

みんなの未来を守る健康診断

けんこうリズク

公益財団法人 茨城県総合健診協会 広報紙

Vol.32

2020 January

特集

海藻を毎日食べる人で 虚血性心疾患発症が減少

—大規模コホート研究の8万6千人の結果から—

筑波大学 医学医療系 社会健康医学 教授 やまざし かずまさ 山岸 良匡



Topics

01. 茨城県のがん検診推進イベントに参加

- ・骨が透ける ～最新のX線画像処理技術～
- ・ショッピングセンターで乳がん検診を実施

02. プライバシーマークの認定を更新

03. 複十字シール運動 募金のご協力ありがとうございました

Other

けんこうレシピ

- 切り干し大根と
すき昆布の煮物

2020年 新年のご挨拶



公益財団法人 茨城県総合健診協会
会長 金子 道夫



あけましておめでとうございます。

新年を迎え、心からお慶び申し上げます。

また、口頃より当協会の事業運営に格別のご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、大型台風・豪雨といった自然の猛威が相次いで本県を襲い甚大な被害が生じるとともに、予定していた複数の健診が中止になるなど、暮らしや社会活動に大きな影響が及びました。そのような状況下、当協会は医療機関の水没により診療活動が停止してしまった地域に対し、災害支援活動として、レントゲン車や医療技術者をいち早く派遣するなど、その機動力を遺憾なく発揮してまいりました。

災害や病気など予期せぬアクシデントは、いつ起こるかわかりませんが、口頃の備えによって減少や拡大防止が可能です。がんをはじめとする生活習慣病は、少しの知識とそれに基づく行動によって、運命が大きく変わります。健康への備えは、やはり定期的な健診が欠かせません。本年も、県民の皆様の健康マネジメントの心強い味方になれるよう、私たちは身近な存在として、予防医学活動を積極果敢に展開してまいります。

現在、超高齢社会にあつて、高齢期に備えた健康の維持増進は社会全体にとって重要な課題です。国においても、健康寿命延伸を旗印に各般の施策を展開しており、本年は国保の保険者努力支援制度を抜本強化する方針を示しています。具体的には、特定健診・保健指導、がん検診などの受診率向上等には配点割合を高めることを例示し、成果に応じた配点割合によって、交付金が手厚く配分される一方で減額もあり得るといふ、公的保険制度における疾病予防の位置づけを高める施策を打ち出しています。

また自治体にとって受診率向上は至上命題であり、当協会におきましても、微力ながら受診率向上に寄与するた

め、健診の予約受付について、平日以外も受付可能な専用ダイヤルによるコールセンターを設置するほか、今年度からインターネットによる「健診Web予約サービス」の稼働により24時間の受付を可能とし、働く世代など、県民のライフスタイルに応じた利便性の高い受付を行ってまいります。引き続き、予約サービスの機能充実と利用拡大を図っていくことに加え、リコールの支援（未受診者に対する受診勧奨の支援、受診しやすい環境整備など、更なる貢献に努めてまいります所存です。

また、茨城県の指定管理運営業務である県立健康プラザ事業においては、人生100年時代を見据えた介護予防を推進するため、「シルバーリハビリ体操指導士」の養成に努めておりますが、累計数は本年末の目標数値11,000人まで迫る9,000人を突破し順調に推移しています。体操教室の参加者を調査したところ、生活の質や生活機能の保持に有効であることが確認できるとともに、体操普及活動と軽度の要介護認定者の割合の間に有意な負の相関関係が見られ、この活動が地域の介護予防に有用であることが示唆されております。引き続き高齢者にとって重要な運動、社会参加などの観点から同体操指導士の養成と地域での活動を積極的に推進してまいります。

少子高齢化が一層進行していく中で、社会保障問題の改革に向けて、今後さらに疾病及び介護予防の推進が着目されます。こうしたことから、私どもに寄せられる期待も益々高まってくると予想され、関係機関との連携強化が求められるところだと思っております。これまでの経験と実績を糧に、あらゆる環境変化に柔軟に対応しながら、「よき健康支援機関」として、一途に邁進してまいりますので、皆様の一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

