

サnte 宮崎

Santé

2013
NOVEMBER

66

【健康みやざき】

「サnte」とは、
フランス語で「健康」
という意味です。

【子どもの健康情報】
国が積極的な接種勧奨を控えている
“子宮頸がん予防ワクチン”
～接種はどうしますか～

【運動】
ホームエクササイズ パート3

【メディカルトーク】
PSAについて

【ハツラツライフの玉手箱】
紅葉をめでて、
温泉でゆったり癒される

【Cooking】
食物繊維が豊富な野菜や発酵食品を使った料理で…
腸の働きを整えよう!!

特集

すべらない
糖尿病予防の話
「あなたのカラダは縄文人」

「あなたのカラダは縄文人」

1. 糖尿病は忍び寄る「疫病」

日本人の「40歳以上の3人に1人が糖尿病もしくは予備軍」ってご存知でしょうか？もはや日本の国民病ともいえるべき糖尿病は世界的にも爆発的に増加し、国際糖尿病連合の報告によると2011年現在で世界の成人における糖尿病人口は3億6600万人と推計され、2030年には5億5200万人まで増加すると予想されています。近年の糖尿病の増加を受け、2006年には“the global pandemic of Type 2 diabetes.”（2型糖尿病は世界的なパンデミックである）という決議が国際連合で採択されています。ちなみにパンデミックは「疫病」という意味で一般的には感染症に用いられる言葉ですが、糖尿病も“感染症のように爆発的に増加している”ということを表しています。

ご存じの方も多いかと思いますが、糖尿病は基本的に無症状です。血糖値が300mg/dl位になっても症状を感じる人は稀で、**自分で血糖上昇に気づくのはまず不可能**です。よって、忍び寄る糖尿病をすばやく察知するには健診などで血糖値や尿糖を意識的に測定することが非常に重要です。糖尿病は病気のデパートと表現されることがあるのですが、糖尿病特有の3大合併症（神経症、網膜症、腎症）のみならず、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患、様々な感染症（足の壊疽も含む）、歯周病、最近では悪性腫瘍との関連性も明らかとなるなど、様々な病気の原因になります。糖尿病の爆発的な増加がこのまま続けば、様々な病気に苦しむ人が増加することは確実ですので、重篤な病気の上流にある糖尿病をいかに予防するかは非常に重要な課題です。

2. 私たちは「背広を着た縄文人」

糖尿病が疫病のように増えている最大の要因は肥満人口の増加です（肥満は2型糖尿病最大のリスク因子とされています）。日本の成人男性を例に挙げると、昭和59年の肥満者割合が19%であったのに対し、平成22年には29.3%と10%以上も増加しています。糖尿病の上流にある肥満対策こそが糖尿病予防の鍵を握るといっても過言でありません。では、なぜそんなに肥満が増えているのか…。それは

我々が生まれながらにもっている“生体システム”と現代の“ライフスタイル”のミスマッチによって起こると考えられます。私の恩師である、鹿児島大学システム血拴制御学講座の丸山征郎教授の本のタイトルを拝借しますと、現代人は「背広を着た縄文人」と言えます。私たちの体は何万年もの間続いた“ひもじさ”と“過酷な労働”に慣れた、縄文人と大差の無い体（飢餓に打ち勝つ生体システム）なのに、スーツを着てハンバーガーを食べながら車で移動する（快適なライフスタイル）という「ミスマッチ」のために肥満になり、糖尿病を急増させているのです。縄文人と大差のない私たちの体にとって現代の生活は“想定外の事態”であり、社会や環境の急激な変化に体のシステムの進化が追いついていません。人類の歴史から考えると、飢餓に強い省エネな人が生き残ってきた、言葉を変えると



太りやすい人こそ生き残ってきたと考えられますので、（大変残念ですが）私たちの体は生まれながらにして太りやすい宿命にあるといえます。

3. 糖尿病予防のキーワード、それは「ECOなインスリン消費」

ここからは、皆さんに今後大切にに使っていただきたい“インスリン”をご紹介しますと思いますが、インスリンってご存知でしょうか？「インスリンって糖尿病の患者さんが注射するもので、病院の薬でしょ？」という声を聴くことがありますが、実はインスリンは皆さんの膵臓から絶え間なく分泌されているホルモンで、人間の体にある**唯一**の血糖降下ホルモンです。食事を摂取すると糖質は消化酵素によってブドウ糖に分解されて小腸で吸収され、血液に乗って全身に運ばれます。ブドウ糖は体の全ての細胞が速やかに利用できる、最も大切なエネルギー源です。食事で糖質を摂れば（糖質が含まれるようなお菓子や果物も同様です）その都度血糖が上がりますので、その都度インスリンが分泌され、血液中のブドウ糖が筋肉や脂肪などに移動してエネルギー源となります。つまり“血糖値が下がる”という現象はインスリンの作用で“ブドウ糖が血液中から筋肉や脂肪などに移動する”ということです。

