

これからもずっと

だま

げんき玉

第3号

ぜろじ

～0次予防・1万人の輪～



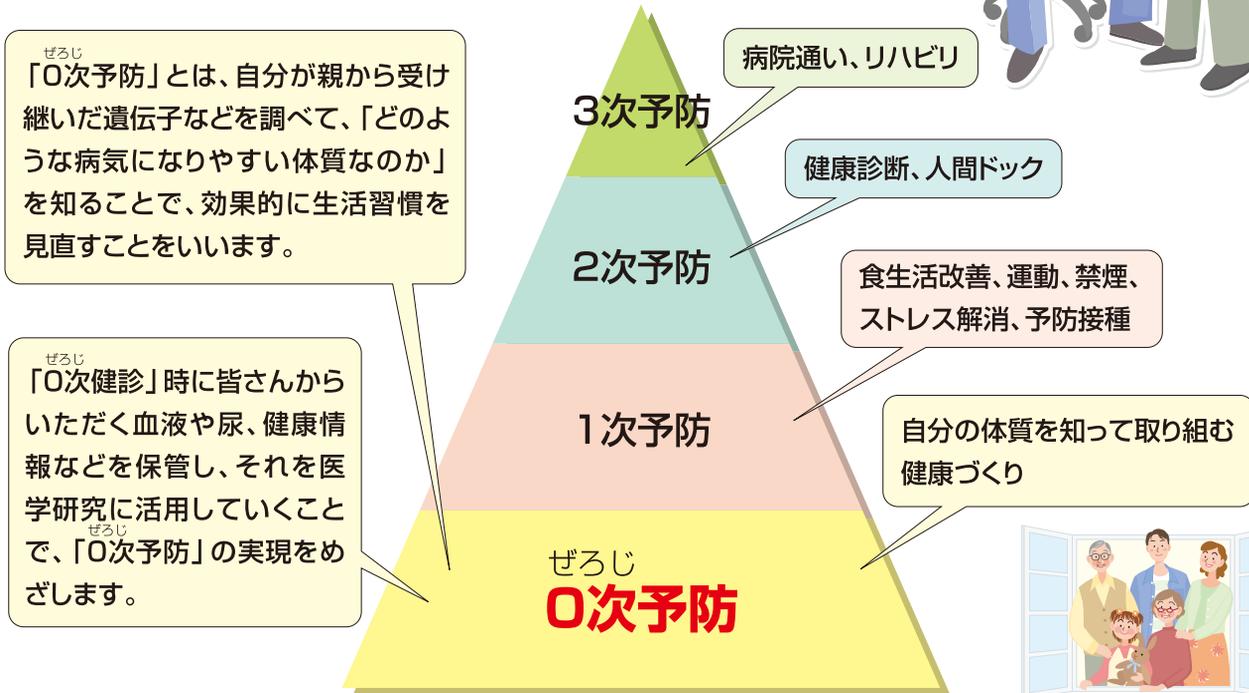
撮影(三島池) 虎姫診療所 医師 廣田 光前 氏

おしどり おすすめ
鴛鴦は雌雄一緒にいるところから仲の良い夫婦の象徴として
「おしどり夫婦」という言葉もあるが、
実際は一年ごとにパートナーを替えるという。
美しいオスの羽根も夏場には雌雄の区別が付きにくくなる。

ぜろじ 0次予防って何？



ぜろじ 「0次健診」はユニークな検査が たくさんありますよ!!



