

2024年3月

第291

〈隔月発行〉

# 健康とくらし

題字は和歌山生協病院 畑 伸弘医師

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数 ……23,387人
- 出資金… 1,117,547,069円
- 一人平均 ……47,785円  
出 資 額

2024年1月31日現在

発行 ● 和歌山中央医療生活協同組合 〒640-8390 和歌山市有本138-14 ☎073-474-5121 FAX.073-475-4288 ホームページ <http://www.w-iryoseikyو.com/> 編集 ● 機関紙委員会



春を告げる花

# 椿

冬の花である椿の開花時期は12月～4月。椿は春を迎える季節に開花するので、春を告げる花とも呼ばれています。日本の特産物の一つであり、平安時代から食用、灯用、化粧用として、ときには不老不死の薬としても重宝されていたそうです。江戸時代には、女性の艶やかな黒髪を維持するため化粧油として椿油は欠かせないものでした。

今回の表紙写真は、生協病院内科の蔵本伸生医師が提供してくれました。

文 / 中嶋 一雄

## 和歌山中央医療生協事業所のご案内

- 和歌山生協病院 ……(073)471-7711
- 和歌山生協病院附属診療所 ……(073)471-8171
- 生協芦原診療所 ……(073)423-4349
- 河西診療所 ……(073)451-6177
- おおみや診療所 ……(0736)61-6151
- 生協中之島
  - デイサービス ……(073)422-2003
  - 複合型サービス ……(073)423-3500
  - ケアプランセンター生協中之島 ……(073)422-3476
- 在宅介護支援センター和歌山生協病院(ケアマネ) ……(073)474-2711
- 放課後等デイサービス生協レインボー ……(073)476-4455
- サテライト型小規模介護老人保健施設松寿苑 ……(073)431-8311
- サービス付き高齢者向け住宅 生協にし…(073)476-4477
- 地域支えあいセンター 虹 ……(073)435-6611
- 訪問看護ステーション 生協みなみ ……(073)435-5661
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 生協みなみ ……(073)435-5661
- ヘルパーステーション 協同 ……(073)471-7728
- 海南・海草総合介護支援センター げんき
  - デイサービスげんき ……(073)487-3388
  - ケアプランセンターげんき ……(073)487-0022
  - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護げんき ……(073)487-3377

介護のご相談は、それぞれの事業所か、在宅介護支援センター和歌山生協病院 073-474-2711 までお願いします。

# 能登半島地震を体験した組合員さんの手記

南地区 前田 やよいさんより



私の故里は能登の志賀町です。石川県を離れ、24才から和歌山市に住んでいます。

昨年12月29日に、施設に入っている母(99歳)が七尾市の能登病院に入院したという弟からの電話を受けました。私は12月30日に金沢の弟宅へ行き、31日に弟と2人で、のと里山海道を通り1時間程で能登病院の母を見舞いました。私は2〜3日の間、病院近くのビジネスホテルに泊まれるよう予約してしま

した。ホテルに入る前、七尾を知らない私に弟は車を走らせながら七尾市役所、七尾駅、コンビニ、商業施設の場所等を教えてくれました。弟はホテルの部屋まで送ってくれた後、金沢へ帰り、私は一人で大晦日や元旦を七尾で迎えました。

1月1日になって、午前中は病院へ行くバスの時間を確か

め、コンビニで食べる物を調達し、昼2時からの面会時間に合わせて母を見舞い(15分に制限)、ホテルに帰ってやれやれとテレビをつけ、ゆっくりしようと思いましたが、それから20分くらいして(夕方4時過ぎ)、急に建物グラグラと揺れ出し

て能登地震が起きました。七尾市は震度6強でした。ベッドの縁を両手でつかんで床に座り込んで耐えました。揺れが収まるまでものすごく長く感じました。

しかし、昨年の9月頃に中消防署(和歌山市)の地震体験車で震度6以上の揺れを経験していたのが良かったのか、身体が覚えていて気持ち悪くならなかつたし、割と冷静に受け止