さて、ここで大きなポイントになるのは、神様は人間に血糖を下げるホルモンをたった一つしか与えていないということです。先ほどの背広を着た縄文人の話と共通しますが、“ひもじい”生活を長い間続けていた私たちの祖先において「おなかいっぱい食べて血糖が上がる」ことは減多になかったため、“食べて血糖値を下げる”よりも“食べないときに血糖値を上げる”方がより重要な課題でした。そのため、血糖値を下げるホルモンはインスリンだけなのに、血糖値を上げるホルモンはグルカゴン、アドレナリン、成長ホルモンなど幾つも備わっています。飽食の時代となった現在、私たちの体はインスリンをたくさん分泌する必要に迫られているのですが、実はインスリンは資源のようなもので膵臓の分泌能力には限界があります。食べ過ぎが続いてもしばらくは膵臓のインスリン産生細胞が頑張ってインスリンを沢山分泌してくれますが、徐々に細胞が疲れて死んでいきます。失われたインスリン産生細胞はほぼ再生しないため、次第に血糖を下げられなくなります。血糖降下ホルモンが1つしかないことが仇となっているのです。

そしてここでインスリンの重要なもう一つの作用をご紹介します。それは**強力な脂肪合成作用**です。ブドウ糖を中性脂肪に変え脂肪細胞に蓄える“エネルギー備蓄ホルモン”として働きます。よって食べ過ぎてインスリンが大量に分泌されると、血糖は下がるのですがインスリンの作用でどんどん太っていきます。太るとインスリンの効きが悪くなることが知られており（インスリン抵抗性）、効きの悪さを補うためにさらにたくさんのインスリンが分泌されてしまいます。こうしたインスリン過剰使用の結果、ついにはインスリンが枯渇してきます。枯渇してしまえば外からインスリンを補充（＝注射）しない限り血糖は下げられません。実は日本人は欧米人に比べてインスリン分泌能力が低く、太る前にインスリンが枯渇してしまう傾向にあることが多くの研究で示されています。インスリンが“限りある資源”である以上、長い人生において大切にインスリンを使っていく「ECOなインスリン消費」を心がける必要があります。ECOに消費すれば肥満を予防でき、その下流にある糖尿病も予防できます。では、どうやったらECOにいけるか。次回はその具体的な方法についてお示ししたいと思います。キーワードは「Measure is medicine.（程よさは薬である）」です。

（健康推進部次長 谷口 尚太郎）

国が積極的な接種勧奨を控えている “子宮頸がん予防ワクチン” ～接種はどのようにするか～

子宮頸がんのおもな原因は、2種類のヒトパピローマウイルス（16型と18型）の感染です。その感染の予防で、子宮頸がんのおよそ70%は予防できると期待されることから、2013年4月1日から小学6年生から高校1年生の女子を対象に子宮頸がん予防ワクチンの定期接種が始まりました。ところが、ワクチン接種との因果関係を否定しきれない副反応が報告され、厚生労働省は積極的な接種勧奨を差し控えると自治体に通達しました。

積極的な接種勧奨の差し控えとは

子宮頸がん予防ワクチンの被接種者のなかに、接種後の失神や広範囲の慢性疼痛（複合性局所疼痛症候群など）を訴えるケースが報告されました。厚生労働省は、積極的な接種勧奨を差し控え、副反応症例の調査・評価を速やかに実施するとしました。そして再度、積極的な勧奨の再開をめざすとしています。積極的な接種勧奨の差し控えとは、「国は、国民に対して積極的に接種を勧める努力義務を課さない」予防接種のことを意味しています。引き続き接種機会は確保され、接種費用の公費助成、健康被害救済制度など定期接種の位置づけになっています。

