



生活協同組合



ヘルスコープおおさかの現勢

(2022年12月31日)

●組合員数	70,925人
●出資金	1,657,150,000円
●平均	23,365円

■発行/生活協同組合ヘルスコープおおさか

■発行責任者/成瀬 真 ■編集/機関紙編集委員会

〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24

TEL.06-6915-8855 FAX.06-6915-8822

HP <https://health-coop.jp/pub/>

E-mail sosikibu@health-coop.jp

*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡ください。

第251号

2023年2月号(毎月10日発行)

捨てるウチで拾いのち

ラーメン店の女将さん

2年前、久しぶりに受けた大腸がん検診で陽性がわかり手術も成功。今日も元気にご夫婦そろってラーメン店を営まれています。

西1支部

中川支部長、宮崎さん、田辺さん

西1支部では寒さにも負けず、毎週、大腸がん訪問行動を実施。訪問先では、「今年もきたで〜」、「ありがとう!」の定番のやりとりがされています。

鶴見北支部

桑垣支部長と麻生さん

鶴見5丁目の喫茶「麻」さんの店先に大腸がんポストを設置してくれています。

緑支部の縄さん

「あや美容室」さん前のうちポストは、毎日、下校時の小学生が「今日は入ってるで〜!」とポストをチェックしてくれます。

一年に一度は大腸がん検診お忘れなく

▼昨年12月16日、岸田政権は「安保三文書」を閣議決定しました。これは、現在の自衛隊では「脅威」を抑止し国を守るためには十分ではないとして、抜本的な防衛力の強化が柱になっています▼その内容は「専守防衛」から大きな逸脱であり変質です。先制攻撃の危険性をもつ「敵基地反撃能力」であり、軍備増強などが中心です▼ソ連のウクライナ侵略などの情勢から大事なことは軍備増強ではなく、平和外交に徹し力を尽くすことだと思えます▼1950年朝鮮戦争の年、アメリカの要請で誕生した「警察予備隊」は、講和条約発効の1952年に「保安隊」となり、MSA協定が締結された1954年に陸海空三軍をもつ「自衛隊」となり、再軍備が本格的に開始されました。その裏で、「適正化」と称して社会保障・社会福祉の切り捨て政策が強行されました▼過去に、大阪市城東区古市に「関目学園(生活保護施設 以下「学園」と称します)」がありました。1955年3月1日に大阪市保護課から、学園寮生440名のうち96名の生活保護打ち切りの通告がありました。学園では早急この暴挙に対する反対運動が展開され、迫っていた地方選挙もあることから、大阪市は一旦保護打ち切りを取り下げました。しかし、選挙後の同年4月下旬、「諸般の事情によりリザーブする」として、再び保護打ち切りに等しい100人分に相当する額を差し押さえる行為に出てきました。これに対して学園は長期にわたってたたかってきましたが、ついに1955年9月18日に当時の都築秀夫学園長は反対闘争の終結を告示したのでした。学園ではこの一連の闘争を「一人権闘争」と呼び、その闘争の経過と教訓をあきらかにしています▼「軍備増強」は、「社会福祉・社会保障予算」を削ること。人権を否定すること。今回の「安保三文書」の内容とその具体化は、絶対許すわけにはいきません。あしき歴史を繰り返してはならない。

(理事 中上 伸弘)



室から 診察から 高血圧の治療は なぜ必要なのか？

コープおおさか病院
呼吸器科 医師 田子謙太郎



高血圧を持った方は多く、みなさまの周りにも沢山おられるかと思えます。しかし高血圧そのものは無症状であることが大半です。それなのになぜ治療が必要なのか、と思つたことはないでしょうか？私は以下の理由で治療が必要だと考えています。まず第一に高血圧による血管障害を防ぐためです。具体的には脳出血や解離性大動脈瘤を減らすためです。例えば脳出血の82%は高血圧性

のものだと考えられています。第2は心臓を守るためです。血圧が高いと心臓から全身に血液を送り出すことが大変になります。それが長期間続くと心筋が肥厚、さらに変性します。そうなるとうまく送り出せなくなり、心不全になってしまいます。第3は腎臓を守るためです。血圧と腎臓は切っても切れない関係にあります。腎臓は全身の体液量を調節するところです。腎臓は血管の

