

サ ン テ

Santé

宮崎

75

【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

あなたの健診(検診)は 活かされていますか？

【子どもの健康情報】

子どもの運動器大丈夫ですか？

—平成28年度学童期運動器検診の開始を受けて—
子どもの頃からロコモ予防をしましょう！

【運動】

身体活動量を増やそう！

【Cooking】

いつもの料理で
体に優しい
アレンジをしよう！

Happy New Year

2016

【ゆるっと休日計画】

絶景を望む
冬のウォーキング

【メディカルトーク】

喫煙の害について

健康推進部 部長 鎗水 民生

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。
平成二十八年元日

宮崎県健康づくり協会
理事長 楠元 志都生
職員一同

あなたの健診(検診)は活かされていますか？

健診(検診)は、あなたの健康状態をチェックするためのものです。健診(検診)を病気の早期発見や、生活習慣を見直す機会としてとらえ、有効に活用しましょう。

健診(検診)はなぜ必要？

自分の体を知ること

健診(検診)で、現在の自分の体の健康状態をチェックし、体の変化を知ることが大切です。

健診(検診)では、いろいろな検査を行ない、現在の自分の状態を確認することができます。

早期発見・早期治療につなげる

病気は早期には自覚症状がなく、症状が現れた時には進行しているということは少なくありません。

病気の発見が早いほど、治療の選択肢も多く、効果も期待できます。そのため、定期的に健診(検診)を受けることは、病気の早期発見・早期治療につながります。

正しい健診結果を得るためには？

食事について

〈血液検査を受けるとき〉
朝は絶食・水・お茶のみ可
〈胃カメラ・胃部X線・腹部エコー〉
朝は絶食・水・お茶も不可

その他は事前に健診(検診)案内の注意書きをよく読んでください。

内服薬について

高血圧や糖尿病の薬・てんかん・心臓の薬など、病気の管理に必要な薬は、主治医に服薬についてよく相談しておきます。

前日の過ごし方

日頃から規則正しい生活を心がけるのはもちろんですが、健康診断の前日は暴飲暴食をせず、睡眠をとり、体調を整えたくて健診(検診)を受けます。



健診(検診)結果が届いたら？

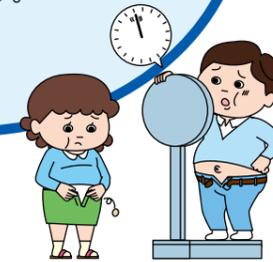
管理していますか？健診結果票…

判定だけでなく、前回、前々回の数値を比較して数値の変動を確認するようにしましょう

要観察

まず、「要観察」となった検査項目を確認しましょう。少し基準値はずれてきています。

健診(検診)結果判定医師のアドバイスを参考に、生活習慣の改善に努めることが大切です。



異常なし

健診で異常がなかったときは、誰でもホッとします。しかし、「異常なし」とは、今回の健診で「異常がなかった」という意味です。生活の基盤である健康を保つためにも毎年、健診(検診)を受け、結果の変化を見ていくことが大切です。

要精密

「要精密」とは、「疑わしいところがあるのでもう少し詳しく調べましょう」ということで病気と診断されたわけではありません。治療が必要か必要でないか確かめるためにも、詳しい検査を受けることが大切です。

「異常なし」「要観察」の場合でも、自覚症状で気になる場所があれば、医療機関を受診してください。

健診(検診)結果は、私たちの生活習慣が大きく影響しています。今、あなたのできることから、少しずつ生活習慣の改善をはじめませんか？



例えば…

食事

揚げ物、こってり料理をさげ、腹八分目で！

野菜を意識して食べる(今の野菜料理プラス1品)

清涼飲料水をお茶や無糖のものにかえる

運動

通勤時、昼休みを利用して歩く[1日10分(約1000歩)の散歩から]

できるだけ階段を利用(エレベータを使わない)

休養その他

日常生活で良く笑う(ストレスをためない)

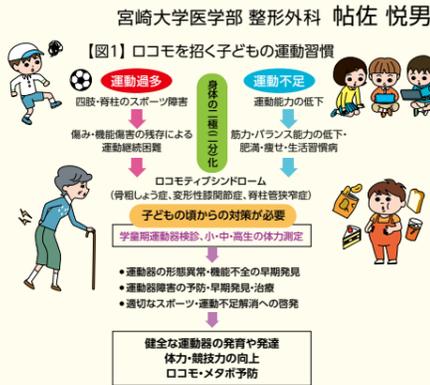
十分な睡眠(早寝早起き)

