

保健師ルポ

住民の健康づくりは職場の環境整備と自分の健康づくりから

南大隅町役場

町民保健課 健康づくり係

保健師

白川 まり

南大隅町根占保健センター



色も年齢もとりどり。保健センターの皆さん(筆者前列右端)

自然がいっぱい!
人情味あふれるまち



特定健診受診率の
目標値65%

平成17年3月31日に旧根占町と旧佐多町が合併した南大隅町は、大隅半島の南部にあり、九州本島最南端の佐多岬を有しています。また、雄川の滝はコマーシャルにも採用されたこともあり、今話題のスポットです。

みなさん、ぜひお越しください。

南東側は大隅海峡、西側は鹿児島湾(錦江湾)に面しており、三方を海に囲まれた半島の先端の町で、西には薩摩半島の指宿市、南には種子島、屋久島があり、天気の良い日には、種子島や屋久島が見える時もあります。

自然あふれる町であり、錦江湾を見下ろす高地にある野尻野地区、大中尾地区では自然の風を利

用した風力発電による電力供給がなされています。また、カンパチ・イセエビ・ピーマン・ジャガイモ等おいしい物もたくさんとれ、毎年季節の移り変わりを楽しんでいるところです。

合併した当初は人口1万432人(根占地区6878人、佐多地区3554人)、高齢化率40・39%(根占地区36・08%、佐多地区48・71%)でしたが、平成28年9月1日現在では人口7838人(根占地区5535人、佐多地区2303人)、高齢化率45・78%(根占地区41・82%、佐多地区55・28%)と大幅に人口も減少し高齢化率においては県下ナンバー1を独走中です。出生数も同じ傾向をたどり、54人から35人へと少なくなっています。

合併した当初、出産後里帰りをした方へ新生児訪問のため佐多邊塚地区へ行くことになりました。初めての場所であり、地図を片手に1時間の道のりを不安を抱えながら行つたことを思い出します。

三 初めての異動

採用から18年目にして初めての異動があり、包括支援センターに3年勤務しました。

今まで先輩保健師に頼りつきりでしたので、保健師の1人配置はとても不安で初めのうちは何をどうして良いか、自分の立ち位置が見いだせず不安定な時期が続きましたが、同僚のおかげで、なんとか乗り越えることができました。

そして、平成27年度に再度保健センターに配属になり今度は先輩保健師と交代。それまで担当していた業務ではなく、またもや初めての業務の担当へ。それに加えて保健師1人残してすべての職員が異動。昨年度は嵐のように月日が流れ、再度不安定な時期が訪れましたが、これも同僚に助けられ、前回の異動でついてきた自信と合

年齢はいつてますが、恥ずかしがら今になつて全体を見渡せるようになりました。そのため、仕事が楽しくできるよう職場の雰囲気づくりに配慮しているつもりです。自分自身が安定していないと、仕事を安定せず、住民にも迷惑をかけてしまうと常に思っています。

現在、保健センターには町民保健課長補佐（唯一の男性）、保健師（職員）3名、嘱託保健師1名、今年1月から採用された管理栄養士1名、他事務職3名（1名は嘱託）、歯科衛生士1名（パート・事務兼務）がおり、保健衛生係・健康づくり係業務と特定健診の業務を行っています。

これまで管理栄養士業務は雇いあげてきましたが、今年から職員としていつでも保健センターに常駐して健康づくりに取り組んでもらう各事業への参加でポイントを付与する仕組みです。

健（検）診を受診したら3ポイント、運動教室参加で2ポイント等さまざまです。20～39ポイントで100円、40～59ポイントで2000円、60ポイントで3000円の商品券と交換ができ、地域の商店街で使用できますので、地域活性化の一部にもなっていると思います。

平成26年度は545人の登録で7万7000円分の交換、平成28年度は1523人の登録で27万7000円分の交換があり増えてきています。まだ課題はありますが、少しずつ普及して健康づくりに取り組んでもらいたいと思います。

これからも、住民の健康づくりのお手伝いができる環境をしっかりと整えられるよう、また自分自身の健康管理もしっかりとできるように職員みんなで協力していくたいです。

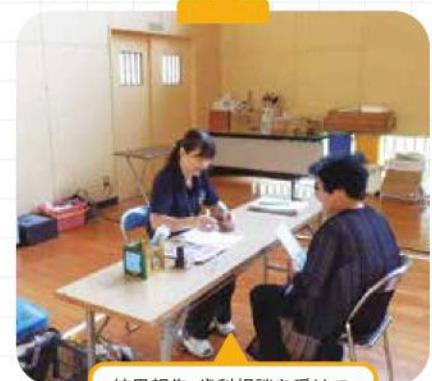
駐しており、また社会人枠での採用でしたので、即戦力になつています。

四 健康づくりで商品券ゲット

わが町で特別行つている事業は特にないのですが、最近取り組み始めた事業を紹介します。平成26年度からわが町では「マイレージボーポイント事業」を始めました。申請

の段階で健康づくりの目標を立ててもらいます。そして目標に向かって健康づくりに取り組んでもらう各事業への参加でポイントを付与する仕組みです。

私たち職員も健康づくりに取り組んでいることがあるので、最後に紹介したいと思います。



結果報告。歯科相談を受けてマイレージボーポイントを押す様子



癒しのスポット
雄川の滝



市町村の取り組み



トレーナーの助言のもと、さまざまな器具を使っての筋力トレーニング



受付・体重測定後の準備運動ストレッチ



全身運動になる踏み台昇降

健康づくり支援教室 曽於市

健診受診後の健康づくりを支援する

いつまでも元気で自立した生活を送るために、筋肉を一定水準以上維持していかなければならない。人の身体は年とともに変化し、筋肉や神経、骨、血管などあらゆる組織の諸機能は加齢とともに低下する傾向にある。そこで特定健診受診後の教室で、生活習慣病発症予防・重症化予防を目的とした曾於市の「健康づくり支援教室」を紹介する。

