

サSantéンテ宮崎



contents

Santé特集 乳がん検診

診断書発行のための
健康診断を実施しています。

身近にあるものを使って筋力アップ

自然×休日
秋色に染まった西米良村をドライブ

協会ニュース
宮崎の味いただきます!

2 0 0 6

VOL 38

November

【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。

(財)宮崎県健康づくり協会

健康

Cooking

宮崎の味いただきます!

「ツヤや、はりのある肌で若々しく、美しくありたい…」これは私達の共通する願いでしょう。肌は、体内の健康状態を表すことから、美肌づくりは、規則正しい生活習慣が基本です。
宮崎採れの食材をおいしく食べて素肌美人になりましょう。

美肌のための おすすめ食材



きのこミルクライス

水：牛乳＝1：1で
炊きます

牛乳・乳製品
タンパク質

果物
ビタミンC・食物繊維



スイートポテト

クリームチーズを
包んで焼きます

青魚
タンパク質・ビタミンB



さんまのきんぴら巻き

市販のきんぴらを巻きます

きのこ類
食物繊維



芋類・緑黄色野菜
ビタミンA・ビタミンC
食物繊維

韓国風野菜炒め

春雨入りの野菜炒め
ごま油が味のポイントです

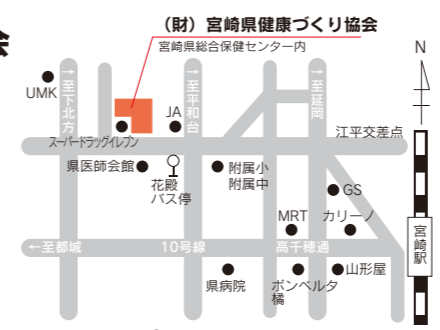


(財)宮崎県健康づくり協会

〒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@花殿バス停下車徒歩5分

- 都城事業所** TEL0986-21-0880 FAX0986-21-6731
〒885-0012 都城市上川東3-14-3 都城保健所内
- 日南駐在** TEL0987-21-1350 FAX0987-21-1351
〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
- 小林駐在** TEL0984-23-7398 FAX0984-23-8070
〒886-0003 小林市大字塚字金鳥居3020-13 小林保健所内
- 高鍋駐在** TEL0983-22-1330 FAX0983-23-5139
〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
- 延岡事業所** TEL0982-35-0126 FAX0982-35-0208
〒882-0803 延岡市大貴町1-2840 延岡保健所内
- 日向駐在** TEL0982-53-6082 FAX0982-53-6286
〒883-0041 日向市北町2-16 日向保健所内
- 高千穂駐在所** TEL0982-72-2168 FAX0982-72-4786
〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内

Special article
乳がん
検診

乳房は、出産時に乳汁を分泌する大切な役割をもち、その中には「乳腺」と呼ばれる腺組織と脂肪組織、血管、神経などが存在しています。

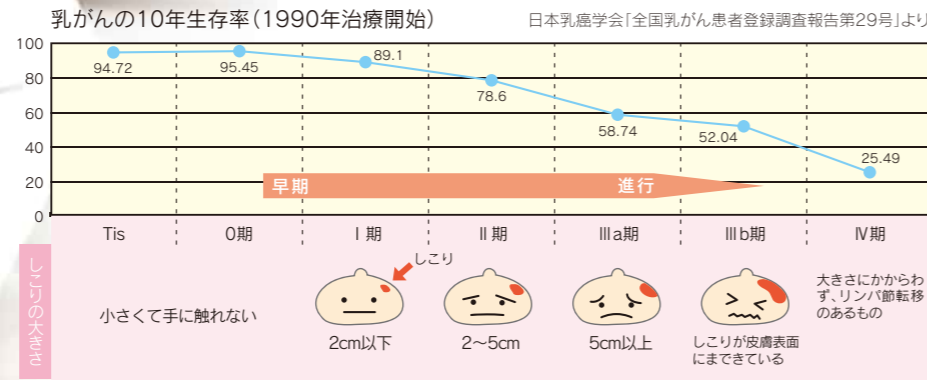
乳がんは、乳房にある乳腺(母乳をつくる場所)から発生する悪性の腫瘍で、年々増加し、女性のがんでは第1位になっています。

