

# 予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

## 特定保健指導を受けましょう！

総合健診センター・ヘルスポート 松浦 綾乃

総合健診センターヘルスポートでは、一部の健康保険組合様から委託を受け、人間ドック・健康診断当日に特定保健指導を実施しております。特定保健指導の対象となった方には、健診後または結果説明後に保健師や管理栄養士等の専門職からお声がけしております。また、当日に特定保健指導を利用されない方は、結果に特定保健指導のご案内を同封しており、後日の実施が可能です。初回面接の実施時間は約30分です。費用は健康保険組合が全額負担するため、自己負担はありません。生活習慣を見直す良い機会としてぜひご利用ください。

### 特定保健指導って何？

2008年から「高齢者の医療の確保に関する法律」により、生活習慣予防の徹底のため、メタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導が実施されています。メタボリックシンドロームとは、おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満にプラスして、高血糖・脂質異常症・高血圧・喫煙といった生活習慣病の危険因子を併せ持つ状態です。この状態を放置すると動脈硬化が進み、「心臓病」「脳卒中」「糖尿病合併症」など、深刻な病気にもなりかねません。早い段階から生活習慣病の改善に取り組む必要があり、そのサポートとして特定保健指導があります。



### 特定保健指導の対象はどんな人？

特定保健指導の対象者は「保健指導のレベル判定」により決定します。「保健指導のレベル判定」はまず、腹囲の値とBMIで肥満かどうか、次に健診結果の血圧や血糖、脂質の値と喫煙習慣の有無を確認し、生活習慣病のリスクがあるか判定されます。高血圧や糖尿病、脂質異常症で治療中の方は、医療機関を継続的に受診されているため、原則として医療保険者による特定保健指導の対象とはなりません。



### 特定保健指導では何をするの？

特定保健指導の初回面接では、ご自身の健診結果や現在の生活習慣の振り返りをしながら、生活習慣の改善に向けて目標や計画を立てていただきます。保健師や管理栄養士等の専門職が健康情報をお伝えし、アドバイスをします。保健指導の期間中は、ご自身で立てた目標や計画に沿って生活習慣改善を実行します。体重や腹囲、血圧を定期的に測定し、お取り組みの様子や経過を記録用紙に記載していきましょう。保健指導レベルによって、専門職が面接や手紙、電話等で状況の確認やアドバイスをし、お取り組み継続をサポートいたします。3ヶ月以上経過後、体重・腹囲の変化、生活習慣の改善の有無について、手紙や電話にて評価します。



### 生活習慣の改善って具体的に何？

特定保健指導では生活習慣を「食事」「運動」「休養」「喫煙」「その他」に分類して改善するための目標を立てていきます。

食事：食事量や内容の見直し、カロリーのある飲み物や間食を減らす・やめる等

運動：スポーツだけでなく、ウォーキングやジョギングの有酸素運動を始める、生活の合間にストレッチ、かかと上げ、階段を使うなど活動量を増やす等

休養：睡眠時間を増やす ○時までには寝る、○時間寝る等

喫煙：たばこを吸っている方対象 禁煙することを目標とする

その他：体重や腹囲、血圧を測定し、記録する等 飲酒量を減らしたり、種類を変える、休肝日をつくる、飲酒をやめる等



## ＜保健指導講話＞

### 紫外線の浴びすぎに注意しよう

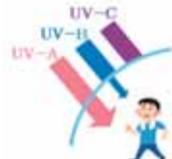


加藤 千晶  
総合健診センター  
保健師

日差しが強くなり、紫外線が気になる季節となってきました。今回は紫外線と健康の関係や紫外線対策についてお伝えします。日本で紫外線が最も強くなる時期は6月～8月です。この時期は紫外線の浴びすぎに注意していきましょう。

#### ◆紫外線とは

私たちの目では見ることができませんが、太陽光には「紫外線」が含まれています。紫外線は地表に届く光の中で最も波長が短いものを指し、さらにその中でも波長の領域とそれに伴う性質によってA・B・Cの3つに分けられます。



UV-A UV-Bほど有害ではありませんが、その多くが地表に届くため、長時間あつると皮膚などに影響が出るのが懸念されています。

UV-B ほとんどは大気層（オゾンなど）で吸収されますが、一部は地表へ届き、皮膚や眼に有害な作用を引き起こします。地表に届く量がオゾン層の変化に影響されることから、現在UV-Bの増加が懸念されています。

UV-C 空気中の酸素分子とオゾン層で完全にさえぎられて、地表には届きません。

#### ◆適度な日光浴も必要？

紫外線の浴び過ぎはヒトの体への悪影響が大きいことがわかっています。しかし、紫外線を避け毎日室内のみで過ごすなど、紫外線を全く浴びないような生活が良いわけではありません。なぜなら、紫外線が皮膚にあたることでビタミンDが作られるからです。ビタミンDには血液中のカルシウムの濃度を一定に調節する機能があり、骨を丈夫にする働きがあります。そのため、不足すると成人や妊婦、授乳婦では骨軟化症、高齢者では骨粗しょう症、小児ではくる病といった疾患のリスクが高くなります。また、最近では感染症の発症、悪化の予防やがん予防の効果もあることがわかっています。ビタミンDはきのこや一部の魚類にも含まれていますが、食品のみで必要な量を確保することは難しいと考えられています。夏や日差しの強い日は木陰で15分程度、冬や日差しの少ない日は30分程度の適度な日光浴を取り入れましょう。日焼けするほどの日光浴は必要ありません。

#### ◆紫外線が関係していると考えられている病気

紫外線を浴びすぎると、皮膚や眼の健康に影響を与えることが研究により明らかになっています。例えば紫外線を浴びた数時間後、皮膚に炎症が起こって赤みや痛みといった急性障害を生じることがあります。また長年日光を浴び続けていると、皮膚にシミやしわなどの慢性障害が現れます。他にも皮膚に良性や悪性の腫瘍ができるおそれがあり、目には白内障などの疾患のリスクがもたらされます。



#### ◆紫外線の浴びすぎ 防止対策4つ

- ①紫外線の強い時間帯を避ける  
一日のうち正午前後が最も紫外線が強いです。
- ②帽子や日傘、サングラスを活用する  
帽子の着用で眼の紫外線ばく露は20%程度減少します。特に広いつばのある帽子は、より大きな効果があります。紫外線防止効果のあるサングラスや眼鏡は使用することで、眼の紫外線ばく露を最大で90%カットすることができます。なお、色の濃いサングラスをかけると、瞳孔が普段より大きく開きます。そのため、紫外線カットの不十分なレンズでは、かえってたくさんの紫外線が眼の中へ侵入し、危険な場合がありますので注意しましょう。
- ③衣類で覆う  
体を覆う部分の多い衣服の方が、首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。
- ④日焼け止めを上手に使う  
衣類などで覆うことができないところには、日焼け止めを使うのが効果的です。汗をかいたり、それをタオルなどで拭いたりすることで日焼け止めは落ちてしまうので、2～3時間おきに塗り直しをすることをお奨めします。



#### ☆日焼け止めの塗布量と塗り方☆

### 説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

#### 顔に使用する場合

クリーム状にできるタイプの日焼け止めは、パール粒1個分、液状にできるタイプは、1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなく丁寧に塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねつける。



#### 腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。



腕や脚の表と裏に1本ずつ