健康情報誌

サンテ 宮崎

2016 November

78

【健康みやざき】
「サンテ」とは、フランス語で「健康」という意味です。

ある日突然「命」がうばわれるかも
“心臓病”

【子どもの健康情報】
愛泉会日南病院 発達外来
小児科 長野理恵

【運動】
脂肪燃焼を強力サポート！
脂肪メラメラ 筋力トレーニング

【ゆるっと休日計画】
実りの秋！
古民家＆田舎ぐらし体験

【メディカルトーク】
業務企画課・総務課を紹介します♪

【Cooking】
からだに優しいお酒の付き合い方

(公財) 宮崎県健康づくり協会

宮崎市・去川の大イチョウ（写真／hiro）

ある日突然「命」がうばわれるかも

“心臓病”

心臓病は日本人の死亡原因の第2位で、平成26年には年間19.7万人が亡くなっています。

今回は心臓病のなかで食生活などの生活習慣に大きく関係する「虚血性心疾患」について紹介します。虚血性心疾患は心臓の筋肉（心筋）に酸素や栄養をおくる冠動脈の流れが悪くなって起こり、代表的な病気は「**狭心症**」と「**心筋梗塞**」です。

高血圧、脂質異常症、糖尿病などで動脈硬化が進行して冠動脈に狭窄がおこることが主な原因で、また喫煙、肥満、運動不足、過剰なストレスなども関係します。

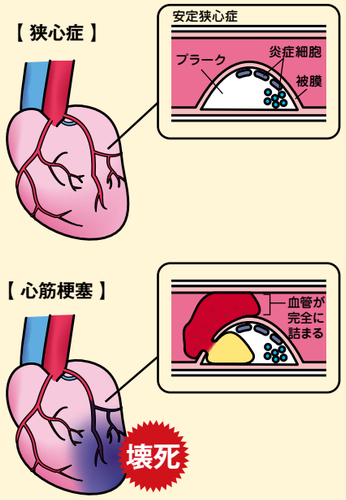
「狭心症」「心筋梗塞」とは

狭心症

冠動脈の血管壁の内側にコレステロールがたまり（プラーク形成）、内腔が狭くなり血液が流れにくくなっておこります。また喫煙や、お酒の飲みすぎ、ストレスなどで冠動脈がけいれんしておこる場合もあります。
安定狭心症と不安定狭心症の2つのタイプがありますが、後者では心筋梗塞を起こす危険性が高まります。

心筋梗塞

冠動脈内に形成されたプラークの被膜が破れ、そこに血栓（血液の塊）などができて血流が完全に途絶え、心筋が壊死するのが心筋梗塞です。心筋梗塞は突然症状がおこり、死にいたることもあります。日本では１年間に約15万人が発症し、平成26年には3.9万人が亡くなっています。



狭心症のサイン

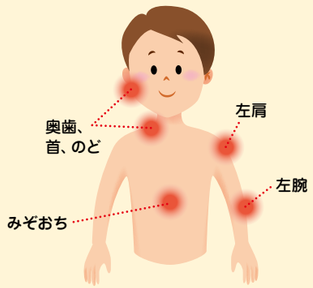
1. 胸の痛み

胸の中央部からみぞおちの深いところが痛みます。締め付けられるような痛みや圧迫されるような痛みです。

痛みは数分～10分ほどでおさまりますが、それ以上続く痛みは心筋梗塞が疑われます。

2. 放散痛

心臓から離れた左肩、奥歯やのど、 腕、背中などに痛みや違和感が現れます。



3. 息切れ、呼吸困難、冷や汗

胸の痛みの程度、起こる頻度、持続時間が増悪すると不安定狭心症から、心筋梗塞に進む可能性があるので要注意です。心筋梗塞では持続する激しい胸痛、不安感、冷や汗、動悸、息切れ、脱力感などを伴いますので緊急の処置が必要です。

狭心症・心筋梗塞の早期発見と診断

まず心電図検査と血液検査が行われます。狭心症の段階での心電図は発作を起こしている時のみに所見がみられますが、心筋梗塞になると特徴的な変化がみられます。心筋梗塞になると血液検査で心臓の筋肉のダメージの程度がわかる酵素（CPK、トロポニン）が高値を示します。さらに心臓超音波検査、冠動脈ＣＴアンギオグラフィ検査（血管の様子を調べる画像診断法）なども行われます。

