

千葉県衛生研究所 情報

Health 21

この情報誌は、公衆衛生に関する身近な話題、情報をお知らせするものです。

——目 次——

- | | | |
|-------------------------------------|---------|---------------|
| ◎ 新たなスタートに向け | 所 長 | 大谷 俊介 . . . 1 |
| ◎ 健康長寿の秘訣
-10年間のおたっしや調査からわかったこと- | 健康疫学研究室 | 木下 寿美 . . . 2 |
| ◎ 薬物乱用の現状と対策について | 医薬品研究室 | 吉田 智也 . . . 5 |

「新たなスタートに向け」

千葉県衛生研究所は、終戦間もない昭和 23 年に県内の戦災復興後援会から神明町に庁舎と備品の寄贈を受けた施設で、昭和 24 年 4 月にスタートを切りました。

当初は、庶務課・細菌検査部・化学試験部・病理臨床部・食品衛生部の 1 課 4 部体制でスタートし、その後組織の変革などを経て昭和 51 年に仁戸名庁舎に移転。現在、1 室（総務企画）8 研究室 2 検査課（神明庁舎）体制で健康福祉行政に関連するさまざまな業務を行っています。戦災復興後援会から寄贈を受けた際に頂いた所の存在目的である「人類の永遠の平和と健康」は、現在も変わることなく受け継ぎながら健康福祉行政の科学的、技術的中核機関として、公的試験・検査、調査研究、職員の研修指導、公衆衛生情報の収集・解析・提供などの業務を推進しています。

一方、我々を取り巻く社会情勢は、戦後間も

ない時代には結核・赤痢・ポリオなどの感染症問題、その後のベビーブームなどによる人口増加、急速な都市化や人口集中に伴う上下水道や大気、住環境などの環境問題などでありましたが、70 年近くを経て、我が国は世界中が経験したことのない急速な人口減少と超高齢化時代への対応とともに、人や物の国境を越えた移動のボーダーレス化と高速化に伴い感染症対策などで世界各国と連携した対応が必要となっています。

更には、この間の試験や研究の技術革新には目覚ましいものがあり、感染症の原因となる細菌やウイルスの発見、さまざまな疾病の原因究明などが行われるとともに、遺伝子解析や高度な機器分析などの技術が開発されています。

衛生研究所は、今後とも県民の安全と健康を守るため、新たな技術の取得や職員の人材育成に努めるとともに、将来をめざした体制整備を

進めてまいります。現在、平成30年4月の供用開始を目指し新庁舎の建設が進んでおり新たなスタートに向け職員一同、より一層努力して

まいりますので、県民の皆様にはご理解とご支援を賜りますようお願いいたします。

(所長 大谷 俊介)

健康長寿の秘訣－10年間のおたっしや調査からわかったこと－

千葉県では、科学的根拠に基づく健康戦略を展開するため、県民の健康課題を明らかにする疫学調査・研究を実施しています。そのひとつである「おたっしや調査」は、健康増進施策の基礎資料として役立つことを目的に、県と鴨川市（旧天津小湊町を含む）が共同で行った調査です。この調査は、同じ人を長期間追跡し、生活習慣と病気や介護等の発生との関連から、長寿の要因を明らかにしようというもので、鴨川市の40歳以上の全住民にお知らせし、6,494人の同意者の協力を得て開始しました。調査開始時の体格・食事・活動能力等と平成15年度から24年度までの10年間の追跡期間中の要介護の発生状況について検討した結果に基づき、「要介護にならないポイント」をご報告します。

【要介護にならない4つのポイント】

1. やせすぎでない(適正体重を維持する)

体格を表す指数BMI(算出方法: BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))を用い、体格を4つの区分に分け、比べてみました。すると、BMIが22.5以上25未満の標準的な体格の人を基準とした場合、18.5未満の「やせ」の人では、男性で1.7倍、女性で1.5倍程度、要介護となる危険性が高いことが分かりました(図1)。

2. たんぱく質が不足しない食事をとる

栄養の摂り方では、たんぱく質の摂取量を4つのグループに分類し(30g未満/1000kcal、30以上40g未満/1000kcal、40以上50g未満/1000kcal、50g以上/1000kcal)、望ましいとされる摂取量を含む、最も摂取量の多いグループを基準に

