

ドクターTのひとりごと その84



私が選んだ令和元年 舞鶴市10大ニュース

新年あけましておめでとうございます。年頭にあたり、令和元年の本市10大ニュースを発表します。市役所の12部署で、それぞれの10大ニュースを選定し、その中から私自身が「舞鶴市10大ニュース」を選びました。

その結果、①内閣府の「SDGs 未来都市」「SDGs モデル事業」に選定②第7次総合計画スタート③オリンピックホストタウンである「ウズベキスタン」との交流が進む④4月にCoworkation Village MAIZURU が赤れんが3号棟にオープン⑤全国茶品評会かぶせ茶の部で3年ぶり日本一⑥高野川の総合的な治水対策が全国のモデル事業に選ばれ、工期を大幅短縮⑦共生型 MaaS「meemo」の実証実験開始をオムロンソーシアルソリューションズ㈱、日本交通㈱、舞鶴市の3者で共同発表⑧「舞鶴市立舞鶴こども園」が開園。乳幼児教育センターも同園内に開設⑨松尾寺を含む西国三十三所観音巡礼が日本遺産に認定⑩「広報まいづる」1000号達成

令和元年は「令和」という新しい時代が幕を明け、本市にとって第7次総合計画がスタートした年でもあります。総合計画に掲げたように、先進的な技術の導入や民間を含めた多様な連携を象徴する取り組みが10大ニュースにも数多く含まれています。

これらの取り組みをさらに展開し「心が通う便利な田舎暮らし」ができるまちの実現に向け、まい進していきます。来年も素晴らしい10大ニュースを報告したいと思っています。

小児医療の虎の巻 監修 舞鶴医療センター 母子保健・小児医療センター部長 小松 博史先生



子どもに起こりやすい症状への対処法を紹介。

下痢

乳幼児は長いと2週間程下痢が続くこともあります。下痢の間は、1日の便の回数や色、臭い、血液が混ざっていないかを確認しましょう。食欲があり元気なら心配はいりませんが、1日に何度も大量の下痢が出る場合は問題です。食事は普段食べているもので、消化が良いものを選んでください(牛乳やアイスクリームは避けましょう)。元気がなく、ぐったりしている場合は受診してください。

また、発熱や嘔吐の時と同様に、脱水症状にも注意が必要です。以下のような症状が2つ以上あれば受診しましょう。

◇目が落ちくぼんでいる◇泣いても涙が出ない◇肌、目、唇、舌が乾燥し、張りが無い◇呼吸が荒い◇ウトウトしている◇肌が冷たい、顔色が悪い◇おしっこ量が極端に少ない◇出ていない◇1日に5回以上、大量の水のような下痢が出る

なお、ノロウイルスやロタウイルスにかかると白い下痢が出ます。これは、便ではなくて超大量のウイルスです。感染力が非常に強いので保護者もマスクを着用し、おむつを替えたらしっかり手を洗ってください。また、お尻のケアも重要です。拭くだけでなくシャワーで流してあげましょう。《地域医療課》

ウズベキスタンの文化 国際交流員 レ・アルトゥル



ウズベキスタンのお正月

皆さん、ヤンギ・イリンギズ・ムボラク・ボリシン!(あけましておめでとうございます!)今回はウズベキスタンのお正月についてお話したいと思います。ウズベキスタンでは、お正月は2回あります。1回目はヨーロッパ式で1月1日。2回目はアジア式で3月21日。両方とも休日です。

ヨーロッパ式のお正月は「正月のヨルカ(クリスマスツリー)」という行事があり、各地域で大きなクリスマスツリーを飾ってお祭りをします。ウズベキスタンでは、サンタクロースのような「コルボゴ」と「コルキズ(コルボゴの孫娘)」がいて、行事の時には子ども達にお菓子や果物、おもちゃをプレゼントします。その日は各家庭でプロフやサラダ、肉料理、お酒などをたくさん用意し、テーブルがさまざまなお正月料理でいっぱいになります。1月1日の0時になったら、シャンパンを開けて皆で飲み、お祝いをしながら朝まで知り合いの家を回ります。

アジア式のお正月は「ナウルズ」といい、大鍋で発芽小麦を1日かけて煮込む「スマリャク」という料理を作って大きな広場でお祭りをしたり「ブズカシ」という迫力満点の伝統騎馬競技が開催されたりします。国民的な人気イベントで、たくさんの人が見に来て盛り上がりします。

皆さんも、ウズベキスタンに行って、アジアとヨーロッパの十字路口ならではのお正月を体験してみませんか?

