

用語解説

●医食農同源

病気を治療するのも、日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康に保つために欠くことのできないもので、源は同じだという考えに、さらに食材を育てる「農」を取り込んだ健康観をいう。

●エイズ患者

HIV の感染によって引き起こされる疾患にかかった人。

●エジンバラ・うつ質問票（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、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ある。簡便で国内外で最も広く使用されている質問票である。母親が記入後、その場でEPDSの合計点数を出す。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る。

●エンパワーメント

個人や集団が自らの生活から、組織的、社会的、構造に影響を与え、人々に夢や希望を与え、生きる力を湧き出させ、発展や改革に必要な力をつけること。

●眼底検査

眼底動脈の状態を直接みることができます。高血圧や糖尿病で変化が出ます。

●虚血性心疾患

心臓を動かす筋肉（心筋）に栄養分や酸素を運ぶ冠動脈（かんどうみやく）が、動脈硬化（どうみやくこうか）などで狭くなったり閉塞して、心臓の機能が低下したり、心筋に壊死（えし）が起こる病気。狭心症（きょうしんしょう）と心筋梗塞（しんきんこうそく）を総称したものです。

●クレアチニン

老廃物の一種で、腎機能が低下すると高くなります。

●血圧

血流による血管にかかる圧力を表わします。血圧が高いと動脈硬化を進行させます。

●血糖

血液中のブドウ糖のことであり、糖尿病になると高くなります。

●健康寿命

日常生活動作が自立している期間の平均年数をいう。

●合計特殊出生率

地域ごとに15歳から49歳までの女性の5歳階級別出生率（年率）の5倍を合計して算出しており、1人の女性がその年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子ども数に相当し、地域比較に用いている。なお、算出に用いた出生数の15歳及び49歳にはそれぞれ14歳以下、50歳以上を含んでいる。

●コーディネーショントレーニング

運動神経（運動能力）を鍛えるトレーニング。ドイツで提起され、7つに分類した能力をそれぞれ評価し、刺激する。

- ・リズム能力（リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ）
- ・バランス能力（バランスを正しく保ち、崩れた態勢を立て直す）
- ・変換能力（状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える）
- ・反応能力（合図に素早く反応し、適切に対応する）
- ・連結能力（身体全体を無駄なくスムーズに動かす）
- ・定位能力（動いているものと自分の位置関係を把握する）
- ・識別・分化能力（道具やスポーツ用具などを上手に操作する）

●死因

死に至った直接の原因のことをいい、統計資料上では、「悪性新生物」「脳血管疾患」「心疾患」「肺炎」「不慮の事故」「老衰」「自殺」「腎不全」「肝疾患」「糖尿病」などに分類されています。

●歯科健診と歯周疾患検診

ここでは、歯科健診は虫歯や歯周疾患、歯石・歯垢のチェック等をする歯に関する健診全般を指し、歯周疾患検診は、鯖江市で市民を対象に実施しているものを指す。

●脂質異常症

中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたした状態。「高脂血症」から2007年に名称が改められた。中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたし、血液中の値が正常域をはずれた状態をいいます。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すれば脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患をまねく原因となります。

●周産期死亡率

$(\text{妊娠満 22 週以後の死産数} + \text{早期新生児死亡数}) / (\text{出生数} + \text{妊娠満 22 週以後の死産数}) \times 1,000$

●出生率

$\text{出生数} / \text{前年の 10 月 1 日現在人口} \times 1,000$

●障がい期間

加齢に伴って生じる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療が必要になった期間をいい、健康寿命の推計では、介護保険法による介護保険被保険者が要介護認定を受けた時点からの平均余命を障がい期間として算定しています。

●心電図検査

安静時の心臓の異常を調べます。

●新型インフルエンザ

インフルエンザウイルスの性質が変わる（変異する）ことによって、これまで人に感染しなかったウイルスが人に感染するようになり、さらに人から人へ感染するようになった場合、その変異したウイルスによって起こるインフルエンザのことをいう。

●新生児死亡率

出生 1,000 人に対する乳児（出生後 28 日未満）の死亡数の割合をいう。

●胎児性アルコール症候群

妊娠中の母親の飲酒により、胎児・乳児に対して低体重・顔面を中心とする奇形・脳障害などを引き起こす可能性があり、胎児性アルコール症候群と言われます。現在では ADHD や成人後の依存症リスクなどより広い範囲での影響がみられることが分かっています。診断基準は「1. 妊娠中の母親の飲酒」「2. 特徴的な顔貌」「3. 出生時低体重・栄養とは関係ない体重減少、身長と釣り合わない低体重などの栄養障害」「4. 出生時の頭囲が小さい・小脳低形成・難聴・直線歩行困難などの脳の障害」となっています。頻度は民族や集団によって大きく異なりますが「出生数 1000 人あたり 0.1-2 名」とされ、非遺伝性の精神発達遅滞の最多の原因となっています。特異的顔貌や低体重などは成長とともに次第に目立たなくなりますが、ADHD やうつ病などの精神科的問題が後年明らかになってくる場合があります。

●地域支援事業

要支援や要介護になるおそれのある高齢者に対して、要介護状態になることを予防（介護予防）し、要介護状態等になった場合も住み慣れた地域でできるだけ自立した生活が送れるように、市町村が実施するサービスです。なお、地域支援事業は、①介護予防事業、②包括的支援事業、③任意事業からなります。

●中性脂肪

肥満や食べすぎ、アルコールの飲みすぎなどで高くなり、動脈硬化の原因になります。

●低出生体重児

出生時に体重が2,500g未満の新生児のことをいう。

●特定健診・特定保健指導

「高齢者医療確保法」に基づき、40歳～74歳までの医療保険加入者を対象に、新しい制度としてスタートした健康診断・保健指導のこと。健康保険組合や国民健康保険組合などの医療保険者に対し、制度的に義務づけられています。

