

会津若松市健康だより

この広報紙は、市民の皆さんがさらに健康意識を高め、健康の保持、増進にお役立ていただくために、保健・医療・健康にかかわる4機関（会津若松医師会、会津若松歯科医師会、会津薬剤師会、会津若松市）が合同で作成しました。

ぜひご覧いただき、今後のご家族の皆さんの健康づくりの参考にさせていただければ幸いです。

会津若松市の健康状況

国が発表した全国に関する健康に関する指標からみると、福島県の健康に関する状況は、あまり良いとは言えない状況であり、会津若松市も同様の傾向にあると考えられます。



項目	主な指標	47都道府県における福島県の順位 (悪いほうからの順位)			出典
		平成28年	平成29年	※平成30年	
死因	悪性新生物(がん)	13位	13位	13位	厚生労働省人口動態統計(人口10万対死亡率) ※月報集計概数
	(部位別)胃がん	6位	8位		
	(部位別)大腸がん	10位	4位		
	心疾患	7位	6位	6位	
	脳血管疾患	8位	7位	9位	
	※糖尿病	3位	4位	4位	
	急性心筋梗塞 年齢調整死亡率	平成27年	男性 1位 女性 1位		
メタボリックシンドローム 該当者・予備群割合 (全国平均)	平成26年度	平成27年度	平成28年度	厚生労働省特定健康診査・特定保健指導実施状況	
	2位 29.7%	2位 29.6%	2位 29.8%		
	(26.2%)	(26.2%)	(26.6%)		
歯科 保健	12歳児むし歯 有病者率 (全国平均)	平成28年	平成29年	平成30年	学校保健統計調査
		6位 45.9%	5位 45.7%	13位 39.0%	
		(35.52%)	(34.87%)	(37.72%)	

会津若松市では、生活習慣病のリスクである肥満の予防・解消に向け、市民の皆さんの主体的な健康づくりを広めるため、「**会津LEAD**」プロジェクトをはじめました。

詳しくは...



「思い立ったが吉日」



「健康は富に勝る」と言われるように、健康でなければ“できない、行けない、食べられない”など、生活をする上で不便なことが多々あります。また、それ以上に他人の世話にならざるを得ないこととなります。

平均寿命をみると、平成28年時では男性は約81歳、女性は約87歳です。男女とも世界3位以内に属しています。しかし、「健康寿命」という他人に世話にならない程度に生活できる年齢をみると男性約71歳、女性約74歳までであり、この計算では男性が10年間、女性が13年間、不自由な生活を送ることとなります。

現在、会津若松市の65歳以上の高齢化率は約30%であり、75歳以上の方はその半分強を占めています。一般世帯数は49,322世帯ですが、一人暮らしの世帯は5,794世帯(12%)、高齢者同士の夫婦のみの世帯は4,389世帯(8.9%)を占めており、万が一介護を必要とする場合、十分な介護を望めなくなります。そのため、地域包括という24時間対応の介護システムを構築しようとしていますが、介護人材不足、高料金と訪問回数制限などの条件があり、個々人の要望に応えることや、十分な介護を提供することは困難となります。

医学的に寝たきり状態になる病気を調査しますと、脳血管障害、認知症、骨折などが上位を占めています。また、病気以外にフレイル、サルコペニア、ロコモなど、新しい危険状態も提起され、寝たきりに直結する重要な病態として認識されるようになりました。

同様に、死亡原因を調査しますと、がん、脳血管障害、肺炎、心臓病の順番となります。がんは生涯2人に1人が罹患し、70歳以上では3人に1人が罹患していると言われています。脳血管障害や心臓病は、高血圧症や脂質異常症などと関係し、動脈硬化を経て発症するものです。肺炎は上述のフレイルやロコモとも深い関係にあり、健康状態を築き継続することと、適度な運動が予防として重要です。

