

サ ン テ

Santé

63

宮崎

【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。

特集

なぜタバコはやめられないの？ とっておきの禁煙法を お教えします！

【子どもの健康情報】

せきちゅうそくわんしょう

脊柱側彎症検診

～モアレ検査をご存じですか？～

【運動】

ボールでエクササイズ 最終回

【Cooking】

年末年始の食べ過ぎ、飲みすぎで
胃腸が疲れていませんか？

胃腸にやさしいあったかスープレシピ

【ハツラツライフの玉手箱】

遊んで、歌って、笑って
レクリエーションで健康づくり

【サンテニュース】

「第12回健康づくりセミナーのご案内」

年頭のご挨拶を
申し上げます

旧年中は格別のご厚情を賜り
誠にありがとうございました。
本年もなにとぞよろしく
お願い申し上げます。

平成二十五年元日



宮崎県健康づくり協会
理事長 福念正孝
職員一同

なぜタバコはやめられないの？ とっておきの禁煙法をお教えします！

「タバコが身体に悪いことも、タバコの煙が周りの人に迷惑をかけていることも分かっているから、本当はやめたいと思っているんです」『何度かチャレンジしてみたけどやっぱりやめられない。意志が弱いんでしょうね』というお話をよく聞きます。

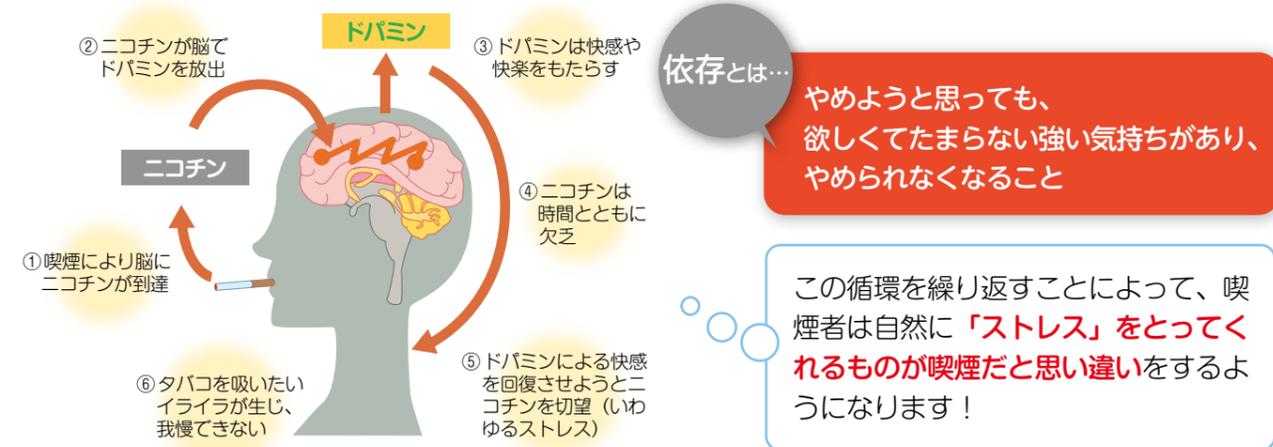
本当に「タバコは意志が弱いからやめられない」のでしょうか？



なぜタバコはやめられないの？

タバコには多数の有害物質が含まれていることを皆さんご存じだと思いますが、その中の「ニコチン」が、タバコをやめられないことに大きく関係しています。

■ 身体的依存 (ニコチン依存) 形成のメカニズム



■ 心理的依存について

心理的依存はタバコを吸って良かったという記憶や目覚めの一服、食後の一服、何となくの一服などを毎日繰り返した結果、その行動とタバコを吸うことが一体化して習慣となってしまったことを言います。



★タバコはやめられないのは、タバコの煙に含まれているニコチンがコカインやヘロインといった麻薬にも劣らないほどの依存性があり、「ニコチン依存症*」という病気にかかっているからなのです！

