

げんきとちぎ

2019
No. 34



リレーフォーライフ・ジャパン2018 とちぎ
(9月8・9日 壬生町総合公園陸上競技場)



がん検診啓発セミナー(9月15日 那須塩原市黒磯文化会館)



複十字シール運動街頭キャンペーン
(9月30日 宇都宮市 ベルモール2F スカイブリッジ広場)



がん征圧街頭キャンペーン
(10月13日 宇都宮市 オリオン通り東武駅前側アーケード)

01 からだ新発見

- ・健康長寿の基本はロコモ予防
～ロコモ予防は若いうちから～

02 事業団インフォメーション

- ・肺年齢測定器を導入しました
- ・胃内視鏡装置を更新しました
- ・眼底画像レポートシステムを整備しました
- ・「コールセンター事業(集団健診予約受付業務委託)」について
- ・「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018とちぎ」に参加しました
- ・消費税率改正に関する対応について

03 トピックス

- ・あなたの「腸年齢」チェックについて
- ・ノロウイルスの感染に気を付けましょう
- ・知っていますか? 「新型たばこ」の健康への影響

- ・嘱託職員地区リーダーグループが日本対がん協会から表彰されました
- ・栃木県公衆衛生学会 学会長賞を受賞しました
- ・結核予防会関東甲信越支部ブロック会議を開催しました
- ・街頭キャンペーンを行いました!
- ・がん検診啓発セミナーを那須塩原市で開催しました



からだ新発見

File Number

34

地方独立行政法人栃木県立リハビリテーションセンター
理事長兼所長

星野 雄一先生

健康長寿の基本はロコモ予防 ～ロコモ予防は若いうちから～

1 単なる長寿ではなく、健康長寿が望まれている

2018年度の我が国の「平均寿命」は男81.09歳、女87.26歳であり、世界トップレベルであることがよく知られている。一方、健康上の理由で日常生活が制限されることなく過ごせる「健康寿命」は、男72.14歳、女74.79歳であり、平均寿命との間には9～12年の差があり、これは人生の最晩年には、なんらかの介助を必要とする期間が10年程度あることを示している。長寿はめでたい事であるが、なるべくなら介助を要する期間は短く、つまり健康寿命を長くしたい(健康長寿)と願うのが人の常である。(写真1)



写真1 奈良県朝護孫子寺の片隅で筆者が撮影した石仏「びんころ地蔵」と書いてある。ちなみにその右は「ぼっくり地蔵」。

2 運動器の障害(ロコモ)は健康長寿を妨げる3大原因の一つ

介護・支援を必要とする者の割合は年齢に伴い増加し、70歳未満の3%以下から、70歳を過ぎると6%に、75歳過ぎ13%、80歳過ぎ28%、85歳以降は60%に急増する(厚労省月報2018年8月より)。

要介護・要支援となる方は全国で650万人を超え、その原因としては転倒骨折・関節疾患・脊髄疾患を合計した運動器障害が25%と最も多く、認知症18%、脳卒中17%、老衰13%と続く(厚労省国民生活基礎調査2016年度より)。認知症や脳卒中等の背景に動脈硬化をはじめとしたメタボリックシンドローム(メタボ)があることと並んで、運動器障害の背景としてのロコモティブシンドローム(ロコモ)に注目が集まっている。

3 ロコモの最大原因は加齢と運動不足

ロコモの最大の原因として運動器の加齢性変化があり、50歳頃から骨量(骨密度)は低下し始め、軟骨は磨耗し始まり、筋力は年1%ずつ低下して行く。一方、加齢以外の原因として、運動不足等の生活習慣の不活化が重要な要素として挙げられる。適切な運動は骨量の維持・増加や筋力の強化には不可欠であり、また適度な関節運動は軟骨の維持に有用である。ただし、骨、軟骨、筋などはいずれも、その障害が重度化してしまっただけでは運動等による回復は難しく、障害が無いかあるいは軽度のうちに的確に診断し、早期に対策を行うことが勧められている。

4 ロコモの診断

運動器障害の早期発見の重要性に注目し、我が国の整形外科は世界に先駆けて「運動器不安定症」という疾患概念を2007年に創設し、その翌年に、より分かり易い概念としてのロコモ(足腰が弱って歩きにくくなった状態)を提唱した。ロコモの重症型が運動器不安定症に該当する。

