

KAO 2012. KAOヘルスケアレポート

HEALTH CARE

REPORT



Smart Life Projectで
健康寿命をのばしましょう。



花王健康科学研究会

花王健康科学研究会は、Smart Life Project と、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

特集

一歩進んだ 女性の健康づくりをめざす

- 女性の特性を踏まえた健康管理の重要性
- 腰を温めて便秘の緩和を
- 職場で、家庭で、輝く女性の健康をサポート

一歩進んだ 女性の健康づくりをめざす

女性が多様な生き方を選択できる時代となり、女性の健康を守る社会的な活動も進んでいます。その一方で、女性特有の病気は年代によって変化するとともに、表に出にくいのが特徴です。女性が生涯にわたり、いきいきと生活するには、自分で体の不調に気づく力をつけることが必要と考えられます。今回は、女性の健康意識を高める取り組みやポイントを紹介します。

C O N T E N T S

- 04 **巻頭インタビュー**
女性の特性を踏まえた健康管理の重要性
独立行政法人国立成育医療研究センター 母性医療診療部 母性内科(代謝内分泌内科) 医長 **荒田 尚子**
- 06 **健康レポート**
腰を温めて便秘の緩和を
聖路加看護大学 看護学部長/看護学研究科長 **菱沼 典子**
- 08 **フロンティアな人**
職場で、家庭で、輝く女性の健康をサポート
——健康保険組合・企業の取り組み
花王健康保険組合 花王株式会社 人材開発部門ライフキャリアサポートセンター **守谷 祐子**
- 10 **保健指導をもっとうまく進めるために(運動編)**
第8回 簡単エクササイズで、足の前面の筋肉を鍛えましょう!
特定非営利活動法人健康寺子屋 特別顧問 筑波スポーツ科学研究所 副所長 **三屋 裕子**
- 12 **行政トピックス**
特定健康診査・特定保健指導の実施率は平成20年度より向上
「平成21年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況(確報値)」より
- 13 **映画にみるヘルスケア**
「盗まれた時間は、この子が取り戻してくれるわ」
——妊娠と乳がん再発、命の絆を信じて出産を選んだ女性医師
映画・医療ライター **小守 ケイ**
監修：東京逓信病院 副院長 **宮崎 滋**
- 14 **インフォメーション**
第8回研究助成者による成果報告会を開催しました(2011年11月5日)
花王健康科学研究会の活動報告および今後の予定
- 15 **用語解説と参考資料**
各ページの「*」をつけた内容について、詳しい説明を記載しています。



巻頭インタビュー

INTERVIEW

荒田 尚子 Arata Naoko

独立行政法人国立成育医療研究センター 母性医療診療部
母性内科(代謝内分泌内科) 医長

1986年広島大学医学部卒業。医学博士。慶應義塾大学医学部助手(内科学・腎臓内分泌代謝科)、横浜市立市民病院内科、マウントサイナイ医科大学留学、国立成育医療センター総合診療部等を経て現職。日本内科学会認定総合内科専門医、日本内分泌学会内分泌代謝科専門医・指導医・代議員、日本糖尿病学会糖尿病専門医・指導医、日本甲状腺学会認定甲状腺専門医・評議員、日本糖尿病・妊婦学会評議員。



健康レポート

REPORT

菱沼 典子 Hishinuma Michiko

聖路加看護大学 看護学部長／看護学研究科長

聖路加看護大学卒業。筑波大学大学院修士課程医科学研究科修了。看護師・保健師、博士(看護学)。天理よろづ相談所病院で看護師として勤務した後、聖路加看護大学に勤務。解剖生理学、基礎看護学、看護技術学を担当。現在日本看護技術学会理事長、中央教育審議会委員、放送大学客員教授を兼務。著書に「看護形態機能学 第3版—生活行動からみるからだ」(日本看護協会出版会、2011)、「看護技術の探求」(看護の科学社、2011)、「看護の原理—ケアすることの本質と魅力」(ライフサポート社、2009)ほか。



フロンティアな人

FRONTIER

守谷 祐子 Moriya Yuko

花王健康保険組合
花王株式会社 人材開発部門ライフキャリアサポートセンター

2002年花王株式会社入社。花王健康保険組合にて健康保険業務全般を行う。2004年花王株式会社人材開発部門健康開発推進室と兼任。社員および健保加入者の健康づくり支援を行う。一般社団法人保険者機能を推進する会—女性の健康研究会のリーダーを務める。

花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、健康科学研究及び生活習慣病の予防等を対象とした研究の更なる発展のため、2003年1月に花王株式会社によって設立されました。研究支援活動、異分野研究者の交流促進活動、啓発活動等を行うことにより、日本人の健康と生活の質(QOL)の向上に貢献することを目指し、健康科学に関する研究助成や、KAOヘルスケアレポートの発行(4回/年予定)を行っています。

● 巻頭インタビュー ●

女性の特性を踏まえた 健康管理の重要性

**荒田 尚子**

独立行政法人国立成育医療研究センター 母性医療診療部
母性内科(代謝内分泌内科) 医長

若い女性の痩せと食生活

女性のライフスタイルは、時代とともに大きく変わってきました。現代は、女性が社会的にリードする場面が増えてきたため、その分、精神的・健康的負担が増えてきているように感じます。また、結婚率の低下、出産年齢の上昇、不妊治療の普及など、女性の健康をとりまく状況が変化し、若い女性の「痩せ」の増加やストレス・メンタルヘルスの問題など、新たな健康課題も浮上してきました。

