

やってみよう

# 健康日本21



社団法人 北海道薬剤師会・発行

## 健康日本21

2004年2月  
社団法人 北海道薬剤師会

【執筆】

松野 和彦・荻野 修  
竹内 伸仁・尾越 和子  
佐藤 秀幸・鈴木伊知郎  
富樫真実子・福田 一美  
星田 文子・横山侯太郎  
日沼 義一(アドバイザー)

<http://www.doyaku.or.jp/>



# はじめに 健康日本21

最近よく耳にする「健康日本21」って何でしょうか。これは21世紀を健康で長生きしましょうという運動です。

日本は現在、少子高齢社会が進行中です。寿命が延びるのは結構ですが健康でなければあまり楽しくありませんね。

最近、高血圧や高脂血症、糖尿病などで治療を受けている人が多くなりました。がんの治療を受けている人も珍しくありません。これらは生活習慣を直すことで病気になるにくくすることができるので「生活習慣病」といわれます。

誰しも病気にはなりたくありません。それでもこのような病気になる人とならない人がいます。もちろん遺伝もありますが、日頃の生活習慣が大きく影響します。少しずつ生活を直すことで健康な明日を実現しましょう。

## 生活習慣病にかからないために

毎日、ご飯がおいしく食べられ、大便も小便可もすっきり出て、夜はぐっすり眠れて朝の目覚めがさわやか。こんなの当たり前と思うかもしれませんが、このような健康な生活を送れない人がたくさんいます。

高血圧、高脂血症、動脈硬化、痛風、糖尿病、がん、これらは生活習慣が良くないと発病したり、悪化したります。誰しもがんで死にたくはありません。脳卒中で半身不随にもなりたくはありません。しかし注意しないとそうなる可能性は高いのです。

当たり前の健康な生活をいつまでも続けるにはそれなりの努力が必要です。それは難しいものではありませんが、若いうちから毎日地道に行なうことで効果をあげます。

健康の基本は体に良いものをバランスよく食べ、体をよく動かし、ストレスは早めに



## もくじ

- 1 ● 健康日本21
- 2 ● 生活習慣病にかからないために
- 3 ● 栄養・食生活
- 5 ● 食物の中の成分(栄養素)に注意
- 9 ● 身体活動・運動
- 11 ● 休養・こころの健康づくり
- 13 ● 循環器病
- 15 ● 糖尿病
- 17 ● がん
- 19 ● アルコール(お酒)
- 21 ● タバコ
- 23 ● 歯
- 25 ● 病院の検査
- 29 ● 健康日本21と薬局・薬剤師

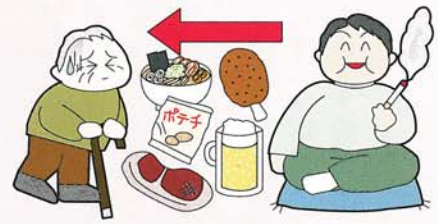


発散させ、十分休息をとることで。そして禁煙を実行することで。簡単にいうと体に良いことをし、悪いことをしないことです。その中でも大事なのは肥満を抑制し、タバコを吸わないことです。肥満は高血圧、糖尿病、高脂血症と密接に関連しています。体重を適正に保つことでこれらの生活習慣病をかなり予防し、改善することができます。

タバコはがんと関係があるだけでなく、脳卒中や心筋梗塞とも大きく関係します。

「健康日本21」は21世紀を健康に生き抜くために「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」「糖尿病」「循環器病」「がん」の9項目を取上げ、2010年までに具体的な成果をあげようというものです。

しあわせの中心は健康です。明日のしあわせのために少し努力してみませんか。健康は自分の責任です。



## 栄養・食生活

ステーキ・とんかつ・パスタ・天ぷら・すし…おいしそう…：あなたはどれが好きですか。昨今グルメブームです。昔、お祭りといえば赤飯に煮しめ、誕生日といえばチラシ寿司、運動会といえばノリ巻といなり寿司といったのがご馳走でした。

比べてみると今の食べ物は格段に美味しいだけに高たんぱく、高脂肪で高エネルギーですね。昔は糖質、食物繊維が中心でした。成長期には高たんぱくや高脂肪の必要な時もありますが、日常的に高エネルギー食の現在、その多食は肥満や高脂血症となつてかえつて有害です。

### 野菜をたくさん食べよう

野菜にはカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなど循環器病やがんの予防に効くという物質が豊富です。旬の野菜は栄養価も高く、おいしいので特別にお奨めです。できるだけ多種類のものを食べると様々な栄養素を摂ることができます。



### 魚はたくさん、肉は少なく

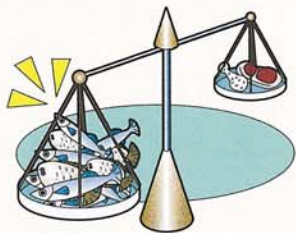
魚に含まれる脂質は不飽和脂肪酸であるEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）で、これらは血液中で血が固まるのを防ぎます。また自身の魚には脂肪も少なく、ヒトの体に必要なたんぱく質が豊富です。

肉類にはコレステロールや飽和脂肪酸が多く、高エネルギーなので高脂血症や肥満のもとになりやすいのです。

### 牛乳や乳製品をとろう

カルシウムの重要な働きは筋肉の収縮、神経の刺激伝達、血液凝固などです。体内のカルシウムの99%は歯や骨にあり、食べ物を砕いたり、体を支えたり、内臓を保護したりしています。

牛乳や乳製品にはカルシウムとたんぱく質が豊富です。毎日の食生活に乳製品を取り入れましょう。また豆類もカルシウムをはじめ栄養素が豊富ですので、毎日の食事に加えてみませんか。



### 食塩を減らそう

油分と塩味はおいしさの中心です。これらはとかく取りすぎになりがちです。食塩の取りすぎは高血圧や胃がんのもとになります。食事はできるだけ薄味にして塩分を減らしましょう。慣れるとかえつてそのものの本当の味が分かつておいしいものです。また酢や他の調味料を使うのも変化がでていいものです。