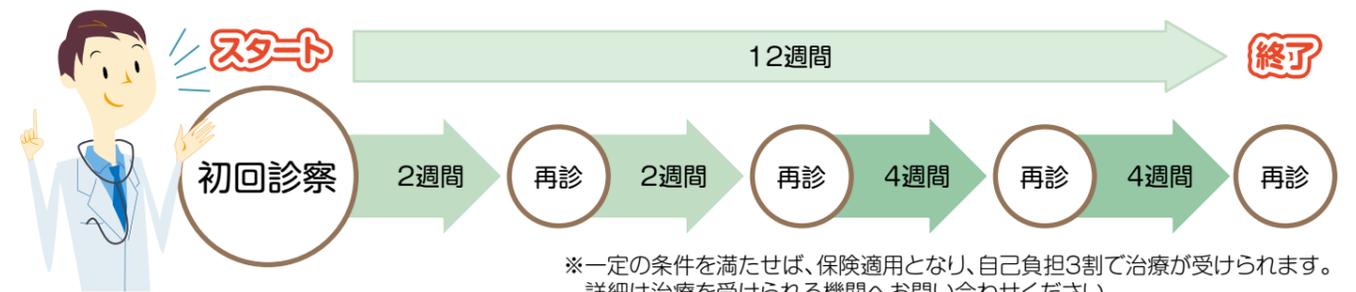
*ニコチン依存症…日常的にタバコを吸うことによって、自らの意思で禁煙することが困難になった「精神疾患」です。WHOの国際傷病分類第10版 (ICD-10) では、タバコの使用は「精神作用物質による精神及び行動の障害」に分類されています。

とっておきの禁煙法について

「やめたい！でも、やめられない…」そんなあなたの強い味方が禁煙外来です。

「ニコチン依存症」は病気ですから、「医師やお薬の力を借りて治す」これこそがとっておきの禁煙法です！

★禁煙外来の標準的なスケジュールは12週間、計5回の診察となります。



とっておきその1

専門のスタッフが手厚くサポート！

禁煙外来を受診すると、治療が終了するまで専門のスタッフがお電話などで禁煙の状況や薬の効き具合を確認し、お一人お一人に合ったアドバイスを提供しながら禁煙に取り組んでいきます。



とっておきその2

お薬でもっと楽に禁煙できる！

禁煙補助薬には主に、下記のものがあります。

バレニクリン (飲み薬)	ニコチンパッチ (貼り薬)
ニコチンを含まない飲み薬で、イライラなどのニコチン切れ症状を軽くするほか、タバコをおいしいと感じにくくします。飲み始めてから8日目に禁煙を開始することになります。	ニコチンを含んだ貼り薬です。ニコチンを少しずつ補給してニコチン切れ症状をやわらげます。禁煙治療開始日から使用を開始します。

とっておきその3

あまりお金をかけずにやめられる！

保険による禁煙外来とタバコ代の比較 (いずれも12週分の費用)



(注1) 保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

(注2) ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出 (出典：禁煙治療のための標準手順書 第5版、2012)

※宮崎県内の禁煙治療に保険が使える医療機関は114施設 (平成24年6月現在) あります。(日本禁煙学会HPより) インターネットで検索するか、宮崎県健康づくり協会 (Tel.0985-27-2684) までお問い合わせください。

せきちゅうそくわんしょうけんしん 脊柱側彎症検診

モアレ検査をご存じですか？

脊柱(背骨)は、通常横から見るとゆるやかなS字状に彎曲し、正面から見ると真っ直ぐになっています。脊柱側彎症とは、何らかの原因で、この脊柱が正面からみて横に彎曲している状態をいいます。最終的には、医師によるX線検査で診断されますが、一次検査は学校で実施されるモアレ検査によるものが一般的です。当協会が行っているモアレ検査の受診状況と脊柱側彎症の発見率を紹介しします。

