地域に根ざし人々の「生きる」をささえるために…
3つの願い
1 医療と福祉を充実させましょう 2 公害をなくしましょう 3 核兵器をなくし、平和を守りましょう

since1954

のむらだより

2015 VOL 323 9月

発行所 ● 医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 http://www.shuwakai-nomura.or.jp/ 発行人 ● 平野 学

戦後70年 ～平和への想いをつないで～ 第4回

核兵器のない平和で公正な世界のために

～被爆七〇年を核兵器廃絶の転機に～

横山さん(左)と築山さん(右)

原水爆禁止2015年世界大会・長崎

八月七日～九日の三日間、長崎市で「原水爆禁止2015年世界大会・長崎」が開催され、当院から職員二人が参加しました。

世界大会は日本や世界で核兵器廃絶を目指す運動に取り組んでいる人々や核兵器廃絶を掲げる各国政府の代表が一堂に会して、一年間の活動の成果を交流し、今後の取り組みへの決意を確認しあう場として、一九五五年から広島・長崎で開催されています。被爆七〇年の今年は、八月四日～六日は広島、七日～九日は長崎で開催されました。

長崎では世界大会長崎のつどいと閉会総会、多彩な分科会やフォーラムが開催されました。

今年の世界大会では、五・六月にニューヨークで開催された核不拡散条約(NPT)再検討会議の評価と、現在国会で審議中の安保法案の二つが大きなテーマとなりました。

五年に一度開催されているNPT再検討会議では、核兵器廃絶を核保有国に迫る場ともなっていますが、今年の会議では核兵器禁止などを盛り込んだ最終合意文書が採択されないという結果となりました。世界大会では各国の市民運動や政府の代表から、核兵器の非人道性を訴えてきた被爆者と、日本と世界の核兵器廃絶を目指す運動が核保有国を追いつめつつある過程での出来事であり、そのことに確信を持とうとの発言があり、共感を広げていました。

安保法案に関しては多くの懸念と反対の声があげられ、世界の平和をかく乱するものであり、世界大会の目指す「核兵器のない平和で公正な世界」を対案に掲げ、廃案に追い込もうと呼びかけられました。

日本と世界での様々な取り組みの交流、被爆者からの訴え、文化行事など多彩なプログラムを通じて、野村医院の三つの願いの一つ「核兵器をなくし、平和を守りましょう」が世界の願いであると実感できた世界大会でした。

総務 横山 哲朗

(2面につづく)

迷惑な大飯食らい　　みさき漁

秋祭り『のむらフェスタ』

10月17日（土）16時～18時、ハウスのむら一階で秋祭り「のむらフェスタ」を開催します。たくさんのご参加をお待ちしております。詳細は院内掲示などでご確認ください。お問い合わせはハウスのむらまでお気軽にどうぞ。 ☎06-6487-0161

ふれあい

♥東京五輪の主会場となる新国立競技場の建設費用が膨張気味です。総工費は当初約一三〇〇億円と見積られたのに、公表では約二五二〇億円となりました（しかも既に六二億円は支出済みらしい）。経済評論家の荻原博子さんは約四〇〇〇億円になると推計です（サンデー毎日七月二六日号）。税金の無駄づかいとの国民の猛反対の声を前にして、さすがの安倍首相も白紙見直しを宣言しました。今後誤魔化されないように注目しましょう♥一方で、安倍政権は本年度予算で高齢者への介護保険事業費を大幅に削減です。その結果、要介護者五人の内一人においては、「利用者負担」が一割から二割へアップです♥さらに、見逃せないのは、去る六月三〇日に閣議決定された「骨太方針二〇一五」です。二木立氏（日本福祉大学学長）の分析によると（日本医事新報四七六〇号）、医療費の増加は大幅に抑制されると想定です。すると、「患者の窓口負担」がすべて三割になるかも。消費税の八%への引き上げ理由に社会保障費へのテコ入れが挙げられていたのに、です。これらは健全な政治とは言い難いです。

