健康ライフハックマガジン

ISLAND KENKO

読者プレゼントあり!

健康あいらんど VOL.45

食べて、絶好“腸”。

公益財団法人
沖縄県保健医療福祉事業団

健康ライフハックマガジン いきいき健康あいらんど
ISLAND KENKO
2017 AUTUMN VOL.45
平成29年10月1日発行第12巻2号通巻45号

食べて、絶好“腸”。

VEGETABLE OIL INK

島野菜でチャチャッと♫
Island Recipe

ネバネバは元気の源！

ふわトロ長芋ハンダマのせ

材料〔2人分〕

- ハンダマ …… 7~8枚
- 長芋 …… 50g
- めんつゆ …… 小さじ1
- 桜エビ …… 少々

作り方

❶ 皮をむいた長芋をおろし金で**おろす**

❷ 茹でたハンダマを刻んで絞り、めんつゆを**かける**

❸ 器に**盛りつける**

レシピ考案・監修／渡辺 克江（野菜ソムリエプロ）
沖縄第一ホテル
約50品目の島野菜や旬の食材が味わえる薬膳朝食が人気の老舗ホテル
〒900-0013 那覇市牧志1-1-12
TEL.098-867-3116

野菜ソムリエプロのひとこと

長芋は消化酵素が豊富！
お疲れ気味の胃腸を癒してくれる一品です！

企画・編集・発行／公益財団法人 沖縄県保健医療福祉事業団
〒901-2112 浦添市沢岻2-23-1 TEL.098-879-6311
http://www.kenkou-island.or.jp

制作・印刷／株式会社エマエンタープライズ
〒900-0006 那覇市おもろまち1-5-26 TEL.098-868-9332

健康ライフハックマガジン
いきいき健康あいらんど
KENKO ISLAND
VOL.45

FEATURE 特集

04 食べて、絶好“腸”。
カシコク食べて腸内環境を変える！

REGULAR レギュラー

02 Sunny Lunch
08 TREND SCOPE
09 ENJOY ＋
10 Healthy Style
【栄養】その目の疲れ、食事で改善しよう！
11 【運動】お尻を鍛える
12 ココカラほっとmail
13 琉球NEXT☆STAR
14 セキララVOICE
16 グリーンリボンコーナー
17 健康づくり情報
18 TOPICS
19 読者プレゼント
20 Island Recipe

5名様にランチ券をプレゼント！
詳しくはP19へ

1/「ランチバイキング」中学生以上1,100円、小学生700円、幼児500円、3歳以下無料。
2/薬草たっぷりの料理がずらり。
3/レストラン裏には4,500坪のハーブ園が広がり、お食事の方は見学無料。
4/併設されているショップ（9:00〜18:00）では、お茶や塩、石けん、サプリメントなど、ハーブ・薬草を使ったさまざまな商品を販売。

食べて健康に！ヘルシーレストラン
Sunny Lunch

無農薬野菜&ハーブのヘルシーバイキング

県内最大級の薬草農園を併設するウコン&ハーブカフェレストラン。農園で採れた無農薬野菜とハーブをたっぷり使った自然派バイキングメニューは、老若男女問わず人気です。

約1000種類もある中から、その日に採れた新鮮な薬草・ハーブを使った野菜しゃぶしゃぶ、ハーブのスパイスで味付けしたチキンのオーブン焼きや薬草天ぷら、抗酸化力が強いといわれる沖縄皇金ウコン入りのカレーなど、たくさんの薬草・ハーブ料理が並んでいます。一番人気は、薬草酒を使ったてびち煮つけ。丸一日煮込んでトロトロのてびちは、薬草が豚肉の臭みを消しているので食べやすいと評判です。

デザートやドリンクも揃っており、中でも、ポリフェノールたっぷりの黒人参ティーは、ここでしか味わえないオリジナル。身体の中から健康になりたい方におすすめのメニューばかりです。

定期的に開催している料理教室も好評で、家庭でも気軽にハーブ料理が楽しめます。

Herb Cafe
UKON SALON
ウコンサロン
（南城市）

おきなわ食材の店

Herb Cafe
UKON SALON

住所／南城市佐敷仲伊保116-1
電話番号／098-947-3948
営業時間／11:00〜17:00（L.O.16:00）
定休日／火曜
駐車場／80台

監修：難波豊隆先生（琉球大学大学院医学研究科 内分泌代謝血液・膠原病内科学講座〈第二内科〉）
金城祥子先生（浦添総合病院健診センター健康運動指導士・ヨガインストラクター）

特集
食べて、絶好“腸”。
カシコク食べて
腸内環境を変える！

「食」を変えれば腸内環境は良くなる！

腸内フローラで ヤセとおデブが 決まる!?

腸内細菌の集まりを「腸内フローラ」といいます。マウスを使った研究では太ったマウスと痩せたマウスの腸内フローラに違いがあることがわかったそう。痩せたマウスに、太ったマウスの便を食べさせると太るという実験結果も。腸内環境を変えればヤセ体質になれるかも！？

腸内細菌は100兆個以上!

