特定非営利活動法人

日本健康事業促進協会

— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.9- No.2 ／ 2013年4月号

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等がございましたら
e-mail：info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —
東京都中央区日本橋室町 1-8-7
www. jhpps.org

私どもNPO法人日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますよう、お願い致します。

【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並び素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通した青少年の健全育成事業
- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- 出版物の発行等による普及び啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会　員】協会の目的に賛同して入会する個人・団体
・団体　入会金：100,000円　年会費：100,000円
・個人　入会金：　1,000円　年会費：　1,000円
個人会員には、会員証としてポイントカードを発行致します。

【機関誌】年4回発行：健康関連情報・各種学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内を掲載

【その他】

＊会員の方が、当協会機関誌・ホームページに紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、5～10%のポイントが還元されます。
＊フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。
＊各種講演会、各種講座、フォーラム、セミナーを会員価格でご参加頂けます。

鳥インフルエンザ

鳥インフルエンザが、また流行の兆しをみせています。中国では死者が出ていますが、さて、「鳥インフルエンザ」とはそもそも何なのでしょう？

実のところ鳥インフルの問題は、長年かかっているのに全く解決していません。それどころか時間の経過と共に危険性は高まっています。

鳥インフルが何故これほど大きく取り上げられるのかと言えば、これまで世界で大流行した新型インフルエンザは全てが鳥の世界から入ってきていると考えられているからなのです。

昨年の定例健康セミナーでインフルエンザについてお話ししましたが、新型インフルエンザは、毎年冬に流行する季節性のインフルエンザとはちょっと違います。

季節性インフルは過去に何度も発生していて、ウイルスの正体も大体判っていますし、ほとんどの人は基礎免疫を持っています。有効なワクチンもありますから、仮に発症したとしても、病院に行って 1 ～ 2 週間安静にしておけば、大抵は治ってしまいます。

しかし昨今騒がれている新型インフルが発生したら、そうはいきません。

厚生労働省の定義によると、新型インフルとは、「過去数十年間にヒトが経験したことがない HA または NA 亜型のウイルスがヒトの間で伝播して、インフルエンザの流行を起こした時、これを新型インフルエンザウイルスと呼ぶ」とされています。

少々難しい言い回しなので、3 つの段階に分けます。

まず最初の段階は、新しいインフルのウイルスが人の身近に出現することです。

まだ人に直接的な被害はありません。

次の段階は、そのウイルスが人の体内で増殖することができるように、人で症状を起こすことです。つまり鳥から人間にウイルスが侵入して、感染した人が発症してしまうということです。

普通に暮らしている分にはまずこうしたことはありませんが、養鶏農家などで日常的に鳥と接触していると感染するケースがあるようです。実際にインドネシアやベトナムなどの東南アジアを中心にして、多数の人が発祥して亡くなっています。

そして最終段階は、人の体内に入ったウイルスが人体に適応して人から人へ感染する能力を獲得することです。

こうなってしまったら大変です。このウイルスは、これまで人の世界には存在しなかった完全な新種ですから、世界中の誰一人として、このウイルスに対する免疫を持っていません。ですから、爆発的に感染は進んでいきます。

この新種のインフルウイルスに感染して発症する疾病が、新型インフルというわけです。

実は、新型インフルは発生してからでないと有効なワクチンは作れません。なにしろ、新種ですから、ウイルスを解析しない事には、その DNA が判りません。そして DNA が解析されたとしても、ワクチンが開発されるまでに少なくても 6 ヶ月はかかる上、感染は一斉に広まるため、病院がパニックになると言われています。

このように人から人へ感染が広がり、大流行する状態を「インフルエンザ・パンデミック」と呼んでいます。

このインフル・パンデミックは、この 100 年間に 3 度も起こっています。

1918 年に始まったスペイン・インフルエンザでは、世界人口の 3 分の 1 が疾患し、2.5% の人が亡くなりました。日本でも 2300 万人が発症して、約 38 万人の死者が出たという推計もあります。

