



情報ボックス

メタボおよびその予備群

男性は減、女性は増

平成20年「国民健康・栄養調査結果」概要

厚生労働省はこのたび、平成20年「国民健康・栄養調査結果」の概要をまとめ、公表した。

20歳以上の肥満者（BMI \geq 25）の割合は、男性28.6%、女性20.6%で、男性では40歳代のうちの35.9%とこの年代が最も多く、次いで50歳代32.4%、30歳代29.5%、60歳代29.4%であった。女性で最も多い年代は、26.8%の70歳以上で、次いで60歳代24.4%、50歳代21.1%、40歳代18.0%であった。なお、「健康日本21」で目標値15%以下としている20-60歳代肥満男性の割合は、平成18年31.6%、19年31.2%、20年には29.6%と減っており、同じく目標値20%以下の40-60歳代肥満女性についても、18年24.1%、19年23.0%、20年21.7%と減少している。20歳以上のやせの者（BMI $<$ 18.5）の割合は、男性4.3%、女性10.8%で、女性では、20歳代のうちの22.5%、30歳代の16.8%と、その割合が高い。体重を減らそうとする者の割合は、男性で40.5%、女性では51.6%に上るが、肥満者の男性の29.8%、肥満者の女性の20.4%が、体重を減らそうとしていない。一方、やせの女性の12.6%が、体重を減らしたいとの回答だった。

運動習慣のある人は、男性33.3%、女性27.5%で、男性では70歳以上の41.9%が最も多く、次いで60歳代の38.3%、女性では、最も多いのが60歳代の41.2%で、70歳以上の31.4%がそれに続いた。なお、平成15年と比較して、男女ともに、総数では運動習慣のある人の割合は増加しているが、男性の30歳代、60歳代、女性では30歳代、50歳代で、その割合が減少している。なお、歩数の平均値は、男性で平成18年7,413歩、19年7,321歩、20年は7,011歩、女性では18年6,590歩、19年6,267歩、20年は5,945歩と、その数を減らしている。

習慣的に喫煙している者の割合は、男性で36.8%、女性で9.1%で、平成15年以降、男女ともに減少している。男性の年代別で割合が多い順にみると、40歳代で51.9%、30歳代で48.6%、20歳代、50歳代ともに41.2%で、女性では、30歳代の18.0%、20歳代の14.3%、40歳代の13.4%であった。一方、習慣的

に喫煙している者のうち、禁煙を試みたことがある人は、男性52.1%、女性57.0%で、たばこをやめたと思う者は、男性28.5%、女性37.4%となっており、平成15年の調査と比較して、男女ともに、やめたいと思っている者の割合は増加している。また、禁煙指導を受けたことがある者の割合は、男性9.2%、女性4.1%で、そのうち男女ともに医療機関で受けたとする者が7割を超え、そのほか男性の13.3%は保健所・保健センターを挙げた。

「健康日本21」の目標値では、1日当たりの平均摂取量350g以上としている野菜摂取量については、成人で平均295.3g、男性305.5g、女性288.2gで、野菜類全体および緑黄色野菜、その他の野菜ともに、年次推移は横ばいである。

食塩摂取量は、成人で平均10.9gであった。男性の摂取量は平均で11.9gで、10.0g以上の摂取が62.1%、9.0g未満が28.5%、女性の平均は10.1gで、8.0g以上が66.9%、7.5g未満が28.3%。年次推移では、年々摂取量は減少している。なお、「健康日本21」の食塩摂取量の目標値は、10g未満としている。

エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギーの比率が、20-40歳代で「健康日本21」が目標値とする25%以下を満たしている者は、男性では、20歳代の41.2%、30歳代の49.1%、40歳代の57.8%で、女性では、20歳代の31.5%、30歳代の35.4%、40歳代の38.7%となっており、女性は平均値においても半数が、その目標値を満たしていないことがわかった。

メタボリックシンドロームについては、男性では、強く疑われる人が25.3%、予備群21.9%、女性では、強く疑われる人が10.6%、予備群8.3%で、昨年より男性では疑われる人、予備群ともに割合が減少し、女性はともに増加した。

