



上野総合市民病院だより

◆病院で働く管理栄養士からの 夏バテ対策のすすめ

暑さが厳しくなり体調を崩しやすいこの季節、食欲がわかないといった夏バテを経験された人は多いのではないのでしょうか。特に高齢者は喉の渇きに気づきにくいことが多く、脱水に気を付ける必要があります。なぜなら、高齢になると、水分を蓄えるための筋肉が減り、体脂肪の割合が高くなるため、体内の水分量が減少する傾向にあるからです。

脱水を予防するには、喉が乾いたと感じる前にこまめに水分補給をすることが大切です。まとめて多量に飲むと胃腸に負担がかかり、食欲低下につながります。食事と共にお茶や味噌汁などを用意することや、経口補水液を身近に置いておくことも良いでしょう。

また、気温が高くなると冷たいものを求めてしまいがちですが、冷たいものばかりだと食後の消化不良を起こしやすくなります。適度に温かい飲みもの



を取り入れることを心がけましょう。暑さで食欲がないときは、果物やゼリーをメニューに加えるなど日々の食事を少し工夫して、健康的に夏を乗り切りましょう。

当院では、入院中の患者さんの食事に関する相談はもちろん、外来通院中の患者さんやご家族への栄養相談も実施していますので、お気軽に管理栄養士にお声がけください。

(栄養管理課 東 沙季)

伊賀の歴史余話 42

昭和 17 年、戦地での日記より

太平洋戦争の終戦から 80 年が過ぎました。記憶の風化が叫ばれるなか、近年注目されているのが、日記や手紙などのエゴ・ドキュメントと呼ばれる歴史資料です。そこには、私的な文書だからこそ知り得る戦時下を生きた人びとの本音が語られています。今回は、戦争の最前線にいた兵士の日記を紹介します。

大正 7 (1918) 年に上野忍町で生まれた森藤久利は、昭和 17 (1942) 年 1 月、駆逐艦「追風」の電信兵として、連合艦隊の拠点^{おいて}が置かれることになる南太平洋のトラック島(現チューク諸島)にいました。そんな彼のもとに日本から日記帳が届きます。『折角はるばると内地から送ってきた懐かしい日記帳であって見れば、書かざるを得ない』と書き始めた日記には、軍隊での生活が生々しく記されています。

過酷で、時に理不尽な軍隊生活における数少ない楽しみは、妻や故郷から届く手紙でした。それでも自室で一人になった時に襲いくる不安には『故国の

誰彼の古い郵便物を拵げてみたりして気分をまぎらわせてみるものの全くどう仕様もない』と記しています。

彼がいた場所は、目の前で艦船が沈み、仲間が敵弾に倒れる紛れもない戦場だったのです。日記には『万歳の声に送られて上野を発った日。今日感激と云ふ程のものからは余りに遠い感情』といった言葉も見られます。日記からは、郷里を離れた日に思いを巡らせ、現実と葛藤する姿が浮かびます。

そして、ふと将来に思いをはせて『再び和平廻り来るの日かかる南の地に遊ぶことのありやなしや』と書き残した彼は、昭和 20 (1945) 年 3 月、輸送艦で沖縄へ向けて出撃中に帰らぬ人となりました。彼が戦地で紡いだ感情が交錯した言葉の数々は、時を経てもなお私たちに平和の尊さを示しています。



▲森藤久利の日記

文化財課歴史資料係 ☎/FAX 41-2271

明日に向かって～差別をなくしていくために～

日常生活で使っている言葉について考えてみませんか ー青山支所ー

私たちは日常生活で、言葉を使ってコミュニケーションを取っています。その中で知らないうちに誰かを傷つけたり、人権を侵害していることがあります。そこで、普段使っている言葉について、一度考えてみようと思います。

例えば、「男の子だから」とか「女の子だから」といった言葉は、性別に基づく固定観念を押しつけ、その人の個性や可能性、存在自体を否定する恐れがあり、自己肯定感を損なう原因となりかねません。また、「普通」という言葉を会話の中でよく使いますが、これは自分の感覚を押し付け、他者を否定することにつながる場合があります。多様な価値観や生き方を否定する言葉や偏見に気づき、それぞれの個性を尊重することが大切です。

ほかにも、無意識に使っている言葉の中に、障がいのある人への差別的な表現を含むものが潜んでい

ます。例えば、目的地に行く方法がないときに、「足」を用いた言葉で表現することがあります。これは実際に足に障がいのある人への配慮を欠き、不快な気持ちにさせるかもしれません。ほかにも、身体の一部を用いた言葉で表現する場合があります。言葉の持つ意味を理解し、いろいろな立場の人に想いを寄せ、意識して言葉を選ぶことが大切です。

言葉は人を傷つけることもあれば、勇気づける力を持つこともあります。まずは、自分自身の言葉を振り返り、誰かを傷つけているかもしれないという視点を持つことが、誰もが安心して生活できる社会を実現する第一歩だと思います。

■ご意見などは人権政策課 ☎ 22-9683 FAX 22-9641 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ



伊賀の製造業は非常に盛んで、年間約 8,000 億円の工業製品出荷額があります。これは三重県内の 29 自治体中 6 位、全国の 1,633 自治体中 86 位です。

現在、多くの人が製造業に携わっていますが、人口減少に伴い、今後は働き手の確保がますます難しくなることが予想されています。

そこで、より多くの人に伊賀の製造業を知っていただきたいと考え、新コーナー「イガプロ」をスタートします。

毎月、各企業の「推しの一品」を紹介し、「伊賀にはこんなにたくさんの企業があるのか」、「こんな技術を持った企業があるのか」と知っていただき、市内での就職を検討する人を増やしていくことをめざしています。

市では、「イガプロ」の取り組みを進めています。

「イガプロ」とは、「イガ」と「プロダクト(製品)」、「プロフェッショナル(専門家)」などさまざまな「プロ」を掛け合わせた造語です。

次号から市内で操業している企業の「推しの一品」を順番に紹介していきます。



☎ 商工労働課 企業誘致推進室
☎ 22-9727 FAX 22-9695