（S・Y）

平和の尊さを未来の子どもたちへ

分科会「長崎の原爆遺構・碑めぐり」に参加

野村医院を代表して、八月七日～九日の三日間、長崎市で開催された「原水爆禁止２０１５年世界大会・長崎」に参加しました。戦後七〇年の節目に長崎の地を訪れたことは、大変意義深いものがありました。

炎天下の中で参加した二日目の動く分科会「長崎の原爆遺構・碑めぐり」は、原爆落下中心地碑（松山町）→山里小学校→如己堂（長崎市永井隆記念館）→浦上天主堂→平和公園という行程で原爆遺構をめぐり、被爆体験者から七〇年前の原爆投下当時の状況を生々しく聞くこともできました。核兵器の悲惨さを間接的ではありますが、肌身に感じることができました。

原爆投下の惨事を体験した国は日本だけです。同じ地で行われ、ブレーキの役を果たしていますが、力による気運が勢いを増してくると、由々しき事態を引き起こしかねない状況にあります。こうした時に、成り行きに身を任すことなく、一人ひとりが日々の生活の中で、平和の思いを自覚していきたいものです。今、私達が果たすべき役割はここにあるのではないでしょうか？

今回、初めて長崎の地に訪れる機会を得て、二度とあの悲惨な核兵器を使わせない、ノーモアヒバクシャ！の声と平和の尊さを、未来の子どもたちのためにも語り伝えていける者の一人でありたいと思いました。

受付　築山　君代

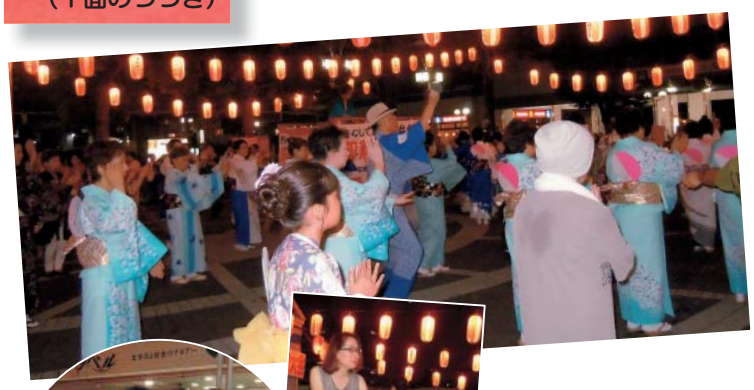
原爆落下中心地碑

浦上天主堂

山里小学校内
「あの子らの碑」

戦後70年 ～平和への想いをつないで～

（１面のつづき）



平和が長くつづくように

第三十八回　平和盆踊り

八月二十八日、二十九日の二日間、恒例の平和盆踊りが開催されました。

当法人の職員が協力し、二日間ともビール、フランクフルト、からあげも完売。雨も心配されましたが、みなさんの熱気でぱらつく程度で、無事終えることができました。

二日目にはハウスの利用者さんも参加し、音頭に合わせて手をうごかす様子がとてもしなやかで素敵でした。

来年もそして再来年も…平和な世の中で、この盆踊りが長くつづけられるよう、みなさんのご協力をお願いいたします。

平和盆踊り担当者一同

地域生活支援ハウスのむらだより

●地域交流イベント　作って食べよう！手作りクッキー！

八月の地域交流イベントはクッキー作りを行いました。今回、ココア生地を丸い棒状にし、冷蔵庫で冷やし金太郎飴のように切っていくアイスボックスクッキーと、普通の生地を板状に伸ばし、いろいろな抜型で抜いていく型抜きクッキーの二種類に挑戦しました。

皆さんとても手際よく、生地はすぐにできあがりました。出来たクッキー生地を冷蔵庫でねかせている間に、参加者の皆さんにクッキーを入れる器を色紙で作ってもらいました。自分のクッキーを入れる器とあって、皆さん真剣な表情で舟型の入れ物を折っていました。