ワクチンの有効性と副反応（リスク）

ワクチンは、感染症から数多くの人の健康と命を守っていますが、副反応（リスク）という影の部分があります。今、子宮頸がん予防ワクチン接種と慢性疼痛（複合性局所疼痛症候群など）との因果関係が注目されています。これらの副反応（リスク）は、ワクチン製剤そのものの、または注射針を刺すことの痛みに関連するのか、その因果関係の検証が急務となっています。

子宮頸がん予防ワクチンは世界120か国以上で承認され、累計1億8千万回の接種が実施されています。世界保健機構（WHO）はその有効性・安全性を評価し、接種を推奨しています。また、ワクチンを導入した国からは、すでに前がん病変の減少が認められているとの報告があります。

子宮頸がん予防ワクチンの副反応

比較的程度の副反応		
発生頻度	ワクチン：サーバリックス	ワクチン：ガーダシル
50%以上	注射部の痛み・発赤・腫れ、疲労感	注射部の痛み
10～50%未満	痒み、腹痛、筋肉痛、関節痛、頭痛 など	注射部の腫れ、赤斑
1～10%未満	じんま疹、めまい、発熱 など	注射部の痒み・出血・不快感、頭痛、発熱
1%未満	注射部位の知覚異常、しびれ感、全身の脱力	注射部の硬結、手足の痛み、筋肉のこわばり、腹痛、下痢
頻度不明	手足の痛み、失神、リンパ節の炎症 など	疲労、倦怠感、失神、関節痛、嘔吐 など

まれにおこる重い副反応

病気の名前	主な症状	報告頻度
アナフィラキシー	呼吸困難、じんま疹などを症状とする重いアレルギー	約96万接種に1回
ギラン・バレー症候群	両手・足の力の入りにくさを症状とする末梢神経の病気	約430万接種に1回
急性散在性脳脊髄炎	頭痛、嘔吐、意識の低下などを症状とする脳など神経の病気	約430万接種に1回
慢性疼痛	広範囲にわたる疼痛を伴う症例	不明

（厚生労働省ホームページより引用）

接種をどうしようかと悩まれている方へ

被接種者は、ワクチンの有効性と副反応（リスク）を自ら理解した上で接種を受けることになっていますが、難しい選択にちがひありません。日本産婦人科医会は、被接種者、または保護者へのアドバイスの要点を示しています。

- 1) 既定通りワクチン接種をすでに完了された方は、とくに心配することはありません。
- 2) 1回または2回の接種が終了し、今後も継続しようと考えられている方は、あらためてワクチンの説明を受けられた上で、接種を続けてください。
- 3) 1回または2回の接種が終了し、今後の接種に迷っている方は、担当医と相談することをお勧めします。
なお、接種間隔が延びたとしても、多くの場合3回接種することによって十分な効果が期待できます。
- 4) 現状ではワクチン接種を行わないと考えられている方は、国の積極的勧奨が再開してからあらためて接種の是非をご検討ください。

（日本産婦人科医会がん対策委員会 平成25年6月）

予防接種と検診で子宮頸がん死亡率ゼロへ

子宮頸がんは、20～30歳代での発症が急増しています。日本では年間約15,000人が発症し、約3,500人が死亡しています。検診とワクチン接種で子宮頸がん死亡率ゼロの実現が期待されています。



