

みんなで取り組む
広島県の
『がん』
対策

④ 医療と緩和ケア

拠点病院整備と医療ネットワーク構築
進む医療提供体制の充実と強化

県では、安心して、適切で安全ながん医療を受けることができるよう、医療提供体制の充実強化に取り組んでいます。

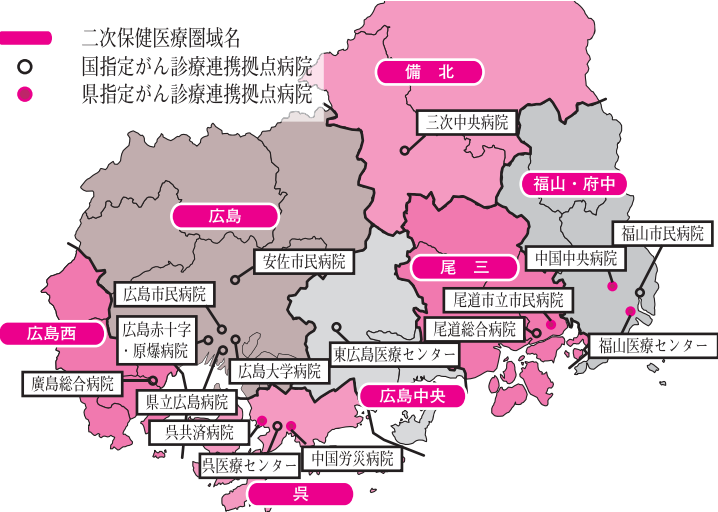
まず、「がん診療連携拠点病院」の整備です。拠点病院は自ら専門的な医療を行うとともに、他の医療機関との連携体制を構築することを目的とした医療機関で、手術や化学療法、放射線治療など一定の要件を満たした施設として、県内に16施設(国指定11施設、県指定5施設)が整備されています。拠点病院ではがんの治療だけでなく、地域のがん医療従事者への研修や、がん患者や家族に対する情報提供、相談支援なども行っています。

次に、「広島県がん医療ネットワーク」の取り組みです。検診から治療、経過観察等の各段階における切れ目のない医療を提供するため、患者数の多い大がん(乳がん、肺がん、肝がん、胃がん、大腸がん)の医療ネットワークを構築しており、ネットワーク参加施設の役割に応じて、いつでも一定水準の医療を受けることができます。

また、放射線治療の分野では、より高度ながん治療を提供できるよう、希望する場所で、適切な緩和ケアを受けられる体制の整備に努めています。

さらに、緩和ケアについての取り組みです。緩和ケアは、身体症状の緩和のみならず、精神的な問題への援助なども含めたトータルなケアで、終末期だけでなく、がんと診断された時から実施されることが求められます。県立広島病院に設置の「広島県緩和ケア支援センター」を中心に、施設緩和ケア、在宅緩和ケア、人材育成、緩和ケアに対する理解の促進等の取り組みを進めており、がん患者やそのご家族が、希望する場所で、適切な緩和ケアを受けられる体制の整備に努めています。

県内の二次保健医療圏域と連携拠点病院



【がん診療連携拠点病院では】

診療	専門の医師やスタッフが、手術・化学療法・放射線治療・緩和ケアなどを総合的に実施しています。
連携	地域の中核的な医療機関として、他の病院やかかりつけ医と連携しながら、最適ながん治療を受けられるよう支援しています。
相談	患者や家族のさまざまな悩みや相談に、専門の相談員が対応しています。

支援、がん登録などの取り組みについてご紹介します。

(広島県健康福祉局 がん対策課)

のぼそう！健康寿命
健康ひろしま
21^{第2次}
③ 身体活動・運動

中高年の肥満は大きな課題であり、適正体重に関する普及啓発を推進するとともに、特定健康診査後の保健指導等において、運動に関する指導等、適正体重に係る取り組みを充実させる必要があります。身体活動や運動量の多い人は、そのでない人と比較してより多くのエネルギーを消費しているため、適正体重を維持でき、循環器疾患などの生活習慣病の発症リスクが低くなります。

