

休日は元気チャージ 風を切ってサイクリング



自然いっぱいの宮崎は、まさにサイクリング天国。心地よい風とロケーションを楽しみながら、ペダルをこいでみませんか。

自転車さえあれば、子どもから大人まで誰でも気軽に楽しめるサイクリング。好きなコース、気の向く距離で、体力づくりとリフレッシュが同時にできる良さがあります。ウォーキングやジョギングなどと同じ有酸素運動ですが、自転車ならではのメリットもあります。

- 1 体への負担が少ない**
ジョギングなどに比べ膝への負担も少なく運動効果が得られ、普段、運動習慣のない人でも始めやすい。
- 2 日常生活に取り入れやすい**
運動のために時間を確保するのが難しい人でも、通勤や通学、買い物など日常生活の中に取り入れやすい。
- 3 心身のリフレッシュ**
普段と異なる目線の風景、疾走感や風を感じることができ、リフレッシュ効果や達成感が得られる。

オススメコース

綾宮崎自転車道

○ コース
○ 宮崎市役所下駐車場～
○ 綾町サイクリングターミナル
○ 距離
○ 25.6km

大淀川から本庄川沿いへと川沿いの景色を楽しみながら、照葉樹林の里・綾町までのびるサイクリングコース。比較的平坦な舗装道で無理なく楽しめる。
問合せ/宮崎県道路保全課 ☎0985-26-7183

宮崎佐土原西都自転車道

○ コース
○ 宮崎市塩路～西都市三宅
○ 距離
○ 23.8km

宮崎市フェニックス自然動物園のある塩路から、一ツ葉の海岸線を北上し、一ツ瀬川を上流に向かって進む。1kmごとに距離の表示もあり、平坦なコース。
問合せ/宮崎県道路保全課 ☎0985-26-7183

サイクリングのマナーと心得

- 交通ルールを守って安全に！
- 歩行者優先、譲り合いの心を
- スマホやイヤホンなど“ながら”運転をしない
- 正しい駐輪場所や防犯への配慮を
- 帰りの体力を考えて無理のない距離で

TOPIC

便利なシェアサイクル！ 宮交PIPPAピッパ



宮崎交通が提供するシェアサイクルサービス「宮交 PIPPA」。自転車の貸出、返却、支払いまでスマホアプリで行えます。宮崎駅や宮交シティなど宮崎市街地を中心に設置されている駐輪ポートは現在66ヶ所。駐輪ポートであればどこでも返却できるので、まずは街なか散策やショッピングから、自転車ライフを始めてみませんか。

料 金/一時利用：30分110円（以降30分ごとに110円）、デパス利用3時間440円～、月額利用1ヶ月1650円～*詳しくはお問合せを。
問合せ/宮崎交通 お客様バス案内センター ☎0985-32-0718

Sante

サンテ 宮崎

5
vol. 96
2021 May
【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。



新生児スクリーニングについて

宮崎大学医学部看護学科 小児内分泌・代謝疾患分野 教授 澤田 浩武

早寝・早起き・朝ご飯

～しっかり寝て・しっかり食べよう～

朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！
子どもも大人も運動遊びをやってみよう！

協会ニュース
安心して健診(検診)へ行こう！



健康情報誌 **Sante** 宮崎 **5**
vol. 96 2021 May
(公財) 宮崎県健康づくり協会
〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2(総合保健センター内)
TEL:0985-38-5512(代表) FAX:0985-38-5014
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp
ホームページは [こちらから](https://www.miyakenkou.or.jp)



都城事業所 都城保健所内	〒885-0012 都城市上川東3-14-3 TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731
日南駐在 日南保健所内	〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351
小林駐在 小林保健所内	〒886-0003 小林市堤3020-13 TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070
高鍋駐在 高鍋保健所内	〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 TEL 0983-22-5767 FAX 0983-23-5139
延岡事業所 延岡保健所内	〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 TEL 0982-35-0126 FAX 0982-35-0208
日向駐在 日向保健所内	〒883-0041 日向市北町2-16 TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286
高千穂駐在 高千穂保健所内	〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786

