

いきいき健康あいらんど

3択クイズ

健康あいらんど

2016 Vol.42

健康長寿県復活プロジェクト

沈黙の臓器“肝臓”に忍び寄る魔の手
〜飲み過ぎ&肥満、あなたは大丈夫!?〜



ガイドが教える!

120%楽しむ沖縄



魅力再発見! ガイドおすすめの知っつく沖縄

沖縄にはまだまだ知らない魅力がいっぱい! 街の歴史や史跡、海や山、植物や生き物などの自然、沖縄の魅力を知り尽くした地元ガイドが教えておきのスポットをご紹介します。あなたの知らない沖縄を探しに出かけませんか。

第3回 文化・歴史を学ぶ **沖縄市**

今回のガイドさん

沖縄市観光物産振興協会 (コザインフォメーションセンター) 史跡めぐりやエイサー体験、ロケ地巡りなど、バラエティー豊かなコースを地元ガイドがご案内。沖縄市ならではのドルで買い物コースも人気です。TEL:098-939-4845



教えてガイドさん! 沖縄市の おすすめポイント

意外にも、琉球王朝時代からの史跡や自然も多く残っている文化・歴史の街です。さまざまなイベントも数多く開催されていますので、街歩きと一緒に楽しんでください。

① 巨大壁画

2015年1月、コザ十字路に誕生した1600㎡、約160mにも及ぶ壁画。第6代尚泰久をはじめとする越来グスクゆかりの人物が活躍した15世紀から戦後までを描いた圧巻の歴史絵巻。



② 沖縄市役所展望塔

沖縄市内でも高台に建つ沖縄市役所にある展望塔は、全方向、360度を見渡せる。空気が澄んでいるときには、伊江島まで見えるとか。見学の際は、1階インフォメーションにて受付。



③ 泡瀬ビジュル

泡瀬の住民は古くより石神(ビジュル)を信仰し、無病息災、安産、航海・交通安全を祈願してきた。海上から持ち帰った霊石を祀っている拝所「泡瀬ビジュル」近辺は、御嶽や湧き水などが点在するパワースポット。



④ 沖縄市音楽資料館 おんがく村

沖縄市が生んだミュージシャンによる民謡、ロックなどの貴重な音源や写真などが揃っている。



⑤ 沖縄市戦後文化資料展示室 ヒストリート

沖縄のあゆみを体感!

「沖縄市の戦後史と文化を考察したい」がテーマ。2軒隣の「ヒストリートII」と共に、戦中・戦後、沖縄にあふれていた日用品や、コザ(沖縄市)の風景を展示している。



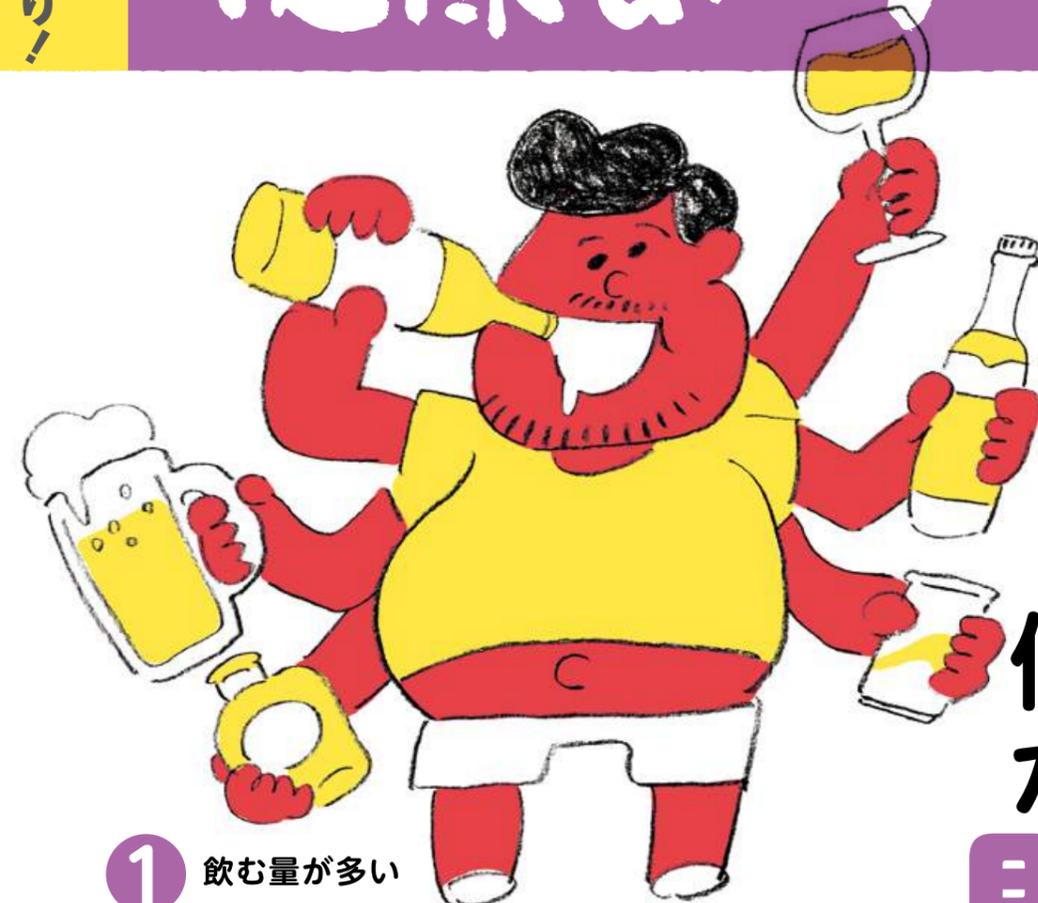
提供: 沖縄市総務課 市史編集担当

沖縄の飲酒って何が問題なの?

① 飲む量が多い

② 適量を知らない

③ 後悔するくらい飲む



答えはどれ? 正解は目次を見てね!

特集 沈黙の臓器“肝臓”に忍び寄る魔の手〜飲み過ぎ&肥満、あなたは大丈夫!?〜

A 3択クイズQの答え 答えはゼーンぶ正解

- 1 飲む量が多い
- 2 適量を知らない
- 3 後悔するくらい飲む

今年2月13日付の沖縄タイムスによれば「沖縄県民が1回の飲酒で『大量飲酒』とされる量を超える機会は、全国比で男性が2倍以上、女性は4.7倍」とあります。県民は1回ごとの飲酒量が多く、生活習慣病のリスクを高めてしまいがち。要注意です!

節度ある適度な飲酒量(適正飲酒量)を知っている人の割合は、全国が5割であるのに対し、沖縄は2~3割。適正飲酒量は1日あたり純アルコール量が約20gで、ビールなら500ml1缶、ワインはグラス2杯弱、30度の泡盛なら0.5合程度。女性はこの半分か2/3程度です。あなたは守れていますか?

