

サント 宮崎

77

【健康みやざき】

「サント」とは、
フランス語で「健康」
という意味です。

より精度の高い子宮頸がん検診へ 新しい検査法～「HPV検査」

【子どもの健康情報】

宮崎県精神保健福祉センター
思春期精神保健福祉事業案内

【運動】

フルマラソンも夢じゃない
スロージョギング

【ゆるっと休日計画】

海へ、山へ！キャンプ&アウトドア

【メディカルトーク】

健診部1課・2課・3課を紹介します！

【Cooking】

食生活を工夫して
暑さに負けない身体をつくろう！



より精度の高い子宮頸がん検診へ

新しい検査法～「HPV検査」



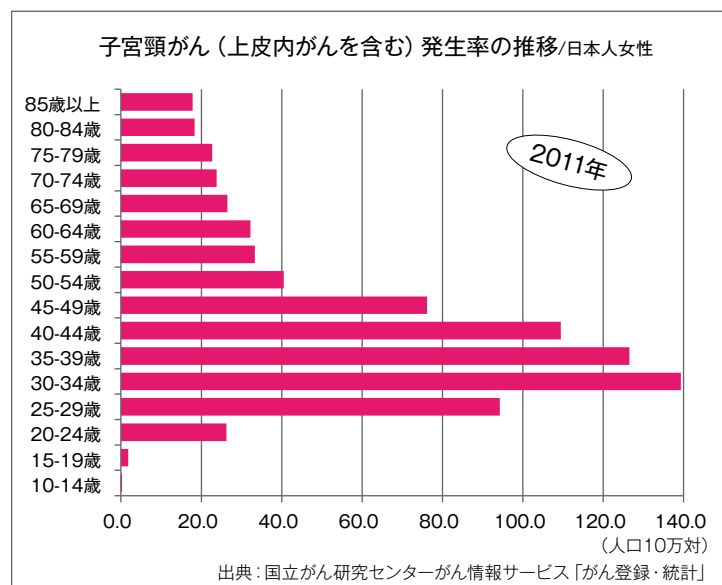
今、子宮頸がんは20～30代の若い女性に増えています。

子宮頸がんの原因は、ヒト・パピローマウイルス（HPV）と呼ばれるウイルスで、性交経験によりほとんどの女性が一度は感染するごくありふれたウイルスです。

HPVに感染しても、多くは自身の免疫力で排除されます。しかし、がん化する前の細胞（異形成）が続いて、一部の人ではがんに進行していくことがあります。

「HPV検査」はどんな検査？

子宮頸がんの検査には、細胞の変化を調べる「細胞診検査」とHPV感染を調べる「HPV検査」があります。



細胞診検査



子宮頸部から採取した細胞を顕微鏡で調べる検査です。採取した検体に十分な数の細胞が含まれていないと、細胞診の判定が出来ない場合（不適正検体）もあります。

*当協会では平成23年に細胞診の報告様式を世界標準のベセスダシステムに変更し、また平成27年には細胞処理法を液状細胞診（LBC）にすることで、不適正検体の減少や同一検体を利用したHPV検査が可能となりました。

HPV検査



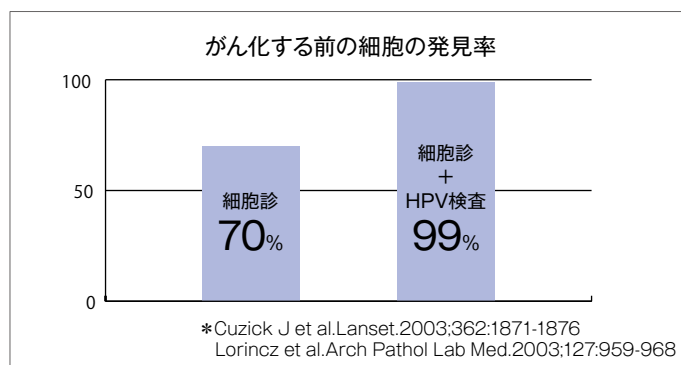
HPV検査とは子宮頸がんの原因ウイルスに感染しているかどうかを調べる検査です。HPVには150種類以上の型があります。その中で、特に13種類のタイプが子宮頸がんを引き起こす可能性が高く、高リスク型HPVと呼ばれています。この中でも、16型と18型は子宮頸がん全体の約70%（日本では約60%）を占めています。

