



# 健康コラム

保健 医療 介護 福祉

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

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。

## アライグマの生息情報をお知らせください!

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



＜アライグマの特徴＞  
・目の周りが黒い(アイマスク)  
・鼻筋に黒い線



足跡は指が長く、5本しっかりと残る。  
尾が縞模様

「特定外来生物」に指定されているアライグマが、全国的に増加して問題になっています。ペットとして輸入された個体が逃げたり、放されたりするのが原因とされています。

県内では、2004年に益田市で初めて捕獲を確認して以降、益田市、津和野町、浜田市三隅町を中心に捕獲数が増加し、近年では年間200頭前後捕獲されています。益田市を中心にブドウやスイカなどの農作物の食害、金魚や錦ゴイの食害、住宅の屋根裏への侵入被害などが発生しています。県東部でも少数の捕獲や被害が発生しており、

飯南町では、2016年と2018年に下来島でオスの個体が捕獲され、2019年10月に小田で目撃されました。

アライグマの被害を抑えるには、早期の捕獲が重要です。鳥獣対策科では、目撃や捕獲、被害発生情報を収集しています。目撃された場合は連絡をお願いします。(可能であれば写真を撮影してください)

■問合せ  
中山間地域研究センター鳥獣対策科  
電話76-3818 FAX76-3758  
E-mail: chusankan@pref.shimane.lg.jp

### 飯南便り

#### 習慣を変えれば人生が変わる



飯南病院 内科  
日高 美佐恵

早くも師走となりまして。今年1年はどんな年だったでしょうか。私事でいうと、今年新たに禁煙外来を担当させていただきました。禁煙外来は、患者さん自身に習慣を変えてもらうことが治療のメインになり、薬を処方する普通の外来とは少し重点が変わります。本人の努力にゆだねる部分が大きく、残念ながら今回は成功できなかった人もおられますが、成功された人から、「タバコを吸っていた時間が仕事の時間に代わって、効率が上がった」「タバコを買うお金を貯めてテントを買った」「キャンプに行くようになった」など、生活習慣が良い方向に変わったという報告を受けるようになりまして。

悪しき習慣が改善されていくのを目の当たりにし、自分のことを振り返ってみました。ちょうど45歳になり、更年期に差し掛かったのか、肩こりがひどくなったり、めまいがしたり、元々の慢性頭痛の頻度が増え、鎮痛剤を飲むことが多くなっていました。皆さんを見習い、私も体に良いことを始めようと漠然と考えていたところ、友人に「リタイスを紹介された。リタイスは、けがをした人やお年寄りでも余分な体力を使わずに、リハビリとして筋力を鍛えられる運動法です。1回だけマンツーマンで教わり、以後は自宅で入浴後に5分以内の運動を続けているだけです。背中周りの硬くなっていく筋肉も良く動くようになり、子どもたちに肩もみを頼むこともなくなりまして。まだ始めて間もなく、習慣になったと紹介できるほどではないですが、良い習慣を身に付けることは、これからは付き合っていく自分の身体にとっても大切であることを実感しました。

### 保健福祉センター

#### 冬場の入浴“ヒートショック”に気を付けて

朝晩だけでなく、日中も寒さが厳しくなり飯南町も冬本番ですね。この時期になると、テレビや雑誌で特集されることが増える「ヒートショック」。皆さんはご存じですか?

ヒートショックは、急激な温度差によって起こる体調トラブルのことです。特に注意が必要なのが冬場の入浴です。

寒い脱衣室・浴室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇、浴槽から出ると血圧が急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与えます。ときには、命に危険が及ぶこともあります。暖房をかけていない冬場の脱衣室の温度が10℃で、浴槽のお湯が42℃だとすると、その温度差は32度にもなります。血圧を安定させるためにも、温度差をなくす環境づくりがとても大切です。

#### 皆さんはいつもの入浴で、心当たりはありませんか?

- 脱衣室や浴室で身震いをよくする
- かけ湯なしでドボンと浴槽につかる
- 長湯しないと入った気がしない

- 42℃くらいの熱いお湯が好き
- 入浴中にめまい、立ちくらみがあったことがある

これに当てはまるものがあればヒートショックに陥る危険があります。

中でも、65歳以上の人、血圧が高めの人、血糖値が高めの人、コレステロール値が高めの人、肥満気味の人、不整脈がある人は動脈硬化で血管が弱っている可能性があります。

寒い時期の入浴には十分に気を付けましょう。



### 来島地区集落支援員の朽木です!

#### 『話し合い』が大切

下来島自治区と野萱自治区の集落実態調査が終わりました。参加された皆さんから「今できることから参加していきたい」「集落の実態が分かって良かった」「世代間を超えた話し合いができて良かった」などの意見がありました。話し合いでは、目指す地域像に向けて「自分たちでできること」を模索しました。

ここで出た意見が一つでも実現するよう、何が必要かを考えていかなければなりません。皆さん、これからの本番です。



集落実態調査の様子(下来島地区)

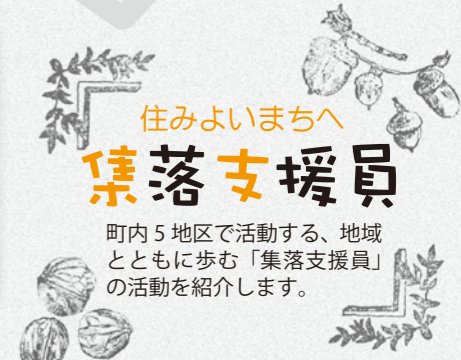


研修風景  
来島公民館女性研修

10月11日(金)、邑南町布施公民館への視察を行いました。布施地区は、女性グループが主体の活動で盛り上がっていました。「ダメだから」ではなく「やってみよう」の心意気で、サロンや配食サービスなど地域の支えあい活動に取り組んでいる姿に、参加された人たちが新しい気付きを得られた有意義な視察となりました。

現在、小田真木地区の女性グループ「チームえん」が、無理なく地域を元気にしようと活動されています。小さな活動が大きな地域の輪へつながっていくのではないのでしょうか。

第39回来島地区文化祭  
10月27日(日)、来島公民館で華やか



### 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。

に開催されました。地域には、夏祭りやサロンなどが集う場がたくさんありますが、人口が減ることで縮小してしまう活動もあります。

来年完成する来島拠点複合施設を中心に新たな集いの場が広がり、皆さんの活動がさらに盛り上がるよう、集落支援員として公民館と連携しながらサポートしたいと思います。



盛り上げていこう!えいっえいっ、おー!