塊ともいえる臓器であり、心臓からの血液の20%が腎臓に送られます。血圧が高いと腎臓の血管が障害を受け、その結果腎機能が低下します。そして腎機能低下がさらに高血圧へと悪化させるといふ悪循環に陥ってしまいます。悪性腫瘍、脳卒中、心疾患が3大死因といわれていますが、そのうちの2つに高血圧が関連しているのです。そう考えると血圧コントロールがいかに大切かがわかると思います。治療は薬だけでなく減塩も立派な治療です。食事の塩分を少しでも減らすように心がけましょう。



舌圧トレーニング

250号で「舌圧」チェックを紹介しましたが、結果はいかがでしたか。残念ながら舌圧低下気味の方が多かったのでは…。でも大丈夫、今日から簡単トレーニングを始めて免疫力をあげさせましょう。

- **舌タンント**
- ①「ア」の口をつくり、舌先を上の前歯裏の少し手前の「スポット」に置く。
- ②舌全体を上あごに吸い付ける。
- ③口を大きく開け、舌の裏のヒモ（舌小帯）を伸ばす。
- ④勢いよく舌を離して「タンー」と音を出す。
- ⑤口を突き出し「ウ」の形にして、舌を「スポット」に置き舌を「トーン」と鳴らす。
- ゆっくり数えながら各10回。
- **ぐるぐるペロ回**
- 口を閉じたまま、舌で歯ぐきの表側をなぞるように左右そ

れぞれ10回ずつ、ぐるぐる動かす。1日2セット。
私たちが舌の機能を獲得するのは、生まれた直後から。母乳を吸う動作から始まり、現代人は食事もやわらかいものが多く、舌を自然に鍛えるチャンス逃し舌圧は低いまま。歯ならびや、かみ合わせにまで影響を与え、国民病とも呼ばれる歯周病から、さまざまな病気へのリスクを高め、免疫力が低下ということにつながってしまうのです。若いうちから舌圧トレーニング。毎日の健康づくりに、ぜひとり入れてください。

シリーズ

認知症 58

ごいっしょに考えてみませんか？
みなさんの声をお寄せください
その人に合ったケアプランを

認知症と診断されて、本人も家族も「これからどうしよう」と不安になりますね。個人対応には限界があります。認知症の方がよく

利用するサービス

- ヘルパーさんによる訪問介護
 - 通所介護（デイサービス）
 - 通所リハビリ（デイケア）
 - 短期入所生活介護（ショートステイ）
 - 福祉用具貸与
 - 住宅改修
 - 訪問介護 など
- ケアプランは、利用者さんの状態に最も合ったものにするのが大切で、見直しも必要になりますから、ケアマネジャーさんと納得のいくまで相談してください。
- 残念なことに、介護保険システムは2年ごとに見直しがあり、保険料は値上りの一方、サービス内容はどんどん改悪され、受けたいサービスが受けられないケースも増えています。

『改憲』STOP! 今伝えたい平和の思い 復興税の軍事費流用は許せません

（コープおおさか病院 医局事務主任 黒田 岳さん）

12月岸田政権は軍事費（防衛費）を今後5年間で総額43兆円に増やすとともに、財源の不足分は東日本大震災の復興特別所得税（以下、復興税）の増税・流用が与党内で検討されています。復興税は、所得税に上乗せされ、所得税を払っている人すべてが負担しています。

東日本大震災の死者・行方不明者は「災害関連死」を含めて2万人を超えています。復興庁によると、今なお3万人以上が避難生活を余儀なくされている状況です。

被災者、避難者、被災自治体の「復興」のために使わなければならない税金を、逆に諸外国との軍事的緊張を高め、人々の生活を「破壊」するミサイルや戦車、軍艦などを購入するための軍事費に使おうというものです。また政府は被災者や避難者だけでなくコロナ禍、物価高騰で苦しむ国民に対して容赦なく、社会保障の切り捨てをどんどんすすめています。岸田首相のごとくに「国民の生命、暮らし、

事業を守り抜く」使命感があるのか耳を疑いたくなります。

私は2011年4月にヘルスコープおおさかに入職してすぐに東日本大震災の被災地である宮城県亘理郡山元町に支援に赴きました。津波被害にあつた地域の黒い土砂や積みあがったがれきの光景は、いまだに忘れられません。そして支援を通じて知り合った被災地の方々が懸命に生きようとする姿を目の当たりにしてきました。

