

# 所長の部屋

2024年4月

よくわからない (健康)用語 について  
その1

福島県 県南保健福祉事務所

*Ken-nan Public Health and Welfare Office of Fukushima Prefecture*

新聞、テレビ、ネット、雑誌やちらし、  
さらには 市政便り など、色々な場面で使われている用語  
たとえば、**フレイル**、**メタボ**、**SDGs**、**Dx**、



などなど たくさんありますが、  
これらの言葉の意味、わかりますか？  
なんとなく **わかった感じ** になってませんか？

SDGs

今回は、これら、  
最近色々な場所で使われるようになった **用語・言葉について**  
その意味を解説したいと思います

⇒ **その第1回**

**メタボ**

**フレイル**

**COPI**

# SDG s : Sustainable Development Goals **持続可能な開発目標**

2015年9月の国連サミットで全会一致で採択された**17の目標**

キーワードは、**Leave No One Behind** **誰一人取り残さない**  
2030年期限とする 以下の17の目標を設定している

SDG s とは

私たちの

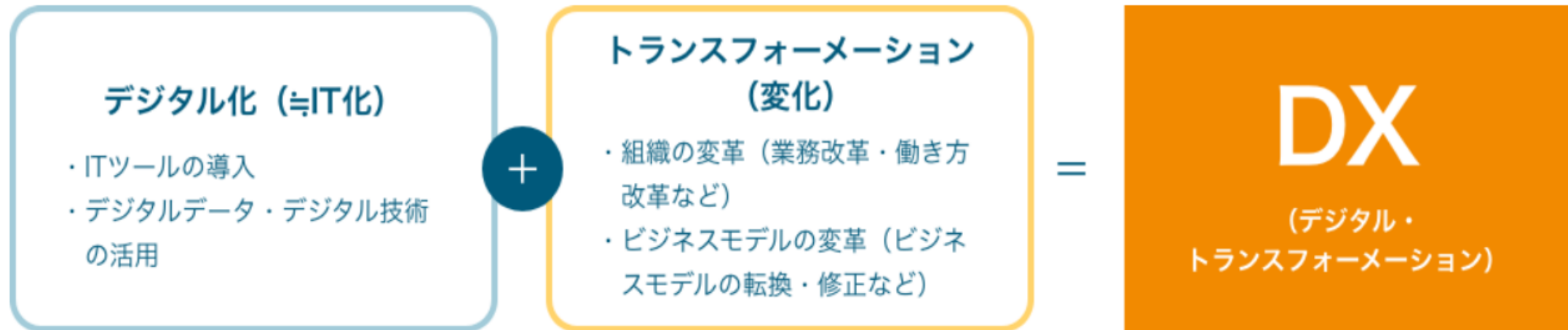
**将来の目標**



# DX : Digital Transformation デジタルトランスフォーメーション

**デジタル変革** と言う

⇒ IT(情報技術 = デジタル技術)で、社会や生活の形をよりよい方向に変える



主に、産業界・企業を中心に進められている改革  
多くの情報技術( I T ) を活用して、  
産業や生活をより良い方向へかえていく

# COPD : Chronic Obstructive Pulmonary Disease

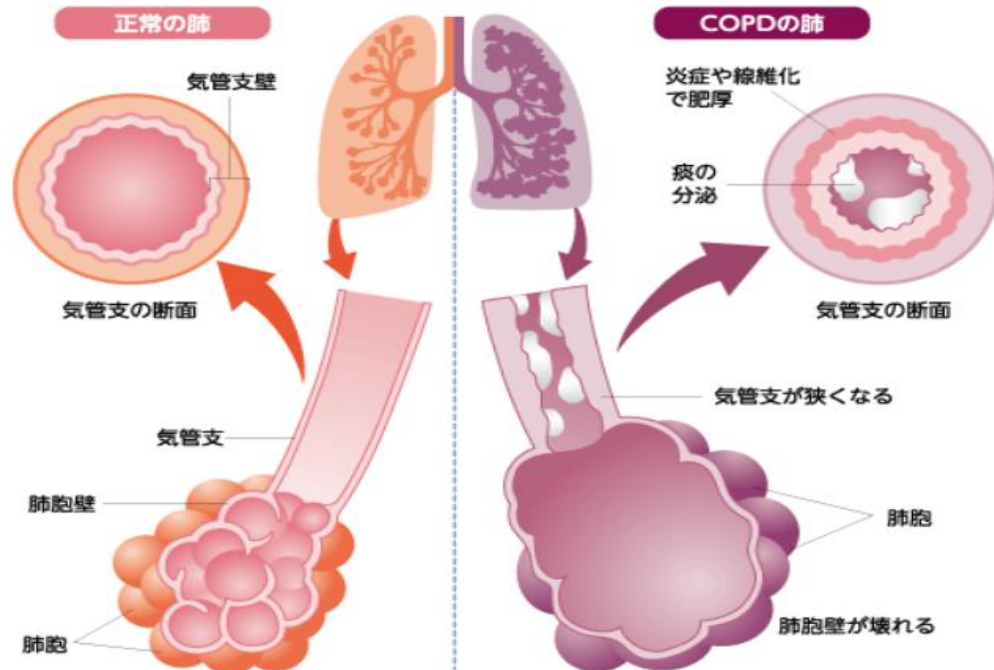
## 慢性閉塞性肺疾患

⇒ 従来、肺気腫や慢性気管支炎 と呼ばれてきた病気の総称

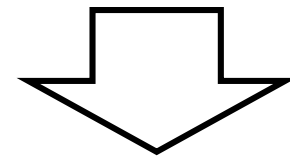
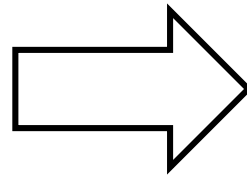
たばこの煙等の有害物質を長期間吸入・曝露することで、

