PR

おはようございます

JA大北ローン年金相談センター
奥原（おくはら） 将敏（まさとし）

3月からローン年金相談センターに移り、ローンを担当しています。お客さまの夢をかなえるお手伝いをすることが私どもの役割と自負しております。お借りいただく際には、目先の生活はもとより、何十年も先までのことを考慮して、トータル的なライフプランをご提案することを心掛けています。皆さまの夢の実現へ、お気軽にご相談ください。

健康Q&A

手術後の吐き気・嘔吐（おうと）に不安

Q **子宮筋腫の手術を全身麻酔で受ける予定です。同じ手術を受けた知人は、術後に吐き気・嘔吐に苦しんだそうで不安です。(48歳、女性)**

A 術後に吐き気・嘔吐があることを「PONV(Post-Operative Nausea and Vomiting)」と言いますが、平均30%くらいに見られます。全身麻酔の予定手術は、術前に一定時間絶飲食をします。術後に嘔吐しても少量の胃液やガスであるため、じきに収まって食事も普通にできます。まれに症状が強いと、経口摂取が遅れて早期回復に支障を来たします。

PONV発症の因子に関して、①女性②非喫煙者③過去にPONVがある/乗り物酔いする④術後の麻薬性鎮痛薬使用ーなどが報告されています。発症頻度の簡易予測値として、因子が0個で10%、①～④が1個で20%、それ以上は1個につき20%加算します(最大80%)。そのほかにも、50歳以下、手術の内容(婦人科、胆のう摘出、腹腔鏡手術)がPONV発症の因子となる場合もあります。

因子が一つでも当てはまれば、予防的に吐き気止めを投与します。セロトニン受容体拮抗（きっこう）薬、ステロイドなど手術中に点滴します。近年は国内で使用できる薬品も増えています。簡易予測値が高い場合は、複数の薬剤を組み合わせます。もちろん術後にPONVが発症した場合も、同様に吐き気止めを使用します。PONVの発症は個人差がありますが、できるだけ患者さまの苦痛がなくスムーズに回復できるよう努めています。

PONVに関して疑問・不安のある方は、術前診察の際に遠慮なくご質問ください。

(JA長野厚生連長野松代総合病院
麻酔科部長　鬼頭剛)

発症頻度予測に従い予防的投薬など対策

お知らせボード

★19、20日、飯田市で「なんしんフラワーフェア」

南信地区の3JA(みなみ信州、信州諏訪、上伊那)管内の生産者が丹精して作り上げた花きの出来を競い、販売する「2024なんしんフラワーフェア」は19日(金)、20日(土)、飯田市のJAみなみ信州本所・みなみちゃんホールで。出品されるのはキク、カーネーション、ダリア、トルコギキョウ、アルストロメリアなど約300点。併せて種苗会社や資材メーカーが品目品種の紹介や、関連新資材などを案内する。

展示花の予約販売を兼ねた一般公開は入場無料で、19日が午後3～5時、20日が午前9時～午後1時。予約花の引き渡しは、公開終了後の20日午後1時から。問JA全農長野南信事業所生産販売課(☎0265・74・1756)。

国消国産（こくしょうこくさん）

私たちの国で消費するたべものはできるだけこの国で生産する国消国産にJAグループは取り組んでいます

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

15 陸の豊かさも守ろう

17 パートナーシップで目標を達成しよう

食と農で地域に笑顔をつくります

～次代につなげる農業・組織・経営基盤の確立

県内一の生産地・JA佐久浅間の生産者に聞く

2026年度には指定野菜

存在感高まるブロッコリー

栄養価の高い緑黄色野菜として存在感を高めているブロッコリー。2年後の2026年度には、安定した供給が必要と国が認める指定野菜＊に格上げされます。県内一の生産を誇るJA佐久浅間を訪ねました。

小諸市東部に位置し、佐久市と御代田町と境を接する南大井地区。「予冷庫入口」の案内板に従い車を北に向けると正面には堂々とした浅間山（前掛山）。その麓にJA佐久浅間南大井野菜出荷所があります。

同JA管内では5月下旬からブロッコリーのシーズン。朝、収穫した農家が順次出荷所に集まってきます。15個ずつ、発泡スチロールの箱に入ったブロッコリーは軽トラックの荷台からローラーコンベアへ。目視点検に続いて製氷機から送られてくる砕氷を詰められ出荷用のパレットに次々と積まれていきます。

発泡スチロールのケースに並んで入るブロッコリーの上に製氷機から送られてくる砕氷を詰める出荷作業

【ブロッコリー】キャベツ、小松菜、白菜などと同じアブラナ科アブラナ属の緑黄色野菜。ビタミンCやベータカロテン、鉄分が豊富。暖地では冬野菜とされますが、県内では6、7月を中心に秋までがシーズン。北海道とともに夏場の需要を担っています。

