

# サ ン テ

Santé

## 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

## がんから自分を守るために がん予防と検診のススメ



【がん検診】

胃がん検診を受けよう

【運動】

ホームエクササイズ 最終回

【メディカルトーク】

肺CT検診について

【ハツラツライフの玉手箱】

南国宮崎の

ウィンタースポーツ

【Cooking】

からだをあたためる食材を取り入れて  
冬の寒さを乗り切ろう!

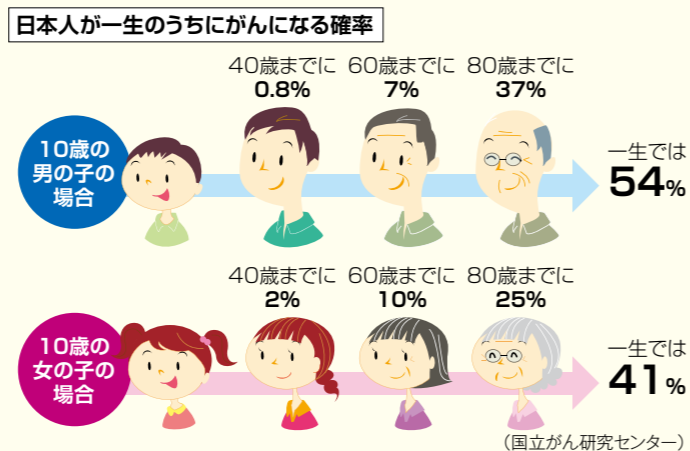
年頭のご挨拶を  
申し上げます  
旧年中は格別のご厚情を賜り  
誠にありがとうございました。  
本年もなにとぞよろしくお願い  
申し上げます。  
平成二十六年元日



宮崎県健康づくり協会  
理事長 渡邊克司  
職員一同

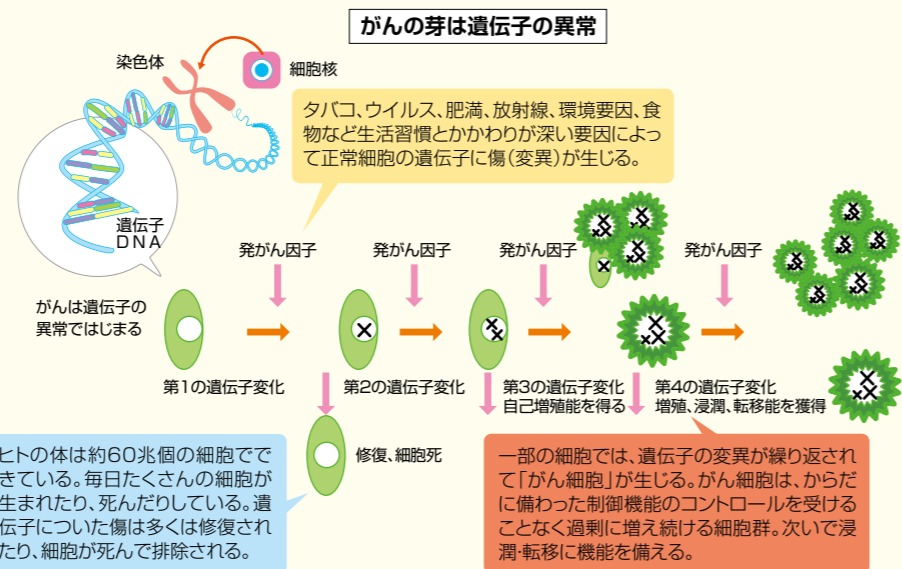
# がんから自分を守るために **がん予防と検診のススメ**

昭和56年以来、がんは日本人の死因のトップ。国民の3人に1人ががんで亡くなり、2人に1人ががんにかかる時代です。がんは日本人にとってだれでもなる可能性がある病気というわけです。また、高齢者だけの病気でもありません。しかし、恐れることはありません。がんイコール「死」ではなく、がんは予防できる病気・治る病気になりつつあるのです。がんを知って、がんから自分を守るためにできることから始めましょう。