YouTubeにて動画公開中！
動画で楽しむ 食事・運動



新生児スクリーニングについて

赤ちゃんの病気を早期に診断し、治療するために

プロフィール

宮崎大学医学部 看護学科 小児内分泌・代謝疾患分野 教授 **澤田 浩武** さわだ ひろたけ



平成7年3月宮崎医科大学医学部医学科卒業、同5月宮崎医科大学医学部附属病院小児科入局。平成8年4月都城市郡医師会病院小児科勤務、平成9年10月都農町立国民健康保険病院小児科勤務、平成10年8月都城市郡医師会病院小児科勤務、平成11年4月宮崎医科大学医学部附属病院医員、平成12年10月宮崎医科大学医学部附属病院助手、平成19年7月宮崎大学医学部小児科講師、平成29年4月宮崎大学医学部看護学科教授、現在に至る。

所属学会：日本小児科学会、日本先天代謝異常学会（評議員）、日本マススクリーニング学会（評議員）、日本小児内分泌学会
活動：宮崎県健康づくり協会 新生児マススクリーニング検査専門委員会 委員長（2017年～）、宮崎県母子保健運営協議会 委員（2018年～）、宮崎市郡医師会 成長曲線判定委員会 委員（2020年～）

新生児スクリーニングとは

新生児（マス）スクリーニングとは、生まれた赤ちゃんの病気を早くに見つけ、早くから治療することで、体や発達の障害が出てくるのを予防するための検査です。みなさんの母子手帳に「先天代謝異常等検査」の結果が入っていると思います。これが新生児スクリーニング検査の結果で、産婦人科の1カ月健診で検査結果をもらいます。出生した産婦人科で、生後数日の時に赤ちゃんのかかから数滴の血液を取り、検査機関に郵送し、検査を行っています。その受検率（検査を受ける赤ちゃんの割合）は全新生児の約107%（再検査を含むため100%を超えています）と、ほぼ全国すべての新生児が検査を受けています。

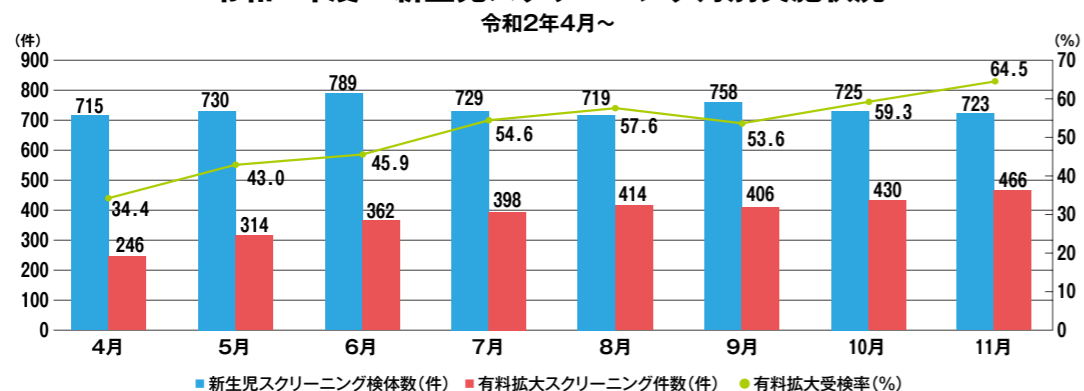
この新生児スクリーニングは1963年に米国で最

初に公的事業として開始され、日本では1977年に、5つの疾患を対象として始まりました。したがって43歳より若い人はみなさん受けています（もちろん受けた記憶はないでしょうが）。そして新生児スクリーニングが始まって以来、現在までに多くの対象疾患の子どもたちを発見、治療し、その多くが健常に育っています。

宮崎県の新生児スクリーニングの状況

宮崎県の2019年度スクリーニング検査実施人数は9,301人でした。宮崎県の赤ちゃん、と、里帰り出産して宮崎県で生まれた赤ちゃん全員の検査を行っています。宮崎県はこの検査で病気がみつかると、全国と比較して多く、2019年度は20人の赤ちゃんが精密検査を受けて治療を受けたり、

