

健康リテラシー 研修プログラム

本日のテーマ「からだ」と「こころ」

「からだ」の健康

- お酒
- 体重・筋力を考える
- 動脈硬化

「こころ」の健康

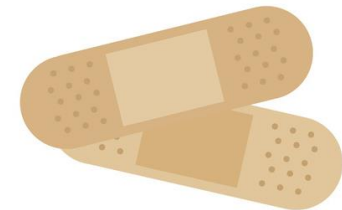
- ストレスチェック
- ストレス対処法



アルコールと体質

アルコールパッチテスト体験

- アルコール綿を半分に折り、できる限りぴたっと腕に貼る。
- 貼ったままで、そのままに。



健康ってなに？

【広辞苑】

身体に悪いところがなく心身がすこやかなこと。
達者。丈夫。壮健。
また、病気の有無に関する、体の状態。

【WHO】

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、
肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態
にあることをいいます。（日本WHO協会訳）

お酒との付き合い方

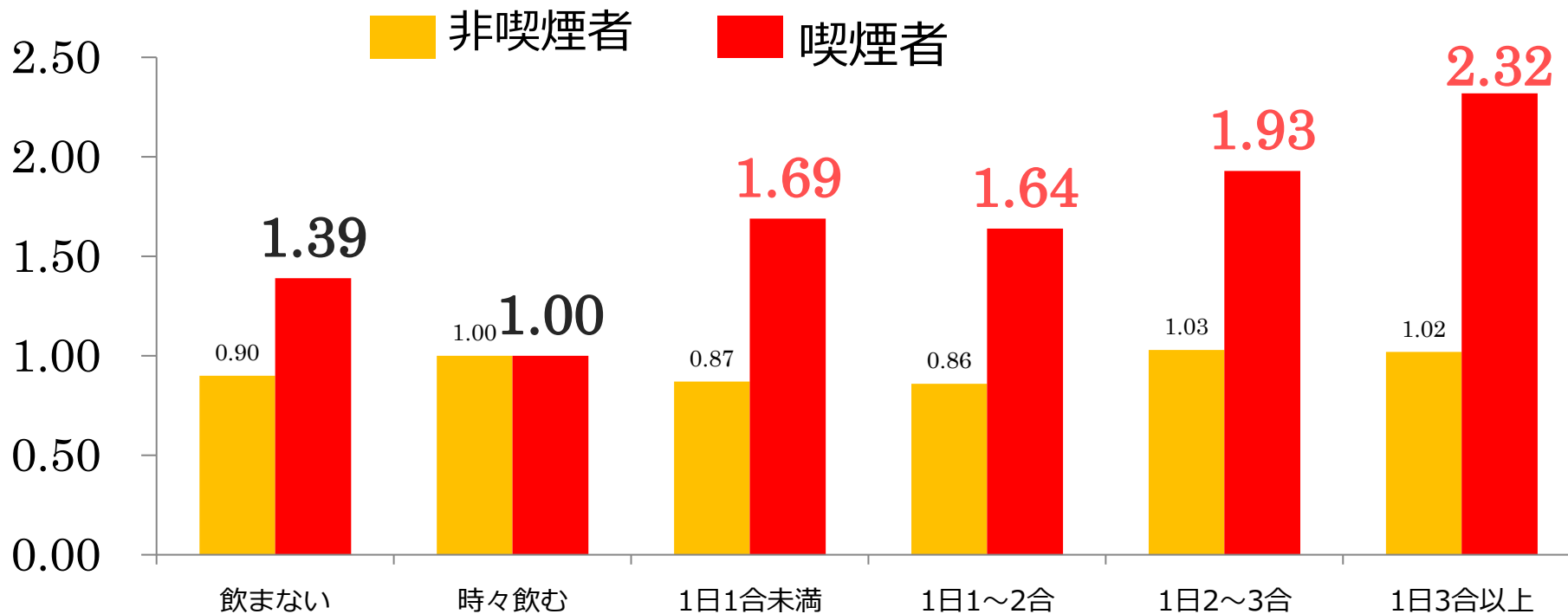
- お酒は適量

お酒の種類	適量の1日の目安
ビール	中びん1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
焼酎	0.5合 (90ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)
ワイン	2杯 (240ml)