### 栄養のバランスに気をつけよう

ヒトが生きていくためには体を作るたんぱく質とエネルギー源になる糖質が中心になりますが、その他たくさんの栄養素が必要です。そのため一日に30品目以上の食物を食べようといわれています。一日三食はそのためにも必要です。できるだけ一日一回は家族そろつて食べましょう。



### 外食に注意

コンビニ食、外食が増えている現代社会ですが、ちよつと栄養表示を見てみましょう。最近メニューなどにエネルギーや使用食材が書かれているものが増えていきます。これらも利用して自分の食生活を見直してみませんか。コンビニ食も自宅で野菜や果物を加えるとかなり良い食事になります。

### 健康日本21の目標値

#### 成人一日あたりの平均摂取量

|        |        |  |
|--------|--------|--|
| 野菜     | 350g以上 |  |
| カリウム   | 3.5g以上 |  |
| 牛乳・乳製品 | 130g以上 |  |
| 豆類     | 100g以上 |  |
| 緑黄色野菜  | 120g以上 |  |
| 脂肪     | 25%以下  |  |
| 食塩     | 10g未満  |  |

## 食物の中の成分(栄養素)に注意

食物の中には多く食べたほうがいいものと、なるべく減らした方がいいものがあります。また何らかの病気をもっている人が気をつけなければならない成分もあります。

### 多くとりたい栄養素

#### 鉄

血液中の赤血球には鉄が必要で、鉄が不足すると貧血になります。海藻や野菜などに含まれる鉄はその2〜3%が吸収されますが、レバーや牡蠣などに含まれる動物性の鉄は15〜20%と効率よく吸収されます。鉄はビタミンCと一緒に摂るとさらに利用率は良くなります。

#### 鉄の多い食品例



#### カルシウム

カルシウムは体内に成人で約1kgあり、そのほとんどは骨や歯の成分として存在します。残りは血液中や筋肉、神経などの組織に存在し、心臓や脳の働き、筋肉の収縮など非常に重要な働きをしています。そのため血液中のカルシウムが少なくなると必要量を維持するため骨などからカルシウムが溶け出し、骨の中のカルシウムが少なくなり、骨粗鬆症になります。

カルシウムは小魚や緑黄色野菜、海藻などに多く含まれていますが、乳製品が最も効率よく吸収されます。

#### カルシウムの多い食品例



#### 葉酸

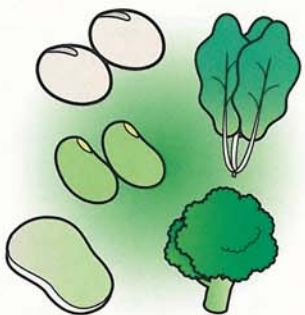
葉酸は水溶性ビタミンの一種で、不足すると貧血、口内炎などの症状が現れます。特に葉酸が必要なのは妊婦で、葉酸が不足すると胎児に神経障害が起こったり、流産したりしやすくなると言われます。

妊婦が一日に必要な葉酸は成人の約2倍の400μgで、緑黄色野菜、特に色の濃いものに多く含まれています。葉酸は妊娠初期から必要なので、妊娠可能な女性は普段から多く摂るようにしましょう。

貧血気味の人は鉄分のほかに葉酸やビタミンBも必要です。

#### 葉酸の多い食品例

ほうレンソウ  
ブロッコリー  
大豆  
枝豆  
そら豆



#### マグネシウム

マグネシウムは体温の調節や酸・アルカリのバランス維持に関わっています。またビタミンやカルシウムを吸収するのに必要なもので、気持を落ち着かせる働きもあると言われます。その他血小板の働きを抑制して過度の血液凝固を防ぎます。

最近、片頭痛にマグネシウムの不足が関係している場合があるといわれ注目されています。またストレスでもマグネシウムが多く消費されます。海藻や小麦、玄米ごはんなどにもマグネシウムが多いので、片頭痛のある人は試してみてもいいかがですか。

#### マグネシウムの多い食品例

ワカメ  
コンブ  
納豆  
コーヒー  
かつお刺身



## カリウム

カリウムは筋肉の収縮や神経の働きに関係し、特に心臓の筋肉の収縮に働く大切なミネラルです。またカリウムは食塩からくるナトリウムと拮抗するので、塩分の多い食事が好きな人や血圧の高めの人は多めに摂りましょう。

一方カリウムはその90%が尿中に排泄されるため、透析をしている人は体内に過剰に蓄積されやすく摂取に気をつけなければなりません。

カリウムは果物や野菜、イモ類、豆類、海藻などに多く含まれています。

### カリウムを多く含む食品例

かぼちゃ  
さつまいも  
バナナ  
昆布  
ひじき



## リン

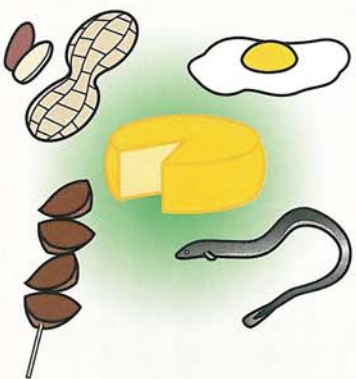
リンは食べ物をエネルギーに変える仕組みに関係しています。体内ではカルシウムとリンは2…1の割合で存在していますが、このバランスが崩れると骨粗鬆症など様々な障害が現れます。

特に透析をしている人は体内にリンが溜まりやすくなりますので注意が必要です。

リンは主にたんぱく質に含まれていますので肉類、魚類、乳製品、穀類などから摂ることができます。しかしインスタント食品、加工食品にはリンが特に多く含まれているので取り過ぎに注意しましょう。

### リンを多く含む食品例

卵  
チーズ  
うなぎ  
レバー  
ピーナッツ



## 食事から減らしたいもの

### コレステロール

コレステロールは体に必要な多くのホルモンの原料になったり、栄養分の分解や吸収をする胆汁酸のもとになるなど体にとって大事なものです。

しかし人の体にとって必要なコレステロールのほとんどは肝臓で作られます。コレステロールはおいしい脂ののった肉や魚、卵などに多いので取り過ぎが問題となります。コレステロールが体内に溜まると動脈硬化や生活習慣病のもとになります。

