



歯あいらんど まさか!?

特集
カンケイ大あり!
メタボ・糖尿病と
歯周病

健康長寿県
復活プロジェクト

2015 秋 Vol.37
平成27年10月1日発行第10巻と号通巻37号

健康長寿県復活プロジェクト

歯あいらんど、まさか!?
カンケイ大あり! メタボ・糖尿病と歯周病

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!

うな～魚ッティング

知ろう

栄養豊富な
県産水産物を

食べよう

その昔
お殿様へ献上
されたり
中国へも
輸出された!

うな～お魚 Pick Up ②

【シイラ】



体長: 約 2m 体重: 約 40kg

沖縄方言でマンビカー(万引)と呼ばれ、由来は「引きの強さ」や「水揚げの多さ」などといわれる。流木や船など浮遊物に寄る習性があり、沖縄ではその習性を利用してパヤオ(浮き魚礁)を用いて近海で漁獲される。背面のほとんどもを覆う背びれが特徴で、釣り上げたばかりは緑がかった金色をしている。



食べ方いろいろ
味の「万能選手」!?

くせの無い白身で、調理がしやすく安価なため、お買い得な魚といえる。冬は脂がのって刺身が、夏は魚卵を使った煮付けがおいしい。傷みが早いという欠点はあるが、冷凍してもバサバサにならないので家庭で使いやすい。

干物
国頭ではフヌイユ(シイラ)の天日干しが秋冬の風物詩。



アラ汁
塩・昆布だけでシイラのうま味を引き出したアラの潮汁は絶品!



マヒマヒ
ハワイ料理で有名な「マヒマヒ」はシイラ! ハワイでは高級魚とされる。



ムニエル
パイナップルを使ったトロピカルソースで南国風にするのもオススメ!



すり身
今年行われた第3回 Fish-1グランプリにてグランプリ受賞商品の「すいみのお魚コロコロ」にもシイラのすり身が使われている。



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

第2回

シイラのバターホイル焼き

材料(4人分)

シイラ	4切れ
塩・こしょう	少々
エリンギ	20g
ぶなしめじ	20g
にんじん	24g
カンダバ	10g
アーサ(乾燥)	2g
有塩バター	16g
ポン酢・しょうゆ等	適量
シークワサー	適量



- ①シイラに塩・こしょうをふり、下味をつける。
- ②アルミホイルにバターを半分ぬり、その上にエリンギ・ぶなしめじ・シイラ・にんじん・カンダバ・アーサの順にのせ、残ったバターをシイラの上にのせる。
- ③アルミホイルをとり、鍋にいれて蒸し焼きにする。(約10分程度)
- ④シークワサーやポン酢・しょうゆを好みでかけていただきます!

シイラのもずくあんかけ

材料(4人分)

シイラ	4切れ
塩・小麦粉・揚げ油	適量
★もずくあん	
沖縄もずく(塩抜き)	20g
にんじん	20g
青ピーマン・黄ピーマン	各20g
酢・しょうゆ・砂糖	各8g
水溶き片栗粉	20g
シークワサー(果汁)	4g



- ※小麦アレルギーの場合は、小麦粉を片栗粉等で代用可
- ①シイラに塩をふり、小麦粉をつけ、良い揚げ色になるまで揚げる。
 - ②もずくあんを作る。
 - (1) 塩抜きしたもずく、にんじん、青ピーマン・黄ピーマンをみじん切りにし、炒める。
 - (2) しんなりしてきたら、酢・しょうゆ・砂糖を入れ、味を調える。
 - (3) (2) にシークワサーのしぼり汁を入れ、味を調える。
 - (4) (3) に水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ③揚げたシイラにもずくあんをかけて出来上がり!

レシピ監修/糸満市役所 児童家庭課 栄養士 屋我 明奈さん

“海人の町”糸満の保育所で地産地消!

今年の1月、糸満市内の保育所では地元で水揚げされた魚を使った新たな取り組みが行われました。糸満市が県や糸満漁協と協力し、地元の食材について学んでもらうと市内5か所の保育所で行われた特別授業です。園児たちは糸満で獲れた実物のメカジキやセイイカ(ソデイカ)に興奮し、実際に触って感触を確かめていました。漁法などについて学んだあと、そのメカジキやセイイカを使った給食メニューを、みんなでおいしくいただきました。市の栄養士と保育所の調理師、保育士との連携によって、地元の魚を使った新しい給食メニューの開発にも力を入れています。





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 2

「カラダにいいこと」+1
〈元気充電〉Part 2
シンブルトレーニングでスムーズな動き！

【動くを増やす】

健康長寿のキーワード
適塩生活のすすめ

Do! うちなーんちゅ

【食べるを変える】

歯周病

メタボ・糖尿病と

歯あゝまさか!? カンケイ大あり!

健康長寿県復活プロジェクト

特集

Contents

続けるチカラ 第二回

19 18 17 16 14 13 12

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.10

十貫瀬の由来

沖縄の由来ありんくりん 第2回

週一回の体操＆手芸教室は、
体と手先、頭をすっきり動かして
楽しい時間で心身健やか!

市町村の健康づくり事業【栗園村】

健康づくり情報
こども医療費助成の通院の対象年齢が拡大します。

健康づくり情報

保健師からのお便り Vol.10

できることから
やってみよう!



健康 TRY IT!

ワッハッハ(^◇^*) 笑いの力で免疫力を高める

長年続けることで、見えてくるものがある 続けるチカラ 第二回

平和通りとともに歩んで31年——。まちぐわ〜の元気が活動の源です!



那覇市

なはしへいわどおりしょうてんがいしんこうくみあい

那覇市平和通り商店街振興組合



ハロウィーンは約1,000名が集まる
近所の保育園や幼稚園の園児らも

大人気イベント
仮装で参加



昨年スタートした長さ30メートル
の「モスク流し」も大好評



まちぐわ〜を応援する“自称日本
ゆしびんちゃん(右)。平和通りの

一重いゆるキャラ、だちびんくん(左)と
イベントにも不定期で登場!