【脊柱側彎症の種類】

脊柱側彎症		主な特徴
機能性側彎症	一時的な側彎症	姿勢が悪い、腰痛、左右の足の長さが違う等
構築性側彎症 (真の側彎症)	原因の分かっている側彎症 ※構築性側彎症のうち約25%を占める	骨原性—先天性側彎症 神経原性側彎症等
	原因不明の側彎症(特発性側彎症) ※構築性側彎症のうち約75%を占める。	小学校高学年から中学生の女子に発症する割合が高い。

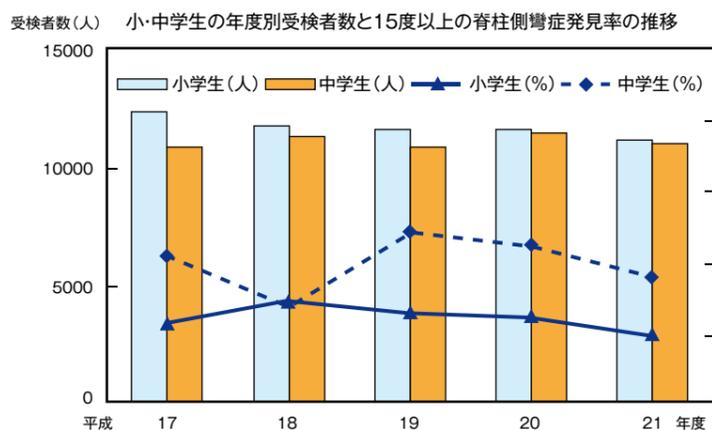
モアレ検査(モアレ写真法)とは

モアレ検査(モアレ写真法)は、光の干渉縞を応用して脊柱側彎症によって生じた体幹部の変形状況を計測する検査です(X線は使いません)。この検査の対象学年は小学5年生と中学2年生ですが、ほかに前年度の未受診者なども含まれます。検査は背面のモアレ写真法で行われ、撮影された写真は宮崎大学医学部整形外科や宮崎市郡医師会の専門医により判定されます。



早期発見・早期治療が大切

【宮崎県のモアレ検査の受診状況と脊柱側彎症発見率】



当協会の検診による側彎症発見率は、毎年小学校で0.2%、中学校で0.25%~0.45%と年度により多少の増減はあるものの、ほぼ一定の割合(平均0.4%)を示しています。これは全国の側彎症発見率とほぼ同じであり、比較的高い発見率と言えます。

脊柱側彎症のうち、大部分は学童期の後半から思春期に発生しますが、この時期には痛みなどの自覚症状はほとんどありません。側彎が進行すると心肺機能の低下や内臓への影響はもちろんです。容姿に対する劣等感や治療のための装具に対する外見上の精神的負担などいろいろの問題が生じます。側彎が進行する前の早いうちに発見して、治療を開始するために脊柱側彎症検診を受けていただくことが大切です。

ボールでエクササイズ

最終回

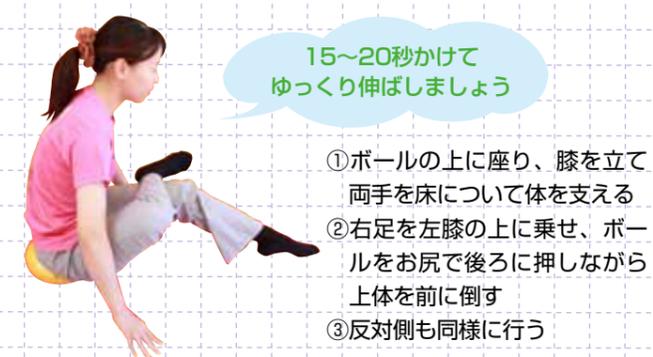
Let's try

サンテ60号から3回にわたり「ちびボール」「エクササイズボール」と呼ばれる小さくて弾力のあるボールを使ったエクササイズを紹介してきました。今回ボールシリーズ最後のエクササイズは、ボールの丸みや転がり、弾力を利用したストレッチです。力を抜き、ボールに身を任せてゆっくり行いましょう。

