



# くまさん倶楽部

〈編集発行〉熊本日日新聞西部販売(株)  
八代市田中西町19-2  
TEL.0965-34-5151  
<http://www.kumasanclub.com>  
E-mail:kumasan@kumasanclub.com

517号  
2023.10.1



〈絵〉杉 孝子

- 2. こどもにスマホを持たせるのはできるだけ遅い方がよい
- 3. 金婚式特集
- 4. ドナー登録で救える命があります・私の食

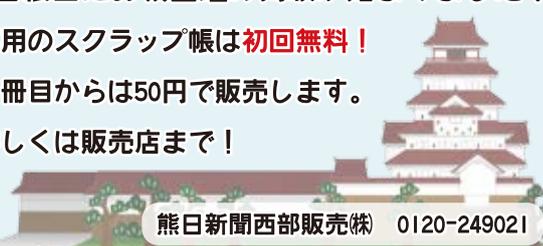
## お城図鑑 今日からスタート！！

熊日紙面にお城図鑑の掲載が始まりました！

専用のスクラップ帳は初回無料！

2冊目からは50円で販売します。

詳しくは販売店まで！



熊日新聞西部販売(株) 0120-249021

とんとん  
お客さま第一主義

熊日新聞朝刊と一緒にお届けします！  
配布エリア  
代陽・八代・松高・八千把・郡築の5校区

## クルマのことなら ショーエイにおまかせ！！

新サービスカー  
導入しました！  
おクルマの急なトラブル  
ショーエイに  
お電話ください！

軽自動車・乗用車から中型・大型トラック  
フォークリフトまで！大切なクルマのことは  
車検も修理もおまかせください！！



HPはこちら



自動車整備  
士募集  
中！



## 車検のショーエイ

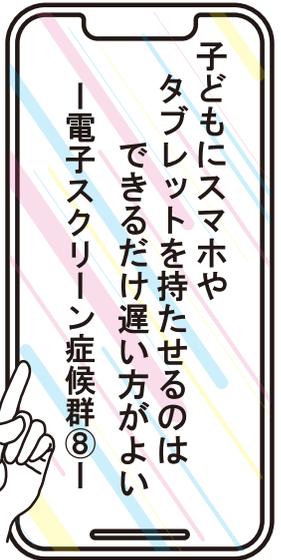
やつしる港センター工場 ☎0965-62-9900

熊本県八代市大島町 5053-2

営業時間：9:00～18:00 定休日：日曜日・祝日



★熊日新聞ご購入のお申し込みは… 0120-249021



こんにちは。たかの呼吸器科  
内科クリニック院長の高野義久  
と申します。今回と次の最終回  
は、私の感想を含めてお伝えし  
ます。

● 脳の発達は小く中学まで

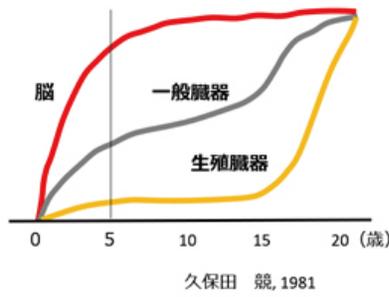
人の脳は生後から大きく発達  
します。その発達は中学程度ま  
でが急速です。

5〜6歳までは、朝日とともに  
に活動し、日が沈んだら寝る生  
活、10時間くらいの睡眠をとり、  
昼型生活が最高です。昼間はス  
マホやゲームではなく、人を相  
手に走ったり登ったりぶつかつ  
たりなど、外で体を動かすこと  
が望ましい。保護者は子どもと  
愛情をもって優しく接し、話し  
をし、だっこやおんぶなど包容  
します。この時期は原始的で生  
物に基本となる脳を育てる時期  
です。

この原始的な脳が成熟した後  
小学校に入る頃から、言語や思  
考、さらにその後は心の発達

我慢する、挑戦する、  
集中する、そして  
思いやるなどの人  
間らしさ、前頭葉前  
頭(前野)が発達し  
ます。

急速な脳の成長  
はその後の人生で得  
ることはできず、中  
学までが黄金の時間です。スマ  
ホやタブレットなどの電子スク  
リーンは触らず、人や環境、社  
会との接触を多くすることがコ  
ツになります。



