

宮崎すこやかナビ
新感覚体験
海の旅
 楽しく遊んでだけなのに
 身体も鍛えられる！
 今流行りの“SUP”を
 ご紹介！



今話題のカジュアル
 ウォータースポーツ

SUP サップ
 ってなに？

SUPとは「Stand Up Paddleboard (スタンドアップパドルボード)」の略称で、ハワイ発祥のウォータースポーツ。その名の通りボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進んでいく今注目のアウトドアアクティビティです。浮力が高く安定感のある専用ボードを使用するため、すぐに立てるのが特徴。サーフィンとは違い、初心者でも簡単に始めることができるのも魅力の1つ！また遊びながら体幹やバランスが鍛えられるとあって、女性を中心に、エクササイズ効果を求め始める人も多いです！

サップの上でヨガ



パドルを使ってスイスイ進んでいくだけでなく、その安定感から水上でヨガやフィッシングを楽しんだり、ペットと一緒に乗ったりすることも可能。

ペットも一緒に楽しめる！



また激しい波を乗りこなしたり、穏やかな湖面で寝っ転がってお昼寝をしたりなど、海・川・湖、それぞれのフィールドごとに違った楽しみ方が見つかるのもSUPならではの。

宮崎のSUP体験・レンタルショップ

PAIA (パイア)
 TEL : 0987-67-5560
 〒889-2162
 宮崎県宮崎市青島1丁目16-1

QRコード
 ホームページはこちら

WATER BRAND KENGORIA
 TEL : 0985-71-0270
 〒880-0841
 宮崎県宮崎市吉村町曾師中甲 3104-6

QRコード
 フェイスブックはこちら

HIGH☆SURF (ハイサーフ)
 TEL : 0985-75-0473
 〒889-2161
 宮崎県宮崎市加江田4710-13

QRコード
 ホームページはこちら



特集連載

女性の健康と幸せのために！

「大腸がんが増えている」ってホント？！

「身体活動量が高い人ほど、がん発生リスクが低く健康！」

食事のできる！
大腸がん予防のための2アクション

就任のご挨拶
 新人さんいらっしゃーい！！

宮崎すこやかナビ vol.6

健康情報誌 **Sante** 宮崎
 カラダにイーこと
 Health Information Magazine
 2019年 8月 vol.89

(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 (総合保健センター内)
 TEL : 0985-38-5512 (代表)
 FAX : 0985-38-5014
 E-mail soumu@miyakenkou.or.jp
 QRコードから簡単アクセス！
 ホームページ <https://www.miyakenkou.or.jp>

(公財)宮崎県健康づくり協会
 宮崎県総合保健センター内

宮交バス市内線：平和台@花殿町バス停下車 徒歩5分

都城事業所	〒885-0012 都城市上川東3-14-3 TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731	都城保健所内
日南駐在	〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351	日南保健所内
小林駐在	〒886-0003 小林市堤3020-13 TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070	小林保健所内
高鍋駐在	〒884-0004 高鍋町大字坂口浦5120-1 TEL 0983-22-5767 FAX 0983-23-5139	高鍋保健所内
延岡事業所	〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 TEL 0982-35-0126 FAX 0982-35-0208	延岡保健所内
日向駐在	〒883-0041 日向市北町2-16 TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286	日向保健所内
高千穂駐在	〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786	高千穂保健所内

女性の健康と幸せのために!



江夏 亜希子 四季レディースクリニック

<プロフィール> 都城市生まれ。宮崎西高校から鳥取大学医学部卒。鳥取大学産婦人科で産婦人科医としての研修を積み、2004年から東京大学大学院教育学研究科身体教育学講座でスポーツ・健康医学を学ぶ。2010年東京・日本橋人形町で四季レディースクリニックを開業。資格：医師・医学博士、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター、日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門医、日本産婦人科医会女性保健委員。女性が自分らしく生き生きと暮らせる社会を実現するために、クリニックでの診療の傍ら、執筆・講演活動に力を入れている。



産婦人科ってなにをやる場所?