平和通り商店街振興組合が長く続いているポイント

- ①みんなの協力がある
「平和通りが好きな人の愛が活動を支えています!」
- ②近隣の通り会と情報交換&連携
「学びや刺激があり、連携することでパワーUP!」



観光客も
飛び入りで参加

揃いのピンクのはっぴで元気にカチャーシーを踊るメンバー

観光客はもちろん、
多くの地元の人にも来てもらえる
魅力的な「平和通り」に!

戦後、那覇の復興は壺屋から始まり、奇跡の一マイルと呼ばれる国際通りとの運搬道路だった平和通りにやみ市が立ち並び、自然とまちぐわ〜(市)場が生まれました。平和通りのアーケード設置をきっかけに、前身の「平和通り商店街」の主な活動と会員を引き継いで一九八四年に設立されたのが「平和通り商店街振興組合」です。理事長を含む十五名の理事を中心に、百二十の店主らから寄せられる要望を話し合う定例会や、さまざまな手作イベントを実施。また、国際通りや沖縄通り、壺屋やちむん通りほか、近隣通り会との交流・連携を行い多彩に活動中です。

パワフルなシニアたちが活動の中心。
みんなでまちぐわ〜を元気にPR中!



平和通り商店街振興組合専務理事の
矢野弘子さん(左)、理事の崎濱敬子さ
ん(右)

チカラDATA

発足年度: 1984年
会員数: 120店舗(2015年8月現在)
活動日: 毎月第3木曜日(定例会)
活動場所: 平和通り
目標: 「明るく楽しい憩いの
平和通りを作り上げたい」
理事長: 高良 盛介



歯あ～、まさか～!?

カンケイ大あり! メタボ・糖尿病と歯周病

健康長寿県復活プロジェクト

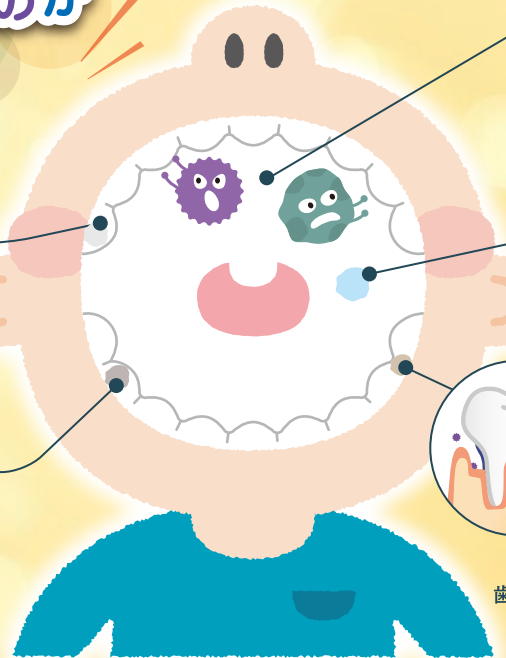
口の中には
いろいろなものが
隠れてる!?

しこう
歯垢(プラーク)

歯の表面に付いている白い細菌のかたまり。毎食後の歯みがきで取り除けるが、食後約8時間で細菌が繁殖して新たな歯垢が付く。むし歯や歯周病の原因になる。

しせき
歯石

歯垢の中の細菌が、だ液中のミネラル分と結合したもの。歯周病の原因となり、歯みがきで取り除くことは難しい。歯石に歯垢が付くことで歯周病が悪化。



細菌

口の中の細菌は300~500種、数にして10億個以上といわれる。代表的なむし歯菌はミュータンス菌。歯周病の代表的な原因菌はポルフィロモナス・ジンジバリス。

だ液

食後、酸性に傾いた口の中を中性に戻し、食べかすを洗い流す。また、消化を助けたり、細菌の殺菌や体内への侵入を防ぐ働きも。老化を抑える効果もあり。

歯周ポケット

歯と歯ぐきの間にできるすきまで、そこに歯石や細菌がたまり歯周病になる。ポケットの深さが2ミリ以内なら正常、3ミリから歯周病があると見なされる。

ここが
歯周ポケット

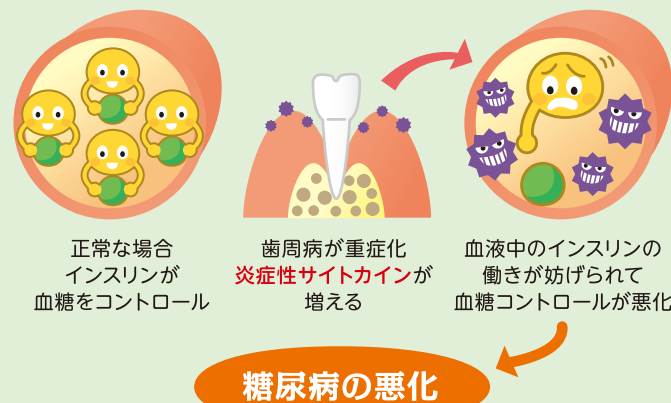
糖尿病と歯周病、どちらにかかっても血糖値のコントロールを邪魔する「炎症性サイトカイン」が体内に作り出されます。そこで内科と歯科が互いに連携し、糖尿病と歯周病の双方を効果的に治療する取り組みが始まっています。例えば、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が高く血糖コントロールが難しい患者に、歯周病の治療を促し血糖値を改善。反対に、歯周病がなかなか改善しない患者に対し、歯科医院から「糖尿病の疑いがあるので内科受診を」と働きかけ、糖尿病治療を受け

これからの治療は
「医科歯科連携」がキーワード



たら、歯周病の状態が驚くほど改善したケースもあります。歯周病になると、その原因となる歯周病菌が血液中に入り、心臓などに感染を引き起こす場合もあります。たとえば、歯周病菌が心臓を取り巻く冠動脈に感染すると、毒素や炎症性サイトカインが血栓を起こしやすい、動脈硬化を進行させると指摘されています。その結果、狭心症や心筋梗塞の危険度も高まります。歯周病は「死周病」と捉えてもオーバーではありません。早めの治療で命を守りましょう。

歯周病の重症化が糖尿病を悪化させる



でこの物質が増えてしまい、インスリンの働きを妨げます。つまり、糖尿病になると歯周病にかかりやすく、歯周病になると糖尿病が悪化しやすいという相関関係にあることがわかってきました。メタボから糖尿病を発症する確率は、そうでない人に比べて五倍多くなるともいわれています。つまり、全国一の肥満県、メタボ県である沖縄は糖尿病とその予備群も多いことから歯周病のリスクが高く、悪化しやすいといえます。異常を感じたら、すぐに病院でチェックしてもらいましょう。

歯周病とは?