復興税というのは被災地の方に寄り添い、少しでも支えになればという国民の思いが詰まったお金だと思えます。その国民の思いと何よりも被災地の方を裏切る復興税の軍事費流用は絶対に許せません。



2011年被災地支援当時 右側 黒田さん

新型コロナウイルス 全国、大阪府の動向や状況について

新型コロナウイルス感染による国内の死者数は1月8日に累計6万人を超えましたが、そのうち1万人はこの1カ月余りで急増する状況となっています。死者の多くは高齢者で、持病を持つ方が感染をきっかけに悪化してしまい亡くなるケースが増加しています。

大阪府では、年明け1月5日に新型コロナウイルス感染症の1日あたりの新規感染者が4カ月ぶりに1万5,000人を超えましたが、その後、緩やかにピークアウトする状況となっています。しかし、「第8波」では医療機関による全数報告の見直しが行われたため、正確な数字が把握できていない「隠れ陽性者」が相当数に上り、実際の数字よりも多いとみられます。またここ数年流行期に入らなかった季節性インフルエンザの感染者も増加しています。

政府は今春（4月～5月）に新型コロナウイルスの感染症法上の分類を現

行の「2類相当」から季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行する方向で公費負担なども含め最終調整に入っています。

ヘルスコープの状況について

12月の発熱外来実績は、コープおおさか病院で938名と8月、7月実績（8月2,364、7月1,861名）に次いで多くなっています。またコープおおさか病院では、大阪府の感染フェーズ緊急避難的病床確保基準まで引き上げられており、1月6日には最大17床までの入院受入としています。※11月、12月と需要が高かったコロナワクチンへの問い合わせについては、1月以降徐々に少なくなってきました。1月分の予約は各事業所で空きがある状況となっています。オミクロンワクチンの接種希望者については、ある程度行き渡ったと思われます。



コープおおさか病院での、新型コロナワクチン予約方法

予約専用電話

06-6914-1139

（月～金 12:00～16:30）平日のみ

※祝日はご予約受付できません

LINEでの予約



QRコードで専用サイトへ医療機関コード「7752」

Lacoonをお友だち登録

LINEでの予約は左記のQRコードより。詳しくはHPをご覧ください。



かいごの“語” 14

～リハビリ専門職が介護の知らなかったことや病気の予防について情報をお届けします～

コープおおさか病院
理学療法士 阿部広和

「お風呂のこだわり」

わたしの父は大きな病気に2度かかりました。2度目は昨年の10月でした。退院し、何とか自宅に戻れたのですが、要介護状態で車いすやベッドをレンタルしています。家の中であればふらつきながら歩くこともできます。母が仕事に出ている時間に、大好きなお風呂にふらつきながら一人で入ろうとします。昔のお風呂なので、浴槽はとて深く跨ぐのが大変です。うまくいかに、80kg以上の体が動けなくなっているのを、帰宅した母が発見したという報告が何度もあります。浴槽を浅くするための「すのこ」も購入しましたが、「肩までつかれなくなるから。」と物置に眠ったままです。



父は昔から毎日浴槽につかるという習慣があり、これを要介護状態になっても続けようとしています。通所リハビリを利用していますが、血圧の問題でお風呂には入れてもらえないそうです。だから父には家のお風呂しかないんです。母も父の“こだわり”を理解しているので頑張って介護しています。ただ誰もいないときに一人で入るのだけは辛抱してもらいたいと、母と息子は願っています。

※父には許可をとって記事にしております。

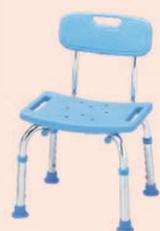
「お風呂」の“語”

お風呂に手すりをつける人が多いです。これまで多くの患者さんの自宅で手すりがついたお風呂を見てきました。うまく使っておられる人もいますが、使えていない人も多いと思います。なかには、タオル掛けに変身しているお宅もあります。手すりを使えていない理由は、「欲しい所についていない。」というものも少なくありません。「元々ついていた」または「将来を考えて元気なうちにつけた」がその原因となります。

