

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

お酒と健康障害

【子どもの健康情報】

子どもの不慮の事故

～子どもの命の大敵、ちょっとした気配りが
事故を防ぎます～

【運動】

暑い季節もラクして効果的
ながらエクササイズ 仕事編

【Cooking】

宮崎の郷土料理を楽しもう！

【ゆるっと休日計画】

水辺であそぼ！
干潟探検

【サンテニュース】

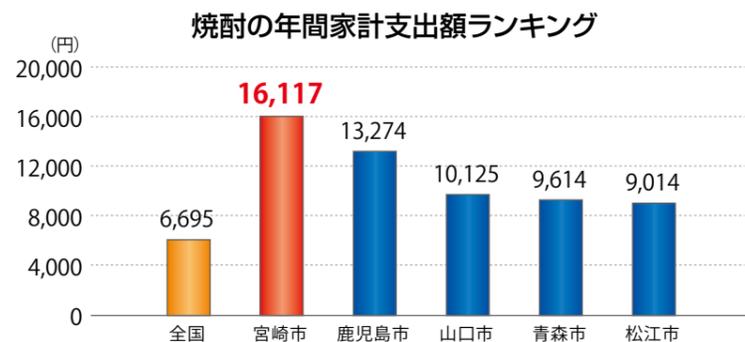
結核って昔の病気？

健診部部长 湯田敏行

お酒と健康障害



家計のお酒（焼酎）代は、宮崎が日本一



お酒は適量であれば、『百薬の長』となりますが、飲みすぎると体にいろいろな健康障害を起こします。

(総務省統計局 家計調査(二人以上の世帯) 都道府県庁所在地及び政令指定都市ランキング 2011年~2013年平均)

お酒の飲み過ぎによる健康障害



● お酒の飲み過ぎはがんの原因になります。

WHOは、飲酒が原因となるがんとして、口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸の各がんと女性の乳がんを挙げています。多量飲酒者（純アルコール量が60gを超える飲酒：日本酒3合）では、これらのがんになる確率が、飲酒しない人の6.1倍にもなることがわかっています。

● 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠の質を悪くします。

日本人は、睡眠のためにアルコールを飲む人の割合が高いと言われています。飲酒すると、眠りにつくまでの時間は短くなりますが、浅い睡眠が増えてしまいます。また、飲酒によって睡眠時間も減少してしまうので、睡眠薬代わりの寝酒は睡眠の質を悪くします。

● お酒のつまみも要注意です。

おつまみには比較的エネルギーが高い物が多くみられます。また、お酒には食欲を亢進する作用があり、食べすぎを助長してしまいます。お酒を飲むときにはおつまみの工夫が必要です。

おすすめのおつまみ



適量を知りましょう。

どんなお酒も、適量であれば緊張をほぐし精神や健康にもプラスになりますが、飲み過ぎは健康障害の原因になります。

お酒の適量は純アルコールで20gです。

しかし、全くお酒を飲まない人が、健康のために無理に飲酒することはおすすめできません。

飲酒による健康障害のリスクは、1日の飲酒量とともに上がりますので飲酒量は少なければ少ないほどよいとされています。

あなたは飲み過ぎていませんか？

お酒の適量（純アルコール20gの目安）

ビール（アルコール度数5度）	中びん1本（500ml）
焼酎（アルコール度数20度） 〔アルコール度数25度の焼酎の場合〕	0.7合（125ml） 〔0.6合（110ml）〕
日本酒（アルコール度数15度）	1合（180ml）
ウイスキー（アルコール度数43度）	ダブル1杯（60ml）
ワイン（アルコール度数14度）	1/4本（約180ml）
缶チューハイ（アルコール度数5度）	1.5缶（約520ml）
梅酒（アルコール度数14度）	1合（約180ml）

(公益社団法人アルコール健康医学協会)

週に2日は休肝日をつくりましょう。

休肝日とは、「お酒類をまったく飲まず、肝臓を休める日のことです。」

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積されます。また、胃や腸などの消化管の粘膜も荒れてきます。これら臓器の修復のために、週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。



女性、高齢者はお酒の量は少なめにしましょう。

女性は男性に比べてアルコール処理能力が低いため、22g/日（日本酒1合/日）程度以上の飲酒で、健康障害の危険性が高くなります。

また、高齢になるほど、若い世代より酔いやすくなるため、飲酒量を減らすよう心がけましょう。



宮崎県は「守ろう飲酒の3原則」をモットーに県民の健康づくりに取り組んでいます。

○ 20歳(はたち)まで、飲めない、飲まない、飲ませない!