治　療

1. 薬　物　療　法

狭心痛の発作時にはニトログリセリンの舌下錠やスプレィが有効です。さらに血管拡張薬とβ遮断薬が使用されます。

2. カテーテルによる冠動脈形成術

カテーテルの先端についたバルーンを使って、狭くなった冠動脈を広げる治療で、十分に広がらない時や再狭窄を防止する目的でステントを使う場合もあります。

3. 冠動脈バイパス手術

狭くなった場所がカテーテル治療に適さない場合や、複数の狭窄がある場合などが、外科手術の適応となります。バイパスに使われるのは胸、腕、胃の周囲の動脈や下肢の静脈です。

心臓病（狭心症・心筋梗塞）予防のための生活習慣の改善（動脈硬化の予防）

1 危険因子の管理

心臓病の4大危険因子は、高血圧・脂質異常症・高血糖・喫煙があげられます。またこれに肥満とストレスを加え、6大危険因子ともいわれています。これらの危険因子を取り除くためのよい生活習慣を身に付けましょう。

2 食生活

肥満でなくても、バランスの良い食生活をすることが重要です。たとえば肉食が多い方は、週に2～3回は魚に変え、良質の脂質（DHA・EPA）を取り動脈硬化予防につなげましょう。また、塩分を控え飲酒は適量にし、水分補給はしっかりしましょう。

3 適度な運動（有酸素運動の励行）

散歩などの軽い運動でもストレス解消などにつながりますが、少し息がはずむ程度の歩行などは心臓や肺の機能を高めるとともに高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、ストレスなどの危険因子を予防するのに役立ちます。１日30分以上、週に３～５回を目安に行いましょう。

4 気分転換をはかり生活にゆとりを。

ストレスは血圧に影響を及ぼしたり、血液の粘稠度を上げてしまい動脈硬化を進行させ、心筋梗塞の危険性を高めます。

「心筋梗塞予防のための7か条」で生活習慣を見直しましょう

1. 適度に体を動かす生活
2. 血糖値を正常に保つ
3. 健康的なコレステロール値 維持
4. 血圧管理
5. 標準体重 維持
6. 健康的な食習慣
7. 禁煙

上の7つの項目を守ることを意識する。きちんと管理できているかを確認するためには、毎日血圧と体重をはかって記録するのがお勧め。

今日の健康 より

子どもの健康情報

子どもの発達障害

愛泉会日南病院　発達外来
小児科　長野　理恵

発達障害とは、子どもが成長していくときになんらかの理由で心身の機能の発達が困難な状態をいいます。

今回は発達障害の中でも自閉症スペクトラム障害についてお話します。

自閉症スペクトラム障害の特徴

①人とのかかわりや社会性の障害

- 人の立場で物事を考えることがむずかしい
- ルールに沿った行動がむずかしい
- 友達との交流がむずかしい

②コミュニケーションの障害

- 言葉の遅れがある
- 場になじめない、独特に調和しないところがある
- 自分の興味を一方的に話す
- 質問に全く関係のないことを答えることがある

③想像性の障害

- 特定の物事に興味が強い
- 新しいもの、場面になると動揺する傾向がある
- 生活面で強い決まり事がある
- 同じ質問を何度も繰り返すことがある

他に、感覚鈍麻、感覚過敏などをもつ場合もあります。

原因

はっきりした原因は分かっていませんが、基本的には生まれつきの障害であることがわかってきました。子育て、愛情の問題ではありません。脳の多様な機能を同時に総合的に働かせることがうまくいかないのではないかなど言われていますが、まだ研究段階でもあります。

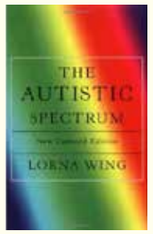
診断

どこまで個性なのか、どこから障害なのかがむずかしいところです。自閉症スペクトラム障害の3つの特徴によって社会生活に支障を来している場合に診断されます。社会生活とは保育園、幼稚園、学校、家などの日常生活であり、そこで本人や周囲の人が自閉症スペクトラム障害の3つの特徴のために困っている場合に自閉症スペクトラム障害と診断されます。診断については発達の専門家に相談してください。

スペクトラムとは

健常者から重い自閉症のお子さんまでの間に明快な境界があるわけではありません。その境界が曖昧で光のスペクトラムのように多様に見えながらも連続しているため「自閉症スペクトラム」という言い方が広まってきました。虹の色がどこから別の色に変化しているのかはっきり区別がつかないように、障害と個性の境界線はむずかしいのです。

しかし、先に述べました自閉症スペクトラム障害にみられる3つの特徴は生涯つきあっていく必要があります。3つの特徴があっても、不適応を起こすことなく自分に自信をもって生きていくことが目標となります。



