



健康あふんど

2015 健康あふんど VOL.36

健康長寿県復活プロジェクト

救えるがん 大腸がん



# 救えるがん 大腸がん

健康長寿県 復活プロジェクト

特集 **がん検診で防ぐ! 身を守る!**

子どもたちの お魚ばなれをSTOP!

おさかな食育

お魚食べるとイイコト いっぱい!

## うちな〜魚ッチング

知ろう

栄養豊富な 県産水産物を

食べよう

漁獲量は 全国でも トップクラス!  
沖縄の 全漁獲量の 半分以上を 占める!

うちな〜お魚Pick Up ①

### 【まぐろ】

獲れたてが年中味わえる 「まぐろ天国」沖縄!

沖縄で獲れる4種類のまぐろ



クロマグロ

体長:約3メートル  
本マグロとも呼ばれる高級魚。まぐろ類の中で最も深い赤身と脂身を持つ。



メバチ

体長:約2メートル  
目がパッチリしていることからそう呼ばれる。クロマグロの次に濃厚な赤身を持つ。



キハダ

体長:約2メートル  
ヒレが黄色いことが名前の由来。鮮やかで透明感があり、あっさりした味わいの赤身。



ピンナガ

※トンボやピンチョウとも呼ばれる。  
体長:約1メートル  
肉は桜色で、もっちりした淡白な味わい。かつては主にツナ缶の原料だったが、最近では刺身が人気。

部位によって異なる まぐろの栄養素

◎各部位に含まれる主な栄養素

赤身	血合い	トロ(脂身)
たんぱく質 セレン	タウリン ビタミンE 鉄分	DHA・EPA ビタミン A・D・E

周囲を海で囲まれている沖縄は、いろいろなまぐろが回遊しているので、一年中新鮮なまぐろを食べられる珍しい地域です。

DHA・EPA含有量は魚の中でも多く、一番効率よく摂取するにはお刺身が一番!

食べ合わせでさらに栄養吸収アップ!

➕ にんにく、ごま

にんにくはまぐろのビタミンB1の吸収率を上げる。またごまを合わせることで、EPAが効率的に摂取できる。

➕ アボカド

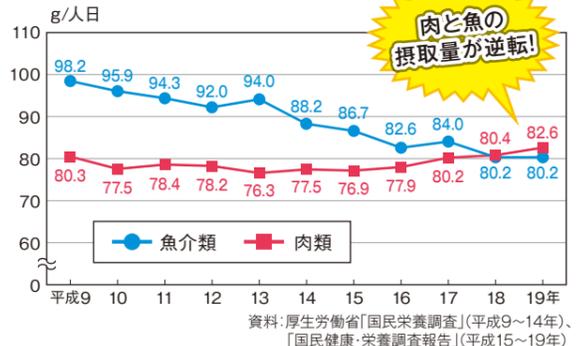
アボカドにはビタミンC、B1、B2カロテン、ビタミンEなどが豊富なため、栄養バランスがアップする。



監修/沖縄県 農林水産部 水産海洋技術センター 主任技師 紫波 俊介さん

進行する「魚ばなれ」

魚介類と肉類の摂取量を比較すると、魚介類の摂取量は減少傾向にあります。平成18年にはついに魚介類の摂取量が肉類を下回り、その差はますます広がっています。調理が難しいというイメージや生ごみ処理の問題、ライフスタイルの変化により調理時間が短くなったことで、家庭で魚料理を作る機会が減っているようです。



全国で最も魚を食べない県は、なんと沖縄!?

海に囲まれた沖縄ですから、全国でも魚をたくさん食べているかと思いきや、なんと全国最下位!平成24年~26年の家計調査によると、那覇市の魚介類と生鮮魚介の購入額は、全国平均をはるかに下回り、ワースト2位にも大きな差をつけられ、ダントツの低さです。

子どもの健全な発育に必要な栄養素がたっぷり!

近年、魚の脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といった人間の体内で合成される量が非常に少ない機能性成分が、胎児や子どもの脳の発育に重要な役割を果たすことがわかってきました。また、妊娠中にDHAやEPAなどのオメガ3系不飽和脂肪酸を摂取した妊婦から生まれた子どもの知能指数は、摂取しなかった子どもに比べ高いという米国の研究成果もあります。

出典:水産庁ホームページ 平成20年度 水産の動向





表紙イラスト/大城 さとし

漫画家。

糸満市出身、沖縄タイムスで4コマ漫画「おばあタイムス」を毎日連載中。筋トレをしたくてもなかなか続かない精神の持ち主。

# 健康長寿県復活プロジェクト

## Contents

10	9	8	4	3	2
心の旅おきなわの四季彩1	「動くを増やす」 「カラダにいいこと」+1 「元気充電」+Part1 「腹式呼吸」をマスターしてイキイキLife!	「食べるを変える」 外食ランチに隠れた油! 賢く選ぶほうがいい昼食	Do...うちなーんちゅー!	特集 健康長寿県復活プロジェクト 「救えるがん 大腸がん」 がん検診で防ぐ!身を守る!	続けるチカラ第一回 Contents
19	18	17	16	14	13
脳力UP! / ランキング	トピックス	グリーンリボンコーナーVol.9	沖縄の由来ありんくりん第1回 がじゃんびらの由来	市町村の健康づくり事業「名護市」 五公民館完全禁煙でも話題の名護市 地域にとけ込む保健推進員と 名護55の行政区の協力で健康増進!	健康づくり情報 ・不妊治療への助成の対象範囲が変わります。 ・肝炎ウイルス検査を受けましょう!
					12 保健師からのお便りVol.9

できることから  
やってみよう!



健康 TRY IT!

お出かけ×アートで趣味の時間を充実♪

# 続けるチカラ 第一回

長年続けることで、見えてくるものがある

「枯れ木に花を!」で16年——。いまや本物の“花咲じじい”に。

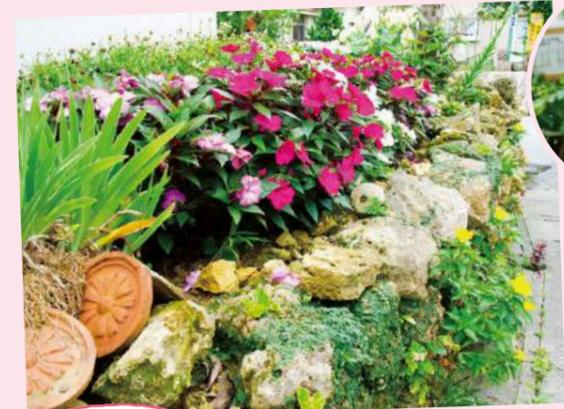


北中城村 おおぐすくはなさかじじいかい

# 大城花咲爺会



活動日は月2回で、それぞれ自前の道具を持参して県道146号沿いで作業を行う  
苗から自前で増やした「棒ラン」を手入れ



今日もいい汗  
かいたぞ~!

作業後は「大城喫茶店」での「ゆんたく男子会」が恒例



大城花咲爺会が長く続いているポイント

- ①活動を強制、拘束しない  
「できるときにできること」で  
気軽に無理なく参加
- ②得意分野を持ち寄り、互いにカバー  
「好きなこと、得意なこと」で  
役割分担するから楽しい!