海藻を毎日食べる人で

虚血性心疾患発症が減少

大規模コホート研究の8万6千人の結果から

筑波大学 医学医療系 社会健康医学 教授 **山岸 良匡**

やまぎし かずまさ



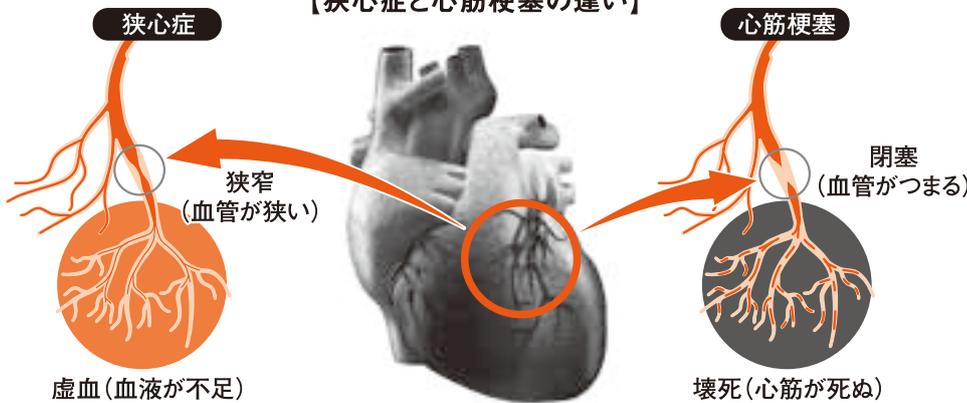
虚血性心疾患とは、心臓に酸素や栄養を供給する血管(冠動脈)が詰まったり、細くなったりして、心臓の筋肉に十分な血液が行き渡らなくなる病気です。そのうち、冠動脈が完全に塞がって血液が流れなくなり、心臓の筋肉(心筋)の細胞が壊れてしまう病気を急性心筋梗塞、冠動脈が細くなって血液の流れが悪くなる病気を狭心症といいます。冠動脈が一瞬で塞がったり、急に命に関わる不整脈が起こって突然亡くなる急性死も、虚血性心疾患に含まれます。

一方、わかめやのりなどの海藻類は、食物繊維を多く含み、血圧を安定化させるカリウムやたんぱく質なども含むことから、虚血性心疾患の予防に役立つ可能性が考えられていましたが、その科学的根拠はほとんどありませんでした。

こうしたことを科学的に明らかにするために、コホート研究といって、たくさんの人々を対象に食事調査を行い、海藻をたくさん食べる人たちのグループと、ほとんど食べない人たちのグループとに分類して、それぞれのグループの人たちが、その後数十年間にどれだけ虚血性心疾患になるかを調べていく必要があります。しかし、欧米では海藻を食べる風習がほとんどなく、こうした研究は日本など海藻を食べる国でしか行うことができない状況でした。

そこで、今回、国立がん研究センターと筑波大学などが共同で行っている「多目的コホート研究」において、日本人約8万6千人における海藻摂取頻度と虚血性心疾患リスクとの関連を分析しました。海藻摂取と虚血性心疾患発症との関連が疫学的に示されたのは世界で初めてのことなので、ここで紹介します。

【狭心症と心筋梗塞の違い】



筆者プロフィール



山岸 良匡 やまぎし かずまさ

筑波大学医学医療系社会健康医学 教授
(筑波大学ヘルスサービス開発研究センター、茨城県西部メディカルセンター併任)

- 平成12年 筑波大学医学専門学群卒業
- 平成15年 筑波大学大学院博士課程医学研究科修了・博士(医学)
- 平成16年 筑波大学講師
- 平成19年 ミネソタ大学客員講師(～平成21年)
- 平成28年 筑波大学准教授
- 平成31年 筑波大学教授

(受賞歴)

