



健康かごしま21通信

～あなたの職場の健康づくりを応援する情報紙～

令和7年3・4月号

▼令和7年3・4月号トピックス

- 【P1】 食事をおいしく！バランスよく！
- 【P2】 早めの花粉症対策を心がけましょう！
- 【P3】 保険薬局におけるCKD（慢性腎臓病）予防への取組
- 【P5】 春バテと更年期障害

鹿児島県民のがん検診に関するアンケートにご協力をお願いします！



3/16(日)まで
県内にお住まいの
男性40歳以上
女性20歳以上
の方が対象です

食事をおいしく、バランスよく！

バランスのよい食事は長寿と関係しています。
栄養バランスのよい食事は、死亡のリスク低下と関係しているという研究結果が報告されています。



※引用：農林水産省HP, 「食育」ってどんないいことがあるの？
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べよう！

多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよく摂取するポイントは、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べることです。

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

主食

ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含みます。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

手軽にバランスよく栄養素を取り入れるポイント



卵かけご飯



具だくさん豚汁

アイデア次第では1品でも大丈夫！

1日に必要な栄養素を摂取するには、多くの食材を食べる必要があります。

主食・主菜・副菜を組み合わせることが、ポイントです。

料理を数種類作ったり、買ったりするのは大変ですが、具だくさんの汁ものなど、アイデア次第で手軽に実践できます！

主食

ごはん

主菜の材料

卵

豚肉
豆腐

副菜の材料

だいこん
にんじん
ごぼう
こんにゃく

早めの花粉症対策を心がけましょう！

毎年多くの方が花粉症の症状に悩まされており、花粉症の有病率は、約10年ごとに10ポイント程度ずつ増えています。花粉症は、これまで症状がなくても誰でもなる可能性があります。花粉が本格的に飛び始めるまでに予防や治療を始めることが大切です。

参考：厚生労働省・環境省作成資料「花粉症で苦しまないために、今、できることがあります。」、「花粉症対策 スギ花粉症について日常生活でできること」

花粉症予防のポイント

1 花粉を避ける



① 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう



② 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう



③ 外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう

2 花粉を室内に持ち込まない



① 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう



② 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう



③ 換気方法を工夫*しましょう



④ 洗濯物や布団の外干しを控えましょう

* 窓を開ける幅を狭め、レースカーテンを活用
カーテンの洗濯、床の掃除は定期的に

花粉症の治療について

1 対症療法

- ・ 内服薬、点鼻薬、点眼薬それぞれ組み合わせて、花粉による症状を抑えるための治療法です。

2 免疫療法（アレルギー免疫療法）

- ・ スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。
- ・ 花粉の飛んでいない時期に開始する必要があります。

その他、花粉症対策関連の情報については、県HPへ掲載しておりますので、記載の2次元コード又はURLより御確認ください。

<http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryu/sippeikafunshyo.html>



健康かごしま21 Facebookのご案内

- ◆ 健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック（鹿児島県公式SNSの一つ）です。
- ◆ 職場や家庭での健康づくり等、どなたでも役に立つ情報や、各種健康づくりに関するイベント等の最新情報を随時発信しています。
- ◆ パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

（問い合わせ先）
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21（鹿児島県健康増進課）フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

保険薬局における CKD (慢性腎臓病) 予防への取組

1. はじめに

今年の3月13日は世界腎臓デーです。日本人の20歳以上のおよそ5人に1人(約2000万人)がCKDとされています。CKDは自覚症状が乏しく、進行すると透析治療が必要になることがあります。そのため、早期発見・早期対応が重要です。保険薬局では、腎機能の評価や薬物療法の適正化を通じて、腎臓病の重症化予防に努めています。

普段から、健康診断で尿検査の結果を確認していますか？

尿たんぱくはCKDと密接に関連しており、放置すると腎機能低下が進行し、透析が必要になる可能性もあります。下記の健康診断の尿たんぱく検査の結果を参考に、ご自身の健康診断結果表を確認し、医療機関の受診が必要か確認してみましょう。



その他、血中クレアチニンを用いた推算糸球体濾過量 (eGFR) の値も重要です。

健康診断 尿たんぱく検査の結果

(-)
異常なし

継続して
健康診断を受診しましょう

(±~1+)
微量~軽度

(2+以上)
異常あり

(±)

毎年健康診断を受けましょう。
(±)が2年連続で続く場合、かかりつけ医
や医療機関を受診しましょう。

(次ページへ)

(1+)

1+の場合、かかりつけ医や
医療機関を受診しましょう。

(次ページへ)