飲みすぎて後悔する人の割合は全国よりも高く、月に1回未満以上を合計すると、男性が26.5%、女性が13.4%もいます。また、20代女性でも飲みすぎで記憶をなくしてしまう人もいることから、健康面だけでなく、犯罪に巻き込まれないよう気を付けましょう。

沖縄の「飲酒」そして「肝臓」についてもっと詳しく知りたい人は「特集ページ」をチェック!

健康長寿県! 復活プロジェクト

Contents

10	9	8	4	3	2
会いに来て! 第3回	【動くを増やす】 ぼっこりお腹解消! 体幹エクササイズ 60秒間の簡単エクササイズ	DO! うちなーんちゅ 【食べるを変える】 上手に塩分をとる方法	特集 健康長寿県復活プロジェクト	Contents	いいきいき健康ランチ Vol.3
		沈黙の臓器”肝臓”に 忍び寄る魔の手 飲み過ぎ&肥満、あなたは大丈夫!?			

19	18	17	16	14	13	12
読者プレゼント / ランキング	トピックス	グリーンリボンコーナー Vol.15	ウチナーのゆんたくネタ帖 第3回 どっして沖縄ではヒマカンを拝むの?	市町村の健康づくり事業【多良間村】 「あがいつ〜」でコミュニケーション お互いを見守り気遣い合う 「ふしやぬふ」が健やか元気の素	健康づくり情報 「小さく産んで大きく育てる」と 聞いたことがあるけれど……?	このところからだ 四季めぐり 忙しいと気づき、質の良い睡眠を

健康 TRY IT!

栄養満点なヘルシーランチで風邪予防!

できることから
やってみよう!



- 1/島野菜・薬草ランチバイキング (やんばるあぐーとやんばる若鶏コース) 大人1,580円・6歳~12歳 (国産牛コース) 大人2,480円・6歳~12歳1,880円
- 2/緑に囲まれた開放的なレストラン
- 3/島野菜や薬草がずらりと並んでいる
- 4/しゃぶしゃぶ&サラダ用野菜
- 5/色鮮やかなサラダドレッシング

名護市
やんばるダイニング
美ら島キッチン
(チュラシマキッチン)

住所 / 名護市名護4607-1 (なごアグリパーク内)
電話番号 / 0980-43-5512

営業時間 /
ランチ 11:00~14:30
カフェ 11:00~22:00
ディナー 17:00~22:00
定休日 / 年中無休

5名様にランチペア券を
プレゼント!
詳しくはP19へ。

沖縄県は人口あたりの飲食店が全国一多く、子どもから大人まで、外食はもはや生活の一部。生活習慣病の予防や健康長寿のためにも、自分に合った食を選択できることが大切です。県民の健康づくりをサポートするお店をご紹介します。



50種類の島野菜・薬草ランチバイキング

ネオパークオキナワ駐車場奥にある「なごアグリパーク」は、名護市の農業の活性化を目的にしている施設。名護市の六次産業化を目指す農家などが加工品を開発し、試作品を作ることができる「体感植物温室スーパファーム」(入館無料)などがある。

「美ら島キッチン」は、その施設内にあるレストラン。スーパーファームや名護市内の農家から仕入れた安全・安心な水耕栽培野菜や島野菜、薬草を使ったメニューが楽しめる。野菜しゃぶしゃぶやサラダ、シエフ自慢の島野菜料理が取り放題で、やんばる産・国産肉のしゃぶしゃぶも楽しめる「島野菜・薬草ランチバイキング」が好評。

健康長寿の島・沖縄の島野菜、ゴーヤーやハングダマ、クワンソウ、サクナ、島ニンジンなど季節の野菜がずらりと並んでいる。しゃぶしゃぶやサラダ用のたれやドレッシングにも、カープチー、シマヤマヒハツ、パイン、トマトなど、さまざまな県産食材を使っている。島野菜の持つパワーを存分に味わえるヘルシーなランチバイキング。

その他、薬草たっぷりのスムージーや島野菜をふんだんに使ったパスタやカレー、ピザなどのアラカルトメニューも用意している。

いいきいき
健康
ランチ

ヘルシーレストラン
vol.3
食べて健康に!

やんばるダイニング
美ら島キッチン

チュラシマキッチン
(名護市)



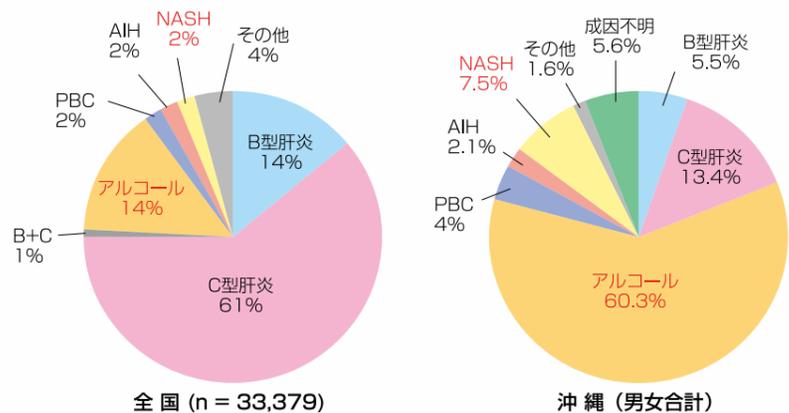
特集 沈黙の臓器 “肝臓” に忍び寄る魔の手

～飲み過ぎ&肥満、あなたは大丈夫!?～

お酒の飲み過ぎが肝臓病を引き起こし、悪化すれば死に至ることもあっていませんか。肝臓は「沈黙の臓器」。あなたの肝臓を守れるのは、あなたしかいません。手遅れになる前に、飲み過ぎや食べ過ぎなどの生活習慣を今すぐ見直しましょう。

監修：琉球大学医学部附属病院第一内科・肝疾患相談室担当医 前城達次先生(肝臓学会専門医)

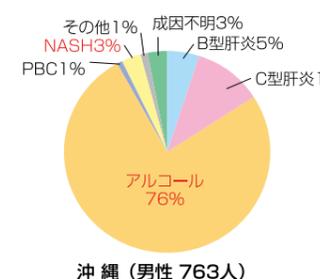
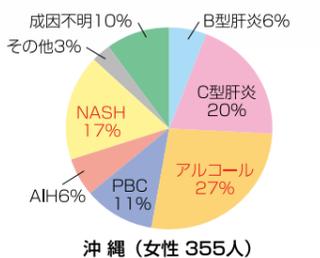
(図3) 沖縄県の肝硬変の成因



沖縄で大量飲酒による肝臓病と同じく増えているのが、NASH(非アルコール性脂肪性肝炎)です。これは、アルコールを飲まなくてもかかる肝臓病で、肥満やメタボによる内臓脂肪が蓄積して、アルコールによる肝臓病と同じように脂肪肝から肝炎を発症し、放置すると肝硬変へと進行していきます。

肥満やメタボも肝臓病「NASH」の原因に!!