ランだけでも5種、季節ごとに植え替える花々は40種以上とが



大城花咲爺会会長の外間裕さん(右)、事務局長の新垣正良さん(左)

— チカラDATA —  
発足年月日: 1999年10月  
メンバー数: 20名(2015年6月現在)  
活動日: 毎月第1・第3日曜日  
活動場所: 集落内、県道沿い  
合言葉: 「右手にスコップ、左手にビール」  
会長: 外間裕

約三時間の作業後は蓮池を見下ろす東屋に全員集合。差し入れの飲み物や天ぷら、お菓子などを持ち寄り、みんなで食べるのが何より楽しいのだとか。「地域がきれいになり、仲間が楽しく生きがいをもつて暮らせるのがいい」と語る会長の外間裕さん。事務局長の新垣正良さんは、「次の世代へ上手に継承していきたい。若い世代とも交流しています」とさらなる発展も計画。今後も健康で活動が続けられることが、メンバーみんなの夢です。シニア世代の生きがい創造は、素敵なまちづくりや健康長寿にもつながっているようです。



美しい地域には  
笑顔や誇りが生まれる。  
活動が生きがいであり、健康の源に!

北中城村の大城地区は、世界遺産に登録された中城跡の一部や重要文化財の中村家住宅が位置する、人口約三百七十名の小さな集落。家々の庭木や通りの植栽が美しく手入れされ、古い瓦を再利用した手作りの花壇や漆喰シーサー、オブジェがあちこちに並びます。その仕掛け人は、六十〜八十代の男性二十名で構成される「大城花咲爺会」。住民ボランティアとして、村の緑化事業に四千本のランを植栽したことをきっかけに発足しました。活動が実を結び、「住まいのまちなみ賞」「日本の歩きたくなる道五〇〇選散步道」などを受賞。また、五百人以上を集客する「ムーンライトコンサート」や、サービゲワを美術館に見立てる取り組みなど、自治体全体に活動が広がっています。

緑化からまちづくりへ大きく発展  
「花と緑と芸術の里づくり」を目指す

# もっと運動しなきゃダメでしょ! 実は運動不足が要因か? 「沖縄クライシス」の新たな原因説!

沖縄県男性の平均寿命が2000年に26位に転落した「沖縄クライシス」。脂質の過剰摂取が原因とされてきましたが、それを覆す新説が浮上。脂肪の摂取量や摂取総エネルギーは、むしろ1990年以降は減少していることから、沖縄の肥満の原因は「運動量低下などの要因があるのでは」と研究者が新たに指摘。肥満もメタボも全国一の沖縄。もし、脂質を摂りすぎた上に運動しなければ、肥満や病気はさらに倍増し、肥満が発症リスクである大腸がんも減りません。今日から食事の油を減らし、すぐに運動を始めましょう!



女性も肥満だと二・六倍、男性だと一・八倍、大腸がんにかかりやすくなるというデータも!

- ◎肥満・メタボ
- ◎運動不足
- ◎タバコ
- ◎過度の飲酒
- ◎ストレス
- ◎塩分の多い食生活
- ◎赤肉・加工肉の食べ過ぎ
- ◎脂肪分の摂り過ぎ
- ◎家族歴(家族、近しい親族に大腸がんにかかった人がいる)

ご存じですか? 大腸がん発症のリスクになる要素



## 「大腸がん」を正しく知って、防ぐ&悪化させない!

「四十歳を過ぎたら大腸がん年齢」と心得ること。毎年必ず便潜血検査を受けるだけでなく、少しでも異常があったら、一度は大腸内視鏡検査を受けましょう。

### 大腸がんにかかりやすい年齢

家族歴があると、三十代の若さでも大腸がんのリスクが高まります。気になる症状は見逃さず、がん検診を早めに受けましょう。

## 健康長寿県復活プロジェクト

# 救えるがん「大腸がん」 がん検診で防ぐ! 身を守る!

沖縄県の死因の第1位はがん。中でも大腸がんは、男女ともに死亡割合が高くなっています。大腸がんは早期発見で充分完治が見込めるのに、沖縄では、その発見の遅れが

死につながっています。がん検診を毎年受けて、早期発見や予防に努めましょう。

【監修】金城福則 先生(浦添総合病院 消化器病センター顧問)

(表1) 平成25年 沖縄県がんの部位別死亡率順位

	順位	死亡率	部位
男	1位	19.6	気管・気管支及び肺がん
	2位	15.7	大腸がん
	3位	8.9	肝及び肝内胆管がん
女	1位	10.9	乳がん
	2位	9.1	大腸がん
	3位	6.4	子宮がん

出典: 国立がん研究センターがん情報サービス人口動態統計による都道府県別がん死亡データ 部位別75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対・2013年抜粋)

大腸がんは日本全体で増えており、女性の死亡数の第一位、男性は第三位になっています。過去四十年間で大腸がんは約四倍に増加しているのだとか。沖縄県でも大腸がんにかかっている人は増える傾向にあり、がんの中でもその割合はトップクラスです。がんの部位別の死亡率(表1)を見ても、大腸がんは

## 全国でも沖縄でも増えている「大腸がん」

男性、女性ともに二位となり、沖縄の健康長寿県の復活には大腸がんを減らすことが必要不可欠といえます。

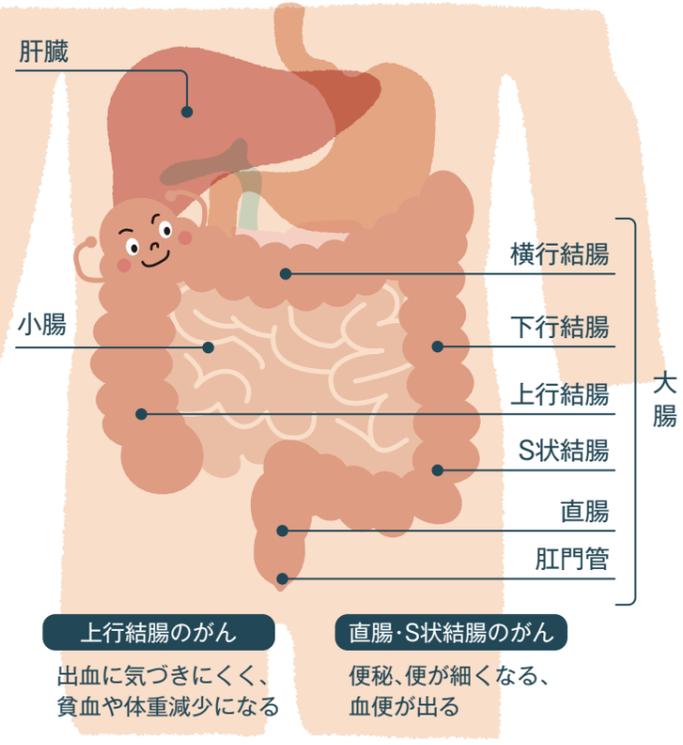
### 特に女性に注意すべき兆し

沖縄男性の大腸がんの死亡率は、平成二十四年まで三年間、全国ワースト1でしたが、平成二十五年には数値を三・四ポイント改善して、最下位を脱出、ワースト5に(表2)。一方、沖縄女性には大きな変化が起こっていました。全国平均を下回り三十六位だった沖縄女性の大腸がん死亡率は、平成二十五年に悪化し、いきなり全国ワースト2に(表2)。その結果、男女総合でワースト2になってしまいました。男女ともにさらなる改善努力が必要です。



