



# 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

タバコはいわゆる嗜好品ですが、「死向品」とも揶揄する人もいます。健康への影響は大きいものです。具体的には、

飯南病院内科医師の日高美佐恵です。12月も残り少なくなってきました。忘年会シーズンでもありますが、皆さん今年を振り返ってどうでしたか。

頭に浮かぶのは、仕事のこと、家庭のことなどでしょうか。今年ぜひ自分の体のことも振り返ってあげてください。

皆さんが耳にすることが多い「生活習慣病」。ご存知の通り生活習慣が原因で起こる病気の総称です。食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの日常生活の悪しき習慣の積み重ねが原因となり、今や全死亡の約60%を占める疾患であるといわれています。この1年間経過してきた1日1日が、将来の生活習慣病につながってしまうかもしれません。今回はその生活習慣病を引き起こす原因の最大の要因である「喫煙」をとりあげてみたいと思います。

## 飯南便り

来年こそは禁煙！



飯南病院 医師の日高美佐恵です

### ●本人

癌、肺気腫、虚血性心疾患（心筋梗塞等）、脳卒中など。喫煙開始年齢が若いほど、総死亡率が高くなるということが分かっています。

### ●妊娠・出産

妊娠する能力の低下、低出生体重児、出生後の乳幼児突然死症候群を引き起こす可能性が指摘されています。

### ●受動喫煙

関連が確実とされた疾患は、肺癌、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群の4疾患。日本では年間1万5千人が受動喫煙により死亡しているといわれています。

以上からも、禁煙は自分家族を守ることに繋がります。これを機会に、2019年の目標に「禁煙」を一つかかげてみませんか。やってみて損はありません。

2019年は、飯南病院でも禁煙外来を開設予定です。禁煙で苦勞されている方はぜひ一緒に取り組んでみませんか？

## 保健福祉便り

### ベルトの穴が!?お正月太り対策

特定健康診査・保健指導のデータを見ると、本町は、肥満の人の割合が、男女とも県平均より高い状況が続いています。(図1)平成28年の調査では、男性は41%、女性は21%の人が、肥満であるとされています。BMIは、身長に見合った体重かどうか判定する数値で、22が基準。計算式は、標準体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で、例えば、体重65kgで身長175cmの場合、BMIは21.2となります。(65kg÷1.75m÷1.75m)

年末年始は、クリスマスや忘年会、お正月、新年会と飲み会も多く、運動不足になりがち。仕事や学校に通っているときは無意識のうちに消費していたカロリーも、お正月にはガクンと消費量が減ってしまいます。「脱、お正月太り！」と意気込んでいたはずが、楽しい年末年始を過ごした後、ふと気がつく体重が…。

運動不足になった身体は、血行不良や代謝不良の状態になっています。忙しい年末年始ですが、毎日体重をはかる、食事は腹八分目を心がけるなど、毎日の食事管理はもちろん、生

活にちょっとした運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。楽しく健康的な新年を迎えましょう!

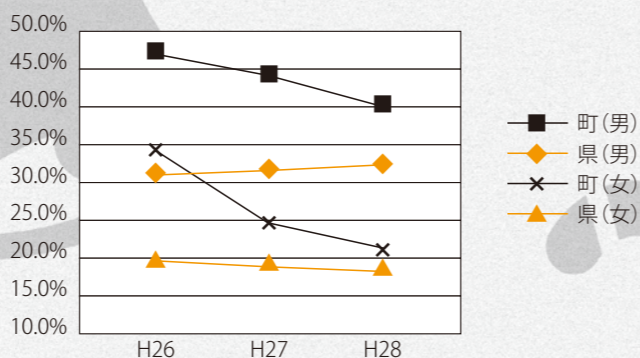


図. 島根県と飯南町の「肥満の人」の割合 (BMI25以上)  
出典: 特定健康診査・保健指導データベース

### 【ワンポイントアドバイス】

- ・座っているときにひざの内側を合わせる(内ももが鍛えられる)
- ・歩くときは背筋をピンと伸ばして
- ・1日1回ラジオ体操
- ・テレビの合間(コマーシャルなど)を利用して色んな部位をストレッチ息を止めずにゆっくりと息を吐きながら。筋肉がゆっくりと伸ばされ、肩こりや腰痛の改善にも

山から木材を運び出す方法に「架線集材」という技術があります。

架線集材とは、ワイヤーロープを空中に張り、切り倒した木を吊り上げたり、引きずったりして運び出す技術のことです。飯南町内にも、斜面が急で複雑な地形をした山が多く見られますが、架線集材は作業道をつくるのが難しい場所から、効率的に木材を運び出す際に使われています。

こんにちは  
中山間地域研究センターです。

## 奥山から木材を運び出す技

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



来島地区集落支援員の  
朽木宣夫です。

## 「小さな拠点づくり」に向けて

11月1日に、小田真木自治区と上来島自治区が協力し、福祉研修会「災害時にもいきる地域づくり」が開催されました。講演会「普段からのひとつのつながりいざというときにいきる!」を聞いた後、「もし災害が起こったら」をテーマに、グループに分かれて意見交換を行い、行政主導ではなく、自ら

チームえんの皆さん総出で昼食の準備



えん演縁で楽しもう会。会場は満員です

一方、架線集材を行うには、高度な専門知識を有する技術者と多くの人員、機材が必要です。また、機材の設置には高所作業など危険な作業を伴う場合もあります。

そこで、当研究センターでは、より効率的で安全な架線集材の方法を提案するために、新たな架線集材の技術開発や、最新機械の実用化に向けた研究を行っています。

■問合せ  
森林保護育成科 電話76-3820



国内初導入となる海外製の架線機械  
シンプルな作業が可能



複数のワイヤーロープを使って木を運び出す



防災研修会。活発な意見交換が行われました

が考え行動することの大切さを感じていました。

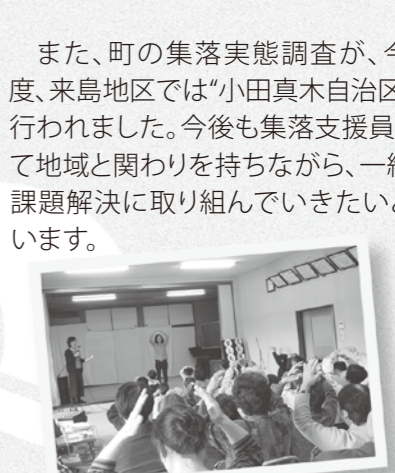
秋は、文化祭や各団体の催し物がたくさんありました。11月18日には、小田真木の「チームえん」が、高橋生活改善センターで余芸大会「えん演縁で楽しもう会」を開催。大勢の地域の皆さんが来場され、詩吟や紙芝居、寸劇、昔懐かしい「8トラック」を使ったカラオケなど、趣向を凝らした出し物を、皆さん楽しまれていました。このイベントのお手伝いをしましたが、女性の皆さんの元気の良さに脱帽です。

## 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。

また、町の集落実態調査が、今年度、来島地区では「小田真木自治区」で行われました。今後も集落支援員として地域と関わりを持ちながら、一緒に課題解決に取り組んでいきたいと思っています。

参加者も童心に還り一緒に体を動かします



参加者も童心に還り一緒に体を動かします