肺に炎症を起こす病気で、喫煙が主原因の 肺の生活習慣病

COPDの肺の様子



- 気道が狭くなり、苦しい
- 肺が壊れて、呼吸できない
- 肺の病気だが、全身病の原因となる



**肺気腫** までになると  
もう完治することはない

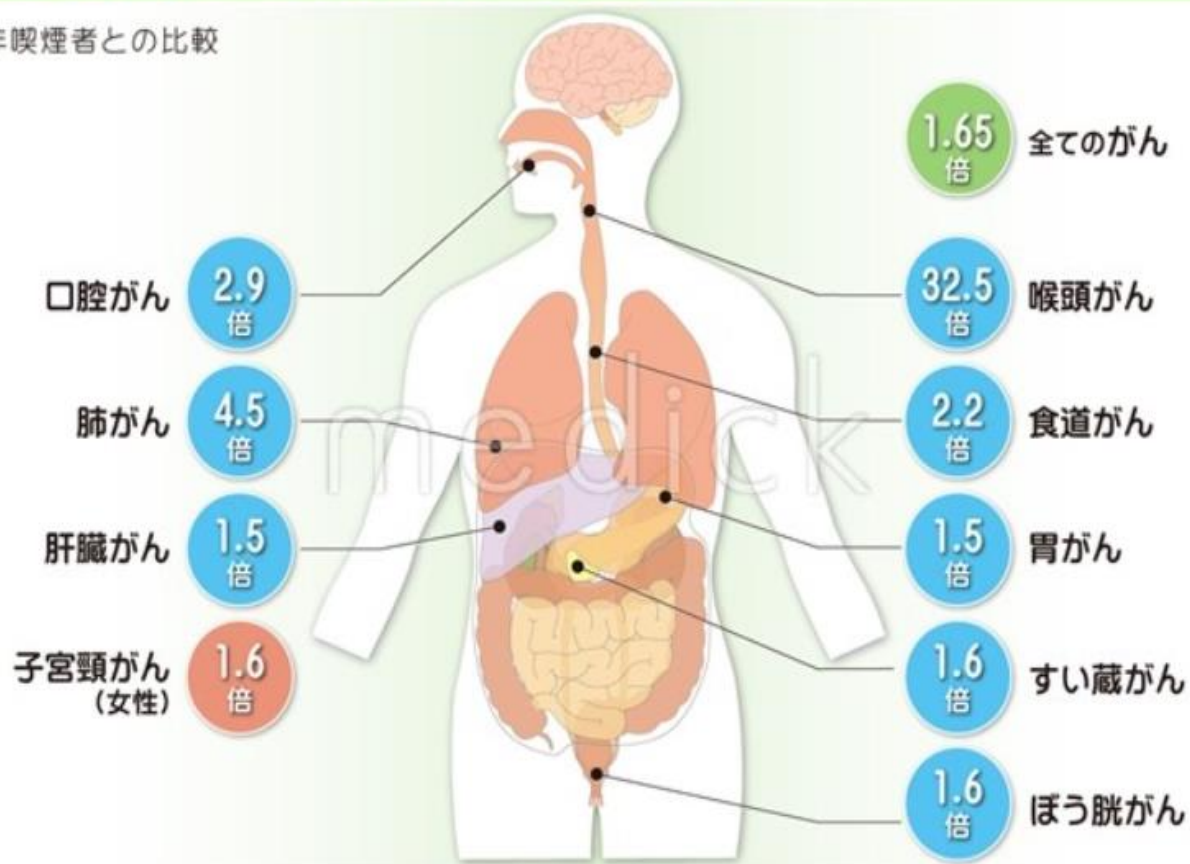
- ▶ 肺の中にある肺胞は酸素と二酸化炭素の交換をしています。
- ▶ COPD では肺胞が壊れて弾力性を失い、また、気管支に炎症が起こり、気管支の内腔が狭くなります。その結果、空気がうまく吐き出せなくなります。

# COPD 啓発ポスター

## <喫煙とがんとの関係>

### 喫煙者のがんによる死亡の危険性

非喫煙者との比較



COPD(慢性閉塞性肺疾患)は

**タバコを原因とする肺の病気**です

禁煙しましょう!