現在の脳卒中医療政策に「不満」が約6割

特定非営利活動法人日本医療政策機構市民医療協議会
慢性疾病政策情報センター「脳卒中患者意識調査」結果

特定非営利活動法人 日本医療政策機構市民医療協議会慢性疾病政策情報センターはこのたび、脳卒中患者あるいはその家族を対象にした「脳卒中患者意識調査」を行い、同センターが10月10日に開催した「脳卒中政策サミット」にて、その調査結果を報告した。

調査は、「特定非営利活動法人 全国脳卒中者友の会連合会」に加盟する各団体の会員、および「社団法人 日本脳卒中協会」を通じて、患者あるいはその家族に対して行われ、有効回収数は1,015（回収率34.2%）であった。

回答者のうち、患者本人は63.0%、家族は27.1%で、患者の内訳は、男性64.4%、女性29.6%、年代別では60歳代が32.0%と最も多く、次いで70歳代の31.7%であった。脳卒中を起こした時期は、最も多いのが50歳代とする人で29.1%、60歳代の25.4%がそれに続いた。なお、患者の要介護認定区分については、多い順に「認定を受けていない」が43.6%、次いで「要介護2」14.0%、「要支援」12.9%、「要介護1」8.1%、「要介護3」7.1%などであった。

「必要なりハビリ治療を十分に納得するまで受けられているか」との質問に対しては、「やや不満」が26.9%、「やや満足」24.5%、「とても不満」23.3%、「とても満足」とする人は13.7%であった。「医療機関やリハビリ施設、居宅介護事業所などの施設間で連携が取れているか」との質問では、「やや不満」が32.0%、「やや満足」26.3%、「とても不満」19.2%、「とても満足」は9.3%で、リハビリ治療、地域の医療連携の状況ともに、満足と感じている人よりも、不満を訴える人の割合が上回った。

「地域の脳卒中診療（急性期治療、回復期治療）を担う医療機関について、必要な情報が公開されているか」については、「やや不満」が34.3%、「やや満足」25.0%、「とても不満」20.6%、「とても満足」9.5%であった。「国や都道府県レベルで、脳卒中の発症率、救急搬送状況、治療内容、後遺症の状況、介護している家族の状況など、脳卒中の現状について調査され、公表されているか」については、「やや不満」とする人が35.4%、「とても不満」24.0%、「やや満足」20.6%、「とても満足」6.7%で、脳卒中に関する情報の公開、提供体制においても、不満を感じている人が少なくないことがわかった。そして、治療やリハビリ、治療後の生活等についての総合的な情報提供や、患者や家族への相談窓口の必要性については、「とても必要」が82.1%を占め、「やや必要」の13.5%と合わせて、9割以上を占めた。

「脳卒中医療政策に患者や市民の声が反映されているか」との質問に対しては、「とても不満」「やや不満」を合わせて62.8%と半数を超え、「とても満足」「やや満足」は24.2%に止まり、「現在の脳卒中医療政策を、総合的に見ての満足度」については、「とても不満」「やや不満」が60.2%である一方、「とても満足」「やや満足」は34.6%であった。そして、脳卒中対策基本法について、脳卒中対策を実施するうえで、同法の成立の重要性を聞いたところ、重要であると「強く思う」人は79.2%、「ややそう思う」とした人は13.5%で、重要とする考えが9割以上を占めた。

具体的な悩みや不安について聞いたところ（複数

回答）、「再発や治療」を挙げた人が78.1%と最も多く、次いで「家族の負担」が49.1%、「経済的負担」が38.0%、「麻痺や痛みなどの身体的な苦痛」が35.8%、「不安や恐怖などの精神的な苦痛」が26.2%で、そのほか「仕事や社会的な関わり」「医療者との関係」などが挙げられた。「自身あるいは家族が脳卒中を経験したことで、人生に不安を感じているか」との質問では、「とても不安」が58.5%、「やや不安」が30.5%と、不安を訴える人は、約9割に上ることがわかった。

