

保健だより

平成 29 年 9 月号 保健室発行

自覚症状がなくても精密検査をしましょう！

ご自身の健診結果が「要再検査」「要精密検査」と診断された場合、それが心配のないものなのか、病気の可能性があるのかより詳しく調べることが大切です。自覚症状がなくても放置せずに、まずは医療機関へ受診していただき、検査結果に基づいたご自身の健康の再確認をしましょう。

再検査で分かること

- 治療の必要性の有無、どんな治療方法が適しているかなどの早期の判断につながります。
- 生活習慣病の改善(食事・運動など)が正しく進められているかを確認する目安になります。

対象年齢になったら「がん検診」を受けましょう！

全国でも山口県でも死亡原因の第一位は「がん」です。日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっており、医学が進歩した現在でも増加を続けています。このように「がん」は他人事ではありません。

山口県の平成26年における、がんによる死亡数は4,777人で、死亡原因としての割合は26.7%です。このうち、部位別死亡割合では、

男性：肺(23.1%) 胃(14.9%) 肝臓(10.2%)

女性：大腸(15.4%) 肺(14.8%) 胃(11.1%) すい臓(10.0%) の順に高くなっています。

医療技術の進歩と検診での早期発見で、がんはより高い確率で治すことができます。しかし、初期の段階で自覚症状がないことがほとんどです。そのため、症状がなくても定期的に受診するがん検診が重要なのです。

健康維持のために今回実施した定期健診と併せてがん検診も定期的に受診し、早期発見・早期治療に努めましょう。

【主ながん検診と受診対象者の一覧】

	肺がん 問診、胸部 X 線 検査	大腸がん 問診、便潜 血検査	胃がん 問診、胃部 X 線検査	乳がん 問診、視触 診、マンモ グラフィ	子宮頸がん 問診、視診、子宮 頸部の細胞診
対象者	40歳以上の男女			40歳以上の 女性	20歳以上の女性
受診間隔	年1回		2年に1回 又は年1回	2年に1回	

なお、自己負担額は市町ごとに集団検診または個別検診で異なりますのでお住まいの市町にお問い合わせください。がん検診に関するお問い合わせは、

山口県 がん対策

で検索を。

※私学共済では、郵送検診を行っています。

- 大腸がん検査(便潜血検査) ●肺がん検査(喀痰細胞診) ●胃がん検査(ペプシノゲン測定)
- 前立腺検査(PSA測定) 1検査につき、500円自己負担

お申し込み方法など詳細は、[私学共済ハンドブック\(P36\)](#)をご参照ください。

生活習慣病(メタボリックシンドローム)とは・・・

肥満(BMI \geq 25) + 高血圧、糖尿病、脂質異常 が合併したものをいいます。

いわゆる「メタボ」の人は「非メタボ」の人と比べると、糖尿病や心筋梗塞・脳卒中になるリスクが高まります。

【内臓脂肪が蓄積する10の習慣】

1 満足するまで食べる	6 夕食の時間が遅くて、量が多い
2 甘い飲み物をよく飲む	7 お酒をよく飲む、休肝日がない
3 炭水化物の重ね食いをしている	8 睡眠不足である
4 間食をよくする	9 運動不足である
5 野菜が不足している	10 たばこを吸う