たばこをやめる(禁煙外来の利用)

子どもの運動器大丈夫ですか？

— 平成28年度学童期運動器検診の開始を受けて —
子どもの頃からロコモ予防をしましょう！

近年、児童・生徒の健康に関する問題が多様化・深刻化し、成長期の運動器^(※1)・スポーツ傷害(外傷・障害)の問題もその一つです。小児期の運動器疾患を理解するには、発達段階の心身(特に運動器)の特徴と遭遇する運動器疾患について知ることが必要です。現代の問題の傾向として、身体^(※2)の二極化(図1)が挙げられます。子どもの運動器は未発達なため過度の運動や誤った運動方法で「スポーツ傷害」を引き起こす可能性があります。一方、運動不足の場合、基本的な運動能力が低下しており、大人になっても運動不足になりやすいといえます。両者とも、ロコモティブシンドロームへつながりやすいと考えられます。すなわち「ロコモ」は高齢者の問題ではなく子どもの頃からの対応が必要です。



国の施策として、体力向上プログラムやスポーツ環境を充実する事業に加え、平成28年度から学童期運動器検診の実施決定など運動器の重要性がより理解されるようになってきました。宮崎県では、運動器の形態異常・機能不全の早期発見、健全な運動器の発育・発達をサポート、さらに学童期の運動器傷害の予防が体力・競技力向上や将来のロコモ予防へ繋がると考え、官学連携で運動器に関する事業をすすめています。

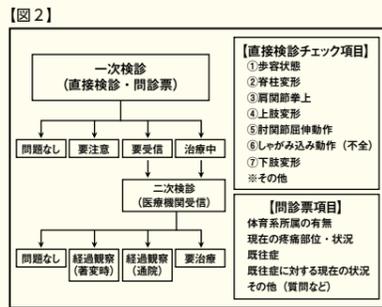
子どもたちの体(運動器)に、今、何がおこっているのか？

運動器検診

宮崎県では2007年から学童期運動器検診を実施してきました(図2)。2014年度までに実施した約46,000名の結果では、運動器疾患の推定罹患率は約10%でした。異常項目としては脊柱変形・下肢変形が最も多く、その他としては表1のような項目がみられました。機能不全として、しゃがみ込み動作不可能を約10%に認めました。将来のロコモ予防のためにも学童期からの運動器検診の必要性が示唆されました。

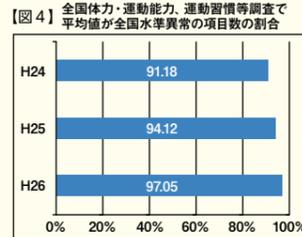
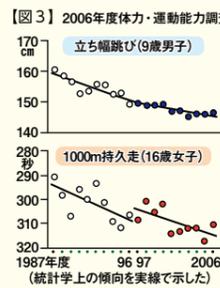
子どもの体力

2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催控え、競技力向上は必要不可欠ですが、その基本となる基礎体力が現代の子どもには不足しています。子どもの体力は、昭和60年頃をピークとして減少し、危機的状態になっていました(図3)。宮崎県では教育委員会や小中高等学校が平成16年度から体力向上プランを作成・実施したことで、全国的に体力が全国平均を上回るようになりました(図4)。このことから日頃からの継続的な運動が重要であると推測されます。



【表1】一次検診チェック項目(2014年度)

異常なし	6583名
異常あり	1456名(16%)
詳細 ※件数	
脊柱変形	1056件
下肢変形	324件
しゃがみ込み動作	60件
肘関節屈伸動作	41件
上肢変形	36件
肩関節挙上	33件
歩容異常	1件
その他	0件
しゃがみ込み不全	677名(7.7%)
一次検診欠席	184名



子どもたちの体に起こった変化(原因)は？

子どもたちの体型が「肥満」や「高身長ながらも痩せ型」へと変化している要因には、内的因子(遺伝など)と外的因子(環境、生活習慣や運動習慣など)があります。外的因子としては、発育発達を無視した運動、同一運動の繰り返しや多様性の少ない運動の実施などがあります。また、便利になった生活環境(自動車社会、ドアや水道などの自動化、バリアフリーなど)、不規則な生活習慣(食生活、睡眠など)、柔軟性、筋力、バランス力の低下や運動時間の減少なども挙げられます。

運動器検診の実施や運動器の異常を感じたら早期に医療機関を受診してもらうことで、「動く喜び、動ける幸せ」が浸透し、その結果として体力や競技力が向上し、全国での子どもたちが活躍できることを期待しています。