腸内細菌は最新の研究では2万5000種類以上もあることがわかり、腸内に生息する細菌の数は少なくとも100兆個以上、一説には600兆個とも1000兆個ともいわれるほど。さらに腸内細菌の重さは1kgぐらいあるのだそう。人の腸内細菌の土台は小学校に入る頃には決まるため、子どもの頃からの食生活が大事なんです。

腸内細菌は種類を 増やすことがカギ!

腸内細菌には、ビフィズス菌や乳酸菌に代表される善玉菌、ウェルシュ菌などの悪玉菌、そして日和見菌があり、善玉菌、悪玉菌、日和見菌で2：1：7が健康的な割合だとか。腸内はたくさんの種類の細菌がある方が、あらゆる食べ物の分解に対応でき、免疫も上がりやすいんです。

腸って超スゴイ！ 免疫は腸が決め手!?

腸は栄養分や水分の消化吸収を行うだけでなく、身体を細菌や病気から守る働きもしているって知ってましたか？細菌やがん細胞をやっつけてくれる「免疫細胞」の約6割はなんと腸にあるそう。つまり腸内環境を整えると病気も防げるってこと！腸の健康ってすごく大事なんです。

腸内環境は “食べる”ことで 変えられる!?

腸内細菌の種類やバランスは一人ひとり違うもの。でも、腸内環境を良くするといわれる野菜や発酵食品を積極的に食べたり、逆に腸内環境にあまり良くない食肉加工品や動物性脂肪を控えめにすれば、2、3か月で腸内環境は変えられます。チャレンジしてみる価値はありそう！

やっぱり“野菜多め”が 腸にもGOOD!

ミネラルやビタミンCが豊富な野菜は1日350g食べよう！豊富な食物繊維が便秘を予防し、腸内を酸性にして腐敗を防ぎます。人は元々、食物繊維の消化酵素はないですが、腸内細菌が食物繊維を分解しようとがんばり、病気を防ぐ効果が期待できる酢酸や酪酸が出てきます。スゴイ！

腸といえば 発酵食品でしょ?

腸の環境を良くする食べ物といえば、やっぱり発酵食品！ヨーグルトがポピュラーですが、発酵食品は腸内細菌を直接増やすというより、腸内細菌のエサになったり、良い腸内細菌が増える環境を作るのに役立つのだとか。食物繊維が豊富な納豆やみそ、キムチは特にその効果が期待できそう！

食物繊維が豊富な 豆&イモ、食べてますか?

腸内環境を改善してくれる食物繊維をたっぷり摂りたいなら、おやつや食後のデザートにおいしく豆やおイモをプラスしてみてはいかが？他にもキノコや昆布、ワカメも食物繊維が豊富なので、積極的に取り入れてみよう。腸内環境が変わると太りにくい身体をGETできるかも。

■ 腸と肥満との関係を解き明かす「腸内フローラ研究」

沖縄県はここ数年、全国一の肥満県となっており、肥満が県民の健康悪化に与える影響は深刻です。琉球大学医学部第二内科では、肥満と腸内細菌の関係から肥満を改善するヒントを探ろうと、2017年6月より「腸内フローラ研究」をスタート。BMI25を超える肥満者に、2週間の入院と2か月間の外来通院を行いながら、さまざまな検査や腸内フローラの変化を比較。今後、肥満症の治療に生かしていく予定です。また、腸内フローラ研究にご協力いただける方を募集しています。興味のある方は右記のQRコードより詳しい内容をチェック！

■琉球大学大学院医学研究科
内分泌代謝・血液・膠原病内科講座（第二内科）
■研究担当者：難波豊隆先生
☎098-895-1146
■第二内科ホームページ
http://www.ryudai2nai.com

■ 良いウンチとは?

腸内環境の改善に欠かせない食物繊維は、良いウンチにも深く関係。コロコロの便は腸の中に長くたまっていた便秘気味で腐敗が進んでいる状態なのだそう。良いウンチの材料となってスムーズな排便につながる、野菜や海藻、キノコなどの食物繊維をたくさん食べよう！

- ウンチの量が多め
- 形はバナナ状
- 水分量は6割ぐらい

運動って腸の健康にもいいんだ!

運動は健康全般に良いといわれていますが、実は腸内環境にも良いんです。運動をすることで善玉菌のビフィズス菌が増え、逆に悪玉菌が減らせます。また、子どもの頃や若い頃から運動をしている方が、大人になっても腸内に良い菌が増えるそう。毎日簡単にできるウォーキング、ストレッチ、スイミング、ヨガなど、自分に合った運動を始めてみませんか？

今回はヨガにチャレンジ！

まずは基本となる腹式呼吸をしっかり覚えよう

腹式呼吸はカンタン３ステップ！

初心者は横になった方がやりやすいけれど、立ったままや座ったままでもできます。

❶あおむけに横になり、腰幅に両足を広げて立てる。
❷鼻から息を吸い、お腹に空気を入れるようにふくらませる。
❸口から息を吐きながらお腹をへこませる。
※何度か繰り返してカラダで覚えましょう。