歯と歯ぐき(歯肉)のすきまにある歯周ポケットに歯垢や歯石がたまり、そこに細菌が侵入して歯肉炎が起こるのが歯周病の始まりで、痛みがなく静かに進行します。歯肉炎が悪化することで、歯を支えている骨(歯槽骨)などの歯周組織まで溶かして歯をグラグラにし、最終的には歯が抜けてしまう怖い病気です。歯みがきのたびに歯ぐきから出血していたら歯周病が悪化している危険なサイン。



これは大変だー



実は歯周病も糖尿病の合併症のひとつといわれています。糖尿病は血液中的ブドウ糖の濃度が高い状態が続くとで身体中の血管が傷つき、それによって末梢神経や腎臓、目の網膜など、さまざまな器官や臓器に異常が起こります。最悪の場合、それらの合併症を伴って死に至る怖い病気です。

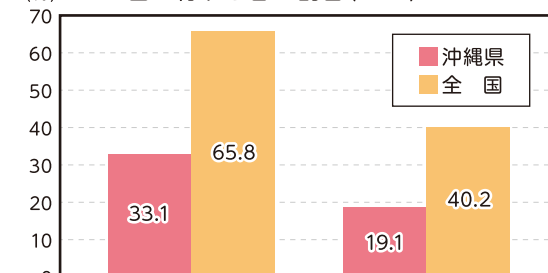
歯周病は糖尿病の合併症のひとつだった! 互いに影響を与え合い悪化しやすい「歯周病」と「糖尿病」

糖尿病が発生するメカニズムのひとつに、肥大した脂肪細胞から「炎症性サイトカイン」と呼ばれる物質が出されますが、これが血糖をコントロールするインスリンの働きをブロックするため、糖尿病になると血糖値が上昇します。炎症性サイトカインは歯肉の炎症からも作り出されるため、歯周病があると血液中

【監修】比嘉良喬 先生(沖縄県歯科医師会会長)

命にかかわる心臓や脳などの異常と違い、むし歯や歯肉の腫れ、歯みがきの際の出血などは「よくあること」と勝手に思い込んで、つい放っておきがちです。しかし、その状態を放っておくと歯周病が悪化し、大切な歯が次々と抜け落ちたり、全身の健康にも悪影響を及ぼしかねません。働き盛り世代の健康悪化が深刻で、職場健診で何らかの異常が見られる「有所見率」が平成二十三年から四年間連続で全国ワースト一の沖縄県ですが、沖縄は十五〜五十五歳の歯周病の割合も全国より高めです。それを示すように、六十歳で二十四歯

(図1)60歳で24歯以上、80歳で20歯以上の歯を有する者の割合(H23)



6024 達成者の割合 8020 達成者の割合
出典:健康おきなわ21第2次パンフレットP60
「沖縄県一県民健康・栄養調査、全国一歯科疾患実態調査」より

6024(ロクマルニイヨン)、
8020(ハチマルニイマル)とは

「6024運動」は「60歳までに24本の歯を残そう」、
「8020運動」は「80歳までに20本の歯を残そう」という厚生労働省の提唱。その本数があれば健康維持に問題がないとされるひとつの目安です。

以上の歯がある人は全体の約三割で、八十歳に二十歯以上あるのは全体の二割未満。しかもどちらも全国の半分程度しかありません(図1)。歯を失う約八十パーセントの原因が歯周病やむし歯によるもので、うちなーんちゅはもつと歯の健康について真剣に考えるべきです。

ちゃーすが!?
子どものむし歯が多い沖縄

沖縄の子どもの歯はどんな状態なのでしょう。実はショッキングなことに、平成十九〜二十一年度の三歳児のむし歯は全国ワースト一、平成二十二〜二十三年度は全国ワースト二でした。数値は少しずつ改善していますが、他府県と比較すると改善の度合いはゆるやかで、県が掲げる目標数値にはまだまだです。さらに、乳歯から永久歯に生え変わる十二歳児の平均むし歯数は、平成十八〜二十四年度まで全国ワースト一でした。専門家は「沖縄では治療を徹底したむし歯ゼロ児童とむし歯の多い児童の二極化が見られる」と指摘します。大人の歯に対する意識の低さが子どもたちのむし歯につながらないよう、家族みんなで歯の健康を徹底しましょう。

めざそう6024 & 8020!

健康は「元気な歯」から!!

～正しい知識できちんとケア。歯は健やかな人生のパートナーです!～

かかりつけ医を持ち、三か月に一度は定期チェック!

むし歯や歯周病がひどくなっているから治療を受ける、大切な歯を失うリスクも高くなります。異常を感じたらすぐに病院で診てもらいましょう。治療が終わっても歯のケアは一生続きます。大切なのは毎日の正しいセルフケアと定期的なプロのケアとの「合わせ技」です。ヘアサロンに行くような感覚でもっと気軽に、三か月に一度の歯科医チェックを習慣化しましょう。きちんとメンテナンスすれば歯も長持ちします。

◎**歯ブラシ交換はいつやればいいのか?**

毛先が広がって歯ブラシの背中からはみ出している、替え時サイン。交換の目安は1か月です。

◎**歯ブラシ交換はいつやればいいのか?**

◎**歯ブラシ+αのケアを**

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯と歯の間の汚れを取り除きます。細菌は就寝中に増殖しやすいので、寝る前にフッ化物のうがい薬を使うと理想的です。

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

一か所につき十〜二十回、こまごまな動きで振動を与えます。毛先は横に動かさないよう、一本ずつ丁寧に磨きます。

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

えんぴつを持つように歯ブラシを持ち、毛先を歯と歯肉の間に四十五度の角度であてます。力を入れ過ぎるとエナメル質が傷つくので気をつけましょう。

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

◎**歯ブラシの持ち方**

◎**磨き方のポイント**

◎**正しいブラッシングで毎日磨こう!**

歯周病は生活習慣病

あなたの気になる生活習慣をチェック!