「昔は結構お菓子作りをしてたのよ」という参加者の方は、粉を振るうところから盛り付けの最後まで手伝ってくれました。気温が高いせいか、生地が柔らかく型抜きが出来ないハプニングもありましたが、何とか出来上がりオーブンへ。

各自で作った器にペーパーナフキンを敷き、焼きあがったクッキーを盛り付けて、三時のお茶の時間にいただきました。焼き立てクッキーの甘い匂いに、いつもより話も弾んでいたように思います。

九月は二十六日に十四時からマジックショーを予定しています。お気軽にご参加ください。

社会福祉士　藤原　節子

赤とんぼの里

体操教室

体操で暑い夏を乗りこえよう

八月七日（金）の体操教室は音楽療法の日で、尼崎市の保健所より中西幸（みゆき）講師が、いつも通り満面の笑顔で、大きな楽器を担いで来ました。

今回は童謡を歌いながら軽い体操や指体操をして、熱中症の予防方法等を教えてもらい、大変勉強になりました。ぜひ、家でも実践して、暑い夏を乗りこえて元気な日々を送りましょう！また、喘息の予防にも毎日行うと良いので、実行してみて下さい。

そして、就寝前にコップ一杯のお水を飲むことで安眠出来ます。

喘息予防になる体操は、下腹部を押さえてリズミカルに声を出して行います。時間のある時は一日二回、なければ一回でも実践してみましょう。

講師　根占マサ子

身近な食材で薬膳

保険医協会
金楽寺健康教室

金楽寺の健康教室が七月二十九日（水）に開かれました。塚口整形外科の大塚誠治医師より、「身近な食材で薬膳」というテーマで講義がありました。

「食は薬」という医食同源の考えのもとに、食べ物を味覚によって五つに大別。これを「五味」と呼び、五味は五臓に入り、それぞれの臓器の働きを養うといわれています。しかし、偏って摂り過ぎては、かえって五臓を傷つけます。現代栄養学では、食べ物をタンパク質、脂質、糖質やビタミンなどで考えがちですが、健康維持のためには、五味のバランスをとる事も忘れないようにしましょう。

五味の他に、食べ物には体を冷やす物や温めるものがあり、これを「寒・涼・平・温・熱」の五つに分類。寒涼の物は熱をとって消炎、鎮静の効果をあらわし、温熱の性質は新陳代謝を高め、興奮させる働きがあります。平とはその中間で寒熱の偏りがない物です。同じ味の物でも自分の体験を考えて摂取するよう心がけましょう。

日本には四季折々の食材があります。食べ物と体調はとても関係が深く、旬の食べ物を栄養価の高い薬膳食品と組み合わせて食べる事で、体調を整え病気にかからない体作りを目指します。旬のパワーを生かして色々な料理をためしてみて下さい。

外来看護師　胡　妙美

第144回 糖尿病教室

熱中症に気をつけよう

八月十七日（月）第一四四回糖尿病教室が開催されました。

今回のテーマは、「まだまだ続く暑さ、熱中症に気をつけよう」（笠井管理栄養士）と「運動について」（仲谷理学療法士）でした。

今年の七月から九月までに、熱中症のため救急搬送された人数は四万七千人を超えました。熱中症は、暑い環境のもとで体の調整機構が破たんしたり、体内の水分バランスが崩れたりする症状の総称です。七月が最も多く、次いで八月、九月の順です。

熱中症と思ったら、涼しい場所への避難、衣類を脱いで体を冷やす、水分をとるなどの処置をとります。症状が回復しなければ医療機関へ搬送し、意識がない状態であれば、救急車を呼びましょう。

糖尿病の人は、脱水により脳梗塞や心筋梗塞が起きやすくなります。あらかじめ水分を補って脱水を予防しましょう。脳梗塞や心筋梗塞は朝方に起きることが多いので、暑い夜は、寝る前やトイレに起きた時に、また朝起きた時もコップ一杯程度の水分をとると良いでしょう。

