

## CONTENTS

2023年5月  
No.172

健康寿命延伸をめざした減塩の推進 …… 1～4

2025年3月まで！  
対象の方は風しん抗体検査を受けましょう … 5～7

令和5年1月～4月までの研究業績 …… 8



## 健康寿命延伸をめざした減塩の推進

### 1 健康寿命とは

島根県では、健康寿命を65歳時点において、あと何年介護を必要とせず自立した生活が期待できるかの期間（65歳の平均自立期間）と定義しています。生涯を通じて生き生きと健康に暮らすことは、誰もが願うことではないでしょうか。

そのためには、健康寿命を延ばすことが大切です。

要介護者等について、「介護が必要となった主な原因」は、「認知症」が18.1%と最も多く、次いで「脳血管疾患」が15.0%です（図1）。（令和4年版 高齢社会白書 内閣府）

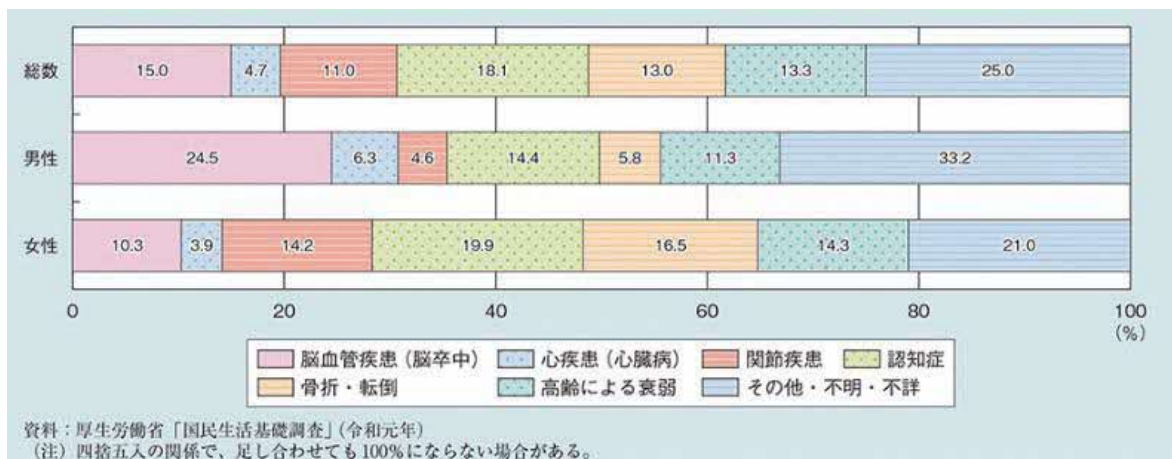


図1 65歳以上の要介護者等の介護が必要となった主な原因

## 2 島根県健康課題 ～高血圧について考える

島根県では、県内の中核病院を中心とした協力可能な医療機関から提供された「個人が特定できない脳卒中発症者の情報」を隔年で収集しています。「令和3年島根県脳卒中発症者状況調査」では、県内で年間約2,000人が脳卒中を発症しています（図2）。

