

宮崎すこやかナビ

寒暖を満喫

冬の旅

冬ならではの遊びが楽しめる
スポットや、発汗を促す
ホットヨガ施設を
ご紹介します！

えびの市

えびの高原 屋外アイススケート場

壮大な景色を望む
九州最南端スケート場！



「えびの高原屋外アイススケート場」は、九州最南端、標高1,200mにある屋外アイススケート場です。雄大な韓国岳がそびえる冬の高原をアクティブに体感でき、冬晴れの青空に映える森や雪化粧の山々を背景に滑走する心地よさと開放感は、ここならではの魅力です。

冬休みの土・日曜には、午前と午後1回ずつ無料のスケート教室が開催されるため、特に親子連れやカップルにおすすめです！

営業期間 令和元年11月23日(土)～令和2年2月24日(月)まで(毎日営業)
営業時間 9:00～17:00(週末・年末年始は時間外あり)
※雨天時も営業 ※悪天候により、営業時間が変更になる場合がございます。

お問合せ先 えびの高原アイススケート場 TEL 0984-33-5946

滑った後は、隣接したえびの高原荘の温泉に入って汗を流し、体を温めましょう♪



宮崎市

カルド宮崎で ホットヨガ体験！

西日本最大級のホットヨガスタジオ&24時間ジム

【体験内容】
室温40℃湿度55%のスタジオで行うホットヨガ、溶岩浴、ジムエリア、スパ・サウナもご利用いただけます。ウェア上下、バスタオル2枚、フェイスタオル1枚、シューズはご用意いたします。ご予約は随時受け付けておりますのでお気軽にお問い合わせください♪

営業時間 0:00～24:00 定休日 毎週木曜日
スタッフ常駐時間 平日 10:00～22:30/土日祝 10:00～20:00
お問合せ先 TEL 0985-26-0777 住所 宮崎市大橋3-4-26

こんな方におすすめ

- 運動不足で体調があまり良くない
- 代謝が悪く、汗をかきにくい
- 冷え性で困っている
- 疲れが溜まっていてリフレッシュしたい

特集連載

外見ケアで治療中でも自分らしく

高血圧対策！血圧が高いとなぜ良くないの？

継続は力なり！冬の運動のスズナ

毎日ゆる～く塩分を見直す
「ゆるしお」始めてみませんか？

人間ドック ご優待キャンペーン
講演会のご案内「がん検診受診率向上プロジェクト講演会」

宮崎すこやかナビ vol.8

健康情報誌 **Sante** 宮崎

2020年 1月 Vol.91

(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>



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
日向駐在	〒889-2536 日向市吾田西1-5-10 TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351	日向保健所内
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



外見ケアで治療中でも自分らしく

分田貴子 東京大学医学部附属病院 がん相談支援センター副センター長(医学博士)

<プロフィール> 宮崎県出身。東京大学医学部卒。外科研修を経て、国立がん研究センターリサーチレジデント。免疫治療の研究で医学博士号取得。英国 Changing Faces スキンカムフラージュプラクティショナー研修修了。2013年より東大病院乳腺外科助教。現在、同病院がん相談支援センター副センター長兼任。

「外見ケア」とは？

これまで、がんの治療による脱毛や手術あとの見た目の変化は、「仕方がないもの」とされていました。しかし、傷あとを隠せるカバーメイクなど、ほんの少しの工夫によって、少なくとも治療前と同じような、自分らしい生活を送ることができることもあります。このような、見た目の変化に対するケアが、「外見ケア」です。「アピランスケア」と呼ばれることもあります。

最近では、がんの治療法も進化し、がんにかかったとしても、長く元気で過ごすことができるようになりました。「暮らしながら、働きながら」治療する方が増えるにつれ、この外見ケアの重要性も広まってきています。