#### COPDとは…

- たばこの煙を主とする有害物質が長期に気道や肺に触れることによって起きる炎症性の疾患
  - ゆっくり呼吸障害が進行する
  - 心血管疾患、消化器疾患、糖尿病、骨粗鬆症、うつなどの併存疾患が多い
- COPDの進行を遅らせることは、これらの疾患の悪化を防ぐ可能性も期待される

#### COPDの症状



#### COPDとタバコの関係

- COPD患者の9割が喫煙者
- 高齢の喫煙者の約50%にCOPDが認められている
- 喫煙者は非喫煙者比べてCOPDによる死亡率が約10倍高い
- 受動喫煙もCOPDの危険因子のひとつ

**POINT!**

病状初期は自覚症状に乏しいケースが多いこと、咳や息切れ等の症状を風邪や年齢のせいと勘違いしやすいことから、多くの患者が受診に至っていない可能性が示唆されています。

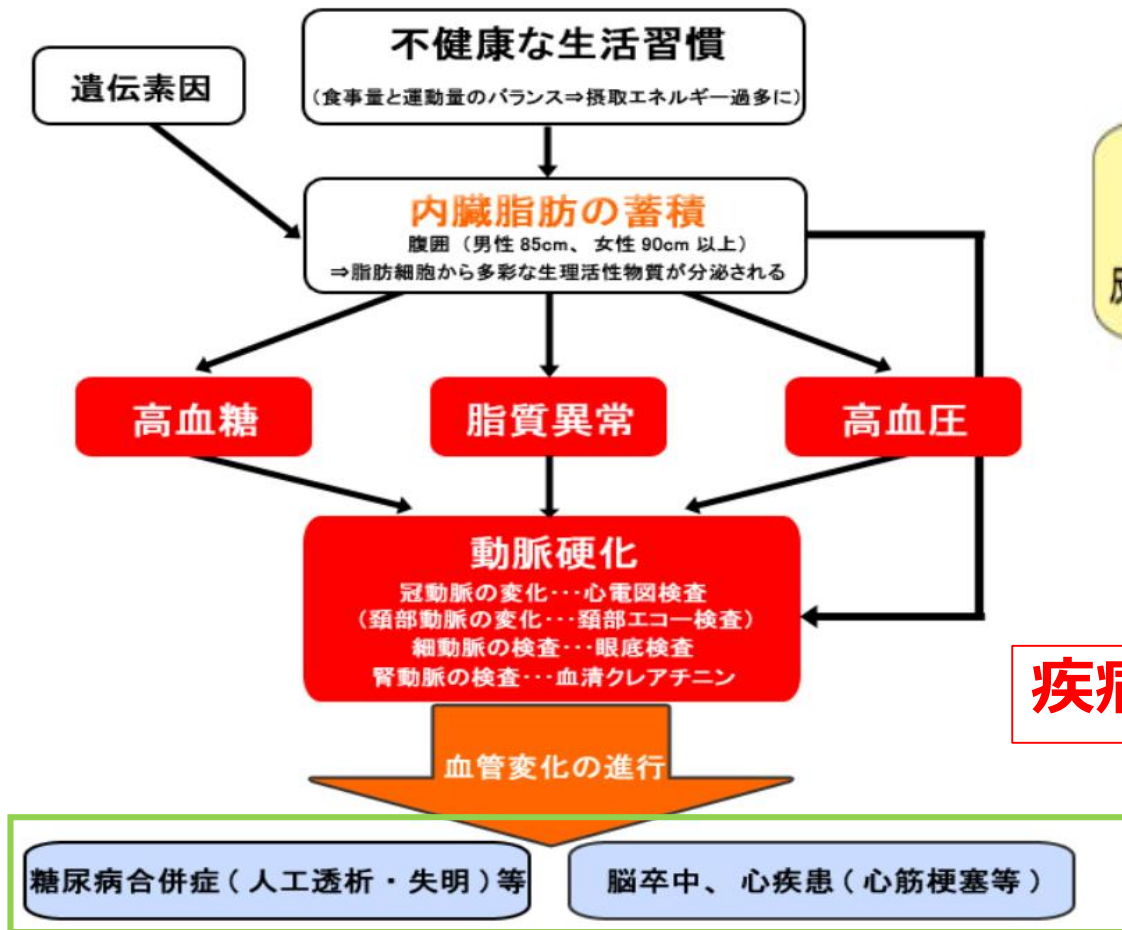
喫煙習慣がある方(過去の喫煙習慣を含む)は定期的に、長期間続く咳や痰・動作時の息切れ等が気になる方は早めに病院で検査を受けましょう。



