



# 慢性腎臓病

(CKD)

健診での早期発見が大事です

鹿児島市立病院  
内科(腎臓)科長 野崎 剛

## 1. CKDとは

腎臓は小さなフィルターの集合体で血液をろ過して尿を作り、老廃物を排泄する機能を持っています。図1のように尿蛋白を認める、

### 慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease) とは

下記の1、2のいずれか、又は、両方が3カ月間以上持続する状態のことです

- 腎障害の存在が明らか
  - 蛋白尿の存在、または
  - 蛋白尿以外の異常病理、画像診断、検査(検尿/血液)等、で腎障害の存在が明らか
- GFRが60 (ml/min/1.73m<sup>2</sup>) 未満

図1

— は特に重要

### CKDがあると心血管疾患の危険性が高くなります

—久山町研究 (男女2,634人、1988-2000年、無調整)—

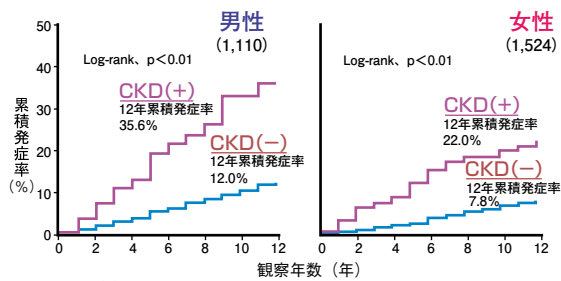


図2

Ninomiya T, et al. Kidney Int 2005;68:228-236  
CKD診療ガイドより

## 2. 鹿児島県の現状

いい、いろいろな腎疾患を含んだ総称です。CKDは透析療法を必要とする腎不全に至る危険性が高いだけでなく、図2のように脳卒中や心臓病などの心血管疾患の危険性も高くなることがわかっています。

CKDが進行すると末期腎不全となり、透析療法が必要となります。昨年のデータで全国に32万人あまりの透析患者がいます(図3)。鹿児島県は人口比の透析患者が全国平均と比べて25%以

### 透析患者さんの数は増加しています

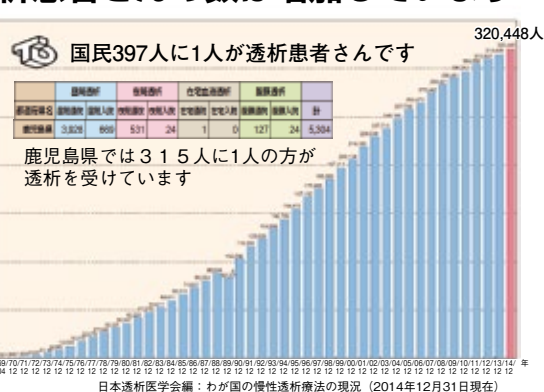


図3

上も多い県です。しかし、腎不全で病院を受診している患者数で鹿児島県は全国平均と比べて少ないというデータがあります。これは腎臓の機能悪化があるのに病院を受診せず、透析が必要な状態に近くなつてから初めて病院に行かれる方が多いのではないかと推測されます。また、鹿児島県は糖尿病や腎炎による透析導入患者の割合が全国と比べて多くなつていきます。

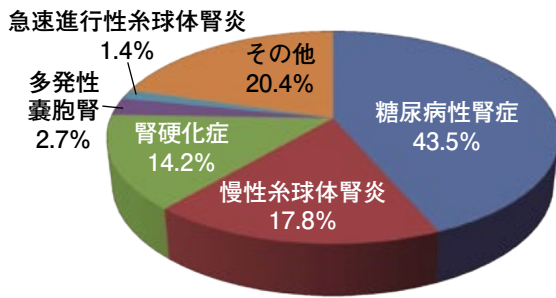
## 3. CKDの症状

ネフローゼ症候群という、多量の尿蛋白を認める方や、腎機能がかかり悪化している患者では手足のむくみなどが出る場合があります。ほとんどの患者は末期の腎不全になるまで自覚症状がありません。末期腎不全という状態になると倦怠感や食欲不振などがみられます。倦怠感の一因ですが、腎性貧血という貧血もでてきます。腎臓はエリスロポエチンという、造血を促すホルモンを作っているのですが、腎臓が悪くなるとそのホルモンが作られにくくなるためにおこるものです。また、水分や塩分の排泄能力が低下することによる血圧の上昇もあります。