飲酒×喫煙習慣

飲酒と喫煙が重なるとがんのリスクも上昇



あなたの「からだ」は健康ですか？

健康診断の結果を思い出してみましよう。

- 体重は？
- 血圧は？
- 血糖値は？
- LDLコレステロールは？
- 中性脂肪は？



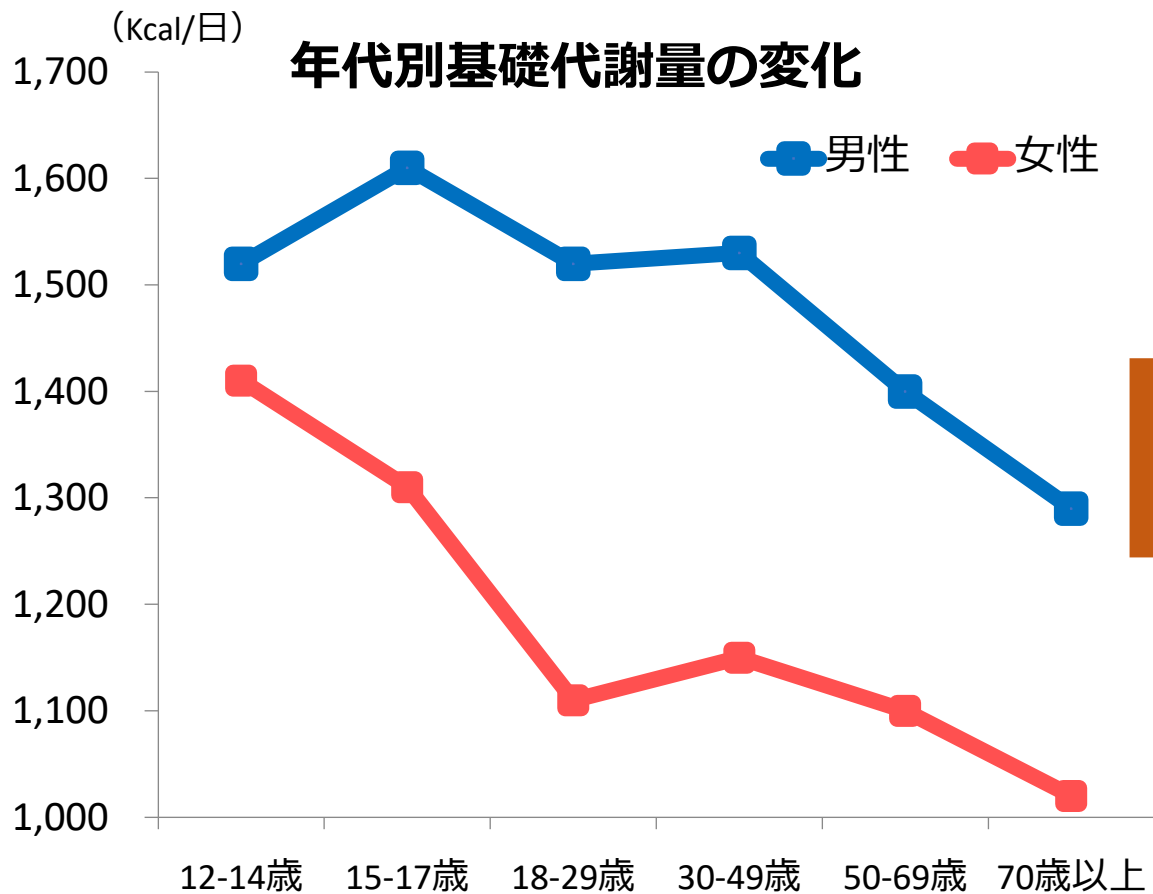
あなたの適正な体重（BMI）は？

$$\text{体重Kg} \div (\text{身長m})^2 =$$

BMI	判定
18.5>	低体重
18.5≤~<25	普通体重
25≤~<30	肥満1度
30≤~<35	肥満2度
35≤~<40	肥満3度
40≤	肥満4度

$$\text{適性体重} = (\text{身長m})^2 \times 22$$

年齢とともに太りやすくなるのは当たり前



出典：日本人の食事摂取基準2015年度版

摂る量
を減らす

摂った分
を使う



健康診断ではわからない体質（お酒）

アルコールパッチテスト結果測定

- アルコール綿をはがし、貼ってあったところの皮膚の色の変化を見る。



変化なし



赤く変化

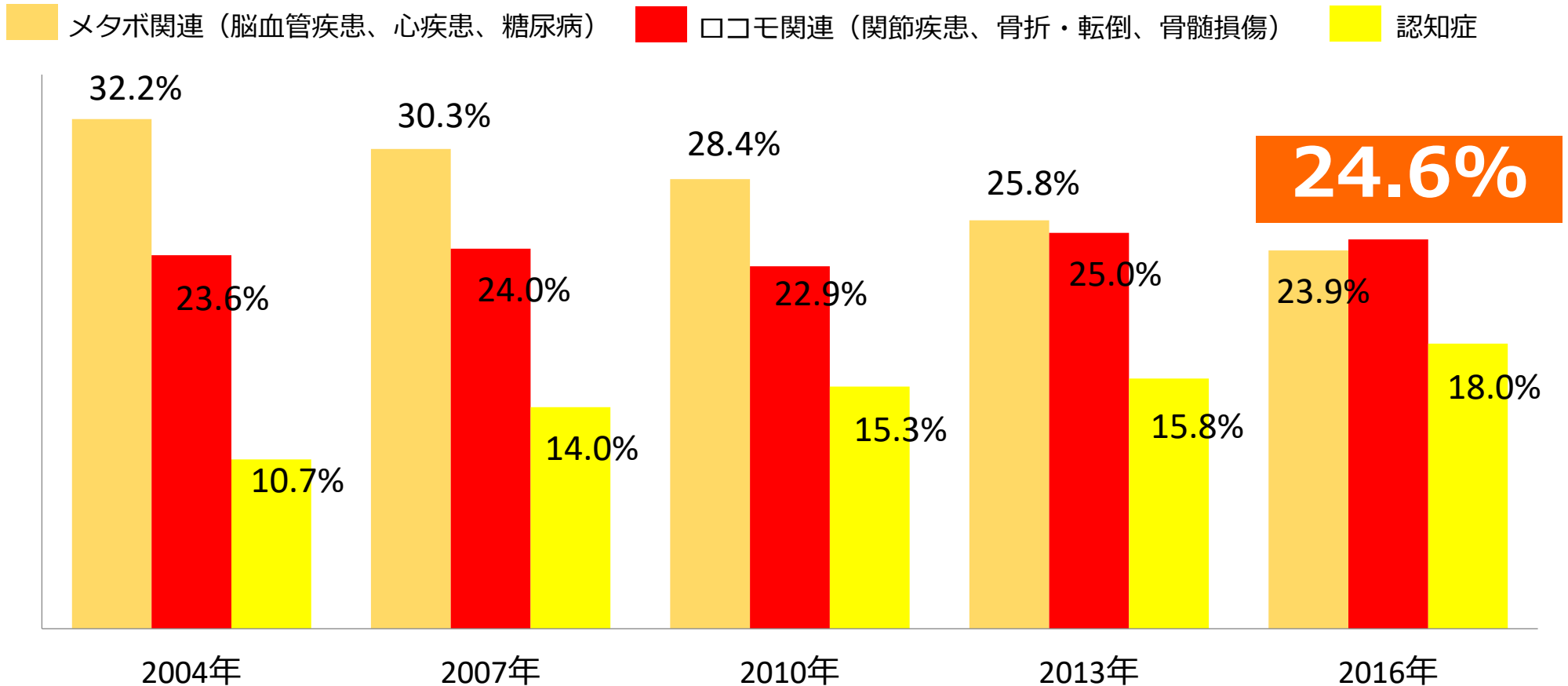
- 貼ってあったところを覚えておく。

ロコモティブシンドロームに注意！

