

陽光

令和2年
7月31日発行

No. 27



新潟健康づくり財団の事業内容

健康づくり財団 七つの柱

- ① 普及啓発事業
- ② 健康調査事業
- ③ 健康情報管理事業
- ④ 脳卒中調査事業
- ⑤ 調査研修事業
- ⑥ 健診保健指導支援協議会事業
- ⑦ 日本対がん協会連携事業

Contents

- アルコール健康障害防止対策
- 子どもの肥満について考える
- 免疫力を高めるために
- 令和元年度 がん治療と就労 両立支援セミナー 開催状況報告
- ラジオCM放送日時のお知らせ





アルコール健康障害防止対策

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 精神科 医長

松崎 尊信

はじめに

「酒は百薬の長」などといわれるように、酒（＝アルコール）は、私たちの生活や食文化などとも深い関わりがある伝統的な嗜好品です。また、購入時には酒税が課され、国家

財政において重要な役割を果たしています。国税庁によると、わが国の酒税は1兆3,110億円（2018年）にのぼり、国税収入の2・1%を占めます。アルコール飲料の消費量は、成人1人あたり年間80・5L（2017年度）と報告されていますが、近年は1992年度の101・8Lをピークに緩やかに減少傾向にあります。一方、飲酒は生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患等の健康障害のリスク要因になりますし、「様々な問題が起きてい

るにも関わらず摂取することがやめられない」という依存性を有し、使用者に身体的影響だけでなく、精神的、社会的影響をもたらすこともあります。

アルコールの効果と依存症

飲酒をすると、皮膚血管が拡張し、人によっては顔が赤くなりま

す。そして、気分が高揚し、上機嫌・多弁になり、楽しい気分となります。これは、アルコールの急性効果により中枢神経系の抑制が外れるためで、アルコール血中濃度というと、10～50mg/dL程度ですが、さらに飲酒して血中濃度50～100mg/dLになると、運動失調や言語障害（呂律が回らない）となり、200mg/dL程度では千鳥足や傾眠、そし

て400mg/dLを超えると、意識消失、感覚刺激や反射の減退・消失が出現して、急性アルコール中毒となり、最悪のケースでは死に至る危険すらあります。

アルコールの健康障害

飲酒による身体への影響はどうでしょう。過量飲酒すると、肝臓に中性脂肪が蓄積して脂肪肝となり、さらなる飲酒によりアルコール性肝炎や肝硬変が進行します。肝臓は障害されても症状があまり目立たないため、病状が進行するまで問題に気づきにくい場合が多いです。長期間の大量飲酒では、食道炎、胃炎、胃潰瘍、膵炎、膵機能不全、膵癌、食道静脈瘤（血管のコブ、破裂して大量出血してしまうこともあります）、血圧上昇、脂質代謝異常、心筋梗塞や脳血管障害のリスクを高めます。さらに、口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、大腸、女性の乳房の発癌のり

悪心・嘔吐などの胃腸症状、不安、過覚醒、発汗、顔面紅潮、瞳孔散大、頰脈、高血圧などの交感神経が過活動となり、この不快な症状をやわらげるために、さらに飲酒し、ますます飲酒がやめられなくなり、結果としてアルコール依存症になるのです。

スクを増加させるという報告もあります。このように、多量かつ長期間の飲酒では様々な身体への影響がみられるのです。

アルコールと物忘れ（Ⅱ記憶障害）

長期間の飲酒により、記憶障害や思考障害など認知機能が低下します。断酒すれば、認知機能は徐々に改善傾向を示しますが、残存する場合もあります。頭部CTやMRI等の画像所見では、脳室の拡大や大脳皮質の萎縮を認めます。長期間、酒ばかり飲んで食事を摂らなくなると、栄養不良やビタミンなど様々な栄養素の吸収が阻害されて、重篤なビタミン欠乏症になります。特に、ビタミンB1（チアミン）が欠乏すると、短期の記憶障害が特徴的なウェルニッケ脳症という病状を呈します。この病気では、初期治療で大量のチアミンを投与することにより、可逆的に改善（Ⅱ元に戻る）しますが、なかには、コルサコフ症候群という、近時記憶障害と前向性健忘、作話が主要徴候である慢性の健

