアを効果的に推進しましょう。

## 心の健康づくり計画の策定

### セルフケア



労働者自らが心の健康の保持増進のために行う活動  
(ストレスへの気づき、対処法の理解と実行など)

### ラインによるケア

上司(管理監督者)が労働者の心の健康の保持増進のために行う活動  
(労働者からの相談対応など)

## 4つのケア

### 事業場内産業保健スタッフ等によるケア

事業場内産業保健スタッフ等が労働者の心の健康の保持増進のために行う活動  
(心の健康づくり計画に基づく具体的なメンタルヘルスケアの実施に関する企画立案など)



### 事業場外資源によるケア

事業場外の機関が事業場に対して心の健康づくり対策を支援する活動  
(情報提供等のサービスの活用など)



## さんぽセンターのメンタルヘルス対策支援

『さんぽセンター』では、心の健康づくり計画の策定や4つのケアに関する支援など、事業者等に対する総合的な支援を無料で行っています。労働者の健康管理のためにも、ぜひ『さんぽセンター』をご活用ください！

### 【支援内容】

#### ◎心の健康づくり計画の策定

メンタルヘルス対策促進員の助言・指導を受けて「心の健康づくり計画」を作成・実施した場合助成金が受けられます。

#### ◎メンタルヘルスに関する研修の実施

#### ◎ストレスチェック制度導入等の支援

#### ◎メンタルヘルス不調者の職場復帰支援

#### ◎衛生委員会にかかる支援