令和2年度 新生児スクリーニング月別実施状況



宮崎県の新生児スクリーニング対象疾患（無料+検査手技料）

内分泌疾患 先天性甲状腺機能低下症 先天性副腎皮質過形成症 アミノ酸代謝異常症 フェニルケトン尿症 メープルシロップ尿症 ホモシスチン尿症 シトリン欠損症 高チロシン血症Ⅰ型 高アルギニン血症	有機酸代謝異常症 プロピオン酸血症 メチルマロン酸尿症 グルタル酸血症Ⅰ型 イソ吉草酸血症 ヒドロキシメチルグルタル酸尿症 複合カルボキシラーゼ欠損症 メチルクロトニルグリシン尿症 βケトチオラーゼ欠損症 尿素サイクル異常症 シトルリン血症Ⅰ型	脂肪酸代謝異常症 CPT-Ⅰ欠損症 VLCAD欠損症 三頭酵素欠損症 MCAD欠損症 CPT-Ⅱ欠損症 全身性カルニチン欠乏症 グルタル酸血症Ⅱ型 CACT欠損症 SCAD欠損症 糖質代謝異常 ガラクトース血症
---	--	--

宮崎県の有料拡大スクリーニング（有料）

ライソゾーム病 ボンベ病 ファブリー病 ムコ多糖症（Ⅰ・Ⅱ型） 重症複合免疫不全症

経過観察されたりしています。

宮崎県では、厚労省から検査の精度管理が認定されている宮崎県健康づくり協会で検査しています。また、このスクリーニング事業は検査機関だけでなく、産婦人科施設、小児科施設、宮崎県の保健所や福祉保健部との連携が重要で、各分野の代表が集まる新生児マススクリーニング検査専門委員会ですスクリーニング運営体制を整備しています。

対象疾患の拡大

新生児スクリーニングで見つける病気は、①一定以上の頻度の病気、②有効な治療法がある病気③症状が出現する前に発見できる病気である必要があります。早くに見つけても治療法がない、あるいは、すでに手遅れであれば、検査で見つけても意味がありません。

スクリーニング検査は、1.偽陽性、偽陰性が少ない再現性のある検査、2.簡単で安価な検査である必要があります。検査結果が正確でなければ事業は成り立ちません。時代とともに医療や検査技術は進歩し、上記の条件すべてを満たす病気は増加していきます。その結果、現在では20種類以上の病気を検査しています。

さらに宮崎県では2020年4月から、希望される御家族に有料（6000円+一部検査手技料）でライ

ソゾーム病と免疫不全の検査も開始しました。ライソゾーム病は、不要な糖質や脂質などの細胞内代謝産物を分解消化する酵素の働きが低下し、徐々に全身状態が悪化していく病気です。免疫不全の病気は、生後早期から感染症を繰り返し、知らずにBCGやロタウイルスワクチンなどの生ワクチン接種を受けると重篤な感染を引き起こします。

これらの新しい新生児スクリーニングは全国的にはまだ普及していませんが、一部の地域で実施しています。九州では熊本県、福岡県、鹿児島県でも行っています。宮崎県では有料拡大事業を開始した後、徐々にその受検率は増加し、2020年11月には従来の無料新生児スクリーニングを受けた赤ちゃんの64.5%がこの検査を受けました。

さいごに

宮崎県で生まれた赤ちゃんが元気に育つように、これからも宮崎県、小児科、産婦人科、健康づくり協会が一丸となって、この新生児スクリーニング事業を整備し、発展させていきたいと思えます。妊婦のみならず、是非多くの新生児スクリーニング検査を受けてください。

