

けんこうだより

だまっちゃられない?! メタボリックシンドローム

何かと話題の「メタボリックシンドローム」 テレビや広告などで目にしない日はないですね。
「おなかポッコリのちょい悪オヤジ」が一番危ない…心臓病や脳卒中の危険が5倍以上!!

- | | | | |
|-----------|---|------|--|
| 腹囲 (へそ回り) | + | ・ 血圧 | 収縮期130mmHgまたは拡張期85mmHg以上 |
| 男性85cm 以上 | | ・ 血糖 | 空腹時血糖 110mg/dl |
| 女性90cm 以上 | | ・ 脂質 | 中性脂肪150mg/dl以上または
HDLコレステロール40mg/dl未満 |

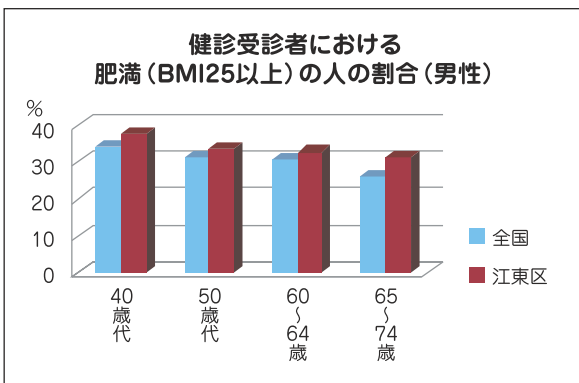
このうち2つ以上該当すると「メタボリックシンドローム」です。

さて、江東区の「メタボ度」は...

お腹ポッコリがメタボのサインですが、まだ健診では腹囲を測っていないので未知の世界です。しかし肥満度をみるBMIでは、40歳以上の男性はどの年齢でも全国平均を上回ってしまいました。

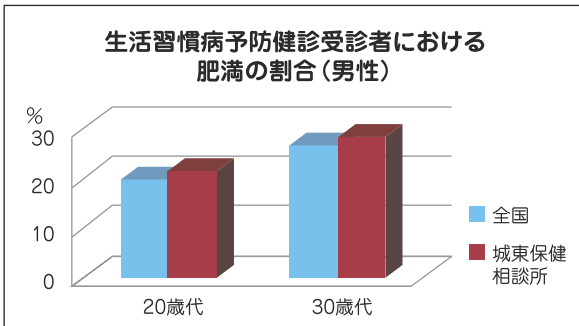


※BHIとは $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長}^2(\text{m})}$ (25以上が肥満)



でも、若い人はまだまだ大丈夫、と思ったらこんな実態がわかりました。

- ・ 20代、30代の男性も肥満度は高い
- ・ 特に35歳以降の肥満の男性は、高脂血症・肝疾患の率が高くなる



～城東保健相談所にて平成18年度に生活習慣病予防健診を受診した40歳未満の方～

目指せ! 「脱メタボ」のコツは

メタボ解消のためにはさうとう頑張って、「体重」や「お腹まわり」を減らさないとダメでしょうか。実は体重や腹囲を5%だけ減らせればOKです。しかも急に減らしてはダメ。ゆっくり確実に。

- | | | |
|-------------|---|---------------------------------|
| 60kgの人なら3kg | } | これを6か月かけて徐々に減らすとすると1か月に500gあまり。 |
| 80kgの人なら4kg | | |

体重1kgまたは腹囲を1cm減らすためのカロリーは約7000kcal

たとえば

80kgの人が4kg減らすためには・・・7000kcal×4=28000kcal

6か月のチャレンジとすると1日は・・・28000÷6か月÷30日=156kcal/日

156Kcalと言えば 大福1個・せんべい1枚・ごはん茶碗8分目・肉まん3/4個です。

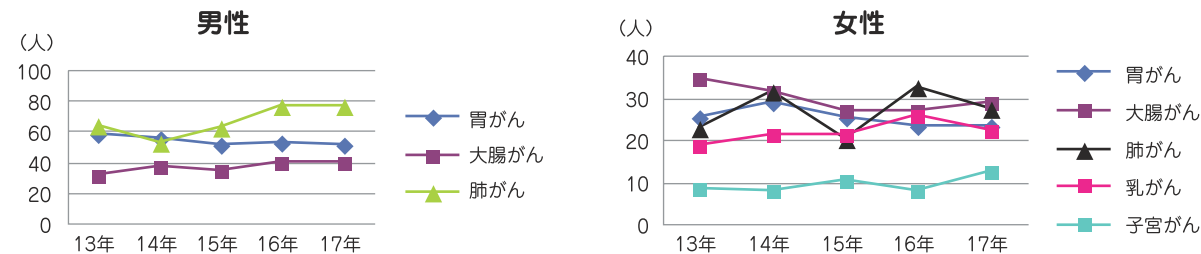
? 江東区ってがんが多いの?? が〜ん!!

3大死因の「がん」「脳卒中」「心臓病」 その中でもがんは特に多く、江東区でも毎年全死因の3分の1にあたる1000人あまりの方が、がんで亡くなっています。

どんながんが多いの?

