

Vol.16

2025年
夏号

さが健財だより すこやか

佐賀県のみなさまの健康をみまもり隊



▲自動乳房用超音波画像診断装置ABUS(エイバス)を導入しました。

特集

STOP! 熱中症
～正しい知識で夏を乗り切る～

【健診・検査情報レポート】

特定健診は毎年受けましょう!
～健康維持のカギは「特定健診」～

【Try it!! ためしてみよう!】

お家で簡単! エクササイズ

【すこやか★インフォメーション】

- 「2025 がん征圧県民のつどい」など
- 健診・検査センターのご案内



公益財団法人
佐賀県健康づくり財団

熱中症を防ぐためにできること



【熱中症予防チェックリスト】

項目	具体的な対策
暑さを避ける	外出は朝夕に。室内はエアコン・扇風機を使用し、室温28℃以下に。
水分・塩分補給をする	こまめに水分摂取。汗をかいたら塩分も補給。
体調管理を行う	朝の体温・体調チェック、無理な活動は控える。
適切な服装を選ぶ	通気性が良い服、明るい色の服装を心がける。

＼ 救急医からのアドバイス /

- 室内でも「暑い」と感じたらエアコン使用をためらわないで。
- 屋外活動時は必ず「定期的な休憩」と「飲水タイム」を設けましょう。

もし熱中症の症状が出たら



【対応の流れ】



＼ 救急医からの注意喚起 /

- 「意識がはっきりしない」場合は、すぐに救急車を。ためらわず119番通報を。
- 搬送の遅れが命にかかわることもあります。

高齢者や子どもは特に注意



高齢者は暑さを感じにくく、脱水に気づきにくい特徴があります。子どもは体温調整機能が未熟なため、短時間で症状が進行することもあります。

＼ 救急搬送例から /

- 一人暮らしの高齢者が室内で倒れていた
- 子どもがスポーツ中に意識を失ったというケースが少なくありません。周囲の声かけ・見守りが命を守ることに繋がります。

困ったときは、かかりつけ医へ相談を



体調に不安を感じたら、「様子を見よう」と考えず、早めにかかりつけ医に相談しましょう。軽症でも早めに受診すれば、重症化を防げます。

特に高齢者や持病のある方は、かかりつけ医と日頃から情報を共有しておくとう安心です。

まとめ

- 熱中症は、誰にでも起こる危険な病気です。
- 正しい知識と早めの行動が、命を守ります。
- 少しでも異変を感じたら、無理をせず速やかに対応を。
- 不安なときはかかりつけ医や医療機関へ相談を。

～正しい知識で夏を乗り切る～

夏の暑さが厳しくなる中、毎年多くの方が熱中症で病院に搬送されています。しかし、熱中症は正しい知識を持ち、日頃から予防に努めることで、防ぐことができる病気です。この記事では、熱中症の基本知識と予防法、そして救急医の視点も交えた注意点を詳しくご紹介します。自分自身はもちろん、大切なご家族や地域の方々を守るためにも、ぜひ参考にしてください。



熱中症搬送状況



夏場の救急現場では、意識障害や重度の脱水症状を起こした患者さんの対応が年々増加しております。熱中症は「誰でも、どこでも、突然」起こり得るものです。

＼ 参考データ /

- 2023年夏(6月～9月)、全国で約71,000人が熱中症により救急搬送されました。特に7月下旬から8月上旬にかけて搬送件数が急増し、
- 65歳以上の高齢者が全体の約5割を占めました。
 - 重症例も少なくなく、死亡例も報告されています。

総務省消防庁「熱中症による救急搬送状況(2023年)」より

熱中症とは?



熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節がうまくできなくなり、体内のバランスが崩れることで起こる症状の総称です。

【熱中症の重症度分類】

重症度	主な症状	対応
軽症	めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん	涼しい場所で休み、水分・塩分補給
中等症	頭痛、吐き気、強いだるさ	医療機関への受診が必要
重症	意識障害、けいれん、呼びかけに反応しない	すぐに救急車を呼ぶ

＼ 救急医からのポイント /

- 軽症でも油断せず、休んでも症状が続く場合は早めに受診を。
- 「自分は大丈夫」と思わず、特に高齢者・子どもには周囲の配慮が不可欠です。

熱中症が起こる原因



汗をかくことで体温を調節していますが、

- 高温・高湿度
- 水分・塩分不足
- 急な気温上昇
- 疲労・睡眠不足などが重なると、体温調整が破綻してしまいます。



＼ 救急現場でよく見るパターン /

「室内でエアコンを使わず我慢していた」、「屋外イベント中に水分補給を忘れた」どちらも重症例の原因になっています。

健康維持のカギは「特定健診」



特定健診は毎年受けましょう

特定健診の検査項目

●主な検査項目

問診(服薬歴、喫煙歴等)、
身体計測(身長、体重、腹囲)、
血圧測定、血液検査、尿検査
など



■特定健診を受けるためには

会社等にお勤めの方は、職場健診で特定健診を含む健診が受けられます。
国民健康保険に加入されている方やご家族の医療保険に加入されている方は、市町が実施する集団健診や提携している医療機関等で受診してください。

■「特定健診」で、メタボの予防、早期発見を

特定健診とは、40〜74歳の方を対象にした健康診断のことです。腹囲などの身体計測や血圧測定、血液検査などさまざまな検査を通して、メタボの状態を早期に発見し、未病あるいは軽症のうちに生活指導も含めた治療につなげて、健康を維持してもらうことを目的に行われます。

■重大な疾病の影にはメタボリックシンドロームが

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中です。^{※1} いずれも、動脈硬化が原因となっており、起ることも多い病気です。この動脈硬化を引き起こす危険因子の一つとして、肥満や高血圧、高血糖、脂質異常などが合わさった状態、いわゆるメタボリックシンドローム(メタボ)が挙げられます。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲
・男性 85cm以上
・女性 90cm以上

①〜③のうち2つ以上に該当
①高血圧
②高血糖
③脂質異常



※1厚生労働省2023(令和5)年人口動態統計



【お問合せ先】
市町村国保

協会けんぽ(被扶養者)

土日に開催される集団健診等もありますので、加入されている医療保険者からの受診案内に沿って受診してください。

■特定健診を受けた後は

特定健診の結果から、メタボに該当された方や生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方には、保健師、管理栄養士等の専門家が、生活習慣を見直すためのサポート(特定保健指導等)を行います。
一人ひとりに合わせたアドバイスを行うなど、一人では長続きしない方でも安心して生活習慣病の予防や生活習慣の改善に取り組んでいただけます。

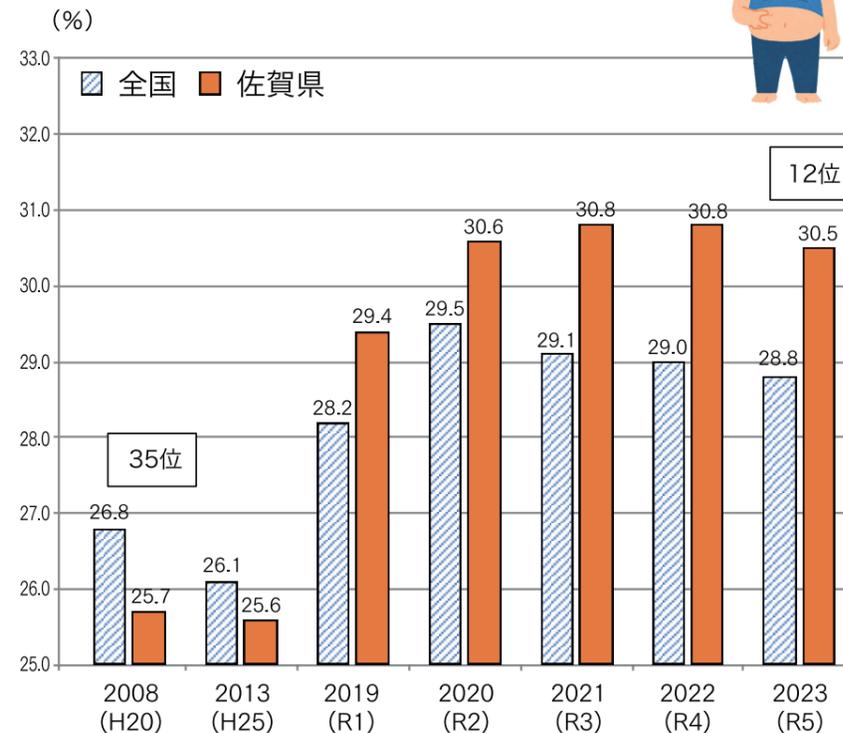
■特定健診は毎年受けましょう

生活習慣病の原因の一つであるメタボは、適度な運動やバランスの取れた食生活、十分な睡眠など、毎日の生活習慣で予防することが可能です。いつもの生活にあと10分歩いてみるなど、まずはちょっとしたことから始めましょう。

■佐賀県のメタボ該当者の状況は?

