

Vol.11

2023年  
新春号

# さが健財だより **すこやか**が

佐賀県のみなさまの健康をみまもり隊

## 特集

### 女性のライフステージと健康課題について

〔健診・検査情報レポート〕  
脂肪肝の基礎知識

〔Try it!! ためしてみよう!〕  
お口の健康  
～オーラルフレイル対策～

〔インフォメーション〕

- 2023 AYA世代がん講演会
- 健診・検査センターのご案内

◀「さん愛プラザのイメージデザイン」  
佐賀県がん総合支援センターさん愛プラザは、3つのあい(愛)で、太陽(Sun)のように明るく、がん患者さんやご家族の方をサポートします。

すこやか★インフォメーション

## 2023 AYA世代がん講演会

AYA世代(15~39歳)で新たにがんの診断を受ける方は、年間約2万人とされています。AYA世代の方々は、就学、就労、結婚、家族計画など、人生を決める重要な出来事が闘病と重なる時期でもあり、多くの悩みを抱えておられます。佐賀県のAYA世代のがんの現状や、がんに関する正しい知識と一緒に学びましょう。

- 日 時 令和5年**3月5日(日)**
- 時 間 13:00~15:30
- 場 所 佐賀メディカルセンタービル  
4階 城内記念ホール  
1階 さん愛プラザ  
〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12-10
- 定 員 50名
- 参 加 費 無料
- 申 込 方 法 下記のフリーダイヤルに3月2日(木)までにお申込みください。

AYA世代  
以外の方の  
ご参加  
大歓迎!

佐賀県がん総合支援センター  
**さん愛プラザ**

〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12-10  
(佐賀メディカルセンタービル1階)

### ☎「がんの悩み相談ダイヤル」

おひとりでも悩まずに、お電話ください。  
がん患者・家族つどいの会についても、こちらで受け付けいたします。

〈フリーダイヤル〉

**0120-246-388**

■相談日:月~金曜日(盆・年末年始・祝日除く)  
■時 間:9時半~13時、14時~16時半



### ●佐賀県健診・検査センター(2F)のご案内

健診種別	ご予約お問合せ先	
日帰り・1泊人間ドック	0952-37-3313	平日の8:00~17:00 (多くのオプション検査を準備しております。)
生活習慣病予防健診		
定期健康診断	0952-37-3314	平日の8:30~17:30
毎日健診(市町特定健診・がん検診)		