### コレステロールの多い食品例

鶏卵  
魚卵  
レバー  
バター  
マヨネーズ



### プリン体

プリン体とは細胞の核に含まれているもの…。ほとんどすべての細胞に含まれていて、プリン体が肝臓で分解されると尿酸ができます。尿酸の濃度が高くなると結晶となって体のあちこちに析出します。特に足の親指などの関節が腫れて痛む痛風は最近増えていきます。

このプリン体は細胞の密度の高いものに多く、魚の精巢、肝臓、そしてビールなどが代表的なものです。またアルコール類はプリン体が尿酸に分解するのを促進するので尿酸値の高い人は気をつけなければなりません。

### プリン体の多い食品例

あんきも  
干しいたけ  
魚の白子  
うに  
レバー



## 身体活動・運動

よく運動をしている人の体は美しいですね。運動は美しい体を作るだけでなく、健康な体を作ります。

### 運動の主な効果

- ① 血液循環を良くします  
運動をすると体のすべての組織が酸素や栄養素を必要としますのでまず心臓が活発に働きます。同時に全身の筋肉が収縮してポンプのように血液循環を助けま
- ② 脳に刺激を与えます  
さまざまな運動は、運動神経ばかりでなく感覚神経など脳を使うこととなります。ですから運動は脳の働きを活発にし、知的能力を高めます。散歩をしているとよくいいアイデアが浮かびますね。
- ③ 循環器（血管系）の病気を予防します  
高血圧症・狭心症・糖尿病などの生活習慣病は、血管の病気の一つと考えられます。人は血管と共に老いるといわれますが、中高齢者が適切な運動をすること

で心臓・血管系を丈夫にして循環器系の病気予防になります。

### ④ 骨を丈夫にします

骨にはカルシウムが必要ですが、歩くことで足に体重がかかり、カルシウムが骨に沈着していきます。

### ⑤ 新陳代謝機能を高めます

手足を動かし、脈拍の回数が多くなると全身の筋肉が運動して動くようになり、新陳代謝機能が高まります。そのため全身の細胞や臓器が若返ります。

### ⑥ 免疫力を高めます

運動をすると副腎皮質ホルモン



の分泌が多くなり免疫力が高まります。副腎皮質ホルモンが作られるにはビタミンCが必要ですので、ビタミンCは十分摂りましょう。

### ⑦ 体脂肪を減らします

運動をして5〜10分では、まず筋肉のグリコーゲンがエネルギー源となり、次いで肝臓のグリコーゲンが使われます。さらに運動が継続されると脂肪組織に蓄えられていた中性脂肪が分解されてエネルギー源の中心になります。

しかしハードな運動では脂肪の利用よりもブドウ糖の消費が多くなります。体脂肪を減らすには、あまりハードな運動は効果的ではありません。

### 毎日の生活に運動を

1回30分位のウォーキングを習慣にしてみませんか。毎日が理想ですが、天気が悪い時や用事がある時は休むなど、1週間に半分以上行なうだけでも有効です。運動は健康増進の第一歩です。病気で治療を続けている人は医師に相談することが必要です。

### 有酸素運動

運動には常に呼吸をしながらするウォーキングのような有酸素運動と、重量挙げのように瞬間息を止める無酸素運動があります。有酸素運動では必要なエネル

ギーや酸素は血液を通して補給されます。そのため呼吸・心臓・血管系が良く働き丈夫になります。体脂肪の消費にも有酸素運動が最適です。

### おおよその運動別エネルギー消費（30分間）

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| 歩く（3000歩）      | 100 k <sub>cal</sub> |
| 水泳             | 350 k <sub>cal</sub> |
| サイクリング（時速10km） | 120 k <sub>cal</sub> |
| テニス            | 210 k <sub>cal</sub> |
| 野球             | 125 k <sub>cal</sub> |



### 健康日本21の目標 一日の歩数

|    |         |
|----|---------|
| 男性 | 9200歩以上 |
| 女性 | 8300歩以上 |

## 休養・こころの健康づくり

人は起きて活動をすると、体も心も疲れます。忙しいといって働き続けると仕事の能率は落ち、ミスが多くなります。これは体が休養を取ることが求めているのです。これを無視して働き続けると体も心も壊れてしまいます。人が生きていくためには休養はととても大切なのです。

### 休養

- ① 心身を疲れから回復させるには、まず活動を中止し、体を休めることです。
- ② 今までしていた仕事と全く違うことをするのも気分転換になっていいものです。
- ③ 軽い運動をするのは体のこりをほぐし、疲労回復に役立ちます。
- ④ 最大の休養は寝ることです。長時間寝ることよりも



ぐっすり寝て目覚めがさわやかであれば最高です。睡眠は身体と脳の休息に不可欠なばかりでなく、ストレス解消に重要な働きをしています。

### ストレス解消

ストレスとは外からの刺激に対する体の防衛反応ですが、大きなストレスは有害で、心も体も傷つけます。ストレスは免疫の働きを弱め、多くの病気のもとになったり悪化させたりします。

忙しく複雑な現代に生きる私たちは、仕事や家事など日常の中で「ストレス」と無縁でいることは不可能でしょう。ストレスが避けられないものであるなら、よりストレスに強くなり、ストレスを上手に解消することを覚えましょう。

- ① 好きなことや趣味に没頭することや好きなことをしているとは人は疲れを忘れます。

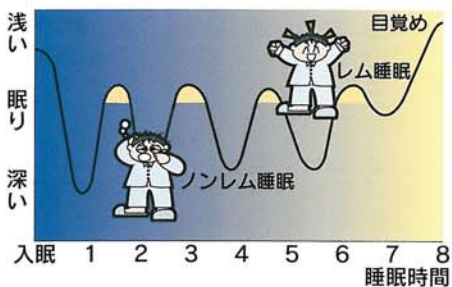


- ② 愛するものを持つ。愛するものと接することは最大の喜びです。家族、恋人、友人、あるいは犬や猫などのペットはかけがえのない宝です。
- ③ 普段の生活から離れて非日常的なことをしてみましよう。旅行などはその代表でしょう。飲食店のひと時も含まれるでしょう。友達と軽く一杯と

いうのはいいですね。

### 睡眠

眠りには深い眠り(ノンレム睡眠)と浅い眠り(レム睡眠)があり、一晩のうちにこれを数回繰り返します。この組み合わせは約1時間半ごとに繰り返され、だんだん眠りは浅くなっていきます。このレム睡眠の時目覚めるとすっきりと気持ちよく起きることが出来ます。



