

～魚を食べる量と腎臓の働きについて～

＜平成26年度日本公衆衛生学会で発表＞ ＜医学雑誌Journal of Epidemiologyに掲載＞



J Epidemiol. 2015;25(4):303-11.

一般に、魚をたくさん食べている人は、EPAやDHAという身体によい脂肪酸※が血液中で高くなるといわれています。

平成24年度の健康調査では、「1週間の魚摂取量」を問診し、血液検査で「血液中の脂肪酸の値」と「腎臓の働き」を調べました。

その結果、「魚をたくさん(1週間に切り身3切れ程度以上)食べる人」は確かに、血液中のEPA・DHAは高くなっており、その値の高い人では、低い人に比べて腎臓の働きが良いことがわかりました。

腎臓は、体内の毒素を尿として体外に出す働きをしており、健康な生活に欠かせない大切な臓器です。

腎臓を守るためにも、魚をたくさん食べて血液中のEPAやDHAを高くしましょう！

※EPAはエイコサペンタエン酸、DHAはドコサヘキサエン酸です。ともに魚に多く含まれ、血液中の中性脂肪を下げたり、動脈硬化を防いだりするなど生活習慣病の予防に役立つさまざまな働きをしています。

腎臓の働きが悪いと、動脈硬化性疾患になる危険性が高いといわれています。今回の調査では、魚を週3切れ以上食べている方の割合が64%でしたが、年代が若いほど摂取量が少ない傾向にあります。若いときから血管を守るためには、日々の魚の摂取量を増やすことも大切です！

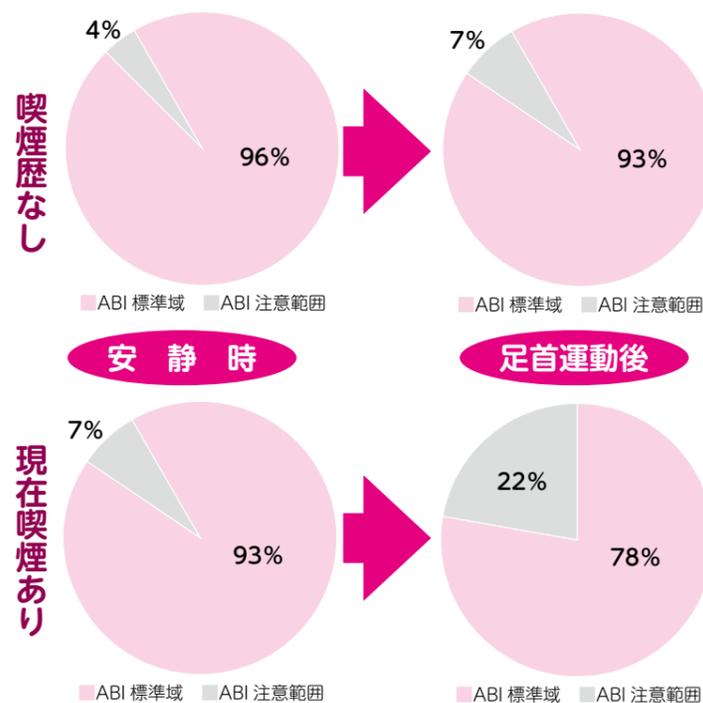
～禁煙のススメ!足首運動テストで動脈硬化を早期にチェック～

＜平成27年度日本公衆衛生学会で発表＞

「たばこを吸うことが動脈硬化のリスクになる」ということは知っていても、身体へのたばこの害を実感しない段階では、具体的な禁煙行動に結び付きにくいのが現状です。

今回の健康調査では、たばこを吸ったことがない人と、吸っている人で、ABI検査を用いて足の血流低下の状態を調べ、それを安静時と足首運動の後とで比較しました。

図では、今は血管の詰まりの心配なしの人を「ABI標準域」、血流の低下あり注意の人を「ABI注意範囲」として説明しています。たばこを吸ったことがない人では足首運動前後で「注意範囲」の割合は大きく変わりませんが、たばこを吸っている人では、足首運動後に「注意範囲」の割合が大きく増加するという結果がでました。



平成26年度の篠山市の喫煙率は14.1%で、県平均の12.6%を上回っています。今回の調査では、血流低下があった人でも、ほとんどが血管の詰まりについては今のところはまだ心配のないレベルでしたが、このまま喫煙を続けると、確実に動脈硬化が進む恐れがあります！禁煙するのなら早めに越したことはありません。喫煙者の皆さんに、1日でも早く禁煙チャレンジをお勧めします。

市民の皆さん



ご協力ありがとうございました!