められたと思います。まず、頭を守る、ドアを開けられるようにする、津波に備えて高台へ避難する等です。防災マイクで津波警報が出たので、とりあえずリュックを背負い、キャリーバッグを引っ張ってホテルを出て、交番まで行き、警備の人に状況を聞きましたが、わからな

いと言われました。でも近くの商業施設のドン・キホーテさんが受け入れているので、皆さんそこへ避難していると教えてくれました。

直ぐそこへ向かって、店内に入った(雅楽の)越天楽が流れており、地震とのギャップを感じながら教えてもらった非常階段で7階の屋上までキャリーバッグを提げながら一気

に上がりました。屋上には車も止まっていたし、避難している老若男女が大勢いました。暗くなってから7階のフロアに入り、安全と思われる所(ガラス窓を避け)壁側の隅の方へ行ったら一人で避難してきていた

同じ年頃の女の方と親しくなり、話をしたり、トイレに行ったりし、心強く思いました。割と早い時間にドン・キホーテさんやニトリさんから物資の提供がありました。ペットボトル500mlの水やお茶、菓子パン、チョコスナックパン、竹輪、魚肉ソーセージ、カロリーメイト、ティッシュや濡れティッシュ、カイロ、組立用の床敷き、毛布等です。頻回の余震も大きくて不安でしたが、大

勢の避難している人達と一緒に来たので、連帯感もあり、建物もしっかりしていたので、ここは津波にも安全な場所と思

いました。ただ、ホテルにスマホを忘れてきた事を屋上上がったから気づいたのですが、津波が怖かったので取りに戻りませんでした。ドン・キホーテの店員さんに友人の(記憶していた)電話番号を言い、繋がったので自宅の夫(2〜3回かけたが繋がらず)にしばらくしてからかけてもらい、私は高台の商業施設に避難したので大丈夫と伝えてくれるよう頼みました。

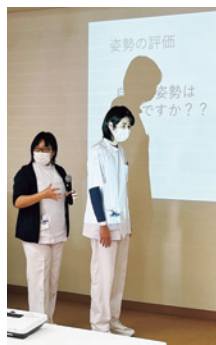
次の日(1月2日)10時頃になって津波警報が解除されたのでホテルへ残っていた物とスマホを取りに帰り、弟と連絡を取って、金沢から3時間かけて七尾に入ったところの路上で私を拾ってもらい直ぐ折り返し、(ガソリン給油所)に入る車や道路修理の一方通行等の渋滞で3時間半かけて弟宅に着きました。道中では山形や長野ナンバーの自衛隊ジープ等とすれ違いました。

その間、情報が何もなかった

## 2023年度 第6回 高齢者のための健康講座 シニア講座

昨年10月から12月までの3カ月の間に、「2023年度 高齢者のための健康講座 シニア講座」を開催しました。テーマは「まちづくり」「脳梗塞について」「高齢者のこころ

の健康」「どこでもトレーニング」「認知症になったらどうする?」「高齢者の栄養」の6回シリーズでした。全体の申し込みは75名。のべ250名が参加しました。





まり、3日の朝9時54分金沢発のサンダーバードに乗り、15時過ぎに和歌山市の自宅に帰ってきました。

今から思うところいろいろあるかわからない数日間を過ごした事になります。その中で良かったと思う事は①地震体験車で防災について学んでいた事②弟が七尾の町を前もって教えてくれていた事③ビジネスホテルが利用しやすい場所だった事(駅や交番に近かった)④面会から帰りホテルでテレビをつけ地震速報を見るのができた事⑤近くの7階建て商業施設に直ぐ避難できた事⑥義妹が31日、1日、3日の食べ物を用意してくれていた事⑦首から下げて使用する笛付きのLEDライトやペンライトをもっていた事⑧保険証や薬の予備があった事⑨2日からスマホが使えて連絡がスムーズにできた事⑩弟が金沢から七尾までの裏道を熟知しており、2日に金沢、3日に和歌山へ帰れた事です。

