



国際交流員

サミュエル・アネスリーの

世界見聞録

- Part 16 -

最終回

将来への投資

この数カ月は経済が悪くなったり、たくさんの方が仕事を解雇されたり、それに致命的となりえる新型インフルエンザが発生したりして、本当に大変でしたね。かつてないほどに人々はお金を慎重に使う、自分の経済生活により注目しています。

私の場合は幸いに仕事は安定していますが、私でもお金の本当の意味は何かと最近では考え始めました。景気が低下しはじめたら、ほとんどの人は銀行の頭取や投資金融業者を責めて、「投資」をすることは危機の原因とされています。しかし、投資とは何かと考えてみると、お金だけではなく、時間、感情も投資することができるかと解って、私は自分の人生に何を投資しているだろうと思いはじめました。2007年8月から伊賀市の国際交流員として文化国際課で勤めさせていただいて、今月いっぱい伊賀での生活は終わるから、新しい仕事や生活を別の地方でまた始めなければなりません。伊賀に住んだこの2年間は投資として考えてみれば、どんな利潤があったでしょう？投資する時点では有利な、また不利な投資になるか分かりませんが、2年間で伊賀に投資して、数え切れない利潤を得たと思います。それに、皆さんにとっても利潤があると嬉しいですね。

いただいた利潤は何かといいますと、まず伊賀市を知ったことです。ここに住んでいればいるほど、伊賀市は素晴らしいところだと思います。歴史といい、自然といい、伝統といい、皆さんは一流の魅力に恵まれているから、私が去った後でも自分の市をますます誇

りに思っしてほしいです！

また、自分のことをより考える機会を得たこともあると思います。母国から（また！）離れて、さらに人間として成長したと思います。最も感謝しているのは何よりも、伊賀の市民と触れ合っ、知り合うようになったことです。

国際交流が私の主な仕事ですが、それは何かといいますと、ある国の人と違う国の人が互いに交流できる空間を提供することだと言えるでしょう。ただ、着任してからすぐ気づいたのは、2国間の人々よりも、単純に人と人をつなげていくことが、国籍を問わず一番大事だということです。この仕事はできるかな〜と、最初のころは不安だらけでしたが、伊賀市の心温かい皆さんのおかげですぐ伊賀市になじむことができました。

では、伊賀の市民にとって利潤がありましたか？！私にはわかりませんが、ささやかながらでもそうだと嬉しいですね。国際交流員とは農家みたいと言われたことがあります。多文化理解、認め合い、国際交流などの種を植えていきますが、実るまでは時間がかかります。任期は残念ながらここまでだから自分の目で見えませんが、将来に咲くより素晴らしい伊賀市を心からお祈りしています。

伊賀市でいただいた知識、経験をこれからも活かしていきますが、また遊びに訪れます。ですから、ここでさようならではなく、また会いましょうということで、伊賀市の皆さんに感謝を申し上げます。この2年間、ありがとうございました！



原因はさまざまな遺伝的要素や体質、食習慣、運動不足、肥満などが背景にあることが多いようです。コレステロール値に異常がある（特にLDLコレステロールが高い）と、動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞など血管系の病気が起きやすくなります。治療の方法は、まず食事や運動を含んだ生活習慣の改善から始め、必要に応じて薬物療法が追加されます。食事療法では、「エネルギーをとりすぎないで、（主食・主菜・副菜をそろえて）バランスよく」



の吸収を妨げるのに役立ちます。野菜、きのこ、海藻類は毎食2〜3品、果物、豆類、芋類については、1日1回を目安にして食べましょう。アルコール、お菓子、砂糖入り飲料を多く摂りすぎると血液中の中性脂肪が増えます。夜寝る前は特に控えて下さい。健康診断の結果で脂質異常症といわれたら、放っておかず、まず受診をし、食生活を見直すことからはじめるところをおすすめします。管理栄養士 白井由美子

聴診器 市民病院だより



脂質異常症（高脂血症）といわれたら
脂質異常症とは血液中の中性脂肪（トリグリセライド）や、LDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）が基準値より高い、またはHDLコレステロール（いわゆる善玉コレステロール）が基準値より低い状態のことをいいます。以前は高脂血症とよばれていました。

が基本となります。肥満がある場合は、エネルギー制限をし、減量に努めましょう。LDL（悪玉）コレステロールを減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やすには、主菜の材料として肉類より魚介類や大豆製品の割合を多めにするとよいでしょう。特に悪玉コレステロールが高い方は、肉類、内臓類、卵などコレステロールを多く含む食品に注意が必要です。脂質は種類に関係なくエネルギーが高いので、肥満予防のためにもフライ、マヨネーズなど油を使った料理は控えめ（1日2品まで）にしましょう。食物繊維は、野菜、きのこ、海藻類、果物、豆、芋などに多く含まれ、コレステロール