乳房のしくみとがんの発生

現在、年間3万5千人を超える方が乳がんと診断され、日本では、約25人に1人が一生のうち乳がんになると計算されています。今後もその数は増加すると予想され15年後にはさらに今の1.5倍になる勢いです。また、乳がんで死亡する患者も増加し年間1万人を超えています。原因として、早い初潮、遅い閉経、未婚や未産、肥満、アルコールや動物性脂肪の摂取などが言われています。

現在、乳がんの発生を予防することは難しく、検診による早期発見が乳がん死を減らす最良の方法と考えられます。

2 マンモグラフィ検査で早期発見



今回の乳がん確定者のうち、10例中9例は早期(0~I期)で発見されたため、予後は良いと考えられます。また、そのうちの8例で乳房温存手術が行われています。

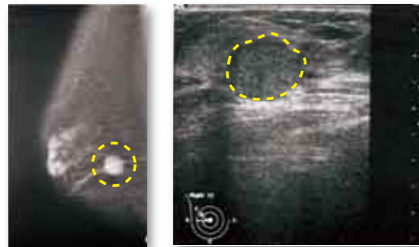
マンモグラフィ検査では、しこりになる前の乳がんを非常に細かい石灰砂の影(微細石灰化)や白い影(腫瘤影)として早期の段階で見つけることができます。

3 初回受診者に乳がん多し!!

項目	数	宮崎県のマンモグラフィ受診率は2%程度といわれています。17年度は初回受診者に乳がんが多いことから、40歳になられてまだ受診されたことのない方には特におすすめします。
乳がん確定者のマンモグラフィ検診歴		
初回	8例	
検診歴あり	2例	

従来のマンモグラフィ検査に加え、乳房超音波検査を開始しました!!

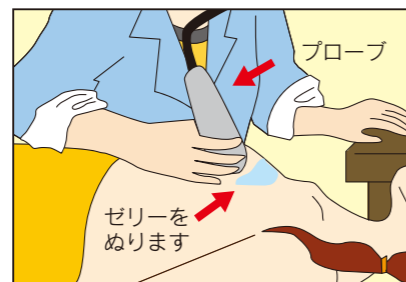
乳房超音波検査とは・・・?



マンモグラフィ所見 乳房超音波所見

同一人物の画像ですが、検査方法の違いで見え方がこんなに違います。

「マンモグラフィ診断の進め方ポイント」より



乳房にプローブという機械をとおして超音波をあてて組織を観察する検査です。

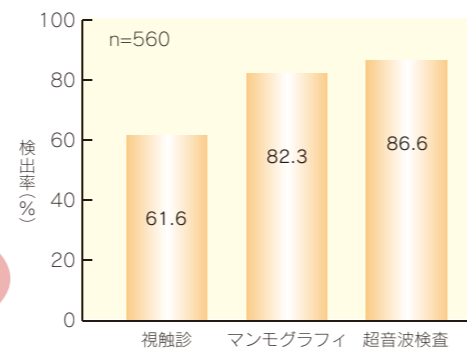
乳房を圧迫する必要がなく、体に害もなく痛みも伴わない検査のため繰り返し検査することも可能で、経過観察にも適しています。

