

Vol.7

2021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

私たちは、マニュアル「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」に基づいて感染防止に取り組んでいます。

## 新型コロナウイルス 感染防止対策実施施設

施設名 (公財) 佐賀県健康づくり財団

私たちは受診者および職員的安全確保のため下記の事項を励行します。

- マスクの着用
- 手洗い・消毒
- 体調チェック (検温など)
- 十分な換気
- 密集を避ける
- 定期的な消毒

本ポスターは、内閣官房の業種別ガイドラインにも指定されている「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」に基づいた感染対策を行う健康施設の自己申告・責任により、2020年10月～2021年3月の期間で配布するものです。対策の詳細に関しては健康施設にお問い合わせください。 <https://www.ningen-dock.jp/covid19poster/>

マニュアル「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」作成団体  
日本人間ドック学会・日本総合健康医学会・結核予防会・全国労働衛生団体連合会  
日本対がん協会・日本病院会・予防医学事業中央会

### 特集

#### ウィズコロナ時代の 健康管理

#### フレイル予防で 生き生きライフ

#### “運動のすすめ”編 ～腰痛予防体操、たった3秒 「これだけ体操®」をやってみよう!～

### GoTo健康診断!!



公益財団法人  
**佐賀県健康づくり財団**

### すこやか★インフォメーション

2020がん征圧県民のつどいを開催しました。只今、動画配信中!!

佐賀大学医学部内科学教授 木村晋也先生による「**がんと免疫力のお話し**」や佐賀さいこう表彰(がん対策部門)授与式また、RFLJ佐賀との共同企画!木原慶吾の「**幸せへのメッセージ**」～忘れないでがん検診!がん予防!!～の講演をYouTubeにて動画配信中です。詳しくは、右記のQRコードもしくは、「2020がん征圧県民のつどい」で検索してみてください。



2020がん征圧県民のつどい

## 新型コロナウイルスへの感染防止対策実施中!!

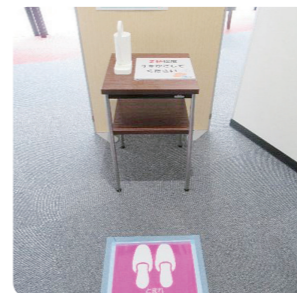
### 佐賀県健診・検査センター(施設健診)での取組み

- 当センターへお越しの際は、検温、手指消毒、マスクの着用、体調管理についての聞き取り
  - 密にならないように、ソーシャルディスタンスの確保のお願い。
  - 受付では、アクリル板を設置。
  - 受診者の方が直接触れるドアノブや検査機器等は、健診スタッフが徹底して消毒を行う。
  - 当センター内は、24時間換気システムでの空気の入替えに加え、窓の開閉による換気もこまめに行っています。
- \*上記については、「巡回健診」も同様に感染防止対策を行っております。



## GoTo 健康診断!!

当財団では、新型コロナウイルス感染予防および感染拡大防止に努め、皆様に安心・安全に健康診断をお受けいただけるよう、職員一同、環境整備を徹底してまいります。何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。



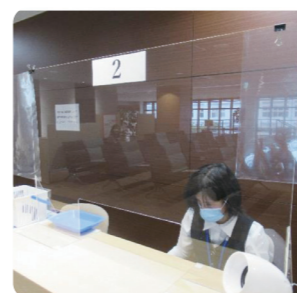
アルコール消毒の設置



こまめに消毒を行っています



注意事項の掲載



受付ではアクリル板を設置



ソーシャルディスタンスの注意を促す

### ◎2F佐賀県健診・検査センターのご案内

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・土曜日の8:30～17:30
毎日健診(市町特定・がん検診)		



公益財団法人  
**佐賀県健康づくり財団**  
<http://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

# ウィズコロナ時代の健康管理

佐賀県健康福祉部医療統括監

野田 広



佐賀は東京と異なり、スーパーでも新鮮な野菜、果物、肉魚、コメなど物が安価で手に入り、自宅調理にせよ外食にせよ、本当に満足度の高い食生活ができます。一方、国民健康・栄養調査によると佐賀県民は野菜や果物の摂取量が少なく、また、肥満、脂質異常症、肝機能異常の人が多いとの結果が示されています。さらに平均歩数も少ないのですが、これは佐賀県のウォーキングアプリSAGATOCOができてからは、県民意識の変化を感じとり心強いところです。