曾於市は、大隅半島の北部にあって、一部は宮崎県にも接している。弥五郎さんが有名で、桐原の滝や溝ノ口洞窟などの名所もたくさんあります。豊かな自然は、ゆずや白菜、黒豚などの特産品も育んできた。そんな曾於市は、住民の健康づくりにも力を入れている。平成21年度に医療費分析を行った結果、いわゆる生活習慣病にかかる医療費の割合が高いことが分かった。そこで、生活習慣病の発症、重症化を予防するために「健康づくり支援教室」を始めた。

□
教室で適度な運動の必要性を実感



脳のトレーニングにもなるスクエアステップ



藤田ルミ保健師

教室に参加することで、身体面だけでなく精神面の向上もみられ、健康寿命の延伸が期待できます

この日訪れた末吉会場のそお生きいき健康センターでは、健康づくり支援「筋力アップ教室」が行われていた。毎週金曜日に特定健診の受診者を対象として、昼の部と夜の部2回開催する。ここ末吉会場の他に、大隅会場と財部会場の2カ所でも開かれる。

この教室の特徴は、一人一人の身体の状態に合った運動が行えること。そして食事にも気をつけてもらうため、栄養指導を取り入れていること。教室の内容は、受付と体重測定を行い、準備運動のストレッチ、月替わりのエクササイズ、ステップ運動と筋力トレーニングを行う。

この日ストレッチのあとに始まつた月替わりのエクササイズは、

スクエアステップ。ステップしながらマットの枠に足を置いていくため、敏捷性も鍛えられる。足の細かい動き、そしていろいろなことを考えながら行うので、脳のトレーニングにもなりそうだ。

次は踏み台昇降。動きは単純だが、しつかり身体を動かせ、全身運動になる。

続いてジムに移動して、さまざまな器具を使ってのトレーニング。どの器具を使うかは本人の希望だけでなく、トレーナーからの助言もあるので安心だ。参加者はとても意欲的で、適度な運動の必要性を十分に感じているようだつた。

曾於市保健課健康推進係の藤田ルミ保健師は「体力測定の結果、全ての測定項目で改善が見られた。平成26年度からは体幹と手足を運動させて、全身を使って行う種目を取り入れ、運動強度を上げた。そのことで、主に脚の筋力や持久力の向上につながつたと考えられる。また、特定健診の血液検査の結果から、脂質・肝機能・血糖の変化を調査したところ、46・5%の方に改善がみられた」と話した。

曾於市では、これから教室だけでなく、自宅や健康増進施設での自主運動をする機会を増やすことなど、新たな取り組みも行っていくようだ。



保健師の日線

筋肉細胞の仕事と糖尿病の話

保健活動を考える自主的研究会

保健師 門田 しづ子

糖尿病の治療は、3段階ある

糖尿病の判定には、主に血液のHb A1c値(ヘモグロビンエーワンシー)を測定します。

(資料1・資料2をご覧ください)

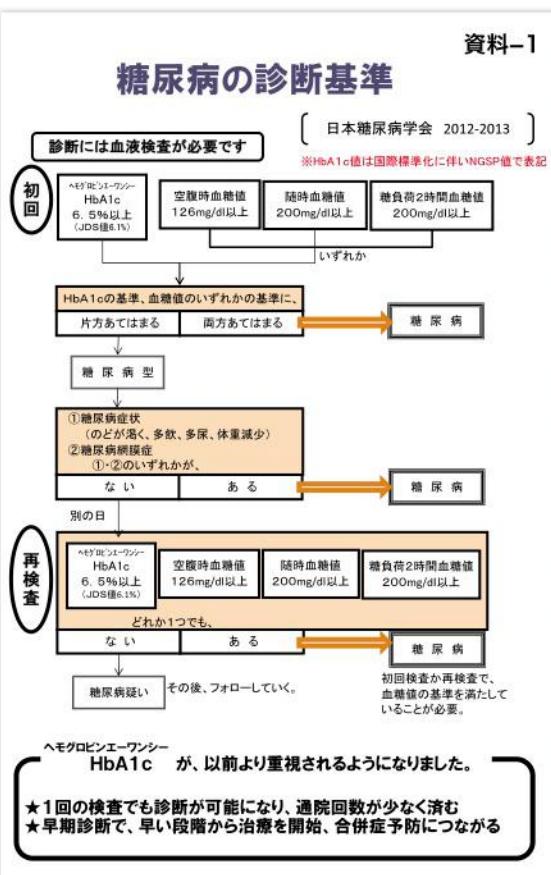
糖尿病と判定される方は、日本糖尿病学会の「糖尿病の診断基準」で見る

糖尿病の治療は、3段階ある

糖尿病の判定には、主に血液のHb A1c値(ヘモグロビンエーワンシー)を測定します。

(資料1・資料2をご覧ください)

糖尿病と判定される方は、日本糖尿病学会の「糖尿病の診断基準」で見る



C5.5%以下の方は、詳しい検査をすると糖尿病型や境界型と判定。また①と②の方には薬物療法は開始されません。

この段階では、医師から「まだ薬を飲むほどではない」と判断されるため大したことはない「糖尿病ではない」と思われる方が多く、生活習慣を変えることなく過ごされるようです。

しかし、この段階から治療の基本である食事療法と運動療法を開始する必要があります。また、薬物治療やインスリノン注射が開始される段階から3段階においても食事療法と運動療法は基本です。3つの治療がそろって初めて良好な血糖コントロールができます。