一人で悩まないでください

保育園、幼稚園、学校、医療機関や役所などの相談できる人に、まずは困っていること悩んでいることを相談してみてください。相談をすることで先行きが暗くなるのではなく、次のステップに導いてくれる人がいるはずです。

子育ては一人ではできません。子どもたち、ご家族の健康をみんなで守っていきたいものです。

参考文献:ベッドサイドの小児神経・発達の診かた:鴨下重彦 監修　発達障がい児の子育て:佐々木正美 監修

脂肪メラメラ 筋力トレーニング

脂肪燃焼を強力サポート！

運動に最適な季節になりましたね。前回紹介した「スロージョギング」も今の時期なら気持ちの良い汗をかくことができます。実は、スロージョギングなどの有酸素運動の前に、筋力トレーニングをすると成長ホルモンなど様々なホルモンが分泌され、脂肪分解作用が高まることで脂肪を効率よく消費することができます！

体脂肪が気になる方はぜひ、筋力トレーニングをしてから有酸素運動をすることをおすすめします。

筋トレのメリット

- 筋肉がつき、じっとしている時でも消費エネルギーが増える
- 脂肪燃焼効果が高まる

（筋トレ後2～3時間は脂肪が燃えやすい状態）

筋トレのポイント

- 週に2回
- ゆっくり動かす
- やっと10回できるくらいのきつさで行う
- 1種目2～3セット
- 呼吸を意識して行う

大きな筋肉を使う2種目を紹介！

筋肉はエネルギーを消費する工場です。大きな工場を動かし、さらに工場の数を増やしていくと、より多くのエネルギー消費につながります。

下腹をキュッと引き締め、すっきりお腹に【腹直筋下部】

❶床に座り、手を後ろについて体を支える。
❷膝を4秒かけて胸に引き寄せ、息を吐きながら4秒かけて②のところまで伸ばし、10回繰り返す。

太ももも前と後ろ、お尻を鍛えて階段も楽に【大腿四頭筋、ハムストリングス、大殿筋】

❶足を肩幅に開き、手の平を天井に向けた状態で股関節の付け根に手をあてて立つ。

❷お尻を4秒かけて後ろに引きながら、手がお腹と太ももの間にしっかりと挟み込まれるようにする。

❸椅子にお尻が触れる前に、4秒かけて立ち上がるが、膝が完全に伸びきる前に2回目に入り、10回繰り返す。

ワンポイントアドバイス

運動をする時間がない方は、午前中に筋力トレーニングを行い、その後の日常生活を活動的に過ごすことでも、通常より脂肪を多く消費することができます

次回は

「運動前後のおすすめストレッチ」をご紹介します！

見て・ふれて・体験して
感動体感！休日はさがし

実りの秋！古民家・田舎ぐらし体験

収穫体験やこんにゃくなどの地元料理体験など、中山間地域を中心に田舎暮らしを満喫できる体験メニューを紹介します。
宿泊&日帰りできる古民家施設情報も。

山間の暮らしを体感
諸塚村　森の古民家・やましぎの杜でこんにゃくづくり

築140年の古民家で昔ながらの生活体験ができるやましぎの杜。囲炉裏や五右衛門風呂などに子どもも興味津々です。地元のお母さんたちに習うこんにゃくづくり体験は、イモをつぶして成形し、釜戸でゆであげます。他にあくまきやよもぎだんご、味噌づくりなどもでき、宿泊もできます。

諸塚村七ツ山1034
体験料／1人2000円～
（メニューや人数によって異なります）
宿泊料／1泊3000円（1人）
＊2名以上、要予約
＊村内には他にも宿泊できる
　古民家があります
問合せ／
諸塚村観光協会☎0982-65-0178

霧島山に抱かれ田舎体験
小林市 えびの市 高原町　北きりしま田舎物語

雄大な霧島連山の麓、豊かな実りに感謝する収穫体験や各種農作業、自然体験メニューがいっぱい。椎茸狩り・こま打ち、郷土料理づくり、ゆず胡椒づくり、農家体験（酪農・養鶏・花卉）、トレッキング、川遊びなど。農家民泊もあります。

