



健康よもやま話 62



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

● 更年期障害

更年期はギリシャ語で“Climacterium”といい、その語源はハシゴの横木という意味の言葉から生まれたものです。

ハシゴの縦木が人生の成長をあらわすとすれば、これまでスイスイと伸びてきた一生が、ここでちょっと一休み、というのが横木の意味です。

そして、この横木にとりすがって密かな休息をとりながらも、きたるべき初老へ対処する時期、これが更年期というわけです。この更年期は女性の場合、女性ホルモンを分泌している卵巣の機能低下ということが始まります。卵巣の働きが弱まると、そのコントロールセンターで監督所である脳から性腺刺激ホルモンと呼ばれるものが分泌されるようになります。

脳を本店、卵巣を支店とするならば、支店（卵巣）の業績不振に対して本店（脳）は、性腺刺激ホルモンという監励斑を送ってくるわけです。

しかし、働きが弱った卵巣は一向に言うことを聞かず、もはや十代、二十代のように女性ホルモンを活発に分泌することはできません。

かくして、この女性ホルモンの不足を補うために自律神経系、なかでも交感神経が過敏になります。この女性ホルモンの失調→自律神経の過敏、という理由によって引き起こされる症状こそが「更年期障害」です。

更年期の女性が気が変わりやすく、憂うつそうにしているかと思うと、すぐに興奮し出したり、記憶力の低下を訴える。また、その一方で、めまい、動悸、耳鳴り、発汗、顔の火照り、のぼせなどといった種々雑多な症状（不定愁訴）を訴えるのは、このためです。

いずれにせよ四十代前半から後半にかけての女性が、この種の症状をあらわすことは生理の基本なのですが、その症状は環境や心理的な理由によっても、大きな影響を受けるものです。

そこで夫たるもの、妻の更年期という余波をある程度かぶるのはやむを得ないとしても、それを最小限に抑えるための努力は、やはりすべきです。なぜなら、その努力が更年期の波を小さくし、ひいては男性諸氏の幸せにも繋がることなのですから……。



絵手紙は、下手で良い、下手が良いとのやさしい言葉に誘われて、書き始めて十数年。教室の皆さんが持ち寄って下さる画材の自然な色、形は本当に素晴らしく、いつも眺めっこです。雑念の多い中、この時ばかりは夢中になり、没頭出来る一番好きな時間です。なかなか思う様に出来ない作品でも、知人に送り、喜んでもらえるのは何よりの励みになります。教室のお仲間との交流も楽しみの一つです。大坪先生の魔法の筆先にも感動です。筆を持てる事に感謝の気持ちを持ち、自分の思いを自由に表現出来る趣味を楽しみたいと思います。



八女市大島
山下 節子

命に感謝～ブロイラー解体実習～

八女農業高等学校

生物利用科の1年生は、毎年10月よりブロイラーの雛の飼育を開始し、12月末に解体実習を行います。

33名の生徒達は8班に分かれ、毎朝・夕の2回、当番でエサやりや給水、観察を行い大事に育ててきました。

今年の雛は例年よりも順調に育ち、なかには体重が5kgを超える大物もいたため、生徒達は解体に手こずっていました。

今回の解体実習では、初めてのことでばかりで生徒達は戸惑うこともありましたが、「命を大事にする」「いただきます」「生き物に感謝」の意味を十分に理解し、生きるために大切な実習を体験しました。



畜魂碑に合掌



丸鶏の体重測定

2月の校内販売所(八女農みらい館)の開館日

4日(火)、7日(金)、14日(金)、18日(火)、21日(金)、25日(火)
販売時間は、10時30分～12時30分です。



俵山ルートが全面復旧

俵山(1095m) 2019/12/09



2016年の熊本地震で被災した県道熊本高森線「俵山トンネルルート」が3年半ぶり全線開通した。地震でトンネルが崩落し道路も寸断、トンネルは復旧していたが橋の架け替えや補修工事が終わり全面復旧となった。さっそく仲間を誘い俵山峠(700m)から登山開始。今日は久しぶりの好天で、朝の冷え込みで霜柱を見ながら高度を上げると左手に阿蘇山が見える。その後は平坦となりススキが原を通り杉山の斜面を登りきると、目前に俵山がそびえ立つ。ここから最大の難所である低差100mの壁を30分程登ると、ようやく俵山着となった。今日の山頂は大パノラマで前方に阿蘇五岳の「心に響く大きな風景」があった。広川町か



八女文化連盟写真部
樋口清人

ら参加のお嬢さんは「頑張った登って来た甲斐がありました、元気が出ます」と笑顔で話してくれました。今回の全線開通が熊本の観光再生につながると大いに期待している。

眩き

いつも心に
花束を

一年の締め括りに、毎年カサブランカの大きな花束を抱いてやって来る友がいる。いろいろな御歳暮を戴く中でも、この贈り物は格別に嬉しい。「いつもありがとう」の気持ちに溢れた七本のカサブランカの花々を、私は家中に飾って回る。玄関、仏壇、リビングが芳しい香りに包まれて、幸せを感じながら新年を迎える。日々の暮らでささくれた心が修復されてゆく時間でもある。

私の誕生日に、大病をした四年前から必ず花束を届けてくださるご夫婦がいる。既に両親を亡くしている私にとって、親代りのようなその方達は、五十歳を疾うに過ぎて恥ずかしがる私をそっと戒めてこう言われる。「この一年、あなたの命があった事におめでとう。頑張ったね」と。その深い思いに絶句して、差し出された美しい花束を胸に受け取る。

生花は永遠の命を持たず、束の間輝いてはやがて枯れてゆく。それでも私は愛を込めて花束を大切に誰かに贈り、時には笑って胸に抱く。百花繚乱の力を花束にして己の感情を伝え合う。いつも心に花束を掲げ、いつも心に柔軟剤を振り掛けてたおやかに生きたい。

私は今までいくつ花束を贈られてきただろうか。二〇二〇年、今度は私の番、親愛なる人々に勇気の花束を届けてゆきたい。今年、私は年女、還暦を迎える。

蓉子