

ひざし

2013 7

No. 173



表紙：一番牧草収穫作業の様子



子供たちが参加して牛をリードしました

第一三回湧別町・遠軽町ホルスタイン共進会が六月十五日、遠軽町多目的広場（遠軽町学田二丁目）でおこなわれ、えんゆう管内の酪農家が手塩にかけて育てた乳牛三二頭が出品されました。

審査は、ジェネティクス北海道十勝北見事業所の井上典子氏が務め、月齢別に分けられた八クラスと牧場ごとに三頭一組で競う一クラスの合計九クラスで、体型の美しさや骨格の力強さなど、乳牛に求められる美しさと資質を競い合いました。

また、第一部では、次代の農業を担う子供達がリードマンになって、

- ◇共進会の主な結果◇（敬称略）
- 第一部 菊地 遥生（遠軽湯の里）
 - 第二部 竹内 皓大（上湧別富美）
 - 第三部 木村 吉里（生田原清里）
 - 第四部 出品無し
 - 第五部 竹内 皓大（上湧別富美）
 - 第六部 菊地 健一（遠軽湯の里）
 - 第七部 志鎌 英敏（上湧別富美）
 - 第八部 菊地 健一（遠軽湯の里）
 - 第九部 菊地 牧場（遠軽湯の里）

一生懸命牛をひく姿に、来場された方々から暖かい声援が贈られていました。

第一三回湧別町・遠軽町ホルスタイン共進会開催

今月の主な記事

第13回湧別町・遠軽町ホルスタイン共進会	2～3
平成25年度新規就農者激励状授与式	4～5
青年部子供農業体験学習	6
青年部畑作専門部視察研修	
青年部酪農専門部乳製品消費拡大PR活動	7
上湧別玉葱振興会産地研修会	
一番牧草収穫作業開始	8
女性部畑作部会一泊視察研修	
フレッシュミズ畑作班研修	9
『交通事故ゼロを願って』	
女性部交通安全看板	10～11
畜産課からのお知らせ	12
第15回パークゴルフ大会お知らせ	13
遠軽厚生病院だより	
「放っておくと怖い睡眠時無呼吸症候群」	
JA北海道厚生連 遠軽厚生病院	
耳鼻咽喉科 石田 芳也	14～16
ステキなカップル	
湧別町5の1 高嶋慎一さん・亜紀さん	
中途採用職員紹介	17
理事会のあらまし	
読者の声	18
クロスワードパズル	
退職者挨拶	19
蹄病講習会開催のお知らせ	
いもたま作造くん	20



表紙写真：一番牧草収穫作業の様子

我が家自慢の乳牛の美し



開会挨拶を述べる中川菊夫組合長



ジュニアショウを兼ねた第1部では多くの



来賓を代表して祝辞を述べる
原田雅美 湧別町長



～最高位ならびに準最高位牛の名誉を讃えて～

《未経産の部》

最高位	第3部1位	ダビドソン	ヒロイン	レディ	ゴールド
			生田原清里	木村	吉里
準最高位	第3部2位	ジュウエル	フォーチュン	デンプシー	
			上湧別富美	青柳	圭介

《経産の部》

最高位	第8部1位	ジョハナ	エルトン	ジェイ	
			遠軽湯の里	菊地	健一
準最高位	第6部1位	ジョハナ	サム	ゴールド	
			遠軽湯の里	菊地	健一



デイリークイーン

本所管理課

児玉 杏子 さん (右)

中湧別支所金融課

大塚 汐莉 さん (左)

差す新規就農者4名に激励状を授与～

平成二十五年度新規就農者激励状授与式開催



今年度は4名の新規就農者に激励状が渡されました

北海道の農業・農村を担う一員として、これから新しく農業に意欲を持つて取り組む新規就農者各位に対して、道中央会・ホクレン・北信連・共済連・厚生連で構成されるJAGグループ北海道五連は、毎年、会長連名の激励状と記念品、農業雑誌「地上」の無料購読、苗木の目録を贈呈しております。

今年度のJ A えんゆう管内では、新規参入、Uターン、新規学卒とそれぞれ違う道から新たに農業を志した四名が新規就農者として、六月三日にJ A 本所大会議室で開催された激励状授与式に出席しました。

授与式で、中川組合長は「J A は皆さんをサポートする。ぜひ皆さんも互いに励まし、助け合い、自分の夢に向かって突き進んでほしい。」と激励の言葉を新規就農者四名に贈り、

一人一人に激励状と記念品を手渡ししました。

新規就農者の皆さんも緊張した面持ちで激励状を受け取り、その後、一人ずつ農業に対する夢や抱負を語り、気持ちを新たにしていきました。次項で新規就農者の皆さんをご紹介いたしますが、皆様方には地域に根差す新しい力に対して、温かいご支援ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

新規就農者のご紹介

- ① 年齢
- ② 出身校
- ③ 趣味・特技
- ④ 就農動機・農業に対する夢

夢 応援します ~えんゆう管内に根



江面 暁人・陽子さん

(遠軽町白滝北支湧別 新規参入)
畑作 (馬鈴薯・甜菜・秋小麦・とうもろこし)

暁人さん

- ① 34歳
- ② 法政大学
- ③ カメラ、パソコン、アウトドア
- ④ 北海道での農業に憧れ、一念発起し新規就農の道を選択しました。一日も早く諸先輩農家の方々に追い付ける様、精進いたします。ご指導ご鞭撻のほどよろしく申し上げます！