久保田 競, 1981  
図：子どもの身体臓器の発達  
(脳は子ども時代に大きく発達し、  
その後は発達を終える)

● 脳の活動する場所は  
それぞれ

それぞれ

たとえば、人の顔を見ている  
とき、その後ろの景色を見て  
いるとき、脳は違う場所が働い  
ています。人と交流しているとき  
も、直接顔を見て話すときも、  
オンラインで話すときも、LINE  
Eやメールでやり取りするとき

では、働く脳の部位が異なると  
思われます(その違いを実感さ  
れる方もおられるでしょう)。外  
で体を動かしてスポーツをする  
ときとゲームでは、異なる脳の  
部位が働くと推測されます。

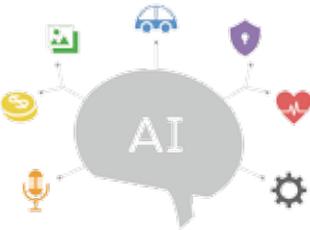
繰り返しますが、脳の発達は  
人らしさをもたらしますが、最  
もその発達がよいのは中学くら  
いまで。それまでは、リアルな  
つながりを重視し、デジタルと  
の関わりは少ないのがよいよう  
に思います。

● 便利さと人の退化

社会は新しい物質や技術によ  
り、より便利になっていきます。  
現代人はその恩恵を享受してい  
ますが、それは100%よいこ  
とでしょうか。

デジタルの普及により漢字を  
書けなくなる、自動水栓により  
蛇口を締めることを忘れる、洋  
式便器の普及により便秘やうん  
こ座りができない子どもが増え  
ました。自

動車の普及  
により人の  
歩行距離は  
短くなりま  
した。便利  
さを極める  
と、人とし



ての能力はそがれて、退化して  
いくと思います。少し不便くら  
いがちよほどよい気がします。

最近AIというものも登場  
し、急速に普及しています。子  
どもがAIを利用すると、その  
利用法をすぐにマスターするで  
しょう。便利ですからいつも頼  
るようになり、AIを制限して使  
うことは難しくなるのではない  
でしょうか。さらにAIの言う  
ことを妄信し、自分で考えなく  
なることを危惧します。人の人  
たる所以、かつて「人間は考え  
る葦である」と述べられたよう  
に、脳特に前頭葉を使うことで  
あると思います。

面倒なことが脳を発達させま  
す。リアルな人間関係と経験を  
多く積み、脳を成長させてもら  
いたいと願います。

紙面を利用して、読者の方の  
感想を紹介します。この記事が  
お役に立てていることに感謝し  
ています。



「私も夜遅く  
までダラダラ過  
さん  
さごすこともあり  
ます。やること  
は早めに済ませ

て、夜にリラックした状態に  
出来るように今日から実践して  
いきます。この記事は、自分た

ちの行動を見つめ直す機会にな  
っています。」



「ルールはほ  
ぼ破られると  
さん  
さいうのにシヨ  
ックを受けま  
した。それが

年齢が上がるごとに「守れてい  
る」割合が低くなってきているの  
に驚きました。そして改めて依存  
症の怖さが分かりました。「WA  
IT UNTIL 8TH」運  
動は、初めて聞きました。すご  
く気になる取り組みだと思いま  
した。この取り組みを周りの人  
に周知していきたいと思いま  
した。小さなコミュニケーションからで  
いいと思うので、こういう取組  
が増えていってほしいです。私  
たち大人がルールを守り、お手  
本になることは重要なところだ  
と思います。」

参考図書

- 1. スマホ依存から脳を守る (朝日新書)
- 2. スマホが脳を「破壊」する (集英社新書)
- 3. スマホ脳 (新潮新書)
- 4. スマホを持たせるのは遅いほうがいい (東洋館出版)



