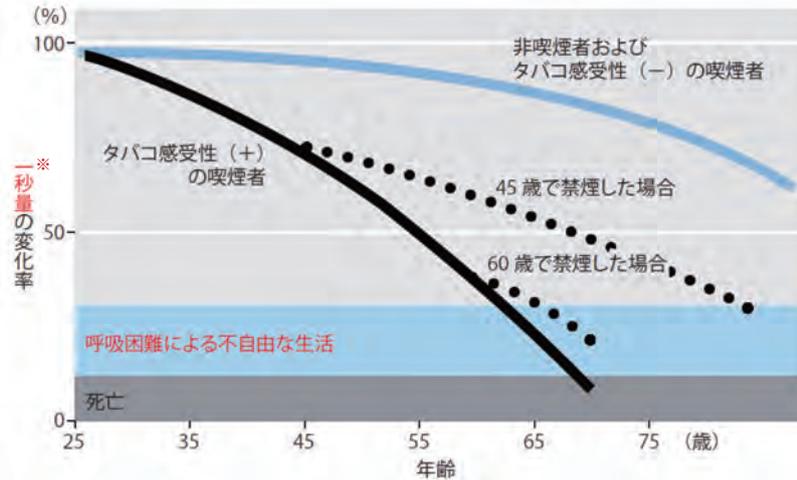


たばこが主な原因の恐ろしい病気COPD

COPDの自然経過



※1秒量(FEV1)は、最大吸気位(これ以上息を吸うことができない程息を吸い込んだ状態)から、できるだけ速く息を吐き出したときの、最初の一秒間に吐き出すことのできた息の量のこと。身長・年齢・性別から得られる予測値(標準値)に対する%で評価する。

(出典:「Fletcher C,Peto R:BMJ1:1645-1648,1977」より作図)

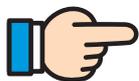
COPD(慢性閉塞性肺疾患:chronic obstructive pulmonary disease)は、主として喫煙がもたらす疾患で、呼吸困難による不自由な生活を長く送ることを余儀なくされることから大変恐ろしい病気です。

COPDは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、厚生労働省発表の「平成26年人口動態統計の概況」によると、死因別死者数では10番目です。

原因は、たばこの煙を主とする有害物質です。COPDの原因の90%以上は喫煙であり、喫煙者の15~20%が発症します。また、受動喫煙によっても発症します。治療によっても元に戻ることはありません。

歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを感じる労作時呼吸困難や慢性のせきやたんが特徴的な症状です。一部の患者では、喘鳴や発作性呼吸困難などぜんそくのような症状を合併する場合があります。

予防は禁煙(身近に喫煙者がいる場合は受動喫煙対策)です。



該当欄に印をつけましょう!

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間 に内容を伝えた

アルコール依存のリスクテスト(AUDIT検査)

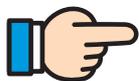
設問ごとにあなたが該当する最も近い回答を選び、その点数を記入してください。
 回答が終わりましたら数字の合計点を評価の欄に記入して依存度を評価しましょう。