- 日本整形外科学会が2007年に提唱
- 運動器（骨・筋肉・関節・神経等）障害のため、移動機能（歩く、立上がる、階段の昇降など日常の基本動作）が低下した状態



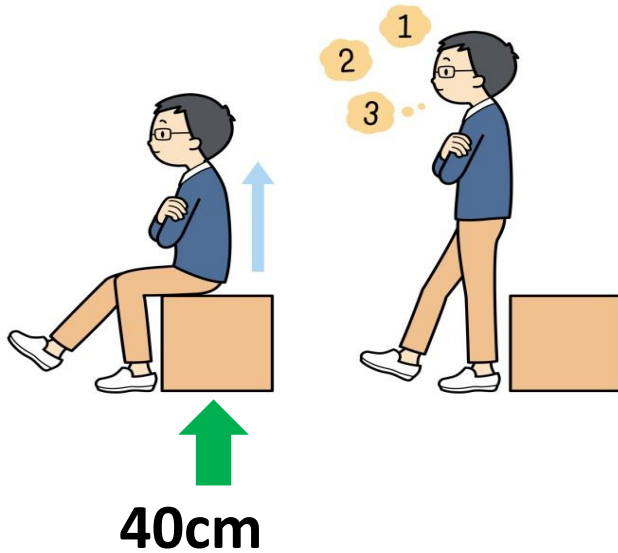
介護状態の原因はメタボ<ロコモ



〈厚生労働省「国民生活基礎調査」2006～2016よりまとめ〉

ロコモ度判定テスト

立ち上がりテスト



2ステップテスト



チェックシート



ロコモ25

今日は、その場で「立ち上がりテスト」をやってみよう！

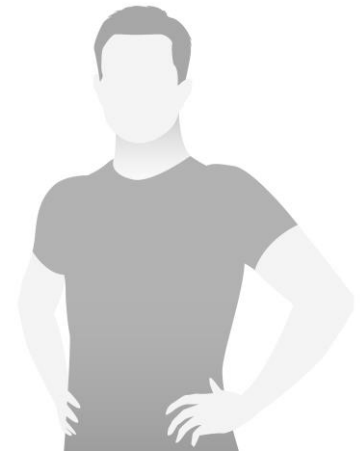
立上がりテスト結果（年代ごと目安）

	男性		女性	
20～29歳	片脚	20cm	片脚	30cm
30～39歳	片脚	30cm	片脚	40cm
40～49歳	片脚	40cm	片脚	40cm
50～59歳				
60～69歳				
70歳以上	両脚	10cm	両脚	10cm

※各年代の50%の方が実施可能であった高さを示しています

正しいスクワット

- ① 足の間隔は腰幅から肩幅程度に開く
- ② つま先はやや外側へ向ける
- ③ 動作を始めるときには股関節を意識する
- ④ ヒザはつま先の方に曲げ、ヒザ頭はつま先より前に出しすぎない