歯周病は毎日の習慣の積み重ねから発症リスクが高くなる生活習慣病です。タバコや食の好み、睡眠やストレスの状況、歯みがきの習慣などを見直して歯周病にかかりにくい生活を始めましょう!

食事

甘い食べ物や飲み物が多いと口の中が酸性に傾き、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。食事以外のちよこちよこ食、歯に詰まりやすいスナック菓子なども要注意。細菌が口の中に繁殖しやすくなります。また、ハンバーグやドリアなどのやわらかい食事は噛む回数が減り、だ液の量が減って口の中の環境が悪化します。食事は一口三十回を目標によく噛んで、肥満も予防しましょう!

歯みがき

食後の歯みがきは歯周病予防に欠かせません。しかし、県民の中には歯みがきの習慣がない、もしくはときどきしか歯みがきをしていないという人が男性で四・四％(七〇六人中)、女性で〇・九％(七七六人中)いました。自分の歯でいつまでもおいしく食べるために、食後の歯みがきを徹底しましょう。

ストレス

緊張やストレスを感じるとだ液の分泌が悪くなり、こころの健康だけでなく、歯の健康にもマイナス。ストレスが長引かないようにリフレッシュや休養を心がけましょう。

タバコ

喫煙は糖尿病と並ぶ歯周病の二大危険因子のひとつ。血流を悪くして身体の免疫機能が弱まり、歯肉の炎症も起きやすくなります。また、治療の反応や術後の経過が不良になり、治りが遅くなるということもわかっています。ヤニによる色素沈着で歯周病の発見も遅れてしまうそう。身体と歯の健康、両方のために早めに禁煙を!

あご&舌の力を鍛える

歯の健康は舌やあご、唇などの口周りの筋肉と連携しており、筋肉の衰えが飲み込む力の低下やだ液の減少につながります。「あ、い、う、べー」と口を動かしたり、舌を出す体操で口&舌トレを!母乳を吸う舌の力が弱い赤ちゃんの乳歯は歯並びが内側に向くやすく、幼児になると口呼吸にもなりやすいそう。お母さんが気を付けましょう。

身体を守る!だ液のすごいパワー

だ液の分泌を促すには

よく噛む

食事は1口30回噛むことを目標に。歯ごたえや弾力のある野菜や肉類、おやつにはイカや昆布がおすすめです。ガムでも効果があります。

だ液は口の中の環境を良くするほか、歯の再石灰化を促して歯を修復し、むし歯の悪化を防ぎます。さらに活性酸素を減らして全身の健康も守ります。加齢やストレスでだ液が少なくなると、むし歯や歯周病になりやすく、口内炎や口角炎、舌や唇のひび割れ、口臭、会話がしづらいといった弊害が出てきます。だ液はまさに健康のバロメーターといえます。

だ液腺をマッサージしよう

①耳下腺マッサージ

人さし指から小指の4本を頬と耳たぶの間にあて、奥から前へ円を描くように回す。

②顎下腺マッサージ

耳の下からあご先まで、指先を使いながらあごの内側を何か所か押す。

③舌下腺マッサージ

両手の親指を揃え、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げる。

歯の健康は「3・3・3ケア」が大事

食後の歯のセルフケアは、食べかすで口の中が酸性に傾き、細菌が繁殖しないようにすることが大事です。そのためには「1日3回、食後3分以内に3分間の歯みがき習慣を持つ」―「3・3・3ケア」の徹底を心がけましょう。そして歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯の隙間の汚れを落とすこともお忘れなく!

※特集P4~P7 参考資料・出典
◎「「だ液」の神秘とそのパワー」パンフレット／公益財団法人 8020推進財団 発行
◎「お口の健康とメタボリックシンドローム」パンフレット／一般財団法人 日本口腔保健協会 発行

歯周病で大切な歯を失ってしまう前に、毎日のケアでしっかり予防を!



沖縄県歯科医師会会長
比嘉 良高先生

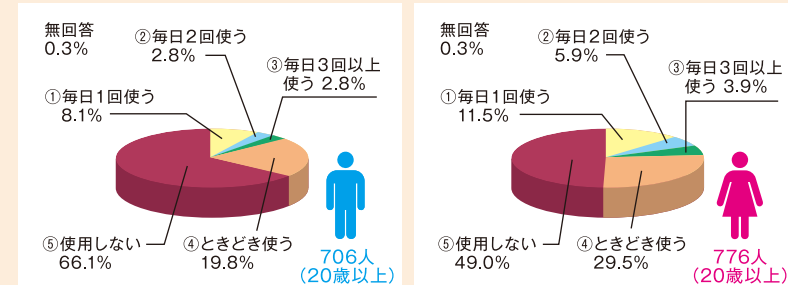
歯周病は成人の約8割に見られ、10代からでもかかります。ほとんどの人がかかる病気と注意し、若い頃から毎日のセルフケアと歯科医の定期ケアをしっかり習慣づけてください。かかりつけの歯科医がいる人は健康指数

が高いとのデータもあります。「噛む」ことは栄養の吸収を助けるほか、全身の健康に大切なだ液の分泌を促し、脳も刺激します。その基本となる歯と口の健康を守り、いつまでも自分の歯で食べることを目指しましょう。

使っていますか? 歯間ブラシ&デンタルフロス

歯と歯の間には歯垢や食べかすがたまりやすく、むし歯や歯周病の原因となります。監修の比嘉先生も「毎日のデンタルケアは歯ブラシだけでは不十分で、歯間ブラシやデンタルフロスを加えてむし歯や歯周病予防を」とアドバイス。しかし、県民はまだデンタルケアの意識が低く、歯間ブラシやデンタルフロスを使わない人は男性で66.1%、女性も49.0%です(図2)。歯垢や食べかすの除去は口臭予防にも効果あり!歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスの3点セットでのケアをすぐに始めましょう。

(図2) 歯間ブラシやフロスを使用するか(性・年齢階級別)



出典:「平成23年度県民・健康栄養調査の概要」第6部「生活習慣調査」集計結果表P279表21より

シンプルトレーニングで スムーズな動き!