# 女性のライフステージと健康課題について



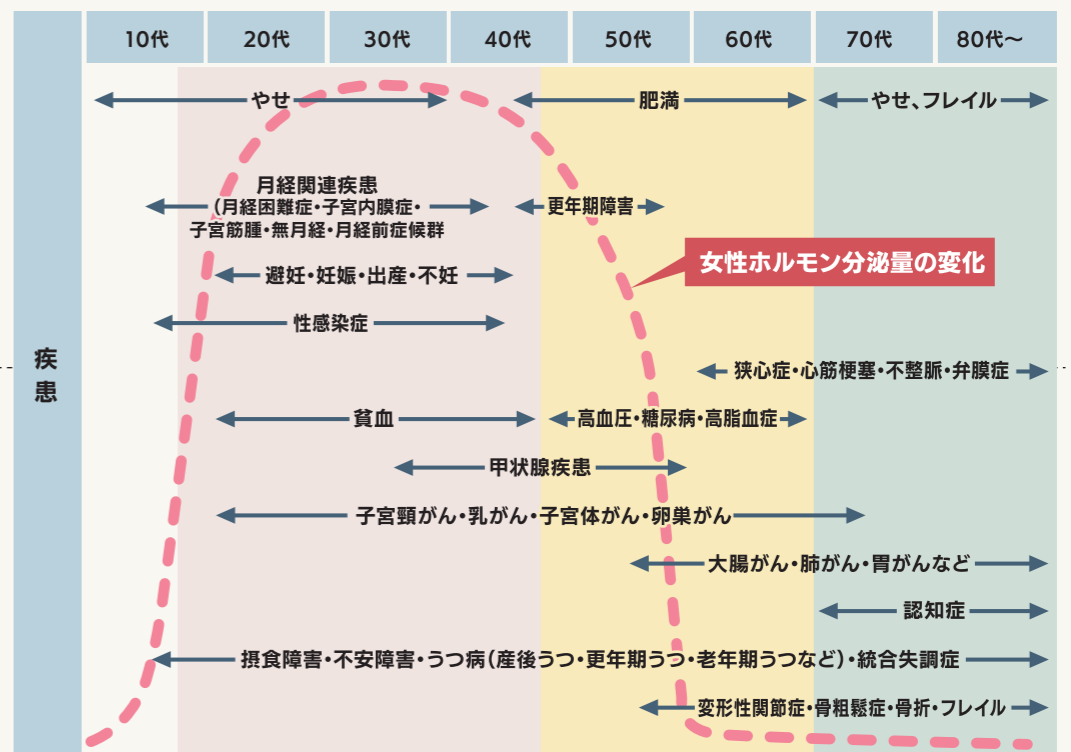
ライフスタイル医学研究所 所長  
西九州大学 特命教授  
庄野 菜穂子

## はじめに

日本は性別の役割分担意識や慣習が長く残っている国ですが、近年女性の就労率が増加し二人に一人の女性は職業を持つ時代となりました。価値観や生き方の多様性が尊重される時代、ジェンダーレス時代とも言われています。ジェンダーとは、社会的・文化的な性差の概念であり、国の成熟要素としてジェンダー差は減らさなければなりません。一方で男女には明らかに生物学的性差(セックス)が存在します。男性は女性について、女性は男性について、お互いの生物学的な特徴を正しく理解し、ジェンダーとセックスを区別しつつ共存できる社会を育んでいきたいものです。

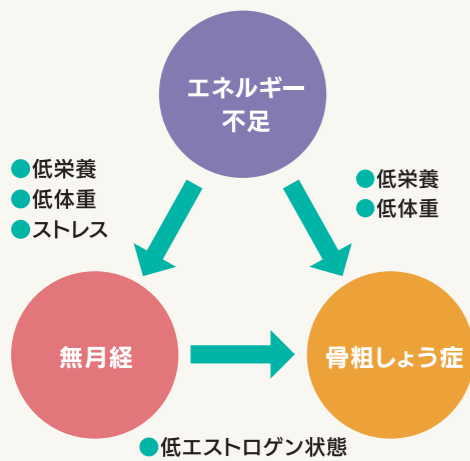
女性の健康課題(健康障害や疾患)

【図1】女性のライフステージ別に見た健康課題と女性ホルモン分泌量



示すのに対して、女性における女性ホルモンの減少は急激であり、このことが大きく影響しています。

【図2】女性アスリートの三主徴



女性アスリート健康支援委員会のカラダテキストブック「スポーツ女子をささえる人知ってほしいこと」より

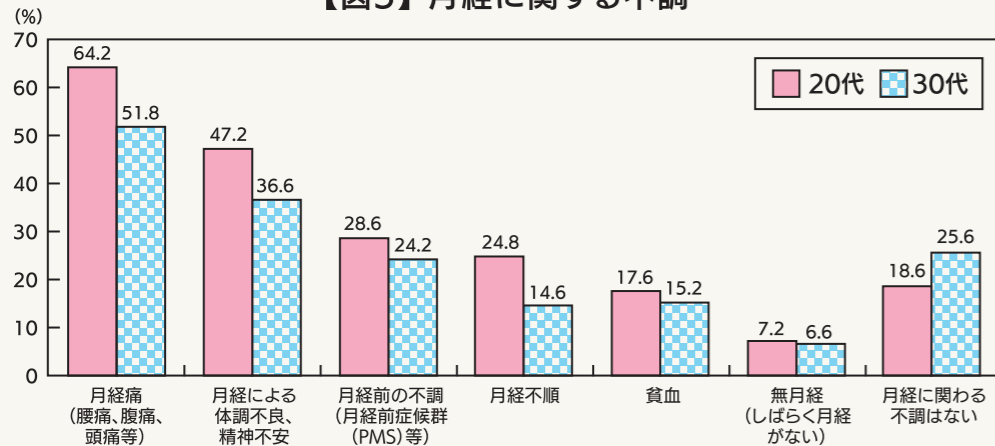


高く、コロナ禍でその傾向はますます悪化している可能性があります。健全な成長のためにも適度な運動習慣は欠かせないものです。

ところが、つい最近通院中の患者(保護者)から娘(中学1年)のことで相談されました。娘さんは小学生で初潮があったが、中学生で陸上部に入りハードな練習が続いて無月経となり、体調を崩し内科を受診すると鉄欠乏性貧血の診断で鉄剤を処方され、さらに部活を続けていたら股関節の痛みを訴え整形外科で疲労骨折と診断されたそうです。成長期に競技に取り組む女子アスリートの問題として、スポーツのやりすぎや食事制限で自然な体重増加を抑制した結果、初経開始の遅延や、無月経(初経発来後に