7つのロコモチェック(図1)でロコモの心配があるか否かをまず自己チェックし、さらにロコモの程度を知るための3つのロコモ度テストが設定されている。

1	片足立ちで靴下がはけない
2	家の中でつまづいたりすべったりする
3	階段を上るのに手すりが必要である
4	家の中のやや重い仕事に困難である(布団の上げ下ろしや、掃除機など)
5	2kgの買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
6	15分くらい続けて歩くことができない
7	横断歩道を青信号で渡りきれない

図1:7つのロコモチェック
ロコモであるかどうか、気付くための自己チェック

3つあるロコモ度テストのうち、本紙では立ち上がりテストを紹介する(図2)。40cmの台(椅子や洋式トイレで代用可)での座位から片足で立ち上がれない場合、ロコモ度1と判定する。この場合、20cmの台での座位から両足で立ち上がれるかをチェックし、立ち上がれない場合をより進行したロコモ度2と判定する。



星野 雄一 先生

【プロフィール】

1976年 東京大学医学部卒業
 1989年 東京大学整形外科講師
 1996年 自治医科大学整形外科教授
 2013年 とちぎリハビリテーションセンター 所長
 2018年 独立行政法人栃木県立リハビリテーションセンター 理事長

【学会活動】

日本整形外科学会 運動器リハ委員会アドバイザー
 日本運動療法学会理事長
 日本運動器科学会理事長
 とちぎロコモプロジェクト(TLP)代表

【主な活動】

日本運動器科学会セラピスト制度の立ち上げ
 運動器不安定症の創設
 運動機能評価票「ロコモ25」の開発
 ロコモティブシンドロームの普及啓発

【著書】

エッセンシャル整形外科	編集(医歯薬出版)
こんなときどうする外科系急患	編集(中外医学社)
Cervical Laminoplasty	編集(スプリングー)
しびれが気になる時に読む本	監修(NHKブック)
NHK今日の健康一腰痛体操一	監修(アスコム)



図2:ロコモ度テスト 立ち上がりテスト
 40cmの台(食卓椅子、洋式トイレなどは41~2cm)から反動をつけずに片足で立ち上がる。両足ともできて合格とする。この他にロコモ度テストが2つあり、日本整形外科学会などのホームページを参照。(図2、3、4はいずれも日本整形外科学会ホームページより)

他の、2ステップテスト、ロコモ25質問票は、日本整形外科学会あるいは日本運動器科学会のホームページを参照いただきたい。

ロコモ度テストによるロコモ度1とは、運動器の障害により移動機能障害が始まっていることを示しており、行動変容としてロコトレ等のなんらかの運動習慣が勧められる。より重症のロコモ度2の場合は、足腰等に疼痛などがある場合は、整形外科専門医受診が勧められている。

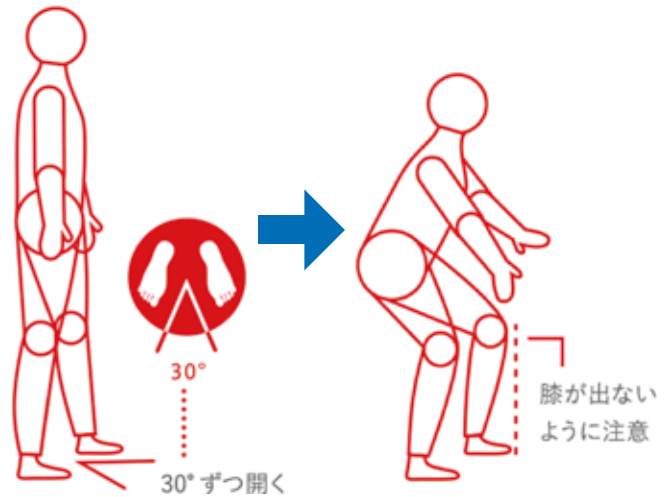


図4:お勧めのロコトレ②ゆっくりスクワット
 ゆっくりと行うのがコツ。4秒でしゃがみこみ、4秒で立ち上がる。「大きなのっぽの古時計、おじいさんの時計」が4秒、4秒である。これを7回程度繰り返すと、約1分。片足立ちと組み合わせると3分の体操になる。3分を日に3回、3カ月続けると足腰がしっかりしてくる。

5 ロコモ対策:ロコトレ(ロコモーショントレーニング)