全国と比較すると、沖縄はNASHの割合が高いことに驚かされます(図3)。なかでも沖縄では女性のNASHが多いといわれています。全国と比較すると、沖縄はNASHの割合が高いことに驚かされます(図3)。なかでも沖縄では女性のNASHが多いといわれています。



NASH:非アルコール性脂肪性肝炎
PBC:原発性胆汁性肝硬変
AIH:自己免疫性肝炎
出典:2014年日本肝臓学会総会 新垣伸吾

沖縄の肝臓病の特徴

- 一、アルコール 飲み過ぎによる肝臓病の罹患・死亡が多い!
- 二、肥満 食べ過ぎ、肥満から脂肪肝になることが多い!
- 三、若い世代 早くから大量飲酒を続け、三十代で肝硬変になる人も!

働き盛り世代の「肝臓」が危ない!

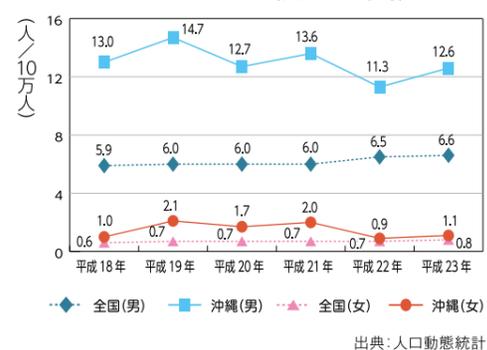
二〇二六年七月に沖縄労働局が発表した「職場における定期健康診断結果」での有所見率(健康診断の結果に何らかの異常が見られる率は、これまで五年間連続で沖縄県が全国ワースト1。その中でも血中脂質検査の異常に次いで多いのが、肝機能検査結果の異常で、県民の肝臓病の増加・悪化は全国と比較しても深刻です(図1)。沖縄の働き盛り世代の健康悪化は思った以上に深刻で、県民一人ひとりの意識や生活習慣の改善が急務です。

(図1) 職場における定期健康診断 有所見率(平成27年健康項目別)(抜粋)



出典:沖縄労働局発表「プレスリリース」より

(図2) アルコール性肝疾患による死亡率 (人口10万対)



出典:人口動態統計

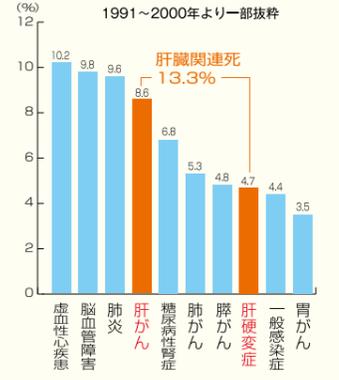


健康診断の数値をチェックしてね!

お酒の飲み過ぎによる肝臓病が増加

沖縄県では、四十〜五十代の男女で肝臓病による死亡率が全国一、全国二位という憂えるべき事態。中でもアルコールによる肝疾患の死亡率が高いという特徴があり(図2)、男性は全国の約二倍も死亡率が高いという深刻さです。また、女性も飲酒機会が増えていることから注意が必要といえます。さらに沖縄では、三十代などの若い世代でも肝硬変や肝がんにかかる人が見られることから、十代、二十代からの長期間にわたる大量飲酒の影響が危険視されています。

(図4) 糖尿病患者の死因 (18385名)



出典:(堀田他,糖尿病2007;50(1):47-61)を改変

肝臓病と糖尿病は 相関関係があった!

肝臓は実は糖の代謝も行って、監修の前城先生によれば、「肝臓の働きが悪くなると糖の代謝が悪くなり、糖尿病にもなりやすくなる」といいます。その逆に、糖尿病になっても肝臓病になりやすいといわれているので、それを裏付けるデータが図4です。これは糖尿病患者の死因を調べたものですが、驚くべきことに十位内に肝臓病が二つもランクインしており、この二つを合計して「肝臓関連死」とすれば、ダントツの一位になります。

糖尿病で血糖値のコントロールが悪くなると、心疾患や脳血管障害、腎臓障害を起すことは知られています。しかし、肝臓病ともこれほど関連性があるということとは一般的にはあまり知られていません。糖尿病の持病がある人は、健康な人よりも大量飲酒や食べ過ぎによる肝臓病に注意が必要といえます。糖尿病ではない人でも、飲み過ぎ食べ過ぎで肝臓にダメージがあれば、糖尿病になりやすいということを知っておきましょう。

「肝臓の危険なサイン」

<健康診断の検査数値の異常>

- ◆AST ◆ALT この2つは数値の上昇をチェック。ただし、肝硬変になってしまつと数値は変化しないため、注意が必要。
- ◆γ-GTP (γ-GT) 数値の上昇はアルコールや薬による肝障害を表す。
- ◆血小板 (PLT) 数値が低いと肝臓が硬くなる「線維化」がはじまっている恐れ。
- ◆ビリルビン 数値が高くなっていると、肝硬変の疑いあり。黄疸になることも。

<カラダの異常>

- ◆クモ状血管腫 血管がクモのように浮き出てる肝臓病の一つのサイン。
- ◆手掌紅斑 両手の小指の下などが赤くなる。
- ◆黄だん 目の白目や顔が黄色くなります。肝硬変になっている恐れがある。

<肝硬変ではこんな症状が出ることも!>

- ◆だるさ ◆微熱 ◆食欲不振 ◆お腹の張り
- ◆下痢や便秘 ◆こむら返り

肝臓は回復力の高い臓器! 異常を早期発見できれば 肝臓病を予防・改善できる!

できることから
やってみよう!
続けてみよう!



できることから今すぐ始めて、 大切な肝臓を守ろう!!

3

おいしくても暴飲暴食禁止!

お酒を飲みながらデザートまでしっかりグルメを楽しむとかかなりのカロリー量になります。女子会が多い女性はNASH(非アルコール性脂肪性肝炎)に要注意。適度な飲酒と食事で肝臓の健康をキープして。



2

休肝日は週に2日以上必ず設ける!

全く同じ量を飲んでも、休肝日の有無で総死亡率に1.5〜1.8倍も差が出てくるって知ってますか? 肝臓は回復力が高い臓器。しっかり休ませれば元気に動いてくれるので、健康を守ってくれますよ。



1

1回の飲酒量を減らす

県民の飲酒の問題は1回の飲酒量の多さ。大量飲酒が長年続くことが肝臓病の原因でもあります。たとえば飲む時間を短くする、今日は3杯までと上限を決めるなど、節酒を心がけて! 食べずにお酒だけを飲むのもNG。



6

定期的に健診を受ける

肝臓は物言わぬ臓器。肝臓病は初期症状がほとんどありません。目には見えない肝臓の異常を知るには、定期的に健診を受けて結果数値をチェックすることが大切。数値の変化を見逃さないで!



5

筋肉は「第二の肝臓」です!

肝臓の機能が衰えたとき、肝臓が行う解毒や代謝を代わりに行うのが筋肉。運動で筋肉を増やすと、肝臓が行う糖やアミノ酸の代謝が助けられ、肝臓病のリスクが減らせます。太もも、腹筋や背筋などの大きな筋肉を増やす運動習慣を!



4

とにかく今すぐ、肥満改善を!

