

協立病院だより



Kyoritsu Hospital News
2021 1月号
No.168



院長 玉木 千里

ごあいさつ

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

本年もあやべ、ふくちやま、両協立診療所、

訪問介護ステーション共々、変わらぬご支援

をよろしくお願い申し上げます。

「あなたはこの国の総理ですか?」
2017年8月9日の長崎市平和祈念式典後、安倍前首相との面会で核禁条約の署名を

求めた要望書を手渡す際、被爆者代表である川野浩一さんが首相に對して発した言葉です。川野さんは当時の気持ちを「前月に国連で採択された核禁条約に、唯一の戦争被爆国である日本が賛同しないことが納得できなかつた」と述べられています。

あれから3年。昨年10月24日に中米ホンジュラスが50カ国目として条約を批准したことによりました。唯一の戦争被爆国でありながら日本がその批准国の中に入っていないということに、今の政治の世界平和に対する姿勢が象徴されています。

2020年は新型コロナウイルス感染症で国民のライフスタイルが一変した年でした。どこへ行くにもマスクを着用し、3密を避けるために職場ではテレワークが推奨され、大学ではオンライン授業化が進み、ネット

ショッピングや宅配弁当の利用が進むことで買い物や外食のスタイルが変わり、集会やイベントの持ち方が大きく変わりました。人と接する機会が制限されることで、地域での活動や交流の機会が減り、特に高齢者の健康問題が顕在化しています。また経済の低迷も反映してか、孤独や閉塞感が蔓延し、自殺者も昨年10月から急増しています。医療においてもこの原稿を書いている11月末には第3波の襲来で都市部を中心に再び医療崩壊の危機にさらされています。このようなコロナ禍にあって国民が生活にあえいでいるときに、「まずは自分でやってみて、それでもだめなら次に公助を」とまるで国民を見捨てるかのような言葉を吐くのは、ほかでもない、菅首相です。

菅首相は、就任後早々に日本学術會議推薦の会員任命拒否により、民主主義国家の生命線とも言える学問と政治の独立性を侵害します。臨時国会では「お答えを控えさせてもらいます」を連発して国民の疑問に背を向ける態度を貫いています。また、医療や経済への財政出動は渋る一方で、イージス艦2隻新造を始めとする軍拡や沖縄の基地開発、原発稼働への予算投入には余念がありません。そして今こそ消費税廃止すればどれだけ国民の生活が楽になり、経済効果が生まれるか。

今一度菅首相に問い合わせたい。「あなたは一体どこの国の総理ですか?・国民側かアメリカ側や一部の財界側なのか。一体どちらを向いて政治をしているのですか?」

本年も差額ベッド料なし、無料低額診療事業、H.P.H活動などを通じて、住民の側を向いた無差別平等の医療を一層推進したいと思います。



- ①きのこ類・きのこに含まれるβグルカンは免疫力の活性化やアレルギーの予防・改善効果が期待されています。
- ②発酵食品(納豆、ヨーグルト、漬物、味噌など)：腸内環境を整えることは、免疫力を高めるためとても重要な要素になります。
- ③ぬめり成分を持つ食品(主に海藻)(もしく、こんぶ、わかめ、ひじき、おから、モロヘイヤなど)：ぬめりには腸内細菌叢をきれいにして、腸の免疫を高める効果があります。
- ④ビタミン、ミネラルを多く含む食品(にんにく、牡蠣、さといも、緑黄食野菜など)：免疫細胞を増やす働きがあります。

これらの食品を普段の食事の中に積極的に取り入れ、中からも外からも感染症に負けないカラダをつくりましょう!!

まず一番大切なのが、「いろいろな食品をバランスよく食べること」。さまざまなお食品にはそれぞれ異なる栄養素が含まれており、それらを取り入れることが大切です。2つめに重要なのが、「良質のたんぱく質をしっかりとしたこと」。たんぱく質には、筋肉をはじめあらゆる免疫細胞を作り、活性化させる働きがあります。

その他に、

①きのこ類・きのこに含まれるβグルカンは免疫力の活性化やアレルギーの予防・改善効果が期待されています。

②発酵食品(納豆、ヨーグルト、漬物、味噌など)：腸内環境を整えることは、ぬめり成分を持つ食品(主に海藻)(もしく、こんぶ、わかめ、ひじき、おから、モロヘイヤなど)：ぬめりには腸内細菌叢をきれいにして、腸の免疫を高める効果があります。

③ビタミン、ミネラルを多く含む食品(にんにく、牡蠣、さといも、緑黄食野菜など)：免疫細胞を増やす働きがあります。

これらの食品を普段の食事の中に積極的に取り入れ、中からも外からも感染症に負けないカラダをつくりましょう!!

おすすめ
レシピ。

1人分
カロリー:
370kcal
塩分:1.3g

免疫力を 高める食事

おすすめレシピ 変わりホワイトシチュー

材料 (4人分)

- さといも……大4個(約320g)
- 鶏もも肉……1枚(250g~300g)
- 塩コショウ……適量
- チンゲン菜……1株(約150g)
- まいたけ……1パック(80g)
- バター……大さじ1
- 小麦粉……大さじ2
- 固形コンソメ……1個
- 塩……小さじ1/2
- 生クリーム……1/2カップ



- 作り方**
- ①皮をむいたさといもは乱切りにする。鶏もも肉は2cm角に切り、軽く塩こしょうをする。チンゲン菜・まいたけはばらばらにして3cmの長さに切る。
 - ②大きめの鍋にバターをいれてさといもと鶏もも肉を炒め、全体的に火が通ったたら、小麦粉を加え、さりに炒める。
 - ③②に固形コンソメと水2と1/2カップ(500cc)を入れて、材料が柔らかくなるまで煮る。最後にチンゲン菜・まいたけを加え、煮えたる生クリーム、塩を加えて味をととのえる。



京都協立病院

〒623-0045 京都府綾部市高津町三反田1番地

FAX: 0773-42-9459 (代表)

TEL

(代 表) 0773-42-0440
(小児科直通) 0773-42-0025



ISO 9001認証取得

<https://www.kyoto-kyoritsu.org/>

発行: 京都協立病院広報委員会

