



不二越病院 健診センター長
あらいよ かつろう
新家 悦朗

今後国が目指す 健康戦略

～新健康フロンティア戦略を読んで～

の栄養表示の普及や運動等に親しむ機会の確保に努め、家庭でもできる血圧測定や体重測定、腹囲測定を取り入れ、目標を決めて指導したいと思っています。家庭血圧は、収縮期135/拡張期80mmHg未満を目標にしましょう。

また、糖尿病から脳卒中、心筋梗塞、腎不全等の合併症への移行の阻止が大切です。図2の右のグラフからわかるように、新規透析導入の原因の第一位は糖尿病で、年々増加しています。そして、図3でまず私たち健診センターがしなければならぬことは、健診受診率向上と健診後のフォローアップです。耐糖能異常から糖尿病発症を予防するには、適切な食事療法と運動療法が不可欠です。体重を3%減らすことを目標に、軽労作(デスクワーク主体)の方は1日あたり標準体重(身長m×身長m×22)×25、普通の労作(立ち仕事が多い職業)の方は標準体重×30、35kcalのエネルギー摂取量としましょう。

運動療法の強度は、運動時の心拍数が1分間100～120拍以内、自覚的に「きつい」と感じない程度とし、歩行運動では1回15～30分間、1日2回、1日の運動量としては男性9、200歩、女性8、300歩以上を目標とし、1週間に3日以上実施しましょう。糖尿病の方は、未受診・受診中断だけはしないでください。どの糖尿病の専門医もそのことを強調されます。次に、がん対策の一層の推進(がん克服力)についてお話しします。がんは日本人の死亡原因の第一位であり、

図1



不二越関連企業の従業員の方々と、このたび4月に不二越病院健診センターに就任した新家悦朗です。今後一杯従業員の方々とそのご家族の安全衛生、健康管理を行いますのでよろしくお話しします。

さて、平成19年4月18日に厚生労働省から新健康フロンティア戦略が発表されました。今後の国の健康に対する指針で、皆さんもインターネットで一度ご覧になってください。その中の一部についてお話しします。

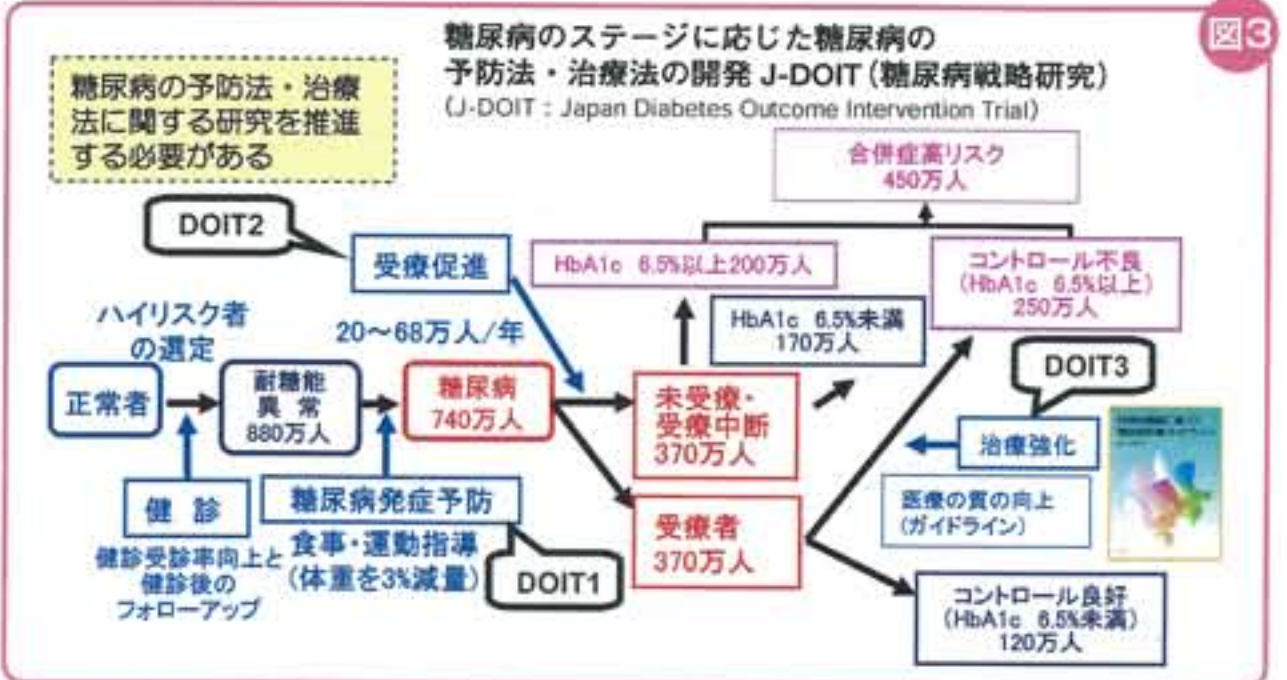
平成19年4月18日に新健康フロンティア戦略賢人会議がとりまとめた新健康フロンティア戦略(図1)は、「健康国家への挑戦」と題して、国民の健康寿命(健康に生きられる人生の長さ)を伸ばすことを目標とする、政府の10か年戦略です。

「子どもの健康」「女性の健康」「メタ

ボ克服」「がん克服」「こころの健康」「介護予防」「歯の健康」「食育」「運動・スポーツ」の9つの分野における健康づくり対策と、それらを支援する「家庭力・地域力」「人間活動領域拡張力」「研究開発力」という、計12の柱に沿って取り組んでいくこととされています。

