



地域に新しい風を



日野町地域おこし協力隊活動記

日野町では、平成27年度から谷口智哉さんと鵜瀬ゆりさんの2名が地域おこし協力隊として活動しています。

このコーナーでは、地域に根ざし、新たな風を吹き込む隊員とその活動、想いを紹介します。



うのせ 鵜瀬 ゆりさん

去る12月4日(日)、内池西の会所で「日野菜収穫祭」が開催されました。日野菜の原種の保存・発展に取り組まれている方に賛同された日野駅前通り共栄会さんが中心となり、アミンチュプロジェクトさんのご協力のもと始まった企画です。私も「日野の伝統料理



たにぐち ともや 谷口 智哉さん

「まちのたから」を探して、春から自転車で行内を回っています。今回は必佐地区を散策し、三十坪上で「どっこんしよ」を発見しました。「どっこんしよ」は、その地域の7軒が共同で使用していた湧き水のこと、大本となる湧き水は、

野菜洗いなどに利用し、さらにその大本から各家に引き込んで、飲用などにも利用していたそうです。昭和16年に出来るまでは目立つた水源もなく、内池にある井戸から水を引いていたそうなので、完成したときの喜びも一入(ひとしほ)だったと思います。現在はほとんど使われていない



を継承する会」のメンバーとして、日野菜炒飯を販売しました。当日は、人気のゆるキャラ「野洲のおっさん」が来ていたこともあり、たくさんの方で賑わいました。特に小さなお子様を連れた子育て世帯の方が多くお越しになり、日野町で受け継がれてきた「日野菜」の良さを次の世代へ伝えていくことが実現できた企画となりました。

次世代へ良いものを伝えることは、日ごろ活動している伝統料理を継承する会の目的と同じです。今回のイベントでは、なじみのある炒飯に日野菜を取り入れることで、次の世代の方に日野菜の良さが伝わるように、日野菜を取り入れていただければとの思いから出店しました。日野菜炒飯のレシピはインターネットで配信されているクックパッドに掲載していますので是非ご覧ください！



※クックパッド内の「日野の伝統料理を継承する会」で検索！

そうですが、水源の確保に苦労された背景のもと、76年間こんなと湧き続ける水の大切さを後世に伝えていきます。この「どっこんしよ」のように、日野町内で普段目にする「日常」や「昔からの言い伝え」、「何これ?」をもっと探して、日野町のたからを地域や世代を越えて守っていきけるようにできればと改めて感じました。

もし、近くにいつも目にしていても、よくわからないものや調(い)れが定かではないものがありましたら、ぜひご一報ください。

隊員の活動は、日野町ホームページでも確認できます。
これからも地域で活躍する地域おこし協力隊にご期待ください!

問い合わせ先 ◆ 商工観光課 商工観光担当 ☎0748-52-6562

歯周病は単なる口腔疾患ではなく全身疾患

門坂歯科医院 歯科医師 門坂和昭さん

歯周病は、歯肉が腫れたり歯肉が下がったり歯がグラグラ動く病気だと思われていますが、単なる口腔疾患ではなく、全身疾患の一部なのです。

歯周病は感染症で、歯周病菌は酸素が苦手な歯周ポケットの中で増え、やがて歯を支える骨が溶けていきます。歯周病菌は、全身に影響することがわかっており、心臓疾患・冠動脈疾患・脳卒中・肺炎・認知症・呼吸器系疾患・糖尿病・がん・妊婦における低体重児出産・早産等、様々な病気に関わっています。

歯周病菌が血管に付着すると血管を狭める作用を促進し、冠動脈で起これば虚血症の心臓病を起します。糖尿病では、歯周病治療をするとヘモグロビンA1Cの値が下がることもわかってきています。歯周病は、歯磨きが重要ですが、歯周ポケット内の菌は歯磨きだけでは取りきれないので歯科医院で定期的にクリーニングをしてもらうことが大切です。

もう一つ、歯周病や全身疾患には重要なことがあります。それは免疫です。人間の免疫のNK細胞は年齢と共に働

きが低下し、中年期に入ったらころから感染症やがんにかかりやすい状態になります。NK細胞を活性化させ免疫力を上げることが感染症である歯周病にとって最も重要です。NK細胞は常に全身をパトロールし、がん化した細胞や細菌・ウイルスに感染する等の異常をきたした細胞を見つけると即座に攻撃して退治します。

免疫力をアップするには腸の調子を整えることです。腸は食べ物の消化のイメージがありますが、実は全身の免疫細胞の約70%が集中する免疫器官であり、口から取り込んだ食べ物と同時に多くの細菌やウイルスが侵入する場所です。日常お口の中を清潔にして免疫力を上げることが感染症である歯周病を予防し、健康寿命を延ばし豊かな日常生活を送ることができそうです。

私は、歯科医師となり30年となりますが、これからも多くの患者さんに歯のみならず全身の病気の相談にのり、地域医療に貢献していきたいと思っています。



門坂歯科医院 日野町大窪203番地 ☎0748-53-0118

私はがんになりません。
そう言いきれるのは2人に1人

2月4日～10日は『滋賀県がん向き合う週間』です

がんは死因の第1位を占め、男性では2人に1人、女性では3人に1人が、がん罹患する可能性があると推定されています。

一人ひとりが、がんを予防する生活を心がけるとともに、がん検診を受け、がんの早期発見に努めましょう。



公益財団法人日本対がん協会による相談窓口の紹介

相談内容の秘密は厳守！

① 看護師や社会福祉士が無料で相談に応じます

たとえば、「今後の生活のこと」「心配」「セカンドオピニオンとは？」

「抗がん剤の副作用が不安」「家庭でできることは？」など

がん相談ホットライン

予約不要

お1人20分まで

☎03-3562-7830

毎日(祝日は除く) 10時から18時まで

② 専門医が

無料で相談に応じます
(電話相談・面談相談)

事前予約制

お1人 電話は20分間
面談は30分間です

☎03-3562-8015

予約受付時間

月～金の10時から17時まで

※電話代は相談者負担になります。

※公益財団法人 日本対がん協会とは、検診の推進や患者さんのQOL改善のための活動を通じて、がんを征圧することをめざして1958年に創立された民間団体です

http://www.jcancer.jp

☎03-5218-4771