

いきいき 愛知だより

第7号

平成26年6月
発行



contents

- 1 一般財団法人 公衆保健協会 ご案内
- 2 紫外線に負けない! 美肌レシピ
管理栄養士 仁木 由美子さん
- 3 **特集** 定期健診を上手に活用し、
脂質異常症(高脂血症)とその進行を防ぎましょう。
「脂質異常症」に
ついて 愛知医科大学 医学部 教授 大竹 千生先生

一般財団法人 公衆保健協会 沿革

昭和24年	愛知県知事の許可を受け公益法人として設立。 県下全域にわたる学童一般の寄生虫卵検査に従事、予防撲滅運動に貢献する。
昭和27年	細菌類取扱所設置の許可を受け腸内細菌検査を実施。
昭和30年	診療所を開設。 地域住民、学童、生徒、事業所従事者の巡回診療及び有害業務従事者の特殊健康診断を実施。
昭和48年	愛知県登録衛生検査所の許可を受ける。
昭和54年	健康診断等名簿登載の許可を受ける。
昭和56年	中小企業協同作業環境測定事業助成制度に係る名簿登載機関の許可を受ける。
昭和58年	財団法人日本船舶振興会の補助にて「集団健診センター」を建設する。 労働衛生士従事事業所の許可を受ける。 健康保険組合連合会に加盟する。 厚生省より社会保健協会の指定を受ける。
平成5年	健康保持増進サービス機関の名簿登載を受ける。
平成11年	協会創立50周年を迎える。
平成12年	愛知県健康管理機関協議会にて副会長に就任。
平成14年	細川秀一氏(細川外科クリニック院長)理事長に就任する。
平成17年	受診者増加にともない、隣接地を購入し駐車場と会議室、機械倉庫の建設。名古屋市委託業務である成人基本健康診査を受託。
平成25年	受診者増加にともない環状線沿いに社屋を移す。人間ドックを始める。
平成26年	公益法人制度改革関連法令により財団法人から一般財団法人に移行する。

【一般財団法人移行のご挨拶】

拝啓 時下ますますご清勝のこととお慶び申し上げます。

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さてこのたび、当財団は2014年4月1日付で一般財団法人に移行いたしました。

つきましては、これまでの事業を継承し、さらに発展させて皆様の健康づくり、健康支援を通し、公衆衛生の向上に寄与してまいり所存でございます。

今後とも引き続き皆様のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

敬具



公衆保健協会 理事長

細川 秀一

公衆保健協会TOPIC



★フリーダイヤルが設置されました!!
お気軽にお問合せください。

☎0120-927-953

(平日/9:00~17:00)

スタッフ一同、お待ちしております



紫外線に負けない! 美肌レシピ

皮膚は28日サイクルで新しい細胞へ生まれ変わります。肌作りの材料となるのは、たんぱく質、コラーゲン、ビタミンC。また、ビタミンAには肌の潤いを保ち、ビタミンB2は細胞の生まれ変わりに必要です。これらの美肌に不可欠な栄養素は継続してとることが大切です。



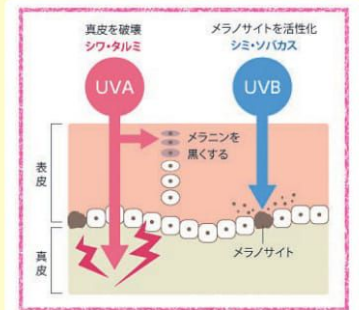
紫外線

【紫外線】美肌の大敵は紫外線。10年後、20年後にシミとなって現れます。

【活性酸素】肌老化と密接な関係を持つ悪玉酸素。

活性酸素の原因は紫外線、大気汚染、食品添加物などの化学物質、過労、激しすぎる運動、喫煙、酸化した油など。発生を少しでも減らすことも美肌への近道です。

シミやソバカスの原因は紫外線を浴びてできた活性酸素がメラニン色素を作ることです。また活性酸素はコラーゲンを作る繊維芽細胞にダメージを与えコラーゲンが次第に減少することで弾力やハリのない肌になっていくのです。人には活性酸素を除去するしくみ「抗酸化力」が備わっていますが、30代以降にこの力も低下してきます。そのため食事で抗酸化力やコラーゲンを補給することが美肌には必須なのです。