- ⑤ 下げたところで一度動きを止める
- ⑥ ゆっくり上がる



患者数の多い病気は？

順位	病名	おおよその人数
1位	高血圧性疾患	10,108,000人
2位	歯肉炎及び歯周疾患	3,315,000人
3位	糖尿病	3,166,000人
4位	高脂血症	2,062,000人
5位	虫歯	1,846,000人

高血圧ってなに？

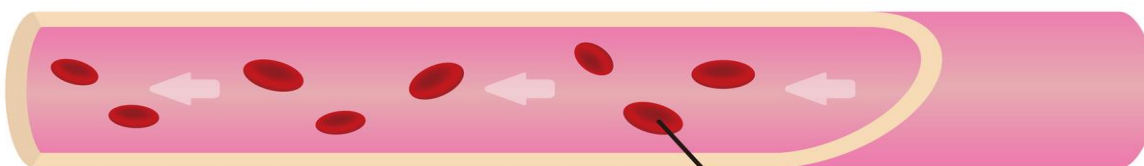
- 血圧は心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押し出す力のこと。
- 血圧の高さは心臓が血液を押し出す力と血管の拡張・弾力性によって決まる。
- 高血圧の状態が続くと、やがて血管は厚くなり硬くなる。



動脈硬化

動脈硬化ってなに？

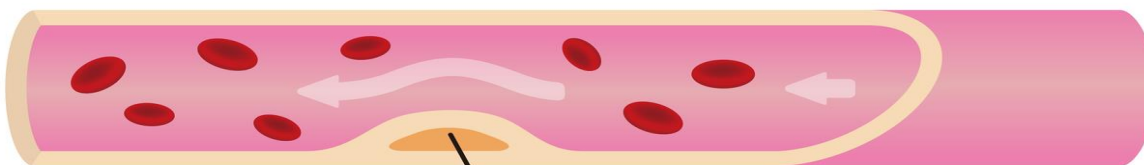
健康な血管



赤血球



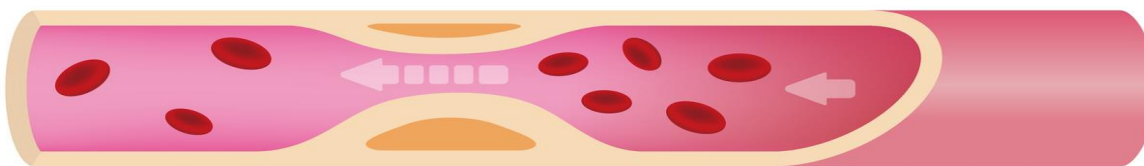
喫煙・肥満などにより
プラークが発生



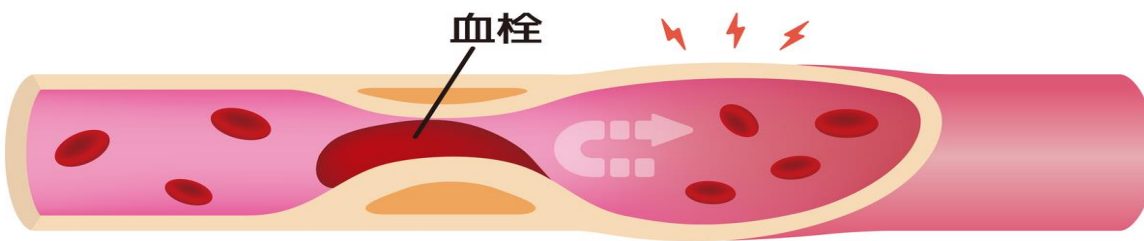
プラーク (コレステロールなどのかたまり)