このCKDは自分ではなかなか発見しづらいものなので、まずは健診の受診が重要です。最近では特定健診でも血清クレアチニン、eGFR（イージーエフアル）を測定することができ、その段階ですでに進行した状態で見つかる方もいます。まずはできるだけ早い段階から健診を受けて、その際には尿検査とeGFRや血清クレアチニンに注目して下さい。なお、eGFR

図4

## 透析になる原因は生活習慣病と腎炎が多いです



日本透析医学会編・わが国の慢性透析療法の現況(2014年12月31日現在)

Rという数値は採血でわかる血清クレアチニンと、年齢、性別から計算した糸球体濾過量（腎臓のフィルターの仕事量）の推定値です。その数値が50の場合、若いときの50%程度の腎機能だと考えたとわかりやすいです。

### 5. CKDの原因と治療

原因として多いのは高血圧や糖尿病などの生活習慣病によるものですが、腎炎や嚢胞腎によるものもあります（図4）。あなたのCKDの原因となっているものを知って下さい。短期間に腎障害が進んだ場合には腎機能が改善することもありますが、年単位のゆっくりとした経過で悪化している場合には腎機能を改善させることは難しく、現状では現在残っている腎機能をどれだけ長持ちさせるかということになります。一般的な注意点をいくつか述べます。

#### ① 脱水に気をつけましょう

脱水があると腎臓のフィルターに血液が行かなくなったり、腎臓の細胞への酸素供給が少なくなるため腎機能悪化の原因となります。特に夏は脱水が起こりやすい季節なので注意が必要です。

心不全の方の場合には飲み過ぎもよくない場合がありますので、主治医に飲水量について御相談下さい。

#### ② 痛み止めにも注意

痛み止めや解熱剤で腎機能を悪くされる方が多くいらっしゃいます。腎機能が低下すると特にそのような薬での危険性が高くなりますので、CKDの患者が痛み止めなどを希望される場合には、腎機能が低下していることを医師に御相談下さい。

#### ③ 生活習慣の改善

喫煙や肥満などもCKDの悪化因子となりますので、生活習慣の改善が必要です。お酒はアルコールで1日20g程度なら問題ないとされていますが、量が多いとよくない可能性があります。食事については後述します。

このあとCKDの中でも病態別に述べたいと思います。

#### 腎硬化症

高血圧や高脂血症、加齢により腎臓の血管が動脈硬化をきたして起こる腎障害を腎硬化症といいます。eGFRが低下しているものの、尿蛋白があまりない方が多く、CKD全体では最も人数が多いと考えられます。

透析に至る危険性は高くはない疾患ですが、腎機能を保持するためには前述の注意点をど気をつけて下さい。また高血圧、高脂血症の是正などが治療のポイントとなりますが、血圧はあまり低すぎてもよくない場合があります。夏は冬と比べて暖かいためや脱水などで血圧が低下しやすいので、上の血圧が110台になるようでしたらかかりつけの医師に御相談下さい。元々の血圧が低い方の場合には、問題がないことが多いようです。

#### 糖尿病性腎症

末期腎不全になる疾患としては最も多いです。糖尿病と診断されて10年を超えた患者に出てくることが多いです。尿蛋白が多い状態になってしまうと腎機能の悪化が止められなくなるので、まずは尿蛋白が少しでも出るようなら糖尿病・血圧・高脂血症などの治療を強化することが重要です。糖尿病性腎症のある患者はほとんどの場合で糖尿病性網膜症も合併しています。糖尿病性網膜症も大変危険ですので、ぜひ眼科も受診して下さい。

## 慢性糸球体腎炎

その中でも最も多いのがIgA腎症という病気で、10〜20歳の若い方に好発しますが、40〜50歳代の方でも見られます。これは尿潜血を伴うことが多く、尿蛋白はあまり多くないことが多いのですが、20年間無治療だと4割の方が末期腎不全になったというデータもあり、リスクは高いです。以前は治療が難しかったのですが、最近是比较的短期間のステロイド薬や扁桃摘出術を組み合わせた治療などで、早期なら完全に治る場合も多くなっています。早めの診断・治療が必要となりますので、まずはかかりつけの医師に御相談下さい。