そこで、今回は、糖尿病の発症予防と重症化予防のために「運動療法」をメカニズムの視点で考えてみたいと思います。

筋肉細胞は糖を燃やす場所

私達の身体の中に食べ物が入ると、糖は小腸で吸収されて肝臓に運ばれています。(食事療法は、第2回の肝臓の仕事に掲載)

次に、糖は肝臓から筋肉細胞に運ばれ燃やされています。

その時間帯は、食事開始から約1時間後と考えられています。

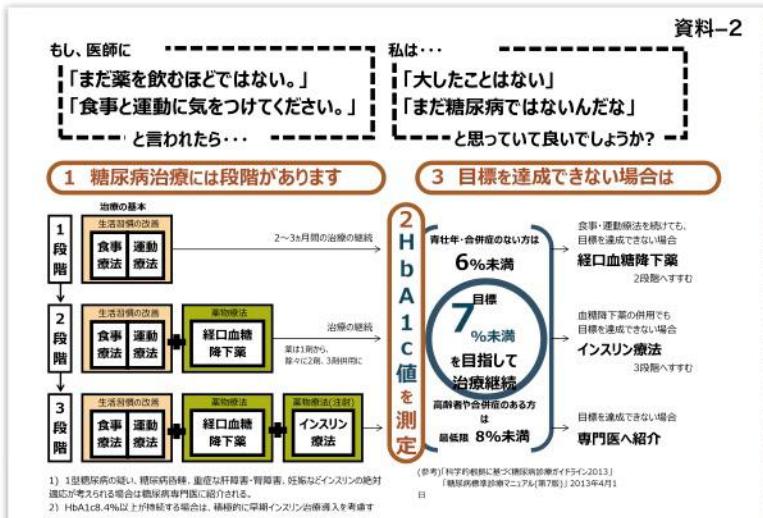
(資料3をご覧ください)

常に働いている方は、食後1時間後に血糖を下げるインスリン(▲)が正

筋肉細胞にやつてくる糖(★)を、細胞の中に入れて燃やすことができます。そして、食後の血糖値が140mg/dl未満に下がり、約2ヶ月間の平均値もHbA1c5.5%以下に維持できます。このように糖は、肝臓通り、筋肉細胞で燃やされて消費されていきます。

筋肉細胞にやつてくる糖(★)を、細胞の中に入れて燃やすことができます。そして、食後の血糖値が140mg/dl未満に下がり、約2ヶ月間の平均値もHbA1c5.5%以下に維持できます。このように糖は、肝臓通り、筋肉細胞で燃やされて消費されていきます。

【資料-2】



運動療法で血管を守る

しかし、糖尿病の方や糖尿病型、境界型の方は、インスリン作用不足の①インスリン抵抗性（うまく働かない）を起こし、食後は血液中の糖がウロウロしている高血糖状態を起こしていま

