

能代保健所の永井所長から  
「生活習慣病の重症化予防」  
についてお話を伺いました！



永井伸彦（ながいのぶひこ）  
・秋田県健康福祉部参事兼山本地域振興局福祉環境部長（能代保健所長）  
・秋田大学医学部卒業  
・保健所長（医師）として、病気になるための健康づくりの活動に積極的に取り組んでいます。

皆さん、健診を受けていますか？自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。生活習慣病は、一人ひとりが、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣等を身に付けることにより予防が可能です。  
今回は、「秋田県健康づくり支援資料集※」からみた八峰町の皆さんの健康状態や生活習慣病予防についてご紹介します。

生活習慣病とは

生活習慣病は、今や健康長寿の最大の妨げとなるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、不健康な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされるものです。生活習慣病には、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、肥満症などがあり、放置しておくとも重症化し、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症などを発症します。

【生活習慣病はこうして進行する】



【八峰町民の現状】

● 医療費について

医療費	県内市町村別順位
が ん	3位
高血圧疾患	5位
糖 尿 病	10位

○がんの医療費は、全県25市町村中で3番目に高くなっています。特に女性は全県で最も高いです。  
○高血圧疾患は、全県で5番目に高い状況です。  
○糖尿病は、10番目に高くなっています。  
● 健診やがん検診を受けて、早期発見・早期治療に結びつけましょう。

● 特定健康診査結果から

健診は、生活習慣病のリスクがないか、生活習慣病になっていないかを調べます。

<県内市町村別順位>

健診結果から見る有病率	男性	女性
肥満者	22位	9位
メタボリックシンドローム該当者	7位	9位
糖尿病有病者	2位	8位
高血圧有病者	6位	2位
脂質異常症有病者	12位	3位

○女性の肥満は、全県で9番目に高くなっています。男性では22番目です。  
○メタボリックシンドローム該当者の割合が多い状況です。男性は全県で7番目、女性は9番目にメタボの人の割合が多くなっています。  
○糖尿病有病者は、男性が全県で2番目、女性が8番目に高くなっています。  
○女性は高血圧が全県で2番目、脂質異常症が3番目に高い状況です。

生活習慣病について

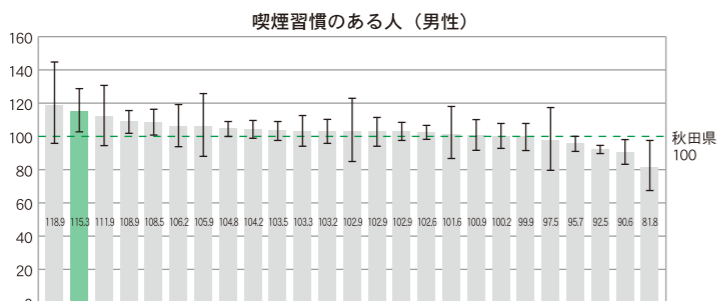
健診では、たばこやお酒、運動などの生活習慣について問診で聞いています。

○喫煙率が男女とも高い状況です。全県25市町村中男性が2番目、女性3番目と男女ともかなり高くなっています。

喫煙は、日本人の疾病による死亡の最大の原因です。がん、心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、その他多くの病気の原因になり、また病気を悪化させます。

喫煙をしなくても、他人のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。

たばこの煙は喫煙する本人だけではなく、周囲のたばこを吸わない人にも肺がん、乳がんなどのさまざまな健康被害を引き起こします。



【受動喫煙の妊産婦、乳幼児、児童への影響】

- ・低出生体重児の出産、早産
- ・乳幼児突然死症候群
- ・小児のぜんそく、気管支炎といった呼吸器疾患等、中耳炎等の耳疾患など

○飲酒習慣は全県よりも低くなっています。

飲酒習慣は男性が19番目、女性が16番目となっています。八峰町民は、飲酒習慣及び1回に飲むお酒の量が多い人は、比較的少ないようです。

お酒の飲み過ぎは、健康に悪影響を及ぼします。厚生労働省では、男性で1日平均日本酒換算2合以上、女性で1合程度以上の飲酒が、生活習慣病の発症リスクを高めるとされています。一般に女性は男性に比べて肝臓障害など飲酒による臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症にいたるまでの期間も短いので、男性より女性が一合少なくなっています。

○運動は、あまりしていない。歩かない。

運動では、「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人」は男性が22番目、女性が19番目です。秋田県民は、全国より歩数が1,000歩少ない状況ですが、町民はさらに歩いていないようです。

生活習慣病の予防のため、こんなところを変えてみましょう。

運動不足に、食塩のとり過ぎ、食べ過ぎ、睡眠不足に、仕事のストレス：：私たちの生活習慣は乱れがち。いつでも変えられると思っても、なかなか変えられないのが生活習慣。ひとつでも見直してみましよう。

● たばこは吸わない、まわりの人にも煙を吸わせない。  
(禁煙外来を活用してもいいでしょう。)

● できるだけ、体を動かす。歩く。

(10分歩くと約1,000歩です。近い距離は車を使わずに、歩くことをこころがけましょう。いつでも、どこでもできる運動が「歩く」ことです。)

● 塩分をとり過ぎない。

(めん類は汁を残す、お弁当やおにぎりには汁物を組み合わせないでお茶にする、減塩の調味料を使うなどの工夫で少しでも減塩を！)

● 野菜を食べる。  
(もう一皿、野菜料理を食べましょう。)

● 食べ過ぎない。  
(よく噛んで食べると満腹感が得られます。)

● 体重をチェックする。(太らない)

(20歳の時の体重から10kg以上増えている人は、要注意！少しでも減らしましょう。)

● お酒は、男性は1日2合まで、女性は1合まで。(1合の目安：ビールなら500ml缶1本、焼酎なら120ml、ワインならグラス2杯)

最後に、健診(検診)を受けて、「要精密検査」の通知がきたら、必ず受診してください。

※「秋田県健康づくり支援資料集」は、厚生労働省の公表資料などを参照したほか、市町村国民健康保険、全国健康保険協会(協会けんぽ)秋田支部、後期高齢者医療広域連合の協力により、提供いただいた特定健康診査データや医療レセプト集計データを集計している。平成29年8月発行(平成26年度特定健康診査データ等集計・分析結果)。

■ 問合せ先 八峰町福祉保健課健康推進係

(☎76・4608)