

新型コロナウイルス危機から考えること

岐阜健康友の会 会長 大塚研二

欠かせない連帯の力

新型コロナウイルス感染拡大は、感染を広げないために自宅で過ごす期間が続き、私たちが日ごろから取り組んできた班会、サークル活動、ランチ会やお楽しみ会などの交流、健康づくりの企画など集まっていた取り組みができなかった事態が続きました。この中でも、「ほかの会員はどう過ごしているのか」と心配し、孤立を防ぎたいという思いで、電話での声かけ、気にかかる会員の訪問など、工夫した活動を行ったり、居場所「何でも相談会」を開く支部があり、一人暮らしの高齢者などが抱える困難に気づき、援助を進めてきました。

コロナ禍のもとで、人と人との連帯を深め孤立を生まないまちづくりは重要性を増し、また、「自粛」による体力の後退や認知症の進行などを予防する健康づくりのとりくみが期待されています。藍川支部の「ほっとはうす」では、毎月行ってきたランチ会に変わり、お土産つきの「お楽しみ会」を開きます。(9月は、地域のご夫妻のマジックと歌謡舞踊と太鼓演奏でした。)熱意ある演技者と期待する参加者の共同の力で、楽しく過ごすことができました。長良支部の「梅子の家」では、地域の要求に応え、十分な感染症対策のもとに、夏休みの子ども食堂や、夕食の宅配サービスを行いました。地域の状況や活動場所の制限などで、思うような取り組みが進まないとしても、ひとりでも多くの人に語りかけ、友の会の連帯の力を発揮しましょう。

新自由主義との決別を

新型コロナウイルス感染症の経験は、わたしたちの生活、生命、医療、介護が政治と深くつながっていることを浮き彫りにし、社会の弱いところ、もろいところを明るみに出しています。安倍政権が広げてきた、すべてを市場原理にまかせ、大企業に邪魔な規制を取り払い、社会保障の理念を変質し「自分のことは自分で守れ」と自己責任を押し付ける「新自由主義」という「疫病」が社会を弱く、脆弱なものにしてしまったのではないのでしょうか。

この10年、新自由主義のもと、地方自治体の職員の1割以上の削減、非正規化、下請け化などがすすめられ、特に医療や保健衛生の体制は削減、縮小されています。地域医療構想は、新型コロナウイルス感染症の対策で大きな役割を果たしている公立・公的病院の再編・統合、日本全体の病床削減を中心に据えています。また、公衆衛生を担う保健所の数は全国で、92年の852箇所から2000年には469箇所に削減されています。(大阪市には保健所は1箇所だけです。)

新自由主義と市場を万能とするアメリカのCDC(アメリカ疾病対策センター)が実施した新型コロナウイルス感染症による死者1万人調査は、現役世代で死者が非白人に多数という人種格差を鮮明にしました。白人、黒人、ヒスパニックの65歳未満の死者の比率は、18%、30%、34%。死亡時の平均年齢は、白人81歳、黒人72歳、ヒスパニック71歳で、非白人が10歳以上若くして死に至っています。非白人の住環境や勤務条件などが影響を及ぼし、人種差別や貧富の差が、いのちの格差に結びついている事態が表面に出てきました。

新自由主義、緊縮政策により公的医療を弱体化してきたイタリアやスペインでは、新型コロナウイルス感染症の猛威の中で医療崩壊が起こりました。今、日本でも世界でも、新自由主義と決別しようという声が上がってきています。

(「全日本民医連第44期第1回評議員会方針」と「健康格差の原因—SDHを知ろう」を参考にしました)

戦争体験

戦後75年 あの時代を振り返って

加納在住 加野禮三さん

9条を守る

9月1日の続き

戦中戦後に日本は4回の大きな地震が起きている。

私が連兵地訓練中のある日の午後、突然地面が強烈に揺れ、みんな座り込んでしま

い、一瞬何が起きたのか分からず恐ろしかった。この地震で各地に甚大な被害と多くの死者も出ていたのだが、当時の政府によって軍事保護法と

報道管制により徹底的に隠され、この時の地震も国民に被害を小さく見せるため、わずかに報道されただけだった。

しかしアメリカ側は、被害の程度などすべて分かっていた

という。私は、地震後1週間、片付け等復旧作業の任務に就いた。この地震は戦後、熊野灘震源M8.0プレート境界型東南海地震と名付けられた。

予科練生を8ヶ月で卒業し、20年7月に名古屋海軍航空隊(現在の豊田市)に配属。このころには乗る飛行機もほとんどなく、「特科隊」といつ

て何でも屋のような部隊だった。格納庫を壊して地下壕に入れられる作業中、屋根の上に入

たら、突如現れたアメリカ軍のP51戦闘機から機銃掃射を受け、梯子を降りる余裕

もなく飛び降り防空壕に逃げ込んだ。骨折してもおかしくない高さだったがケガ一つなく運が良かったというのか。ある時は、飛行機が燃える火事や起き、消防車で消化に向かっていた時、目の前からP51の銃撃の照準を合わせるピッピッの音が聞こえたと感じた瞬間！運転手がハンドルを横に切り、間一髪で難を逃れたこともあった。