若い女性の痩せは、最近特に問題視されていることのひとつだと思います。痩せは月経不順、排卵障害、不妊などの原因になり、貧血や骨粗しょう症とも関連してきます。私たちの病院では、妊婦さんや不妊の患者さんを診察するときには体重歴を聞くのですが、痩せの人では大量に食べて太っている時期もあれば、ほとんど食事をしないで痩せている時期もあるなど、その背景にある食生活が問題であるといえるでしょう。食生活を改善してもらうのはとても難しいですが、まずは自分がいつどんなものを食べているか意識してもらうことから始めてもらいます。食べたいときに食

べたいだけ食べるのではなく、自分の食事について考えてもらうことが改善のための第一歩です。

次世代への負の連鎖を断ち切るために

女性の場合、妊娠・出産という男性にはない大きなイベントがありますので、妊娠を前提としたヘルスケアも大変重要になってきます。女性の健康状態は、母親になったときに子どもに影響を与えてしまう可能性もあるからです。例えば海外のデータですが、妊娠中の母親の血糖値が高くなるほど、子どもが5～7歳になったときに肥満になる可能性が高くなるという調査結果があります。ただしこれは子どもの出生体重が4kg未満の場合です。4kg以上の出生体重の場合は、母体の血糖値に関係なく肥満が多くなります*1。

また、低出生体重(2500g未満)で生まれると*2、疫学的にみると将来の有病率が上がります。例えば低出生体重の男性は、40～59歳の2型糖尿病の発症頻度が、普通体重で生まれた男性に比べて高いことがわかっています*3。また低出生体重の女性は、普通体重で生まれた女性に比べて約6倍、妊娠糖尿病になりやすいという日本のデータもあります*4。

こうした次世代への負の連鎖を断ち切るためにも、バランスの良い食事と運動で、妊娠前に正常な体重を維持しておくことが大事です。妊娠前の体重は、子どもの出生体重に影響しますし、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症の発症にも関係します。また、若いうちから健診を受けて血圧、血糖、尿たんぱく、甲状腺ホルモン値などを知っておくことや、乳がん・子宮頸がんなどをチェックしておくことも重要です。

ただし、若い女性に次世代のことまで考えてもらうのは、負担が大きいのと思います。そのため、私たちも「自分の健康を考えることが次世代の健康にもつながる」という伝え方をしています。妊娠は、生涯の健康に対する負荷試験だといわれ、妊娠すると血圧や血糖が上がりがやすくなるなど、本人が持っているリスクが浮き彫りになることがあります。そして妊娠中の血圧や血糖が高い人は、出産後に平常値に戻っても、将来、高血圧や糖尿病になる可能性が高くなります。この時期にしっかり健康管理をしておくことが、生まれてくる子どもはもちろん自分の将来の健康にもつながりますし、リスクとしてあらわれたものに対しては、その後もきちんと定期チェックを受けながら健康的なスタイルを維持していくことが大切です。

健康管理に取り入れてほしい3つのこと

女性は生活習慣病においても、男性とは異なる特徴があります。例えば虚血性心疾患の発症リスクを見てみると、男性の場合は①高血圧症、②喫煙、③糖尿病の順番で高く、一方、女性では①喫煙、②糖尿病、③高血圧症の順番で、特に喫煙と糖尿病がほかと比べて高いリスクになっています。女性は男性に比べて生活習慣病の発症が遅く、閉経前に虚血性心疾患になることはまれです。しかし喫煙者と糖尿病のある人は

例外で、これらのリスクのある女性は、閉経前でもしっかりと管理しなければなりません。また、女性は男性に比べて飲酒の影響が出やすく、同じ量を飲んでも肝障害やアルコール依存症になりやすいといわれますので、飲酒量の多い人も注意が必要です。

このように、女性の健康には女性ならではの特徴があり、その特徴を踏まえた健康管理が大切です。そこで、女性のみなさんが健康を管理していく上で、ぜひ行ってほしいことが3つあります。1つ目は自分の体重を知ること、2つ目は自分の体を触ること、3つ目は基礎体温をつけて月経周期を知ることです。体重の変化は、生活習慣病の予防や妊娠・出産において重要な意味があります。体を触ることは、甲状腺の病気や乳がんなどの発見につながります。月経周期も、女性の体調のバロメーターといえる大事なものです。妊娠を考えていない人も基礎体温はつけるようにしましょう。

「女性の健康」という視点を持って

健康づくりに携わる専門職の方たちは、最近の健康課題の一つであるストレスケアも忘れないでください。ストレス対策がうまくできないと、食生活や体重、生理周期などを改善するのは難しいです。ストレスを軽減させるためには、悩みを自分だけで抱えないこと、忙しくても息抜きをすること、女性の生活は第三者に規定されてしまうことが多いので、振り回されないよう「どうしても譲れない部分」を作っておくこと、などが大事です。

女性は行政等の生活習慣病対策などで対象になる機会が少ないですが、女性ならではの健康対策も決しておろそかにしてはいけません。専門職の方たちは、「女性の健康」という視点を忘れないようにしながら、健康づくりに取り組んでいただきたいと思います。

*について：p.15に用語解説や参考文献などを記載しています。

腰を温めて便秘の緩和を

便秘を緩和する技術として、看護の現場で用いられている「温電法(おんあんぼう)」。長年、腰背部温電法を研究されてきた菱沼先生に、便秘の要因や温電法の効果についてお聞きしました。

菱沼 典子

聖路加看護大学 看護学部長／看護学研究科長

我慢しないで適切なお通じを

女性に多い不調の一つに「便秘」があります。便秘は軽く考えられがちですが、社会生活が阻害されることや、食欲がなくなることもあり、重度になればQOLにも大きく影響してきます。