- 平成23年 第1回日本循環器病管理研究協議会予防医学賞
- 平成24年 第3回日本循環器病予防学会奨励賞
- 平成25年 第1回筑波大学若手教員奨励賞
- 平成26年 日本動脈硬化学会第22回若手教員奨励賞
- 平成26年 日本公衆衛生学会奨励賞
- 平成28年 日本医師会医学研究奨励賞

(各種委員歴)

- 厚生労働省「e-ヘルスネット」情報評価委員会委員
- 茨城県健康研究検討部会委員
- 茨城県健康寿命日本一県民運動推進会議ヘルスケアポイント部会長
- 茨城県健康いばらき推進協議会副会長 ほか

今回の研究は、国立がん研究センター社会と健康研究センターが実施する「多目的コホート研究」の一環として実施しました。今回の研究に参加したのは、秋田、岩手、茨城、新潟、長野、高知、長崎、沖縄のうちの9保健所管内の地域住民8万6,113人で、県内では旧笠間保健所管内の2地域(旧友部町と旧岩瀬町)が含まれています。1990年から1994年にかけて実施した食習慣アンケート調査結果から、海藻摂取頻度を、ほとんど食べない、週1-2回、週3-4回、ほとんど毎日の4つの群に分けました。年齢や喫煙習慣など循環器疾患の主なリスク要因の影響を統計学的に取り除いた上で、ほとんど食べない群に対する他の群の虚血性心疾患(急性心筋梗塞と急性死)と脳卒中の発症リスク比を算出しました。その結果、【図1】に示すように、海藻を食べる頻度が多くなるほど、虚血性心疾患になるリスクが減少し、海藻をほとんど食べない群を1とした時に比べ、海藻をほとんど毎日食べる群では、虚血性心疾患を発症するリスクが、男性で0.76倍、女性では0.56倍でした。一方、海藻摂取と脳卒中やその病型(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血)に関しては、今回の研究ではそのような関係は見られませんでした。

海藻が虚血性心疾患発症を予防するメカニズムとしては、海藻に含まれる食物繊維が脂質や塩分などを吸収しにくくす

ることや、海藻に含まれるカリウムやたんぱく質が、血圧を安定させることなどが考えられています。

なお、今回の研究では、脳卒中との関連は見られませんでした。他の研究で、海藻摂取の多い群で脳卒中の死亡が少ないことが示されているものがあります。海藻と虚血性心疾患や脳卒中に関する研究は現時点で少なく、今後の研究結果を待つ必要がありますが、現時点では、海藻を多く摂ることが、虚血性心疾患や脳卒中の予防に役立つ可能性が高いと言えます。

虚血性心疾患の予防につながる海藻以外の要因

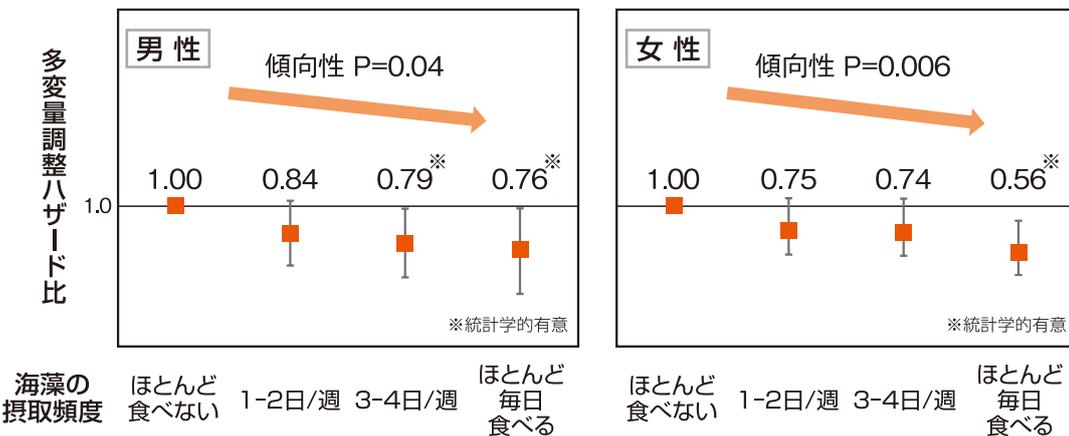
虚血性心疾患の発症と関連する海藻以外の要因では、喫煙が重要な要因となることがわかっています。また、受動喫煙も虚血性心疾患のリスクに関連します。喫煙・受動喫煙は、急性心筋梗塞のほかにも、肺がんだけでなくそのほか多くのがん、脳卒中、肺気腫などの慢性呼吸器病のリスクを高くすることがわかっています。