マスターできたら、さっそくヨガポーズに挑戦！

腸を刺激するヨガポーズ２種。毎日やれば便秘知らず！

朝 赤ちゃんのポーズ

腹圧をかけるのでガス抜きの効果あり。腰痛改善や腹筋効果も期待できます。

❶両手で両膝を抱えたままでスタート。
❷息を吐きながら頭を上げ、あごを膝に近づける。
❸このポーズをキープして腹式呼吸を3回くりかえす。

※できる人はこれを2セット。

夜 ツイストのポーズ

腸を左右にひねることで腸のぜん動運動を促し、便通をスムーズにします。

❶背筋を伸ばして右膝を立て、左手で膝を抱えて右手は斜め後ろに置く。
❷息を吸って吐きながら、立てた膝側にカラダをひねる。
❸このポーズをキープして腹式呼吸を3回くりかえす。

※できる人はこれを2セット。
※足と腕を左右入れ換えて同じ動作を行う。

今回の監修者

ドクター難波からのメッセージ
脂肪分の多いファストフードや肉類、甘い物ばかりを食べていると、腸内環境は悪化しがち。野菜や発酵食品をしっかり食べて運動しよう！

金城インストラクターからのメッセージ
いつでもどこでも簡単にできる腹式呼吸は、腹筋を強化でき、腰痛や姿勢の改善にも効果あり。自律神経を整え、ストレス解消もできますよ！

腸は第二の脳だった!

ストレスや睡眠不足で腸内環境が悪くなる？

脳と腸は互いに影響し合っています。食習慣やストレスなど、一見関係ないように見える状態でも、脳と腸にそれぞれ共通した症状が起こります。

肥満　ストレス
睡眠不足や過労
大量飲酒
動物性たんぱく質や
脂の過剰摂取

脳の状態
脳に炎症が起きる

これを「脳腸相関」といいます

腸の状態
善玉菌を減らして
悪玉菌を増やす

子どもの頃からストレスフリーな人は腸内環境がイイという研究結果も！

じゃあもし、毎日ストレスフルな生活を送り続けるとどうなるの？

■ストレスに対抗する力が弱くなる　■下痢や便秘になりやすい
■感染症などの病気にかかりやすい　■免疫力が落ちる

そうならないためには、子どもも大人も毎日しっかり休養や睡眠を取り、ストレスから解放される時間を持つことが大事

え？こんな病気も腸内細菌が関係してるの!?

感染症以外にも、自分の免疫担当細胞が、誤って健康な細胞を攻撃してしまう自己免疫疾患や、脳の病気にも影響があるそう。腸の健康を守ることが、全身の健康にもつながります！
今日から Let's“腸活”!!

腸内環境が悪くなるとかかりやすくなる病気

■潰瘍性大腸炎　■クローン病　■糖尿病　■肥満症　■うつ病
■風邪などの感染症全般　■動脈硬化　■アトピー　■脂肪肝　■肝がん
■喘息　■アレルギー性鼻炎　■腎臓病　■心筋梗塞　■脳梗塞　■自閉症

気になるジャンルの
流行アイテムをチェック！

TREND SCOPE vol.2

今号の特集テーマ「食べて、"絶好腸"」に
合わせて腸に良い食品を紹介します。

発酵食品

バンホーテン
ミルクココア
284円
（片岡物産）

なんとココアも発酵食品！
一息つきたい時は
ホットココアで癒されて！

飲む玄米酢
西海ゆず
918円
（川添酢造）

水割、炭酸割り、豆乳割り
楽しみ方いろいろの
おいしいお酢

乳酸菌ショコラ
288円
（LOTTE）

乳酸菌×発酵食品で
いいことばかり！
3時のおやつはコレに決まり♡

生塩麹
189円
（マルコメ）

美肌効果も期待したい
食卓をおいしく彩る
万能調味料！

あま酒
380円
（ヤマク食品）

芳醇な香りと甘さで人気！
栄養ドリンクとして1日1杯を
習慣にするのもgood！

ビヒダス
プレーンヨーグルト
138円
（森永）

ビフィズス菌が
腸まで届くヨーグルト
脂肪ゼロだから
カラダに嬉しい！

協力／リウボウストア　天久りうぼう
※価格は2017年10月1日～31日のものです
※表示は税抜き価格です

ENJOY プラス

毎日に楽しいコトをプラスしよう！

今回は
>>> エアリアルヨガ

重力を利用することで、身体の伸びや呼吸の通り方など、地上で行う感覚とは一味違う体験ができます。ハンモックの高さによって難易度の調整もOK！

心と体を解き放って空間を自由に動き回る

最近話題の「エアリアルヨガ」「ハンモックヨガ」は、天井から吊るしたハンモックを使い、ヨガを行う空中フィットネス。中でも、独自に開発した「ハリソンアンティグラビティハンモック」を使ったアンティグラビティフィットネスは、重力から解放された感覚を誰でも気軽に体感できます。

空中でヨガのポーズをとるなんて難しいと思うかもしれませんが、関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体幹を鍛えることができます。また、身体を逆さまにして自分の体重や重力を利用することで、背中の骨と骨の間を開き、常にかかっている圧迫を軽減することができるため、腰痛、内臓器官のリフレッシュやアンチエイジングなどにも効果的といわれています。ヨガ初心者やスポーツが苦手な方も、男女問わずチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

今回の取材協力施設

AntiGravity NAVI沖縄北谷スタジオ
北谷町美浜54-1 マカイリゾート北谷2階
098-989-7295

9:00～21:00／日曜日休み／初回体験レッスン3,000円（島割り）／入会金5,000円、月会費フルタイム15,000円・ウィークデイ12,000円、回数券8,500円～

読者プレゼント
3名様に無料体験券
くわしくは、P19へ

毎日おつかれさま♪

その目の疲れ、食事で改善しよう!