ぜろじ 「0次健診」で集めたものからどんな研究がされるの？

糖尿病 (とうにょうびょう)

糖尿病には、遺伝子的な要因だけでなく、生活習慣による要因もあります。

私たちは、0次健診時にいただく生活習慣についての質問票や血液検査の結果から、どのような生活習慣が糖尿病の原因になるのかを調べ、糖尿病を予防する効果的な方法を見つけようとしています。

研究代表者

京都大学大学院
医学研究科
糖尿病・栄養内科学
教授 稲垣暢也氏



脳卒中 (のうそっちゅう)・心筋梗塞 (しんきんこうそく)

健康な人でも、年齢とともに血管が硬くなって、脳卒中や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。私たちは、0次健診の項目にある中心血圧測定や大動脈波速度測定の結果や、質問票の内容に加え、遺伝子的な特徴も調べながら、脳卒中や心筋梗塞の予防に効果的な方法を見つけようとしています。

研究代表者

京都大学大学院
医学研究科
健康情報学
教授 中山健夫氏



消化器がん (胃がんなど)

日本人の死因のなかでも消化器がんの割合は、大きいです。

私たちは、0次健診を受けた人のうち、その後、消化器がんにかかった人と、かからなかった人の0次健診時の血液検査や尿検査、質問票などの結果を比べることで、消化器がんの原因を探り、効果的な予防方法を見つけようとしています。

研究代表者

京都大学大学院
医学研究科
消化器内科学
教授 千葉勉氏

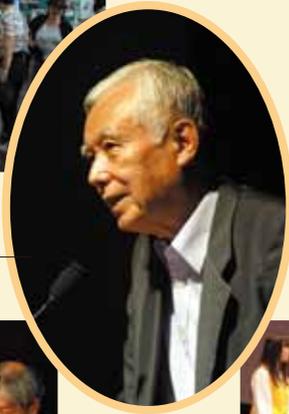


この他にも様々な研究がされます。

『健康づくりのつどい』のようす



受付風景



松原謙一氏による講演



会場風景



健康づくりQ&Aのようす



輝らりキッズのコーラス



- ① 健康づくり0次クラブ 理事長 辻井信昭 氏
- ② 京都大学大学院医学研究科呼吸器内科 教授 三嶋理晃 氏
- ③ 京都大学大学院医学研究科疾患ゲノム疫学 教授 松田文彦 氏
- ④ 長浜市健康福祉部 理事 清水厚子 氏
- ⑤ 大阪大学名誉教授 松原謙一 氏
- ⑥ 京都大学大学院医学研究科健康情報学分野 教授 中山健夫 氏



紅天女のよさこいソーラン

COPDって知っていますか？

「階段の昇り降りがキツイ」、「セキやタンが多くなった」、などといった体の変化を、年齢のせいと見逃していませんか？同世代の他の人よりも「息切れしやすい」と感じていませんか？このような症状がある人は、一度COPD（シーオーピーディー）を疑ってみては？この病気は、セキやタン、息切れが主な症状なのです。

みなさん、COPDなんて聞いたことないし、自分には関係のない病気だとお思いではないでしょうか？実はCOPDはとてもやっかいな病気なのです。

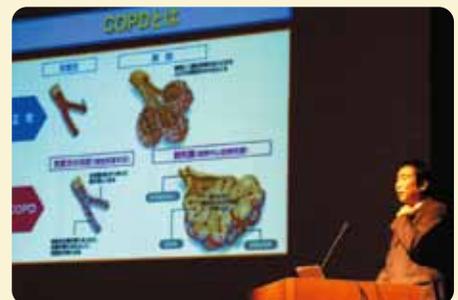
日本語では「慢性閉塞性肺疾患」という病名で呼ばれています。「慢性気管支炎」や「慢性肺気腫」といった、気管支や肺の病気により、呼吸をしたときに肺への空気の流れがわるくなり、最悪の場合、死に至る病気です。

WHO（世界保健機関）では死亡原因の第4位にあげられていて、2020年には第3位になると予測されています。日本には500万人以上のCOPD患者さんがいると推定されています。

まずは健診へ COPDは症状が自覚できにくく、息切れ、セキ、タンといった代表的な症状も「年齢のせい」とか「単なる風邪だろう」と見過ごされがちです。気がついたときには呼吸器の病気がかなり進行していることも珍しくありません。

COPDを予防、早期発見するには、**0次健診**の中にもある「呼吸機能測定（スパイロメトリー）検査」が効果的です。呼吸機能測定検査は、肺から出入りする空気の量を測って、肺や気道の状態を調べる検査です。自分の呼吸機能を把握することで、肺の健康を保ち呼吸器の病気を予防することができます。

一度みなさんも0次健診で肺の健康度を測ってみてはいかがでしょうか？



「健康づくりは呼吸から」
京都大学 三嶋理晃教授の講演

ぜろじ 0次健診を受けよう!!

