



# 健康さんぽ

## 成人病から生活習慣病

### そして **メタボリック・シンドローム** へ

最近「メタボリック・シンドローム」という言葉をテレビ・新聞・雑誌あるいは医学専門誌等で頻繁に見かけるようになりました。

つい最近まで働き盛り世代の誰もが「生活習慣病」を声高に叫んでいた筈ではと思いますが、気のせいかな、何処かへ影を潜めてしまったようです。

生活習慣病という言葉もその前は「成人病」と呼ばれていました。そうなるという言葉は時代を反映する重要な事象のひとつだと思わずにはられません。



つまり、メタボリック・シンドロームの登場は健康管理の新しい時代がやって来たのだと理解すれば、素直に受け入れられそうな気がします。

さて、突然(?)現れたこの新語の日本語訳は「内臓脂肪症候群」と言うのだそうです。

内臓脂肪と書かれているだけに、当然肥満とは密接な関係があります。ただ、皮下脂肪とは違うようです。この内臓脂肪がたまると心筋梗塞や脳卒中を招くとされています。

これらを何とか予防し、今後膨張すると予測される医療費の抑制に力を注ごうとしているのが厚生労働省の考えです。要約すると、内臓脂肪症候群者を早期に発見し、保健指導、栄養指導、運動指導等で生活習慣を改善し、死因の3割を占める心疾患と脳卒中を予防しようという生活習慣病予防対策なのです。

平成20年度から全ての医療保険者に対してメタボリック・シンドローム予防健診及び保健指導の実施が義務付けられます。腹囲測定(おへそ周り)が加わり、内臓脂肪の蓄積状態を測定します。(男性85cm以上、女性90cm以上の人は要注意です)

当センターも2年後の本番に向け、万全の準備を進めているところです。

常務理事 松本正博

## 特集 **腰痛**

人間は二足歩行になったことで腰痛になる宿命を負ったと言えます。四足歩行の動物と違って、腰には上半身の重みがかかることや、ねじる動きが加わったこと等から、人間の腰は絶えず酷使されていると言えます。

腰痛に悩まされている人は多く、厚生労働省の「国民生活基礎調査」でも、毎回必ず最多症状に名前が挙がります。そのため、「職場における腰痛予防対策指針」が策定され、労働環境への対応も求められています。

### ◆腰痛はなぜ起こる?◆

#### ①脊椎(背骨)の疾患

脊椎は、「椎骨」とよばれる骨が積み重なって、柱を形成しています。前方部分は椎体で、椎

<椎間板イメージ図>



体と椎体の間に「椎間板」とよばれる軟骨があり、クッションの役割を果たしています。椎体の後ろ側には「脊椎管」があり、中を脊髄や神経が束になって通っています。また、その後方に椎間関節があり、上下の椎骨がつながっています。脊椎に疾患があると、脊椎を支えている筋肉、椎間板、椎間関節、あるいは神経組織に障害を生じ、腰や下肢に痛みを感じるようになります。



- ▼腰椎ねんざ: 腰をひねった時に起こる、腰椎関節のねんざ。
- ▼椎間板ヘルニア: 椎間板が壊れて後方に飛び出し、神経を刺激する。
- ▼腰椎すべり症: 脊椎がずれて神経を圧迫し、痛みを感じる。
- ▼脊椎管狭窄症: 神経が通っている管が狭くなって、しびれや痛みを感じる。
- ▼骨粗しょう症: 骨量が少なくなって骨がスカスカになり、つぶれたり変形したりする。

## ②内臓の疾患

最も恐ろしいのは、がんの骨転移です。他にも急性膵炎、胃・十二指腸潰瘍、尿路結石や腎盂炎、婦人科系の病気等、腰椎や骨盤の内側にある臓器の異常が原因で起こることがあります。

## ③腰の筋肉疲労

脊椎は、腹筋と背筋によって前後から支えられています。これらの筋肉が衰えたり、悪い姿勢を続けたりすると、脊椎が支えられず、脊椎の後ろ側に圧力がかかって筋肉が疲労し、腰の痛みを引き起こす原因になります。



- ▼運動不足
- ▼悪い姿勢
- ▼肥満
- ▼妊娠

「腰が痛い」にも様々な原因が予想されます。安易に整体院やマッサージを受けることなく、初めは医療機関を受診するように心がけましょう。

## ◆職域と腰痛リスク◆

腰にかかる負担は姿勢によって大きな違いがあります。自然に立っている状態での腰にかかる負担を100とすると、仰向けに寝た姿勢では25(4分の1)になります。椅子に腰かけた姿勢では140になり、さらに負担が増します。その姿勢のまま20kgの重量物を持ち、20度前傾姿勢をとると、負担は275と立位姿勢の約3倍にもなります。

「職場における腰痛予防対策指針」では、比較的腰痛の発生が多い5つの作業について、作業態様別の基本的な対策を示しています。

- ①重量物取り扱い作業
- ②重症心身障害児施設等における介護作業
- ③腰部に過度の負担がかかる作業
- ④腰部に過度の負担がかかる腰掛け作業・座作業
- ⑤長時間の車輛運転等の作業