お役立ち情報をお届け!! 消防119

車載ジャッキを使用した救助方法

1995年に発生した阪神・淡路大震災では、倒壊した建物などから救出された人の約8割が、家族や地域住民に救助されました。今回は、災害や事故現場で自動車に積載されているジャッキを使用した救助方法を紹介します。

ジャッキは主にパンタグラフジャッキ(上写真、軽自動車、普通乗用車)とダルマジャッキ(下写真、トラックなど)で、最大荷重は、車種やメーカーによって異なり600~1,500kg程度。

【救助方法】押し上げたい瓦礫の下にジャッキを差し込み、少しずつ持ち上げる。

【注意点】パンタグラフジャッキは不安定。設置は平らな所に。ジャッキが上がったら隙間に木などを差し込み、ジャッキが転倒しても下敷きになっている人に荷重がかからないようにする。高さが足りないときは、ジャッキの下に木板などを差し込む。持ち上がらなくても押し上げることで下敷きになっている人の負担を軽くすることができます。救助の際は二次的な被害に遭わないよう十分な安全確保を。



《消防本部》



人権の輪

障害も個性のひとつ
作家になった「会話のできない」自閉症の僕

重度の自閉症で作家の東田直樹さんの著書を読む機会がありました。

自閉症とは、対人関係や会話に困難を伴うこともある生まれつきの脳の機能障害です。東田さんは、相手の言っていることは分かるのに、自分が答えようとすると言いたいことや言おうとする言葉が頭の中から消えてしまいます。言いたいことは言葉にならず、関係ない言葉がどんどん勝手に口から出てしまうそうです。また、自分の体なのに自分の思い通りにならず、じっとしていることも言われたとおりに動くこともできず「まるで不良品のロボットを運転しているようなものだ」と著書の中で語っています。

その東田さんが文字で自分の思いを伝えることができるようになったのは小学2年生の頃。お母さんが画用紙にひらがなを50音書いた文字盤を作りました。幼い頃から文字に関心を持っていたことを生かし、自分の力で人とコミュニケーションがとれるように考えたものでした。文字盤を一字ずつ指し示しながら言葉を伝える訓練をし、思いを言葉で伝えられるようになりました。13歳の時には「自閉症の僕が跳びは

ねる理由」を執筆。理解されにくかった自閉症者の内面が分かりやすい言葉でつづられ、30か国で翻訳され世界中の人に届けられています。

大人になった今でも、誰かと会話をするとき、アルファベットが書かれた文字盤が欠かせません。それでも、パソコンも使いながら、作家として本の執筆やインターネットでの発信も行っています。

著書の中で「どうして人は、他人と比較するのでしょうか。僕自身もそのために生きづらさを感じています。誰でも、あるがままの自分を受け入れることができたら、もっと幸せに生きられるはずですよ」と思いをつづっています。会話が困難でもパソコンや文字盤を使ってたくさんの読者や人々とつながり、自分の気持ちを表現できるようになった東田さん。「障害を欠点とはとらえず、個性だと考えてくれる人が増えることで、僕たちはもっと暮らしやすくなります。みんな違ってもいいのです。そう思える社会の実現が、僕の願いの一つです」とメッセージを発信しています。東田さんの著書は東・西図書館にもあります。《人権啓発推進室》

簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖 フライパンで簡単もちピザ

Vol.43



お正月には鏡餅、雑煮、餅つきなど餅を食べる機会が増えます。一方で味付けは和風なものも多く、おせちなどと相まって飽きてくることも。そこで、餅を使った簡単に作れるピザを紹介。

一度作り方を覚えれば、ピザ同様乗せる具によってさまざまな味を楽しむことができます。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)

材料【4人分】 1人分 約285kcal 塩分約0.8g

- ◇切り餅…4個(200g)
- ◇オリーブ油…大さじ1
- ◇タマネギ…100g
- ◇とろけるチーズ…80g
- ◇ピーマン…40g
- ◇ピザソース(ケチャップでも可)…大さじ4
- ◇ソーセージ…50g
- ◇ミニトマト…50g

作り方

- ①切り餅は厚さ半分(8割)に切る。タマネギ、ピーマンは千切り、ソーセージは5割幅で斜めに切る。ミニトマトは5割ほどの輪切りに。
 - ②フライパンにオリーブ油を敷き、餅を少し隙間を空けて並べ、ふたをして中火で2~3分焼く。
 - ③餅が少し柔らかくなったらチーズ(半量)を餅同士の隙間を埋めつなぐようにつけて、タマネギ・ピザソース・ソーセージ・トマト・ピーマン、残りのチーズの順に乗せ、ふたをして弱火で10分ほど焼き、切り分けて皿に盛る。
- ※フライパンはチーズが焦げ付かない表面加工品を推奨

一言メモ

「餅といえば丸?四角?」。人の移動が少なかった昔は、関西は丸餅、関東は角餅に大きく分かれていました。舞鶴は転勤族の人も多いので、意外と意見が分かれるかもしれませんね。