ここ5年間の推移を見てみると・・・男性は肺がん、女性は大腸がんが1位です。

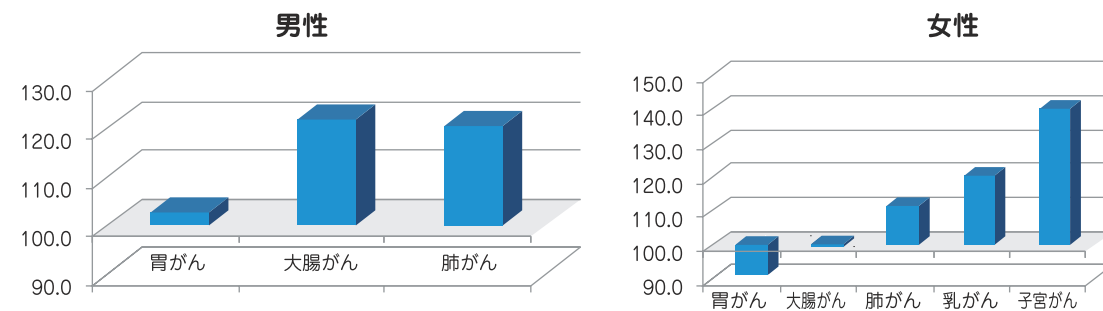
江東区の年齢調整死亡率(人口10万対)



! 実は特に江東区民で多いがんがありました

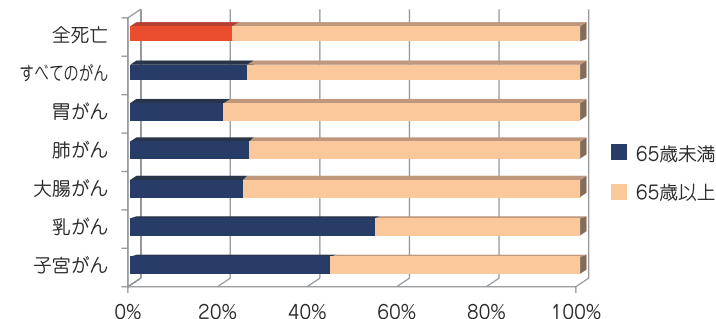
がんが多いのは日本全国どこでもでしょ?!とお思いのあなた、実は江東区で特に多いがんがありました。

東京都を基準(100)とした場合の江東区の標準化死亡比(H17年)



上の図でわかるように、江東区では東京都の平均よりも死亡率の高いものが多くありました。
男性—大腸がん・肺がん 女性—肺がん・乳がん・子宮がんは特に高くなっています。

江東区のがん死亡年齢の内訳(H18年)



右のグラフを見てください。がんは若い方でも命を落とすことがあります。特に乳がん・子宮がんでは65歳未満の方の割合が多いのがわかります。

とにかく「早期発見」 コレに限る!!

検診で早期に見つければ治療も効果大です。まだ受けたことがない方、一度だけ受けて安心している方、とにかく定期的な検診で安心健康生活です。

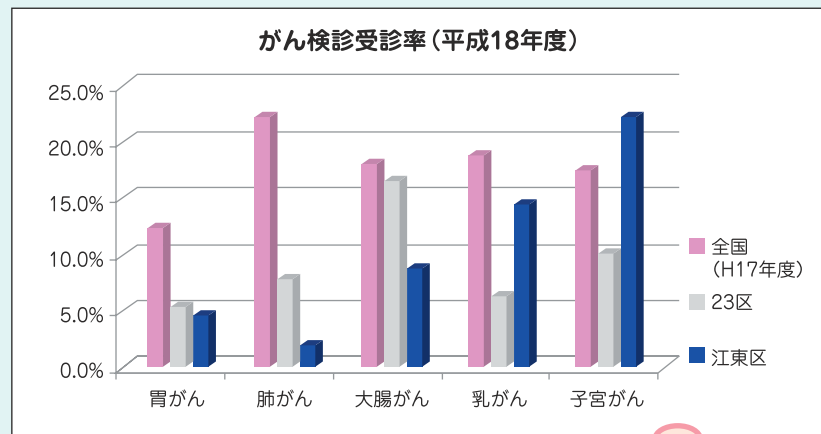
江東区で実施しているがん検診

	対象者	内容	時期
胃ガン	35歳以上の区民の方	バリウムによる胃部レントゲン検査	6月～翌年3月の間で検診スケジュールを組んでいます。 平成20年度の詳しい時期は区のお知らせをご覧ください。
肺ガン	40歳以上の区民の方	胸部レントゲン検査・喀痰細胞診(医師が必要と認めた方)	
大腸ガン	40歳以上の区民の方	便潜血検査(2日間の検便)	
乳ガン	40歳以上の偶数年齢の女性(隔年) *2000円の自己負担があります	マンモグラフィ・視触診	
子宮ガン	20歳以上の偶数年齢の女性(隔年)	視診・細胞診(子宮頸部)	

問合せ先 健康づくり係 (3647) 9487

がん検診の受診率は右のとおりです。江東区では「乳がん」「子宮がん」はかなり受診率が上がっていますが、それでもまだまだ受けていない人が多くいます。早期発見のために、ぜひ受けましょう。