3ヶ月以上月経が来ない状態)となり、放置していると成長期なのに女性ホルモンや骨密度が異常低値のままであることがわかっていきます。この健康課題は「女性アスリートの三主徴」と言われ、将来の健康を左右しかねません(図2)。三主徴のいずれかを有するアスリートの栄養分析結果では、消費エネルギーに見合った摂取エネルギーが取れていない、特に主食である炭水化物の摂取不足が報告されています。成長期においては、身体活動量に見合ったエネルギー摂取、成長に伴う適正な体重増加、月経の異常を放置しないことなどが大切ですが、アスリートの保護者や指導者は勝利や成績を求めがちで、真面目な生徒ほど期待に答えようと頑張りすぎます。

【図3】月経に関する不調



(備考) 1. 内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査」(平成30年)より作成。  
2. 日本産科婦人科学会/日本産婦人科医会編集・監修「産婦人科診療ガイドライン 婦人科外来編2017」によると、無月経(続発無月経)とは、妊娠、産褥、授乳もしくは閉経後のような生理的無月経以外で、これまでであった月経が3か月以上停止した状態のこと。

最後の月経から1年以上月経がない状態を閉経とし、閉経前後の約5年間(45〜55歳)を更年期と言います。40代の4割、50代の5割以上の女性が

## 月経のこと

月経周期(24〜38日)は個人差がある上に、それぞれの周期の中で女性ホルモンであるエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)の量が大きく変動します。このこと

よって月経関連症状が起こり、20代の8割以上、30代の7割以上の女性が何らかの不調を自覚しています(図3)。日常生活に支障をきたすほどの痛みなどを「月経困難症」、月経前1週間程度の体調・精神の不調を「月経前症候群」と呼びます。その他にも過多月経、貧血、月経不順などで悩む人もいます。しかし月経関連不調があるのに何も対策を取らない人が半数います。異常を放置すると、子宮・卵巣の疾患(子宮筋腫・子宮内膜症・卵巣嚢腫など)の発見が遅れたり、不妊の原因になるため、早期の婦人科受診が重要です。適切な処方薬により症状が緩和されたり、大事なイベントが月経と重なる場合は月経開始をずらすこともできます。

## 骨のこと

女性は閉経を迎えるとエストロゲンが急激に低下し、それと比例して骨密度も低下します。骨粗鬆症は骨折から寝たきりや認知症にもつながるリスクを高めます。骨粗鬆症患者のほとんどが女性ですから、女性が成長期に骨密度を増やし最大骨量をいかに高めるかが、骨粗鬆症の予防対策として大変重要になります。骨密度を増やすポイントは、ズバリ栄養と運動です。若年層の日本女性では「やせ」の増加が問題となっています。やせは無月経や不妊の原因でもあり、低栄養状態での妊娠は低体重児の出産など次世代への影響も心配されます。

小学校時代の初経が始まる前に適度なランニング・球技・ジャンプなどの運動経験のある女子は骨に刺激が与えられるため、行なっていない女子よりも腰椎骨密度が優位に高いことが報告されています。運動習慣がない女子生徒の割合は男子生徒と比較して



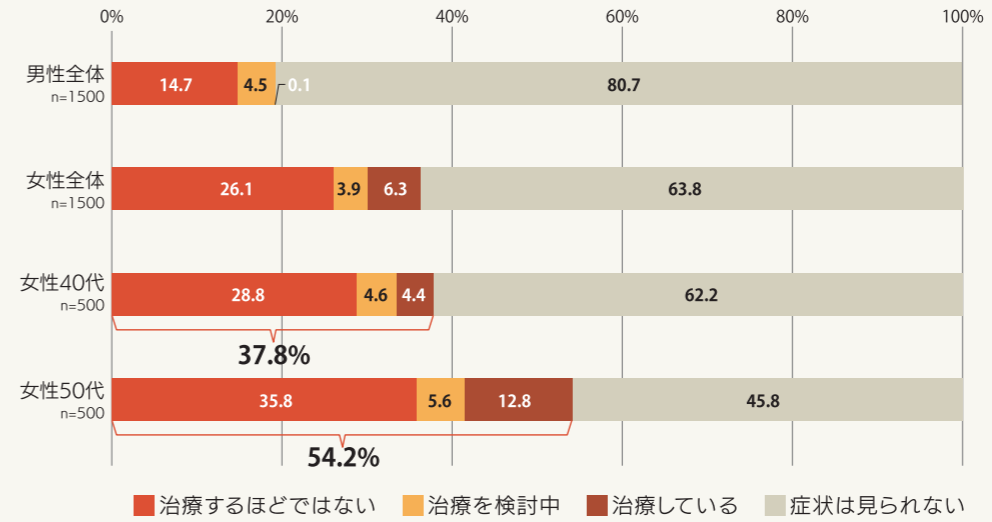
なんらかの更年期症状を自覚して  
ます(図4)。卵巣機能が低下しエスト  
ロゲンの分泌が急激に低下すること  
や、本人の性格や体質、職場や家庭に  
おける環境変化などが影響して、症状  
の現れ方や程度には個人差がありま  
す。生活に支障が出るほどの場合に  
「更年期障害」と言い、これも婦人科

