# 子育て日記

長男・晴（はる）　尚（ひさ）くん（6歳）
二男・智（とも）　尚（ひさ）くん（4歳）
三男・暁（とし）　尚（ひさ）くん（1歳）

## 「子どもがいるからこそ」

「男の子三人だと大変でしょう」とよく言われます。「大変です！」と即答したくなるほど、わが家は日々賑やかです。しかし、病気がちの息子たち。病気をするたびに、どんなにうるさくてもいい、元気でいてほしいと願う私。感情的に怒るたびに「もっと違う言い方があったんじゃないかな」と反省しながらも同じことを繰り返す日々。でも、そんな私に「お母さん、好き」と言って抱きついてくれる息子に励まされています。たまには一人の時間がほしいと思うこともあるけれど、子どもがいるからこその出会い、喜び、発見、感動、悩みなどがあると感じています。愛おしい息子たちの子育てをとおして、周りに助けられながらこれからも自分自身成長していきたいです。

（文・写真／松本晴美お母さん・高木）

# 健康へのヒント

## 減塩の効果、あなたはどう考えますか？

**減塩は、遺伝があり、将来高血圧になりやすい体質の人や、血圧が高いときが時々あるといった高血圧症の入り口にいる人に特に効果的な予防方法です。**

### 『減塩』がなぜ効果的なのでしょうか？

人が１日に必要とする塩分は３g程度です。過剰にとった塩分は腎臓からおしっことして体の外に排泄されます。塩分を排泄するためには、腎臓から押し出す圧力が必要です。ヒトは血圧を上げることで、腎臓から尿と一緒に不要な塩分を出しています。

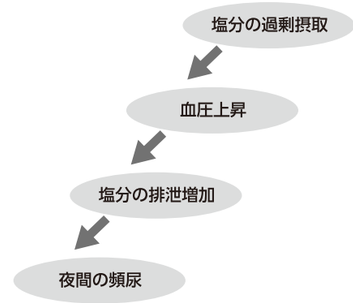
そして、それは夜間、寝ている間に行われます。夜間のおしっこが近い人は、塩分の過剰摂取が原因かもしれません。また、夜間に高血圧が続いていることも意味します。

### 減塩しているつもりだけれども、血圧が下がらないといったことはありませんか？

欧米の大規模な調査によると、1日6g程度まで塩分摂取量を落とさなければ、血圧の低下が達成できないような調査結果が報告されています。

しかし、実際の日本人の平均塩分摂取量は男性11.4g、女性9.8g（平成22年国民健康・栄養調査より）で、減塩への道のりは厳しい現状があります。

塩分は、調味料である塩やみそ、しょうゆだけではなく、ちくわや魚の干物、かまぼこ、ハム、チーズなどの加工品にも含まれているため、知らない間に塩分を過剰にとっていることが一つの要因ではないでしょうか。自分の口にするものの食品表示（『ナトリウム』の標記）を見るクセをつけ、目に見えない塩分量を意識しましょう。






# ぶらり歴史散策

第14回

## 征西将軍府の隆盛と衰退（2）

筑後川の戦い

再び北朝方に付いた小弐氏は、菊池氏と対立し、正平14（1359）年に両者は激突します。南朝方勢力の総勢を挙げて筑後へ進み、高良山に陣を築きます。その数4万。一方の小弐氏は6万の軍勢を従えて対岸の味坂に陣を構え、対峙します（筑後川の戦）。

川を挟んで一進一退の攻防を繰り広げますが、菊池勢が川を渡ったのを機として両者は激突します。数に劣る南朝方は奮戦し、多くの犠牲を払いながらも小弐氏側に2万以上の死傷者を出し、敗走させます。退いた小弐氏に対して攻勢を弱めなかった南朝方はさらに攻勢を強め、正平16（1361）年にはついに太宰府を陥落させます。懐良親王はこの後念願の太宰府入りを果たし、南朝による九州支配体制を確立するのでした。

北朝方も太宰府を奪還するべく新たな探題を派遣して攻撃させますがこれを打ち破り京都へ帰還させるなど九州の支配を強め、他地方においては南軍が劣勢に立たされる局面にありながら圧倒的有利な状況を作り上げ、九州の有力諸氏の多くが南朝方に属するという全盛期に至りました。

ただ、九州をほぼ平定した懐良親王は、ここを拠点に東へ攻め上がる事を決意し、大軍を率いて東へ進みますが、北朝方の大内氏に下関でその行く手を阻まれ、大損害を被ります。この東進を阻まれて以降、懐良親王率いる征西府は衰退していくことになります。

（御船町文化財保護委員　橋口剛士）

# BOOK おすすめ 今月の本

Library Information

町立図書館　カルチャーセンター1F
☎ 282-0888　休館日／毎週月曜日

## インデックス

誉田　哲也　著

池袋署強行犯捜査係担当係長・姫川玲子。所轄に異動したことで、扱う事件の幅は拡がった。終わることのない事件捜査の日々のなか、玲子は、本部復帰のチャンスを掴む。気になるのは、あの頃の仲間たちのうち、誰を引っ張り上げられるのか――。

## 波の音が消えるまで（上巻）

沢木耕太郎　著

香港返還前日に偶然立ち寄ったマカオで、28歳の伊津航平は博打（バカラ）の熱に浮かされる。まるで「運命」に抗うかのように、偶然が支配するバカラに必然を見出そうともがく航平。謎の老人との出会いが、彼をさらなる深みへと誘っていき……。

## キッズペディア 科学館

小学館　編

「なぜ空や海は青いの？」「なぜ鏡は左右逆に映るの？」「なぜオスとメスがいるの？」子どもたちの持つさまざまな疑問や興味について、豊富な写真やイラストを駆使してわかりやすく解説！

## 新刊書情報

12月は27冊の本が入りました

◉一般書（27冊）

| | | |
|---|---|---|
| 小　　説／マスカレード、イヴ | （東野　圭吾 著） |
| エッセイ／やわらかなレタス | （江國　香織 著） |
| 小　　説／ポニーテール | （重松　　清 著） |