その後、地震後の報道(被災状況)を見ると他人事ではなく心が痛みます。被災した方々には心ある募金も多く集まっています。一日も早い復興支援ができ、希望が見えてくる事をひたすら願うばかりです。

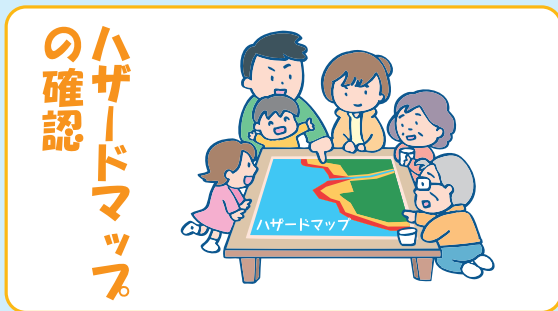
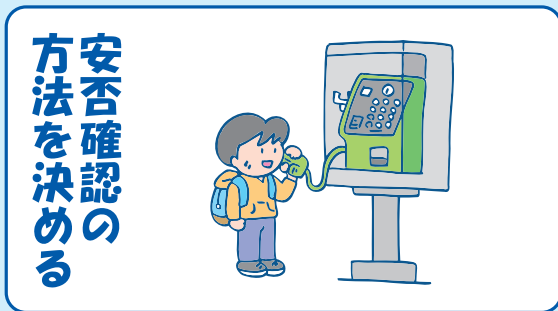
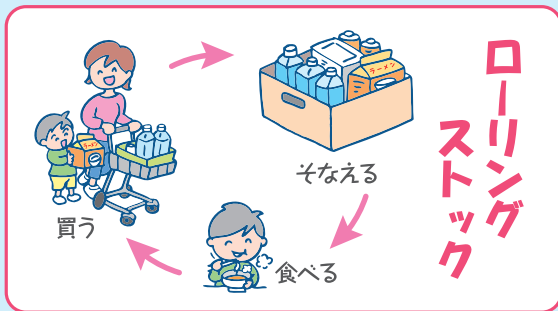
# 日頃から減災・防災を意識しましょう

元旦に発生した能登半島地震で、被災地は甚大な被害を受けました。近い将来の発生が見込まれる南海トラフ大地震や中央構造線による地震では、和歌山県内でも破滅的な被害が想定され、「能登半島で起きたことはひとつではない」と誰もが感じたのではないのでしょうか。

巨大地震の被害をゼロにすることは不可能ですが、私たちは日々の生活で「減災・防災」を意識して備えることが大切です。

現在、減災・防災にかかわる情報は溢れています。まずは基本的な「食料・飲料などの備蓄」「非常用持ち出しバッグの準備」「ご家族同士の安否確認方法」「避難場所や避難経路の確認」の4点を準備・確認しておきましょう。

医療生協は、今後も被災地・被災者に寄り添う支援に取り組むとともに、今回の被災地の状況を教訓に、災害に備える地域活動と国や自治体の災害対策の改善に向けた運動もすすめていきます。



## 第7回 フードバンク&くらしのなんでも相談会 広がっている? 若い世代の貧困

2023年12月16日(土)、第7回となる「フードバンク&くらしのなんでも相談会」を生協病院駐車場にて開催しました。ボランティアは、組合員・職員・看護学生をあわせ43名の参加者でした。事前の宣伝活動のおかげで当日悪天候でしたが来場して頂いた方は308名、後日渡しの方12名で合計320名に支援物資をお渡すことが出来ました。高齢者の割合と働き世代の割合を集計すると働き世代の割合が多かったです。特に30代~50代の女

性の割合が多く若い人たちの貧困が広がっていると感じました。全体的に①生活費 ②医療介護のことについて困っていることが多かったです。この結果を踏まえ行政に訴えることが大切だと