したところ、たんぱく質摂取量の最も少ないグループでは要介護になる危険性が男性で1.2倍、女性で1.5倍程度高いことが分かりました(図2)。

「日本人の食事摂取基準」によれば、健康な大人では1日に60グラム程度のたんぱく質摂取が推奨されています。食品中に含まれるたんぱく質の量は、牛乳1杯で6.6グラム、たまご1個で6.8グラム、さけの切り身1切れで20グラム程度です。3度の食事で意識して摂らないと不足しがちになるので注意が必要です。

3. 日常生活・社会生活の活動能力が高い

「手段的自立」について5項目の質問に「できる」と答えた数を得点で表し、要介護発生との関連を検討しました。得点が満点の人に対し、3点か4点の人では65歳以上で要介護になる危険性が3倍程度高く、2点以下の人では全年齢層で要介護になる危険性が2~4倍程度高いことが分かりました(図3)。

4. 後期高齢者では社会的役割がある

「社会的役割」について4項目の質問に「できる」と答えた数を得点で表し、要介護発生との関連を検討しました。75歳以上の人で、得点が満点の人に対し、3点の人で1.3倍程度、2点以下の人では1.4倍程度、要介護になる危険性が高いことが分かりました(図4)。家族や友人との交流を積極的にしている人ほど要介護になりにくいともいえます。

この他には、介護発生の原因疾患として、男

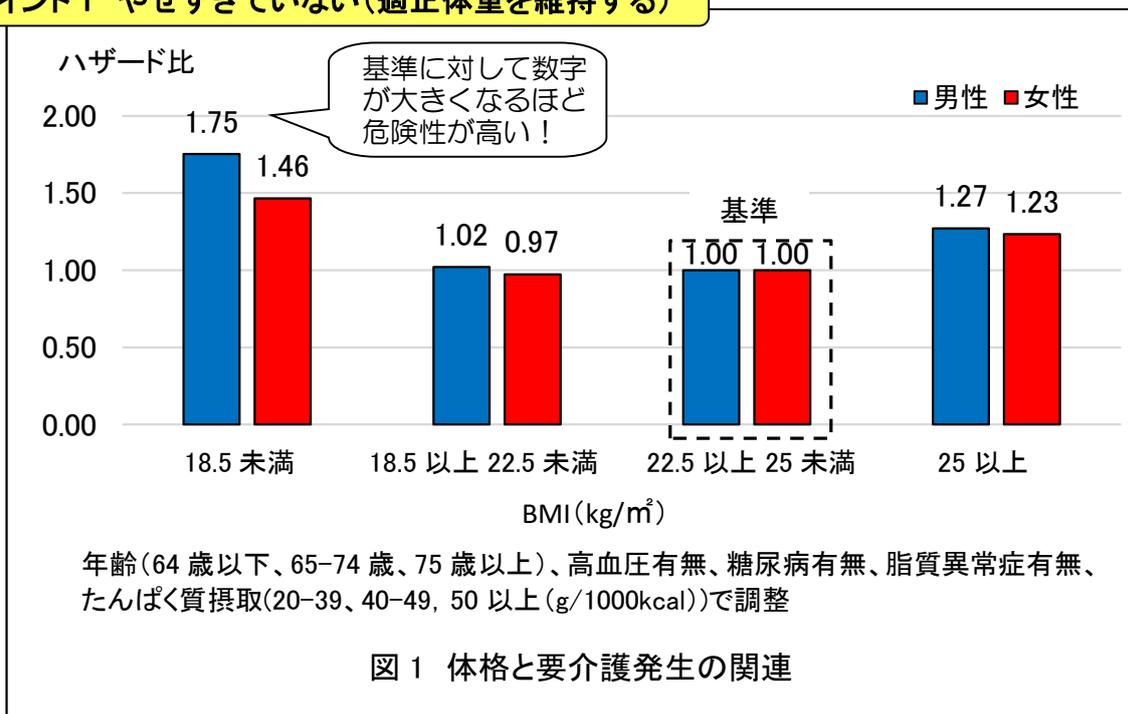
性は循環器疾患、女性は筋骨格系疾患が多くなっていました。日ごろから健診を受けて体の状態をチェックするとともに、高血圧・糖尿病等の生活習慣病の予防や重症化を防ぐことが大切です。さらに、高齢になると健診結果に問題がなくても、転倒・骨折から要介護状態に…という落とし穴もありますので、転びにくいよう