体験料／メニューや人数によって異なります
宿泊料／1泊朝食7200円、1泊2食8010円
問合せ／同推進協議会☎0984-22-3020

泊まれる古民家

築140年　民宿 神楽の館　高千穂町

高千穂町岩戸93
☎0982-76-1213
宿泊料／1泊2食（1人）8640円
＊温泉付き

夜神楽存続のため、お隣日之影町から移築された神楽宿。神楽体験ツアーに使われるほか、2階を客間として改装しました。地元の田舎料理「しょうけ盛り」は要予約。

築120年　須木の山里 風の庄 かるかや　小林市

小林市須木下田412-6
☎0984-48-2480
宿泊料／1泊2食（1人）10000円、
　小学生以下6500円

かやぶき屋根の風情ある4棟の宿。お風呂はそれぞれ五右衛門風呂やヒノキ風呂、樽風呂など異なる。テレビも電話もない自然の中で、須木どれの川魚や山菜を楽しんで。

業務企画課・総務課を紹介します♪

業務部標語

笑顔であいさつ
業務企画課長
岩嶋 泰彦

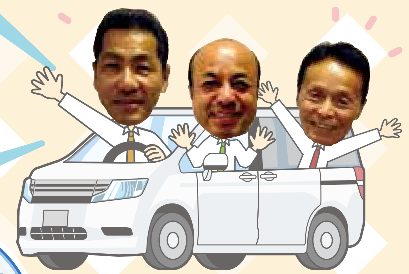
誠意をもって
業務部長
下津佐 善人

対話
業務企画課参事
兼課長補佐
黒木 美代

業務企画課

健（検）診計画から健（検）診、結果発送までチームワークで皆様の健康づくりのお手伝いをします。

私たちも学校・事業所・市町村にお伺いします♪



受診票の作成や結果の請求など、健診に係る情報の処理を行っています。

お客様の窓口です。業務は朝礼から始まります。僕は期待の新人の榎本サトルです

私もルーキーです！

総務課

明るく楽しくいきましょう！

総務課長
喜多 正吾

主に、協会の総務業務を担当しています。働きやすい職場づくりを目指して…☆

複十字シール運動
あなたの募金が、結核や胸の病気がない明るい社会を作ります

８月１日の複十字シール運動開始にあたり、平成28年７月19日に地域婦人連絡協議会並びに結核予防会宮崎県支部職員が県知事に表敬訪問を行いました。楠元宮崎県支部長が結核の新規登録患者数や本県の状況報告を行い、まだまだ結核は主要な感染症の一つであることを説明し、地域婦人連絡協議会谷口会長は県に広報活動などの協力を得たいと訴えました。

Sante Quiz

前号で紹介した運動は何でしょう

Ⓐ スロージョギング　Ⓑ 有酸素運動　Ⓒ ながらエクササイズ　Ⓓ ストレッチ

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は、当選発送のみに使用します。

前号の答え：D　ヒト・パピローマウイルス

〈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12月16日（金）　当日消印有効

Quiz

からだに優しいお酒の付き合い方

お酒は、適量であれば「百薬の長」となりますが、飲む量が多くなるとそうはいきません。これから年末にかけて飲む機会が増えてくるという方もいらっしゃるのでは？ 今回、お酒を飲む機会が増える前に知っておきたい!! **からだに優しいお酒の飲み方**をご紹介します。

お酒は適量の範囲内でゆっくりと！

1日の適量（アルコール20ｇの目安）

※女性はこの1/2～2/3程度です。

ビール
中びん1本
(500ml)

ワイン
ワイングラス2杯
(約180ml)

ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)

缶チューハイ
(アルコール度数5度)
1.5缶(約520ml)

焼酎
(アルコール度数20度)・・・0.7合(125ml)
(アルコール度数25度)・・・0.6合(110ml)

参考：公益社団法人アルコール健康医学協会

警告
多量のお酒は心身に好ましくない影響を及ぼします。現在、アルコール依存症の患者数は、日本国内で80万人以上、その予備軍も含めると約440万人にもなると推定されています。
1日の飲酒量が適量の3倍以上になると「飲み過ぎ」となり、さらに毎日飲み続けると、アルコール依存症に一歩一歩近づいている可能性があるので、日ごろから量をコントロールする必要があります。

参考：「みんなのメンタルヘルス総合サイト」（厚生労働省）（アルコール依存症ページ）

普段の飲み方を☑してみよう!!