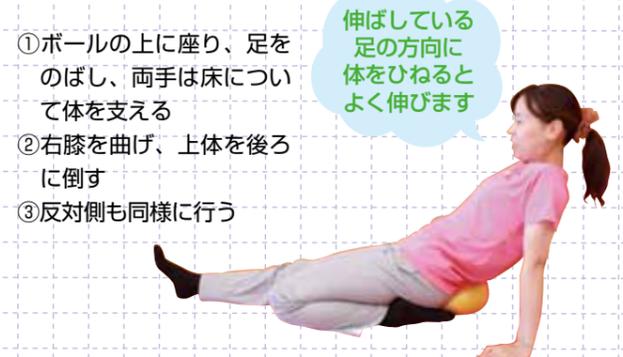
ボールの効果
ころころ転がるボールを利用する
意識なくとも体がバランスを取ろうとするので、筋肉が反射的に働いて筋肉を刺激することができる。
ボールの弾力性を利用する
力の入れ具合を変えることで、鍛える部位や負荷を調整することができる。
ボールの丸みを利用する
ボールの丸みが体のラインに合って筋肉を伸ばしたり、鍛えたりすることができる。

ボールの硬さは→まずは柔らかめから始めよう!
ボールに空気を入れれば入れるほどボールの弾力性は強くなり、負荷が強くなります。はじめて使う方や不安な方は柔らかめから始めましょう。

おしりの筋肉を伸ばす



太もも前の筋肉を伸ばす



腰の筋肉を伸ばす



胸・上半身の筋肉を伸ばす



こんなふうに使っても ~ボールに座ることで、骨盤を正しい位置に導くことができます~

デスクワークのときに



正座がづらい方に



骨盤動かし



ちびボールは、直径26センチの柔らかいエクササイズ専用のボールです。スポーツ店・ホームセンターなどで購入することができます

遊んで、歌って、笑って

レクリエーションで健康づくり



外に出るのがおっくうになるこの季節。家の中でも手軽に楽しめて、健康づくりや頭の体操にも役立つレクリエーションを紹介します。子どもから高齢者まで誰でも簡単にできるので、親・子・孫3世代で取り組んでみませんか。

舌で50音を描く口腔ケア

「タンタン文字体操」



*実際は口を開けて行います。

健康な食生活を送るためには口腔ケアが大切。50音の形に「あ」「い」「う」「え」「お」と舌を動かす体操です。唇は閉じた状態で舌を大きく動かし、頬を内側から触ったり押し上げたりして刺激するのがポイントです。

- 唾液の分泌アップ -----> 口の中の衛生を保つ
- 舌の筋力アップ -----> 発声がよくなる
- 文字の形や書き順を思い浮かべながら -----> 頭の体操になる

*「タンタン文字体操」は、より多くの人に手軽に口腔ケアに取り組んでもらえるよう、九州保健福祉大学の原修一教授と山崎きよ子教授、澤田孝子さんが共同開発した体操です。

親・子・孫で、笑いの絶えない

「紙風船バレー」

昔懐かしい紙風船を使って、バレーを楽しみませんか。小さい子どもも高齢者も簡単かつ安全にでき、座ったままでも楽しめます。少人数なら円陣パスを、4人以上ならチーム戦も。