等の受診により5年程度で症状緩和  
が期待されます。閉経後に増加する疾  
患として、骨粗鬆症のほか、高血圧や  
高コレステロール血症、心筋梗塞や脳  
卒中も急激に増加します。閉経前には  
なかった高血圧や高コレステロール血  
症が出てきたら放置せず治療するこ  
とが大切です。

産業医として働く人々の健診結果  
をチェックしていると、血液検査で明  
らかな貧血や自覚症状があるにもか  
かわらず、精密検査や治療を受けず  
に放置している女性が意外に多いと

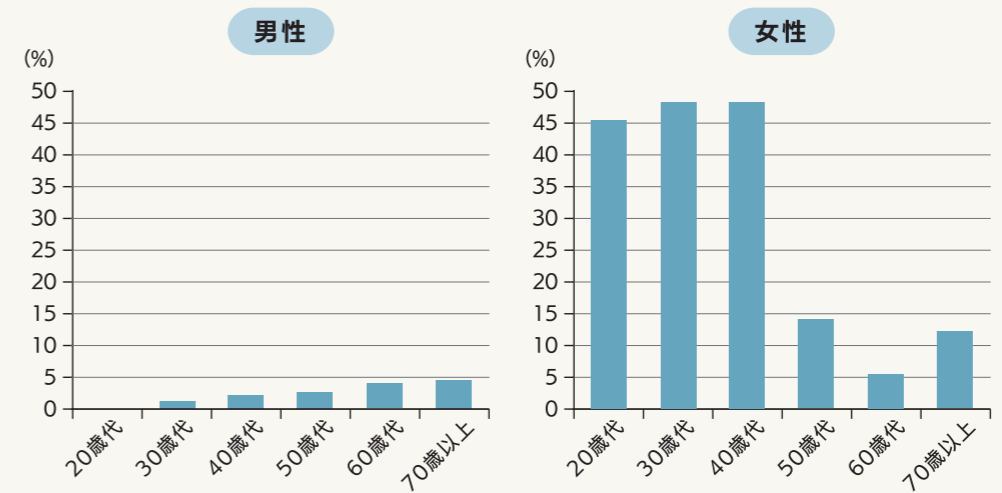
貧血のこと

【図4】更年期に関わる症状の有無



「男女の健康意識に関する調査報告書」平成29年度内閣府委託事業をもとに作成

【図5】日本人における血清フェリチン15ng/ml未満の頻度



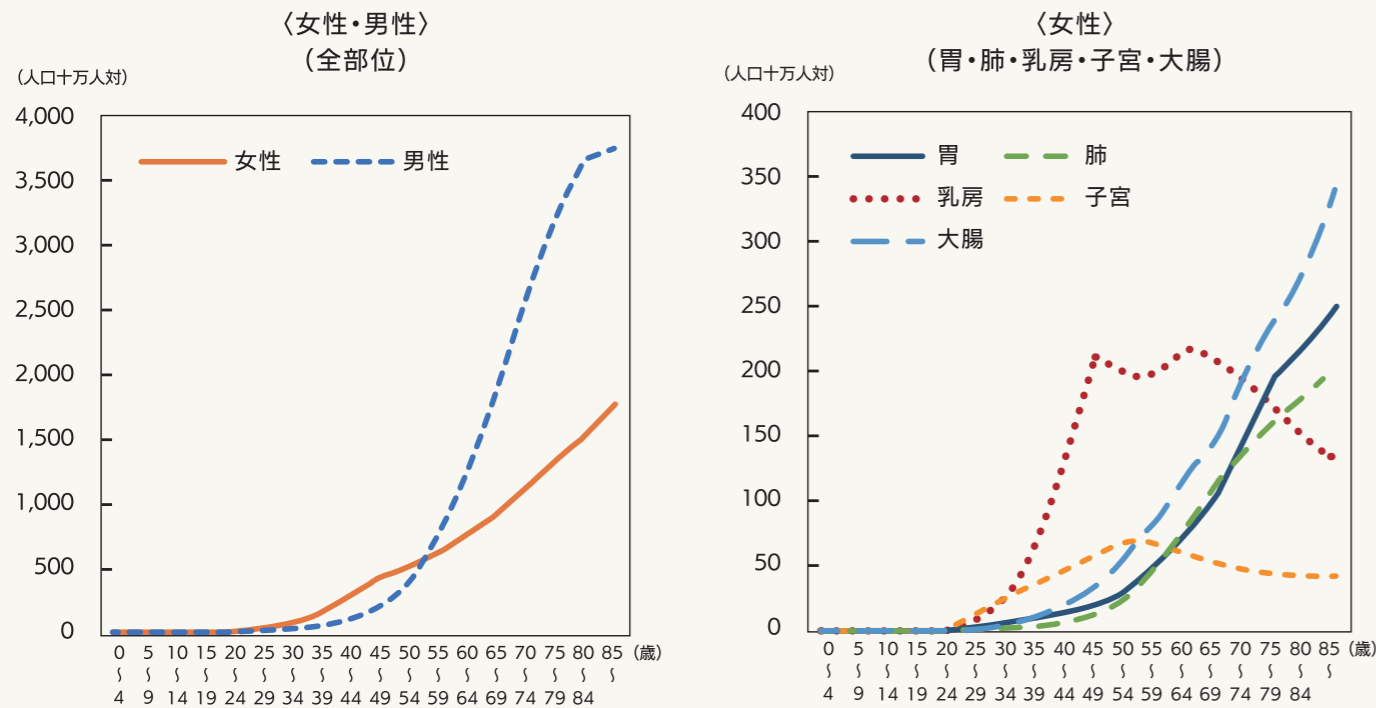
川端浩 <https://www.jmedj.co.jp/journal/paper/detail.php?id=10502>