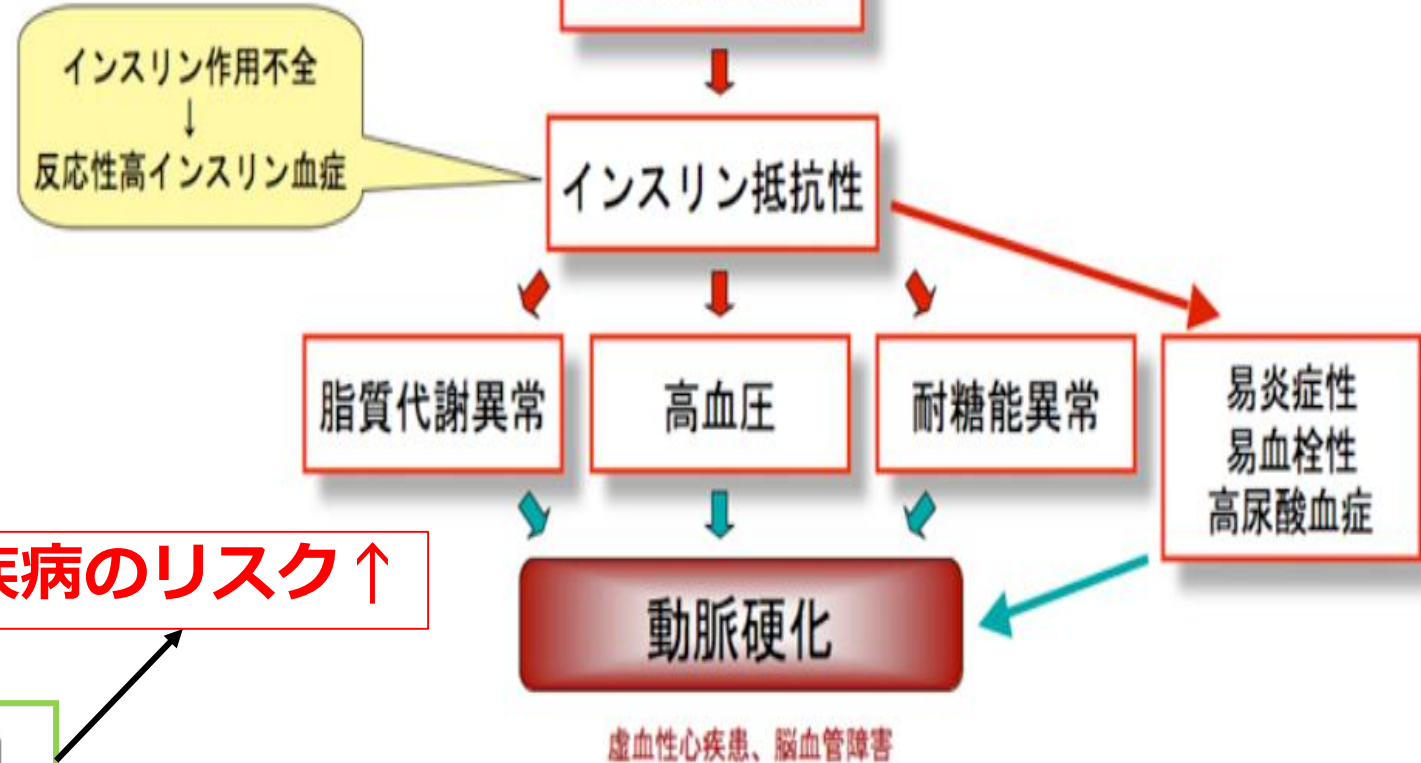
# メタボ=メタボリック・シンドローム：内蔵脂肪症候群

⇒ 1999年 WHO(世界保健機関) が提唱

内蔵肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質代謝異常が加わることにより、心臓病や脳血管疾患などになりやすい状態



疾病のリスク↑



# メタボの診断基準と心臓病の危険因子との関係

## メタボリックシンドロームの診断基準

### ①内臓脂肪肥満型

#### 腹囲

男性で85cm以上  
女性で90cm以上

※内臓脂肪面積の測定ができる場合には、男女ともに内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上

### ②その他の危険因子

**血圧** 収縮期血圧130mmHG以上かつ/  
または拡張期血圧85mmHG以上

**血糖** 空腹時血糖値110mg/dl以上

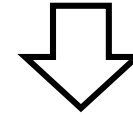
**脂質** 中性脂肪150mg/dl以上かつ/  
またはHDLコレステロール40mg/dl未満

その他の危険因子  
が1つの場合  
メタボリックシンドローム  
**予備群**

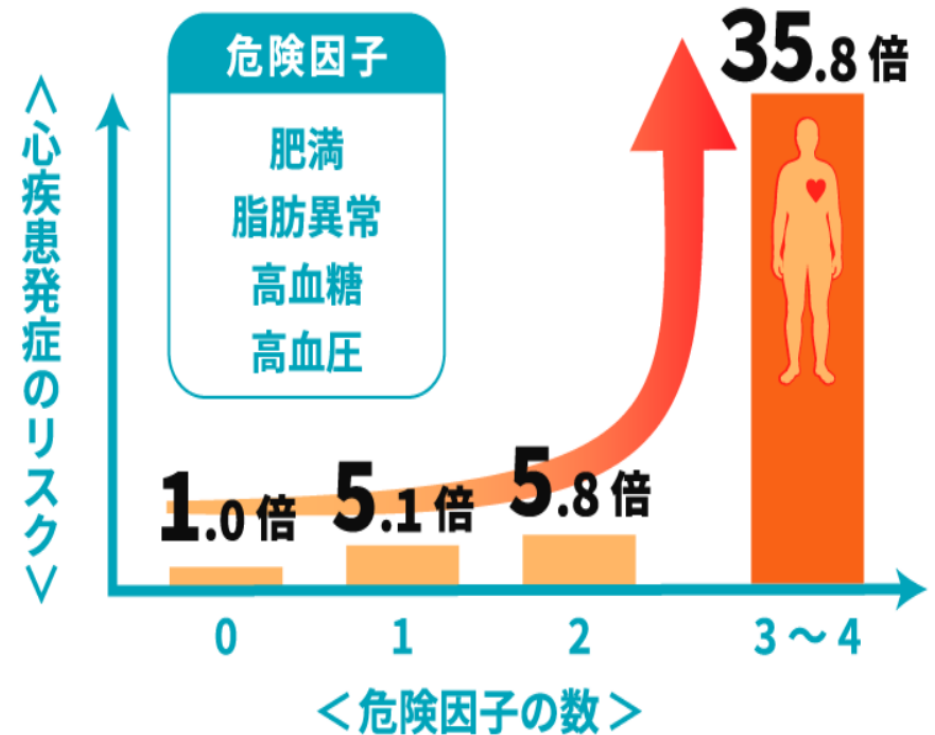
その他の危険因子  
が2つの場合  
メタボリックシンドローム  
**該当者**

