

◇ 用語解説

● eGFR:推計糸球体濾過量

どれくらい腎臓に老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しており、この値が低いほど腎臓の機能が悪いということになる。

血清クレアチニン値、年齢、性別からおおよその糸球体濾過量を算出できる。

● ウォーキングマップ

地域福祉推進ひろば健康部会で作成した、市内10地区23のウォーキングコース《平成27年3月現在》を紹介しているマップ。

● ALT

GPTと表記されることもある。肝臓に特化して存在する酵素で、主に肝機能が鈍ると、値が上昇する特徴がある。

● エジンバラ産後うつ質問票

産後うつ病のスクリーニング票として英国で開発されたもの。

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、母親が自分で回答するもの。支援者が母親から話を聞いたり、質問するきっかけとなり、母親が抱えるさまざまな問題を明らかにすることができる。

● オーラルフレイル

老化に伴う様々な口腔の状態(歯数・口腔衛生・口腔機能など)の変化に、口腔の健康への関心の低下や心身の予備能力低下が重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象および過程。

● 自殺死亡率

人口10万人あたりの自殺者数。

● NCDs

非感染性疾患。世界保健機関(WHO)では不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの原因が共通しており、生活習慣の改善により予防可能な疾患をまとめて「非感染性疾患(NCDs)」と位置付けている。心血管疾患、がん、糖尿病、慢性呼吸器疾患などが主なNCDsである。

- HDLコレステロール
血管の内側に着いた動脈硬化を引き起こすコレステロールを回収して肝臓に運ぶ働きをしている。「善玉コレステロール」とも呼ばれる。
- LDLコレステロール
動脈硬化を引き起こす強力な危険因子のことで「悪玉コレステロール」とも呼ばれる。
- 虚血性心疾患
血液の循環不全で心筋の一部に虚血を生じ、そのために起こる心疾患の総称。狭心症と心筋梗塞が代表的なものである。
- こころの体温計
簡単な質問に答えることで、ストレス度や落ち込み度など、今のこころの状態をチェック出来るチェックシステム。塩尻市ホームページに掲載。
- 塩尻市食育活動推進プログラム
楽食・育膳を食育推進の基本理念に、食を通じた健康づくりの支援政策の基本方針及び具体的な施策を示すもの。
- 純アルコール
純アルコール量とは、アルコール飲料に含まれるエタノール総量で、次の式で計算することができる。
$$\text{酒の量(mL)} \times \text{度数または} \% / 100 \times 0.8 (\text{比重}) = \text{純アルコール量(g)}$$

純アルコールに換算して20gはお酒の1単位とされ、この1単位を各種アルコール飲料に換算すると、ビールは中びん1本(500ml)、日本酒は1合(180ml)、ウイスキーはダブル1杯(60ml)、焼酎0.6合(110ml)となる。
- 短期目標疾患
健康課題分析に用いる目標のうち、短期間で発症・改善する生活習慣病を中心とした疾病。
- 中長期目標疾患
健康課題分析に用いる目標のうち、生活習慣病が重症化、長期間化することで発症する疾病。脳血管疾患、虚血性心疾患、慢性腎不全などが含まれる。

- 低出生体重児
生まれた時の体重が 2500g 未満の新生児の総称。1500g 未満を極低出生体重児という。日本では低出生体重児が年々増加しているが、若い女性のスリム志向によるダイエット、妊娠中の栄養摂取の制限などが大きな要因だといわれる。
- 適正量以上の飲酒
生活習慣病のリスクを高める飲酒量。1日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の飲酒量。
- 同規模区分
KDB において全国の市町村を都市区分や人口別で分類したもの。人口規模が近い市町村と比較できる。塩尻市は一般市の 50,000 人～100,000 人未満の区分に分類される。
- 糖尿病性腎症
糖尿病の合併症のひとつで、進行すると腎機能が悪化する。人工透析を受ける患者の原因疾患の第1位を占めている。
- ナッジ理論
行動科学などで、命令や強い注意などを用いずに、人々の自発的な行動を起こさせる手法のこと。
- 年齢調整死亡率
年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整し、そろえた死亡率。年齢構成の異なる集団について、年齢構成の相違を気にすることなく、より正確に地域比較や年次比較をすることができる。
- 脳血管疾患
脳動脈に異常が起きることが原因でおこる病気の総称。脳出血や脳梗塞が代表的なものである。
- BMI(体格指数)
「Body Mass Index(ボディ・マス・インデックス)の略で、身長と体重から求める国際的な体格の判定方法で、肥満・やせの基準となる。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算する。(大人のみに適用)
体格基準:やせ(18.5 未満) 標準(18.5 以上 25.0 未満) 肥満(25.0 以上)

- プレコンセプションケア
将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うこと。
- HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)
赤血球の中で体内に酸素を運ぶ役目のヘモグロビンと、血液中のブドウ糖が結合したもので、血糖値が高いほどグリコヘモグロビンが形成されやすくなる。HbA1cの値により、過去1～2ヶ月の血糖の平均を知ることが出来るため、糖尿病の指標となっている。
- ヘルスアップ委員会
心身ともに明るく健康に過ごすことを目的に、健康づくりに関する知識や技術を学び、家族をはじめ、自分が住むまちに健康の輪が広がる活動をしている。塩尻市ヘルスアップ委員会は、長野県保健補導員会等連絡協議会松本支部に所属している。
- 法定報告
国民健康保険・後期高齢者保険において、医療保険者が実施した健診の数値。高齢者の医療の確保に関する法律に基づき集計され、公の数値として扱われる。
- メタボリックシンドローム
ウエスト周囲径(男性 85cm以上、女性 90cm以上)に加え、血圧高値、血糖高値、脂質異常の3つのうち2つあてはまる者。
- ライフステージ
人間の一生における幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期などのそれぞれの段階。
- ライフコース
個人が一生の間にたどる道筋のこと。具体的な人生の道程、キャリア経歴のようなもの。