

用語集

【あ行】

アテネ不眠尺度(Athens Insomnia Scale)

2000年に、世界保健機構(WHO)との協同による世界睡眠・保健プロジェクトによって作成された自記式の不眠評価尺度で、不眠症のスクリーニング・重症度評価に用いられます。過去1か月間に少なくとも週3回以上あてはまる症状項目の得点を合計して判定します。6点以上で不眠症を疑い、およそ8点以上が治療開始基準となります。

いわて家庭の日(毎月第3日曜日)

青少年の健やかな成長のために、家庭の果たす役割を認識し、家庭の大切さを呼びかけ、家族・親子のふれあいを深めるきっかけとする日を「いわて家庭の日」としています(毎月第3日曜日)。

いわて減塩・適塩の日(毎月28日)

岩手県での脳卒中死亡率、食塩摂取量全国ワースト1という結果をうけ、平成26年9月に岩手県脳卒中予防県民会議を設立。食生活改善運動等の推進のため、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」と決めました。

いわて食財の日(毎月1回 第4土曜日を中心とする3日間)

恵まれた環境のもとで生産される“岩手県産の農林水産物”は全国的にも高く評価されています。そんな“いわての食財”は、県民みんなの財産です。その豊かさやおいしさに感謝して味わうことが地産地消(地場生産-地場消費)。そして消費者、流通・加工・外食関係者、生産者が一斉に取り組む日が「いわて食財の日」としています(毎月1回第4土曜日を中心とする3日間)。

Well-being(ウェルビーイング)

健康で安心なこと。満足できる生活状態。福祉、福利、幸福とも訳されます。

エジンバラ産後うつ病質問票(Edinburgh Postnatal Depression Scale: EPDS)

項目は10項目で、0～3点の4件法の母親による自己記入式質問票で、産後のうつ病によく見られる症状をわかりやすい質問にしたものです。簡便で国内外で最も広く使用されています。母親が記入後、その場でEPDSの合計点数を出します。合計が30点満点であり、わが国では9点以上をうつ病としてスクリーニングしています。

【か行】

キャップハンディ体験

ハンディキャップを持った人の状況を疑似体験することで、ハンディのある人の置かれている状況や環境、障がいに対する理解を深めてもらう活動。

Quality of Life(クオリティ オブ ライフ)

クオリティ・オブ・ライフ。生活の質。日常生活における精神的・身体的・社会的・文化的・知的な満足度。略語で QOL を用いることもあります。

K6(ケイシックス)調査票

うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

回答選択肢は、「全くない」から「いつも」の5件法で、6項目を合計した得点を算出します。24点満点となっており、高得点であるほど精神的健康が悪いことを意味します。

5点以上は抑うつ傾向があるとされており、この状態が長期に継続するとうつ病等の可能性が出てくるため、その後の経過を見ていく必要があります。また、13点以上は、うつ病等を発症する可能性があり、受診等が必要とされています。

健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

健康づくりにおける IEC(情報・教育・コミュニケーション)の重要性

健康づくりでは、「高血圧予防に塩分10グラム」や「がん対策は検診受診から」といった知識をどれほど増やしても、実際に行動変容につながらない人が多いことは昔から知られています。知識を仲間とのコミュニケーションを通して課題を実感したり、他者の経験に学んだり、「一緒に検診を受けよう」「一緒に運動(散歩)しよう」といった絆(ほだし)があれば人は気が付けば健康になっていきます。

「ちゃんと病院にいつている？」と気遣ってくれる人がいることや、「少しお腹が引っ込んで、かっこよくなったね」と努力した成果をほめてくれる人がいることも、健康的な行動を継続していくためには必要です。このような関係を地域で育み、地域みんな健康づくりをしていきましょう。

【さ行】

COPD(シーオーピーディー 慢性閉塞性肺疾患:Chronic Obstructive Pulmonary Disease)

COPD は、従来慢性気管支炎、肺気腫と呼ばれてきた疾患です。肺の生活習慣病で、肺に炎症が起こり、肺の働きが低下するため、正常な呼吸が困難になります。主に長期間による喫煙が原因で起こります。COPD になると、脳血管障害、虚血性心疾患、骨粗しょう症、糖尿病、認知症等の疾患を引き起こします。また、同じ量の喫煙者でも、COPD に係っている人は、10倍肺がんを発症しやすいといわれています。このように COPD の治療が不十分だと他の疾患も悪化しやすいため、早期発見、早期治療が大切です。