8月15日正午に重大放送があるというので、国旗掲揚塔前に整列した。放送はとも聞きづらくざわざわと意味不明だったが、戦争に負けたことがわかり、しばらく放心状態になった。その後1週間は後片付けをし、面会に来た父から、岐阜の街は駅から長良橋まで焼け野原になったと聞いたが、幸いにも岐阜城のふ

もとにある生家は戦火を免れ、そこに帰ることができた。わずかに10カ月の軍隊生活だったが、私の人生でなんと濃密な青春時代であったろう。

戦後の時代を苦勞努力を重ね、銀行マンとして定年を迎えた頃、かつての予科練生時代の同期会が発足。岡六会と名付け全国に散らばっている仲間を訪ねては旧交を重ね、5年前(87歳)まで続いた。

今になって思う事は、あの時代はなぜあんなに国力の差があった国を相手に戦争を仕掛けたのか。そしてアジアの国々は仲良くするべきだった。



健康レシピ No.62

～調理法で触感が変わる変身野菜～



長芋は10月～3月が旬の時期となります。中でも収穫は年に2回行われており、春掘り・秋掘りと呼ばれています。イモ類のなかでは珍しく生で食べることのできる食材です。長芋は栄養のある食品

品としては認識されていないことが多いのですが、中国では皮をむいて乾燥させたものが生薬として用いられており、整腸、滋養強壮、不老長寿に役立つとされています。一方で、長芋のカロリーは100グラム当たり65キロカロリーしかなく、栄養価が高いのにダイエットにも効果的な食材といえます。

長芋は、微量成分が多く良質なタンパク質やビタミンB群、ビタミンCなども含まれています。そして、カリウムやマグネシウムなどのミネラルも多く含むため、高血圧予防にもなります。消化酵素を多く含むのも特徴です。胃もたれ解消や胃腸機能の回復にも役立ちますし、山芋は消化酵素のジアスターゼにより、でんぷんの一部が分解されるため、生でも食べることができます。「生で食べましょう」と言われることが多いのは、山芋に含まれる消化酵素が非常に熱に弱いからです。しかし、加熱することで食感や味わいに変化し、生とは違ったおいしさを楽しむことができるのも長芋のよさです。火の入れ方によってサクサクからコリコリ、ホクホクと、食感が変わっていき、旨味もプラスされます。

生以外にもおいしい調理法

★レモンバター風味の重ね蒸し★

～豪華に見えて手間はかかりません～

エネルギー332kcal 塩1.9g
タンパク質26.5g



＜材料＞

- ささみ……………4本
- 塩・黒コショウ ……少々
- ローリエ……………2枚
- 人参……………1本
- 長いも……………15cm(250g)
- レモン……………1/4個
- レモン汁……………大さじ1
- 酒……………大さじ3
- 水……………100cc
- 塩……………小さじ1/2
- バター……………20g

＜作り方＞

- ①ささみは3等分斜めにそぎ切りにし、塩、黒コショウで下味をつける
- ②人参は輪切り、長芋はひげを火であぶって半月切りにする
- ③深い鍋またはフライパンにローリエをちぎって並べる
- ④人参→長芋→ささみの順に重ねて並べる
- ⑤レモン汁とレモンの切り身を加え、酒、水、塩を混ぜ合わせたものを鍋全体に加える
- ⑥バターを適当な大きさにして並べ、蓋をせず強火～中火で沸騰させる
- ⑦沸騰したら蓋をし、中火～弱火で1分蒸し煮する。

★Point★

魚やお好きなハーブで試してもよい。

★長いものステーキ★

～しゃきしゃきの触感がたまらない～

エネルギー158kcal
塩分0.4g タンパク質2.1g



＜材料＞

- 長芋……………150g
- にんにく……………ひとかけ
- ポン酢……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2
- サラダ油……………大さじ1
- 小葱……………1本

＜作り方＞

- ①長芋はひげを火であぶって焼き1cmの輪切りにする
- ②薄くスライスしたにんにくをフライパンに加え、油と一緒に加熱し香を出す
- ③にんにくの香りが出てきたら、長芋を加えて、焼き目がつくまで火にかける
- ④焼き目がついたら、調味料をすべて合わせて長芋と絡める
- ⑤葱をちらして器に盛る

★Point★

焼き目をつけることで香ばしい仕上がりになります。

みどり病院栄養科 科長 和田万代子管理栄養士