喫煙以外の生活習慣では、動物性の油(肉の脂身やラード、バター、生クリームなど)に多く含まれる飽和脂肪酸のとりすぎ、食塩のとりすぎ、多量飲酒、運動不足、ストレスが虚血性心疾患のリスクを高くすることがわかっています。一方、魚はオメガ3系多価不飽和脂肪酸を多く含み、虚血性心疾患を予防する働きがあります。野菜や大豆製品も虚血性心疾患のリスクを低くします。

そのほか、動脈硬化と関連する、高血圧、LDLコレステロール(いわゆる悪玉コレステロール)やnon-HDLコレステロールの高値、HDLコレステロール(いわゆる善玉コレステロール)の低値、糖尿病、メタボリックシンドロームなどが、急性心筋梗塞などの虚血性心疾患

の発症に関連します。これらは、いずれも特定健康診査で検査を行う項目です。で、毎年健診を受けること、また健診で異常があった場合には、必ず医療機関を受診することが、虚血性心疾患だけでなく、脳卒中、認知症も含めた生活習慣病の予防のために大切です。

【図1】海藻の摂取頻度と虚血性心疾患発症との関連



地域、年齢、体格、余暇の運動、喫煙・飲酒習慣、高血圧または糖尿病の既往、高コレステロール血症の治療、総エネルギー摂取量、野菜・果物・赤肉・加工肉・魚類・大豆製品・緑茶・食塩摂取量のグループごとの差が結果に影響しないように統計学的な補正を行った。

～この研究の元になった論文～

Murai U, Yamagishi K, Sata M, Kokubo Y, Saito I, Yatsuya H, Ishihara J, Inoue M, Sawada N, Iso H, Tsugane S; for the JPHC Study Group. Seaweed intake and risk of cardiovascular disease: The Japan Public Health Center-Based Prospective (JPHC) Study. Am J Clin Nutr 2019; 110:1449-1455.

茨城県のがん検診推進イベントに参加

日本人の2人に1人は生涯のうち一度はがんに罹患すると言われており、3人に1人ががんで亡くなると言われています。茨城県では、昭和60年から、県民の死亡原因の第一位になっており、県のがん検診受診率は、いまだに40～50%程度^(※)と低いことから、10月を「茨城県がん検診推進強化月間」として条例に定め、がん検診の受診率向上等に取組んでいます。

けんこうリンクでは、昨年度に引き続き、県のがん検診推進イベントに参加しましたので、その活動を紹介します。

(※)厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」より

骨が透ける ～最新のX線画像処理技術～

「茨城県がん検診推進強化月間講演会」のちをまもるがん検診のはなし」が10月29日、ホテルレイクビュー水戸で開催されました。茨城県立中央病院名誉院長・さいたま記念病院院長の永井秀雄氏は、胃がん・大腸がん検診受診者と未受診者が、がんで死亡する関連性を比較したところ、検診を受診すると死亡するリスクが減少するというデータを示し、検診を受診し早期発見・早期治療につなげることの重要性を講演されました。さらに、歌手のアグネス・チャン氏が乳がん体験者として、がんが発覚した当時や仕事と育児をしながら治療をした状況、家族への思いなどユーモアを交えながら話されましたが、最後は集まった聴講者に対し、「2人に1人ががんになると言われている時代なので、定期的ながん検診を受診してほしい」と呼び掛けました。