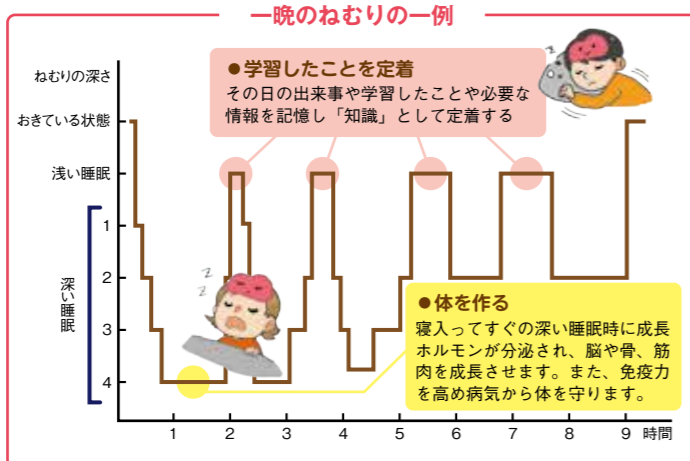
早寝・早起き・朝ご飯

～しっかり寝て・しっかり食べよう～

子どもたちの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ご飯」をはじめとした生活習慣が大切です。しかし、最近では学習塾や習い事などで帰宅時間が遅くなり就寝時間も遅くなるなど子どもたちのライフスタイルが変化してきています。そこで、今回は今の子どもたちのライフスタイルにあわせた「早寝・早起き・朝ご飯」のポイントの睡眠についてご紹介いたします。

睡眠の役割は？

睡眠には、体と心の疲労を回復させる働きがあり、成長ホルモンを分泌し脳や体を発達させる働きがあります。



必要な睡眠時間は？

必要な睡眠時間は年齢によって変わります。6歳から13歳までの望ましい睡眠時間は**9～11時間**です。

年齢	望ましい睡眠時間
0～3か月	14～17時間
4～11か月	12～15時間
1～2才	11～14時間
3～5才	10～13時間
6～13才	9～11時間
14～17才	8～10時間
18～25才	7～9時間
26～64才	7～9時間
65才～	7～9時間

参考：アメリカ睡眠財団 (National Sleep Foundation in USA 2015)

質のよい睡眠は？

質の良い睡眠とは、昼夜のメリハリがはっきりしており、日中に眠気を感じず良好な心身の状態を過ごせ、目覚めてからスムーズに行動できる状態です。また、睡眠中に途中で覚醒することなく安定した睡眠が得られる状態です。

質のよい睡眠にするには？

POINT

昼間にセロトニン（脳内物質）の分泌の多い生活をする、夜に眠りを誘うホルモン（メラトニン）が多く分泌され、ぐっすり眠ることができます。

よい睡眠にかかせない セロトニン（幸せホルモン）とは？

セロトニンとは、脳内で働く神経伝達物質のひとつで、脳と体を覚醒させ、心のバランスを整えたり、眠りを誘うメラトニンを作ります。※昼にセロトニンが分泌されないと、夜にメラトニンが不足して寝付きが悪くなります。

セロトニンの分泌を増やすために

- 朝起きたら、朝日を浴びる
目が朝の光を感じると、セロトニン分泌が始まります。
- 朝ご飯をよく噛んで食べる
「よく噛む」というリズム運動でセロトニンの分泌が増えます。
- 日中は元気に体を動かす
体を動かすことは、疲れて寝付きを良くするだけではなく、セロトニンの分泌をさらに増やします。

POINT

塾などで就寝時刻が遅くなる時は？

- 寝る時刻を固定する**
「夜〇時までには寝る」と就寝時刻を決めて習慣化しましょう。
また、就寝時刻だけではなく、食事や入浴時刻も決めると生活リズムが整いやすくなります。
- 勉強時間を朝型にする**
睡眠時間をしっかり確保することを優先すると、朝には疲れがとれ、効率的に勉強ができます。
- 寝る前のスマホやテレビは避ける**
スマホやテレビの画面から出るブルーライトは、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌を抑制し、寝付きが悪くなります。

「栄養」については4ページ、「運動」については5ページをご覧ください。

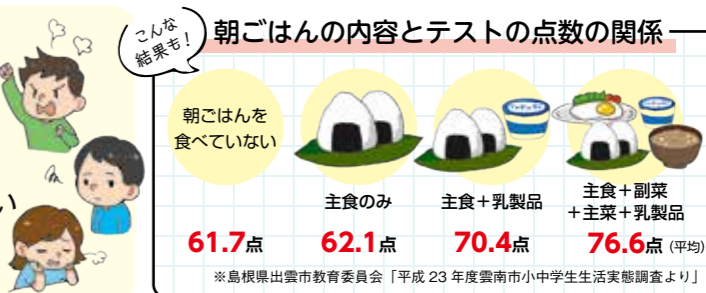
朝ごはんだけで元気に1日をスタートしよう！

私たちの脳は寝ている間も活動しています。夕食でとったエネルギーは睡眠中に使われてしまい、朝には残っていない状態です。そのため、朝ごはんを食べないと日中に必要なエネルギーが足りず、体は疲れ、集中力も低下してしまいます。しかし、朝からしっかり食べると、胃腸が動き、体温が上がり、脳が活発になることで元気に1日をスタートさせることができます。