篠山市では平成24年度より、兵庫医科大学環境予防医学講座およびさやま医療センターと共同で、「高齢化社会における健康増進と医療費・介護に関する追跡調査(以下、健康調査)」を実施してきました。健康調査は、対象者のうち、市が行う特定健診を受診し、調査に同意いただいた方に対して、生活習慣などの問診や、血液検査、尿検査などを行っています。これまでに、延べ3000人以上の方にご協力をいただき、生活習慣の実態や健康状態を確認することができました。5年目を迎える今年度は、引き続き健康調査を行うとともに、これまでの成果を健康寿命を延ばすことに役立てるため、下記の日程で、報告会および健康セミナーを開催します。ぜひ、ご参加ください。

篠山市健康調査の結果から

のばそう健康寿命

健康課 ☎594-1117

篠山市健康調査結果報告&健康セミナーのご案内

開催日時：6月4日(土) 13:00受付 13:30～16:00

開催場所：篠山市民センター(黒岡191) 2F多目的ホール

テーマ：「のばそう健康寿命!～健康調査の結果から～」

内容：第1部 市の健康実態および調査事業結果報告

(健康課および兵庫医科大学環境予防医学講座より)

第2部 健康セミナー

「いきいき元気の秘訣を教えます!～コグニサイズ※で脳もからだも若返ろう～」

講師：独立行政法人 国立長寿医療研究センター 研究員 土井剛彦さん

申込方法：6月3日(金)までに健康課までお申し込みください。定員200人・参加費無料

※コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算・しりとりなど)を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

いま、一番話題の認知症予防はコレ!

～平成28年度健康調査ご協力のお願い～

今年度もセンター健診に合わせ、5月より健康調査を実施します。対象となる方で特定健診を申し込まれた方へは、健診受診票と一緒に調査事業の説明および同意書と問診票を同封します。今後も市民の皆さんの健康づくりに役立てられるよう調査を進めていきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

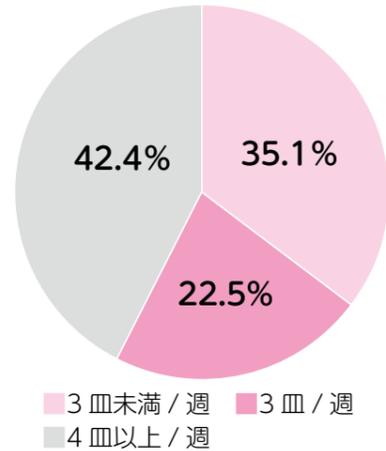
～健康調査の概要～

調査名称: 「高齢化社会における健康増進と医療費・介護に関する追跡調査」
調査対象: 40歳から64歳までの市国民健康保険加入者で、丹南健康福祉センターで実施の特定健診を受診された方で調査への協力が得られた方
調査方法: 健診会場において健康アンケート（問診）・血液検査・尿検査・血管年齢測定などを実施
調査協力: 平成24～27年度で延べ3,067人にご協力いただきました（協力率73.6%）

例えば、こんなことがわかりました！

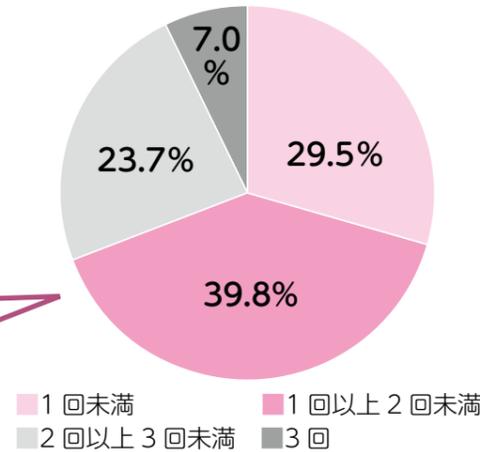
調査から見える篠山市民の生活習慣の様子

1週間に食べる魚料理の量



約4割の方が、1週間に4皿以上魚料理を食べていますが、それは年齢が高い方に多く、若い方ほどあまり魚を食べていないことがわかりました。

1日に野菜料理を食べる回数 (1週間を1日あたりに平均、漬け物は除く)



1週間に食べている野菜料理の回数を平均すると、約3割の方が1日に1回未満という結果が出ました。1日に必要な野菜摂取量は350g。これをしっかり摂るためには、毎回の食事に野菜料理を食べたいですね！！

男性

男女別！間食ランキング！

女性

順位	種類	回数
1	コーヒー 砂糖入り	91
2	コーヒー ブラック	90
3	缶コーヒー	57
4	コーヒー ミルク入り	56
5	果物類	53
6	パン類	28
7	せんべい類	25
8	ジュース類	23
9	スナック菓子類	16
10	牛乳	15
10	クッキー類	15