*当協会のHPV検査では13種類のタイプの高リスク型HPVに感染しているかどうかを調べます。

細胞診検査とHPV検査を併用することで検査の精度が向上します。

* HPV検査は、細胞診検査用に採取した細胞で検査できるので、余計な負担はありません。

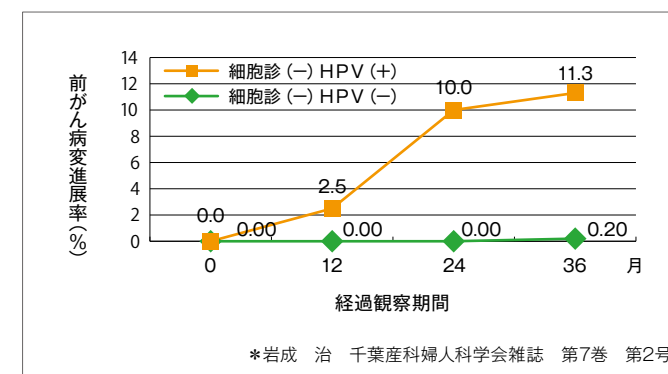
併用のメリット① 前がん病変の検出率が向上します。



これまでの子宮頸がん検診（細胞診検査）はがん細胞の有無を検査するものですが、前がん病変の検出精度は約70%とされています。

しかし、HPV検査を併用することで、細胞診では発見できない前がん病変も見つけることができます。

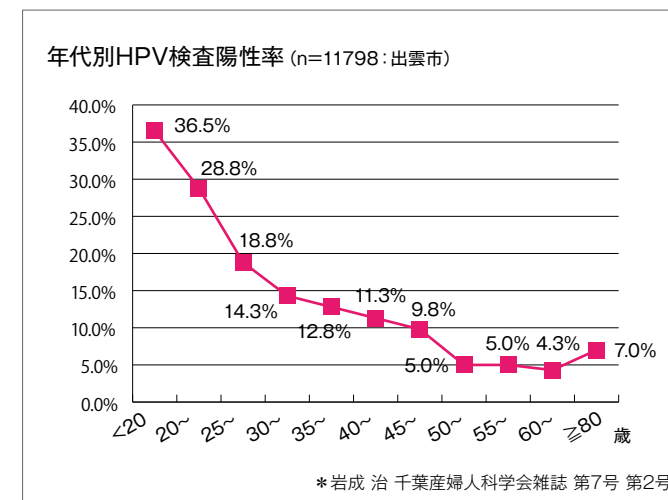
併用のメリット② 将来、子宮頸がんを発症するリスクが分かります。



「細胞診検査」は現在の状態、「HPV検査」は今後の危険性が分かります。将来、子宮頸がんにかかる可能性も分ります。

細胞診検査とHPV検査の両方が「陰性」の場合、少なくとも3年間は子宮頸がんになる可能性は極めて低いといわれています。

HPV検査の結果はどのように報告されますか？



HPV検査結果は、採取した細胞にHPVが感染していなければ「陰性」、感染していれば「陽性」と報告されます。ウイルス型の詳細は出ません。

健常女性のHPV陽性率は20歳代が最も多くなっています。しかし、ほとんどの人は一過性感染で、自分の免疫によってHPVは自然排除され30歳以降では10%程度に下がります。