※1 運動器とは：骨・関節・筋や神経など身体を動かす器官の総称です。
※2 ロコモとは：「運動器」の障害のために移動機能の低下をきたした状態で、進行すると要介護のリスクが高くなります。

身体活動量を増やそう！

あなたは1日どれくらい動いていますか？ 1日60分間の生活活動に週合計60分間の運動を行うことで、様々な病気になるリスクを減らすことができると言われています。活動量を増やし元気に過ごしましょう！



身体活動量の目標

血糖・血圧・脂質に関する状況	身体活動(=生活活動+運動)	運動
健診結果が標準範囲内	<p>65歳以上</p> <p>強度を問わず、身体活動を毎日40分</p> <p>18~64歳</p> <p>普通歩行程度(歩行またはそれと同等以上)の運動を毎日60分</p> <p>18歳未満</p> <p>参考 幼児期運動指針：「60分以上、楽しく体を動かす」</p>	<p>世代共通の方向性</p> <p>—</p> <p>普通歩行程度以上の強度(息が弾み汗をかく程度)の運動を毎週60分</p> <p>—</p> <p>運動習慣をもつようにする(30分以上の運動を週2日以上)</p>

今より少しでも増やす(たとえば10分多く歩く)

出典:厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」を一部改変

突撃レポート!!

活動量を増やす工夫

通勤で

- 自転車通勤(片道20分)
- 帰りは自転車を押して歩いて帰る。

家で

- 歯磨きをする時は、バランスボールに座っている。
- 休日は、子どもと野球。キャッチボールをしない日は、夕方軽いジョギングを30分。

職場で

- 印刷の時、コピー機の前では30秒お腹をへこませる。
- 昼休みは15分間歩く。(運動)

最近話題の体幹トレーニングに刺激され、さらに引き締まった体を目指しています!

チャレンジしているのは

健康づくり協会 業務企画課 1さん

「見たい!行きたい!体験したい!」
ゆるっと休日計画

絶景を望む冬のウォーキング

凜と空気の冴えわたるこの季節、雄大な山並みを眺めながらのウォーキングを楽しみませんか。小林市では、霧島連山を望むウォーキングイベントが開催されます。農家民泊と合わせて楽しむのもおすすめです。



第18回みやざきツデーマーチ こばやし霧島連山絶景ウォーク



霧島連山の絶景を眺めながらのウォーキング。5km、10km、20km、30kmの4コースに分かれ、出の山や生駒高原、三之宮峡など自然を満喫できるコースです。途中のポイントでは、地場の農産物や手作りお菓子など地元のみなさんによるあたたかいおもてなしがあり、ふれあい・交流も醍醐味です。詳しくは小林市観光協会ホームページを。

日程 2016年2月27日(土)・28日(日)
会場 小林市・小林総合運動公園 中央広場(スタート・ゴール)
参加費 大人2000円、小中学生500円、未就学児無料
問合せ 小林市商工観光課 ☎0984-23-1174



雄大な眺めに心身リフレッシュ

泊まって楽しむ 農家民泊



魅力にとりつかれたリピーターさん

大会前日入りしての農家民泊もおすすめ。地元農家さんの家に宿泊し、一緒に食事の準備をしたり、団らんを囲んで親睦を深めます。ホテル・旅館のようなサービスはありませんが、第2の故郷となるようなあたたかい交流があります。

料金 1泊朝食7020円、1泊2食8100円

問合せ申込み 北きりしま田舎物語推進協議会 ☎0984-22-3020

農家民泊もつちさん家の村内さんご夫婦

「すきむら 日本のふるさとと 大自然探訪のみち」せっかくウォーク

ツデーマーチ前日には、すきむらんど集合でせっかくウォークが開催されます。大つり橋やままこ滝や茅葺き屋根のかるかやなど小野湖周辺のコースを楽しみます。

日程 2016年2月26日(金)
会場 小林市・すきむらんど集合
参加費 大人2000円(弁当付)
問合せ 小林市須木庁舎地域振興課 ☎0984-48-3111

冬のウォーキングイベント

たかはる神話街道ウォーキング

皇子原神社を拠点として神武天皇ゆかりの地を歩ける神秘的なコース。晴天なら美しい霧島連山の眺めに圧倒されます。

日程 2016年2月11日(祝)
会場 高原町・狭野神社本殿前集合
参加費 300円(保険料・記念品込)
問合せ 高原町教育委員会 ☎0984-42-1484

九州オルレフィア 高千穂トウギャザーウォーク

高千穂峡や高千穂神社、つり橋などを通る変化に富んだコース。景色を楽しみながら無理せず自分のペースで歩きましょう。

日程 2016年2月14日(日)
会場 高千穂町・がまだせ市場(スタート)
参加費 1000円
問合せ 同実行委員会(高千穂町企画観光課内) ☎0982-73-1212

