



# 活き生きかわら版

vol.4



京都府立医科大学附属  
北部医療センター  
病院長 中川 正法

平成30年度の丹後活き生き健診は、宮津市の府中・日置地区、京丹後市丹後町、伊根町の3会場  
で実施し、初めての方、2回目、そして3回目の方、合わせて約100名の方が参加していただきました。  
ご参加いただきました皆様、ご協力いただきました皆様、誠にありがとうございました。

## 丹後活き生き健診4年間のまとめ

(平成26年度～平成29年度)

今回は、平成26年度から平成29年度までの健診結果についてご報告します。

丹後活き生き健診(1次健診)の参加者は4年間で765名、そのうち2回目の方は203名(26.5%)でした。 ※健診結果は次ページへ

同じ方を対象に継続して行うコホート調査ならではの健康意識向上の効果も、少しずつみられています。

また、1次健診の結果、認知機能等の低下等に若干の疑いがあり、2次検診(病院検査)にご参加いただいた方は238名(31.1%)でした。

### 丹後活き生き長寿研究の参加者数

市町村名	1次健診参加者数		2次検診参加者数	
	1回目	2回目	1回目	2回目
宮津市	290	82	94	10
与謝野町	153	41	45	5
伊根町	121	42	41	7
京丹後市	201	38	58	4
合計	765	203	238	29

※2回目は、1回目参加の2年後にご案内しています。

### ◆食事・飲酒・服薬に関するアンケートから

普段の食事で気をつけていることが改善

【塩分を控える】 H27年度：63.0%  
H28年度：67.5%  
H29年度：70.0%

### ◆参加者(2回目)の感想から

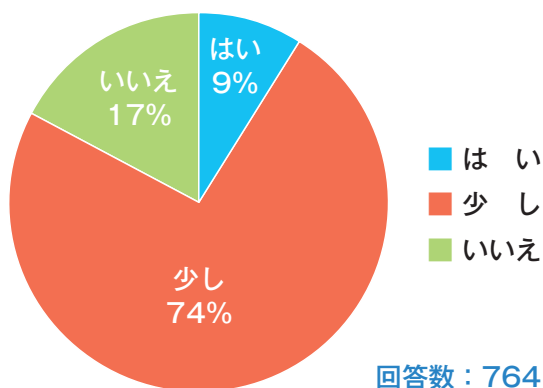
- ・2年が経ち、出来にくいことが少し増えたかなと思った。健診を受け変化を感じることは、自覚してがんばっていく目安になる。
- ・講演は前回も聴いたが、その時々気になる点、ずっと頭に入ることが異なるので、定期的に受講することはよいチャンス。
- ・週2回の運動が活きているのか、2年前と歩幅も変わらなかったで少し安心した。

## 心理検査について

参加者のうち、「物忘れ」を多少なりとも自覚していると回答された方は83%にのぼりますが、1次健診の心理検査の中で、簡易認知症検査MMSE（※）を実施した結果、実際に中程度の知能低下まで進行している方はありませんでした。

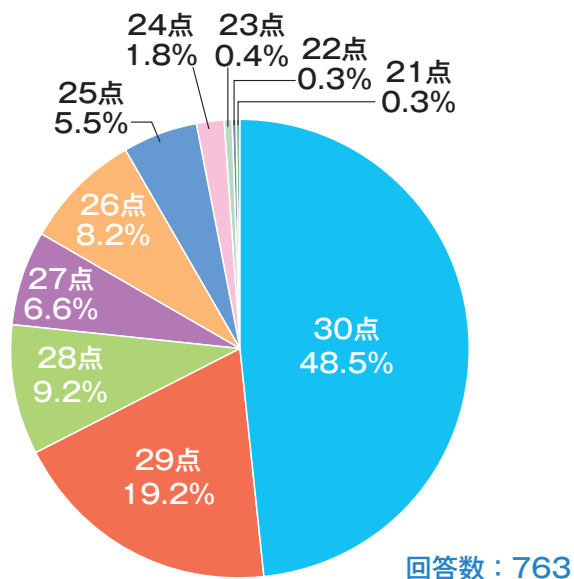


### 物忘れを自覚しますか？



(健康・血圧に関するアンケートより)