- ④ 自分なりの楽しみを見つけましょう。通勤のコースを時々変えてみるのも新しい発見があるでしょう。
- ⑤ 同じストレスを繰り返すと、少し慣れてきてあまり強くストレスを感じなくなります。ストレスは避けてばかりいないで乗り越えることも大切です。

### アロマテラピー

良い香りは気持ちをなごませてくれます。この香りを治療に応用したのがアロマテラピーです。アロマテラピーには古くから伝わる香道のほか、最近は植物の精油を利用するものがあります。気に入ったものを買って折りにふれて楽しむのもいいでしょう。また野山や海辺を散歩して、草木や潮の香りに包まれるのもいいですね。



## 循環器病

血液は全身の組織、細胞に酸素や栄養を供給しています。特に脳は血流が止まる（けがや脳卒中など）と数分で回復不能になるといわれます。また心臓に栄養を与える冠状動脈で血流が止まれば心臓の壊死を起こし、死に直結します。血の流れるところ、すなわち血管や心臓などを循環器といっています。

血管は全身に張り巡らされていますので、血管や血液の病気はこのほか肺や腎臓など全身に現れます。

血管を丈夫にするには食事や運動に気をつける必要があります。

肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症は「死の四重奏」といわれ、非常に関連が深いのです。これらに共通する



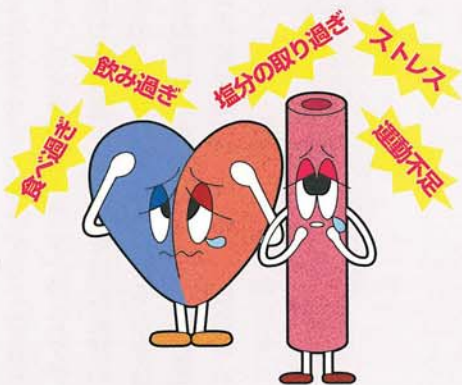
のはエネルギーのとりすぎと運動不足です。

**高血圧**：心臓は全身に酸素と栄養を与えるため、ポンプとして強い圧力で血液を全身に送り出しています。この圧力が強すぎると血管を傷めてしまいます。

高血圧は痛みなど

自覚症状のない病気ですが、症状が進むと脳卒中や心筋梗塞、腎不全などになり命に関わります。それで高血圧は「物言わぬ殺し屋（サイレントキラー）」と呼ばれます。そのため適切な血圧の管理が大事です。ストレスや塩分の多い食事は血圧を高くします。

**高脂血症**：食べ過ぎ飲み過ぎなど過剰のエネルギーは脂質となって血液中や体内に溜まります。血液中にコレステロール（特にLDLコレステロール）や中性脂



肪の多い状態が高脂血症で動脈硬化の原因になります。ウオーキングなど有酸素運動が症状の改善に役立ちます。

**動脈硬化**：高脂血症や老化が進むと血管は古いゴムホースのようにぼろぼろになって硬くもろくなります。もろくなった血管は破れやすく、また血の塊が出来やすくなります。血圧が高いと血の塊がはがれて流れ、脳梗塞や心筋梗塞のもとになります。

**脳梗塞**：血管中の血の塊がはがれて流れ、脳動脈を塞いで脳血流が遮断されて起こる脳障害（脳塞栓）です。多くは半身不随、言語障害等が起こりますが、重い時はそのまま意識が回復しません。脳梗塞にはこのほか脳の内腔が狭くなり、そこに血栓ができる脳血栓などがあります。この他、脳出血、くも膜下出血なども合わせて脳卒中といえます。血圧の管理が大切です。

**狭心症**：心臓に栄養や酸素を送る冠状動脈が狭くなった状態が狭心症で、詰まって心臓に血液が行かなくなり、心臓が壊死を起こしたのが心筋梗塞です。心筋梗塞は手当てが遅れると死につながります。脳卒中と同じく血液をさらさらにし、血圧を適正に管理することが大事です。

要は野菜を多く、魚を十分とり、肉や食塩を少なく、腹八分目で、よく歩くことです。そしてストレスを溜め込まないことです。

恐ろしいのはがんだけではなく、循環器の病気で亡くなる方も同じくらいいます。がんにも循環器の病気にもかからないようにする基本は同じです。





# 糖尿病

エネルギーのもとになる糖類（ご飯や砂糖類）はブドウ糖まで分解され、血液中でインスリンの働きで肝臓や各組織にとりこまれていきます。インスリンの働きがなければ血液中にブドウ糖が過剰（高血糖）になります。これが糖尿病です。

## 糖尿病の種類

**I型** インスリンが作られる膵臓のランゲルハンス島β細胞が壊れてインスリンができないタイプです。

**II型** インスリンは作られているが、量が少ないか、あるいは利用されずらいタイプです。進行するとインスリンが必要となります。日本人の糖尿病の大部分はII型です。



## 原因

I型はほとんどが若年時に遺伝や熱病の後で発症します。II型は遺伝的素因のある人が、生活習慣の乱れなどが引き金になって徐々に発症します。

## 主な症状

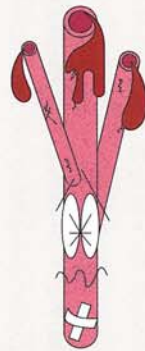
**高血糖** 喉が渇く、尿が多くなる、疲れやすい、皮膚にできものが出やすい、最初太っていたが、だんだん痩せてくる、悪心、嘔吐  
**低血糖** 異常な空腹感、不安感、動悸、発汗、手の振るえ、全身痙攣、意識消失

## 合併症

通常血糖値が少しくらい高くても自覚症状はあまりありません。糖尿病が恐ろしいのは多くの余病を引き起こすからです。それはブドウ糖で血が濃くなり、浸透圧が高くなって血管、特に毛細血管や神経を傷めるからです。

