

日本人の4人に1人が血管の病気で亡くなっていることをご存じでしょうか。日本人の

血管の老化度を調べてみませんか？

硬さと詰まり具合を評価



死亡原因の上位を占める脳血管疾患や心疾患の多くが動脈硬化(血管の老化)によって起きています。

動脈硬化とは、動脈の壁にコレステロールや中性脂肪が溜まり、血管のしなやかさが失われ、狭くなることで、詰まりやすくなったり破れやすくなることです。自覚症状がなく、一度進行すると完全には治すことが難しいといわれています。ある日突然、脳卒中を発症するなど、取り返しがつかなくなることもあります。この動脈硬化の進行度を調べる検査が『血圧脈波検査』です。検査は、仰向けに寝た状態で両腕・両足首にベルトを巻き、四肢の血圧を測定します。痛みはほとんどなく、検査時間は5分程度です。当協会では、血圧脈波検査の装置を新しく更新し、血圧に依存しない指標として注目されているCAV(心臓足首血管指数)と、ABI(足関節上腕血圧比)の2つの指標で血管の硬さと詰まり具合を評価しています。また、CAVの値を同性、同年齢の

健康な人の平均値と比較することでおおよその「血管年齢」もわかります。動脈硬化を予防するには、高血圧や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病を予防・治療することが重要です。そのためにも、血圧脈波検査で自分の血管の状態を確認しておきましょう。特に、右の表に当てはまる項目がある方は、『血圧脈波検査』をお勧めします。また、65歳以上の方は『血圧脈波検査』、『頸動脈エコー検査』と心臓の状態をみる



『NT-proBNP検査』を組み合わせたお得なセットをご用意しています。お気軽にお問い合わせください。(臨床検査課 田中 瞳)

【動脈硬化の検査をおすすめする方】

- 喫煙する
- 高血圧・糖尿病・脂質異常症と診断されている
- 運動不足である
- 肥満傾向である
(BMI 25以上または、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)
- 親兄弟に脳血管疾患や心疾患になった人がいる
- 偏った栄養バランスの食事・間食・過食傾向がある

貧血やホルモンバランスの乱れを招く

～将来を見据えて食事対策を～

令和元年国民栄養調査によると、20代女性は5人に1人の割合で「やせ」に該当します。やせ願望の拡大や、氾濫したダイエット情報などが、若年女性の「やせ」に影響しているとされます。

このため、今年度から厚生労働省が研究班を設置し、やせ形の若年女性を減らす目的で、体形への意識や生活習慣などを把握する実態調査が始められます。

「やせ」の基準は、体格指数(=体重(kg)÷身長(m)²)によって定義されており、体格指数18.5未満が「やせ」です。若年女性のやせは、貧血や月経異常・無月経を引き起こします。特に月経異常・無月経は、女性ホルモンが正常に分泌されていない状態(閉経前後と同じような状態)で、不妊症、低出生体重児の出産、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)予備群の原因につながります。

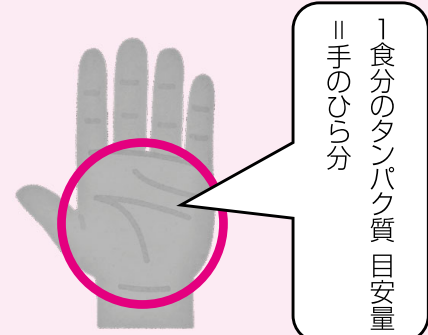
やせ状態でそのまま高齢期を迎えると、健康状態はさらに深刻になります。感染に対する抵抗力や筋力低下、骨

話題の健康づくりアラカルト

④女性やせ

粗鬆症の早期発症、さらに認知症にもつながる可能性があり、日常生活の質を低下させます。このことで心身が衰えた状態(フレイル)になり、要介護のリスクも生じます。

筋肉などの少ない「不健康なやせ」ではない、健康的な身体作りのためには食事が大切です。主食・主菜・副菜を揃え、特に減少を防ぎたい筋肉には、肉、魚、卵、大豆等のタンパク質の摂取が重要です。摂取目安量



は、1食でおよそ手のひら分です。やせたいあまり、炭水化物を必要以上に減らしたダイエットが増えていますが、筋肉の維持にはタンパク質だけでなく炭水化物の摂取も必要です。活動のエネルギー源である炭水化物は、不足すると代わりに筋肉などを分解してエネルギーを作り出そうとするため、筋肉の減少につながります。若年女性のみならず、自身や家族など周囲も含めて、体格指数を客観的に評価し、食事・生活を見直してみませんか。(健康支援課 中田 真理子)

食品	目安量
豆腐	1/3丁で1/3食分
納豆	1パックで1/3食分
卵	1個で1/3食分
牛乳	コップ1杯で1/3食分
魚の切り身	1切れ(100g前後)
薄切りの肉	3～5枚(100g前後)
かたまりの肉	100g前後

タンパク質の多い食品と1食分の目安量

(健康支援課 中田 真理子)

当協会は、認証機関として、食品衛生管理の認証・更新審査や指導などを行っており、このシリーズでは、当協会が認証・監査した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えます。

JFS規格は、(一財)食品安全マネジメント協会が策定した日本発の食品安全マネジメントシステムに関する規格です。導入すると、「HACCPに基づく衛生管理」の証明を得ることができます。A/B/Cの3つの規格があり、企業規模などに応じて選択することができます。

続・一步先行く衛生管理 JFS-B



③ 株式会社 日之出水産

登録日:2022年1月28日
所在地:広島市東区曙4丁目1-5
創業:1907年(明治40年)
話し手:代表取締役 橋本 智治 様

衛生管理の底上げ

規格取得でビジネスチャンス拡大

業務用スライス蒲鉾(かまぼこの製造・販売)をしています。カープ導入に入っている「Carppかまぼこ」も当社の製品です。■認証を受けようと思つたきっかけは? 平成15年に、食品衛生優良施設として厚生労働大臣表彰を受賞しました。また、取引先

からの希望やコロナ禍による業務停滞期間をきっかけとして、品質管理の更なるレベルアップが必要と感じ、JFS-B規格にチャレンジしました。■苦労した点は? 概念を現場に浸透させることの大切さを感じました。

■認証取得の成果 ホームページで本規格取得を公開したところ、他社から問い合わせが入り、ビジネスチャンスが広がりました。

当社の蒲鉾は、花柄や口ワイン柄など他社にないオリジナルな製品です。安全安心にプラスして、美味しく華やかな製品を提供し続けていきます。(インタビュー: 中川 記事・原)

これまでの日々の単発的な記録簿からマニュアルにいたるまで、衛生管理マネジメントに関連付ける作業が大変でした。しかしそれ以上に、HACCPの考え方を社内全体で共有し、マネジメントの

ヤンスが広がりました。また、規格取得に向け、現場の担当者を含んだチームで取り組んだところ、衛生管理についての底上げができました。更に、現場の担当者から効率化に関する意見も出るようになりました。

消費者へのアピール