肥満になってからの期間が長ければ長いほど、肝臓病のリスクが高まります。まずは肥満を改善することが大事。また、今はやせていても、昔太っていた人は、肝臓病のリスクが高まることから、再び太らないように注意して、肝臓をいたわらしましょう。



「肝臓病予防のための6つの誓い!」

お酒の飲み過ぎ、食事の食べ過ぎで、肝硬変や肝がんにならないために、大切な肝臓を守るための生活習慣を今すぐ始めましょう!

若者を守れ! 健康未来おきなわアクション

沖縄の問題!

「若くして肝硬変になる人が多い」

沖縄は男女ともに三十代で肝硬変になる人が増えており、中には手遅れになってしまつほど深刻なケースもあるといわれています。肝硬変の原因としてアルコールと肥満、どちらも考えられますが、実は食べ過ぎや肥満だけが原因となる場合、肝硬変へと進行するに、かなり長い期間がかかるそうです。そのため、若くして肝硬変になるのは特別な病気を除き、ほとんどの原因がアルコールと考えられるからです。

沖縄県の飲酒に関する資料を見ると、お酒の飲み方に問題があることが

見えてきます。飲酒の頻度は全国と比較して突出しているわけではありませんが、問題は一回あたりの飲酒量。男女ともに若い世代の無謀な飲み方が目立ち、肝臓が一日に処理できるアルコール量の五倍もの飲酒をしています。この状態を十年、二十年と続けていくと、慢性肝炎から肝硬変になり、そのまま肝がんへと進行することも少なくありません。

若い世代の肝臓病は飲酒習慣を見直せば予防できます! 発症リスクをチェックして、改善を心がけましょう。

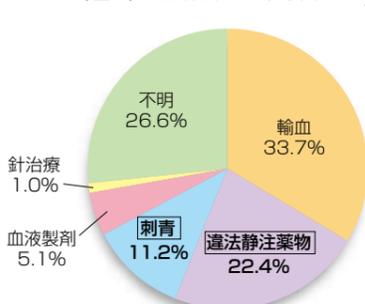
■1つでもあてはまる人は 今すぐお酒の飲み方や生活習慣を改善!

若くても肝臓病の発症リスクが高いのはこんな人

- お酒の初飲年齢が早い
- 長年(10年、20年)、大量飲酒を続けている
- 休肝日を設けていない
- 糖尿病または糖尿病予備群である
- 肥満、メタボである
- 運動不足だ



(図5) C型肝炎の感染原因



資料提供: 琉球大学附属病院第一内科

C型肝炎は、主に血液を介してC型肝炎ウイルスに感染して起こる肝臓の病気です。発症しても自覚症状がほとんどないため、気が付かない場合も多く、感染がわからないまま数十年が経ち、静かに進行して肝硬変になる可能性が高いといえます。

肝硬変や肝がんの原因となる「C型肝炎」

若者に見られるC型肝炎の意外な感染経路

ドラッグ、タトゥーでも感染!?

全国に比べるとC型肝炎患者が少ない沖縄ですが、感染を自覚していない潜在的な患者がいることが問題だといえます。C型肝炎の多くが輸血や血液製剤などによって感染したケースですが、最近沖縄で増加傾向にある感染経路があります。それが「薬物」と「タトゥー(入れ墨)」です(図5)。

覚せい剤などの違法な薬物を静脈に注射する際、注射器を使い回すことや、若者に流行しているタトゥーも消毒を徹底していない不衛生な入れ墨針によって、C型肝炎ウイルスに感染するケースが増えているといえます。

違法な薬物の使用はもちろんですが、安易なタトゥーも絶対に危険です。こちらにもC型肝炎の感染のリスクがあることを理解し、知らないうちに感染してしまつたり、自分がウイルスを広げることのないよう、正しい知識を学びましょう。まずは早めに検査を受けること。最近治療薬で効果的に治療ができますので、感染がわかったら放置せず必ず治療を行いましょう。



Doctor's Message



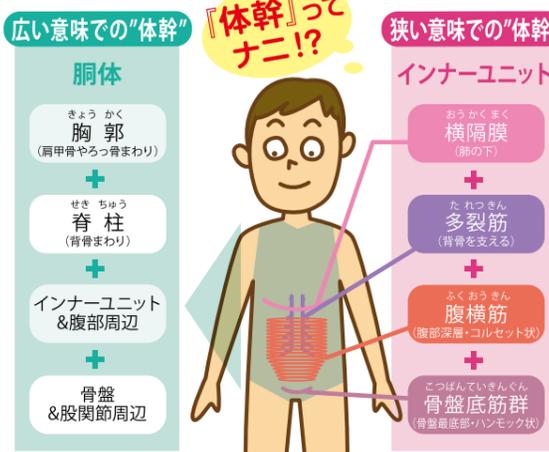
琉球大学医学部附属病院
第一内科
前城 達次先生

手遅れになって後悔する前に、 自分の飲み方や食べ方を立ち止まって見直しましょう!

肝臓はとても大事な臓器で、私たちの健康をいつも支えてくれています。回復力の高い物言わぬ臓器だからといって、暴飲暴食に明け暮れていたなら、肝臓もいつかは限界に達し、肝臓病になります。そして、ある一線を越えてしまつたら、お酒をやめても間に合いません。いつ節酒するのか、いつ食べ過ぎをやめて肥満を改善すればいいのか。それは今しかありません。大切な肝臓を守るために、今すぐ実践あるのみです!

60秒間の簡単エクササイズ

12月…食事会、飲み会の席が多くなって何かと忙しくなる時期ですね。気付いた時には『あれっ？お腹がぽっこりしている！』って方も増えるかもしれません。これは体幹(※図1)が衰えている証拠!体幹が衰えてしまうことで、猫背になり肩こりになってしまう、骨盤が歪んで腰痛になる、内臓を支えている筋力が落ちて下っ腹がぽっこり出てしまうような見た目にも影響してしまいます。体幹を鍛えると、このような症状も改善されますよ!まずは10秒からチャレンジしてみませんか?



※図1(参考:ストレッチポール公式ブログHPより <http://stretchpole-blog.com/trunk-of-the-body-10247>)

DO! うちなーんちゅ 動く食を変える

塩は料理だけでなく、私たちの身体に不可欠なものです。一方で、過剰な摂取は高血圧などの原因になるので気を付けなければいけません。

減塩が現代人の大きな課題となっており、2015年の食事摂取基準では高血圧予防の観点から18歳以上の食塩摂取目標量が1日当たり男性9g未満・7g未満に引き下げられ、女性は7.5g未満・7g未満に引き下げられました。食品表示についても2015年4月から、食品表示法が施行され加工食品の栄養成分表示の仕方も一部変更となりました。その中のひとつで、「これまで「ナトリウム」だった表示も「食塩相当量」の表示に統一されますが、完全に切り替わるのは2020年をめどとされています。

塩分を多く含む食品や、食品の栄養成分表示から食塩相当量を出す計算式を知っていれば、塩分の取り方や食品の選び方が変わってくるかもしれません。

上手に塩分をとろう♪

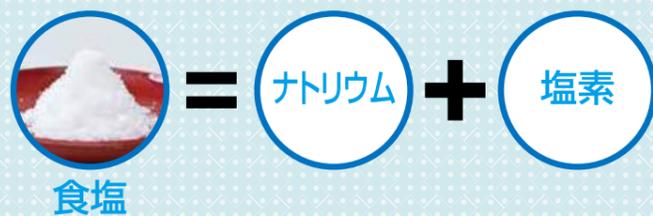
食品の栄養成分表示にある「食塩」と「ナトリウム」って何が違うの??

