熊本の健康が危ない！

糖尿病警戒アラート 年中発令中！

防ごう「血糖値スパイク」

糖尿病は、慢性的に血糖値が高くなる病気で、熊本県では、糖尿病の患者数が増加の一途を辿っています。

健診の項目には、血糖値や最近1～2か月間の血糖値を反映するＨｂＡ1ｃ（ヘモグロビンエーワンシー）があり、空腹時血糖値が126㎎／dl以上、ＨｂＡ1ｃが6.5％以上になると糖尿病が強く疑われます。初期の糖尿病は症状が無く、放置すると、目や腎臓、神経などに合併症を引き起こします。また、動脈硬化症、歯周病、認知症などのリスクも高まります。

糖尿病の予防には、バランスのとれた食生活や適度な運動などの生活習慣が重要です。血糖値の急上昇、急降下を「血糖値スパイク」と言い、特に食後の血糖値の乱高下は血管にダメージを与え、糖尿病のリスクが高まります。この血糖値スパイクは、「朝食を抜かない」「野菜から先に食べる」「食後の運動」など、ちょっとした工夫で和らげることができます。

健康的な食事や適度な運動を習慣化し、定期的な健診でチェックしていきましょう。

今こそ！急げ！生活習慣病予防！

カギは、年に一度の特定健診！

生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行するため、健診は自らの健康状態を理解して生活習慣を振り返る絶好の機会です。健診を受けて、自分にあった生活習慣の改善に努めましょう。

日本人の死亡原因の約6割は糖尿病や脳血管疾患などの生活習慣病です。その発症・重症化予防と早期発見のために、リスクとなる「メタボリックシンドローム（メタボ）」に着目した健診が特定健診です。

熊本県内の特定健診受診者の健診データをみてみると、メタボ予備群・該当者の割合は全国ワースト7位（令和3年度）と高く、若い世代から悪い傾向にあります。

メタボ最大の原因は、内臓脂肪型肥満。まずは食べすぎや運動不足など、いわゆる不健康な生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことが大切です。

熊本県は一人当たりの生野菜の購入・消費量が全国最低レベルで、加えてジャンクフードや肉類を食べる頻度が高いと言われています。また、運動に関しても改善が必要で、例えば毎日の歩数は全国平均を下回っている状態です。

生活習慣病の予防のために大切なことは、バランスの良い食事、適度な運動、そして年に一度の特定健診です。熊本県は、「野菜あと一皿、毎日1000歩プラス、年に一度の健康チェック！」を勧めています。特定健診を受けて保健師さんや栄養士さん達と協力して、生活習慣の改善に取り組みましょう。

特定健診・特定保健指導の詳細はこちら（熊本県ホームページ）

メタボリックシンドローム（メタボ）とは？

メタボとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。単に腹囲が大きいだけでは、メタボにはあてはまりません。

メタボリックシンドロームの診断基準

- ●内臓脂肪型肥満　ウエスト周囲径　男性：85cm以上　女性：90cm以上
- ●脂質異常症　中性脂肪：150㎎/dL　HDL：40㎎/dL未満
- ●高血圧　最高血圧：130/85mmHg以上
- ●高血糖　空腹時血糖値：110㎎/dL以上

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の目安

6.5%以上	糖尿病が強く疑われる
6.0～6.4%	糖尿病の可能性が否定できない
5.6～5.9%	要注意
5.6%未満	正常

歯が生えたらフッ化物配合歯みがき剤で強い歯に！

子どものむし歯をゼロに！

生えたばかりの歯は、歯の質が弱く、特に乳歯のむし歯は、進行が早いのが特徴です。放っておくと、子どものお口の機能の発達や永久歯の歯並びにも悪影響を及ぼすこともあります。乳歯をむし歯にしないように注意することが大切です。

熊本県では、子どもの歯の質そのものを強くしたり、むし歯になりかかった歯の表面を修復する、むし歯予防に効果の高い「フッ化物」の利用をすすめています。フッ化物は、もともとお茶や魚介類など多くの食品に含まれているもので、日頃から口にしていますが、意識して利用することでむし歯を予防することができます。

フッ化物を使う方法は、「①歯が生えたら、毎日の仕上げ磨きに市販のフッ化物配合ハミガキ剤を使う」、「②歯科医院や歯科健診で定期的（年2～4回）にフッ化物歯面塗布を受ける」、「③うがいができる4歳頃からフッ化物洗口をする」の3つです。

