

日野町で地域おこし協力隊として活動する協力隊(㊦)。毎月出される「あるお題」について、日ごろの活動報告を交えながら答えちゃいます！

今月のテーマ

ズバリ「今、私がチャレンジしたいこと」
協力隊としてのチャレンジから日常生活でのチャレンジまで、幅広い答えが返ってきました！

▼協力隊の情報はコチラでもチェックできるよ★

公式 Facebook ページ
アカウント名：日野町地域おこし協力隊
URL：https://www.facebook.com/chiikiokoshi.hino/



【一口メモ】①出身地 ②所属団体 ③夏に食べたいもの

久保田航平 KOHEI KUBOTA

私がチャレンジしたいことは、体重の増量です。昔から「痩せてるね」とよく言われていました。良い仕事は、健康な体から!とも言うので、沢山食べて力仕事をして、体重を増やせたらと思っています。



①大阪府 ②菅福元気邑 ③冷やし中華

打越仁詞 HITOSI UCHIKOSI

私が今チャレンジしたいことは、資格取得です！これを取りたい、と決めている訳ではありませんが、資格を取ることで、何でもできるようになっていきたいと思っています。何を取ろうか、悩み中です。



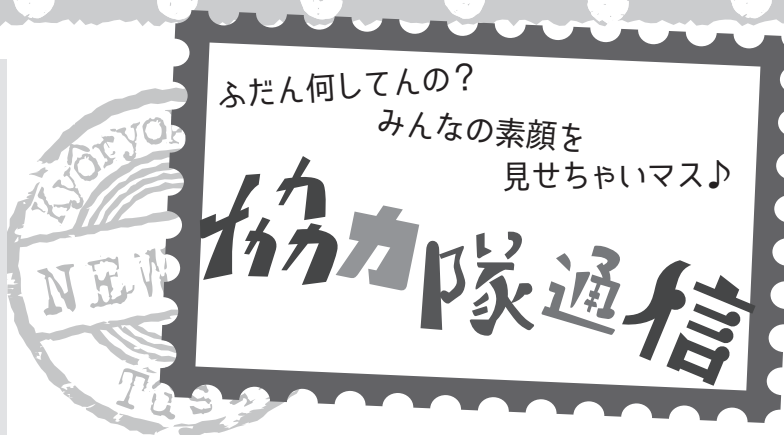
①大阪府 ②菅福元気邑 ③そうめん

高橋 潤 JUN TAKAHASI

金持テラスひの「まめなか屋」の野菜売り場を、もっと充実させることです！おかげさまで、野菜を納品する生産者さんも少しずつ増えてはいますが、まだまだ商品が少ないのが現状です。町の皆さんに「まめなか屋に行けば野菜が買える」と思ってもらえるような売り場にしていきたいですね。



①島根県 ②まめなか屋 ③ゴーヤ



小河久人 HISATO OGAWA

今年から新しく白ネギを作るようになりました。まだまだ作り始めたばかりで、試行錯誤の日々。おいしいと言ってもらえる白ネギが作れるよう、チャレンジしていきたいです！



①大阪府 ②菅福元気邑 ③冷やしうどん

川北皓貴 KOKI KAWAKITA

今というより、これからずっとチャレンジしていきたいのは「農業」です。気温や天気などによって、その日の仕事内容も変わっていきます。常に観察して、品質の良い野菜を作っていきたいと思います。



①山口県 ②菅福元気邑 ③スイカ

坂田龍之介

RYUUNOSUKE SAKATA

私が今チャレンジしたいことは「しいたけの6次産業化」です。新しい「しいたけ」商品を作りたいです！

※「6次産業化」とは？

1次、2次、3次産業を掛け合わせたもので、生産者（1次）が加工（2次）と流通・販売（3次）も行います。



①東京都 ②日本きのこセンター ③夏野菜

まめなか屋に野菜を出したい！という人は、高橋（電話 0859-70-1730）までお気軽にご連絡ください！





日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

便秘の人は意外と多い？
80歳以上は10%

皆さんは「今日もすっきり快便」でしょうか。それとも「腹が張って気持ちが悪い。何日も便が出ていない」という人でしょうか。

患者さんを診ていると、便秘の悪い人は珍しくありません。男性で3%、女性で5%と報告されていますが、80歳以上では男女とも10%と増加します。実際にはもっと多いと思います。

あなたの便は大丈夫？
便秘の3つの型

では、便秘とはどのような状態でしょうか。医学的

な便秘の定義は「本来体外に排出すべき糞便を、十分量かつ快適に排出できない状態」となっていますが、抽象的でわかりにくいですね。

実は、自分は便秘と思っている患者さんの中でも、便秘のとらえ方はいろいろです。便が数日に1回しか出ない、回数減少型。便は十分出ているが、硬くてなかなか出ない、排便後も便が残った感じが続くなどの排便困難型。症状から分類すると、排便回数減少型と排便困難型、そしてこの二つが複合した型の3型とするのがわかりやすいと思います。

自分の型を把握しよう。排便回数減少型と排便困難型

まず、便秘だと思っている人は、自分がどの型の便秘かを考えてください。排便回数は、週に3回以上を正常としています。3日に1回以下の排便だと、排便回数が減少しており、排便回数減少型便秘です。

次に、排便の4回に1回

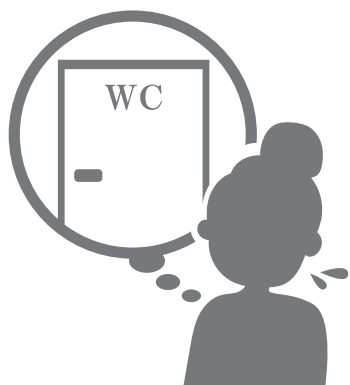
は『①強いいきむ②硬い便③ウサギの糞のような便④残便感⑤直腸に詰まった感じがある』上記の症状が2つ以上あれば、排便困難型便秘症です。

便潜血検査を受けよう。
大腸がんが隠れているかも

自身が便秘症であることが分かれば、まず大腸がんがないかチェックしてください。医者が最も心配するのは、がんが隠れていないかどうかです。

腹痛、体重減少、食欲不振、血便などの症状があれば、必ず精密検査が必要です。便潜血検査は毎年受けていますか。陽性であれば、必ず大腸カメラ検査を受けてください。

どうしても大腸カメラを



受けたくない、または以前受けて苦しかったという人は、代替検査として、下剤を内服した後、肛門に管を入れて気体を少量注入しCTを撮影するCTコロノグラフィでも結構です。主治医に相談してください。

便潜血陰性の人は、通常CTを撮影して、大きな大腸がんの有無、狭窄がないか、便の貯留具合を調べましょう。

がんがないことが分かれば、どのような薬剤を使えばいいか、病態に応じた便秘の分類をします。これは少し難しいので、医師に任せればいいと思います。次回は、便秘の治療法についてお話しします。

