

# 賀茂通信 (かもめーる)

第8号 平成 19 年 9 月 1 日 発行

静岡県賀茂健康福祉センター  
賀茂保健所  
賀茂児童相談所  
賀茂身体障害者更生相談所  
賀茂知的障害者更生相談所

## 「アルコール依存症」は病気です！

「アルコール依存症」とは、アルコールによって病的な変化が身体におこり、自分自身でコントロールができなくなってしまう病気です。そのため自分自身の心身の健康だけでなく、人間関係や経済的問題をおこしてしまいます。誰もがなる可能性があり、放置すると、身体合併症や事故などで死に至ることもあります。

治療は「専門医療機関への通院」と「自助グループへの参加」という方法で断酒を継続することが必要です。

＜主な症状＞ 1 年以内に次のうち3項目以上ある場合は、ぜひご相談ください！

- ・ アルコールを飲みたいという強い欲望がある。（他のことは面倒でもアルコールを手に入れることは積極的。）
- ・ アルコールを飲むことが抑制できない。（「ちょっと一杯」のつもりが、翌日酒臭が残るほど飲む。）
- ・ 飲まないでいるとイライラして落ち着かない。
- ・ はじめのうちは少量で酔えたのが、だんだんと量が増えた。
- ・ 飲んでいる時間が長くなり、他のことができなくなる。（「仕事と酒だけの人生」という状態になる。）
- ・ アルコールに関連する身体の病気（肝臓病・糖尿病・高血圧など）や飲酒による家庭内や職場でのトラブルが起きているにもかかわらず、飲酒をやめられない。

### 断酒のための自助グループ

\*断酒会・・・アルコール依存症からの回復を目指す人々が集まっている市民団体。定期的に「例会」を開催し、互いに支えあって断酒を継続しています。

\*AA・・・アルコール依存症からの回復を目指す人々が集まっているグループ。自分の名前を名乗らずに参加することが特徴です。定期的に「ミーティング（断酒会の例会にあたります。）」を開催し、互いに支えあって断酒を継続しています。

「断酒会」「AA」についてのお問い合わせは、賀茂健康福祉センターまでお願いします。

賀茂健康福祉センターでは毎月1回、専門医による、こころの健康相談を開催しています。「お酒のことで問題を起こし困っている」「人間関係で悩んでいる」「眠れない」などでお悩みの方はお気軽にご利用ください。

＜お問い合わせ先＞

保健福祉課：0558-24-2056、松崎保健支援室：0558-42-0262

# メタボリックシンドローム あなたは大丈夫？

「血圧がちょっと高め」「血糖がやや高め」と言われたことはありませんか。  
内臓脂肪型の肥満に加え、血圧や血糖、血中脂質の「やや高め」が複数重なると、「動脈硬化」の危険が高まり、将来的には脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気の引き金になることがわかってきました。

## メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準

### 内臓脂肪型肥満

腹囲（おへその高さ）

男性 **85cm** 以上

女性 **90cm** 以上

プラス  
+

### 高脂血

中性脂肪 **150mg/dl** 以上 又は  
HDL コレステロール **40mg/dl** 未満

### 高血圧

最高血圧 **130mmHg** 以上 又は  
最低血圧 **85mmHg** 以上

### 高血糖

空腹時血糖 **110mg/dl** 以上



※上記3項目のうち、2項目以上に該当する場合

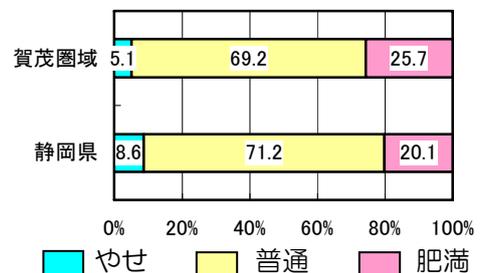
平成15年県民健康基礎調査結果をもとに推計すると、20歳以上の県民のおよそ8人に1人はメタボリックシンドロームとされています。

