

会員数12,265世帯 (12月25日現在)

吉田病院支部 ☎45-4601 内線387
☎631-0818 奈良市西大寺赤田町 1-7-1
あやめ池診療所支部 ☎0742-45-0460
☎631-0033 奈良市あやめ池南 6-1-7
とみお診療所支部 ☎0742-45-7480
☎631-0061 奈良市三雄 2-1-3第2リコービル
ならやま診療所支部 ☎0742-71-1000
☎631-0805 奈良市右京 3-2-2
夕陽ヶ丘診療所支部 ☎0745-72-9490
☎636-0801 生駒郡三郷町夕陽ヶ丘 1-40
生駒支部 ☎0743-71-7222
☎630-0256 生駒市本町7-10生駒医療ビル



No. 154

平和会健康友の会
機関紙編集委員会

☎631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
医療法人平和会吉田病院 組織課内
☎(0742) 45-4601 (内線387)
直通 (0742) 45-4707 (FAX兼用)



大和 (おおやまと) 神社のチャンチャンまつり 撮影者：楠本スミヨ (生駒支部会員)
奈良の春一番のまつり。山の辺の道のあぜ道を通ってお旅所へ行く。



若草山 (県庁の屋上から)

奈良県が昨年策定した、「奈良公園基本戦略」のなかで、若草山モノレール敷設計画が浮上しました。
若草山の山麓から、三重になった山の一重目まで「移動支援」としてモノレールを設

置し、高齢者や障害者に最高の眺めをと説明されていますが、本当の理由は観光客誘致です。建設費は約4億6千万、経費は約2億円／年といわれています。
若草山は「名勝」であり、世界遺産の史跡・東大寺、特別天然記念物・春日山原始林、春日大社に挟まれた世界遺産の緩衝地帯です。奈良公園の鹿をはじめとした動植物と歴史的建築物がおりなす貴重な自然公園、「若草山といえは奈良」と誰もが知っており、世界からも多くの人が訪れています。

奈良県は「景観に配慮し、極力見えないようにする」としていますが、県が計画するモノレールと若草山への登山者が利用する登山道はほぼ平



囲み部分がモノレールの敷設予定場所

若草山にモノレールはいらない

平和会健康友の会運営委員
奈良県議会議員 小林てるよ

昨年、健康友の会発足25周年記念の健康まつりに、雨天にもかかわらず大勢の方々がご参



加くださり、また、民医連60周年記念の前座「赤ひげ」公演には、ほぼ満席の多数の方がご観劇下さいましてありがとうございます。
東北の震災、原発事故で家族は離散、地域との絆を絶たれて、三年に及ぶ避難生活をしておられる方々はどんなお正月を迎えられたでしょうか。胸が痛みます。被災者を見棄てるような冷

たい政府の施策、東電の無責任は許せません。
社会保障は、生活保護の改悪を皮切りに、今年は医療、介護、年金、保育の改悪を軒並に連ねています。その上、消費税増税です。弱い立場の庶民に自助・自立を強制することは、政府の責任放棄、憲法25条をないがしろにするものです。
友の会の活動を盛んにし、も

っと私たちの声を大きくしていかなければならないと思う年の始めです。



平和会健康友の会会長 紺谷日出雄

2014 新年あけまして おめでとーぶーぶーございます

友の会 合同新年会

2014年1月29日(水) 18:00 ~
吉田病院南棟地下会議室 参加費：無料

どなたでもご参加していただけます。友の会のみなさんと平和会職員との交流の機会にと準備していますので、ぜひご参加ください。



今年病気知らずの喜寿を迎えた。小さいときは胃腸が弱くてよく下痢をしていたらしいが、小学校に入る頃はヤンチャ坊主で、母親はもとより隣近所のおじさん・おばさんによく叱られて大きくなった。終戦は小学3年生だった。国語の教科書は軍国主義記事を切り捨て、裏は墨で黒く塗って戦後教育をうけてきた。

やがて社会人となり社会の矛盾に目覚め、60年安保闘争は労働組合の青年部としてデモに明け暮れた。それから50数年が経過、途中小選挙区制を始め幾多の悪法がまかり通ってきた。

しかし、特定秘密保護法だけは、戦後の悪法とは次元を異にする。憲法本文の改悪がままならないと見るや、先ず国民の目・耳・口をふさぎ外堀を埋める戦略に出てきた。

国旗・国家法案が成立する時に政府が何を言ったか思い出す。「国旗は日の丸、国家は君が代と定めるだけだ」「内心の自由は保障する」「強制はしない」と。ところが最近、日の丸掲揚・国家斉唱が公の場で義務付けられ、教員などは君が代を歌わなければ処分される。サッカーでも歌わない選手を右翼が脅す。高校野球でもすばらしい高校野球の歌があるにもかかわらず、君が代斉唱から始めるようになってきた。

