



初夏を告げる 新茶を楽しむ

立春（2月4日）から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この時期に摘まれたお茶は「新茶」と呼ばれ、初夏の訪れを告げる風物詩として珍重されています。お茶の名産地として知られている旧額田町の宮崎地区も、間もなく新茶の収穫シーズンを迎えます。

「宮崎村誌」によると、宮崎地区のお茶づくりの起源は戦国時代までさかのぼります。明治に入ってお茶の輸出が盛んになると、生産が急速に進み、明治20年代にはたくさんの茶園が開かれました。山間部に位置することや寒暖差のある気候がお茶の栽培に適しているため、現在も15分程の茶畑でお茶が栽培され、主に県内で流通しています。

お茶には、煎茶・番茶・玉露など様々な種類がありますが、すべて同じツバキ科の茶の木の葉を加工したものです。どのお茶にも、カテキンやタンニンを始め



初夏の日差しに新緑が輝く茶畑

とする体に良いといわれる成分が含まれています。また、虫菌・口臭予防効果、動脈硬化防止効果、肌荒れ防止効果などもあると言われています。

宮崎地区で50年以上お茶を栽培している平松増治さん（80歳）によれば、宮崎産のお茶は、葉の水分が多く、渋みがあるのが特徴。味が濃いので、3煎目まで茶の持ち味をすべて楽しむことができます。1煎目は60〜70℃の低温の湯をゆっくり入れ、茶葉が開くのを待つことでまろやかな香味のあるお茶になります。2煎目は1煎目よりやや高温の湯を使用すると、茶葉に残った旨みと適度な渋みが楽しめます。3煎目はポットの湯をそのまま使用すると、さっぱりとした渋みのあるお茶がいただけます。

6月にはJ-Aあいち三河から、宮崎地区の茶葉を使用した500ミリットルペットボトルの「岡崎茶」が発売される予定です。今年もお茶のおいしい季節がやってきました。宮崎産のお茶をぜひ一度ご賞味ください。

農務課 023◆6199

「よくわかま病気の話」

睡眠時無呼吸症候群

あなたは「いびき」をかいていませんか？特に呼吸が止まるいびきをかき、日中に強い眠気があるかたは要注意です。そのいびきは「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」かもしれません。

SASは、多くの場合、睡眠中に空気の通り道がふさがってしまうことで起こります。主な症状としては、大きないびきや日中の強い眠気のほかに、倦怠感・頭重感、集中力・記憶力の低下などがあります。

睡眠が妨げられ日中の眠気が増すことで、仕事でのケアレスミスや交通事故を引き起こすこともあります。また、睡眠中に呼吸が止まるような事態が繰り返されると、体に取り込まれる酸素の量が少なくなり、高血圧・心筋梗塞などの循環器系疾患や脳梗塞などの脳疾患の原因となります。

この病気の診断をするためには、入院して睡眠中の脳・呼吸・心臓の活動状態や、血液中の酸素

飽和度を測定する終夜睡眠検査などを行います。

治療としては、肥満のあるかたは減量、アルコールをたくさん飲むかたは節酒などの生活習慣の改善を行います。また、鼻のどこに病気のあるかたは、それぞれの治療を行います。重症のかたには、持続陽圧呼吸療法という鼻マスクを装着する治療法や、就寝時にマウスピースを取り付ける治療法があります。

SASを放置しておくとも生命に危険が及ぶ可能性が高くなります。睡眠中に大きないびきをかき、日中に強い眠気があるかたは、一度かかりつけ医に相談しましょう。

岡崎市民病院 耳鼻咽喉科

部長 大竹 康敬

市民病院を受診する際は「かかりつけ医」の紹介状をお持ちください。