- 部屋の広さや床・畳の滑りにくさなど安全の配慮を
- かけ声をかけ合いながら元気よくプレーしましょう
- 勝敗にこだわらず、失敗も笑いにかえましょう

心も軽く、身体も軽く、笑顔で気楽に取り組むことが大切です。親・子・孫の世代間交流も楽しみましょう。

Let's try



教えてくれた人

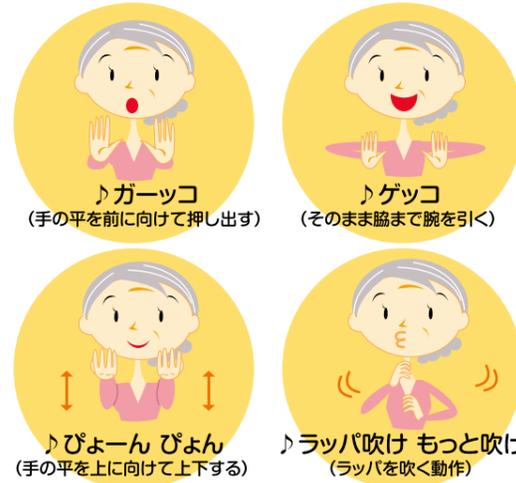
福祉レクリエーションワーカー 澤田孝子さん

NPO法人宮崎21高齢者福祉研究会副理事長でもあり、簡単な体操やレクリエーションを通して、高齢者や障がい者の健康生きがいを広げに活動しています。

歌に合わせて手の動きを

リズム手遊び「カエルの夜まわり」

童謡「蛙の夜回り」の替え歌で、歌いながらリズムに合わせて手の動きをつけます。楽しく、かわいいカエルの動作で。「ガッコ」は両手を前に押し出し、「ゲッコ」はそのまま脇の辺りまで手を引きます。「びょん」で手の平を上に向けてカエルが飛びはねるように上下させます。「ラッパ吹け」「もっと吹け」ではラッパを吹く真似をします。



蛙の夜まわり

カエルの夜まわり
 ガーッコ ゲッコ ガッコ びょん びょん
 ラッパ吹け ラッパ吹け ガッコ ゲッコ びょん
 もっと吹け もっと吹け ガッコ ゲッコ びょん
 ガッコ ガッコ ガーッコ びょんこ びょんこ びょん
 ゲッコ ゲッコ ゲーッコ びょんこ びょんこ びょん
 ガッコ びょん ゲッコ びょん ガッコ ゲッコ びょん

歌って健康と安全確認

CD「蛙の夜まわり/お出かけ前にもう一度」

宮崎21高齢者福祉研究会では、リズム手遊びをしながら体と頭の体操のできる「蛙の夜まわり」と、ごんべさんの赤ちゃんの替え歌に合わせて出かける前の安全チェックができる「お出かけ前にもう一度」を収録したCDを制作。テキスト付きで1000円。

問合せ=NPO法人宮崎21高齢者福祉研究会 ☎0985-25-0817



Sante News

第12回 健康づくりセミナーのご案内

市町村・学校・事業場等の担当者を対象に、毎年2月に健康づくりセミナーを開催しております。健康に関する講話及び情報提供、協会の事業紹介など皆様の健康意識の向上につながる内容を予定しております。個人での参加もできますので、ご希望の方は電話にてお問い合わせください。

【日時・場所】

- 都城地区** 日 時：平成25年2月15日(金) 午前10時～午後3時20分
場 所：都城保健所内
- 宮崎地区** 日 時：平成25年2月22日(金) 午前10時～午後3時20分
場 所：AZM別館 302研修室
- 延岡地区** 日 時：平成25年2月26日(火) 午前10時～午後3時20分
場 所：延岡保健所内



昨年は、放射線被爆の話から子どもの生活習慣の話、アロマを使用した講演など多彩な内容で開催しました。

Sante Quiz

本号の「ボールでエクササイズ」で使用している「ちびボール」は直径何センチでしょう？

- A 15 B 26 C 50 D 85

クイズの答えをお寄せ下さい。正解者の中から抽選で5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があります。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。

切手 〒880-0032
 宮崎県健康づくり協会
 「サンテ宮崎」編集係
 宮崎市霧島1-1-2

62号のクイズの答え
B 腎臓病
 ★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25年3月29日(金) 当日消印有効