少し階段を上がっても息が切れたり、普段の何気ない動作にも「ドッコイショ!」の言葉が自然に口から出る人はいませんか? 体力が衰えていることを自覚しつつも、それを歳のせいに行っている人も少なくありません。残念ながら加齢とともに体力が落ちていくのが一般的ですが、疲れやすさやきつさを感じるのは運動不足による筋力、持久力の低下の方が大きな原因です。自宅でもできるシンプルなトレーニングで、日常生活の動きをスムーズにしてイキイキと快適に過ごしましょう。

運動の前後には、しっかりストレッチも行いましょう!

① 肘・膝クロスタッチ

【主に腹筋・腸腰筋の強化】

姿勢の維持や歩くときに必要な腸腰筋が鍛えられます。また、体をねじることで腹斜筋なども鍛えられます。



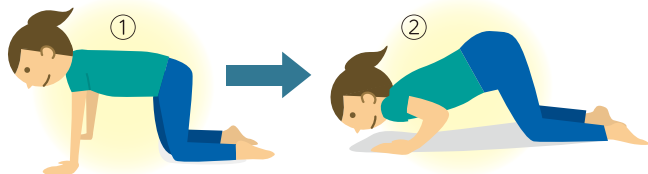
やり方

- ①背筋を伸ばしてイスに座る。
- ②右肘と左膝をタッチする。
- ③反対側も行う。
- ④交互に繰り返す。(10~20回×3セット)

③ 簡単腕立て

【主に胸筋・上腕三頭筋・三角筋の強化】

物を持ち上げる、引く、押すの動作が楽になります。



やり方

- ①腕、膝が直角になるようにして四つんばいになる。
 - ②脇を閉めたままゆっくりと肘を曲げ、ゆっくりと戻す。(10回×3セット)
- ※楽にできる人は足を上げて行ってみましょう。

ワンポイントアドバイス!



何歳から始めても効果はある!!

少々の負荷をかけて自分に合ったトレーニングであれば、何歳からトレーニングを始めても筋力はUPするというデータがあるんだよ! いつまでも元気で若々しく、美しくいられるためにもやはり運動は不可欠!! 適度な運動で、ココロもカラダもイキイキとね。

健康 TRY IT!

下半身の血流UPで冷え症を改善!



健康長寿のキーワード 適塩生活のすすめ

厚生労働省の公表している「日本人の食事摂取基準二〇一五年版」では十八歳以上の食塩摂取目標量が、高血圧予防の観点から**男性一日八グラム未満、女性一日七グラム未満**に変更されました。

実際の日本人の食塩摂取量は平均一〇・二グラムで、沖縄県の平均食塩摂取量は、八・五グラムと全国一少ないという結果になっています。(二十五年度国民健康栄養調査、二十三年度県民健康栄養調査)

年代別に見ると、七十歳以上が最も食塩摂取が少ない「適塩」の食生活をしており、加工食品や外食、ファストフードの利用頻度が高い世代では、全国平均と同レベルに食塩を摂取している食生活の実態が浮き彫りになっています。

だしを効かせて**食塩を減らした沖縄料理を見直し、余分な塩を排出するカリウムたっぷりの島野菜を取り入れて、長寿の老年寄りを見習った「適塩」**を心がけることが、健康長寿県復活の近道になります。

今日から出来る減塩習慣!



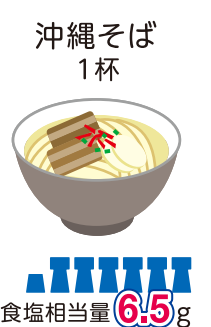
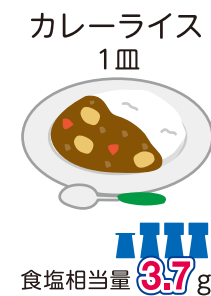
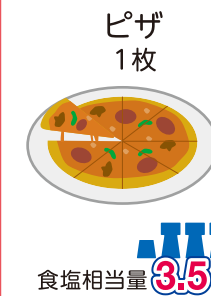
麺類のスープを残すようにすると、食塩を2/3カットすることになり、およそ**2~4gの減塩**になります。



市販弁当のおかずには、下味が付いています。ソースや醤油をかける習慣を見直すと、およそ**0.5~1gの減塩**になります。

意外と知らない高塩分メニュー!

1=食塩1g



参考資料: 沖縄版食事バランスガイド解釈版

カリウムが多い食品と水分をしっかりとりましょう!

※カリウムには、体内の余分な食塩(ナトリウム)の排出を促し、血圧を正常に保つ働きがあります。

ほうれん草 (100g) カリウム 690mg	アボガド (100g) カリウム 800mg	焼きいも (100g) カリウム 540mg	じゃがいも (100g) カリウム 410mg	納豆 (50g) カリウム 330mg	バナナ (100g) カリウム 360mg
フダンソウ (100g) カリウム 1200mg	島にんじん (100g) カリウム 427mg	紅いも (100g) カリウム 470mg	島らっきょう (100g) カリウム 367mg	オクラ (100g) カリウム 260mg	りんご (300g) カリウム 330mg

参考資料: おきなわ伝統的農産物データベース

健康 TRY IT!

汁物は、具たくさんにすると減塩に!





ティダ
明々と太陽は燃える。
明日をまた輝かせるために——。

心の旅

おきなわの四季彩

2

水彩画

知花 竜也

1969年生まれ 沖縄市出身。2015年沖縄入選。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。



健康おきなわ21

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。

こども医療費助成の 通院の対象年齢が拡大します。



こども医療費助成事業とは
こども医療費助成事業は、こどもの疾病の早期発見と早期治療の促進を図るとともに、子育て支援を目的に、こどもの通院および入院の医療費の自己負担分を助成しています。