特定秘密保護法でも「一般国民は処罰の対象にはならない」と言うが、これほどの詭弁はないだろう。今、戦後最大の岐路に立たされている。安倍首相は、戦犯岸信介の孫で軍国主義者の最たる者。石破茂幹事長と共に、即刻の退陣を迫りたい。(勇)



職員だけでなく友の会員・地域の民生委員の参加もあり74名が参加

この問題を考える上で、「貧困の連鎖」を無視することはできません。親から子へ、学力の格差とともに貧困も引き継がれていきます。高校中退率と就学援助金を受けている世帯の割合は正比例の関係にあり、中退者は増加、逆に定時制高校が飽和状態になっているそうです。埼玉の母子医療センターでは、退院先が乳児院という症例が年々増え、乳児院も満員、全国の

12月13日（金）に平和会で開かれた学習会では、『貧困のなかでおとなになる』（かもがわ出版）を出版された中塚久美子氏（朝日新聞大阪本社記者）を講師に招き、経済状況の悪化によりクローズアップされている「こどもの貧困」を学びました。

統計を見ると週に一人は虐待により死亡することもがあるという話に、経済大国と言われるこの日本で産まれたときから貧困に向き合わなくてはならないこどもたちがいるという現実、身がすくむような思いがしました。

「努力不足」や「親の責任」という自己責任論だけで解決できる問題ではありません。講師の中塚氏は、英国での「2020年までにこどもの貧困を解決する」ことを目標に掲げて地域にある小学校を拠点にした活動を紹介して下さいました。こどもたちの貧困は社会的な損失であることを明確に打ち出し、10代への妊婦への手厚いサポート、ボランティアと共に小学校で朝食を提供する活動など、「予防」に力

点を置いた取り組みを聞き、今後のまちづくりの活動へのヒントをいただきました。

貧困は遠い世界の話ではありません。セーフティネットの網からもれ、社会から隔絶されることを防ぐため、地域の目と手が求められていると感じました。

身近にある「貧困」 見逃さないアンテナを

年末年始は食べ過ぎに注意

飲み過ぎ食べ過ぎは、痛風、高尿酸血症を引き起こします。

尿酸値が高くなって発作を起こしても1～2週間で治まります。しかし原因である高尿酸血症を放置すると発作を繰り返します。本当の意味で危険なのはその他の重篤な病気を併発する事、いわゆる合併症です。腎障害、高血圧や脂質異常、糖尿病などの生活習慣病も痛風の合併症です。

やはり基本は食事と生活習慣の改善が治療につながります。



痛風を防ぐ食事

- ① 食べ過ぎによる肥満は尿酸値を上げます。
- ② お酒を飲み過ぎると肥満につながるだけでなくアルコールそのものが尿酸値を上げます。果糖や砂糖も同様で、甘い飲み物も控えるのがけんめい。水は尿酸の排泄を促すのでたっぷり摂るよう心がけましょう。
- ③ 尿酸値の高い人はプリン体の多い魚や肉は控えましょう。大豆や卵のおかずも取り入れバランスをととのえましょう。
- ④ 尿酸値の高い人は野菜不足の人が多く見られます。十分な野菜を摂る事が肥満予防になり、痛風予防になります。

今日の⑥8 大豆のチーズグラタン 一品料理

《熱量 446kcal 塩分 1.5g》

材料 (2人分)

茹で大豆…………… 150g
えのきだけ…………… 100g
バター…………… 10g
にんにくみじん切り… 小さじ1
玉葱薄切り…………… 1/2個
小麦粉… 大さじ1強(10g)
牛乳…………… 1カップ
顆粒ブイヨン… 小さじ1/2
塩・コショウ…………… 各少々
ピザ用チーズ…………… 80g
パセリみじん切り…… 少々

作り方

- ① えのきだけは石づきを除き、3cmの長さに切ってほぐす。
- ② フライパンにバター、にんにく、玉葱を入れ中火にかけ、玉葱がしんなりとなるまで炒める。
- ③ ①を加えて炒めさらに小麦粉を加えて焦がさないように炒める。牛乳を少しずつ加えてとき伸ばし、ブイヨン、塩、コショウ、大豆を加えてとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ④ 火を消し、チーズの半量を加えてさつと混ぜる。グラタン皿に入れて、残りのチーズをちらす。
- ⑤ オーブントースター（900～1000w）で約15分こんがりとなるまで焼く（途中でこげそうになったら、アルミホイルでおおう）仕上げにパセリをふる。