内壁が狭くなり
血液の流れが悪くなる



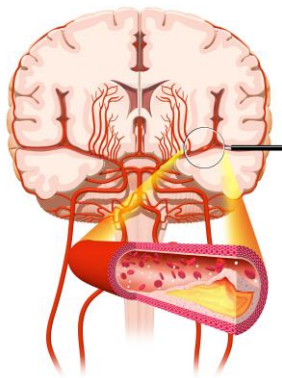
血栓により血管が
塞がってしまう



血栓

動脈硬化と関係のある代表的な病気

- 脳梗塞
- 狭心症
- 心筋梗塞
- 閉塞性動脈硬化症



主に足（下肢）の動脈に動脈硬化が起こり、狭くなるか詰まるかして、足を流れる血液が不足し、それによって痛みを伴う歩行障害が起きる病気。重症になると足を切断しなければならないこともある。

高血圧を予防する主な方法

- 減塩
- 禁煙
- お酒を控える
- カリウムを摂る



※腎臓に機能障害がある方はカリウムを排出できないので要注意！

カリウムが含まれる食材

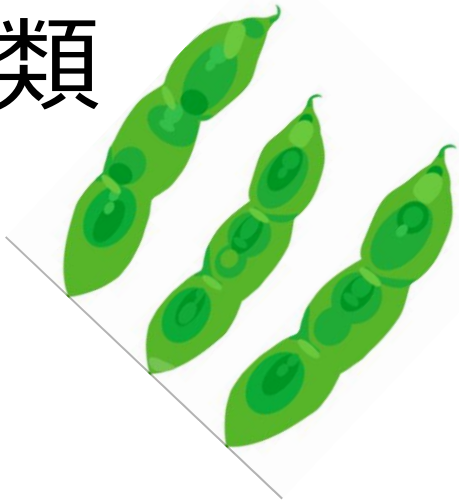
野菜



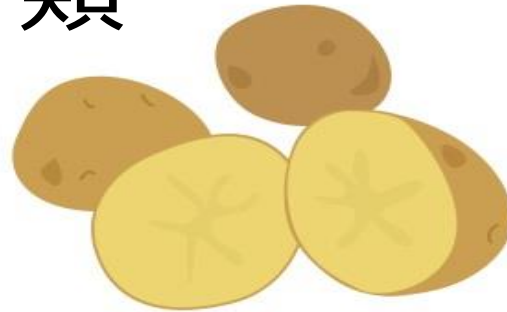
果物



豆類



芋類



海藻類



健康診断ではわからない体質（お酒）

アルコールパッチテスト結果測定

- 再度、貼ってあったところの皮膚の色の変化を見る。



変化なし

飲める



今は
赤く変化

弱い



赤く変化

飲めない

アルコールと体質 3 パターン

	変化なし	はがした時には変化はなかったが、後から赤くなった	はがした時には既に赤くなっていた
遺伝子型	NN型	ND型	DD型
日本人の割合	約 50%	約 45%	約 5%
お酒の強さ	強い	弱い	全く飲めない
食道がんのリスク (最も高いとされているのは?)	?	?	?

アルコールと体質 3パターン

- アルコールは、肝臓の働きによりアセトアルデヒドに分解される。
- アセトアルデヒドは酵素の働きにより、人体には無害の酢酸に分解され、全身をめぐるうちに体外に排出されていく。
- アセトアルデヒドは発がん性物質で体内に長時間あるほど、がんリスクが上がる。

アルコールと体質 3パターン

	変化なし	はがした時には変化はなかったが、後から赤くなった	はがした時には既に赤くなっていた
遺伝子型	NN型	ND型	DD型
食道がんのリスク (最も高いとされているのは?)			
理由	アセトアルデヒドの分解が早く、体内にある時間が短い。	アセトアルデヒドの分解に時間がかかり、体内にある時間が長い。	お酒を飲まない（飲めない）ので、アセトアルデヒドが体内にない。