特定健診・特定保健指導の目的は、生活習慣病の発症を未然に防ぐために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者や予備群を見つけ出し、対象者に生活改善を指導することです。

●二次予防事業対象者

生活機能の低下があるため、要支援・要介護になるおそれがあると認定された高齢者

●乳児死亡率

出生1,000人に対する乳児（生後1年未満）の死亡数の割合をいう。

●尿酸

老廃物の一種で、痛風で高くなります。

●妊^{よう}孕性

妊娠のしやすさ。年齢が高齢になるほど妊娠のしやすさが低くなってくると言われています。また、年齢だけでなく個人差要因や生活習慣による影響があると言われています。

●脳血管疾患

脳の血管がつまる「脳梗塞」と、脳の血管が切れる「脳内出血」「くも膜下出血」を

脳卒中といい、これらに代表される脳の病気の総称を脳血管疾患のこと。

●パワーウォーキング

元競歩のオリンピックメダリスト(ドイツ人のハートヴィッヒ・ガウダー)によって考案。1995年、突如細菌性の心臓病に倒れたガウダー氏は、一時回復が絶望視されたものの、その強靱な肉体と精神力で、人工心臓移植、心臓移植と二度にわたる大手術を経て奇跡的に回復を果たし、ニューヨークマラソン完走という快挙を成し遂げる。その時の闘病生活とリハビリの経験から考案した運動法である。

パワーウォーキングはジョギングとウォーキングの中間的な位置づけ。日本で言うウォーキングはハイキングに近い。ジョギングに比べて体に対する負荷は3分の1程度、ウォーキングに比べると速度は1.5倍程度が目安とされている。

●標準化死亡比 (SMR)

各地域の年齢階級別死亡率により算出された各地域の期待死亡数に対するその地域の実際の死亡数の比をいう。年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したものであり、主に小地域の比較に用いる。

標準化死亡比が基準値(100)より大きいということは、その地域の死亡状況は全国より悪いということを意味し、基準値より小さいということは、全国より良いということの意味する。

●フッ化物

フッ化物とはフッ素の化合物であり、虫歯の予防に有効な手段として、その応用が国からも推奨されている。そのメカニズムは、虫歯の前駆状態である歯の表面の“脱灰”(エナメル質から歯の成分であるカルシウムやリンが溶け出した状態)に対して、フッ化物イオンが細菌の活動を抑え、溶け出したカルシウムやリンを歯の表面に戻す“再石灰化”を促進するというものである。フッ化物の応用方法としては、フッ化物の歯面塗布、フッ化物洗口(フッ化物でのうがい)、フッ化物配合の歯磨き粉の使用がある。

●腹囲

内臓脂肪の蓄積を調べます。

●平均寿命

生まれてからそれ以後平均何年生きられるかを算定したもの。その時点で求められた死亡率が将来も変わらないという仮定での年数。

●未病

まだ病気になっていないが放っておくと病気になる可能性のある状態のこと。

●メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧を呈する病態。高血糖などのリスク要因が重複した場合は、心筋梗塞を含む虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが高く、内臓脂肪を減少させることでそれらのリスクの低減が図られます。

●メタボ予備群、該当者

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者および予備群とは、腹囲径が男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上であることに加え、次の 3 項目のうち、1 つが該当する者は予備群、2 つ以上該当する者は該当者という。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準

ア 収縮期血圧が 130mmHg 以上か拡張期血圧が 85mmHg 以上のいずれか、もしくは両方に該当

イ 空腹時の血糖値が 110mg/dl 以上（保健指導対象は 100mg/dl 以上）

ウ 中性脂肪が 150mg/dl 以上か HDL コレステロールが 40mg/dl 未満のいずれか、もしくは両方

●メディア

テレビ、ビデオ、パソコン、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディアのことを指しています。

●罹患

病気にかかること。

●労働力率

15 歳以上人口に占める労働力人口の割合です。

●ALT (GPT)

肝臓の細胞に多く含まれ、障害を受けると高くなります。

●BMI

肥満ややせを判断します。日本肥満学会では、BMI22 の場合を標準体重としており、25 以上の場合を肥満、18.5 未満である場合を低体重（やせ）としています。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

- GOLD (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease) 日本委員会
一般社団法人 GOLD 日本委員会は、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) に関する正しい知識の普及を通じて国民の健康増進に寄与することを目的とし、2012年10月に設立されました。

- HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)
高血糖状態が長期間続き、血管内の余分なブドウ糖が赤血球の蛋白であるヘモグロビン (Hb) とブドウ糖が結合したもの (グリコヘモグロビン) のうち、糖尿病と密接な関係を有するものが、HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー) です。

- HDL コレステロール
善玉コレステロールとも言われ、動脈硬化を予防します。

- HIV 感染者
HIV (Human Immunodeficiency Virus) (ヒト免疫不全ウイルス) に感染すること。

- JDS 値
平成 25 年 3 月まで日本が使っていた HbA1c の基準値。

- LDL コレステロール
悪玉コレステロールとも言われ、増加すると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。

- NGSP 値
HbA1c の国際標準値 (JDS 値+0.4%)。平成 25 年 4 月より統一して使用。



さばえ 健康いきいきプラン
第6次鯖江市保健計画

発効日 平成28年3月
発行 鯖江市健康福祉部健康課
〒916-0022
福井県鯖江市水落町2丁目30番1号
アイアイ鯖江・健康福祉センター内
TEL (0778)52-1138
FAX (0778)52-1116



鯖江市の花・木・鳥
つつじ・さくら・おしどり