ナトリウムは食塩として摂取されることがほとんどです。

食塩は、ナトリウムイオンと塩素イオンがくっついたものです。左記にあるように、ナトリウムは食塩に含まれる成分の一部なので「ナトリウム量」=「塩分量」ではありません。

食品の栄養成分表示は、食品表示法に合わせて少しずつ変更されてきていますが、現段階ではナトリウムのみが記載されている場合もあります。

下の食塩相当量を出す計算式を覚えておくと便利です。



■食塩相当量の計算式

$$\text{ナトリウム(g)} \times 2.54 = \text{食塩相当量}$$

例えば… しょうゆの表示にナトリウム900mgとあった場合

$$0.9\text{g}(900\text{mg}) \times 2.54 = \text{約}2.3\text{g}$$



1 プランク (主にお腹を鍛える)

- 肩の下に肘をついた姿勢から、頭からお尻までが一直線になるように身体を固定する。
- お腹を意識して呼吸を止めないように、10~30秒(慣れてきたら増やしていく)キープする、2~3セット。



2 サイドプランク (主に脇腹を鍛える)

- 膝を90度に曲げ、肩の下に肘が来るように床につけ横向けに寝ます。
- 肘の角度は90度、お腹が落ちないように頭からお尻まで一直線を維持する
- 背中、お腹、お尻を真っ直ぐ意識して呼吸を止めないように、10~30秒(慣れてきたら増やしていく)キープする、2~3セット。



3 ヒップリフト (主にお尻を鍛える)

- 床に仰向けになり、膝を45度ぐらいに曲げる。
- お尻を締めて、腰をゆっくり3秒かけて持ち上げ、肩から膝が一直線になったところで静止する。
- 腰をゆっくり3秒かけて下ろし、お尻が床につく直前で再度上げる。
- 10~15回、2~3セット。



レベルUP

- 角度は90度、お腹が落ちないように頭から踵まで一直線を維持する。
- 背中、お腹、お尻を意識して呼吸を止めないように、10~30秒(慣れてきたら増やしていく)キープする、2~3セット。

※呼吸を止めず、体力や体調に合わせて無理のないように行いましょう。

健康アドバイス

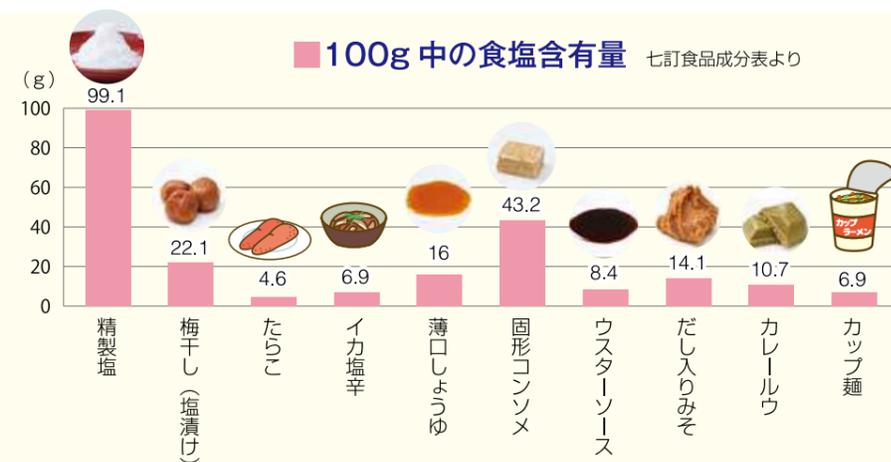
体幹を鍛えると、睡眠の質が良くなる!?

体幹はインナーユニットとも呼ばれ、横隔膜・多裂筋・腹横筋・骨盤底筋群の4つの筋肉を指します。トレーニングをすることで横隔膜(肺の下にある呼吸をするための筋肉)の働きが良くなり、深い呼吸を得ることができます。呼吸は、酸素の流入を増やしたり、胸まわりの動きを良くします。その結果、質の高い睡眠が得られるようになりますよ。体幹を鍛え、ぐっすり眠って、疲労回復しませんか?

ナトリウムは、魚介類や加工食品に多く含まれています。

加工食品は保存性を高めるため、食塩を多く使う傾向にあるからです。

その他に気を付けなければならないのが調味料です。しょうゆやみそだけでなくコンソメやカレールウにも塩分が多く含まれているので、使いすぎには注意が必要です。



減塩でおいしく食べるコツ!!



酢やレモン、しょうが、にんにくなどで香りや風味を付けたりしょうゆをだし汁で割ると、塩分を減らしてもおいしく食べることができるよ♪



会いに来て!

動物園の
人気者たちが
ごあいさつ。

第3回

僕はコモンリスザルのリオ。今年八月生まれの赤ちゃんだから、ていーちママの背中におんぶされていることも多いんだよ。

□の周りと尾の先が黒いのが特徴で、体よりも長い尾でバランスを取っているから、みんな木登りが得意なんだ。僕も早く上手になりたいな。

コモンリスザルは、サル仲間でも最初に人工衛星に乗ったことも有名だよ。えっへん!



Z
Z
Z

あのザルが
このポストよ



ポスト?



近い...



ひとりでおせんぼ♪

ドキドキ



ママ〜!

やっぱママがいちばん♡



リオの動画が見られるよ!

QRコード

ケータイ・スマホでアクセス→



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ています。

「小さく産んで大きく育てる」と聞いたことがあるけれど……?