<p>1 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？</p> <p>0点 飲まない</p> <p>1点 1ヶ月に1度以下</p> <p>2点 1ヶ月に2~4度</p> <p>3点 1週に2~3度</p> <p>4点 1週に4度以上</p> <p style="text-align: right;">点</p>	<p>6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？</p> <p>0点 ない</p> <p>1点 1ヶ月に1度未満</p> <p>2点 1ヶ月に1度</p> <p>3点 1週に1度</p> <p>4点 毎日あるいはほとんど毎日</p> <p style="text-align: right;">点</p>
<p>2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ <small>ただし「日本酒1合=2ドリンク」「ビール大瓶1本=2.5ドリンク」「ウイスキー水割りダブル1杯=2ドリンク」「焼酎お湯割り1杯=1ドリンク」「ワイングラス1杯=1.5ドリンク」「梅酒小コップ1杯=1ドリンク」とします。</small></p> <p>0点 0~2ドリンク</p> <p>1点 3~4ドリンク</p> <p>2点 5~6ドリンク</p> <p>3点 7~9ドリンク</p> <p>4点 10ドリンク以上</p> <p style="text-align: right;">点</p>	<p>7 過去1年間に、飲酒后、罪悪感や自責の念にかられたことが、どれくらいの頻度でありましたか？</p> <p>0点 ない</p> <p>1点 1ヶ月に1度未満</p> <p>2点 1ヶ月に1度</p> <p>3点 1週に1度</p> <p>4点 毎日あるいはほとんど毎日</p> <p style="text-align: right;">点</p>
<p>3 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？</p> <p>0点 ない</p> <p>1点 1ヶ月に1度未満</p> <p>2点 1ヶ月に1度</p> <p>3点 1週に1度</p> <p>4点 毎日あるいはほとんど毎日</p> <p style="text-align: right;">点</p>	<p>8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？</p> <p>0点 ない</p> <p>1点 1ヶ月に1度未満</p> <p>2点 1ヶ月に1度</p> <p>3点 1週に1度</p> <p>4点 毎日あるいはほとんど毎日</p> <p style="text-align: right;">点</p>
<p>4 過去1年間に、飲み始めると止められなかった事が、どのくらいの頻度でありましたか？</p> <p>0点 ない</p> <p>1点 1ヶ月に1度未満</p> <p>2点 1ヶ月に1度</p> <p>3点 1週に1度</p> <p>4点 毎日あるいはほとんど毎日</p> <p style="text-align: right;">点</p>	<p>9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？</p> <p>0点 ない</p> <p>2点 あるが、過去1年にはなし</p> <p>4点 過去1年間にあり</p> <p style="text-align: right;">点</p>
<p>5 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ <small>EX.人に会う約束をしていたが飲酒をしたため会えなかった。食後に食器を洗う約束をしていたが飲酒をしたためできなかった。</small></p> <p>0点 ない</p> <p>1点 1ヶ月に1度未満</p> <p>2点 1ヶ月に1度</p> <p>3点 1週に1度</p> <p>4点 毎日あるいはほとんど毎日</p> <p style="text-align: right;">点</p>	<p>10 両親や親戚・友人・医師あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？</p> <p>0点 ない</p> <p>2点 あるが、過去1年にはなし</p> <p>4点 過去1年間にあり</p> <p style="text-align: right;">点</p>

[評価]

点	<p>15点以上 アルコール依存症が疑われます。専門家に相談されることをお勧めします。</p> <p>8~14点 問題飲酒ですが依存症までは至っていないと思われれます。</p> <p>0~7点 問題飲酒ではないと思われれます。</p>
---	--

※AUDIT検査(The Alcohol Use Disorders Identification Test)は、ノルウェー、オーストラリア、ケニア、ブルガリア、メキシコ、アメリカの6カ国の共同研究をWHO(World Health Organization:世界保健機関)がまとめた、アルコール依存症のスクリーニング(分類)テスト。問題飲酒の早期発見、早期介入のために活用することをねらい開発された。