陽子さん

- ① 32歳
- ② 立命館大学
- ③ 料理・手作り
- ④ 自然と家族とともに暮らし、食べ物を生産する農業という仕事に憧れ、この世界に飛び込みました。学ばないといけないことばかりですので、まずは日々の農作業をきちんとできるように努力したいと思います。



鈴木 竜一さん

(遠軽町豊里 Uターン 鈴木和弘さん後継者) 酪農

- ① 24歳
- ② 名寄農業高校
- ③ ドライブ、音楽鑑賞、カラオケ
- ④ 小さい頃から酪農関係の仕事をしていた、いつか実家で就農したいと思っていました。家に帰って来る前は、JA宗谷南で酪農ヘルパーをして、技術的にも精神的にも大きく成長出来たので、この経験を生かせればと思っています。将来的には牛舎を新築して、牛が過ごしやすい、作業がしやすい環境を作りたいです。



石山 貴博さん

(遠軽町清川 新規学卒 石山幸一さん後継者) 酪農

- ① 23歳
- ② 酪農学園大学
- ③ スキー、バスケットボール
- ④ 規模拡大、搾乳牛一〇〇頭規模を目標に繁殖成績の向上と事故・死亡牛の軽減を目指します。



上湧別小学校4年生13名と一緒に植付作業



南瓜の植付方法を部員の長谷川雄基くん(上湧別屯田市街地)から教えてもらう子供たち



部員たちも馬鈴薯の植付を手伝います



とうもろこしの種に興味津々？

子供農業体験学習開催

J A青年部が上湧別小学校の四年生と毎年おこなっている子供農業体験学習が、六月六日に同校横の町有地で開催しました。

これから子供たちは総合学習の環境として、一年間、地域の歴史を学びながら、馬鈴薯と南瓜、とうもろこしの三品目を作物の成長を観察し、圃場の草取りなどの管理と栽培をおこないます。

当日は、青空の下で開催され、子供たちは青年部員から作物の説明と

植え方や土の掛け方などを教えてもらった後、部員たちに助けってもらいながら、作物の植え付けをおこないました。

秋には、子供たちが自分で収穫と加工、調理実習までおこないます。

今年は、ドン菓子やいも団子、南瓜団子を作る予定しており、今回の体験学習を通じて、子供たちに農業と食の大切さを学んでもらえれば幸いです。

青年部畑作専門部視察研修開催

J A 青年部畑作専門部は、六月二十日から二十一日に視察研修を部員一〇名が出席のもと開催し、タキイ種苗株式会社社長沼研修農場(長沼町)とキリンビアパーク千歳工場(千歳市)を視察しました。

最初に訪れたタキイ種苗株式会社では、種子などの説明とあわせて、作物別に効果的な防除方法などを教えていただき、勉強になりました。続いて訪れたキリンビアパーク千歳工場では、ビールの製造から出荷



タキイ種苗で研修を受ける部員各位

までの行程を見させていただけました。普段何気なく飲んでいるビールが製造している様子を部員各位も興味深く見入っておりました。その後は、札幌市内に宿を取り、部員同士で親睦を深めつつ、盛会のうちに研修を終了することが出来ました。

まるせっぷ藤まつりで牛乳五〇〇個を無料配布 青年部員が乳製品消費拡大をPR!

J A 青年部酪農専門部では、六月九日に遠軽町丸瀬布平和山公園で開催された「まるせっぷ藤まつり」で毎年実施している乳製品消費拡大のPR活動として、今年も牛乳五〇〇個の無料配布をおこないました。当日は、肝心の「藤」が春先の低温で開花が遅れていたのが残念でしたが、天気にも恵まれた会場には地元ならびに各地から多くの観光客が訪



多くの方々に乳製品消費拡大をPR出来ました

れており、午前一時から、青年部員がメインステージ前で「美味しい牛乳をぜひ味わって下さい!」と配り始めると、多くの方々から「こっちにも来て〜!」と声をかけていただき、開始後一〇分ほどで無くなる賑わいを見せ、盛会のうちに終了することが出来ました。

上湧別玉葱振興会産地研修会開催

上湧別玉葱振興会は、六月二十七日、えんゆう農協が全国に出荷する玉葱を仕入・卸売する全国の卸売市場担当者、関係団体各位、玉葱生産者各位あわせて一〇八名が出席して、産地研修会を開催いたしました。

開会挨拶で花木慶喜会長は、「日

頃から上湧別産玉葱を扱っていた、いてはいる全国の市場担当者に感謝申し上げるとともに、私たち生産者も良質な玉葱を出荷していくことで市場の期待に応えていきたい」と挨拶がありました。

来賓として、JAえんゆう山口専



全国の市場担当者からの生の声を聞かせてもらいました

務、網走農業改良普及センター遠軽支所五十嵐所長から挨拶をいただいた後、東北から九州まで全国の市場担当者二二名から、市場における昨年の上湧別産玉葱の評判と今年の市場動向などについて話していただき、会員各位も真剣な面持ちで話に耳を傾けていました。その後は、質疑応答がおこなわれ、生産者から様々な質問が出されるなど活発な議論が交わされ、盛会のうち閉会となりました。