これまで産婦人科は、「周産期（妊娠・出産）」「腫瘍（子宮や卵巣の病気）」「生殖内分泌（不妊治療）」を「三本柱」として発展してきました。しかし、それだけでは女性の健やかな一生をサポートできません。日本産科婦人科学会では2014年にこの3つの分野を土台から支える「女性医学（女性ヘルスケア）」を4つ目の専門分野として認定し、「QOL（生活の質）の維持・向上のために、女性に特有な心身にまつわる疾患を主として予防医学の観点から取り扱うことを目的とする」と定義しました。これからの産婦人科は「病気になってから仕方なく行くところ」ではなく、**病気にならないように、なっても早く治療できるように、気軽に受診できる場所**を目指しています。

子宮がん検診、受けていますか?

若い女性に増えている子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウイルス）が原因。HPVは性交経験のある人の8割は一生に一度は感染するとされるともありふれたウイルス。一部の人がウイルスを排除することができずに「がん」まで進行します。「前がん病変（がんになる手前の段階）」で見つけることができれば、子宮を失うことなく治療が可能です。そのために大切なのは不正出血などの自覚症状がないうちに定期検診を受けること。市町村か職場の健保組合の**助成を利用すれば、お財布にも優しいですよ!**

詳しくは、「がんネットみやざき」のHPへ!▶



生理(月経)のトラブル、我慢しないで!

「職場や市町村でがん検診を受けてるから大丈夫!」そう思っていますか? 残念ながら検診では「子宮頸がん以外の病気」は見つけれられません。何か症状があれば、保険証をもって産婦人科を受診しましょう。症状に合わせて必要な検査や治療を受けられます。



生理痛が強い女性で気を付けたい病気は子宮内膜症。子宮内膜は、赤ちゃんが育つ子宮内に毎月準備されますが、妊娠しなければ月経血として排出されます。この子宮内膜がそれ以外の場所に「飛び火」するのが子宮内膜症。強い月経痛を引き起こし、不妊の原因にもなります。若いうちから妊娠・出産を繰り返した昔の女性に比べ、初経が早く、初産の平均年齢は30歳を超え、出産数も少ない**現代女性は子宮内膜症になりやすい**のです。

10代から月経痛が強い人は、将来子宮内膜症になる確率が高いこともわかってきました。そこで注目されているのが**低用量ピル**。女性ホルモンを内服することで排卵を抑えるため、避妊薬として有名ですが、月経痛や経血量を軽くするので、月経困難症治療薬として2008年以降保険診療薬となり、子宮内膜症のリスクも下げることが期待されています。**若い女性が生理痛で悩んでいたなら、産婦人科受診を是非お勧めください。**

日本産科婦人科学会では、この子宮内膜症など、女性特有の病気の情報をわかりやすく解説するHPも作っています。どうぞご活用ください。



女性のミカタ! かかりつけ産婦人科医をもちましょう!

思春期から性成熟期、更年期、老年期と大きく変化する女性の一生。それをサポートする視点を持った産婦人科医はどこにいるの? **あなたのパートナードクターを見つけるのに参考になるHPもご活用ください!**

- ・日本女性医学学会認定 女性ヘルスケア専門医 <http://www.jmwh.jp/n-kinrin-kyusyu.html>
- ・日本産科婦人科学会「女性のヘルスケアアドバイザー養成プログラム」修了者一覧 http://www.jsog.or.jp/modules/committee/index.php?content_id=9
- ・女性アスリート健康支援委員会 講習会受講者リスト http://f-athletes.jp/doctor/result/r45_miyazaki.html

医師になったきっかけは?

最も大きかったのは父方の祖母の影響です。明治生まれの祖母は兄や弟が医者になる中、「女だから」という理由で許されず、子や孫の誰かを医者にするのが夢になったそう。父は8人兄弟の末子ですが、子の代では叶わず、末孫の私に期待をかけた様です。小さい頃から「あんたはよかねえ、今時はおなごん子も医者どんになるっよ。がんばらんね!」と言われて育ちました。私は「学校の先生」になりたかったのですが、中学2年生の夏、部活(水泳)のし過ぎで体調を崩した時にテレビでロス五輪を見て、スポーツドクターになることが夢になりました。



どうしてスポーツドクターなのに産婦人科?