## 長さ約2メートル! これが大腸だ!

大腸には結腸、直腸、肛門があり、日本人にできやすいがんはS状結腸と直腸のがん。直腸がんは結腸がんよりも治りづらいことが多く、大腸がんは時には死に至ることもあります。最近ではS状結腸がんが増加しています。



## 大腸がんはどんな症状が出るの?

早期大腸がんには特徴的な初期症状はなく、多くは進行してから現れます。こんな症状が出たら早めに専門医を受診しましょう。

- ◎血便 ◎便が細くなる ◎残便感 ◎腹痛
- ◎貧血 ◎腹鳴、腹部膨満感
- ◎便秘や下痢(あるいはその繰り返し)
- ◎痛みを伴うしこり ◎急激な体重減少



(表2) 平成25年 都道府県別大腸がん死亡率ワースト5

男性		ワースト	女性	
青森県	17.8	1位	青森県	9.7
鳥取県	16.5	2位	沖縄県	9.1
高知県	16.1	3位	兵庫県	9.0
岩手県	15.8	4位	和歌山県	8.8
沖縄県	15.7	5位	栃木県	8.6

出典: 厚生労働省「平成25年人口動態調査」悪性新生物の主な部位別死亡数・死亡率(人口10万対)・順位、都道府県別

### だからがん検診が大事なのよ!

沖縄のがん全体の死亡率は全国と比較するとむしろ低いのに、大腸がんの死亡率は突出しています。「大腸がんは早期発見できれば完治しやすく、本来はがん死亡のトップになるはずがない」と専門家は指摘します。実は、大腸がんの早期発見につながる大腸がん検診の受診率は、沖縄県は特に低い状態

(表3) がん検診受診率

	現状(平成22年)	目標
胃がん	6.7%	40%
大腸がん	11.5%	
肺がん	15.0%	50%
乳がん	18.4%	
子宮がん	21.9%	



です(表3)。加えて、便潜血検査に異常があっても、精密検査を受けずに放置する人が多いのだそう。大腸がんの二十・四％は、がん検診や人間ドックなどをきっかけに発見されており、受診率を上げれば早期発見につながる可能性は大。大切な命を守るため、まずは「便潜血検査」(排便を毎年必ず受けよう)にしましょう。

## 大腸がんの進行度(ステージ)と主な治療法

0期	がんが大腸の粘膜にとどまる 内視鏡治療
I期	がんが大腸壁の筋層にとどまる 内視鏡治療手術(開腹手術または腹腔鏡手術)
II期	がんが大腸壁の筋層を越えているが、リンパ節転移はない 手術(開腹手術または腹腔鏡手術)
III期	がんがリンパ節に転移 手術(開腹手術または腹腔鏡手術)・抗がん剤治療・放射線治療
IV期	腹膜、肝臓、肺などへの転移がある 抗がん剤治療・放射線治療または対症療法

## 下痢と便秘

気をつけたい  
慢性的な下痢や便秘の陰に大腸がんが潜んでいることがあります。長引く症状は放っておかず、専門医に相談しましょう。また、便秘で腸内に一週間以上もたまった便は、腐敗して毒素を出したり、血液を通じて再吸収され、それが大腸がんの発症リスクになることもあるそうです。大腸がん予防には日頃から便秘を整えることが大事です。



出典、参考資料: 日本消化器病学会編集「肥満と消化器ガイド」 [http://www.jsge.or.jp/theme/jsge2015/files/citizens/guide\\_201406.pdf](http://www.jsge.or.jp/theme/jsge2015/files/citizens/guide_201406.pdf)  
国立がん研究センターがん情報サービス「大腸がん」Webサイトおよびパンフレット <http://ganjoho.jp/public/cancer/colon/>

出典: 健康おきなわ21第2次パンフレット「がん検診受診率」より

# 早期発見・早期治療で

# 「大腸がん」から命を救えます！

そのためには **大腸がん検診** を毎年受けましょう。

大腸がんは診断され、完治が望める人は全国では五十一・二％ですが、沖縄県は三十四・一％。この差は一体どこにあるのでしょうか。そのひとつが、がん検診や人間ドック、精密検査をきちんと受けているかどうか。大腸がんは四十歳以上の働き盛り世代に多いがん。進行してしまつと、検査や手術、入院、抗がん剤治療などで治療に多くの時間や医療費がかかってしまいます。働き盛り世代が病気になることは、沖縄の経済社会にとっても大きな損失です。

がん検診を毎年受けて、症状がほとんどない初期の段階での早期発見・早期治療を目指し、大腸がんからしっかりと身を守りましょう！

## まずは便を調べます！ 「便潜血検査」

検査キットで二日間続けて採便をします。二日分にするので、大腸からの出血を見落としにくくなります。この検査で八十五％の早期がん、進行がんが発見できるといえます。前年が陰性だったからと安心せず、毎年検診（毎年継続して受診すること）で、救えるがんを発見できる可能性が高くなります。

## 大腸内視鏡検査

下剤などで腸内をきれいにしてから、先端にライントカメラレンズのついた内視鏡を肛門から挿入し、直腸から盲腸までの全大腸を詳細に調べます。ポリプなどの異常（病変）が見つかった場合は一部組織を採取して（生検）、悪性か良性かを識別したり（病理検査）、内視鏡でがん病変の判別も行います。四十歳を過ぎたら、便潜血検査が陰性でも一度は内視鏡検査を受けましょう。それで異常がなければ、その後五～六年間はほぼ安心できるそうです。

## ポリプが見つかったら、 その場で切除も可能！

大腸内視鏡検査でがんが見つかるのはわずか四～五％で、残りの九十五～九十六％は異常がなかったり、見つかったも良性のポリプであることがほとんどです。しかし、見つかったポリプのうちの八割が腺腫性ポリプといわれるもので、将来的にがんになる可能性があります。つまりポリプが見つかった検査の時点で切除してしまえば、その後はがん発症リスクを大幅に減らせます。内視鏡だけで治療できた割合は、沖縄（県内）で最も大腸がん手術件数が多い浦添総合病院消化器病センター（数値）では、わずか十三・四％。内視鏡検査にはがんを未然に防ぐ大きなメリットがあるのに、十分に活用されていない事実が浮き彫りになっています。

### 発見や治療が早ければ大切な命がもっと救えます！

ステージ0期では、手術ではなく大腸内視鏡検査で初期の大腸がんが切除（治療）できます。また、がんになる前の良性ポリプは、より簡単に内視鏡で治療できます。しかし表1では、5年間合計609名の大腸がん患者のうち、内視鏡検査で治療できたのはわずか82名（約13.4％）。それ以外は外科的な手術や、手術ができない進行がん、死亡した数となり、**沖縄の大腸がん患者はより進行した状態が多い**ことがわかります。

（表1）大腸がん患者総数に占める内視鏡的治療の推移

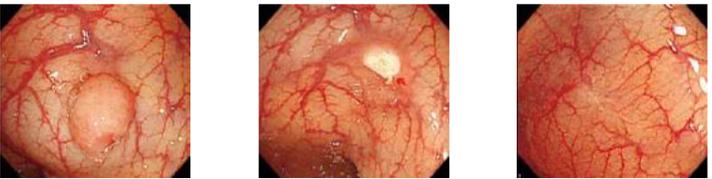


採便容器



◀大腸に挿入される内視鏡の一部

内視鏡検査中に見つかった良性ポリプの経過を見ました。切除した後は、ポリプのない健康な大腸に戻っています。



検査で見つかった良性ポリプ → 良性ポリプの切除後 → 良性ポリプの切除から1年後

### カプセル型内視鏡

医学の進歩とともに、こんなニューウェーブも登場。内視鏡を水と一緒に飲み込むだけで、1秒間に4枚から最高35枚までの画像を撮影しながらデータレコーダに送信し続けます。検査中も普通に日常生活を送りながら、モニター