### MMSEスコア



※簡易認知症検査 MMSE(Mini Mental State Examination)は、世界的に認知症の診断に用いられている質問テストです。

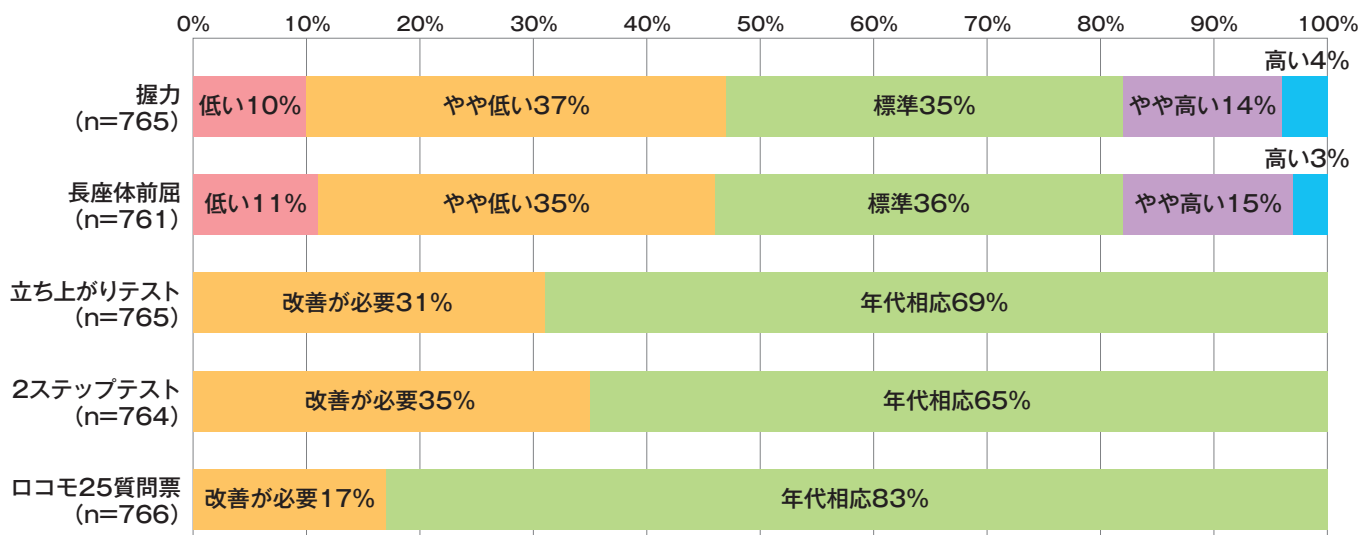
## 体力測定について

### 徐々に体力が低下？

1次健診に参加された皆様の体力測定結果（図-1）をみますと握力低下や体の硬さ（長座体前屈）が半数の方にみられました。握力や歩行速度の低下が認知症の発症リスクとされています。ラジオ体操やストレッチ、握力強化などを心がけては如何でしょうか？



図-1 体力測定（一部）



(丹後生き生き長寿研究健診カルテ 体力測定結果より)

## 生活習慣について

### 喫煙者はわずか8%！ 飲酒は半数以上

1次健診に参加された皆さんの生活習慣（図-2）をみますと、喫煙者は8%しかいません。さらに、喫煙をやめた方が30%以上もおり、禁煙教育が浸透しているようです。一方で、飲酒される方は56%、飲酒をやめた方は2%と、お酒を好む方は依然として多いようです。