賀茂圏域のメタボリックシンドロームの該当者数は、これまでの健診で腹囲測定が健診項目に入っていなかったことから把握はされておられません。

しかし、昨年度、賀茂圏域の健康状況を見なおした際のBMI（体格指数）※による判定では、40歳以上（男女計）の肥満の割合は、図のとおりおよそ4人に1人となります。

また、女性については年齢が高くなるほど肥満の割合が高く、男性については40歳代の肥満率が県平均と比べ明らかに高いことがわかりました。

肥満の割合（40歳以上男女計）

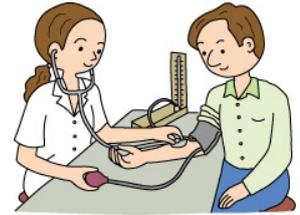


（資料：賀茂圏域…平成17年度各市町基本健康診査結果  
静岡県…平成15年県民健康基礎調査報告書）

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)  
BMI 25.0 以上が肥満

平成20年度から

## 「特定健診・保健指導」が始まります



平成20年度からは、国の医療制度改革の一つとして、40歳以上74歳以下の全国民に対し、生活習慣病予防に重点を置き、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診・保健指導」が導入されます。

実施主体は医療保険者（市町村国保、企業の健保組合など）です。

### 特定健診の基本的な健診項目

- 質問票（運動習慣、食生活、喫煙歴など）
- 身体計測：身長、体重、BMI、腹囲
- 理学的検査（身体診察）
- 血圧測定
- 血液検査
  - ・脂質検査：中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール
  - ・肝機能検査：GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP
  - ・血糖検査：空腹時血糖またはHbA1c
- 尿検査（尿糖、尿蛋白）



これまでの健診は、「要精密検査」や「要治療」となった方に対して、医療機関への再診・受診を勧めるなど病気の発見に主眼が置かれていました。

これに対して「特定健診・保健指導」は、メタボリックシンドロームの診断基準（左頁参照）により、**受診者全員**に対して、**リスクに応じ、食事・運動・休養などの生活習慣改善のための保健指導を行うことに重点**が置かれています。

保健指導の内容は、

- ① 「情報提供」のみ
  - ② 個別面接を含んだ「動機付け支援」
  - ③ 3カ月から6カ月程度の支援プログラムの「積極的支援」
- の3種類に階層化され実施されます。

「太りすぎでやせたいとは思っているんだけど、長続きしないんだよね」と感じている方も心配はいりません。健診の結果、「積極的支援」が必要と判断されれば、医師・保健師・管理栄養士などの専門家が、対象者にふさわしいプログラムを考え、生活習慣が改善できるようサポートします。何はともあれ、**まずは健診を受けることをお勧めします。**

メタボリックシンドロームに  
ならないために...

メタボリックシンドロームを  
改善するために...



# 健診を 受けましょう!

# 9月20日～9月26日は動物愛護週間です

～ 人と動物が仲良く生きることができる社会について考えてみませんか ～

国民の5人に1人が犬やねこ等のペットを飼っている（平成18年度ペットフード工業会調査）といわれています。癒しを求める日本人にとって、ペットはますます大切なパートナーになっていくのではないのでしょうか。ペットを飼っている方もそうでない方も、この機会にもう一度、動物の愛護について考えてみてください。

\*\*\*動物の愛護及び管理に関する法律が改正・施行されました\*\*\*

## ○ 罰則の強化

- 愛護動物を虐待したり遺棄したりすると、50万円以下の罰金に処せられる場合があります。

## ○ 動物取扱業の規制

- ペットの販売など、動物取扱業を営む方は、登録をしなければなりません。また、登録動物取扱業者は氏名、登録番号等を記した標識の掲示をしなければなりません。

ちょっと確認してください！

- 👁️ ペット販売店で動物を購入される方は、販売店に**標識が掲示されていることを確認**してください。
- 👁️ 販売業者は**販売する動物の説明**を書面でしなければならくなりましたので、購入する前に、十分に説明を受けてください。
- 👁️ 購入する際には、販売業者から**説明を受けた旨を証明する署名**をしてください。

お問い合わせ先

賀茂保健所衛生薬務課 電話：0558-24-2057

静岡県厚生部生活衛生室 電話：054-221-3281

静岡県賀茂健康福祉センター

〒415-0016 下田市中 531-1(静岡県下田総合庁舎 4階・2階)

電話 0558-24-2032

ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/>

松崎保健支援室 〒410-3624 賀茂郡松崎町江奈 255-3 電話 0558-42-0262



古紙配合率100%再生紙を使用しています