平成17・18・19年国民健康栄養調査(広島県分)によると、1日あたりの歩数は約1500歩増加させることを目指し、目標値を定めています。

広島県では、県民一人ひとりが日頃から生活している身近な地域での運動習慣定着のため、日常生活圏毎のウォーキングコースの設定を行ったり、ひろしま健康ネットにおいて、ウォーキングコースの紹介やウォーキングのイベントを行っています。



の行動変容が期待でき、県民全体としての運動の健康が保たれ、介護が必要となる県民の割合を減少させ、健康寿命を延伸することが期待できます。そのため、ロコモティブシンドロームの認知と予防

ロコモティブシンドロームの認知と予防
毎日プラス1500歩の習慣

りの歩数は下表のとおりで、いずれの年代も減少傾向にあり、全体の運動量を増加させるための取り組みが必要で

す。1日あたりの歩数は、加齢に伴い減少するため、20～64歳と65歳

の運動習慣定着のため、日常生活圏毎のウォーキングコースの設定を行ったり、ひろしま健康ネットにおいて、ウォーキングコースの紹介やウォーキングのイベント

を行っています。また、運動器の障害のために自立度が低下し、介護の危険性の高い状態であるロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防の重要性が認知されれば、個々人

目標項目	日常生活における歩数の増加
現状	20～64歳: 男性8,252歩、女性7,109歩 65歳以上: 男性5,584歩、女性4,718歩
目標	20～64歳: 男性9,700歩以上、女性8,600歩以上 65歳以上: 男性7,000歩以上、女性6,200歩以上

(広島県健康福祉局 健康対策課)

話題の
健康づくり

アラルト

③ サルコペニア肥満

『筋肉減少』を合わせ持つ
1日合計30分の運動を

近年、日本では急速に高齢化が進み、自立した生活のため、「健康寿命」をいかに延ばすかに注目が集まっています。今回ご紹介するのは「サルコペニア肥満」です。「サルコペニア」とはギリシャ語で「筋肉減少」を意味します。つまり「筋肉減少」と「肥満」を合わせ持つ状態です。「サルコペニア肥満」と寿命との関係が明らかとなり、今注目されています。筋肉量が減少すると、転倒による寝たきりや基礎代謝の低下に伴う肥満、生活習慣病の発症により生活の質が低下してしまいます。

「サルコペニア肥満」の予防には、筋肉の維持が必要です。そのためには、適度な運動と十分な栄養摂取が重要です。筋肉の減少は、主に下半身で起こります。筋肉は、年齢を重ねても鍛えることで改善が認められることから「スクワット」「踏み台昇降」「もも上げ」と

いった筋力トレーニングによる下半身の筋力強化が有効です。併せてウォーキングなどの有酸素運動との組み合わせが提案されています。

一方、食事では、筋肉を作る素になるアミノ酸が含まれるたんぱく質、例えば肉・魚、大豆製品などを摂ることが大切です。加えて、玄米やごま、きなこなどビタミンB群と一緒に摂取すると利用効率が上がるとされています。摂取のタイミングは、運動後30分以内が理想的とされており、優先的に筋肉再生に使用されます。いずれにしても規則正しいバランスのよい食習慣が基本です。

「サルコペニア肥満」は60歳代から増え始め、70歳代以降で著しく増加する傾向にあると言われています。そのため、早い段階から積極的に運動に取り組み、筋肉維持を図ることが大切です。さあ、今日から1日合計30分の運動に取り組んでみませんか。

(健康増進課 藤江美香)

サルコペニア肥満 判定基準

BMI(体格指数)と筋肉の割合で判定され、次の2項目に該当するとサルコペニア肥満と判定される。

○筋肉率: 男性 27.3% 女性 22.0% に満たない方

○BMI(体格指数): 男女ともに25以上

当協会では、健康寿命の延伸をねらいに女性専用のフィットネススタジオ「FunDo Fitnessかんぽきょう」を運営しています。詳しくはHPをご確認ください。
<http://www.kanhokyo.or.jp/fdf/index.html>
フリーダイヤル: 0120-293-158