

「つめ」でわかるあなたの健康

何か病気になるにつれに変化が現れ、そのまま残ります。ですから、つめは過去数カ月の健康状態を記した「日記」なのです。

●つめに横すじができたら要注意
よくつめにすじができることがあります。表面を縦に走るすじは心配ありません。これは、年をとって元気が失ったために起こるもので、老化現象の一つなのです。それに比べ、横にすじが走ったら要注意。全身の病気を考えなければなりません。深い溝ができるのは、血液の病気や糖尿病など、つめに栄養が不足したためです。

◎つめの色・形の変化にも意味があります

つめの色の変化も大切です。例えば、帯状に白く濁った場合は腎臓病、黒褐色の場合は肝臓や血液等の病気、薬の副作用による病気であることが考えられます。つめの形の変化にも意味があります。貧血・心臓病のときはつめの先が極端に曲がり、太鼓のぼちの形のように指先が太くなります。これは、血液循環が悪いことを表しています。また、薄くなってスプー



ンのようにへこんできたときは、貧血の症状です。

カンジタ・白癬菌などのカビがために寄生すると、形が変わり白く濁ります。マニキュアの除光液により、大切な成分が溶けてつめがスカスカに割れることもあります。つめの根元の皮膚にササクレができる、結構痛いものです。親不幸をすることで言われていますが、戒めとしての効果は別として、医学的にはむろん根拠のないことです。甘皮の部分を削ったりすると化膿することもあり、よくありません。

◎足に合った靴をはきましょう

陥入爪は、おしゃれな靴を無理して履いたりしたときに生じます。足に合わない靴により足の指が圧迫され、つめが湾曲して皮膚に食い込むのです。その結果、足が痛むだけでなく、化膿し、その周囲に余計な肉の塊が盛り上がります。ゆったりとした靴に換えて感染を防がなければ、悪くなる一方です。つめの変化は様々で、原因が違っていても似た症状を示します。安心できないときは、内科または皮膚科に相談されるとよいでしょう。



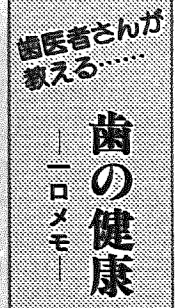
入れ歯の咬み合わせは いかがですか?

歯科医院で入れ歯を作ってもらい、口の中に入ったからといって、これですべてよしというわけではありません。家に帰って食事をしてみると、痛かったり、咬み合わせがあまりよくない、などということがありません。満足がいけない場合には、再度歯科医院へ行き、咬み合わせや入れ歯の調整をしてもらいましょう。そしておいしく、楽しく食事ができるようにしたいですね。

入れ歯の定期検診を 毎日きちんと手入れをして正しく使用すれば、入れ歯は持ち ちを延ばして、お口の健康を維持する ことができます。顎の骨、又、歯 肉は常に少しずつ変化しています ので、入れ歯はそれに合わせて調 整しなければなりません。

入れ歯を装着したら、定期的に歯科医院へ行って調整してもらい、お口の中をより快適に、健康な状態で維持できるよう心がけてください。

新潟県歯科医師会
新潟県歯科医師会



手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

農繁期で忙しい毎日が続きます。そんなときこそ、栄養が必要です。手抜きせず、しっかりと三食たべましょう。そこで今回は、簡単でおいしく栄養たっぷりなクイック料理を紹介します。

「クイック・シチュー」



材料 (4人分)

- 豚うす切り肉.....200g
- 玉ネギ.....160g
- じゃがいも.....280g
- 小麦粉.....32g
- グリーンピース.....20g
- 油.....16g
- スープ.....2C
- 塩.....小さじ1
- 人参.....120g
- バター.....16g
- 牛乳.....2C
- 胡椒.....少々

作り方

- 肉は1口大に切り、塩・胡椒をする。
- 玉ネギはうす切り、人参は半月切り、じゃがいもは1口大の乱切りにする。
- 鍋にバター・油を熱し玉ネギをよく炒め、肉を炒め、小麦粉をふりこんでこがさないように炒める。
- ③の中にスープと牛乳の半分を入れ、ときのぼし、一煮立ちさせアクをすくう。人参・じゃがいもを入れ、弱火で20分煮込む。残りの牛乳を入れ、塩・こしょうで調味し、グリーンピースを加えてできあがり。