お風呂の入り方や思いは人それぞれです。シャワーだけで満足する人もいれば、父のように浴槽に入りたい人もいます。さらに病気が障がいによって、入りやすい方法も変わってきます。手すりなど工事をする必要のあるものは、追加することは簡単ですが、一度つけたものは変更が難しくなります。ほかにもお風呂に関する介護用品はたくさんあります。いざ必要になってから、より有効なものを考えるのもいいのではないのでしょうか。



簡易手すり

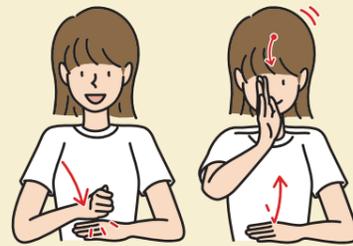


シャワーチェア



踏み台

ありがとう



耳の不自由な方などハンデを抱える方が、リハビリが必要になったとき、一般の方以上に、不安を覚えるのではないかと思います。リハビリ効果を上げるには、不安を軽減することがまず大切だと実感しました。これからも、いろいろな方法で、利用者さんに寄り添えるよう考えていきたいと思っています。

(コープおおさか病院
理学療法士 西野理)

環境エコ川柳



今年も募集します

環境にやさしい暮らしを表現したものをテーマとして、「環境エコ川柳」を創作していただき、環境問題を身近なテーマに！

応募資格
ヘルスコープおおさかの組合員と
家族及び職員

応募期間
2023年2月1日(水)～3月31日(金) <必着>

応募方法
所定の応募用紙に作品など必要事項を記入し、下記の応募先まで「直接持参」「郵送」「FAX」のいずれかにて応募してください。(一人3作品まで可)

審査及び賞品
環境委員会で審査を行い
優秀作品には図書券を贈呈。

応募先
〒537-0012
東成区大今里1-23-12 いまざと診療所気付
ヘルスコープおおさか 環境委員会事務局

FAX
06-6971-8096
問い合わせ
06-6971-8054 (定井)



医療・介護現場からのレポート ろう者に対するセラピストの関わりと取り組み

(大阪民医連 学術運動交流集会 発表)



「こんにちは」の手話をしているところです。

理学療法士として今年で6年目となりますが、ろう者の方を担当するのは初めての経験でした。

当初は楽観的に「筆談やジェスチャーで伝わるだろう」と甘く考えていましたが、それが間違いであることはすぐに気づきました。筆談やジェスチャーだけでは相手に伝わらずサービス時間超過が発生、リハビリ内容も非常にグレードが低いものになってしまいました。訪問リハビリでは契約で時間が決められており、今回は40分という短い時間で効率よく行わなければなりません。

そこで、限られた時間の中で効率よくリハビリを行うにはどうすればよいかを考え、利用者さんとコミュニケーションをとるには、やはり「手話を覚える必要がある」と思いました。

手話に関しては理学療法士の養成校の授業で学びましたが、すっかり忘れていた状態です。一から手話をマスターするために、限られた時間の中で効率よくリハビリを行うにはどうすればよいかを考え、利用者さんとコミュニケーションをとるには、やはり「手話を覚える必要がある」と思いました。

耳の不自由な方などハンデを抱える方が、リハビリが必要になったとき、一般の方以上に、不安を覚えるのではないかと思います。リハビリ効果を上げるには、不安を軽減することがまず大切だと実感しました。これからも、いろいろな方法で、利用者さんに寄り添えるよう考えていきたいと思っています。

(コープおおさか病院
理学療法士 西野理)

コロナ感染の 利用者に関わって



なかまヘルパーステーション「ササ」のみなさん(2021年撮影) 左端が古田さん

一人暮らしでデイ・サービス、訪問介護などを利用しているBさん(86歳女性)は、認知症があり、介護がないと食事排泄もままならない方です。Bさんは、デイ・サービスのときに咳があり、声が出ないということ、念のため検査を行うと「陽性」の反応が出たと担当のケアマネジャーから連絡がありました。その報告を受けて一旦は訪問を中止してしまいました。独居の上、一人で生活することが困難な方なので、当然入院することになるのではと思っていました。ケアマネジャーさんもその方向で対応してくれていたと思います。