いずれにせよ、喫煙に限らず、野菜や果物を食べないことや歩かないことは、がんや循環器病の発生、ひいては加齢時の認知機能低下に結びつきます。人生トータルで考えれば、車で時間を節約したつもりが、病気にかれれば療養期間や経済的負担として利得が失われてしまいます。私の場合も、当地に赴任し、恵まれた環境の中で「佐賀スタイル」を享受していたものの、一時、特定健診で糖尿病

予備群になってしまったため、車の使用を止め、歩くことや、腹八分目にするなど、少し抑制の取れた健康習慣に転換し、今に至っています。

このようなことを何故述べるのかというと、コロナの災禍に見舞われている時代であり、人が予防すべき病気や不健康状態は新型コロナウイルス感染症だけではなく、また、糖尿病等基礎疾患があるとコロナが悪化しやすいことで分かるとおり、新型コロナウイルス感染症による健康障害を防止するためにも、基本的な健康の維持・増進や、広い視点で健康意識を正しく持つということが非常に重要だと考えるからです。

## 糖尿病の予防・早期発見のために

平成28年度特定健康診査の結果によると、佐賀県は「糖尿病の可能性が否定できない者（Ⅱ糖尿病予備群）」の割合が全国で最も高く、さら

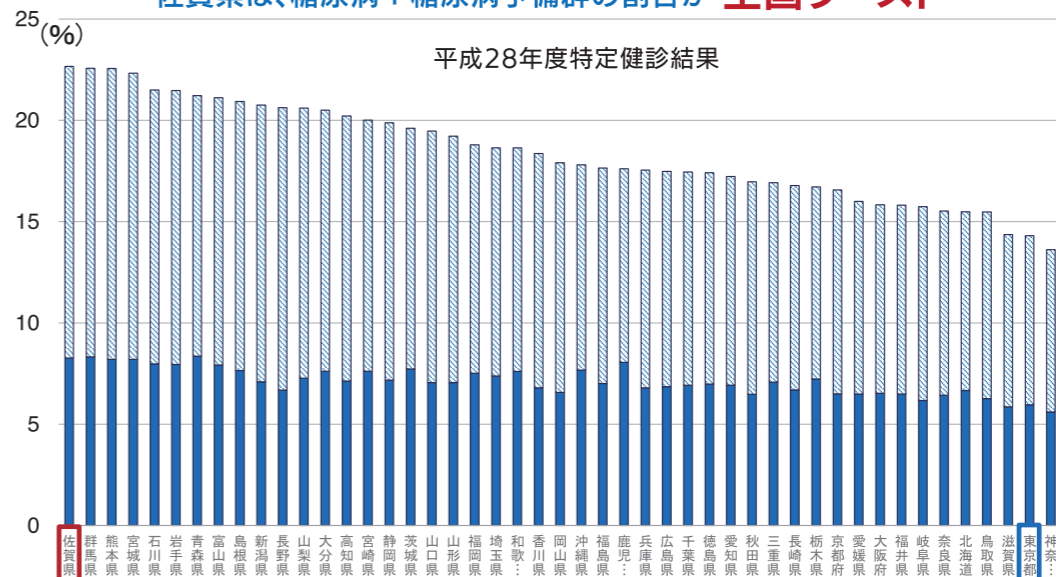
に、メタボ予備群の割合（平成29年度）も全国3位と高い状況です。また、特定健康診査の実施率（平成28年度）は48.7%と全国平均を下回っており、コロナの影響により今年度はさらに受診者が減少しているようです。特定健康診査の受診者が減少することで、糖尿病の早期発見や治療が遅れることが予想されます。また、コロナ禍での活動自粛による運動不足や食生活の偏りも問題と認識しています。

糖尿病の発症予防には、適切な食習慣、適度な運動習慣などが重要です。高血糖にもかかわらず未治療である方や治療を中断している方を把握し、治療へつなげるためには、特定健康診査の受診が重要です。