男性239人に質問

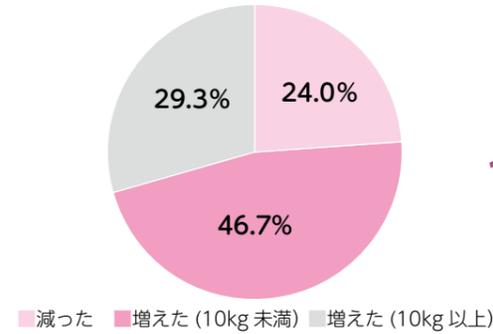
順位	種類	回数
1	果物類	215
2	コーヒー ミルク入り	146
3	コーヒー ブラック	103
4	コーヒー 砂糖入り	99
5	せんべい類	96
6	クッキー類	69
7	まんじゅう類	52
8	牛乳	40
9	ヨーグルト類	38
10	パン類	33

女性355人に質問

女性は男性と比べて間食をする人が多く、食べる種類も豊富！男性では缶コーヒーを飲む人が多くみられました。一般的な缶コーヒーの糖分は、スティックシュガー(3g)に換算すると約7本分です(@_@;)飲料でとる糖分はついついとりにすぎに…。意識して気を付けたいですね！



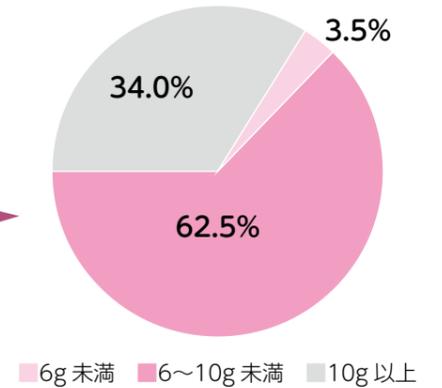
20歳ごろからの体重の変化



約7割の方が体重増加しており、その中でも「20歳のときより10kg以上体重が増えた」と答えた方は全体の約3割ありました。10kg以上の体重増加は生活習慣病になる危険性が高いと言われています。定期的に体重をチェックして生活習慣を見直すきっかけにしてほしいです！！

平成26年の「国民健康・栄養調査」結果において、日本人の平均食塩摂取量は10.0gで、男性では10.9g女性9.2gでした。今回の調査では、その平均10gを上回る量を摂取している方が3割を超えていました。これは、年齢が高い方や肥満・高血圧・高血糖の方で高い傾向にありました。塩分の取りすぎは年齢を重ねるにつれて、動脈硬化の進行に影響してくるとされています。国の目標値である1日当たりの食塩摂取量(男性8g未満、女性7g未満)を目指して、家族ぐるみ、地域ぐるみで減塩に取り組むことが大切です！！

1日あたりの塩分摂取量 (尿中ナトリウムから推定)



血管年齢検査(CAVIとABI検査)も実施しました！



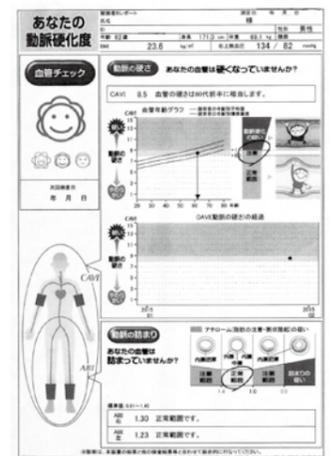
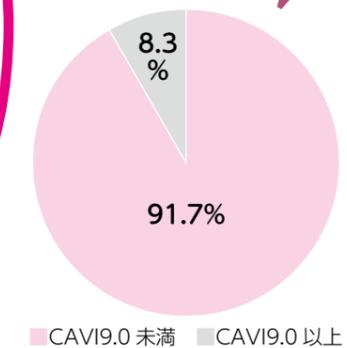
血管の硬さをみるCAVI(キャビ)を測定し、血管年齢を推定する検査を行いました。CAVI9.0以上で「動脈硬化が進んでいる疑いがある」とされます。ここでは、同時に血管が狭まることで起こる血流の低下をみるABI(エービーアイ)も測定し、男性にはさらに足首運動負荷テスト※も実施しました。検査を受けられた方の中では、約1割の方に動脈硬化が進んでいる疑いがみられました。自分の血管の状態を早期に把握して、予防に活かしていただきたいです。

血圧脈波検査装置で心臓足首血管指数(CAVI)を測定し血管の硬さを調べます。また、足首と上腕の血圧を測定し足首上腕血圧比(ABI)を計測して下肢への血流低下がないかを調べます。この検査については安静時と運動負荷後の変化も調べました。



足首運動負荷テストの様子

血管年齢検査



測定結果は個人へお返ししています

※足首運動負荷テストとは、安静時のABI検査の後、ペダルを100回踏み込む足首運動をした後で、再度ABI検査を行うテスト。血流の低下が、歩いた時などにあらわれやすいことを利用したテストです。