一番牧草の収穫作業がスタート

六月中旬から始まった一番牧草の収穫作業が、澄み渡るような青空の下、各地区で最盛期を迎えています。酪農家にとって、毎年この時期に収穫した一番牧草の品質の出来、不出来が今後一年間の乳量などに大きな影響を与えるため、重要な作業になります。

酪農家は、栄養価が高くて、牛が好んで食べる餌にするために、毎日の天気予報をチェックして、刈り取った牧草が雨に当たらないように収穫作業を進めていきます。

今回、取材したJAコントラクターでの収穫作業では、広大な採草地で刈り取り時期を迎えた牧草が、



次々と刻まれた牧草がダンプトラックに積み込まれていきます
(写真は6月29日。上湧別旭の佐藤直行牧場での収穫風景)

モアコンディショナーで刈り取られた後、自走式ハーベスターで収穫し、次々とやってくるダンプトラックの荷台に素早く積み込んでいきます。JAコントラクターでおこなわれている収穫作業では、七月上旬までに一日当たり約二〇ha、合計約二二〇〇haの収穫作業がおこなわれる予定です。

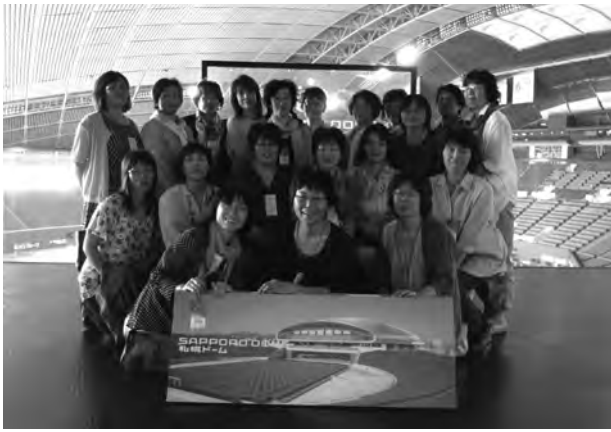
J A女性部畑作部会一泊視察研修開催

J A女性部畑作部会は、六月十七日から十八日に一泊視察研修を部員二〇名が出席のもと開催し、札幌ドーム（札幌市清田区）とキッコーマン株式会社北海道工場（千歳市）に行きました。

初日に訪れた札幌ドームは、北海道日本ハムファイターズとコンサドーレ札幌の本拠地で知られていますが、今回は、選手たちが使うロッカールームやブルペンなど、普段立ち入り出来ない場所も見学させていただきました。午後からは、自由行

動とし、各々買物などを楽しんだ後は全員で夕食をいただき、楽しい夜を過ごしました。

二日目は、千歳市にあるキッコーマン株式会社北海道工場を視察しました。キッコーマンは、日本人の生活に深く根差しているしょう油を中心とする調味料の食品メーカーですが、今回、工場を視察させていただきました。しょう油の歴史から、実際にしょう油の製造工程を見させていただきました。勉強になりました。