一般に、便秘に関連する要因として、水、食べ物(繊維質)、運動が挙げられますが、まだ明確にはわかっていません。高齢になると、腹筋や骨盤底筋が衰えることが原因で、排便がスムーズにいかなくなることもあります。また、便意が起こったのにトイレに行かずにいることで、便秘になることもあります。大腸では、食事などをきっかけに総蠕動そうぜんどうという大きな運動が起こり、これに伴い便が移動します。しかし、総蠕動は1日に1、2回しか起こらないため、このタイミングをうまくつかめないと便秘になりやすいのです。女性の中にはトイレを我慢してしまう人が多いと思いますが、便は、たまればたまるほど硬くなって出にくくなります。便秘を予防するためには、タイミングを逃さないことも大切です。

便秘症状を緩和する「温電法」おんあんぼう

便秘は、手術後の患者や要介護者にとっても大きな問題です。看護の現場では、患者の便秘に対して温電

法^{*5}がしばしば用いられてきました。温電法は、優れた臨床看護師が、自分の経験の中で「腰を熱布(お湯で絞った蒸しタオル)で温めるとお通じがある」と気づいたことから始まった方法です。私は当初、自律神経の支配下にある腸管が、なぜ腰を温めるだけで動くのが不思議に思いました。そして、その不思議を解明するために温電法についての研究を始め、その効果や方法についてこれまで調べてきました。

●どのくらいの割合で効果があるのか

いくつかの病院の協力を得て、手術後に排便が困難になった人など、便秘に悩む19～86歳の入院患者男女14名に対して温電法を実施したところ、50.0%に排便がみられました。同様に、病院や老人保健施設などで24～97歳の男女54名に対して実施した研究では、初回の温電法で59.3%に排便がありました。どちらの研究も半数以上の人に排便がみられたほか、「温かくて気持ちいい」「お腹がごろごろしてきた」など、温電法に対して肯定的な感想も得られました。

●安全性は確保されているか

温電法は、各臨床現場でそれぞれに工夫しながら行われていますが、一般には60℃程度の熱布を腰に当てる方法が多く使われてきました。この方法で実験を行うと、熱布を当てている皮膚の温度は施行前に比べて最高で8℃上昇し、42.2℃に至りました。しかし最高温度に達したあと速やかに下降するため、ぼかぼ

かした状態は続いて、皮膚損傷が起こるといわれる42℃が2時間継続することはなく、熱傷の危険はないことがわかりました。

●温度によって効果が変わるか

効果的な温度を調べるため、便秘の自覚がある55名の健常女性を対象に比較研究を行いました。被験者は、60℃群27名(平均31.9歳)と40℃群28名(平均33.5歳)に分けました。60℃群は1日1回10分、40℃群は日中に毎日5時間施行してもらい、温電法の施行前および施行中の排便状況を、それぞれ月経を含む4週間、観察しました。

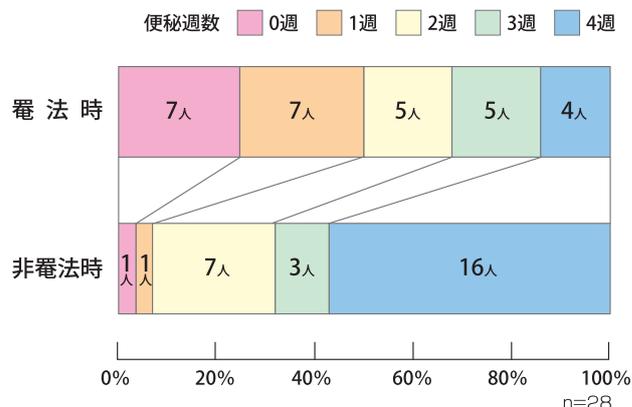
研究の結果、60℃群では4週間の排便総数の平均が18.9回から22.1回に有意に増加しました。また、便通を良くするために下剤を使用した日数が、3.9日から2.0日に有意に減少しました。一方、排便のなかった日数に差はなく、便秘の週数^{*6}も、減少はしたものの有意差はありませんでした。

40℃群では、排便総数と下剤の使用日数に有意差はなかったものの、排便のない日数が13.0日から11.1日に有意に減少し、便秘の週数も平均で3.1週から1.7週に、有意に減少しました。図1のように、温電法を実施する前は、便秘週数が4週間の人が16名いましたが、温電法を実施している間は4名に減りました。40℃と60℃のどちらも、便秘症状の緩和に効果があることが確認できましたが、その効果のあらわれ方には違いがみられました。

自分の体の力を引き出すために

私たちにとって「食べられない、出ない、眠れない」というのは、大きなストレスになります。逆にいえば、おいしく食事ができて、適切なお通じがあり、しっかり眠ることができれば、健康であるという一つの目安になります。みなさんも、この3つがうまくいくよう、自分の健康に関心を持ちながら管理していったほしいと思います。

最近では、便秘薬や生理痛の薬を服用している方が



出典：菱沼典子ほか、日本看護技術学会誌、9(3)、4-10、2010。

図1 40℃群：便秘の週数の割合

増えているように感じますが、薬に頼るばかりではなく、自分の生活を見直し、自分の体の持っている力(調整力)を引き出すことも大切です。体の力は、使わないうとどんどん衰えてしまいます。医師や薬の力を借りることも大事ですが、例えば、体を冷やさないようにする、便秘や生理痛のときは湯たんぽや温熱シートなどを使ってお腹や腰を温めてみる、筋力が低下しないよう若いうちから鍛えておくなど、体の力を引き出すために自分でできることもたくさんあります。