「女性のがんと外見ケア」分田貴子著（法研出版）

外見ケアに取り組み始めたきっかけは？

医師になった当初は、外科医として患者さんを救いたい、という気持ちだったのですが、想像以上にハードすぎて、早々にドロップアウトしました。外科の現場から離れ、研究者として働いていた時期に、がん治療のあとが残る患者さん方に出会いました。「本心ではどう思われているか？」というインタビューを行わせてもらったところ、多くの方が、「本当は気になっている」というだけでなく、「プールや温泉へ行けない」「半袖が着られない」と口にされました。皮膚という見た目の問題が、患者さんの日常生活を大きく制限していることに大きなショックを受けました。

何とかしたい、と思っていた時に、「隠せるなら隠したいです」という患者さんの声を聞き、「隠せるもの」を探すうちに、カバーメイクに出会いました。そこから、医療や研究の仕事はそこそこに（笑）カバーメイクの勉強を始めました。あのとき、本音を話して下さった患者さんの一言一言が、外見ケアの道に進むきっかけとなっています。

カバーメイクとは？

カバー効果の高い肌色のファンデーションクリームを塗ることで、気になる皮膚部分を目立たなくするメイク技術のことです。

あざや、やけどあとを隠すために、実はかなり以前から使用されているものです。

特別な技術を必要とせず、「塗るだけで隠せる」製品、インターネットで購入できる製品、温泉やプールに入っても落ちないくらい耐水性の高い製品などもあります。



足の傷へのカバーメイク例

カバーメイクの効果



30代前半で、直腸がんの手術を受けた女性です。手術のきずや、抗がん剤による肌の色素沈着をカバーメイクで目立たなくすることで、彼女の「生きがい」であるサンバダンサーに復帰できました。



サンバパレードが東十条商店街を彩る／東京

Yahoo ニュースに偶然出ていました。ハイタッチしている女性も、写真を撮った方も、この笑顔のダンサーが治療中とは想像もされていないでしょう。

その他の外見ケア

がん治療では、脱毛や、組織の欠損なども起こります。また、最近の抗がん剤は、爪に障害が出るものも増えています。これらに対しても、様々な製品やケアの方法があります。



爪の変形も、少し磨いてネイルシールを張れば目立たなくなります。シールは100円ショップでも購入できます。



エビテーゼ
耳、指などの欠損部位を、精密に再現できます。
写真：アヘッドラボラトリーズ



シリコン製人工乳房
皮膚用接着剤を使用すれば、温泉にも入れます。
写真：マエダモールド

最後にメッセージをおねがいします

患者さんから、「見た目のことなんか言ったら、せっかく治療してくれている先生に申し訳ない」「病院で言うことではないと思っていた」と言われることがあります。「もっと早く知っていたら、こんなに苦しまなくてすんだのに」と言われることもあります。病気だけでも大変、加えて治療もつらいときに、見た目の変化のせいで「人に会うのが怖い」とか「嫌だ」とかいう思いまでしてほしくないと思います。友達や家族、大切な人との時間まで、病気に奪われてほしくありません。

多くの方に、メイク用品やエビテーゼなど、自分らしい生活を送るための製品が色々あることや、相談できる場所があることを知っていただければと思います。また、外見ケアは女性だけのものではありません。男性や小児の方にも、ぜひご利用いただきたいです。



• today-cm@live.jp まで連絡ください。
• フェイスブックもご覧ください。外見ケア以外の情報も掲載しています。
<http://www.facebook.com/todai.covermake>



高血圧対策!

血圧が高いと なぜ良くないの?

日本では、高血圧の方はおよそ**4,300万人**いると言われています。実に日本人の**3人に1人**が高血圧なのです。しかし、そのうち、およそ**1,850万人**は治療を受けていないと考えられています。

高血圧、なぜ治療が必要なの?

血圧が高いからと言って、自覚症状はありません。それどころか、自覚症状がないままどんどん進行し、**突然、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こしてしまいます。**

また、高血圧は、心不全や腎不全の原因にもなり、さらに認知症の発症にも影響することがわかっています。

日本では
年間**10万人**が
亡くなっている!