○ 守ろう飲酒の3原則

- ✓ 適量は純アルコール20gまで
- ✓ 週に2日は休肝日
- ✓ しない、させないイッキ飲み

(「健康みやざき行動計画21(第2次)」(アルコール))

アルコールに関する詳しい情報はこちらへ⇒<http://www.msuisin.jp/alcohol.php>

子どもの不慮の事故

～子どもの命の大敵、ちょっとした気配りが事故を防ぎます～

子どもの不慮の事故は「子どもの命」の大敵

ふわふわの布団やよだれかけのひもによる窒息、タバコなどの誤飲、風呂での溺水など思いがけない事故・意外な事故を不慮の事故とよびます。不慮の事故は子どもの死因の上位にあり（0歳第4位、1～4歳第2位、5～9歳

子ども死因順位

	1位	2位	3位	4位	5位
0歳	先天奇形、変形及び染色体異常 815人(35.5%)	周産期に特異的な呼吸障害等 314人(13.7%)	乳幼児突然死症候群 144人(6.3%)	不慮の事故 93人(4.0%)	胎児及び新生児の出血性障害等 81人(3.5%)
1～4歳	先天奇形、変形及び染色体異常 180人(20.5%)	不慮の事故 123人(14.0%)	悪性新生物 101人(11.5%)	心疾患 58人(6.6%)	肺炎 49人(5.6%)
5～9歳	不慮の事故 103人(20.7%)	悪性新生物 84人(16.9%)	先天奇形、変形及び染色体異常 35人(7.0%)	その他の新生物 32人(6.4%)	肺炎 28人(5.6%)

*数字は死亡数と年齢別死亡数を100とした場合の割合(%)を示す(厚生労働省 平成24年人口動態統計)

第1位)、毎年300人近くの10歳未満の子もたちがこの種の事故で死亡しています。子どもの全死亡数のおよそ1/3は不慮の事故によると推定されます。子どもの命の大敵は病気ではなく、不慮の事故と言えます。

不慮の事故による三大死因は窒息、交通事故および溺死・溺水

1歳未満の乳児では窒息が8割以上を占めています。1歳以上になると交通事故と溺死・溺水が増加してきます(表2)。窒息、交通事故、溺死・溺水が全事故死亡の約9割を占めています。

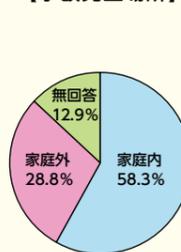
不慮の事故による子どもの年齢・原因別の死亡数

	0歳	1～4歳	5～9歳
総数	93	123	103
交通事故	1	47	43
転落や転倒	2	10	4
不慮の溺死・溺水	7	32	30
不慮の窒息	77	23	8
煙・火・火災の暴露	-	8	13
その他	6	3	5

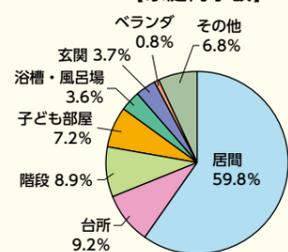
(厚生労働省 平成24年人口動態統計)

子どもの不慮の事故は家庭内で起こりやすい。

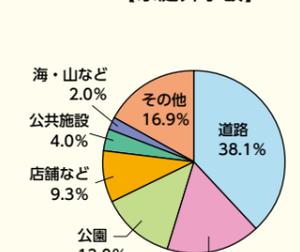
【事故発生場所】



【家庭内事故】



【家庭外事故】



(京あしん子ども館ホームページから引用)

子どもの事故は家庭の居間、台所、階段で起きやすいことが特徴の一つです。いちばん安全な場所と考えられがちな家庭内が子どもにとっては戸外と同じくらい危険な場所であることを再認識する必要があります。

周囲のちょっとした気配りが子どもの不慮の事故を防ぎます。

周囲のおとなのちょっとした注意や気配りで、子どもの不慮の事故の1/2～2/3は未然に防ぐことができると言われています。「ちょっと目を離したすきに…」「危ないといつも気をつけていたのに…」「動けないはずなのに…」とならないように日頃から子どもの事故の防止に努めましょう。

