

はじめませんか

ハーブのある暮らし

リラックスやリフレッシュなど、種類によってさまざまな効 果のあるハーブ。比較的育てやすく、お茶や料理などさまざ まに活用できます。ハーブのある暮らしを楽しみませんか。 参考/『かもうよしこの農ある暮らしのすすめ』(鉱脈社刊)



さなれての時

◯(公財) 宮崎県健康づくり協会



サンテ」とは、フランス語で

ハーデョでからう

ハーブとは、葉っぱや茎、根などが食用や薬用に使われたり、 においや香味が利用される有用植物のこと。ミントやタイム、 レモングラス、カモミールなどが有名ですが、ドクダミやショ ウガなども和製ハーブと言えます。

ハーデを育ててぬよう

比較的育てやすい品種を選べば、鉢やコンテナなどで初心者



1 鉢穴が隠れるくらいの





ハープを活用しよう



ハーブティーには、フレッシュハーブ (生葉) とドライハー ブ(乾燥)があります。種類によってリラックスやリフレッ シュなどさまざまな効果があり、複数をブレンドして楽しむ こともできます。



上手な淹れ方

①ポットやカップを温めておく。 ②フレッシュハーブは水洗いし、 3㎝程度にカットする。 ③中のハーブが踊るようにお湯





爽やかな香りを足したり、アクセントをつけたり、ハーブ はいつもの料理を一味変えてくれます。手づくり調味料にし ておけば便利ですよ。

ハーブオイル:オリーブオイルに好みのハーブを漬け込む。

ハーブビネガー:フェンネルなどをニンニク、赤唐辛子とともに酢に浸けこむ。

ハーブパン粉:パン粉にハーブのみじん切りを混ぜ合わせる。

ハーブチーズ:バターやチーズにハーブを数種混ぜ合わせる。



ハーブパン粉の 温野菜サラダ









(公財) 宮崎県健康づくり協会

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



4好みで3、4種のハーブを寄せ植えにし、

育てやすいハーブ

バジル、イタリアンパセリ、 タイム、カモミール、セージ、

ローズマリー、レモングラス、 ミント、コリアンダー

たっぷりと水を与える。



都城事業所 〒885-0012 都城市上川東3-14-3 〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 〒886-0003 小林市堤3020-13 高鍋駐在 〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 〒883-0041 月向市北町2-16 TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286 〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786





脳血管障害について

正しい知識と、予防・リスク管理を

宮崎大学医学部 臨床神経科学講座 脳神経外科学分野 講師 大田 元

1992年3月宮崎医科大学(現宮崎大学)医学部卒。同大学脳神経外科助教、国立循環器病センター専門修練医、NY州立バッファロー大学脳神経外科留学、都城市郡医師会病院医長・部長などを経て2017年4月より現職。脳血管障害を専門とした医学博士。日本脳卒中学会専門医・指導医、日本脳卒中の外科学会技術指導医、日本脳神経血管内治療学会専門医・指導医の資格を持ち、開頭手術や脳血管内手術など脳血管障害の診療を行いながら脳血管障害の予防対策や啓蒙活動などに取り組んでいる。



脳血管障害とは

脳は手足を動かし、言葉を話し、様々な感覚を認 識し、合目的な行動を起こすなど生物として重要 な機能をコントロールする重要な臓器です。その脳 が障害されると、片方の手足の麻痺(片麻痺)、名 律障害や失語症などの言語障害、失行や失認などの 高次脳機能障害を起こし、後遺症を残し、また寝た きりの原因となります。脳が障害される原因として 脳腫瘍や頭部外傷などがありますが、脳の栄養血管 が障害されることによる脳血管障害が最も多い疾患 です。脳血管障害は血管が詰まる「閉塞性脳血管障 害しと、血管が破綻する「出血性脳血管障害」に分 類できます。閉塞性脳血管障害の代表的疾患として 脳梗塞、出血性血管障害として脳内出血とくも膜下 出血(SAH)が挙げられます。このうち急激に発症 し緊急で治療を要する疾患群を「脳卒中」と呼びま す。本稿ではこの脳血管障害について解説していき ます。