～パソコン、スマホでの疲れ目対策!～

カレンダーを見てみると、早いことに季節はもう秋。ですが沖縄はまだ暑い日が続きますね。季節の変わり目は不調を感じやすく、体の疲れも溜まりやすい時期です。

みなさんの体調はいかがですか?

もしかしたらその疲れ、目からきているのかもしれません。私たちは、テレビやパソコン、スマホなどを通して目から多くの情報を集めており、それだけ目は疲労しています。その結果、疲れ目や充血、ドライアイに悩む人も増えてきています。また目の疲労から脳の疲れを引き起こし、頭痛や肩こり、イライラなどの症状を併発することもあるのです。

目の疲れを和らげるためには、休ませることが一番ですが、併せて目によい栄養成分を摂ることで、回復スピードも早まり、疲れにくくなります。

食事でのポイントは糖質、脂質、たんぱく質などさまざまな栄養素をバランス良く摂ることです。その上で、目に良い効果を示すビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCをたっぷり摂りましょう。

ビタミンパワーで目の疲れを和らげよう!!

目には欠かせない **ビタミンA** 暗い場所での視力を助ける ドライアイを予防する レバー・にんじん・緑黄色野菜など	目の疲れを和らげる **ビタミンB1** 目の神経の働きを良くする 視神経・筋肉の疲労を解消する 豚肉・ウナギ・玄米・豆類など
目の炎症を防ぐ **ビタミンB2** 目の細胞の成長を促す 目の炎症を防ぐ レバー、魚介類、卵、牛乳・乳製品など	瞳をきれいにしてくれる **ビタミンC** 血管を強くする働きがある 充血や白内障を予防する 野菜や果物（ピーマン、ゴーヤー、レモンなど）

パパっと簡単! 疲れ目予防に! にんじんご飯♪

【材料】 4～5人分

- ●白米 2合　水 400ml
- A
  - ●にんじん 1/2本
  - ●ツナ缶 1缶
  - ●塩昆布 30g
- ●冷凍枝豆 80g

【作り方】

❶にんじんを細切りにする。
❷研いだお米に分量の水を入れる。
❸②にAの材料を入れスイッチを入れる（ツナ缶の油は切る）。

❹電子レンジなどで解凍した枝豆を房から出して、炊きあがったごはんに入れ、混ぜ合わせたら完成。

ビタミンの不思議 Q&A

Q. 冷凍カット野菜にビタミンは含まれているの?

A. 冷凍してもビタミンはしっかり残っています!

冷凍野菜などは新鮮なものを選び、すぐに下処理、急速冷凍しているので栄養価が落ちず品質も良いです。

目のまめ知識

～ブルーベリーは目に良いの?～

ブルーベリーは目に良いイメージがありますよね。それはブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分が、俗に疲れ目や視力回復に効果があるといわれていることから来ています。しかし実際のところ、アントシアニンの目への健康効果はまだ研究段階で、ハッキリとしたことがわかっていないのが現状です。

〈参考文献・HP〉「健康食品」の安全性・有効性情報／国立研究開発法人　医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所　https://hfnet.nih.go.jp/

Healthy Style

毎日をハッピーに過ごすための
運動 & **栄養**

Let's Try!

男性も女性も引き締まった美尻がモテる!!
カッコ良くズボンを履きこなす美尻BODYを
目指すミニワークアウト

今号のテーマは

お尻を鍛える

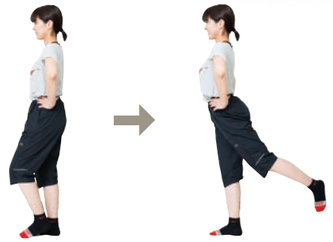
バックキック

左右10～15回ずつ行います。

STEP 1
四つん這いの姿勢になり、膝の角度を90度に意識して曲げます。

STEP 2
身体がぐらつかないように腹筋を意識しながら真上に上げて元の姿勢に戻します(お尻の筋肉を意識しましょう)。

立った状態でもできます。



・背筋を伸ばして立ち、片脚を持ち上げて膝を伸ばしながら後ろに引きます。
・左右10～15回ずつゆっくり行います。

スクワット

★スクワットの正しいフォーム

最も簡単で効果的なスクワットの練習方法です。
①腰幅から肩幅ぐらいに足を開いてイスの前に立ちます。その後はゆっくりとイスに座ります。この動きがスクワットの動作と同じなのです。
②慣れてきたら座面にお尻がつく寸前に止め、イスに座らず立ちましょう。
最終的にはイスがない状態で膝を90度ぐらいの角度までゆっくり（3秒ぐらい）曲げて、ゆっくり元に戻します（膝がつま先より前に出ないようにする）。
※10回から始めて、回数やセット数を増やしていきましょう。