法律相談

弁護士 中谷 祥子

15 離婚（その7）

今回は、夫婦の仲がこじれ、離婚することになったが話し合いの途中である、そんなときの夫婦の生活費についてお話ししたいと思います。

離婚の話し合いの間は別居される方が多いと思います。そんなとき、夫婦の生活費（婚姻費用）はどのようなのでしょうか。結婚している夫婦には、互いに助け合わなければならないという義務が存在します。この義務に基づいて、民法760条では「夫婦は、その資産、収入その他一切の事情を考慮して、婚姻から生ずる費用を分担する。」と定められており、ここから、別居していても基礎収入の多い配偶者が基礎収入の少ない配偶者に対して、自分と同じくらの生活を保持できるよう生活費を支払わなければならないと考えられてい

ます。

基礎収入は原則として、給与取得者であれば前年度の源泉徴収票から、自営業者であれば前年度の確定申告書から認定し、子どもの人数・年齢によってもその金額は変動します。

話し合いで婚姻費用を支払ってもらえない場合には、家庭裁判所に婚姻費用分担の調停あるいは審判を求めることができます。家庭裁判所では、調停・審判の際には、算定表を使用して具体的な婚姻費用を定めます。この算定表は公開されていますので、ご自身が受取る又は支払う婚姻費用の具体的な金額をお知りになりたい方は、こちら（http://www.courts.go.jp/tokyo-f/vcms_lf/santeihyo.pdf）をご覧くださいとよいと思います。

奈良合同法律事務所

☎ 0742-26-2457



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

MIN-IREN

いつでも元気

巻頭エッセイ／原子力は即刻すべて廃絶を

元気スペシャル

好評発売中

2014 1月号 380円

小出裕章

新春座談会

特集1 希望ある日本切り開く年に

特集2 子どもの発達障害

中田 耕次

食と健康 読者のハガキから 手作りのおせち料理

お申し込みは→ 平和会健康友の会 ☎直通 (0742) 45-4707 (FAX 兼用)

あしび

薬局

94

感染性胃腸炎は冬場に流行する代表的な感染症です。はき気・おう吐、下痢・腹痛などがみられます。便やおう吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗しましょう。症状が消失した後も、約1週間は便中にウイルスが排出

できません。適した濃度に薄めて(0.02%・発生時にトイレのドアノブや手すりなど/0.1%・おう吐物・便が付着した場合の処理)消毒してください。

感染性胃腸炎



師の診断を受ける⑤※手指等の体の消毒をすることは絶対にやめてください。また、ノロウイルスは85度で1分以上の熱消毒でも死滅するため、スチームアイロ

される可能性があるため注意が必要です。また乾燥したおう吐物が舞い上がって感染するケースもあります。原因として最も多いノロウイルスは、塩素系の消毒剤や家庭用漂白剤でなければ効果的な消毒は

《消毒剤の取り扱い注意点》
①十分な換気②絶対に酸性のものとは混ぜない③手袋着用(刺激が強いため)、皮膚に付着した場合は、大量の水で洗い流す④目に入った場合は大量の水で洗い流した上で医

塩素系漂白剤での消毒液の作り方

0.1%

ペットボトルのキャップ2杯(5cc×2=10cc)

500cc

※500ミリリットルのペットボトルに、水を半分くらい入れておきます。そこに、濃液10ミリリットルを注ぎ入れ、最後に水を加えて、全体を500ミリリットルとします。

ふたをして、よく振って混ぜ合わせてください。

0.02%

ペットボトルのキャップ2杯(5cc×2=10cc)

2L

※2リットルのペットボトルに、水を半分くらい入れておきます。そこに、濃液10ミリリットルを注ぎ入れ、最後に水を加えて、全体を2リットルとします。

ふたをして、よく振って混ぜ合わせてください。

平和会健康友の会の2013年度会費(年額1000円)の納入にご協力ください

奈良市中町 谷口 博司
梅ちゃん先生新シリーズ
楽しみます。救急車で運ばれて、的確に診察をしていただき手術をうけて助けてもらった先生だからよけいに。感謝の毎日を送っています。