また、子どもは甘いものを好むことが多いため、砂糖を含んだ飲食物をだらだらととらないことも大切です。

子どものむし歯ゼロを目指し、家族みんなで定期的に歯科医院を受診し、健康な歯を保ちましょう！

むし歯予防のポイントが学べる動画公開中！

©2010熊本県くまモン

あなたは知っているか？睡眠の大きなメリット

睡眠が心身にどのような効果があるか、最近の研究でさまざまなことが明らかになってきました。

睡眠は身体を休める効果だけでなく、脳を休ませる効果もあり、寝ている間に情報の整理や定着させる役割があります。また、脳の老廃物の除去をしてくれるため、認知症予防にも有効といわれています。

睡眠中には多くの成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは身体の成長や細胞の修復などがあり、子どもの成長だけでなく、大人には抗加齢ホルモンによりアンチエイジングも期待できます。高価なサプリメントや化粧品よりも良い睡眠がお肌の質を向上させますよ。まだまだ睡眠のメリットがありますので、ぜひご自分の睡眠時間や睡眠の質を振り返り、健康で若々しいカラダづくりを目指しましょう！

骨粗しょう症検診でコツコツ骨折予防！

骨粗しょう症は、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなる病気です。骨粗しょう症になると、転ぶなどのちょっとした事で、せぼね、太ももの付け根や手首等の骨が折れ、時には寝たきりの原因となることもあります。骨量は40代頃までは維持されますが、特に女性は閉経前後に急速に減少します。また、若い人でも極端なダイエット、喫煙や飲酒などにより、骨粗しょう症になることがあります。

男性でも70代以降は著しく骨量が減少するため、油断は禁物です。更には、糖尿病や薬などが原因で骨粗しょう症になることもあります。

骨粗しょう症の予防には、骨量の減少に早く気づいて、対策することがとても重要です。丈夫な骨を保ち、骨折を予防するために、今すぐ骨粗しょう症検診を受けましょう！

がん検診　働く世代こそ受診が必要

定期的ながん検診で早期発見・早期治療を

2人に1人がかかると言われる、がん。国民の約4人に1人がんによって亡くなっています。近年、多くのがんは早期に発見できれば克服できる可能性が非常に高くなっています。早期発見のカギは、定期的ながん検診です。下の表の対象年齢になったら、定期的にがん検診を受けましょう。特に熊本県は、働く世代ががん検診を受診しない傾向にあります。職場でも、がん検診や精密検査を受けやすい環境づくりを進めましょう。市町村が実施しているがん検診は、少ない費用負担で受診することができますので是非活用ください。

がん検診の申し込みは、お住まいの市町村や、勤務先の検診担当の方にお尋ねください。

国が指針で定めるがん検診

種類	対象者	受診間隔
胃がん	50歳以上	2年に1回
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回
肺がん	40歳以上	年1回
乳がん	40歳以上	2年に1回
大腸がん	40歳以上	年1回

家族で相談、HPVワクチン接種

子宮頸がん予防には定期的な検診とともにHPVワクチンの接種が有効です。定期接種の対象は、小学校6年から高校1年相当の女性です。接種機会を逃した平成9年度から平成18年度生まれの女性も公費で接種できます（キャッチアップ接種）。接種について、ご家族で相談しましょう。

HPVワクチンの詳細はこちら（厚生労働省HP）

FIB-4 indexで肝臓チェックを

近年、熊本県では脂肪肝が原因で発生する肝硬変からの肝臓がんが急増しています。FIB-4 index（フィブフォーインデックス）計算サイトでは、血液検査の結果などを入力することで、簡単に肝臓の硬さを評価することができます。脂肪肝を早期に発見し、早期治療に繋げましょう。

FIB-4 index 計算サイト

高血圧と心房細動 最悪の二刀流

高血圧と不整脈、放置していませんか？危険な不整脈の1つに「心房細動」があります。自覚症状が無いことも多いですが、脈を測ってみると「脈が飛ぶ」と感じることもあります。

血圧が高いと「心房細動」を1.5倍起こしやすいと言われており、「心房細動」と「高血圧」が重なると重症の脳梗塞、心不全を起こしやすいとされています。

熊本県では日頃からの定期的な血圧測定や、不整脈の有無を自身で計測する自己検脈を推進しています。心臓や身体の異常を早期に見つけ、循環器病を予防しましょう！

熊本健康づくり２年
月 日
曜日

号外

熊本県
国保ヘルスアップ支援事業