みみはら
高砂
クリニック

旧優生保護法下における強制不妊手術問題に対する見解

全職員対象で 知るきっかけ作りの学習会を開催

全日本民医連より「旧優生保護法下における強制不妊手術問題に対する見解」（以後、「見解」）の学習運動が提起されています。障がい者をはじめ様々な人権や倫理に関わって、地域で起きている問題にも目を向け、無差別・平等、人権と公正の視点をもって共同で考える力を培うことが目的とされています。

講師の斎藤所長

高砂クリニックでは、まずは「見解」について知るきっかけを作ろうと、管理部が主催し全職員を対象に学習会を開催しました。

斉藤所長が講師を務め、自身が障がい者問題や「見解」作成プロジェクトに関わるようになった経過、「見解」の内容、人権や倫理の視点を持つことの意味、この問題から私たちが受け止めるべき教訓について語られました。

経験を話す藤井部長

小児科の藤井部長からは長年、障がい者医療に関わってきた診療現場での経験から、障がいを持った人も地域でその人らしく暮らせる支援が大切であると話されました。講演後は、グループに分かれて感想交流を行いました。

引き続き、全職員の「見解」読了を目標に学習運動に取り組みたいと思います。

参加した職員の感想

- TVなどで訴訟が行われていることは聞いていたが、ごく最近まで強制不妊手術が行われていたとは思っていなかった。間違うことはあると思うが、それを訂正できることが大事だと思う。障がい者をふくめ、いろいろな方にとって暮らしやすい社会がみんなにとって暮らしやすい社会だと思う。
- 医療者として考えさせられた。外来でも障がいをもつ患者さんへの接し方、家族の思いを聞けるような対応が必要だと思う。

熱中症に注意しましょう

真夏はもちろんですが、梅雨明けの急に暑くなった日や風通しの良くないところでの作業も熱中症にかかりやすく、暑い日にエアコンをつけないでいると、室内でも熱中症にかかることがあります。湿度が高い場合も体の熱が放散されにくく、注意が必要です。

気分が悪い、ふらつくなど、いつもと違う症状を感じたら熱中症を疑ってください。涼しい場所に移動してスポーツドリンクを飲みましょう。買い置きをしておくと良いですね（心臓病、高血圧、糖尿病などで治療中の方はスポーツドリンクと水を半分ずつ混ぜるとよいでしょう）。

嘔吐している場合は無理に飲まずに、医療機関を受診しましょう。熱中症と思っていたら実は違う病気だった（例えば脳梗塞など）という事もあるので軽く考えずに対応してくださいね。

チェックしてみよう
熱中症予防のポイント 水分補給と適温

- ✓のどの渇きを感じる前からこまめに麦茶などを飲みましょう。
- ✓胃を冷やすと食欲低下につながるので、飲み物は冷やし過ぎないようにしましょう。
- ✓たくさん汗をかいた時には、塩分も一緒に摂れるスポーツドリンクがおすすめです。
- ✓寝ている間も汗をかくので、寝る前にコップ1杯の麦茶をのんでおくとよいでしょう。
- ✓外出する時はなるべく日中を避けましょう。
- ✓服は、首や袖口がつまっていない通気の良いものをおすすめします。日中は帽子をかぶりましょう。
- ✓部屋の風通しをよくすることが大切です。エアコンと扇風機を同時に回すと効果的です。

暑いときこそ！

食事や飲み物の工夫で 熱中症予防を！

暑さで食欲が落ちやすくなりますが、軽い食事で済ませていると、体力や免疫力を維持できず、熱中症を引き起こしやすくなるので注意が必要です。

暑いときこそ一日三食、主食・主菜・副菜を毎食バランスよく組み合わせた食事を摂るようにしましょう。

熱中症予防のために有効とされる栄養素は、疲労回復に役立つ**ビタミンB1**（豚肉、大豆製品、全粒穀物やナッツ類に多く含まれる）、汗で失われる**カリウム**（野菜類、いも類、きのこ類、海藻類、果物類に豊富）、疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてくれる**クエン酸**（柑橘類、梅干しやお酢に多く含む）です。

水分補給も大切です。水やお茶をこまめに飲みましょう。食事と一緒に飲む水分のほか、食事の合間にも飲みましょう。寝る前、朝の起床時に飲むコップ1杯の水は脱水予防に効果があります。

（管理栄養士　寺下　菜月）

夏野菜のさっぱり冷しゃぶそうめん

材料（２人分）

そうめん……４束(200ｇ)
豚肉こま切れ……150ｇ
なす……１本
オクラ……２本
めんつゆ(ストレートタイプ)…300ml
いりごま……大さじ１杯
レモン汁……大さじ１杯

作り方

1. オクラは板ずりし、ガクをむき、斜め半分に切る。なすは縞模様に皮をむき、半分の長さに切り、それぞれ縦４つ割りに切り、３分ほど水にさらす。耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ（600W）で３分加熱する。
2. 鍋にお湯を沸かし、豚肉を色が変わるまでサッと茹でたら、ザルの上にのせて冷ます。(あら熱でしっかり火が通る)
3. 肉の茹で汁を強火で沸騰させてアクを取り、表示通りにそうめんをゆでる。流水にとって、しっかりと洗ってぬめりをとり、水気をしっかりときる。
4. 器に盛り付ける。レモン汁、いりごまとめんつゆをまわしかける。

「研修医育成」に皆さまの〝声〟を

右のＱＲコードからアンケートへのご協力をお願いします。
(耳原総合病院研修委員会)