ただこの時期に新型コロナウイルス感染症の「第8波」で感染者数が急拡大していたことは少し気にはなりました。その不安は的中し、ケアマネジャーさんから、「入院でき

そうにない」という連絡がありました。聞くところによると理由は「認知症患者の入院は難しい」、「コロナの軽症の患者の入院は難しい」とのことでした。翌日保健所からの連絡で「できるなら状況確認に行き報告を」と依頼され、「行くしかない」と訪問したところ、食事排泄も生活全般にわたっての支援や介助が必要な状況でした。もしヘルパーが行かないとなったら、Bさんの生活そのものが崩壊してしまうような状況でした。

その後、私自身が感染し、職場に出勤できなくなりました。ただでさえ人手不足の私たちの職場は、誰かが感染なり、濃厚接触者になるだけで残った人たちに大きな負荷がかかります。今回のコロナ禍は、介護現場や高齢者の生活に大きな負担を強いています。これからも続く感染症の大流行や、災害時に高齢者など社会的弱者が取り残されないためには、医療や介護の制度全体を生活者の視点から「どうあるべきか」を考え直すことが必要だと思います。

(中浜ヘルパーステーション 古田映子)

読者の声

▼椅子に座る時間が長いので、血栓症にならないように気をつけます。

(小谷 英明 54歳)

▼毎号楽しみに、愛読しています。合併によりひとまわり大きく発展を期待しています。

(藤原 郷史 80歳)

▼毎月の料理を参考にさせていただきます。

(中矢 由比子 45歳)

▼脳活クイズ、最高に楽しい！

(伊是名 正男 73歳)

▼最近目が悪くなって読みづらくなっています。もう少し大きな活字になると良いなあと思っています。

(香川 寛 72歳)

▼「敵基地攻撃」って、それをしてたら全面戦争です。80年前のことを忘れたか。

(小林 昭一 66歳)

▼ゴミ拾いウォーキング、一般の人でも参加できるようにしてほしいです。大阪のまちをキレイに♪

(垣本 栄 81歳)

▼ウサギのように上に跳ねる1年にしたいです！

(五十嵐 佳織 35歳)

▼カラー記事が多く、簡便な内容で気楽に読める。アリガトウ！

(近藤 善重 80歳)

▼病棟勤務の看護師さんがクイズを出題されていてびっくり。これからも楽しみにしています。

(田中 芳美 66歳)

▼ヘルスコープに加入したら、こんな冊子(機関紙)をいただいで驚きました。

(氏原 史 60歳)

▼支部の新年の集いで、3密に気をつけながら、スクエアステップ・尿チエック・大阪健康カルタ大会で大いに盛り上がり、最後に大腸がん検診のピンクの袋をお土産にいただき、さすが医療生協と、近所の方にもお話ししましたよ。

(小林 みき 80歳)

▼新聞配達ボランティアをしています。楽しみにしていました。

(石原 勢津子 80歳)

▼もうすぐ後期高齢者になります。75歳医療費の窓口負担2倍化は、絶対許せません。

(六井 加世子 74歳)

▼知人がコロナに感染しました。聞けば、密室空間で、密集して、密接会話をしていたようです。やはり3密はどれも危険。お気をつけください。

(江原 隆 73歳)

▼まちがいさがし。ぼくもできるから、おもしろかったです。

(林 聡甫 7歳)

※12月・1月合併号「読者の声」で安藤一美さんとあるのは安藤一美さんの間違いでした。おわびして訂正いたします。



脳活性化パズル

ナンバープレース(ナンプレ) 中級編

7		3		1	
		1	7		8
	9			2	
	8	4			6
6					9
	4	5	9	7	
2		3		1	
		8	5		
1			4		5

- ①タテのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ②ヨコのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ③太い線で囲まれた3マス×3マスのブロックすべてに、1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。

※完成後、二重マスの数字を抜き出し、足し算で出た答えが最終解答です。

解答欄 □ + □ = □

図書カードが当たります!