**直ちに、かかりつけ医や医療機関を
受診し精密検査を受けましょう。
必要に応じて、腎臓診療医の受診をしましょう。**

(次ページへ)

保険薬局における CKD (慢性腎臓病) 予防への取組

2. 尿たんぱく検査の結果を確認したら、

尿たんぱく検査 (±) ~ (1+) だった方へ

腎臓の働きに関連するいくつかの要因が影響している可能性があることを示しています。しかし、必ずしも重篤な状態を意味するわけではなく、生活習慣や一時的な要因が関係していることもあります。ただし、**むくみや高血圧、糖尿病の既往歴などがある場合は、早めに医師への相談を検討しましょう。**

尿たんぱく検査 (2+以上) だった方へ

1. すぐに**医療機関の受診をお勧めします**。腎機能やその他の健康状態を確認するため、早急に医師の診断を受けましょう。
2. 検査結果を踏まえた継続的なフォローアップをお勧めします。定期的に尿検査を受け、経過を見ることが重要です。腎臓の健康を守るための適切な対策を取っていきましょう。

3. 腎臓を守るための具体的な方法とは？

腎臓病の予防には、以下の生活習慣が効果的です。

- 減塩 : 塩分は高血圧の原因になります。高血圧は腎臓に負担をかけるため、塩分を控えた食事が推奨されます。
- 減量 : 体重減少は2型糖尿病で肥満の人の腎臓病の進行を予防または遅らせることが分かっています。
- 血糖値・血圧・脂質の管理 : それぞれを適切に管理することで腎臓の健康を保ちます。
- 定期的な健康診断 : 定期的な健康診断を受けることで、早期に腎臓の異常を発見できます。

保険薬局を活用しよう！

保険薬局では腎臓病の早期発見と重症化予防に貢献していく取り組みを考えています。例えば、鹿児島市では、CKD 予防ネットワークの中で「CKD 登録薬剤師制度」を設定し、登録された保険薬局薬剤師による、より精度の高い尿たんぱく検査 (定量検査) の実施を計画中です。

今後、かかりつけ薬局薬剤師の役割をさらに発展させ、健康診断データを活用し、地域医療の向上に寄与していきます。厚生労働省は、お薬手帳とともに、健診データを記入する「健康手帳」の所持を勧めています。活用されてみてください。



厚生労働省
健康手帳について



春バテと更年期障害

「女性の健康週間」3/1～3/8

～公益社団法人鹿児島県看護協会～



【春バテとは？】

冬から春(初夏)へと向かう季節の変わり目に起こる体調の変化のことです。精神的ストレスにより自律神経のバランスがくずれてしまい、体の不調を感じるようになります。卒業・入学・就職などイベントも多く、新生活を始める人が、環境の変化によるストレスを感じる時期でもあります。



【春バテに更年期障害が重なると・・・】

春の気温の急激な変化は、更年期の女性にとって体調悪化の原因となります。血管の拡張と放熱に関係する症状(ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗)の他、イライラ、気分の落ち込み、情緒不安定、頭痛、耳鳴りなどがあります。浅い眠りを伴うと、起床に時間がかかります。

また、湿度が40%以下になると皮膚の乾燥が進み、肌のハリや弾力を保つ「コラーゲン・エラスチン」が減少して、しわやたるみになるため、更年期障害の症状を助長させてしまいます。

・更年期障害は、男女ともに40歳代を過ぎた頃から見られる場合もあります。



【健康づくり対策;こころも身体もメンテしよう!!】

1. 運動不足を解消する

運動不足の人ほど症状が悪化する傾向にあります。

とくに、日常的に座っていることが多いと、筋力も衰えてしまい、持久力、骨密度が低下する原因にも。

日常的にウォーキングやジョギングなどの運動を行うと、爽快感を得られ、気分転換にもなります。



2. 良い睡眠をとる

睡眠には脳の情報を整理し、老廃物を取り除く働きがあります。しかし、睡眠の質が保たれていないと、日中にボーっとしてしまったり、注意力や記憶力が低下したりと、様々な影響があらわれます。スマホを枕元から離してみましょう。

3. バランスのよい食事と口腔ケア

健康な身体を保つためには、バランスの良い食事をとることが大切です。

まず、自分のとっている食事の献立(主食・副菜・主菜・乳製品・果物)に興味を持ちましょう。食後は、歯磨きをして生活のリズムを整えると、気持ちもスッキリします。

4. ストレスをためない

腹式呼吸を繰り返してみましょ。つらいときは、ひとりで我慢せず、誰かに「つらいヨ!」とグチってみませんか?

