



# 健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。

## 安来市産 コウヨウザンの強度試験

●中山間地域研究センター  
☎0854-76-2025  
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

コウヨウザンは、中国原産のヒノキ科の常緑針葉樹で、スギやヒノキの仲間です。成長が早く、伐採後に残された根株から芽が出て成長することから、新たな造林樹種として期待されています。以前、当センターでは、浜田市産コウヨウザンの強度試験を実施しましたが、今回は安来市産コウヨウザンの強度試験を実施しました。

安来市に自生していたコウヨウザン(樹齢不明、胸高直径85センチメートル)から発生した木1本(元口径14センチメートル)を、角材に加工して、曲げによる強度試験を行いました。

試験した安来市産コウヨウザンは、曲げヤング係数(材の変形にくさを表す指標)、曲げ強度(木材に曲げの力を加えた時、破壊するまでに木材内部に生じる単位面積あたりの力の最大値)のいずれも、浜田市産コウヨウザンより高い値でした。得られた強度値から柱などへ利用が可能と考えられます。

今後も県内の他のコウヨウザンの強度試験を行って、データを蓄積する予定です。

安来市産コウヨウザン正角の曲げヤング係数と曲げ強度					
	曲げヤング係数 (kN/mm <sup>2</sup> )	曲げ強度 (N/mm <sup>2</sup> )	密度 (g/cm <sup>3</sup> )	含水率 (%)	試験体数 (本)
安来市産コウヨウザン	7.80 <sup>※1</sup>	35.8	0.36	16.1 <sup>※2</sup>	1
浜田市産コウヨウザン	6.87	22.9	0.33	15.9 <sup>※2</sup>	7

※1 曲げヤング係数7.80kN/mm<sup>2</sup>は製材の日本農林規格(JAS)における機械等級区分構造用製材のE90に相当

※2 含水率は強度試験後の数値



(左)安来市役所から提供されたコウヨウザンの原木  
(右)強度試験の様子(角材寸法:10.5×10.5×250センチメートル)

### 飯南便り 「隠れ脱水症」 の話

朝晩の冷え込みが強くなってきた10月の1カ月間、飯南病院で研修されていた松江市立病院 飯南病院 研修医2年目の田部博山です。名前は「ひろやま」でも「はくせん」でもなく、「ひろたか」と読みます。

出身は島根県松江市ですが、実家は雲南市三刀屋町にあつて、お墓はなんと飯南町赤名にあります。なので、地域研修という形で訪れましたが、なんとなくアットホームな印象を持ちながら過ごさせていただきました。研修では、院内での診療はもちろん、訪問診療でお邪魔した町民の方々に大変貴重な経験をさせていただきました。感謝の気持ちでいっぱいです。またサポートやアドバイスをいただいた医師・看護師をはじめとした医療従事者、スタッフの方々に大変お世話になりました。



松江市立病院 研修医2年  
田部 博山

症とも言われます。人間は尿や汗だけでなく、呼吸や皮膚からも水分が失われる「不感蒸泄」という現象が起こります。つまり、知らぬ間に体内の水分量が減って脱水状態になってしまいます。特に、小児や高齢の方は健康成人よりも、「脱水状態」を認識するのが難しいことが多いです。具体的な症状として、喉の渇きは脱水症の初期症状です。さらに脱水が進むと、全身の倦怠感や手足の震え、吐き気などの重たい症状が出現します。「いつもよりめまいが強く、よくならない」「おしっこが量が明らかに減っている」「こむら返りで眠れない」なんて症状は、もしかすると脱水症に陥っているサインかもしれません。

脱水症の予防はとても簡単で、いつもより意識して、水分を少しでも多く、頻回に摂取するだけです。でも、自分で意識して水分を取ることは、簡単なことのように思えても難しいものです。同居している方がいる場合は家族が、独居の方は隣の方や医療スタッフがいつもの会話に「お水はいつてもより飲んでいるかいね?」という一言を付け加えるだけで意識付けができます。ぜひ町民の皆さんの力を合わせて、雪にも寒さにも、「脱水」にも負けないように頑張りますよ。

## 新型コロナウイルス感染症と インフルエンザの同時流行を防ごう

新型コロナウイルス感染症が流行してから2度目の冬を迎えます。昨年はインフルエンザが流行しなかったため、社会全体の集団免疫が形成されていません。ここで感染対策の手を緩めると、インフルエンザの大流行に繋がる可能性も。一人一人ができることをして、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を防ぎましょう。

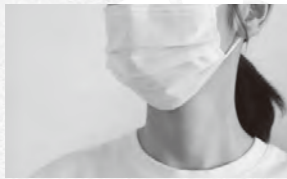
### 一人一人ができること

- ① 流行前のワクチン接種**  
ワクチンを接種すると、体の中に抗体ができ、感染予防に高い効果が期待できます。
- ② 引き続きの感染予防**  
ワクチン接種後も感染予防対策は必須。昨年は皆さんの感染予防のおかげで、インフルエンザの流行を抑えられました。
- ③ 免疫力アップ**  
「免疫力」は、病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能のこと。病気に負けず健康な毎日を送るには、免疫力を上げることが大切です。栄養バランスのとれた食生活と適度な運動、質の良い睡眠を心がけましょう。

### 保健福祉便り センター



手洗い・消毒



マスクの着用



3密を避ける

住みよいまちへ  
**集落支援員**  
町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

志々地区集落支援員の渡部です。

### おかげさまで5周年

平成28年10月3日にオープンした「お助けショップ『ささえさん』」が5周年を迎えました。



これからも、地域の皆さんを支える「ささえさん」となりますように...



サロンに併せて感謝祭を開催

### 「インスタ」始めました

この度「Instagram」を始めました。志々地区の写真や情報を発信していきます。

また3カ月に1回、出身者へ「公民館だより」や地域の写真、志々地区独自の定住支援制度をまとめた資料などを送っています。

フォローをお願いします♪

WASSHOLSHISHI

※Instagram: 写真を他者と共有できるソーシャル・ネットワークキング・サービス