でリアルタイムに腸の状態を見ることができ、大腸内視鏡検査が困難で、過去に全大腸の検査が受けられなかった場合、保険適用でこの検査が受けられますが、ポリプが見つかったら検査中の切除などはできません。



## あなたは実践できていますか？ 大腸がんを防ぐ生活習慣

大腸がんの予防には、発症しやすくなるリスク要因を減らし、毎日の食事や運動、排便習慣などを見直して、腸内環境を整えることが重要です。できることからなるべく多く実践しましょう。

### ◎禁煙のすすめ

喫煙は百害あって一利なし。ほとんどすべての病気やがんへの悪影響が叫ばれており、大腸がんも例外ではありません。健康長寿のために今すぐ禁煙！

### ◎肥満やメタボを改善！

肥満や内臓脂肪は大腸がんとの強い関連性があります。肥満もメタボも多い沖縄は大腸がんの発症がハイリスク。まずは減量からスタート！

### ◎うちなーんちゅももっと動こう！

一日の活動量を多くすることが大腸がんの予防効果を高めます。手軽なのはウォーキングですが、掃除や畑仕事に精を出したり、移動を車などから自転車に変えるのもアリ。近所のコンビニへ車で行くのは今日からSTOP！

### ◎アルコールは適量を楽しむ

アルコールは特に女性の大腸がん発症への影響が大。もちろん男性も飲み過ぎは厳禁。沖縄は多量飲酒による肝臓病も問題です。晩酌はビールなら五百ミリリットル、ワインならグラス二杯程度がめやす。

### ◎食物繊維や発酵食品は毎日摂ろう

腸内の善玉菌を増やすといわれるヨーグルトや納豆、みそやキムチなどの発酵食品、野菜や海藻、キノコ類などの食物繊維は、積極的に食卓へ。腸内環境を良くして便通を整え、免疫力もUP！

## がん検診や大腸内視鏡検査を受けて、 今、そして将来の健康に大きな安心を！



浦添総合病院 消化器病センター顧問 金城 福則先生

大腸がんは本来、早期発見すれば生存率が高く完治しやすいがんです。沖縄で死亡率が高くなっているのは専門医として残念でなりません。早期発見・早期治療はもちろん、救えるうちに治療を行うためには、がん検診を毎年継続して受診することが大事。自分の健康を守るのは自分自身です。これからは自己管理がより重要視される時代。「病気を治す」から一歩進んで「病気を未然に防ぐ」を目指し、40歳を過ぎたら一度は大腸内視鏡検査を受けましょう。

プラス「カラダにいいこと」+1

〈元気充電!〉Part1

# 「腹式呼吸」をマスターして イキイキLife!

暑〜い夏がやってきました。毎日うだるような暑さで、夏バテぎみのお疲れモード!!そんな日頃の生活にちょっとひと工夫して、ココロとカラダをリフレッシュしてみませんか? 「カラダにいいこと」+1のライフスタイルを体感しましょう。今回は、「腹式呼吸」の実践をおすすめします。

## 腹式呼吸ってな〜んだ?

人は、平均すると1分間に約15回、寝ているときも含めて1日約2万回もの呼吸を行っていることになります。呼吸は肺によって行われますが、肺自体は動きません。周りの呼吸筋と呼ばれる横隔膜や肋間筋などの動きに連動して初めて機能します。

呼吸には「胸式呼吸」と「腹式呼吸」があり、多くの酸素を体に取り込むには腹式呼吸のような深い呼吸が有効です。また、腹式呼吸を行うことで副交感神経を意図的に優位にし、自律神経のバランスが良くなり、精神的にも落ち着くといわれています。若さを保つためにも、細胞の活性化につながる腹筋を使った腹式呼吸をマスターしましょう。

## 腹式呼吸の効果

- ①細胞の活性化につながり、若さを保つ。
- ②自律神経のバランスを整え、精神的に安定する。
- ③ストレスが解消される。
- ④息を吐くときに腹圧がかかることにより、腹部などの深層筋が鍛えられる。
- ⑤腹式呼吸を意識することで姿勢が整い、体調不良などの改善につながる。

## 腹式呼吸



## 実際にやってみよう!

### 腹式呼吸のやり方



- ①背筋を伸ばして肩の力を抜き、ゆっくり息を吐く。
- ②ゆっくりと鼻から息を吸い、口をすぼめてさらにゆっくりと口から吐く。
- ③息を吸うときにお腹を膨らませ、吐くときはお腹をへこませる。
- ④お腹に手をあてて、お腹の動きを確認する。(3秒で息を吸い、10秒で息を吐く。慣れてきたら吐く時間を長くする) ※最初は、5セットくらいから始めましょう!

※体調のすぐれないときは、無理をせず休みましょう。また、血圧の高い人や通院中の人は、主治医の指示に従いましょう。

### ワンポイントアドバイス...ゆっくり深く

腹式呼吸のポイントは...  
★息を吸うことよりも息を吐くことに意識を集中しましょう。(腹筋を使って、お腹の空気を絞り出すようなイメージ)  
※吐ききること、自然に吸い込む量も多くなります。  
★良いエネルギーを鼻から吸い込み、悪いエネルギーを口からはき出すイメージで行いましょう。



### いつでもどこでもやってみよう!!



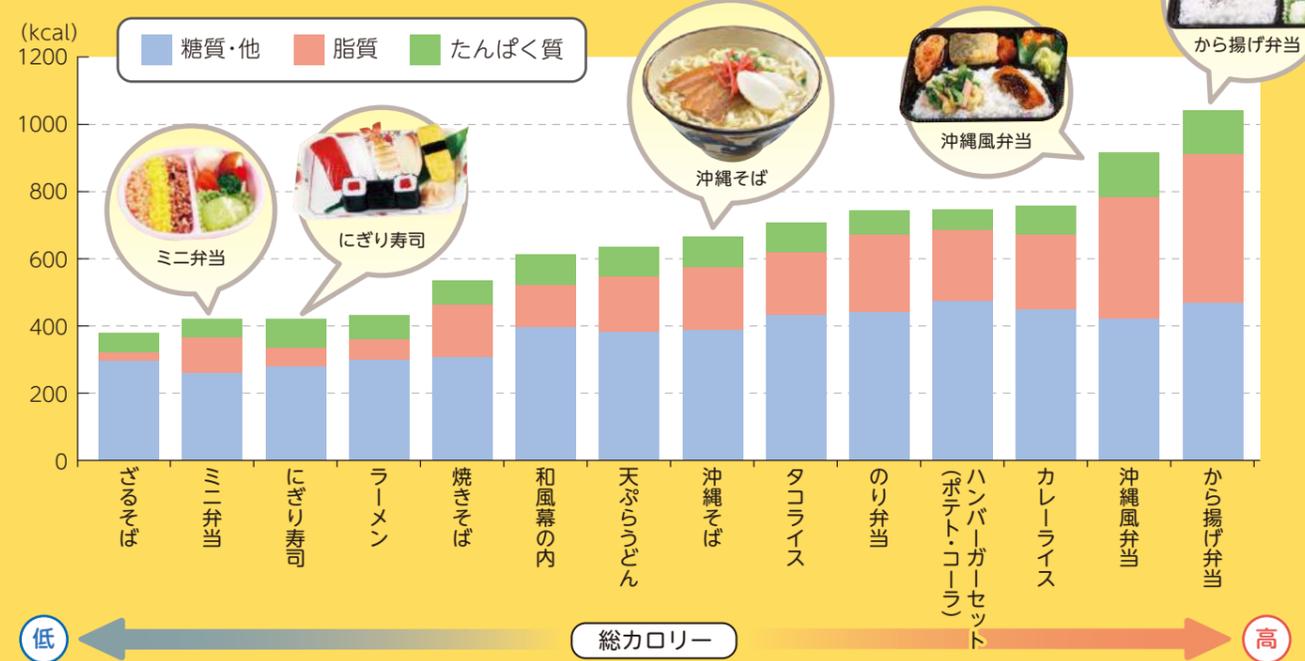
毎日忙しくしていると、ランチは弁当や外食で済ませることも増えますね。実は手軽なランチに体重増加の原因が隠れていることも...。グラフは、沖縄で社会人がよく食べるランチメニューのエネルギー一覧です。もちろん、料理の具材や作り方など店ごとに違いがありますから、一般的な例として見てみましょう。