福島県の死因について、上記肺炎を除く3大疾患は47都道府県のなかですべて40位以下であり、他に頻度の高い糖尿病、慢性閉塞性肺疾患なども同様です。さらに急性心筋梗塞に至っては、男女ともに全国最下位になっています。(下位のほうが死亡率が高いことを示します。)

生活習慣に目を向ければ、食塩摂取量、男性の喫煙率、肥満度なども全国最下位グループに属し、これら生活悪習慣の積み重ねであるメタボリックシンドロームの割合は第45位になっています。(下位のほうが人口の割に人数が多いことを示します。)

以上述べてきた生活習慣以外の病気については、長年の生活結果の総まとめであり、その年になってからあわてて対策を立てても著明な効果は望めないかもしれません。

しかし、「思い立ったが吉日」、がんは早期発見により完全治癒が期待できますし、脳血管障害や心臓病も適切な治療を継続すれば、健康寿命を延伸させることも証明されています。

これらの現状から学ぶことは、「転ばぬ先の杖」として、明らかな病気と診断される前の健診レベルの異常で対応することが重要であり、上述の生活習慣の是正と並行して進められます。

すなわち、特定健診あるいはがん検診などに積極的に参加し、早期発見・早期治療に徹し、「一病息災」を基本に“健康づくり”の意識を継続しながら、健康寿命を延伸させましょう。



いつまでも健康的な歯で過ごすためには歯と口のケアを！

～歯を失う原因の多くは、「歯周病」と「むし歯」です。～

「歯周病」とは？

歯と歯ぐきの中の歯周ポケットにたまった歯垢（プラーク）のなかにいる歯周病菌により、歯周組織に炎症が広がり、やがて歯を支える土台の「歯槽骨」が溶けてしまう病気です。

歯周病は、ひどくなるまで自覚症状が少なく、“沈黙の病気”と表現されるように、気づいた時にはかなり進行していることがあります。

歯周病は、ギネスブックでも「全世界で最も患者数が多い病気」と紹介されています！



「むし歯」とは？

口のなかにいる細菌が、私たちが食べたり飲んだりする糖分をエサにして作り出した酸によって、歯が溶けた状態のことを言います。

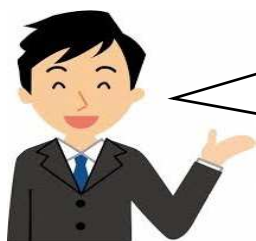
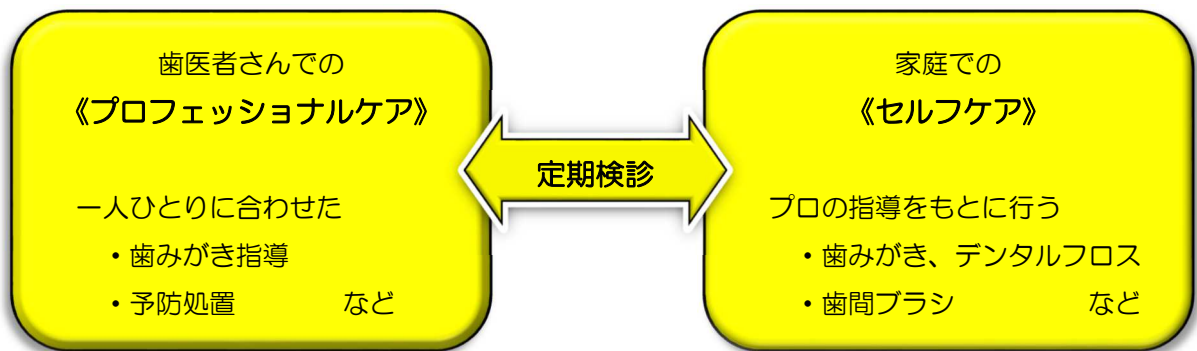
「原因菌」、「エサとなる糖分」、「歯の質」の条件がそろくと、むし歯になります。