脂質異常症

血液中の脂質が過剰、もしくは不足している状態を指します。診断基準による分類として、高コレステロール血症、高 LDL コレステロール血症、低 HDL コレステロール血症、高トリグリセリド血症といった種類があります。このような状態が続くと、動脈硬化症になり、脳梗塞や、心筋梗塞になりやすいといわれています。

主観的健康感

主観的健康感に関する研究は、1950年代後半より米国の老年学の領域ではじめられました。近年の研究では、主観的健康感が高いほど、疾患の有無にかかわらず、長寿であることが明らかにされています。また、幸福感との関連も報告されています。

食育

現在および将来にわたり、健康で文化的な国民の生活や豊かで活力ある社会を実現するため、様々な経験を通じて、国民が食の安全性や栄養、食文化などの「食」に関する知識と「食」を選択する力を養うことにより、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。(食育基本法より)

食育基本法第18条第1項

市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「市町村食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

食育月間

毎年6月の「食育月間」は、国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るための月間として、「食育推進基本計画」により定められました。「食育月間」では各種広報やイベント等を活用して、食育の周知と定着を図ります。また、家庭、学校、保育所、職場等に対して、これを食育実践の契機とするよう呼びかけることとしています。

食育の日(毎月19日)

毎月19日の「食育の日」は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により定められました。「食育の日」には各地で様々な食育の普及啓発活動が展開されています。

「食の匠」について

岩手県食の匠の認定制度は、先人の知恵と技により生まれ、受け継がれてきた郷土食や豊かな食材を活かした料理を「岩手ならではの食文化」として、県内外に発信するとともに、食に関連する活動を通じた地域活性化をねらいに、郷土食等の優れた技術を有しその技術を伝承できる方を「食の匠」として認定しているものです。

これまでに237の個人・団体を認定してきており、県内外での実演指導を通じた伝承活動のほか、農産加工販売や農家レストラン等のアグリビジネス活動や地域の魅力ある食を提供するグリーン・ツーリズムの取り組みなどで活躍しています。

岩手県ホームページ <http://www.pref.iwate.jp/nougyou/takumi/016118.html> より

生活習慣病

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症や悪化の要因となっている疾患の総称です。生活習慣病には、糖尿病、高血圧症、高脂血症、脳卒中、心筋梗塞、がんなどがあります。

ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)

政治学者 R. パットナムの研究で、イタリア北部の都市の方が、南部の都市に比べて、行政サービスに対する市民の満足度が高く、健康であることの背景として、ソーシャル・キャピタル(Social Capital)の存在が指摘されたことから、健康に関連する地域の要因として注目されてきました。近年の研究でも、ソーシャル・キャピタルが豊かな地域の住民は、寿命が長く、健康であることが報告されています。

ソーシャル・キャピタルの3要素は、「信頼」「お互い様」「ネットワーク」です。また、その本質は「人と人の絆」、「人と人との支え合い」といったものです。これらは、古くから日本社会を支える礎であり、ソーシャル・キャピタルはこれらを総称した概念であるといえます。

「絆」は「きずな」の他に「ほだし」とも読みます。「きずな」はむすびつきやつながりを意味しますが、「ほだし」は、手かせ、足かせ、束縛、迷惑を意味します。すなわち、単につながっているだけではなく、柵(しがらみ)が一定程度存在する状態が、一人ひとりを健康にすることが明らかになっています。

ソーシャル・キャピタルの効用

ソーシャル・キャピタルが醸成されたところでは、総死亡率や自殺率が低下するといった健康面での効用が明らかになっているだけではなく、まちおこし、防災、防犯、子育てといった面でも効果的だということが明らかになっています。日本の各地でも、陸前高田市でも収穫物をおすそ分けし合ったり、留守宅の子供を預かっていたりできるのはソーシャル・キャピタル、絆(きずな+ほだし)が醸成されているからです。一方で、そこに存在する「ほだし」、「柵(しがらみ)」を窮屈に感じて都会に出る人がいることも事実です。

【た行】

たかたのゆめについて

陸前高田市の農業復興をめざして生まれたお米は、平成24年に“被災地からみんなで夢を追いかけて、夢を乗せ、期待を乗せた”思いを込めて、169案の公募の中から「たかたのゆめ」と名付けられました。

平成24年6月にわずか15アールの作付けで始まった「たかたのゆめ」は、平成27年には作付面積52ヘクタール、収穫量は約200トンとなり、取り組みは拡大しています。陸前高田市でしか作付けされていないお米であり、農家が丁寧に、大切に育てながら、地域ブランド米としての確立を目指しています。炊いたお米はつややかな見た目とすっきりした甘み、もっちりとした粘り気のある食感が特徴です。さらに、冷めても美味しく、お弁当やおにぎりにも適しており、(社)おにぎり協会認定食材第1号ともなっています。