札幌ドームで記念撮影



キッコーマンではしょう油の歴史と製造工程などについて教えてもらいました



バターの手づくり体験の様子（写真上下）

みんなで手づくりバター体験 フレッシュユミズ畑作班研修会開催

フレッシュユミズ畑作班は、六月十一日にひがしもこと乳酪館（大空町東藻琴）で研修会を開催し、部員一五名が出席して、バターを手づくりする加工体験実習をしました。

バターを手づくりするには、牛乳に塩と生クリームを入れて攪拌するだけで出来るのですが、実際に体験してみると瓶に入った牛乳を振り続けてもすぐには分離してくれず、出

席者全員が汗をかきながら一〇分から一五分ほど振り続けると、やっとバターが出来上がりました。

作った手づくりバターは、家族にも味わってもらうため、容器に詰めて持ち帰りました。

加工体験実習を終了した後は、北見に立ち寄り、各々昼食とショッピングを楽しみ、盛会のうちに研修を終えることが出来ました。

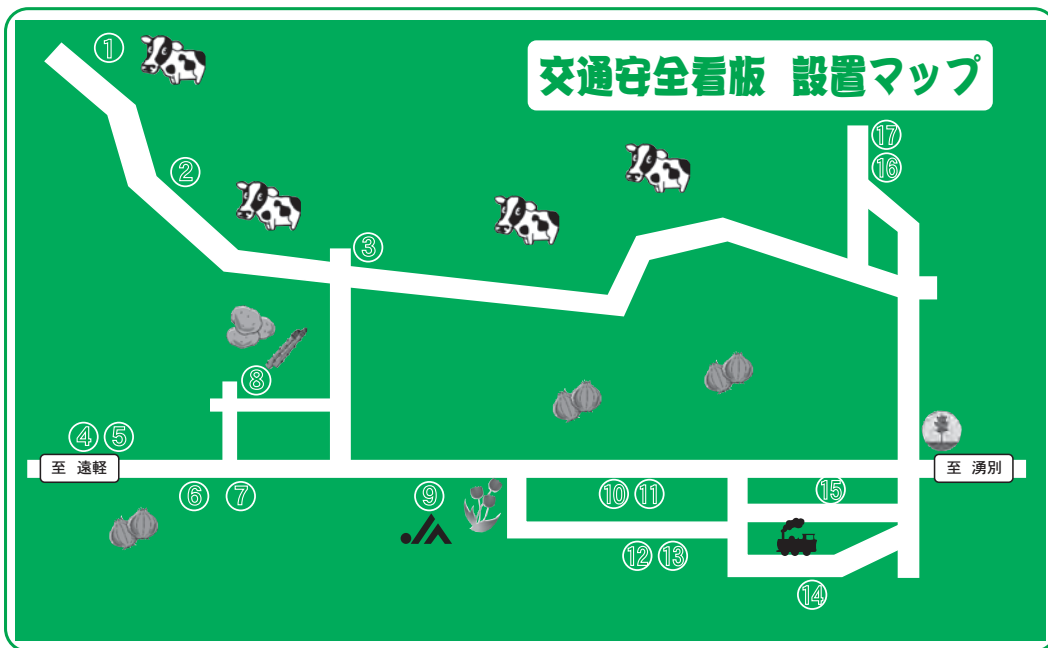
交通事故ゼロを願って

女性部・フレッシュミズ手作り看板で交通安全を呼びかけ

今年も昨年に引き続き、上湧別地区のJAえんゆう女性部・フレッシュミズの部員各位が農作業等大変忙しい中、交通安全・農作業事故の防止を呼びかける看板を作成・設置して下さいました。看板は上湧別地区内十二カ所に設置され、裏表計十七枚の絵柄がドライバーの目に飛び込んできます。皆様方も安全運転で交通事故ゼロにご理解ご協力お願い申し上げます。



安全運転よろしくお願いたします
(写真：旭女性部の看板設置風景)



⑨ 屯市女性部



⑭ 5の2女性部
フレッシュミズ



⑮ 5の3女性部



⑯ 旭女性部



⑰ 旭女性部



① 上富美女性部



② 富美女性部



⑧ 4の3女性部



③ 札富美女性部



⑩ 5の1女性部



④ 4の1女性部



⑪ 5の1フレッシュミズ



⑤ 4の1フレッシュミズ



⑫ 5の1フレッシュミズ



⑥ 4の2女性部



⑦ 4の2フレッシュミズ



⑬ 5の1女性部

=畜産課からのお知らせ=

酸素欠乏症等に注意！

毎年、サイロや尿溜、タンク等の中に入り、酸素欠乏症・硫化水素中毒などに起因する死亡事故が発生しております。

当該箇所には立ち入らない、やむを得ず立ち入るときは下記事項を十分実施するようお願い申し上げます。

- あらかじめ十分に換気する
- 安全を確保した上で、ガスおよび酸素濃度を測定して安全を確認する
- 作業中も常時十分な換気を実施する
- 作業中も常時ガスおよび酸素濃度の測定を継続する
- 作業するときには必ず監視人等を配置する

家畜排せつ物等・堆肥舎の 適正管理をお願いいたします

「家畜排せつ物法」では、家畜排せつ物の適正な管理（処理や保管）が求められております。

また、処理水（廃棄生乳等）による水質汚濁には十分留意され、適正な管理をお願い申し上げます。

- 家畜排せつ物等の河川、側溝等への流失に留意下さい
- 堆肥の野積みはしないようお願いいたします
- 一時堆積するときは流出しないようシート等で覆って下さい
- 堆肥舎には堆肥以外のものを入れないで下さい

第15回パークゴルフ大会競技方法と注意事項

◎開催月日 平成25年7月12日(金) 受付開始 9時30分(開会式9時40分)
競技開始 10時

【競技方法】

1. コースは3コース27ホールで行います。各自コースは、組み合わせ表の上に記入しております。
2. スタートは、白樺A・B・C・Dの4コースよりスタート。尚、コースについては、出来るだけ過去のコースと重複しないよう配慮しております。
3. 27ホールストロークプレー、OB2打加算、空振りは1打にカウントしません。
4. 8打で打ち切りとします。(7打目で入らない場合プレー終了、従ってスコア表に9以上の数字は入りません。)

【マーカー】

1. 過去の成績及び事務局の判断でマーカーを選びます。
2. マーカーは自分の組のメンバーを確認して下さい。
一組が二人になった場合、コース担当職員の指示に従って下さい。
3. マーカーはプレー終了後、同組のスコアを確認し、受付担当職員に提出して下さい。

【表彰】

1. 個人(男子、女子)～優勝、準優勝、3位～10位、特別賞としてベスグロ賞・飛び賞(10位ごと)・BB賞、ホールインワン、アルバトロス
2. 同スコアの場合は、①HC上位、②年齢上位の順とします。
3. 個人参加賞として弁当と飲み物を用意しておりますので、プレー終了後随時受け取って下さい。都合で早く帰る方は、担当職員にその旨伝えてお持ち帰り下さい。
4. ホールインワン、アルバトロスを達成した人は受付に申し出て下さい。

※団体表彰について、農事部長会議で協議の結果、例年対象農事部が限定されることや親睦を目的の個人競技であること等から、本年度から行わないこととしましたので、ご理解願います。

【その他】

1. 同伴競技者のためにも、スタート時間は厳守して下さい。
2. 過去5年間の大会成績をもとに、本大会オリジナルのHCを設定します。設定基準は以下の通りです。

- | |
|--|
| <p>①5年間のベストスコアのアンダー分に、0.8をかけて算出し、最高20とする。
②過去の成績がない方は、0とします。</p> |
|--|