栄養

シミやシワを予防する
必須の栄養素

ビタミン・ミネラル

加齢や紫外線によるシミやシワを防ぐ抗酸化パワーが詰まった色素成分や抗酸化ビタミン。緑黄色野菜に豊富。特にトマトのリコピンには強い抗酸化パワーがあります。

肌にもホルモンにも
大切なたんぱく質を補給

たんぱく質

肌や髪はもちろん、骨や筋肉、血液、ホルモンなどの体の材料になるたんぱく質は日々コンスタントに取り入れたい。特に肉や魚に含まれるコラーゲンを意識してプルプルお肌。

腸の動きを活発にして
内側からきれいに

食物繊維

お通じの調子が悪いと肌にも影響。日々のスムーズなお通じを促す食物繊維は不可欠。ご飯を雑穀米にしたり根菜やきのこを取り入れましょう。

貧血を防ぎ、
プルプルの血色肌をキープ

鉄分

プルプルしっとり肌を維持するコラーゲンの合成には鉄とビタミンCが欠かせません。月経により鉄分を失いやすい女性は、青菜や大豆製品などを心がけましょう。

血行

血行不良は肌の大敵。酸素や栄養素が細胞に十分に届けられなくなり、肌の老化が進みます。お風呂で温まったり、ウォーキングやストレッチ等で血行を良くすることも美肌への第一歩。

睡眠

睡眠不足も肌の大敵。肌の調子は寝ている間に調整されます。肌の再生や栄養補給に必要な睡眠時間は最低6時間と言われています。特に肌細胞の新陳代謝が活発になるゴールデンタイム22~2時、この時間帯に眠っているかどうか、翌日のお肌の調子につながると言っても過言ではありません。

Recipe

手羽先の コラーゲンスープ

スープに
コラーゲン
たっぷり

材料(2人分)

手羽先	4本
白ねぎ	20cm位
セロリ	1/2本
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
水	600cc
中華スープの素	適量
黒こしょう	適量



作り方

- ① ねぎ、セロリを5cm位の長さでうすく切る。生姜、にんにくはスライスにする。
- ② 手羽先をフライパンで皮目から焼く。ふたをして両面に焼き色を付ける。
- ③ 鍋に(あれば圧力鍋)湯を沸かし生姜、にんにく、中華スープの素でスープを作る。そこにねぎ、セロリを半量と焼いた手羽先を入れてコトコト30分程度煮込む。(圧力鍋なら10分程度)
- ④ 仕上げに残りのねぎ、セロリを加え、黒こしょうで味を調える。

美肌サラダ

材料(2人分)

トマト	1/2個
アボカド	1/2個
タコ	100g
レタス	2枚
和風のドレッシング	大さじ2
わさび	少々



作り方

- ① トマト、アボカド、タコを乱切りに、レタスは角切りに切る。
- ② お好みの和風ドレッシングにわさびを加えてわさびドレッシングを作る。
- ③ ①を皿にもり②をかけて完成!

タコの良質なたんぱく質、トマトの抗酸化力、アボカドは血液をサラサラにする不飽和脂肪酸や強い抗酸化力を持つビタミンEを多く含みます。まさに美肌に必須の栄養素が詰まった簡単レシピ。タコの代わりに豆腐でも。