沖縄県の低出生体重児の現状

沖縄県では出生率は常に全国1位ですが、低出生率出生率は、全国1位から2位で推移しています。

低出生体重児とは、生まれたときの体重が2,500g未満の赤ちゃんのことをいい、未熟の程度に応じてさまざまな合併症をきたす可能性があります。また将来、赤ちゃんの生活習慣病のリスクが高いことが示されています。

妊娠中の「やせ型」の女性、妊娠中の「喫煙」は、低出生体重児を産む確率が高まります

沖縄県のママと赤ちゃんのデータを調べたところ、低出生体重児に影響する要因として、「早産(妊娠37週未満の出生)」「妊婦の身長(150cm未満)」「妊娠前のやせ(※BMI=18.5未満)」「妊娠中の喫煙」などが明らかになっています。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)²

妊娠前から赤ちゃんのためにできること

赤ちゃんが健やかに成長できるように



低出生体重児に影響する要因のうち、「妊娠中の喫煙」「妊娠前のやせ」に対して、市町村の保健師や栄養士、産科医療機関の医師・助産師と一緒に、妊娠届出時や妊婦健診の場などで、ママのサポートを行っています。

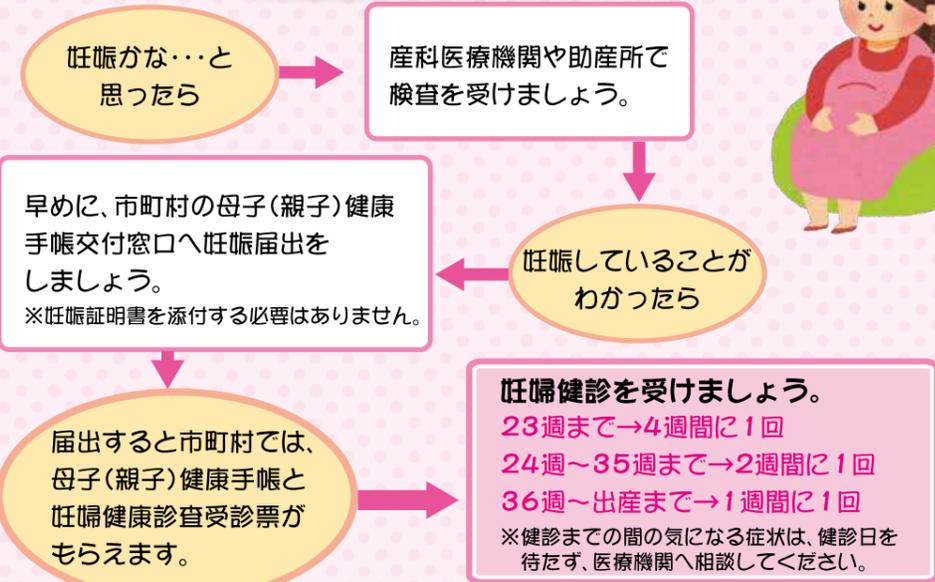
ママのサポートを行っています「赤ちゃんすくすく・ちゅらままプロジェクト」

「赤ちゃんすくすくプロジェクト(やせ妊婦への妊娠中の食生活をサポート)」「ちゅらままプロジェクト(禁煙にチャレンジするママやパートナーへのサポート)」については、21市町村、27産科医療機関にて実施しています。(平成28年10月現在)

県内の禁煙治療に保険が使える医療機関

(妊婦対応表示あり)
<http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotyoku/kenko/kinen-ga-iai.html>

妊娠中に必要な14回の妊婦健診が公費で受けられます



安全・安心な妊娠出産のために、妊婦健診を受けましょう

※県外で健診を受ける場合は、事前に住所地の市町村へお問い合わせください。
※その他、妊婦健診に関する問い合わせは、住所地の市町村へ。発行：沖縄県 健康長寿課 母子保健班

こころとからだ 四季めぐり



忙しいと、質の良い睡眠を

年末にかけてさまざまなイベントや仕事の締め切りでバタバタと忙しさが増してくるこの季節。疲れがたまってきたはいらないでしょうか。今回は生活習慣と睡眠環境を見直して、体調が良くなった事例を紹介いたします。

普段デスクワークをしているBさん、最近、寝違いをしたような頸部の違和感と元々あった肩こりがひどくなっていると感じていました。また、特定健診の結果でメタボリックシンドローム該当者であったため、この機会に特定保健指導を受けることにしました。Bさんに普段の生活を振り返ってもらうと、食事は三食バランス良くとっており、お酒はほとんど飲まず、間食もありませんでした。しかし、運動習慣はなく、睡眠は5〜6時間しか取れていません。

睡眠は脳と身体の休息に必要であるだけでなく、記憶力や気分調整、免疫機能の増強など、身体や精神の働きに重要な役割を果たして

います。睡眠障害がある場合、高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすいこともわかっています。Bさんへのアドバイスとして、週に2〜3日は通勤帰りにウォーキング20分とストレッチ10分をしてもらうこと、頸部の違和感や枕の高さが合わないことが考えられたため、高さを調整するように伝えました。その後、仕事で忙しい様子の子のBさんでしたが、通勤帰りのウォーキングとストレッチは週に2回続け、枕の高さを試行錯誤して調整しているようでした。それから2か月経過した頃にBさんの様子を伺うと、ぐっすり眠れることが増え、肩こりが良くなり、また日中のだるさが和らいでいるとのことでした。

忙しいときこそ、しっかりと休息の環境を整えることで体調が良くなり、日中の活動パフォーマンスも高まった事例です。皆さまも睡眠環境を整えて、いい夢見ませんか。



簡単! 快眠いろは

- 1 枕の高さや硬さを調整する
- 2 室内の温度・湿度・照明を調整する
- 3 眠る前に食べ過ぎない、お酒を飲まない
- 4 寝る前のお風呂でリフレッシュ&体を温める
- 5 寝る直前にスマホなどの画面を見過ぎない

良い眠りには、お部屋の環境を整えること(光、音、温度)や、自分の体にあった寝具を使うことが大切です。また、寝る前には良い睡眠のためにお風呂でリフレッシュしたり、スマホを見過ぎたりしないようにし、眠りの準備を整えてみましょう。

参考：e-ヘルスネット



良い睡眠をとって、からだを労ろう!

市町村の健康づくり事業

「あがいつく」で「コミュニケーション」 お互いを見守り気遣い合う ふしやぬふが健やか元気の素

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。

「ふたつの小さな島からなる多良間村には、豊かな自然と文化、そして「ふしやぬふ」が息づいています。「ふしやぬふ」とは、多良間の方言で助け合い支え合い、喜びも痛みも分かち合う人間関係のことを意味します。

あがいつくで心を通じ合わせ 住民健診で予防を意識

住民福祉課で保健師の末永さん、「小さな島だから」と前置きをしながら「多良間は互いを思いやることもすてきな島なんです」と、あふれる思いを言葉の端々に漂わせました。島独特の方言に「？」が続くことも多いといいますが、苦楽も驚きや喜びも表す感嘆詞「あがいつく」の島言葉で声をかけてくれる。そして肩をたたいてくれるやさしさがあると話します。

そんな村の住民健診は年一回三日かけて行われ受診率五十%、現在六十%が目標です。「今年の健診はいつ頃ね？」とよく聞かれるという末永さん。「小さな島ゆえ医療機関にかかるとは大変。予防が大事だということ

意識が根付いていると感じます」とい、「むら」に関心を高めていくことが役目」と話してくれました。

体操・栄養教室やレクにも 健康相談で情報交換

多良間村では保健師による「健康相談」を毎週水曜日、管理栄養士を講師に招いた「栄養教室」を月一回、「体操・運動教室」は一般向けの体操教室と高齢者向け・送迎付きのふしやぬふ学級(転倒骨折予防教室)を各月一回開催。加えて多良間村社協で「ふれあいサービス」としてミニデイスーツを主に行っています。レクリエーションを主にしたものですが、ここでも保健師と連携、体重や血圧を測るなど、健康相談の時間を設けているといっています。