メタボの方とメタボ予備群の方を合わせた割合は、30.5%(令和5年度)^{※2}で、全国で12番目に多い状況となっています。また、その割合は増加傾向にあり、全国平均との差も年々広がっています。

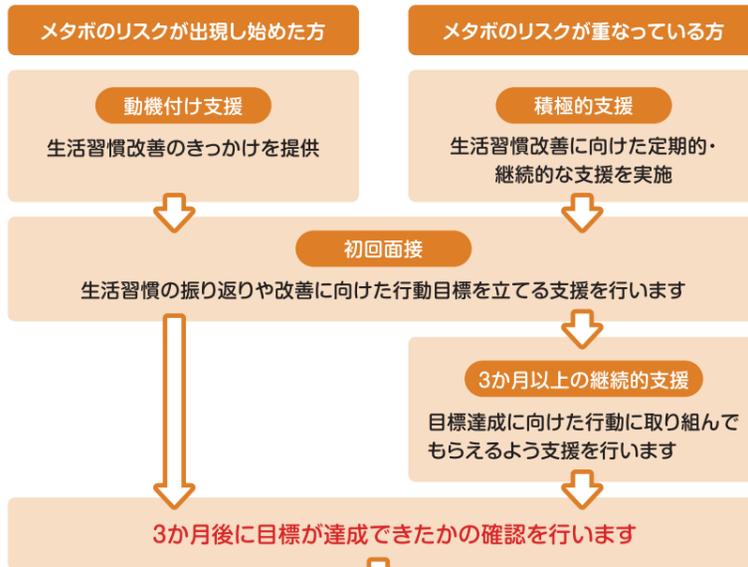
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の推移



※2厚生労働省特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ

メタボの状態を放置したり、さらに重症化させたりすれば、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病につながり、長期的な通院や医療費の負担が増える可能性があります。健康を維持するためには、早期にこのような兆候を見つけて管理していくことが大切です。

保健師等がメタボのリスクの程度に応じた支援を行います



健康のために。まずは第一歩。

歩こう。佐賀県。 [SAGATOCO] アプリダウンロード



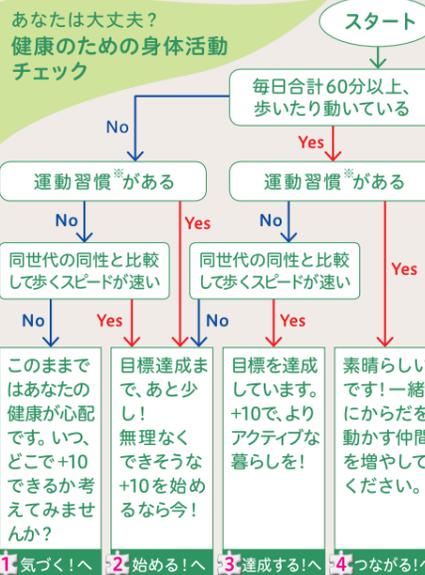
【お問合せ先】
佐賀県健康福祉部国民健康保険課
TEL:0952-25-7057
FAX:0952-25-7301
E-mail:kokuho@pref.saga.lg.jp

4. 運動の効果

運動はがん患者にとって安全であり、海外の指針でも推奨されています。効果として、①倦怠感の軽減、②筋力や体力の維持・向上、③抑うつや不安の軽減など精神的サポート、④治療効果の向上や再発リスクの低下、⑤生活の質の向上が期待されます。ウォーキングや自転車、水中運動、筋力トレーニングが推奨されます。運動の際は、ベッドで行う、立つのが不安なら座って行う、片足立ちが20~30秒できるなら立って行うなど、状態に合わせて無理なく行いましょう。70歳を過ぎると歩行速度が低下しやすいので、健康日本21の目標(全世代男性9200歩、全世代女性8300歩、70歳以上男性6700歩、女性5900歩)を参考の一つにしてください。

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



まずは「今より10分」の活動量アップを目指しましょう。18~64歳は1日合計60分、65歳以上は40分が目安です。

5. 実際に運動してみましょう!