単なる  
肥満ではない

危険因子が増えれば  
心臓病のリスクも上昇



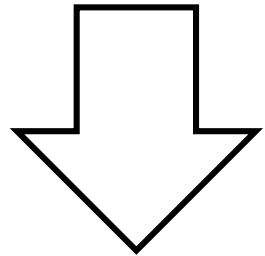
## 危険因子の数と心臓病のリスク





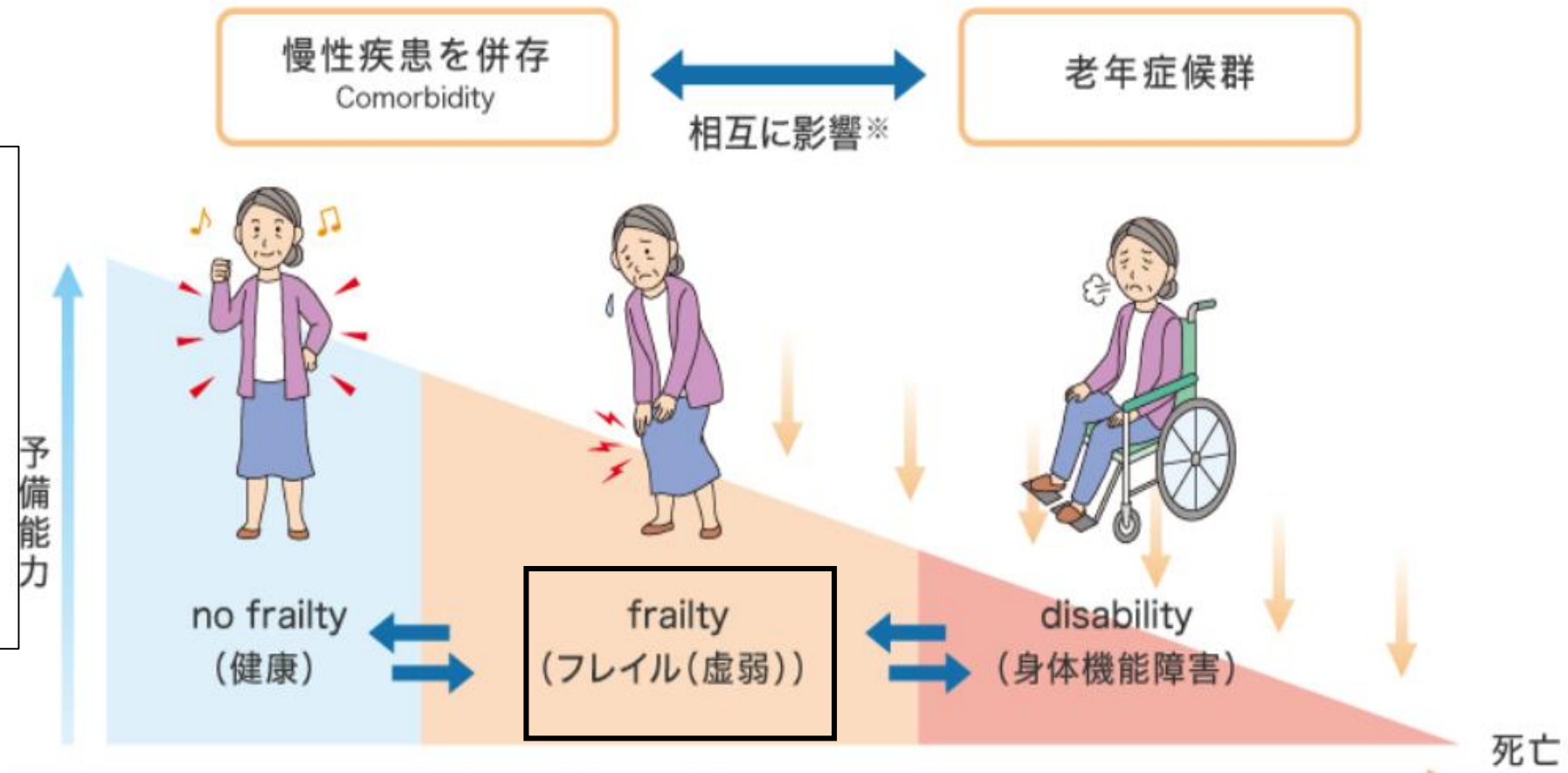
**フレイル=虚弱(Frailty)** : 日本老年医学会が2014年に提唱

⇒ 健康な状態と要介護状態の間に位置し、  
身体的機能や認知機能の低下が見られる状態



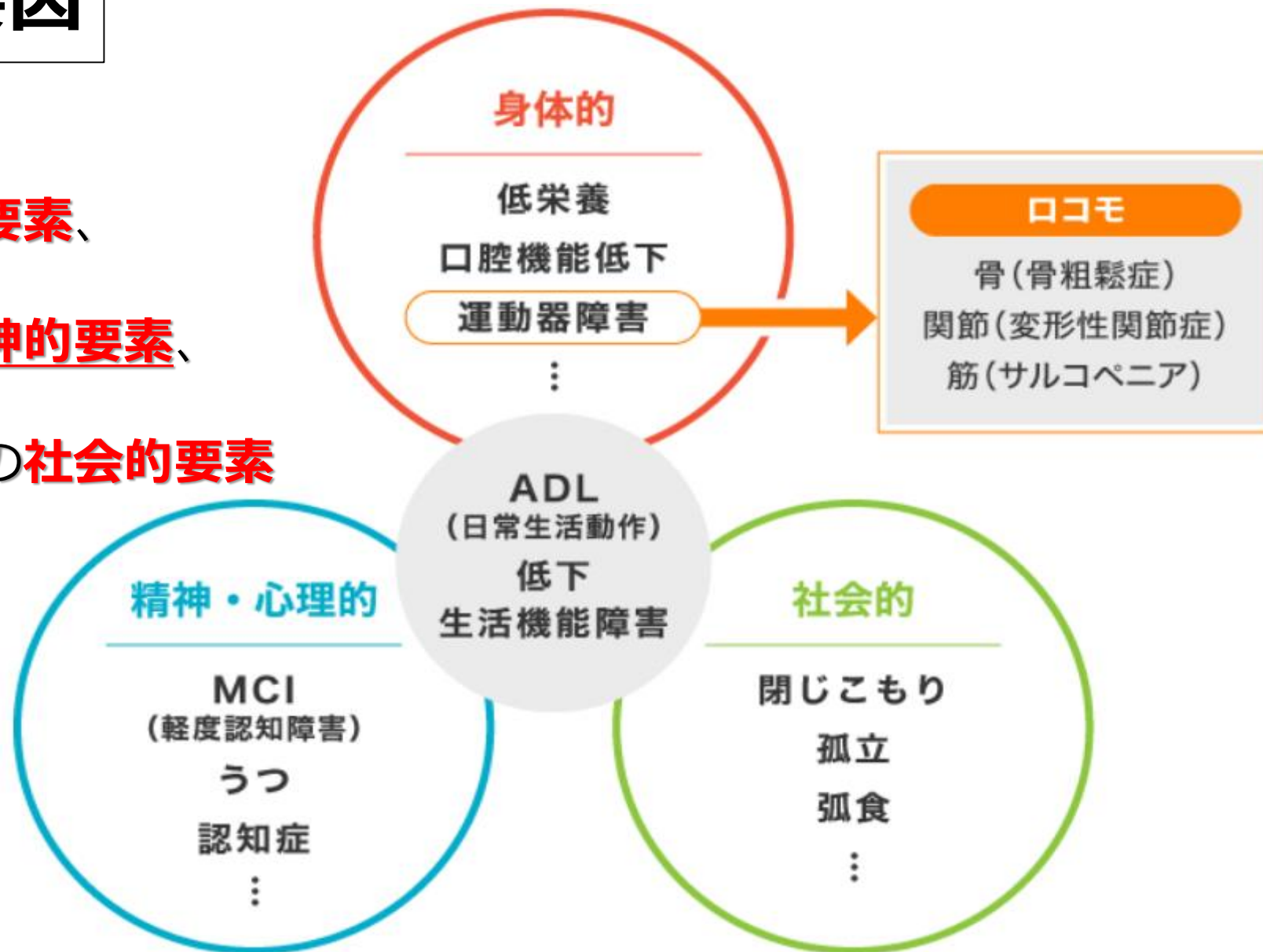
**フレイル**  
とは、  
加齢に伴い出てくる  
全体的な  
**機能低下状態**  
のこと

フレイルの概念



# フレイルの要因

フレイルは、  
筋力低下などの**身体的要素**、  
認知症やうつなどの**精神的要素**、  
独居や経済的困窮などの**社会的要素**  
で構成される



# ロコモ (ロコモティブシンドローム)

: 2007年日本整形外科学会が提唱した概念

⇒ 運動器(筋、骨、関節等)の障害で 移動機能の低下を来した状態

⇒ **運動器症候群**

## ロコモの概念 (原因)

運動器の病気などにより、運動器の痛みや機能低下を生じて、次第に移動能力が低下します。進行すると生活の自立度が下がり、さらに進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。