またその後も 1957 年にアジア・インフル、1968 年に香港インフルが発生し、スペイン・インフルほどではありませんが、多くの人が亡くなっています。

では実際のところ、新型インフルはどの程度危険と考えられているのでしょうか。

WHO(世界保健機関) は現在の状況を、香港インフル以降、インフル・パンデミックが最も起こりやすいレベルにあるとしています。WHO では世界のパンデミック警戒レベルとして 6 つのフェーズを用いて示しますが、現時点は世界はフェーズ 3 の警戒期にあるとしています。

つまり動物から人への感染は認められており、「人から人へ」の感染がないかまたは極めて限定されているという段階です。まるで SF 映画のようですが、実際に新型インフルはそれだけの脅威を持っているということです。

でも怖がってたばかりは居れません。

実際にパンデミックが起こってしまったら私達はどうすればいいのでしょうか。

それは、可能な限り感染している（かも知れない）人との接触を減らすこと、つまり「うつつされない」努力をするしかありません。

有効なワクチンが直ぐには準備されない以上、予防するしかないわけです。

うがい、手洗いが大切です。ただ、以前もレポートしたように、ウイルスは 10 ～ 30 分単位で口腔から体内（肺）に侵入しますから、「家に帰ってからうがいします」では間に合いません。どうするか？ 飲んでしまえば大丈夫なんです。胃液が殺菌してくれます。

ペットボトルを持って外出しましょう。家や事務所では、紅茶や緑茶、コーヒーをデスクサイドに。思いつく度、一口飲みましょう。

因みによく街で見かけるマスクには、インフルウイルスを防御する能力はありません。マスクは、「人から感染されるのを予防する」のではなく、自分の咳やくしゃみで「人に感染させるのを予防する」ものです。

さらに安心できることをひとつ。

鶏肉を食べて鳥インフルに感染することはありません。

そもそも鳥インフルが発生した養鶏場の鳥は処分されますし、また何らかの間違いで食材として流通したとしても、鳥インフルウイルスは十分に加熱することで死滅します。世界的に調理されて熱を通した肉を食べて感染した事例はありませんから、安心して下さい。

（以上、主として「食ニュースのウソ・ホント」から抜粋）

次に、WHO による**「中国における人での鳥のインフルエンザウイルス（H7N9）感染症に関する Q&A（2013 年 4 月 5 日更新）」**を転載します。

1. インフルエンザ A（H7N9）ウイルスとは何ですか？

インフルエンザ H7 亜型ウイルスは、通常、鳥の間で循環しているインフルエンザウイルスのグループで、インフルエンザ A（H7N9）ウイルスは H7 亜型ウイルスのサブグループの一つ。複数の H7 亜型ウイルス（H7N2、H7N3 および H7N7）の人への感染が時折発見されてきましたが、H7N9 ウイルスの人への感染は中国からの最近のレポートがあるまで報告されていませんでした。

2. インフルエンザ A（H7N9）ウイルスによるヒト感染の主な症状は何ですか？

これまでのところ、この感染症を有する患者は、重症肺炎を患っていました。症状には、発熱、咳、息切れが含まれます。ただし、情報はまだインフルエンザ A(H7N9) ウイルスの感染が起こしうる病気として考えられる範囲に限ったものです。

3. 何人のインフルエンザ A（H7N9）ウイルスによる人症例がこれ迄に中国で報告されていますか？

新しい症例は毎日報告され、更新されています。症例に関する最新情報の詳細は、Diseases Outbreak News を参照することができます。

4. なぜこのウイルスは現在、人間に感染するのですか？

これまでの感染患者における曝露源が分かっていないので、我々はこの質問に対して、まだ答えを知りません。

しかし分離されたウイルスの遺伝子解析の結果からは、ウイルスは鳥由来であるものの、哺乳動物に適応の兆しを見せていることを示唆しています。これらの適応には、ウイルスが哺乳動物の細胞に結合する能力と、（鳥のそれよりも低くなっている）哺乳類の通常の体温に近い温度で増殖しうる能力が含まれます。

5. インフルエンザ H7 亜型ウイルスによる以前の人への感染について世界的に知られていることは何ですか？

1996 年から 2012 年まで、インフルエンザ H7 亜型ウイルス（H7N2、H7N3、および H7N7）の人への感染は、オランダ、イタリア、カ ナダ、アメリカ、メキシコ、イギリスで報告されてきました。これらの感染のほとんどは、家禽におけるアウトブレイクに関連して発生しました。オランダで発生した 1 例の死亡を除いて、感染は主に結膜炎や軽度の上気道症状でした。現在までに、インフルエンザ H7 亜型ウイルスによる人への感染は中国で報告されていません。

