NEWS DIGEST

保健・医療・福祉のこのひとつきの動き

退職保健師　被災地に
徳島県が 22 人登録

徳島県は退職した保健師を登録し，県内外で大災害が起きた際，被災地にチームとして派遣する取り組みを始めた。県によると，退職した保健師の組織を都道府県が設けたのは全国初といい，それぞれを「プラチナ保健師」と名づけ，まずは 22 人を登録した。メンバーらは「これまでの経験を生かし，被災者の健康を支えていきたい」と意気込んでいる。

今回，プラチナ保健師となったのは，県や各市町村の保健所などで長年活動し，地域住民の健康相談などを行ってきた県内各地に住む 40〜60 代の女性たち。災害が起きた際，全員で被災地に向かい，避難所などで相談に乗るなど，被災者の健康増進の手助けをする。また，災害時以外でも市町村や消防本部の依頼で健康相談活動などを行う。

東日本大震災では，地震発生の 5 日後から 1 年以上，延べ 120 人の保健師が県内から被災地へ。避難所や仮設住宅で，運動不足に悩む高齢者らに阿波おどりの動きを取り入れた体操を伝えたり，「プライバシーが守れずに眠れない」といった相談に乗ったりしてきた。しかし，保健師間で情報共有がうまくいかなかったこともあり，各保健師を統括し，効率を高めた組織づくりの必要性が叫ばれていた。今後，災害での活動時には県がとりまとめを行う。

任期はなく，県は来年度以降も退職した保健師らに声をかけて，規模を拡大していく予定。

県の保健師として 37 年間活動してきた冨士原晴己さんは「避難所などでの健康づくりに取り組み，活力ある暮らしを取り戻せるよう貢献したい。県内では日頃から地域住民の健康把握を行い，災害時の心のケアに生かせれば」と話していた。

（4 月 27 日付読売新聞）

カロリーオフ飲料，慢心生む？
糖尿病リスク 1.7 倍

減量などのためにカロリーを抑えた炭酸飲料を週に 1 本以上飲む中年男性は，めったに飲まない人に比べ，2 型糖尿病を発症するリスクが 7 割高いとする研究論文を金沢医大などのチームがまとめ，欧州の栄養専門誌に発表した。「カロリーオフ」飲料を飲むことで慢心を生み，逆に食べ過ぎてしまう可能性もあるようだ。

研究チームは 2003 年，富山県の工場で働く 2037 人の男性（平均 46.2 歳）にダイエット用炭酸飲料を飲む量などを尋ね，毎年の健康診断で追跡調査した。10 年までに 170 人が生活習慣が主な原因とされる 2 型糖尿病を発症。肥満度や家族の糖尿病歴，運動習慣など糖尿病にかかわる他の要因の影響を取りのぞくように計算すると，1 週間に 1 本以上飲む人の発症リスクは，ほとんど飲まない人の 1.7 倍と明確な差がついた。

一方，砂糖入りの清涼飲料水をよく飲む人とめったに飲まない人では発症リスクにはっきりした差が出なかった。

金沢医大の桜井勝准教授（公衆衛生学）によると，ダイエット用炭酸飲料が糖尿病の発症に直接どう関係しているかはわからないが，減らせるカロリー以上に他のものを食べ過ぎたり，使われている人工甘味料がより甘いものへの食欲を刺激したりすることが考えられるという。こうした飲料を好む人は肥満度やエネルギー摂取量がもともと高い傾向があり，体質的に糖尿病になりやすい人が熱心に飲んでいる可能性もある。

（5 月 13 日付朝日新聞）

風疹，大阪で昨年の 30 倍
男性 7 割，府が緊急宣言

大阪府は 13 日，今年の風疹の感染者数が 5 日までに 904 人と昨年同期 31 人の 30 倍に上り，5 月第 1 週まで 3 週続けて感染者数が急増した，として「風しん流行緊急事態」を宣言した。風疹は初夏に流行のピークを迎えるため，府は 13 日，9 月末まで，予防接種費用の一部を助成する市町村について，助成額の半額を負担する支援策を始めた。

府によると，とくに 4 月第 3 週 127 人，同第 4 週 135 人，5 月第 1

©IGAKU-SHOIN Ltd, 2013

1348-8333/13/¥250/論文/JCOPY

2026/09/13 22:48:50

週101人と最近3週間で363人と今年の4割を占めた。3週とも東京都を上回り，全国最多を記録。約7割が男性で，20〜40代前半に集中する。地域保健感染症課は「急増の理由の説明は難しい」としている。