事務仕事の多い三十〜四十九歳男性の一日のエネルギー必要量は約2300キロカロリー、同じく女性の場合1750キロカロリーですが、**弁当の中にはその半分も取れるものがあります。**外食すると平均200キロカロリー余分に取ってしまうという調査結果もあり、平日にそのような状態が続くと考えると、**一年で約7キロ太る**計算になります。毎日のランチに少し注意して、ヘルシーメニューを選ぶだけで、**ダイエット効果が期待できます。**ので、簡単に取組めるポイントをいくつかご紹介いたします。

外食ランチに隠れた油!  
賢く選ぼう  
おいしい昼食



## 外食ランチのカロリーグラフ (一般的な1食あたりの栄養素別エネルギー比)



料理データ・写真: 沖縄版食事バランスガイド解釈版、(株)いわさき沖縄営業所 食育SATシステムより

### ポイント① ひとまわり小さい容器



容器の大きさ(容量)は、エネルギー量の目安になります。たまには小さめの容器を選んで、ゆっくり食べてみましょう。

### ポイント③ 単品より定食もの



定食など品数の多いメニューを選ぶと栄養バランスが取れ、野菜も増えます。サラダや酢の物を追加するのもおすすめです。

### ポイント② 脂肪の表示も確認

〇〇〇〇弁当	△△△△弁当
エネルギー 600kcal	エネルギー 600kcal
たんぱく質 20g	たんぱく質 20g
脂質 30g	脂質 15g
炭水化物 72.5g	炭水化物 96.2g

ヘルシーイメージの料理でも、栄養表示を見ると脂肪の割合が多いことも。表示を見て、栄養バランスを確認しましょう。

### ポイント④ 具が多いものを選ぶ



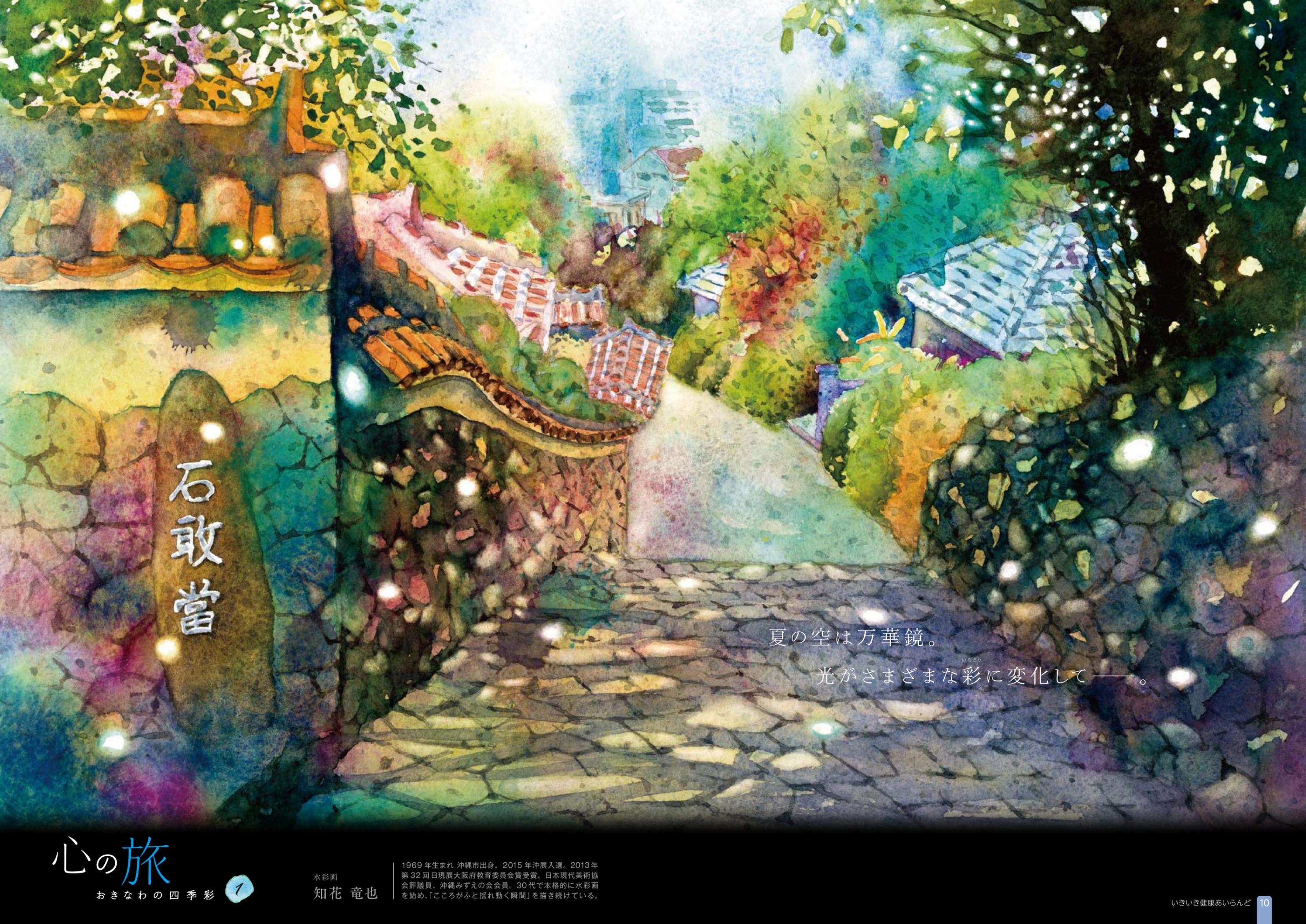
麺類や汁物は具が多いものを選ぶと、噛む回数が増えて満腹感が出ます。早食いを防ぐには、根菜やキノコもおすすめです。

健康 TRY IT!

腹式呼吸で焦りやイライラもリフレッシュ!

健康 TRY IT!

1日1皿野菜料理をプラスしよう!