6. インフルエンザ A（H7N9）ウイルスは、インフルエンザ A(H1N1) ウイルス、およびインフルエンザ A(H5N1) ウイルスとは違うのですか？

はい。すべての 3 つのウイルスはインフルエンザウイルスですが、互いに異なっています。H7N9 と H5N1 は、時には人々に感染する動物のインフルウイルスであると

考えられています。H1N1 ウイルスは、人に通常感染するものと、動物に通常は感染するものに大別できます。

7. 人々はどのようにインフルエンザ A（H7N9）ウイルスに感染したのでしょうか？

確定例の中には、動物や動物のいる環境との接触があった者がいます。ウイルスが上海の市場のハトから見つかっています。人がどのように感染したかは分かっていません。動物から人への感染の可能性、同様に人から人への感染の可能性に対して調査が進められています。

8. インフルエンザ A（H7N9）ウイルスの感染をどのように防ぐことができますか？

感染源と感染経路の両方が不確定ではありますが、感染全般を防ぐために基本的な衛生慣行に従うことが賢明です。その中には手指衛生や咳エチケット（原文では「呼吸器の衛生」）と食品安全対策が含まれます。

手指衛生：以下のような時には手を洗いましょう。

・食事を用意する前、用意している間、その後。
・食べる前。
・トイレを使用した後。
・動物の世話をしたり、動物の排泄物を処理した後。
・手が汚れている時。
・家人が病気になりお世話をする時。

手指衛生は、また（汚染面への接触から）自分自身への感染伝播を予防します。これらは、医療機関においては、患者に対して、あるいは医療従事者や他の人への感染伝播を防ぐことに繋がります。

肉眼的に汚れている場合には石鹸と流水で手を洗いましょう。そうでない場合は、石鹸と水で手を洗ったり、アルコール製剤による手指のクリーナーを使用しましょう。

咳エチケット：咳やくしゃみをするときには、医療用マスク、ティッシュペーパー、（服の）袖、または曲げた肘で口と鼻を覆いましょう。その直後に、蓋を閉じることの出来る容器に使用されたティッシュペーパーを捨てましょう。気道分泌物との接触後には、手指衛生を行いましょう。

9. 肉（例：鶏肉や豚肉製品）を食べることは安全ですか？

インフルエンザウイルスはよく調理された食品からは伝染しません。インフルエンザウイルスは通常の過熱調理温度（食品の全ての部分で 70℃に達する、ぐつぐつ煮る、ピンクの部位がない）で不活化するので、家禽や狩猟鳥を含み、適切に準備され、調理された肉を食することは安全です。

病気の動物や病死した動物を食べてはいけません。

アウトブレイクが発生している地域では、適切に調理が行われ、食事の準備が適切に行われていれば、肉製品は安全に消費することができます。生の肉や、未調理の血液を用いた料理の摂食は、高いリスクとなりますのでお勧め出来ません。

10. 人に感染が報告されている地域の生きた動物のいる市場や農場を訪問することは安全ですか？

生きた動物のいる市場を訪問するときは、それらの生きた動物や、動物の接触表面との直接的な接触を避けてください。もし農場に住んでいて、豚や鶏を食用に飼育している場合は、病気や死んだ動物に子どもを近づけないようにしてください。種類の違う動物は出来るだけ引き離してください。病気や死んだ動物がいたら、至急、地域当局に報告してください。病気や死んだ動物は屠殺して食用にしてはいけません。

11. インフルエンザ A(H7N9)ウイルス用のワクチンは？

インフルエンザ A（H7N9）感染予防のためのワクチンは現在ありません。しかし、ウイルスはすでに最初の患者から分離され、特徴が分かってきています。ワクチン開発の最初のステップは、ワクチンに用いることができる候補となるウイルス株の選択です。WHO は、パートナーと協力して、最良の候補ウイルスを識別するために利用可能なインフルエンザ A（H7N9）ウイルスの特徴を明らかにしていきます。そうして、ワクチンが必要となった場合に、これらの候補ワクチンウイルスは、ワクチンの製造に用いることができます。