ウイルスを排除することが出来ずに感染が長引いてしまうと（持続感染）、この中で一部の人に前がん状態や子宮頸がんが発症すると考えられています。

併用検診では、細胞診検査とあわせて評価され、それぞれの結果によって次回の検診受診間隔が変わります。

細胞診検査



HPV検査

結果の判定

検査結果		今後の方針
細胞診検査	HPV検査	
異常なし	陰性（-）	3年後の検診受診
異常なし	陽性（+）	1年後に再検査
ASC-US（境界域）	陰性（-）	1年後に再検査
ASC-US（境界域）	陽性（+）	コルポ診等による精密検査
要精密	陰性（-） 陽性（+）	コルポ診等による精密検査

日本産婦人科医会「子宮頸がん検診リコメンデーションーHPV-DNA検査併用に向けてー」抜粋

細胞診とHPV検査を併用することによって、相互を補い、精度の高い検診が可能になります。



* HPV検査が陰性であっても、その後HPVに感染することもあるため、今回、ウイルスが見つからなかったからといって、ずっと安心というわけではありません。定期的な子宮頸がん検診をお勧めします。

* HPV陰性の子宮頸がんも稀にありますので、おりものの異常や月経時以外の出血があれば、必ず産婦人科を受診してください。

子宮頸がんは、早期に発見して治療できれば、ほぼ100%治ります。自覚症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。

宮崎県精神保健福祉センター
思春期精神保健福祉事業案内



宮崎県精神保健福祉センターでは、若年者（思春期のこども）向けの精神保健福祉事業として、精神科医による診療相談、及び普及啓発講座を実施しています。合わせて、平成24年度から特設サイト「宮崎こころの保健室」を開設し、メール相談等にも応じています。

各事業について、利用等のご希望等ありましたら、当センターまでお問い合わせください。

①思春期精神保健診療相談

- | | |
|-------------|--|
| 目的 | 思春期時期のこどもに生じる精神的な不調（不安、抑うつなど）や、それに伴う問題行動等に早期に対応し、適切な介入につなげるべく、専門医師による相談窓口を設ける。 |
| 対象 | 思春期のこども及びその保護者、関係者 |
| スタッフ | 精神科医（事前に、保健師・精神保健福祉士等が問診を行います。） |

②「こころの健康」理解と支援のための普及啓発講座

- 目的**▶ こどものこころの健康の捉え方や精神疾患の基礎知識、対応等についての情報を提供すること
とで、こころの健康問題の気づきや支援を促進するとともに、連携の強化を図る。
- 対象**▶ 県内高等学校の生徒、保護者、教員
※学校、学年、地域ブロック、職種、各種部会等、ご希望に応じた様々な単位での実施が可能です。
- スタッフ**▶ 精神科医、保健師、精神保健福祉士、看護師、心理職員等

③思春期向け特設サイト「宮崎こころの保健室」(メール相談)

- ▶ **目的** 思春期から精神疾患への理解とこころの健康全般への意識を高める。あわせてメール投稿フォームを設け随時相談を受け付ける。
 - ▶ **内容** メール投稿フォームの他にも「ストレス対処タイプ診断」「知っておきたい！こころのサイン」「ご相談先の紹介」など、様々なコンテンツで「思春期のこころ」という視点から「メンタルヘルス」についての興味関心を引き出し、必要に応じて「専門的な情報」に繋がるよう流れをつくる。

「宮崎こころの保健室」▶▶▶▶▶▶ <http://miyakoro.com/>

連絡先 宮崎県精神保健福祉センター ☎0985-27-5663 (月～金8:30～17:15)
*祝祭日、年末年始を除く

(月～金8:30～17:15)
*祝祭日、年末年始を除く

フルマラソンも夢じゃない🎵

スロージョギング



皇后美智子様も実践されている、話題のスロージョギング！

現在、ウォーキングに取り組んでいるあなたも、今よりもっと運動の効果を上げたいと思いませんか？「走るのはきついし苦手」という方でも、コツさえ掴めば長時間走り続けられ、消費エネルギーは、ウォーキングの約2倍。さらに血圧や血糖コントロールなど様々な運動効果も期待できます。特別なウェアも必要なく、運動に慣れていない人や年齢を問わず取り組みやすい運動です。