奈良市六条緑町 粉川 幸代
景気がよくなれば、九条も原発も秘密保護法もどうでもよいと云ったような空気で悲しく恐くなります。

奈良市東九条町 小田 正明
今年も流行語が発表されました。「じゃえじゃえ」「倍返し」「今でしょ」…ほとんどはテレビから流れてきた言葉。一企業が決める大賞なん

うちぐも すみれ短歌の会

いちより小さな蝶が舞い下りて
花から花へ急ぎまわる
可 祢

落葉の枝に残りし鳥の巢の
巢立ち知らずに季節は変わる
牧 江

もち寄りし短歌に弾むすみれ会
明日への夢と希望をこめて
直 子

雪のごとき砂浜白良浜
夕日沈むを見むと待ちおり
有 多 子

日本海と五色の湖を見おろして
梅丈岳の頂に立つ
和 子

家事なへて良きに終えたり本を読み
シーツの乾きしも喜び
輝 子

もみぢ蹴りもみぢ仰ぎて紅を
両手ですくう戒壇院の朝
峯 子

すみれ短歌の会はやめ池診療所支部の同好会です。毎月第3火曜日に活動しています。

平和会の
“梅ちゃん”先生

第2回

贈り物

平和会地域緩和ケアサポートきずな
内科医師 加納麻子

私たちが、自分一人です。来ていたことが、ひとつ、またひとつと出来なくなり、人の手をかりなければ日常生活が成り立たなくなる季節をいつか迎えます。その一方で、「人に迷惑をかけるようにしない」と子供頃から教えられ育ってきた私たちは、簡単にはこの教えを切り捨てる事ができず、「迷惑を

人のお世話をする
ことも人生の中の大切な季節。人にお世話をしてもらうことも人生の中大切な季節。誰もがいつかは迎えるその季節は、これから生きてゆく人にとっても、旅

大切な人の看取り方
あなたがいそいそと人のためにできること。

立ちどく人にとっても、かけがえのない贈り物になり得るのではないだろうか。出来る限り多くの方が、その方らしくこの季節を乗り越えられるようにサポートすることが私たち緩和ケアに従事する医療者の役割であると考えています。

最近とても美しい本に出会いました。その中の一節をご紹介します。「大切な人を看取ることは、人生において他のどんな経験よりもむずかしく、同時に最も価値のある行為です。」(デニー・コープ『大切な人の看取り方』より)

ククロスワードパズル

カギを解き、アルファベット順に並べて出来る言葉
を答えましょう。

⑤〇〇同文
⑥「もっぱら」「さつき」
のようにつまる音
⑦きつね、鍋焼き
⑧仲間うちの争い
⑨本文の活字は―体
り出す品物
⑩〇〇〇〇物に福あり
⑪〇〇〇〇より年の〇〇
⑫自動販売機の略

⑬マツタケやシメジの類
⑭送り届けること
⑮の祭典オリンピック
⑯見る―により色が違う
⑰木を見て〇〇を見ず
⑱〇〇の親より育ての親
⑲〇〇をあだで返す
⑳発展に導いた業界の―
㉑台風の〇〇でまだ強風
㉒非常に長い年月。ちとせ
㉓セールス・ポイント
㉔便秘には植物性―
㉕土用の―と云えば鰻
㉖の食堂、―の床屋
㉗寒いので―を羽織る

①少しずつ欠乏状態になる
②残りの人生。静かな―
③左脳の対
④軌を〇〇にする
⑤琵琶湖を擁する〇〇県

【ヨコのカギ】
①マツタケやシメジの類
②送り届けること
③の祭典オリンピック
④見る―により色が違う
⑤木を見て〇〇を見ず
⑥〇〇の親より育ての親
⑦〇〇をあだで返す
⑧発展に導いた業界の―
⑨台風の〇〇でまだ強風
⑩非常に長い年月。ちとせ
⑪セールス・ポイント
⑫便秘には植物性―
⑬土用の―と云えば鰻
⑭の食堂、―の床屋
⑮寒いので―を羽織る

【タテのカギ】
①入用の季節のまぎわに売
り出す品物
②〇〇〇〇物に福あり
③〇〇〇〇より年の〇〇
④自動販売機の略

⑤〇〇同文
⑥「もっぱら」「さつき」
のようにつまる音
⑦きつね、鍋焼き
⑧仲間うちの争い
⑨本文の活字は―体
り出す品物
⑩〇〇〇〇物に福あり
⑪〇〇〇〇より年の〇〇
⑫自動販売機の略

《応募方法》

はがきに、①答え ②氏名 ③年齢
④住所 ⑤電話番号 ⑥紙面への感想
などを書いて、〒631-0818
奈良市西大寺赤田町1-7の1 吉田
病院内「平和会健康友の会クイズ係」
へお送りください。締め切りは2月10
日。正解者抽選のうえ、当選者10名の
方に図書カード(500円)を贈ります。
153号の答えは「ノウギヨウサイ
セイマツタナシ」(農業再生待たなし)
でした。回答は39通、正解は38通でした。
抽選の結果、当選者は次の方々です。

◎奈良市西大寺宝ヶ丘 寺岡 知子
◎奈良市法蓮町 高橋 嘉子
◎生駒郡平群町竜田川 石渡 照代
◎奈良市中町 谷口 博司
◎生駒市辻町 福山由美子
◎奈良市押熊町 棚田 忠男
◎生駒郡三郷町東信貴ヶ丘 中村和加子
◎奈良市西大寺竜王町 上田 良子
◎奈良市朝日町 河野 守道
◎大和郡山形市代官町 植中 文代