ン値に異常が現れる段階では、材料  
である鉄がすでに枯渇しているため、  
早期発見には血清鉄やフェリチンを  
測定する必要があります。もし閉経  
後の女性や男性で貧血があれば、悪  
性腫瘍や再生不良性貧血などが疑  
われます。いずも貧血を指摘され  
たら精密検査で原因を確定し、治療に  
繋げてほしいものです。

がんのこと

男女別のがん罹患率を見ると、20  
代後半から50代前半までは女性が男  
性を上回ります(図6)。現役世代に  
おけるがん治療と仕事・家庭の両立  
は深刻な課題であり、職場や家庭の  
理解と協力が不可欠です。現役世代  
の罹患率では乳がんと子宮がんが上  
位ですが、日本における子宮頸がん  
検診・乳がん検診受診率は40%程度  
であり、先進諸国の中では低い水準  
にとどまっています。子宮頸がん死亡  
率は先進国全体では低下傾向なのに  
日本は上昇傾向です。積極的接種勧奨  
が一時停止されていたHPVワクチン  
ですが、安全性の確認と接種効果につ  
いてのエビデンスを踏まえ、2022年  
4月から積極的勧奨が再開されま  
した。

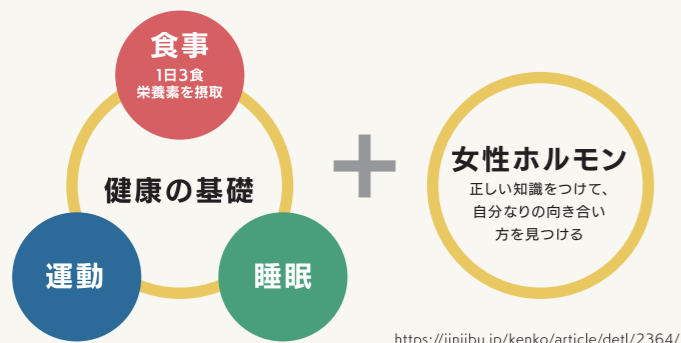
【図6】年齢階級別がん罹患率(平成25年)



「男女共同参画白書」内閣府平成30年版をもとに、グラフは国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より作成

Copyright©Ministry of Health, Labour and Welfare, All Right reserved.

【図7】女性における健康づくりのポイント



<https://jinjibu.jp/kenko/article/det/2364/>

まとめ

女性の健康づくりにおいては、食事・  
睡眠・運動に加えて、女性ホルモンと上  
手に付き合っていくことが大切になり  
ます(図7)。女性自身が正しい情報を  
得て、健康行動の自己決定力(ヘルスリ  
テラシー)を高めてほしいと思います。  
不調で辛い時には我慢しすぎず誰かに  
伝える、伝えられた人は相手の不調を  
想像してあげられる、性別・年齢などを  
超えて、お互いを尊重し理解し合える  
社会にしていきたいです。