※ 参考 「2018年全国たばこ喫煙率調査」（たばこ産業）データ  
60歳以上の喫煙率 男性 … 21.3% 女性 … 5.4%



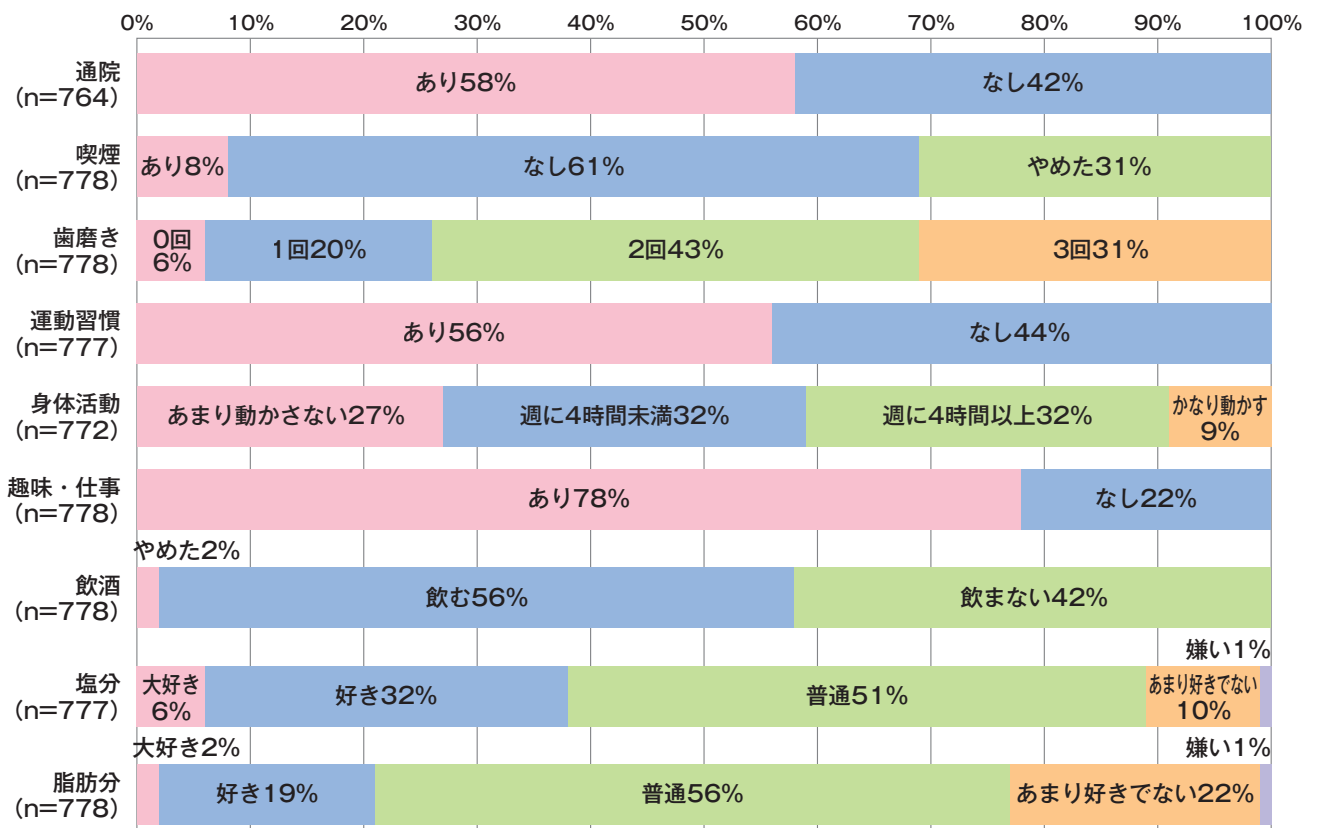
### 体を動かす趣味を見つけましょう

仕事や趣味を持っている方は8割近くいますが、運動習慣がある人は全体の半数程度しかいません。この機会に、体を動かす趣味を探してみるのもいいかもしれません。

### 塩分・脂肪分は健康の大敵

塩分・脂肪分の過剰摂取は、高血圧や動脈硬化の原因になります。塩分・脂肪分が大好きな皆さん、お気持ちはよくわかりますが、そろそろ気をつけましょう。

図-2 生活習慣（一部）



（健康・血圧に関するアンケート及び、飲酒・塩分・脂肪分は食事・飲酒・服薬に関するアンケートより）

### 看護師（保健師）からのアドバイス



高奥保健師

健診会場で「健康・血圧に関するアンケート」を見させていただいていますが、毎回参加者の皆さんの認知症予防に対する意識の高さに感心させられます。アンケートの設問項目にはありませんが、周囲との和やかな交流も認知症予防には極めて大切です。短気でわがままな人は、周囲との関係性が薄れ孤独になりがちなため、認知症になりやすいと言われていています。加齢とともに、心身共に思うに任せないことが増えて気持ちが沈むこともあるかと思いますが、家族や身の回りの人たちと穏やかな人間関係を保つよう心がけてほしいと思います。

## 皆さんは骨の健康について考えたことがありますか？

私たちの骨は成長が止まった後も、一生の間休むことなく、古い骨を壊しては新しい骨を作るという、骨の新陳代謝を繰り返しています。このバランスが崩れて骨がもろくなった状態が骨粗鬆症です。日本で骨粗鬆症の患者さんは1300万人以上と推定されています。とくに女性では、50歳代の4人に1人、60歳代の2人に1人、70歳以上では過半数の方が骨粗鬆症を患っているといわれています。



整形外科  
大久保 直輝 副院長