石敢當

夏の空は万華鏡。

光がさまざまな彩いろどりに変化して——。

# 心の旅

おきなわの四季彩

7

水彩画  
知花 竜也

1969年生まれ 沖縄市出身。2015年沖展入選。2013年第32回日現展大阪府教育委員会賞受賞。日本現代美術協会評議員、沖縄みずえの会会員。30代で本格的に水彩画を始め、「こころがふと揺れ動く瞬間」を描き続けている。

# 保健師からの お便り



今年も暑い夏がやってきました。お元気ですか。

沖縄の夏は、蒸し暑さも加わり、クーラーなしではいられません。クーラーの中では気持ちいいのですが、外出すると暑いからだんだん疲れてきますね。食欲がなくなったりします。暑くてよく眠れないし、だるいし、頭が痛いし...。それって「夏バテ」かも？

そこで今回は「夏バテをせず、元気に夏を乗り切ろう」というお話です。「夏バテ」って、どうしておこるのでしょう？ヒトの体は、体温を一定に保つように働きます。エネルギーを消費しながら、体温調節をしているのです。ですから、クーラーの効いた室内と蒸し暑い室外を出たり入ったりを繰り返すと、体温調節をする自律神経が「あれ！涼しかったのに、暑くなってきた？」と急いで体温調節をしなければならぬので混乱し、エネルギーを大量に使って、体に負担をかけます。その結果、体調不良がでてきます。また、冷たい物をたくさん摂りたくなり、胃腸の働きが弱くなり、食欲が低下し、疲労感が増大します。その上、体を動かさずにいると血液循環が滞ります。



①規則正しい生活をする。この夏バテの予防や対策は、規則正しい生活をする。②代謝をよくする食事と身体を冷やさないような水分を摂ること。③散歩やストレッチなどして体を動かすこと。④いい睡眠をとること。

に体を動かし、また足湯あるいはぬるめの湯船につかるとうい睡眠がとれるでしょう。交感神経と副交感神経の働きが整い、体調も良くなるでしょう。「夏バテ」なく、夏をはたつと元気がよくなると思います。



### 夏バテの予防と対策

(基本目標) 規則正しい生活で自律神経を整える

#### その3つのポイント

- 1 食事**
  - 朝食晩3食をきちんととる
  - バランスの良い栄養に注意する
- 2 睡眠**
  - 十分な睡眠をとる
  - 寝苦しいときはうまく冷房を使うなど工夫する
- 3 体力**
  - 適度な運動で基礎体力をつける
  - 運動を習慣にすることで発汗機能を整える

(松本孝夫・東京臨海病院副院長の話をもとに作成) 参考: 染谷抗加齢研究所

## 不妊治療への助成の対象範囲が変わります。

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。

### 特定不妊治療費助成事業とは

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)に要した医療費の一部を助成します。一回の治療につき上限十五万円(一部治療法については上限七・五万円)。

### 対象者

法律上の婚姻をしている夫婦で、特定不妊治療以外の治療法では妊娠の見込みがない、またはきわめて少ないと医師に判断された者(夫婦の合計所得が七百三十万円未満)。

### 平成二十八年四月一日から変わります

平成二十六年以降、新たに助成制度を利用される方のうち、初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が四十三歳未満の場合、年間助成回数と通算助成期間の限度が廃止され、通算助成回数は六回までとなります。平成二十八年四月一日から下図の

	対象年齢	年間助成回数	通算助成回数	通算助成期間
現行制度	限度なし	年間2回 (初年度3回)	通算10回	通算5年
新制度	43歳未満	限度なし	初回40歳未満 通算6回 初回43歳未満 通算3回	限度なし

とおりの対象範囲、助成回数が変わり、妻の年齢が四十三歳以上の場合助成対象外となります。最寄りの保健所でご相談ください。

## 肝炎ウイルス検査を受けましょう！

### 肝炎って何？

肝臓は、栄養素をエネルギーなどに変える「代謝」、有害物質を無毒化する「解毒」などの働きがあります。肝炎とはそういった肝機能に障害がある状態で、「アルコール性肝炎」や「ウイルス性肝炎」などがあります。特に「ウイルス性肝炎」は肝炎患者の八割を占めており、放置すると、肝硬変や肝臓がんといった重篤な病態に進行する可能性がある疾患です。

### 肝炎検査を受けましょう

肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれおり、症状に気づきにくいことが特徴です。そのため、気づかないうちに、重篤な病態へと進行してしまっていることもあります。市町村や保健所では肝炎ウイルス検査を実施しており、自治体によっては無料で検査を受けることができますので、お住まいの市町村または保健所に相談ください。



保健所名	住所	電話番号
北部保健所	名護市大中2-13-1	0980-52-5219
中部保健所	沖縄市美原1-6-28	098-938-9701
南部保健所	南風原町字宮平212	098-889-6591
宮古保健所	宮古市平良東仲宗根476	0980-73-5074
八重山保健所	石垣市字真栄里438	0980-82-4891
那覇市保健所	那覇市与義1-3-21	098-853-7971

### 検査費用の助成始めました！

六月一日より、肝炎ウイルス検査後に陽性となった方に対して、「一年に一回の受診確認・勧奨」や「医療機関での精密検査費用の助成」を始めました。陽性と判定された方は検査を行った市町村、または最寄りの保健所にご相談ください。



健康おきなわ21

# 市町村の健康づくり事業

## 五公民館完全禁煙でも話題の名護市 地域にとけ込む保健推進員と 名護55の行政区の協力で健康増進!

長寿県沖縄に重大な危機！各市町村も真剣に住民の健康に取り組み始めました。それぞれの動きをレポートします。



沖縄本島の北部に位置し、西と東側の両方に海岸線がある本島最大の面積を有する市。人口62,027人(平成27年5月末現在)。7月5日は名護の日。

沖縄本島北部、県内でも中核の機能を担う名護市。東西にまたがる面積の広さと、大小の規模がさまざまな五十五もの行政区があるなど、個性や行政範囲の広さが特徴的です。各区には、市民の健康づくりに関する手伝いを行う保健推進員や母子保健推進員を配置。また名護市の市民福祉部健康増進課健康づくり係ではゆるキャラ!?「メタボ王子」を活用し、特定健診や健康増進の取り組みをわかりやすく、親しみやすく伝えていきます。

### 名護市の健康増進計画 生活習慣改善を重点

平成二十六年二月に、名護市の健康増進計画として「第二次健康なご21プラン」が策定されました。合言葉は「長寿のバトン、次世代へ」。生活習慣病の予防や生活習慣・社会環境の改善などが、重点課題だといっています。

生活習慣の改善は県全体の課題ですが、名護市では県平均と比べても六十五歳未満の死亡率の高さ、生活習慣病が多い傾向にあるといえます。小学校入学祝いや合格・卒業祝い、新築祝いなどを区民みんなで祝い、公民館などで行うことも多いそうです。清明祭の後は実家でBBQ、ファストフードも年齢層問わず身近なもので、高齢者も好んで食べているそう。みんなでワイワイと集い、仲良く食べることが大好きな市民性があるようです。「とてもステキな市の特徴なのですが、油分が多い食事の傾向は悩みどころです」と、健康増進課のみなさん。住民健診の保健指導では、生活習慣改善をメインに行っているそうです。

特定健診の集団健診は、五十五区の公民館を二か月かけて回り、公民館からの放送や各区区長による呼びかけ、保健推進員による未受診者訪問、三度まで行う案内ハガキの送付など、受診率アップの工夫をしているそうです。土日の休日健診や夜間(ナイト)健診も実施、平成二十六年度の受診率は、四十パーセント近くになる見込みとのこと(平成二十七年六月現在調べ)。