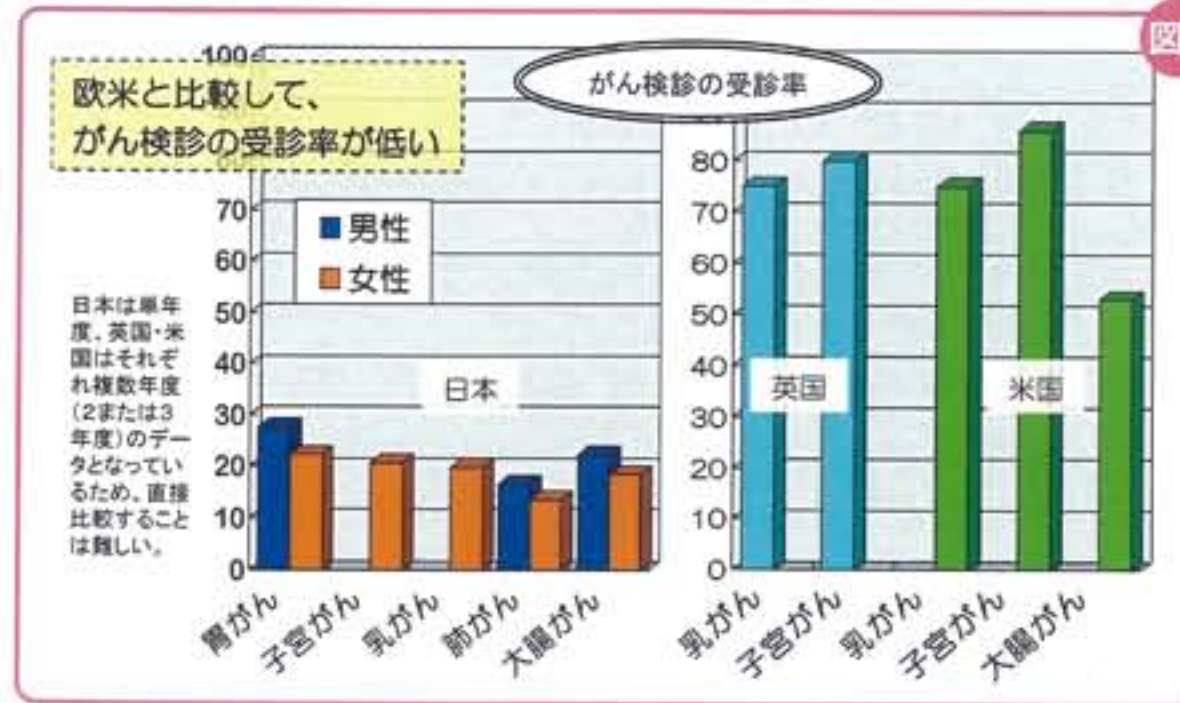
戦略の主な趣旨は、自らがそれぞれの立場等に応じ、予防を重視した健康づくりを行うことにあります。このうちの「メタボ克服」「がん克服」について少しお話しします。

メタボ克服とは、メタボリックシンドローム克服のことです。メタボリックシンドローム対策については、50歳代から脳卒中、心筋梗塞等の患者数が増加している現状をふまえ、その年代に至る以前から、これらの発症の危険因子であるメタボリックシンドローム対策、糖尿病予防を進める必要があります。図2のBMIのグラフからもわかるように、中高年の平均BMIは年々増加傾向にあります。BMIが22で最もよいことがわかっていきます。健診でのBMIに注目し22に近づきよう。職域・企業全体で取り組み、我々産業医も積極的に介入したいと思えます。社員食堂等で



痛みや治療による苦痛をはじめ、患者さんは大きな負担を強いられることとなります。平成18年には「がん対策基本法」が制定されました。諸外国における状況をみると、乳がんマンモグラフィ検査の受診率が向上することにより、乳がんによる死亡が減少した事実が示されており、適切ながん検診の普

及がんによる死亡を減少させる上で必要です。図4からわかるように、わが国のがん検診の受診率は諸外国と比べてかなり低いのが実情です。当院には、がんの早期発見を可能にするCT、MRI、マンモグラフィが整備されており、X線透視撮影もデジタル透視撮影システムを導入しています。さらに、がん検診とともに、禁煙も大切です。喫煙は予防可能な単一の要因としては最大のものと考えられます。欧米の研究では、がん全体の30%、特に肺がんの90%近くは喫煙が原因と考えられています。喫煙と因果関係があるがんとして以前から肺がんの他に、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん(扁平上皮がん)、膵臓がん、膀胱がん、腎臓(腎盂)がんが報告されています。近年、世界保健機関(WHO)の国際がん研究機構(IARC)が、鼻腔、副鼻腔がん、食道がん(腺がん)、胃がん、肝臓がん、腎臓(腎細胞)がん、子宮頸部がん、骨髄性白血病を、喫煙との間に因果関係があるがんとして加えています。これらのがんでは、喫煙者におけるリスク(がんにかかる確率)が非喫煙者に比べて20



倍以上(肺がん)と報告されている部位もありますが、おむね2～3倍のリスク上昇が観察されています。ぜひ禁煙に取り組んでください。希望者には禁煙外来を紹介いたします。以上、健診センター長就任にあたり、予防を中心にメタボリックシンドロームとがんについてお話ししました。健診結果から生活習慣を改善して、「健康で長生き」を目指しましょう。

図2