12. インフルエンザ A（H7N9）感染症の治療法は？

中国で行われた臨床検査の結果からは、インフルエンザ A（H7N9）ウイルスはノイラミニダーゼ阻害剤（オセルタミビルおよびザナミビル）として知られている抗インフルエンザ薬に感受性があることが示されています。これらの薬は病気の過程で早期に投与される場合、季節性インフルエンザウイルスとインフルエンザ A（H5N1）ウイルス感染に対して有効であることが判明しています。ただし現時点では、H7N9 感染症の治療のために、これらの薬剤を使用した経験はありません。

13. 一般住民はインフルエンザ A（H7N9）ウイルスの

危険にさらされていますか？

これらの感染が、社会における感染伝播に対して重大なリスクがあるかどうかを判断するためには、情報は十分ではありません。その可能性については、今行われている疫学調査の対象となっています。

14. 医療従事者はインフルエンザ A（H7N9）インフルエンザウイルスの危険にさらされていますか？

医療従事者が感染症患者に接触することはよくあることです。そのため WHO は、適切な感染防護策・感染管理が一貫して医療現場において用いられ、医療従事者の健康状態を注意深く監視することを勧めます。インフルエンザ A（H7N9）感染における疑い例や確定例の診療・看護を行う医療従事者は、標準予防策の実施と同時に、追加の予防措置を用いるべきです（http://www.who.int/csr/resources/publications/swineflu/WHO_CDS_EPR_2007_6/en/index.html）。

15. どんな調査が始まっていますか？

地域および国の保健当局は、次のような対策を行っています。

・新たな症例の早期発見と検査確定を確実にする為に、原因不明の肺炎症例のための強化サーベイランス。

・疑い症例と既知症例との接触者の評価を含めた疫学調査。

・感染源を決定する為に、家畜衛生当局との緊密な連携。

16. このインフルエンザウイルスはパンデミックの脅威となりますか？

人に感染する能力を有するいかなる動物のインフルエンザウイルスは、パンデミックを引き起こす理論上のリスクを有しています。しかし、インフルエ ンザ A（H7N9）ウイルスが、実際にパンデミックを引き起こしうるかどうかについては不明です。人への感染がしばしば検出されている動物の他のインフル エンザウイルスが、パンデミックを常に引き起こしているわけではありません。

17. 中国に旅行することは安全ですか？

中国で特定された症例数は非常に少ないです。WHO は、中国への訪問者にも、中国を離れる人々に対しても、旅行措置の適用を助言するものではありません。

18. 中国製品は安全ですか？

いかなる中国製品と現在の症例を結び付ける証拠はありません。WHO は、この時点で貿易に関するいかなる制限が行われることに対しても反対します。

いちばんおいしい食べ方は、収獲された土地へ出向くこと。

「ポジティブ・オフ」運動とは、国土交通省 観光庁が主催しています。休暇を取得して外出や旅行などを楽しむことを積極的に促進し、休暇（オフ）を前向き（ポジティブ）にとらえて楽しもう、という運動です。

休暇を取得しやすい職場環境や雰囲気をととのえていくこと、それをベースとした外出・旅行を通じて経済活性化に貢献すること、長期的にワークライフ・バランスの実現や休暇を楽しむライフスタイルなどの「ライフスタイル・イノベーション」につなげていくことを目的として、内閣府、厚生労働省、経済産業省と共同して提唱・推進しています。