Point!

血圧を正常にコントロールすれば、**様々な病気を未然に防ぐことができる!!**

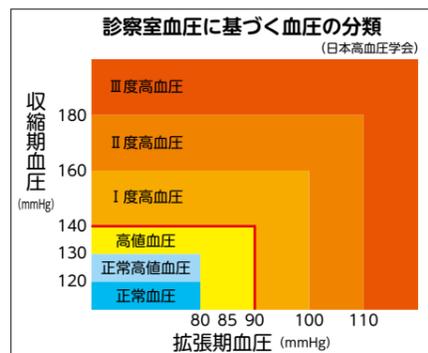
どれくらいから高血圧と言われるの?

年齢を問わず、診察室での血圧が**140/90mmHg以上**であれば、高血圧と診断されます。

今年4月に改訂された、「高血圧治療ガイドライン」では、従来は高血圧ではない、正常の範囲内とされていた**130~139/80~89 mmHg**が、「高値血圧」となりました。

より注意が必要!

130 ~ 139/80 ~ 89 mmHg → 正常高値血圧 → 高値血圧



Point!

仮面高血圧は、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険性が**通常の高血圧よりも約2.8倍大きい。**
発見されにくく、十分な治療をうけないまま、**突然脳卒中や心筋梗塞などが起こる危険性が高い!!**

自宅に血圧計がない! という方

まずは!

近くの保健センターや役場、スーパーなどいろいろな場所に血圧計が設置されています。見つけたら一度計ってみましょう!



家庭血圧を測ってみよう♪

測るタイミング (朝、夜それぞれ連続して2回測定)

朝

- 起床してトイレを済ませたあと、1時間以内
- 朝食前
- 薬を服用している場合は服用前

夜

- 就寝前
- 入浴、飲酒、食事、運動、喫煙の直後は避け、30分間程度はあける

測る時のポイント

- 背もたれのある椅子に座る
- 手のひらは上向きにして力を抜く
- 足を組んだり、あぐらをかいたりしない
- 1~2分間落ち着いてから測る

毎日同じ条件で測り、記録しましょう!

高血圧と診断された場合や高値血圧の場合は、まず、生活習慣の改善が必要です。

血圧を下げるためには、**減塩、野菜を多く摂る、適正体重を維持する、運動、節酒、禁煙が大切です。**

また、現在高血圧でない人でも、運動不足やバランスの悪い食生活等がある場合は予防のために改善しましょう。

運動と栄養(食事)について、次のコーナーで詳しくご紹介します!

※高血圧治療ガイドライン 2019 (日本高血圧学会) 参照

新常識 運動の

「継続は力なり! 冬の運動のススメ」

春の健康診断に間に合う!? 今日から始める**高血圧対策!!**

冬は寒いしめんどくさいな~

高血圧対策には、毎日少しずつでも運動を継続することが大切です。なぜなら、**3ヶ月程継続**しなければ降圧効果が得られないからです。途中で運動をやめると効果を感じることができません。

さらに、冬の運動のススメとして、**夏よりも代謝がアップ**するので減量効果も高くなり、筋力維持にも効果的です。「寒いから」と動かないままではもったいない!!

今回は、高血圧対策の運動の目安と冬でも無理なく続けられる運動のポイントをご紹介します!

どのくらい運動すればいいの?

頻度	できれば毎日 (筋力トレーニングは週に2~3回でもよい)
強度	「ややきつい」と感じるくらいの中強度 (会話ができて、汗ばむくらい)
時間	毎日30分または週180分以上 (1回10分以上の運動を合計して1日30分としてもよい)
種類	●筋力トレーニング 1セットは15回~20回の筋トレを2~3セット ※呼吸を止めないように注意する
	●有酸素運動 ・ウォーキング(速歩) ・サイクリング ・水中運動 ・軽いジョギング など

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。

トレーニングの見本はARをチェック!

※高血圧治療ガイドライン 2019 (日本高血圧学会) 参照

体を動かす時間のポイント!