## 6. CKDの食事

過剰な塩分摂取は腎臓や体の血管に負担を与えるので、塩分制限は重要です。CKDの方は漬物類や梅干しは控えましょう。醤油の使いすぎも禁物です。最近では減塩しようゆなどもあるので試してみてもいいと思います。ラーメンなどは汁に塩分がかなり多いので、少なくとも汁は飲まないようにしましょう。また腎機能によって異

なりませんが、蛋白制限食がいい場合もあります。腎機能の状況によって対応が異なる場合がありますので、医師に御相談下さい。また、昔からスイカは腎臓にいいと言われていますが、これはスイカに含まれるカリウムが塩分を排泄するのを助ける働きがあるためです。ただ、腎機能がかなり悪化した患者では、カリウムの排泄能力が低下しており、カリウムの摂取過剰により心臓が止まってしまうことがあります。カリウムの摂取可能な量は腎機能によって異なりますので医師に御相談下さい。なお、カリウムが多い食品としてイモ類やバナナ、黒砂糖などもあります。

## 7. CKDと運動

CKDだからといって、運動をしないといけないということはありません。特に散歩（ウォーキング）はおすすです。腎機能や心臓の病気などによりできる時間などは変わってきますが、主治医や腎臓の専門医の医師に御相談下さい。

## 8. 腎臓病はどの病院に行けばいいのかわかるか

鹿児島市や曾於市、薩摩川内市ですらにCKD予防ネッ

トワークが始まっており、その地域なら保健師からご案内があると思います。まだ始まっていないところでも、まずはかかりつけ医に相談して下さい。その必要に応じて腎臓専門医に紹介してもらい、連携した治療を受けましょう。特に生活習慣病が主体の場合にはその方に合う治療方針に沿った、かかりつけの医師での密接な診療が重要です。

腎臓専門医を受診される際には、今までの腎機能の推移がわかることが重要なので、今までの採血や検尿の結果（できるだけ長期

間のもの）も持参ください。別項で痛み止めの薬について述べましたが、お薬手帳があると腎障害の原因がわかることがありますので一緒に持っていられることをお勧めします。

## 9. やすく

CKDの予防として重要なことはまずは生活習慣の改善です。高血圧・糖尿病などその他の持病をお持ちの方はまずその治療を続けていきましょう。また、CKDの早期発見には先述した通り、健診を受けることが最も有効です。健診により、CKDの早期発見に努めて下さい。



鹿児島市立病院  
内科（腎臓）  
科長

野崎 剛

### 【職歴】

- 1996年3月 鹿児島大学医学部卒業
- 1996年6月 鹿児島大学医学部第二内科入局
- 2006年2月 鹿児島大学大学院消化器疾患・生活習慣病学 助手
- 2007年9月 鹿児島大学医学部・歯学部付属病院  
腎臓・泌尿器センター 腎臓内科 助教
- 2015年4月 現職

### 【免許・資格等】

- 医学博士
- 日本内科学会 総合内科専門医
- 日本腎臓学会専門医・指導医
- 日本透析医学会専門医・指導医

# 健康づくりは 自ら楽しみ伝えていくもの

## ✕ 高齢者ふれあいサロン支援者研修会 ✕

高齢者が住み慣れた地域で安全な日常生活を送ることを目的に開設されているふれあいサロン。国保でHOT情報では、日頃からこのようなサロンで指導や支援に携わっている方々のスキルアップを図るため、いちき串木野市のいちきアクアホールで開催された「高齢者ふれあいサロン支援者研修会」の様子取材し、1月13日にお伝えしました。

### 高齢者の健康保持・ 寝たきり防止に役立てる

「高齢者ふれあいサロン」とは、高齢者の方々が住み慣れた地域で日常生活が送られるよう、健康づくりなどをしながら、地域で親睦を深める集まりである。主に65歳以上を対象に健康相談や食事指導、さまざまなレクリエーションなどを行っている。

海辺のすぐ近くにあるいちき串木野市のいちきアクアホールで開催された「高齢者ふれあいサロン支援者研修会」には、日置市・いちき串木野市・十島村で高齢者ふれあいサロンを支援している方々が参加した。この研修会は、高齢者の方々が住み慣れた地域で、豊かな人間関係を保ちながら、安全な日常生活が送れるよう必要な知識・技能を修得することを目的に実施している。