歩行能力の維持改善、転倒予防を目的とし、下肢筋力の増強と立位バランス能力の強化を図るエクササイズが、ロコトレとして提唱されている。器具を必要とせず、誰でも安全に容易に実施できる体操である。

ロコトレの基本は片足立ち1分とゆっくりスクワットであり、図3、図4にやり方を示す。両足で2分、スクワットは1回8秒を7回繰り返して約1分、合計3分の運動を毎日3回行う。片足立ちはバランスの悪い人は机などしっかりしたものにつかまって安全に行い、手を離せる人には効果的なバランス訓練となる。簡単な運動であるが、すでに全国からその効果が報告されている。

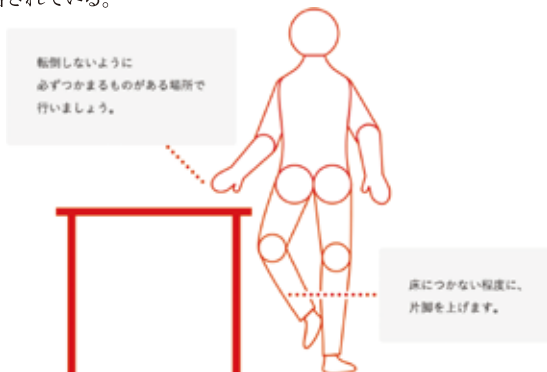


図3:お勧めのロコトレ① 片足立ち
 片足で1分間立ち続ける体操。バランスの悪い者は、転ばぬようにしっかりした机や手すりなどに掴まって行う。指先をつくだけ、あるいは掴まらずにできる者は、バランスの訓練にもなる。両足で2分間、これを朝昼晩の3回行う。

6 ロコモ対策は若いうちから

対象を60~65歳以上の高齢者に限定しているフレイル(英語:弱った状態)およびサルコペニア(医学用語:筋肉減少症)とは異なり、ロコモには年齢の枠を設けていない。例えば40~49歳の者を対象としたロコモ度の調査では、片足立ちテストでロコモ度1と判定された者が男14%、女30%であり、つまり既に40歳代でも、軽度の運動器障害が4~5人に1人はいることになる。

さらに若い世代、すなわち子ども達にも運動器障害が頻発していることが2000年以降の調査から明らかになり、2016年度から小中学校の健診において「運動器の状態」という項目が新設された。背中の変形、腰痛、手足の状況、足腰の柔軟性などを調べると、保護者が気になる異常が19%に、専門医受診を勧められた者が2.5%であり、この2.5%はロコモ予備軍と考えられる。

足腰などの「運動器」は、加齢、運動のし過ぎあるいはしなすぎ、などによって劣化して行くので、若いうちからその状態に関心を払い、適切な手入れが必要であることを、広く社会活動として啓発していく必要がある。

肺年齢測定器を導入しました

健診後の保健指導時に実施している禁煙指導において、効果的なツールとして肺年齢測定器（ハイ・チェッカー）を導入しました。

この機器は、息を吹き込むだけで、肺の年齢を手軽に分析することができます。

肺年齢はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の発見においての1つの目安とされており、実年齢と肺年齢があまりにかけ離れている場合は何らかの肺疾患が疑われ、COPDの早期発見に役立ちます。

COPDの原因の90%以上は喫煙と言われています。厚生労働省の統計によると、2017年のCOPDによる死亡者数は18,523人でした。

COPDであるのに受診していない人は500万人以上いると推定されています。

ご自身の肺年齢を知り、COPDの早期発見につなげましょう。



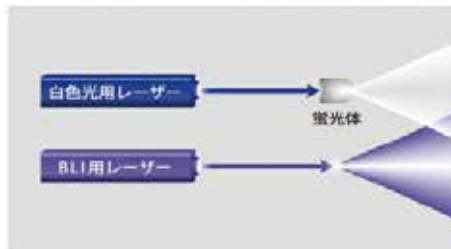
胃内視鏡装置を更新しました

今年度、当事業団では人間ドックで使用している胃内視鏡装置を1台更新しました。機種はFUJIFILMのLASEREO（レザリオ）7000システムです。特長は、波長の異なる2種類のレーザー光の発光比率を変え、粘膜表層の微細な血管や構造を強調して表示する機能や、画像の赤色領域のわずかな色の違いを強調して表示する画像処理機能により、精度の高い検査が可能となっています。