す。このような状態を短期間でも放置していると、太い血管の動脈が傷み心筋梗塞等を起こしたり、長期間の放置により細い毛細血管に障害が起こる合併症を起こしたりします。

この状態を改善するには、筋肉細胞にやってくるたくさんの糖を筋肉細胞にやったままで、細胞の中に入れて燃やしていくという考え方です。

なぜ、インスリンをあまり使わなくて済むのかと言う理由は、筋肉が動くと筋肉の収縮が起こりインスリンが扉を開けなくても、糖が勝手に筋肉細胞に入ってくれるためです。

インスリン作用不足の方にとっては、この時間をねらった運動はインスリンの無駄使いをしないで血糖値を下げる効率的な療法です。

しかし、1日約3回の食事を摂るため、その都度、食後の血糖値は上がります。食後に小まめに動くことを心掛けた②糖の燃える時間は、動き始めて約30分間位

そのため、医師から糖尿病のどの段階においても食事療法とともに、食後の運動療法を強く勧められます。

効果的な運動療法とは？

①食事開始後約1時間から動き始める

筋肉細胞にやったままでの糖をインスリンをあまり使わないので、細胞

の中に入れて燃やしていくという考

え方です。

なぜ、インスリンをあまり使わなくて済むのかと言つ理由は、筋肉が動くと筋

肉の収縮が起こりインスリンが扉を開けなくても、糖が勝手に筋肉細胞に入

てくれるためです。

インスリン作用不足の方にとっては、

この時間にねらった運動はインスリンの無駄使いをしないで血糖値を下げる効率的な療法です。

は、そんなに長時間運動をする必要はないそうです。

③朝食前の空腹状態での運動を考える

空腹で運動を開始すると、身体は血糖を一定に保とうとする働きによつて、肝臓や脂肪の組織に蓄えた燃料を使います。すると、②同様のことが起こります。

起きたらなるべく早めに朝食を摂り、筋肉細胞に糖が入る時間帯に運動をすることをお勧めいたします。インスリン作用不足の血糖コントロールが難しい方に適しています。

（資料4をご覧ください）
また、血糖を下げる薬を内服されたり、インスリン注射をしている方の中には低血糖を起こす方も見られます。

運動の仕方によつては逆効果とな

ることもありますので、医師と相談して行なうことが必要です。

筋肉細胞は糖の貯蔵庫でもある

筋肉細胞は糖を燃やす仕事をして

いますが、筋肉を動かすために糖を蓄えています。肝臓のように他の細胞のエネルギーのために使うことは

なく、筋肉自身を瞬発的に動かす時に使います。

その量は人により違いますが、約250g位です。

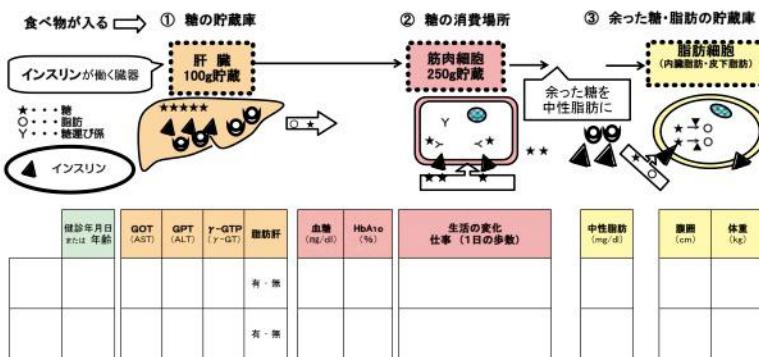
（資料3・資料5をご覧ください）
糖を筋肉細胞に取り込む運び屋をして

いるのが、GLUT4（グルット4）と呼ばれるたんぱく質です。

（資料3は Y印）

あなたの健診データでインスリンの仕事を考えてみましょう

～食べた物が体の中でどのように変化していくのでしょうか！～



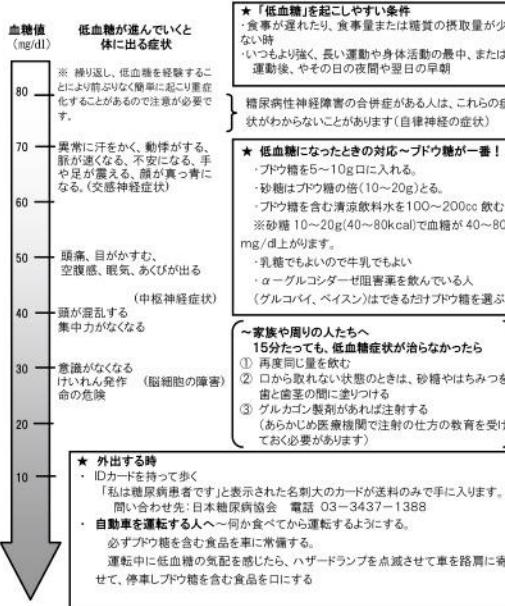
運動開始すると初めは主に糖がエネルギー源として利用されます。血糖が少なくなると、もうひとつの身体を使い始めます。すると、脂肪を使うことで、血糖を上げるホルモン（アドレナリン等）を出し始めます。血糖値を下げるために

低血糖症

からだに必要な糖がなくなる～命にもかかる大事な症状です
血糖を下げる薬を飲んでいる人、インスリンを使っている人が注意すること

血糖は本来60～140mgの範囲で保たれています。
「低血糖」は血液100ccあたり70～50mgまで血糖が急速に低下した状態です。
脳にエネルギー（糖）がいかなくなります。

*脳細胞（中枢神経）は糖しかエネルギーとして使わない



資料-4

また、血糖を下げる薬を内服されたり、インスリン注射をしている方の中には低血糖を起こす方も見られます。

運動の仕方によつては逆効果とな

（資料3・資料5をご覧ください）
糖を筋肉細胞に取り込む運び屋をして

いるのが、GLUT4（グルット4）と呼ばれるたんぱく質です。

（資料3は Y印）

血糖コントロールには グルット4が重要な役割を 担っている

インスリンは、糖を筋肉細胞に入れ仕事をしますが、たくさんのインスリンがあつても駄目なんです。グルット4がないとあまり糖を取り込みません。

筋肉細胞にグルット4が多いと、糖

を取り込む能力が高まつて血糖値が下がります。普段は筋肉細胞の奥にいますが、インスリンからの信号で細胞の表に出でてきます。インスリンに代わつて、グルット4が糖の取り込みを促します。

結果、グルット4が多い方は、糖がたくさん必要な運動時はインスリンに

負担をかけないで、筋肉で糖を消費し血糖値を下げることができます。

インスリン作用不足の方にとつては、血糖コントロールのために普段から増やしておきたい心強い味方グルット4ですね。

グルット4の数は、何によつて決まつているか

体を動かすことで筋肉が働き、筋肉の仕事の量に応じて糖の取り込みが違つてきます。そして、その筋肉の仕事の量に合わせてグルット4の数は増えたり減つたりします。

つまり、筋肉をよく使つたり筋肉量の多い方は、グルット4の数が多くあります。糖をすいすい細胞に入り込

ませ燃やすため、糖の消費量が大きくなる血糖値が下がりやすい方です。

反対に、筋肉をあまり使わない筋肉量の少ない方は、グルット4の数が少ないので、糖もインスリンもダブついてしまい糖を燃やす消費量も小さく、血糖値も下がりにくい方です。

では、

糖を燃やす消費を基礎代謝と言

い、基礎代謝量を決めているのは筋肉量で運動で増えます。

運動を始めた方は、しばらくの辛抱を

筋肉が少なかつたり、また筋肉を使うことが少なかつた方は、筋肉細胞内の糖の貯蓄が少ないので燃料不足になります。運動を始めると、運動の刺激によつてグルット4の数が増え糖の取り込みが急速に始まり、血糖値も下がります。すると、糖が少ないために細胞に入らなくなる燃料不足となつて空腹感が増します。

運動をすることでかえつて食欲が増進し、過食になる理由です。

しかし、ここで辛抱すると後々いい事が起ります。このときは「にせの空腹感がきた」と考えやり過ごしていると、私たちの身体は血糖を一

定に保とうとする働きによつて、肝臓や脂肪の組織に蓄えた燃料が使われます。(17ページの③と同じ)

結果的に、脂肪肝や体脂肪量の減少につながり、血糖値も下がり血液データが改善していきます。

ただし、低血糖症状を起こしやすい方は、ご注意ください。(資料4)

