

健康よもやま話

36



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

● 腰部脊柱管狭窄症

人間は普通、頭の直下から腰の下まで32個の椎骨(背骨)をもっています。これらの椎骨に共通していることは前方に丸い椎体があり、後ろには半円形に突き出た椎弓があるという点です。

なかでも体を支える基盤となっているのが椎骨前方の椎体で、上から重なり合って一本の柱を形どっています。これに対して、後方の椎弓は中央に大きな脊柱管と呼ばれる空洞を形成し、そこに脊髄を包み込んでいます。

この脊髄は人体のなかで最も重要な神経の束であり、いわば日本列島を貫く主要幹線のようなものです。ですから一度これが切断されると、それ以下の交通は完全麻痺の状態に陥ってしまいます。それほど大切なものなので、体の奥深くにある脊柱管によって保護されているのです。

このように体のなかで大切なものは、皆、外側を骨でカバーされていますが、ときに脊髄のカバー役である脊柱管が狭くなり、腰部脊髄が圧迫されることがあります。これが「腰部脊柱管狭窄症」で、その最大の原因は加齢です。つまり、年齢が高くなれば誰もがそうなる可能性をもっている、まさにシニア世代の病気といえるのです。

腰部脊髄が圧迫されると、足のしびれや痛みなどが起こります。そのために長い時間続けて歩くことが困難で、歩行と休息を繰り返す(間欠性跛行)ようになりますが、この連続歩行距離も病状の進行に伴い次第に短くなってきます。

また、日常生活の活動性も一気に落ちてしまうので、足腰が弱くなるだけでなく、生活習慣病や癌、認知症やうつ病など、さまざまな病気に発展してしまう可能性もあります。

人間にとって歩けるということは、とても大切なことです。歳だからしょうがない、と思っている方もおられるようですが、「腰部脊柱管狭窄症」にはきちんとした治療の手立てがあります。医師に相談し、前向きに取り組むことが大切です。



今日は第一木曜日。一と三の木曜日は絵手紙教室の日です。題材は何にしようかな?いつも考えます。花、果物、それとも野菜!畑に行ってみました。昨年八月末に種を蒔いた野菜が一杯です。白菜、ねぎ、里芋、等々、まだまだ沢山あります。

絵手紙を始めてから題材に困らない様に気掛けて作った野菜や果物。果物は、柿、みかん、いちぢく位です。本日の絵題は人参に決めました。色が好きで、うまく描けるかな?〇〇〇〇さんは来てるかしら?お教室の皆様と会えるのも楽しみの一つです。お友達は何を持って来るかしら?



八女市鶴池
江上 チヨカ

システム園芸科草花専攻実習 八女農業高校

システム園芸科草花専攻ではゼラニウム、グロキシニア、シクラメン、ハボタン等年間を通して色とりどりの草花を栽培しています。これから見頃となるのはサイネリアです。

紫色や水色をした花が咲き乱れ、暖かく華やかな春の到来を告げる美しい花です。草花専攻では花を通して、日常に暮らしに潤いをもたらし、四季折々の情緒豊かな生活を楽しみ、人間性豊かな社会を形成してほしいと活動し毎日の教育活動を通して、豊かな人間性を育んでいます。そして幼稚園児との交流、地域の装花等地域に密着した活動にも取り組んでいます。栽培した草花は学校販売所「みらい館」や「道の駅たちばな」で販売しています。豊かな潤いのある生活に、ぜひ草花を活用していただきたいと思います。



2月の校内販売所(八女農みらい館)の開館日

2日(金)、6日(火)、9日(金)、13日(火)、16日(金)、20日(火)、23日(金)、27日(火)

販売時間は、10時30分～12時30分です。

多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。

「三徳の家庭菜園」④1

【小カブ】～～春に先駆けて栽培しやすい野菜～～

中央アジア及び地中海沿岸を原産地とするカブは、わが国への渡来が縄文時代と言われている大変古い野菜です。そのため沢山の地方品種が来ていますが、中でも球状の根部(胚軸)が白くて丸く膨らんだ金町系の小カブは、生育期間が短く、色と形の揃いも良く、根部だけでなく葉も大変美味しいので家庭菜園にお勧めです。生育適温が15～20℃と比較的涼しい温度を好んで寒さにも強いので、春に他の野菜に先駆けての栽培も可能です。

2月中旬から3月下旬までは種まき後に、ビニールフィルムを被せて保温する必要がありますが、3月下旬以降の小カブは不織布の直掛けだけでも十分に育ちます。

完熟堆肥や化学肥料を施して耕耘した後に、幅120cm程の畝を立て、この畝に2条で条播します。種子の間隔は1.5～2.0cmの薄まきとして、その後に覆土とかん水を行い、寒い時期ならばその畝をビニールフィルムでトンネル状に覆います。トンネルは小カブが発芽して本葉の展開が始まるまでは密閉にします。その後は、トンネル内の気温が30℃を越えそうな時はビニールの裾を上げて換気し、温度が上がり過ぎないように気を付けます。なお、4月上旬以降は小カブの生育にとって十分暖いので、トンネルを取り外して外気に慣らししていきます。本葉が展開し始めてから本葉が6～7枚の時期までに、2～3回間引きを行い、最終株間は13～15cmにします。なお、葉の緑が淡くなりかけたら条間に化成肥料を追肥しますが、根径が5cm内外に肥大したら順次、間引きながら収穫します。



●収穫期に達した小カブ
※根部(胚軸)径が5cm以上に達したら順次、間引き収穫する。



●収穫期が近づいている小カブ
※この頃までに、株間が13～15cmになるように間引き。

根部だけでなく、葉も美味しくてカロテンの他、ビタミン類やカルシウムなどにも富むので、捨てずに利用しましょう。

福岡県農業大学校
嘱託 林 三徳

呟き

しめかざり
注連飾

昨年、私の生家を解体した。父母が亡くなって二十数年、仏壇をそのまま置いていたの、夫と私は仕事に行き帰りに立ち寄っていた。繰返す春夏秋冬、窓を開け風を通して、掃除をして庭の手入れを続けていたその間も、確かに時は流れていた。

大病をきっかけに、私は自身の身仕舞いの仕方を思うようになった。もう父母も許してくれぬだろう。少しでも背に負うものを軽くして「生きる現役」であり続けよう。ある朝、仏間の畳の上を守宮の親子がささつと横切った。「ああ、君たちがこの家の番をしてくれていたのね」。不思議と笑みがこぼれた。

毎年の暮れには、大掃除を終えた生家の玄関に、必ず注連飾を夫が付けてくれていた。ただ黙って買いに行き、ただ黙って飾ってくれていた歳月。生家が喜んでいるように見えて、こういう事が幸せなのだとしみじみと感じていた。解体には約一ヶ月を要し、私の生家は跡形もなくきれいに更地となった。

「売地」の看板の立つ生家の前を通った時、「もう注連飾も必要ないなあ」と夫が呟いた。「ご苦労様でした」と私も答えた。歳を重ねる度に人は何かを諦めて、それでも何かを掴み、納得させて生きてゆく。またひとつ大きな荷物を下ろして、私達は平成三十年の新年を迎えた。しっかりと手を携えて。

蓉子