考えています。私たちがこうしてフードバンクを続けられるのも地域住民や皆さんの支えがあってこそです。支援の輪を広げ、よりよいフードバンクにしていけます。医療生協として様々な困難(問題)を抱えている方にあたたかい支援活動をこれからも取り組んでいけるよう頑張ります。





# 出会い ふれあい 支え合い ひろば

西支部カフェおいなあよ  
(南地区)



雑賀高松支部クリスマス会  
(南地区)



有本支部新年会 (東中地区)



## 医療生協でつながる輪

# 各支部で明るく楽しく元気な活動

四ヶ郷支部新年会 (東中地区)



ほっとサロン クリスマス会  
& 忘年会 (南地区)



年未年始は、医療生協の各地区・支部でご苦労さん会や新年会など様々な交流が企画されました。それぞれの集いで、組合員同志の親睦が深まり、新たな仲間を迎えた支部もありました。また、能登半島地震の被災地への支援募金の輪も広がりました。

岡崎支部新年会 (南地区)



那賀地区新春のつどい



河西地区新春のつどい

中・本町城北支部新年会  
(東中地区)



海南・海草支部ご苦労さん会



安原支部なかよしカフェ  
(南地区)





# アレルギー性鼻炎、花粉症でお困りの方へ

## 1. 舌下免疫療法とは

アレルギーの原因となるアレルゲンを少量から体内に入れることで、鼻炎などの症状を和らげたり、根本的な体質改善を期待できる治療です。毎日、舌の下に錠剤をおき、1分間待ってのみこみます。治療期間は3年から5年かかります。

## 2. どんな人ができるの？

スギまたはダニのアレルギーを持っている、5歳から65歳までの方が対象です。アレルギー性鼻炎の症状のある方で、採血などをして、アレルギーがあるかどうかを確認する必要があります。アレルギーの薬をのんでも効かない、眠気がくる、薬を飲みたくない、という人におすすめです。

### スギの舌下免疫療法（シダキュア）

血液検査などでスギの花粉症と確定された方に行えます。スギの飛散している1月から5月は治療開始できません。治療開始1日目は医療機関で内服し、30分院内で経過観察し、異常ないことを確認し、帰宅します。翌日から自宅で内服します。1週間は2000JAUを使用し、2週目からは5000JAUに増量し、使用します。

### ダニの舌下免疫療法（ミティキュア）

ダニのアレルギーがあると確定された方に行うことができます。基本的に治療開始できない時期はありません。スギと同じように、治療開始1日目は医療機関で内服し、30分経過観察します。2日目からは自宅で内服します。1週間は3300JAUを使用し、2週目からは、10000JAUを使用します。

### 舌下免疫療法の効果

アレルギー症状をなおしたり、長期にわたって症状を抑えることができます。ほと

んどの方がスギ花粉のピーク時にもほほ薬を使わずにすんだり、減量できたり、生活の質が改善されます。効果を実感できない方も、1割ほどいるようです。

### 舌下免疫療法を受けられない人

- スギやダニのアレルギーが検査で陽性にならない人
- 重症喘息の人、
- 妊娠中、授乳中のひと、あらたにスタートできません。治療継続中に妊娠された方は、そのまま治療継続できます。
- 口内炎、歯科治療中の人
- 心臓病、高血圧のある人
- 抗がん剤など使用している人
- 治療内容を理解いただけない人
- 高齢者は慎重な判断が必要です。

## 3. 内服方法

舌の下に錠剤を置き、1分後にのみこみます。内服後、5分間はうがいや飲食はできません。内服前後2時間は激しい運動や、入浴、アルコール摂取は避けてください。お子様ですと体育の授業も要注意です。