協力:株式会社医療給食
取締役社長 仁木 由美子(管理栄養士)
名古屋市中区中切町5-17 Tel:052-990-8800

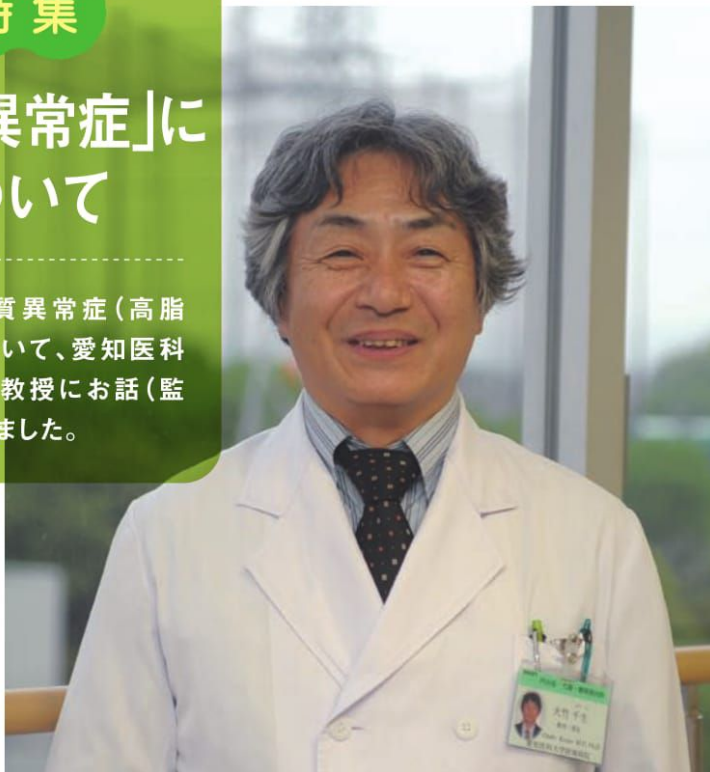
高齢者用食事・治療食を365日主に名古屋市内に調理・宅配。13人の管理栄養士・栄養士が在籍し、地域の方々の食生活指導も行う。関連事業として介護付き有料老人ホームの他、高齢者賃貸住宅、特別養護老人ホームも経営。

<http://www.iryous-ks.com>

特集

「脂質異常症」について

今回は「脂質異常症（高脂血症）」について、愛知医科大学の大竹教授にお話（監修）いただきました。



愛知医科大学
大竹 千生 先生

Profile

愛知医科大学 医学部
内科学講座 内分泌・代謝内科 教授
<専門分野>
内分泌代謝学
<専門学会・認定医・専門医>
日本内科学会評議員、日本内分泌学会評議員、
病態栄養学会評議員
日本内分泌学会内分泌代謝科専門医・指導医
日本糖尿病学会専門医
日本甲状腺学会専門医
日本脳卒中学会専門医
日本臨床検査医学会認定臨床検査専門医・管理医
日本内科学会認定内科医・指導医
日本病態栄養学会認定NSTコーディネーター

定期健診を上手に活用し、 脂質異常症（高脂血症）とその進行を防ぎましょう。

2007年7月、高脂血症から 脂質異常症へ改名

脂質異常症とは、動脈効果に対する影響から、血液中の悪玉コレステロールが多い場合や、善玉コレステロールの少ない場合のことをいいます。以前は、総コレステロールや悪玉コレステロールとされるLDLコレステロールや中性脂肪（トリグリセライド）が基準値より高い状態を高脂血症と呼んで、精密検査や治療、生活改善指導等を行っていました。しかし、その後の医学研究で善玉と呼ばれるHDLコレステロールが少なすぎる場合も、健康に障害を与える可能性があることが分かったため、低HDLコレステロールも含めて脂質異常症と呼ぶようになってきました。それに伴い、総コレステロールについてはHDLコレステロール（善玉）も含まれることから、単純に値の高さが問題（診断基準）にされることはなくなっています。

自覚症状がないだけに、健診で 自分の値を知ることが大切

脂質異常症では、検査で基準値をかなり上（下）回っていても、体に不調を感じるなどの自覚症状がありません。そのため次第に動脈硬化が進み、ある日いきなり心筋梗塞や脳梗塞と言った命に関わる病気を発症してしまう危険があります。ですから、健診でご自身の値をきちんと知り、基準値から外れていた場合は、医師などの指導に従って適切な治療や、生活改善を行なうことが大切です。

①LDLコレステロール

LDLコレステロールは肝臓で作られたコレステロールを体内の組織に運び、細胞や細胞膜の成分にしたり、ホルモンや胆汁酸などの材料にしています。ところが、その量が使われる以上に多くなると、動脈の血管壁にへばり付き、動脈硬化を促進するため「悪玉コレステロール」とも呼ばれます。