体の力を引き出すためには、自分の体がどうなっているかを知っておくことも必要です。体についての知識を広くみんなが持ち、一人ひとりが自分の体を大事にしていくことで、本当の意味での健康な社会が作られていくのではないのでしょうか。私たちは、その水準を高めてもらうための活動の一つとして、幼稚園や保育園で絵本を使って体のしくみや機能を伝えています^{*7}。5～6歳の子どもは自分の興いに素直に反応して、非常によく学びます。子どもが絵本を持ち帰り、お父さんやお母さんと一緒に読めば、親御さんの知識も高めることができます。

体の知識は医療従事者だけが知っていればよいことではなく、本人の理解が必要です。みなさんには、自分が主人公になって自分の体を大事にしてほしいですし、健康づくりに携わっている専門職の方たちは、そのための手助けをしてほしいと思います。

*について：p.15に用語解説や参考文献などを記載しています。

職場で、家庭で、 輝く女性の健康をサポート

—— 健康保険組合・企業の取り組み

2011年3月、厚生労働省主催「女性の健康週間イベント」で、先進的な女性の健康づくりの取組事例を紹介された守谷さん。“関心を持ってもらう”ことを意識した、女性を元気にする取り組みについてお聞きしました。

守谷 祐子

花王健康保険組合
花王株式会社 人材開発部門ライフキャリアサポートセンター

見過ごされがちな女性の健康

花王では会社と健保が一体となって社員と家族の健康づくりに取り組んでいます。2008年度には花王グループ健康宣言を発行し、「生活習慣病」「メンタルヘルス」「禁煙」「がん」「女性の健康」を取り上げています。生活習慣病や禁煙は主に男性が対象になることが多く、女性の健康が見過ごされがちなことや、今後も女性社員が増えていくことが見込まれることから、女性の健康づくりの必要性を感じました。

取り組みの前に、現状を把握するための健康状態の分析を行ったところ、20～30代では痩せ、がん、婦人科疾患および喫煙率が問題に挙がりました。また、40～50代では貧血による通院者が多かったのですが、その背後に子宮筋腫などの疾患があることもわかってきました。

知ってもらう、関心を持ってもらう工夫

最初の取り組みとしては、「定期健診と乳がん・子宮がん検診のセット受診」を実施しました。花王では定期健診の法定項目に生活習慣病やがんの発見に必要な項目を追加し、「一般健診(29歳以下および31～34歳)」と「生活習慣病健診(30歳および35歳以上)」を定期健診として会社と健保で共同実施しています。乳

がん・子宮がん検診は当初、生活習慣病健診の受診者だけでしたが、2008年からは一般健診の受診者も2年に1度、任意で受診する機会を設けています。一般健診受診者の乳がん・子宮がん検診の受診率は2008年は40%台、2010年は70%近くまで上がり、若い世代にもがん検診の重要性が理解されてきているように感じます。また、各事業所で行う健康づくりイベントの一部として「女性の健康セミナー」を開催しています。産業医や外部の講師にお願いし、ピンクリボン^{*8}キャンペーンと連携して女性のがんなどの話をしています。セミナーは業務時間中に開催していますが、会社の協力もあって参加者は年々増加しています。しかし残念なことに、男性の参加者がまだまだ少ないのが現状です。男性にも積極的に参加していただき、仕事や家庭のパートナーである女性の健康に関心を持っていただくのが今後のテーマです。

被扶養者への取り組みでは、35歳以上を対象とした「被扶養者健診」の受診率アップが第一の課題になっています。社員とは違い、個々へのアプローチが難しいため、受診啓発のリーフレットを作成して健診案内に同封しています。当初はコピー用紙にモノクロ印刷をしていましたが、効果が見られなかったため、カラフルなものに変えて目をひくようにし、お伝えする内容も女性に特化したところ、受診率が上昇しました。

横のつながりでさらに大きな取り組みへ

現在は、女性の健康づくりへの取り組みを社会的に知っていただく機会を増やすため、同じ課題を持つ他健保との共同の取り組みも積極的に進めています。

一つ目は女性の禁煙対策です。検討を始めた当時、女性の喫煙率の全国平均が10%台だったのに対し、当健保では30%以上もありました。この20%の差はなんだろうと調べたところ、販売職に喫煙者が多いことがわかりました。そのため、禁煙の啓発冊子を配布しようということになりましたが、従来の一般的な啓発冊子は中高年の男性がターゲットで、若い女性向けのものがありませんでした。そこで同じような悩みを抱えていたカネボウ健保、資生堂健保とともに、禁煙支援誌「透明感のある肌づくり宣言」を作成しました(図1)。配布をした翌年、喫煙率が減少してきていることがわかりました。現在は「ヘルシービューティー^{*9}」という季刊誌として、同じような悩みを抱える健保が共同で発行し、禁煙の話題だけでなく、さまざまな女性の健康の話題もプラスしています。

人科検診の受診率の低さですが、「どうしたら検診の大切さが伝わるのだろうか?」を会のメンバーで話し合ううちに、情報提供の仕方に問題があるのではないかということに気がつきました。というのも、それまで健保がしてきた情報提供は、冊子の配布、ホームページへの掲載、アンケート調査など、どちらかという一方通行的な方法がほとんどだったためです。双方向の情報提供の仕方はないかと考える中で「検定」というアイデアにたどり着き、「女性のカラコロ検定」の作成をしています。この検定は、女性のカラダとココロの健康問題に対する知識の認知度測定ができるようになっており、現在、その効果を検証しようとしているところです。また2011年6月にはシンポジウムを行い、女性の健康づくりについて積極的に発信しています。