### 許田・屋我地の公民館が 施設の全面禁煙認定!

「地域にとけ込む保健推進員や区長の協力が大きく、工夫を凝らしている公民館も多いです。取り組みによって健康への意識が高まっていると感じます」と話していました。

保健推進員は、健康講座に参加。さまざまな内容を学ぶなか、名護大の学生から受動喫煙について知恵を得たそうです。勉強を重ね許田公民館、そして今年五月には屋我地の五地区の公民館が「施設内完全禁煙認定施設」の認定を受けたそうです。一日三箱吸っていたというヘビースモーカーの区長もいるなか、健康への思いを高めて、積極的に取り組んだみなさん。「屋我地の五地区、屋我・我部・饒平名・済井出、運天原は区長さんや書記さん、保健推進員のチームワークがよく、みんなで取り組めたことがよかったですね。学生講話を取り入れたり、公民館同士が協力し合えたことも、大きな収穫です」。区民からも評判で、公民館が以前よりも集いやすいクリーンな場所になっているそうです。



屋我地の5公民館が禁煙施設に認定されました



集団健診時にオリジナルうちわを配布中。メタボ王子が、健康情報や健診情報を発信

### 名桜大と連携 ジョイビートで運動

健康づくりのための取り組みは、屋我地地区だけではなくありません。古我知区の公民館では、名桜大が北部十二市町村を中心にした自治体と協働開発した、CGコンテンツによる健康・長寿支援の運動プログラム「ジョイビート」で、リフレッシュ!



「ジョイビート」を勉強中の古我知区

健康づくりのための取り組みは、屋我地や古我知の取り組みは、地域性に合わせた成功例といえると思います。生活習慣改善や健康増進を積極的に取り組むことで、みんなが楽しく、地域全体で健康になるお手本。これからの区にも影響を与えてくれると期待しています」と話してくれました。



保健推進員は未受診者訪問の際にポケットティッシュを配布



集団健診時、職員は健診ユニフォームを着用

### いよいよ七月二十四日は 集団検診の発式

区長や市民、保健推進員の協力もあって健康への意識が高まり、健診受診率もアップ中の名護市。健康増進課キャラクター「メタボ王子」が登場する健康づくりカレンダーを作成したり、健診時にはオリジナルうちわを配布中で、健康や健診の情報を身近で伝えているようです。



名護市市民福祉部健康増進課のみなさん



第1回

# がじゃんびらの由来

直訳すると「蚊の坂」のお話

## 琉球の蚊はこうして各地に広がった!? 蚊の羽音に魅せられた船乗りの言い伝え。



那覇港を見下ろす高台には公園があり、「がじゃんびら公園」と名付けられています

沖縄が琉球と呼ばれていたころ、琉球の貿易船が中国の港に入りました。琉球の人々にとって、目に入るものすべて珍しいものばかりで、その一つに、ブーンという音を出す虫がいました。

「これは珍しい。こんな虫は見たことがない」

蚊の羽音に心を奪われた一人の船乗りは、たくさんの蚊を木箱に入れて持ち帰ることにしました。木箱を耳元に当てると、羽音は大きく聞こえたり、小さく聞こえたりして、それは何ともいえない心地よい響きでした。

「村の者は、きつとびっくりするぞ」

村人の驚く様子を思い浮かべながら、船乗りは嬉しそうに木箱を眺めるのでした。

やがて貿易船は那覇に帰港し、船乗

りは南部にある自分の村へと急ぎました。那覇港を出て、垣花の長い坂道を登っていた船乗りは、一息つこうと坂の途中で腰を下ろしました。そのとき、蚊の羽音が聞こえないことに気づきました。

「あれ、どうしたんだろう？」

船乗りは軽く木箱を揺すり、そうとうと蓋を開けてみました。その途端、ブーンという音がして、蚊が一斉にとこかへ飛んで行ってしまいました。慌てて

蓋をしましたが、もう後の祭りです。

沖縄の蚊はこうして各地に広がったということです。でも「がじゃんびら」(がじゃんびら)蚊、ひら坂と呼ばれています。

監修：沖縄文化社編集長

徳元 英隆

沖縄の歴史や地名の由来を解説した「沖縄の由来ばなし」(文/徳元英隆、絵/安室二三雄)より抜粋



那覇軍港を過ぎたあたりから、自衛隊那覇駐屯地へのなだらかな坂道(国道331号)が「がじゃんびら」



## グリーンリボンコーナー

～臓器移植を考える～

### vol.9

## ステッカー張り付け&リーフレット設置 タクシー車両でグリーンリボン意思表示啓発

三月十日、一般社団法人沖縄県ハイヤー・タクシー協会の協力のもと、「グリーンリボンドライバーステッカー」を張った第一号タクシー車両が沖縄に登場しました。現在、協会加盟一三八社約三千五百台の車両の後部ドアまたはリアウィンドウにステッカーが張られています。車内には臓器移植についてのリーフレットも設置配布中です。

地域に届け込むタクシーだからできる社会貢献を考える



種まきができれば理想的です。グリーンリボンステッカーを張るだけではなく、ドライバー一人ひとりの思いや知識を積みあげていきたいですね。我々ももっと学んでいきたいと思っています。

湖城さん自身は、「家族で臓器移植について話していたといいます。うちの奥さんの意識が高くてね、グリーンリボンについても話題になりました」と、食卓での何気ない会話からいろいろ考え始めたという湖城さん。「車椅子にサツと手助けができるようになったり、病气や介護の辛さに思いやりを向けるようになったり、一つの会話から自分ができることを考えるようになるものなんですね。そんなふうに、タクシー内での周知から、思いやりの輪が広がっていけばいいですね」と話してくださいました。

「移植医療、グリーンリボンキャンペーンにご理解を！公共交通のタクシーも応援しています！」



## 日本で初めてタクシーが運行した日 8月5日は「タクシーの日」

「タクシーの日」には、毎年ラジオ特番を行い、タクシークーポン500円券抽選会や献血協力の周知を行っています。ドライバーも献血に協力しています。今年はグリーンリボン意思表示啓発も行う予定です。タクシーの役割のひとつは、人と人を思いやりでつなぐこと。我々のできることをやっていきますよ！

「タクシーの日」イベント  
場所：パレットくもじ前広場  
日時：8月5日(水)10時～14時

## 賞品は、賞状と図書券1万円分

### 沖縄グリーンリボンアート展 作品募集

「いのちをつなぐ」をテーマにしたオリジナル作品を募集中！

募集期間 平成27年9月4日(金)まで

募集内容

- ①作品テーマ:「いのちをつなぐ」
- ②部門
  - 写真部門
  - その他の部門(絵画・デザイン・書・絵手紙・短歌・俳句等の壁面に平面展示できる作品)
- ※人物写真の場合は、被写体本人の承諾をいただください。
- ※1人2点まで、プロ・アマ問わず、どなたでも応募できます。
- ③タイトル(30字以内)
- ④メッセージ(作品に寄せる思いなど、短いコメント)
- ⑤お名前・市町村(展示の際に掲示)
- ⑥連絡先(住所・氏名・電話番号・メールアドレス)