②HDLコレステロール

一方、HDLコレステロールは余分なコレステロールを全身の組織から肝臓へ回収する働きをします。総コレステロールが高くても、HDLの割合が高ければ動脈

硬化が進むのを抑えられるため、「善玉コレステロール」とも呼ばれます。

③トリグリセライド（中性脂肪）

中性脂肪自体は動脈硬化の原因にはなりません。しかし、中性脂肪が多いとHDL（善玉）コレステロールが減ってLDLコレステロールが増えやすくなるため、間接的に動脈硬化の原因に。また、中性脂肪の多い人はメタボリックシンドロームの危険因子も複合して持っていることが多く、注意が必要です。

脂質異常症 スクリーニングのための診断基準 （空腹時採血）

LDL コレステロール	140mg/dL以上	高LDL コレステロール血症
	120～139mg/dL	境界域高LDL コレステロール血症
HDL コレステロール	40mg/dL未満	低HDL コレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dL以上	高トリグリセライド 血症

※LDLコレステロールはFriedewald(TC-HDL-C-TG/5)の式で計算する(TGが400mg/dL未満の場合)

※TGが400mg/dL以上や食後採血の場合にはnon HDL-C(TC-HDL-C)を使用し、その基準はLDL-C+30mg/dLとする

出典／一般社団法人日本動脈硬化学会
「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012版」より

**主な危険因子は、肥り過ぎ・
食べ過ぎ・運動不足・ストレス**

脂質異常症は、遺伝子異常や他の病気に伴って現れるものを除き、8割以上は生活習慣に関連した原因が重なって発症しています。主な原因としては、食べ過ぎ、高脂肪食、運動不足といった生活習慣や、それによる肥り過ぎ(肥満)があげられます。また、一見無関係に思われますが、ストレスも脂質異常の原因となることが分かっています。他に、

アルコールは適量(日本酒1合、ビール中びん1本、ウイスキーWで1杯、赤ワイングラス2杯程度)ならHDLコレステロールを増やす効果がありますが、それ以上はカロリーも取り過ぎ気味になって逆効果に。コレステロールの60~70%は夜間就寝中に肝臓で合成されますので、夕食のカロリーオーバーはそのまま蓄積されることとなります。脂質異常症の方は遅い食事は避けて、できるだけカロリー控えめの夕食が望ましいといえます。



やってみよう! YES or NOクイズ

- Q1** 女性は男性より脂質異常症のリスクが低い YES or NO
- Q2** コレステロール値は低いほどいい YES or NO
- Q3** 脂質異常は生活習慣で改善できる YES or NO
- Q4** 愛知県の野菜の摂取量は全県中最下位 YES or NO
- Q5** 脂っこいものはダメだが甘いものはイイ YES or NO



A1 (YES) 女性ホルモン1種であるエストロゲンには血管を若々しく保つ効果があるため、女性は男性に比べ、脂質異常症による動脈硬化が進みにくい傾向があります。また、一般的に労働時間の長い男性に比べると、美容や健康のために運動習慣を身に付けている人も多く、脂質異常症のリスクが抑えられています。しかし、女性であっても閉経後(エストロゲンの分泌減少)は脂質異常症のリスクが男性同様高くなるので、危険因子のある方は油断禁物です。

A2 (NO) コレステロールそのものは、本来体にとって必要な成分なので、基準値より低すぎるのも問題です。また、HDLコレステロールは善玉コレステロールとも言われ、基準値より高くないと異常になります。

A3 (YES) 前述の危険因子の項を参考に、そうした危険因子をできるだけ避けるようにしましょう。また、適度な運動も効果があります。日本人の平均歩数は約7,000歩/1日とされていますが、階段を使う、通勤通学で歩く機会を増やすなどして、まずは10,000歩/1日を目指すところから始めてみましょう。

A4 (YES) 野菜はコレステロールの吸収を抑える食物繊維が豊富な上、最初に食べれば食事の総量(カロリー摂取)を抑えるのにも役立ちます。ところが、野菜の産地に恵まれているにもかかわらず、愛知県の野菜摂取量は47都道府県中47位という驚くべき数字が。ぜひ、地元産の新鮮な野菜をもっと食べて、生活習慣病の予防に努めましょう。

野菜摂取量の平均値

男性(20歳以上)

順位	都道府県	人数	平均値 [※] (g/日)
1	長野	383	379
2	島根	273	358
3	新潟	343	333
4	東京	189	332
5	山梨	298	331
6	岩手	264	331
7	山形	384	328
8	秋田	310	322
9	埼玉	312	321
10	群馬	369	320
11	福島	274	318
12	神奈川	215	315