## ◆腰痛の治療◆

腰痛の治療は、まずは痛みを軽くし、姿勢の矯正や筋肉の強化などによって再発を防ぐ保存療法を行います。その経過を見て、手術を勧められることもあります。



### 保存的治療

薬物療法	消炎鎮痛剤・筋弛緩剤・血流改善薬など
神経ブロック	硬膜外ブロック・神経根ブロック・局所ブロックなど
理学療法	物理療法・徒手療法・補装具療法・運動療法など

## ◆自分でできる保存療法◆

### <物理療法>

#### 冷却療法：急性期の痛みをとる

横向きで寝転び、膝を抱えるように腰を丸めます。その状態で氷枕のようなものをタオルにくるみ、患部にあてましょう。

#### 温熱療法：毛細血管を拡張して組織修復を促す

腹ばいになってお腹の下に座布団を折って入れます。大きめの蒸しタオルを腰に乗せて、蒸気をためるようにその上からビニールなどで覆うと効果がアップします。

## ◆ライフスタイルを見直そう◆

### ●太りすぎは腰痛を招く？

肥満は腰痛を引き起こす危険因子の1つです。例えば、体重が10kg増えれば、つねに10kgの荷物を背負っていることと同じ負担が腰にかかります。



さらに、膝の痛みや、糖尿病・高血圧・心臓病など生活習慣病を招く原因にもなります。「最近、体重の増加が気になる」という人は、積極的に減量に取り組みましょう。

ただし、無理な減量は体調をくずしたり、リバウンドを招いたりする危険があります。多少時間がかかっても、食事の改善と運動で体重を落としていきましょう。

また、やせすぎも背骨を支える筋力が低下するため、腰痛の原因になります。適度な運動で筋力アップをはかりましょう。

### ●自分にあった靴を履く

ハイヒールを履いた状態は腰のそりを強くし、おしりを突き出した姿勢となり、大きな負担がかかります。靴底に適度な厚さがあり、着地の時の衝撃が膝や腰に響かない、踵が安定している靴がお勧めです。

### ●心身をリフレッシュしてストレスをためない

心の健康と腰痛には、密接な関係があります。ストレスが蓄積すると、腰痛だけではなく様々な影響が心身に現れます。自分にあったストレス解消法を見つけましょう。



### ●腰痛予防のための食生活

食事は1日3回、バランスよくとることが大切です。腹八分目を心がけながらビタミンやカルシウム等は不足のないようにしましょう。最近では腰痛予防や改善をうたったサプリメントが販売されていますが、効果は個人差があるようです。



本腰入れて取り組もう！

# 腰痛予防体操



腰痛対策のひとつに体操があります。体操の基本は、①腹筋の強化、②腰背部のリラックス、③正しい姿勢づくりです。腰痛の軽減と予防効果が期待できる腰痛予防体操を紹介します。

## ● 腹筋を強くする



仰向けで軽く膝を曲げ、手を太ももの上に置き、肩が床から10cm 位離れたところまでゆっくり上体を起こし、5秒間保ちます。

## ● 腰、おしりの筋肉を伸ばす

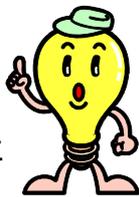


仰向けになり両手でひざを抱えます。次に膝を胸につけ、そのまま5秒間止めます。次に仰向けに横になり、上体の向きを変えずに腰から下をひねります。



## シリーズ「作業環境と健康」

# 照度のはなし



照明の目的は、光を人間の生活に役立たせることにあり、あらゆる生活環境において、これを快適にし、視作業を容易にして作業環境、効率の向上、安全の確保、職場管理の徹底などに効果があるため照度の管理は重要です。

### 1. 照度とは

「照度」とは「**光があたっている表面の単位面積当たりの光束の量**」のことで、つまりその場所にどれだけの光が届いているかを示しています。

### (照明の単位)

名前	単位	意味
照度	lx(ルクス)	照らされる場所の明るさのこと。 1ルクスとは、1㎡の面積に1ルーメンの光束が入射している時の照度を表す。
光束	lm(ルーメン)	光の量のこと。
光度	cd(カンテラ)	光の強さのこと。光源からある方向にどれだけの光の量が出ているかを表す。
輝度	nt(ニト) cd/㎡	ある方向から見た物の輝き。 1㎡当たり1カンテラの輝度を1ニトという。

## ● 背骨の手入れ（前屈と後屈）



イスに腰掛け、腰に手をあてます。始めにおへそをのぞきこむように腰を丸めます。次に胸を張るように腰を反らせます。

### 体操のポイント！

- ①反動をつけずに ゆっくりと
- ②息は止めずに吐きながら 姿勢を戻すときは吸いながら
- ③回数は自分のからだに 相談しながら 無理はしない



(体操イラスト引用:腰痛大百科 NIPPON SIGMAX )