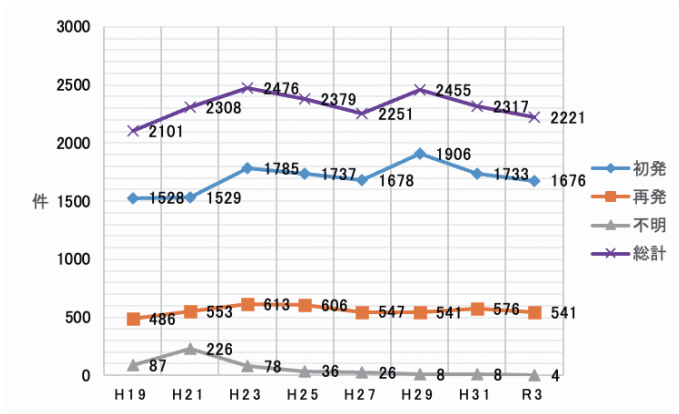


図2 脳卒中発症者数年次推移

そして脳卒中を発症された方の77.6%に高血圧がありました（図3）。

要介護状態となる主な要因である脳卒中の発症を予防するためには適切な血圧管理は重要といえます。

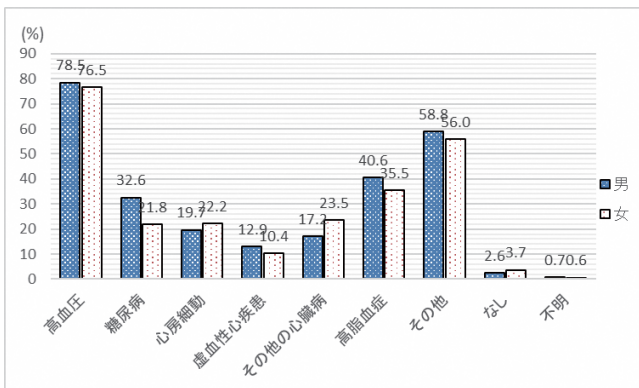


図3 脳卒中発症者の基礎疾患保有割合

しかしながら、厚生労働省が提供するNDBオープンデータとして公表されている特定健診結果から各種健診項目について、医療機関受診勧奨基準値を超えていた者の割合を年齢調整し全国と比較してみると、島根県では男性の24.0%、女性の17.4%が血圧の受診勧奨レベル以上（収縮期血圧140mmHg以上）で、全国と比較して高い状態です（表1）。

表1 年齢調整該当者割合（該当者割合：受診勧奨値を超えている者 / 実施有効数合計 \* 100）

	島根県			全国		
	男女計	男性	女性	男女計	男性	女性
BMI	25.7	31.2	19.5	28.2	34.5	20.6
HbA1c	8.1	10.8	5.4	7.4	10.0	4.6
尿たんぱく	5.1	6.9	3.3	3.9	5.1	2.5
収縮期血圧	20.9	24.0	17.4	18.4	21.0	15.2

## 3 健康の基本である食生活の実態 ～高血圧を予防するために…

高血圧の予防のための生活習慣について、日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン2019」では、1) 食塩摂取量の制限（1日あたり6g未満）、2) 野菜や果物の積極的摂取と飽和脂肪酸・コレステロールの制限および多価不飽和脂肪酸・低脂肪乳製品の積極的摂取、3) 適正体重の維持（BMI25未満）、4) 運動・身体活動量の増加、5) 節酒、6) 禁煙とされています。

健康の基本である食生活の実態について、令和3年度に島根県内の約2,300人を対象に実施した栄養調査の結果では、平均食塩摂取量は、10.4g（図4）で、目標量（島根県目標 1日8g以下）を超過しており3人に2人が目標より多く摂っていました。

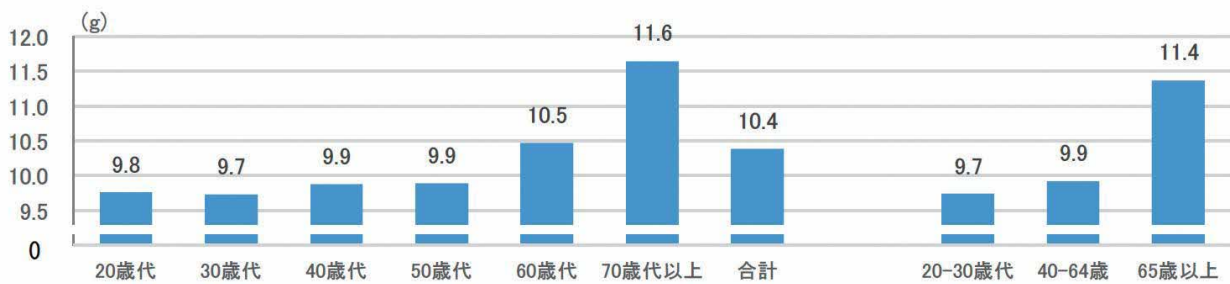


図4 食塩平均摂取量

減塩を進めるための啓発のポイントを探るため、年代別の食事の内容を見ると、60歳代以上では、「煮魚/魚を使った汁物/鍋物」や「肉を使った和風煮物/丼物/汁物/」などの比較的食塩摂取量のあがりやすい料理の摂取頻度が他の年代より多く、「食卓で使うしょうゆやソースの使用頻度/使用量」は、年代があがるにつれて増えることがわかりました。

50歳代以下では、ハム/ソーセージ等の肉加工品や、インスタントラーメン、ラーメンなどの加工品や外食などの摂取頻度が多く、50歳代では、麺類のスープを「ほとんど全部飲む」人の割合が2割ありました。

また、アルコール摂取量別の塩分摂取量分布から、アルコールの過多により、塩分摂取

量も過剰になりやすい傾向が見られました(図5)。

これらのことから、60歳代以上へは、家庭でできる減塩の啓発、50歳代以下へは、個人への減塩啓発にあわせて食品関係事業者と協働した減塩対策も併せて行うことが必要です。