スロージョギングを おすすめする理由

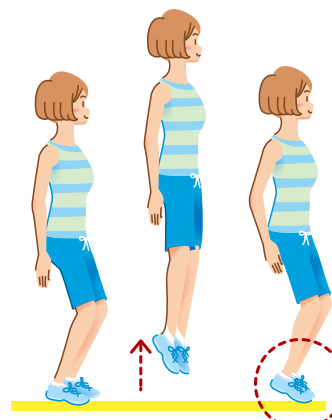
- ウォーキングに比べ、下肢の筋肉をより多く使うため同じ距離を走ってもエネルギー消費が約2倍。
- 歩く速さで走るので息切れしない、疲れにくい。
- いつでもどこでも出来る(室内でも可)。

走り方のポイント

かなめ
着地が要! 【ジャンプで着地の感覚を掴む】



上記の場所で着地することで
膝・腰にかかる衝撃が1/3に



2～3回軽くジャンプして着地の場所を確認！

【2本のレール上を走るイメージで】



【会話できる
ペースで】



【歩幅は小さくめに】



軽く弾むように前進



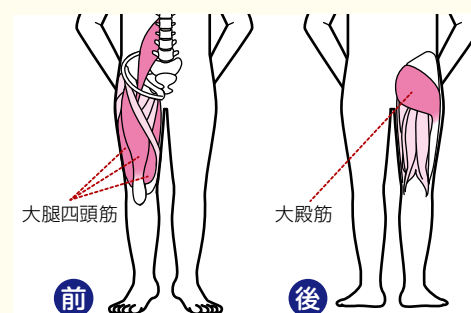
歩幅は小さく

参考:福岡大学スポーツ科学部教授田中宏暁
「足腰を鍛えるスロージョギング&スローステップ」より一部改変

期待される効果

- 肥満、ストレス解消
- 血圧、血糖値が改善
- 善玉コレステロールが増える
- 持久力、免疫の働きが高まる
- 関節痛が和らぐなど

スロージョギングで特に使われる筋肉



ウォーキングは振り子のような動きで脚を引き上げる動作が小さく、一方のスロージョギングは、脚を引き上げる動作が大きいことから「大殿筋」「大腿四頭筋」「大腰筋」が使われる。

走る時間のめやす

- 初心者** 「1分間走って、30秒歩く」
を1日の中で30回繰り返す。

中級者 時間: 1日30分
頻度: 週に2〜3回

上級者 時間: 1日60分
頻度: 週に3〜5回

POINT

- ① 数分間に分けてもまとめて走っても減量効果は同じ！
- ② 室内でも1畳分のスペースを行ったりきたりすることで外で走るのと同じ効果！

次回は、「筋力トレーニング」をご紹介します。スロージョギングの前に行くと……脂肪燃焼効果抜群!!

見て・ふれて・体験して

感動体験!

日向日がし

串間市

光る海の上をゆらゆら海上散歩

SUP体験

開放感あふれる日向灘の景色と、透明度を誇る恋ヶ浦の海を SUP (スタンドアップパドルボード) に乗って海上散歩してみませんか。専門のインストラクターが指導してくれるので、初心者でも子どもでも大丈夫。

料金／5000円(2時間)
問合せ／恋ヶ浦自然学校 ☎090-5741-7926

宿泊はココ! 串間温泉いこいの里コテージ

美人湯で知られる串間温泉いこいの里の敷地内、高台に1棟ずつ独立した木のぬくもりあふれるコテージ。まるで別荘のようにくつろげる。本館には大浴場やレストランも。

串間市本城987
☎0987-75-2000
料金／入場料:コテージ5人用10280円、管理費1人510円

キャンプ&アウトドアの心得

- 虫刺されやケガのないよう、夏でも長袖・長ズボンを着用。
- 熱中症に注意し、こまめに水分補給を。
- 軽装での登山や川の中州などは避けましょう。
- 悪天候に備え、雨具や防寒具の準備を。
- 火の扱いには十分注意し、ゴミはすべて持ち帰りましょう。

海へ、山へ!