初雄さん  
順子さん  
-松崎町-



保之さん  
清子さん  
-松崎町-



夫婦円満の秘訣は、互いに思いやりを持ち支え合いながら、適度な距離を保ち日々の生活に新鮮な気持ちを取り入れながら過ごすことです。

二度のヨーロッパ旅行は一番の思い出です。ドイツ、フランス、オランダ、オーストリアの旅は見るものすべてが夢の世界、街が彫刻で彩られた博物館の様でした。スイス、イタリアの旅で特に印象的だったのは、ヨーロッパ最高峰スイスのユングフラウヨッホ頂上からの眺望、あれは圧巻でした。何れもドイツ在住の子供からの招待でした。

残余の人生、今しか出来ないこと、今なら出来ることをモットーに各々の趣味を楽しみながら、一日でも長く一緒にいられるよう、日々充実したものにしたいです。

夫婦円満の秘訣は、ドライブや旅行に行くことです。最近には、孫が大きくなってきて一緒に旅行に行くメンバーが増えて楽しいです。

四年前、妻が四か月ほど指定難病で入院しました。本人もすぐくつらかったと思います。私も毎日病院に通いましたが、帰るときは涙が止まりませんでした。現在は健康そのもので暮らしています。今後は近くに暮らしている孫たちの成長を妻と二人で楽しみながら家族仲良く過ごしていきたいと思っています。

# 金婚式 特集

ともに支え合い 50年

結婚の50年の歩みをたたえる  
金婚夫婦表彰

9月27日、今年4年ぶりに桜十字ホールやつしろで金婚夫婦表彰式が行われた。西部販売店管轄エリアの対象夫婦は54組で社長及び社員を通して記念品を贈った。



昭徳さん  
洋子さん  
-井揚町-



康男さん  
和子さん  
-松崎町-



五十年を振り返っての思い出は、県の農業コンクールで農林水産大臣賞を受賞したこと、ばってん荒川さんのスペシャル番組の取材を受け、テレビに出たこと、八代目の孫とはちべえトマト作りをする夢が叶ったこと、アメリカ在住の娘が金婚祝に温泉泊に招待、同行してくれたことです。振り返るとたくさん思い出がよみがえります。

相手を思いやる気持ちや忘れないうことが夫婦円満の秘訣だと思います。

これからは健康に注意しながら三人の子供たちの手伝いが少しでもできればいいなと思っています。

二十数年前、山岳ルート横断「立山黒部アルペンルート」に参加したことです。二泊三日の強行軍でしたが、トロッコ列車やロープウェイ等五種類ほどの乗り物を使い継ぎ「立山」山頂に立ちました。アルプス連峰の眺めは別世界を感じさせ、今でも一番の思い出です。

夫婦は色々行き方様々、付かず離れず、間合いが肝心だと思っています。

「元気で長生き」は全ての人の願いです。私(夫)は朝からラジオ体操や散歩、趣味のゲートボールやグラウンドゴルフを続けて、私(妻)は、友達とカラオケや食事をしたり、姉妹宅でお互いの近況を話したりして楽しく過ごしています。

# ドナー登録で 救える命があります

最近、ラジオやCMなどで骨髄バンクのドナー登録について流れているのを耳にすることがあります。調べてみると、10月は「骨髄バンク推進月間」になっています。また、数年前に競泳の池江璃花子選手が骨髄移植を受けたことでも話題になりました。

今回は、骨髄バンクくまもとの甲斐さんに骨髄バンクのドナー登録について詳しくお話を聞きました。

**Q** 骨髄バンクとは何ですか。

**A** 血液疾患の治療として造血幹細胞移植が必要な患者様のために、血縁関係のない健康な人から提供される骨髄液や末梢血幹細胞を患者に幹旋する仕組み、及びその業務を担う公的機関です。

**Q** どのような病気に骨髄移植が行われますか。

**A** 白血病などの血液疾患に行われます。

**Q** ドナー登録の現状

**A** 毎年数万人が白血病などの重い血液の病気と診断され、そのうち2000人の方が骨髄バンクドナーからの移植を望んでいます。移植には患者とドナーの白血球の型が適合することが必

要であり、その確率は数百から数万分の1です。たとえ適合しても、ドナーの都合や健康条件が整わなければ提供はできません。移植を待つ患者様のうち、実際に移植を受けられる人は半数程度にとどまっているのが実情です。