## 三大合併症

**糖尿病性網膜症** 目の奥の網膜の毛細血管が損傷し、視力が落ちたり、失明したりします。



## 糖尿病性腎症

腎臓の毛細血管が損傷し、老廃物を尿として排せつする能力が落ち、進行すると透析療法が必要になります。

**糖尿病性神経障害** 手足のしびれや痛みのほか、立ちくらみ、下痢、便秘などが起きます。

## 治療

基本は食事療法と運動療法で、これで効果が十分でなければ薬物療法を行ないます。すなわち体重や仕事量に応じて食べ物の摂取エネルギーを減らし、血糖値の上昇を抑えます。またウォーキングなどで運動を日常に取り入れるとエネルギーが消費されるだけでな



8分目

く、インスリンの利用効率が高まります。

薬物療法ではインスリンの注射のほか、インスリンの分泌を促進させるもの、インスリンの働きを良くさせるものなどがあり、症状によって使い分けられます。薬物治療によって糖尿病そのものが治る事はありませんが、きちんとコントロールすれば普通の人と同じような生活ができます。

## 予防

遺伝的素因があるところにエネルギーをとりすぎて発症するのがII型糖尿病です。腹八分目によく歩くことが最大の予防法です。

## ヘモグロビンA1c (HbA1c)

血液中のヘモグロビンのうち、ブドウ糖と結合しているものの割合をパーセントで表したもので、過去1〜2カ月間の状態を示します。赤血球の寿命は約120日で、その半分の期間の平均血糖値を示すといわれます。

# がん

この世でもっとも恐れられているもの、それはがんではないでしょうか。不治の病。死ぬまで痛みに苦しみ続ける業病。これが多い人ののがんに対するイメージではないでしょうか。しかし医療の進歩でがんでも治る人が増えてきました。それでもがんになる人はさらに年々増えていきます。恐ろしい病気であることには変わりありません。

## がんとは

がんとは正常な細胞が突然変化し、体全体の秩序を乱して正常な細胞を押しつけて異常増殖するものです。この増殖が続くと体は死に至ります。

## がんの原因

がんの原因は体の外のもの（環境因子）と、体の内側（宿主因子）とに分けられます。

人の外側にある原因 非常に多くのものががんの原因とされますが、食物（食塩や肉食）、喫煙、飲酒、放射線、紫外線、大気汚染（排気ガス）、薬物（ホルマリン等）、ウイルスなどがあげられます。



## がん予防のための12カ条（国立がんセンター）

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日、変化のある食生活を
- 3 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに（腹八分目）
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこは吸わないように
- 6 食べ物からビタミンと繊維質のものを多くとる  
（特にビタミンACEに発がん抑制作用、繊維質に大腸がん抑制作用あり）
- 7 塩辛いものは少なめに、熱いものは冷ます
- 8 焦げた部分はさける
- 9 カビの生えたものに注意
- 10 日光に当たり過ぎない（紫外線に発がん作用）
- 11 適度にスポーツをする（体の抵抗力を高める）
- 12 体を清潔に



人の内側にある原因 性（男性の前立腺がん、女性の子宮がん）、年齢（高齢者に多い）、遺伝子、免疫異常、ホルモン代謝異常などがあります。

## デザイナーフーズ

アメリカの国立がん研究所が、がんにかかりにくくする食品を発表しました。上のほうがより効果が高いと言われます。



## がんの危険信号8カ条（日本対がん協会）

自分でも体の変化に気をつけましょう。

- 1 胃：胃の具合が悪く、食欲がなく、好みが変わったりしないか。
  - 2 子宮：おりものや、不正出血はないか
  - 3 乳房：乳房の中にシコリはないか
  - 4 食道：飲み込むときに、つかえることはないか
  - 5 大腸：便に血や粘液が混じったりしないか
  - 6 肺：咳が続いたり、痰に血が混じったりしないか
  - 7 喉頭：声がかすれたりしないか
  - 8 舌、皮膚：治りにくい潰瘍がないか
- 腎臓、膀胱、前立腺：尿の出が悪かったり、血が混じったりしないか



## がんと食物の関係

緑黄色野菜：たくさん摂るほど、胃がん、腸がん、肺がん、子宮頸がん等にかかりにくくなります。

青い背の魚：EPA、DHAなどの魚油はがん予防に効果があります。

食塩：塩辛いものは胃がんの原因になります。

脂肪（哺乳類）：獣肉や乳製品等の動物性脂肪の多量摂取は結腸がん、乳がんの原因の一つです。

## 免疫力を高めよう

良い食事、適度な運動、

十分な休養は病気に対

する抵抗力、免疫力を

高める基本です。特に

タバコはやめましょ

う。

## 定期検診を続けましょう

生活習慣に注意しても

がんになることはあり

ます。定期的に検診を

受けましょう。



## アルコール（お酒）

お酒類は他の飲物とまったく違うおいしさで、一緒に食べるものの味を引き立てる働きがあります。さらにお酒類は飲むことにより酔いを起こし、気持ちを取りラックスさせてくれます。また一緒に飲んでいる人たちを融和させてくれる効果があります。こんなことがお酒の好まれる理由でしょうか。

## 有益なお酒

適量のお酒はストレスを発散し、精神衛生上たいへん有益です。また心臓病などいくつかの病気の予防に効果があるともいわれます。これらはいずれも適量を楽しんだ時です。

## 有害なお酒

お酒は適量を越えると様々な害が現れます。肝臓病や、胃潰瘍、高血圧、食



道がんなど身体的な病気のほか、アルコール中毒など、本人だけでなく家族も巻き込んだ悲劇が起きます。また痛風など尿酸値を上げる作用があります。これはすべてのお酒で起きますが、特にプリン体の多いビールはさらに悪いといわれます。

## お酒の適量

飲酒の目安として日本酒なら1日1合以内が限度といわれます。これはアルコール飲料として1単位（1単位は純アルコール約20g）になり、ビールになおすと中瓶1本、ウイスキーダブル1杯となります。そして1週間に1、2日はお酒を飲まない日を作り、体を休めてあげましょう。



ます。2単位のアルコールが肝臓で分解されるのに約6時間かかります。夜12時を過ぎての飲酒は止めましょう。翌朝心身ともにすっきりしていることが大切です。

## 飲めない人には勧めない

またアセトアルデヒドを分解する酵素の働きには個人差があり、この酵素がまったくない人もいます。この酵素は練習してできるものではないので、お酒の飲めない人に無理に勧めることは非常に危険です。急性アルコール中毒で死亡することもあります。