ホームエクササイズ

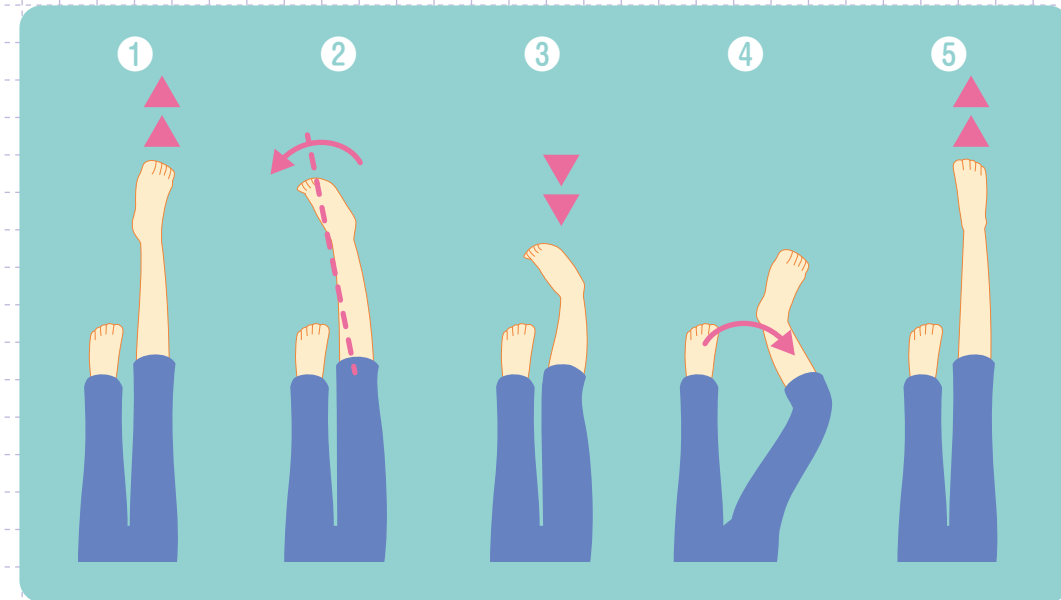
パート
3

暑い夏が過ぎ、からだを動かすには最高の季節となりました！

まずは自分の体をチェックし、無理なく動くためのからだづくりから始めましょう。

脚の要！股関節周りをスムーズに動かす

脱力して行うことが大切です。
床に座った状態でもできます。



- ①あお向けになり、左脚は膝を立て、右足はまっすぐ伸ばす。
- ②右足のつま先を内側へパタンと倒す。
- ③かかとをつけたまま床を滑らせて左膝方向へ引き寄せる。
- ④両膝が当たったら今度は右膝を外側へ倒す。
- ⑤かかとを滑らせながら①へ戻し、②～⑤を5回繰り返す。
- ⑥反対脚も同様に行う。

足首周りを動かす

- ①楽な姿勢で座り、片方の脚を膝の上に置く。
- ②足指の間に手を入れ握る。
- ③手で大きな円を描くようにして足首を回す。
- ④外回し、内回しを各20回程度繰り返す。



もう一方の手は内くるぶしの斜め後ろ（上）あたりを親指で軽く押さえましょう。足首がしっかり動くのを確認しましょう。

1週間に1回以上、30分以上は運動・スポーツをしよう

みんながスポーツ

1130 県民運動
いち・いち・さん・まる

ポイント

県民の誰もが、年齢や生活様式、興味、関心、体力の状況に応じて1週間に1回以上30分以上は運動スポーツをしよう！を合言葉に取り組む県民運動です。

宮崎県では、運動・スポーツを週1回以上行っている県民の割合を将来的に50%になるよう目指しています。

からだを動かすと体力がついたり、ストレス解消につながったり様々な効果があります。運動・スポーツに最適の時期となりましたので、みなさんも1130運動に取り組んでみませんか？

紅葉をめでて、

温泉でゆったり癒される



南国宮崎も晩秋から初冬へ、赤や黄色に山々が色づく季節です。美しい自然に心を洗い、山里のいで湯に体を癒す……秋はちょっと遠出して、紅葉狩り&温泉に出かけてみませんか。

*天候や気温により見頃の時期が変わる場合があります。 お問い合わせの上、おでかけください。

えびの高原



霧島連山に囲まれた標高1200mのえびの高原では、モミジはもちろんカエデ、ナナカマド、ツガなどが色づき、色とりどりのモザイク状の紅葉と登山が楽しめます。



立ち寄り湯

えびの高原荘

四季折々の美しさを映すえびの高原にあり、自慢のお湯は源泉かけ流しの炭酸水素塩泉。ぬるりとした泉質は肌に優しく、入浴後もぼかぼかと温かさが続きます。トレッキングや池めぐり後の温泉は最高です。

えびの市末永1489

☎0984-33-0161

🕒 11:30～20:00 *受付は19:00まで

🚗なし

入浴料＝大人500円、小学生300円で

上手な温泉の入り方

- **まずはかけ湯で流す**
マナーとして汗や汚れを流すためにもかけ湯は大切。さらに体を慣らすという意味でも、足や手など胸から遠いところから徐々に湯をかけていきましょう。
- **水分補給を忘れない**
気温の低い日でも、温泉に入ると発汗により水分が失われます。入浴前、入浴後、しっかり水分を補給しましょう。
- **長湯しすぎない**
入浴中は温度や水圧によって体に負担がかかります。あまり長湯しすぎず、途中で湯から上がって休憩するなど、自己管理を大切に。
- **湯上りはゆっくり休む**
入浴は私たちが思っている以上にエネルギーを消費します。湯上り後は落ち着くまで、しばらくゆっくりと体を休めましょう。



