

healthycolumn  
**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

**飯南病院  
便り**

**牛乳のおはなし**



松江赤十字病院  
初期臨床研修医  
松岡秀一

10月に1カ月間、飯南病院で研修させていただき、初期研修医の松岡秀一と申します。今回の健康コラムでは、牛乳のお話をしたいと思います。

牛乳はカルシウムをはじめとして豊富な栄養を含んでいる食品です。厚生労働省が定めている「バランスの良い食事ガイド」では、1日コップ1~2杯程度が良いとされ、これくらいの量を飲むと、他の食事と合わせてカルシウムや他の栄養を程よく摂取できます。

では、カルシウムが不足したり、逆に摂りすぎたりすると、どのようなことが起こるのでしょうか。カルシウムが不足した状態が長く続くと、骨粗しょう症や高血圧、動脈硬化のリスクが上がると言われています。

逆に多く摂取しすぎると、高カルシウム血症というカルシウムが過剰な状態になることがあります。ですが、食事だけで高カルシウム血症に至るまでには、例えば牛乳ですと2リットルほど飲む必要があります。

カルシウムの不足や過剰についてお話ししましたが、上述したように、コップ1~2杯程度の牛乳であれば、他の食事と合わせて程よい量のカルシウムを摂取でき、極端に少なかったり多すぎたりする状態には基本的には至りません。牛乳がお好きな方は牛乳を飲み、お好みでない方や牛乳で下痢やアレルギーの症状が出る方は、それ以外の食品からカルシウムを摂取しましょう。

牛乳を飲む際の注意点として、多くの薬の吸収に影響しますので、牛乳で薬を飲むことは避けましょう。

今回は牛乳についてのお話でした。牛乳を含め、バランスの良い食生活を心がけましょう。ただし、病気のある方や、すでに食事の指導を受けている方はそちらに沿った食生活を続け、分からないことがあればかかりつけの病院で質問しましょう。

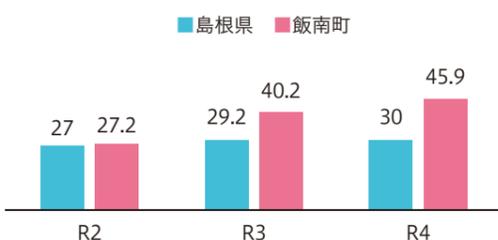
**保健福祉センター  
便り**

**しっかりと睡眠がとれていますか**

日照時間が短くなり、「秋の夜長」を実感する季節です。

脳や体は睡眠中に休むので、良質な睡眠がとれないことは、疲れを翌日に持ち越すことにつながります。本町では、「良質な」睡眠がとれていないとアンケートで答える人の割合が、島根県と比較して多い状況です。

睡眠不足の人の割合(%)



**飯南町で気になる生活習慣**

- 喫煙、毎日の飲酒
- 毎日間食、甘い飲み物を飲む
- 運動習慣がない、歩行速度遅い
- 睡眠不足**

※健診時のアンケート結果を島根県と比較

**「良質な」睡眠を妨げる要因**

- ①環境…音、照明、温度、湿度、まくらや布団を整えましょう
- ②脳の興奮…カフェイン、アルコール、たばこを控えましょう
- ③日中の運動不足…昼間のうちに気持ちよく体を動かしましょう
- ④不規則な生活リズム…昼間に活動し、夜はリラックスできるリズムを続けましょう

**「すっきりと目覚め、よく眠ったと思える」  
睡眠時間の確保を心がけましょう**

- 良い睡眠 ⇄ 生活習慣病予防
- ★睡眠不足は肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症につながり、虚血性心疾患、脳血管疾患、がんなどにかかりやすくなると言われています。
  - ★質の良い睡眠はうつ病や不安に対する回復力を高めます。



**コシアブラ(地方名:ばかのき)の  
苗木が作れるようになりました!**

●中山間地域研究センター ☎76-2025

<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



コシアブラと言う樹木をご存じでしょうか。飯南町では「ばかのき」と言った方が伝わるかもしれません。コシアブラはタラノキと同じウコギ科に属しており、春の新芽が山菜として美味しく食べられています。山菜特有の苦みが少ないことから、山菜の女王とも呼ばれたりします。

コシアブラは成長すると樹高が10メートルを超える樹木であり、高くなるにつれ新芽の採取が難しくなります。そのため、栽培化を希望する方が多く、全国の林業試験場で栽培化を目指し試験が行われています。しかし、未だに実用的な苗木の育成技術が分かっておりません。

この度、当センターでは、種子から育てて苗高が50センチメートルを超える苗木を育成する方法を明らかにしました。効率的な育苗技術を確認するためには、まだまだ確認すべきことは多いですが、栽培化への最初の障壁であった苗木の育成に希望が見えてきました。引き続き栽培化に向けた研究を行っていきます。



コシアブラの苗木



栽培中のコシアブラ

■問合せ

きのこ・特用林産科  
☎76-3815

●中山間地域研究センター  
☎0854-76-2025

<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

住みよいまちへ  
**集落支援員**

頓原地区  
集落支援員の  
那須です。

町内5地区で活動する「集落支援員」の活動や地域の取組、地域自慢を紹介します。

**「住みよい地域頓原会議」の  
動きについて紹介します。**

2カ月に1度、頓原地区自治会長・副自治会長による「とんぼら自治会連絡会」を開催していましたが、今年度よりこの会の名称を「住みよい地域頓原会議」と変更しました。

住みよい地域頓原会議では「小さな拠点づくり」を目的に、頓原地区の将来を見据えて、この地域のために今何をすべきなのかを協議しています。

早速委員の皆さんから率直な意見を出していただいています。今後意見交換を重ね、住民自らが目標に向かって行動していく予定です。今後は、この会の途中経過などを住民の皆さんに周知していきますので、住民の皆さんからも遠慮なくご意見をいただきたいと思っています。

**頓原地区で今年度行われた住民交流イベントを紹介します。**

①8月26日  
**「ふえふの館」**

交流センターとんぼらをお化け屋敷に。凝った演出に子どもたちの悲鳴が聞こえました



②9月13日  
**とんぼらサロン「だんだん」**

町営バスに乗って旅行気分。「鐘や」で食事会をしました



③10月15日  
**頓原公民館まつり  
(防災展示コーナー)**

多くの来場者が関心を示し、防災テントに入る人もいました

