こんにちは
中山間地域研究センターです。

来るか？クロモジブーム！

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

町内で栽培されるクロモジ

さまざまなクロモジ商品（お茶、焼酎、飴など）

　和菓子のつま楊枝やお茶の原料として知られるクロモジ。今年になって新聞や雑誌、テレビなどで紹介される機会が増えているようです。

「薬用養命酒」を製造している養命酒製造（株）（東京都）が昨年の冬から、国産クロモジエキスを配合したのど飴の販売を始めたことが関係者の間で話題になりました。県内では、ワサビを生産販売している（株）葵屋（益田市匹見町）と酒造会社の（株）岡田屋本店（益田市）がコラボして、クロモジ焼酎「HIKIMI 烏樟森香（ひきみ うしょうもりのか）」の販売を4月から始めたのも記憶に新しいところです。

　こうした中、町内からもクロモジのニュースが飛び込んできました。頓原ラムネ銀泉の家族風呂でクロモジ湯が提供されるそうです。爽やかなクロモジの香りを楽しみながら入浴してみてはいかがでしょうか。〈6月14日（金）から7月6日（土）の金・土曜日限定（要予約）〉

　当センターでは、クロモジの栽培技術に関する研究を行っており、町内の団体や個人の方が栽培の相談に来られます。中には、すでに栽培を始められた方も。飯南町産のクロモジ商品が直売所などに並ぶ日も近いかもしれません。

■問合せ
中山間地域研究センターきのこ・特用林産科
電話0854・76・3815

住みよいまちへ 集落支援員

谷地区集落支援員の
澤田定成です。

他出者（出身者）との関わりから住みよい地域を

　難波俊司さん、トクノスクール農村研究所の徳野先生それぞれ「谷に生き、今伝えておきたい事」「一緒に話そうこれからの事」をテーマにお話しいただきました。

講演会の様子

　難波さんは、自分史に郷土や昭和の歴史を織り交ぜてお話しされ、昔の谷地区を知らない世代の人たちにとって地域の新たな魅力を知る良い機会になりました。また、徳野先生からは、昨年実施されたT型集落点検を踏まえ、他出者と地域のつながりを意識しながら、5年から10年後に向けて①今まで通りにはいかない。②子どもは近場にいる。③主体はだれか。の3つをキーポイントに、世代を超えて話し合いを重ねていくことが重要だと話がありました。

　今年度は、地域として他出者の皆さんに「ちょっとした地域との関わり」を作っていけるようにさまざまなアプローチを試みていきたいと思います。

情報たに

「情報たに」104号発行

　谷地区の情報紙「情報たに」が今年の1月で100号を迎えました。平成22年末から発行を始め、最初は不定期でしたが、今では毎月1回発行。地域おこし協力隊や集落支援員、谷自治振興会、谷公民館が協力して地域の情報を届けてきました。これからも身近な出来事を取り上げながら地域の動きを共有していきます。

中間支援組織「谷楽笑の里」

　今年度は県道55号線のこれまで対象外だった区間の「ハートフルしまね」（草刈り作業）と水道検針の活動を開始します。また地域内の「ちょいお助け」支援希望者を受付中です。これから要望を取りまとめて今後の活動体制を作っていきます。

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

飯南病院便り

これからの季節 熱中症に気を付けましょう

飯南病院　医員　吉村美咲

　寒い季節も終わり暑い日が続くようになりました。今月は熱中症についてお話ししたいと思います。

　熱中症を引き起こす原因は、気温だけではありません。湿度や風などの状況によっても変わってきます。熱中症は、立ちくらみや筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感が出たり、ひどくなると意識がもうろうとしたり、けいれんを引き起こします。高齢者や乳幼児、肥満の方、下痢などで脱水状態の方、二日酔いや寝不足などで体調不良の方は普段に増して注意が必要です。

どんな状況で多く発生しているか

　年齢別に見ると、中高生は運動中、成年は作業中、そして高齢者は在宅中に多く発生しています。中でも高齢者の在宅中の熱中症発生件数は全体の半数を超えています。

熱中症かもと思ったら

　まずは風通しの良い日陰やクーラーの効いた室内に移動しましょう。濡らしたタオルを体にあてて、うちわや扇風機等で扇いで体を冷やします。首の付け根や脇の下、太ももの付け根に氷などを当てて皮膚のすぐ下を流れている血液を冷やすことも効果的です。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっています

熱中症にならないために

　暑さを避け、こまめな水分補給を心がけましょう。運動時や作業時には30分に1回の水分補給。起床時、入浴前後の水分補給も大切です。アルコール飲料での水分補給はNGです。また高齢者はのどの渇きを感じにくくなっているため、のどが渇く前に水分補給をしてください。のどが渇いてからでは遅い場合もあります。

　熱中症は死に至る恐れのある病態です。でも適切な予防法を知っていれば防げます。じめじめと暑くなるこの時期、熱中症にならないように気を付けていきましょう。

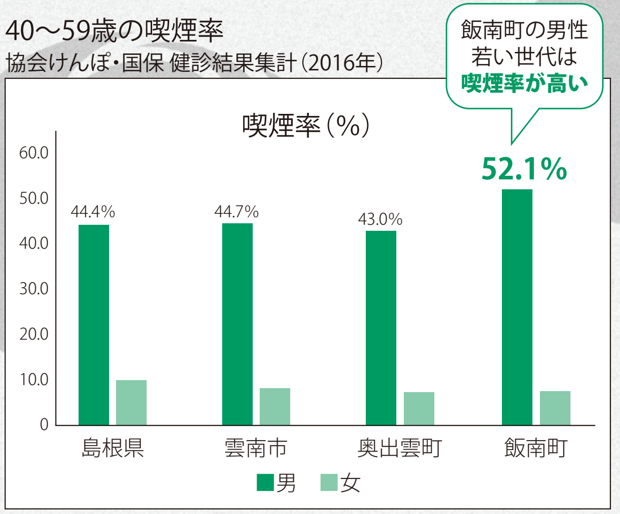
保健福祉センター便り

健康なまちづくりに向けて

話し合いの様子

　4月23日に飯南町健康なまちづくり推進協議会を開催し、今年度の健康づくり活動の方向性を協議しました。特に取り組みたい活動の１つに「たばこ対策」を挙げています。喫煙は「がん」や呼吸の機能が低下する「慢性閉塞性肺疾患」だけではなく、飯南町で発症率が高い「脳卒中」など多くの健康被害をもたらします。

　飯南町では、働きざかり世代の喫煙率が高いというデータがあり、委員からも「親子で禁煙の話を聞く機会があるとよい」「自分の職場でもたばこ対策のことを話そうと思う」などの積極的な意見がありました。

　健康増進法の改正により、今後多くの施設で受動喫煙対策が進められます。また、身近なところでは飯南病院に禁煙外来が開設され、禁煙に取り組みやすい環境もできています。この機会に「たばこ対策」を進めていきましょう。

40～59歳の喫煙率
協会けんぽ・国保 健診結果集計（2016年）