沖縄御万人賞・審査員賞

- 2015年9月に沖縄県庁1階にて作品展示と投票を行い、投票結果をもとに沖縄御万人(うまんちゅ)賞受賞作1点を決めます。また、沖縄県臓器移植推進協議会広報委員会が審査員賞1点を決定します。
- 10月18日(日)浦添市でだこ小ホールで開催予定の臓器移植を知るシンポジウムで表彰式を行い、それぞれに賞状と記念品(図書券1万円分)を贈呈します。

詳しくは【沖縄県保健医療福祉事業団のホームページ】をチェック！

### 2015臓器移植を知るシンポジウム キャッチフレーズ募集

一人でも多くの方に臓器移植について考え、理解してもらうことを目的としたシンポジウムのキャッチフレーズを募集します。

募集期間 平成27年7月10日(金)まで

募集内容

臓器移植を理解してもらうためのシンポジウムにふさわしいキャッチフレーズで、未発表のオリジナル作品。

例:あなたが 救えない命が ここにある(2014年の最優秀賞)

応募資格・方法

県内在住者であれば年齢は問いません。キャッチフレーズは1人3点までとし、はがき・FAX・メールで応募できます。

- ①キャッチフレーズ
- ②住所
- ③氏名
- ④年齢
- ⑤職業もしくは学校名
- ⑥電話番号を明記してください。

賞

応募作品の中から、平成27年10月18日(日)に開催されるシンポジウムのキャッチフレーズに採用する最優秀作品1点を選びます。シンポジウムの中で表彰式を行い、賞状と記念品(図書券1万円分)を贈呈します。

応募先

- 郵送での応募  
〒901-2112  
沖縄県浦添市沢崎2丁目23番1号  
(公財)沖縄県保健医療福祉事業団  
「シンポジウムキャッチフレーズ」係
- ※アート展作品をご応募の場合は「アート展作品」とご記入ください。
- メールからの応募  
nohara@kenkou-island.or.jp



## グリーンリボンキャンペーン沖縄

お気軽にご連絡ください 098-879-6311 (沖縄県臓器バンク)

沖縄県臓器バンクでは、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。

健康 TRY IT!

紫外線は眼にも肌にも大敵です!

健康 TRY IT!

沖縄のおもしろ不思議を調べて、好奇心を脳トレ!

県民食育講演会 in 八重山

『目からウロコ』の野菜のはなしに感動!!

五月二十五日(月)、石垣市の八重山合同庁舎にて「平成二十七年県民食育講演会」が開催されました。講師はベジフルマン主宰の徳元佳代子さんと、国内でも数少ないシニア野菜ソムリエの有資格者。島野菜の魅力や調理法などについて約一時間半にわたり講演をしていただきました。平日にもかかわらず約百名の参加者があり、みなさん熱心に講話に聞き入っていました。

フーチバーやニガナ、カンダバーなど、島野菜を使った創作レシピやヘルシーな調理方法などを、スライドを用いながら紹介。講演の後半には、かつてご自身が体調を崩して寝込んだとき、近所の人が差し入れてくれたブロッコリーに救われたエピソードを話した際には、会場が感動に包まれました。

講演会終了後のアンケートでは、「今日の講演を聞いて、毎日の食事、健康の大切さを痛感しました」などといった声が多く寄せられ、食の大切さ、健康であることの素晴らしさを参加者に伝えられたような気がします。



沖縄の気になる順位は!? [食べ物編]

品目別都道府県庁所在地及び政令指定都市ランキング (2012年~2014年平均)

**食用油(購入額) 全国1位**  
うちなーんちゅは揚げ物が大好き。炒め物などの料理では油を減らすように心がけよう!

**ベーコン(数量) 全国1位**  
冷蔵庫にはほぼ必ずあるベーコン。おいしいけど、食べ過ぎには注意しよう。

**加工肉(購入額) 全国1位**  
2位に大きく差をつけダントツのトップ。チャンプルーにもよく使われる豚肉の缶詰がトップの理由かも。

**弁当(購入額) 全国1位**  
共働きが多いせいかお弁当も1位。サラダをプラスしたり栄養のバランスも考えよう!

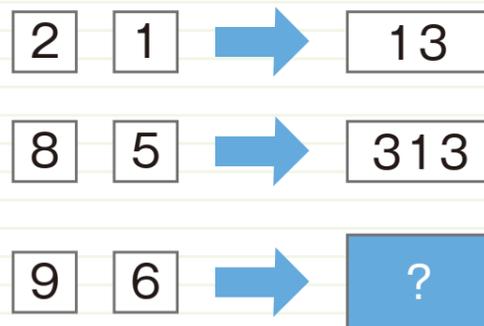
※総務省統計局ホームページ「家計調査」より抜粋

脳力UP! 問題が解けなくても、考えるだけで頭の体操になるよ。頑張ってみよう!

問1 ある法則に従って赤組・青組に分かれています。「M」はどちらの仲間?



問2 ある法則に従っています。□に入る数字は何でしょう?



協力/諏訪東京理科大学・篠原菊紀教授 みんなの脳トレコミュニティ  
<https://www.facebook.com/groups/759901367408887/>

ファミリーハウス「がじゅまるの家」利用案内

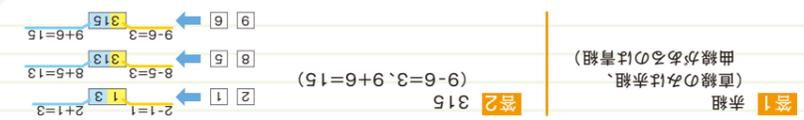


ファミリーハウス「がじゅまるの家」は、離島や遠方から県立子ども医療センターなどに通院、または入院するお子さまやそのご家族が滞在できる施設です。利用料金も安く、共同キッチンや洗濯機・乾燥機なども備え付けられています。ハウススタッフやボランティアがサポートします。



ご予約・お問い合わせ  
TEL. 098-888-0812  
FAX. 098-979-6771

■午前9時~午後5時 (緊急の場合は午後9時まで)



編集後記

迷子の子猫を引き取って、もうすぐ一年半。猫は大きくなってしまった。あんなにかわいかった子猫が小さな豹になって、家の中を走り回っている。みゃーみゃー鳴いて餌をねだり、出かけに追っつこないようにカリカリのドライフードを与えたりする。とても猫には甘い。けれど、とりあえず肥満ではない。よかったです。筋骨隆々として、外に朝早く出かける。と鳥や虫を捕って、見せに来る。特に飛んでいる鳥は、獲物としては捕りがいい。ある鳥を見るときわいそうなのだ。捕り逃がしてほしい。猫かわいがりされている猫なので、仲間づくりが難しいうちの猫である。

変えよう! うちなーんちゅの普通

今年も放送! 健康づくりを応援するTVCM

食事編



1日の適正な摂取カロリーを伝えます。

運動編



1日の目標歩数を伝えます。

適正飲酒編



1日の適正飲酒量を伝えます。

沖縄クライシス編



生活習慣の見直しを訴えます。

沖縄県保健医療福祉事業団は、昨年に引き続き、県民に正しい生活習慣を訴えるTVCM四篇を放送中です。食べ過ぎ、飲み過ぎ、歩かない人が多いといわれているうちなーんちゅの意識を変え

て、健康づくりに取り組むことをメッセージにしています。TVCMは、沖縄県保健医療福祉事業団のホームページからもご覧いただけます。

お問い合わせは

〒901-2112 浦添市沢岬2-23-1 (公財) 沖縄県保健医療福祉事業団  
「いきいき健康あいランド」係  
TEL 098-879-6311 FAX 098-879-6316