*資料1から5までは、実際の保健指導で使用している「保健活動を考える自主的研究会」の「からだノート」を掲載。



「保健活動を考える
自主的研究会」

保健師

門田 しづ子

昭和52年 保健師資格取得後、静岡県内の国保保健師として就職
その後、昭和55年まで市町村保健師として働く(国保保健師の名称変更)
昭和63年 平成14年 静岡県磐田市の行政保健師として保健活動に従事
上記職場を退職
その後、株式会社プリヂストン磐田工場の産業保健師としてメタボリックシンドロームを中心とした保健指導に従事
平成22年~ 退職後、兵庫県に転居
平成24年3月まで県内尼崎市の非常勤嘱託として特定健診の保健指導に従事。現在は、フリー保健師として自治体等のコメディカルに対して保健指導技術研修の講師を務める
「保健活動を考える自主的研究会」の会員
国立保健医療科学院「生活習慣病対策健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修」計画編講師

MBC テレビ毎週水曜日 10:20~10:30 放送中

毎日を健康に過ごすために バランスのいい食事、無理のない運動、十分な休養を

◆ 健康のための食事・運動・休養 ◆

国保で
HOT
情 報

健康に過ごすためには、身体活動や食事、休養などの生活習慣を見直し、必要に応じて改善することが重要です。鹿児島県国保連合会では、10月を健康増進月間と定め、健康のための食事・運動・休養について、鹿児島県栄養士会の油田幸子理事、柳田豊健康運動指導士、鹿児島県民総合保健センターの桶谷薰副所長にお話を伺い、10月12日と10月19日、10月26日の3週にわたってお伝えしました。

図1

5大栄養素の特徴

三大栄養素

炭水化物: 稲穀と食物繊維の総称 エネルギー源として重要 = 4kcal/g 1日最低100~150gが必要。脳の栄養として必須。 <small>《炭水化物の多い食品》 ごはん 麦パン うどん フォーブ 麦ぱ らーメン さつ芋 じゃが芋 小麦粉 とうもろこし</small>
脂質: エネルギー量が高い = 9kcal/g 貯蔵に最適 脂肪酸の質によって働きが異なる。 <small>《脂質の多い食品》 脂肪用油 バター マヨネーズ ごま油 花生 アーモンド</small>
たんぱく質: エネルギー量 = 4kcal/g 筋肉の構成成分として重要。 他の栄養素で代用がきかない。 <small>《たんぱく質の多い食品》 肉 魚 肥 豆腐 牛乳 さつまいも ハム 油揚げ (過剰の多い食品があるのに要注意)</small>
ビタミン=脂溶性ビタミン・水溶性ビタミンがある。(Ookal) 代謝や生理機能を維持・外界から摂取 <small>《ビタミンの多い食品》 胡瓜 きのこ 海藻 果物</small>
ミネラル=マクロミネラル・ミクロミネラルがある。(Ookal) それぞれ独特の働きを持つ <small>《ミネラルの多い食品》 野菜 きのこ 海藻 果物</small>



油田幸子理事

——「テーマは『食』と言つことですが
油田理事／「食べる」ということは、口から栄養素を自分の体に入れることです。その栄養にもいろいろな性格(働き)があり、これだけを摂つていれば大丈夫と言う栄養素はありません。代表的な栄養素は、図1の五大栄養素です。その中でも上段の栄養素は三大栄養素と呼ばれ、エネルギーを持っている栄養素です。脳の栄養として必須の炭水化物は、貯蔵に最適な脂質。筋肉の構成成分として重要なたんぱく質。これらは、代謝や生理機能を維持するビタミン。それぞれ独特な働きを持つミネラルを加えたものが五大栄養素です。

——上手に組み合わせるとどうですか。
油田理事／上手な組み合わせを考える一番便利な方法がランチブレート・和食メニューです。ご家庭では、主食・主菜・副菜など1汁3菜程度の和食のお膳に盛りつけたスタイルを想像していただければよいと思います。

——これからどのように気を付ければいいでしょうか。

油田理事／鹿児島県が健康増進のためにいち早く出した脳卒中警報を解除するためにも、糖尿病からの透析を予防するためにも、食塩の摂取量を減らし動脈硬化予防に努めることです。鹿児島のお料理は、甘辛いと言われます。鹿児島は「食材の宝庫」、新鮮な食材は、調味料を必要としないと言われます。鹿児島に生きることの幸せは、食の豊かさにあると思います。

——健康的に脂肪を落とすためには
柳田運動指導士／ウォーキングだけを実施するよりもウォーキングの前に筋力トレーニングを実施

——プラス10とは
柳田運動指導士／どのような内容のものでもいいので10というキーワードで今までの生活にプラスする考え方です。例えば犬の散歩、庭先での作業や掃除などを10分長くするとか、階段の昇降やスクワットを10回するとか、運動に限らずに身体を動かす動作(身体活動動作)を少し増やしていくようになります。それから本格的に運動を取り入れると良いでしょう。種目は手軽に取り組めるウォーキングが良いでしょう。

——10をキーワードに身体を動かす
柳田運動指導士／さまざまな運動種目がありますが、メタボや口腔の予防・改善を念頭に置いた

——健康づくりのための運動は何が？
柳田運動指導士／さまざまな運動種目がありますが、メタボや口腔の予防・改善を念頭に置いた場合、さまざま要素の運動種目を実施した方が良いと考えます。しかしながら今から健康づくりを始める方や運動が苦手な方などはまず、「プラス10」を意識すると良いでしょう。

してから行つた方が、脂肪燃焼効果が高いとされています。そこで筋トレーニングと有酸素系運動を複合的に実施して太りにくい、リバンドしにくい体を作り、効率的に脂肪を落としましょう。また、運動実施後はしっかりとストレッチを行い、筋肉を柔軟に保ちましょう。