## ドナー登録の現状

登録者数	全国：547,318人
	熊本県：9,641人
	(2023.7月末現在)
年間の移植件数	1,055件
	(2022年度)
	累計27,784件
	(2023.7月末現在)



**Q** ドナー登録の条件を教えてください。

**A** ①骨髄・末梢血管細胞の提供の内容を十分に理解している方  
②年齢が18歳以上、54歳以下で、健康状態が良好な方で、  
③体重が男性45kg、女性40kg以上の方

**Q** 登録方法、その時にどのような処置をするのか教えてください。

**A** 「登録申込書」に署名し、HLA検査用の血液を腕から2ml採取します。

**Q** 骨髄バンクくまもととはどのような活動をされているのですか。

**A** 2018年設立。20名の説明員で組織しています。毎月10ヶ

所程度、県内の献血会場や献血ルームに向き、「骨髄バンク登録会」を行い、登録について説明活動を行なっています。

**Q** ドナー登録に興味がある方、これから登録しようと思っている方に一言お願いします。

**A** 一人でも多くの患者様を救うために、一人でも多くのドナー登録が必要です。移植を待っている患者様にとっては、あなたの登録が大きな希望となります。

骨髄バンクに登録するには、まず骨髄移植に関する知識を深め、ドナー登録についても十分に理解した上で、登録会などに足を運んでほしいと思います。



塩がすべてを救うかも!?

なぜ日本人は、心臓病、高血圧症、糖尿病等の病気が多いのでしょうか。欧米化の加工食品、アルコール、ストレスなど原因は様々。特に、マグネシウム不足の日本人と言われていますが、関係しているようです。

だとしたら、先ず身近なもので悪化を防ぎ、予防もできるかもしれないですね。その身近なものは「塩」です。塩と言っても天

然塩・自然塩です。天然塩には、様々なミネラルが含まれていますが、特に、にがりの主成分である「マグネシウム」は健康に必要なミネラルで、お料理では旨味・発酵・熟成など様々な働きをしてくれます。なんと羊水や血液体液は、海水成分と同じような比率でミネラルが含まれているそうです。生命維持に不可欠なことが分かります。

しかし、塩には精製塩が多く流通しています。精製塩とは、人間が必要とするミネラルを排除した塩で、体のミネラルバランスが崩れる可能性もあります。

また、減塩ブームもあり、ここにも落とし穴が。減塩する変わりに添加物が使用されています。自然塩や天然塩なら減塩する必要はないです。見分け方として、裏表示の原材料は海水、製造方法、平釜焼き天日干しです。私は、天草天然塩本舗「月の塩藻塩」を使っています。

満月の日の塩はたつぷりのミネラルを含むそうです。あと、昔から、アトピーは海水で良くなる、蚊に刺されたら塩

**天然塩で作る塩糍の作り方**  
お料理が美味しくなる

【材料】生糍 100g 天然塩 35g 水 110g

- ①ボウルに糍を入れ、1粒1粒をほぐします。
- ②塩を1粒1粒にまよわせるように丁寧に混ぜます。
- ③水を加えてよく混ぜます。
- ④消毒した容器に入れて、フタはせずさらしなでゴムでおさえます。
- ⑤夏は1週間常温で1日1回そこからすくい上げ混ぜます。冬は2週間、ひたひたの水位を保ってください。
- ⑥塩味のカードがなくまろやかになったら完成!フタをして冷蔵庫で保存します。(16ヵ月)

**あなたの秋は何色にしますか?**

毎週木曜日 **ヘアカラーデー**  
白髪染め **¥3675**  
その他のカラー **10%off**

プラスワン美容室 **PLUSONE**  
八代市出町8-17 プラスワンビル2F  
TEL 0965-33-0190  
http://www.plusone-group.com  
定休日：第一曜日・月曜 毎週月曜

ラ・エトワール シェスタ  
インスタグラム @sesta0110  
店休日：火曜日  
0965-38-3588