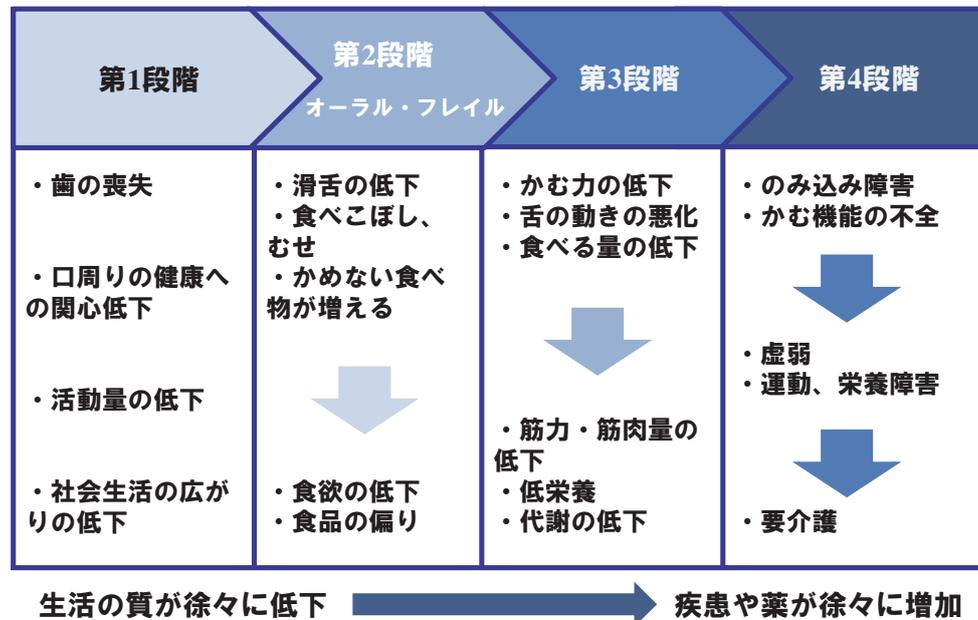


該当欄に印をつけましょう!

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間 に内容を伝えた

口から始まる健口(けんこう)づくり

オーラル・フレイル(Oral Frailty)とは?



(出典:「東京大高齢者総合研究機構」資料より作図)

「オーラル・フレイル」とは、高齢者の口腔機能が低下することにより、虚弱や老衰など介護が必要となる一歩手前の段階に至ることをいいます。

高齢期において人とのつながりや生活の広がり、誰かと食事をするなどといった「社会性」を維持することは、活動量、精神・心理状態、歯・口腔の機能、食・栄養状態、身体機能など、多岐にわたる健康分野に関与することが明らかになっています。この「社会性」が欠如していくと、筋肉量や筋機能の低下などの「サルコペニア」(P.43参照)や低栄養などによる生活機能の低下を招き、要介護状態に陥ることが懸念されています。

予防は、定期的な歯科健診受診と、しっかり噛んで、しっかり食べて、しっかり動く、そして社会参加に取り組むことです。



該当欄に印をつけましょう!

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間 に内容を伝えた

人生の約1/3を占める睡眠

健康づくりのための睡眠指針2014

～睡眠12箇条～

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

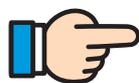
(出典:「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省)

2014年に厚生労働省は2003年策定の「睡眠指針」を11年ぶりに見直しました。新指針は、この間に集積された科学的な根拠を基に睡眠の不足や質の低下が高血圧、糖尿病などの生活習慣病やうつ病につながることを解説しています。また、若者、勤労者、高齢者に分けそれぞれの特徴に応じた、良い眠りのためのアドバイスも盛り込み「睡眠12箇条」にまとめています。人生の約3分の1を占める睡眠を振り返ってみましょう。

詳細は下記ホームページをご覧ください。

「健康づくりのための睡眠指針2014」(厚生労働省)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html>

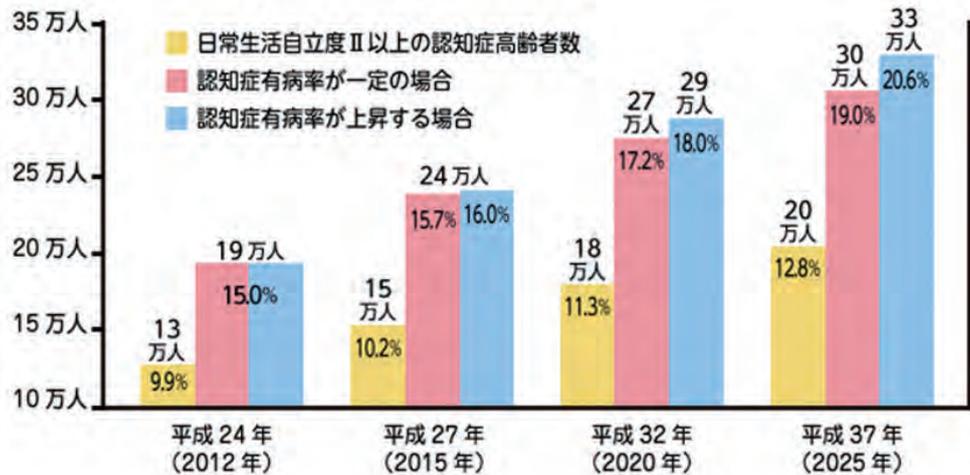


該当欄に印をつけましょう!