女性の健康づくりは多くの健保にとっては未知の領域なので、単独の健保だけではできることに限りがあります。しかしいくつかの健保と共同で取り組むことで、世の中に向けて情報発信ができるようになり、話題にもなるので、共通のテーマで活動することには大きな意味があると思います。



最初に発行した「透明感のある肌づくり宣言」(編集・制作 (株)法研)

図1 禁煙支援誌
(カネボウ健保、資生堂健保、花王健保が共同で制作)

他健保と共同で行っている取り組みの二つ目は、保険者機能を推進する会^{*10}の女性の健康研究会での活動です。女性の健康研究会で一番話題になるのは「婦

自分の体を理解することから始める

最近では女性の健康づくりに関心のある健保から、「何から取り組めばいいのか?」とアドバイスを求められる機会が増えました。健保の担当者に一番お伝えたいのは、まず「男性と女性の体の違いをお互いに知ってもらうこと」から始めましょう、ということです。例えば、乳がん・子宮がん検診の受診率アップが課題の場合でも、まずは女性の体がどういうものなのかを理解してもらうことが必要です。その上で検診の大切さを呼びかけるだけでも、ずいぶん変わってくるのではないかと思います。

女性の健康づくりはまだ知られていないことがたくさんありますが、その分、取り組めば目に見える効果が出てくるはずで、専門職のみならず、力を合わせて一緒に取り組んでいきましょう。

*について:p.15に用語解説などを記載しています。

第8回

簡単エクササイズで、 足の前面の筋肉を鍛えましょう!

特定非営利活動法人健康寺子屋 特別顧問 三屋 裕子
筑波スポーツ科学研究所 副所長

「毎日歩いているのにちっとも効果がわからない」。保健指導をしていると、そんな声を聞くことがあると思います。効果が出にくい場合に見直さなければいけないのが運動の強度です。歩く場合の運動強度は、おおむねスピードで決まりますので、効果を出すためにはもう少し歩行スピードを上げる必要があるかもしれません。

ダラダラ歩きではなく、ある程度のスピードを維持して歩くためには、筋肉が必要です。今回取り上げる足の前面の筋肉も、歩行スピードを維持するために、とても重要な役割を果たしています。特に太ももの前面にある「大腿四頭筋」は、全身の筋肉の中で最も大きく、強い筋肉で、しっかりと足を上げて早く歩くため

には、この筋力が欠かせません。大腿四頭筋は、加齢や運動不足によって衰えやすい筋肉なので、ダラダラ歩きの方や、足が上がりにくくてつまずきやすくなっている方は、まずはこの筋肉を鍛えておくといいと思います。

大腿四頭筋は、大きな筋肉なので基礎代謝の向上につながりやすく、また正しく鍛えれば膝の負担を減らすこともできます。しかし、やり方を間違えると逆に膝に負担がかかってしまうことがあるので注意してください。ポイントをおさえ、不安があるときはあまり深く曲げないようにするなど、体の状態を考慮しながら行いましょう。

太ももの前面のストレッチ

体が柔らかい人なら、2のポーズのときに背中が床につくまで上体を倒すことができます。ただし、ストレッチは伸ばせば伸ばすほど良いというわけではありません。無理に上体を倒すよりも、自分なりの「痛くなくて、伸びて気持ちいい」という場所を見つけ、キープすることが大事です。



ここがポイント!

1. 両手を後ろについて床に座ります。右足は伸ばし、左足は膝を曲げて、土踏まずをお尻の横につけるようにします。



2. 上体を後ろに倒していきます。左ももの筋肉が伸びて気持ちいいと感じるところで止め、そのまま15秒ほどキープします。逆の足も同様に行いましょう。



これはNG!

曲げた足が横に開いてしまわないように気をつけましょう! 体を倒しすぎて膝やお尻が床から浮いてしまうのもNGです。



こんなバリエーションも

壁に手を添えて真っすぐに立ちます。外側の足を曲げて甲を手で持ち、お尻のほうへと引き寄せます。太ももの筋肉が伸びて気持ちいいと感じるところで止め、15秒ほどキープします。

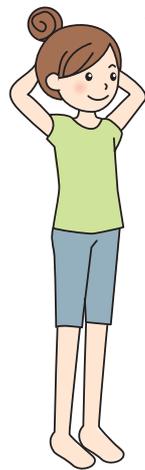


太ももの前面のトレーニング(フロントランジ)

3の動作では、上体は真っすぐ伸ばしたまま、後ろ足の膝を下へ移動させるよう意識してください。前足を使って腰を落とそうとすると、上体が傾いて、膝への負担が大きくなってしまいますのでNGです。1～3の動作はテンポよく行ってほしいのですが、足を踏み出しながら腰を落とすと前足に体重が乗ってしまうので、2の動作で軽く止め、それから3の動作に移りましょう。



これはNG!



1. 手を頭の後ろで組み、背筋を伸ばして立ちます。



2. 片足を真っすぐ1歩前に踏み出します。このとき、つま先と膝が正面を向くように気をつけましょう。



3. 後ろ足を曲げ、腰を落とします。膝が床につくぎりぎりのところまできたら、前足で軽く床を蹴って、1の姿勢に戻ります。左右の足を交互に10回ずつで1セット、1～2分のインターバルを挟んで、2～3セットが目安です。

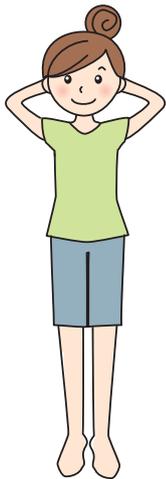
これはNG!