おいしいお酒を長く楽しむよう、上手にお酒と付き合いましょ。



アルコールは体内でアセトアルデヒドになり、さらに炭酸ガスと水に分解され

## 健康日本21の目標値

1日平均 純アルコールで20g程度

## タバコ

忙しかった仕事のひと区切りに、夜のくつろぎにコーヒーや酒とともにくゆらす1本のタバコ、愛煙家にとっては至福のひと時でしょう。

タバコが愛される理由の一つに喫煙時に感じる開放感と軽い興奮感があります。これはタバコに神経の働きを麻痺させる作用と緊張させる作用があるからです。

### タバコが吸えない

最近禁煙の動きが非常に強くなってきました。公共の場ではほとんどが禁煙になってきました。タバコが吸えるのは自分の家と車の中ぐらいです。愛煙家にとっては肩身の狭い時代です。

なぜタバコがこんなにも嫌われるのでしょうか。それはタバコががんをはじめ、非常に多くの病気の原因になり、病気を悪化させる物質であることがはっきりしてきたからです。

### タバコと病気

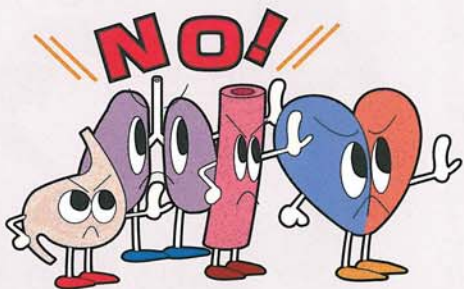
タバコには約4000種類の化学物質が含まれ、そ

のうち約200種が有害物質、約40種が発がん物質といわれます。

タバコはがんの有力な原因物質であるだけでなく、血管を収縮させて心筋梗塞や脳卒中、そして胃潰瘍、喘息、菌槽膿漏の原因や悪化など、ほとんどの病気と密接な関わりを持っています。

### 副流煙が最悪

これはタバコを吸う人だけではありません。吸う人の近くにいる人もそれ以上の被害を受けるのです。タバコの煙には喫煙者本人が吸い込む「主流煙」と灰皿に置かれたタバコから流れる「副流煙」があり、他人のタバコ



の副流煙を吸い込むことを「受動喫煙」といいますが、この副流煙の方がより有害といわれます。

### 禁煙のすすめ

このように有害性がはっきりしてきた以上禁煙の流れはより強くなっても戻ることはないでしょう。自分だけでなく他人にも大きな迷惑を与え、吸う場所もなくなり、さらにタバコ代がかなりかかるのなら、この際さっぱりと禁煙したらどうでしょう。

禁煙すると外でタバコをがまんする苦しみからも開放されます。頭の重いのも楽になり、痰も出なくなり、体もより健康になります。家族の笑顔も増えます。



す。タバコ代を貯めると何に使えるでしょうか。禁煙にはきっかけが必要です。今がそのチャンスです。薬局で相談しよう。タバコを止めるにはしっかりした決心がなければ失敗します。ここは家族のためにもがんばりましょう。しばらくは苦しいですが、禁煙を助けてくれるニコチン製剤のニコチンガムがあります。薬局で使い方を丁寧に教えてくれます。一度薬局で相談してみましよう。禁煙に成功したら自分を大いにほめてあげましよう。



## 歯を大切に

とかく歯は粗末に扱われやすいところですが、人生にも健康にも大変大事なところなのです。

### 歯の役割

- ① 食べ物を噛み砕く 歯の1番の役割でしょう。食べ物を消化しやすいように細かくします。
- ② はっきりした発音 歯がなければ言葉の発音ははっきりしません。
- ③ 食べ物とうまさを感じる 舌とともに食べ物の固さ、軟らかさなど食感でうまさを味わいます。
- ④ 道具として 瓶の蓋を開けたり、糸を切ったりします。
- ⑤ 武器として 噛んで相手を傷つけたり、倒したりと最も原始的な武器です。
- ⑥ 顔のチャームポイント 笑顔と白い歯は美しさと魅力の一つです。
- ⑦ 異物をより分ける 食べ物の中の砂など異物をより分けるのに舌と協力します。
- ⑧ くいしばる スポーツなどで力を入れる時は歯を

くいしばりま  
す。

⑨

脳を刺激 物を噛む動作は脳を刺激したり緊張を和らげたりします。

⑩

愛情表現 軽く体の一部を噛むのは愛情表現の一つです。

### 歯のケア

歯ってこんなにも大事なものなのです。特に自分の歯で

物を食べられる幸せは歯をなくして初めて分かりま  
す。また歯ぐきの異常である歯周病も増えています。  
ぜひ80歳になっても20本以上は自分の歯を守りましょ  
う。それには若いうちから地道な心がけが必要です。