## 佐賀県におけるがんの状況

全国では年間約1000万人、佐賀県では年間約8,000人の方々が、がんに罹患しています。2018年に全国で

## 佐賀県は、糖尿病+糖尿病予備群の割合が全国ワースト



糖尿病予備群 (HbA1c:6.0%以上6.5%未満)  
糖尿病 (HbA1c:6.5%以上)

第4回NDBオープンデータ (厚生労働省)

亡くなった方のうち27%となる約37万人の方々ががんが原因となっており、「国民の2人に1人ががんに罹患し、3人に1人ががんで亡くなる」と言われています。

がんから命を守るためにはがん検診の受診が重要ですが、今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大による受診控えや、各種健診等について政府の緊急事態宣言を踏まえた中止や延期などの対応を厚生労働省から要請されたこともあり、全国的にがん検診の受診者が例年よりも大きく減っています。

## がん検診受診の減少

3月から9月までの期間でみた場合、今年度は46,571人であり、昨年の同期間の84,664人と比べると約45%（約3万8千人）も減少しています。少しずつ新型コロナウイルス感染症の影響も収まり、8月以降は前年並みの水準に戻りつつありますが、それでも前年の受診者数とは大きな差があります。

## がん検診の重要性

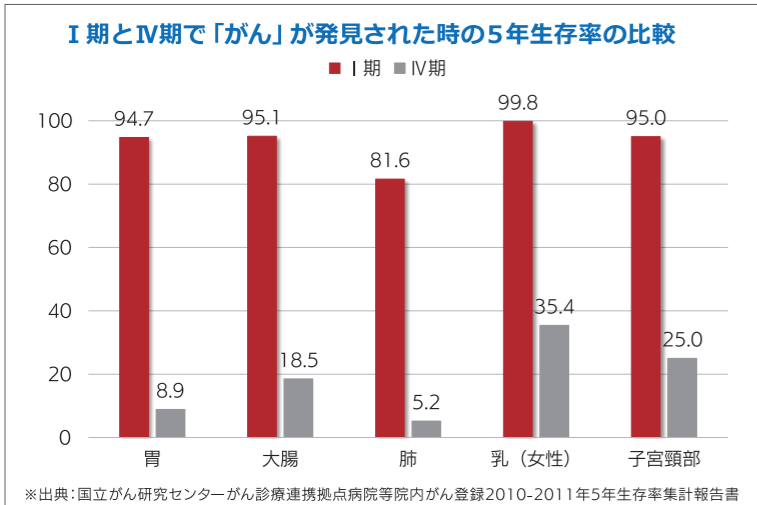
がんは、早期発見、早期治療が大切です。がんの発見経緯別に比較した場合、検診でがんが見つかった

人は、早期の状態（上皮内・限局）で発見されることが多く、一方で、検診以外で発見されたがんは進行したがんが多いことが分かっています。

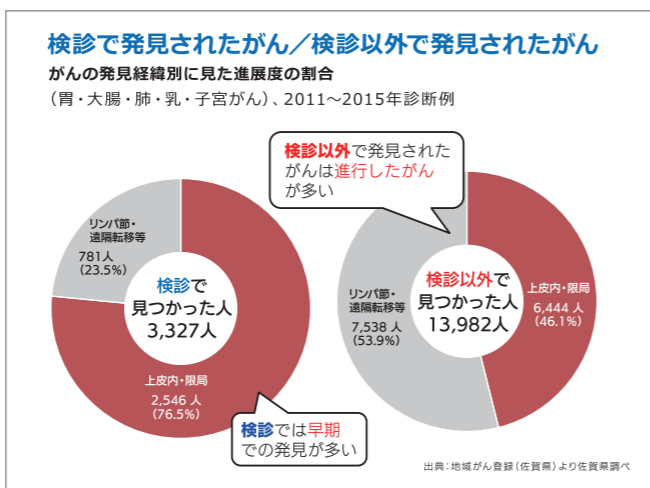
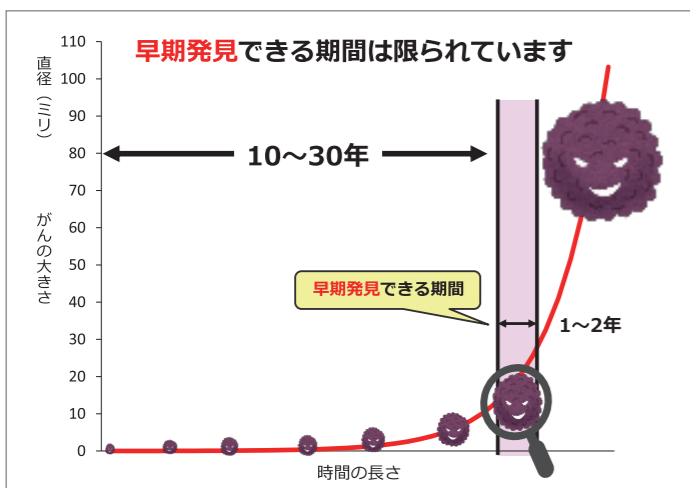
## 定期的な検診受診が大切