けんこうリンクは、会場特設ブースにおいて、肺がん・乳がん検診でがんが見つかったX線画像と喀痰細胞診検査・子宮頸がん検診で見つかったがん細胞の展示を行い、けんこうリンクブースは、講演を聞きに来た人で溢れ、順番待ちが出来るほどの盛況ぶりでした。

肺がん検診のX線画像展示では、当広報紙Vol.29でも取り上げた、鎖骨や肋骨が透けて見える胸部X線画像「骨組織透過処理画像」^(※)の展示も行い、骨の部分に重なって見えづらい小さな陰影や異常陰影がはっきり写し出されている様子

【特設ブースの様子】



を実際に見ていただくことで、けんこうリンクの検診精度の高さを知っていただきました。

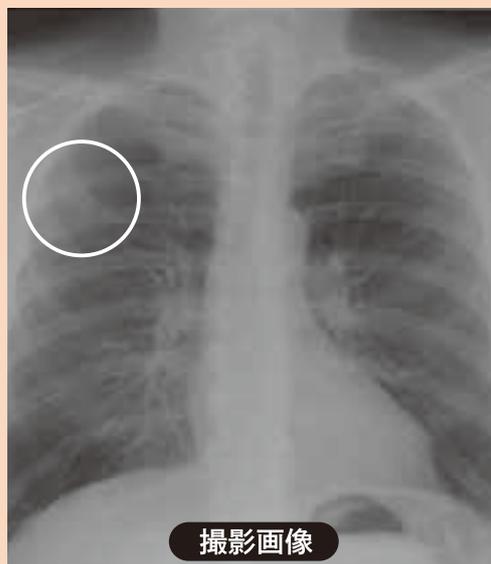
また、がん細胞展示においては、普段見ることができない細胞を、顕微鏡を使って見ていただきましたが、初めて見るがん細胞に皆さん驚きを隠せない様子でした。

来場者からは、「骨が消せることに驚いた」「自覚症状はないけど、今年も検診を受けよう」と改めて思った」といった声をいただきました。

(※)

骨組織透過画像とは

撮影した胸部X線画像から、鎖骨や肋骨などの骨組織をコンピュータ処理で透過させた画像を生成します。この生成画像が骨組織透過画像です。これまで骨の部分に重なって検出が困難だった小さな陰影や異常陰影の視認性が向上します。



ショッピングセンターで乳がん検診を実施

昨年度は、ショッピングセンターでマンモグラフィ検診車の展示・見学会を実施しましたが、今年度は、乳がん検診の実施を茨城県が企画し、21市町村並びに会場となるイオンモール水戸内原の協力により、令和元年11月12日にショッピングセンターでのマンモグラフィ検診の実施が実現しました。

通常は、市町村単位で実施するがん検診ですが、1つの会場で複数の市町村の受診者が検診を受診するという初の試みとなりましたが、当日は、大きな混乱もなく、検診会場は違えど、いつもどおりの検診風景となりました。



プライバシーマークの認定を更新

けんこうリンクは、平成17年8月に県内健診機関で初めてプライバシーマークを取得して以来、10年以上に渡りプライバシーマーク認定を維持し続けてきましたが、この度、初回認定から通算8回目の更新審査をクリアしました。

この、プライバシーマーク制度は、日本産業規格「JIS Q 15001 個人情報保護マネジメントシステム 要求事項」に適合して、個人情報について適切な保護体制を整備している企業や団体を、第三者機関である一般財団法人日本情報経済社会推進協会（JIPDEC）が認定し、その証としてプライバシーマークと称するロゴの使用が認められる制

度です。

最近では、個人情報の漏洩や紛失事故以外にも、本人に無断で情報を企業に販売した問題や、ハードディスクといった記憶媒体の処理の甘さから情報が漏洩したことを受け、より一層事業者における利用目的の順守や管理体制の強化が求められることが予想されます。

今後も皆様からお預かりする大切な個人情報を、適切かつ安全に管理できるよう、個人情報保護法の順守はもとより、個人情報管理の徹底並びに職員に対する指導など、より一層安心いただけるサービスの提供に努めてまいります。



