



「秘境飯魚山人」日帰りのバスツアー、各地から乗車しての旅でした。漁船に乗り換えて漁村での食事です。漁師さん手作りの料理をおいしく頂いた後は、サークルのお仲間と砂浜へ。磯の香りや美しい海辺の風景、そして皆さんと一緒に貝殻を拾ったり、楽しい思い出の旅になりました。

今回はその時の貝殻を描いてみました。これからは私の一番苦手な絵葉書のメッセージも学んでいきたいと思っています。



八女市本村
伊藤 ミヨコ

健康万歳 ⑳ 医療の夢は限りなく広がる

百寿者が1,000人を越えその数が10年前の3倍になったと驚いたのは昭和57年のことである。あれから40年！(何処かで聞いたような気がするが)今年の統計では6万7千人、67倍の超スピードは世界にも類を見ない。恐らくこの調子で行けば百寿者100万人越えるのも時間の問題のような気がする。

だがこの驚異的な高齢社会には「ガン」と「認知症」の2つが立ちはだかっているのも忘れてはならない。

「ガン」も「認知症」も生活習慣病であるから個人責任と言えばそれまでだが、医療技術の進歩が二つの疾病に待ったを掛けるのも間違いはない。

血の一滴でも判別可能な「ガン」検診は既に視野に入っているが、最近テレビで報じられた話では、犬の極度に鋭い嗅覚を利用して訓練を重ねれば、試験管1本の尿で100%初期のガンを嗅ぎ分ける能力が生まれるそうだ。

治療も今は高価で手の届かない夢の治療薬でもやがては保険適応され、更にピンポイント照射の放射線治療も可能となる。若し不幸にして外科手術となれば人工頭脳のロボットが『神の手を煩わす』ことなく活躍する。ガン死亡者はグット減るのは確実である。

まだ学生時代だった60年も前の話だが、自分の症状、既往症や年齢、性別などを書き込み窓口に用意されたポストに入れてだけで診断や治療指針が返ってくる。聞いた当時は『嘘だ』と思ったが殆ど現実味のある話になった。もう一つの認知症は約6割を占めるアルツハイマー型の原因が「アミロイドβ-蛋白質」だけではなくもう一つの真犯人「タウタンパク質」もあることが知られ、認知症の初期であれば対策も立てやすく良くなる目途もついてきた。

まだまだ夢のような話と書いていても先は実現可能なことが沢山ある。医療の領域では限りなく夢が広がる。 林 栄一 (立花町・医師)

健康よもやま話 ㉓



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

● 誤嚥性肺炎

口から喉までの一連のつながりを一軒の家に例えると、口は玄関で口腔は茶の間、咽頭は奥の間で、喉頭は勝手口ということになります。しかし、喉頭は口から見ると勝手口ですが、食道に対しては入口であり、口から入ってきたものを食道に通す重要な関門になっています。



その最たるものが喉頭蓋と呼ばれる気管の前面に出た高まりです。これは舌の根っこにあり、その名の通り喉の蓋の役目をしており、食物が気管の方に落ち込むのを防いでいます。要するに、喉頭まで入ってきた食物と空気を、一方は食道へ、一方は気管へと送り込む作業をする区分け場で、線路の転轍機のような働きをしているのです。

ですから、もし間違えて食物が気管に入ることがあれば、多くは反射的にむせたり、咳き込む行為によって食物を口の方へ戻すのですが、高齢者や認知症、さらには脳卒中の後遺症があったり、意識レベルが低下している方などでは、この反射が低下していて誤嚥しやすいのです。

こうして起こるのが“誤嚥性肺炎”(誤飲性肺炎・嚥下性肺炎ともいいます)です。また、睡眠中などに口腔あるいは咽頭の内容物が、本人も気付かぬうちに気管内へと流れ込み(不顕性誤嚥)、これが肺炎の原因になることもあります。

誤嚥性肺炎予防の第一歩は、うがいを数多くするなどして口腔内を清潔にすることです。寝る前の歯磨きは勿論、入れ歯を清潔にし、舌の表面も軽く歯ブラシでこするといいでしょう。食事に時間をかけるなどの配慮も必要です。

また、寝たきりの高齢者などでは胃内容物が食道へと逆流しやすく、しかもそれを誤嚥しやすいので、食後しばらく上半身を高くしておくことも大切です。さらに、嘔吐時に胃液の混じった内容物を誤って飲み込むと、酸度の高い胃液によって激しい化学性肺炎を起こし重篤となり、予後も芳しくないことがあります。

野鳥ウォッチング ㉔



イソヒヨドリ(おす)

イソヒヨドリは、胸と背中が赤い色で腹部は栗色です。民家の屋根の上や、ダムサイトで見ることが出来ます。ハエやカニを主食としており美しい声でさえずります。 矢部村 栗原 浩暢

おりなす八女読者プレゼント

■ 2月25日(日)
15時開演
三浦文彰ヴァイオリン
リサイタル



(C) Yuji Hori

■ 3月18日(日)
15時開演
牛田智大ピアノ
リサイタル



(C) Ariga Terasawa

ご希望の方は氏名・住所・TEL・イベント名明記の上(株)東兄弟へハガキで応募ください。1月15日締め切り。応募多数の時は抽選によります。招待券の発送をもって発表とします。いずれもペア2組様

■ 八女川柳会
鈴鳴らし笑顔の孫と初詣
正月も被災地思えば胸痛む
初灯り家族揃って正信偈
迎春と書く幸せの初春の彩
床の間の年々やせる鏡餅
小さくて詫びて供える鏡餅
早々と新年暦夢描く
家計簿の喧嘩は屠蘇で仲直り
幼き日指折り待ったお正月
新年を待ってた頃が懐かしい
振舞いのお神酒に魅かれ初詣
初詣二拍の音のいい響き

井上 敏子
谷川 礼子
大隈 涼子
徳永 勝子
田中 茂子
中野 廣子
栗原 美子
西江 芳子
溝田 美子
池田 秀夫
堤田 昇
安達 昇

眩き

故郷

同級生が酒を飲みながら話す。——今住んでいる街は賑やかで、車の音や足音、交差点の信号の音……と喧しい。かといって、ばあさんの世話をしに実家に帰ると静かで音がないのかといえそうでもない。トラクターの音や田んぼの稲刈りの音、鳥の声、虫の鳴き声……と、結構音がする。でも不思議と喧しいと感じない。むしろホッとさせる。草の匂い、田植えや稲刈りの匂いも落ち着く。理屈じやないんだよね。体の一部として染み込んできたんじゃないかな。今住んでいる街には親しい人はいなくて、会えば挨拶をする程度。生活の中で会話をする相手は仕事関係の人ばかり。実家に帰ると、スパーで「お〜！元氣してるか。今度飲もや」と、子どもの時からの遊び仲間と声掛けられ、つい話し込む。「雨漏りがひどいけん瓦を修理してくれ」「庭の草が伸びてきたけん刈ってくれんね」……と、ばあさんからの連絡がくると、またかと思ってしまう。2時間半の道のりを喜んで行っている自分に驚く。俺はこうやって、知らず知らず街の生活とのバランスを取っているのかもしれない。田舎を出て三十年。街に住んでいる年数の方がとくに長いはずなのに田舎には今も自分の居場所がある。自分の事をよく知っている人がいる。——

そう話す彼はその日、同窓会北九州支部の事務局長になる話を受けた。ふと人生を振り返った時にそこにあるもの、故郷とはそういうものだ。

森 志穂