また全ての世代へ適正飲酒の啓発も進めていくことが必要であることが確認できました。

普段食べている食品にどのくらい塩分が含まれているか、ご存じですか？

しまね版あいうえお塩分表で、よく食べる食品や調味料に含まれる塩分量をチェックしてみましょう。また、「減塩のコツ」食べる時のポイント、つくる時のポイントを参考にできることから始めましょう。

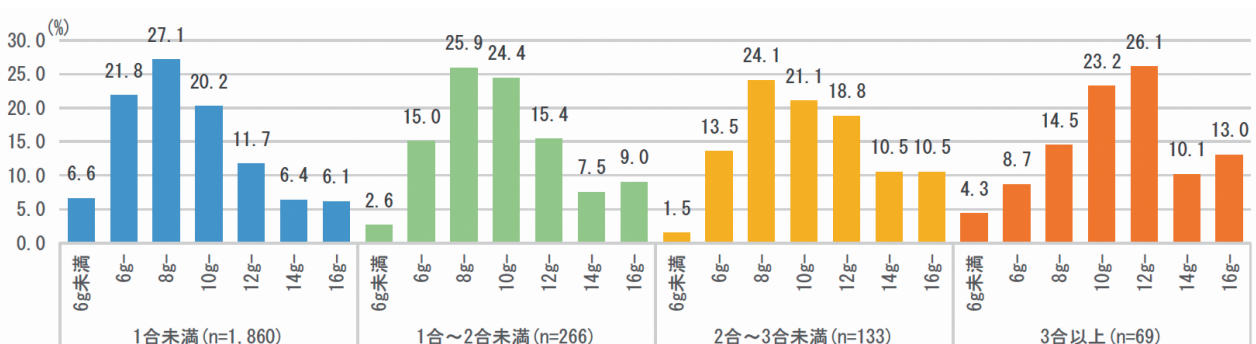


図5 アルコール摂取量別\_食塩摂取量分布

**しまね版 あいうえお塩分表**

※塩分量はあくまでも目安です。商品によっても塩分量に差があります。減塩に心がけましょう。

わ わかめスープ 2g/1杯	ら ラーメン (外食) 6~9g/1杯 (汁を残せば-3~5g)	や 焼きめし 2~3g/1食 (200g)	ま 麻婆豆腐 2~3g/1人前	は ハム 1g/2枚	な 納豆(タレ付) 0.6g/1つ	た たくあん 1.3g/3切れ	さ 鮭(甘塩) 2g/1切れ (80g)	か カップめん 5~6g/1カップ (汁を残せば-2g)	あ あじの干物 1g/小1枚
濃口しょうゆ (小さじ1) 0.9g	り 利尻こんぶ (塩昆布) 0.9g/5g	塩 (小さじ1) 6g	み みそ汁 1.2g/1杯	ひ 冷やし中華 4g/1人前	に 肉じゃが 2g/1食	ち (プロセス) チーズ 0.46g/18g	し 塩さば 1.4g/ 1/2尾80g	き キムチ 0.7g/小皿1	い インスタント みそ汁 2.0g/1杯
を うどん 5.8g/1杯 (汁を残せば-2.6g)	る ルー カレー 2g/1皿 シチュー 1.7g/1皿 ルー1切れ	ゆ ゆずポン酢 (ポン酢しょうゆ) 1.5g/大さじ1	む (お)むすび 2.5g/2個	ふ 粉末だし (だしの素) 1.6g/小さじ1	め ぬか漬け 1g/30g	つ 佃煮(のり) 0.9g/大さじ1	す すし酢・ らっきょう酢 0.8g/大さじ1	く グラタン 2.5g/1皿	う 梅干し 2g/中1個
薄口しょうゆ (小さじ1) 1.0g	れ レトルカレー 3~4g/1皿	み みそ (小さじ1) 0.7g	め めんたいこ 2g/半切れ	へ ベーコン 0.4g/1枚	ね 練り製品 (ちくわ小) 0.6g/1本30g	て 天ぷら 1g/小2枚	せ 塩せんべい 0.4g/2枚	け ケチャップ 0.5g/大さじ1	え 枝豆 (さやつき) 1g/80g
ん 食パン (6枚切1枚) 0.8g	ろ ロールパン 0.8g/2個	よ 寄せ鍋 5.4g/1人前	も もずく酢 (タレ付) 1g/1パック	ほ ポテトチップス 0.8g/1袋	の ノンオイル ドレッシング(清しそ) 1.2g/大さじ1	と 丼ぶり 3~4g/1杯	そ そば (つゆを含む) 2.9g/1人前	こ コンソメ 2.3g/1個4g	お おいなり 2.3g/3つ