風疹は妊娠初期の女性がかかると，赤ちゃんの目や心臓などに障害が出る先天性風疹症候群になる恐れがある。府は，いずれも19歳以上で，妊娠を希望する女性，妊娠している女性の配偶者，を対象に，市町村が独自に助成する予防接種費用の助成額の半分を府が負担する。府によると，助成を始めた東京，神奈川，千葉では感染者数の伸びが鈍る効果が出ているという。

兵庫県では今年に入ってから今月5日までの患者数が449人，京都府では56人。両府県とも昨年1年間の282人，36人をすでに上回った。兵庫県によると，患者は神戸市内や阪神間地域に集中し，「風疹が流行している大阪に行き来する若い世代が多いためだろう」（県疾病対策課）と分析している。

（5月14日付朝日新聞）

ご注意，5月の熱中症
急な気温上昇に体が慣れず

暑さに体が慣れない今こそ熱中症にご用心―。ここ数日，早くも最高気温が30度を超える真夏日を記録したところもあり，熱中症とみられる症状で搬送されたケースも出ている。環境省は各地の「暑さ指数」を表示するサイトを開設。救急の専門家は「学校行事などで無理をしないように」と注意を呼びかけている。

5月に入り，各地で熱中症とみられる症状で救急搬送される人が相次いだ。国立環境研究所や各地の消防への取材によると，5月に入ってから少なくとも42人が熱中症で搬送された。埼玉県で10日，滑川町でマラソン大会に参加していた男子高校生6人が体調不良を訴え，3人が搬送された。群馬県でも同日，明和町の80代の男性が自宅から救急搬送され，病院で軽度の熱中症と診断された。長野県では9日，いずれも畑仕事をしていた80代の男女2人がそれぞれ熱中症の疑いで病院に運ばれた。

総務省消防庁によると，熱中症による救急搬送は毎年，梅雨明け時期が最多となることが多い。昨年は7月末の1週間に全国で9000人余りが搬送された。5月28日〜6月3日の週にも297人が運ばれた。

一般的に熱中症の患者は高齢者が多いが，「この時期は，屋外で学校行事やスポーツを行う若い人こそ，注意が必要。急に気温が上がるため，体が慣れていない」と昭和大学の三宅康史教授（救急医学）は話す。「調子が悪くなっても子どもは言い出しにくい。指導者側は子どもたちが訴え出やすい環境をつくり，無理をさせないことが大事だ」としている。

環境省は熱中症の予防のために，外出や運動を控えたりするなど日常生活の指針となる「暑さ指数」の予測値（全国841地点）の発表を始めた。暑さ指数は気温に加えて湿度や日差しも考慮した数値。従来は6月からの発表だったが13日からに前倒しした。予測値は環境省のウェブサイト（http://www.wbgt.env.go.jp/）で見ることができる。

（5月14日付朝日新聞）

1日40分運動する高齢者
がん・認知症リスク2割減

1日に40分ほど体を動かす高齢者は10〜15分程度の人より，がんや生活習慣病や関節痛，認知症になるリスクが平均21％低いことが，厚生労働省研究班の研究でわかった。結果から厚労省は，65歳以上の高齢者について「1日合計40分体を動かすこと」とする健康づくりの活動基準をまとめた。高齢者向けの基準は初めて。

研究班（主任研究者＝国立健康・栄養研究所健康増進研究部の宮地元彦氏）が国内外の論文を分析し，リスク低下を確かめた。活動量が増えると，がんのもとになる細胞ができにくくなるほか，血の流れが良くなることが理由らしい。無理をして体を壊さないよう注意が必要だが，散歩やストレッチ，皿洗いなどどんな動きでも効果があるという。

また年齢に関係なく，活動時間が1日につき10分増えると，がんや認知症などになるリスクが平均3.2％減ることもわかった。

厚労省は18〜64歳についての基準もつくり，目標は，歩行と同じかそれ以上の強さの活動である自転車走行や掃除などを毎日計1時間とした。歩行だけなら8000歩程度に相当する。さらにラジオ体操や水泳といった息が弾み，汗をかく程度の運動を週に1時間勧める。

若いうちから活動量を増やせば，年齢とともになりやすくなる生活習慣病や認知症などのリスクを減らすことにつながる。宮地さんは「いきなり40分とか1時間でなくてもよい。10分でも効果はあるので，できることから始めてほしい」と話す。

■健康でいるための活動目標*

- 65歳以上：散歩，ストレッチなどどんな活動でも，毎日合計40分程度
- 18〜64歳：歩く，自転車に乗る，掃除などを毎日計1時間／汗をかく程度の運動を1週間に1時間

＊健診結果が基準値の人の場合。

（5月19日付朝日新聞）

2026/09/13 22:48:50