に環境を整えたり、筋力・バランス力を維持することも大切です。

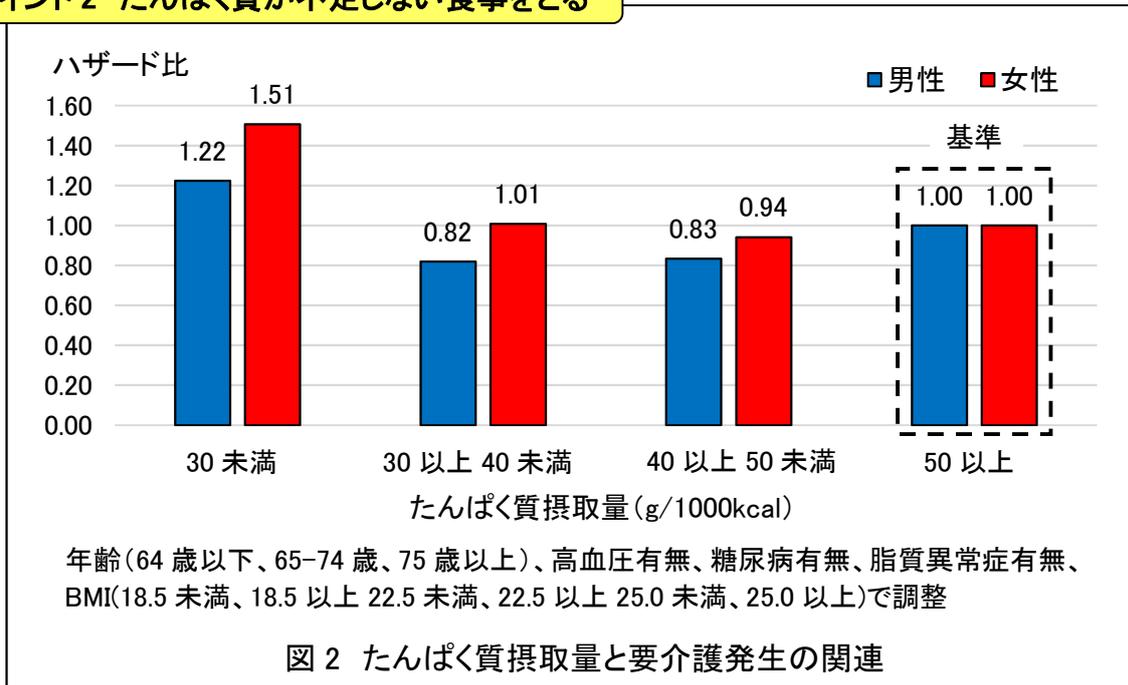
日々適度な運動と栄養を考えた生活を心がけ、自分の役割を持ち、人との交流を続けるなど、活動的な毎日を送り健康長寿を目指しましょう。

(健康疫学研究室 木下 寿美)

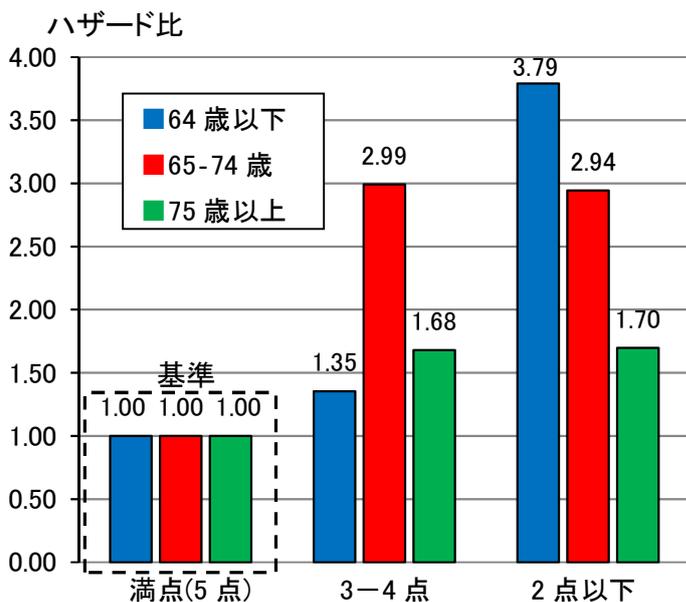
ポイント1 やせすぎでない(適正体重を維持する)