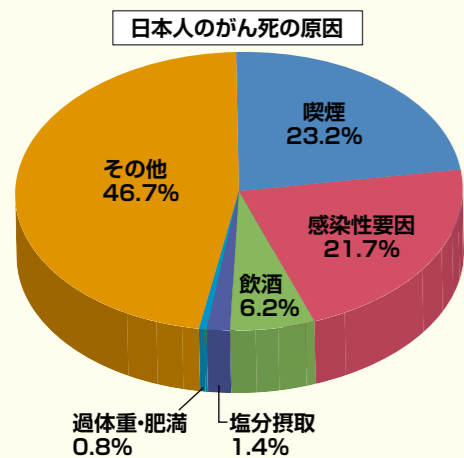


## がんはどこから生まれるの？

ヒトの体は約60兆個の細胞からできており、毎日たくさんの細胞が死んだり、生まれたりしています。遺伝子が傷つき、がんの芽となるでき損ないの細胞もたくさん生まれますが、これらの細胞のほとんどは、修復されるか、死んでしまいます。一部がタバコ、アルコール、ウイルス・細菌、不適切な食生活などを通じて遺伝子がくり返し傷を受けて、ひたすら増え続けるがん細胞に変わっていきます。それから10年～20年かけて1cm大の腫瘍に育ち、その後1年～5年の短期間で5～6cmの大きさになります。



## がんになる原因って何？ がんは生活習慣病のひとつ



日本人のがん死の原因は、喫煙、ウイルス・細菌感染（B型・C型肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス、ヘリコバクターピロリなど）、飲酒がおもなものです。アメリカ人のがん死の原因は、喫煙30%、不適切な食事とその結果おこる肥満30%、運動不足5%、飲酒3%と報告されています。アメリカ人とくらべると、日本人は肥満による影響が少なく、飲酒による影響が大きいようです。がんも生活習慣病の一つであることが理解できます。国によって生活習慣や生活環境にちがいはありますが、日本人にとってもアメリカ人にとっても、がんの50%から70%は予防できると考えられています。

数字(%)は、特定のリスク要因への暴露がもしなかったとするとがんによる死亡が何%減少することになったかを示す。(国立がん研究センター2011年資料より作成)

## 日本人のためのがん予防法

がんは生活習慣・生活環境の見なおしにより予防できる病気の一つです。がん研究振興財団は、日本人のがんを防ぐための「新12か条」を提案しています。がんから自分を守るために自分のライフスタイルをチェックして見ましょう。

**喫煙**

1条 **たばこは吸わない**

2条 **他人のたばこの煙をできるだけ避ける**

**目標**

たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

**身体活動**

7条 **適度に運動**

**目標**

たとえば、ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動に加えて、週に1回程度は活発な運動(60分程度の早歩きや30分程度のランニングなど)を加えましょう。

**受診**

11条 **身体の異常に気がついたら、すぐに受診を**

**目標**

やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。

**飲酒**

3条 **お酒はほどほどに**

**目標**

飲む場合は1日当たりアルコール量に換算して約23g程度まで(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度)、飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

**体形**

8条 **適切な体重維持**

**目標**

中高年期男性のBMI(体重kg/身長m<sup>2</sup>)で21~27、中高年期女性では19~25の範囲内になるように体重をコントロールしましょう。

**情報**

12条 **正しいがん情報でがんを知ることから**

**目標**

科学的根拠に基づくがん情報を得て、あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。

**食事**

4条 **バランスのとれた食生活を**

5条 **塩辛い食品は控えめに**

6条 **野菜や果物は豊富に**

**目標**

\*食塩は1日当たり男性9g、女性7.5g未満、特に、高塩分食品(たとえば塩辛、練りうなどに)は週に1回以内に控えましょう。  
\*野菜・果物を1日400g(たとえば野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい)はとりましょう。  
\*飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。