つま先上げ、かかと上げ(両足一緒に20~30回)

- ✓ 動かせる最大範囲で、ゆっくり動かしましょう。
- ✓ 座って行う場合は、つま先やかかとをしっかり高く上げることを意識しましょう。
- ✓ 立って行う場合は、体が前かがみ・後ろに倒れないように注意しましょう。
- ✓ つま先上げは足を少し前に、かかと上げは足を少し引くとやりやすいです。



膝伸ばし(片足ずつ10~20回)

- ✓ 膝をしっかり伸ばし、つま先を起こします。
- ✓ 可能なら3秒ほど静止します。慣れてきたら5~10秒と時間を延ばしてみましょう。
- ✓ 体が横や後ろに倒れないように注意しましょう。



ももあげ(交互に片足ずつ10~20回)

- ✓ できるだけ高く膝を上げましょう。
- ✓ 不安定な時は、手すりなどを支えに行いましょう。
- ✓ 立って行う場合は、体が前かがみや後ろに反らないよう注意しましょう。

💡 慣れてきたら、セット数を少しずつ増やしてみましょう。

6. 継続のコツ

歩数に応じポイントを貯め、協力店でサービスを受けられる、佐賀県公式アプリ「SAGATOCO」の利用や、外出時に駐車場を少し遠くに停めるなど、日常の工夫もおすすめです。運動習慣のない方は、開始直後から最終目標の運動量を実践すると挫折しやすいです。まずは、回数や距離、時間は無理ない範囲で設定し、徐々に増やしてみましょう。

7. 注意事項

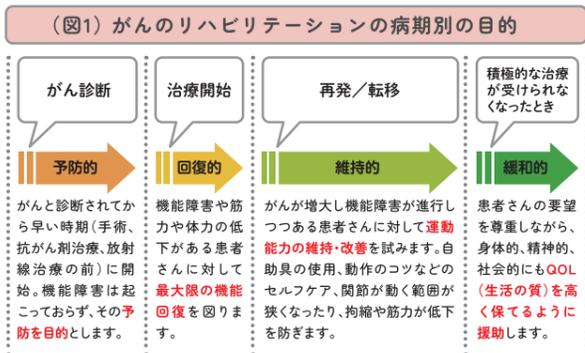
運動を行う際は、心臓や骨、筋肉に関わる持病による制限、がんの進行度や治療内容、体力によって運動の種類・量・強度を調整する必要があります。必要に応じて専門スタッフに確認してください。運動中、普段と違う違和感や痛みを感じた場合は、無理せず中止しましょう。効果の出やすい「ちょうど良い至適範囲」を心がけましょう。また、適宜休憩し、水分補給も心がけましょう。血圧が高い方は、運動時の回数を「いち、に、さん」と数えながら息を吐くことで、血圧の上昇を防ぐことができます。安全に行うため例えば、手すりの使用、速度や回数を減らすなどの調整も大切です。

お家で簡単! エクササイズ

佐賀県医療センター好生館
副主任理学療法士
押切 洋子

1. がんの運動療法の概要

がんの運動療法は、予防・回復・維持・緩和期の4つの時期に分けられます。治療後、早期に日常生活に戻るためには、筋力や体力を維持・向上させる取り組みが大切です。



2. 各時期の運動目的と内容

治療前は、治療に備えて体力をつけることが目的です。有酸素運動、スクワットなど少し負荷をかけた筋力トレーニング、呼吸トレーニングを行います。治療中は、副作用軽減、体力維持が目的です。体調に合わせて、無理のない範囲で行うことが大切です。疲労が強い日は、ベッド上でストレッチや関節可動域運動、トイレへの移動など必要最小限の活動だけでも良いです。治療後は、再発予防、筋力・体力回復が目的で、中強度の有酸素運動(週150分以上)や、筋力トレーニング(週2回以上)が推奨されます。ヨガ、登山など趣味活動も再開可能です。緩和期は、痛みや苦痛を和らげ、生活の質を維持するために、楽な姿勢でゆったりとした運動やストレッチを行います。