私には年子の兄がいて、兄がすることは何でも真似したかったのです。でも兄がしていた柔道や野球などは「女子にはもつてのほか」という雰囲気でした。平成に入ってから、格闘技も含む多くのスポーツで女性が活躍できるようになってきましたが、多くの女性が「激しいスポーツをして女性として本当大丈夫か?」と不安を抱えていることも耳にするようになりました。自分自身が強い月経痛に悩んでいたこともあり、当時はまだあまり重視されていなかった「**女性のためのスポーツ医学**」を学び、広めたいと思って産婦人科医になりました。

スポーツ医学から女性の健康医学へ

オリンピックのような華やかな世界に憧れてスポーツドクターを目指した私ですが、スポーツ医学の現場は「一流選手の故障を治す」ことではなく、「スポーツを楽しむすべての人」を対象に「故障を起こさせない」ための「予防医学」にいち早くシフトしていました。ところが、自分が専門としている産婦人科の分野では、予防が非常に立ち遅れている! それにすぐ気づき、なんとかしたいと思うようになりました。

実は、**女性が悩む病気の多くは早期発見・早期治療が可能です**。それに関わらず、多くの女性が婦人科検診を受けていない、困った症状があっても我慢してなかなか受診しない。ようやく受診したときには、子宮や卵巣を失ったり、治療の甲斐なく命を失ったり…。そしてつづやくのです。

「こんなことならもっと早く受診すればよかった」
そんな後悔の言葉を口にする女性を一人でも減らしたいと思うようになったのです。

「**全ての女性に婦人科のかかりつけ医がいるのが当たり前**」

そうなることが今の私の夢です。

故郷・宮崎の女性たちがもっと元気に生き生きと暮らせますように!



「大腸がんが増えている」ってホント?!

カラダ いきいき術

大腸がんが診断される人は、近年増加しています。「2016年の部位別罹患数」では、**全国1位**となっており、**がんの中で最も多くかかっているのが大腸がん**であるということが分かります。(※1) 大腸がんは、「がんの主な部位別の死亡数(全国)」では肺がんについて2位、特に**女性ではがんの死亡数のトップ**になっています。(※2)

大腸がんは、適切な治療を受ければ多くの場合治すことが可能とされていますが、死亡数を減少できていないのが現状です。少しでも、死亡数を減少させるためにも予防と検診による早期発見が大切です。

● 2016年の罹患数(全国がん罹患数)が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	前立腺	大腸	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

※1 厚生労働省 全国がん罹患数 2016年

● 2017年の死亡数(全国)が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

※2 国立がん研究センター がん情報サービス がん統計

新常識 「身体活動量が高い人ほど、健康！」

がん発生リスクが低く

「身体活動」とは、体力の維持・向上を目的として行う「運動」と日常生活の中で家事や通勤などの様々な動きに伴う「生活運動」を合わせたもので、生活活動は1日の約7割を占めているとされています。

これらの身体活動量が多いほど、がんだけでなく、心疾患や脳血管疾患の死亡リスクを低下させることがわかってきました。今や**5人に1人が運動不足**であり、身体活動量の低下が健康をおびやかす要因のひとつであると言われています。日々の身体活動量を見直し、積極的に身体を動かすことをおすすめします!

身体活動量を増やす工夫

1 まずは歩くことから

1日1,000歩増やすことから始めよう。慣れてきたら、歩幅を今より10cm広げ大きく腕を振り、速く歩くことを意識しよう。



2 デスクワークの合間にストレッチ

デスクワークが続いたら、合間にちょっと一息。ストレッチでも動脈硬化を予防することができますと言われています。また、体も気分もリフレッシュ!

3 家事は筋力アップの宝庫

掃除機かけ、風呂掃除...日々の家事は、立つ、しゃがむ動作を繰り返すので、実はかなりの運動量に。家も体もスッキリ!



4 仲間と一緒に

子どもや仲間と一緒にいることで、継続率も高くなることがわかっています。一緒に運動する仲間を増やそう!

予防に関しては運動編(4ページ)、食事編(5ページ)を参考に!