**感染**

9条 **ウイルスや細菌の感染予防と治療**

**目標**

地域の保健所や医療機関で、1度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。

**検診**

10条 **定期的ながん検診を**

**目標**

1年または2年に1回定期的に検診を受けましょう。検診は早期発見に有効で、前がん状態も発見できます。



(財団法人がん研究振興財団作成冊子より引用)

## 定期的ながん検診を！ 早く見つけて早く治そう

がんは、生活習慣などに気をつけることによって「なりにくくする」ことができる病気ですが、がん「にならないようにする」ことはできません。多くのがんは、早く見つけることで治療により治せる可能性が確実に高くなります。定期的ながん検診とがん予防法は、がんから自分を守るための車の両輪です。ぜひ、定期的ながん検診を受けてください。

### 国が推奨している有効ながん検診

がん検診の種類	検査方法	対象年齢	検査間隔
胃がん検診	胃X線検査	40歳以上	毎年
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	毎年
肺がん検診	胸部X線検査 喫煙者には喀痰細胞診の併用	40歳以上	毎年
乳がん検診	マンモグラフィと視触診の併用	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	細胞診	20歳以上	2年に1回

宮崎県のがん情報は [こちらから](http://www.msuisin.jp/gan-net/) ▶▶▶ **がんネットみやざき**  
<http://www.msuisin.jp/gan-net/>



# 胃がん検診を受けよう

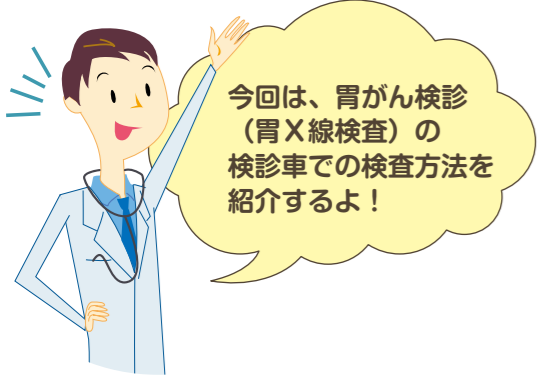
厚生労働省は8年ぶりに改訂する「胃がん検診ガイドライン」の指針において、バリウムによる「胃X線検査」を従来通り「対策型検診」（公費検診）として推奨することを明らかにしました。

2006年の「有効性評価に基づく胃がん検診ガイドライン」では、「胃X線検査」は「対象とする集団の胃がんによる死亡率を減少させる効果がある」と認めていました。

その他の検査方法として、一次検診に用いられる「胃内視鏡検査」、ペプシノゲン法（PG法）とヘリコバクター・ピロリ抗体価検査による「ABC検査」の評価も検討されましたが、国はいずれも「胃がん検診として死亡率減少効果の有無を判断する証拠が不十分であるため、対策型検診としては勧められない」とし、「任意型検診」と評価しました。

ただ、胃がんのリスク要因としては生活習慣（高塩食品の摂取、多量飲酒、喫煙等）のほかに、近年の研究では、ヘリコバクター・ピロリ菌の感染が胃がんに関係しているとされていることから、任意型検診についても今後の研究のなかで新たな評価が期待されているとあります。