胃の病変の凹凸のみで判定を行う胃X線検査では小さな病変や色調変化をとらえることはできませんが、胃内視鏡検査では食道や胃、十二指腸の初期病変や色調変化をとらえ、がん・ポリープ・炎症・腫瘍などがあるかどうかをより確実に診断することができます。

当事業団では、人間ドックのオプション検査として経口6,000円（税別）、経鼻9,000円（税別）で実施しております。ご自身の胃の状態を確かめておくためにも、是非一度受診されることをお勧めします。

この検査は、1日に実施できる人数に制限がございますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。



レーザー照明の概念図（実際の構成とは異なります）

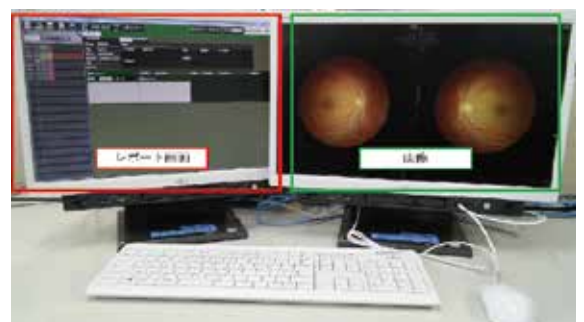


眼底画像レポートシステムを整備しました

集団健診において、平成30年度から眼底画像レポートシステムの運用を開始しました。

従来のシステムでは、判定の際に医師が読影票に所見を記入し、読影医師、看護師による確認、情報システムへの入力作業、入力内容の確認を経て結果書の出力を行っていたため、人的な手間が多かかっていました。

眼底画像レポートシステムは、医師が画面のみを見ながら直接入力するので入力のミスがほぼ無くなり、読影処理にかかる精度が向上し業務の効率化が図られました。



肺年齢測定器を導入しました

健診後の保健指導時に実施している禁煙指導において、効果的なツールとして肺年齢測定器（ハイ・チェッカー）を導入しました。

この機器は、息を吹き込むだけで、肺の年齢を手軽に分析することができます。

肺年齢はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の発見においての1つの目安とされており、実年齢と肺年齢があまりにかけ離れている場合は何らかの肺疾患が疑われ、COPDの早期発見に役立ちます。

COPDの原因の90%以上は喫煙と言われています。厚生労働省の統計によると、2017年のCOPDによる死亡者数は18,523人でした。

COPDであるのに受診していない人は500万人以上いると推定されています。

ご自身の肺年齢を知り、COPDの早期発見につなげましょう。



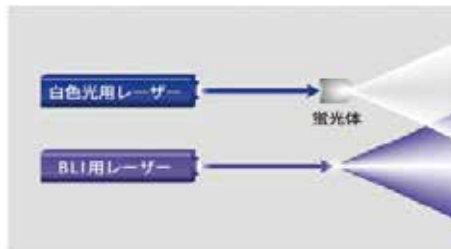
胃内視鏡装置を更新しました

今年度、当事業団では人間ドックで使用している胃内視鏡装置を1台更新しました。機種はFUJIFILMのLASEREO（レザリオ）7000システムです。特長は、波長の異なる2種類のレーザー光の発光比率を変え、粘膜表層の微細な血管や構造を強調して表示する機能や、画像の赤色領域のわずかな色の違いを強調して表示する画像処理機能により、精度の高い検査が可能となっています。

胃の病変の凹凸のみで判定を行う胃X線検査では小さな病変や色調変化をとらえることはできませんが、胃内視鏡検査では食道や胃、十二指腸の初期病変や色調変化をとらえ、がん・ポリープ・炎症・腫瘍などがあるかどうかをより確実に診断することができます。

当事業団では、人間ドックのオプション検査として経口6,000円（税別）、経鼻9,000円（税別）で実施しております。ご自身の胃の状態を確かめておくためにも、是非一度受診されることをお勧めします。

