



## はじめての Birthday

1月に晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちを紹介します！



丹 1.8  
結平くん (下野明)

いつも笑顔のきかなし結平くん！たくさん食べて、元気に遊んで、おっきくならうね！



阿部 1.13  
颯太くん (上台)

にこにこ笑顔の颯太くん。これからも笑顔いっぱい、元気な男の子になってね！



小沼 1.15  
明莉ちゃん (羽場)

いつもたくさんの笑顔をありがとう。これからも明るく元気に大きくなってね。

## KANEYAMA 地域おこし 協力隊がゆく！



栽培した赤大根が  
給食のメニューになりました！

三膳正桜 隊員



甘みのある大根サラダは児童のみんなも完食！

新年あけましておめでと〜ございませう。平成最後の大晦日は赤大根で作った豚汁で温まっています。赤大根は、昨年12月上旬に収穫した皮は赤く中身が白い大根です。赤大根は甘味の強い「紅甘味」と辛みの強い「からいね赤」の2品種を栽培。順調に育っていたので、町への感謝の気持ちとして給食センターに提供させていただきたいと考えました。11月末の試食を経て、給食の献立として検討いただいた結果、12月12日の学校給食で、「紅甘味」を使った大根サラダとしてメニュー化が実現しました。

当日は赤大根を栽培していた圃場の近所である有屋小学校で門松作りを行いました。

この事でしたので、私も一緒に参加しました。その後、1・2年生の児童たちと一緒に給食を食べて、生の感想を頂きました。とても美味しく調理して貰い、給食センターの方々には感謝しています。また、児童たちの素直な感想がとても励みになりました。これからも頑張っていこうと思えました。風邪をひきやすい季節なので、自分が栽培した赤大根が風邪予防の一助になったら幸いです。

2019年は昨年よりも試食の機会を増やし、より多くの方に賞味して頂き、たくさん意見を聞きたいと考えています。今年もよろしくお願ひします。

ウイルス性肝炎については、医療費助成の後押しもあり、治療効果のある経口製剤が広く使用され、将来的には、ウイルス性肝炎による肝がん発生の減少が期待されます。

一方で、減少する気配のない肥満に関連する、非アルコール性脂肪肝あるいは「非アルコール性脂肪肝炎」に關心が高まりつつあります。脂肪肝そのものは致命的な疾患ではありませんが、脂肪肝のある場合、後に脳血管障害、心筋梗塞等の心血管に異常が発生する頻度が増え、一部には慢性的な炎症の持続をみる「脂肪肝炎」に進展することがあります。

「脂肪肝炎」は進行性があり、肝硬変、肝がんへ悪化するケースもあります。血液検査にて炎症の持続を推定できま

【罹患しやすい体質は?】

①2型糖尿病または準ずる病態の方(インスリン抵抗性が生じインスリンが過剰分泌され、肝細胞での中性脂肪合成が促進されています)②脂質異常症(高コレステロール血症、低HDLコレステロール血症、高中性脂肪血症)を伴う方などです。

【日常生活での脂肪肝進展抑止法】

①肥満対応Ⅱ現在の体重の3%の減量に取り組んでください。毎月1kg程度の減量であれば、無理なく達成できるでしょう。「脂肪肝炎」では7%の減量を目標にします。②食餌量と内容の見直し、カロリー制限が必要です。炭水化物と脂質のエネルギー比率50:60:20:25%を推奨。③適度な運動・細切れの時間でもよく、負担のかからない有酸素運動を継続してください。

## 町立金山診療所だより ほっとクリニック vol.120

### 非アルコール性脂肪性肝疾患

町立金山診療所  
所長 山科 明夫



す。確定するには、一般的ではないにせよ肝臓組織を一部採取する組織生検が必要になります。診断確定後には、生活指導に加えてビタミンE等の内服治療にて炎症の推移を経過観察します。

【特有の症状は?】

肝臓は我慢強く沈黙の臓器と言われ、症状はありません。住民健診、ドック、職場健診等での血液検査で指摘された肝機能障害を契機にして、腹部超音波検査あるいは腹部CTの検査成績を基に診断されています。

■地域全体に助け合いの気持ちを  
高齢社会を支えるために、地域の助け合いによる生活支援・介護予防の仕組みづくりを進めているのが「金山町生活支援体制整備協議体」(NPO法人・社会福祉協議会・ボランティア組織・介護サービス事業者・民生委員・区長公民館長・老人クラブ連合会・女性団体・生活支援コーディネーター・健康福祉課等で構成)。平成30年度は県内先進地に赴き、有償ボランティアの活動や地域の介護予防の取り組み等を学びました。住民みんなが関わって自分達に必要な資源をつくり出して、地域全体に助け合いの気持ちが広まっているのが印象的でした。



Forever in My Town!

## いつまでも 住み慣れた金山で

Part.5

Enjoy My Life!

■町ぐるみの取り組みで  
生活支援体制づくりを  
生活支援体制づくりは、町づくり。一部の住民だけでなく、町づくりに関する町ぐるみの取り組みが大切です。支えられる側も支える側も、住民一人ひとりが助け合い活動を理解し、お互い協力できるように、今後も協議体から住民の皆さんに助け合い活動の必要性やその良さをお伝えしていきます。

住民が主体となって実施することで地域に合ったきめ細かい新しいサービス!

「元気な高齢者が、ちょっと困っている高齢者にお手伝いを」という「お互いさま」精神!

「なぜ支え合いが必要か?」に対する住民の理解・共感が土台だね。

老人クラブの組織で担える役割はあるのかな?

▲西遊佐地区まちづくりの会への研修 (平成30年11月19日)

金山町地域包括支援センター  
(役場健康福祉課内)  
☎52-13035