空腹やおつまみなしで飲んでいませんか？

▶**胃が空**の状態だと、アルコールを**急激に吸収**します。
▶アルコール分解・代謝にたんぱく質やビタミン・ミネラルが必要です。
☞飲むときは豆腐・魚や野菜料理をつけよう！

強いお酒をストレートで飲んでいませんか？

▶**強いお酒**はのどや胃腸の粘膜に**強い刺激**を与えます。
☞薄めて飲もう！
☞水（チェイサー＝和らぎ水）と交互に飲もう！

時間を決めず、だらだらと飲み食いしていませんか？

▶特に21時以降の飲食は**体脂肪に変わりやすく**なります。
☞21時で飲食を終えよう！

毎日アルコールを飲んでいませんか？

▶適量でも、毎日飲むことは、肝臓に負担をかけます。
☞**週に2日は連続して休肝日**を設けよう。
☞週に2日が難しい場合は、まずは週に1日からチャレンジ！
☞飲み過ぎた翌日に休肝日を設けるのもgood！

簡単おつまみ

豆腐の温奴2種

火を使わない

たぬきの温奴

【材　料】 1人分
［エネルギー190kcal 塩分0.5g］
豆腐 ……70g
天かす ……大さじ1
きざみのり ……適宜
［調味料］
めんつゆストレート・大さじ2/3
湯 ……大さじ1/3
（割って おく）
ラー油 ……お好みで

【作り方】
① 器に豆腐を入れて、電子レンジで約40秒加熱する。水が出ていたら、捨てる。
② 器に豆腐をのせ、天かすを盛り、湯で割っためんつゆをかける。きざみのりをのせ、お好みでラー油をかける。

中華風豆腐豆乳スープ

【材　料】 1人分
［エネルギー 70kcal 塩分 0.3g］
豆腐 ……70g
長ネギ ……5cm（10g）［斜め切り］
すりごま ……適宜
［調味料］
豆乳 …… 30g
鶏ガラ顆粒… 小さじ1/3
（合わせて おく）

【作り方】
① 器に豆腐・長ネギを入れて、電子レンジで約40秒加熱する。水が出ていたら、捨てる。
② ①に調味料を加え、電子レンジで約40秒加熱し、すりごまをかける。

えびときのこのアヒージョ風

火を使わない

［エネルギー210kcal　塩分0.7g］

【材　料】

えび ……3～5尾（殻つき60g）
ブロッコリー ……1/4株［小房に分ける］
きのこ（しめじ・エリンギなど）…1/2P［一口大］
★にんにく…1/4片［みじん切り］

［調味料］ ★オリーブオイル…大さじ1　★ハーブソルト…適宜 ※塩でも可

トーストしたバケットにつけて食べてもおいしい

【作り方】
《えびの下処理》えびは殻をむき、背わたがあれば取り除く。
① 耐熱容器に★の調味料を入れて混ぜ合わせる。
② ①にえび、ブロッコリー、きのこを入れ、全体を絡めるように混ぜ合わせる。
③ ラップをして、電子レンジで約5分程度加熱する。

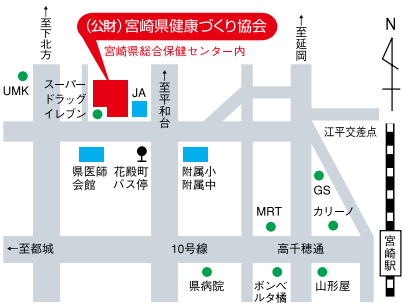
※電子レンジの機種によって、加熱時間が異なる場合もありますので、様子を見ながら調節してください。

一口メモ

お酒を飲むと塩辛い物が欲しくなるワケ

アルコールには、**利尿作用**があり、その作用で、飲酒中はナトリウムなどいくつかの栄養素が過剰に排出されてしまいます。
その結果、身体は**ナトリウム不足**となり、それを補うために**塩分が欲しくなる**わけです。
しかし、塩分とお酒の影響が、ダブルで**血圧を上げる要因**となります。塩辛い物の取り過ぎやお酒の飲み過ぎには注意が必要です。

(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
〒885-0012 都城市上川東3-14-3　都城保健所内
日南駐在　TEL0987-21-1350　FAX0987-21-1351
〒889-2536 日南市吾田西1-5-10　日南保健所内
小林駐在　TEL0984-23-7398　FAX0984-23-8070
〒886-0003 小林市堤3020-13　小林保健所内
高鍋駐在　TEL0983-22-5767　FAX0983-23-5139
〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1　高鍋保健所内
延岡事業所　TEL0982-35-0126　FAX0982-35-0208
〒882-0803 延岡市大貫町1-2840　延岡保健所内
日向駐在　TEL0982-53-6082　FAX0982-53-6286
〒883-0041 日向市北町2-16　日向保健所内
高千穂駐在　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