感じます。受診を促して婦人科系の  
病気が見つかり、きちんと治療すれ  
ば改善されることもしばしばです。  
20〜40代女性では、4〜5人に一人は  
ヘモグロビン値が基準値を下回り、貯  
蔵鉄である血清フェリチン低値が  
40%余存在することが報告されてい  
ます(図5)。中には疲れやすい、顔色  
が悪い、爪が薄いなどの症状が出て  
いる人もいますが、慢性的な貧血は体  
が慣れてしまつて自覚症状がありま  
せん。貧血検査は働いている女性なら  
職場健診の法定項目です。無職の方  
は貧血の既往や症状があれば特定健  
診の詳細項目で受けることができます。  
しかし大学生までの学校健診で  
は残念ながら血液検査が法定項目に  
含まれていないため、献血するとか、  
自主的あるいは周囲の勧めで受診を  
しないと貧血がわからないまま放置  
されてしまいます。

貧血の種類としては鉄欠乏性貧血  
が最も多く、その原因としては、毎月  
の生理による出血、偏食やダイエット  
による鉄摂取量の不足、妊娠や授乳  
期における鉄需要の増加などがあり  
ます。激しい運動を行っているアス  
リートは運動による鉄の消費が多い  
ため一般の人以上に貧血ハイリスク  
群です。貧血になると筋肉への酸素運  
搬量が減少するため、競技パフォーマンス  
低下の一因となります。ヘモグロビ



# 脂肪肝の基礎知識

佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター  
センター長 高橋 宏和



## はじめに

脂肪肝は、健診や人間ドック、病院受診の際によく耳にする身近な病気です。ご自身やご家族、周りの方で「検査を受けたら脂肪肝だった」という方は非常に多いのではないのでしょうか？脂肪肝は約20〜30%の有病率が報告されています。飲酒や肥満、生活習慣病が原因であることがほとんどで、悪化すると肝硬変や肝がんになります。脂肪肝と聞いてあなごるとなく、脂肪肝の有無を知ること、脂肪肝があった場合はその状態をきちんと把握すること、そして脂肪肝を治すためには生活習慣の是正や受診の継続をすることがとても大切です。

## 脂肪肝とは

脂肪肝は、大きく分けるとアルコールが原因のアルコール性脂肪肝と、アルコール以外で、特に肥満や生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧など）が合併する非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD：ナッフルド）があります。NAFLDは男性で30g/日、女性で20g/日未満のアルコール摂取量が基準です。また最近では、飲酒の有無にかかわらず、肥満や糖尿病がある方、または脂質異常症や高血圧などの2項目を満たす方は代謝関連脂肪



性肝疾患（MAFLD：マッフルド）と呼ばれることもあります。いずれにしても、脂肪肝は飲酒や肥満、生活習慣病が原因となることがほとんどです。本来は脂肪組織（皮下脂肪や内臓脂肪）に蓄えられる脂が、飲酒や過食によって肝臓にも蓄積してしまうことで脂肪肝を発症します。

## 脂肪肝は肝がんの原因にもなる？

脂肪肝は全世界で、また日本においても3〜4人に1人が罹患している大変身近な病気と言えます。しかしあなごることはできません。NAFLDは、その約25%で慢性肝炎を発症します。これを非アルコール性脂肪性肝疾患（NASH：ナッシュ）と呼びます。NASHになると、肝臓は徐々に蝕まれ、線維化という状態を引き起こします。線維化がおこった肝臓はやがて肝

## 脂肪肝の有無を知るための検査

脂肪肝の有無を確認するための検査は、腹部エコー検査が最も身近で簡便です。エコー検査では、脂肪肝となった肝臓は白く映し出されます。日頃の飲酒量が気になる方、健診で肝機能異常を指摘されたことがある方、また肥満や糖尿病、脂質異常症、高血



## 脂肪肝を治すには

脂肪肝の治療薬は現在開発中で、実際に使用が可能となるまでには数年以上かかります。また仮に治療薬が使用可能となっても、生活習慣が乱れると、脂肪肝や肝炎は容易に再発します。肥満がある方は量、内容ともにバランスの取れた食事、運動習慣によって減量すること、またアルコールによる脂肪肝は飲酒制限が基本です。これらの生活習慣改善で、脂肪肝も肝臓の線維化もきちんと改善することが医学的に証明されています。重度の肝硬変や肝がんを発症する前に、かかりつけ医と相談し、積極的に脂肪肝の改善を目指しましょう。



脂肪肝に関連する肝がんが50%以上を占めており、C型肝炎やB型肝炎の割合を超えています。佐賀県は肥満や糖尿病の割合が全国的にも非常に高く、その原因として「ドアtoドア」の生活習慣が影響していると考えられています。車での移動が日常的であり、佐賀県民は歩行距離が非常に短いことがデータとして判明しております。佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」の利用や、運動習慣をつけることで、肥満や脂肪肝を回避しましょう。また公共交通機関の利用は歩行距離を伸ばします。燃料費が高騰している昨今、是非トライされてはいかがでしょうか？