## 4. 副作用

### よくある副作用では

- 口のなかのかゆみ、腫れ、口内炎
- 舌の下の腫れ
- 喉の腫れ、イガイガ感

### 重大な副作用（アナフィラキシーについて）

ほとんど起きることはないと言われていますが、誤って多量に内服してしまったり、起こりうることなので、知っておく必要があります。

### アナフィラキシーの前兆

じんましん、かゆみ、発赤、嘔吐、下痢、吐き気、くしゃみ、鼻水、せき、喘息発作、

喉のいたみ、呼吸困難、血圧低下、不整脈、不安感、視野狭窄、意識混濁

上記の症状があれば、すぐに医療機関へ連絡し、救急受診、救急車要請が必要となることがあります。とくに服薬後30分以内の注意が必要です。

## 5. シダキュアとメティキュアの同時使用について

スギとダニの両方のアレルギーがある場合、同時に治療を受けることができますが、同時に開始することはできません。どちらか片方を開始、1-2ヶ月単独で使用し、経過を見てから、もう片方を開始します。症状や、開始する季節などでどちらを先に開始するか決めましょう。

以上、スギ、ダニに舌下免疫療法について、簡単に説明しました。



細部 裕子 医師

## アレルギー外来を開設

火曜日 14～16時 対象/大人・子ども  
水曜日 15～16時 対象/子ども

(いずれも予約制)

花粉症、アレルギー性鼻炎でお困りの方は、気軽にご相談ください。

問い合わせ先：和歌山生協病院附属診療所  
☎073-471-8171



## ～ 組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

# 組合員参加型ランチ会で交流

1月25日(木) 医学生センターにて組合員参加型ランチ会を開催しました。参加者は医学生3名、組合員3名、職員3名の計9名。この日のメニューは唐揚げ、サラダ、卵焼き、牛すじを使った煮物、味噌汁。食事を楽しみ、話をしながら交流を図りました。組合員さんが大量に唐揚げを揚げて下さり、ランチ会后、繋がり学生さんにおすそ分けをしました。

参加した医学生さんからは、「ありがとうございました。」



またよろしくお願ひします。」「今日も美味しいランチをありがとうございました。」との感想がありました。ランチ会が組合員さんの医学生に対する思いと医学生の組合員さんに対する感謝の気持ちが交わる場となっています。



# 読者のひろば

## 体を温めて

暑さも厳しいですが、寒さも厳しいです。これも温暖化の影響とか…。  
体を温めてすごします。

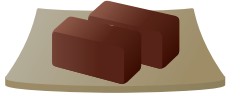
有田郡 松坂 陽子



## 羊羹も移します

うちにお菓子はたくさんあるけれど、災害を考えた備蓄は水6本(笑)。今、災害対応の品々を購入しながら一ヶ所に集めていきます。戸棚の羊羹もここに移します。

海南市 藤田 かすみ



## 兵器は全く無駄なもの!

古田理事長の新年のご挨拶に共感しました。

中でも「軍拡のための5年間43兆円」を社会保障充実に充てれば「窓口負担1割に戻し」(私2割になりました)「介護保険料無料」「公的保険医療の自己負担ゼロ」「消費税率を2%引き下げ」

可能になるとの事。目を開かれる思いがしました。兵器は生命や財産を破壊し、地球温暖化を進める全く無駄なものです。軍拡ではなく社会保障を充実させる政治を実現しなくてはと強く思いました。

日高郡 中西 満寿美



## すばらしい病院!

和歌山生協病院の活動は、地域に密着し、人々との交流もあってすばらしいと思います。応援しています。頑張ってください。

紀の川市 西浦 和子

## フレイル予防に頑張ってます

体力記憶力低下と共にフレイルが進む日々、体操教室、シニア講座に参加することで少しでも予防できればと頑張っています。ナンプレも取り入れて欲しいです。

和歌山市 尼岡 智恵

## パズル初挑戦

健からパズルに初めて挑戦しました!