キャンプ&アウトドア

清流で水上アウトドアや海辺でマリンスポーツ、避暑をかねて森林浴など、家族で夏の思い出を作りませんか!夜は自然の中のキャンプ場やコテージに泊まって、バーベキューや手づくり料理でアウトドアを満喫しましょう。

日之影町 癒しの森ウォーキングで森林セラピー

癒しの効果が実証されたセラピーロード。トロッコ道や鉄道跡地など変化に富んだ6つのコースを楽しめます。「森の案内人」によるガイドツアーもあります。

料金／ガイド料6000円(1回)
問合せ／日之影町地域振興課
☎0982-87-3910

宿泊はココ! 日之影キャンプ村

ユニットバスとIHヒーターを完備したバンガロー。車イス利用できる棟もあり、ニーズに合わせ設備も充実しています。

日之影町大字七折6164
☎0982-87-2820
料金／入材料100円、バンガロー-8640円～、テント持込:大1300円・小650円

美郷町 静かな湖畔で水上アウトドア

耳川湖畔で、ボートに引っ張られながら水上を滑るウェイクボードを体験。プロ指導付きの体験コースもあるので、初心者でも安心です。クルージングやバナナボートもあります。

料金／ウェイクボード初心者スクール3500円(15分)、クルージング1回500円、バナナボート大人1人1回1500円・小人1人1回1000円、SUPレンタル&レクチャー1人3000円(1時間)
問合せ／SHOP WHIZ ☎090-3605-2885

宿泊はココ! 石峠レイクランド

耳川湖畔に並ぶ和洋2タイプのコテージ。冷暖房をはじめ充実の設備。本館にはすべすべ美人湯の温泉もあります。

美郷町西郷田代5812-1
☎0982-68-2222
料金／コテージ1泊12000円(季節によって異なる)
*GW、夏休み、年末年始は15000円

健診部1課・2課・3課 を紹介します!

健診1課(診療放射線技師・運転士)・健診2課(保健師・看護師)・健診3課(臨床検査技師)が、皆様の健康づくりをお手伝いします!

巡回健診

あなたの町まで職場まで... 私たちが伺って健康診断を行います!

笑顔でおむかえします

受けて良かった!と思っただけよう、スタッフ一同頑張っています

施設健診

1課長 岩切 真澄
2課長 下池 弘美
3課長 正入木 和久

検体検査係

血液など、大事にしっかり検査しています

車両係

無事故・安全運転で伺います

放射線係

あなたの体を美しく映し出し、早期発見に努めます!

生理学検査係

心電図・超音波検査体のすみずみまで丁寧に検査します

9月は

- 「健康増進普及月間」
- 「がん征圧月間」
- 「結核予防週間」(24日～30日)

10月は

- 「乳がん月間」

10月23日に生稲晃子氏による講演会を開催します。内容・お申し込み方法は、CM、TV、新聞等でお知らせします。

11月は

豪華プレゼントが当たる!?

宮崎県健康づくり協会は11月に健康フェスタを開催します。内容はホームページでもお知らせします。たくさんのご来場をお待ちしています。

Sante Quiz

子宮頸がんの原因は何というウイルスでしょうか

A ヘルペスウイルス **B** ロタウイルス **C** RSウイルス **D** ヒト・パピローマウイルス

クイズの答えをお寄せ下さい。正解者の中から抽選で7名の方に図書カード(500円)を差し上げます。ハガキに答えと、郵便番号、住所、氏名、「サンテ宮崎」をどこで見られたか、取り上げてほしいテーマ、感想などをお書き添えのうえ、右記へお送り下さい。メッセージはこのページで紹介する場合もあります。応募により得られた個人情報、当選発送のみに使用します。

前号の答え: C 野菜

〈送り先〉
〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
宮崎県健康づくり協会「サンテ宮崎」編集係
★答えは次号で発表します。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
★応募締切:平成28年10月14日(金) 当日消印有効

Quiz

宮崎は
夏真っ盛り!