支援者とは、在宅保健師や在

宅看護師、健康づくり推進員の方々などで、市町村とも連携をして、地域で気軽に利用できる家庭的な雰囲気の間を作って、高齢者の健康保持、寝たきり防止に役立て、医療費を適正化することを目的としている。

### 指先を使うことは 脳の活性化につながる

午前中に行われた『脳活性化のための折り紙作り』の講師は、石松成子先生。石松先生は、始良市でホームヘルパー介護支援員に就任した後、高齢者の福祉レクリエーションとして、あやとりや折り紙などの伝承遊びを、サロンなどで指導している。

折り紙作りで指先を使うことは、脳の活性化につながり、出来上がったときに達成感が感じられる。紙コプターや紙風船、ちゅうがえりうま、重ね箱などいろいろな物を作り、サロンでの盛り上が



紙コプターの折り方を説明する石松成子先生

りが目に浮かぶようだ。石松先生は「折り紙を折って、指先を使うことが脳を刺激して活性化につながるが一番なのですが、折っている時の楽しさ、出来た時の喜びもとてもいいと思います。やっぱり、喜び、楽しさは健康の秘訣だと思えますよ」と話している。

### 参加者の声を聞きながら ゆっくり行う体操

午後からの『いきいき健康体操』の講師は、米澤多美子先生。米澤先生はスポーツクラブやカルチャークラブで、エアロビクスや高齢者向けの健康体操などの指導をしている。

今回はいすに座ってボールやゴ



いすに座ってボールを使って行う健康体操を指導する米澤多美子先生

ムバンドなどを使って行う健康体操で、一つ一つの運動の間には、必ず休憩を入れることが大切である。いすもボールも身近にあり、あまり無理のない体操で、自宅でも気軽に出来る。

米澤先生は「ストレッチ、筋力作り、バランス運動、有酸素運動、以上の4つを組み合わせ、その日の参加者の体調、年齢、気候、人数、時間帯などを考慮して、4つすべてを行ってもよいですし、2つ、3つを組み合わせてもいいと思います。参加者の声を聞きながら、ゆつくり行っていくことが大切ですね」と話している。

## 人とのふれあいや心のひびきあい大切

続いて『脳活性化のためのレクリエーション』の講師は、山本良江先生。山本先生はレクリエーション講師の資格取得の講義や高齢者を対象としたリハビリやレクリエーションの研究などをして

いる。国保健康体操のほか、お手玉やひもを使ったゲームで楽しく競い合い、会場内は笑顔と歓声に包まれていた。

山本先生は「だれでも、いつでも、どこでも出来る楽しいプログラムが出来たらいいなと思っています。動くこと、人のいる場所に出かけることは、一つのきっかけ作りです。人とのふれあいや心のひびきあいを大切にしたいですね」と話している。

最後は、鹿児島県在宅保健師・看護師会による寸劇「おばあちゃんのうつ病」も紹介され、ユーモラスでためになる内容であった。

参加者からは「今までにないことを経験させてもらいました」との声が聞かれた。



ひもを使ったゲームを指導する山本良江先生と楽しく競い合う参加者

## ふれあいサロンは高齢化が進むなか重要な存在

本会事業課の坪内幹哉課長は「高齢者ふれあいサロンは、高齢化が進むなか、重要な存在となっています。国保連合会では、高齢者ふれあいサロン支援者の方々が、日頃の活動を活性化できるよう研修会を県内各地で開催しています。これから、高齢者ふれあいサロンを新たに立ち上げようと思える方や、支援者になろうと思われる方がいらっしゃいましたら、ぜひ国保連合会まで、ご連絡をお願いします」と呼び掛けた。

この研修会は、高齢者の方々の声のかけ方や日頃の活動に活かせる新しいレクリエーションなどが学べる場になっている。

# いっぺこっぺ さるこう かがしま

第11回



加治木  
距離:約2.8Km  
所要時間:58分

3



こんな歴史があるんですね~



## 「県庁の記念碑」

柁城小学校の敷地の屋形があった場所。ここも石垣が当時を偲ばせてくれる。それだけでなく、西南戦争の際、鹿児島市街地が戦場になったことから、一時期県庁がこの地におかれることになった。そのことを示す記念碑がやはり屋形の一部であった小学校のプールサイドにひっそりと建っている。屋形は慶長12（1607）年に、義弘が易学者である江夏友賢に拠点とすべき場所の選定を依頼し、この地に決定された。「東の丸」や「西の丸」などが築かれ、今の小学校は「御対面所」と呼ばれる場所にあたる。