当協会も、「ポジティブ・オフ」運動に賛同しています。

POSITIVE OFF

観光庁 Japan Tourism Agency

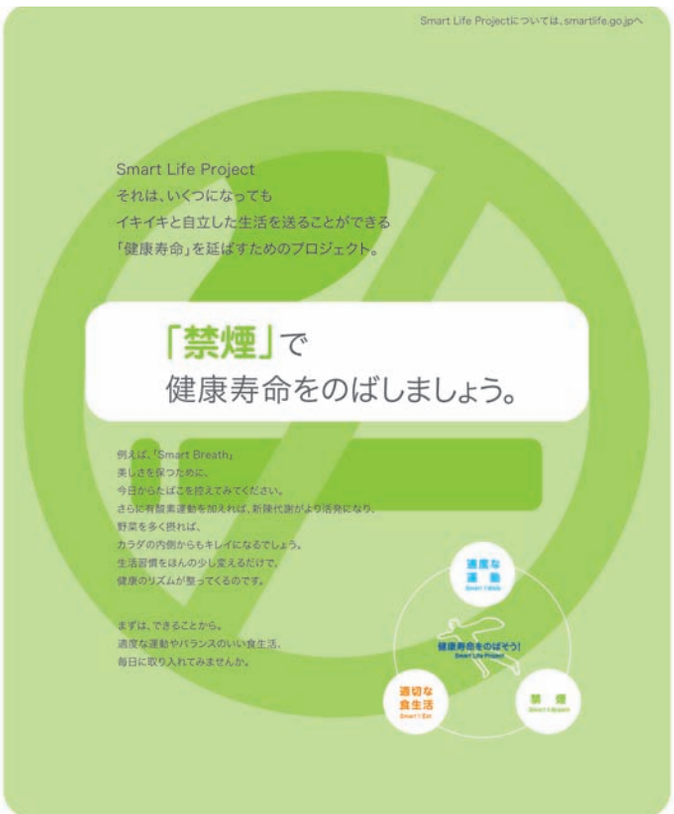
内閣府 厚生労働省 経済産業省 Ministry of Economy, Trade and Industry

ポジティブ・オフに関する詳しい情報はこちら
www.mlit.go.jp/kankocho/positive-off/

ポジティブ・オフ 検索

「Smart Life Project」では「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、
全ての日本人が人生の最後まで元気で健康で楽しく毎日が送れることを目標に、
運動、食事、禁煙の３分野について
具体的なアクションの呼びかけを行います。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



日本の平均寿命は、戦後、高い教育・経済水準、保健・医療水準、生活習慣の改善に支えられ、世界でも高い水準となりました。しかし一方で、ますます少子高齢化が進んでいるのも事実です。

単なる「寿命」でなく、元気で健康で楽しく毎日が送れること。

人生の最後まで、誰の助けも借りずに自立した生活を送ること、言い換えれば「健康寿命」を私たち日本の目標にしたいのです。

これからの人生を最後の最後まで、すこやかに送って頂くために私たちは、国をあげて取り組むプロジェクトを立ち上げました。

「Smart Life Project」健康寿命をのばすために、スマートな生き方をテーマに、具体的に３つのアクションを提案します。

生きていくために不可欠な「運動」「食生活」、そして健康でいるために必要な「禁煙」です。

この３つのアクションを、まずは、企業・団体と連携し運動を展開していきます。

日々の小さな変化から生活サイクルを見直すことができるよう、あなたの健康をサポートしていきます。

健康長寿大国として、世界に誇れる日本を目指すために。

（厚生労働省「Smart Life Project とは」より抜粋）

健康寿命をのばそう! Smart Life Project × NPO 特定非営利活動法人 日本健康事業促進協会 Japan Health Project Promotion Society

は、Smart Life Project を応援します。

GENKI Point Network

ポイントカードを会員証として発行します

2000 年に WHO（世界保健機関）が「健康寿命」を提唱して以来、単に寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸ばすかが重要な課題になっています。生涯にわたって健康でいきいきと暮らしていくためには、個々が「自分の健康は自分でつくる」という意識を高め、生活習慣を見直し、健康づくりを実践することが大切です。しかしこうした意識を持つ人、実践する人のパーセンテージが上がらないと、地域全体での健康づくりは積み上がりません。ですから、そうした個人の健康づくりを支援するための、社会全体での取り組み、枠組みが不可欠になります。