島在住のインストラクターと 島特有の食事情の栄養教室

さて、村の悩みは、台風や強風などで船の運航がすぐにストップするこ

「体操教室とミニデイスーツは目的が違い、内容も違います。それぞれに立ち合いみなさんの顔を見て、話に耳を傾けることを大切にしています」体調や暮らしの様子などから「誰々さんはちょっと元気がない」などの話もあるとか。健康相談と称して顔を合わせることで、気にかける、情報交換をし、心身の健康をも育んでいくようです。ここでも「あがいつく」のコミュニケーションなのです。

と。島外から講師を招くため、天候を気にするストレスも大きかったといえます。今年度からは村在住の運動インストラクター(有資格者)が講師となり、さらに体操教室が充実しているそう。村や各集落の行事、参加者や講師の都合などで日程の調整がしやすく、要望も取り入れやすくなつたそう。また「ヨガをやりたい」などリクエストもあつたとか。楽しさややる気にもつながっているようです。栄養教室では、生活習慣病予防の講話のほか、野菜の保存法や冷凍食品、缶詰といった保存食生活をテーマに調理実習することも。船が出ないと生鮮食品が届かないため、普段



ふしやぬふ学級(村内バス旅行)



体操教室



栄養教室



食育講話



ふれあいサービス



砂袋を持って競走など、小さな子どもからお年寄りまで参加できるユニークな内容で盛り上がる「村民運動会」



村花(タラマバナ)



村鳥(ウズラ)



村魚(ニバリ)



三代目ゲートボール大会

から知恵をつけておく必要があるとのこと。缶詰の栄養価を知り、健康的にかつ飽きずに食べる調理法などを学ぶうち、普段の食生活の栄養価や食べ方を気にするようになり、結果的に「みなさん揚げ物を減らす、炭酸飲料を減らすなど、ヘルシーになったと聞いています」と、うれしい変化も生まれたといっています。

ゲートボールに夢中 マラソンや運動会でも結束

子どもたちへの健康の取り組みにも、住民福祉課が協力。むし歯についての紙芝居を披露し歯磨きの大切さを伝えたり、食育事業としての講話の設定などを行っています。

村ではゲートボールが盛んで、教育委員会主催の「三世代ゲートボール大会」は、子どもたちも参加。日頃はお年寄りがゲートボール連合を結成するほど夢中になり競い合っているそうですが、このときは子どもも交えて和やかだそう。体力と健康づくり、世代をつなぐスポーツとしてゲートボールが一役買っています。十一月三日には役場主催の「村民

多良間村

宮古島と石垣島のほぼ中間に浮かぶ、宮古郡を行政区とする村。楕円形の島・面積19.39km²の多良間島と、さつまいもの形をした面積2.153km²の水納島からなる。基幹産業はさとうきびを中心に野菜、葉たばこなど農作物、近年は畜産業も盛ん。ヤギ「多良間ピンダ」の普及にも力を入れている。平成28年9月末現在人口1,179人(男635人、女544人)、世帯数528。



多良間といえば、国の重要無形民俗文化財に指定されている「八月踊り」。文化の継承でも人と人がつながり、心身を豊かに育んでいます。



住民福祉課職員



グリーンリボン コーナー ～臓器移植を考える～ vol.15

北谷町美浜アメリカンビレッジのシンボル、カーニバルパーク・ミハマの観覧車が、世界的な移植医療のシンボルマーク、グリーンリボンカラーに染まりました。



オープンセレモニーの様子
(主催者及び関係者のあいさつ)

2016ミス沖縄コバルブルー、森田久美子さんも応援に駆けつけてくれました。観光客も多く立ち止まり写真撮影をするなど、臓器移植についての普及啓発活動に大きく貢献していました。

「命のバトンつなげるキミの意思表示」
など配布されたリーフレット



臓器移植各関係団体のほか、FC琉球の選手もリーフレット配布などに協力参加。

グリーンリボンライトアップ点灯式と
ミス沖縄・FC琉球も啓発リーフレット配布
十月の「臓器移植普及推進月間」に合わせ
十月一日(土)、空がオレンジ色に染まり始め
る頃、平成二十八年年度「臓器移植普及推進月
間」街頭キャンペーンが行われました。多く
の人でにぎわうなか、臓器不全の根本的治療
は臓器移植であること、移植希望数や意思表
示の大切さなどを伝え、臓器移植やグリーン
リボンについて理解の協力を呼びかけてい
ました。また、ミス沖縄や関係者などによる
臓器移植を知るためのリーフレット配布の
ほか、カーニバルパーク・ミハマの協力によ
り、観覧車へのグリーンリボンライトアップ
点灯式カウントダウンも行われました。宵闇
へと移ろうなか、観覧車はグリーンの色さし
い光に包まれ、多くの人が足を止め、目と耳
を傾けてくれていました。



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)
(公財)沖縄県保健医療福祉事業団内

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!

癒しの光、イルミネーションを見にお出かけ!



どうして沖縄では ヒヌカンを拝むの?

沖縄の年中行事をはじめ、
歴史や言い伝えなど、
その本当の意味や意外な真実を
いっしょに学ぼう。

アハ〜!! だ〜るわけね〜!
知りたい! 誰かに教えたい!
ウチナ〜の
ゆんたく
ネタ帖

第3回

ヒヌカンは何の神様? どこから来たの?

沖縄の家庭の台所に祀られているヒヌカン。かつては台所のかまどの後方に三個の石(ウミチムン)が置かれていたが、戦後はそれがウコール(香炉)に変わり、最近はキッチンの一隅にステンレスの専用台までお目見え。ヒヌカンもずいぶんモダンになりました。火は生活必需品ですが、使い方を誤ると一瞬にして大切な財産を焼き尽くし、命が奪われる危険性もあります。このような人類共通の火への畏(おそ)れは、古くから世界各地に火を自然崇拜の「神」とする信仰を生みました。沖縄のヒヌカンも、元々はその一つと考えられますが、しだいに中国や日本のかまどの神の信仰の影響を受けて、現在の形になったようです。その信仰はトートメー(祖先の位牌)よりも古く、格も上。ヤシチヌウグワン(屋敷の御願)で、最初にヒヌカンが拝まれるのもその証拠の一つです。

ヒヌカンの役割ってなあに?

ヒヌカンには「一家の守り神」というトウーシドゥフル(お通し所)という二つの役割があります。守り神で

ヒヌカンは何人いるの!?

すから、家族の繁栄や家業の繁盛はもとより、健康や安全、病気の回復、出産や結婚、引っ越しや進学、就職に至るまで、家庭のありとあらゆる場面で捧げられます。もう一つのトウーシドゥフルは、あらゆる神様や祖先の墓などへのお取次ぎをお願いできる機能。一年の締めくくりに行われるウグワンブトウチ(御願解「ほどき」)では、その年にかけて願いをいったんリセットするのですが、本来ならお願いをしたウタキ(御嶽)やカー(井戸や湧き水)、寺社などをすべて回らないといけないところを、ヒヌカンにお願いするだけですべての神様仏様に漏れなく一度で解除をお願いできます。超合理的!