2



## 「屋形跡」

義弘の終焉の地となったのは現在の仮屋町。加治木高校のある一帯が屋形のあった場所である。黄色くて模様のような穴が無数にあるのが特徴の加治木石を使った石垣が当時を偲ばせてくれる。護国神社や石碑などが並んでいて歴史を感じさせてくれる。

1



## 「精矛神社」

精矛神社は、御祭神が鳥津義弘で、春になると美しく咲きそろう桜並木が印象的な神社である。最初、明治2（1869）年に終焉の地である仮屋町に勧請されたが、没後300年祭にあたる大正7（1917）年に現在地に造営されることになった。境内には、義弘が朝鮮の役に参戦した際、現地から持参してきた手水鉢や石臼が置かれている。

### 【現職】

2007年～ 特定非営利活動法人まちづくり地域フォーラム・かがしま探検の会代表理事(2001-2007年まで専務理事)

2005年～ 特定非営利活動法人 桜島ミュージアム 理事/特定非営利活動法人 NPOさつま 理事

### 【執筆】

連載:「続世間遺産」南日本新聞朝刊(隔週金曜掲載)2009.3～2013.5・「世間遺産」南日本新聞夕刊(毎週木曜掲載)2006.6～2009.2・「かがしま歴史まち歩き」地域経済情報(㈱鹿児島地域経済研究所発行)2006.4～・「かがしま風景ものがたり」AIM鹿児島商工会議所会報(鹿児島商工会議所発行)2013.5～・「ぶらりまち歩き」旅情報かがしま(鹿児島県観光連盟発行)2007.3～2008.3

共著:「日本を変えた薩摩おこじよ:天璋院篤姫—歴史・文化・文学の視点から—」(新薩摩学シリーズ6(鹿児島純心女子大学国際文化研究センター編)2008年)

KAJIKI

### 「毓英館跡」

加治木を江戸時代に治めていたのは島津本家の分家にあたる加治木島津家。天明4（1784）年に加治木島津家第6代の久徴によって創設された毓英館跡がある。ここは加治木における学校の始まりで、長崎から先生を招聘し、人材育成に努めた。



### 「春日神社」

加治木の中心地である網掛川へと続いている。その川沿いに下ってゆくと、霧囲みの素晴らしい春日神社に辿り着く。加治木では最も古い神社で、平安時代に藤原氏の氏神である春日大明神を、当時の郡司であった大蔵氏が勧請したことに始まる。江戸時代に入ると、島津家代々の当主が社殿の改築などに関わり、時代を越えて信仰されている。もちろん島津義弘も参詣に訪れている。



加治木まんじゅう  
もいっしょにどうぞ

### 「御里窯跡」

義弘は茶の湯を千利休に師事するほどの茶人であった。それだけに焼物にも造詣が深い。御里窯と呼ばれる古窯跡もある。この窯は、義弘が使用する茶碗などを焼くお庭窯である。朝鮮の役の際に連行してきた陶工のひとり、金海によって築かれ、朝鮮の陶法に瀬戸の手法を導入した技術で茶道具を中心に焼かれた。



東川 隆太郎  
Ryutaro Higashikawa



### 【職歴・略歴】

NPO法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事。「まち歩き」を活動の中心に据え、地域資源の情報発信や、県内及び九州各地での観光ボランティアガイドの育成・研修、まちづくりコーディネートなどに従事する、自他ともに認めるまち歩きのプロ。主なテーマは、地域再発見やツーリズム、さらに商店街やムラの活性化など。講演活動、大学の非常勤講師などを通しての持論展開のほか、新たな地域資源の価値づけとして「世間遺産」を提唱するなど、地域の魅力を観光・教育・まちづくりに展開させる活動に従事している。1972年鹿児島市生まれ。鹿児島大学理学部地学科卒。

# 知ってください！「HTLV-1」のこと

## HTLV-1って何？

HTLV-1とは、ヒトT細胞白血病ウイルス1型の略で、人に感染するウイルスの一種です。ATL（成人T細胞白血病）やHAM（HTLV-1関連脊髄症）等の病気の原因となるウイルスのことです。