子どもの事故を防ぐためのポイント

- ・ベビー用品やおもちゃを購入するとき、デザイン性より安全性を重視しましょう。
- ・部屋の中は安全を考えて整理整頓しましょう。
- ・あかちゃんの敷布団は固めのものを準備しましょう。
- ・ベビーベッドの柵とマットレスの間に隙間がないようにしましょう。
- ・チャイルドシートを準備しましょう。
- ・あかちゃんを家に一人おいて外出しないようにしましょう。
- ・車の中に短時間でもあかちゃんを一人で乗せておかないようにしましょう。
- ・子どもの応急手当ての方法を知り、かかりつけ医や緊急時連絡先がわかるようにしておきましょう。

- ・あかちゃんを抱いて歩くとき、自分の足元に注意しましょう。とくに階段を下りるときはあわてないようにしましょう。
- ・ドアを開けるときのあかちゃんや子どもの手の位置を確認しましょう。
- ・寝ているあかちゃんの上に、物が落ちてこないようにしましょう。
- ・あかちゃんに暖房から出る熱や風が直接ふれないようにしましょう。
- ・母乳やミルクを飲ませた後おっぱいをさせてから寝かせましょう。
- ・テーブルなど家具のとがった角は、コーナークッションなどでガードしましょう。
- ・あかちゃんのまわりにタコや小物を置かないようにしましょう。
- ・風呂の水は抜き、風呂場にはカギをかけましょう。
- ・入浴中のあかちゃんからは目を離さないようにしましょう。

(子どもに安全プレゼント事故防止支援サイトから引用改編)

暑い季節もラクして効果的ながらエクササイズ

仕事編



夏は暑くて動くのも疲れると感じる方は多いと思いますが、夏バテ予防には適度からだを動かすことも大切です。からだを動かすことで筋肉が収縮し、全身に血液を送る働きが高まります。

忙しく暑い夏だからこそ室内で無理をせずできるエクササイズを取り入れ、テキパキ動けるからだをつくりませんか？

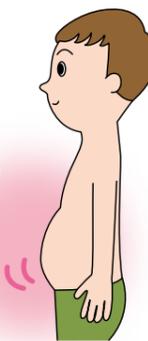
腰まわりのはみでた脂肪もすっきり!

おなか凹ませ体操

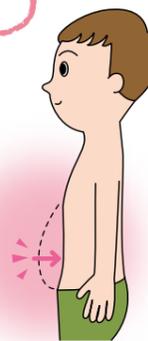
呼吸を止めずに行いましょう!

慣れてくると、座っている時や会話中、歩行中などにもできるようになります!

① 背中を伸ばし、お尻の穴を締めるようなイメージで立つ。



② きついズボンをはくときのようにおなかを凹ませて30秒キープする。



引き締まった内ももを手に入れる!

脚とじ



背筋を伸ばして座り、両方の内くるぶしをつけて膝をしっかり閉じ30秒キープする。
* 膝にクッションなどを入れると負荷が上がりより効果的です!

足のむくみを解消!

ふくらはぎ動き



椅子に座り、かかとを軸にしてつま先を上げたり、つま先を軸にしてかかとを上げる運動をリズムカルに繰り返す。

今より10分多くからだを動かす「プラス10」に取り組もう!

普段から活発に動くことで糖尿病や循環器疾患、がん、ロコモティブシンドローム*、認知症のリスクを下げる事ができるとわかっています。無理のないように、こまめに動いて活動量を増やすことが長生きのカギです!

*運動に関わる機能の働きが衰え、要介護の状態や要介護のリスクの高い状態



水辺で遊ぼう！ 干潟探検

見たい！行きたい！体験したい！
ゆるっと休日計画

川から流れ込む砂や泥が堆積した干潟では、干潮時、さまざまな生物を見ることができます。夏休み、親子で干潟観察に出かけてみませんか。

宮崎県内には、日向市の塩見川や串間市の本城川の河口など、8か所の干潟が現存します。今回は、宮崎市内中心部から車で10分ほどで行くことが可能な一ツ葉入り江の干潟を訪れてみました。



多様な生物がいぎいきと暮らす干潟

川の水が海に流れ込む河口域や沿岸部で、潮がひいたときに海面上に現れる砂泥地のことを干潟といいます。みなさんご存知の潮干狩りの光景をイメージするといいでしょう。川から流れ出た砂や泥の堆積した干潟は豊富な栄養を含み、さまざまな生物のすみ処となっています。干潮の時間をめがけていくと、ふだんは見られないさまざまな生き物を観察できます。