Sante mail

サンテメール

- ・ボールでエクササイズを見ました。ボールがなくてもできると思いましたが、まったく出来ず、ボールを早速買いました。すごく楽に出来て、楽しんでいます。(都農町 女性)
- ・職場で年一回健康診断が実施され、結果を見ては現在の健康状態を把握しています。(宮崎市 女性)
- ・表紙の紅葉に秋を感じました。「アレルギー」について色々知りたいです。冬になると皮膚のかゆみに悩まされ困っています。(西米良村 女性)
- ・職場で毎月見えています。読みやすいです。(宮崎市 男性)

年末年始の食べ過ぎ、飲みすぎで胃腸が疲れていませんか? 胃腸にやさしいあったかスープレシピ

ホッコリじゃがいもスープ

エネルギー 66kcal
塩分 2.2g [1人分]



材料(2人分)

じゃがいも …… 小1個
ベーコン …… 1枚
のり …… 1枚(3g)
ねぎ …… 適量
薄口しょうゆ …… 小さじ1
塩 …… 少々
鰹昆布だし …… 400ml

作り方

- ① じゃがいもは皮をむきすりおろす。
- ② のりは千切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ ベーコンは千切りにし、フライパンで炒めておく。
- ④ 鍋でだしを取り、①を加えひと煮立ちさせ、しょうゆ、塩で味を整える。
- ⑤ 器に移し、②と③を上からちらす。

☆ひと口メモ☆

じゃがいもに含まれるビタミンCは、きずついた胃腸の粘膜を正常にもどす働きがあります。

材料(2人分)

さつまいも …… 40g
片栗粉 …… 大さじ1
小麦粉 …… 大さじ2
水 …… 100ml
塩 …… 少々
鶏肉 …… 60g
大根 (又はかぶ) …… 40g
人参 …… 10g
椎茸 …… 1枚
煮干しだし …… 250ml
牛乳 …… 100ml
酒 …… 大さじ3
味噌 …… 大さじ1
薄口しょうゆ …… 適量
貝割れ大根 …… 適量

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、火の通りやすい大きさに切って、3分ほどレンジにかける。
- ② ①にaを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 材料を食べやすい大きさに切る。
- ④ 煮干しだしを沸騰させ鶏肉を入れる。
- ⑤ 鶏肉の表面が白くなったら残りの③、酒を加え蓋をし、沸騰させる。沸騰したら弱火で数分煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったら牛乳を加え、再び蓋をして弱火で1~2分温める。
- ⑦ ⑥に②をスプーンで丸めながら入れる。そのまま火が通るまで3分ほど煮た後味噌を加え、しょうゆで味を整える。
- ⑧ 器に移し上から貝割れ大根を散らす。

さつまいものミルクすいとん

エネルギー 94kcal
塩分 2.7g [1人分]



☆ひと口メモ☆

大根に含まれる消化酵素のアミラーゼは胸やけや食べ過ぎの不快感を取る働きがあります。

あさりで簡単コンソメスープ

エネルギー 63kcal
塩分 1.4g [1人分]



材料(2人分)

あさり …… 100g
里芋 …… 120g
ほうれん草 …… 20g
バター …… 一かけ
水 …… 400ml
コンソメ …… 1/2個
こしょう …… 少々
にんにく …… 少々

作り方

- ① あしりはボウルに入れ、水をたっぷり加えて殻をこすり合わせて洗い、水けをきる。
- ② 里芋は皮を剥き1cmの厚さに切り、ゆがいておく。
- ③ ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ④ 鍋に水、コンソメ、にんにく、あさりを加え火にかける。沸騰し、あざりが開いたらそのまま2~3分煮る。
- ⑤ ④に里芋、ほうれん草を加える。ほうれん草がしんなりしたら、こしょうで味を整え、最後にバターを加え風味を出す。

☆ひと口メモ☆

あざりに含まれるタウリンは疲れた肝機能を助けてくれる働きがあります。

(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

TEL 0985-38-5512 (代表)

FAX 0985-38-5014

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@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	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
小林駐在	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
高鍋駐在	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
延岡事業所	TEL0982-22-5767	FAX0983-23-5139
日向駐在	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-6286
高千穂駐在	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786