健康アドバイス

使った筋肉をほぐして、次の日に疲れを残さないお尻のストレッチ

①片足をもう片方の膝の上に置きます。
②お尻周りが伸びるように意識して前に上半身を倒していきます。
③倒した状態で、自然な呼吸を繰り返し行います。
④左右20～30秒ずつを目安に行いましょう。

※腰・膝などに痛みのある方は無理のないように行いましょう。呼吸を止めずにゆっくり行いましょう。

FILE 2

初挑戦でそろばん世界一に輝いた現役高校生！

沖縄尚学高等学校2年
暗算十段・珠算十段・フラッシュ暗算十段
森 淑史さん

「珠算世界大会（世界城市杯）」高校生の部の優勝トロフィーを手にうれしそうな森さん。

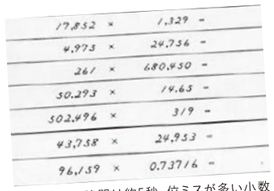
現在は週に2、3回ほど、珠算学校で他の生徒とともに練習に励む。

珠算学校の前校長から小3の時にもらった愛用のそろばん。使い込んだケースは幼稚園からの付き合い。

今年7月、台湾で開催された「珠算世界大会（世界城市杯）」での記念写真。

森さんが4歳から通う宮城珠算学校の現校長で、全国珠算教育連盟県支部長の宮城忍人さんと。珠算世界大会では台湾への引率も担当。

目にも止まらぬ速さで玉をはじく森さんの両手。



1問にかける時間は約5秒。位ミスが多い小数点交じりの計算も暗算で行う。

今年7月、台湾で開催された珠算世界大会において、珠算・暗算・応用計算（文章題）の3種目の総合得点を競う高校生の部で見事優勝。そろばんとの出会いは4歳。体験教室でそろばんをはじく楽しさに目覚めました。得意な読み上げ暗算は小3で県内大会初優勝を果たして以来、小4では県と九州、小6では全国を制覇。めきめきと頭角を現し、高校生の今は読み上げ暗算で向かうところ敵なし。昨年度は「全日本珠算選手権大会」、「そろばんクリスマスカップ」ともに日本一に。現在、暗算・珠算・フラッシュ暗算で最高段位の十段を取得し、その視線は国内のみならず世界を据えています。

人生は地図のない冒険旅行――。森さんの挑戦から見えてくるものはなんだろう。

Point of view 3つの視点

未来を切り拓いた印象深い出来事

小3の時、「全日本通信珠算選手権大会」の県大会で、4年生以下の部の読み上げ算競技で初優勝したこと。それまでは珠算学校の先輩達の活躍を憧れで見ていたのが、“自分も大きな舞台に立って活躍できるんだ”とうれしく感じ、スイッチが入りました。

そろばんで強くなるための「自分ルール」

「本番を楽しむ」

大会前日にプレッシャーを感じていた時にもらった先生からのアドバイス。優勝や勝ち負けを意識するのではなく、“ライバルは昨日までの自分”と考え、それまでの自分を超える気持ちで本番を楽しむことに集中。最近は落ち着いて大会に臨むことができています。

「大会映像でイメトレ」

練習が慣れ合いになって気持ちがだらけてしまう時は、DVDで本番の映像を見て緊張感を高め、モチベーションを上げるようにしています。

これからの夢や目標

まずは「そろばんクリスマスカップ」の二連覇を目指します。また、今年の全日本大会の読み上げ暗算は準優勝で二連覇できなかったので、来年は日本一を奪取したいです。もちろん、来年も世界大会に出場し、今年よりも高得点で二連覇を狙います。将来の進路はまだ考え中…。

同世代のみんなにメッセージを！

自分が楽しいと思えることに打ち込めるのは、とても幸せなこと。10代、20代はそれができる年代だと思うので、何かひとつ夢中になれるものを見つけてください。また僕の場合、大会での戦い方を振り返ることでの気づきが多く、学校生活でも生かされています。挑戦は大事！

ココカラ ほっとmail

ココロやカラダのお悩みに 保健師がアドバイス♪

vol.2

癒し？楽しみ？心の望むこと

休みの日の過ごし方がわからない

平日は仕事に行くので時間を持て余すことはないのですが、休日に何をしたらいいかわかりません。近くに友人や家族、親せきなど知り合いはおらず、何をしたいかもよくわからず、一日ダラダラ寝て過ごすだけになってしまいます。

（24歳　会社員　M.K）

気持ちに目を向けてみましょう

To　M.Kさん

休日にゆっくり心身を休めることも大切なことで、悪く感じなくても良いと思いますが、もし、それだけでは元気が出ないという場合には、別のリフレッシュ方法が必要な時かもしれませんね。

