



こんにちは、福島高校です！

# 魅力ある福島高校の取り組み ～自ら学び 表現力ある福高生～

今回は10月12日に行われた福島県立福島高等学校との交歓会についてお伝えします。

わたしが  
レポートします。



福島高校2年生 生徒会長  
秋原 渉くん

皆さんこんにちは。11月から生徒会長になりました萩原渉です。初めての投稿です。よろしくお祈りします。

## 福島県立福島高校合唱部を招待

今回の交歓会は、口蹄疫・鳥インフルエンザ・新燃岳などの災害に対する温かい支援に対し、東日本大震災へ少しでも恩返しをするため、同じ校名という縁から、福島県立福島高校（以下「FF」）の合唱部を串間市に招待し、交流を図るものです。交歓会は、わが福島高校（以下「MF」）の胡桃太鼓同好会の演奏から始まり、お互いの学校紹介、FFの

震災復興活動紹介、FF合唱部の演奏などが行われました。

合唱は、全国レベルということで、歌声に圧倒されました。その後、ホストファミリーの生徒との交流会があり、1日目を終えました。

2日目の夜には、MFの生徒（34人）とFF合唱部（28人）、そして両校の職員、市の関係者の方々が集まり、食事が行われました。

料理は福島県と宮崎県の郷土料理が振る舞われ、豪華な食事に舌鼓を打ちました。食事会の最後にはプチ火まつりも行われ、協力したり競ったりと絆を深めました。

今回の交歓会で、人とのつながりに遠い、近いといった距離は関係ないのだと改めて感じました。



## インタビュー



福島県立福島高校 合唱部  
高橋 潤部長

### Q1. MFや串間市の印象は？

—高橋部長 皆さまに温かく迎えていただき感激しました。MFは落ち着いた雰囲気の中で校内がきれいで良い学校だと思いました。胡桃太鼓は一条乱れぬ素晴らしいアンサンブルで圧倒されました。串間市は自然豊かで風景がとてもきれいです。特に、海の鮮やかさが印象的でした。

### Q2. 合唱部の紹介をしてください。

—高橋部長 合唱部は男子高校時代から続く伝統ある部活動です。何度も全国大会で入賞しています。わたしたちも全国大会を目指しています。「心に響く音楽」を目指して、毎日練習を重ねています。皆さまに聴いていただくことが一番の勉強だと思っています。コンクールだけでなく、演奏ができる機会を大切にしています。児童施設などいろいろな場所で演奏しています。定期演奏は年1回で、今年で54回目を迎えました。これからも、より多くの人たちの心に響く演奏ができるように頑張りたいと思います。

### Q3. みんなに伝えたいことは？

—高橋部長 福島は着実に元気になっていることと、みんなからの応援や支援に感謝の気持ちを伝えたいです。FFはSSH（スーパーサイエンスハイスクール）にも指定されており、復興に向けていろいろな活動をしています。自分たちができることを精一杯やっというと思っています。これから先も、福島が復興していく姿をずっと見守ってください。



# Health Knowledge 健康マメちしき

## 食事の最初のほうに野菜を食べる

当院の手術は大部分が午後からスタートのため、午前中は術前・術後診察や健診、禁煙外来、内科外来などに従事しています。前回のこの講座担当時は、禁煙外来についてお話させていただきました。今回は健診に関連したメタボリックシンドロームについて少しお話させていただきます。

### メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームという言葉は、かなり一般の方にも浸透してきていると思われませんが、今一度、簡単に説明させていただきますと、内臓脂肪が原因で高血糖、脂質異常、高血圧などを引き起こし、それらが重複した場合には動脈硬化が進行し、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの命に関わる、あるいは後遺症を残す心臓血管系の疾患に罹患する可能性が高くなるもので、その原因は生活習慣がひとつと考えられています。

生活習慣が原因であるならば、生活習慣を改善すればいいわけです。しかし、健康診断時に「メタボですよ。予備群ですよ。食事と運動などの生活習慣の改善をしてください」といわれても、今すぐどうかなるという危機感が少なく症状もないことや、我慢して生活習慣を改善し

ても、長生きが保障されるわけではないので、生活習慣を改善するつもりはないという方もいますし、改善したほうがいいと思っても、面倒・おっくうなどで、なかなか改善に結びついていない方がいらっしゃるのも事実です。

### メタボリックシンドロームの本質は？

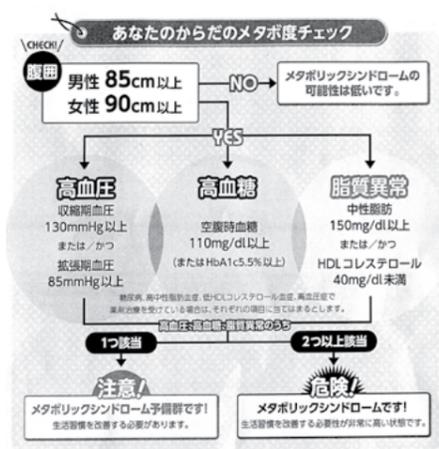
血糖値の上昇はインスリンというホルモンを分泌させます。そのインスリンによって糖は細胞内に取り込まれ、糖がエネルギーとして使用されるのです。

ところが、エネルギーとして使われずに余った糖は中性脂肪へ変わり、脂肪細胞に蓄えられていきます。つまり食後の過剰な高血糖が肥満・内臓脂肪をつくるわけです。

### 生活習慣の改善

具体的な生活習慣の改善とは①運動②食事として、喫煙している方は禁煙を推奨されています。そこで、今回は生活習慣の改善を始めるきっかけとして、食事療法のひとつの方法、食事の最初のほうに野菜を食べる食事法をご紹介します。野菜を食べる食事法をご紹介します。野菜を食べる食事法をご紹介します。

ある研究によると、ご飯を先に食べるのに比べ、野菜サラダを先に食べてからご飯を食べるのでは食後の血糖上昇がゆっくりとなり、食後血糖のピーク値も抑えられる。そのメカニズムは食物繊維が糖質の吸収を遅らせることが考えられ



ています。つまり、その食事はメタボリックシンドロームの本質である食後の高血糖を抑えられ、内臓脂肪を蓄えにくくなるのです。また、何よりも野菜は低カロリーです。よいかむことで、満腹感も得られますので、食事の全量も減る可能性があり、総摂取カロリーを減らすことで、ため込んだ脂肪をエネルギーとして消費することにもなり、内臓脂肪を減らすことができます。もちろん、効果が不十分な方もいらっしゃると思いますが、まずはここからはじめてはいかがでしょうか？ ちなみにわたしもメタボリックシンドロームなので、心がけてはいますが、どうやら別な理由もあるようで、いまのところ十分な効果が得られていません。更なる生活習慣を改善する努力が必要と思われる。

著：串間市民病院・麻酔科  
医師 田原 正路

Masamichi Tahara