ヒトは夜に太ります！！

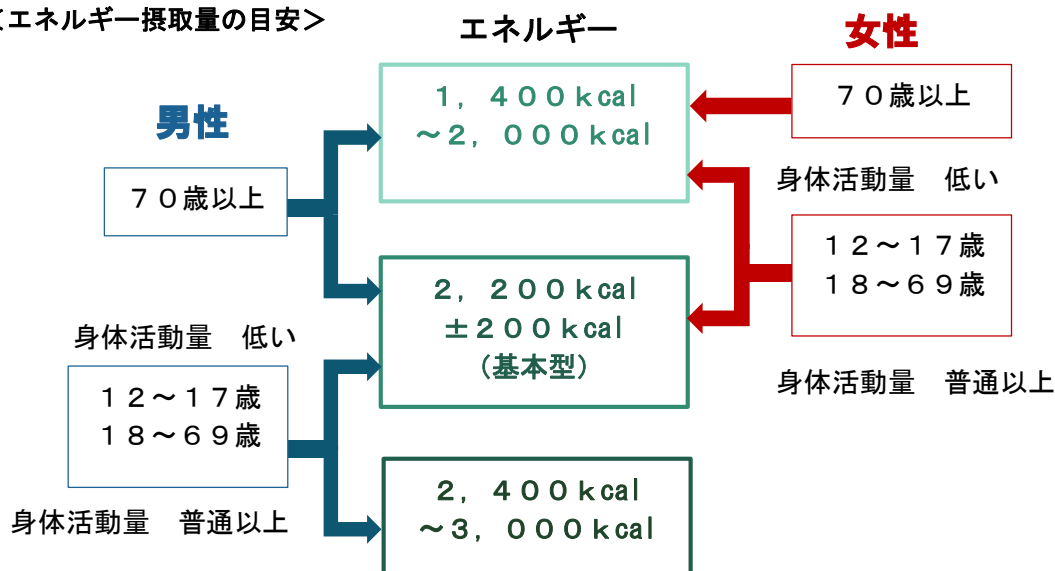
食事から摂取された炭水化物は小腸でグルコースに分解され、グリコーゲンとして貯蔵されます。特に脳のエネルギー源として利用され、肝臓で70g程度、全身の筋肉で300~400g程度利用されています。このようにグルコースは、脳や体を動かすための大切なエネルギー源です。しかし、グルコースがグリコーゲンとして貯蔵される量には限界があり、日常生活ではグリコーゲンは食事を摂らない時間帯に消費され、次の食事でもた元の在庫量まで戻されるという短期変動を繰り返しています。一方、脂肪は同じ重さでグリコーゲンの2倍以上のエネルギーを貯蔵できるので、長期貯蔵には有利です。したがって、**多い夕食や夜食を摂ってすぐに寝る生活をしていると、食事からのエネルギー流入量がグリコーゲンとして貯蔵可能な量を超え、過剰なエネルギーは中性脂肪に変換され貯蔵されます。**そして貯蔵される部位により「皮下脂肪」「内臓脂肪」「脂肪肝」と呼ばれます。

でもライフスタイルが変えられない！

まずは、**夜の食事エネルギーを多く摂らない** ということです。就寝3時間前までに夕食を摂り食事量を減らしましょう。また夕食後のデザートや夜食を控えましょう。夕食がどうしても遅くなる場合は、夕食を分割してみてもはどうでしょうか。たとえば、夕方に2/3程度に抑え炭水化物を多めに摂り、食後に少しでも身体を動かす。そして残りを普段の遅い時間に摂る。夕食も分割できない場合は・・・

少しでもエネルギーを消費して脂肪に回さないようにするため、**夕食から就寝まで3時間はあけること、夕食後に身体を動かすこと**をおすすめします。

<エネルギー摂取量の目安>



無理せずに身体を動かしてみる！

これまで日々の生活に追われ、運動に時間が取れない方も多いと思います。まずは歩いたり立ったりする時間を増やすことから始めてみましょう。一日の立ち時間が2時間増えただけでも50kcal程度の活動エネルギー量が増加するといわれています。継続することが大事なので、はじめから無理せずに「身体を動かす」ということを意識して、徐々に目標や運動量を上げてみましょう。

参考資料：山口県/医療政策課/がん対策・がん検診ハンドブック www.pref.yamaguchi.lg.jp

農林水産省：食事バランスガイド早分かり www.maff.go.jp

田中 逸 『新セミナー生活習慣病』：日本医事新報社 2016. 8. 25