忘症候群へと進行する場合があります。コルサコフ症候群は不可逆的（Ⅱ元に戻らない）であり、進行すると完全に回復することは困難です。

自分の健康は自分で守る

2020年に入り、新型コロナウイルスが世界中で大流行しています。日本では、政府や各自治体が検査やPCR検査などの予防や医療体制の整備など、国民の生命や健康を守るために様々な対策を講じています。アルコール健康障害も、このような感染症対策と同様に、公衆衛生の問題として政府が様々な対策をとっています。厚生労働省は、飲酒に伴う健康障害を予防するために、平成25年度より「健康日本21（第二次）」を中心に、飲酒に関する正しい知識の普及啓発や未成年の飲酒防止対策等に取り組んでいます。ここで、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を、男性が純アルコール換算で40g以上、日（5%ビール換算で1,000ml以上）、女性が20g以上/日と設定しています。この基準

に該当する人の割合は、2013年で、男性14・4%、女性5・7%と報告されています。また、2013年アルコール健康障害対策基本法が成立し、本法律に基づいて、2016年アルコール健康障害対策

推進基本計画が策定されましたが、

この基本計画では、政府が取り組むべき重点課題として、

- ①飲酒に伴うリスクに関する知識の普及を徹底し、将来にわたるアルコール健康障害の発生を予防する
- ②アルコール健康障害に関する予防及び相談から治療、回復支援に至る切れ目のない支援体制を整備する

をあげています。また、各都道府県に対しても、基本計画の策定を努力義務としており、これを受けて新潟県では、2019年新潟県アルコール健康障害対策推進基本計画が策定され、節度ある適度な飲酒について普及啓発を行う等としています。政府や自治体は、飲酒について様々な対策を講じることを明記していますが、国民に飲酒をやめさせた

り、控えさせたりするなどの強制力はないのです。最終的に、自分の健康を守り、アルコール健康障害を未然に防ぐのは、個々人の行動変容にかかっています。

まとめ

お酒は適量であれば、人付き合いを円滑にしたり、ストレス解消になつたり、たくさんメリットがあります。一方、飲み過ぎると、身体に様々な健康障害を及ぼすだけでなく、飲酒運転などの社会問題にも繋がりがありません。

何事もやり過ぎはよくありません。お酒との上手な付き合い方を各自が考え、健康的な飲酒習慣を身につけましょう。飲酒時のポイントをいくつか例示しますので、今後のお酒との付き合い方の参考にしてみてください。

- 飲む時だけお酒を買いましょう
- 飲むスピードをできるだけ遅くしましょう
- 飲む前になにか食べておきましょう



子どもの肥満について考える

新潟大学医学部新潟地域医療学講座 新潟大学医歯学総合病院小児科

小川洋平

新型コロナウイルス感染症対策による休校や外出制限により子どもたちの生活リズムは変わり、活動量は大きく減少しました。これにより子どもの肥満が心配されています。

〈肥満が引き起こす問題とは〉

子どもでも肥満は、様々な健康障害を引き起こします(表1)。問題は大きく分けて2つあります。

<表1 小児肥満の健康障害>

【身体的問題】	【精神的・心理社会的問題】
運動器疾患・運動器機能障害 睡眠時無呼吸 月経異常 高血圧 糖尿病 非アルコール性脂肪性肝疾患 脂質異常症 高尿酸血症 動脈硬化促進 肥満関連がんの罹患率上昇 壮年期の総死亡率上昇 など	抑うつ状態 チック症 夜尿症、遺尿症、頻尿 過敏性腸症候群 心因性嘔吐 ストレス性胃潰瘍 頭痛 心因性咳嗽 抜毛症 不登校 いじめ など

①身体的問題

過体重のため膝を壊したり、睡眠時無呼吸症を併発します。女子では月経異常の原因にもなります。さらには子どもであっても高血圧や2型糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の原因になります。これらは、いずれも動脈硬化を進行させます。また、肥満自体が子どものころから動脈硬化を進行させることもわかっています。結果、壮年期に狭心症や心筋梗塞、脳卒中といった重大な疾病を引き起こしてしまいます。