「何をしたいかわからない」場合には、まずは、M.Kさん自身の気持ちに目を向けてみましょう。休日、家で寝て過ごしているときには、どんな思いを持っているでしょうか？

例えば、「もっと楽しみたい、充実感を得たい」、「このままでいいのか不安だ」、「寂しい」、「疲れている」などあるかもしれません。その気持ちの解決策、癒せる方法を具体的に書き出してみましょう。「楽しみ、充実感を得たい」のであれば、好きなこと、趣味、やってみたかったことなど。また、「このままでいいのか不安」で、例えば仕事の先行きについて心配であれば、資格の取得など将来に向けてできること。また、「寂しい」のであれば、サークル、コミュニティーに参加してみたり、人が多い場所に出かけてみるなどありますよね。気持ちは一つだけではないと思うので、統合できるポイントを探してみましょう。例えば、楽しみ、充実感を得たいけど疲れている場合は、家でできる趣味を楽しんだり、短時間の外出でできる娯楽もあるかもしれません。

書き出してみて、なんとなく気になる、やってみてもいいかなと思うことが見つかったら、今度は情報収集や、必要な道具をそろえるなど、行動に結び付く条件を整えてみましょう。情報収集をしているうちに、思いもかけず、楽しそうなことや人に出会ったり、誘いなども出てくるかもしれませんね。

あとは、行動を起こしてみること。新しいことを始める時には、リスクもあるかもしれませんが、それ以上の楽しみや感動を得るチャンスでもあります。あまり気負わず、できそうなことから始めてみましょう。

いろいろ書きましたが、基本的に休日はM.Kさんが自分らしくいられる自由な時間です。心のおもむくままに元気の出る方法を見つけてみてくださいね。

セキララVOICE 第2回

聞いてみなけりゃわからない、
平成世代の本当のトコロ。
ズバッと切り込んでみました！

デートで行きたい場所は？

専門学校尚学院
国際ビジネスアカデミー SIBAの
みなさんです。

国際言語文化センター
附属日本語学校 ICLCの
みなさんです。

初デートの場所はどこ？

人生経験が豊富なシニア世代。
年齢を重ねた今だから話せることを
聞いてみました！

若寿会・
ステップダンスサークルの
みなさんです。

沖縄童謡唱歌を歌う会・
しゃぼん玉のみなさんです。

THINK FOR ACTION

意思表示が、移植医療の希望になる。
グリーンリボンキャンペーン

YES⟷NO、大切なのは意思表示。身近なツールで意思表示を。

グリーンリボンは世界的な移植医療のシンボルマーク。ギフト・オブ・ライフで結ばれる「移植医療への意思表示」を考えてみませんか？ 免許証や保険証など身近なツールで意思表示できます。

名護市で市民公開講座を開催
意思表示の大切さを呼びかける

医療の現場で活躍する和氣医師・福井医師がそれぞれの医療現場での実感を込め、臓器提供・移植医療の現状をわかりやすく語ってくださった市民公開講座『臓器移植って何？～みんなで考える命～』が8月26日、名護中央公民館で開催されました。

講演後の質疑応答では、「Q.持病があってもドナーになれるの？ → A.悪性腫瘍を患った方は完治5年以降でドナーになれます。臓器提供適応か否かは医療側が判断します」「Q.ドナーの年齢制限は？ → A.臓器によっても異なりますが、角膜は100歳でもOK」など、参加者からの質問に両医師が答えました。

また「大切なことは臓器提供・移植医療を正しく理解し、意思表示をすること。一人ひとりの臓器提供に対する『する／しない』の意思を守るためにも、家族や身近な人も一緒に"気持ち"を知っておくことが大事だと思っています」と、両医師は語ってくださいました。

和氣医師

浦添総合病院救命救急センター医長でフライトドクターでもある福井英人医師からは、医療現場からの調査・実感を基にした「臓器提供と意思表示」のお話がありました。「院内での情報共有や連携が重要であると実感し、医療現場で取り組んでいます。臓器提供について、一人ひとりの意思を尊重することを大切にしています」

福井医師

臓器移植を知る シンポジウム2017

日　時　10月29日（日）
14時～16時（開場13時）

場　所　沖縄県立博物館・美術館 講堂
（那覇市おもろまち3-1-1）

参加費　無料

沖縄県保健医療福祉事業団　検索

Okinawa
グリーンリボンキャンペーン沖縄

沖縄の移植医療を地域社会が応援する、沖縄グリーンリボンサポーターズクラブ（仮称）の発足を目指しています。社会貢献として移植医療の啓発活動にご協力いただける企業・団体を募集しています。

お気軽にご連絡ください　098-879-6311　(公財)沖縄県保健医療福祉事業団

健康おきなわ21

受けてください、命を守る大切な検診

このコーナーでは、沖縄県保健医療部　健康長寿課の取り組みを紹介します。

がんは、早期発見すれば90％以上が治ります。※

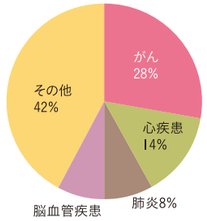
※ここでいう「治る（治療）」とは、診断時からの5年相対生存率です。相対生存率は、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた数値です。