この検査は、1日に実施できる人数に制限がございますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。



レーザー照明の概念図（実際の構成とは異なります）

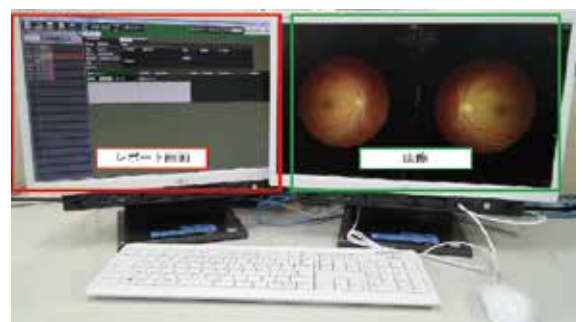


眼底画像レポートシステムを整備しました

集団健診において、平成30年度から眼底画像レポートシステムの運用を開始しました。

従来のシステムでは、判定の際に医師が読影票に所見を記入し、読影医師、看護師による確認、情報システムへの入力作業、入力内容の確認を経て結果書の出力を行っていたため、人的な手間が多かかっていました。

眼底画像レポートシステムは、医師が画面のみを見ながら直接入力するので入力のミスがほぼ無くなり、読影処理にかかる精度が向上し業務の効率化が図られました。



「コールセンター事業(集団健診予約受付業務委託)」について

当事業団では平成25年度より、自治体における集団健診の受診率向上を目的とした「インターネット予約サイト」を整備しており、健診受託市町のうち現在8市町に無償でご利用いただいております。

このたびご紹介する「コールセンター事業」は、「インターネット予約サイト」のご利用に合わせ、県内の専門業者と連携しながら、集団健診の電話予約受付業務を当事業団が代行する事業です。専用電話回線のコールセンターを期間限定で開設し、専門のオペレーターが電話による予約受付を行います。

平成30年度健診においては1市にて実施し、8名のオペレーターにより7日間で約2,600件の予約受付を行いました。平成31年度は2市においてご利用いただく予定であり、集団健診における受診者の利便性向上及び自治体の事務作業軽減につながる事業として、今後、多くの市町にご活用いただけるようご提案させていただきます。



「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018とちぎ」に参加しました

平成30年9月8日(土)～9日(日)に「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018とちぎ」が壬生町総合公園陸上競技場(わんぱく公園内)にて開催され、当事業団も実行委員として運営に携わる他、普及啓発活動の一環として、がんに関するパネルの展示などのブース出展を行いました。

がん患者や経験者、家族らがリレー方式で24時間歩き、患者を支援する本イベントは今年で7回目を迎え、夜にはあいにく大雨となりましたが、45チームが参加し、がん闘病者や対がん運動への思いをルミナリエに込めました。「RFLで、歩こうつながろう、とちぎの輪」のスローガンの下、参加者全員の心が改めてがん征圧に対して一つになったように感じられました。



消費税率改正に関する対応について

平成31年10月1日に消費税率が改正された場合には、当事業団の健診・検査等料金の消費税の取扱いについて下記のとおり対応させていただくこととなりますのでご案内申し上げます。

詳細につきましては、各お問合せ担当課までご連絡ください。

区分	料金変更基準日	変更内容(予定)	お問合せ担当課	
各種健診・検診	実施日	2019年9月30日 までのご利用 :消費税率8.0% ↓ 2019年10月1日 以降のご利用 :消費税率10.0%	健診推進課 TEL:028-623-8383	
人間ドック	実施日		人間ドック課 TEL:028-623-8282	
特定保健指導	初回面接分		実施日	健康支援課 TEL:028-623-7063
	継続支援～評価分		評価実施日	
	途中終了時		最終支援日	
スタッフ・講師派遣等	実施日		食品・放射能・水質検査 受付日	食品環境検査所 TEL:028-673-9900
食品・放射能・水質検査	受付日			
簡易専用水道検査	実施日			
とちぎHACCP	協議中			

嘱託職員地区リーダーグループが日本対がん協会から表彰されました

公益財団法人日本対がん協会から当事業団の嘱託職員地区リーダーグループに対し、「功労者感謝状」が授与され、平成30年12月19日開催の嘱託職員地区リーダー会議にて贈呈いたしました。

本表彰は、地域におけるがん征圧活動に尽力され、大いに貢献された嘱託職員地区リーダーグループに対して、その功績を讃えるものです。

当事業団では集団健診の実施にあたり、130名以上いる嘱託職員を取りまとめるため、県内9地区に1名ずつリーダーを置いております。この嘱託職員地区リーダー制は20年続いており、地区リーダーの多大な尽力により健診業務が円滑に実施でき、受診団体からの信頼にも繋がっております。