いつまでも健康的な歯で過ごすために…

歯周病予防も、むし歯予防も、重要なのは「毎食後の歯みがき」です。食べたらこまめに歯みがきをしましょう。みがき残しを減らすためには、歯間ブラシやデンタルフロスなどの活用も効果的です。

特に睡眠中は、唾液の分泌が減りむし歯の原因菌や歯周病菌が増えやすいため、寝る前はしっかり歯みがきをしましょう！

また、きちんとみがいているつもりでも「みがきグセ」がついていて、みがき残しがある場合も少なくありません。かかりつけの歯医者さんで自分の口の状態にあったみがき方の説明を受けて、日々のセルフケアを続けていくことが大切です。



【フッ化物洗口事業】

市では、保育所や幼稚園、小学校を対象に、施設の協力のもと、保護者の方の理解を得ながら、歯の質の強化を図るために、フッ化物洗口の取り組みを行っています。

～「會津お薬手帳」をお持ちですか？～

お薬手帳には

- ・複数の医療機関から処方された薬の記録により、薬の飲み合わせや重複のチェックができる
- ・服用している薬を記録した手帳を携帯することで、救急時や災害時に薬の服用状況を正確に伝えることができる

といったメリットがありますが、

あかべこが目印の「會津お薬手帳」は、より役立つ使いやすい手帳にしようと、会津地域の薬剤師がみんなで協力して作成したもので、

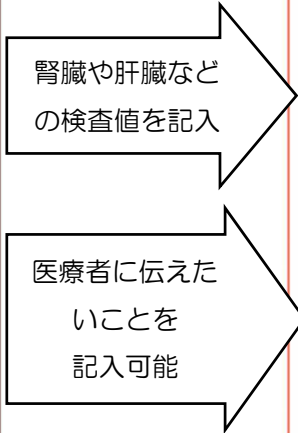


- ◆肝臓や腎臓の検査値も記録するので、薬の量が適切かを確認できる！
- ◆次回の診察時に質問したいこと、気になることを書き留めておくことができる！

といった機能がさらに追加されています。

皆さんも、ぜひこの「會津お薬手帳」を持ってみませんか？

会津地域の調剤薬局ならどこでもお渡しできますので、お気軽にお問い合わせください。



薬局・病院	
年 月 日 ()	
処方内容	<input type="checkbox"/> 前回と同じ <input type="checkbox"/> 前回と違う
	<input type="checkbox"/> 中止(薬名:)
	<input type="checkbox"/> その他の理由
調剤の方法	<input type="checkbox"/> ヒート <input type="checkbox"/> 一包化 <input type="checkbox"/> 粉砕 <input type="checkbox"/> その他
詳細	
余りがあるお薬	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 飲み合わせ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
薬への思い寄せ	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 点 <input type="checkbox"/> 滴 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
検査の結果	肝臓の数値 <input type="checkbox"/> AST () <input type="checkbox"/> ALT () <input type="checkbox"/> 不明
	腎臓の数値 <input type="checkbox"/> Scr () <input type="checkbox"/> BUN () <input type="checkbox"/> 不明
○あなたへのメッセージ	
担当薬剤師	
○あなたからのメッセージ(医師、薬剤師、看護士へ)	

決めよう、かかりつけ薬局！ 探そう、かかりつけ薬剤師！

「かかりつけ薬局」とは？

複数の医療機関からの処方せんを一つの薬局で調剤してもらうことで、お薬手帳と同様に、薬の飲み合わせや重複のチェックが容易になります。

「かかりつけ薬剤師」とは？

皆さんが主治医を選ぶように「薬の主治医」を選ぶことで、病気や薬の相談を毎回同じ薬剤師にすることができ、個人にあわせたよりきめ細かい指導が受けられるようになります。



皆さんもぜひ、お気に入りの薬局を「かかりつけ薬局」に決めて、また、お気に入りの薬剤師を「かかりつけ薬剤師」にしてみたいはいかがでしょうか？