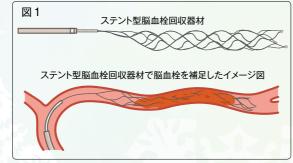
脳血管障害の種類

緊急治療を要する脳卒中として認識すべき重要な 疾患は以下の3疾患です。

1. 脳梗塞: 脳血管が詰まり(閉塞し) 脳組織が壊死する疾患で、動脈硬化(血管壁にコレステロール塊が付着し固くなり、血管内腔が狭窄する現象)によるものや、心臓内血栓が血流に乗り脳血管に移動して閉塞させる脳塞栓症が原因となります。脳梗塞の臨床分類として、細い血管が閉塞するラクナ梗塞、中等度の太さの脳血管が閉塞するアテ

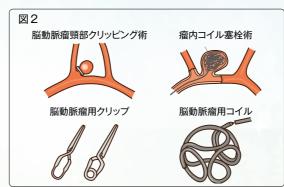
ローム血栓性脳梗塞、太い血管が閉塞する心原性 脳塞栓症が挙げられます。ラクナ梗塞では生命に かかわる事はありませんが、心原性脳塞栓症は広 範囲脳梗塞となり生命に支障を来す状態を招く事 もあります。

これら脳梗塞は血管が閉塞した瞬間、片麻痺や半身感覚障害、言語障害などが出現します。一般的に脳血管が閉塞し数時間以内に血流を再開させないと、脳梗塞が完成し片麻痺や言語障害などの後遺症が残ります。従って1分でも早く血流を再開させる治療を行う必要があります。現在、発症4.5時間以内の脳梗塞に対して、脳血栓を溶かす作用のある遺伝子組み換え型組織プラスミノゲンアクチベーター(rt-PA)製剤を点滴投与したり、太い血管閉塞症例に対してステント型脳血栓回収器材(図1)を利用したカテーテル治療(脳血栓回収器材(図1)を利用したカテーテル治療(脳血栓回収療法)を専門の病院で行う必要があります。残念ながら発症数時間経過した場合は出血性合併症



の危険性があるためこれら再開通治療は適応になりません。片麻痺やしびれ感、言葉が話しにくいなど脳梗塞を疑わせる症状が出現した場合はできるだけ早く専門医を受診する事を考慮して頂きたいと思います。

- 2.脳内出血: 脳内の血管が破れて(破綻し)血の塊(血腫)を形成する疾患で、主に高血圧が原因で発症します。頭痛や吐き気・嘔吐を伴い、片麻痺や言語障害、半身感覚障害などを来す疾患です。破綻血管は細いため大部分は安静にして降圧剤を投与する保存的治療で対応可能ですが、血腫が大きい場合、救命目的で血腫を取り除く脳外科手術治療を行うこともあります。
- 3. **くも膜下出血 (SAH)**: 脳動脈瘤が破裂し脳表や 脳の隙間(くも膜下腔)に血液が広がる疾患です。 中年女性に多く、破裂時に「今までに経験したこ とのない激しい後頭部痛 |を伴うことが特徴です。 発症すると約1/3の方が死亡し、約1/3の方に後遺 症が残る怖い疾患です。破裂が軽度であれば自分 で歩いて病院を受診できますが、激しい破裂であ れば瞬時に意識を失い倒れ救急搬送となります。 最重症例では発症時から心肺停止状態となること もあります。一度破裂した脳動脈瘤は再出血する 可能性が高く、開頭脳動脈瘤頸部クリッピング術 や瘤内コイル塞栓術などの外科治療(図2)を必要 とします。動脈瘤を治療しても脳血管攣縮(脳血 管が細くなり脳梗塞を発症する病態)や水頭症(脳 に脳脊髄液が溜まり認知症症状などを来す状態) により後遺症が残るなど治療期間が長くなる可能 性もあります。



