

やぎ支部だより

2022年8月号
広島医療生協 八木支部
支部長 林田 873-4567
理事 寺本 873-3128
健康まちづくりセンター
石田 879-8124

～ 2022年度 平和夏のつどい～

7月16日、恒例の「平和夏のつどい」がほっこりで行われました。「ヒロシマの有る国で」の演奏ではじまり、元公立病院職員の三村正弘氏が「半原爆孤児で、半胎内被曝者であった私」と題する自分史の講演をされました。

あの日父親が被爆、三村さんが胎内にいた母親は翌日入市被爆、その後15歳の時父親、母親が相次いで亡くなり、突然原爆孤児としての人生が始まります。それからは家事にも追われ学校にも出席できない時もあり悔しい日々でしたが多くの人々に支えられ助けられて福祉関係の大学へと進み平和活動にも積極的に参加していました。医療ソーシャルワーカーとして病院勤務になってからは被爆者としての思いは封印して「今度は自分が被害者を支える側に」と被爆者支援活動に取り組み、胎内被曝者の会を結成、また韓国被爆者など在外被爆者支援や原爆症認定集団訴訟、黒い雨地域拡大活動など多方面にわたり活躍されその粘り強さには定評があったようです。被爆者支援にはまだまだ困難な事が多く、講演の途中声を詰まらせる場面もあり、多難な生きざまが伺われました。今も原爆被害者相談員の会代表を務めておられます。被爆者が年々減りその声や話題が遠のいている現在、貴重な話を聞かせていただきました。

続いて共立どんぐり保育園の報告で保育園歌の作詞者の大門高子さんのリモートでの挨拶と、彼女の作品の「やくそくのどんぐり」という絵本の読み聞かせがありました。最後は録画による園児たちのどんぐり保育園歌の発表があり、無邪気に大声で歌う姿に、この子たちに戦争のない平和な世界を絶対残さなければという思いでした。



熱中症とは…高温環境下で生じる健康障害の総称

めまいや失神から、頭痛や吐き気、けいれんを伴うことがあります。熱中症で亡くなる人は、1990年ころまでは100人以下でした。しかし、温暖化の影響もあり、近年では毎年1000人前後の方が亡くなり、2010年には1745名の方が亡くなりました。熱中症と聞くと軽く考えてしまいがちですが「高温と発汗により生じる多臓器不全」と聞くとどうでしょうか？適切な対応を行い、熱中症にならないよう対策を取りましょう。

熱中症予防

1、喉が渇かなくても水分補給

コップ1杯(200ml)の水を6回飲むと1日に摂取する目安になる1.2リットルになります。例えば、起床後・10時・14時・17時・風呂前後・就寝前と飲むと6回になります。ただし、汗をかいたときはもっと多くの水分を意識的に取りましょう。

2、エアコンをつけよう・室温をはかろう

エアコンをつけていても熱中症になることがあります。28度設定であっても夏は建物自体が熱せられるため、室温が30度を超える事もあります。設定温度28度ではなく、室温28度を心がけましょう。夜も意外と高温なので適切な温度管理を心がけましょう。

3、適切な水分をとろう

緑茶やコーヒーはカフェインが入っており、利尿作用があります。おしっこを排出すると、体の水分は減ってしまうので、夏場の水分補給には向いていません。また、汗は血液から作られます。その際、体の中のミネラルも一緒に排出してしまうため、水よりも麦茶やスポーツドリンクが向いています。ただし、スポーツドリンクは糖分や塩分が多いため、飲み過ぎないように注意しましょう。

班会中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大の状況を受け、広島医療生協では当面の間、班会などの組合員活動を中止することとしました。新たな情報が入り次第機関紙やHPにてご案内いたします。



新聞ちぎり絵