国内に、約100万人を超えるHTLV-1感染者がいることが明らかになっています。以前は九州地方に感染者が多いことで知られていましたが、近年では、関東や関西の大都市圏でも増加傾向にあることが分かっています。

このウイルスの主な感染経路は、ウイルスを持ったお母さんから赤ちゃんへの母子感染（母乳を介する）や性感染などです。日常生活においては、ほとんど感染しません。

## 感染を防ぐためには？

ウイルスを持ったお母さんから赤ちゃんへの感染は、主に母乳に含まれるTリンパ球が原因となります。母乳からの感染を防ぐには、

- ① 育児用ミルクを与える
- ② 3か月以内の短期間に限って母乳を与える
- ③ 冷凍した母乳を解凍して与える

といった3つの方法が有効であると言われています。

感染を防ぐために母乳による育児ができないお母さんやご家族のいることを皆さんには知っていただきたいと思います。身近な方々がHTLV-1に対する正しい知識を持ち、お母さんや赤ちゃんを見守り支えていきましょう。

## 鹿児島県における取り組みは？

鹿児島県では、HTLV-1についての正しい知識の普及啓発及び感染者等の早期発見を目的として、以下のような取り組みを行っています。

- HTLV-1に関する相談窓口  
県内の各保健所やお住まいの市町村で相談を受け付けています。  
かかりつけの医療機関、専門医療機関にもお気軽にお尋ねください。  
鹿児島県には、患者団体（NPO 法人スマイルリボン TEL：099-800-3112）があり、感染者や発症した患者の相談にも応じています。
- HTLV-1抗体検査（血液検査）  
県内の保健所において、平日に原則無料で検査を実施しています。  
（対象者は、高校生相当以上の方になります。妊娠中の方は除きます。）  
※匿名での検査が可能ですが、事前に電話による予約が必要です。  
保健所の連絡先については、県ホームページまたは県庁健康増進課へお問い合わせください。
- その他  
このほか、妊婦向けリーフレット（Q & A）の作成・配布や普及啓発のための講演会の開催などを行っています。

県庁健康増進課 感染症保健係：099-286-2724

HTLV-1についてもっと知りたい方は、[県ホームページ](#)をご覧ください。

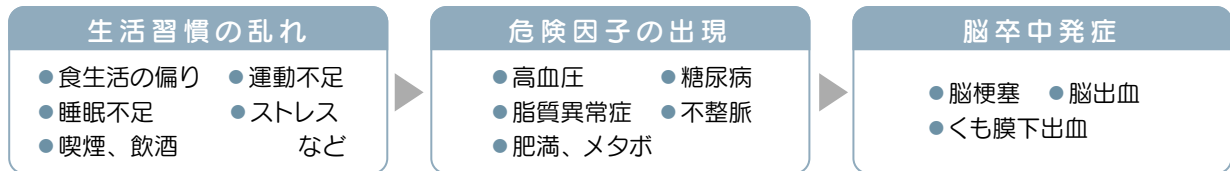
<http://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/kenko-iryoo/kansen/at/>



# 「脳卒中警報」発令中！

～鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.4倍です～

「生活習慣の乱れ」が、高血圧、糖尿病など「脳卒中の危険因子」を引き起こし、これらが悪化すると「脳卒中」が発症します。



今年度は3回シリーズで脳卒中予防について特集しています。1回目（5月号）は、1日に摂る食塩を減らしましょう！毎日の食事に、野菜をプラス1皿、2回目（11月号）は、運動不足は脳卒中の危険因子でした。3回目（今月号）は、十分な休養と適正な飲酒についてのお話です。

## ●十分な休養は健やかな睡眠から

- 現代社会は、シフトワークや長時間の通勤、インターネット等をしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。睡眠不足の長期化は、免疫力の低下や心身の不調を引き起こし、脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めてしまうため、適切な睡眠時間の確保はとても大切です。
- 適切な睡眠時間は人それぞれ、何時間眠れば大丈夫という基準はありません。睡眠不足を感じている方は、いつもの就寝時間より30分早く眠ることから始めてみましょう。また、寝付きが悪い、何度も起きてしまうといった睡眠障害の症状がある場合には、①規則正しい睡眠習慣、②継続的な運動、③適切な入浴時間、④光浴での体内時計の調整、の4つのポイントを実践してみましょう。

