

4/22

那須地域新規就農支援協議会
第1期研修生

新規就農者表敬訪問



関谷遥希さん

池沢和輝さん

江連巧輝さん

那須地方の農業発展のため、新規就農者の確保・育成を支援する那須地域新規就農支援協議会で、初めてとなる研修生3名が、1年間の研修を修了し、市長に研修で学んだことを報告しました。

研修生は令和6年度にとちぎ農業未来塾に通いながら、大田原市内の先進農家から農業経営・栽培技術などの指導を受け、令和7年4月から大田原市で就農しました。

市長からデータを分析・活用しながら農業の課題と向き合う担い手として期待しているとエールを送られました。

4/23

祝！三田関 十両昇進！

二子山部屋所属 三田関が表敬訪問



本市出身で二子山部屋所属の三田関が市長を表敬訪問し、五月場所での十両昇進を報告しました。

三田関は5歳で相撲を始め、若草中学校や黒羽高等学校で活躍し、高校3年時には世界ジュニア選手権中量級で優勝。近畿大学では主将としてチームをけん引し、全国学生選手権において同大13年ぶりの団体優勝。いちご一会とちぎ国体においては、成年男子個人の部5位、成年男子団体では栃木県勢27年ぶりの決勝トーナメント進出に貢献するなど、輝かしい成績を収め角界入りしました。

今後の活躍を期待しています。めざせ横綱！

那須赤十字病院共催コラム vol.2

今ストップ！高血糖

糖尿病がなぜダメなのか、糖尿病のこわさと高血糖を回避するために



糖尿病・内分泌内科 鯨井拓也先生

我が国において糖尿病のある人は2021年において1,100万人と世界で第9位に位置し、今なお増え続けています。栃木県、とくに県北エリアでも糖尿病のある人は多く、大田原市では集団健診のデータから約7割の方が糖尿病または糖尿病予備軍に該当しています。

さて、糖尿病のこわいところは何か。それは糖尿病そのものより糖尿病によって引き起こされる結果、いわゆる合併症です。そのまま放置すると透析や失明につながり、医学的には糖尿病になってから5年で眼に、10年後から腎臓に影響が現れ始めます。そのほかにも足の血流が悪くなって腐ってしまった

り、足にしびれが出たり、心筋梗塞・脳卒中といった大きな病気を引き起こすリスクにもなります。このような合併症は一度進行すると改善することは困難であり治療することはないと言われています。

そのため糖尿病発症の予防、早期発見が非常に重要になってきます。糖尿病予防のポイントとしてはバランスのよい食事を心がけ、積極的に身体を動かし、自分の適正体重を維持することが大切です。食事は1日3食、炭水化物は少なめに野菜、おかずを多めにしよくかんでゆっくり食べましょう。食後は15分程度の運動を習慣にできるとよいです。適正体重(kg)は身長(m)×身長(m)×22で計算することができます。今の体重が自分にとって適正かぜひ一度計算してみてください。

そして早期発見するために自分が糖尿病なのかどうか健康診断を受けて健康状態を把握しましょう。1番最初に糖尿病の人は1,100万人と言いましたが、一方でまだ診断されていない人は500万人になると推定されています。知らないうちに糖尿病が進んでいて気づいた時には透析や失明の一手手前という状況は避けたいものです。早期に発見できれば生活習慣を見直すだけで正常化する場合もあります。ぜひ自分の身体を積極的に知り、かかりつけの医師や栄養士に相談してみましょう。