腸内環境を整える



大腸

- 排泄を担う
- 腸内細菌が棲んでいる。
- 腸内細菌は、小腸が消化・吸収できなかった栄養素をエサにしている。

小腸

- 消化・吸収を担う
- 病原菌から身を守るため、免疫細胞が集中している。

(白血球の約60%は小腸に集まっている)

腸内環境を整えるとは

善玉菌と悪玉菌のバランスを整える 善玉菌が増えやすい環境を整える

- 腸内環境が悪化すると便秘や下痢。さらには有害物質が血液を通じて体のすみずみまで運ばれて肌荒れなどが起こりやすくなる。
- 心身の安定に関わる物質「セロトニン」は大部分が腸で分泌され、脳に運ばれて利用されている。
- アレルギーを抑えたり、高血圧、高血糖の改善、がんの抑制にも効果があるという話しも。

腸が元気になる食事

- **毎朝、250～350グラムのヨーグルト！**
- **1日3食をリズム良く！**
- **食事はご飯と味噌汁の和食を中心！**
- **食物繊維・発酵食品をたくさん摂る！**
- **たんぱく質は悪玉菌を増殖させるため肉類は少なく！**
- **砂糖の代わりにビフィズス菌のエサになるオリゴ糖！**



日本人の罹りやすいがんは？

	男性	女性
1位	胃	乳房
2位	大腸	大腸
3位	肺	胃
4位	前立腺	肺
5位	肝臓	子宮

がんってなに？

- 人間の体は60兆個の細胞でできている。
- その1~2%は毎日死ぬ（約6,000億個）
- 減った分を補なうため細胞分裂をしている。
- 細胞分裂の際のコピーのミスが、がんの原因。
- 正常の細胞は寿命がある。しかし、がん細胞は放っておけばおいただけ成長する。
- 生涯で2人にひとりが、がんになると言われて
いる。