11月号の答え リンゴエン(りんご園) ●応募 109通 ●正解 108通
当選者の発表はカードの発送をもってかえさせていただきます。

応募方法ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名・年齢(電話番号は任意)を明記し、本紙へのご感想・ご意見など一言をお書き添えのうえ、下記へお送りください。正解者、記事掲載者の中から抽選で20名様に図書カード500円分をお送りします。締め切り 3月15日 必着

※応募は1人1枚でお願いします。クイズの答え・読者の声はヘルスコープおおさかのホームページの「クイズの応募はこちら」のボタンを押して応募もできます。

〈宛先〉〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24
ヘルスコープおおさか クイズ係



コープおおさか病院 診察案内

TEL.0570-06-1100

	予約 必要	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 受付 時間 8:30 ~ 12:00 診察 時間 9:00~		内科	○	○	○	○	○	○
		外科		○				○(1・3)※1
		泌尿器科	○	○	○	○	○	○
		整形外科	○※2		○		○	○※3
		小児科	○	○	○	○	○	○
		皮膚科		○				
	●	眼科	○	○	○	○	○	○(1・3)
	●	歯科	○	○	○	○	○	○
	●	無呼吸いびき外来						○(1)
	●	糖尿病特診	○			○		○(2・4)
午後 診察 時間 14:00~	●	慢性疾患外来	○		○		○	
	●	呼吸器外来				○		
	●	心療内科			○		○	
	●	循環器特診			○		○	
	●	リウマチ特診	○		○			
	●	無呼吸いびき外来	○(1・3・5)					
	●	腎臓内科	○					
	●	小児科(アレルギー特診)					○	
	●	乳児健診・予防接種		○	○	○	○	
	●	歯科	○	○	○	○(2・3)	○	
夜間 受付 時間 17:00 ~ 19:30 診察 時間 17:30~	●	神経内科					○	
	●	女性外来	○(1・3)			○		
	●	眼科		○				
	●	禁煙外来						
	●	ポトックス外来						○
	●	健康診断		○※4	○	○※4	○※4	
		内科	○		○		○	
		泌尿器科	○		○			
		皮膚科			○		○	
		小児科			○※5			
●	歯科			○		○		
●	循環器特診	○(4)		○		○		
●	呼吸器特診	○				○(2・4)		
●	禁煙外来							

- 休診により予告なく変更されることがあります。
- 歯科予約 TEL.6914-1107
- 健診予約 TEL.0570-08-1167
- ※5 小児科夜間
診察時間 17時~19時 (2・4・5週)
診察時間 17時~18時00分 (1・3週)
予防接種(要予約)
18時30分~19時 (1・3週)

理事会だより

◆出席状況

2022年度10回理事会は1月21日(土) 14:00~17:00(本部5階とWEBの併用)、理事は31名中26名、監事は4名出席。

◆経営報告

12月の経常剰余は691万円の黒字でした。新型コロナウイルス感染拡大にともない、発熱外来は前月2.5倍~3倍の受け入れ、入院では最大のフェーズ5となり、稼働率98.1%と最大限の状況となっています。また、水光熱費1.2倍から1.9倍と費用増となっています。累計の経常剰余は100,549千円の黒字(空床確保等は含まず)。

◆承認事項

第1号議案 第1回通常総代会関連事項承認の件

※第1号議案は承認されました。

第2号議案 地区運営委員選任規約承認の件

※規約上の「報酬」という記述に対して、「活動手当」への変更とし、次回確認することとする。

◆その他

ヘルスコープおおさか23周年記念集会

※3月23日(木)14:00~鶴見区民センター大ホールにて、感染防止の観点から人数の制限を検討しております。

※1月、合併に対して大阪府からの認可を受けました。

コープおおさか病院
医療講座

- とき 2023年3月4日(土) 午後2時~
 - テーマ 防災について
 - お話 鶴見消防署より
 - 場所 コープおおさか病院健診棟2階
- 問い合わせ 0570-06-1100

組合員のための無料法律相談

2月10日(金)・3月10日(金) 午後6時~8時

※毎月第2金曜日(1人30分・完全予約制)

相談担当: 杉島幸生弁護士(関西合同法律事務所)

コープおおさか病院1階医療相談室にて

予約・問い合わせ 06-6912-5137 ~ 8 ヘルスコープおおさか組合員活動部まで



健康診断はインターネットでも予約可

みなさんからの健診予約を

お待ちしております。

お申し込みは

こちらから→





◆ 管理栄養士
松本佐知子

材料 (4人分)