規則正しく十分に睡眠を

健康のための休養とは

桶谷副所長／ 休養の中でも睡眠についてなんですが、メンタルヘルス不調やうつ病の約8～9割に不眠症状があることから、睡眠による休養を十分にとることは重要なことです。図2をご覧ください。これは厚生労働省が作成した睡眠12

箇条です。

—適度な運動、しっかりと朝食、ねむりとめざめのメリハリをとあります
すが。

桶谷副所長／ 1日30分以上の歩行を週5日以上実施している人は、入眠困難、中途覚醒を自覚する割合が低いというデータがあります。良い睡眠のためには定期的な運動習慣が大切になってしまいます。

日常生活の中で、少しずつ運動を取り入れていきましょう。また、朝食を食べないことが多い人は、睡眠－覚醒リズムが不規則という結果がでています。朝食をしっかりと摂ることで、こころとからだを目覚めさせ、元気に一日をはじめることが大切です。



- ・正しい姿勢で腹をひっこめる
- ・肘を軽く曲げ腕を振る。特に後方を意識する
- ・前後に脚を広げた時に両膝がしっかり伸びた状態をつくり、歩幅を広げる
- ・ウェストのあたりで上半身と下半身が捻られるようにする

柳田豊健康運動指導士

桶谷副所長／ 眠れない、その苦しみをかえずには、専門家に相談をとりますが。桶谷副所長／ 平均6～8時間ですが、個人差が大きく、日中スッキリと過ごせているなら心配ありません。

—成人の睡眠時間は、どのくらいで十分でしょうか。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかりと朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避け、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 老年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかえずには、専門家に相談を。

図2

健康づくりのための睡眠指針 2014
～睡眠12箇条～



桶谷薰副所長

桶谷副所長／ 2週間以上「寝つけない」「熟睡感がない」「十分に眠つても日中の眠気が強い」などが続く場合は早めに専門家に相談することをお勧めいたします。

いっぺこっぺ さるこう かごしま

硫黄島



① 黒木御所跡

南の島ゆえに流人の島でもあり、また日本本土で生活することができなくなった人々が流れ着く島でもあった。そんな流れ着いた人々のひとりに源平合戦で亡くなったとされる安徳天皇がいる。言い伝えによると、数多くの家来を引き連れて流れ着き居住したのがこの場所とされている。現在は村によって整備され、当時使用していた井戸などが保存されている。また安徳天皇の子孫家とされる長濱家の史料も展示されている。

② 熊野神社

硫黄島大権現とも呼ばれ、港を望む場所に建立されている。その名前の通り、紀州の熊野権現から御祭神などを勧請したといわれている。勧請したのは、平清盛ら平家の転覆を謀った罪で配流された僧俊寛、平康頼(やすより)、藤原成経(なりつけ)。早く赦免してほしいとの思いを込めての勧請であった。この神社から登場する旧暦8月1、2日に行われる八朔踊り(はっさくおどり)では、独特の面をつけた「メンドン」が登場して訪れる人々を沸かせる。



③ 安徳天皇墓所

壇ノ浦の戦いから逃れてきた安徳天皇は寛元元(1243)年に66歳で亡くなったとされている。その天皇他お付きの人々の墓が並ぶ場所がここである。五輪塔や宝篋印塔(ほうきょういんとう)などの古石塔が幾種類にも並んでいる。この一帯は別名「御前山」とも呼ばれている。墓所の奥には安徳天皇の妃である櫛笥局(くしげのつぼね)の墓もある。

今から約7300年前に破局的噴火により陥没した鬼界カルデラの一部にある火山の島が硫黄島である。訪れる人々を圧倒させる風景は、その名残りでもある。それだけに鬼界ヶ島と呼ばれる時期があった。現在は、火山のめぐみである温泉もあり、特産の大名竹は最高に美味しいと、観光にも力をいれる島である。今回はそんな島を散策してみよう。

活火山と歴史の島・硫黄島を歩こう

所要時間
120分距離
約6.5km

4 俊寛堂

歌舞伎の演目にもなっている僧俊寛の悲劇。平家転覆を謀った鹿ヶ谷の陰謀によって、配流されたが、俊寛だけは赦免されることなく、この島に住み続けて亡くなったとされている。その俊寛の墓とされる場所がここ。島の方々が長い間にかけて大切にしてきた場所でもある。墓のあるお堂への道はまるでじゅうたんのように苔が敷き詰められていて、とても雰囲気がある。



5 平家城跡

島では北側に位置する高台が平家の城と呼ばれる場所である。ここからは、まず鹿児島本土がよく見える。天気の良い日には開聞岳なども望むことができる。反対側には硫黄島の最高峰である硫黄岳がそびえるようである。火山ガスをつねに出し続けている姿には圧倒される。その裾野の海岸付近は、硫黄岳由来の熱水が流入していることから色が変色していることが分かる。こうした眺望の良さから、逃れていた平氏の侍たちが追ってくる源氏を監視していたとされている。また、歌舞伎公演記念の銅像もある。



6 岳の神

別称藏王(ざおう)権現社で、社殿が硫黄岳の方向を向いているのが特徴。現在でも噴火活動を繰り返している硫黄岳は、まさに力の象徴でもあり、島の神社のなかで最も力のある神社とされ、島の人々が初詣などで、最初に訪れる神社とされている。熊野神社と両方あわせて両社権現ともいわれ、祭礼も同じ日に開催される。正面にある赤い鳥居が目印。



プロフィール

東川 隆太郎
Ryutaro Higashikawa



【歴史・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、地域的魅力を観光・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。

【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・かご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(隔週木曜掲載)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
「かごしま歴史まち歩き」地域経済情報(株鹿児島地域経済研究所発行) 2006.4～
「かごしま風景ものたり」アイム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」旅情報かごしま(鹿児島県刊行連盟発行)2007.3.～2008.3.
・著書
「日本を変えた薩摩おこじょ 天璋院篠姫－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

エイズについて考えよう!

