



健康のスズメ

疲労の原因と対策について



お話：真庭薬剤師会 手島 靖さん 関 TEL0867-42-6088

バランスの良い食事と 十分な睡眠で疲労回復を

疲労は大切なサイン

最近、身体がだるい・疲れがとれない・朝がづらいなど、疲労を訴える人が多いようです。疲労は心や体の限界を知らせる危険信号。肉体的にも精神的にも限界を超えた仕事や出来事に直面したときなどに表れるもので、回復のための休息を必要としている状態です。痛みや熱と同じで、体を健康に保つための信号とい

出ていませんか？ こんな^{サイン}症状

- ・朝起きるのがつらい
- ・全身がだるく何をするのもおっくう
- ・やる気が出ない
- ・集中力がなくなった
- ・考えがまとまらない
- ・いつもたまらなく眠い
- ・食欲がない
- ・肌が荒れた
- ・目が疲れる
- ・腰痛がある
- ・肩がこる

えます。症状は、朝起きるのがつらい、やる気が出ない、食欲がないなどさまざま。疲労の原因として休養や栄養の不足が考えられます。働き過ぎや激しい運動による過労、不規則な生活による睡眠不足、栄養素やエネルギーの不足、精神的なストレスによる脳の疲労感の蓄積などからくるものです。休養しても回復しない疲労やだるさには、重大な病気が潜んでいることもありますので、このような場合は、病院・診療所で検査を受けて下さい。

睡眠不足の場合

規則正しい生活リズムを心掛け、十分な睡眠をとりましょう。質の高い睡眠のためには、体内時計が正確に働いている必要があります。朝は決まった時間に起きて、2時間以内に太陽に当たるのが良いとされています。また、時間

があれば日光の下で活動しましょう。明るい場所で活動することは、メラトニン（眠りを誘う『睡眠ホルモン』の一種）の分泌を促します。

食事の偏りの場合

ビタミン・ミネラルなど栄養素やエネルギーの不足が原因の場合は、高価なサプリメント（栄養補助食品）だけでなく、栄養素や乳酸菌などがバランスよく配合されている製剤も効果的です。ただし、薬やサプリメントはあくまで補助的なもの。使い方などについては薬剤師にご相談ください。東日本大震災が発生した1カ月後、宮城県石巻市にボランティアに行ったのですが、避難所で栄養補助食品のビール酵母製剤が配られていました。しかし、ほとんど服用されておらず、理由を聞くと「胃腸薬と書いてあるので胃腸の調子が良くない時に飲む」と言われました。当時の避難所の食事は栄養が偏っていたため、栄養バランスがとれるようになるまで、ビール酵母製剤の服用をお勧めしました。よく理解していただ

脳の疲労感の場合

たようで、非常時には有効に活用できると感じました。

精神的なストレスによる脳の疲労感が原因の場合は、やはり、規則正しい生活と十分な睡眠が大切です。そして疲労回復のために必要なエネルギーと栄養素を摂りましょう。疲労回復に役立つ栄養素としてビタミンB1やカルシウム、アミノ酸、ビタミンCなどがお勧めです。

今年一年、皆さんが心も体も健康で過ごすため、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、疲労をためないことをお祈りしています。

摂取しよう 疲労回復のための栄養素

アミノ酸 肉、魚、大豆製品 卵、乳製品など	ビタミンB1 豚肉、うなぎ 玄米など
ビタミンC 果物・野菜類など	カルシウム 乳製品、小魚 緑黄色野菜など



4月からの稼働に向け工事が進む発電所(12/10)

木質バイオマス発電 稼働に向けて

〜シリーズ第4回〜

4月からの発電に向け、木質バイオマス発電所の建設も着々と進んでいます。今回は、発電所の設計から運営まで担当する真庭バイオマス発電(株)の坂本規さんに話を伺いました。

関係者が出資して 発電会社を設立

真庭地域は、使われていない間伐材などを主燃料として発電を行います。その運営を行う真庭バイオマス発電株式会社が発立されたのは平成25年2月。この会社は、銘建工業株式会社筆頭株主となり、

真庭市や真庭木材事業協同組合、岡山県森林組合連合会、真庭森林組合など9つの会社・団体が出資しています。設立のきっかけは、国の推進する固定価格買取制度ですが、この制度では従来の売電価格よりも、一定の条件を満たすことで国の示した価格で買い取ってもらえます。真庭地域と同じように制度を活用して発電事業へ参画した数は、全国で67件(平成26年10月末現在)。各地域で木質バイオマス

資源の利活用が大幅に伸びていくことになると思います。

地域発展のエンジンとして

取り組みます

木質バイオマス発電の仕組みは、火力発電と基本構造は

地域振興や林業・木材産業の 活性化につなげたい

真庭バイオマス発電(株)
ボイラータービン主任技術者
坂本 規 さん

同じで、木を燃やすか石炭を燃やすかの違いだけです。木を燃やして水を熱し、発生した蒸気で発電用のタービンを回すことで電気を生み出すことができます。真庭バイオマス発電所の出力は1万キロワット、年間の発電計画量は300日の稼働を見込んでおり、7万9200メガワットになります。一般家庭の年間電力消費量は、1世帯当たり3600キロワットと試算されているので2万2千世帯分に相当する電気量を作り出すこととなります。

建設工事の状況ですが、3月完成に向け、既に建屋は完成。現在機械設備の搬入や設置を行っているところで、3月は試験稼働も予定されています。真庭地域は、利用されていない間伐材などの活用に取り組んできた実績があり、今回の発電事業では、さらに木の価値を上げていくことで地域発展を目指すのが大きな目標です。その中でエンジンの役割を担い、発電事業を地域振興や林業の活性化につなげていくために、成功に向けて頑張っ取り組んでいきたいと思っています。