3. スティック、ボールを借りた方は、必ず返却願います。
4. コース内でタバコの吸殻、空き缶、飴やガムの包み紙等は、絶対に投げ捨てないで下さい。
5. コース移動、ホール移動は速やかに行ってください。
6. 長靴等かかとの高い靴は禁止です。
7. 券売機から入場券は買わないで下さい。また、シーズン券をお持ちの方は当日受付に申し出下さい。

※雨天中止の場合

当日出席された方により、ジャンケンで景品を決定します。

放っておくと怖い 睡眠時無呼吸症候群

J A 北海道厚生連 遠軽厚生病院

耳鼻咽喉科 石田芳也



はじめに

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に無呼吸あるいは低呼吸が出現し、日常生活に支障をきたす病気です。日中の眠気や全身倦怠感が主な症状ですが、自覚症状がない人も多く、症状に乏しいからといって放置すると高血圧症や冠動脈疾患、脳血管障害、心不全、糖尿病の危険因子となることが明らかにされています。

さらに、睡眠時無呼吸症候群は個人の健康被害をもたらすだけでなく、新幹線の運転士による居眠り事件のように、重大な交通事故を引き起こし社

会に大きな被害を及ぼす可能性があります。

そんな睡眠時無呼吸症候群の早期発見、診断、治療について、簡単に紹介します。

睡眠時無呼吸症候群とは

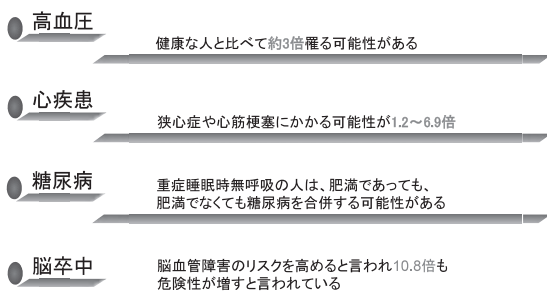
1976年スタンフォード大学のギルミノー教授が睡眠7時間中に持続時間10秒以上の換気の停止状態が30回以上存在するものを睡眠時無呼吸症候群・SAS (sleep apnea syndrome) と定義しました。睡眠時無呼吸の方は、入眠によって筋緊張が低下し気道が閉塞することで無呼吸が発生します。無呼吸により血中の酸素飽和度がどんどん低下し、交感神経活性が亢進することで、脳波上は覚醒状態（本人は寝ている）となり呼吸が再開します。その後、しばら

くして再び入眠することで、また無呼吸に陥ります。重症になれば一晩中このサイクルを繰り返しながら寝ている事になります。言い換えるならば寝ながら一晩中、何度も素潜りをしているようなものです。

単純に呼吸が止まるだけでなく、何度も覚醒状態になるため、眠りが浅くなり、悪い睡眠による全身症状が発現します。

- 睡眠中の症状…無呼吸、いびき、過眠と不眠、異常行動、
- 覚醒中の症状…昼間の傾眠、起床時の頭痛、起床時の口内乾燥、咽頭痛、精神症状
- 合併症【図1】…高血圧、心脳血管疾患、糖尿病、メタボリック症候群

図1 睡眠時無呼吸症候群の合併症



無呼吸発作の前後に大きないびきをかく方が多いため、いびきをかいて寝ている方は要注意です。働き盛りの40歳以上の男性に多く、仕事効率の低下、ミス、時には社会的に重大な事故、交通事故（無呼吸患者は交通事故を起こしやすい【図2】）につながる危険があります。潜在患者

数は非常に多く日本では人口の1-2%が睡眠時無呼吸患者とされていますが、診断がついて適切な治療を受けているのは睡眠時無呼吸患者全体の10%以下とされています【図3】。

数は非常に多く日本では人口の1-2%が睡眠時無呼吸患者とされていますが、診断がついて適切な治療を受けているのは睡眠時無呼吸患者全体の10%以下とされています【図3】。

図2
睡眠時無呼吸患者の交通事故発生率

SAS患者の事故発生率は健常人よりも高かった。また、年齢・性別・運転距離に関わらず、SASの重症度に応じて高かった。

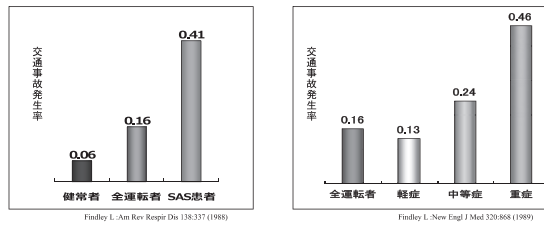


図3
潜在患者数は非常に多い

	日本	米国
SAS 潜在患者数	240万人 (人口の1-2%)	1200万人 (人口の5%)
CPAP 候補患者数	60万人 (潜在患者の25%)	300万人 (潜在患者の25%)
CPAP 患者数(現在)	約4万人 (CPAP候補患者の6%)	100万人 (CPAP候補患者の33%)

日本における睡眠時無呼吸・いびきの研究

いびきを健康のシンボルではなく、むしろ病気として扱うべきであることを主張したのは、実は日本の耳鼻咽喉科開業医であった故・池松武之亮先生が世界で初めてです。その池松先生がいびきを手懸けるようになったきっかけは、いびきのために一夜にして離婚されるはめに陥った一人の若い女性患者の経験でした。