今回は、改めて対策型検診として認められた「胃X線検査」の検査方法を紹介します。



今回は、胃がん検診（胃X線検査）の検診車での検査方法を紹介しますよ！

最初に発泡剤を口に含んでから、バリウムで飲んでいただきます。落ち着いてゆっくりと！

**ポイント1** あまり顎をあげすぎずにゆっくり飲んでね。（むせ、誤えん防止）

さあ、検査開始！  
台の上に立ったら深呼吸！（ゲップはかまなくてね！）

撮影技師さんの指示に従って慌てずに体を動かすんだよ。  
①の撮影の前に基本2回転右回りに回るよ。

その後は、左右に動いたり、うつ伏せ、仰向けになったりして、胃の中をいろんな角度から撮影するんだ。  
\*基本撮影法で8枚の写真を撮影します。

**ポイント2** 肩の力をぬいて動作ごとに呼吸を整えよう！（めまい、ふらつき対策）

撮影終了！  
終了したら下剤をお渡しします。

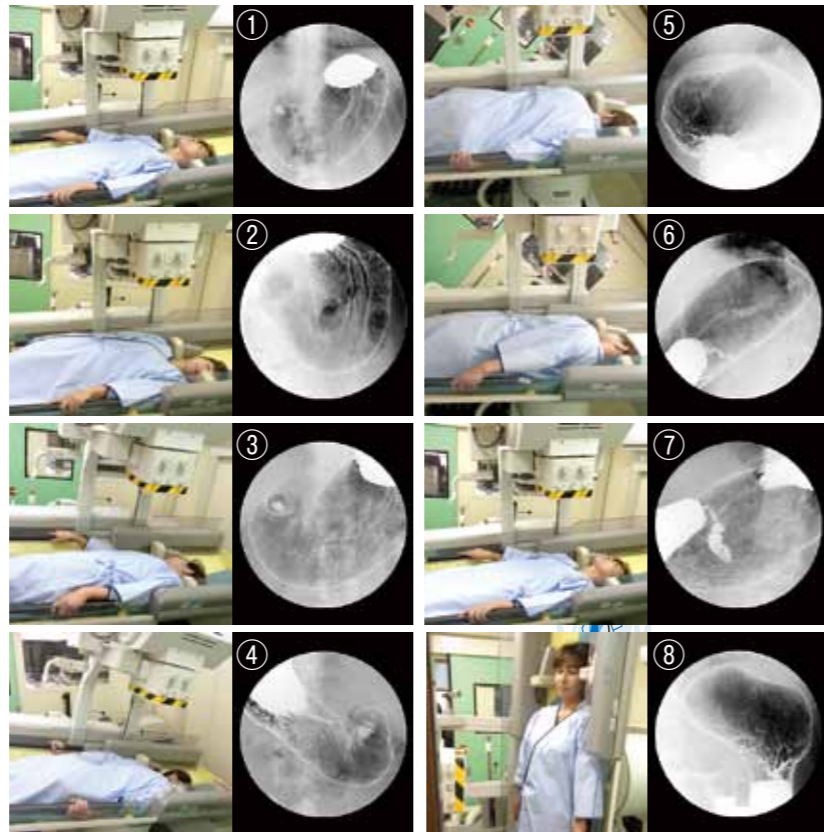
検診車内にウォーターサーバーが設置してあります。錠剤2錠をコップ2杯以上のお水で飲んでください。

便秘気味の方、以前にバリウムの検査後排泄が困難だった方はスタッフに申し出てください。食事でも早めにとって下さいね。

・バリウム ・発泡剤



\*対象年齢：40歳以上  
\*受診窓口：職場での検診  
：各市町村案内の住民検診



\*撮影法は「日本消化器がん検診学会 胃X線撮影法ガイドラインにおける対策型検診撮影法」を適用しています。



・服用説明書 ・下剤



・ウォーターサーバー

お疲れ様でした。  
年に1回は受診してね！



# ホームエクササイズ 最終回

人間の体は寒くなると、エネルギーを多く放出し体温を保ちます。また、体脂肪をためて体温を保とうとする働きもあります。代謝の高まる冬にこそ積極的に体を動かしてみましょ。

## からだの中心の筋肉を働かせよう！

体のバランスを水平に保てている

①手は肩の真下ひざは股関節の真下に置き、四つ這いの姿勢をとる。（腰が落ち込まないように注意する）  
②右手と左足を遠くに伸ばし10秒保つ。  
③反対側も同様に行う。  
左右1セットを5回行う  
（背中が床と平行になるように）