氷詰めで出荷

つぼみ（花蕾（からい））の集合体であるブロッコリーは、収穫後も活発に呼吸しているため、こうして氷で冷やして活動量を抑えておかないと店頭に並ぶまでに鮮度が落ちてしまうためです。氷詰めや保冷車での輸送といった出荷態勢の整備が、現在のブロッコリーの普及を後押ししたともいえるでしょう。

03年の入組以来、ブロッコリーに関わってきたという同JA南大井事務所の高木朋紀・所長代理は「この20年で南大井でのブロッコリー栽培は1・5倍ほどに。佐久浅間全体でも同じくらい伸びました。栽培が始まった1970年代ころはホウレンソウなどが主体で、栽培の手間や価格の安定性などに引かれてブロッコリーを手掛ける農家が増えてきたと聞いています」と生産者側の事情を語ります。

土づくりは必須

同地区の野菜部会長を務める土屋裕一さんは、父が地区で2番目にブロッコリー栽培を始めたという生産者。公務員の傍ら農作業を手掛け「場合によっては退職後もできるかな」と見込んだ通り、定年後の再任用期間を経て、3年前に本格就農しました。「1人でできる範囲」という70アールでブロッコリーを栽培しています。

「種から育てると春先の早い時期に暖房が要るので、私はJAの育苗センターの苗を利用しています。適期に定植し、雑草駆除をはじめ、しっかり土寄せするなど栽培の基本を守ればブロッコリー栽培は難しくありません。大切なのは土づくりです」と土屋さん。「化学肥料に頼らず、かきがらなど有機肥料を入れます。さらに私の場合は、栽培が終わった冬にエンバクの種をまき、春に緑肥としてすき込みます。病害虫の防除や連作障害に対しては、JAのアドバイスを聞くことです。農家同士の情報交換も貴重ですが、畑が違えば条件も変わります。症状ごとに大局的見地から指示できるのがJAの強みだと思います」と力説します。

「肥料から病害虫防除まで気を使い、安心・安全で真ん丸に整ったブロッコリーの出荷を心掛けています。朝取りの新鮮なブロッコリーをぜひ味わってください」。生産者を代表して土屋さんは呼び掛けています。

浅間山を背に畑に立つ土屋裕一さん

＊**【指定野菜】**野菜の中でも特に消費量が多く、安定した供給が欠かせないとして国が産地を含めて指定する野菜。1966年施行の野菜生産出荷安定法で定められ、価格に著しい変動があった場合一定の補助を受けることができます。現在、キャベツ、キュウリ、ダイコンなど14品目が指定され、追加は74年のジャガイモ以来。2026年度から追加されるブロッコリーは現在、指定野菜に準じ、農水省令で定める特定野菜となっており、アスパラガス、セルリーなど35品目が指定されています。特定野菜にも指定野菜に準じた価格安定対策があります。

品目の追加は約半世紀ぶり

筋トレでも注目

油と相性がよく、てんぷらや炒め物で重宝する一方、シチューの具などでも活躍するブロッコリー。近年の筋トレブームでは、鶏肉などとともに良質なたんぱく質の補給源としても注目を集めています。土屋さん自身は「さっとゆでて、シンプルにマヨネーズを付けて食べるのが一番かな」とのこと。「ゆで過ぎず、鮮やかな緑に変わったらすぐに取り出すこと」がポイントだそうです。

医療から地域づくりを考える

26・27日 佐久で農村医学夏季大学

JA長野厚生連などの主催で毎年夏、佐久市臼田の佐久総合病院で開く農村医学夏季大学講座。63回目の今年は26、27日に開催します。メインテーマは「地域をともにつくる」。「医療を中心としつつ、より広く『地域づくり』を考えたい」と、昨年まで2年続けた「地域医療をともにつくる」から「医療」を除き、サブテーマを「社会的共通資本としての医療」としました。多くの参加を呼び掛けています。

26日は「若月賞」受賞者の2講演に続き、医療・教育・芸術を融合させたユニークな日本再生論を提唱しているユウヘイキョウ氏の講演。27日は占部まり氏と宮本憲一氏の講演と、両氏に地元から中島則保・南相木村長と渡辺仁・佐久総合病院統括院長を交えたシンポジウム「農村、そして農村医療に未来はあるか」を開きます。

定員300人の現地参加のほかZOOMによる遠隔参加も可能。受講料は3000円（高校生以下1000円）、1日のみの場合は1500円（同500円）。

詳しい内容と参加申し込みは同病院のホームページ（https://sakuhp.or.jp/）を参照。問い合わせは事務局☎0267・82・2677。

JA長野県
JA長野中央会　営農農政部
〒380-0826　長野市北石堂町1177-3
TEL.026-236-2030　FAX.026-236-2008

いいJAん! 信州
https://www.iijan.or.jp/

長野県のおいしい食べ方
公式X(旧Twitter)