運動時のスポーツドリンクは、汗とともに失われる塩分などの電解質をバランスよく含んでいますが、糖を含んでいるものも多く、大量にスポーツドリンクを飲むと、高血糖になりかねません。たくさん汗をかいたときには、水やお茶に一つまみの塩を加えたり、梅干しと一緒に水分をとったりすると良いでしょう。腎臓病、心臓病の方は水分摂取量の目安を医師と相談して下さい。

成人が一日に必要な水分は二〇〇〇～二五〇〇㎖、このうち飲料水としてとるのは、八〇〇～一三〇〇㎖といわれています。基本的には水かお茶をこまめに二〇〇㎖程度、一気でなく、噛むように飲みましょう。

運動のテーマでは、座ったまま室内でできるストレッチ体操を、参加者みんなで行いました。筋肉を伸ばした後、力を抜く動作を入れると、短時間ですっきりした気分になり、日常生活の合間に取り入れ、毎日続けられたら良いと思いました。

外来看護師　柳澤　知子

第二十回 尼崎平和のための戦争展

映画「この空の花」

八月二十一日（金）～二十三日（日）、第二十回尼崎平和のための戦争展が尼崎女性センターアミエにて開催され、取り組みの一つとして二十二日（土）に映画「この空の花」が上映されました。

この映画は、日本三大花火の一つといわれる新潟県の長岡花火を題材に、長岡空襲の犠牲者を追悼する思いを込めて花火を打ち上げるようになった長岡市で、『まだ戦争には間に合いますか?』という舞台を書いた女子学生を中心にした物語です。

さまざまな人が語る空襲体験を舞台にし、戦争の悲惨さを語り継ごうとする姿に、戦争は二度としてはいけないと、改めて強く感じました。

総務　楠　良寛

手芸教室の一品

かんたんクイリングネックレス&ブレスレット

第179回 栄養教室

夏の疲れを取る栄養補給

八月二十九日（土）、第一七九回栄養教室が開かれました。今月のテーマは「夏の疲れを取る栄養補給」です。

献立は、さっぱりちらし寿司、ナスといんげんの煮物、澄まし汁、季節の果物はピオーネです。

ポイントは、身体の疲れを取るといえば疲労回復効果があるクエン酸で、今回はクエン酸を含む酢を使用しています。ご飯はちらし寿司で、具材は干しシイタケ、人参、アナゴ、エビ、錦糸卵です。卵に多く含まれるビタミンB1は、脂質や糖質などのエネルギー源をしっかりエネルギーにしてくれます。煮物に使用した生姜は、疲れの原因となる乳酸を筋肉から運び出すので、夏バテに効果があります。果物は身体の疲れを取る食べ物です。ピオーネはビタミンCを豊富に含み、ポリフェノールも含みます。

利用者さんといつも一緒に食事作りをしていますが、利用者さんから食材の切り方など学ぶ事が多いです。今回もみなさんと美味しく頂きました。

ハウスのむら厨房スタッフ　景山　菊江

作ってみよう栄養教室での一品

ナスといんげんの煮物

■材料（４人分）

- ナス……４本
- さやいんげん……40ｇ
- しょうが……５ｇ
- A
  - だし汁……400ml
  - 砂糖……大さじ１
  - 酒……大さじ１
  - しょうゆ……大さじ２
  - 塩……少々

〈作り方〉

①ナスはへたを切り落とし、縦半分に切ってから、斜めに細かく切れ目を入れて、半分に切る。
②たっぷりの水にナスをさらしてから、ざるにあげて水気を切る。
③いんげんは筋をとり、４㎝の長さに切る。
④しょうがは皮をこそげ取り、すりおろす。
⑤鍋にAとナスを入れて中火にかける。
⑥煮立ったら落としぶたをして、10分そのまま中火で煮込む。
⑦いんげんを加えて再び落としぶたをし、中火でさらに５分煮て火を止める。
⑧器に盛り、煮汁をかけて、おろししょうがを添える。

ひとり83kcal

※ナスの紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアン系の色素で、強い抗酸化力があり、体の老化を防ぎ、動脈硬化の予防作用があります。

