

今年もおいしい ハウスみかんが できました！

五月三十一日、谷迫の前田政春さんの農園でハウスみかんのハサミ入れ式が行われ、昨年より約二週間ほど早い収穫を迎えました。



前田政春さん

今年のハウスみかんは、肥大期前半は、好天に恵まれ、生育は順調で着色も良好、糖度も十二度以上に仕上がっていて、前田さんら三十五戸の農家が県内外に約八百トンを出荷する予定です。

現在、そお鹿児島農協大崎支所の果樹振興会副会長に就かれています前田さんは、昭和二十八年から、露地みかんなどの栽培に取り組み、昭和五十年から施設栽培を導入されました。また、ハウスみかん栽培では、夏季剪定を積極的に導入されています。

ハサミ入れ式には、そお鹿児島農協の関係者などが出席したほか、特別ゲストとして大崎幼稚園の園児四十一人が招待され、園児らは、おいしそうに実った、みかん一つ一つにハサミを入れ、楽しそうに収穫していました。

糖尿病が増えています



みなさんは糖尿病という病気をご存知ですか。ある調査によると、二〇一五年には日本での糖尿病患者が一千万人を超えると言われています。大崎町でも、基本健診の結果を見てみると、糖尿病の人が年々増加してきています。

糖尿病の初期はほとんど症状が現れないため、放置してしまう人が多いたのですが、病気が進むと、のどが渇いて多量の水が欲しくなったり、尿の回数が増えたり、疲れやすくなったりするなど、様々な症状が現れます。さらに進むと、糖尿病性網膜症から失明したり、神経障害から下肢のしびれや痛みが現れたり、糖尿病性腎症から透析が必要になることもあります。

糖尿病は、高脂血症や高コレステロール血症を伴いやすいと言われていています。そのうえ、高血圧の合併頻度も高いこともあって、動脈硬化を促進させます。その結果、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気に突然かかってしまうことも多いのです。

中高年で発病する糖尿病の多くは、糖尿病体質に加え、長い間の、食べ過ぎや運動不足をはじめとする、誤った生活スタイルが原因でおこります。生活を改善することで、糖尿病の予防・治療につながります。手遅れにならないうちに、生活改善をスタートしましょう。

まず、正しい食生活を送ることが大切です。一日三回、腹八分目にし、バランスよく食べることをして塩分を控え、一汁一菜を心がけてみましょう。次に、運動です。歩く運動を中心に体操などを組み合わせて行うと効果的です。

正しい食事を摂り、適切な運動をしているのに血糖のコントロールができない場合は、薬の助けを借りることになります。

大崎町では、健診の結果をみて、血糖値の高い人を対象に訪問指導を行っています。

また、糖尿病のほかにも、コレステロールが高い人や高血圧の人など、指導を希望される方は、保健センターにご連絡ください。

《問い合わせ先》

大崎町役場福祉保健課

七六一一一(内線一四六・二四七)