### ①規則正しい睡眠習慣

毎日の就寝時間がばらばらでは、快適な睡眠は得られません。体の中にある体内時計は、睡眠のタイミングを決めるほか、ホルモンの分泌などを調節し、睡眠に備えてくれるため、規則正しい生活で体内時計を整えることは、睡眠を円滑に行うための秘訣です。

### ③適切な入浴時間

入浴による加温効果は、快適な睡眠に繋がりますがタイミングが重要です。熱め（42度）のお湯なら5分程度、ぬるめ（38度）のお湯なら30分程度で、就寝時間の2～3時間前に入浴が理想です。

### ②継続的な運動

運動習慣がある人は「不眠」が少ないことが国内外の疫学研究で分かっています。特に、就寝の3時間ほど前に、軽いランニングや早足の散歩などの負担が少なく、長続きするような酸素運動を行うと効果的です。

### ④光浴での体内時計の調整

ヒトの体内時計の周期は、24時間より長めにできており、毎日早めないと、生活が後ろへとずれてしまいます。朝の光は、このズレを早める作用があるため、朝、起床直後に自然の光を取り込み、体内時計を調整することが大切です。

## ●適正な飲酒で楽しいお酒を

- 適度な範囲を超えてしまうと、脳卒中をはじめとした多くの疾患の原因となるお酒。楽しいお酒のためには適量を知り、休肝日（週2回程度）を設けることなどが大切です。
- 適正な飲酒といえるお酒の量は、純アルコールで1日20gまで、ビールだと500ml、日本酒だと1合（180ml）、25度の焼酎だと0.6合（110ml）に相当します。  
計算例：酒の量（ml）×度数×比重＝純アルコール量（g）

$$\text{焼酎 } 100\text{ml} \times 0.25 \times 0.8 = 20\text{g}$$

- この他、厚生労働省の「健康を守るための12の飲酒ルール」に基づき、自分の健康を守り、他人を傷つけない飲酒を行きましょう。

## ★健康を守るための12の飲酒ルール★

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 赤型体質も少なめに
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと
6. 寝酒は極力控えよう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に検診を

※1ドリンク＝ビール：ロング缶の半分  
チューハイ：コップ1杯  
焼酎（25度）：約0.3合

かごしま

皆さんの健康づくりをサポート

# 食の健康応援店の取組を紹介します。

私たちの健康は、社会経済的な環境の影響を受けることから、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、健康を支える環境を整えることが大切です。

そのため、鹿児島県では、健康に配慮したメニューや健康に関する情報を提供する飲食店や惣菜店を「かごしま食の健康応援店」として登録し、その拡大を図ることにより、健康な食環境づくりに努めています。

応援店は、平成27年11月17日現在755店舗です。飲食店の店舗名や所在地は県のホームページで紹介していますので、外食される場合の参考にしてみませんか？

## 《応援店の取組内容》

※お店によって、取組内容は異なります。各店舗の取組内容は、県のホームページを御覧ください。

<http://www.pref.kagoshima.jp/>（健康・福祉→健康・医療→健康づくり→栄養・食生活）

### 応援店の取組 栄養成分の表示

	ゴールドコース	例 栄養成分表示がある
メニューの エネルギーや食塩 などを知りたい時は…	エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、 カルシウム、食塩相当量を全て表示	エネルギー 620kcal タンパク質 20g
	シルバーコース	脂質 12g 炭水化物 40g 食塩相当量 1.0g
	エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、 カルシウム、食塩相当量のうち、1項目以上を表示	

### 応援店の取組 ヘルシーメニューの提供

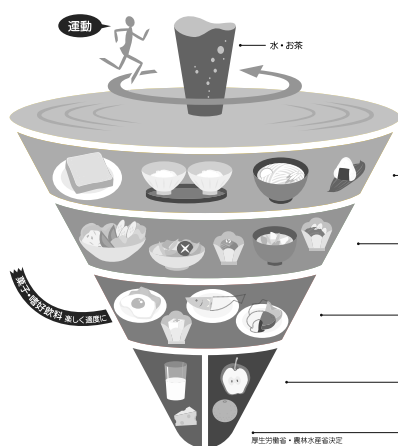
バランスの 取れたメニューを 食べたい時は…	● バランスばっちりメニュー：1人分 500～700kcal でバランスの取れたメニュー
	● 55（ゴーゴー）メニュー：1人分 550kcal でバランスの取れたメニュー
	● 野菜たっぷりメニュー：1人分で野菜を120g以上使用
	● カルシウムたっぷりメニュー：1食（品）あたりに含まれるカルシウムの量が200mg以上
	● 脂質ひかえめメニュー：1食あたりに含まれる脂質の量が15g以下
	● 食塩ひかえめメニュー：1食あたりに含まれる食塩の量が3.4g以下