- 米…………… 2合
- 黒豆 (乾燥) …… 50g
- 酒…………… 大さじ2
- 塩…………… 2.5g (小さじ1/2)

簡単 黒豆ご飯



エネルギー 328kcal
糖質 60g 塩分 0.6g

作り方

- ①米は洗って分量の水に浸しておく。
- ②黒豆は水で軽く洗い、水気を切って平皿 (耐熱) に乗せる。※ペーパーで水を拭き取らないでOK。
- ③②を電子レンジに入れ、2分30秒～3分加熱する。※1分30秒で一度取り出し軽く炒るように混ぜ、再度1～1分30秒様子を見ながら加熱する。(黒豆の表面が少し破けてきて、香ばしい香りがするとOK)
- ④①に酒と塩、③を加え炊く。



お正月の黒豆が残っていたのでつくってみました。とても簡単で、味わい深いごはんにでき上がりました。節分の炒り大豆でも、大豆ご飯ができます。分量は黒豆ご飯と同じ (大豆は40gくらいでOK) 大豆は炒ってあるのでそのまま入れて炊くだけです。黒豆や炒り大豆が残って困っている方ぜひつくってみてください。

おそろ子育て 22

インフルエンザとは?



インフルエンザウイルスによっておこる呼吸器感染症のことで、その年によって流行は異なります。毎年流行するのはA型とB型で、どちらも高熱が続き、全身症状 (発熱・食欲低下・全身倦怠) が強いのが特徴です。感染力が強く、家族や集団で流行します。

経過

- ①潜伏期 (感染してから発病するまで) は1～3日です。
- ②潜伏期を過ぎると、38℃～40℃の高熱で発症。(小児では37.5℃以上が発熱といえます) 発熱は3～5日続きます。
- ③発熱にともない、全身のだるさ関節痛・食欲低下・頭痛などの症状があります。
- ④発熱は一旦下がっても再び高熱になる二峰性であることが多いのが特徴です。



治療

鼻の粘膜を棒でこする検査で陽性と診断されたら、抗ウイルス剤を処方します。タミフル・リレンザ・イナビルは高所からの飛び降りなどの異常行動の報告がされています。服用後2日間は保護者の方はお子さんから目を離さないようにお願いします。

発熱や咽頭痛・頭痛が強いときなどは、解熱鎮痛剤 (熱さまし+痛み止め) やその他の症状に対しての処方をします。熱性けいれんや脱水症、インフルエンザ脳症 (意識障害・けいれん) を起こすことがあるため、心配な症状があるときは、夜間でも小児救急病院を受診するようにしてください。

家庭で気をつけること

- ①食 事 食べられるならいつもどおりにしてください。嫌がるなら無理をせず、こまめな水分補給をしましょう。ミルクの飲みが悪いときは、薄めてみてください。お茶・果汁・イオン飲料などでもかまいません。
- ②生 活 湿度・温度を調整して、家族はこまめながい・手洗いをしましょう。マスク装着も予防になります。熱が下がれば、疲れさせない程度に入浴してかまいません。
- ③合併症 まれに脳症を起こすことがあります。高熱のため脱水症や熱性けいれんに注意しましょう。熱性けいれん出現時は、慌てずに呼吸状態を観察し、ひきつけが治まったら病院を受診してください。ひきつけが5分以上続くときは救急車を呼びましょう! 熱が5日以上続いたり、水分が取れず、ぐったりしている場合は診察を受けましょう。

『発症後5日以上経過かつ解熱後3日 (小学生以上は2日) 経過するまでは休むこと』と法律できています。5日経過以降で完全に解熱した状態が3日 (小学生以上は2日) 続けば、翌日からは登校 (園) 可能です。



絵本のコーナー

「じごくのそうべえ」

作 たじまゆきひこ
桂米朝・上方落語・地獄八景より



「じごくのそうべえ」は1978年に初版発行、40年以上愛されている作品。人間国宝の故桂米朝師匠の上方落語「地獄八景亡者戯 (じごくはっけいもうじゃのたわむれ)」を題材にしたスケールの大きな落語絵本です。「とざいとうざい。かるわざしの そうべえ。いっせいちだいのかるわざでござあい」で始まる関西弁の語り口が楽しいのでぜひ声に出して読んでください。(紹介者 鳥屋尾侯子)