脳血管障害の疫学

平成30 (2018) 年度の人口動態統計によると脳 血管障害は死因の第4位 (7.9%) で、全国で年間 108,165名 (脳梗塞60,362名、脳内出血33,040名、 SAH11,990名) が亡くなられております。また令 和元 (2019) 年度の国民生活基礎調査によると、要 介護状態となった原因の第2位 (16.1%) で、特に 介護度が重症の要介護度4、5では原因の第1位(24%前後)を占めます。脳血管障害は寒冷地域に多い疾患とされていますが、宮崎県は平成30年度の脳血管障害死亡率ワースト15位(110.9人/人口10万人対)とあまり喜べない順位です。原因は不明ですが、高齢化率が高い事や、高血圧・糖尿病・脂質代謝異常などいわゆる生活習慣病といった脳卒中のリスク因子を持つ方が多い可能性が考えられます。

脳血管障害の予防

脳血管障害は発症予防が可能な疾患です。日本 脳卒中協会が「脳卒中予防10か条」としてその予 防法を発表しておりますので参考にして生活スタ イルを見直してみてはいかがでしょうか。

- 1:手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2:糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3: 不整脈 見つかり次第 すぐ受診
- 4:予防には たばこを止める 意志を持て
- 5:アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6:高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7:お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8:体力に 合った運動 続けよう
- 9:万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10: 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

最後に

脳卒中は循環器疾患(心臓疾患)と合わせて国民の生命や健康に重大な影響を及ぼす疾患として問題視されています。そのため国民の健康寿命の延伸等を図り、合わせて医療及び介護費用の負担の軽減に資するため、予防や医療及び福祉に係るサービスの在り方を含めた幅広い循環器病対策を総合的かつ計画的に推進することを目的とした「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法(略して循環器病対策基本法)」が平成30年12月に成立し、令和元年12月に施行されました。今後国民一人一人が正しい知識を獲得し、脳卒中予防やリスク管理に取り組むことが重要です。

1 サンテ宮崎 2



つら~い頭痛

~放っていませんか?その頭痛~

日本人の10人に4人が慢性頭痛に悩む、「頭痛持ち」と言われています。日常生活に支障が出 るほどつらい頭痛があるにも関わらず市販薬で対応している人が多く、実際に病院受診してい る人は、そのうち約3割しかいないのが現状です。しかし、頭痛のタイプによっては市販薬が 効かないものもあるため、痛みのタイプに合ったケアが大切です。

あなたの頭痛のタイプは?

頭痛と一言で言っても、その原因は様々で、予防法や対処法が大きく異なるため、市販の鎮痛薬 で対処していると、一歩間違えればかえって痛みが悪化するなど、逆効果にもなりかねません。

ズキズキ痛い…! "片頭痛"タイプ

- ・月に数回
- ・吐き気や嘔吐
- ・光や音に敏感になる

ギューっと痛い…! 緊張型頭痛"タイプ

- ・長く続く頭痛 首や肩がこる
- ·時にめまいがする

"群発頭痛"タイプ ・年に数回、1ヶ月程続く痛み ・片側の目の充血、涙、鼻水 m アルコールで誘発

ギリギリ痛い…!

頭痛はタイプ別に対処することで痛みをコントロールすることができ、病院で処方される内 服薬が効果的です。

「鎮痛薬の使いすぎによる頭痛」

自分の頭痛のタイプに気づかず、繰り返 す頭痛に対して何となく市販の鎮痛薬で対 処している人がいます。つらい頭痛を経験 すると、また頭痛が起こるかもしれない不 安や恐怖から薬に頼り、ますます頭痛に悩 まされる悪循環に陥ります。そうしている と、いずれ右の図のような「鎮痛薬の使い 過ぎによる頭痛 | を引き起こし、頭痛をこ じらせてしまうかもしれません。

「頭痛くらい」と軽く考えず、専門の病 院を受診し相談することが大切です。

薬を使う 回数や量が 増える 頭痛が 痛みに 複雑化する 敏感になる 悪循環 薬が効き 頭痛の頻度が 尼くくなる 多くなる

生命に関わる頭痛も!

