



八女市吉田
津村 信枝

雨のあいまに散歩に出かけ、鈴なりの枇杷に出会い描いてみました。絵手紙教室で数回の梅雨を迎えながらもなかなか上達は望めません。しかし影をつける大切さが少しはわかるようになった気がします。教室は毎回笑い声が絶えません。毎月第一火曜日の午後から練習しています。見学、歓迎です。また、毎年十月の終り頃大東寺で展示会を開いていますので、おいで下さい。大歓迎です。

健康よもやま話 ③⑦



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

● 甲状腺機能亢進症と低下症

体のなかには少量ですが、生きていくためにきわめて重要な物質があります。

一般にこれを“ホルモン”といい、これをつくり出す器官を“内分泌腺”といいます。この器官では、つくられたホルモンは特別な排泄管を持たず、直接、血液やリンパ液のなかに送り出されるので、この名前が付けられているのです。

内分泌腺にはいくつかの種類がありますが、そのなかでも最大の内分泌器官は、喉頭と気管の上部を左右から蝶々の羽根のようにおおっている器官で、甲状腺と呼ばれています。

ここでつくられるホルモンは“甲状腺ホルモン”と呼ばれ、全身の物質代謝や心臓、交感神経などに重要な影響を与えています。

この腺の働きが亢進したのが「甲状腺機能亢進症（バセドウ病）」、低下したのが「甲状腺機能低下症（橋本病）」で、両者とも甲状腺が腫れるので、外からでもわかるようになります。一口に甲状腺が腫れるといっても、甲状腺の機能が亢進して腫れる場合と、機能が低下して腫れる場合があるのです。

機能亢進症の場合は、甲状腺が腫れてくるとともに脈が早くなり、落ち着きがなくなり、怒りっぽくなります。新陳代謝が活発になり、エネルギーの消費量が増えるので、一般には痩せてきて、眼球が突出してくるようになります。

よくバセドウ病に美人が多いというのはこのためで、痩せすぎて眼が大きく、いつも瞳が輝いているように見えます。しかし、本人は代謝が活発で、軽く発熱している感じに近いので、美人と言われて喜んでいるわけにもいきません。

機能低下症はこの反対で、新陳代謝能力が落ちてくるので、脈はゆっくりとなり、食欲も低下し、身体はだるく、全体的に活力が衰え生気がなくなります。

いずれにしても、どちらのケースも特効薬に近い薬が開発されているので、専門医に相談して適切な治療を受ければ、健康な人と何ら変わらない生活が送れます。



健康万歳 ③② 長寿と長命

日本は世界に冠たる最長寿国になったとはよく聞く言葉である。長寿は長く人生を寿ぐとの意味合いから、単に命の量を伸ばすだけの生かされた長命とは意味合いがまるで違っている。

長寿社会とは先ず平均寿命までくらは命を永らえること、体を支えるために杖やシルバーカーなどの補助具、例え車椅子を使用するにしても乗り降り（移乗）や、移動（駆動）が自分の意思と脚で出来ること。それに自分で食事が取れ美味しく味わえること、「生きている喜びを実感出来る事」などがその条件となる。

長命は生きているだけで言葉を変えると「死んでいない」という場合だっている。寝たきりの状態でも高度の認知症でも命が繋がっているだけで立派に長命社会の一員となる。

現在健康寿命と平均寿命の間で女性は10歳、男性で6歳の開きがあるがこの間は何らかの介護が必要となる。この開きを縮めない限り決してバラ色の高齢社会は訪れない。

八女地区の高齢化率は28年度の統計では33.7%で全国平均27.3%に比べると遥かに高い。65歳以上の高齢者が3人に1人を占めている。さらに他人からの介助がないと日常の暮らしが全く出来ないほぼ寝たきりに近い高齢者が現在全国で約220万人（八女地区では1,500人）と推定され、率にすると約6.2%になるが高齢者の高齢化が現実の問題となった中で将来この数が増えるのは確実である。医療の進歩は命の質を変え、介護の普及は命の量を変えたことも確かだが、この為今社会保障制度を大きく揺さぶっているのも見逃せない。

21世紀の医療は「治療」より「予防」が合言葉になった。特にがんは「検診制度の充実で早期発見と早期治療が可能になった」とは耳にタコが出来るようによく聞くことである。だが発見の時点で既に病気になっているのに変わりは無い。病気に蓋をするだけの医療では長寿社会は程遠い。超寿社会の到来は自己管理が大切で他人任せでないことを忘れてはなるまい。

林 栄一（立花町・医師）

矢部川源流・杉の里の四季 ⑧①

コヒルガオ(小昼顔)[ヒルガオ科]



日当たりのよい草地や道ばたにふつうに生える。地中に白色の地下径をのぼしてふえる。葉はほこ形で基部が耳のように横に張りだす。花柄の上部には縮れた小さい翼がある。花期は6～8月。雑草扱いされることが多いが花言葉は「絆」。大切に愛でたいものである。

黒木町 松尾 重根

野鳥ウォッチング ④①

オオルリ(おす)

オオルリはブナ林を代表する鳥と言われ、初夏に美しい声でさえずります。ウグイス、コマドリとともに日本の三鳴鳥と言われている。

溪流のある水辺の環境を好み、見通しのきく枝にとまり虫を探します。



矢部村 栗原 浩暢

7月の道の駅たちばな

夏野菜が美味しい季節です！
巨峰をはじめたくさんのぶどうの種類が入荷し始めております。
御中元品もたくさん取り揃えてます。
また、7月7日より地元の園児さん達が願いを込めた七夕笹を店内に飾ります。
ぜひ遊びに来て下さい！



道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿 TEL 0943-37-1711

今、アメリカカンファレンスで、アメフトの問題が話題になっているが、アメフトといえど日本社会人アメフト協会(Xリーグ)に加盟するチームは昨年まで九州にはなく、Xリーグ同士の試合は関西地区でしか開催されていなかった。ところが昨年、九州でもアメフトを盛り上げたいと願う選手が集まり、スポンサー企業が手を挙げ、九州で初の社会人アメフトチーム『オースパーツ福岡SUNS』が誕生したのだ。九州のアメフト界に風穴を開けた。しかも、発足初年度で3部リーグを制覇。2部昇格を賭けた入替戦でも勝利しX2に昇格したのだ。そんな盛り上がりの中の今回の日大アメフト部の事件。福岡SUNSの選手達も胸を痛めている。同じアメフト界の人間として他人ごとではない、今回の事件をどう感じるのか、自分達に何ができるのか：ミーティングを重ねた。そして、出されたのが福岡SUNSとしての『フェアプレー宣言』。アメフトに携えることに感謝し、ルールを守るという内容のもの。今後も謙虚に全力で頑張りたい。そして、実行したのが清掃活動。アメフトというスポーツが世の中に勘違いされず、夢や感動を与え続けることができるスポーツでありたいと願いながら。こうした純粋な思いで真摯に向き合っているチームもある。それとは真逆に分のしたことを認めない日大の元監督や、運動部のことだから関係ない他人ごとの態度をとる学長や理事長。スポーツをはき違えた権力の世にも『オースパーツ福岡SUNS』がぜひ風穴を開けてほしい。

森 志穂

眩き

アメフトの風