

資料編



## 用語解説

### 【あ行】

#### ■「悪性新生物」

細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍のこと。がんや肉腫などがこれに入る。

#### ■「運動習慣者」

国民栄養調査では、「週2回以上、1日30分以上、1年以上、運動している者」としている。

#### ■「HDLコレステロール」

善玉コレステロールといわれ、余分なコレステロールを回収して、肝臓で処理する働きがある。

#### ■「HbA1c NGSP値」

血液中のブドウ糖と赤血球の成分である「ヘモグロビン」というたんぱく質が結びついたもの。過去1～2か月の血糖値の平均を反映するので、治療の成果や血糖コントロールの状態を知る指標として使われる。2013年4月より従来のJDS値(日本で決められた条件に従った測定値)から国際基準であるNGSP値(JDS値より0.4%高い)へ変更になった。

### 【か行】

#### ■「基礎代謝」

心拍や呼吸、体温維持など、人が生きていくために消費される最低限必要なエネルギーのことをいう。

#### ■「虚血性心疾患」

心臓を取り巻く冠動脈の血流が流れにくくなる、あるいは流れなくなることで起こる病気。狭心症や心筋梗塞などに代表される。

#### ■「健康寿命」

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味する。

#### ■「合計特殊出生率」

15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生涯の間に生むとしたときの子どもの数を表す。

#### ■「コントロール不良者」

血液中のHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)の値が、NGSP値8.4%以上(またはJDS値8.0%以上)の者を指す。

### 【さ行】

#### ■「COPD」(慢性閉塞性肺疾患)

主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性の病気。咳、痰、息切れを主訴として緩徐に呼吸障害が進行する。今まで肺気腫や慢性気管支炎と診断された病気が含まれる。

#### ■「受動喫煙」

本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことをいう。

## ■「循環器疾患」

血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことで、高血圧・心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤などに分類される。

## ■「生活習慣病」

食生活や運動、休養、睡眠、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称。

### 【た行】

## ■「特定健康診査」

平成20年度から医療保険者に義務付けられた40歳以上74歳以下の被保険者、被扶養者に対して行う生活習慣病に着目した健康診査。

### 【な行】

## ■「脳血管疾患」

脳の血管のトラブルによって脳細胞が障害を受ける病気の総称。脳血管疾患には、大きく分けて、動脈硬化が進んで脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の動脈が破れて出血する「脳出血」がある。

### 【は行】

## ■「BMI」

肥満、やせの具合を調べるもの。

$[\text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}]$   
で計算する。

疾病がすくないのは「22」とされている。

## ■「脂質異常症」

血液中の脂肪分（コレステロールや中性脂肪）が多すぎる、あるいは少なすぎる状態をいう。血液中の中性脂肪やLDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）が基準値よりも高すぎても、逆にHDLコレステロール（いわゆる善玉コレステロール）の値が低すぎても、動脈硬化を引き起こすリスク因子になる。心筋梗塞や脳梗塞など、動脈硬化によって発症する可能性のある血管系の病気の引きがねになると考えられる。

## ■「フレイル」

加齢とともに、心身が老い衰えた状態のこと。しかし、適切な治療や予防、支援により、生活機能の維持向上が可能な状態のこと。

### 【ま行】

## ■「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わされ、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい状態のこと。

### 【ら行】

## ■「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」

運動器の障害（変形性関節症、脊椎症、骨粗鬆症、骨折など）により、要介護になるリスクの高い状態のことをいう。

# 熊谷市第4次健康増進計画

令和2年3月

発行 熊谷市

編集 市民部健康づくり課

埼玉県熊谷市箱田一丁目2番39号

電話：048-528-0601

FAX：048-528-0603