“近い”“安い”“女性スタッフ”が 乳がん検診受診率を向上するポイントと判明

NPO法人 乳房健康研究会が「検証：ピンクリボン。乳がん検診受診率向上の鍵は？」をテーマにプレスセミナーを開催

セミナーやイベント等を通じて、乳がんの早期発見、早期治療の啓発活動を行っているNPO法人 乳房健康研究会（理事長＝霞富士雄・順天堂大学医学部附属順天堂医院乳腺センター長）が、11月12日に「検証：ピンクリボン。乳がん検診受診率向上の鍵は？」をテーマにプレスセミナーを行った。

最初に、「乳がん検診受診率向上の施策」について、厚生労働省健康局がん対策推進室室長補佐の高岡志帆氏が登壇し、がん検診受診率向上に向けて、国が現在行っている取り組みについて説明。その一つとして、今年、女性特有のがん検診推進事業として、対象年齢の女性に対し乳がん、子宮頸がんの検診無料クーポン券および検診手帳を配布したが、厚生労働省では、平成22年度においても同事業の予算を要求しているとした。ただし、「無料にすることによって、実際に検診受診率が上がったのか、個別通知の効果はどうか、無料でも受けなかった人の理由など、事業の分析、評価を行い、それをふまえてさらに効果的に検診受診率を上げられるよう、事業展開を図っていきたい」と、高岡氏は語った。

このほか、セミナーでは、同研究会が行った乳がんおよび乳がん検診についての一般女性への意識行動調査、産婦人科医師および一般男性への調査の集計結果が公表された。

まず、一般女性の意識行動調査（30～69歳代の女性、回答数419）によると、乳がんを検診を受けることについての質問では、「早期発見に効果的」との回答が91.6%に上り、検診の重要性への認識は高いことが判明した。しかし実際は、マンモグラフィ検診の受診率は28.3%、超音波検査の受診率は22.6%に止まっており、検診を受けている人の半数以上が、家族あるいは本人の職場の検診・人間ドックの機会を利用して受診していることもわかった。乳がん検

診を受けない理由として、「受診する機会がなかったから」「何の症状も心配なところもないから」が上位を占め、そのほか「検診費用が高いから」「時間がないから」「どこで受けられるかわからないから」、また少数ではあるが、「希望する医療機関で受けられないから」「子どもがいて検診に行けない」といった回答もあった。検診を受けやすい環境として、「住まいの近くで受けられる」「価格が安い」「医療スタッフが女性である」「健康保険を使って受けられる」との回答が、それぞれ半数以上の人から挙がった。なお、このたび配布された乳がん検診の無料クーポン券を利用したいかについては、「そう思う」「ややそう思う」を合わせて、86.9%に上ることもわかった。

男性にも乳がん、乳がん検診についての啓発を

こうした結果を受けて、乳房健康研究会副理事長でピンクリボンプレストケアクリニック表参道院長の島田菜穂子氏は、「乳がん検診を受けたことがない人を検診に取り込むには、“近い”“安い”“女性スタッフ”といった要素がポイントになると思われる。具体的には、それぞれの人のライフスタイルに合わせて、休日や夜間の受診も可能にしたり、託児所を設置するなどの施設側の条件を整えるほか、人間ドックや他の検診と乳がん検診をパッケージ化するという、受けやすい環境づくりが大切であることが示唆された。一方で、検診費用への健康保険の適用を望む声も少なくなく、住民検診でも、市区町村を超えて受診者が医療機関を選べるような仕組みにするなど、政府や行政にそうした要望を声にして挙げていくことが必要である」と語った。

一般女性への調査によると、乳がんが心配なときに受診する科が産婦人科55.8%、乳腺外来48.7%であったことから、このたびは日本産婦人科乳癌学会会員の産婦人科医師に対してもアンケート調査が行われた。回答があった296人のうち、無回答を除くと、勤務医は31.4%、開業医は68.2%である。このなかで、乳がん検診を行っているとする産婦人科医師は91.2%で、検査内容は、視触診が95.9%、超音波検査が92.6%、マンモグラフィ検診が44.1%であった。また、乳がん検診の重要性について、情報提供を行っているとする回答は95.9%で、提供内容は、自己検診の指導が82.7%、啓発ツールの提供が79.9%であった。今後強化したい取り組みとしては、「啓発活動」が65.5%、「超音波検査による乳がん検診」58.8%、また開業医をはじめ、マンモグラフィの機器がない施設においては、「マンモグラフィ検診施設との連携を図る」45.3%などが挙がった。