昭和27年の春、池松先生の医院を若い女性とその母親が訪れました。涙にくれるその女性は2日前に結婚し、その夜のいびきのために離婚を宣告されたのです。彼女は東京の大学病院を2軒回って、窮状を訴えましました。しかしながら当時いびきはまともに相手にしてもらえず、親子は困りはてて池松先生のもとを訪れたのです。

池松先生も初めての体験で、何ぞうして良いものかまったく判りません。けれどもその女性ののどを観察して、池松先生はふと気付いたのです。女性ののどは、のどちんこ(口蓋垂)の両脇の粘膜が幅広く、まるで水掻きのようにつながっていた

のです。

この部分の粘膜が呼吸の際に振動し、いびきの原因となっているのかも知れない。そう考えた池松先生は、親子の了解を得てその粘膜の切除手術を行ないます。なにしろ世界で初めての挑戦です。池松先生は心配で、その夜は眠れませんでした。

しかし1週間後の朝、親子は当時貴重品だった野菜や卵をリヤカーに積んで、笑顔で池松先生の医院へやって来ました。手術は成功し、いびきはウソのように小さくなったのです。お陰で一旦は離縁されたものの、この女性は見事に復縁を果たします。

この手術法は、口蓋垂・軟口蓋・咽頭形成術 U d d d (Uvulo Palato Pharyngo Plasty) として確立され、池松先生は「いびき研究の祖」として、世界にその名を知られるようになりました。

その具体的な手術法は、扁桃を切除し、水掻き状になった粘膜を切除縫合の後に口蓋垂を切り縫い付けるという方法です。

現在ではこの手術は、レーザーを使用して行なわれるようになり、それは L A U P (Laser Assisted Uvula Palatoplasty) と呼ばれますが、狭く

なっている気道を拡大してやる手術の基本理念に変わりはありません。

日本で開発されたこれらの治療方法は、睡眠時無呼吸に対する手術治療として盛んに行われた時代もありましたが、最近では CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) (持続陽圧呼吸療法) を代表とする体への侵襲負担の少ない、痛くない治療法を選択することがほとんどです。

睡眠時無呼吸を起こす疾患

- 鼻、副鼻腔 鼻アレルギー、鼻中隔彎曲症、慢性副鼻腔炎、鼻茸、肥厚性鼻炎、外鼻孔狭窄
 - 上咽頭 アデノイド増殖症、後鼻孔閉鎖、上咽頭腫瘍
 - 中咽頭 口峽形態異常、口蓋扁桃肥大
 - 下咽頭、喉頭 喉頭蓋奇形、喉頭軟弱症
 - 顎、口腔 小顎症、頭部顔面奇形、巨舌症
 - 全身疾患 肥満、メタボリック症候群、甲状腺機能低下症
- 小児では扁桃肥大とアデノイド増殖症、成人では肥満が最も多い原因です。日中の自覚症状(ねむけ、全身倦怠感)に乏しい方も多く、肥満

によりあご下に脂肪がついてあごが浅くなってきた人は要注意です。あごの小さい女性にも発症することがありますので女性も油断はできません。

こんな人は受診して精密検査を受けましょう。

- いびきがうるさいと家族や旅行で指摘された。
- 数年前から徐々に体重が増えた。
- 朝起きられない。熟眠感がない。起床時の頭痛がひどい。
- 夜何度もトイレに行く、目が覚める。
- 日中眠くてしよすがなくなる。
- 居眠り運転しそようになった。
- 家族に睡眠時無呼吸の人がいる。

睡眠時無呼吸の診断

耳鼻咽喉科を受診したら、日中の眠気、体重の変化、睡眠状態に関する問診、レントゲン写真と診察による鼻のどのの評価を行い、睡眠時無呼吸症候群が疑われれば、精密検査の予約をします。

精密検査による確定診断「図4」

一泊入院で各種のセンサーを頭か

ら足まで着用して睡眠時の状態を評価します。1週間程度で結果が出ますので、後日、結果説明と治療の相談を行います。

図4
精密検査（一泊入院）

確定診断のための標準検査となります。

治療方法

鼻のどに問題がある場合は手術治療を勧める事もありますが、ほとんどの方はCPAP（持続陽圧呼吸療法）による治療「図5」を行います。肥満がある方は栄養士による食生活の指導も受けていただきます。

CPAP（持続陽圧呼吸療法）と

は鼻に装着したマスクを介して気道内に陽圧をかけ、気道の閉塞を防ぎ、

無呼吸を解消する治療方法です。自宅で寝る前にマスクを装着して、朝起床後に外すだけの治療です。1-2か月に一度通院してもらい使用状態、無呼吸の改善、器械の設定を確認します。使用開始直後から無呼吸いびきの消失、睡眠の質の改善、日中の眠気の消失を実感できます。治療の継続により日中の活動性が増加し、睡眠時無呼吸の一番の原因である肥満解消のための運動を行いやすくなります。長期的な効果としては高血圧、心血管系の合併症、糖尿病の改善効果が得られる可能性があります。