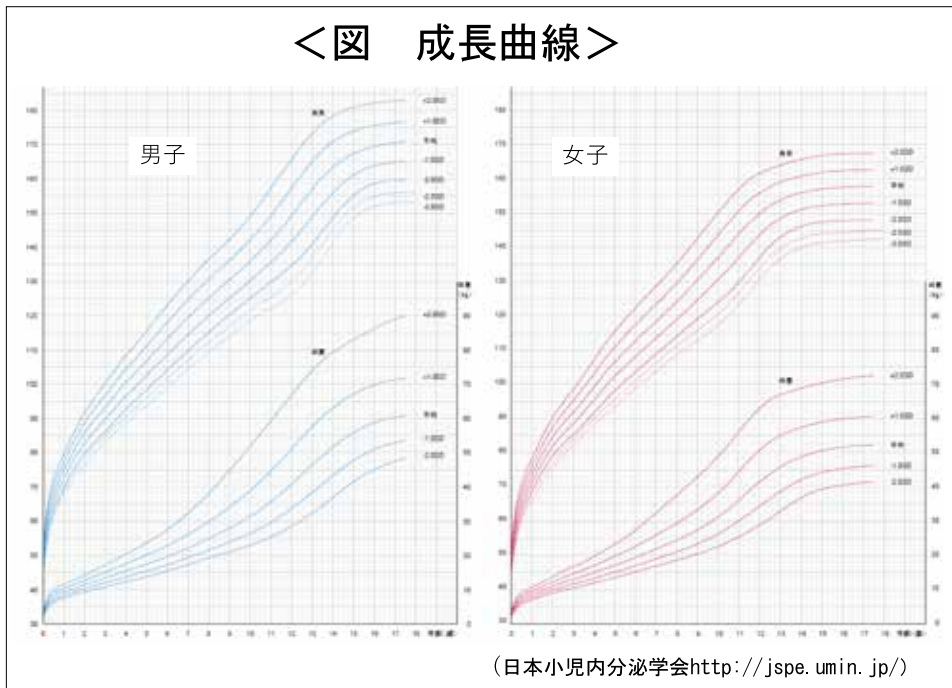
②精神的・心理社会的問題

肥満の子どもは、チックや夜尿の頻度が高いです。頭痛や腹痛、嘔吐が起こることもあります。また、気分が不安定になり、うつ状態にもなりやすいです。このような精神的な問題から、不登校やひきこもりといった社会的な問題へと発展してしまいうこともあります。

〈子どもの体格の評価の方法は?〉

子どもの体格の評価には、「肥満度」という指標を使います。計算式

<図 成長曲線>



は複雑ですが、自動計算できるアプリケーションを無料でダウンロードできるサイトもあります(日本小児内分泌学会: <http://jspe.umin.jp/>)のでご利用ください。「肥満度」20%以上を「肥満」とし、そのなかでも「肥満度」50%以上を「高度肥満」とします。

他には「ウエスト」も参考になります。小学生では腹囲75cm以上、中学生では80cm以上ある場合、「内臓脂肪蓄積の可能性あり」と評価します。

体格の変化には「成長曲線」が有用です(図)。身長と体重を経時的にグラフ化することにより、太りだした時期や、肥満の進行の程度が視覚的にわかります。

＜子どもの肥満の原因は？＞

子どもの肥満の多くは以下の原因が想定されます。

- ・ 過食傾向で高エネルギー・高脂肪食を好む
- ・ 身体活動を好まない性向または生活習慣
- ・ エネルギー収支がプラスになりやすい遺伝的形質

＜肥満の子どもへ対応は？＞

○健康障害を有する肥満の場合

既に肥満に伴う健康障害を認める場合は、医療機関での専門的な治療が必要となります。必要により薬物やカウンセリングなどによる治療が開始されます。

○健康障害を有しない肥満の場合

健康障害を有しない肥満でも、いづれ生活習慣病や心臓病、脳卒中といった、大きな病気の原因となりえます。また肥満であるために体育が苦手であったり、体型をからかわれたりして、それらが原因で学校嫌いになったりします。したがって健康障害のない場合でも肥満解消を目指します。