一ツ葉入り江の干潟には、甲殻類約70種、貝類約65種、鳥類約65種が生息しています。ヒメシオマネキやオオシジミ、トゲノコギリガザミをはじめ、国内ではほとんど絶滅したムラサキガイやカニノテムシロなども見られます。一ツ葉入り江は駐車場やトイレなどの設備も整っており、初心者でも観察しやすい場所です。



こんな生物見つけた！



ヒメシオマネキ
干潟に穴を掘って集団で住んでいる。
フトヘナタリとカワアイ
ともに絶滅危惧種に指定されている。



ムラサキガイ
厚くて細長い殻が特徴的な二枚貝。
オオシジミ
まん丸な二枚貝。泥の色で黒くなることも。



カニノテムシロ
小さい円形の殻が干潟を埋めつくしている。
トゲノコギリガザミ
成長途中で脱皮した殻もたくさん見られる。

干潟観察のポイント

- 場所を確認しておきましょう
危険な場所や危険な物がないかなど、事前の下見をしておきましょう。
 - 記録をつけましょう
日付、観察時間、天気、見つけた生き物などを、ノートやカメラで記録しましょう。
 - 潮見表を調べてから行きましょう
潮がひいたときに干潟が現れるので、必ずその日の干潮時間を調べておきましょう。
 - 満潮に注意しましょう
観察に熱中している間に潮が満ちてきて取り残されることも。潮の干満には気をつけましょう。
- * 干満の時刻は新聞の天気予報欄や気象庁のホームページで確認できます。

- check!**
- 熱中症予防のために水や帽子を持っていく
 - できるだけ長袖シャツや軍手を着用する
 - 足元は長靴やスポーツサンダルを

以前は全国各地で見られた干潟。しかし、開発によって徐々に姿を消していています。生物のすみ処となるほか、川の汚れが海に流れ込まないよう濾過する役割も干潟にはあります。みんなで豊かな干潟を守っていきましょう。

結核って昔の病気？

健診部部长 湯田敏行

当協会は結核予防会（総裁は秋篠宮妃紀子様）の宮崎県支部で、当施設内や県内を巡回し毎年約15万人の胸部X線写真をとっています。結核って昔の病気でしょうか？昭和25年までは日本の死亡原因の1位で国民病・亡国病と恐れられ、石川啄木、樋口一葉なども若くして亡くなりました。

今でも結核は日本の最大級の感染症で、1日に約60人が発病し、毎年集団感染の発生が報道されています。平成24年の新規患者登録は21,283人（死亡2,110人）、人口10万対16.7になり、これは欧米の数倍で、いまだに日本は結核の中蔓延国です。近年、結核患者の高齢化が進み、新規登録の半数以上は70歳以上、3人に1人は80歳以上です。また外国出生者が1,069人で、特に若年層に多い。罹患率は首都圏、中京、近畿地域などの大都市で高く、九州地区は全国平均よりやや高い（宮崎県は人口10万対15.1とやや低い）。WHO（世界保健機構）の報告では2012年の世界の結核発病者860万人、死亡者130万人で、アジア太平洋地域とアフリカに多く、HIVについて2番目に死亡者数が多い。

結核菌は1882年、近代細菌学の開祖ロベルト・コッホが発見、抗酸菌群に属し長さは1~4ミクロン（1ミクロンは千分の1mm）、表面は丈夫な膜で覆われています。肺結核は全結核の約8割を占め、咳などと共に結核菌を含む飛沫核が拡散し、それを吸入することで周りの人にうつります（空気感染）。

症状は風邪に類似し「咳や痰」「微熱が続く」「体がだるい」などですが、症状発現から病院受診まで2か月以上かかっているケースが18.7%と高率です。また診断の遅れも問題でタレントのJoyさん（ストップ結核ボランティア大使）は平成23年結核で入院しましたが、症状

出現から診断まで8か月かかっていた。

現在日本の結核感染者は約2,000万人と推定されていますが、多くの場合は体の抵抗力によって結核菌が封じ込められ発病しません。しかしその後何らかのきっかけで潜伏していた結核菌が活動を始め、増殖して体の組織に広がっていき「発病」します。発病するのは1割程度で、高リスク者は、高齢者・糖尿病合併・胃切除後・血液透析・抗がん剤やステロイドなどの服用者などです。また感染が起こりやすい環境として、換気が悪い密閉空間、不特定多数の人が利用する場所などがあげられます。