対象年齢の拡大

県は、平成27年10月診療分より通院費用の助成対象年齢を「3歳児まで」から「小学校就学前児まで」に引き上げます。

これに伴い市町村の通院対象年齢は下表のとおりになります。詳細については各市町村にお問い合わせください。



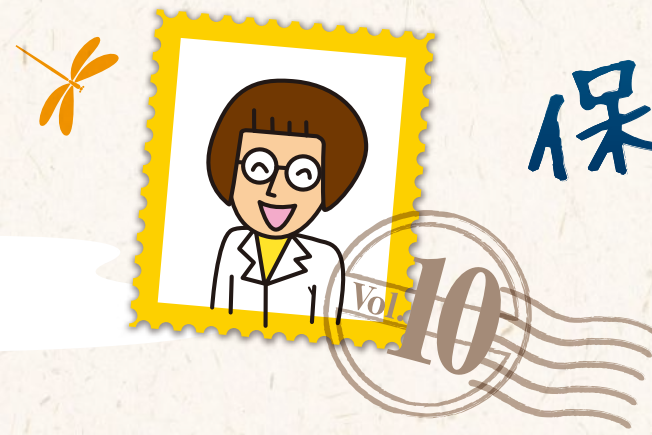
こども医療費助成事業 市町村一覧

市町村	対象年齢	
	入院	通院
那覇市※	中学卒業	就学前
浦添市※	中学卒業	就学前
糸満市	中学卒業	就学前
宜野湾市	中学卒業	就学前
沖縄市	中学卒業	就学前
うるま市※	中学卒業	就学前
名護市	中学卒業	中学卒業
宮古島市	中学卒業	就学前
石垣市※	中学卒業	就学前
豊見城市※	中学卒業	就学前
南城市	中学卒業	就学前
国頭村	高校卒業	高校卒業
大宜味村	中学卒業	中学卒業
東村	高校卒業	高校卒業
今帰仁村	中学卒業	就学前
本部町	中学卒業	就学前
伊江村	中学卒業	中学卒業
伊平屋村	中学卒業	中学卒業
伊是名村	中学卒業	中学卒業
恩納村	中学卒業	中学卒業
宜野座村	中学卒業	中学卒業

市町村	対象年齢	
	入院	通院
金武町	高校卒業	高校卒業
読谷村	中学卒業	就学前
嘉手納町	中学卒業	中学卒業
北谷町	中学卒業	中学卒業
北中城村	中学卒業	就学前
中城村	中学卒業	就学前
西原町※	中学卒業	就学前
八重瀬町※	中学卒業	就学前
与那原町	高校卒業	就学前
南風原町	中学卒業	中学卒業
久米島町※	中学卒業	就学前
渡嘉敷村※	中学卒業	就学前
座間味村※	中学卒業	就学前
粟国村	中学卒業	就学前
渡名喜村	高校卒業	高校卒業
南大東村	中学卒業	中学卒業
北大東村	中学卒業	中学卒業
多良間村	高校卒業	高校卒業
竹富町	中学卒業	中学卒業
与那国町	中学卒業	中学卒業

※印が10月診療分から拡大される市町村
(平成27年10月現在)

保健師からの お便り



沖縄は、相変わらず肥満比率がダントツの全国トップだそうですよ。おいしいものを食べ過ぎた上に、動かずゴロゴロしてばかりいると脂肪がたまって、病気になるリスクが高くなりますから気を付けましょうね。

なぜかといいますが、「肥満」は万病の元ですから。

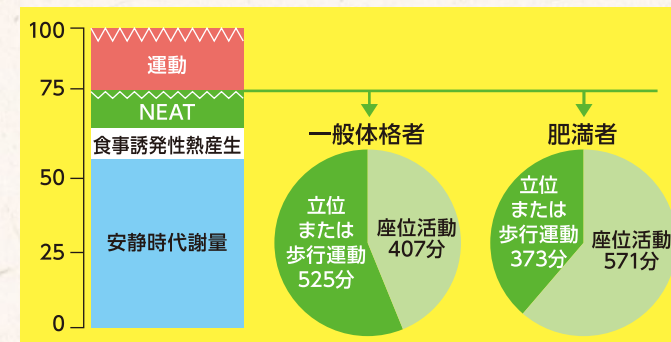
「肥満」を改善・解消すると、メタボリック症候群に移行する可能性が低くなります。メタボリック症候群は、動脈硬化を進行させ、糖尿病、脳卒中などいわゆる生活習慣病を生み出します。これらの病気は、生活に支障をきたすことがあり、生命の危機に陥りかねません。

肥満の予防は、まず「食事の内容容」、「食事をする時間」、「量」を見直すことから始めましょう。甘いもの、炭水化物や油脂を多く含んだ食事は控え、食材も考えて食べましょう。甘くて油を含んだものはとてもおいしいのですが、食べ



糖尿病、高血圧症
肝硬変...とうとう
いちでーじなとーん

【図1】1日のエネルギー消費量(%)



出典：厚生労働省 eヘルスネット

過ぎませんように。塩と油脂の混ざったものももちろんです。

食欲の秋、おいしいものを食べたら、体重を確認し、次の食事や翌日の食事の内容も調整しましょう。図1に示されているように一日の総エネルギー消費量の中で非運動性身体活動(NEAT (non-exercise activity thermogenesis))が、つまり日常の生活の中で家事やあるいは用事をするなどで、ちょこちょこ動いているかどうかを調べると、肥満者は座っている時間が長く、立位または歩行時間が短いという結果が出ています。動くことが少なく、あまりエネルギーを消費していないというわけです。

運動だけではなく、生活の中で何かしら動くことで、肥満の予防にもなることがわかります。また、動くことで筋肉量を保ち代謝がよくなり、それが体重コントロールにもつながります。さらに、体を動かすことで脳の活性化を促すという点があります。

食欲があり、おいしく食べることでできるって、幸せなことです。しかし、食べ過ぎず腹八分で、飲み過ぎずほどほどに。そして、ゴロゴロせずに体を動かすことでエネルギーが消費され、肥満にならず、病気も近寄ることはないでしょう。お腹周りもすっきりとして、身も心も軽やかになります。

健康であれば、いろいろなことができ、日々を楽しく過ごし、前向きになれると思います。毎日の積み重ねで健康になりましょう。

さあー、食欲の秋がやってきました。
お元気で過ごさうですか。食べ過ぎてはいませんか？

市町村の健康づくり事業

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。

週一回の体操&手芸教室は、体と手先、頭をすっきり動かして楽しい時間で心身健やか！

沖縄本島・那覇市の北西側に位置する粟国島。おじいとおばあの恋を描いた映画「ナビイの恋」の全編ロケ地の島としても知られています。映画のシーンのように、島を彩る美しい自然とのどかな暮らしが粟国の自慢です。そんな島で行われている健康の取り組みは、体操教室のみならず手芸教室も。みんなでおしゃべりをしながら、有意義な時間を過ごしているそうです。