問題文から学ぶことも沢山有り、普段知っているものでも問題文に書くところなるんだ!と楽しみなながら解くことができました。

和歌山市 朝本 祐可

## 診療案内

### 和歌山生協病院

受付/午前 全予約制  
午後 全予約制  
発熱・風邪外来の受付時間/午前9:00~11:30

### 和歌山生協病院附属診療所

受付/午前8:00~11:30 夜診4:30~7:00  
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~  
整形外科の診察開始時間/午前10:00~ 午後2:00~  
皮膚科の受付時間/午前8:00~11:00

### 生協芦原診療所

受付/午前8:30~12:00  
夜診4:30~7:00  
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

### 河西診療所

受付/午前8:30~12:00  
夜診4:30~7:00  
(予約制)  
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

### おおみや診療所

受付/午前8:30~12:00  
夜診4:30~7:00  
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

月	和歌山生協病院		和歌山生協病院附属診療所										生協芦原診療所		河西診療所		おおみや診療所		月			
	午前	午後	午前	午後	夜診	小児科	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診						
	予約診	予約診	新患	予約診	外科	整形外科	皮膚科	内科特診	内科	午後診	夜診	山本	夜診	山本	夜診	山本	夜診	山本	夜診	山本	夜診	
月	土生(第4)	佐藤	細部	小西 福島 蔵本	田端	松本	国本	三谷 小西	アレルギー特診(予約制)	佐藤		山本		山本		山本		山本		山本		
火	古田	土生	佐藤	小西 細部	畑 三谷	上垣内	久保(午前のみ)	三谷 坂口				山本		山本		山本		山本		山本		
水			佐藤	小西 細部	内田 畑	田端			松岡 小西	子育て・発達外来(予約制)	細部	山本	山本	山本	山本	山本	山本	山本	山本	山本	山本	
木	古田(第1・第3)	古田(心臓特診)	佐藤	小西 細部	土生 岡井	上垣内	辻岡					山本		山本		山本		山本		山本		
金	古田	畑	佐藤	内田 細川	土生(第1・第3)	坂口 小西 蔵本	田端 松本			特診(予約制) 土生 上中	予防接種(予約制)	佐藤	山本		山本		山本		山本		山本	
土			不定期	交代診療												山本		山本		山本		

医師の都合により、診療体制が変わることがあります。詳しくは病院、各診療所へお問い合わせください。  
発熱のある方は、受診前に前もって、各診療所へご連絡ください。  
時間外の小児科の急患の方は、お電話にてご相談ください。



# 健くらパズル 懸賞付 No.229

1		2		3
4	5		6	
	7		8	
9		10		
11		12		13
14				

〈解き方〉  
ピンク色のマスの5文字をうまく並べると言葉ができます。それが答えです。  
ヒント 野球開幕。バッターアウト!

- 2 寺院や神社で用いる竹ひごで編んだすだれ
- 4 「あり得ない」「本当に?」の気持ちで出る言葉
- 6 今日の朝
- 7 ヨモギを練りこんだ餅を串に刺したもの
- 9 魚の頭や中落の骨の周り。下処理して使用
- 10 使い道。「政治資金の○○不明金」
- 11 物事や状態に対する心のあり方、感情
- 13 自民党派閥○○金問題を解明せよ
- 14 立ったまま話すこと

## ヨコのキー

- 1 家族がふだんいる部屋
- 2 船をホットケーキのような2枚の皮ではさんだ和菓子
- 3 細かい砂。「浜の○○は尽きるとも」五右衛門の辞世句?
- 5 塩漬けの桜の葉でくるんだ和菓子
- 6 西暦630年日本が中国に派遣した使節
- 8 鯉節、煮干し、昆布などを使って煮出した汁
- 9 きりたんぼ、稲庭うどん、いぶりがっこといえば何県?
- 12 1997年に開通した東京湾に浮かぶ人工島『海ほたる』パーキングエリアは何県?