頭痛の中には脳出血、くも膜下出血、髄膜炎など生命に関わる頭痛もあります。これらの症 状には、突然の激しい頭痛(脳出血、くも膜下出血)、原因不明の高熱、吐き気を伴う頭痛(髄膜炎) などがあります。

さらに、脳梗塞の予兆には、短くて数分、長くても30分程度で症状が治まってしまう一過性 脳虚血発作(TIA)があり、つい見逃してしまいがちです。

早期発見のための FAST チェック!

Face-顔の半分のゆがみ

Arm 片腕が下がる、手の平が内側にまわる

Speech ろれつがまわらない

上記の症状がでた時刻をチェック





元気の源"朝ごはん"

~やっぱり朝ごはんが大事~

頭痛の原因に自律神経の乱れが関係することがあります。自律神経を整えることで頭痛の予防・緩和に繋がり ます。自律神経は日ごろの食生活リズムを整えることで調整することができ、そのカギとなるのは"朝ごはんを **しっかり食べること**"です。そこで今回は、朝ごはんの効果や簡単レシピを紹介します。

朝ごはんの効果

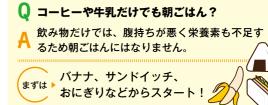
- ★集中力が上がる(朝から仕事・作業の効率が UP)
- ★腸を刺激し排便リズムが整う
- ★昼食・夕食の食べ過ぎを防止し血糖値の急上昇を防ぐ
- ★睡眠の質が上がる
- ★体温と代謝が上がり太りにくい体質になる

朝ごはんを食べていない方:朝ごはんを食べると生活リズムが整いますよ

朝は、脳のエネルギー源であるブドウ糖が欠乏した状態で す。まずは、ブドウ糖の供給源となる炭水化物から口にして みましょう。脳がシャキっと目覚め、頭もスッキリしますよ! また、朝食を抜き空腹状態で昼食を食べ過ぎると血糖値は

するためにも3食を規則正しく食べることが大切です。

バナナ、サンドイッチ、 急激に上がり太りやすくなります。血糖値の上昇を穏やかに





おにぎりやパンだけで済ませている方:炭水化物だけでは足りませんたんぱく質も重要です

炭水化物は脳を目覚めさせ集中力を高める働きがあります が、たんぱく質を組み合わせることで、体温を上げ代謝UP の効果が期待でき太りにくい体質になります。

簡単に卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトーストの組み 合わせもGOOD!朝ごはんをしっかり食べて脳と身体を目 覚めさせ、朝から元気に動くことができれば、より多くのエ ネルギーを消費することにも繋がります!



栄養バランスが整った朝食は 満足感もUPします

"STEP2" に果物や野菜、牛乳などをプラスすれば、ビタミ ン・ミネラルが補給でき、さらに栄養バランスが整います!

■材料(4~5人分)

すりおろししょうが(チューブ)

(600W) で3分加熱する。

電子レンジで約2分30秒加熱する。

①鶏ひき肉にすりおろししょうが、しょうゆ、砂糖

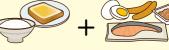
②一旦取り出して混ぜ合わせ、再度ラップをかけて

を入れてよく混ぜ、ラップをかけて電子レンジ

鶏ひき肉・

しょうゆ

炭水化物とたんぱく質の組み合わせはいろいろ!



ごはん・パン・麺など 肉・魚・卵・大豆製品など





食パン+目玉焼き+野菜サラダ

電子レンジde約5分 たんぱく質たっぷり 鶏そぼろごはん



合わせか







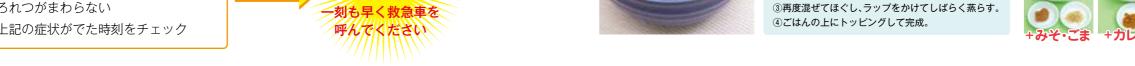
調味料deアレンジ編

完成したそぼろをアレンジしてみよう











筋肉の緊張をほぐして頭痛を楽に

~緊張型頭痛の予防には体操が効果的~

つらい頭痛、もしもちょっと筋肉を動かすことで改善できるとしたら?