こうした結果を踏まえて、乳房健康研究会副理事長でコスモス女性クリニック院長の野末悦子氏は、「女性にとって親しみがあり、とくに若い女性に対する啓発、検診受診率アップのために、産婦人科の役割に期待したい。現在、厚生労働科学研究で行われている乳がん検診における超音波検査の有効性を検証するための比較試験(J-START)の結果から、超音波検査の成果が実証されれば、産婦人科の果たす役割はますます大きくなるだろう。さらに今後の課題としては、乳腺外来と産婦人科とのすみ分けや、相乗効果をもたらすような仕組みを考えたい」との見解を語った。

一般への男性意識調査では、182の回答のうち、「検診は乳がんの早期発見に有効である」とする人が90.8%と、男性の間にも、検診の重要性への認知が高まっていることがわかった。しかし、乳がん検診を誰かに勧めたことがある人は21.9%に止まっており、そのなかで「妻に勧めた」とする人が7割と最も多く、そのほか「友人・知人」「職場の女性」「恋人」「母」などが挙がった。

乳房健康研究会理事長の霞富士雄氏は、「妻への夫の勧めは効果的なので、乳がん検診を受けるようにと、男性はぜひ一言、声を掛けてほしい」とし、男性への啓発活動の必要性も示した。また女性に対しても、「現在は優れた抗がん剤が開発され、必ずしも大きな外科手術をしなくても、がんを完治し得る時代になった。とは言え、乳がんを予防する方法はなく、早期発見こそが女性を救い、女性の幸せを守るための最も有効な手立てであることは間違いないので、ぜひ検診を受けてほしい」と訴えた。

全身の健康は肺の健康から

「COPDと高齢者のヘルスプロモーション～全身の健康は肺の健康から～」をテーマにメディアフォーラム開催

11月18日の「世界COPD（慢性閉塞性肺疾患＝Chronic Obstructive Pulmonary Disease）デー」に関連して、11月11日、「COPDと高齢者のヘルスプロモーション～全身の健康は肺の健康から～」をテーマに、東京都内にてメディアフォーラムが開催された。

現在、世界の死亡原因の第4位で、喫煙が主な原因とされるCOPDは、「肺の生活習慣病」と言われ、日本においても500万人以上の患者がいると推計されているが、実際に治療を受けている患者は、約22万人ほどとされている。COPDについては、日本および諸外国においても早期発見、早期治療への取り組みがなされているが、日本を含む50か国以上の専門家が中心となつての、COPDについての研究、教

育組織であるGOLD (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease) が設立されるなど、世界の各国が協同しての動きにも発展している。

フォーラムではまず、2007年に組織されたGOLD日本委員会委員長で、順天堂大学医学部呼吸器内科客員教授の福地義之助氏が登壇し、GOLD日本委員会が中心となって行っている「『COPD認知率向上』をめざした3年計画」の活動として、医療機関で実施される啓発活動のサポートや、一般の人に向けた啓発イベントの開催についての説明を行った。

今年10月および11月に横浜市の2か所で行った一般向け啓発イベントの参加者に、「1秒量 (FEV₁)」と「努力肺活量 (FVC)」を測定することより「肺年齢」を算出することができる、スパイロメーターという肺機能検査を体験してもらったとし、そのうちの840名の測定値についての集計結果を公表した。それによると、全体で実年齢の平均が54.3歳であるのに対し肺年齢は63.2歳で、肺年齢と実年齢の差の平均は、喫煙者で+13.63、過去喫煙者で+11.34、非喫煙者で+7.10であり、喫煙者における年齢差が最も大きかった。スパイロメーターで1秒率 (FEV₁/FVC) が70%未満 (COPDなどの閉塞性障害の疑いがある人) は、全体で96人いたが、喫煙状況別にそれぞれ該当したのは、現在喫煙者のうちの20.8%、過去喫煙者の13.2%、非喫煙者の8.6%であり、現在喫煙者でその割合が高いとともに、高齢になるほど1秒率が70%未満の人の割合が高いこともわかった。こうした結果からもCOPDは、世間一般にはまだ認知度は低いが、意外と身近にある疾患であることが示唆された。福地氏は、「肺年齢チェックへの人々の関心は高く、COPDの早期発見につながる可能性もある。このようなイベントを通して、一般の方々に対して健康への意識を高め、健康には肺が重要であることの理解を促進したい」と語り、啓発活動の効果に期待を寄せた。

