

協立病院だより



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、訪問看護・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。

旧年もコロナ感染症に翻弄された1年でした。特に第5波では、オリパラ開催を契機として海外からデルタ株が持ち込まれ、全国で1日あたり2.5万人を超える過去最大の感染者が出ました。これにより都市部では軒並み医療崩壊が勃発。政府は「重症以外は原則自宅療養」という棄民政策とも見紛う暴挙に走り、8月単月だけでも全国で250人という甚大な数の「救われたかもしれない命」が失われました。

医療の視点で社会に目を向けると、相変わらず少子高齢社会を突き進む医療経済の閉塞感が漂い、推進された新自由主義の反作用として、拡大の一途をたどる経済格差と貧困問題を背景に、国民皆保険にも関わらず、受療を控えざるをえない非正規雇用者や後期高齢者が増加しています。いのちのセーフティネットの最後の砦のはずの生活保護は、捕捉率が2



院長 玉木 千里

ごあいさつ

割余りというOECD諸国最低レベルに留まっています。つまり憲法で保障されている「健康で文化的な最低限の生活」(漫画やドラマがありましたね)や患者の権利としての「受療権」および「社会保障を受ける権利」が毀損(きそん)されているのが、先進国と呼ばれる我が国の今の状態です。コロナ禍でも減税されない逆進性の消費税や、高すぎる国保料が医療難民の増加に追い打ちをかけていることは言うまでもありません。さらに政府は本年秋から後期高齢者の窓口負担を倍化する関連法改正法案を昨年国会で可決しました。国民のいのちを奪うしが脅かされる「弱者切り捨て」の冷たい社会が依然として眼前に横たわっています。

コロナ感染症は、本稿執筆時(11月中旬)は勢力を弱め、国は着々とウイズ・コロナ時代を展望して経済再建に余念がありません。情報量の増大とデジタル産業化社会の進化が秒単位で進む中、ミクロとマクロの視点で時代の潮流を見据えながら、本年も本院として果たすべき義務を着実に遂行していきたいと考えています。とりわけ、在宅診療に力を入れること、性的少数派の人びとがかりやすい病院を目指して取り組むことを本年の目標に職員一同頑張りたいと考えています。

本年も差額・ベッド料なし・無料低額診療事業・HPH活動などを通して、地域住民のみならず手を携えて無差別平等の医療を一層推進して参ります。二層のご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

おすすめレシピ

1人分
カロリー: 393kcal
塩分: 1.1g

体を温める食事

体が冷えていませんか？ 食事で体の内側から温活をはじめてみましょう

私たちの体を作っているのは自分が選び食べたものです。普段何気なく口にしているものが知らず知らずのうちに冷えを招いているかもしれません。体温が1度下がるだけで免疫力や代謝が落ちるといわれています。免疫力が下がれば様々なウイルスの影響を受けやすくなるだけでなく、肥満やむくみなど不調の原因にもなります。日々の食事はちょっとした工夫で体を温める食事に変えることができます。

体を冷やす性質のある食べ物、温める性質のある食べ物についてご紹介します。

体を冷やす性質のある食べ物(冷えの気になる時は摂りすぎに注意)

- ① 白砂糖を多く使用した甘いもの(ケーキやクッキーなどお菓子)
- ② 夏野菜や暖かい場所で採れる食べ物(きゅうり、トマト、なす、スイカ、マンゴー)
- ③ カフェインを多く含む飲み物(コーヒー、緑茶など)

体を温める性質のある食べ物

- ① 根菜類などの固く色の濃い食べ物(ほうとう、にんじん、かぼちゃ、里芋など)
- ② 発酵食品(味噌、納豆、紅茶など)
- ③ 香辛料、薬味(しょうが、にんにく、ごぼう、ごららなど)

体を冷やす性質のある食べ物も調理方法や組み合わせの工夫で体を温めることは可能です。

- 生ではなく加熱して食べる(野菜サラダ→温野菜サラダ)
- 香辛料などを組み合わせる(トマトのスープにシヨウガやにんにくをプラス)
- 発酵食品と一緒に食べる



しょうが味噌かぼちゃグラタン

材料 (2人分)

- かぼちゃ……1/6個(約300g)
- 生クリーム……100cc(牛乳でも可)
- 味噌……大さじ1
- しょうが(すりおろし)……1片(お好み量)
- とろけるチーズ……適量



作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切り、電子レンジに5分ほどかける。様子をみて、かたければ追加で加熱する。
- ② ■を合わせる。
- ③ グラタン皿に①を入れ、■、とろけるチーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

かぼちゃを里芋やさつまいもに変える。きのこや玉ねぎなどお好みの食材を加えるなどもおいしいです。



公益社団法人 京都保健会 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)



ISO 9001 認証取得

TEL (代表) 0773-42-0440
 (小児科直通) 0773-42-0025



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

発行：京都協立病院広報委員会