

# 知ってください!「HTLV-1」のこと

## HTLV-1って何?

HTLV-1とは、ヒトT細胞白血病ウイルス1型の略で、人に感染するウイルスの一種です。ATL(成人T細胞白血病)やHAM(HTLV-1関連脊髄症)等の病気の原因となるウイルスのことです。

国内に、約82万人のHTLV-1感染者がいることが明らかになっています。以前は九州地方に感染者が多いことで知られていましたが、近年では、関東や関西の大都市圏でも増加傾向にあることが分かっています。

このウイルスの主な感染経路は、ウイルスを持ったお母さんから赤ちゃんへの母子感染(母乳を介する)や性感染などです。日常生活においては、ほとんど感染しません。

## 母子感染を防ぐためには?

ウイルスを持ったお母さんから赤ちゃんへの感染は、主に母乳に含まれるTリンパ球が原因となります。母乳からの感染を防ぐには、原則として完全人工栄養(育児用ミルク)が望ましいとされています。

なお、母乳栄養を希望される場合には、3ヶ月以内の短期間の母乳栄養や凍結母乳栄養という選択肢もあります。

医療機関ともご相談の上、ご自身が最善と思う方法を選んでください。



感染を防ぐために母乳による育児が出来ず、つらい思いをされているお母さんやご家族のことを皆さんには知りたいと思います。身近な方々がHTLV-1に対する正しい知識を持ち、お母さんや赤ちゃんを見守り支えていきましょう。

## 鹿児島県における取り組みは?

鹿児島県では、HTLV-1についての正しい知識の普及啓発及び感染者等の早期発見を目的として、以下のような取組を行っています。

### ●HTLV-1に関する相談窓口

県内の各保健所やお住まいの市町村で相談を受け付けています。

かかりつけの医療機関、専門医療機関にもお気軽に尋ねください。

鹿児島県には、患者団体(NPO法人スマイルリボン TEL: 099-800-3112)があり、感染者や発症した患者の相談にも応じています。

### ●HTLV-1抗体検査(血液検査)

県内の保健所において、平日に原則無料で検査を実施しています。

(対象者は、高校生相当以上の方になります。妊娠中の方は除きます。)

※匿名での検査が可能ですが、事前に電話による予約が必要です。

保健所の連絡先については、県ホームページまたは県庁健康増進課へお問い合わせください。

### ●その他

このほか、妊婦向けリーフレット(Q&A)の作成・配布や普及啓発のための講演会の開催などを行っています。

県庁健康増進課 感染症保健係: 099-286-2724

HTLV-1についてもっと知りたい方は、県ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/kenko-iryo/kansen/atl/>

## 肝臓は「沈黙の臓器」です ～肝炎ウイルス検査はお済みですか?～

### ウイルス性肝炎とは?

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して、肝臓の細胞が壊れていく病気です。

この病気になると徐々に肝臓の機能が失われていき、ついには肝硬変や肝がんなどの重篤な症状につながる恐れがあります。そのため、早期発見・早期治療が重要です。

### 肝炎ウイルス検査が無料で受けられます

これまでにB型、C型の肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、保健所や県と契約を結んだ医療機関(鹿児島市内を除く)で、無料で肝炎ウイルス検査受けることができます。早めに検査を受けましょう。

### 初回精密検査費用、定期検査費用の助成が受けられます

県では、肝炎ウイルス検査の初回精密検査、定期検査の費用助成を行っています。

○初回精密検査：1年以内に肝炎ウイルス検査において陽性と判定された方が対象

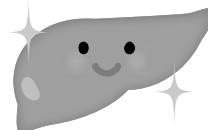
○定期検査：肝炎ウイルスの感染を原因とする慢性肝炎、肝硬変及び肝がん患者(治療後の経過観察を含む)の方が対象

### 肝炎医療費の一部を助成しています

県では、B型及びC型ウイルス性肝炎に対する医療費の助成を行っています。

○助成対象の治療：インターフェロン治療、インターフェロンフリー治療、  
核酸アナログ製剤治療

○月額1万円(上位所得階層は2万円)を超える部分について助成します。



県庁健康増進課 感染症保健係：099-286-2724

【詳しくは県ホームページへ】

鹿児島県 肝炎関連情報

検索

<http://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/kenko-iryo/kansen/kannen/index.html>

## お口の健康と全身のかかわり

口は生命を保つための入り口です。

食べることは命を支えるうえで大切なことです。栄養をしっかり取り込み、おいしく食べるためには、「歯」と「口」の健康は欠かすことができないものです。

1.2.3.4...



口は大切なコミュニケーション器官です。

人の口は、食べるだけでなく、話す器官でもあります。歯や口の周囲の筋肉は、発音に大きく関係しています。また、歯が抜けることで顔の形や相手に与える印象が変わったり、日常生活にも支障をきたす可能性があります。

\8020/



口は全身の病気と深い関係があります。

飲み込む力が弱くなると、歯周病菌などの口の中の細菌が気管や肺に入り込むことで肺炎になります。死に至ることもある。

血管の病気に 歯周病菌が血管の中に入り込み、炎症を起こした血管に付着して、動脈硬化を悪化させる。

心臓の病気に 心臓の内側の膜「心内膜」に歯周病菌が感染し心臓の動きが低下する。

母親が歯周病にかかっていると  
低体重児出産や早産を起こすリスクが高くなる。

低体重児  
出産に

糖尿病に 糖尿病が歯周病を悪化させ、また、歯周病が糖尿病を悪化させる。

歯と口の健康のためにも禁煙に努めましょう

喫煙習慣があると、歯周病を発症・進行するリスクは2~9倍に高まる。

# 「ロコモティブシンドローム」を予防しよう！

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態「ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称：ロコモ）」は、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