体のバランスが崩れて水平に保てていない

姿勢が崩れると筋肉への負荷が弱まる。

悪い例

## ヒップアップ&腰痛予防に効果的！

肩・腰・膝が一直線になるように

①仰向けの姿勢になり両膝を立てる。  
②床より腰を持ち上げ、肩・腰・膝が一直線になったところで10秒保つ。  
5回行う

応用編  
片足を上げると負荷が高くなる

応用編  
②の姿勢から片足を上げる。太ももの高さをそろえて10秒保つ。（より筋肉の負荷が高まる。）

## からだを支える筋肉を維持しよう！

肩の真下に肘がくるように

①側臥位になる。  
②肘から下で上体を支え腰を浮かせ10秒保つ。  
5回行う  
③反対側も同様に行う。

応用編  
体を一直線に保つ

応用編  
両足を伸ばして行う。（より筋肉の負荷が高まる）

### 「筋トレ後の栄養補給を忘れずに…」

筋トレをすると、筋繊維（細胞）に小さな傷ができます。回復には24～48時間程かかります。早い回復のためにも、筋肉をつくる栄養素の必須アミノ酸を多く含む、動物性タンパク質（肉・魚・乳製品など）を摂るように心がけましょう。

# 南国宮崎の ウィンタースポーツ

ハッピー  
ライフの  
玉手箱

真夏のイメージの強い宮崎ですが、冬のスポーツも盛んです。日本最南端のスキー場をはじめ、スノーハイキングやスケートなど、大自然を満喫できます。寒いからと家に閉じこもってばかりいないで、冬こそアクティブにいきましょう!!



## 宮崎でもスキーが楽しめちゃう!! 五ヶ瀬ハイランドスキー場

日本最南端のゲレンデで、スキー&スノーボードを楽しみませんか。向坂山の標高1600mを超える北斜面に位置し、初・中級者向けのパラダイスコースと上級者向けダイナミックコース、ファミリーゲレンデがあります。ショップやレストランを完備、初心者向けのスキースクールもあります。

【問合せ】  
五ヶ瀬ハイランドスキー場  
五ヶ瀬町大字鞍岡4647-171 ☎0982-83-2144  
営業時間=8:00~16:30  
料金=入場リフト券:大人1000円・子ども500円、全リフト1日券:大人3700円(4700円)  
子ども2500円(3000円)\* ( )内は土日・祝日料金  
◎ウェア、スキー板、ブーツ、ストック、スノーボードなど各種レンタルあり



初心者から上級者、ファミリーゲレンデなどキャリアに合わせて。



### イベント情報

- スキーの日イベント 1月10日(金)~12日(日)
- バレンタインデー 2月14日(金)
- そり競走大会 3月2日(日)



雄大な山並に抱かれてスケートイング。



ふかふかの深雪をふみしめながら。

## 高原の風をきいて、ス〜イスイ えびの高原屋外アイススケート場

九州最南端、高原の大自然に囲まれた屋外ならではの開放感に包まれて、アイススケートを楽しみましょう。土日・祝日、冬休み期間は、午前午後1回ずつ無料のスケート教室もあります。隣接のえびの高原荘では、アイススケート入場券と食事がセットになったプランも。温泉でゆったり温まって帰るのもおすすめです。

【問合せ】  
えびの高原屋外アイススケート場(期間中) ☎0984-33-5946  
えびの高原荘  
えびの市大字末永1489 ☎0984-33-0161  
営業時間=9:00~17:00(週末・年末年始は時間外あり)  
営業期間=2月28日まで\*気象条件により変更の場合あり  
料金=入場料:大人1000円、中学生800円、小学生600円、未就学児無料  
◎スケート靴(600円)、ソリ、ヘルメット等のレンタルあり

## 大自然と対話しながら歩こう 霧立越スノーハイキング

澄みきった空気、きらめく樹氷、五ヶ瀬の深山の絶景を堪能しながら雪を歩くハイキング。一帯は鳥獣保護区になっていて、ウサギやタヌキなど動物たちの足跡に出会うことも。ベテランガイドがサポートしてくれるので、初心者でも大丈夫。霧立越の自然と雪の造形美を体感しましょう。また、ネイチャースキーも楽しめます。完全予約制。

