

用語の説明

・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、悪性腫瘍とも言う。

●アルコール依存症

長期間多量に飲酒した結果、アルコールに対し依存を形成し、生体の精神的および身体的機能が持続的あるいは慢性的に障害されている状態をいう。（厚生労働省）

●一次予防

健康増進・疾病予防・特殊予防。生活習慣の改善、生活環境の改善、健康教育による健康増進を図り、予防接種による疾病の発生予防、事故防止による傷害の発生を予防すること。

健(検)診などによって疾病を早期発見し、適切な治療を早期に開始することで重症化を予防することを二次予防、すでに疾病が進行している状態で、適切な治療を継続することに加え、リハビリテーションや保健指導などにより社会復帰や再発防止を目指すことを三次予防という。

●医療保険者

医療保険制度の運営、実施主体を指し、健康保険組合、全国健康保険協会（協会けんぽ）、市町村国保、国民健康保険組合、共済組合等を言う。

●うつ病

精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態。脳がうまく働いてくれないので、ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまう。そのため普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じるという、悪循環が起きる。

●運動習慣

「習慣」とは日常生活の一部になり、継続して実施している行動。

健康日本21等では、「1回30分以上、週に2回以上、1年以上」運動を継続している人を「運動習慣あり」と分類する。

●栄養成分表示

食品の栄養成分の量及び熱量を表示したもの。食品表示法にて、容器包装に入れられた一般加工用食品には表示が義務付けられている。

●オーラルフレイル

滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなど、ささいな口腔機能の低下から始まる、心身の機能低下につながる口腔機能の虚弱な状態のこと。

・か行

●気分(感情)障害

ある程度の期間にわたって持続する気分(感情)の変調により、苦痛を感じたり、日常生活に何らかの支障をきたしたりする状態のこと。うつ病や双極性障害などがある。

●ゲートキーパー

自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人のこと。

●健康増進法

平成15年5月に施行され、国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに健康の増進に努めなければならないことを規定し、自治体や医療機関などに協力義務を課した法律。

●口腔機能

咀嚼(噛む)、摂食(食べる)、嚥下(飲み込む)、構音(発音)、唾液の分泌など口が担う機能の総称。

●口腔ケア

本人や介護者が行う口腔清掃に加え、低下した口腔機能に対する機能的なケアも含まれる。口腔内の歯や粘膜、舌などの汚れを取り除く器質的口腔ケアと、口腔機能の維持・向上を目的とした機能的口腔ケアがある。

●高血圧症

血管に強い圧力がかかりすぎている状態。心臓病や脳卒中を引き起こしやすくなる。収縮期血圧(最高血圧)と拡張期血圧(最低血圧)のどちらが高くても、高血圧という。

●国民健康・栄養調査

健康増進法第10条に基づき、厚生労働省が実施する調査。

国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得るために実施している。

●骨粗しょう症

骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態のこと。わずかな衝撃でも骨折をしやすい状態。

●歯周病

歯と歯ぐき(歯肉)の隙間(歯周ポケット)から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態(歯肉炎)、それに加えて歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてグラグラにさせてしまう状態(歯周炎)を合わせて、歯周病という。

歯周炎は、歯槽膿漏とも言われる。

●主食・主菜・副菜

主食:体のエネルギー源となる炭水化物を多く含む、ごはんや麺類、パンなどを主とする料理。

主菜:体を作る基になるたんぱく質を多く含む、肉や魚、卵、大豆・大豆製品を主に使用した料理。

副菜:体の調子を整えるビタミン・ミネラルを多く含む、野菜や海藻類を主に使用した料理。

●受動喫煙

本人が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。喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれている。

●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。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。

●人口動態調査

新「統計法」(平成19年法律第53号)に基づく基幹統計調査として、国の人口動態事象(出生・死亡など)を把握し、人口及び厚生労働行政施策の基礎資料を得ることを目的とし、行われている厚生労働省が実施する調査。

●心疾患(虚血性心疾患)

心臓に起こる病気の総称。そのうち、心臓に十分に血液がいかない病気で、狭心症や心筋梗塞などを虚血性心疾患という。

●成育基本法

平成30年12月に公布された法律で、正式名称は「成育過程にある者及び保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律」。

「成育過程」とは、出生に始まり、大人になるまでの一連の成長過程を指し、「成育医療」とは妊娠、出産及び育児に関する問題や成育過程において生じる心身の健康に関する問題等を包括的に捉え、適切な医療及び保健並びに教育・福祉等に係るサービス等を指す。妊娠期から成育期までの切れ目ない支援を行うことで、子どもたちが安心して健やかに成長できる環境づくりを目的としている。