? 大腸がんって自覚症状あるの?

早期にはほとんどありません!!

がん気づかずにいると進行し、便秘、下痢、血便、腹痛、便が細くなるなどといった自覚症状が現れます。このような自覚症状が現れた場合には、検診ではなく、医師の診察を受けましょう。

? 大腸がん検診ってどんな検査なの?

検診では便潜血反応検査が行われます。便潜血反応検査は便の中に見えないようなわずかな出血を含め、血液が混入しているかどうか調べる検査です。検査の方法は、通常**採便棒で便の表面をまんべんなくこすり、2日間(2本)って容器に入れて提出するだけ**です。検査は自宅で行うことができ、食事制限の必要もない簡単な検査です。(生理の時や胃バリウム検査後は、採取を避けてください) また便の提出は、**ご家族の方など代理の方でも提出可能な場合があります。**(詳しくは検査キットに入っている説明書をご覧ください。)



表面をまんべんなくこすり取る

? 結果が「要精密」といわれたら?

「便潜血反応検査で陽性=大腸がん」というわけでは**ありません**。痔がある方は、出血が痔のせいだと思いき、精密検査に行かれない方もいらっしゃいます。陽性になった場合は「痔だから陽性になった」とは思いません、**必ず精密検査を受けてください。**

Check! 大腸がん検診(便潜血反応検査)を毎年受けることで...
大腸がんによる**死亡率を約60~80%、進行がんは約50%減らせる**といわれています!
(大腸がんのことがよくわかる 大腸がん情報サイト 監修:小泉和三郎先生)

? 検診を受けるにはどうしたらいいの?

40歳を過ぎたら、大腸がん検診を年に1回受けることを勧めています。お住まいの市町村や職場、人間ドックなどの医療機関の健康診断で実施しています。検診料は、市町村や職場によって異なりますが、**おおよそ1000円以下**です。詳しくは市町村の窓口や職場に直接お問い合わせください。



各市町村のお問い合わせはこちら▶▶▶

腸を動かそう

便通が悪くなると、便に含まれる発がん物質が結腸にとどまる時間が長くなるため、がんになるリスクが高まるというデータもあります。運動をすることで、腸の働き(ぜんどう運動)を活発にする効果があります。腹式呼吸を取り入れ、横隔膜の上下運動を促すことで腸の働きをよくなり、便秘を解消して腸内をきれいに保ち、代謝を活発にすることが、大切です!

AR マークが付いた部分に、無料アプリ「COCOAR2」を使ってスマホをかざすと動画で詳しい説明がご覧いただけます!!

ダウンロードはこちらから!!
または「COCOAR2」を検索してください。

両膝たおし



- ①仰向けになり両膝を立てる
- ②両膝を左右にゆっくりとたおす

繰り返し1日に10回

ウエストひねり



- ①背筋を伸ばして座る
- ②上体をゆっくりと左右にひねる

各10秒間×2セット

AR

食事
できる!

大腸がん予防のための2アクション

毎日の食生活で大腸がんは予防することが期待できます！大腸がん予防のために、現在、分かっていることが次の2つです。

さらに乳酸菌飲料を上手く活用することで、腸内環境改善に繋がります。

アクション1 牛、豚、加工肉はとりすぎない

牛肉の「さし」が入った部位や豚バラ、ウィンナー等の加工品など脂肪を多く含む食品の食べ過ぎに気を付けましょう。普段から牛、豚肉を食べる頻度が多い方は、魚料理や鶏料理、大豆製品のおかずを選ぶ頻度を増やしましょう。



※国際的な基準では、牛・豚肉の摂取は1週間に500gを超えないようにすすめています。

アクション2 食物繊維を上手にとる

食物繊維は、腸のぜんどう運動を促して便通を整えたり、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える作用なども認められています。