\* 加齢に伴う筋量・筋力の低下のこと。  
「加齢性筋肉減少症」ともいいます。

**病気がまねく  
運動器の痛みや動きの低下**

## ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

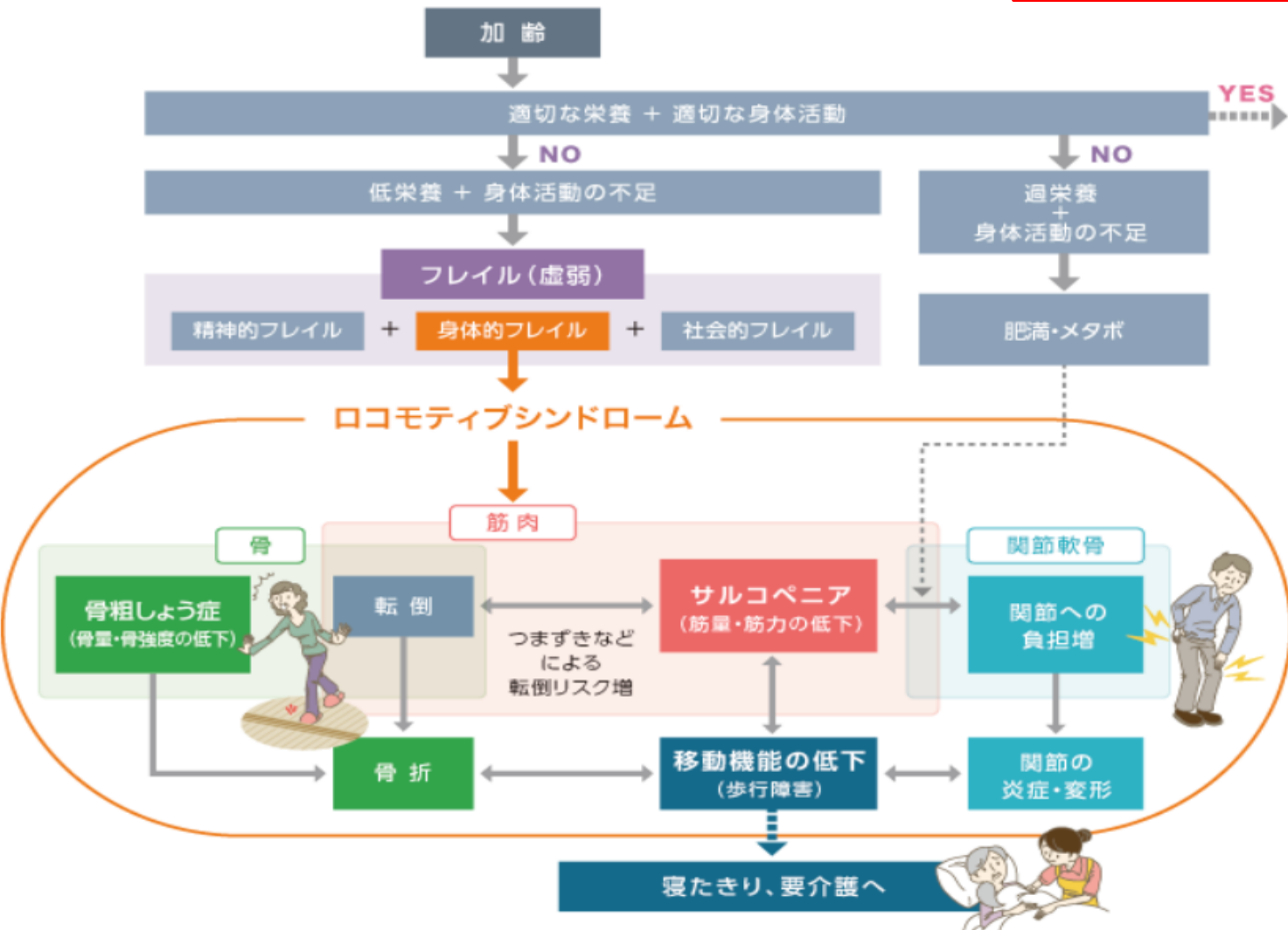
運動器(骨・関節・  
筋肉など)の障害

歩くなどの  
移動機能の  
低下

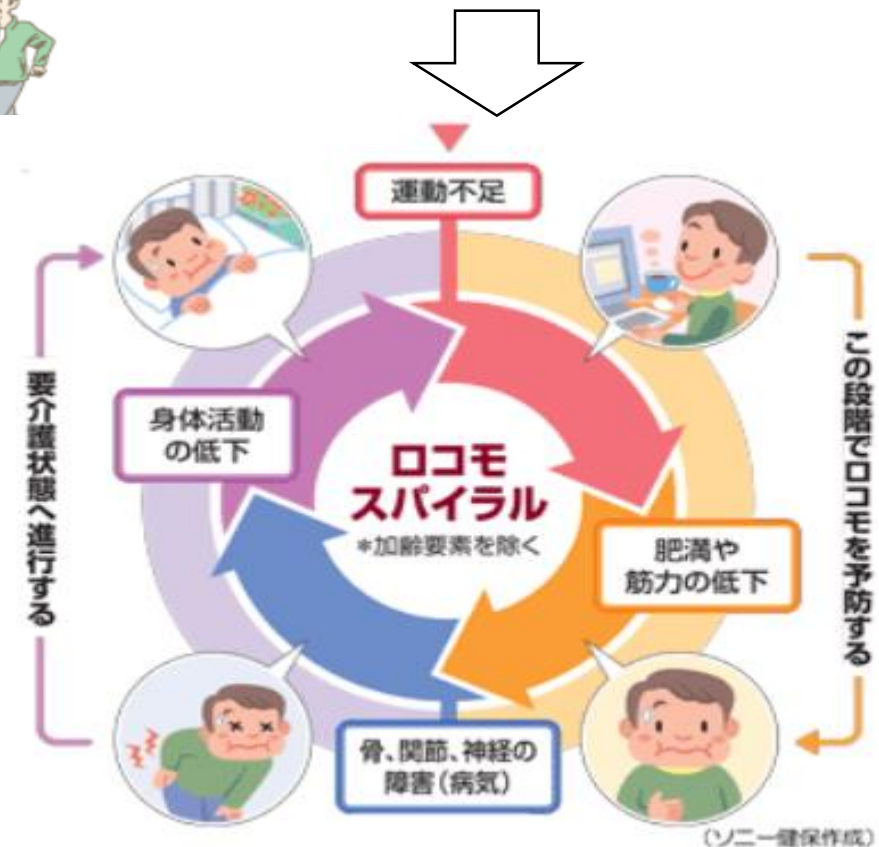
要介護や寝たきり  
になる危険性

# ロコモの原因とロコモ・スパイラル

加齢に伴う筋力低下と運動器障害



<悪循環>



# サルコペニア：1989年アメリカで提唱

ギリシャ語の**筋肉**を表す「サルコ」と**喪失**を意味する「ペニア」の造語  
⇒ 加齢により**全身の筋肉量と筋力が自然低下し、**  
**身体能力が低下した状態**