このようなことから、発見が遅れてがんや糖尿病が進行した状態にならないためにも、コロナ禍であっても、定期的に検診を受診することがとても重要です。

新型コロナウイルスの感染を恐れて検診の受診を控えている方もいらっしゃるかもしれませんが、検診会場では感染防止の取組がなされていますので、定期的に受診していただきたいと考えています。



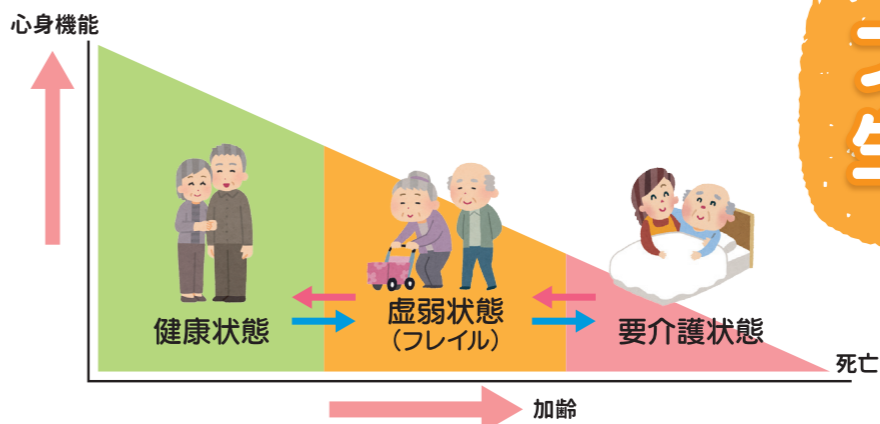
※出典：国立がん研究センターがん診療連携拠点病院等院内がん登録2010-2011年5年生存率集計報告書



# フレイル予防で 生き生きライフ

佐賀大学医学部附属病院  
リハビリテーション科  
浅見 豊子

【図1】フレイルの概念図



## ◎フレイルとは？

最近、フレイルという言葉をよく耳にするようになりました。フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。健康状態と要介護状態の間の身体的機能や認知機能の低下が見られる状態とされています(図1)。厚生労働省の研究調査班の報告書によれば、フレイルは「適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」であり、フレイルを早期に発見し予防すれば、介護予防につながるようになります。

## ◎フレイルとサルコペニアの違いとは？

サルコペニアとは、ギリシャ語の「sarx(筋肉)」と「penia(喪失)」を合わせた造語です。つまり、サルコペニアは筋肉量が減少して基礎代謝量が低下している状態です。「二次性サルコペニア」は加齢や病気などによるもの、「二次性サルコペニア」は活動量の低下によるものとされています。サルコペニアにより筋肉量が減少し基礎代謝量が低下すると、1日のエネルギー消費量も減り、食欲が低下し低栄養状態になります。そうなることさらにサルコペニアが進行するといった悪循環におちいります。