## タテのキー

〈応募方法〉  
ハガキに、できた言葉と住所・氏名・年齢・電話番号をご記入ください。正解の方のうち、抽選で5名の方にクオカードをお送りします。

ハガキの余白に、紙面へのご意見、身の回りのできごと、短文芸などを書いてお寄せください。

掲載させていただいた方には、編集委員会より粗品をお送りします。ご意見等掲載に際し匿名を希望される方はその旨をお書き添えください。

●バ切/4月末必着  
●発表/本紙293号(2024年7月号)  
●宛先/8ページに掲載

こ	ぶ	り		う	ら
て	ん	か	ふ	ん	
	か		ゆ	ざ	め
き	の	こ	が	り	
ま	ひ		ま		ゆ
ま		は	え	ぬ	き

解答/No.227「ふゆうがき」

〈当選者発表〉「健くらパズル」No.227の正解は「フユウガキ」でした。応募総数51通のうち正解は51通でした。抽選で次の5名にクオカードをお送りします。

和歌山市 土橋 照子さん  
和歌山市 善積 武美さん  
岩出市 数見 之男さん  
和歌山市 野口 弘子さん  
海南市 増田 竹子さん

※9番目のお寺より紹介掲載を控えたいとの申し出がありました



## 和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり⑩ だいほうざん えうんじ 第10番大宝山 恵運寺

和歌山市西國三十三ヶ所観音霊場の10番目は、大宝山恵運寺です。元和年間(1619~1621年頃)、紀州徳川家初代藩主・頼宣公が入祀した際に随従した重臣の山本凶書正春が、武功の誉れ高き祖父長昌公を開基とし、頼宣公の広厳無窮、天下泰平長昌を祈念するため禅寺「大宝山長昌院広厳禅寺」を建立しました。創建に関わった山本家は、戦国の軍師・山本寛助の縁者です。後に寺号を「恵運寺」に改め、徳川のみならず万民の開運招福、無病息災、そして天下安寧を祈願するお寺となりました。

恵運寺は、日本三大忍術伝書の一つ『正忍記』を記した紀州藩の軍学者・名取三十郎の菩提寺としても知られています。海外では、伊賀の服部半蔵と並び忍者の代名詞とされる名取三十郎は、藩主徳川頼宣公の軍学指南役として仕えていました。

※この紹介内容は、第三版和歌山西國三十三ヶ所観音霊場ガイドブック(2010年10月発行)をもとにしています。



## 2024年度総代選挙公告

第68回通常総代会開催に向け、総代候補者の立候補を受け付けます。

期間は2024年3月4日~3月25日までです。

医療生協本部事務局および生協病院、各診療所・事業所の担当者までお申し出ください。

詳しくは、ホームページか病院、各診療所・事業所の公告掲示をご覧ください。

和歌山中央医療生活協同組合  
総代選挙管理委員会



# ボランティア紹介



悪戦苦闘しながら  
頑張りました  
手作り  
しめ縄で～す



今年で2回目となるしめ縄作りです。森教二さんの指導のもと、皆さん悪戦苦闘しながらお正月に手作りしめ縄を玄関に飾れるのを楽しみに頑張りました。これからも毎年、森さんの協力も得ながら続けていければと思っています。

以前は凧作りや夏休み工作など、子ども向けの教室なども行っていました。最近は取り組みが中断していますが、また子どもたちが楽しめる教室を再開できればいいと思っています。

## 健康づくり委員会 「ステップアップ!すこしお」2022～2025

医療福祉生協連から「ステップアップ!すこしお」のとりくみを進めるために以下の「3つの柱」が出されています。

1. 減塩の重要性を理解しよう
2. 自分の塩分摂取量を知って「すこしお」を自分事にしよう
3. 地域まるごと「すこしお」を目指そう

これを受けて、和歌山中央医療生協でも様々な活動が行われています。各地区で食養課の管理栄養士・東さんを講師に「すこしお学習会」を開き、減塩の重要性を学びました。南地区では「減塩調理

実習」が実施され、大好評でした。

今年度から健康づくり委員会では、「サークル班会」「地域班会」での尿塩分検査で、塩分4グラム以下が年間3回以上出た方を表彰

するというとりくみも始めています。既に、河西支部や南地区で表彰対象の方が何人もいらっしゃいます。

朝一番の尿を専用の容器に取って班会に持って行くだけで、チェックシートで



減塩調理実習(南地区)