受診無料

対象者・内容

※平成19年・20年度に「0次健診」を受けられた方は受診できません。

0次健診

●対象者／30～74歳のおおむね健康な長浜市民であれば、どなたでも受けられます。

【通常の健診】	【京大の検査】
問診、身長、体重、腹囲、BMI、 理学的検査、LDLコレステロール値、 HDLコレステロール値、中性脂肪、 AST、ALT、r-GT、血糖検査、 ヘモグロビンA1c、 尿検査(尿糖、尿蛋白)、貧血検査	大動脈波速度測定、中心血圧、心電図、 呼吸機能測定(スパイロメトリー)、 胸部X線写真(直接撮影)、 歯科診察、眼科検査、 生活習慣等に関する 調査票など



※都合により検査項目などが変更になる場合があります。ご了承ください。

受診方法

【完全予約制です】ご予約、日程などくわしくは…

長浜市役所 健康推進課

☎0749-65-7779 までお問い合わせください。

めざせ1万人!!

次はあなたの番ですよ!

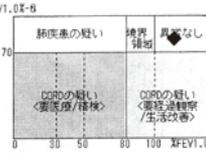
3,720人 / 10,000人

10月1日現在

呼吸機能測定【スパイロメトリー】

測定結果を当日、その場でお渡しします。

	実測値	予測値	予測率
1秒量(L):	2.74	2.39	114.7%
1秒率(%):	81.84	85.31	95.6%

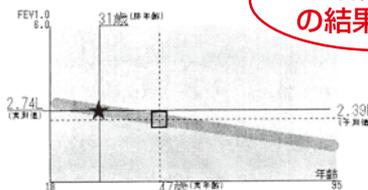


あなたの肺年齢は
[31 歳 (-16歳)]です。

評価コメント:

47歳の受診者の結果です。

詳細コメント:



見本

「健康づくり」は0次健診から

― 編集後記 ―

「げんき玉3号」を皆様にお届けします。「めざせ1万人」またまた達成できません。もしかして0次健診はあと五キロ体重を落とすから。あと五センチ腹囲を減らしてから。トホホホなんと代謝の悪い体…なんて悲愴な思いで頑張っているではありませんか。ダメダメ無駄なアガキはそこそこにして、早く健診受けて下さいね。エッ?自分のことじゃないかって。(トキーン)書いている私のことをお見通しなんでしょうか。レントゲンみたいな皆様ですね。「げんき玉3号」では世界の冠たる京都大学の先生方が今回は「糖尿病」「脳卒中」「心筋梗塞」「消化器がん」について説明されています。そして0次健診で皆さんをお待ちしていますよ。とにかく30歳から七十四歳のおおむね健康な長浜市民は無料で詳しい健診が受けられるチャンスです。この健診は自分自身のためばかりでなく次世代のための健診でもあるのですよ。

皆様お誘いあわせの上、0次健診へ急ぎましょう。

健康づくり0次クラブ 大橋香代子

私たちは、長浜市と京都大学医学部が行う『0次予防』の取り組みをきっかけに長浜市民の「心と体の健康づくりの輪を広げる運動」を行う市民ボランティア団体です。

ぜろじ

発行元：特定非営利活動法人 健康づくり0次クラブ

長浜市田村町861-1 TEL・FAX：0749-62-0121

e-mail：zeroji-club@zeus.eonet.ne.jp