がんを予防する



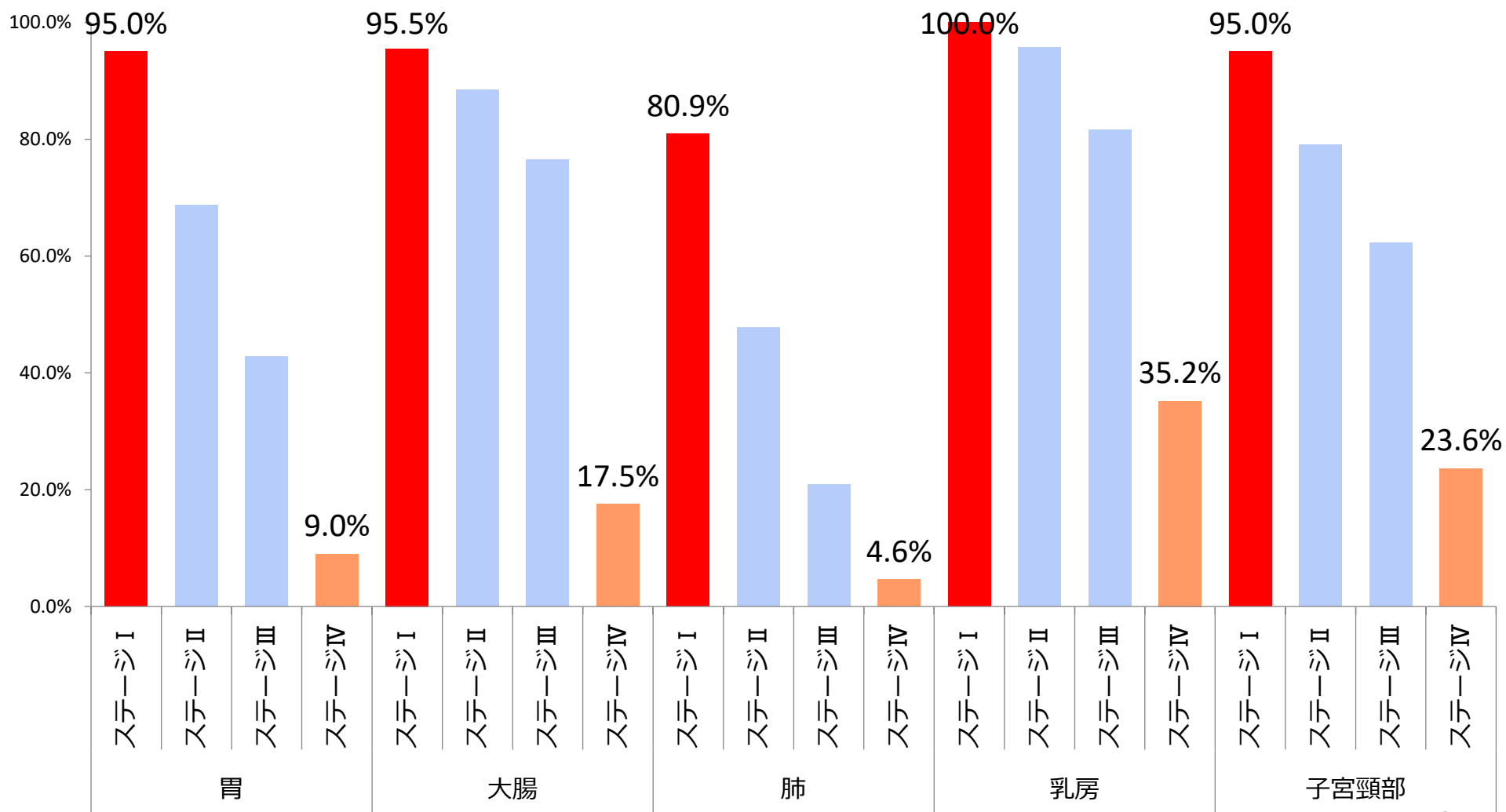
5つの健康習慣を取り組むと



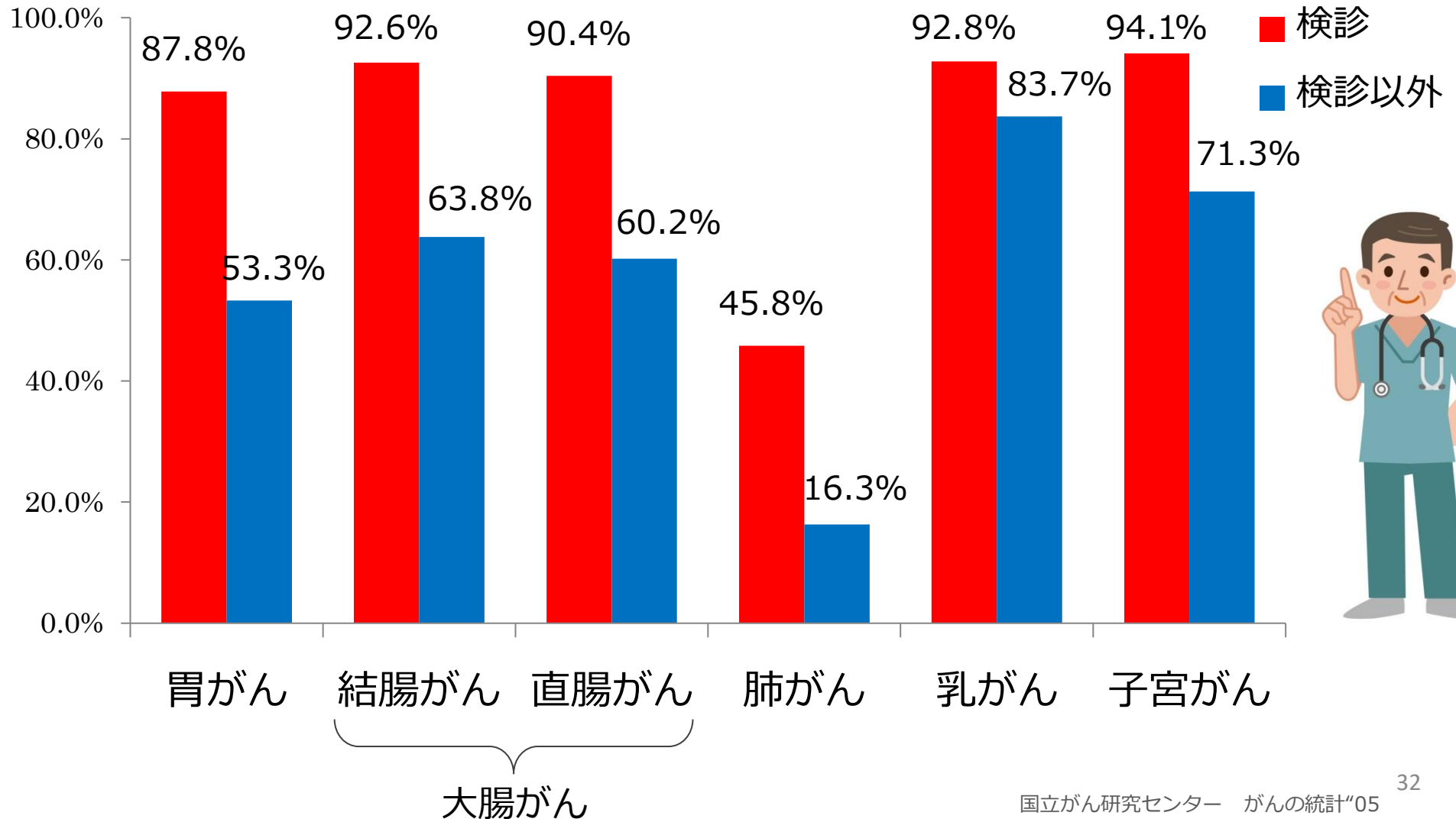
男性で**43%**リスク低下
女性で**37%**リスク低下



がんは早期発見が大事



がんの発見方法と5年生存率



もしも「がん」と診断されたら・・・

この病院で
いいの？

治るの？

手術しなければ
いけないの？

この先生で
いいの？

抗がん剤は
怖い

この治療の
妥当性は？

仕事は
続けられる？



先進医療ってど
うなの？

がん治療の方法

主な治療法

外科手術

放射線

抗がん剤

免疫療法

- 種類・発生部位・進行度・年齢・全身状態などを考慮して、複数
を組み合わせる。
- 治療効果と副作用を十分聞いて**選択**する

標準治療

「その時に考えられている最新、最善の治療法」という意味



医療技術・進歩により変わっていく

セカンドオピニオンを取る

- がん治療は情報が大事
- 納得のいく治療を受けるために、主治医以外の医師にセカンドオピニオンを取るケースが増えてきている。
- セカンドオピニオンを取ったことで、安心して治療に臨むことができたり、新たな治療方法が見つかることも。



あなたの「こころ」は健康ですか？

ライフイベントストレスチェック

- この1年に自分が経験した項目にチェックを入れて、その項目の右側に書かれた点数を合計してみましょう。
- チェックはいくつ入れてもOK
- 似たような項目があって、どちらに入れるか迷った時は点数が高い方にチェックを入れる。

あなたの「こころ」は健康ですか？

ライフイベントストレスチェック

260点以上 → **要注意**

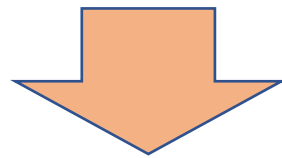
300点以上 → **もっと要注意**



- 良いことも、悪いこともストレス
- ストレスがない状態はありえない

ストレス対処法（ストレスコーピング）