平成27年の統計によると、沖縄県で最も多い死亡原因はがんであり、がんによる死亡者数も年々増加傾向にあります。

がんによる死亡者数を減少させるためには早期発見、早期治療が重要です。国の「がん対策推進基本計画」、沖縄県の「がん対策推進計画」では、ともに「がん検診受診率50％（胃、肺、大腸は当面40％）以上」を目標に掲げ、その達成に向けての取組を進めていますが、県内では大腸、子宮（頸）がん検診について未だ目標の50％には達していません。

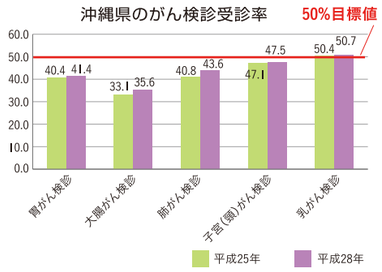
そのため、国・県では毎年10月を「がん検診受診率50％達成に向けた集中キャンペーン月間」と定め、関係機関が連携・協力して普及啓発活動を行うことで、県民にがん検診への関心を深めていただくとともに、県民と行政が一体となってがん対策に取組む意識を高めることとしています。

平成27年県内総死亡数（11,326人）に占める割合



出典：厚生労働省 人口動態統計（平成27年沖縄県分）

沖縄県のがん検診受診率　50%目標値



※受診率の算定対象年齢は40歳から69歳まで（子宮頸がんのみ20歳から69歳）とし、乳がん、子宮（頸）がん検診の受診率は過去2年間の受診率としている。
出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」（国民生活基礎調査）

※がん検診の啓発キャラクター「けんしんくん」

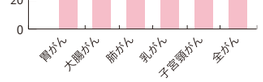
今年のがん検診は受けましたか？

がん検診は定期的な受診が肝心です。大腸がん・肺がん検診は毎年1回、胃がん・乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回、受診しましょう。

早期のがんは、自分では中々、気づきません。健康に自信がある人でも、「異常を感じたら」では手遅れになる場合があり、早期に発見するのとしないのとでは、生存率に大きな差が出ます。

まだがん検診を受診されていない方は、お住まいの市町村で受診できるがん検診や、職場で受診できるがん検診を受診しましょう。検診費が無料になったり、自己負担が小さくなるお得な助成制度が設けられていますので、市町村から届くがん検診のお知らせには、一度、目を通しましょう。市町村によっては、特定健診とがん検診を一度に受診できるような仕組みや、市町村外の検診機関でも受診できる仕組みを設けています。ぜひ、お住まいの市町村役場にお問い合わせください。

早期発見の生存率



※ここでいう「生存率」とは、診断時からの5年相対生存率です。「早期発見」は臨床進行度における「限局」を指しています。
出典：平成29年度沖縄県がん登録事業報告書

がん検診で「要精密検査」になったら

がん検診で「要精密検査」になったら放置せず、必ず精密検査を受診しましょう。精密検査で最終的に「がん」かそうでないかが診断されます。「要精密検査」の場合、早期の診断・治療が命にかかわる場合があります。がん検診の精密検査は公的医療保険の対象です。

沖縄県では、胃がん、大腸がんについて精密検査協力医療機関名簿を作成し、公表しています。

沖縄県＞組織で探す＞保健医療部健康長寿課＞がん検診協力医療機関名簿について
http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotyoju/kikaku/seimitukensa.html

推奨されるがん検診の種類・検診項目・対象年齢・受診間隔

種類	検診項目	対象年齢	受診間隔
胃がん	問診、胃部エックス線検査（または胃内視鏡検査）	50歳以上	2年に1回
肺がん	問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診（一定対象者）	40歳以上	毎年1回
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上	毎年1回
乳がん	問診、乳房エックス線検査（マンモグラフィ）	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診	20歳以上	2年に1回

※乳がん検診での視触診は、平成28年2月以降、検診項目として推奨されていません。
（厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」）

沖縄県保健医療部 健康長寿課　TEL098（866）2209　　沖縄県健康長寿課　検索

TOPICS

［ラジオ番組］

健康的な毎日を過ごすためのお役立ち情報をお届け！

ラジオ
いきいき
健康あいらんど

護得久（ごえく）栄昇（えいしょう）の 健康チンダミ

健康情報を伝えるのは、各月の監修医とこのお2人！

護得久栄昇さん　仲座健太さん

毎月のテーマにそって健康情報をお届けするラジオいきいき健康あいらんど。

今年度のパーソナリティーは、沖縄芸人「ハンサム」のコントキャラ護得久栄昇先生と仲座健太さん。

世の中に蔓延する間違った健康情報を明るく楽しく正していきます。

健康オタクである護得久先生の知ったかぶりに毎回振り回されて、四苦八苦する仲座さんなど2人のやり取りも見物です。沖縄ならではの独特な風習であるカメカメー攻撃や模合文化などが健康に与える影響なども取り上げていきます。