## ◎フレイルの診断基準とは？

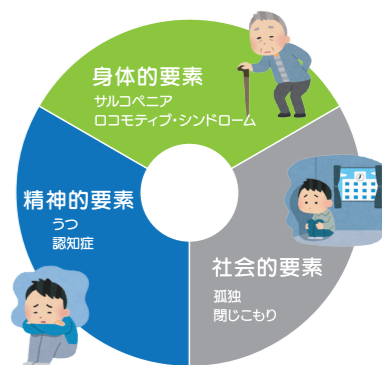
次の5項目のうち、1〜2項目が当てはまればフレイル予備軍の「プレフレイル」、3項目以上当てはまればフレイルと言われています。

- ① 体重を減らそうとしていないのに、年間で4.5〜5 kg以上も減少する
- ② 何をしても面倒だと感じる日が週に3〜4日以上ある
- ③ 歩く速度が遅くなる
- ④ 握力が弱くなる
- ⑤ 体を動かす機会が減り、身体活動量が低下している

## ◎フレイルの3つの要素とは？

東京大学高齢社会総合研究機構の研究によれば、フレイルの3つの要素は、①身体的要素・動作が遅くなる、転倒しやすくなるなど、②精神的要素・認知症やうつなど、③社会的要素・孤独や閉じこもり、経済的な困窮など、とされています(図2)。その中でもフレイルに最も影響するのが、①の要素の原因である筋力低下になります。高齢者は、筋肉量減少により筋力低下が生じているサルコペニアや運動器に障害をきたしているロコモティブ・シンドロームが進行し、心身機能全般が低下するフレイルとなり、さらに要介護状態に至ることになります。

【図2】フレイルの3つの要素



## ◎フレイルの見分け方は？

フレイルチェックの方法を2つご紹介します。

### 1) 指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で大きな輪を作り、足のふくらはぎの一番太い部分を囲んですき間ができるようなら、筋肉量が少なくなっていると判断されます。

### 2) イレブンチェック

11項目のうち、④、⑧、⑩の項目では「はい」、それ以外の項目では「いいえ」の数が多いほど、フレイルの可能性が高いということになります。

## ◎フレイル予防におけるその他の対策とは？

### 1) 病気のコントロール

糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、腎臓病、呼吸器疾患、心臓病などの慢性疾患があるときは、まずそれらの病気をコントロールすることが大事です。それにより、安全に運動をすることが容易となります。

### 2) 感染症予防

高齢者のフレイル状態で免疫力が低下している場合は、肺炎やインフルエンザなどの感染症を生じると、重篤な状態になる危険もありますので、感染症には十分な注意が必要だと思えます。

## ◎フレイル予防で生き生きライフ！

フレイル予防には、まずはフレイルへの気づきと自分事化を促す必要があります。心身機能を維持・改善し、活動量をあげ、社会参加を促すために、運動や栄養で心身ともに健全な状態を保ち、無理なく楽しく活動し、家族のみならず友人をはじめとした社会との交流を活発にしましょう。そして、生き生きライフを送りましょう。

## フレイルのイレブンチェック

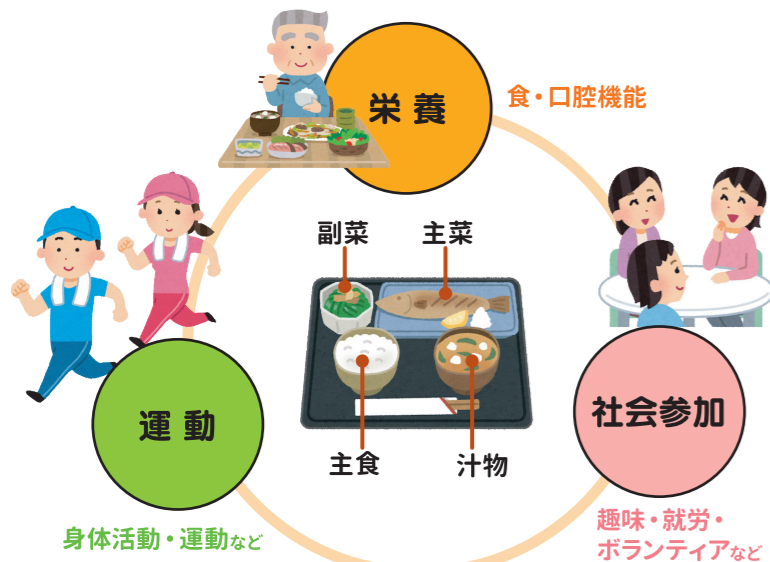
- ① 同年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事を心がけていますか
- ② 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか
- ③ 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか
- ④ お茶や汁物でむせることがありますか
- ⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか
- ⑥ 日常生活において歩行または同程度の身体活動を1日のうちに1時間以上実施していますか
- ⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思えますか
- ⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
- ⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか
- ⑩ 活気にあふれていますか
- ⑪ 何よりも、物忘れが気になりますか