「食物繊維」を手軽に増やすコツ

ごはんを炊く時に押し麦や玄米をプラス
食物繊維を増やすためには、1日3回食べる主食に「プラス」することで、効率よく増やすことができますよ。



- 汁物に海藻をプラス
- いつもの食事に野菜料理を1品プラス
- 料理に豆やきのこをプラス

耳より情報

乳酸菌飲料を飲んでいるという方…
飲んでいるだけで安心していませんか？

健康な腸内では、善玉菌（乳酸菌など）が多く生息し、悪玉菌の増殖を抑える働きをしています。健康な腸を保つには、「善玉菌」と「善玉菌のエサ」になるものを合わせてとることが大切です。



乳酸菌飲料だけでなく、食物繊維もしっかりとることがポイントです。また、肉類などの動物性たんぱく質や脂質の多い食事に偏ると悪玉菌が増える原因になります。

がん予防の基本は「バランスの良い食事」です。

牛、豚、加工肉を控え、食物繊維を上手に取り入れて、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう！

柑橘類とレタスのサラダ 2人分
[1人分45kcal 塩分0.8g]
・レタス ……2枚
・(乾)わかめ ……1g
・グレープフルーツ ……1個
・好みのドレッシング適宜

主菜
魚・肉・豆腐・乳・卵など、たんぱく質や脂質を含むおかずの事。

夏野菜と納豆の冷やしそば 2人分
[1人分450kcal 塩分2.0g]
・ゆでそば ……2袋
・納豆 ……2パック
・ささみ ……1本
・オクラ ……5本(ゆでる)
・卵黄 ……2個分
・ミニトマト ……4~6個
・めんつゆ ……適宜

副菜
野菜・きのこ・海藻など、ビタミン、ミネラルを含むおかずの事。

主食
ご飯・麺・パンなど主に炭水化物を含むもの。そばは、そうめんに比べ食物繊維が1.7倍豊富です！

ARマークが付いた部分に、無料アプリ[COCOAR2]を使ってスマホをかざすと動画で詳しい説明がご覧いただけます!!

ダウンロードはこちら!!
または[COCOAR2]を検索してください。

就任のご挨拶



事務局長
池田 秀徳

平成31年4月1日付けで事務局長に就任いたしました。3月まで勤務していました宮崎県庁を退職しまして、当協会に勤務させていただくことになりました。この新しい職場で、今までの経験を活かしながら、職員の皆さんと共に、各種の健(検)診や保健指導をはじめとした健康づくりに関する総合的な取り組みを進め、県民一人ひとりの皆様が健康で生き生きとした生活がおくれるよう努力してまいりたいと考えております。どうぞ、よろしくお願いいたします。



総務課長
日高 誠一郎

4月1日付けで総務課勤務となりました日高誠一郎と申します。3月までは宮崎県雇用労働政策課で、主に求職者や在職者の方への職業訓練に関する業務に関わらせていただきました。これからは協会の一員として、健康診断に関することや生活習慣病の予防、いつまでも元気であるための体力づくりなど、皆様の健康づくりのお役に立てるよう微力ながら頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

新人さんいらっしゃーい!! New face introduction

New face
健診課 診療放射線技師
井野 直紀 趣味：カメラ



受診者が早く受けられるような健診をできるよう努めていきます。

9月は

- 健康増進普及月間 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」
- がん征圧月間 ○結核予防週間 (24日~30日)

10月は

- 乳がん月間
- ・県庁をピンク色にライトアップ ・楠並木にピンクリボンバナーを設置 ・乳がん検診受診啓発のCM放映

11月は

- お楽しみプレゼントが当たる!
- 11月17日(日)にJAアズムで Karada Good Miyazaki フェスタ 2019 を開催します。お待ちしております!

さんて
クイズ

がんの中で最も多くかかっているのは、どこの部位でしょう？
(男性女性合わせた数)

- Ⓐ 胃がん Ⓑ 肺がん
- Ⓒ 肝臓がん Ⓓ 大腸がん

クイズの正解者へプレゼント

抽選で
7名様



図書カード 500円分

〈応募方法〉

ハガキにクイズの答え、〒番号、住所、氏名を明記の上、下記住所までお送りください。ご意見などもあればお書きください。

応募先：〒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

〈締切と発表〉

締切：令和元年10月4日(金) 当日消印有効
発表：当選者は発送をもってかえさせていただきます。
答えは次号で発表します。

前号の答え：◎40%