上体が前に傾いて、前足に体重が乗ってしまわないようにしましょう。



太ももの前面と内もものトレーニング(サイドランジ)

1. 手を頭の後ろで組み、背筋を伸ばして立ちます。



2. 右足を横に1歩踏み出します(肩幅より少し広く、さらに)。横から見ると……



横から見ると……

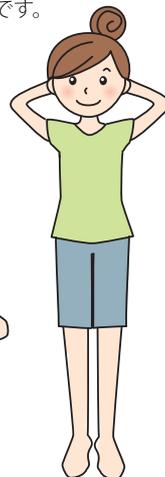


右膝は前方向に曲げましょう!

3. 右膝を曲げ、重心を移動させます。



4. 右足で軽く床を蹴って1の姿勢に戻ります。左右の足を交互に10回ずつで1セット、1～2分のインターバルを挟んで、2～3セットが目安です。



この運動もフロントランジと同様に、上体が前や横に傾かないよう気をつけましょう。後ろで組んでいる手のひらが耳よりも前にこないようしっかり開き、肩甲骨が開じる(左右の肩甲骨が背骨に近づく)ようにイメージして行くと、上体が傾きにくくなります。3の動作では、右膝を前に曲げる(右膝が横に開かないようにする)のがポイントです。



ここがポイント!

注

血圧が上がるのを防ぐためにも、運動中は呼吸を止めないようにしましょう! また、ここに書いてある回数や時間は、あくまで目安です。だれもがみな、ここに書いた回数に到達しなければいけないというわけではありません。強度の目安は一人ひとり違いますので、指導者の方は、つらくなったら遠慮なくやめるよう声をかけてあげてください!

特定健康診査・特定保健指導の実施率は平成20年度より向上

〔平成21年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況(確報値)〕より (公開:平成23年11月25日)

特定保健指導実施率は7.7%から12.3%に向上

平成23年11月25日に、平成21年度の特定健康診査・特定保健指導の実施状況(確報値)が公表され、平成20年度との比較がなされました*11。実施主体である保険者からの報告をとりまとめたところによると、平成21年度の特定健康診査の対象者は約5,221万人、そのうち受診したのは約2,159万人でした。受診した人の割合は41.3%で、すべての年齢階級において実施率が向上し、前年度から2.4ポイント向上しています(図1)。また、特定保健指導の対象となったのは約409万人で、特定健康診査を受診した人の18.9%を占めています。さらに、保健指導プログラムを終了したのは約50.4万人で、特定保健指導の対象者のうち12.3%でした。特定保健指導の実施率もすべての年齢階級で向上し、前年度に比べ、4.6ポイント向上しています(図2)。

男女別で見ると、特定健康診査は男性が46.5%と半数近くが受診しているのに対し、女性は36.4%と低めでした。特に被用者保険では女性の実施率が低く、被扶養者に対する受診促進のための対策が必要と考

えられます。一方で、特定保健指導の実施率は男性が11.7%、女性が14.6%で、女性のほうが高くなっています。

4人に1人以上がメタボリックシンドロームの恐れ

特定健康診査を受診した人のうち、メタボリックシンドロームの該当者および予備群に該当しているのは約576万人で、その割合は26.7%を占めました。服薬をしている人の割合は、薬剤を重複して服用している人を含め、高血圧症が19.2%、脂質異常症が10.8%、糖尿病が4.2%でした。また、今回初めて算出された、対平成20年度比の特定保健指導の対象者数の減少率は4.7%となり、メタボリックシンドローム該当者および予備群の減少率は0.6%でした。

厚生労働省では、平成24年度における各目標値として、特定健康診査の実施率70%以上、特定保健指導の実施率45%以上、対平成20年度比のメタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少率10%以上とかがけています。今後、実施率向上のために、さらなる取り組みが必要といえそうです。

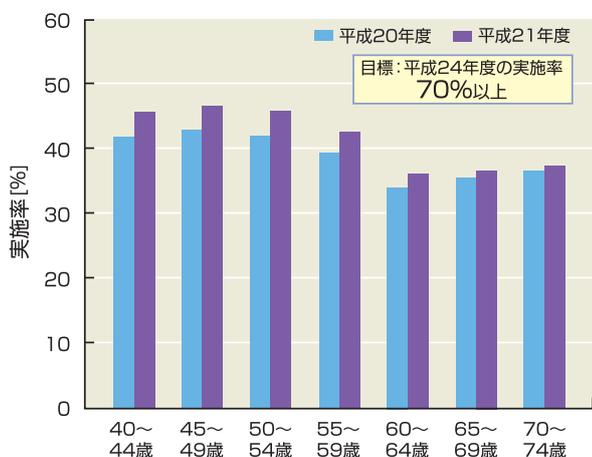


図1 平成20年度・21年度の特定健康診査の実施率(年齢階級別)

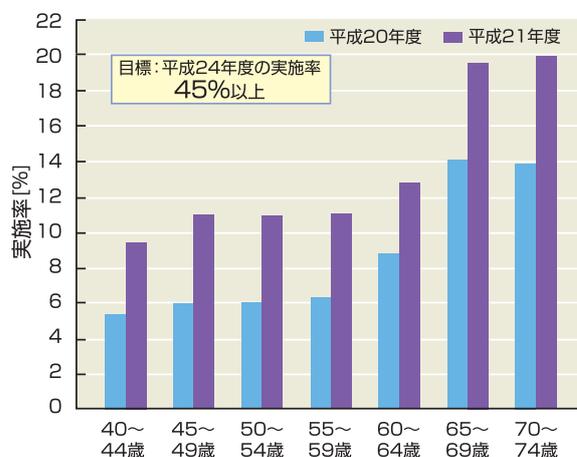


図2 平成20年度・21年度の特定保健指導の実施率(年齢階級別)