図5
CPAP療法の治療効果

- 数日で体験できる効果
- ▲ 無呼吸、低呼吸、いびきの消失
- ▲ 睡眠の質の改善
- ▲ 日中の眠気の消失

- 数週間で体験できる効果
- ▲ 日中の活動性の増加
- ▲ 夜間尿の減少

- 数ヶ月で体験できる効果
- ▲ 高血圧の改善
- ▲ 合併症の予防

睡眠時無呼吸症候群はメタボリックシンドロームの結果、かつ原因でもあるとされています。つまり、睡眠時無呼吸症候群では、肥満による軌道の狭小下（5kgの体重増加で気道は1mm狭くなる）により無呼吸は悪化し、無呼吸により日中の活動性が低下して肥満が悪化するという、悪循環に陥っている訳ですが、CPAP（持続陽圧呼吸）による治療を開始する事で、日中の活動性を改善し、運動によって肥満を解消することで、悪循環から脱出しやすくなると考えられています。

最後に

睡眠時無呼吸症候群は、同居家族による発見が重要です。ご家族に気になる症状があれば、ぜひ受診を勧めてください。生活習慣病、肥満がある方も、精密検査による早期発見をお勧めします。

ステキなカップル

今回のステキなカップルは、湧別町五の一の高嶋慎一さん・亜紀さんご夫妻を紹介させて頂きます。



高嶋慎一さん(写真左)と亜紀さん(写真右)

Q ご結婚されたのはいつですか？

平成二十四年十一月二十二日 入籍

Q 知り合ったきっかけは？

慎一さん 「K先輩に連れて行ってもらった飲み会」

亜紀さん 「北見での飲み会に参加

し、知り合った。先輩を通してお互いのメール交換をしました」

Q 第一印象は？

慎一さん 「すごい良い子だ!!」

亜紀さん 「私の話に耳を傾け、隣に座っていた厄介なオジサンから守ってくれた」

Q ひかれたところは？

慎一さん 「気が利いて良く笑うので一緒に居て楽しくなれる」

亜紀さん 「ママにメールくれるし、足繁く北見まで会いに来てくれた。優しく私の飼っている猫(なっちゃん)にも愛情を注いでくれた」

Q プロポーズの言葉と返事は？

慎一さん 「こ、これは婚約指輪だよ！」

亜紀さん 「誕生日に指輪が欲しい

Q 子どもは何人ぐらい欲しいですか？

慎一さん 「二人〜三人」

亜紀さん 「二人くらい(女の子と男の子)」

Q 十年後の二人は？

慎一さん 「相変わらず良い夫婦」

亜紀さん 「四〇歳目前・・・子供たちに囲まれ忙しい日々を送っているかもしれないけど、夫婦仲良くいつまでも笑顔で過ごしたい」

Q 最後に一言

慎一さん 「今と変わらず笑い合っ

て楽しい家庭を築いていこう」

亜紀さん 「お互い健康で元気に暮

らしていこうね。慎ちゃん、これからもよろしくね。地域の皆様、よろしく願っていたします。」

中途採用職員紹介

この度、七月一日から、男性一名の平成二十五年度中途採用職員が入組いたしました。

今後とも組合員皆様の温かいご支援ご指導を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

☆質問事項☆

- ① 生年月日・血液型
- ② 出身地・出身校
- ③ 特技・趣味
- ④ 自分の性格
- ⑤ JA職員としての抱負



井上秀敏

(介護センターみどり)

- ① 昭和四十七年五月一九日・AB型
- ② 釧路市・北見医師会看護専門学校
- ③ 趣味：釣り
- 特技：心臓マッサージ
- ④ 内気で無口な性格です
- ⑤ 組合員・利用者・地域の人々から信頼され、地域から必要とされるそんなJA職員になりたいです。

理事会のあらまし

第五回理事会

(平成二十五年六月二十六日)

◇議案

一、農事部活動助成金の配分について

原案通り承認されました。

二、道検査指摘事項に対する平成二十四事業年度末改善状況等調査

二、第十三回両町共進会結果について

原案通り承認されました。

三、第二回オホーツク酪農対策委員会の結果について

原案通り承認されました。

四、職員の採用・退職について

四、固定資産の取得および処分について

五、第一四半期余裕金運用状況・金利リスクについて

原案通り承認されました。

六、組合員の異動について

五、組合員に対する資金の貸付について

七、長期共済一斉推進結果について

六、理事に対する資金の貸付について

八、農事部長会議の結果について

原案通り承認されました。

九、その他

- ・ 中国人研修生受入報告
- ・ コントラクター進行状況
- ・ 酪農講習会(削蹄)について
- ・ TPP対応全道集会について

読者の声

カッコウ、ウグイスの声を聴き、庭には美しい花が咲き、山菜をいただき、我が家の菜園からも旬の野菜が食べられるようになりました。

「ああ、美味しい！幸せ！満足!!」これぞ農村ならではの特権ですよ。ね。(匿名)

言われてみればその通りですね。私たちは、思った以上に農村の良さに気付いていないのかも知れませんね。

昨日も暑い、今日も暑い、今年が良い作物が取れそうです。(匿名) 夏は夏らしくが良いですね。

六月四日～五日に旭川護国神社祭に行つて来ました。天気も良く、沢山の参拝者で賑わっていてびっくり。戦争で亡くなった方々のご冥福を祈るとともに、二度とこのような不幸がないよう心から願ってきました。

(匿名)

