

活動内容

メンバー紹介

KYOURYOKUTAI WORKS

協力隊ワークス vol.33

篠原隊員・橋本隊員・甲田隊員 3名が協力隊を卒業します。

問 交流定住センター：0867-44-1031
交流定住推進課：0867-42-1179

地域資源を活用してきた篠原隊員・学生と地域をつないできた橋本隊員

今年度末までに、篠原隊員、橋本隊員、わたし甲田の地域おこし協力隊3人が卒業します。篠原隊員は湯原を中心に活動してきました。中でも社地区では、地域の困りごとだった竹の活用に尽力。地域の人たちと一緒に「やしろ竹あかり」を開催したほか、講師として竹あかりづくりのワークショップを県内外で行い、社地区の認



社地域の竹あかりワークショップをサポートする篠原隊員



津田地域のイベントにゆーまにわメンバーと参加した橋本隊員

知度向上に貢献しました。二川地区では、地域が模索していた旧二川中学校「こふくむら」の活用として、「二川さくらマーケッ ト」を誘致し、また「こふくむらバーナイト」などを

実施。あわせて情報発信も担い、地域内外の来訪者を増やして、移住定住を視野に入れた関係人口の増加に寄与しました。橋本隊員は、「地方×ワカモノ」をテーマに、大学

のない真庭市と都市部の大学生をつなぐ組織「ゆーまにわ」を設立。空き家を生かした拠点「ゆーまにわキャンパス」は地域の拠りどころにもなっています。そのほか大学生が地域活

動に関わる、ビジネスプラットフォームコンテスト「マニワの虎」の開催をはじめ、学習支援やインターン生の受け入れなど、大学の新しい真庭市で学生と地域をつなぐ、これまでになかった新しい渦を



様々な企画を立ち上げ蒜山の地域資源「漆」のPRに貢献した甲田隊員

地域資源である漆の活用を行ってきました。また、勝山では次世代の地域活動を担う若者組織「勝山町並み会議」の立ち上げ、運営もサポート。世代間交流会「まにわまなびのわ」の実行委員も務めました。

巻き起こしてきました。「ゆーまにわ」の代表は、橋本隊員から倉敷在住の安藤有輝さんに引きつがれ、今後も活動を継続します。

**協力隊ワークスは、
今回が最終回です**

わたし甲田は、2代目の真庭市地域おこし協力隊リーダーとして、協力隊の統括と広報紙やホームページでの情報発信を担ったほか、郷原漆器制作体験会「漆の乗」や「漆ヲ食ス会」の開催など、蒜山の

次期協力隊リーダーは、大岩隊員。また、来年度には新規隊員が加わり、地域の皆さんのサポートを行います。ただ、広報紙での「協力隊ワークス」は今回が最終回となります。長らくのご愛顧、まことにありがとうございます。引きつづき、地域おこし協力隊をよろしく願っています。



文・甲田智之



健康のススメ

脂質異常症について



お話：勝山病院 院長 竹内義明さん 問 TEL0867-44-3161

生活習慣の改善で 脂質異常症の治療

脂質異常症には 3つのタイプ

脂質異常症とは、血液に含まれるコレステロールや中性脂肪の量がバランスを崩す病気です。

脂質異常症には、主に次の3つのタイプがあります。

1. LDL(悪玉)コレステロールが高すぎる場合(高LDLコレステロール血症)
2. HDL(善玉)コレステロールが少なすぎる場合(低HDLコレステロール血症)
3. 中性脂肪(トリグリセリド)が多すぎる場合(高中性脂肪血症)

コレステロールと 中性脂肪

コレステロールは、辜丸・

卵巣・副腎・腎臓でさまざまホルモンに変わります。

中性脂肪は活動のエネルギー源となり、必要に応じて分解され、利用されます。中性脂肪は効率のよいエネルギーの貯蔵庫(体脂肪)で、いわゆる車のガソリタンクです。皮下に蓄えられた中性脂肪(皮下脂肪)は、体から体温が失われないようにする断熱材としての働きや、体をケガなどから守るクッションとしての役割もはたしています。中性脂肪の合成に関わりがあるのは、脂肪、糖質、アルコールです。中性脂肪は食べ物に含まれる脂肪や糖質から合成され、また、アルコールは肝臓での中性脂肪の合成を高めます。

コレステロールや中性脂肪はリポタンパクの形で血液中を流れていきます。リポタンパクは脂肪が体内を移動する上で、それぞれ役割を持ち、変化していきます。コレステロールを善玉と悪玉に分ける

のは、リポタンパクの役割の違いによります。コレステロールの多くは体内でつくられ、その量は肝臓が調節しています。

動脈硬化を招く

中性脂肪値とHDLコレステロール値の上昇と下降はシソーの関係にあります。LDLコレステロール値が高く、HDLコレステロール値が低いことは、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、閉塞性動脈硬化症、大動脈瘤などの命にかかわる病気の要因になる動脈硬化を招きます。

メタボリックシンドロームも動脈硬化の大きな危険因子です。食べすぎなどエネルギーのとりすぎや、肥満によってインスリンが効かなくなることでLDLコレステロール値を上げる原因となります。インスリンは肥満を助長し、肥満になると、インスリンの働きは妨げられて血液中の脂肪の量が増えます。同じ肥満でも内臓脂肪型肥満のほうが中性脂肪値が上がりやすくなります。アルコールの飲み過ぎは、

中性脂肪値を高め、ストレスは、血液中のLDLコレステロールを増やし、タバコを吸うことは、LDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。

女性は閉経による女性ホルモンのバランスの変化で、LDLコレステロール値が上がります。更年期以降、女性ホルモンのエストロゲンの分泌低下によりLDLコレステロールが増加し、その結果、更年期を過ぎた女性に心血管疾患が急増します。

まず生活習慣の改善を

LDLコレステロール値を下げるには、カロリーを取り過ぎないように気をつけ、適度な運動をするなど、まず生活習慣の改善が大切です。

LDLコレステロール値を下げる、HDLコレステロール値を上げるための治療法には

1. 食事療法
2. 運動療法
3. 生活習慣の改善
4. 薬物療法

がありますので、治療が必要な方は主治医にご相談ください。これらの療養を3〜6カ月続けると一定の効果が見られます。