## ◎フレイルの予防対策は？

高齢者のフレイル予防対策としては、次のことについて留意します。

1. 栄養(しっかり噛んで食べる)  
筋肉に必要なたんぱく質の摂取は重要です。高齢者は若い世代以上にたんぱく質を摂取し、筋肉を構成するアミノ酸の血中濃度を上げる必要があります。性別に関係なく、体重1kgあたり1gのたんぱく質を日々の食事で摂取するのが良いとされています。良質なたんぱく質を十分に摂取することで、運動による筋肉量の効果的な増加が期待できます。
2. 運動(しっかり動く)  
フレイルには有酸素運動が有効です。高齢者でもウォーキングで1日5,000歩以上歩いたり、自宅での運動などにより、筋力の維持・増強をするのが良いと思います。自宅での運動としては、ベッド上でのストレッチを含めた体操や椅子やテーブルを使ってのストレッチ、立ちすわり、バランス、スクワットなどの練習が効果的です。しかし、転倒や骨折を起さないように注意することや、運動の内容について医師に相談することが必要だと思えます。

【図3】フレイル予防に必要な3つのこと



# “運動のすすめ”編



～腰痛予防体操、たった3秒「これだけ体操®」をやってみよう！～



厚生労働省佐賀労働局  
佐賀労働基準監督署長  
**満田 和弘**

オススメの腰痛予防対策をご紹介します。  
まず、腰痛が起こる代表的な2つの原因を知っていただくことです。

- 腰椎の機能障害(椎間板のずい核の位置のズレなど)
  - 脳の機能障害(ストレスに伴うドーパミンやセロトニンの分泌不足などで痛みをコントロールできなくなる)
- そして対策として、腰痛予防体操、たった3秒、いつでもどこでも手軽にできる体操「これだけ体操®」です。



**ポイントは**

- 足は平行、肩幅より少し広めに、
- 両手はお尻の上に置き、胸を開き、肩甲骨を寄せます。
- 顎を軽く引き、息を吐きながら、骨盤を前に押し込むイメージで3秒間。
- その時、つま先重心で膝は伸ばし、イタ気持ちいい～くらいまで3秒間。

ただし注意事項があります。この体操をした時に、膝までの強い痛みが走るような方は、脊柱管狭窄症等の可能性もありますので中止して整形外科医に受診してください。  
たった3秒間、仕事始めや、仕事の合間にすることで予防になります。すでに痛い方も、回復を早めるために度々行うことで、痛みの原因となる椎間板のズレを戻してくれるそうです。



**さらに対策として**

- 「とりあえず安静」は間違い、「動いたほうが早く回復」が新常識。
- ぎっくり腰など腰痛が発症しても、安静にせず(せいぜい2、3日)、痛くてもできるだけ動くようにすれば早期回復と再発防止につながるというのが、現在の医療常識となっているようです。
- 腰痛は、ストレスからも発症(脳の機能障害)するので、ストレス対策も効果的。腰痛を心配しすぎること自体がストレスにならないように、正しい腰痛の知識を得て前向きに過ごすのがいいようです。
- クシャミをする時の急激な前かがみ姿勢は腰に大きな負荷をかけやすいそうです。ぎっくり腰予防として、クシャミの寸前、机があれば片手をついて体を支えるといいそうです。机がなければ、壁などに手をつくるとよいでしょう。