収穫量の増加とともに提供される場も増え、市内スーパー、飲食店等での取り扱いをはじめ、首都圏、名古屋での販売、加工品の開発と、販路は大きく展開しています。

また、毎年、陸前高田市で行われる「たかたのゆめ」の田植え式や稲刈り式では、多くの方が参加して農作業を体験したり、市内小中学校では、農業や地元食材に親しんでもらうため、「たかたのゆめ」給食や、「たかたのゆめ」理科教室が実施されており、お米を通した「食育」の機会となっています。

陸前高田市「たかたのゆめ」公式ページ

<http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/kategorie/sangyou/nougyou/takatanoyume/takatanoyume.html>

トレーサビリティ

農産物への信頼確保を図るため、食品の生産流通履歴に関する情報を提供するシステムです。

具体的には、食品の流通ルートを把握できるよう、生産、加工、流通等の各段階で商品の入荷と出荷に関する記録等を作成・保存しておくことです。

食品事故等の問題があったときに、食品の移動ルートを書類等で特定し、遡及・追跡して、原因究明や商品回収等を円滑に行えるようにする仕組みです。

【な行】

ノーマライゼーション(normalization)

デンマークのミケルセンによって、1960年代から提唱されるようになった社会理念のひとつ。障がい者も健常者と同様の生活ができるように支援するべきという考え方で、近年では発展して、障がい者と健常者が、お互いに区別されることなく、社会生活を共にするのが本来の望ましい姿であるとして使われています。陸前高田市では、このような言葉すら知らない、多様性を認める、誰もが住みやすいまちづくりを進めています。

【は行】

ハイリスクアプローチ

ハイリスクアプローチは、疾患を発症しやすい高いリスク(ハイリスク)をもった個人に対象を絞り込んだ戦略(アプローチ)のことです。効率のよい予防医学的方法として、行政・専門機関が主に対応します。

8020(ハチマルニイマル)運動

1989年(平成元年)より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

HbA1c(ヘモグロビン A1c)

ヘモグロビン(Hb)は血液中の赤血球の中にあり、酸素と結合して、全身に酸素を送り届ける働きをしています。ヘモグロビンには、ブドウ糖と結合する性質があり、結合したものをグルコヘモグロビンといい、その一部をHbA1cと呼んでいます。血糖が高い状態では、血液中のブドウ糖と結合するグルコヘモグロビンが増えるため、HbA1cも増えていきます。

血液中の糖の状態を知るために、血糖値を測定します。しかし、血糖値は食後に急激に上昇し、空腹時には下がるので、食事の影響を受けてしまいます。しかし、HbA1cは採血前1~2か月間の血糖の平均値を反映するため、食事の影響を排除した血糖の状態を推定できます。それで、HbA1cの検査値が高い場合は、血液中の糖が多い状態(糖尿病)であると考えられます。

BMI(Body Mass Index)

ベルギーのケトレーによって1835年に開発された、体重と身長の関係から算出される肥満度を表す指標です。体重(kg)／身長(m)で計算されます。18.5未満は低体重(やせ)、25以上は肥満とされています。やせは低栄養、肥満は生活習慣病への注意が必要です。

ポピュレーションアプローチ

ポピュレーションアプローチとは、集団全体にリスクが広く分布する場合に、対象を一部に限定しない集団全体(ポピュレーション)に蔓延するリスクへの戦略(アプローチ)のことです。生活習慣病予防のように、地域の住民全体にリスクがある場合には、ハイリスクアプローチだけの取り組みでは、市民全体の健康度は上がりません。このような場合には、ハイリスクに至る状態を防ぐために、社会に蔓延するリスクが何であるかを見極め、そのリスクに対するアプローチが重要となります。ポピュレーションアプローチは、専門家のみではなく、市民や多機関の運動として展開していきます。

【ま行】

メタボリックシンドローム (metabolic syndrome)

内臓脂肪型肥満 (内臓肥満・腹部肥満) に、高血圧・高血糖・脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態をいいます。メタボリックシンドロームは、生活習慣病の重なりが生じており、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させます。そのため、動脈硬化の進行予防といった観点からも、ただちに手を打たなければいけない状態と捉えられます。

陸前高田市 民生部 健康推進課
岩手県陸前高田市高田町字鳴石42番地5
0192-54-2111