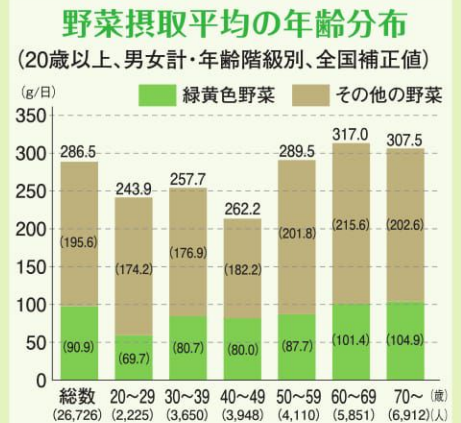
女性(20歳以上)

順位	都道府県	人数	平均値 [※] (g/日)
1	長野	425	365
2	島根	301	323
3	東京	219	312
4	山梨	336	310
5	新潟	420	308
6	群馬	402	307
7	秋田	392	302
8	岩手	319	302
9	埼玉	332	301
10	山形	459	299
11	栃木	441	295
12	千葉	289	294

40	奈良	266	267
41	宮崎	165	265
42	愛媛	258	265
43	福岡	272	265
44	大阪	186	264
45	徳島	196	262
46	北海道	201	260
47	愛知	156	243

40	福岡	338	260
41	佐賀	254	257
42	長崎	254	253
43	大阪	231	249
44	沖縄	361	246
45	滋賀	228	244
46	奈良	309	242
47	愛知	188	240

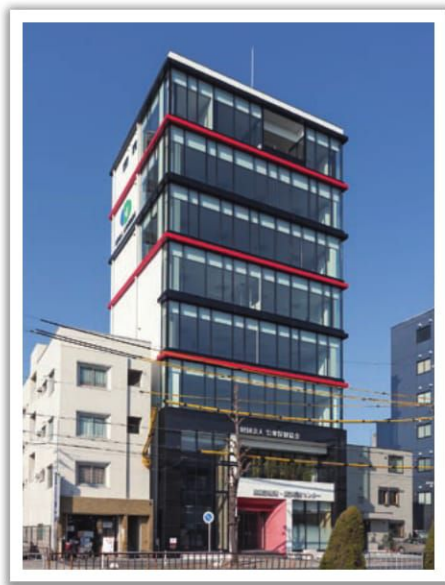
※年齢調整した値 ※小数第1位を四捨五入
出典/『平成24年国民健康・栄養調査結果の概要』より



出典/『平成24年国民健康・栄養調査結果の概要』より

A5 (NO) 脂っこいものはダメでも甘いものは大丈夫と思っている方が多いようですが、実は砂糖や果物、菓子、清涼飲料水などの甘いものは、体内で中性脂肪に変わって(合成といいます)しまいます。また、カロリーを取り過ぎても脂肪として蓄えられるため、食べ過ぎにも注意してください。





駐車場あり(15台無料)
※駐車台数に限りがあるため極力公共交通機関でお越しください。

地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線中村区役所駅 4番出口より南へ 徒歩5分

バスをご利用になる場合

名鉄バス
 中村区役所(西)下車→「太閤通3」交差点を南へ徒歩5分
 市バス
 中村区役所下車→「太閤通3」交差点を南へ徒歩5分
 黄金中学校前(栄24系統)下車→「黄金通2」交差点を北へ徒歩1分

お車の場合

名古屋駅方面より
 広小路通「笹島」交差点より西進→「笈瀬通」交差点を左折→「米野小学校東」交差点を右折→「黄金通2」交差点を右折→1つ目の道路を越えてすぐ
 黄金橋方面より
 「黄金通2」交差点より北進→1つ目の道路を越えてすぐ



一般財団法人 公衆保健協会

附属診療所・登録衛生検査所・集団健診センター

〒453-0804 愛知県名古屋市中村区黄金通2丁目45番地2

健康診断のお申し込み・お問い合わせは

0120-927-953

Eメール: info@hoken-k.or.jp

お電話受付時間

平日

9:00 ~ 17:00

公衆保健協会

検索