尿チェック学習会(東中地区)

測定できます。簡単な方法ですが、健康状態を知るためにはとても有効です。是非「サークル班会」や「地域班会」で『尿チェック』を実施してください。

## 竹の子とえびの炒め物



### ★つくった人からひと言

きぬさやなど緑のものを入れると色どりよく春らしい一品になります。



材料(2人分) ※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

- 竹の子…………… 90g(小1本)
- むきえび…………… 100g
- 卵…………… 50g(1個)
- ちくわ生食用…………… 30g(1.5本)
- グリンピース…………… 5g

1. うすくちしょうゆ… 3g(小さじ1/2)
2. 砂糖…………… 3g(小さじ1/2)
3. 塩…………… 0.5g(少し)
4. 油…………… 8g(小さじ2)
5. 味噌…………… 7g(小さじ1)
6. マヨネーズ…………… 10g(大さじ1弱)
7. ごま油…………… 2g(小さじ1/2)
8. 片栗粉…………… 18g(大さじ2)
9. 塩…………… 3g(小さじ1/2)

### 〈作り方〉

- 1 竹の子は一口大に切る
- 2 竹の子を1の調味料を入れて煮る(うすくち味をつける) 炒める直前に煮汁を切る
- 3 卵は2の調味料で炒り卵を作る
- 4 えびは塩でもんだ後片栗粉をまぶし、水で洗っておく
- 5 下処理したえびをさっと茹でる
- 6 ちくわは5mmくらいの半月切りにする
- 7 最後にすべての食材を3の調味料で炒める

えび下処理用

〈一人分〉  
エネルギー 198 kcal  
塩分 0.9g

「備えあれば、憂いなし」といわれるように、改めて自然災害が身近で起こった時に、自分がどのような行動をとるべきか、いのちを守る行動を躊躇なく取れるように心構えをしておくことが重要です。

そして国や自治体は、国民、住民のいのちと生活を十分に支えるだけの、準備を整えていてほしいと考えます。災害が起きてから、対策を講じているようでは遅すぎます。地震大国でもあり、気候変動による自然災害が増えてきている状況だからこそ、個人の備えだけに頼るのではなく、国、自治体の危機管理体制を充分に取っていたらいいと思います。

大きな自然災害が起こるたびに考えます。国の、自分の居住する自治体の災害対策は大丈夫なのか、被災した時に仮住まいできる場所が確保されているのか、水や食料が充分に備蓄されているのか。そして、災害が起こるたびに、国や自治体の備えの不十分さが明らかとなる状況が続きます。

「備えあれば、憂いなし」といわれるように、改めて自然災害が身近で起こった時に、自分がどのような行動をとるべきか、いのちを守る行動を躊躇なく取れるように心構えをしておくことが重要です。

そして国や自治体は、国民、住民のいのちと生活を十分に支えるだけの、準備を整えていてほしいと考えます。災害が起きてから、対策を講じているようでは遅すぎます。地震大国でもあり、気候変動による自然災害が増えてきている状況だからこそ、個人の備えだけに頼るのではなく、国、自治体の危機管理体制を充分に取っていたらいいと思います。

多くの犠牲者が出ていることに、心が痛みます。また、交通網の寸断により、犠牲者被害状況の全貌がまだはっきりとしないという状況が、長期にわたりました。

今回の地震でも、多くの家屋が倒壊しました。土砂崩れや地割れなどによって、道路を使う交通網は長期にわたって寸断されました。救出作業を行なうにも、重機の搬入が困難となり、遅々として進みません。物資を被災者に届ける手段もなく、罹災者は、水不足、食料不足に苦しまれました。

### 編集後記

和歌山市有本一三八―四  
和歌山中央医療生協  
「健康とくらし」  
編集委員会

〒640-8390

※パズルの答え、  
ご意見・ご連絡は左記まで。