

## 資料編

### 1. 用語集

#### 【ア行】

悪性新生物	悪性腫瘍(がん)。
eGFR	腎臓がどれくらい機能しているかを表す。血清クレアチニン値・年齢・性別から計算される。eGFRを基に慢性腎臓病CKD)の重症度を5段階に分類する。
ADL(日常生活動作)	食事・更衣・移動・排泄・整容・入浴など生活を営む上で不可欠な基本的行動を指す。それぞれについて自立／一部介助／全介助のいずれかであるか評価することで障害者や高齢者の生活自立度を表現している。
LDL コレステロール	悪玉コレステロール。体内で細胞やホルモンの材料となる。血液中の量が増えすぎると、血液がドロドロ状態となり、血管壁をもろくし、やがて動脈硬化を引き起こす。
HDL コレステロール	善玉コレステロール。血管内壁にへばりついて動脈硬化を引き起こすコレステロールを引き抜いて、肝臓まで運ぶ働きをしている。

#### 【カ行】

QOL	物理的な豊かさやサービスの量、個々の身辺自立だけでなく、精神面を含めた生活全体の豊かさと自己実現を含めた概念。
共食	家族や友人等、誰かと食事をともにする(共有する)こと。
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差。
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ができる期間。
健幸のまち宣言	平成8年4月1日制定。「幸せは心身に健やかさを感じることを基に、健康で快適な生活環境と、信頼と安心感のもてるまちづくり、人を大切に作る心豊かな人づくりに向かって、健幸のまちづくりの目標を制定した。
合計特殊出生率	15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの。一人の女性が一生に産む子供の平均数を示す。この指標によって、異なる時代、異なる集団間の出生による人口の自然増減を比較・評価することができる。

#### 【サ行】

産後うつ	出産後数週から数か月に出現するうつ病。子どもの成育体調に対する不安、子どもへの愛情を実感できないなど、母親としての自責感や自己評価の低下などを特徴的とする。
CKD(慢性腎臓病)	腎臓の働き(eGFR)が健康な人の60%以下に低下する、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態。CKDの原因として最も多いのは糖尿病と高血圧と言われている。
子宮内胎児発育遅延	在胎週数に応じた胎児の発育が認められず、発育が遅延していると考えられる状態。胎児発育曲線上で、10%以下の出生体重の赤ちゃんを子宮内胎児発育遅延と定義される。
歯周病	プラーク(歯垢)の中の歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、徐々に周りの組織を破壊していく細菌感染症。
出生率	一定人口に対するその年の出生数の割合。人口1,000人あたりにおける出生数を指す。
死亡率	一定人口に対するその年の死亡者数の割合。人口1,000人あたりにおける死亡者数を指す。
受動喫煙	非喫煙者が、喫煙者の吐き出すたばこの煙(呼出煙)や、たばこから直接でる煙(副流煙)を吸い込むこと。
食育	様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てること。食育基本法においては、生きるための基本的な知識であり、知識の教育、道徳教育、体育教育の基礎となるべきもの、と位置づけられている。
心疾患	心臓に関する疾患。心筋梗塞、心不全、狭心症など。

腎不全	腎臓の働きが正常の30.0%以下に低下した状態。腎臓の機能が落ち、老廃物を十分排泄できなくなる。
スクールカウンセラー	不登校等の生徒たちの心のケアの専門家として小・中・高校で、生徒や保護者の悩みを聞き、教員をサポートする。主に臨床心理士。
生活習慣病	食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称
生産人口	年齢別人口のうち、生産活動の中核をなす年齢の人口層を指し、15歳以上65歳未満の人口。
摂食障害	食行動の重篤な障害を呈する精神疾患の一種。一般的には、拒食症、過食症などと言われている。
前置胎盤	胎盤が正常より低い位置に付着し、子宮口を一部、または全部塞いだ状態にある。そのため妊娠中期から後期にかけて出血を伴う場合があり、ハイリスク妊娠となる。

#### 【タ行】

胎盤早期剥離	胎児がまだ子宮内にいるうちに、胎盤が子宮から剥がれてしまう状態です。母児ともに危険な状態になる可能性が非常に高い。
特定健康診査 (特定健診)	実施年度に40～74歳になる医療保険の加入者を対象に国民健康保険等の各医療保険者実施する健康診査。平成20年より開始。
特定保健指導	特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、医師や保健師や管理栄養士等が身体状況に合わせた生活習慣を見直すためにサポートをすること。

#### 【ナ行】

脳卒中	脳の血管がつまったり、破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなって、細胞が障害される疾患。
-----	---

#### 【ハ行】

標準化死亡比 (SMR)	年齢構成の異なる地域間では、死亡状況がそのまま比較できないので、年齢構成の違いを気にすることなく、より正確に地域比較ができるように考えられた指標。
BMI	成人の肥満の程度を表す指数。BMI＝体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))で計算される。
フッ化物	水や食品中の無機のフッ素をフッ化物という。フッ素は、食品、水、土壌といった自然界に広く存在している物質で、むし歯予防に効果がある。最近ではほとんどの歯磨剤に含まれている。保健センターや学校等で「フッ化物歯面塗布」「フッ化物洗口」を実施されているところがある。
ヘモグロビンA1c (HbA1c)	過去1か月～2か月の血糖状態を表す。糖尿病等の診断に用いられる指標。

#### 【マ行】

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	人間の体にとって有害な粒子やガスを吸い込んでしまうことで、肺や気管支が炎症を起こし、それがもとになって呼吸困難に至る病気の総称。たばこが大きな要因と言われている。代表的な疾患に慢性気管支炎、肺気腫がある。
メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)	おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態。
網膜剥離	目の中でフィルムの役目をし、物を見るのに重要な役割を果たしている網膜に穴が開き剥がれてくる疾患。

#### 【ラ行】

ローレル指数	児童・生徒の肥満の程度を表す指数。 ローレル指数＝体重(kg) ÷ 身長(cm) <sup>3</sup> × 10 <sup>7</sup> で計算される。
--------	--