



親友が育てし新鮮な品を頂き「美味しう！そう調理する前に絵に残しておこう」。大坪先生の指導の元、絵とは心打たれ感動し、記憶に残る色、形の表現は出来ているか？入会し描いた枚数も随分増えました。満足いく作は何枚あるかな？下手でいいから、学べる事に感謝し、続ける事が肝心だね。

さあ！今日も元気に、和やかな雰囲気教室へ出掛けよう。

(翔年大学)

絵手紙サークルより

今、男性の参加者が少のう御座います。絵に興味ある方は覗いて見て下さい。一緒に学びましょう！



八女市本町
井上 一子

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)

● 慢性閉塞性肺疾患(COPD)

「慢性閉塞性肺疾患 (COPD)」は 40 歳代頃から増え始めて、60 ～ 70 歳代にかけての男性に多くみられる肺の生活習慣病です。別名“タバコ病”と呼ばれるように、そのほとんどは喫煙習慣のある人、あるいはかつて喫煙していた人です。

たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸入すると、肺の広い範囲にわたり炎症が起こります。この炎症によって気管支末梢や、酸素と二酸化炭素のやりとり（ガス交換）を行う場所である肺胞は次第に破壊されていきます。

通常、肺胞はゴム風船のように弾力性があるのですが、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の患者さんでは、これが伸び切ってしまったような状態となっているために空気を勢いよく吐き出すことが出来ません。そのためガス交換が十分に行えず、酸素不足を起こして息切れが強くなるのです。

主な初期症状は、“痰がからむ”“咳が出る”などといった、ごくありふれた症状が息切れに先行して現れます。こうした症状は階段や坂道で目立ちますが、病気が進行してくると会話や食事、ちょっと散歩しただけでも息苦しくなることもあります。

また、体内で発生した二酸化炭素をうまく排出できなくなり、血液が酸性に傾くと頭痛や眠気を催すようになります。また、慢性的な低酸素状態は肺血管の収縮を招きます。このことは心臓に大きな負担となり、最終段階では心不全となることもあります。

治療は何をおいても“禁煙”です。呼吸器リハビリテーションも効果がありますが、これらの治療によってある程度症状が緩和しても、肺を元通りに治すことは不可能です。

喫煙習慣は肺癌の危険因子であると同時に、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の最大の危険因子でもあることも肝に銘じておかねばなりません。



野鳥ウォッチング ③⑧

イカル

イカルは山地に棲むアトリ科の鳥です。くちばしの黄色があざやかで、印象的な鳥です。

集団で行動し「キヨツ、キヨツ」と鳴きながら飛びます。

矢部村 栗原 浩暢



矢部川源流・杉の里の四季 ⑦⑨

ヒトリシズカ(一人静)[センリョウ科]



「静」とは静御前（源義経の妾・白拍子）のことで、静御前が一人で舞っている姿を連想してつけられた名である。

花のように見えるのは雄しべで、花弁はない。花期は 4 ～ 5 月。矢部では林道や釈迦、御前岳登山道脇の木陰に群生しているのを見ることができる。

黒木町 松尾 重根

咳き

女として生まれて

鶴の渡来で知られている鹿児島県出水市は、長男の嫁の故郷である。春になり鶴が北へ帰る頃、一世紀ぶりに女孫がわが家に誕生した。二七〇八グラムの小さな命は、健やかに恙無くこの世に生をうけた。瞳を大きく見開いて。

女として生まれて五十七年、三人の男子を産み、二人の男孫に恵まれ、今初めて女孫を抱く。「女子は生まれつき業を背負っているからおなごと言おうよ」という、亡母の口癖を思い出す。宿命のように。だが私は性別が女性であることに、何の違和感も困惑もなく生きて来た。そして積み重ねてきた歳月を、有難くあたたかく仕合せに思っている。

そんな私が器としての女を強く意識したのは二年前、癌に因って子宮、卵巣、卵管の全てを失った時だった。可笑しい話だが、その時生れて初めて、私は女であることをまざまざと理解した。夫も息子達も落胆したけれど、当の私に涙は無かった。唯、身体を使い切った女を全うしたという爽快感が残った。

女性の卵子はX染色体のみで、男性の精子にはX・Yの両方があり、その組合せで性別が決定するという。遙か昔の生物の授業を覚えている。何か一つ違っても繋がらない。人が一人誕生することが奇蹟の連鎖なのだ。女として生まれて、この世に生れて来て本当に良かったよ。こんにちは、咲良ちゃん。

蓉子