喫煙の害について

健康推進部 部長 鈴木 民生

平成27年7月から禁煙外来を担当しています。まず、表1に言葉の定義を示しました。次に、日本の喫煙率は表2に示しています。順調に下降していますし、今後も減少していくと考えられます。この喫煙率減少の背景は次のように考えられます。

1. 喫煙の健康被害に関する意識の高まり
2. 飛行機、バス、電車を含めた公共の場での禁煙エリアの拡大
3. タバコの値上げ
4. 禁煙のための薬の開発など

タバコの害についてですが、百害あって一利なしです。その中でがん、特に肺癌に対する影響を述べてみます。表3はがん統計です。上段が死亡数、下段が罹患数です。肺癌は男女合計で死亡数は1位ですが、罹患数は3位です。このことは5年生存率が男性で25%であり、女性で41%ということで理解できます。つまり肺癌は悪性度が高いといえます。

女性では乳がんが罹患数の1位ですが、5年生存率は89%となっており、死亡数は5位です。男性では前立腺がんが罹患数

の2位ですが、5年生存率は92%と良く、死亡数は5位以下となっています。肺癌は治療成績が悪い1つです。そこで肺癌にならないようするのは大事なことです。

表4は喫煙者のがんによる死亡リスクを表したものです。全部位では男性1.65倍、女性では1.32倍です。特に治療成績の悪い肺癌では、男性4.45倍、女性2.34倍と高いです。そこで、是非、タバコをやめてほしいと考える次第です。がん以外のタバコの害も多いのですが、タバコに含まれる一酸化炭素が血管の動脈硬化を促進するといわれています。高血圧、脳梗塞、心筋梗塞の人たちはもちろんのこと、心、血管系の老化防止のため禁煙は大事なことと考えます。

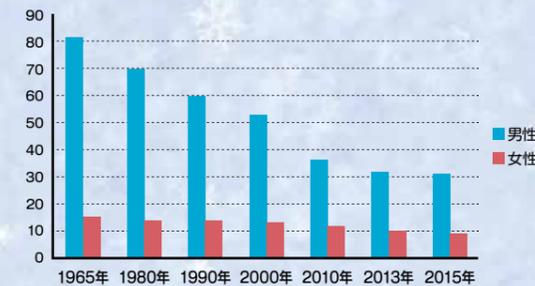
なお、ニコチンは末梢循環を悪くします。タバコを吸う人で手足が冷えるという人は一度禁煙して手足の冷え具合を試してください。字数がつかまりましたので次の機会に肺のCOPDについて述べます。

表 1

用語	意味
現在喫煙者	これまで合計100本以上または6ヵ月以上たばこを吸っている者で、過去1か月間に、毎日または時々たばこを吸っている者
前喫煙者	これまで合計100本以上または6ヵ月以上たばこを吸っている者で、過去1か月間に、たばこを吸っていない者
非喫煙者	これまで合計100本以上または6ヵ月以上たばこを吸っていない者で、過去1か月間に、毎日または時々たばこを吸っていない者
喫煙率	喫煙率に関係なく「過去1か月間に、毎日または時々たばこを吸う者」が全体に占める割合

参照：厚生労働省平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査結果の概要より

表 2



参照：厚生労働省の最新たばこ情報 成人喫煙率 (JT全国喫煙者率調査) より

表 3

2013年の死亡数が多い部位は順に

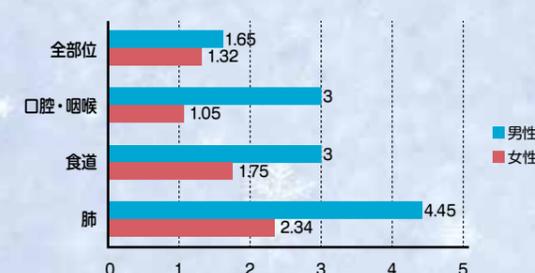
	1位	2位	3位	4位	5位	
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸8位
女性	大腸	肺	胃	膵臓	乳房	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸9位
男女計	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸7位