中国のかまどの神は大抵男神が一体ですが、沖縄では台所に祀られた神だから女神と考える傾向が強く、石を三個祀っていたこと、塩やウブク(白飯)などの供物も三個



お供えされることから、二体の神様がいて信じる地域もあります。このうち二体は年末年始に天に上ってその家庭の善行悪事を天の神様に報告し、残る一体が留守番をして家族を守るとの説も。おもしろいですよね。年末に台所のシーシミチー(すす払い)を行うのは、台所のすがすがしい家庭の一年の記録とみなされ、悪事を天上で報告されないようにするという言い伝えから。実は沖縄のヒヌカンは元々、天には上りませんでした。しかし中国では年に一度、旧暦の十二月二十四日に家族の一年の行状を記録した帳簿を持って天に上り、神様に詳細をひとつ残らず報告して一月四日に天から戻ると信じられており、どうやらこれを真似たようです。ただ、沖縄では元日にヒヌカンへ年頭の祈願をするため、不在は都合が悪いことから、大晦日には天から戻るといふ地域もあります。ヒヌカンには、ウチナンチュのいいこと取りの精神が満載。昔の人の発想の柔軟さには本当に感心させられます。



監修: 稲福 政斉氏(沖縄国際大学総合文化学部 非常勤講師) | 沖縄のしきたり、行事、供物などについて各地で講演活動を行うほか、糸満市・うるま市・北中城村・中城村の文化財保護審議委員などもつとめる。著書『沖縄しきたり歳時記』(ポニーインク)。

健康 TRY IT!

郷土の伝統文化を学んで家族の絆を深めよう!

沖縄のいろいろ
ランキング【お酒篇】



居酒屋等店舗数 (2014年)

全国1位

20歳以上人口千人当たり
居酒屋等店舗数 5.5軒
出典: 経済センサス基礎調査のデータをもとに総務省「人口推計平成26年10月1日現在」の20歳以上人口で推計



運転代行業者数 (2014年)

全国1位

運転代行業者数 774業者
出典: 警察庁



単式蒸留しょうちゅう
製造免許場数 (2014年)

全国2位

単式蒸留しょうちゅう
製造免許場数 51カ所
泡盛酒造所の数 48酒造所
泡盛の種類 912点
出典: 国税庁、沖縄県酒造組合



飲酒運転摘発数 (2015年)

全国1位

飲酒運転摘発数 1695件
出典: 警察庁



データ提供/新里治史
(ブルームーンパートナーズ株式会社)

編集後記

私の小さな趣味、それは日記を書くことである。小学生の頃、担任の先生に作文を褒められたことがきっかけで文章を書くことが好きになった。なにかずっと続けられるものを探していたこともあり、小学校高学年の頃から日記を書き続けて15年。今では生活の一部となっている。好きな言葉を聞きながら、書きたいことをただひたすら書いていくと時間が過ぎるのもあっという間で、気持ちもスッキリするよすががある。ふとした時に思い立って過去の日記を読み返し、昔の自分に会いに行くこともしばしば。印象的なことがあれば細かく書いてあるので、あの日のことが鮮明によみがえる。あの日、あの時の感動、喜び、もう一度浸れるというのだ。こうして1年が終る度に1冊、また1冊とカラフルな手帳が増えていくと宝物が増えるようで嬉しいものである。きっかけをくれた担任の先生には本当に感謝している。ありがたうございます。

アンケートに答えてくれた方の中から抽選で**5名様**にランチペア券が当たる!
読者プレゼント

今回のプレゼント: 目次横に掲載の
やんばるダイニング
美ら島キッチンランチペア券
応募締切: 2017年1月31日(火)

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:いきいき健康ランチ 2:特集 3:栄養ページ 4:運動ページ 5:会いに来て!
6:ここから四季めぐり 7:沖縄県健康情報 8:市町村(多良間村)
9:ウチナーのゆんたくネタ帖 10:グリーンリボン 11:トピックス
12:沖縄のいろいろランキング 13:裏表紙(120%楽しむ沖縄) 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:いきいき健康ランチ 2:特集 3:栄養ページ 4:運動ページ 5:会いに来て!
6:ここから四季めぐり 7:沖縄県健康情報 8:市町村(多良間村)
9:ウチナーのゆんたくネタ帖 10:グリーンリボン 11:トピックス
12:沖縄のいろいろランキング 13:裏表紙(120%楽しむ沖縄) 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郵便番号・ご住所・氏名・年齢・電話番号を記入
③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42号プレゼント係」宛
ハガキの場合: 〒901-2112 浦添市沢岨2-23-1
メールの場合: present2016@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42号読者アンケート」はがき・FAXで送る際は、「いきいき健康あいらんど42号読者アンケート係宛」までお願いします。

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8時
(緊急の場合は午後9時まで)



お問い合わせは

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

平成28年度健康づくり
啓発TV-CMスタート!

元気に健康づくりを呼びかけるのは
具志堅用高さん!



大丈夫
ね? 沖縄!

10月10日より、新しい健康づくり啓発テレビコマーシャルが始まりました!メインキャラクターを務めるのは、我らウチナーンチュが誇る元ボクシング世界チャンピオン、具志堅用高さん!!

CMは「食事篇」「運動篇」「適正飲酒篇」の3タイプ。つつい「ま、いっか〜!」と自分を甘やかして不摂生をしてしまう出演者に「『ま、いっか』じゃないですよ!」と明るく喝を入れます。

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足は、生活習慣病のリスク大!CMを見て“うちあた”したら、あなたも生活改善、ぜひ取り組んで!

CMは、全部で3タイプ。あなたも出来ることから始めましょう!!



好物の誘惑に勝てず、つい食べ過ぎちゃう...。そんなあなたは、カロリーと栄養バランス意識して!



運動を始めようと思って、つつい先のはしにいませんか?まずはやる!行動に移すことが大切です。



沖縄はアルコール性肝疾患による死亡率が全国一!「飲み過ぎないでね。よろしく!」具志堅さんからのお願いです。

「臓器移植を知るシンポジウム2016」を開催しました!



シンポジウムの様子



渡航移植についての報告を行う翁長司氏



表彰式の様子
キャッチフレーズ最優秀賞: 知念正剛さん
グリーンリボンアート沖縄御万人賞: 長堂哲さん



グリーンリボンアート審査員賞: 石川慧真さん

去る十月三十日(日)、沖縄県立博物館・美術館において臓器移植を知るシンポジウム2016が開催され、移植医療関係者を中心として多くの県民の方々にご来場いただきました。

開催は沖縄県(公財)沖縄県保健医療福祉事業団、臓器移植普及推進シンポジウム実行委員会の共催によるもので、沖縄グリーンリボンアート展やキャッチフレーズの表彰、基調講演、移植体験者

の発表や心臓移植支援報告など、さまざまなプログラムが執り行われました。

当日は開場時間前から来場者が集まり、質疑応答も活発に行われるなど、県民の臓器移植への関心の高まりを感じさせる充実したシンポジウムとなりました。