複十字シール運動 ～募金のご協力ありがとうございました～

昨年も、結核や肺がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの肺疾患をなくし、健康で明るい社会をつくるための募金活動である「複十字シール運動」にたくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。

皆様のご協力により集まった募金は、全国の結核予防団体の活動、結核予防の普及広報活動、結核の調査研究、開発途上国への結核対策に活用させていただきます。



2019年
複十字シール
募金総額
3,121,815円
(12月末現在)

募金は年間を通じて受付けております

募金は口座振り込みにて、随時受付けております。下記あてにご連絡いただければ、振込手数料が不要となる専用の振込用紙を送付いたします。

〔連絡先〕総務課

☎029-241-0011(代)

※「複十字シール」とお伝えください。



けんこうレシピ

Other

おかずに困ったら この一品 切り干し大根とすき昆布の煮物



■材料(4人分)

切り干し大根…… 40g
すき昆布…… 10g
にんじん…… 70g
干しいたけ…… 2枚
ちくわ…… 1本
サラダ油…… 小さじ1
小ねぎ…… 適量

㊦ 醤油…… 大さじ3
A 酒…… 大さじ1
㊦ みりん…… 大さじ1
しいたけの戻し汁+水…… 2カップ

■作り方

- 1 切り干し大根・すき昆布・干しいたけは水に戻しておく。
- 2 にんじんは千切りにする。
- 3 ちくわは細切りにする。
- 4 鍋にサラダ油を入れ、1～3の材料をかるく炒め、しいたけの戻し汁と水・Aを入れ、中火で15分～20分煮る。
- 5 器に盛り付け、小口切りにした小ねぎを散らす。

ワンポイント

常備菜の定番。お弁当にも使えます。冷凍保存もできます。

〔出典〕いばらきのおかず(開港舎) 〔協力〕茨城県食生活改善推進員協議会



けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会

〒310-8501 水戸市笠原町489-5

TEL 029-241-0011(代) FAX 029-241-0332

【全国組織】

(公財)結核予防会茨城県支部

(公財)日本対がん協会茨城県支部

(公財)予防医学事業中央会茨城県支部

【施設認定】

労働衛生サービス機能評価機構認定施設

国際品質保証規格ISO9001:2015 認証取得

プライバシーマーク認証取得



□県西センター	〒308-0125 筑西市関本分中37-1	TEL 0296-20-3480	FAX 0296-20-3482
□県南センター	〒300-0025 土浦市手野町1-1	TEL 029-830-3355	FAX 029-828-0985
□茨城県立健康プラザ	〒310-0852 水戸市笠原町993-2	TEL 029-243-4171	FAX 029-243-9785

個人情報保護に関するお知らせ

当協会では、広報紙「けんこうリンク」の発行に関わるみなさまの個人情報を、同紙の送付以外には使用いたしません。次回以降、送付をご希望されない場合は、経営企画室までご連絡くださいますよう、お願いいたします。

「けんこうリンク」の各種情報は、

<http://www.ibasouken.org/>



編集後記

社会人になってから体重が15kg増え、職場の健康診断では、血圧や尿酸値の結果に要注意マークが表示されるまでになっていました。このままではいけないと始めたのがウォーキングです。

初めはイヤイヤながら義務感でやっていたウォーキングも、気付けば一年続いています。体重はマイナス5kg、知らぬ間に血圧と尿酸値も正常値に戻っていました。心なしか肩こりもなくなり、体は快調そのものです。たかがウォーキングと

侮っていましたが、こんなに効果があるとは！

最近では、ただ歩くだけではもったいないと思い、スマートフォンにウォーキングアプリを入れて使い始めました。アプリの中には、歩いた分だけポイントが貯まるもの、位置情報を利用したゲームなど、歩くのが楽しくなる仕掛けがたくさん詰まっています。これからは、このようなアプリを有効活用して、自分に合った楽しいウォーキングを続けていこうと思います。

(I.S)