## 最後に

脂肪肝は日々の生活習慣が肝臓に映し出された結果です。身近な病気Ⅱ軽症の病気、見過ごすことが出来る病気とは限りません。ご自身の肝臓の状態を把握し、より健康的な生活スタイルを作っていきましょう。



## 脂肪肝の状態を知るための検査

前述のように、脂肪肝を経て、肝臓が線維化を起こすと、肝硬変や肝がんのリスクが上昇します。線維化を起こした肝臓は固くなります。技術の進歩によって、超音波で肝臓の硬さを測定することが出来るエコー機器が普及してきました。「フィブrosキャン」「エラストグラフィ」といった機器で、「フィブrosキャン」は、佐賀県では佐



賀県医療センター好生館、佐賀大学病院、嬉野医療センター、唐津赤十字病院などで検査を受けることが出来ます。また最近ではクリニックや健診機関でも「エラストグラフィ」の検査を受けることが出来ますので、脂肪肝と過去に言われたことがある方は、是非一度、これらの検査を受けることをお勧めします。すぐにこれらの検査を受けることが出来ない方や、お近くに「フィブrosキャン」「エラストグラフィ」といった機器で検査を行う医療機関がない場合、「FIB-4 index（フィブフォーインデックス）のチェックをお勧めします。ご自身のこれまでの血液検査結果と年齢で、現在の肝臓の線維化の状態を予測することが可能です。1.3未満であればひとまず安心で、1〜2年ごとの通常のエコー検査を継続し、脂肪肝の改善に努めましょう。1.3以上であった方は肝臓に線維化が起こっている可能性があるた

## 佐賀県の現状と取り組み

我々のこれまでの調査では、佐賀県民成人の約30%が脂肪肝であることが判明しております。また佐賀県は脂

## (図2) 自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策を

8項目に「はい・いいえ」で回答し、合計点数を算出します。

4点以上で危険性が高い!!

オーラルフレイルのセルフチェック表



合計の点数が	危険性のレベル
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	0
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	0
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	0
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	0
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらい堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く	0	1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

\*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

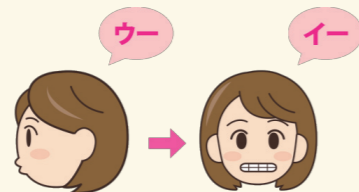


## (図3) お口・舌の動きをスムーズにする体操

**効果** 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が上がり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔も表情もイキイキしてきます。

### (唇を中心とした)口の体操

①口をすぼめる。②「イ～」と横に開く。



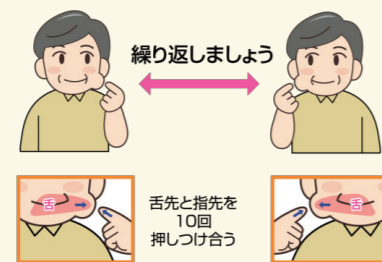
### (唇と)ほほの体操

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)



### 舌の体操(舌圧訓練)

①舌を左のほほの内側に強く押しつける。  
②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。  
③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。  
④右のほほでも同じこと繰り返す。



### パタカラ体操

①「パパ」…唇をはじくように  
②「タタ」…舌先を上の前歯の裏につけるように  
③「カカ」…舌の奥を上顎の奥につけるように  
④「ララ」…舌をまるめるように  
各発音8回を2セット行う。



参考：公益社団法人日本歯科医師会

## 3.オーラルフレイルのチェック

寝たきり状態になる前に、オーラルフレイルの段階であれば、トレーニングなどで改善することができます。

食べづらい、噛みにくいと感じたらチェック表(図2)を使ってセルフチェックして、早めに訓練につなげていきましょう。

## 4.オーラルフレイルの予防

### (口腔ケア)

最も重要なことは、口腔内の清潔を保つことです。不潔になるとむし歯や歯周病のリスクが増加し、進行すると歯を失うことになります。これらを防ぐために適切な口腔ケアを行うことが必要です。

### (すぐできる。健口体操)

「お口・舌の動きをスムーズにする体操」を紹介します(図3)。

- (唇を中心とした)口の体操
- (唇と)ほほの体操
- 舌の体操(舌圧訓練)
- パタカラ体操

### まとめ

佐賀県では糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防のために「さが健康維新県民運動」に取り組んでいます。この運動は「歩く・身体活動、食と栄養、歯と口の健康、たばこ対策」を4本柱としています。「歯と口の健康」では定期的に歯科健診に行くことを進めています。定期的な歯科健診でオーラルフレイルについてもチェックができます。気になる方は、まずは歯科健診に行きましょう。