取り組んだ方から効果が上がるとの声をよく聞くようになりました。  
このチラシやポスターも、「職場のみんなにさせたいから、マニュアルより簡単なポスターやチラシがほしい」との声に応じて佐賀労働局で作成したものです。恥ずかしながら体操しているのは私でございます。当局のホームページからもダウンロードできますが、チラシやポスターは、県内の労働基準監督署でも無料配布しています。お宅の冷蔵庫に貼るなど全世界へ広めてください(笑)

このマニュアルの内容や「これだけ体操®」は東京大学医学部附属病院22世紀医療センター特任教授松平浩先生によるもので、厚生労働省でも啓発しており、私個人もアンバサダーとして松平先生に師事しております。松平先生はNHK「きょうの健康」などでも活躍中です。

腰痛で仕事を辞めると言って泣いていた職員が、腰痛の新常識と「これだけ体操®」で今やピンピン、これが一番うれしかったです。私自身もぎっくり腰を繰り返していましたが、今やコルセットも捨てました。腰に違和感があっても「これだけ体操®」でやり過ごせるので、腰痛はすっかり怖くなくなりました。

**転倒・腰痛防止令和プロジェクト SAGA**

転倒・腰痛防止サポーター企業を募集しています！  
転倒・腰痛防止令和プロジェクト SAGA ホームページからチェック

R2.8

たった3秒

## これだけ体操®

～仕事始めや作業の合間に～

腰痛予防体操

あごを引く

胸を開き  
肩甲骨を  
寄せる

イタ気持ち  
いい～♡  
くらいまで

足を平行、肩幅より  
少し広め

骨盤を前に押し  
込むイメージ

息を吐きながら

膝を伸ばす

両手はお尻の上に  
(手は地面に垂直に！)

この時は中止

姿勢を3秒キープ  
しましょう

つま先重心

**1 腰痛になっても、できるだけ動く！**  
腰が痛くてもできるだけ安静にせず、動いた方が回復は早く、長期化しない。

**2 意識を集中して、パワーポジションで！**  
重量挙げ選手がバーベルを持ち上げる時の姿勢をイメージ

**3 ストレス緩和方法を身につける！**  
マニュアルにヒントがたくさん♪腰痛もストレス反応です。

**4 腰痛を心配するほど再発し、楽観するほど緩和に向かう！**  
腰痛への悲観、心配がストレスとなり、脳の痛み緩和機能(ドーパミン・セロトニン分泌)が停止してしまふ。

⇒ 詳しくは「今日の腰痛予防対策マニュアル」へ  
※上記は、一般的な腰痛(非特異的腰痛)についての対処法です。詳しくはマニュアルをご覧ください。

詳しくは、チラシ「これだけ体操®」のQRコードから「今日の腰痛予防対策マニュアル」をご覧ください。

佐賀労働局・佐賀産業保健総合支援センター

監修：松平 浩(東京大学医学部附属病院22世紀医療センター/運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座長 特任教授)

**松平先生に質問してみました♪**



**Q** 「これだけ体操®」は骨粗鬆(こつそしょう)症を抱えがちな女性向けに勤めても大丈夫ですか。



**A** 結論からいうと、心配は概ねありません。骨粗鬆症の方は、「これだけ体操」とは逆方向の)屈曲方向の体操が、骨折リスクを高めます。屈曲方向とは、屈める方向のエクササイズだったり動きです。代表的なのが、布団から起き上がりのヨッコイショ!と、物を雑に持ち上げる時ですかね。こういった際に、骨粗鬆症の方は、いつの間にか骨折を起こす可能性があります。これだけ体操は、正しい方法で行えば、骨粗鬆症の方に、基本、悪影響を及ぼしません。ただ、腰曲がりのシニアの方は、不安定で後ろへ転倒の不安があるかもしれませんから、これだけ体操ではつま先重心が大切です。足元が滑らないという事をしっかり確認したうえで、壁を利用して、つまり、壁に前腕を付けてのこれだけ体操ポーズも一手法になるかと考えます(うつ伏せに寝て両前腕で上半身を支持してそらす赤ちゃんのハイハイポーズのようなパイプポジションもよし)。とにかく注意すべきは、体操中リアルタイムに、でん部～大腿に放散する痛み・しびれが出現する場合は、症候性の腰部脊柱管狭窄症が疑われるので、体操は止めて整形外科を受診していただくということです。