毎日の生活に「体を動かす時間」を**10分プラス!**距離にすると約**700m!**通勤や買い物のついでに歩くのも立派な運動です。家の中では家事をしながら、こまめに動くことも意識してみよう!

冬はここに気をつけよう

- 1 早朝時はさける**
最も血圧があがり易い時間帯の為、できれば日中の暖かい時間帯に行いましょう。
- 2 運動前に血圧を測定する**
※血圧が高い人や高血圧以外に持病がある人は、安全のために必ず医師に相談したうえで行きましょう。
- 3 ヒートショック(部屋と外気の温度差)に注意する**
寒い日は、室内で体操を行うなど十分に体を温めてから出かけましょう。
- 4 喉が渴いていなくても、こまめに水分の補給を心がける**
- 5 重ね着して防寒する**
脱ぎ着して体温調整しやすい生地の薄い速乾性素材のものがおすすめ! 帽子や手袋、ネックウォーマーも防寒に役立ちます。
- 6 運動は1回に最低10分行う**
最低10分続けないと効果がありません。1日で合計30分を目指しましょう。



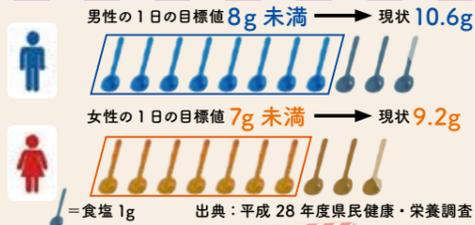
毎日ゆる～く塩分を見直す

『ゆるしお』始めてみませんか？

高血圧の方は
1日6g未満

高血圧予防といったら「減塩」はよく耳にするかと思いますが、宮崎県民は男女とも目標値より2g以上の塩分を摂りすぎています。減塩は血圧が高い人だけがすればよいのではなく、高血圧や認知症予防にも繋がると言われています。将来の為に毎日ゆる～く塩分を見直してみませんか？

ゆるしおのコツは「塩分を体内へ取り入れない」と「余計な塩分を体の外に出す」の2つです！



塩分を取り入れない！

① 愛用の調味料を変える！

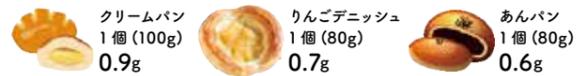
しょうゆをポン酢や麺つゆに変えるだけで、塩分は半分以下に！また、減塩調味料は今使用している物とブレンドするなど、徐々にうす味に慣れさせていくのがおすすめ！

※下記は全て小さじ1杯分(5g)の塩分量



② 見えない塩分にご用心！

甘い物は塩味を感じにくい為油断しがちですが、デニッシュ、菓子パンは生地にバターや塩を使うため塩分が含まれています。おやつによく菓子パンを食べる方は要注意！



③ 「うす味」でも量を食べ過ぎれば高塩分！

おでんの大根やこんにゃくなど一つ一つはうす味で低カロリーなので、たくさん食べても大丈夫だと思いがち。うす味の物でも食べ過ぎては塩分のとり過ぎになってしまいます。

出典：日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

余計な塩分を体の外に出す！

① 野菜や海藻、果物をたくさん食べる！

野菜や果物に含まれるカリウムは、余計な塩分を体外へ排出させる効果が期待できます。

【野菜の目標量は1日350g＝野菜料理5皿分】



Point! カリウムは水分に流れやすい栄養素です。茹で時間を短くしたり、電子レンジで加熱してカリウムの流失を抑えましょう。

② 乳製品を取り入れる！

乳製品に含まれるカルシウムやカリウムには余計な塩分を体外へ排出させる効果が期待出来ます。料理の中に乳製品を取り入れる事でコクが出て、簡単に減塩！おやつにはお菓子よりもチーズやヨーグルト、牛乳を飲むならカルシウム量はそのままでもカリウムは約1.3倍の低脂肪乳がおすすめです。