結核の診断法は喀痰塗抹検査、培養検査、ツベルクリン検査、X線検査、QFT検査、T-SPOT検査などです。

結核の治療はisoniazid（INH）、rifampicin、pyrazinamideの3剤に、ethambutolまたはstreptomycinを加えた4剤を6~9ヶ月内服します。薬をきちんと飲めばほとんど治りますが、薬の効かない薬剤耐性結核は治療に難渋します。結核を発病して「排菌」している場合は入院になります。また周りの人が感染していないかの健診（接触者健診）は患者さんの住所を管轄する保健所が計画し実施します。潜在性結核感染症と診断され、発病の危険性が高いと判断されればINHの予防投薬が行われます。

結核の予防のためには栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など免疫力を低下させない規則正しい生活を心がけましょう。乳幼児は抵抗力が弱いので生後1歳までにBCG接種を行います。

結核の早期発見のために咳、発熱などの症状が2週間以上続いたら早めに医療機関を受診しましょう。

Sante Quiz

お酒の適量は純アルコールで何gですか？

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、は当選発送のみに使用します。

前号の答え: ④ 宮崎県

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

★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10月10日(金) 当日消印有効



宮崎の郷土料理を楽しもう!

「和食:日本人の伝統的な食文化」が無形文化遺産に登録され、後世に伝えるべき文化として世界に認められました。宮崎県には、気候や風土が育んだ郷土料理があります。現代まで大切に受け継がれてきた地域の味を見つめ直し、長く愛され続けるために、郷土料理を4回のシリーズでご紹介します。



めひかりの南蛮漬け

エネルギー 214kcal 塩分 0.8g 【1人分】



材料(2人分)

- めひかり……………120g(約12匹)
- ピーマン……………1/2個
- たまねぎ……………1/6個
- にんじん……………1/6本
- 小麦粉……………大さじ1・1/2
- 片栗粉……………大さじ1・1/2
- 揚げ油……………適宜

- A
- 酢……………大さじ2
 - 酒……………大さじ2
 - 薄口しょうゆ…大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1
 - 赤唐辛子……………適宜



作り方

- ①小麦粉、片栗粉を混ぜ、めひかりにまぶす。
- ②たまねぎは千切りにし、水にさらす。
- ③ピーマン、にんじんを千切りにする。
- ④鍋でAを煮立てる。
- ⑤切った野菜を④にまぜ合わせる。
- ⑥揚げ油を熱し、160度の油で①を揚げる。
- ⑦揚げたらすぐに⑤に漬けこみ、しばらくおいてできあがり。

めひかりの南蛮漬けの魅力

めひかりの標準和名はアオメエソです。エメラルドグリーンに輝く大きな目が特徴なことからめひかりと呼ばれるようになりました。日向灘に多く生息し、宮崎県では延岡で多く水揚げされます。身がやわらかく、上品な味が特徴です。骨がやわらかいので丸ごと食べることができ、カルシウムの補給源にもなります。また、酢の酸味でさっぱりし、食欲が低下しがちな夏でもおいしく食べることが出来ます。

作り方

- ①黒砂糖はよくくだし、すり鉢に入れる。
 - ②豆腐は水気を切っておく。
 - ③①に豆腐をくずしながら入れてすり、魚のすり身、みそ、しょうゆ、とき卵を加えさらによくする。
 - ④③を小判型にし、160度の油で揚げる。
- * 市販のすり身は味付きの物があります。
* 黒砂糖が入っているため、焦げやすいので注意してください。

材料(4個分)

- 白身魚すり身……………100g
- 木綿豆腐……………100g
- 黒砂糖……………大さじ1/2
- みそ……………大さじ1/2
- 濃口しょうゆ……………小さじ1/2
- とき卵……………10g
- 揚げ油……………適宜



飴肥天の魅力

飴肥天は日南地方に伝わる郷土料理です。昔は正月やひな節句、祭りなどにつくる晴れ食でした。さつま揚げによく似ていますが、飴肥天は材料に魚肉の他、豆腐、黒砂糖を使うのが特徴です。調味料として使われる黒砂糖もこの地方で作られる特産品で、上白糖などに比べカルシウムやミネラルが多く含まれています。

飴肥天

エネルギー 87kcal 塩分 0.4g 【1個分】



(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