＜肥満解消のための具体的な方法は？＞

肥満解消のためには、おやつを含めた食事の確認、日々の運動量の確認、生活リズムの確認、が原則となります。

○肥満解消のための食事のポイント

は？(表2)

＜表2 食事のポイント＞

- 1. 食事摂取量、食事時間、食事の速度について**
朝食を食べているか？ 過食・大食があるか？
食事時間が不規則か？ 夜食の習慣があるか？
早食いか？
コ食(孤食、個食、子食、固食、粉食、濃食、小食)がないか？
- 2. 食事内容について**
和食か？ バランスはよいのか？ 偏食はあるか？
野菜を食べているか？ マヨネーズが多くないか？
味付けは濃いのか？ 外食が多いか？
インスタント食品が多いか？
- 3. 間食について**
回数・時間・量 おやつへの買い置きがあるか？
清涼飲料水を飲むか？ 牛乳をたくさん飲むか？

(日本糖尿病学会・日本小児内分泌学会(編) 小児・思春期糖尿病コンセンサスガイドライン、南江堂、2015、より一部改変)

まずは3食きちんと食べること、リズムの乱れにも繋がります。次に、口喝時の水分補給に気を付けることです。ジュースはなるべく控える、無糖のお茶かお水を飲みましょう。牛乳や乳酸菌飲料、スポーツドリンク、果汁が含まれる野菜ジュースも太る原因となります。良かれと思って、これらを飲ませすぎないでください。

食事に關しては、菓子パンやカップ麺のみでは栄養バランスが偏ります。おかずは肉や魚を使った野菜だけでなく、野菜中心のおかずである副菜も積極的に食べましょう。

かといって、子どもの場合は食事制限が厳しすぎると、身長伸びが悪くなるなど成長に影響しますので、食事制限を厳しくしすぎないで

ください。

○肥満解消のための運動のポイント

運動は筋肉を減らさず痩せやすい体質へと変わる効果があります。運動のポイントには、まず日々続けられる具体的なプランを考えることが大切です。スイミングなどの運動教室でもいいですが、続けられなければ、効果は上がりません。

肥満の子どもが運動を続けるために中学生であれば部活動への入部をお勧めします。競技系の部活は苦手なお子さんには、ダンス部や登山部、体を動かす文化系の活動、例えば吹奏楽部などがいいかと思えます。また、登下校の際には、バスや電車ではなく自転車を使用する、自転車ではなく徒歩で通学する、といった方法も継続しやすいです。

日々の生活の中で運動量が自然と増える環境づくりが大切です。

○規則正しい生活とは？

規則正しい生活とは、上述の食事と運動のほかに「早く寝て睡眠時間を十分取ること」、そして「スマホやゲーム、インターネットは時間を決めて使用すること」です。これらは、肥満の原因だけでなく、学力低下や、衝動性やうつ傾向といった精神的な異常など様々な障害を引き起こすことがわかっています。

＜肥満の予防法は？＞

一旦太ると痩せることが容易では

ありません。肥満の子どもは、大人になっても高率に肥満のままであることが知られています。太ってから痩せるよりも、肥満を予防する取り組みが大切です。

幼児期からの心掛けが、将来の肥満予防の第一歩です。体をあまり動かさない、甘いお菓子やジュースを好むといった生活習慣は、2・3歳から身につくからです。

小・中学生は、学校での定期的な身体計測で、体格を確認できます。また多くの自治体で行っている「小児生活習慣病健診」の受診をお勧めします。内容は各自治体によって若干異なりますが、身体計測、血圧測定や脂質異常症など生活習慣病に関する検査を行います。健診会場で、教育講演や生活指導が行われているところもあります。詳しくは各市町村にお問合せ下さい。

＜最後に＞

子どもの肥満予防・肥満解消には、家族の理解と協力が最も大切です。子どもは大人と比べて、正しい判断や意思決定、実行と継続が難しく、周りの環境に流されやすいからです。家族で良い生活習慣を実施、継続することは、子どもにとって励みになるだけでなく、みんなの健康を守る大変良い取り組みです。