## もしかして骨粗鬆症かしら？

**骨粗鬆症**はサイレント・ディーズ（静かな病気）と言われるように、初めは自覚症状があらわれにくく、骨がもろくなっていても痛みがないまま静かに進行します。

**骨粗鬆症**になると、ちょっと転んだり、重いものを持ち上げたりしただけで骨折を起こし、寝たきりに繋がってしまう場合があります。最近、「背が縮んだ気がする」とか「だんだん腰が曲がってきた」というのは、**骨粗鬆症の初期症状**かもしれません。気になることがある方は、医療機関で骨密度検査を受けてみてください。



骨粗鬆症かも？

**骨粗鬆症**の予防・治療には運動、栄養、日光浴が重要です。さらに、**骨粗鬆症**と診断されれば、薬による治療が必要になります。最近はいろいろな特徴を持ったお薬を用いることができるようになってきました。一度、骨折で痛い思いをしたことのある患者さんでも、喉元過ぎれば熱さを忘れるように、**骨粗鬆症**の治療が長続きしない方もおられます。最近、**骨粗鬆症**が心筋梗塞の発症や生命予後と関連することが明らかになってきました。たかが骨、されど骨。骨の健康から全身の健康を目指しましょう。

## 骨の健康のための3本柱



1

### 運動を習慣づけましょう

体を動かす刺激が骨を強くします。まずは、歩くことから始めましょう。1日あたり6000～7000歩が目安となります。



2

### カルシウムを中心にバランスのとれた食事を心がけましょう

1日の推奨カルシウム摂取量は700～800mg（牛乳4杯分）です。よく知られた牛乳・乳製品のみならず、魚・豆類・青菜などを十分にとるようにしてください。



3

### 日にあたりましょう

紫外線によって体内のビタミンDが活性化することで、食事からのカルシウムの吸収が高まります。1日15～30分の日光浴を心がけましょう。



発行者：京都府立医科大学附属北部医療センター内全人的医療人材・研究センター  
連絡先：京都府立医科大学附属北部医療センター教育研究推進室  
電話番号0772-46-3371（代表） <http://nmc.kpu-m.ac.jp/>



信 頼 さ れ る 全 人 的 医 療