各月の監修医には、テーマに沿った専門の医師が登場し、正しい情報と生活習慣に取り入れられる健康法をアドバイスします。楽しく聞いて健康になれるラジオ番組、ぜひお聞きください。

各局の放送曜日と時間

FM沖縄	月・火	19:50〜19:55
ラジオ沖縄	火・水	16:35〜16:40
琉球放送	木・金	19:55〜19:59

月間テーマ

9月	糖尿病（放送済み）
10月	腸について
11月	ロコモティブシンドローム
12月	肝臓（予定）
1月	高血圧（予定）
2月	こころ・メンタル（予定）

読者プレゼント

アンケートに答えてくれた方の中から抽選で合計 **8名様** に当たる！

今回のプレゼント
①P2 UKON SALONのランチ券 5名様
②P9 NAVI沖縄北谷スタジオの無料体験券 3名様
応募締切：2017年11月30日（木）

アンケート

Q.1　次のうちどこで本誌を入手、またはご覧になりましたか。
1.役所　2.病院　3.銀行　4.モノレール駅　5.図書館　6.（公財）沖縄県保健医療福祉事業団　7.その他（　　）

Q.2　今回の「いきいき健康あいらんど」の中で、あなたが最も面白かったと感じたページを教えてください。
1：Sunny Lunch　2：特集　3：TREND SCOPE　4：ENJOY＋　5：Healthy Style栄養　6：Healthy Style運動
7：ココカラほっとmail　8：琉球NEXT☆STAR　9：セキララVOICE　10：グリーンリボン　11：健康づくり情報
12：TOPICS　13：裏表紙（Island Recipe）　14：その他（　　）

Q.3　今回の「いきいき健康あいらんど」の中で、あなたが最も役に立ったと感じたページを教えてください。
1：Sunny Lunch　2：特集　3：TREND SCOPE　4：ENJOY＋　5：Healthy Style栄養　6：Healthy Style運動
7：ココカラほっとmail　8：琉球NEXT☆STAR　9：セキララVOICE　10：グリーンリボン　11：健康づくり情報
12：TOPICS　13：裏表紙（Island Recipe）　14：その他（　　）

Q.4　今後、取り上げてほしい話題を教えてください。

Q.5　その他、「いきいき健康あいらんど」に対するご意見やご要望などあればぜひ教えてください。

●応募方法　①上記アンケートへの回答　②希望するプレゼントを記入（第一希望・第二希望）
③郵便番号・ご住所・氏名・年齢・電話番号を記入　④ハガキ、FAX、メールのいずれかでご応募ください。

●宛　　先　「いきいき健康あいらんど45号プレゼント係」宛
ハガキの場合： 〒901-2112 浦添市沢岻2-23-1　**メールの場合：** present2017@kenkou-island.or.jp
FAXの場合： 098-879-6316
※プレゼントの発送をもって発表とかえさせていただきます。
※個人情報はプレゼント発送の情報としてのみ使用させていただきます。

アンケートをメールで送る際は、件名を「いきいき健康あいらんど45号読者アンケート」
ハガキ・FAXで送る際は、「いきいき健康あいらんど45号読者アンケート係」までお願いします。

編集後記

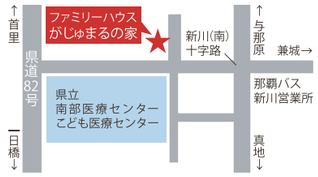
私は大人になって絵本に興味を持ち暇があれば読んで癒されている。シンプルな言葉でわかりやすく、子どもたちを引き込む絵や文章は、絵画や小説とは違った面白さを感じる。特に好きなのは、こんのひとみ氏作、いもとようこ氏絵の「くまの校長先生」、「いつもいっしょに」などの作品だ。かわいらしい動物たちの絵柄と、優しい言葉遣いで、読みやすく心温まる物語である。誰もが持つ弱さや寂しさが率直に表現され、寄り添う心の温かさが心地よく感じられる。絵本や物語は読む人によって、また、その人の経験によって解釈や感じ方が違ってくることが何よりの面白さだと思う。意識せずにいた昔の思いや今の価値観の変化が反映されることもある。

普段なかなか読書をする時間のない方も、絵本なら数分で読むことができるためお勧めしたい。子どもの頃に読んだ絵本を開いてみると、懐かしさとともに新たな感想を発見できるかもしれない。

ファミリーハウス『がじゅまるの家』利用案内

ファミリーハウス『がじゅまるの家』は、離島や遠方から県立こども医療センターなどに通院、または入院するお子さまやそのご家族が滞在できる施設です。利用料金も安く、共同キッチンや洗濯機・乾燥機なども備え付けられています。ハウススタッフやボランティアがサポートします。

ご予約・お問い合わせ
TEL. 098-888-0812
FAX. 098-979-6771
■午前9時〜午後8時
（緊急の場合は午後9時まで）



〒901-2112 浦添市沢岻2-23-1　（公財）沖縄県保健医療福祉事業団
お問い合わせは　「いきいき健康あいらんど」係 TEL 098-879-6311 FAX 098-879-6316