が元気になるばい。体操では、体を楽しく動かすことを伝えていきます。一人ひとりに『こうしてください！』『体操しましょう！』という提案より、『みんなが集って体を動かして楽しいね』『日頃、ちょっとだけ意識してみてね』という感じなんです。楽しく運動することが、暮らしのリズムのなかに根付けばいいなあと思っています」。

きっかけ作りが大事 手芸は村民からの提案

分ほど、その後そのまま手芸を行っています。和気あいあいとした時間を過ごしているそうです。「体操するぞ、健康を意識しよう」という雰囲気ではなく、楽しい時間を過ごしたいという和やかな雰囲気です」と話すのは、村役場民生課の末吉さんです。「独居の方も多く、週一回の集いでおしゃべりに花を咲かせる感じですよ。そのおしゃべりで、心と体

介護自立支援事業の一環である「体操教室」から続くもの。当初は村民のほとんどが、「毎日、畑に行つて体を動かしているから体操はしなくても大丈夫」などという意見で、反応はいまいちだったといいます。「健康のためにも、日常生活のためにも、体操に



千代紙やビーズなどで写真立てをデコレーションしたり、布切れでお菓子入れなどを制作

よる体づくりや食生活の見直しは大それたことです。でも意識の押しつけでは聞く耳を持ってくれません。なので、楽しくできることを伝えるようにしているんです」と、島の暮らしや気質に合わせて、よりよくなるように伝えているそうです。だからこそ余計に最初の一步、参加するためのきっかけが大事だとも話す末吉さん。「血圧計りながら気軽に来てみて」「そんなふうに、気軽に気軽に、間口を広げているといいます。また間口を広げた一つに手芸教室があります。これは、体操に取り組み

なかで参加者の要望でスタートしたものです。「体操に加えて、さらに手芸を使う作業なども行いたい」という意見が生まれました。編み物や裁縫をやっていたという女性が、多く、あれこれやりたいと積極的な声があがったといいます。そこで手芸専門の先生を招いて、手芸教室も定番化したのです。これまでに粟国島の地図を使用した張り絵や写真立てデコレーション、布切れを使ったお菓子入れが作りなどを進めてきました。

話、血圧や体調などの話が出ますし、誰かと話すことで何らかのアクションが生まれる気がします。また互いの体調や健康を気遣うことにもつながると思うのです」。

村内には診療所・薬局ともに軒数があり、月に一度は会議を開催しているそうです。ここで村民の健康状態などの情報を交換・共有することで、取り組みへの意識も高めているといいます。「とにかく『のんびり。ゆっくり』だけど、島の一人ひとりの様子を気にかけて、元気で毎日が楽しく過ごせるようにしていきたい」と話してくださいました。



新聞紙を使用した輪投げゲームを楽しんでいます。



みなさんで楽しく運動！体操の時間です

意識の変化と 食生活の見直し



体操&手芸教室に加え、毎週木曜日に「ゲートボール」も開催しています。足腰を鍛えることも目的の一つで、男性参加者が多いといいます。「体操教室と手芸教室、そしてゲートボールと、週に一回だけでも健康に関するものに触れるだけで、意識は高まるのかなと思います。みんなが集えば、日常の暮らしや食事の



粟国村役場民生課のみなさん

粟国村

那覇市の北西約60kmの海上に浮かぶ扇形をした、一島一村の小さな島で、島尻郡に属しています。主な産業は農業と漁業で、ソテツみそや塩、マージン（もちきび）などが名物。平成27年8月現在人口743人（男402人、女341人）、世帯数444。



第2回

十貫瀬(トっかんじ)

の由来

置き忘れたお金のお話

浮島だった那覇は橋で繋がっていた!?
通りの名前に残る言い伝え



美栄橋駅のすぐそば、ガーブ川に架かる「十貫瀬橋」は、伝説にちなんで名づけられた

昔、那覇が浮島であったころ、先を急ぐ旅人がある岩場に差し掛かりました。すると、突然の雨。旅人はやむなく岩陰で雨宿りをしました。雨がやみ、びしょびしょになった着物を絞ろうとして、旅人は懐の十貫のお金を岩の上に置きました。ところが、先を急いでいたことから、そのお金を忘れたまま船に飛び乗ってしまいました。

五、六年後、旅人が同じ場所に行ってみると、なんとあの十貫のお金が岩の上にそのまま残っていたのです。

それからというもの、誰言うとなくこの岩場を十貫瀬と呼ぶようになりました。

十貫瀬の呼び名の名残としては、十貫瀬通りのほか「十貫瀬の七つ墓」という伝説もあります。



また十貫瀬通りは、琉球王国時代に首里と那覇港を結ぶために築かれた長虹堤(海中道路)の跡でもあります。

今では、那覇が浮島であったころの様子をうかがい知ることはできませんが、七つ墓が残る小高い森や久茂地川がその面影を残していて、往時を偲ばせています。

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



堤防と橋で作られた道「長虹堤」の名残がわずかに残る



子どもを思う母の愛情あふれる伝説が残る「七つ墓」の森



グリーンリボンコーナー

～臓器移植を考える～

vol.10

10月はゴールデンキングスやFC琉球の試合会場でも啓発資料を配布します。



琉球ゴールデンキングス 十月の試合で意思表示啓発

臓器移植普及推進月間である十月の試合時に、普及啓発にご協力いただいています。

昔からキングスをサポートしてくださっている、首里城下町クリニック様との取り組みがきっかけです。パートナー契約をしている首里城下町クリニック様のみなさんと一緒に、二〇一三年から十月の試合時、会場で入場者に臓器提供の意思表示を呼びかけるチラシ配布を行っています。