3. ロコモ簡易チェック&筋力向上のポイント

がん患者は筋肉量が低下しやすく、ロコモティブシンドローム(運動器障害)のリスクがあります。原因には加齢のほか、がんの悪液質による筋分解促進や治療による副作用、過度な安静などが挙げられます。筋力維持・増強のためには、①筋肉の材料であるたんぱく質摂取、②ビタミンDと日光浴、③運動の3本柱が重要です。たんぱく質を多く含む食品には、鶏胸肉、しらす、卵、納豆、牛乳などがあり、運動後30分~1時間以内に摂取すると効果的です。ビタミンDは、鮭、さんま、卵などに含まれ、日光浴も体内でビタミンDを合成するため、更に有効です。

こんな状態は要注意!

チェックしよう7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上げるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1L牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまればロコモの心配があります。

日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモonline」より

すこやか★インフォメーション



歌手
木山 裕策さん

2025がん征圧県民のつどい

佐賀県健康づくり財団では、毎年9月の「がん征圧月間」にあわせて、がん予防に関する正しい知識や診断・治療等の最新のがん情報を広く県民の皆さまにお伝えするための講演会を開催しています。

今年は、2025年10月4日(土)13時30分～、佐賀市・アバンセホールにて「2025がん征圧県民のつどい」を開催いたします。

講師として、歌手の木山 裕策さんをお招きし、**ガンが教えてくれたこと～自分に向き合って見つけた夢～**をテーマに、講演とミニコンサートをご披露いただきます。

他にも、「展示・体験コーナー」なども多数ございます。入場は無料です。詳しくは、佐賀県健康づくり財団総務企画課までお問い合わせください。

木山 裕策 プロフィール

2005年に甲状腺ガンの手術を行った際、医師から「手術後に声が出なくなる危険があること」を告げられ、長年の夢だった歌手へ挑戦を決意する。

2007年、日本テレビ系オーディション番組『歌スタ!!』に出演し、音楽プロデューサー多胡邦夫と出会う。一度は不合格になったものの、「子どもたちに最後まであきらめない姿を見せたい」と異例の再挑戦を経て、2008年2月6日に家族をテーマにした楽曲「home」でメジャーデビュー。同年『第59回NHK紅白歌合戦』に初出場を果たす。

その後も4人の子どもを育てながら、会社員と歌手の二足のわらじの生活を続け、2016年には成人式を迎えた長男に向けた楽曲「旅立ち」をリリース(アルバム『F 守りたい君へ』に収録)。

さらに2018年には、両親への感謝の気持ちを綴ったシングル「手紙」をリリースしている。医療関係の講演活動も積極的に行っており、2019年には朝日新聞社が運営する「ネクストリボン～がんと共生社会づくりを目指して～」プロジェクトのテーマ曲「幸せはここに」をリリース。2020年1月にキングレコードに移籍し、歌手活動と講演活動を中心とした生活を送っている。

令和6年度複十字シール募金・がん征圧募金の実績報告

令和6年度に多くの皆さまにご協力いただきました複十字シール募金及びがん征圧募金の実績額をご報告いたします。



シールぼうや

- 複十字シール募金… 762,335円
- がん征圧募金 …… 474,593円

多数の方々にご協力いただきまして、ありがとうございました。

集まった寄付金は、結核予防・がん予防の普及啓発活動に役立っています。

◇多額の寄付をくださった方々

- ◆ 複十字シール募金
・医療法人なかおだクリニック
- ◆ がん征圧募金
・医療法人なかおだクリニック

●佐賀県健診・検査センター(佐賀メディカルセンタービル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8:00～16:00 (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		
毎日健診(市町特定健診・がん検診)	0952-37-3314	平日の8:00～17:00



公益財団法人
佐賀県健康づくり財団
<https://www.saga-kenkou.or.jp>



佐賀県健診・検査センター

〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12番10号
佐賀メディカルセンタービル内
TEL 0952-37-3301(代表) FAX 0952-37-3061