年齢制限もなく、放射線被曝の問題がないため、妊婦さんも気軽に受けることができます。

検査にかかる時間は約15分です。

※ 超音波検査は乳腺の濃度に影響されないため、マンモグラフィ検査で判定困難な乳腺濃度の濃い若い女性や授乳期の女性の乳がん検診にも有効とされています。

当協会では平成18年度より乳がん検診に乳房超音波検査を導入し実施しております。マンモグラフィ検査と超音波検査を併用することにより乳がんの早期発見に有効です。



Medical Technology別冊 乳房超音波実践マニュアル

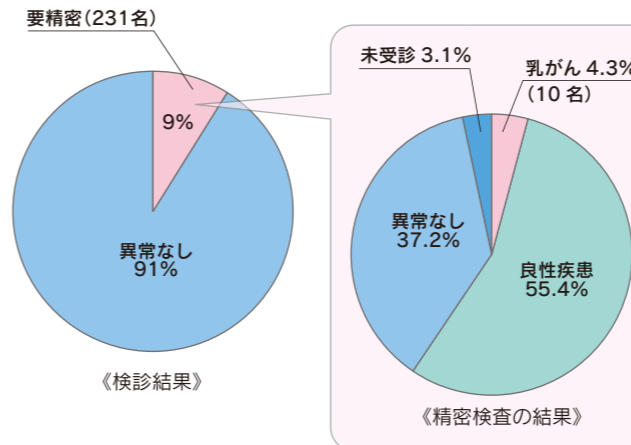
早期の乳がんは治療により90%が治るといわれています。そのためにも、定期的にマンモグラフィ検診・乳房超音波検診を受けましょう。

1 マンモグラフィ検診実績

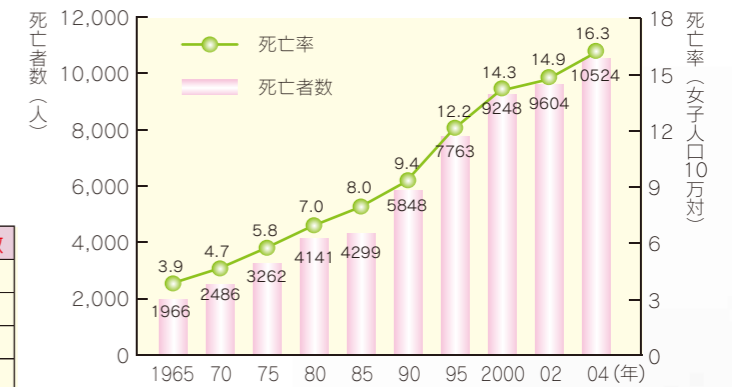
年齢	受診者数	要精検者数	乳がん確定者数
20~29歳	7	0	0
30~39歳	103	9	0
40~49歳	449	38	1
50~59歳	663	72	4
60~69歳	798	68	1
70~79歳	524	41	3
80~89歳	35	3	1
計	2,579	231	10

(受診者数 2,579名 7市町村 2,503名 職域 76名)

平成17年度の当協会でのマンモグラフィ検診受診者総数は2,579名でした。そのうち、乳がん確定者は10名で、50歳代が4例で多くなっています。



検診で異常が見つかったも、ほとんどの方は乳がんの可能性は低いです。あまり心配せずに精密検査を受けて下さい。



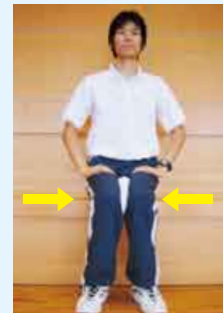
資料 厚生労働省「人口動態統計」2004年



身近にある ものを使って 筋力アップ

Easy training
手軽にできる運動

運動を行うのに最適な季節になってきましたね。
今回は『タオル』を使った下半身の筋力トレーニングを紹介します。下半身の筋力低下は、ちょっとした段差でつまずいたり、膝を悪くする原因になります。そうなる前に筋力UPを行い、秋を満喫しましょう!!



1 内転筋(太ももの内側の筋肉)

8秒~10秒間キープ

- ①椅子に膝が90度になるように座ります。
- ②タオルを丸めて、両膝で挟みます。
- ③両膝でタオルを潰すようにして押します。
- ④繰り返し行います。

※5~10回繰り返しましょう。

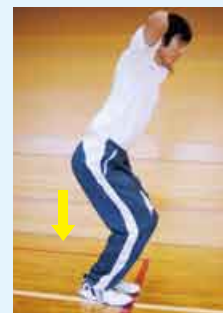


2 外転筋(太ももの外側の筋肉)

8秒~10秒間キープ

- ①膝を合わせ椅子に座り、タオルを太ももにできるだけきつく巻きます。
- ②太ももでタオルを外側に押します。
- ③繰り返し行います。

※5~10回繰り返しましょう。



3 大腿四頭筋(太ももの筋肉)