＜参考文献＞

小児肥満症診療ガイドライン 2017、編集・日本肥満学会、ライフサイエンス出版、2017。



免疫力を高めるために

公益社団法人新潟県栄養士会 栄養ケア・ステーション

久志田 順子

免疫力とは

「疫（病気）を免れる力」のことです。人間に備わっている免疫は、「いろいろな病気にかかり難い、かかって重症化せずに治りやすくする」「自然免疫」と、「いろいろな病気を完全に治し、一度かかった病原体には二度とからなくする」「獲得免疫」の大きく2つに分けられます。ある病原体が体内に侵入すると「自然免疫」が即対応しますが、撃退不可能な強い病原体の場合は、「獲得免疫」により体から完全に排除されて治癒することができます。「自然免疫」を担当するNK（natural killer）細胞の活性が低下するとウイルス感染が頻発したり、症状が長引いたり、重篤な症状になったりします。NK細胞は免疫力の評価として用いられます。又「自然免疫」は自助努力により免疫力をあげるこ

とができますが、現在世界中に蔓延している、新型コロナウイルスに感染しないための免疫は「獲得免疫」であり、これを得るには、一度新型コロナウイルスにかかるしかなく、そのためにもワクチンの開発が期待されているところです。食事を通じて新型コロナウイルスに対する免疫システムを特別に増強することはできず、特定の食品やサプリメントによって感染拡大を抑えることはできません。体の免疫システムとは、体内に侵入した異物から体を守ることであり、その正常な機能を維持する免疫システムには、多くの栄養素や関連の物質が関与しています。

私たち人間の腸には

免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、全身の免疫細胞の

約7割が集まっています。又、小腸の壁に存在するパイエル板は、免疫細胞に体に有害な異物を学習させて訓練させる働きがあり、訓練された免疫細胞は、腸内で免疫に関与したり、血液に乗って体の各所で病原菌やウイルスを攻撃します。腸はまさに「全身の免疫本部」です。免疫力を高めるためには、腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが重要となります。

体内の腸内細菌は

善玉の菌と悪玉の菌とそのどちらでもない中間の菌の3グループで構成されており、互いに密接な関係をもちながら、複雑にバランスをとっています。腸内細菌の種類は個人によって極めて多様で、食事や在住国などの要因によって異なるとされています。また悪玉菌は、たんぱく質

や脂質が中心の食事、不規則な生活、各種ストレス、便秘などが原因で腸内に増えてきます。健康的な腸内細菌は善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌）が優勢で乳酸や酢酸などを作り、腸内を酸性にして悪玉菌の増殖を抑えて、体の免疫力を高める効果が報告されています。

栄養面から免疫力を高めるには

1 腸内の善玉菌を増やして腸内細菌叢を改善し、腸内環境を整える。

「プロバイオティクス（有用な作用をもたらす生きた善玉菌）」を直接摂取することで、ヨーグルト・乳酸菌・納豆・漬物などの食品や、ビフィズス菌や乳酸菌を毎日継続して摂取し腸に補充します。

「プレバイオティクス（腸内に存在する善玉菌を増やす作用がある食材）」を摂取することで、野菜・果物・豆類に多く含まれるオリゴ糖や食物繊維を摂ることが勧められます。

2 各種の栄養素を適正に摂取する。

栄養素では、たんぱく質、n-3

系脂肪酸、食物繊維、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンB群、ビタミンC、鉄、亜鉛、銅、セレン、乳酸菌が重要であり、これらの栄養素の摂取不足等は免疫システムの機能低下につながり、ウイルスに対する抵抗力が低下します。免疫能を維持するには、栄養バランスの取れた食事により、各種の栄養素を適正に摂取して栄養不良を起さないことが大切です。栄養のバランスが崩れ免疫能が低下しても、適切な食事により免疫能を回復することが可能となります。

3 食事で心がけていただきたいこと。

- ・ 1日3食の食事を規則正しく、よく噛んで食べる。
- ・ 毎食の食事は、主食(ごはん、パン、麺など)と主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)と副菜(野菜類、きのこ類、海藻類など)を組み合わせて適量を摂る。
- ・ 果物、乳製品を毎日習慣的に適量

摂る。

・ 美味しく、楽しく、食事をとる環境づくりを心がける。
腸内環境や免疫細胞の働きは人によって大きく異なり、ある特定の食品が免疫力を高めるとは限らないことから、種類の食品に限定せず、多種類の食材から、色々な栄養素をとることをお勧めします。