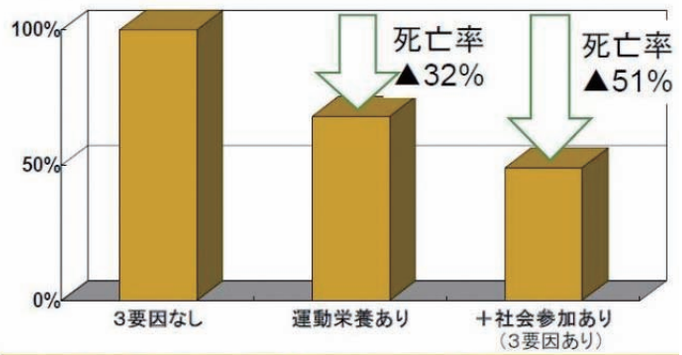
一生のうち、健康で自立して暮らすことのできる期間を維持するために必要なのは、「運動」「食生活」「禁煙」といった生活習慣です。そして更に、「社会参画」も非常に大切です。

静岡県におけるコホート研究でも、運動・栄養・社会参加に熱心な老齢者は長生きである事が分っています。

ガンは今だに死因のトップで健康長寿の一番の阻害要因です。しかし、定期的な「ガン検診」による早期発見で早期治療が可能になります。また地域密着の掛かり付け医の存在も、禁煙やメタボリックシンドロームを始め、生活習慣病についての予防意識の啓蒙に重要なポジションを占めますし、特定健康診査、特定保健指導を受ける意識を高めます。「ガン検診」、「特定健康診査」、「特定保健指導」は、予防医学の絶対条件として、何としても受診率を上げなければなりません。そのためには、身近な医療の場の提供が必要です。

健康長寿の基本は「食事」にあります。中食、内食での栄養バランス指導は大切ですが、外食においても、糖質制限、カロリー制限、トランス脂肪酸の不使用、食物繊維や不飽和脂肪酸、フィトケミカルの摂取誘導などと

静岡県でのコホート研究（高齢者 14.001 人の追跡結果）
～運動・栄養・社会参加について良い習慣のある人は長生き～



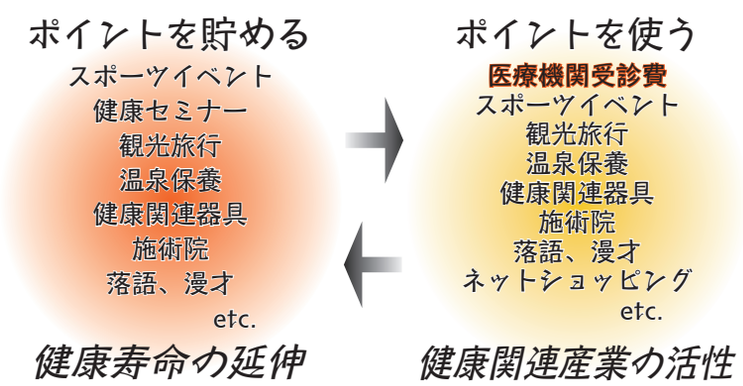
•性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比
•H24．7．21東海公衆衛生学会にて発表

云った、お客様に対して健康理念を持ったメニューの提供が重要です。

よく「80 歳で自分の歯を 20 本以上保てるように」とも言われます。生涯を通じた歯の健康づくりは、人の三大欲求の一つである食べる楽しみ、食材による四季を感じる幸せ、味わう事や人と一緒に食事をする事での精神安定や脳の機能維持に役立ちます。これは、健康長寿の基本に通じます。

日常生活の中で、自分に合った「運動」や「身体活動」を心がけることも大切です。有酸素運動は生活習慣病を改善します。そのためには、スポーツを身近に感じ、簡易に接するチャンスや場の提供が必要です。

さらにストレスフルな時代であるからこそ、いわゆるメンタル・ヘルスとして「心の健康づくり」に対する意識を高めることは非常に重要ですが、スポーツと食事、そして社会との繋がり意識が、ウツ予防、自殺予防に非常に効果的であることからも、スポーツに接する機会の増加や食事についての意識向上、社会参画は、「心の健康づくり」の必要条件です。



これらの観点から、私共は「ポイントカードシステム」を、産官民がリンクした個々の健康意識改革、健康長寿、健康寿命延伸、地域活性のためのひとつのアイテム、ツールとして提案させて頂いております。

今後、当協会の会員カードとして「ポイントカード」を活用して参る予定でおります。正式に決定致しましたら改めてご連絡致しますので、是非、皆様のご協力、ご参画をお願い致します。