# お口の健康 ～オーラルフレイル対策～



佐賀県健康福祉政策課 健康づくり・歯科保健担当

## 〇はじめに

オーラルフレイルについて言葉は聞いたことがあるけど、明確にどのようなことなのかわからないという方も多いのではないのでしょうか。今回は、オーラルフレイルがどのような原因で起こるのか、どのような症状があり、何に影響するのかなどについて説明します。

## 〇まずはフレイルについて

「フレイル」とは、日本語では「虚弱」といいます。具体的には健康な状態から要介護状態になる前の段階のことです。支援は必要としないけれど、筋力、認知機能などが以前より衰えてしまい、心身の活力が低下した状態を言います。なぜ、フレイルが注目されているのでしょうか。わが国では、高齢者人口が増加しており、2025年には75歳以上の後期高齢者が2000万人を超える超高齢社会になるといわれています。長い人生を元気なまま自分らしく自立して暮らし続けていくには、「フレイル」の予防が大事なことになります。

「フレイル」になる最大の原因は筋肉が落ちていくことが挙げられます。筋肉が落ちると、活動が少なくなり、食欲や食事摂取量も減り、低栄養や体重減少が進むといった負の連鎖もたらされます。健康を維持し、自立した暮らしを継続するためには、この「フレイル」になる時期をいかに遅らせることができるかが大事です。

## 〇フレイル予防のためのオーラルフレイル

### 1.オーラルフレイルの概念

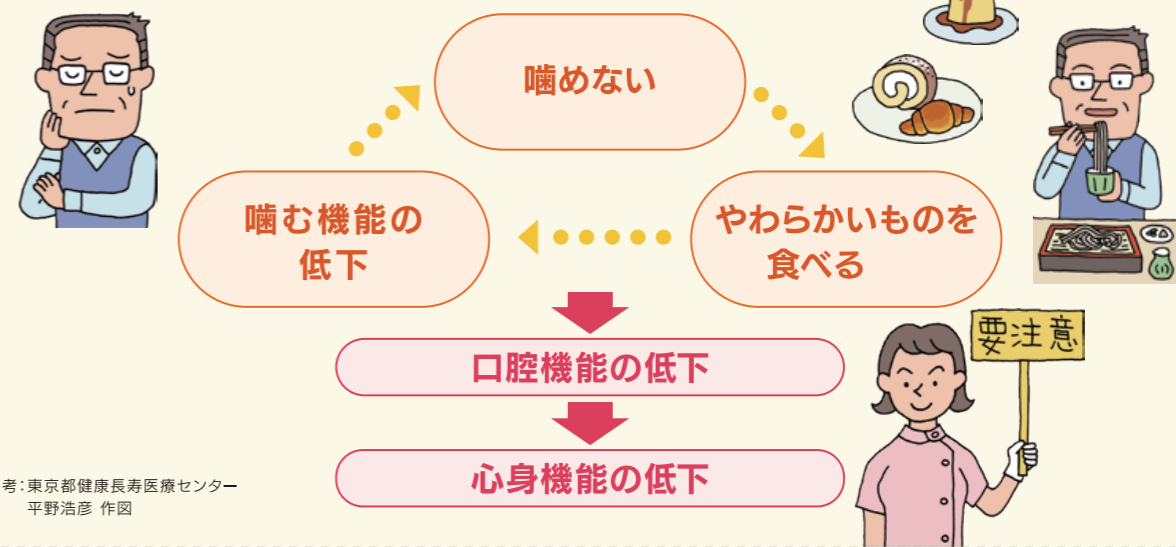
フレイルのきっかけともなるささいな口の衰えを「オーラルフレイル」と呼びます。症状としては、食べこぼし、軽いむせ、硬いものが噛みにくい、滑舌の悪化、口の中が乾くなどがあげられます。口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能低下や食べる機能の障害へ陥り、さらには全身のフレイルに進行して、心身の機能低下までつながります(図1)。

### 2.オーラルフレイルの経過

年齢を重ねると、無意識に柔らかい食事になりがちです。その結果、歩かなくなると足が衰えるのと同様に、口の筋肉が衰え、噛む機能が落ちていきます。よくある例として、体調を崩したことで、食欲が落ちて口腔機能が衰え、噛んで食べられる食品が減り、栄養状態が悪化します。このことで全身の筋肉がやせて体力が低下し、最終的に寝たきりに陥ることがあります。また、オーラルフレイルが進んだ状態で入院が必要な病気にかかる、誤嚥による肺炎を生じてしまうことが多く、急速に身体状態が悪化し寝たきりになることもあります。



## (図1) 機能低下への負の連鎖



参考：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図