免疫力は年齢をかさねることに低下します。体を動かす、ストレスをためない、十分な休養も免疫力アップには大切になります。



本文でも紹介されているとおり、バランスのとれた食事は大切です。

では、何をどのくらい摂取したらよいのでしょうか。

図は、厚生労働省・農林水産省より紹介されている「食事バランスガイド」です。「一日にこんなものをこれくらい食べるとよい」という目安です。

軸が水分で、コマをまわすために適度な運動が必要で、全体のバランスが悪いとコマが倒れてしまうことを意味しています。自分に足りないものなどのチェックに使用してみましよう。

年齢・性別・身体活動量によって、コマの大きさは異なるので、詳細は農林水産省のホームページをご覧ください。

(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_nav/balance/index.html)



令和元年度 がん治療と就労 両立支援セミナー 開催状況報告

当財団では平成31年度より新たな事業として、がんになっても治療と就労の両立が可能となるよう、職場における取組事例や各種支援制度の周知及び理解促進を図るため、企業の経営者や人事労務担当者、医療関係者などを対象とするセミナーを開催しています。

令和2年2月に開催した「がん治療と就労 両立支援セミナー〈がんになっても働きたい〉」について概要をご紹介します。

令和2年2月14日（金）新潟市民プラザにて開催し、約50名から参加いただきました。

最初に基調講演「がん治療と就労の両立支援」と題し、日本医師会総合政策研究機構主席研究員の上家 和子先生をお招きしご講演いただきました。その中で、「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」の内容および現場での活用の現状にふれ問題提起していただきました。がん患者本人が、家族や他の患者、主治医、職場の上司や同僚、産業医、それぞれとコミュニケーションを密にとることができ、がんになったけれども仕事を続けられることが当たり前の社会が目の前までやってきており、また実現するために今日のようなセミナーが、がん治療と就労の両立を考えるきっかけとなればと結ばれていました。

続いて、上家先生を司会にパネルディスカッションを行い、労働行政の立場から新潟労働局労働基準部 健康安全課長 高橋 英人様、がん経験者の立場から日本対がん協会 がんサバイバー・クラブマネジャー 横山 光恒様、がん治療医の立場から新潟県立がんセンター新潟病院 内科部長 今井 洋介様、事業場の立場から株式会社ナカムラ 経営管理部課長 石黒 ゆか様、産業医・かかりつけ医の立場から新潟産業保健総合支援センター所長 興梠 建郎様、多職種の間与の重要性などについて新潟医療福祉大学社会福祉学部 社会福祉学科准教授 五十嵐 紀子様との6名のパネリストに討論していただきました。

全体を通して、聴講者からは、両立支援の仕組みだけでなく、患者とどう共生していけるのか心に響いたなど感想をいただきました。



《ラジオCM放送日時》

当財団では、BSNラジオで次の内容のCMを放送中です。放送期間は令和3年2月25日までの予定です。いつまでも健康に過ごすために健（検）診を受診し、生活習慣病を早期発見しましょう！

放送時間	曜日	テーマ
午前8時39分頃（交通速報後）	毎週火曜	特定健診の普及啓発
	毎週木曜	がん検診の普及啓発

表紙画説明



御山竜胆（おやまりんどう）
リンドウ科 花期：8～9月

深山に生える日本特産の多年草。エゾリンドウに似ているが少し小さい。花は茎の先端に数個つく。花冠は濃紫色で長さ2～3cmあり、平開しない。高さ20～50cmになる。

この絵のモデルは鉢に植えたものをお借りして描きました。花は開かないので描き易いのですが、青紫の花の色がうまく出せなかったことを思い出しました。私は実寸大に書くことと質感を表現したくてこの様な彩色をしているので、塗り重ねやホワイトも使い描いています。私のギャラリーは季節の花と描いた絵と一緒に展示しています。描き終えたばかりの絵は、モデルになった花と一緒に展示しますので、形、色…対比して見れるようになっています。写真を見て描くことはしません。モデルの花が先生です。

表紙題字 書家 大矢大拙氏