立ち寄り湯

五ヶ瀬温泉
森の宿

木地屋

総合運動公園Gパーク内にあり、眼前には阿蘇外輪山の雄大な景色が広がります。なめらかでぬるりとしたお湯は、湯上りにはしっとり肌に。食事処ではヤマメの塩焼きや五ヶ瀬ワインなどが楽しめます。

五ヶ瀬町大字三ヶ所広木野9223

☎0982-82-1115

🕒 10:00～21:00 🚗なし

*レストラン11:00～14:30、17:00～21:00

*温泉利用は、毎週水曜日は定期清掃日のため、15:00から入浴料＝大人500円、子ども200円
宿泊＝1泊2食8550円～



立ち寄り湯

青井岳温泉

近くを清流境川が流れ、露天からは木々が望める温泉。「全国とろみの湯ベスト10」にも選ばれています。このところの感触を求めて県内外から多くの人が訪れ、歩行浴は体づくりにも人気。

都城市山之口町山之口2123

☎0986-57-2177

🕒 7:00～21:00

🚗 第1木曜日

入浴料＝大人400円、小学生200円

未就学児150円

宿泊＝1泊2食7640円～

青井岳公園

青井岳渓谷沿いの紅葉は、規模は大きくないものの、散策しながら彩りを楽しむことができます。清流の心地よい音がBGM。近くにはキャンプ場もあります。

見頃＝11月中旬～下旬

問合せ＝都城市山之口総合支所

☎0986-57-3111

五ヶ瀬渓谷

五ヶ瀬川の源流にする渓谷。国道265号沿いにせせらぎが続き、標高の高い国見峠付近の紅葉はいつそう鮮やか。近くに名所のひとつ落差60mの白滝もあります。

見頃＝10月中旬～11月上旬

問合せ＝NPO法人ごかせ観光協会

☎0982-82-1200

Medical Talk

PSAについて

健診部 医師 長田 幸夫

PSAはprostate-specific antigen(前立腺特異抗原)の略で、近年前立腺がんの早期発見に有用なため検診に汎用されています。

PSAそのものは前立腺上皮から分泌される糖タンパクで、セリン蛋白分解酵素として作用します。すなわち射精された精液の粘ちょう度を下げる作用で、ちなみにこの状態になった精液を新入医局員が検査していました。射精された1回の精液量は約3mlで、その構成は精子約1億/ml、精囊からの液1.5～2ml、前立腺液0.5ml、その他0.1～0.2mlとなっており、その役割は精子の保護、栄養などと言われていますが未だ不明な点も多くあります。

前立腺上皮から分泌されるPSAは、前立腺特有のものであってがん特有ではありませんので、良性悪性の間で重なる部分がありこれが難点となります。PSAはほとんどが精液中に分泌され、前立腺上皮の基底膜を通過して血中に出てくるものはごく一部です。この基底膜の透過性が増すとPSAの血中濃度が上昇しますが、その原因としてがん、炎症があり、さらに前立腺の触診や内視鏡操作、射精などがあり、また前立腺の体積が増えた状態(前立腺肥大症)も原因となります。この良性悪性を区別するためにPSAの分子構造の違い(蛋白と結合しているものとfreeのもの)を調べたりPSAの上昇速度な

どをみたりもします。

PSAの値が高くなるにつれ、前立腺がんである確率も高くなっていきます。4.0ng/ml以上ではがんの確率が高くなりますが、年齢階層別基準値も設けられており、これによる検診も推奨されています。すなわち、50～64歳は3.0ng/ml以下、65～69歳は3.5ng/ml以下、70歳以上は4.0ng/ml以下という基準で、基準値以下でも定期的に調べてその変化度や上昇幅をみるのがおすすめです。とくに父親や兄弟に前立腺がんがあると本人の前立腺がん発生の危険性は非常に高いため40歳からの検査が必要となります。従って当然ながら皇太子殿下もPSA検診を受けておられる筈です。

前立腺がんは世界的には非常に発症頻度が高く、米国では男性のがんのなかでは罹患数で1位、死亡数で2位となっています。日本においても高齢化、食生活の欧米化(動物性脂肪の摂取)やPSAの普及によって前立腺がんが増えています。進行が緩やかでありまた治療手段もいろいろあり、早期がんでは治癒率が高いことが救いです。臨床(外来)でみつかるがんは進行がんが多いのに対し、検診でみつかるがんはほとんどが早期がんなので、50歳を過ぎたらPSA検診を受けることが望めます。

運動スポーツをしよう!の宮崎県民の合い言葉は

「みんながスポーツ○○○○県民運動」。

○に入る数字はどれでしょう。

A 2013

B 1192

C 1130

D 2001

Sante Quiz

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、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

★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12月20日(金) 当日消印有効

食物繊維が豊富な野菜や発酵食品を使った料理で… 腸の働きを整えよう!!