次に、「高齢化社会におけるロコモティブ・シンドローム (運動器症候群) ~COPD併存症との関連」をテーマに、東京大学大学院医学系研究科整形外科教授の中村耕三氏が発表を行った。高齢者が介護が必要になる原因として、5人に1人は、運動器の障害によるものであると中村氏は説明。その多くは、骨粗鬆症による大腿骨頸部骨折、軟骨が磨耗することによって生じる膝の疾患、脊椎の圧迫骨折がきっかけとなっており、高齢者のQOLの低下につながっている。とくに脊椎の圧迫骨折については、背中が大きく曲がるといった姿勢の異常が起これば、膝への負担や転倒のリスクが高まるばかりでなく、心肺機能、肺の機能が低下するため、併存症としてCOPDも含

まれていると中村氏は解説した。また逆に、COPDの息切れや息苦しさ等の症状のために体を動かすことがなくなり、筋力が衰えることで転倒、骨折を引き起こすこともあると指摘。COPDの原因と言えば喫煙だけが注目されがちだが、高齢者の場合には、骨粗鬆症とCOPD、COPDと転倒、骨折との関連にも、留意する必要があるとの注意喚起を行った。

人間ドックでも COPDをより確実にスクリーニング

『「肺年齢を知ろう」一般向け啓発プロモーション~日本人間ドック学会の取り組み』をテーマに、三井記念病院総合健診センター所長で日本人間ドック学会ガイドライン作成委員会委員長の山門實氏が、発表を行った。高齢化が今後さらに進むことで、COPDやCOPDを基礎疾患とする肺炎、およびそれらによる死亡は増えていくとの予測と、早期発見をし、生活習慣の修正、薬物治療といった早期介入をすべき疾患であるといった認識のもと、平成20年の「人間ドック健診成績判別及び事後指導に関するガイドライン」の改訂にあたって、従来のガイドラインより、COPDがより確実にスクリーニングできるような項目を盛り込んだとした。具体的には診断基準として、呼吸機能の評価に日本人を対象とした予測式を用いて求めた予測1秒量に対するパーセント値 (%FEV₁) を導入し、日本呼吸器学会が提言するCOPDの専門医への受診勧奨値を取り入れたという。これにより、従来は年間の検診者のうちの0.9%であった受診勧奨の対象が、新ガイドラインの導入後は、13.2%をスクリーニングできるようになったとその効果を公表した。

東京女子医科大学第一内科教授の永井厚志氏は、「日本呼吸器学会の取り組み COPD診断と治療のためのガイドライン 第3版改訂のポイント」について、報告を行った。これまでの統計によると、患者の%FEV₁ (肺機能) の数値と息切れ等の疾患の重症度が必ずしも一致しないことから、病期分類の位置づけとして、「%FEV₁だけでなく、体動時呼吸困難などの症状や運動耐容能、併存症 (骨粗鬆症、心血管疾患、消化器疾患、抑うつ等) や合併症 (肺高血圧症、肺炎、気胸、肺がん等) の有無などから、総合的に判断するべき」と明記したと解説。さらに、%FEV₁の数値に症状の程度を加味して、重症度を総合的に判断しての治療・管理法を示し、患者教育、運動療法、栄養管理をはじめ、薬物療法では長時間作用性抗コリン薬の服用を、早期から導入すべきことなどを盛り込んだとした。

(記事提供=株式会社ライフ出版社)