## 鹿児島県の現状

### ロコモ予備群及び該当者推計

\*ロコモとその予備群（40歳以上）：運動機能の低下（筋力・バランス能力の低下、痛み）や運動器疾患（骨折、骨粗しょう症、変形性関節症）などの疾患を一つでも持っている人（全国 4,700万人\*）

\*鹿児島県のロコモとその予備群推計（40歳以上）：66万人（H27年 県の40歳以上人口 約102万人）

(\*東京大学22世紀医療センター吉村典子准教授による調査結果、平成22年)

## ロコモ予防のためには、「早めの察知」と「早めの対策」が重要！

将来、要支援・要介護にならないよう自らが必要性を感じ、継続して運動を行うことが重要です。

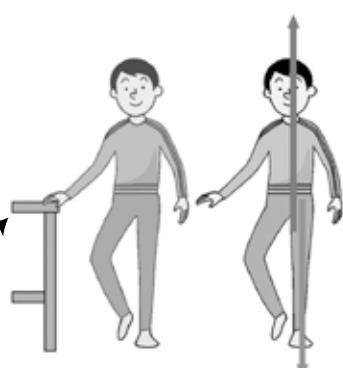
### ロコモ予防に有効な運動

\*痛みや気になる症状がある人は、無理せず医師に相談してから！

#### 開眼片脚立ち

左右1分ずつ  
1日3回を目安に

つかまるものが  
ある所で



#### ポイント

- おなかやお尻をしめて体をまっすぐのばす
- 地面を押すように支える脚をのばす

#### スクワット

1日5～6回を  
3セット

膝が出ない  
ように注意

#### ポイント

- 体をまっすぐのばして股関節で前に傾ける
- 地面を押すように脚を曲げ伸ばしする

## ロコモ予防マニュアル（県ホームページ）

<https://www.pref.kagoshima.jp/ae06/locomo.html>

## 食生活でロコモ対策 ～しっかり動いたら、しっかり栄養を～

### メタボもやせすぎも要注意！

正しい食生活で運動器の健康を守りましょう。

「5大栄養素」を1日3回の食事から  
バランスよく摂ることが大切です。

栄養バランスは、1週間の中でととのえても大丈夫。  
無理なくそろえるのが続けるコツです。

献立に変化をつけたり、大勢で食卓を囲んだり…  
楽しく食べる工夫をしましょう！

骨や筋肉の“素”は  
毎日の食事から！



出典：ロコモチャレンジ！推進協議会

# 「かごしま食の健康応援店」の取組を紹介します。

鹿児島県では、健康に配慮したメニューや健康に関する情報を提供するお店を「かごしま食の健康応援店」として登録し、その拡大を図ることにより、健康な食環境づくりに努めています。

応援店は、平成30年10月現在で749店舗です。飲食店の店舗名や所在地は県のホームページで紹介していますので、外食される場合の参考にしてみませんか？

## 応援店の取組内容

※お店によって、取組内容は異なります。各店舗の取組内容は、県のホームページを御覧ください。  
<http://www.pref.kagoshima.jp/>(健康・福祉→健康・医療→健康づくり→栄養・食生活)

### ①栄養成分の表示

#### ゴールドコース

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、食塩相当量を全て表示

#### シルバーコース

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、食塩相当量のうち、1項目以上表示

#### 例) 栄養成分表示がある



エネルギー	223kcal
タンパク質	13g
脂質	13g
炭水化物	13g
食塩相当量	2.4g

### ②ヘルシーメニューの提供

- バランスばっちりメニュー：一人分500～700kcalでバランスの取れたメニュー
- 55(ゴーゴー)メニュー：一人分550kcalでバランスの取れたメニュー
- 野菜たっぷりメニュー：一人分で野菜を120g以上使用
- カルシウムたっぷりメニュー：1食(品)当たりに含まれるカルシウムの量が200mg以上
- 脂質ひかえめメニュー：1食当たりに含まれる脂質の量が15g以下
- 食塩ひかえめメニュー：1食当たりに含まれる食塩の量が3.4g以下

### ③ヘルシーオーダーへの対応

#### ア エネルギーの調整ができる。

例) ごはんの量を選べます



例)  
・ごはんの量を減らすことができる。  
・主食の量が通常の1/2のメニューがある。  
・低エネルギー甘味料(飲物用)がある。

#### イ 食塩の調整ができる。

例) 減塩醤油を選べます



例)  
・減塩しょうゆ等の食塩が少ない調味料を選択できる。  
・料理にかける調味料の量を減らしたり、自分でかけることができる。

#### ウ 脂質の量の調整ができる。

例) ノンオイルドレッシングを選べます



例)  
・ノンオイルドレッシングや低脂肪マヨネーズなど脂質が少ない調味料等を選択できる。  
・ドレッシングやマヨネーズの量を減らす(自分でかける)ことができる。

### ④食事バランスガイドの表示

1品以上のメニュー等について、食事バランスガイドを表示

### ⑤あまみ長寿食材の利用

あまみ長寿食材を主たる材料とした料理を提供し、その食材名、産地名を表示

### ⑥その他

その他、健康に配慮した取組で県民の健康づくりを応援します。

例)  
禁煙・完全分煙、  
バリアフリー



このステッカーが貼ってあるお店が「応援店」です。

※新たに応援店に登録していただける飲食店や惣菜店を募集しています。

県の窓口  
(問合せ先)

鹿児島県庁健康増進課 TEL.099-286-2717 FAX.099-286-5556  
ホームページ <http://www.pref.kagoshima.jp/> (健康・福祉→健康・医療→健康づくり→栄養・食生活)  
各地域振興局・支庁保健福祉環境部健康企画課、屋久島事務所保健福祉環境課、徳之島事務所保健衛生環境課