岩室村経営規模拡大促進特別対策事業 農地の貸借を支援します

農地連担化助成金

「岩室村経営規模拡大促進特別対策事業」——ちょっとむずかしそうな事業名ですが、要約すると地域における農地の連担的な土地利用により、担い手農家の育成と広い農地で効率的な営農ができる土地利用状況を作り出すため、農地の貸し手と借り手の両者に次の要件をクリアした場合に助成金を出して、経営規模の拡大と経営の安定を図ることをねらいに、村の単独事業で、この4月から3か年事業でスタートしたものです。

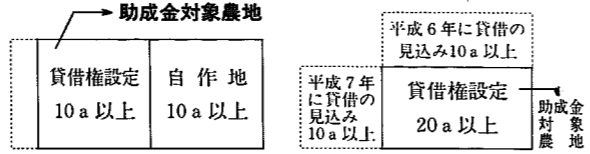
◆表-1

●対象農地助成金単価 (10a当たり)

貸借期間	単価	認定農家単価
6年以上～10年未満	2,500円	5,000円
10年以上～	5,000円	10,000円

(例) ●6年～9年設定(対象農地20aの場合)
(貸し手)-@2,500円×20a=5,000円(助成金)
(借り手)-@2,500円×20a=5,000円(助成金)

- 面的要件-パターン1 (10a以上の自作地に連担する場合)
- 面的要件-パターン2 (20a以上の農地を核としてそのまわりに貸借が将来的に期待できる場合)



それでは、この助成金をもらえる場合は、どんな場合なのか少しご説明(上表参照)しましょう。

まず第一に面的要件としては、借り手が自作する農地に連担する10アール以上の農地の貸借が行われる場合、または自作地等に連担はしないが20アール以上の農地を貸借し、将来的にその20アール以上の農地を核としてさらに貸借が広がっていくと期待される場合です。

次に第二の要件として、この事業では担い手の育成に主眼を置いていることから、借り手の要件により助成金が受けられるか、受けられないかが決まってきます。受けられる要件は、岩室村の平均耕作面積250アールを超える農家(中核的農家)に農地を貸すことが必要です。

なお、特別措置として「認定農業者制度」による認定農家(詳しくは後日各農家へチラシ等を配布する予定です。一例としては水稲5ヘクタール以上を耕作している農家等経営規模拡大志向農家)の場合は助成金の単価を2倍に設定してあります。

第三の要件としては、貸し借りをする農地の貸借期間が6年以上であることが必要です。——以上の三要件を満たした場合に表-1の助成金が貸し手と借り手に交付されます。

なお、詳しい手続き方法や要件については、岩室村農業委員会(役場農林水産課内☎82-4111内線162)におたずねください。



おらが村の山野草

シリーズ②⑥

クマガイソウ

Cypripedium japonicum



特別地域内指定植物(採取には県知事の許可が必要)
花期 4～5月

今月の「おらが村の山野草」シリーズ第26回目の今回は、ラン科の一種で、ちょっと変わった花ですが皆さんにもなじみの深い「クマガイソウ(熊谷草)」。をご紹介しましょう。

今回ご紹介するクマガイソウは、林の下や竹やぶに生える多年草で、茎の高さは20～30cm。全体に粗い毛がついており、葉は2枚がほぼ対生し、扇形で葉全体にひだがあります。花は、紫色に黄白色が入り、袋状のものが茎の先端に1個ついています。花名は漢字では「熊谷草」と書き、これは花の形が武者が背負った母衣に似ていること、その勇者である熊谷直実の名をとって付けられたといわれています。

なお、この花は特別地域内指定植物ですので、採取には県知事の許可が必要です。(花期 4～5月)

工事中は危険ですので 通行等にご注意下さい



現在、間瀬海岸(間瀬地区公民館下海岸一帯)において漁港環境整備のための工事が行われておりますので、海岸附近一帯は工事車両の出入り作業のため大変危険ですのでご注意ください。

また、周辺の皆様には大変迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。