



健康よもやま話 34



姫野病院：松浦 緑郎 (健康管理士一般指導員)

●肝 炎

肝臓は人間の臓器の中でもっとも大きい臓器ですが、これは物質代謝という人体でも特に重要な仕事を受け持っているからです。この肝臓のサイズを昔の人と比べてみると、現代人の肝臓は約1.5倍ほど大きくなっています。これは労働性肥大と呼ばれるもので、肝臓にかかる負担や労働量が昔に比べて増大しているため、それに応じて肝臓自体も大きくなっているのです。



それほど私たちは毎日肝臓に過酷な労働を強い、ときには痛めつけているのですが、肝臓は「沈黙の臓器」と言われるように、よほど悪くならない限りは悲鳴を上げません。悲鳴を上げたとき、すなわち何らかの症状が出たときは、相当機能が弱まっていると考えられます。それだけに、どんな小さなシグナルも見逃さず、適切な処置をほどこすことが大切です。

この肝臓を痛めつける病気としてもっとも多いのが肝臓の炎症、すなわち「肝炎」で、これにはゆっくり進む「慢性」のものと、急速に進行する「急性」のものがあります。原因もアルコールや薬の害によるもの、自己免疫による障害などさまざまですが、やはり肝炎の中心を成しているものはウイルスによるウイルス性肝炎です。

「肝炎」にかかったとき、わかりやすい症状は、白目の部分が黄色くなる、いわゆる黄疸ですが、これと同時に全身の倦怠感や食欲不振、発熱なども現れてきます。さらには、腹部の重苦しい圧迫感や吐き気などを訴えることもあります。症状の経過はウイルスの型で多少異なり、急性症状だけで終わるものもあれば、慢性化して肝硬変、さらには肝臓と進んでいく例もあります。いずれにしても、医師の指示をよく守ることが大切です。

肝臓は父親のように無口で、母親のように逞しい臓器です。そのような臓器が右の脇腹の下にあることを忘れず、感謝しながら親孝行のつもりで付き合っていく、そうした心がけが必要です。



八女市吉田 長内 和子

「彩和の会」(西公民館にて月一回)大坪先生に指導していただいています。入会歴が長く作品を見る目は肥えてきたように思いますが、自分の作品になると思うようになりません。元々植物が好きで花など植えて単に眺めているだけでしたが、今では空地や道端に「私を見て」と言わぬばかりに咲いている名も知らぬ可憐な草花を見ると感動し新しい発見もあります。絵を書くことで脳トレにもなるし、又今日一日楽しく行ける場があることも、絵手紙教室のお陰だと思ひ、今しばらく続けて行こうと思っています。

レンアイ米収穫

八女農業高等学校

10月上旬、八女農業高校の北山農場水田で栽培していたレンアイ米(登録商標)の収穫をしました。栽培したのは生産技術科の専攻生です。

レンアイ米は、レンゲ草とアイガモを活用して栽培したお米です。レンゲ草は空気中の窒素をイネが活用できるように変化させてくれます。そのため水田に散布する窒素肥料を削減することができます。アイガモは水田の雑草を食べてくれます。また土壌を足でかき混ぜることで、雑草の抑制をし土壌環境を良好にします。

アイガモの飼育、アイガモネットの設置等、手間暇はかかりますが、春のレンゲが咲き乱れる風景や、アイガモが水田を優雅に泳ぐ姿は、人々の心を癒やしてくれます。もちろん環境にも優しい栽培方法です。

今後、学校販売所「みらい館」、「道の駅たちばな」、「天神岩田屋」等で販売します。ぜひ一度、ご賞味いただきたいと思ひます。



12月の校内販売所(八女農みらい館)の開館日

1日(金)、5日(火)、8日(金)、15日(金)19日(火)、22日(金)、26日(火) 販売時間は、10時30分~15時30分です。

※12月22日から販売時間が10時30分~12時30分になります。多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。

ベターホームの楽しい cooking

さつまいもとパイナップルのさっぱり煮



NEW

そのまま食べる 作りおき ¥1,296(税込)



材料(2人分)

- さつまいも.....200g
パイナップル(缶詰)..... 輪切り2枚
パイナップルの缶汁..... カップ1/4
砂糖..... 大さじ1

作 り 方

- ① さつまいもは皮つきのまま、1cm厚さの半月切りかいちょう切りにし、水にさらして、水気をきる。パイナップルは6~8つに切る。
② 鍋に材料全部を入れ、さらに水を足して、材料の頭すれすれくらいの量にする。ふたをして火にかけ、沸とうしたら中火で約10分、いもがやわらかくなるまで煮る。
※生のパイナップルで作る場合、缶汁分を水にし、砂糖を約大さじ2にする。

甘さ控えめで、サラダ感覚で食べられます!

●カタログのご請求、お問合せはこちら

ベターホーム協会 ☎ 810-0001 福岡市中央区天神2-13-17 恒松ビル3階 ☎ 092-714-2411 FAX092-711-7830 URL http://www.betterhome.jp

眩き

十二月田を シワスタと呼ぶ町

転勤で埼玉県の川口に移った娘夫婦を訪ねた。駅前からバスに乗り、朝日一丁目降りる、との娘からのメール。動き出したバスの窓外に目をやる。コンビニ、マツキヨ、パチンコ店、ラーメン店。日本中どこに行っても同じ看板にお目にかかる昨今だ。铸件の町、川口であるのにキューポラは一向に見当たらない。ガツガツしていた私の耳に飛び込んできたのは「次はシワスタ中学校」との声。慌ててバス停の名前を見ると、なんと「十二月田中学校」とある。何やら由緒正しき歴史の香りがするではないか。早速スマホで検索。かつて川口市には十二月田との名の村があった。入り組んだ町をスツキリ区割りする為に町名変更がなされ、今は末広、朝日との名に変わった。おめでたい名前ではあるが末広や朝日では町名を見たり聞いたりしても、歴史を感じさせる物は無い。十二月田中学校の近くに十二月田稲荷神社がある。江戸時代に鎮守として創建か?との記事も見つけた。キツネが大晦日に杉の葉で田植えの真似をした。村人はこれを神様からの豊作のお告げ、と喜んだ。これが十二月田の名の由来と言う人もいる。小学校、中学校名に十二月田の名を残した人々に深い知恵を感じた。因みに娘の住所は末広町。師走になると十二月をシワスタと呼ぶ町を思い出す。夏生