- ストレスがかかったときに、どんな気晴らしをすれば気分が良くなるのかあらかじめリストアップする。
- リストができあがったら、実際の生活の中でいろいろなストレスがかかる度にストレスに見合った気晴らしをリストからピックアップして実行する。



リストを作ってみよう！



例えば・・・

- 大きく深呼吸をする
- 空をぼーっと眺める
- 友人に電話をする
- 友人にかたっぱしからLINEを送る
- ストレスの原因をお題に俳句をつくる
- 言われて腹が立った言葉の最後に、心の中でだけ「お前もな」とつけて打ち返す。
- 好きなバンドの曲を大音量で聴く
- 好きなバンドのLIVEにいったときのことを思い出す
- 好きなスイーツを買って家で一人で食べる。
- etc.



ストレスコーピングのコツ

- **できるだけたくさんの方の気晴らしをリストアップする**
 - 質より量！
 - リストに100個挙げる
- **必ずしも行動を伴わないものでもOK**
 - 妄想でOK！
 - お金がかかるもの。体に負担がかかるものはNG！
- **作成したリストを持ち歩く**
 - すぐ取り出して使えるように！

ストレスコーピングのコツ

- **ストレッサー（ストレスの原因）を観察する**
 - ストレッサーにあわせて対処方法を変える！
- **必要なときにはストレッサーの解決に動く**
 - 解決に自らが動かなくてはいけないときもある！
 - 自分ひとりで難しければ誰かに協力を！
(部下からの進言を上司の方はしっかり受け止める)



ストレス対処法（マインドフルネス）

- 最近、最も注目を浴びているストレス軽減方法
- わかりやすく言えば「瞑想」をアレンジしたもの
- Google社が実践しているとも言われ、アメリカでは数多くの大企業がストレス対策法の一つとして導入
- 「今この瞬間」に意識を向け、現実をあるがままに感じてあらゆる思考や感情にとらわれない状態

最後に

皆さまが、
充分な力を発揮して、
いきいきと毎日を送ることを
心から応援しております。