【問合せ】  
やまめの里  
五ヶ瀬町大字鞍岡4615 ☎0982-83-2326  
料金=2~4人4000円、5~9人3000円、10人以上2000円(1人あたりの料金)  
\*宿泊プランもあります  
◎スノーシュー、ウェア、靴、ネイチャースキーのレンタルあり

### ウィンタースポーツの マナー

- 気象条件の悪い時は、無理をしない
- 限られた資源、ゆずりあいの精神で
- 自然を汚さない、ゴミは持ち帰ろう

### Medical Talk

## 肺CT検診について

健診部次長 浅田 敬子

日本人の死亡原因のトップは悪性疾患(がん)で、その中で肺がんが第一位です。このため、肺がんの早期発見が、国民医療において最も重要な課題のひとつとされています。肺がん検診には、胸部単純X線撮影と喀痰細胞診を組み合わせた検査が進められています。しかし、胸部単純X線撮影では、心臓、大きな血管や骨と重なる部分では読影が難しく、診断の弱点となっています。CT(computed tomography)検査はこの弱点を解消する有力な検査手段です。

ヘリカルCTによる肺がん検診では、小さな(1~2cm)肺がんを、できるだけ低線量(被ばく線量を少なくする)で発見することを主眼としており、最新のCT機器では通常の診断用線量の1/10以下の線量での撮影が可能になっています。

CT検診の受診間隔や時期については特に取り決めはありませんが、50歳以上では少なくとも3~5年に一回程度はCT検診を受けることをお勧めします。またヘビースモーカーの男性の方は40歳代からお勧めします。ただ、妊娠中の方、心臓ペースメーカーをつけた方、若い

方(10~20歳代)、検査時仰臥位になれず、動きが激しい方などは検査を受けることができません。

またCT検診は、肺気腫の診断にも有効な検査です。肺気腫は、主に喫煙や大気汚染などにより肺泡が徐々に破壊され、5~10年以上経過すると、安静時でも息切れや息苦しさが出現し、最終的には日常生活にても酸素ボンベが必要となり、QOL(日常生活動作)に大きく悪影響を及ぼします。しかし、肺気腫と診断されても、禁煙によりそれ以上進行しないといわれていますので、喫煙されている方も今からでも遅くありません。最近は禁煙補助薬を使う保険診療ができるようになりましたので、禁煙外来のある医療機関に問い合わせてみられると良いでしょう。

当協会では、CT検診車で撮影された画像は、協会に転送され、複数の医師により診断されます。また、年一回、専門委員会が開催されています。ここでは多数の医師により診断が困難であった症例や読影の進め方への検討と改善が行われており、さらなる診断技術の向上を図り、検診精度管理に努めています。

参考文献:日本における低線量CTによる肺がん検診の考え方(肺がんCT検診ガイドラインより)

### Sante Quiz

昭和56年以来、日本人の死因のトップは何でしょう。

- A** 事故 **B** 自殺 **C** がん **D** 老衰

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。

前号の答え: © 1130

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26年4月11日(金) 当日消印有効

# Quiz



# からだをあたためる食材を取り入れて 冬の寒さを乗り切ろう!



## しょうがご飯



[1人分]  
290kcal 塩分1.5g

### 材料(4人分)

- 米 ..... 2合
- しょうが ..... 60~100g (お好みで)
- だし汁 ..... 430ml
- 料理酒 ..... 大さじ2
- 塩 ..... 小さじ1/2
- 醤油 ..... 大さじ1
- 小ねぎ ..... 適量
- しらす干し ..... 適量

### 作り方

- ① 米は洗って、30分ほど水につける。
- ② その間にしょうがの皮をむき、みじん切りにする。
- ③ 炊飯器に水気をきった米、②と④を入れて混ぜて炊く。
- ④ 炊きあがったらよく混ぜる。
- ⑤ 茶わんに盛り、小ねぎとしらす干しをのせる。

しょうがの辛み成分の発汗作用が代謝を活発にしてくれるので、冷え対策に効果抜群の食材です!