*について:p.15に参考サイトを記載しています。

「盗まれた時間は、この子が取り戻してくれるわ」

—— 妊娠と乳がん再発、命の絆を信じて出産を選んだ女性医師

映画・医療ライター 小守 ケイ

日本女性に増え続けている乳がん。日頃からがん治療を担う東京の大学病院の外科医、38歳の百田滴もその一人で、10年前に乳がんで右乳房を全摘した。全てを受け容れてくれた医大の同級生で、カメラマンに転じた良助と結婚後、家事は彼に任せ仕事に励み、今や経験豊かな中堅外科医だ。そして、結婚10年の記念日。体に異変を感じ調べてみると、なんと妊娠!「良助!私、赤ちゃんが出来たの!」



喜びも束の間、根治不能な炎症性再発乳がんにも...

それから間もなく、勤務中に滴がふと鏡を見ると右の襟元に小さな赤い斑点!「乳がんの再発?まさか」。人目を忍んで自らゼリーを塗り超音波検査すると、斑点の下に黒い影が見え、「間違いなく炎症性再発」と自己診断する。そうなら余命は1、2年。青ざめながら次に腹部を調べると、胎児は順調に育っている...

“治療?出産?良助に相談したいが、再発を知れば出産は反対される”。心の整理に出かけた故郷の奄美でも、海に見とれる良助の横で滴は思い悩む。“治療は余命を多少

は延ばす。だが出産は年齢的にラストチャンスだし、胎児は胎盤でがんから守られている。だから出産に賭けたい...”。

「入学式や卒業式にも行ってやってね」

お腹が目立ち始めた頃、胎児は順調だが、右胸の赤い斑点は一回りほど拡大。再発を誰にも知られずに出産したい滴は辞表を出し、良助も無理やり3ヶ月間の離島撮影の仕事に行かせる。「帰って来る頃は父親よ」。

予定日より1ヶ月ほど早い日、突然の破水も無事に男児を出産。「赤ちゃんにおっぱいを」。こやかに近づいて来た産科医は、滴の右胸の赤い花が咲いたような膿の塊を見て息を飲むが、滴は冷静に自分は医者だと明かし、覚悟の上の出産で、治療はしない意志を告げる。

「残していく貴方に託したいからこの子を産んだ」。出産後、街で倒れて緊急入院した滴が、離島から急遽戻った良助に涙ながらに訴える。良助は滴の瘦せた肩を抱き「奄美で治療しよう、俺も医者勉強をやり直す」。

10数年後の奄美。良助が院長の百田診療所では息子が高校合格。良助は亡き滴に「息子が今、君の時間を取り戻しているよ」と語りかける。

■ 映画の見所 ■

妊娠と不治のがん再発という極限状態にある夫婦の愛の物語。美しい奄美の自然を背景に、病気を熟知する女医ががん治療も産科検診も拒み、命をつなぐ子の出産に挑む姿を通して命の大切さや生きることの素晴らしさ、親子や夫婦の絆の尊さを描く。原作は谷村志穂の同名小説で、松雪泰子と椎名桔平が新しい形の夫婦像を好演。乳がん検診啓発のピンクリボン運動でも度々上映されている。



©2008「余命」製作委員会
「余命」DVD発売中
発売・販売元：SDP

初発乳がんは早期発見・治療が有効

【監修】東京逓信病院 副院長 宮崎 滋

乳がんは女性の16人に1人がかかるといわれ、女性に最も多いがんですが、がんの中の死亡率では第5位です。乳がんは体表近くに生じるので、発見が早く、早期治療が可能なことに加え、初発の乳がんでは効果の高い治療法、薬が最近開発されてきたためです。妊娠中に乳がんが発見されたときは、通常出産を待ちますが、待てない場合は妊娠期を考慮しながら治療します。

炎症性再発乳がんとは、皮膚のリンパ管にがん細胞が詰まって再発したもので、進行とともに局所がむくみ発赤し、皮膚が硬くなり痛むこともあります。炎症性乳がんは進行が速く、発症すると平均生存期間は1年6カ月といわれます。

乳がんの発生は30歳頃から増え、50歳前後でピークを迎えます。発見のきっかけは乳房のしこりに気付くのが大多数ですが、その時には既に大きくなっており、初発の乳がんを早期発見・治療するためにも、自己チェックに加え定期的なマンモグラフィーや超音波検査が勧められます。

第8回研究助成者による成果報告会を開催しました(2011年11月5日)

2011年11月5日に、第8回研究助成者による成果報告会が行われました。また、成果報告会に先立ち、2011年度・第9回研究助成の目録授与式もあわせて行われました。第9回は、高齢期の健康設計など新たな分野も加わり、14件のテーマが採用されました。



第9回研究助成受賞者の方々へ目録が授与されました

— 報告会の総評 —

今回の成果報告会では、生活習慣病分野からは、代謝メカニズム研究や時計遺伝子研究など、生活習慣病予防を進めていく上で重要な意味を



成果報告会では、最新の研究について活発な意見交換が

持つ基礎研究10題が、食育・栄養指導分野からは、カーボカウント評価法の開発など、現場視点で早期活用が見込まれる研究3題が報告されました。多岐にわたる幅広い研究分野で、非常に興味深い成果が報告され、選考委員長である板倉弘重先生からは「今日の報告は、これから人々の健康に役立つことが期待できるような内容だったと思う。研究の成果をぜひ社会に還元できるようにしてほしい」との総評がありました。研究のさらなる発展と成果が期待されました。