注) 全国や23区を受診率の中には検診方法の違うもの(乳がんの視触診のみなど)も含まれます。

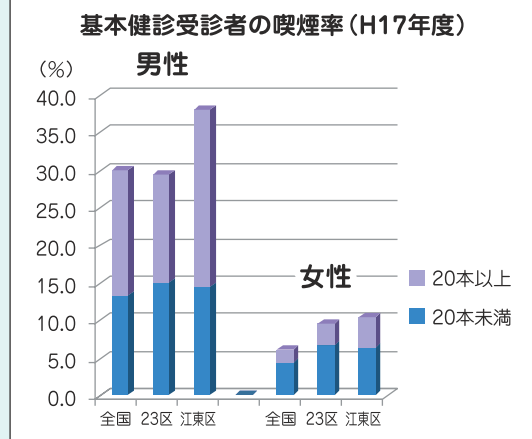
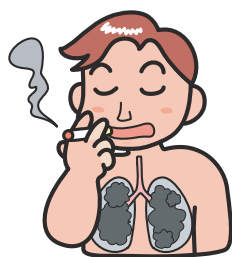


ここでちょっとご注意

基本的に検診は、自覚症状のない方が受ける一次検査の場。万能ではありません。もし、何か気になる症状がある方は、より詳しい検査や診察が必要ですので、検診を待たずに医療機関を受診しましょう。

江東区でがんが多いのはなぜでしょう?

がんの原因はわからないことが多いのではっきりはわかりません。しかし、がんの原因の1つになることが分かっている「喫煙」。これが多いことも一つでしょう。



? ウィルス性肝炎(B型・C型)をご存知ですか

ウィルス性肝炎とは

ウィルス性肝炎は、B型やC型の肝炎ウィルスの感染によって起こり、ウィルスが増えて肝臓の細胞が壊れることにより、肝臓の働きが悪くなる病気です。放置すると慢性肝炎や肝硬変、肝がんに進行することがあります。

<感染のしかた>

B型は主に血液や性交により、C型は主に血液により感染します。

以前の大きな手術や出産時の大量出血時の処置のほか、予防接種の注射針の複数回使用なども原因になると考えられ、特に40歳以上の方に感染者が多いといわれています。

! まだ感染が発見されていない人が多くいます

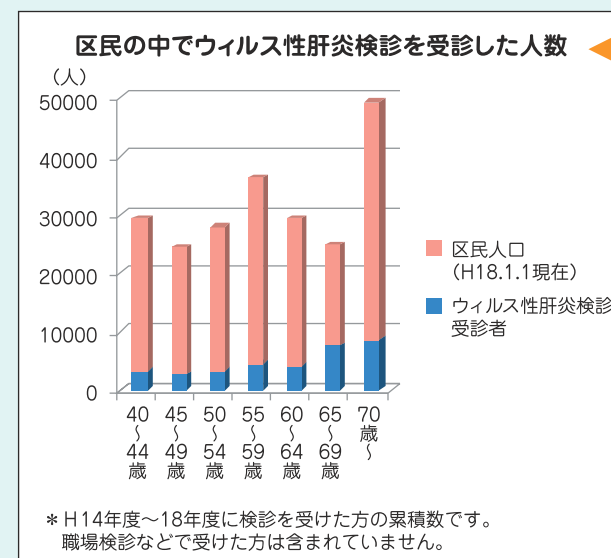
どのくらいいるの?

東京都内にはB型及びC型肝炎ウィルスに感染している人が20万人から30万人いるといわれています。これから考えると、江東区では感染者が7000人から1万人いると推計されます。

しかし感染の原因が不明で、感染していても自覚症状がないことも多いため、感染がわかっていない人が多く存在します。

あなたは受けましたか? ウィルス性肝炎検診

江東区ではH14年度から節目健診・高齢者健診などや保健相談所にて無料のウィルス性肝炎検診を実施してきました。しかしこの5年間で区の検診でウィルス性肝炎検査を受けた方は多くはありません。



ウィルス性肝炎検査を受けるには...

- 各保健相談所で行っている一般健康相談にて実施。(毎月21日号の区報に詳細掲載)
<問い合わせ>
城東保健相談所 (3637) 6521
城東南部保健相談所 (5606) 5001
深川保健相談所 (3641) 1181
深川南部保健相談所 (5632) 2291
- 基本健診・高齢者健診にて同時に実施(H19年度は12月20日まで)
<問い合わせ>
保健所健康づくり係 (3647) 9487

? もし、感染がわかったら?

肝臓はとても大きな臓器で予備能力が高く、なかなか症状には出てきません。

肝臓が「沈黙の臓器」といわれるゆえんです。

もし、検診で感染が発見されたらまず専門医療機関を受診し、すぐに治療が必要か、経過観察でよいかを確認しましょう。自覚症状がないから大丈夫、ということではありません。

現在は治療法がさらに進歩し、ウィルスをなくしてしまう方法(インターフェロン治療など)が導入され、医療費の助成も始まっています。

必ず放っておかずに、専門医療機関を受診し、適切な医療を受けましょう。