懐かしい美味しさ!

大豆と小魚とさつまいの揚げ煮

[1人分]
220kcal 塩分0.9g



材料(2人分)

大豆(水煮)	70g
さつまい	100g
煮干し	15g
揚げ油	適量
片栗粉	適量
砂糖、みりん、酒	各大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
いりごま	大さじ1

(A)

作り方

- ① さつまいは1.5cmのサイコロ状に切り、煮干しと共に素揚げする。
- ② 大豆(水煮)はざるに入れて水を切り、片栗粉をまんべんなく付けて揚げる。
- ③ ①の調味料を煮立て、①と②を加え、最後にいりごまを加える。

ここがポイント

さつまいに含まれる豊富な食物繊維は便通をスムーズにし、腸内活動を活発にしてくれます。



材料(2人分)

油揚げ	1枚
小ねぎ	3センチ
青しそ	2枚
納豆	1パック
納豆のタレ	1パック分
チーズ(ピザ用)	大さじ2
いりごま	小さじ1
<お好みで>	
かつお節、マヨネーズ	
からし、一味唐辛子 など	

(A)

作り方

- ① 油揚げは熱湯で油抜きしておく。冷めたら半分にカットし、袋状にする。
- ② 小ねぎは小口切りに、青しそは千切りにする。
- ③ ボウルに②とAを入れ混ぜ合わせる。
- ④ 袋状にした油揚げに③を詰めて、つまようじで口を閉じ、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 焼き上がったら皿に移し、お好みでかつお節やマヨネーズをかけ、からしや一味唐辛子などを添える。

ここがポイント

納豆に含まれる納豆菌は、タンパク質や脂肪を分解する酵素を生成し消化吸収を助けます。また、ねばねば成分は食物繊維として働きます。



さくさくとり〜り!!

納豆の油揚げ包み焼き



[1人分]
150kcal 塩分0.5g

ヨーグルトでお肉を柔らかく!!

タンドリーチキン



[1人分]
250kcal 塩分1.8g

材料(2人分)

鶏胸肉(皮なし)	200g
塩こしょう	少々
はちみつ	小さじ1
中濃ソース	小さじ2
ケチャップ、カレー粉	各大さじ1
にんにく、しょうが(チューブ)	各1センチ
ヨーグルト	1/2カップ
オリーブ油	大さじ1
<付け合わせ>	
レタス、トマトなど	

(A)

作り方

- ① 鶏胸肉は一口大に切り、両面に塩・こしょうをふる。
- ② ポリ袋にAと①を加え、全体に行き渡るようによく揉み込む。最後にヨーグルトを加えさらに馴染ませ、冷蔵庫で1晩漬込む。
- ③ フライパンにオリーブ油をひいて、肉を並べ中火で焼く。焼き色がついたら弱火にして裏返し、蓋をして2〜3分ほど焼く。
- ④ 蓋を取って強火にし袋に残った漬け汁を加え、絡めながら一気に煮詰める。
- ⑤ 汁気がほとんど無くなったら完成。

ここがポイント

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸のぜん動運動を促進し便秘の予防・改善や、お腹の調子を整えるなどの働きがあります。



(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

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⑧花殿バス停下車徒歩5分)

都城市事業所	TEL0986-21-0880 FAX0986-21-6731
日南駐在	〒885-0012 都城市上川東3-14-3 都城保健所内
小林駐在	TEL0987-21-1350 FAX0987-21-1351
高鍋駐在	〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
延岡事業所	TEL0984-23-7398 FAX0984-23-8070
日向駐在	〒886-0003 小林市堤3020-13 小林保健所内
高千穂駐在	TEL0983-22-5767 FAX0983-23-5139
	〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
	TEL0982-35-0126 FAX0982-35-0208
	延岡市大貴町1-2840 延岡保健所内
	TEL0982-53-6082 FAX0982-53-6286
	〒883-0041 日向市北町2-16 日向保健所内
	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