詳細は、花王健康科学研究会ホームページ <http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/> をご覧ください。

花王健康科学研究会の活動報告および今後の予定

2011年度 活動報告

- 4月・ KAOヘルスケアレポートNo.32発行
・ 第9回研究助成 応募受付開始
(募集期間：4～7月末)
- 6月・ 厚生労働省「Smart Life Project」に参加登録
・ KAOヘルスケアレポートNo.33発行
- 7月・ 第9回研究助成 応募締切
- 9月・ 第9回研究助成 受賞者決定
- 11月・ 第8回成果報告会
・ 第9回受賞者目録授与式
・ KAOヘルスケアレポートNo.34発行
(第9回受賞者を掲載)
- 2月・ KAOヘルスケアレポートNo.35発行
(第8回成果報告会を報告)

2012年度 活動予定

- 5月・ KAOヘルスケアレポートNo.36発行
・ 第10回研究助成 応募受付開始
(募集期間：5～7月末)
- 7月・ 第10回研究助成 応募締切
- 9月・ 第10回研究助成 受賞者決定
・ KAOヘルスケアレポートNo.37発行
(第10回受賞者を掲載)
- 11月・ 第9回成果報告会
・ 第10回受賞者目録授与式
・ 研究会10周年記念シンポジウム開催
- 1月・ KAOヘルスケアレポートNo.38-39合併号発行
(第9回成果報告会を報告)
(記念シンポジウムを報告)
※No.38-39合併号は、研究会10周年記念号です

p.4-5

*1 参考：Hiller TA et al., Diabetes Care, 30(9), 2287-2292, 2007.

*2 低出生体重児

体重2500g未満で出生した新生児のこと。日本では、低出生体重児の割合が増加傾向にあり、総出生数の約1割を占めるまでになっています。低出生体重児の増加には、若い女性の痩せ傾向が関係しているといわれています。

*3 参考：穴澤園子ほか，糖尿病と妊娠，2(1)，43-46，2002.

*4 参考：八代智子，荒田尚子ほか，糖尿病と妊娠，10(1)，73-78，2010.

p.6-7

*5 温罨法の便秘への効果に関する参考文献

・菱沼典子，小松浩子編，Evidence-Based Nursing 看護実践の根拠を問う 改訂第2版，南江堂，121-132，2007.

・菱沼典子，香春知永，横山美樹ほか，聖路加看護学会誌，4(1)，30-35，2000.

・菱沼典子，山崎好美，井垣通人，日本看護技術学会誌，9(3)，4-10，2010.

・井垣通人，永嶋義直，菱沼典子，日本看護技術学会誌，8(2)，29-36，2009.

*6 便秘週数

温罨法の施行前と施行中のそれぞれ4週間、被験者に、週に1度「日本語版便秘評価尺度」をつけてもらい評価した結果、便秘傾向であると判定された週の数。

日本語版便秘評価尺度

便秘かどうかを判定する評価尺度。「おなかの張った感じ」「便の量」など8項目について点数を計算し、5点以上を便秘傾向があると判定します。評価は被験者自身が行い、例えば

・「おなかの張った感じ」の場合 → ない：0点、少しある：1点、とてもある：2点

・「便の量」の場合 → 普通または多い：0点、少ない：1点、とても少ない：2点

というように点数を計算します。

参考：深井喜代子，杉田明子，田中美穂，日本語版便秘評価尺度の検討，看護研究，28(3)，201-208，1995.

*7 からだの知識を子どもに伝えるプロジェクト「自分のからだを知ろう」キャラバン

<http://www.kango-net.jp/project/14/index.html> より詳細をごらんいただけます(看護ネット内)。

p.8-9

*8 ピンクリボン

乳がんの早期発見・早期診断・早期治療を伝える、乳がん啓発運動のシンボルマーク。

*9 ヘルシービューティー

働く女性の健康を応援するために健康保険組合が共同で作成している季刊誌。

ヘルシービューティーに関するお問い合わせは、

(株)法研 営業本部第一営業部営業二課 担当：阿部まで。

TEL:03-3562-7688 E-mail:yu.abe@sociohealth.co.jp

*10 一般社団法人保険者機能を推進する会

詳細は、<http://www.kino-suishin.org/> よりご覧いただけます。



p.12

*11 平成21年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について

詳細は、http://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihosho/iryouseido01/dl/info03_h21_00.pdf よりご覧いただけます。

◆ホームページ&既刊のレポートについて

ホームページでは、研究助成や既刊のレポートNo.1~34の内容をご覧いただけるとともに、今号の記事の詳細な内容についてもご紹介いたします(3月更新予定 <http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/>)。

勉強会などで既刊のレポートをご希望の方は、花王健康科学研究会事務局までお問い合わせください。

◆みなさまの声をお寄せください

KAOヘルスケアレポートでは、みなさまの声を生かした紙面づくりを考えています。レポートを読まれたご感想や、今後取り上げてほしい特集テーマ、みなさまが取り組んでいる生活習慣病予防や健康づくりについてなどを、同封のFAX送信用紙またはE-mail(kenkou-rd@kao.co.jp)にてお寄せください。

【お問い合わせ】

花王健康科学研究会事務局(担当：荒瀬、佐久間) TEL：03-3660-7259 E-mail：kenkou-rd@kao.co.jp



自然と調和する
こころ豊かな毎日をめざして

KAO HEALTH CARE REPORT
No.35

2012年2月29日発行

編集・発行:花王健康科学研究会

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3

TEL : 03-3660-7259 FAX : 03-3660-7848