食生活を工夫して 暑さに負けない身体をつくろう!

暑い日が続いていますね。身体がだるく何もする気にならない…なんてもったいない!
今回は夏バテ防止のポイントを3つご紹介いたします。この中に心当たりはありませんか?!

□ 食事は麺類やご飯だけになっていませんか?

麺類やご飯だけなど糖質の多い食事を続けることで不足するのが『ビタミンB1』。ビタミンB1は、糖の代謝(糖質をエネルギーに変える)に必要なビタミンです。不足すると、糖質の代謝がうまくいかず、疲れの原因となります。

ビタミンB1を
多く含む食品



豚肉



うなぎ



大豆

レンジで簡単! ニラ豚もやし

[エネルギー240kcal 塩分1.5g]



材料
(1人分)



豚薄切り
(50g)



ニラ
(1/4束)



もやし
(1/2袋)



トマト
(1/2個)

お好みで
ポン酢
ゴマドレ
(大さじ1)

火を使わない

【作り方】

- ① 皿にもやしを広げ、その上に豚肉、ニラを乗せラップをし、600wのレンジで約3分加熱する。
- ② 野菜の水分が多く出ていたら軽く水切りし、ポン酢等をつける。最後にトマトをのせ出来上がり。

□ アイスや清涼飲料水、ビールなど冷たい物に手が伸びていませんか?

冷たいものの摂り過ぎは、胃腸の働きが悪くなり食欲不振や冷えなどの体調不良を招きやすくなります。

一口
メモ

疲れた時は甘い物が欲しくなりますが…

甘い物にも『糖質』がたくさん含まれるため、『ビタミンB1』が不足し、疲労感の原因に! 食べ過ぎには要注意です。

さらに、利用できなかった糖質が体脂肪となってしまうことも…。

■ 疲れた時は…

クエン酸やビタミンB1等が含まれている食品がおススメ!



みかん



梨



ミニトマト



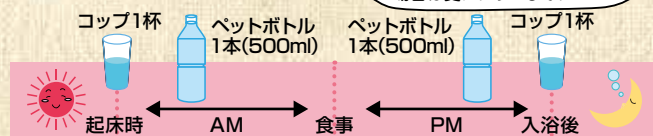
枝豆

□ 水分を摂るのは喉が渴いてからになっていませんか?

「喉が渴いた」と自覚した段階ですすでに体内の水分は不足しています。気づかぬうちに汗や尿、呼吸で水分は体外へ出ているのです。一度に吸収できる量は限られているので、こまめに補給することがポイントです!

【例】水分補給のタイミングと量

炎天下での作業やスポーツをする場合は更にプラスして!



※ 一日の水分の目安: 約 1.5ℓ (食事の分を除く)

※ 飲料の適温: 5 ~ 15℃ (吸収しやすい温度)

※ 一般的なスポーツドリンク 1本 (500ml) には約 25g の砂糖が含まれます。

必要に応じて飲み物を使い分けましょう。

食事でも
水分補給を!

~夏が旬の野菜や果物は水分がいっぱい~



きゅうり



トマト



なす



すいか



(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2

TEL0985-38-5512 (代表)

FAX0985-38-5014

ホームページもご覧ください

<http://www.miyakenkou.or.jp>

E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線: 平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

都 城 事 業 所	TEL0986-21-0880	FAX0986-21-6731
日 南 駐 在	〒885-0012	都城市上川東3-14-3 都城保健所内
小 林 駐 在	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
高 鍋 駐 在	〒889-2536	日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
延 岡 事 業 所	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
日 向 駐 在	〒886-0003	小林市堤3020-13 小林保健所内
高 千 穂 駐 在	TEL0983-22-5767	FAX0983-23-5139
	〒884-0004	高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
	延岡市大貫町1-2840	延岡保健所内
	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-6286
	〒883-0041	日向市北町2-16 日向保健所内
	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786
	〒882-1101	高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内