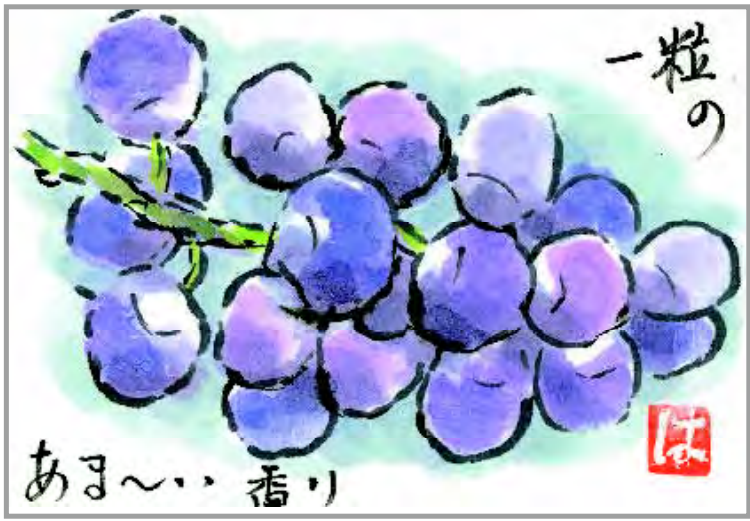




健康よもやま話 36



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

●胸焼け

「胸やけ」を英語では、“ハートバーン (Heart burn)” といいます。ほとんど直訳の感がありますが、実際に“やける”ような不快感があるのは胸ではなく、食道と胃のつなぎ目付近であり、過剰な胃酸が食道下部を刺激して軽い炎症を起すのが原因です。



ご存知のように、胃は肉をドロドロに溶かしうるほどの強力な消化液（胃酸）を分泌しており、その酸性度は極めて高いものです。この自ら分泌している胃酸から身を守るために胃は粘膜の防御機構を備えているのですが、食道にはこの防御機構はありません。

そこで食道から胃へと移行する部分に括約筋を備えて、これが必要に応じてしっかりと閉まることで、胃酸の食道への逆流を防いでいるのです。

ところが、加齢とともにこの筋肉の閉まりが悪くなると、胃酸が逆流しやすくなり、「胸やけ」（医学的には“胃食道逆流症” といいます）が起こるようになります。

その他、暴飲暴食による胃酸の分泌亢進や肥満、猫背にも注意が必要です。肥満や猫背は腹圧が上がって、胃が押し上げられるために括約筋が弛緩しやすく、胃酸が上がってきやすいからで、このことは妊婦さんや便秘症の方も同様です。

また、食後すぐ床につくような人も、逆流が起こりやすくなります。これは胃酸が多く出ているときに胃と食道の高さが同じになるからです。

いずれにしても、暴飲暴食を避ける、食後すぐに横にならない、就寝前の食事は避け、就寝時には上半身を少し高くする、などの生活改善で逆流をある程度抑えることが可能です。また「胸やけ」が起きたときでも、ぬるめの牛乳を飲むと胃酸が中和され、胃酸の分泌も抑えられるので、多少の効果は期待できます。

ただ、「胸やけ」は食道癌や狭心症のサインであるケースがあります。あまり頻繁に起こるようであれば、一度ホームドクターに診てもらうことをお勧めします。

「三徳の家庭菜園」 44

【モロヘイヤ】 ～～栄養豊富な「野菜の王様」～～

モロヘイヤは、アフリカ北部からインド西部を原産地とする一年生草本で、青しそに似た形の若葉及び芽先を食用とします。お浸しやスープ類、天ぷらなどに利用されており、刻んだりゆでたりするとムチンによる特有の粘りを示します。ビタミン類（特にβ-カロテン）やミネラル分（特にカルシウム）、食物繊維を豊富に含む緑黄色野菜の代表格で、抗酸化作用のあるクエルセチンも多く含むなど栄養価が極めて高く「野菜の王様」の異名を持ちます。我が国で知られるようになったのは1980年代以降と近年ですが、その歴史は古くて古代エジプトでも既に食用とされていたようです。なお、モロヘイヤの実（さやと種）には毒性があるので食べられません。