### 応援店の取組 ヘルシーオーダーへの対応

ご飯の量を減らしたり、 薄味に配慮して くれるなどの希望を 聞いてほしい時は…	㉞ エネルギーの調整ができる。 〈例〉 ● ごはんの量を減らすことができる。 ● 主食の量が通常の1/2のメニューがある。 ● 低エネルギー甘味料（飲食用）がある。	例 →	ごはんの量を 選べます
	㉟ 食塩の調整ができる。 〈例〉 ● 減塩しょうゆ等の食塩が少ない調味料を選択できる。 ● 料理にかける調味料の量を減らしたり、自分でかけることができる。	例	減塩醤油を 選べます
	㊱ 脂質の量の調整ができる。 〈例〉 ● ノンオイルドレッシングや低脂肪マヨネーズなど脂質が少ない調味料等を選択できる。 ● ドレッシングやマヨネーズの量を減らす（自分でかける）ことができる。	例	ノンオイル ドレッシングを 選べます

応援店の取組 **食事バランスガイドの表示**

1品以上のメニュー等について、食事バランスガイドを表示



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食 <small>ごはん(中盛り)だったら4杯程度</small>	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、焼うどん1食、ロコモコ丼 15分分 = ごはん(中盛り)2杯、うどん1杯、おにぎり2個、炊き込みご飯
5.6 副菜 <small>野菜料理5皿程度</small>	1つ分 = 野菜サラダ、ほうとう(野菜の多い)、煮干し、ほうとう(野菜の多い)、ひじき炒め、煮豆、煮物、きのこ炒め 2つ分 = ほうとう(野菜の多い)、煮干し、ほうとう(野菜の多い)、ひじき炒め、煮豆、煮物、きのこ炒め
3.5 主菜 <small>(肉・魚・卵・大豆料理)から3皿程度</small>	1つ分 = 焼肉、鶏肉、魚、豆腐、肉の炊き込み、肉の炊き込み、肉の炊き込み 2つ分 = 焼肉、鶏肉、魚、豆腐、肉の炊き込み、肉の炊き込み、肉の炊き込み 3つ分 = 焼肉、鶏肉、魚、豆腐、肉の炊き込み、肉の炊き込み、肉の炊き込み
2 牛乳・乳製品 <small>牛乳だったら1本程度</small>	1つ分 = パン(バター塗)1枚、ヨーグルト(ストロベリー)1杯、ヨーグルト(ストロベリー)1杯、ヨーグルト(ストロベリー)1杯 2つ分 = 牛乳1本
2 果物 <small>みかんだったら2個程度</small>	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、梨1個、ぶどう1房、桃1個

※右にはサービシング(食事の提供量の単位)の図

応援店の取組 **あまみ長寿食材の利用**

あまみ長寿食材を主たる材料とした料理を提供し、その食材名、産地名を表示

応援店の取組 **その他**

その他、健康に配慮した取組で県民の健康づくりを応援します。



**禁煙・完全分煙**

**バリアフリー**

子どもや高齢者、障がい者が利用しやすい施設・設備、食べやすい工夫をしている。



このステッカーが貼ってあるお店が「応援店」です。

新たに応援店に登録していただける飲食店や惣菜店を募集しています。

対象となる店舗：飲食店、弁当・惣菜店、社員食堂、その他食品関連企業など

申し込み用紙は、県の窓口にあります。

県のホームページからもダウンロードできます。

詳しくは、電話、FAX、メール等で県の窓口にご連絡ください。

食の健康応援店に  
来て良かったね

**【県の窓口・お問合せ先】**

鹿児島県庁健康増進課 Tel.099-286-2717 Fax.099-286-5556

ホームページ <http://www.pref.kagoshima.jp/> (健康・福祉→健康・医療→健康づくり→栄養・食生活)

各地域振興局・支庁保健福祉環境部健康企画課

屋久島事務所保健福祉環境課・徳之島事務所保健衛生環境課