## 減塩のコツ

### ★★★食べる時のポイント★★★

- その1 麺類の汁はなるべく残そう
- その2 塩分の多い食品はひかえよう
- その3 調味料は“かける”より“つけよう”
- その4 パッケージに書かれた食塩相当量を参考に

### ★★★つくる時のポイント★★★

- その1 旬の食材を使おう
- その2 香辛料や香味野菜など香りを活用しよう
- その3 酸味を効かせよう
- その4 みそ汁やスープは具たくさんに

### <参考資料>

内閣府 令和4年版高齢社会白書

([https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/04pdf\\_index.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/04pdf_index.html))

厚生労働省 NDB オープンデータ

(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000177182.html>)

日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019

島根県 食育の推進 島根県食育サイト

(<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/syokuiku/>)

(健康福祉情報課 加本 路恵)

## 2025年3月まで！ 対象の方は風しん抗体検査を受けましょう

### 1. 風しんってどんな病気？

風しんは風疹ウイルスによる感染症で、「三日ばしか」とも呼ばれます。感染すると2～3週間の潜伏期間の後、発熱、発疹、リンパ節（耳の後ろ、首など）の腫れ等の症状が出ます。症状は比較的軽く、かつては多くの子供が感染する病気でした。

### 2. 風しんは何がこわい？

感染しても軽症で終わることの多い風しんですが、妊娠20週頃までの妊婦が感染するとお腹の赤ちゃんが風疹ウイルスに感染し、「先天性風しん症候群」になる可能性が高いといわれています。先天性風しん症候群は、難聴、先天性心疾患、白内障などの先天異常等がみられます（図1）。



図1 先天性風しん症候群の児にみられる主な症状  
(イラスト出典：政府広報オンライン)

風しんは感染しても症状がないこともあり、妊婦が無症状であっても先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれることがあります。実際に、2008年の患者全数届出の開始以降、風しんは2013年、2018～2019年と数年に一度の流行を繰り返しており、その流行の後には先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれています（図2）。

### 3. 風しんは予防接種で防ぐことができます

日本では先天性風しん症候群の予防を目的に、女性を対象とした予防接種が行

われてきました。今では男女共に1歳と小学校入学前の2回接種することで風しんの免疫を得ていますが、予防接種が行われていなかった1962（昭和37）年4月2日から1979（昭和54）年4月1日までの間に生まれた（令和5年4月時点で44歳から61歳）男性は特に風しんの免疫を持っていない人が多いため、風しんにかかりやすく周囲に感染を広めてしまう可能性が高いといわれています。