ポイント2 たんぱく質が不足しない食事をする



ポイント3 日常生活・社会生活の活動能力が高い

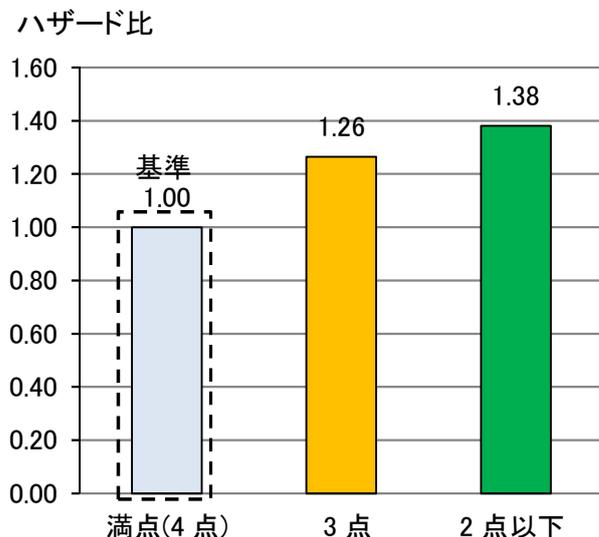


- 集団的自立の質問5項目**
- バスや電車で外出できる
 - 日用品の買い物ができる
 - 自分で食事の用意ができる
 - 請求書の支払いができる
 - 預金の出し入れができる

性別、高血圧有無、糖尿病有無、脂質異常症有無、BMI(18.5未満、18.5以上 22.5未満、22.5以上 25.0未満、25.0以上)で調整

図3 手段的自立と要介護発生の関連

ポイント4 後期高齢者では社会的役割がある



- 社会的役割の質問4項目**
- 友人の家を訪ねる
 - 家族や友人の相談にのる
 - 病人を見舞う
 - 若い人に話しかける

性別、高血圧有無、糖尿病有無、脂質異常症有無、BMI(18.5未満、18.5以上 22.5未満、22.5以上 25.0未満、25.0以上)で調整

図4 社会的役割と要介護発生の関連(75歳以上)

薬物乱用の現状と対策について

【薬物乱用とは…】

医薬品は、例えば、冬場に流行するインフルエンザにかかった場合、医療機関を受診し、医師、薬剤師の指示に従って決められた用法用量で服用し、病気を治していくものです。また、化学薬品のヘアースプレーは、髪を整えることを目的として市販されています。麻薬や覚醒剤については、原則、使用等が禁止されています。そのような医薬品などを、ルール（法律、使用目的、社会常識）から逸脱した方法や目的外で人体に使用することを「薬物乱用」といいます。

「薬物乱用」は、ルール違反なので「たった1回でもダメ」ということをまず認識しましょう。

【どうして人は薬物に手を出してしまうのでしょうか？】

薬物乱用のきっかけは、好奇心、自分だけが経験できる（他人は経験できない）優越感や自分の存在価値がない、生きていてもしょうがないと思っているときに、「よい物があるよ、気分がスッキリするよ、嫌なことが忘れられるよ」と周りの友人や先輩から薬物を勧められ、手を染めるようになったということを経験します（始めは皆さんにより物として近づいてきます）。

薬物に手を出すと、①最初は強烈な刺激があり、一時的な気分の高揚や多幸感、不安からの開放感がありますが、使い続けているうちに②薬物の作用が切れてくると不安感や絶望感に襲われ、③常に手元に薬物がないと更に不安に陥ります。④次に、慢性的となった不快感を避けるために、薬物中心の生活になり、⑤薬物を手に入れるために暴力事件や窃盗を起こすことになります。⑥また、何度も薬物を使用している

と、同じ量では満足しなくなり、1回の使用量や回数を増やして同様な刺激を得ようとし、⑦場合によっては中毒死を起こす危険もあり、負の連鎖に陥って、自分の一生の問題となってしまいます（脳に薬物が入り込むと、脳の回路が破壊され、元に戻らなくなります）。