キングスは社会貢献活動でいろいろな取り組みをされているそうですね。

オフィシャルパートナーである沖縄赤十字血液センター様と一緒に献血運動のPRや、乳がん患者の会「ぴんくばんさあ」とピンクリボン活動の取り組みをしています。各取り組みにおいて、情報を伝えたい若い世代の方がキングスファンに多いこともあり、ご協力させていただいています。

いよいよ十月、シーズン公式戦開幕ですね。

今シーズンの見どころは、新キャプテンに任命された岸本隆一選手(名護市出身)や、今年の三月に高校を卒業したばかりの津山尚大選手(北谷町出身)など、県内出身の選手たちが躍動してくれると思います。



多くの人に応援される琉球ゴールデンキングスの試合の様子



移植医療への応援メッセージをお願いします。

ゴールデンキングス、今季がリーグ最後のシーズン。勝つことはもちろんですが、「沖縄をもっと元気に」をコンセプトに活動しているので、試合を通して沖縄県民に元気を与えていきたいです。その中で、僕らが伝えられる範囲で啓発活動にも参加し、一人でも多くの方に情報・知識をお伝えできればと思います。



琉球ゴールデンキングス
営業事業部
松原 義治さん

イベント日程

10月4日(日) 街頭キャンペーン

臓器提供意思表示についてのリーフレットなどを那覇・南風原・北谷・名護・宮古島・石垣で配布します。

配布ボランティア募集中!
場所と時間についてはお問い合わせください。



10月17日(土)、18日(日)

おきなわ技能フェスティバル

場所：波の上うみそら公園(那覇市辻)
時間：午前10時～17時
ものづくりを体験できるイベント会場でグリーンリボン広報ブース出店します。

10月18日(日)

臓器移植を知る シンポジウム

場所：浦添市てだこ小ホール
時間：午後2時～4時
脳外科医師によるお話や心臓移植体験談、ミニコンサートなど。入場無料です。ぜひご来場ください。



10月16日は グリーンリボンデー

ラジオCM放送中

「聞いてみよう、家族のキモチ」をキャッチコピーに、臓器提供の意思表示を訴えるラジオCMを放送中。

父親篇、母親篇、娘篇の計3素材で、家族で話し合うことの大切さを伝えています。

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!

筋肉を動かすことで血管もしなやかに!

健康 TRY IT!

ハイキングなどでアクティブな休日を楽しむ

沖縄の気になる 順位は!? [運動篇]

都道府県別完走者 人口比率TOP10 (2013年)

全国1位

なんと沖縄はフルマラソン完走者が
全国一!! 走る楽しさを知る人がもっ
と増えれば肥満県脱出も夢じゃない。

出典: 株式会社アールピーズ

中学女子硬式テニス部員数 (中学生女子100人あたりの部員数の順位/2010年)

全国1位

暑い中、女子中学生はテニスを頑
張っている。大人も見習って休日テニ
スでカラダを動かしてみよう。

出典: 日本中学校体育連盟

軽乗用車の保有台数の 比率順位 (2015年)

全国3位

車社会の沖縄で軽乗用車を持つ人
はやっぱり多い。気分転換のドラ
イブもいいけど、車を停めて海辺
の散歩でさらにリフレッシュ。

出典: 全国軽自動車協会連合会

スポーツクラブ数 (人口10万人あたりの軒数の順位/2009年)

全国5位

運動する環境は整っている沖縄。
早速今日から近くのスポーツクラブ
で爽やかな汗を流すのはどう?

出典: 経済センサス-基礎調査

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 □に入る漢字は何でしょうか?

山 → 岩 → 木 → □

①林 ②空 ③土 ④石

問2 文字に隠れた行動は何でしょうか?

達 = 触れる

町 = 一致する

人 = 打つ

菊 = ?

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sstaff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)



お電話 = (098) 888-0812	お電話 = (098) 979-6771
おメール = (098) 888-0812	おメール = (098) 979-6771
お訪問 = (098) 888-0812	お訪問 = (098) 979-6771

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

Topics トピックス

今年もラジオ番組が
始まりました!

「がんじゅく商事の仲間たち」

働き盛り世代に興味をもつ
て聴いていただけるよう、会
社を舞台に健康づくり情報を
お届けします。

二十代の営業マン大城健と、
入社一年目の後輩なつちゃん
を中心に、沖縄で働く人に多
く見られる不摂生な生活習
慣、病気のサイン、予防法な
どを各チームの専門医である
出張ドクターとともに伝え
ます。

わかりやすくするために
な、聴いて楽しい健康情報
をたっぷりお届けします。

ラジオを聴いて、気軽に
できることから実践してみま
しょう!



■月間テーマ

9月	肥満と病気(放送済み)
10月	歯の健康
11月	ロコモティブシンドローム
12月	アルコールと肝臓(予定)
1月	動脈硬化と血管(予定)
2月	すい臓(予定)

パーソナリティ

TEAM SPOT JUMBLE

左:小渡俊彰(オディ)【大城健 役】

&

右:ナツコ【なつちゃん 役】

■各局の放送曜日と時間

放送局	放送曜日	放送時間
FM沖縄	月・火	19:50~19:55
ラジオ沖縄	火・水	16:30~16:35
琉球放送	木・金	17:25~17:30

ギャグやモノマネ満載の愉快なラジオ♪



みんなで出かけよう!

いきいき健康あいランド フェスタ2015

入場無料

カーヴィーダンスで人気の榎木裕実(かしき ひろみ)さんによるエク
ササイズ体験や県内のお笑い芸人さんによる爆笑の健康大喜利、さらに
ミニ体力測定、基礎代謝や筋力バランスのチェックコーナーなどさまざ
まな体験ブースを予定。

笑って、話して、体験して、みんなで健康の第一歩を踏み出そう!

[日程] 11月8日(日) 12:00~16:00

[場所] 那覇市ぶんかテンブス館・てんぶす那覇



©岡部太郎

あれもこれも楽しく体験できちゃう!

快眠ふるまいお茶
(眠りの駅)

ダンス
パフォーマンス

ミニ体力測定

お笑い芸人による
お笑いコント

健康相談
コーナー

枕診断

食育SAT
システム

生活習慣病予防
フォーラム

カーヴィー
エクササイズ
体験

クスッと笑える
健康エコバッグもらえる!!

*数に限りがございます。