栃木県公衆衛生学会 学会長賞を受賞しました

平成30年9月5日に開催された第56回栃木県公衆衛生学会にて、昨年度同学会での発表が認められ学会長賞を受賞しました。

栃木県公衆衛生学会は、県内の公衆衛生関係者が一堂に会し、健康や環境問題に対する認識をさらに深め、問題解決への意欲を新たにするとともに県民の公衆衛生、環境保全への関心を高めることを目的として行われています。

本発表では、「住民健診における心房細動の出現頻度と発症因子」と題し、当事業団施設にて実施した心電図検査における心房細動の出現頻度やその発症因子についての検討及び報告を行いました。

今回、学会発表という貴重な経験が出来たとともに、受賞できたことを大変嬉しく思います。この経験を活かし、今後も研究、発表等に日々邁進してまいります。



結核予防会関東甲信越支部ブロック会議を開催しました

平成30年11月9日に宇都宮市内において、結核予防会関東甲信越支部ブロック会議を本年度は栃木県が当番県として開催いたしました。

この会議には公益財団法人結核予防会本部及び関東甲信越10支部の42名が参加し、事業運営上の課題や今後の展開など各支部に共通するテーマについて討議、意見交換を行ったほか、本部からの助言や健診等の最新の情報提供を受けました。この会議の成果を事業等に活かし、今後も健診・検査等の精度向上に努めてまいります。



事業団インフォメーション

街頭キャンペーンを行いました!

複十字シール運動街頭キャンペーン

複十字シール運動は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作るための運動です。

今年もこの運動の一環として、栃木県結核予防婦人連絡協議会とともに「複十字シール運動街頭キャンペーン」を行い、県民の皆様が結核についての理解を深めていただくため、結核に関するパネルの展示やリーフレット・グッズの配布、募金活動を行いました。



シールぼうや



平成30年9月30日(土)
ベルモール2Fスカイブリッジ広場

がん征圧街頭キャンペーン

がん征圧の普及啓発活動として、宇都宮市のオリオン通りにおいて「がん征圧街頭キャンペーン」を実施しました。

広く県民の皆様ががんに対する正しい知識の普及とがん検診の啓発を行うため、がんに関するパネルの展示や検診受診を促すリーフレットやグッズの配布、乳がん触診モデルによる自己触診体験を行いました。



とちまるくん©栃木県



平成30年10月13日(土)
オリオン通り 東武駅前側アーケード

がん検診啓発セミナーを那須塩原市で開催しました

がんに関する知識の普及及びがん検診の受診率向上を図るため、「がん検診啓発セミナー」を平成30年9月15日(日)、黒磯文化会館大ホールにて那須塩原市と共催し、約200名の方が参加しました。

がん検診や精密検査受診の重要性についての理解を深めていただくため、当事業団の乳がん検診部長 阿部聡子先生による講演を行ったほか、特別講演としてタレントの麻木久仁子氏にご自身の乳がんの経験を交えた分かりやすく説得力のある講演をいただき、多くの方々にがんについての理解を深めていただく機会として、とても有意義な時間となりました。



お知らせ 健康に関する情報を発信中!

当事業団では、各種メディアを利用して健康に関するメッセージや情報を随時発信しております。

広報媒体	平成31年4月から平成31年9月までの主な内容
ラジオ(エフエム栃木)	・20秒告知:各種健康に関する普及啓発(7月、8月)、食費衛生月間(8月) ・60秒告知:結核予防週間(9月)、がん征圧月間(9月)
新聞(下野・読売)	・禁煙週間(6月)、食品衛生月間(8月)、がん征圧月間(9月)、がん征圧募金(9月)、健康増進普及月間(9月)、結核予防週間(9月)
テレビ(とちぎテレビ)	・禁煙週間(6月)、食品衛生月間(8月)、がん征圧月間(9月)、健康増進普及月間(9月)、結核予防週間(9月)



健やかな未来のために

 公益財団法人 栃木県保健衛生事業団

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1 (とちぎ健康の森3F)
TEL:028-623-8181(代表) / FAX:028-623-8586

食品環境検査所

〒329-1194 栃木県宇都宮市下岡本町2145-13(栃木県保健環境センター内)
TEL:028-673-9900(代表) / FAX:028-673-9955

ホームページもご覧ください。

<http://tochigi-health.or.jp>

【個人情報の取扱いについて】

本誌を送付させて頂いている皆様のお名前、団体名、事務所名、住所等は、当事業団の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運営しております。個人情報の訂正及び削除をご希望される場合には、お手数ですが健康情報課(028-623-8181)までご連絡ください。