

おたっしゅ元気通信 第6号 2010年12月



ショウガの花
この写真は
薬用植物資源
研究センター
種子島研究部
飯田先生から
提供していた
だきました

「おたっしゅ調査」にご協力をいただいている鴨川市民の皆様、お元気ですか。第5号から4ヶ月がたち早くも温かい食べ物が恋しくなる季節となりました。第6号では、からだを暖めるショウガについてお知らせします。ショウガの根はどこでも見ることができますが、花を見た方は少ないのではないのでしょうか。写真は種子島で咲いたショウガの花、元気いっぱいいきいきしているように見えます。「おたっしゅ調査」もおかげさまで順調に進んでおります。第6号の裏面では「疾病確認調査」の結果をお知らせしています。

いつまでも健康でいきいきと！

千葉県では、科学的な根拠に基づいた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（コホート研究）を行っています。

新ショウガで作るとおいしい

ショウガ黒酢ドリンク

【材料】

ショウガ
黒酢
黒砂糖
好みで紅茶

【作り方】

- ①ショウガを2mm厚さにスライスしひたひたの黒酢につけておく
- ②カップに 酢漬けたショウガ2～3片と黒砂糖を入れ、熱湯または熱い紅茶を注ぐ

薬膳ひとことメモ

ショウガには発汗作用、おなかを暖める作用、吐き気を止める作用、魚介類の毒を消す作用などがあります。生のショウガは長くおけないですがスライスして、蒸してから乾燥させると長くもちます。香りや辛味は減りますが、暖める力は大きくなるので、鍋料理などに入れるといっそう暖まります。晩秋はのどや肌の乾燥にも要注意、大根、かぶ、ゆり根、梨、白身魚など色の白い食べ物がおすすめです。