## ★ ふだんからの適度な運動も大切 ★



運動やスポーツは筋肉を鍛えるだけでなく、ストレス解消にもなります。無理なく楽しみながらやりましょう。「肥満は腰痛の敵」です。できるだけ歩くようにするなど、適度な運動を習慣を習慣にしましょう。



## 2. 照度と視力

照明方法が適当で照明の質が良い場合は、照度が高いほど視力がよくなり、物が見やすくなり作業効率も上がります。高齢になると、目の網膜の機能低下等から、高い照度が必要となります。

## 3. グレア

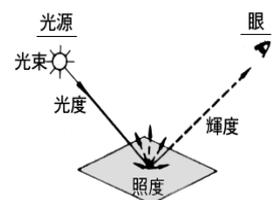
視野内に過度に輝度の高い点や、面が見えることによって起こる障害をグレアとよび、これは不快感、目の疲労、見え方の低下などを引き起こします。

## 4. プサリ(昼間人工照明)

昼間の屋内照明において、窓から入ってくる昼光と室内の人工照明を快適かつ合理的に協調させて、よい照明環境を形成することを意味します。目の順応を考慮すれば、窓が明るいほど、室内の人工照明を明るくしなければならないということです。

## 5. 照度基準

照度の選定については、各国において自国の経済状況や生活レベルに応じて最も適した照度基準が決められています。日本ではJISにおいて基準を設けており、事務所、工場等で照明方式を考慮して選定し、管理する必要があります。



# 「秋の七草」をさがして

「七草」と言うと何を思い浮かべますか？多くのかたは「七草粥」を思い浮かべるでしょう。「七草」というのは日本の風習の一つで、「春の七草」、「秋の七草」など七種類の植物の総称をいいます。

## 「春の七草」

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、仏の座、すずな、すずしろの七種です。七草粥は邪気を払い万病を除く占いとして食べる呪術的な意味ばかりでなく、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養を補うという効能もあり、今も受け継がれている行事です。

## 「秋の七草」

萩、尾花（ススキのこと）、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗の七種の野草のことです。春の七草と違い特別な行事はありませんが、秋の野の花が咲き乱れる野原を「花野」といい、花野を散策して短歌や俳句を詠むことが、古来より行われていたことから、秋の七草は眺めて感じて楽しむといった雅なものとしてとらえられていたようです。

## 「昔の七草」

米、粟、きび、ひえ、ごま、小豆、<sup>みのこめ</sup> 藁米（カズノグサのこと）の七種です。粟やキビは五穀米、十穀米などとして健康食品として売られていますが、カズノグサをご存知の方は少ないと思います。あぜ道や河川敷などに生えている1年草です。平安時代には粥に入れて食べていたと古書にも記されており、飢饉のときには命をつなぐ食糧になっていたようです。



『カズノグサ』

そそぐ陽射しも柔らかくなり、そよぐ風にも季節の移ろいを感じる今日この頃、食欲の秋、芸術の秋、心身のバランスを整えるためにもお弁当を持って七草探しに出かけてみませんか。

心にゆとりをもって景色を眺めると、ふだんでは見えないものが美しく見え、自然の音や香りが快く感じることはあるはずです。年齢に関係なく、いつまでも自然を愛でる心は大切に持ち続けていきたいものです。案外よく通る道端に「秋の七草」はあるのかもしれませんが。



## (財)君津健康センターの紹介コーナー

### “臨床検査科”

#### に直撃インタビュー



今回のセンター紹介コーナーは‘臨床検査科’です。

ここではスタッフ10名が、お客様から採取した尿や血液を検査したり、超音波の性質を利用して体内の様子を探る、超音波検査も行っています。

検査室内には、一戸建て住宅が購入(君津近郊)できる程の分析装置が、所狭しと並んでいます。



臨床検査科スタッフの皆さん

業務中には、ときどきハプニングに出くわすことがあります。尿の代わりに水であったり、超音波検査中にいびきをかいて寝られたりなど、ここには載せられないこともあります。常に“お客様の健康維持・増進は勿論、隠れている疾病の早期発見、早期治療に繋がるように”との想いを持ち、業務にあたっています。

最後に、お客様への一言を伺いました。「自己採取して戴く検体には、名前の記入漏れや蓋の閉め忘れが多いです。特に蓋がキチンと閉まっていないと、内容物の流出により検査ができなくなる場合があります。また、検査前の飲食によって結果に影響が生じる場合や、検査そのものをお断りする場合があります。年に1～2回の健康診断です。受診票に記載されている注意事項をよく読んで、正確な結果を得て戴ければ幸いです。」と、口を揃えて言っていました。

一畳ほどの機械がマイホームと同額とは、チョット悲しい気もしますが、皆さん頑張って下さいネ。

＜編集後記＞ スポーツの秋、味覚の秋、読書の秋・・・何をやるにも良い季節となりましたが、メタボリック体形の私としてはスポーツ強化の秋としたいものです。次回は生活習慣病のうち特に糖尿病について取り上げる予定です。ぜひご期待下さい。T.N