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間 に内容を伝えた

認知症をチェック

兵庫県の認知症高齢者数の推移



(出典:兵庫県)

MCI (Mild Cognitive Impairment:軽度認知障害) は、正常と認知症の中間の状態です。

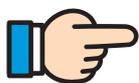
MCIの段階では、認知機能(記憶、決定、理由づけ、実行など)のうち1つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活にはほとんど支障はありません。MCIを放置すると、認知機能の低下が続き、5年間で約50%の人は認知症へ進行すると考えられています。

現在、認知症は、治療や投薬により進行を遅らせることはできても、一部の場合を除き完治させることはできません。そのため、MCIの段階で認知機能の低下に気づき、専門家に相談の上予防対策を行うことで症状の進行を阻止することが大切です。

【お勧めの認知症チェックシート】

「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」で紹介しています。

http://www.kenko-hyogo21.jp/selfcheck_top/kokoro_ninchisyo/

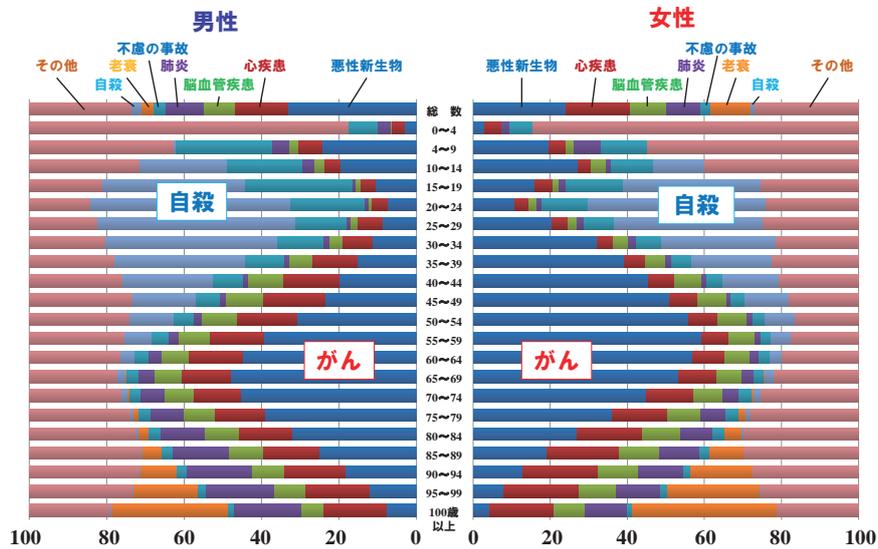


該当欄に印をつけましょう!

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間 に内容を伝えた

知っていますか?若者の死亡原因の約50%は自殺

性・年齢階級別にみた死因の構成



(出典:「平成27年人口動態統計月報年計(概数)の概況」厚生労働省より作図)

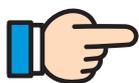
平成27年人口動態統計月報年計の概況によると全年齢の死因は、第1位悪性新生物(がん)、第2位心疾患、第3位肺炎、第4位脳血管疾患と続きます。

上図は、死因を5歳刻みに表したものです。60歳前後をピークに悪性新生物の占める割合が大きいことが読み取れます。また、若年層においては、20歳前後で自殺の占める割合が半分にもおよんでいることも読み取れます。ただし、死因を構成割合で見ているので、若年者の死亡者数自体は少なく、実際の自殺者数はさほど多くはありません。しかし、このことはこのころの問題として重く受け止める必要があります。

地域での健康づくり実践活動の取り組みは、地域での自殺予防対策にもつながります。

〔相談窓口〕 **いのちの電話・自殺防止電話相談(兵庫県)**

<https://web.pref.hyogo.jp/kf09/denwasoudan.html>



該当欄に印をつけましょう!

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間 内容を伝えた