健康一口アドバイス 306

たばこの性差

たばこが健康を蝕むことは周知の事実ですが、その事にどれだけの深刻さを感じているかは人それぞれです。たばこを吸わない人は概してたばこの怖さに敏感で、たばこを吸う人はその怖さを甘くみている傾向がある事を報告した調査もあります。ご存知のように、たばこの害は吸っている本人だけでなく、その煙を吸わされる周囲の人にも多大な悪影響を及ぼします。いわゆる「受動喫煙」です。日本では、男性より女性の方が受動喫煙の影響は大きいと言っていいでしょう。色々な面でこの害が、大きな問題になることが知られています。いくつか例を挙げてみましょう。

妊婦さんへの影響は、流産や低体重児、周産期死亡などの形で現れます。呼吸器疾患の病気だけでなく、がんや脳梗塞等を増やすことでも知られており、日本人男性の心筋梗塞の危険因子は高血圧、糖尿病、喫煙の順ですが、女性では喫煙、糖尿病、高血圧の順です。女性は閉経まで女性ホルモン（エストロゲン）によって血管が守られていますが、閉経で男性よりも十年遅く心臓血管系の病気が起き始めるのに、たばこを吸うことでそのメリットがなくなってしまうという事です。女性は体への影響が中高年以降、心臓、血管、骨粗鬆症等の発症リスクが上昇するため要注意です。ぜひ手遅れにならないうちに禁煙にトライして下さい。一人で無理なら医師に相談をして下さい。

訪問看護師　本荘　紀子

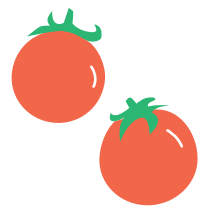
栄養ニュース　－185－

日焼け回復の栄養について

管理栄養士　笠井　裕美

やっと真夏の日差しも弱まり、朝夕しのぎやすくなりました。今年の夏、日焼けした方も多いのではないでしょうか。

日焼けの回復に努めてとりたい栄養素は、細胞の酸化を防ぐビタミンC、E、カロテンで、併せて摂取するとより働きが高まり、メラニン色素の沈着を防ぐ作用も期待できます。トマト、かぼちゃ、青菜などの緑黄色野菜は、いずれも含むおすすめ食材です。また、ビタミンCは果物に、ビタミンEは種実や食物油にも豊富です。そのほか、皮膚の再生や荒れの防止に、たんぱく質や、ビタミンB2、B6もしっかりとりたいものです。魚や肉、卵、乳製品、納豆などに含まれています。紫外線で疲れた皮膚を栄養面でしっかりいたわってあげましょう。



健康情報（兵庫県保険医協会）

―テレホンサービス―

⑨月のテーマ

月曜日　乳がんの早期発見・早期治療
火曜日　足の裏の痛み～足底筋膜炎～
水曜日　大腸がんの早期発見・早期治療
木曜日　早期前立腺がんの放射線治療
金土日　最近のニキビの治療

＊18日(金)～23日(水・祝)は、金土日のテーマを放送します

TEL　フリーダイヤル　0120－979－451

短歌

七〇年目の夏　八月六・九日

夏空に天まで飛んで翔いて
　平和を願う慰霊の鳩よ

全国の津々浦々でノーと言う
　違憲立法廃案しかない

―西澤　求甫―

お知らせ

第180回 栄養教室

◎とき　9月19日（土）
　午前10時～
◎ところ　地域生活支援ハウスのむら
◎参加費　５００円

糖尿病教室

※9月はお休みします

手芸教室

◎とき　9月30日（水）
　10月14日（水）
　午前9時半～
◎ところ　野村医院2階会議室
◎参加費　３００円

生花教室

◎とき　10月7日（水）
　午前10時～
◎ところ　城内地域学習館
◎参加費　５００円

似顔絵教室

◎とき　10月1日（木）
　午前10時～
◎ところ　地域生活支援ハウスのむら
◎参加費　３００円