① 甘いものに気をつける 糖分は口の中の細菌によ  
り酸になり、歯を溶かしていきます。間食のお菓



子や果物に気を  
つけましょう。

②

食べ物をよく噛  
む 少し固めの  
ものをよく噛ん  
で食べましょう。

よく噛むと

消化がよくな

り、歯ぐきも丈

夫になります。

③

野菜をたっぷり

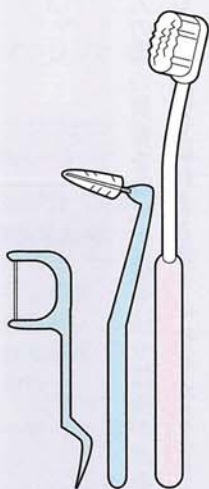
食べよう 歯の

構造や腸の長さからも日本人は穀物と野菜を中心

に食べるようにできています。

④

歯を磨こう 食後は歯ブラシで歯を磨きましょ



う。特に寝る前は忘れ

ずに。糸ようじや歯間

ブラシも効果的です。

### カルシウム

歯の管理の基本は歯みが

きですが、それでも歯の弱

い人がいます。歯や骨の重

要な構成成分はカルシウムですので、まず食事でカル

シウムの多いものを十分とりましょう。子供や妊産婦、

高齢者はカルシウムが不足しがちです。歯の弱い人は

骨も弱い可能性があります。

### フッ素

幼児などで頑固な虫歯にはフッ素のうがいや歯  
効果的です。歯科医に相談し、薬局で購入するとい  
いでしょう。



健康日本21目標値

80歳で自分の歯20本以上

## 血液状態（血液検査）

| 検査項目                 | およその基準値                                    | 検査の目的と意義                        |
|----------------------|--|---------------------------------|
| 赤血球数（RBC）            | 男 430～570万/ $\mu$ L<br>女 370～490万/ $\mu$ L | 貧血の診断法                          |
| ヘマクリット（Ht）           | 男 40～50%<br>女 35～45%                       | 貧血の診断法（血液量に対する赤血球の容積の割合）        |
| ヘモグロビン（Hb）           | 男 13.5～17.0g/dL<br>女 11.0～15.0g/dL         | 貧血の診断法（鉄とグロビン（蛋白）が結びついた赤血球の中心物） |
| 白血球数（WBC）<br>〈白血球分画〉 | 3700～10000/ $\mu$ L                        | 数で感染症や白血病を診断（白血球は主として免疫に関係）     |
| 好中球                  | 40～60%                                     | 増加は急性感染症などに多い                   |
| リンパ球                 | 26～45%                                     | 増加は慢性感染症などに多い                   |
| 好酸球                  | 1～6%                                       | 増加はアレルギー疾患に多い                   |
| 好塩基球                 | 0～1%                                       | 炎症性疾患の診断                        |
| 単球                   | 2～7%                                       | 増加は感染症や白血病、肝炎など                 |
| 血小板（PLT）             | 15～35万/ $\mu$ L                            | 出血傾向の診断                         |

## 血液凝固機能検査

| 検査項目                   | およその基準値 | 検査の目的と意義                     |
|------------------------|---------|------------------------------|
| トロンボテスト（TT）            | 70%以上   | ビタミンK拮抗薬（ワルファリン）使用時の血液凝固能の診断 |
| 活性化部分トロンボプラスチン時間（aPTT） | 25～40秒  | 血液凝固因子異常の有無（血友病など）           |
| プロトロンビン時間（PT）          | 11～13秒  | 血液凝固因子異常の有無（血液凝固因子ができるまでの時間） |

## 糖尿病検査（血液検査）

| 検査項目             | およその基準値     | 検査の目的と意義                        |
|------------------|-------------|---------------------------------|
| 空腹時血糖            | 70～110mg/dL | 空腹時静脈血漿での血糖値（最も低い血糖値）           |
| 糖負荷試験            | 200mg/dL未満  | ブドウ糖75gを飲み2時間後に検査（最も高い血糖値）      |
| ヘモグロビンA1c（HbA1c） | 4.3～5.8%    | 過去1～2カ月の血糖レベルの指標（糖尿病のコントロールの指標） |



## 肝臓検査（血液検査）

| 検査項目                   | およその基準値                              | 検査の目的と意義                                |
|------------------------|--------------------------------------|---|
| AST（GOT）               | 10～40 IU/L<br>（IU/Lは1 $\mu$ g中の国際単位） | 肝疾患・心筋梗塞・溶血などを診断する（ASTは心筋・筋肉・腎の順に多い酵素）  |
| ALT（GPT）               | 0～35 IU/L                            | 肝疾患で上昇（ALTは肝臓に多い酵素）                     |
| ALP                    | 100～340 IU/L                         | 肝疾患・胆石など（胆汁の流れが悪くなると増加する）               |
| $\gamma$ -GTP（ガンマーGTP） | 40 IU/L以下                            | アルコールによる肝臓障害で数値が高くなる                    |
| 総ビリルビン                 | 0.2～1.0 mg/dL<br>（mg/dLは100mL中のmg）   | 肝疾患・胆汁うっ滞・溶血など（黄疸で血液中にビリルビンが多い状態）       |
| 直接ビリルビン                | 0.1～0.3 mg/dL                        | 総ビリルビンとの比較で病位を診断する<br>肝実質性黄疸では両者が増加している |
| LDH（乳酸脱水素酵素）           | 280～510 IU/L                         | 肝疾患・心疾患・骨格筋障害・悪性腫瘍など                    |

## 脂質検査（血液検査）

| 検査項目               | およその基準値      | 検査の目的と意義              |
|--------------------|--------------|-----------------------|
| 総コレステロール（Tcho）     | 120～220mg/dL | 多すぎると動脈硬化や心筋梗塞の原因になる  |
| HDL-コレステロール（HDL-c） | 40～75mg/dL   | 動脈硬化を防ぐ善玉コレステロール      |
| LDL-コレステロール（LDL-c） | 70～140mg/dL  | 動脈硬化のもとになる悪玉コレステロール   |
| トリグリセライド（TG）（中性脂肪） | 30～150mg/dL  | 動脈硬化を促進する（食後に高値傾向になる） |

これらの数値は測定施設、測定法により若干異なることがあります



## 病院の検査

最近では人の体の異常を調べる検査法や技術が非常に向上しました。病院を訪れると多くの検査が行なわれ、

結果が表となつて説明されます。多くの項目があつてよく分からないのもあると思います。この際ぜひ検査の意味を理解して治療の役に立ててください。なお、これらの数値は測定施設、測定法により若干異なるこ

## その他の検査

| 検査項目            | おおよその基準値   | 検査の目的と意義                                 |
|-----------------|--|--|
| C反応性蛋白 (CRP)    | 0.3mg/dL以下   | 多くの炎症性疾患活動期に高値となる                        |
| 総蛋白 (血清蛋白) (TP) | 6.5~8.2g/dL  | 主に栄養状態の指標になる                             |
| クレアチンキナーゼ (CK)  | 9~93 IU/L  | 主に心臓や骨格筋の障害を診る                           |
| 血圧              | 130mmHg未満 (収縮期)<br>85mmHg未満 (拡張期)  | 左は正常血圧値 (高血圧治療ガイドラインJSH2000)             |
| 肥満度 (BMI)       | 標準体重 (kg):<br>身長 (m) <sup>2</sup> ×22<br>肥満度 (%):<br>(体重(kg)÷標準体重)×100-100 | 正常範囲 ±10%<br>肥満傾向 +10%~+20%<br>肥満 +20%以上 |