朝ごはんでは重要な栄養バランスです。菓子パンなどではなく、栄養バランスを整えるため、食事を3色食品群の黄、赤、緑にそろえることの大切さについて紹介します。

これって朝ごはんの影響？

- 集中力や記憶力が低下し学力が落ちる
- 体力を消耗しやすい
- イライラする
- 便通が不規則になる
- 太りやすくなる
- やる気がおきない
- 寝つきが悪い



朝ごはんだけで3つのスイッチON!

脳のスイッチ

黄の食品

ごはん、パン、うどんなど

脳のエネルギー源となるブドウ糖を多く含みます。脳のエネルギー源は、ブドウ糖のみ。朝から脳を活発に動かすために不可欠な栄養素です。

- 朝食を食べる習慣がないという方は、おにぎりや、パンなどから始めてみよう！

体温のスイッチ

赤の食品

卵、豆腐、納豆、ツナ缶、ウィンナーやハム、ちくわなど

体温を上げる働きがあるたんぱく質を多く含みます。起床時の体は体温が下がった状態なので、朝から活動的に動くための大切な栄養素です。

- 食べやすい物から取り入れてみよう！

おなかのスイッチ

緑の食品

ミニトマト、きゅうり、レタス、キャベツ、果物など

腸を刺激する食物繊維や体を動かすエネルギーを作るのに必要なビタミン・ミネラルを多く含みます。大腸を目覚めさせ、体の調子を整える働きがあります。

- 季節の野菜・果物を積極的に取り入れよう！

〓 バランスをとるのは意外に難しくない!! 〓

赤と緑の食品を使った手間いらずレシピ

▼アクセスはこちらから



簡単スパニッシュオムレツ

2人分



材料

- 卵 2個
- ミニトマト 4個
- ウィンナー 2本
- ほうれん草(冷凍可) 50g
- えのき 1/2袋
- サラダ油 大さじ1/2
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ①ボウルに卵を溶き、薄く切ったウィンナー、2cm幅に切ったほうれん草とえのき、1/4に切ったミニトマト、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ両面焼く。

野菜のチーズ焼き

2人分



材料

- ブロccoli (冷凍可) 100g
- スライスチーズ 2枚
- ちくわ 1本
- マヨネーズ 大さじ1
- しょうゆ 少々

作り方

- ①ブロッコリーを小房に切ってゆでる。
- ②マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせ、①と輪切りに切ったちくわを和える。
- ③耐熱容器に②を移し、スライスチーズをちぎって散らし、オーブントースターで焼く。

- 黄色の食品であるごはんやパンなどに組み合わせれば、●黄色、●赤、●緑がそろったバランスのよい朝ごはんの完成。
- 緑の食品は朝からとりにくいというときは、果物を取り入れるなど出来そうなことから始めてみてね。

子どもも大人も運動遊びをやってみよう!

～思っきり遊んで運動不足を解消!～

日本では毎年、約5万人の方が運動不足の影響で亡くなっていることをご存知ですか? コロナ禍の外出自粛など自宅で過ごすことが多く、外でからだを動かすことができなくなっています。普通だと思っていた生活が「ガラッ」と変わり、大人だけでなく子どもも知らず知らずのうちに運動不足になってきています。やはり、子どもの健康には「早寝・早起き・朝ごはん!」このリズムを整えるために、まずは外に出てたくさん遊びましょう!



※1 参考: 厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」

外で遊ぶだけでいいの?

OK! 遊ぶだけでこんなにいいことがある!