周囲が騒がしいこともありすが、亡くなられた英霊のご冥福を祈るとともに、平和な世の中が続くことを願つてやみません。

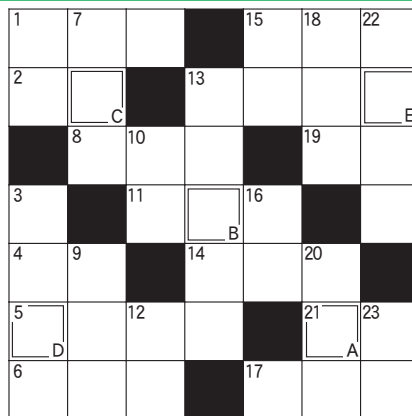
天候には逆らえない今日この頃。ひと雨来ないかなと毎日首を長くしておりますが、予報も当たらずがっかり。一日通しての雨を待っています。皆で雨乞いしてみたらどうでしょうか？(匿名)

あれだけ天気が悪かった五月が嘘のように雨が降らないですね。この間、やっと一雨ありましたが、極端な天気は困りますね。

かぼちゃが植え終わって、ようやく畑がふさがりました。これからは雑草との戦いです。病に倒れた仲間にも心痛めています。一日も早い回復を願っています。(P・N ゆうの母より)

いつもお便りありがとうございます。病はいつ来るか誰にもわかりませんが、早く良くなることを祈念いたします。

プレゼント付きクロスワードパズル



A	B	C	D	E

6月号の答えは「ナツヤスミ」でした。そろそろ夏本番！お身体にはご自愛下さい。当選者は下記の方々です。

湧別町富美 成瀬 キクイ さん
 湧別町開盛 佐々木 公子 さん
 遠軽町福路3丁目 新木 正 さん

～応募方法～

応募用紙に答え・住所・氏名を明記し、身近な話題・変わった出来事等を書き添えてFAXにてご応募下さい。

正解者の中から抽選で毎月3名の方に、粗品をプレゼント致します。

締め切り **7月25日(木)**

タテのカギ

- 1 夜店でふわふわの——菓子を買った
- 3 夏に咲く黄色い花
- 7 神棚に供える緑色の葉
- 9 につこり笑うとへこみます
- 10 人が並んで作るもの
- 12 10を3回掛け合わせると
- 13 シジミやアサリ、ハマグリなど
- 15 おけやたるにはめるもの
- 16 タンポポもコスモスもこの仲間
- 18 激しく燃える火のこと
- 20 押し入れと部屋とを仕切ります
- 22 世界三大珍味の一つ 香り高いきのこです
- 23 クラゲの体は90%以上がこれ

ヨコのカギ

- 1 ざるそばに合う緑色の薬味
- 2 能ある——は爪を隠す
- 4 後ろの反対側
- 5 水金地火木土天海といえは
- 6 贈り物に掛けたり髪に結んだり
- 8 雲の——から日が差す
- 11 後から書き足しました
- 13 ゴーヤーともいいます
- 14 五線や音符が書かれています
- 15 和服の袖のポケット代わりになる部分
- 17 大きな口と長いひげが特徴である魚
- 19 奈良ではほうじ茶で米を炊いて作ることもあります
- 21 タコが吐きます

退職者挨拶



水上 麻衣

組合員の皆様におかれましては、何かとご多忙のことと存じます。さて、私事ではございますが、六

月末日をもちまして、退職させていただきます。ありがとうございました。

平成十四年に入組し、本所管理課、平成二十二年からは(株)えんゆう機械センターに勤めさせていただきました。この間には組合員の皆様を始め、役職員の皆様には大変お世話になりました。

在職中につきましては、皆様にならぬ迷惑をおかけしながらも、至らない私にご指導と温かいご支援をいただきましたことを心より厚くお礼申し上げます。

最後になりましたが、皆様方のご健勝とご多幸を、そして、えんゆう農協のますますのご発展をご祈念申し上げます。退職のあいさつとさせていただきます。



平間 理香

初夏の候、組合員の皆様におかれましては、益々ご健勝のことと心よりお慶び申し上げます。さて、私事ではございますが、六

月末日をもちまして退職させていただきます。ありがとうございました。

平成十八年より本所金融課に勤めさせていただきました。この間には組合員の皆様を始め、役職員の皆様には大変お世話になりました。

在職中につきましては、公私にわたり格別のご指導とご高庇を賜り、お蔭をもちまして大過なく過ごさせていただきましたことを深く感謝申し上げます。

退職に際しましては、皆様方から暖かい惜別やお励ましのお言葉をいただきました。本当にありがとうございました。

最後になりましたが、皆様方のご健勝とご多幸、そして、えんゆう農協の益々のご発展をご祈念申し上げます。退職の挨拶とさせていただきます。

=畜産課からのお知らせ=

えんゆう農業協同組合 主催
酪農学園大学地域総合交流推進協議会

蹄病講習会開催のお知らせ

先日開催した第一節に引き続き、下記日時に講習会を開催いたしますので、多数のご出席よろしくお願い申し上げます。

日時 平成25年 7月24日(水)
13時30分～15時30分 JAえんゆう本所大会議室

内容 「酪農家における削蹄について」
酪農学園大学 獣医学群生産動物医療学
教授 獣医学博士 田口 清氏



第162話 ヒビ割れ
いもたま作造くん
作: HIDE TO
絵: HISAMI