11月16日～12月15日は「鹿児島レッドリボン月間」です。

WHO(世界保健機関)は、1988年にエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として12月1日を「世界エイズデー」と定めました。

鹿児島県では、「世界エイズデー」を中心とした1か月間(11月16日～12月15日)を「鹿児島レッドリボン月間」と定め、正しい知識の普及啓発及び感染等の早期発見を目的として、以下のような取り組みを行います。

平成28年度
「世界エイズデー」スローガン
知っていても、分かっていても
AIDS IS NOT OVER

エイズ予防推進街頭キャンペーン

日時:11月19日(土)10:00～12:00
場所:鹿児島中央駅
内容:啓発グッズの配布、
レッドリボンツリーの設置

HIV(エイズ)休日・平日夜間検査

県内の保健所で休日・平日夜間に原則無料でHIV(エイズ)検査を実施します。

※要予約(鹿児島市保健所は予約不要)

※検査日程については、県ホームページ又は各保健所へお問い合わせください。

各保健所問い合わせ先

保 健 所	電 話 番 号	保 健 所	電 話 番 号
鹿児島市保健所	099-258-2358	姶 良 保 健 所	0995-44-7956
指 宿 保 健 所	0993-23-3854	志 布 志 保 健 所	099-472-1021
加 世 田 保 健 所	0993-53-2315	鹿 屋 保 健 所	0994-52-2106
伊 集 院 保 健 所	099-273-2332	西 之 表 保 健 所	0997-22-0018
川 薩 保 健 所	0996-23-3165	屋 久 島 保 健 所	0997-46-2024
出 水 保 健 所	0996-62-1636	名 瀬 保 健 所	0997-52-5411
大 口 保 健 所	0995-23-5103	徳 之 島 保 健 所	0997-82-0149

県庁健康増進課:099-286-2730

エイズってどんな病気?

- エイズとは、HIVというウイルスに感染し、体を守っている免疫機能が破壊されることによって、健康な時にはかかりにくい、さまざまな症状や合併症を引き起こす病気です。
- HIVの主な感染経路は性行為で、手をつなぐ、同じ食器を使うといった日常生活で感染することはありません。

HIV感染者・エイズ患者は増えているの?

- 鹿児島県で、平成27年に新たに報告されたHIV感染者・エイズ患者数は9人で、近年は10人前後で推移しています。
- 日本で、平成27年に新たに報告されたHIV感染者・エイズ患者数は1,434人で、近年は1,500人程度で推移しており、依然として予断を許さない状況です。

レッドリボンとは?



レッドリボンは、エイズに苦しむ人たちへの理解と支援を示すシンボルマークで、あなたが「エイズに対して偏見を持っていない」「エイズとともに生きる人々を差別しない」というメッセージが込められています。

HIVは、無防備な性行為の経験があれば、誰でも感染する可能性のあるウイルスです。

もし、気がかりなことがある場合は、早めに検査を受けてください。現在は治療の進歩により、HIVに感染してもエイズの発症を予防したり遅らせたりすることができます。

HIVは性行為以外の日常生活で感染することがありませんので、コンドームの使用など安全な性行為を心掛けるとともに、感染者や患者の方々が暮らしやすい環境を作るため、私たち一人ひとりが、エイズについて考え、正しい知識を身につけることが大切です。

エイズ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-iryo/kansen/aids/>

がん検診を受けましょう!

～早期発見で守られるあなたの未来～

がんは、どんなに気をつけていても、完全に防ぐことはできません。しかし、がんにかかりにくい生活習慣を心がけることで、がんになる確率を減らすことはできます。

そして、がんになっても『がん検診』で早期に見つけることで、がんを治すことができるようになってきました。

がん検診を受けなければ、がんを早期に見つけることはできません。早期発見で、守られるあなたの未来があります。定期的に『がん検診』を受けましょう！

市町村が実施するがん検診

がん検診の種類	検査の内容	対象	検診間隔
胃がん	胃X線撮影又は胃内視鏡検査	※50歳以上	※2年に1回
大腸がん	便潜血反応検査	40歳以上	年1回
肺がん	胸部X線撮影、喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん	マンモグラフィ撮影	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	子宮頸部細胞診	20歳以上	年1回

*平成28年2月のがん検診指針の一部改正に伴い、市町村によっては、検査内容等が一部変更されております。また、検診の時期や受けられる場所が市町村によって異なりますので、詳しくは市町村のがん検診担当窓口に問い合わせてください。

※当分の間、胃X線検査については40歳以上を対象として、年1回の実施で可。

胃がん検診

【胃X線検査】

バリウムと発泡剤を飲み、X線で胃の形や粘膜を観察します。



大腸がん検診

【便潜血検査】

2日分の便を採取し、便の中の血液を調べ、大腸内の出血の有無を調べます。



肺がん検診

【胸部X線検査・喀痰細胞診】

肺全体をX線で撮影します。喀痰細胞診は、喫煙者など検査が必要な方の痰を採取し、がん細胞の有無を調べます。



子宮頸がん検診

【細胞診】

子宮頸部の組織を採取し、がん細胞の有無やその種類を調べます。



乳がん検診

【マンモグラフィ検査】

乳房専用のX線撮影(マンモグラフィ検査)により、視触診で発見できない小さながんを調べます。



めさせ!

がん検診
受診率
50%!