- ①タオルを太ももに挟みます。
- ②手は頭の後ろに添えます。
- ③タオルを落とさないように、膝を曲げます。
- ④繰り返し行います。

*膝がつま先より前に出ないように!
*10回繰り返しましょう。

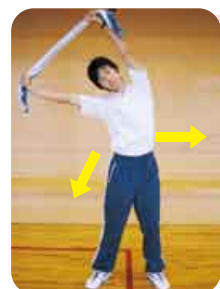
タオルを使ってストレッチ!

1 ゆっくりと息を吐きながら伸ばしましょう。

2 痛いところまで伸ばさないようにしましょう。

3 反動を使わずに行いましょう。

4 タオルの長さは各自調節しましょう。



- ①タオルの両端を持ちます。
- ②両腕をまっすぐ上にあげます。
- ③ゆっくりと上体を左右に倒します。



- ①右手を上から、左手を下から回し、タオルの両端を持ちます。
- ②右手は力を抜き、左手でタオルを引っ張ります。
- ③持ち手を逆に行います。



- ①タオルの両端をもって後頭部にかける。
- ②下向きにゆっくり引っ張り頭と首を前に倒します。



- ①仰向けになって、片方の足の裏にタオルをかける。
- ②膝が曲がらないように足を上げタオルを手前に引き寄せます。
- ③左右行います。

information

診断書発行のための健康診断を実施しています。

健康づくり協会では、就職や進学に必要な診断書を作成するための健康診断を実施しています。

診断書の項目(検査に日数がかかる・検査容器の先渡しが必要)等によっては、事前に健診日の調整が必要になる場合がございます。安心して健診を受けていただくためにも、早目に電話で下記へご確認いただきますようお願い致します。



※この健診は現在、本部(宮崎)のみでの対応とさせていただきます。

※本部所在地 〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2(宮崎県総合保健センター内)
財団法人 宮崎県健康づくり協会
TEL(0985)38-5512(代)



健診について

健診日 毎週月曜日(変更になる場合もございますので、事前にお問い合わせ下さい)

受付時間 午前9時30分~10時30分

健診会場 2階 施設健診ゾーン

検査項目 問診・身体計測・聴力検査・血圧測定・尿検査
視力検査・胸部X線検査・血液検査・心電図検査
診察・腸内細菌検査(赤痢菌・サルモネラ菌・O-157)

※診断書内容に上記検査以外の項目がある場合は、事前に電話でご相談下さい。
なお、血液検査のある方は、食事をとらないでおいでください。

お問い合わせ先 財団法人 宮崎県健康づくり協会 TEL 0985-38-5512(代)





当協会は、体脂肪・血圧・骨密度等の測定、禁煙相談、ピンクリボンコーナーを担当しました。

9月23日にイオン宮崎で行われたキャンペーン“きて 見て 体験 宮崎 発!健康パーク”(宮崎市と共催)



全国規模で3つの普及啓発運動が行われます。9月は「健康増進普及月間」、「がん征圧月間」及び「結核予防週間」となっており、当協会は全国団体の支部として、今年も様々な普及啓発活動を実施しました。

協会ニュース

普及啓発運動が行われます。

乳がんの早期発見や診断治療の重要性を訴えるピンクリボン運動をアピールする「ピンクリボンみやざきフェスタ2006」を10月1日、宮崎県立図書館にて実施しました。当日は当協会の保健師らが、「乳がん視触診モデル」等を使って自己検診法を紹介しました。



女性の健康を守る

この活動に賛同してくださる個人、団体に幅広く協賛金をお願いしています。



Santéクイズ

現在、日本人の何人にひとりが乳がんにかかると言われていますか？

A 100人 B 50人 C 25人

健康クイズの答えをお寄せ下さい。正解者の中から抽選で5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があります。応募により得られた個人の情報は、当選発送のみに使用します。