⇒ **加齢性筋肉減弱現象**

## サルコペニアの分類

サルコペニアは、加齢による筋肉量減少が原因とされる**一次性サルコペニア**と、加齢以外が原因となる**二次性サルコペニア**に分類されます。

### 一次性サルコペニア

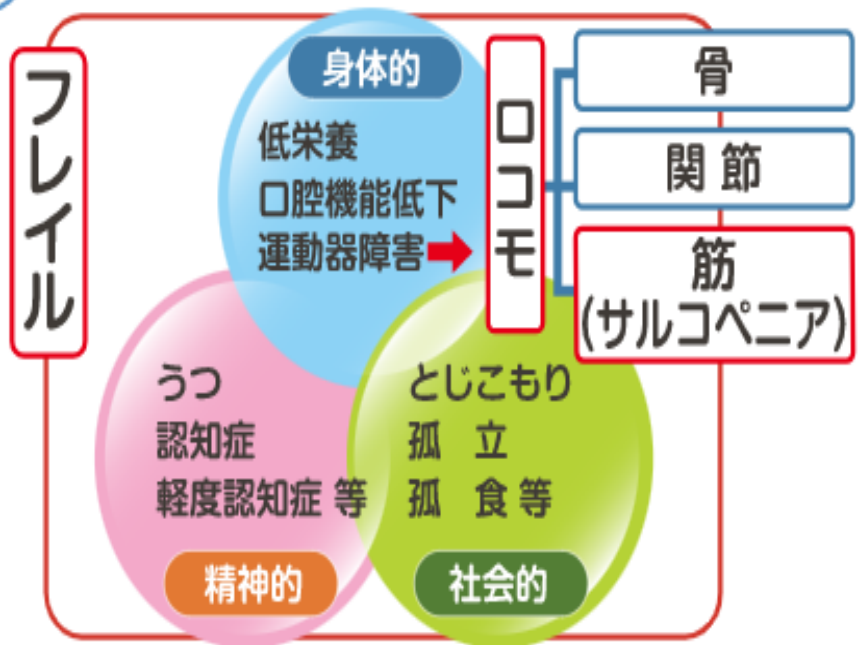
加齢性サルコペニア	加齢以外に明らかな原因がないもの
-----------	------------------

### 二次性サルコペニア

活動量に関連するサルコペニア	寝たきり、不活発な生活習慣、体調不良、無重力状態が原因
疾病に関連するサルコペニア	重症臓器不全（心臓・肺・肝臓・腎臓・脳）、炎症性疾患、悪性腫瘍や内分泌疾患に付随するもの
栄養に関連するサルコペニア	吸収不良、消化管疾患、および食欲不振を起こす薬剤使用などに伴う、摂取エネルギーおよび/またはタンパク質の摂取量不足に起因するもの

# サルコペニアの原因とフレイル・ロコモとの関係

図2 フレイル・ロコモ・サルコペニアの関係

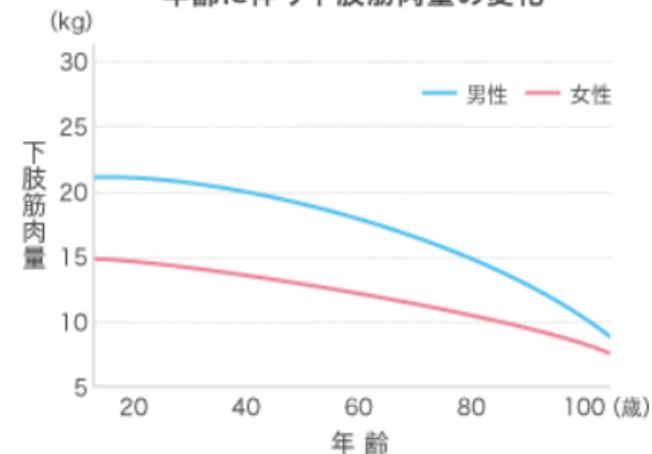


## サルコペニアの原因

人の筋肉量は40歳を境にして徐々に減少していく傾向があり、60歳を超えるとその減少率は加速します。

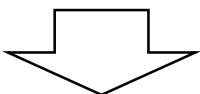
サルコペニアは、タンパク質の摂取不足と運動量の減少によって、作られる筋肉よりも分解される筋肉の方が多くなるのが原因です。

年齢に伴う下肢筋肉量の変化



出典：「日本老年医学会雑誌 47巻1号 (2010:1) 日本人筋肉量の加齢による特徴」を元に作図

「フレイル」に「ロコモ」「サルコペニア」が含まれる



ロコモ サルコペニア 共に  
フレイル に含まれる



タンパク質  
摂取量の減少



活動量の減少



筋肉量減少

筋力・身体機能の低下