実際に、2018～2019年に全国的な風しんの流行があった際の患者の多くを上記の年代の男性が占めていました（図3）。

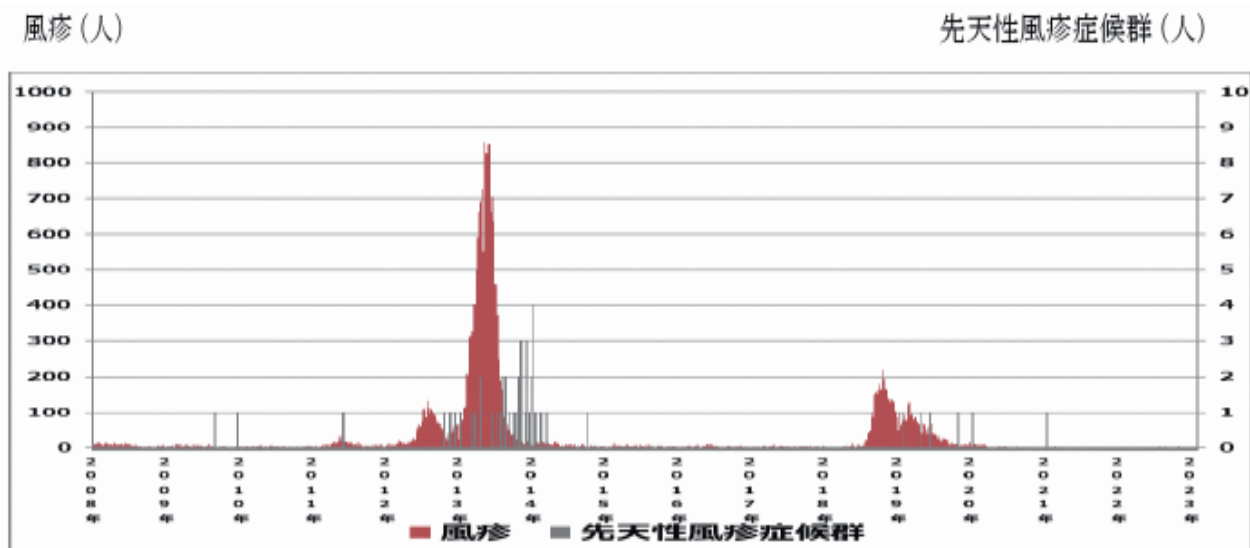


図2 週別風しん・先天性風しん症候群報告数（2008年第1週～2023年第5週、全国）  
 （出典：国立感染症研究所感染症疫学センター「風疹に関する疫学情報：2023年2月8日現在」）

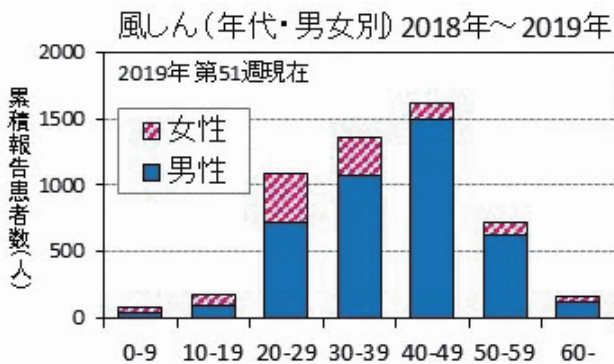


図3 2018～2019年の年代・男女別の風しん  
累積報告患者数(全国)  
(出典：島根県感染症情報センター)

#### 4. 風しんの追加的対策 (第5期接種) について

2019年からお住まいの自治体より、1962(昭和37)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日までの間に生まれた(令和5年4月時点で44歳から61歳)男性に対して、原則2025年3月まで無料で風しんの抗体検査を受けることができるクーポン券が配布されています。抗体検査は採血をして行います。風しん抗体検査を受けることのできるお近くの医療機関で検査を受けるか、勤め先の健康診断の際に抗体検査を受けられる場合もありますので、詳しくはお勤め先へご確認ください。抗体検査の結果、風しんの免疫

がなかった方(十分な量の抗体がなかった方)は予防接種を無料で受けることができます。

自分は小さい頃に風しんにかかったから大丈夫という人も、実際にはりんご病など発疹の出る別の病気だったということもあるので、この制度を利用して抗体検査を受けてください。

#### 5. 風しん排除に向けて

2015年に南北アメリカ大陸が世界で初めて風しん排除を達成し、以降2021年10月までに83カ国が風しん排除を達成していますが、日本は未だ達成できていません。

また、これから新型コロナウイルス感染症の影響で途絶えていた海外との往来が再開され、海外から風しんが持ち込まれることが増えると予想されます。その時に国内に風しんに対する免疫のない人がたくさんいると、2018～2019年の流行のような感染拡大が起こってしまいます。これから生まれてくる赤ちゃんを守るためにも、対象の方は風しんの抗体検査を受けて自分の免疫の有無を確認しましょう。

(ウイルス科 神庭 友里恵)

## 保環研だより（5月号）執筆者、タイトル

### 1) 健康福祉情報課

加本 路恵 : 健康寿命延伸をめざした減塩の推進

### 2) ウイルス科

神庭 友里恵 : 2025年3月まで！対象の方は風しん抗体検査を受けましょう

## 令和5年1月～4月研究業績

### 学会・研究会・研修会等の口頭発表

令和5年3月15日～17日 第57回日本水環境学会年会  
(愛媛県松山市 (ハイブリッド開催))

水環境科 木戸 健一郎 : 「宍道湖に繁茂する水草帯での水質の連続観測」

### 学会・研究会・研修会等のポスター発表

令和5年2月3日～5日 第34回日本臨床微生物学会総会・学術集会  
(横浜)

細菌科 川上 優太 : 「IMI型カルバペネマーゼ遺伝子の新規バリエーションを保有する *Enterobacter cloacae* complex の解析」

編集発行：島根県保健環境科学研究所

発行日：2023年5月

松江市西浜佐陀町 582-1 (〒690-0122)

TEL 0852-36-8181

FAX 0852-36-8171

E-Mail [hokanken@pref.shimane.lg.jp](mailto:hokanken@pref.shimane.lg.jp)

HP <https://www.pref.shimane.lg.jp/admin/pref/chosa/hokanken/>