頭痛の原因の1つに頭から背中にかけての筋肉のこりや張りから起こると考えられる緊張型頭痛があります。 日頃からパソコンやスマートフォンなどの使用で長時間同じ姿勢を続けたり、悪い姿勢、運動不足などに心当た りのある方は筋肉の緊張をほぐし、血流をよくすることで頭痛が改善できるかもしれません。今回は仕事や家事 の合間、思いついた時にその場でできるちょっとした体操をご紹介します。

緊張型頭痛予防のカギは筋肉!

長時間の同じ姿勢などは、側頭筋や後頚筋群、僧帽筋(右の図 参照) などの筋肉を緊張させ、痛みを感じる神経が刺激されて頭 痛がおこると考えられています。この他にも運動不足やストレス なども緊張型頭痛を引き起こす原因となります。パソコン作業な どで長時間同じ姿勢が続く場合は、こまめに立ちあがって動くな どの休憩を入れて同じ姿勢を続けないようにし、こまめに体操を してこりや張りをほぐすことを意識することが大切です。



キーワードは

首・肩のこりや張りをほぐす体操

- ●長時間作業が続くときは30~40分に1回取り入れましょう
- ●1つの動きは5回繰り返しましょう

首周りを伸ばす



①右手を頭の上に 軽く添える

②頭を右側に倒し、 10秒間伸ばす

③反対側も同様に 伸ばす

手で首を引っ 張らないよう に行う



①両手を胸の前 で組む

↑ アクセスはこちらから /

②まっすぐ前に 10秒間腕を伸 ばす

呼吸を止めない ように行う

・ 周りを伸ばす



①指先を両肩に添える

②肘で円を描くように1から4 の順に前から後ろに回す

③同様に後ろから前に回す







- ・肩甲骨を大きく動かすことを意
- ・小さな円から少しずつ大きな円 を描くように動かす



①両肩を耳たぶにつけるようにギュッと持ち上げる

②肩を下げる時に、肩甲骨を背中の中央にギュッと 寄せストンと下ろす。

首や肩に強い痛みがある場合は体操を行わないでください。また、体操中に頭痛が悪化する場合は中止してください。

最近体重計の数字を見て、びっくりしていませんか?まさかの「お正月太り」。そんなときに決心する のが「ダイエット」。せめて、お正月太りだけでもリセットしたい……!

そんなあなたに今回は、協会職員が隙間時間を使って取り組んでいる「ちょいトレ」を紹介します。 あなたも、「できそう」と思ったらぜひ生活の隙間時間に取り入れてみませんか? 令和3年の健康をスタートしましょう。









サンテクイズに正解した方の中から抽選で

7名の方に図書カード500円分をプレゼント

します。必要事項をご記入の上、宮崎県健

康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォー

ムまたはハガキにてご応募ください。個人

情報につきましてはプレゼントの発送のみ

前回のサンテクイズの答え D. 第二の脳 でした!

応募方法

使用いたします。

脳梗塞の早期発見のための FAST チェックでは、顔 のゆがみや片腕が下がる、ろれつが回らないなどの 症状と、その症状が出た○○をチェックしておくこと が大切です。○○に入るのは次のうちどれでしょう?

必要事項

- ①サンテクイズの答え
- ②年齢
- ③お名前
- ④郵便番号、住所
- ⑤サンテの感想、ご意見など

次号で発表します。

ていただきます。クイズの答えは

C 体温

応募締切 令和3年3月26日(金) 当日消印有効

当選者の発表はプレゼント発送をもって代えさせ

〒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

B 時刻

D 気温

サンテ宮崎 6 5 サンテ宮崎