

本町茶業者大会は3月6日、健康増進施設で、町内茶業関係者約80人が参加し盛大に開かれました。

式の冒頭、佐藤公敏町長は「川根茶はまだ浸透不足であり、市場開拓の余地はある。今こそピンチをチャンスに変え、ブランド力を高めていくことが必要。そのためには縦・横の連携や川根茶の統一化も考えていかなければならない」と参加者に向けて、平成21年度に優秀な成績を収

褒賞を受ける南川根香味園の大村雄一郎さん



めた茶業者への褒賞授与、次回全国茶品評会出品予定者の紹介、農業経営振興会の活動報告がなされ、このあと、静岡県立大学経営情報学部岩崎邦彦教授による「お茶のマーケティング」をテーマとした講演会が開かれました。

式典の最後は、参加者全員で「生産者に誇りを、茶業者に熱意を、消費者に感動を与えられる産地となるため、一人一人が考え方を変えていく。良質茶の生育に適した自然環境、銘茶産地の称号、そして先人から受け継いだ栽培技術を生かし、誰にもまねできない川根茶をつくる」と決意表明し、川根茶のさらなる振興を誓いました。

褒賞授与者
 (南川根香味園 大村雄一郎さん (第48回県茶品評会農林水産大臣賞)、丹野園 丹野浩之さん(21年度本町茶品評会優等受賞)、下泉製茶共同組合 松下待男さん(21年度本町共同製茶連絡協議会品評会優等受賞)

誰にもまねできない川根茶をつくる 茶業者大会開催・参加者全員で決意

産業課 (56) 2226

大井川の清流を守る研究協議会が大井川の利水状況を流域住民が学ぶ

大井川の清流を守る研究協議会は3月6日、大井川用水を学ぶ視察会を開催しました。

過去には大井川中流域や上流域の田代ダム付近の視察会を実施しており、今回は下流域の各施設などを訪問して、大井川の利水状況について学びました。

参加者一行は、島田市内の川口発電所の取水口を始めてとして、同市内の神座分水工・小笠幹線水路橋・牧之原揚水機場・掛川市内の居沼池・大池などの土地

職員の説明を聞きながら熱心に視察・栃山頭首工 (島田市)



改良区施設、島田市内の栃山頭首工など、大井川の水の恵みを受けている中東遠・志太平洋野の主要施設を一日かけて視察しました。

視察終了後は島田市内の大井川土地改良区事務所へ、参加者と土地改良区関係者が意見交換会を実施。参加者からは「下流域に住んでいるが、水がどのように流れてくるのかまったく知らなかった。大井川がこのような形で流域に大きな恵みを与えていることを、もっと多くの人に伝えることが大切と感じた」と今回の視察に参加して、あらためて大井川の偉大さに感激した。しかしこの水も、水源かん養の働きを持つ山々が元気であることが大切。山の大切さも同時に認識してもらわなければ」など、貴重な意見が出されました。

同会では3月21日、白羽山を会場として「大井川の水を育む森・育林活動事業」を予定。積極的に活動を展開中です。

大井川の清流を守る研究協議会：大井川流域5市2町（島田市・牧之原市・御前崎市・掛川市・菊川市・吉田町・川根本町【会長：佐藤公敏川根本町長】）で組織

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食事に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養士・看護師の皆さんがリレー形式でご紹介しています。

更年期は誰にでも起こりうる症状です

3月1日から8日まで「女性の健康習慣」でした。皆さんご存知でしたか。今回は女性が気になる「更年期」のことについて紹介します。

『更年期』っていったい何？

40歳代に入ると女性ホルモンの分泌が減り始め、やがてほとんど分泌されなくなり、この女性ホルモンの減少が原因となり、心身にさまざまな症状が起こるのが更年期です。更年期は個人差はあるものの、すべての女性が迎える節目です。女性ホルモンのバランスが崩れると、自律神経のバランスも乱れます。

●更年期で起こる症状の例

1精神・神経系
寝つきが悪い、眠れない 頭が重く、頭痛がする 立ちくらみやめまいがする 意欲や好奇心がなくなる
2血管運動神経系
ひどい寝汗が出る 顔だけほてり、ほかは冷える 息切れや動悸がする
3運動・神経系
全身の疲労感がある 腰痛が起こる、関節痛 手足がしびれる
4泌尿器系・生殖器系
トイレが近く、がまんできない 排尿時痛
5消化器系
吐き気がする 食欲不振 便秘

ほかにも▶イライラ・クヨクヨして憂うつになる ▶肩・首・背中がこる ▶くしゃみやせきなど、おなかに力が入ると尿が漏れるなどの症状が出る場合もあります

更年期症状は、女性ホルモンの減少だけではなく、本人の気質などの精神的要因や環境も複雑に関係しています。

その症状の出方はさまざまです。左の表を参考に、自分自身を一度確認

認してみてください。
若くても、男性でも起こることが

近年では、若い女性にも更年期症状が出る人が増えています。これは極端なダイエットが原因で卵巣の機能が低下し、エストロゲンという物質が不足するため起こるものです。また男性も加齢に伴い、男性ホル

モンの分泌が減少し、更年期の症状が出る場合があります。

男性の場合は、個人差があるものの、女性と同様50歳前後から起こることが多いと考えられています。男性の更年期症状としては、女性の更年期症状とほぼ同じですが、性機能の低下といった特有の症状も現れます。男性の場合は、仕事のストレスが影響している場合もあります。症状がつかない場合は、泌尿器化などへ相談しましょう。

更年期と上手につき合う

- 1 更年期を正しく知ろう
- 2 生活習慣を見直そう
- 3 (栄養、睡眠、休養、喫煙、飲酒) 毎日の生活に運動を取り入れよう
- 4 趣味や仕事、社会参加など、生きがいを見つけよう
- 5 更年期症状の改善は、専門医を受診しよう
- 6 定期的な健診(検診)で健康チェック
- 7 特定健診・がん検診を受けよう
- 8 町で毎月行なわれている健康相談を気軽に活用しよう

今月の執筆者 松本尚子保健師

今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「更年期について」。松本尚子保健師がご紹介します。

知ってトクする健康の話

40

