

2014年  
クイーン倶楽部だより 0 月号  
第133号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟  
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100  
TEL 0258(66)0070 FAX 0258(66)0447  
URL http://www.eco-rice.jp/  
E-mail eco-net@nekonet.ne.jp



あきは農場にて。  
米づくりの終わった今はレタスの栽培に取り組んでいます。

謹んで新年のご挨拶を  
申し上げます



本年が会員の皆様にとって素晴らしい一年になることを、心よりお祈り申し上げます。

私事です昨年、農業法人「あきは農場」を設立して、個人経営の農業者から農業法人としてスタートしました。福島県からのUターン者を雇用し、佐渡島からの農業研修生の3名体制で新たな農業「植物工場」に挑戦しています。

TPP、減反廃止、高齢化、後継者不足…。取り巻く環境は厳しいですが、人間にとって「食」は生きる源。そして、その源を制限しながら食べなければならない方々が激増する中、皆さんにも安心して食べることができる農産物・加工品の開発をいたします。

農の力で皆様に笑顔になってもらうことを目標に、今年も稲作にも励みつつ新しいことにもチャレンジしていこうと思いますので、どうぞよろそくお願いいたします。

(有)エコ・ライス新潟 代表取締役 阿部 信行

ドクター  
中村の

健康  
徒然記

その35

三大死因が変わりました



中村 信也(なかもらのぶや)  
医学博士、東京家政大学家政学部栄養学  
科教授として教鞭をとり、「食と医療の医  
療薬膳研究の第一人者」として活躍中。

死亡の御三家といえは、がん、心臓病、脳卒中と決まっています。この3者が出そろったのは1958(昭和33)年でした。それから順位の入れ替えはありませんが、この3者独占は2010(平成22)年まで56年間続いてきました。

本年、2011(平成23)年の死因順位が厚生労働省から発表されましたが、遂に三位だった脳卒中が第四位になり、代わりに「肺炎」が新入りしました。脳卒中の死亡率は前年より増加しましたが、肺炎の伸びがより大きく逆転した次第です。御三家時代は未だ続くと思っていました(ショックでした)。

脳卒中死亡率は1995(平成7)年ころから徐々に減じていて、肺炎死亡率が年々増加していましたが、速めにきました。今後両者の差は拡大してゆくでしょう。

全ての生活習慣病は戦後患者数(受療率)を増加し、平成8年まで増加し続けました。以降患者数を減らし、そのまま横ばい状態です。脳卒中もその典型で、死亡率も同様曲線です。なぜ、平成8年がピークで、以後減じた理由は不明です。

肺炎は生活習慣病と逆にじわじわと増加してきました。肺炎の死亡率は70歳以上で急増しますので、老化による衰えです。高齢は足腰より先に肺にくるといえます。

肺の強化策で、第一は禁煙でしょう。特に高齢者は禁煙実行せねばなりません。やさやかな楽しみを何で奪うかと文句がでるでしょうが、生き抜くために仕方ありません。

次いで、肺強化運動です。肺活量増加が何より重要です。火のついたマッチからうそくを持ち、肘をまっすぐに伸ばし、息を吹きかけて折り紙が腕と平行になるくらい肺活量が必要です。胸郭膨張測定はシヤシヤの上から胸のおっぱいの高さを巻尺をあて、息をしない状態でO点をあわせ、深呼吸をして胸を膨らませます。5.5以上膨らませるくらい練習しましょう。