※腎障害を伴う方は主治医の指示にしたがってください

ちょっとブレイク

手軽に「わが家の塩分チェック」してみませんか？インスタントみそ汁を既定の湯の量でといて、ご自宅のみそ汁と飲み比べます。ご自宅のみそ汁の方がかなり薄ければ「うす味」だと思ってよいですが、同じくらいであれば「濃い味」の可能性が有ります。

※インスタントみそ汁には1杯当たり2.0～2.6gの塩分が含まれます

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。

今日から始める『ゆるしお』食

塩分を排出する栄養素が多く含まれる、野菜・果物・低脂肪乳製品を使用した食事のご紹介です。

- 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。
- 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。

2人分

ブロッコリーとじゃがいものパン粉焼き

[1人分138kcal 塩分0.4g]

- ・ブロッコリー …… 1/4株
- ・じゃがいも …… 1/2個
- ・ベーコン …… 1枚
- ・Aパン粉 …… 大さじ3
- ・マヨネーズ …… 小さじ2
- ・青のり …… 適宜

※フライパンでAをパン粉がきつね色になるまで炒め、茹でたブロッコリーやじゃがいもと和えるだけ！

2人分

豆腐ステーキ

[1人分250kcal 塩分2.1g]

- ・木綿豆腐 …… 1丁(300g)
- ・小松菜 …… 1/3束(100g)
- ・たまねぎ …… 1/4個
- ・しめじ …… 1/2パック
- ・低脂肪牛乳 …… 1/2カップ
- ・サラダ油 …… 大さじ1/2
- ・無塩バター …… 10g
- ・小麦粉 …… 大さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/4
- ・こしょう …… 少々
- ・粉チーズ …… 適宜

期間限定

人間ドック ご優待キャンペーン

今だけ
お得

令和2年1月16日から令和2年3月19日受診される方は
通常料金の**8,000円引き**。どなたでも受けることができます。

料金	基本コース	割引後料金	レディースコース	割引後料金
	通常 37,000円が	29,000円	通常 44,000円が	36,000円

※宮崎市の方でまだ今年度特定・後期健診を受けられていない方は市の助成も合わせて使えますので、さらに料金がお安くなります。また市の助成有効期限は令和2年2月までとなりますのでご注意ください。

人間ドックおすすめポイント!!

- ① 肺がんCT、腹部超音波などあらゆる角度からのがん検診が受けられます。またオプションで腫瘍マーカーなども検査できます。
- ② 半日(午前中)ですべての検査を行うことができます。
- ③ 必要に応じて、保健師・栄養士・健康運動指導士があなたにあった生活改善のポイントをお話します。

検査項目 詳しい検査項目はホームページ <http://www.miyakenkou.or.jp/> を御覧ください。



申込み方法

TEL: 0985-38-5512

年度末は予約が混み合いますのでお早目にお電話下さい。

講演会のご案内

タレント 原 千晶さん講演会

参加費
無料

演題

がん検診受診率向上プロジェクト講演会
「大切にしたい自分の体～2度の子宮がんを経験して～」

講演後、原千晶氏を交えてのパネルディスカッションも予定しております。

日時

2020年**2月13日(木)** 13:30～16:00(予定)

会場

宮崎県総合保健センター 5階大研修室 宮崎市霧島1丁目1番地2

定員

先着**100名** ※駐車場には限りがありますので公共交通機関をご利用ください。



申込み方法

申込み締切 **1月24日(金)**

TEL: 0985-27-2684 FAX: 0985-38-5517
(月～金 8:30～17:00 土日祝日除く)

※FAXの場合は下記をご記入のうえお申込みください。
「原千晶さん講演会参加希望」①参加者氏名②電話番号

さんてクイズ

次の調味料のうち塩分量が一番少ないものはどれでしょう？

- Aしょうゆ Bポン酢 C豆板醤 Dめんつゆ

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、郵便番号、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、ご感想もお寄せ下さい。

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2年3月27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：◎HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)