

## 岩室村の農業を考える

～岩室村農業振興協議会発足～

昨今の農業を取り巻く厳しい情勢のなか、2月6日『岩室村農業振興協議会設立総会』が役場研修室で行われました。この会には村長・村議会議員・農業委員・認定農業者会・酪農代表・市場代表・消費者代表等・JA・役場が一同に会し、岩室村農業として、独自のブランドの確立や転作制度を利用して、温泉街等に景観作物として花を植えるといった農業だけにとらわれない活用法などが検討されました。今後は、村全体の活性化に結びつくよう活動を検討していく方針です。



## 健康専科

暮らしのQ&A



こんにちは保健婦です

保健センター  
☎82-5726

167

# まずは生活リズムを整えて！

最近地区に出ている「最近眠れなくて…」という声をよく聞きます。そこで今回は睡眠について考えてみましょう。

### 問題！

それが正しいのでしょうか？

- Q1. 適量の睡眠時間は  
①決まっている  
②5～6時間  
③7～8時間  
である。

A1. 睡眠時間は年齢とともに次第に  
①横ばい ②減って ③増えていく。  
Q2. 体調を崩すような不眠に悩んだら  
①内科 ②診療内科 ③精神科  
に受診し相談することを勧めます。

適切な睡眠時間について  
睡眠時間は年齢と共に変化し、総睡眠時間は年をとることも短くなっています。

不眠を訴える人の多くは「1日17時間寝るのが普通だ」といった誤った知識を持っています。

普通に社会生活ができ、元気で暮せれば何時間眠ろうといいのです。基準値を気にせず、自分の体調を睡眠不足かどうかを考慮する目安として下さい。

「不眠」を感じるのはなぜ？  
食欲のあるなしとは違って、眠りのよしあしの判断を本人がするのは難しいのです。

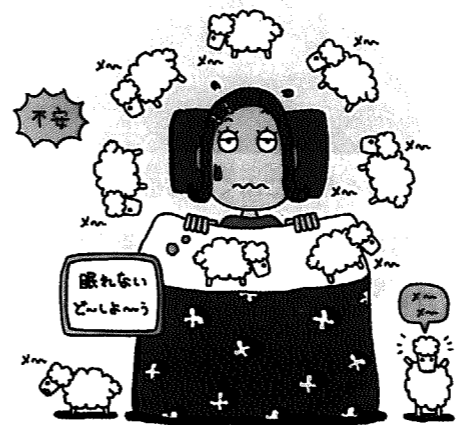
不眠を訴える人の中には「実際には眠っているのに眠れていない」と錯覚する人が多い



です。眠っている間は当然意識がないので眠っている自覚や記憶はありません。健康な人は記憶がないから寝ていたと判断しますが、不眠を恐れる人は記憶がないから寝ていないなどと判断してしまうのです。

### 気になるのもよく不眠

- ①お年寄りの不眠 年齢を重ねるほど体の不調が気になること、第一線を退いているため昼間にた寝をするのが多くなり夜の睡眠時間が減ることなどが訴えの原因となることが多いです。
- ②気にならず、生活に困らない不眠



活に困らない不眠  
不眠は眠れないことそのことが問題や病気ではないので、本人が困らなければ治療の必要はありません。

### 不眠を防ぐ暮らしの知恵

- ・寝る前  
・ぬるめのお湯にゆつくり入る。
- ・好きな音楽や香りをそばにおいてリラックスする。
- ・トイレを済ませておく。
- ・お腹が空き過ぎているなら暖かいものを飲む。
- ・リラックスできない原因を

探そう。(明かり・音・温度・湿度など)  
それでも寝付けない時は無理に眠ろうと考えない。小難しい本を読む。  
あまり興味のない字幕スパーのテレビやビデオを見る。

### どうしても眠れない場合は？

心の病気を伴う不眠は精神科へ、また心理的な要因が強いような不眠なら心療内科で対応します。食欲不振や胃の痛み、動悸など体の不調を伴う時には心療内科の方が良いでしょう。どちらか迷う場合は、大きな病院では精神科と内科が互いに連携しあっているため、どちらかを受診し、よく話を聞いてもらいましょう。

現代はストレス社会で、睡眠と覚醒のリズムが乱れたり、心が穏やかになれないことが多いです。ストレスを全くなくす事は不可能です。あるものを上手に発散する自分なりの方法を見つけることや生活リズムを整えることが不眠を防ぐ一番の近道ではないでしょうか？

## 『生産調整に関する研究会』 第1回会合開催

「米政策の見直しと当面の需給安定のための取り組み」(平成13年11月農林水産省決定)では、生産調整については、生産数量管理への円滑な移行のために研究会を設置し検討することとなりましたが、1月18日「生産調整に関する研究会」(座長：生源寺真一 東京大学大学院教授、三浦哲郎 農産園芸課長も委員として参加)の第1回会合が開催されました。

### 研究会の目的

現在の米を取り巻く状況を踏まえ、生産調整の生産数量方式への移行、公平性の確保、助成のあり方、流通制度との関連及び関連施策のあり方について広く検討されます。

### 当面の研究会の進め方

○1～3月の間は、研究会全体会議が1か月に1回程度のペースで開催されます。  
○幅広い観点から生産調整に関する論点・課題等の整理を行うため、4月以降は現地検討会の開催や企画部会を設置するなどして具体的な検討が進められますが、

取りまとめ時期は未定。食糧庁は検討状況を見ながら、今通常国会で新食糧法改正案を提出したい意向のようです。

### 論点と課題

現行の生産調整の問題点について食糧庁は、①未達成者及び非協力者の「ただ乗り」など不公平感の拡大、②担い手の意欲や創意工夫を減退させる構造改革を遅らせている、③目標面積を達成しても豊作で減殺される、④産地銘柄ごとの需要に応じた生産が行われていない。などを挙げています。

こうした現行方式の問題の解決策として打ち出されたのが「生産数量方式」で、あらかじめ産地銘柄別の需要動向を把握し、これに応じた生産数量を決めるという方式です。「何をどう売るか」という販売戦略に連動した生産体制をつくるという考え方で、生産者による需給調整への主体的な取り組みや、担い手の創意工夫を促そうというねらいがあるようです。

農業団体における最大の関心事は「不公平感の問題」で、これを是正することが政策見直しの前提という立場のようです。また、未達成者及び非協力者の「ただ乗り」に加え、需給調整にかかる負担が計画米出荷者に偏っているという問題もあります。計画外出荷米が年々増加しており、計画出荷米だけの需給調整(現在の生産調整方式)は限界という点では食糧庁も認識は一致しています。

や出荷量を確実に把握することや、豊作分が主食用に出荷されないようにする対策など具体的にとりかかると管理するのかが、管理が緩いと需給調整の効果がなくなるし、厳格すぎれば担い手に対する規制強化につながる可能性もあり、制度見直しは、両刃の剣の面があるといえます。

研究会の検討状況等については、食糧庁の「米の生産調整ホームページ」  
<http://www.syokuryo.maff.go.jp/notice/data/seisan1.htm>  
で情報提供しております。