【お問い合わせ】

千葉県衛生研究所・健康疫学研究室
〒260-8715 千葉市中央区仁戸名町 666-2
TEL:043-266-7989 FAX:043-265-5544

ホームページ

健康疫学研究室

検索 



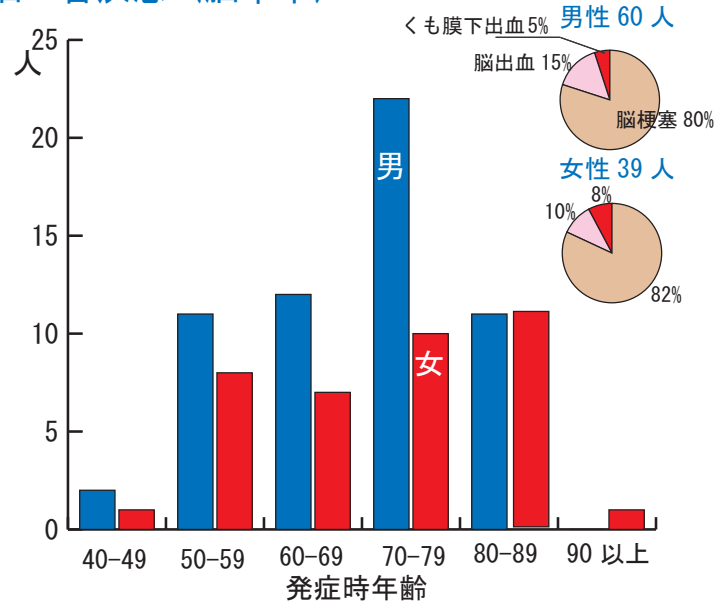
疾病確認調査から

疾病確認調査とは

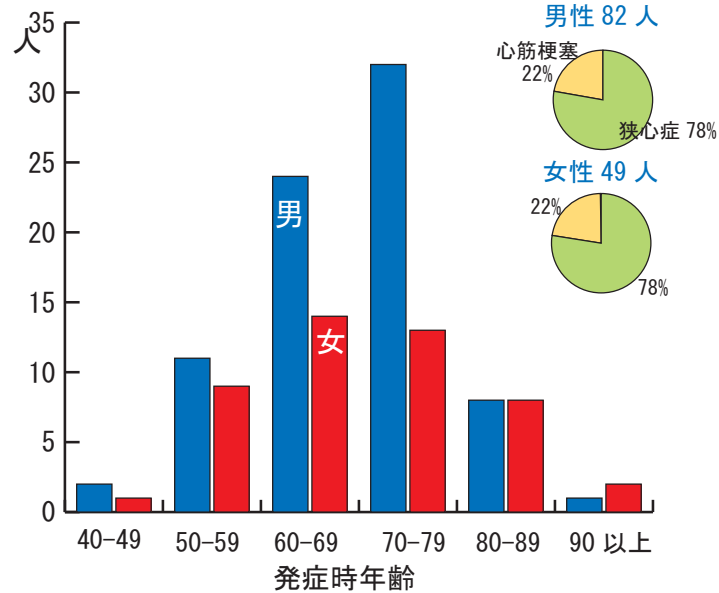
寝たきりにつながるような病気や骨折の発症と生活習慣との関連を明らかにするために、「おたっしや調査」対象者の方々に、寝たきりにつながるような病気や骨折の発症について確認させていただくものです。

平成 18、20 年度、皆様に「平成 16 年以降に脳卒中、心疾患、骨折で医療機関にかかりましたか？」というアンケート調査を行いました。回答のあった 5371 名のうち、予め承諾をいただいていた方で「医療機関にかかった」と答えた 566 名について、その医療機関にカルテ確認をお願いしました。その結果 409 名の方の発症が確認できました。内容をそれぞれの疾患毎に詳しく見てみましょう。右上の図は**脳血管疾患（脳卒中）**にかかった人の性別、年齢別の人数です。男性 60 名、女性 39 名と、男性の方が多く脳卒中を発症していました。発症した年齢については、男性では 70 歳代が最も多く、女性では年齢による違いはありませんでした。脳卒中の中で一番多いのは男女とも脳梗塞でした。次に**心疾患**では、右図に示したように脳卒中と同様、男性の方が多いこと、また男女ともに心筋梗塞に比べて狭心症の方が多いこと、さらに男女とも 60～70 歳代の発症が多いことがわかりました。**骨折**の発症は左下図に示したように、脳卒中や心疾患とは逆に女性の方が多いことがわかりました。また、骨折の部位は右下「男女別の骨折部位」で示したように、男性では足首が多く、女性では肩から手首が多いという結果でした。今後の分析によって、脳血管疾患（脳卒中）、心疾患、骨折の発症と生活習慣との関連を明らかにしていきます。

脳血管疾患（脳卒中）

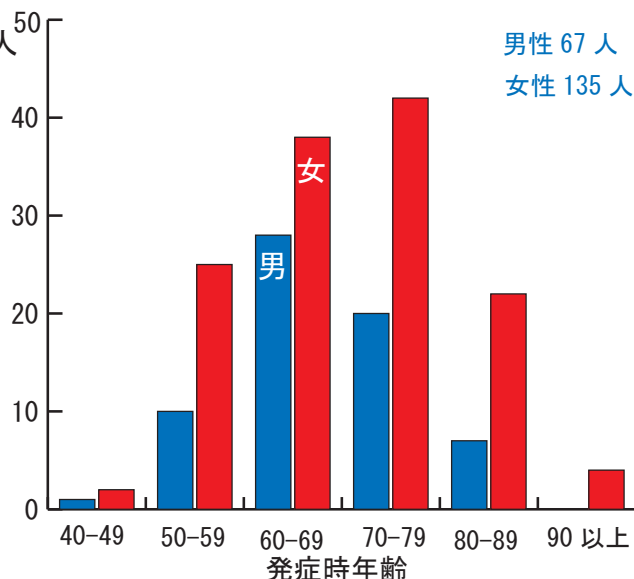


心疾患（狭心症・心筋梗塞）



骨折

やけどし日本には厄年という風習があります。老年期の大病やけがを避けるための昔の人の知恵ではないでしょうか。



男女別の骨折部位

（男性 67 人、女性 135 人の骨折部位別人数の割合を男女別に示しました）