### 材料(2人分)

- ブロッコリー ..... 80g
- にんじん ..... 80g
- れんこん ..... 100g
- ミックスビーンズ ..... 50g
- ほたて ..... 80g
- <ドレッシング>
- コンソメの素 ..... 小さじ1/4
- 水 ..... 1/4カップ
- 塩 ..... 小さじ1/2
- 片栗粉 ..... 小さじ2/3
- 酢または好みの柑橘類(絞り汁) ..... 大さじ2
- すりおろしたまねぎ ..... 小さじ1

### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は1cmの厚さに切る。にんじんは輪切りに、れんこんは厚めの半月切りに切り、酢水につけておく。
- ② フライパンに①を入れ、水150ccをまわし入れふたをする。最初は強火で、沸騰したら弱火にし、れんこんに火が通ったらほたてを加え、10分ほど蒸し焼きにする。
- ③ ④を混ぜて電子レンジで30秒かけ、取り出してよく混ぜた後再び電子レンジに30秒かける。冷ました後、⑥を加えてよく混ぜる。
- ④ ②の汁けを切ってミックスビーンズを加えた後皿に盛り③をかける。

## ホットサラダ



[1人分]  
100kcal 塩分1.4g

寒い季節は、サラダも温かくして食べてみませんか?  
使用するドレッシングは冷蔵で5日、冷凍で2週間保存可能です。

## 冬野菜のグラタン



[1人分]  
420kcal 塩分1.9g

### 材料(2人分)

- 長いも ..... 100g
- 白菜 ..... 1枚
- にんじん ..... 50g
- ほうれん草 ..... 50g
- ベーコン ..... 2枚
- 牛乳 ..... 300cc
- バター ..... 20g
- 小麦粉 ..... 大さじ3
- コンソメの素 ..... 小さじ1/2
- 塩・こしょう ..... 適量
- ピザ用チーズ ..... 適量

### 作り方

- ① 長いもは皮をむいて厚めの半月切りにし、電子レンジで竹串がすっと通るくらい加熱する。ベーコンと白菜は一口大に、にんじんはいちょう切りにする。ほうれん草は軽くゆでた後水気を絞り、約4cmの長さに切る。
- ② バターを火にかけ、溶けたら小麦粉を加え、弱火で炒める。その後一度火を止め、牛乳を少しずつ加えた後、弱火でだまにならないようにかき混ぜながら煮詰める。コンソメの素と塩・こしょうで味を整える。
- ③ フライパンで白菜・にんじん・ほうれん草・ベーコンを先に炒め、その後長いもを加えてさっと混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
- ④ ③に②を加え、弱火でさっと混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を耐熱容器に移し、ピザ用チーズをのせオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

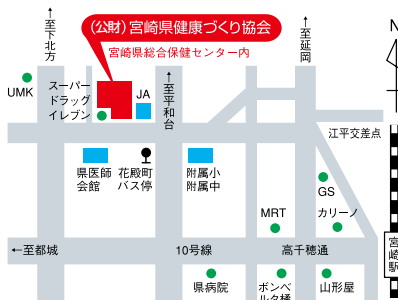
ほくほくとした長いもの食感がおいしさをひきたてます。  
また、アツアツのグラタンは体が温まり、寒い冬にピッタリです!

## (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)

- 都城事業所** TEL0986-21-0880 FAX0986-21-6731  
〒885-0012 都城市上川東3-14-3 都城保健所内
- 日南駐在** TEL0987-21-1350 FAX0987-21-1351  
〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
- 小林駐在** TEL0984-23-7398 FAX0984-23-8070  
〒886-0003 小林市堤3020-13 小林保健所内
- 高鍋駐在** TEL0983-22-5767 FAX0983-23-5139  
〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
- 延岡事業所** TEL0982-35-0126 FAX0982-35-0208  
〒882-0803 延岡市大貴町1-2840 延岡保健所内
- 日向駐在** TEL0982-53-6082 FAX0982-53-6286  
〒883-0041 日向市北町2-16 日向保健所内
- 高千穂駐在** 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