〒880-0032
切手
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変えさせていただきます。

37号のクイズの答え
正解
C 90cm以上

★応募締切
平成18年12月15日(金)当日消印有効

Santéメール



今年も先月、市の健康診断を受けてきました。腹囲を測ることになっていました。メタボリックシンドロームの判定基準の90cmにかかる心配でしたが大丈夫だったです。佐土原町は今年宮崎市になってのはじめての集団検診。県健康づくり協会の方がスタッフでたくさんみえていたのでびっくりしました。(宮崎市 女性)

健康維持の為にいつも参考にしています。メタボリックシンドロームにならぬ様、気をつけたいです。(小林市 男性)

宮崎の大自然のなかで、遊ぶ・ふれあう・癒される!

自然
Nature



休日
Holiday

今回のテーマ

「秋色に染まった西米良村をドライブ」

赤や黄色に彩られた山景色に感動しながら、国道219号(米良街道)をドライブ。自然の美しさはもちろん、ユズをはじめとする特産品や、美人の湯として知られる温泉もしっかり堪能しよう。

紅葉スポット

国道219号
横谷トンネル手前

西米良村役場をさらに西へ進むと、美しく彩られた山景色が目飛び込んでくる。



県道316号布水の滝周辺

国道219号越野尾橋より、小川川沿いの県道小川越野尾線(県道316号)を15kmほど北へ進むと、虹の滝、さらに布水の滝がある。タイミングがよければ、滝と紅葉を楽しむことができる。



立ち寄り
SPOT
1

川の駅「百菜屋」

営業時間 売店9時~18時、お食事処11時~15時
定休日 12月30日~1月3日
お問い合わせ 0983-41-4245

かりこぼらず大橋のたもとにある百菜屋では、村でとれる新鮮な野菜や手づくりの加工品など西米良のみやげ物がそろそろ。また、食堂では、地元のおばちゃんたちが作る、米糞と愛情たっぷりの定食やうどんなどの軽食をいただける。温かく迎えてくれ、心が和むスポットだ。



だご汁定食 600円



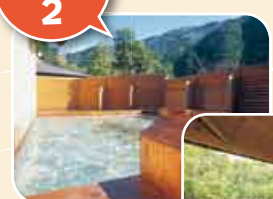
うどん 400円 いなりずし 1個 80円

西米良村でハシの日に食べるという郷土料理「へそ飯」付き。だご汁のほっとする味わいに元気がわく定食。

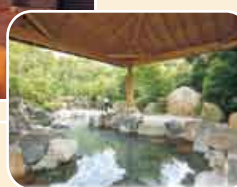
うどんには地元で作られた「ゆずこしょう」を少々入れてみて!

立ち寄り
SPOT
2

西米良温泉 ゆた〜と



のんびり、ゆったりしてほしいと「ゆた〜と」と名づけられた温泉。露天風呂からは山景色が眺められ、静かにくつろぐことができる。泉質はナトリウム炭酸水素塩温泉で、ぬるぬるとしたやわらかな湯が肌がつるつるになると評判だ。神経痛や疲労回復などに効果があるので、ドライブの締めくくりにはぴったり。



Memo

西米良村に向かう国道219号と国道265号は、いずれもくねくねした道のため、スピードの出し過ぎやわき見は禁物。また、工事のためところどころ片側通行箇所がある。工事車両も通るため、ゆずり合いの気持ちを忘れずに。紅葉見物の際には、安全な場所に駐車しよう。

- 持っていきといいもの
カメラ、入浴セット
- 西米良村紅葉情報
【見頃】11月初旬~11月中旬
【スポット】国道219号沿い
横谷トンネル付近、小川川沿い
- イベント情報
「温泉まつり」
猪・鹿の料理実演販売(18日・19日11時~)や、米良太鼓、神楽、民話語り(いずれも18日)、豪華景品争奪ゲーム大会(19日)などが催される。18日18時からの、VISIONSによる神楽とジャズのセッションコンサートは必見!
【日時】11月18日(土)、19日(日)
【場所】西米良温泉「ゆた〜と」周辺
【お問い合わせ】西米良村役場 TEL:0983-36-1111

MAP