栽培する土地はあまり選びませんが、高温を非常に好み20℃以上でよく生育しますが、反対に低温には弱くて15℃位で生育は緩慢となり、10℃以下で生育が停止します。

栽培では、株間を50cm程と広くとると収穫が始まってから肥切れさせないように15～20日間隔で追肥を施して、柔らかい若葉と芽先をたくさん伸ばすのがポイントです。草丈が50cm位に伸びた頃から、柔らかい若葉と芽先を15～20cmの長さで摘み採りますが、各わき芽は元の一～二芽（葉）を残して、後から出て来るわき芽が伸びやすいようにします。また、高温で日照が長い7、8月が柔らかな若葉と芽先がたくさん採れますが、秋の短日になると各芽先に花が咲くようになると葉は硬くなるので、その頃に収穫は終わしましょう。



●収穫期に入ったモロヘイヤ。
※伸びて柔らかいわき芽を15～20cmの長さで、元に一～二芽（葉）残して摘み採る。

福岡県農業大学校
嘱託 林 三徳

「農業クラブ」全国大会に出場します！ 八女農業高等学校

福岡県内の農業を学ぶ高校生が参加して日頃の学習成果を競う、福岡県学校農業クラブ連盟の年次大会が田川科学技術高等学校を事務局として5～6月にかけて実施されました。生徒は、大会の何ヶ月も前から勉強や練習を重ねて、優秀な成績を残すことができました。成績は次の通りです。

- 農業鑑定競技最優秀（全国大会出場）3名
「農業部門」生産技術科 3年 橋本 直也
「園芸部門」システム園芸科 3年 河野 真子
「畜産部門」生物利用科 2年 宮地 春奈
 - 家畜審査競技（全国大会出場）1名 生物利用科 2年 野中 青空
- この他にも意見発表2名、プロジェクト発表3チーム、農業鑑定競技5名、家畜審査競技2名が優秀賞を受賞しました。

全国大会は10月に鹿児島県で開催されます。それぞれの大会の最高の賞を目指して、さらに頑張ります。また、今回の全国大会では、全国の農業高校生が集まり3つのテーマについて話し合うクラブ員代表者会議の運営にも本校農業クラブ員が会の運営を担当します。是非、皆様の応援よろしくお願いします。



（八女農みらい館 8月販売日程）
3日（金）、7日（火）、10日（金）、17日（金）、24日（金）、28日（火）、31日（金）
販売時間は、10時30分～12時30分です。（31日は10時30分～15時30分です。）多くの皆様のお越しを心からお待ちしております。

眩き 体力

先年、ロシアの作曲家家ムソルグスキーのピアノ組曲「展覧会の絵」の生演奏を、一ヶ月に二度聴くという幸運に恵まれた。一人は新進気鋭のうら若きピアノスト、そしてもう一人は彼のフジコ・ヘミング。八十歳を越えていた。教科書で学ぶ「展覧会の絵」は、ムソルグスキーが友人の画家の遺作展で見た、十枚の絵の印象を壮大な音楽に仕立てた名曲だ。プロムナードの「小人」から終章「キエフの大門」まで、目を閉じて聴いていると自分なりの絵画が、一枚一枚浮かんでくる。

長い黒髪を乱し、荒き息遣いで弾き終えた若きピアノストの類は紅潮し、かなりの体力を消耗した事が窺えた。比してフジコ・ヘミングの呼吸は、終始穏やかに整っていて、演奏後はそっと右手を胸に押し当て、深々と御辞儀をしてステージを静かに去った。そのテクニクも然る事ながら、何というタフな体力なのだろうと愕然とした。

死のことを思はざる日は無くなりぬ死ぬ日のために体力温存（歌集「葦舟」）
乳癌の闘病の果てに逝った歌人、河野裕子。体力の捉え方が独特で、心に突き刺さる。老齢のフジコにも、死に近き河野裕子にも、身体能力としての体力があらう筈がない。体力とは、精神力と直結した心の強さなのではないだろうか。私も病と闘う為に、

体力温存中。
蓉子