## 画像診断

**エックス線検査** エックス線 (電磁波) により体の内部の状況を見るもので、レントゲンとも言われます。

**CT (コンピュータ断層撮影) 検査** CTはエックス線CTともいい、エックス線が人体を通過した量をコンピュータを使って測定し、デジタル画像化したものです。CTは出血の状態をよくとらえますので、脳卒中の診断に適しています。

**MRI (磁気共鳴画像)** 体内にある水素原子 (主として水分中の水素) が持っている磁気の共鳴作用を利用して体内の奥を調べる検査。MRIは体を輪切りにした状態で見るすることができます。骨の影響を受けないので骨に囲まれた臓器の診断に適しています。

**RIシンチグラフィ** 放射性同位元素 (RI:ラジオアイソトープ) を注射して体内から外へ放出される放射線を撮影するものです。骨や肺、腫瘍の検査に適しています。

**超音波検査 (エコー)** 耳に聞こえないほどの周波数の高い音波を体内に向けて発信し、帰ってくる音波 (エコー) をとらえて画像化したものです。検査に苦痛がありません。

**ペット (PET)** 「ポジトロン断層撮影法」のことで、ポジトロン (陽電子: プラスの電荷をもった電子) を静脈から注射、あるいは吸入して体内での移動をX線CTのような装置で撮影して診断します。脳や心臓、がんなどで使われています。



## 腎疾患 (血液検査)

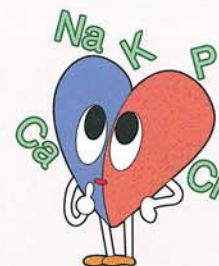
| 検査項目            | おおよその基準値                             | 検査の目的と意義                 |
|-----------------|--------------------------------------|--------------------------|
| 血清尿素窒素 (BUN)    | 9~21mg/dL (酵素法)                      | 腎臓に機能障害があると高値            |
| 血清クレアチニン (CREA) | 男0.6~1.0mg/dL (酵素法)<br>女0.4~0.8mg/dL | 腎機能の指標として使われ、腎機能が悪くなると高値 |
| 尿酸 (UA)         | 7mg/dL以内                             | 高尿酸血症・痛風で上昇              |

## 電解質 (血液検査)

| 検査項目       | おおよその基準値     | 検査の目的と意義                                |
|------------|--------------|---|
| ナトリウム (Na) | 135~148mg/dL | 腎臓病・肝硬変・心臓病などが悪くなる<br>と低値 (体液中のNaイオン濃度) |
| カリウム (K)   | 3.5~5.5mg/dL | 心不全、腎不全、糖尿病、ステロイドホルモン、利尿剤使用で変化          |
| カルシウム (Ca) | 9~11mg/dL    | ビタミンD過剰症で高値 (医薬品による影響)                  |
| クロール (Cl)  | 98~107mEq/L  | 嘔吐や多尿など体液に変化のあった時に異常を示す                 |
| 無機リン (P)   | 2.5~4.6mg/dL | 腎不全で高値、ビタミンD欠乏症で低値                      |

## 尿検査

| 検査項目     | おおよその基準値     | 検査の目的と意義                           |
|----------|--------------|------------------------------------|
| 尿比重      | 1.002~1.030  | 尿の濃さで腎臓の機能を診る                      |
| 尿蛋白 (定性) | 陰性           | 腎臓や尿路の異常で蛋白が陽性になる (ストレスでも陽性のこともあり) |
| 尿糖 (定性)  | 160~180mg/dL | 尿糖値が高いと糖尿の可能性あり                    |
| ケトン体     | 陰性           | 糖尿病の指標の一つ                          |
| 尿潜血      | 陰性           | 血尿、尿路の異常を判定                        |
| 尿白血球     | 陰性           | 尿路感染症 (膀胱炎など)                      |



## 健康日本21と薬局・薬剤師

### 医薬品

薬は食べ物と違って体にとって異物です。どんな薬にも良い作用（効果）と、悪い作用（副作用）があります。薬は正しい知識をもって使うことにより初めて効果がでてきます。

使い方が良ければ薬の効果は大きく、かつ副作用はほとんど出てきません。薬は薬剤師などの専門家によく聞いて使いましょ。

### 生活習慣病

糖尿病や脳卒中、狭心症などの生活習慣病は現代医学の進歩により非常によく管理ができ、長生きができるようになり



ました。

しかし多くは病気そのものが完治したわけではないので、適切な管理が必要です。これは長期間にわたるために気が緩み、薬の飲み忘れが起きるようになり、病気が悪化するこ

とがよくあります。

これは近視の人が眼鏡で視力を調節して生活するように、少しわずらわしさはあるものの一生お付き合いする必要がありません。

### 薬局

街には薬を売っている店がいくつかありますが、薬局というのは薬剤師がいてすべての薬を扱うことができる場所です。薬局では医薬品を販売する以外に処



方せんによる調剤を行ない、衛生用品や介護用品など健康や衛生管理に役立つものを扱っています。

また家庭で療養する在宅医療が増えていますが、薬局でも薬を正しく使用してもらおうよう、各家庭を訪問して指導するようになりました。

調剤においてはただ処方せんとおりに調剤するだけでなく、内容の適切性、他の薬との相互作用の有無などの検討、薬剤服用歴の記録管理など薬を使う皆様の健康回復に努力しています。

### 薬剤師

薬剤師って知っていますか。薬系の大学で薬学を中心に医療や公衆衛生などを幅広く学び、大学を卒業後、薬剤師国家試験に合格したものが薬剤師です。



薬剤師は薬局や病院で調剤を行なうほか、医薬品の販売、製薬会社での研究、情報伝達、保健所など官公庁での仕事など多くの分野で働いています。

また学校においては学校医、学校歯科医とともに学校薬剤師が幼稚園から高校まですべての学校に配置され、環境衛生の検査や医薬品の取扱いの指導を行い、児童生徒の健康管理に尽力しています。

健康日本21について薬

局、薬剤師は国よりその普及に協力を求められています。健康については薬剤師に気軽にご相談ください。できればいつも健康や薬について相談できるかかりつけの薬局、薬剤師を持つことをおすすめします。