【薬物に手を出させないためにも】

近年は、相手と直接会わずに交流ができるSNSが普及しており、薬物としての警戒心をなくすような隠語を使って近づいてくるので、携帯電話やスマートフォンを手にする前の早い段階からの「薬物乱用に関する正しい知識（人体への悪影響・有害性）の普及」が求められています。

【きっぱり断ろう!!】

薬は、病気やケガを治すものであり、健康な状態を更によくする薬はありません。

身体に悪い物を勧める人は、本当の友達ではありません。始めは、あなたのことを心配しているような顔をして、誘ってくるかもしれませんが、そんな誘いをしてくる人は、自分のことやお金儲けのことしか考えていません。

万が一、そのような場に出くわしたら、「いらぬ」とはっきり・きっぱり断り、すぐにその場から立ち去ることが重要です。もたもたしていると、あなたを逃がさないように、更なる甘い誘惑が襲ってくるかもしれません。

最後に自分を守れるのは、やはりあなた自身しかいないのです。

【衛生研究所の役割】

本県では、危険ドラッグ対策として、「千葉県薬物の濫用の防止に関する条例」を制定し、法律で規制される前にも、県独自に「知事指定薬物」を指定・規制しています（平成27年6月

全面施行)。当所では、知事指定薬物の指定に当たってのデータ評価を担っています。また、指定薬物に関する試験検査を効果的・効率的に行うための検査手法の研究や開発も行っています。

ラッグと疑われる製品の試験検査を実施し、規制薬物を含む製品をいち早く市場から排除することにより、県民の皆様への健康被害の発生及び拡大防止に努めてまいります。

おわりに、当所としても、引き続き、危険ド

(医薬品研究室 吉田 智也)

<乱用される代表的な違法薬物(例)>

興奮作用のある薬物	幻覚作用のある薬物	抑制作用のある薬物
<p>覚醒剤</p> 	<p>LSD</p> 	<p>7-ヒン系麻薬 (ヘロイン等)</p> 
<p>コカイン</p> 	<p>マジックマッシュルーム</p> 	<p>有機溶剤 (シンナー等)</p> 
<p>MDMA</p> 		<p>大麻</p> 

【画像：内閣府 HP】

<危険ドラッグと疑われる製品(例)>

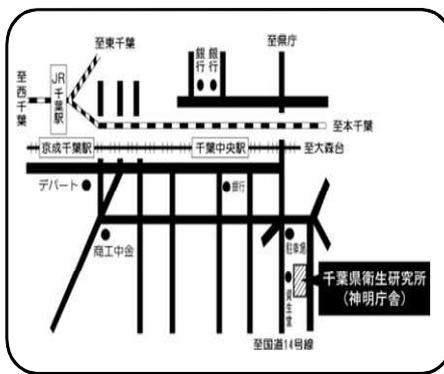
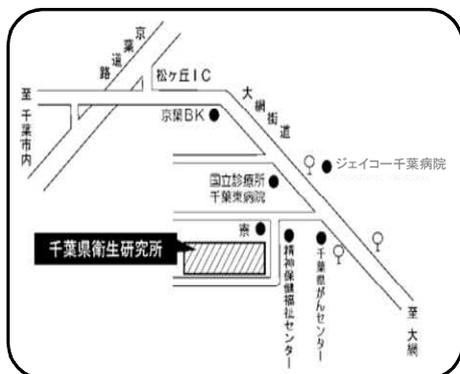
ハーブ系	リキッド系	パウダー系
		

＜危険ドラッグ試験検査結果（過去5年間）＞

年度（平成）	検体数	購入時規制成分 検出検体数
23	96	17
24	92	15
25	100	7
26	123	17
27	60	5
計	471	61

※ 危険ドラッグ報道発表資料：健康福祉部薬務課参照

<http://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/yakubutsu/ihoudoraggu/hakken/index.html>



Health21 No.29
 千葉県衛生研究所情報 2017.2.3 発行
 編集・発行：千葉県衛生研究所
 事務局：総務企画室
 260-8715 千葉市中央区仁戸名町 666-2
 TEL:043-266-6723 FAX:043-265-5544

千葉県衛生研究所ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/eiken/>

千葉県感染症情報センターホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/eiken/c-idsc/>