●生活習慣病

生活習慣が発症の原因や悪化に深く関与していると考えられる疾患の総称。

三大死因である、がん、脳血管疾患、心疾患や、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などが含まれる。食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に大きく関与している。

・た行

●糖尿病

インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気。血糖コントロールをせずにいると、網膜症・腎症・神経障害の三大合併症を発症する危険性が高い。

●特定健診（特定健康診査）

生活習慣病（高血圧、糖尿病など）の早期発見・予防のために、メタボリックシンドロームに着目した年に一回無料で受診できる健康診査。

●特定保健指導

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い者に対し、保健師、管理栄養士等が対象者一人一人の身体状況に合わせた生活習慣を見直すための継続的なサポート（保健指導）を行う。リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援がある。（よりリスクが高い方が積極的支援）

・な行

●日本人の食事摂取基準

健康増進法第 16 条の2に基づき、国民がその健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めたもの。5年毎に改定が行われる。

●認知症

記憶障害など脳の認知機能障害により、日常生活に支障をきたすようになる疾患。

●脳血管疾患(脳卒中)

脳の血管のトラブルによって、脳細胞が破壊される病気の総称。おもな脳血管疾患には「出血性脳血管疾患」と「虚血性脳血管疾患」の 2 つのタイプがあり、これらは「脳卒中」とも呼ばれている。

・は行

●不安障害

不安が強く、行動や心理的障害をもたらす症状の総称。パニック障害や強迫性障害などが含まれる。

●標準化死亡比 (SMR)

年齢構成の異なる地域間の死亡状況を比較するために、年齢構成の差異を調整して算出した死亡率。国の平均を 100 として比較し、100 以上の場合を「死亡率が高い」、100 以下の場合を「死亡率が低い」と判断する。

・ま行

●メタボリックシンドローム

「内臓脂肪症候群」ともいい、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満である「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つ以上をあわせもった状態のこと。

脳卒中、心臓病、腎不全や一部の「がん」などの発症リスクが高いことが問題となっており、生活習慣の見直しで予防・改善が期待できる。

ただし、先天的な素因やその他の疾患で二次的に起こっていることもあるため、医療機関を受診して正確な診断を受けることも必要である。

●メンタルヘルス

こころの健康状態を指し、個々の心理的、感情的、社会的な状態を含む広範な概念を含む。

こころの健康状態が良好であるとは、個人が自己を認識し、他人との関係を築き、日々の生活に対処する能力を持つことを意味する。

・ら行

●ライフステージ

人間の一生において節目となる出来事（出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職等）によって区分される生活環境の段階のことをいう。

・英字

●BMI

ボディ・マス・インデックスの略で、体格のバランスや、エネルギー収支バランスを示す指標。

BMI の計算式は世界共通だが、肥満の判定基準は国により異なる。日本肥満学会では、BMI が 22 の場合を標準体重（統計的に最も病気にかかりにくい体重）としており、25 以上の場合を肥満、18.5 未満である場合を低体重としている。

厚生労働大臣が定める日本人の食事摂取基準(2020 年版)では、研究結果から得られた総死亡率や疾病別の発症率、死因と BMI との関連、日本人の BMI の実態に配慮し、総合的に判断した結果、「当面目標とする BMI の範囲」を以下の表の通りとしている。65 歳以上では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防に配慮する必要があることを踏まえ、設定されている。

年齢(歳)	目標とする BMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75 以上	21.5~24.9

*男女共通。あくまでも参考として使用。

●COPD

慢性閉塞性肺疾患の英語表記:Chronic Obstructive Pulmonary Disease の略。たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸入することにより生じる肺の炎症による病気のこと。

「肺気腫」と「慢性気管支炎」の総称。

●K6

米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標。

6つの質問で点数化し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性がある。

●LDL コレステロール

一般的に「悪玉コレステロール」と呼ばれている。肝臓で作られたコレステロールを身体全体へ運ぶ役割をもっており、血液中に増えすぎると血管壁にたまってしまう。蓄積していくと血管が細くなり、血栓ができて動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や狭心症・脳梗塞などの動脈硬化性疾患を誘発させる。

●QOL

「Quality Of Life」の略。人の生活の質。ある人がどれだけ人間らしい望み通りの生活を送ることが出来ているかを計るための尺度として働く概念。