2011年の罹患数(全国推計値)が多い部位は順に

	1位	2位	3位	4位	5位	
男性	胃	前立腺	肺	大腸	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸6位
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸8位
男女計	胃	大腸	肺	前立腺	乳房	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸8位

参照：がん情報サービス 日本の最新がん統計まとめより

表 4 がんの部位別にみた肺癌死亡についての相対危険度 (非喫煙者を1とした時の喫煙者の危険度)



参照：厚生労働省 平山らによる調査(1966-82)を改変

Sante Quiz

2013年の男性のがんの死亡数で1番多い部位はどこでしょう。

- A** 胃がん **B** 肺癌 **C** 大腸がん **D** 肝臓がん

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。

(送り先)
〒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28年4月9日(金) 当日消印有効

前号の答え: A DHA

いつもの料理で体に優しいアレンジをしよう!

健康診断で気になる項目がある方、また病気を予防したいと思っていても実際に何をすればよいか分からないという方はいませんか?いつもの料理も、体の状態にあわせて素材選びを少し工夫するだけでおいしく楽しむことができます。今回は寒い季節に食べる機会が多くなる“おでん”をアレンジしました。ご家庭でもお試しください。

野菜
たっぷり!

ヘルシー!

減塩!

アレンジおでん



[1人分]
270kcal
塩分2.1g

材料(1人分)

大根 1/2本
(3cm程の輪切り。スジが残らないよう皮は厚めにむく。面取りをし、隠し包丁を入れる。)
玉ねぎ 小4個
にんじん 1/2本
(5mm程の斜め切り)
結び系こんにゃく 1パック
エリンギ 1パック
結び昆布 8個

焼き豆腐(4等分) 1丁
いわし団子 1パック
かいわれ大根 1パック

水 5カップ
だしパック 2袋

A [薄口醤油 大さじ4
みりん 大さじ3
酒 大さじ2
からし お好みで

時短ポイント

こんにゃくはあく抜きが不要な食材を使うと便利です!

時短ポイント

火が通りにくい根菜類は、電子レンジを利用すると野菜の下ゆでが簡単です!! また、茹でるより栄養の流失が少ないという利点もあります。

作り方

- ① 大根と玉ねぎは耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをふんわりかけて電子レンジで7分程加熱する。にんじんも同様に3分程加熱する。
- ② 鍋に水、だしパック、①と結び系こんにゃく、エリンギ、結び昆布を入れて火にかける。ひと煮立ちしたら、焼き豆腐、いわし団子と(A)を加え、弱火で30分程度煮る。(火を止めてしばらく時間を置くとより味がしみ込みます) 食べる直前にかいわれ大根を鍋に入れ、さっと火を通す。

まずはここから! 共通ポイント

・野菜・海藻類・きのこ類・こんにゃく等を選ぶ

食物繊維は食後の急激な血糖の上昇を抑えることができます。また、腸でのコレステロールの再吸収を阻害して体外へ排出する役割もあります。

カリウムはとり過ぎた塩分(ナトリウム)を体外へ排出する手助けをしてくれます。

・材料を大きく切る

噛みごたえを出すことで早食いを防ぎます。

満腹中枢が働き出すのに、食べ始めて20分程度かかるとわれています。



コレステロールが気になる方

オススメの食材

・青魚類を選ぶ (例)いわしの団子

青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA・EPA)は血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させ、血流を良くする効果があります。



血糖値・肥満・中性脂肪が気になる方

・揚げていない具材を選ぶ (例)焼き豆腐・はんぺん

厚揚げやがんもどきなどの揚げ物を焼き豆腐に変えることでカロリーを約1/2に減らすことができます。



血圧・尿酸値が気になる方

・からしなどの香辛料を上手に利用

味のアクセントになることで、塩分を抑えることが出来ます。

・手作りのだしを使う

インスタントのだしから手作りのだしに変えることで塩分量を約1/3に減らすことが出来ます。



控えめたい食材

・牛すじ、卵

コレステロールを多く含みます。



・もち巾着

もち巾着を選ぶ際は、一緒に食べるご飯の量を減らす等の工夫を!



・練り製品

食品自体に塩分を含んでいます。

★加工品に含まれる塩分の目安★

ちくわ1本(30g) 0.6g
さつま揚げ1個(80g) 1.5g
はんぺん1個(100g) 0.3g
ウインナー1本(10g) 0.2g



(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
日南駐在	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
小林駐在	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
高鍋駐在	TEL0983-22-5767	FAX0983-23-5139
延岡事業所	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
日向駐在	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-6286
高千穂駐在	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786