上記のほか、医療機関などでは、胃内視鏡検査、大腸内視鏡検査、胸部CT検査、乳房超音波検査、子宮体がん検診、PSA検査(前立腺がん)などの検査も実施されています。

がん検診の対象者は症状のない人！

症状のないうちに「がん」を早期に発見し治療することが大切です。症状のない人には進行がんが少なく、早期のうちにがんを発見することができます。

がん検診を受けられる場所は・・・？

お住まいの市町村、職場、医療機関(人間ドック)などで受けることができます。職場で受ける場合、事業所によっては、検診費用の助成を行っている場合があります。医療機関は、各医療機関によって検診項目等が異なりますので、お問い合わせください。

がん検診にかかるお金はいくらぐらい・・・？

市町村で受けられるがん検診は、検診の種類によって異なりますが、費用の一部を市町村が負担していますので、数百円～5千円程度で受けることができます。

検診でがんは見つかるの・・・？

平成25年度に市町村で実施されたがん検診では、611名にがんが発見されています。市町村のがん検診は精度管理がきちんと行われています。

お知らせ

- 県では、平成28年6月1日から、肺がんの早期発見に有効とされている『低線量CT』による肺がん検診費用の一部を助成します。県と契約をした検診機関で、自己負担3,150円で受けることができます。詳しくは、健康増進課がん対策・歯科保健係 099-286-2721へお問い合わせください。
- 市町村によっては、一定年齢の方に、乳がん・子宮がん検診の無料クーポン券を配布しています。クーポン券がお手元に届いた方は、この機会を利用して検診を受けましょう。

息切れ、せき、たん ひょっとしてCOPD?

～COPDは喫煙等による肺の慢性的な炎症で呼吸困難になる病気です～

肺の生活習慣病「COPD(シー・オー・ピー・ディー)」とは

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこの煙などによって、肺の中の気管支に炎症が起きたり、気管支の奥にある肺胞が破壊されて、徐々に呼吸障害が進行する病気です。主に慢性的なせきやたん、息切れなどの症状が起こり、進行すると呼吸不全や心不全により死亡してしまう恐ろしい病気です。

また、長期間の喫煙などによって、年齢に伴う通常の変化以上に肺の機能低下が進むことから「肺の生活習慣病」とも言われます。

さらに全身の健康状態にも影響を及ぼし、脳血管障害、糖尿病、骨粗鬆症、抑うつなどさまざまな病気の併発がみられます。



COPDの現状

鹿児島県では、COPDが県民の主な死因の第9位(平成26年)となっており、その死亡率(人口10万人当たりの死者数)は、全国ワースト2位(平成26年)と非常に高くなっています。

わが国のたばこの消費量は近年減少傾向にありますが、過去のたばこ消費による長期的な影響と急速な高齢化によって、COPDは今後さらに増加が続くものと予想されています。



COPDの受診

全国のCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の推計患者数は約530万人ですが、このうち実際に治療を受けている人は約22万人(4.2%)です(平成23年)。全国で500万人以上がCOPDであることに気づかず、診断や治療を受けていない状況にあると推測されます。

息切れ、慢性のせき・たんなど、気になる症状のある方は、早めに、かかりつけ医や呼吸器専門医に相談しましょう。現時点ではもとの健康的な肺に戻す治療法はありませんが、少しでも早く治療を開始することで、健康状態の悪化を防ぎ、日常生活を維持・改善することができます。



COPDを予防するには

COPDは、その原因の90%以上が喫煙によるものです。早く禁煙することで、発症を予防できる可能性が高まります。

「今、たばこをやめれば間に合います。」



「たばこの煙のないお店」を ご利用ください！

「たばこの煙のないお店」とは？

鹿児島県では、肺がんや循環器疾患などの生活習慣病予防対策の一環として、受動喫煙防止を推進するため、鹿児島市以外で全面禁煙に取り組む飲食店又は喫茶店を「たばこの煙のないお店」として登録し、ホームページなどを通じて県民の皆様に情報提供する制度を、平成26年3月から開始しました。

「たばこの煙のないお店」の登録店は、平成28年10月11日現在300店舗です。登録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、みなさま、登録店をぜひご利用ください。



このステッカー及び登録証を
掲示してあるお店が
「登録店」です。

「たばこの煙のないお店」の登録について

受動喫煙防止に取り組んでいる飲食店又は喫茶店の皆様、「たばこの煙のないお店」にぜひご登録ください。また、この機会に受動喫煙防止の取組をご検討ください。

登録対象は、鹿児島市以外の「飲食店」又は「喫茶店」のうち、①敷地内禁煙、②建物内禁煙、③テナント等禁煙のいずれかに取り組む店舗です。(鹿児島市内については、鹿児島市が平成20年9月から同様の登録制度を設けています。)

登録された店舗には、「登録証」と「ステッカー」を交付し、県のホームページで情報提供します。

登録要件や手続き等については、県のホームページで紹介していますので、ぜひご覧下さい。

～「受動喫煙」の健康への影響は？～

たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙についての健康影響として、流涙、頭痛などの症状だけでなく、肺がんや虚血性心疾患等による死亡率等が上昇したり、非喫煙妊婦でも低出生体重児の出産の発生率が上昇するといった研究結果が近年多く報告されています。小児では喘息、気管支炎といった呼吸器疾患等と関連があると報告されています。また、乳児では乳幼児突然死症候群と関連があると報告されています。

出典：厚生労働省ホームページ

鹿児島県ホームページURL

<http://www.pref.kagoshima.lg.jp/>

(健康・福祉 → 健康・医療 → 健康づくり → たばこ・アルコール → たばこ)

- 登録店の情報（「たばこの煙のないお店」をご利用ください！）
- 登録手続き等（「たばこの煙のないお店」を募集しています！）