



毎年秋に開催される大坪絵手紙作品発表会。今年で十四回を数える事となりました。大東寺には朝から大勢のお客様をまじえて笑いが絶えませんでした。会員は六十代から九十代までそれぞれに大切な人を亡くしたり、体調が悪く入院したり、足腰が痛かったりと悩みを抱えながらも、月一回は皆、顔を揃えます。パン作り、漬物作り、菓子作り、煮豆作りとそれぞれに得意の手料理を自慢するのにも楽しみのひとつです。

たっぷりとおしゃべりを楽しんで、大坪先生から手直ししていただいた絵手紙を持って皆満足して帰路に着きます。



八女市馬場
原口 和子

レンアイ米収穫

八女農業高等学校

今年も台風やウンカの被害に耐えレンアイ米の収穫をしました。

レンアイ米とは、レンゲ草とアイガモを活用して栽培したお米です。レンゲ草は窒素肥料となり、アイガモは、水田を泳ぐことで水田の濁水効果により、雑草発生の抑制効果があります。

レンゲアイガモ農法は、アイガモの飼育、水田周辺のネット設置と手間はかかりますが、春のレンゲが咲く風景や、アイガモが水田を優雅に泳ぐ姿は人々の心を癒やしてくれます。

もちろん自然にも優しい栽培方法です。

学校販売所「みらい館」、「道の駅たちばな」、「天神岩田屋」等で販売します。ぜひ一度、御賞味いただきたいと思います。



12月の校内販売所(八女農みらい館)の開館日

3日(火)、6日(金)、10日(火)、13日(金)、17日(火)、20日(金)、24日(火) 27日(金)

販売時間は、10時30分～15時30分です。

12月20日(金)以降は10時30～12時30分となります。

多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。

排毒の漢方を調合して頂き、今は日ごとに回復している。これを機に、長期に飲む薬の副作用は、自分で調べねばと肝に銘じた。

夏生

膝から下に時々嫌なシビレがきた。首から肩にかけての異常なコリ。下肢のむくみ。足がしびれる上に足の力がスコンと抜ける怖さを体験した。ボタンをはめる指先がおぼつかない事に気づいて、これはただ事ではないと確信した。

考えられるのはただ一つ。3年前にコレステロールの薬が新薬に変わった事。

信頼するアレルギーに詳しい医師の診察を受けた。思った通り薬害と言いたいコレステロールの薬の副作用であつた。

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)

● アルコールと肝臓病

肝臓は人間の臓器のなかでも脳と並んで最も大きく、その重さは1000～1500gほどあります。この肝臓の主な仕事は“物質代謝”と“解毒”という、複雑かつきわめて高度な内容です。



これほど難しい仕事をこなしているのに、実際に肝臓が働いているのは2割前後で、あとの8割は休んでいます。言い換えると、肝臓は、その6、7割がやられても、正常と何ら変わらない仕事をこなせる、たっぷりの余力を秘めた臓器と言えます。

このように肝臓が丈夫につくられているのは、人体でも特に重要な仕事を受け持っているからで、“肝腎かなめ”というの、ここから生まれた言葉です。

これほど強い肝臓を痛めつける病気として、もっとも多いのが肝臓の炎症(肝炎)ですが、その原因の一つにアルコールがあります。勿論、個人差もありますが、毎日ある量を、ある期間飲み続けていけば、確実にアルコール性の肝障害が起きてきます。

この場合、多くはまず肝臓に脂肪がたまる脂肪肝となります。これにもかまわず、さらに飲み続けるとアルコール性肝炎となり、この肝炎を繰り返しているうちに肝臓は硬くなって凹凸を生じ、肝硬変となってしまいます。

病気は早期発見・早期治療が大切なことは言うまでもないことですが、このことは肝臓病も同じで、まだ脂肪肝のころであれば回復は可能です。ただ困ったことに脂肪肝程度では、普通の血液検査でひっかかってこないことが多いのです。従って、この時期には自分で自分の様子を探ることが大切です。

目安として、飲んだあとの醒め具合が悪く、疲れが残り、食欲がないようなときは黄色信号です。今までは飲んでもしっかりとっていた人が、やたら悪酔いするのも要注意です。

こうした症状のある人は、週のうち土曜、日曜と、二日間でもアルコールを飲まない日をつくる、いわゆる「休肝日」をつくってあげるだけでも、かなり回復すると言われています。

本人自身が週休二日制で休んでいるのですから、肝臓も休ませてあげるのは当然と言えば当然のことです。



筑後市徳久
野口 義人

毎月第二・四木曜日、水墨画水彩画を筑後市サンコアにて、池上一峰先生の御指導をいただき、教室では家庭的雰囲気です。楽しいですよ！

瀬高町清水山にある三重の塔の側に、お寺などを想像して描き加えました。写真では表すことが出来ない趣がある絵になったと思います。

小旅行やテレビ等で見る素晴らしい景色を感性に任せて描きます。

皆さんも水墨画を楽しく描いてみませんか。

眩き

毒と薬は表裏一体

骨太のがっちりした体は親譲り。それを良いことに重い物も無造作に持ち上げてきた。60代の初めに睡蓮鉢を車に積み込んだとき腰を痛めてしまった。

脊柱管狭窄症との長い付き合いの始まりである。腰から下の痛みは全て狭窄症によるもの、と思い込んでいたのが大間違い。

ここ二年半、太もも裏の痛みに苦しんだ。

「脊柱管を含む背骨は問題なく収まっているから痛みの原因は他にあるのでは？」

初めて腰を痛めて歩けなくなった私を、治してくれた恩人の整体師が呟いた。

はっとした。コレステロールの薬が新薬に変わったのが3年前。そう言えば主治医が筋肉の炎症に気をつけるようにと、ボソツと言われたのを思い出した。

膝から下に時々嫌なシビレがきた。首から肩にかけての異常なコリ。下肢のむくみ。足がしびれる上に足の力がスコンと抜ける怖さを体験した。ボタンをはめる指先がおぼつかない事に気づいて、これはただ事ではないと確信した。

考えられるのはただ一つ。3年前にコレステロールの薬が新薬に変わった事。

信頼するアレルギーに詳しい医師の診察を受けた。思った通り薬害と言いたいコレステロールの薬の副作用であつた。