- ・筋肉、血管、骨を丈夫にする
- ・体や心の調子をよくする
- ・太りにくくなる
- ・眠りの質をよくする
- ・生活習慣病の予防・改善になる



1日どのくらい動いたらいいの?

子ども

毎日最低**60分以上** からだを動かす
(からだを使った遊び、生活活動、
体育・スポーツを含めて
参考: アクティブ・チャイルド 60min)



大人

- ・毎日**合計60分** 歩いたり動いたりする
- ・息が弾み汗をかく程度の運動を**毎週60分**

参考: 健康づくりのための身体活動基準 2013

何して遊ぶ?

「馬跳び遊び」あなたは跳べる?

2人以上なら、馬を増やして連続跳びに挑戦!



レベル 1

じゃんけんで勝った人は馬になり、負けた人は馬跳びをする。



レベル 2

馬跳びをしたら、素早く股の下をくぐり元の位置に戻る。

レベル 3

跳ぶ時間を20秒など決めて馬跳びを繰り返す。目標回数を決めると達成できたときに嬉しいよ! 何回できるかな?

「しっぽとりゲーム」取るのに熱中!

2人以上でもっと楽しい!



レベル 1

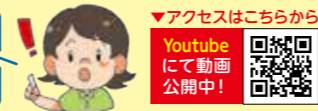
しっぽに見立てたタオルを腰に挟んで、先に相手のしっぽを取った方が勝ち。



レベル 2

向かい合って右手と右手で握手し、手が離れないようにしっぽを取り合う。

簡単だけど、実は運動量の多い遊びだよ!



他にも! 意外と... 楽しい! 手軽! な 外遊び

凧や缶ぽっくりは自分で作れるよ。草スキーは段ボールでもOK!



もっといろんな遊びを知りたい方はこちらをチェック→

スポーツ庁「子供の運動あそび応援サイト」 検索

熱中症対策も忘れずに

熱中症は初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていない時期に、気温が急上昇するときが特に危険です。暑い日の外遊びは、帽子や通気性の良い衣服で、時間帯にも注意しましょう。また、運動中は喉の渇きを感じない場合でも、15分に1回程度はこまめに水分を摂りましょう。



安心して健診(検診)へ行こう!

「新型コロナウイルス感染が怖い」、「落ち着くまで健診(検診)は受けなくてもいいか」と受診を先延ばししていませんか? 感染することを恐れ、受診控えすることで「がん」などの病気の発見や治療が遅れてしまい、病気が深刻化した状態で見つかる可能性があります。そうならないために、定期的な健診(検診)でご自分の健康状態をしっかりチェックすることが大切です。

健診(検診)は感染防止対策を十分に行って実施しています。

健診(検診)会場



健康チェック

施設入口で検温、体調確認、マスク着用の確認をし、手指消毒を行います。



密集対策

十分な距離を保ってお座りいただいています。



混雑を避けるために、時間ごとに人数制限を行っています。予約された時間のご来場に御協力ください。



飛沫対策

パーティションを設置しマスク着用して感染防止を行っています。

検診車でも!



検診車入口での手指消毒



検診には空気清浄機搭載車も



機器や壁に感染対策が施された検診車も



ご不便をおかけしておりますが安心して健診(検診)をお受けください。



サンのクイズ

良い眠りに欠かせない別名「幸せホルモン」と呼ばれるホルモンはどれでしょう?

- A セロトニン
- B メラトニン
- C オキシトシン
- D バソプレシン

応募方法

サンテクイズに正解した方の中から抽選で7名の方に図書カード500円分をプレゼントします。必要事項をご記入の上、宮崎県健康づくり協会のサンテクイズ応募フォームまたはハガキにて応募ください。いただいた個人情報はプレゼント発送のみ使用させていただきます。

前回のサンテクイズの答え B. 時刻 でした!

必要事項

- ①サンテクイズの答え
- ②年齢
- ③お名前
- ④郵便番号、住所
- ⑤サンテの感想、ご意見など

応募締切 令和3年7月9日(金) 当日消印有効

当選者の発表はプレゼント発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは次号で発表します。

応募先

応募フォームはコチラ



〒880-0032 宮崎市霧島 1-1-2 宮崎県健康づくり協会 「サンテ宮崎」編集係