

OB会だより

国臨協OB会関東信越支部

平成21年05月01日
NO 44号
発行責任者 杉崎 登
編集責任者 小原千秋
国臨協 OB 会関信支部事務局
伊勢原市石田632
TEL:0463-93-8066

第28回総会・懇親会告示

4月も下旬になり木々の緑が増し爽やかな時期になり、会員の皆様にはお変わりなくお過ごしのこととお喜び申し上げます。

この1年間を振り返ってみるとアメリカで起きた金融危機が全世界を一瞬のうちに経済不況へと導いてしまい、日本では自動車産業や機電機器メーカーも特に業績悪化に伴い正規職員の労働時間の短縮や非正規従業員の派遣切り等で12万人以上が職を失う事態や新規採用者の見合わせなど深刻な労働問題が起きている。職を失った人には失業保険なく、住む住宅も無い労働者が暮らしている。この不況が長引けば長引くほど、私たち年金生活者には、社会保障に関わる年金・医療保険の財源不足になり年金の減額また社会保障が危惧される。そのような現況で高齢者医療制度がスタートし昨年10月より保険料は年金から強制的に天引きされ国民の間で苦情が相次ぎ口座振替も選べるようになり、低所得者の保険料の負担も軽減された。75歳以上を独立した医療制度で1割負担・高額収入者は3割負担に区分されている。国民の占める高齢者の割合が

増えている。高齢化が更に進み医療費が増大した時、保険料の負担が更に増額されないか、診療内容が財源により制限されないか。保険財源の不足により診療自己負担分が引き上げられないか不安・不信がある。

政府は、平成21年度予算や補正予算と次々と経済対策を押し上げようと必死に頑張っているが、所詮赤字国債で凌ごうとしているが、その返済は我々国民が背負わなければ成らない。日々安心して生活できる社会にして頂きたいものだ。来る6月6日(土)に、第28回国臨協関信支部総会・懇親会を開催致します。

会員の多くの方に出席を頂き1年間の苦楽を語らい、酒食をしながら懇親を図りたいと思っております。時節柄、ご多忙とは存じますが万障お繰り合わせの上、ご参加いただきますようお願い致します。なお、出欠についてはお手数でも同封のはがきにて5月20日までに、近況などお書き添えの上お送りくださるようお願い致します。

国臨協関信支部 OB 会 会 長 杉崎 登

記

日 時： 平成21年6月6日(土) 12時30分
場 所： アルカディア市ヶ谷 (私学会館) JR市ヶ谷駅下車 徒歩2分
千代田区九段北4-2-25
電話 03-3261-9921
会 費： 8,000円 (年会費2,000円含む)

健康十訓

秦政行(OB会副会長)

私は最近、私たち高齢者の健康増進のために大変役立ちそうな『健康十訓』という名言に接することができました。皆様にも大変役立つように思いますので次にその文面をご紹介します。ご参考にして頂けたら幸いです。

健康十訓

健康は嬉しい 美しい 素晴らしい 何はなくてもやっぱり健康

1、少肉多菜

お肉ほどほど野菜たっぷり 健康もりもり

2、少塩多酢

塩分摂りすぎは高血圧のもと 酢は健康のもと

3、少糖多果

甘いものは果物から、砂糖は肥満への直通切符

4、少食多嚼

腹八分目でよく噛みゃ幸せも 噛みしめられる

5、少衣多浴

薄着で風呂好きの人は健康を見につけている人

6、少言多行

べらべらしゃべっている間に 行動を開始せよ

7、少欲多施

自分の欲望のために走らず 他人のために走れ

8、少憂多眠

くよくよしたって同じ とっとと寝てしまおう

9、少車多歩

自動車は確かに早い でも歩けば健康への近道

10、少憤多笑

怒ったときでもニコニコしていれば 忘れてしまう

愛川欽也さんの健康法 (腹八分)

最近では急いで食べず、時間をかけて、ゆっくり噛んで味わいながら食事をするようになった
腹八分は健康の基。ぜいたくはせず一汁一菜、心豊かに！

最近では急いで食べず、時間をかけて、ゆっくり噛んで味わいながら食事をするようになった
腹八分は健康の基。ぜいたくはせず一汁一菜、心豊かに！

転倒予防の方法 -ぬかづけ-

○ぬ…濡れた床、地面に気をつける

○か…階段に気をつける

○づけ…片づけをよくしてつまづかないようにする。

命の水を大切に

酒、ビール、焼酎、お茶、コーヒー等を飲む、入浴、温泉につかるなどの後は、飲んだ分以上の水分が体外に出てしまうので十分に水を飲むことが大切。

朝食は大切

朝食抜きで学校に行ったりすると脳の働きに必要なブドウ糖が不足し成績が下がる。これは子供達だけでなく大人にも通用する(以上有名大学教授の話)



必ず発生する新型インフルエンザ どう防ぐか？

高橋正雄

世界中で発生するといわれている「新型インフルエンザ」。ひとたび蔓延しますと、日本だけで3200万人が感染し、最悪の場合64万人が死亡すると予測されていますが、一方には200万人死亡説の研究者もいます。

テレビニュースで防護訓練の様子がたびたび放映されますが、その異様さには「ほんとう？」と驚かされます。

もともと鴨などの野鳥類がもっているウイルスがニワトリや七面鳥などの家禽類に感染し、突然変異によって、人に感染・伝播するようになります。

いま、日本で心配されているのは、最近東南アジアなどで多数の死者がでている極めて毒性が強く致死率の高い「H5N1型」というウイルスです。日本で感染が拡大するとすれば、インドネシア・中国・ベトナムなどで感染した旅行者が航空機などで持ち込むケースが多いと想定され、空港検疫によって水際の防御網が張られます。

潜伏期間は通常1～2日、長くて10日、この潜伏期間は症状がまったく出ませんので、空港検疫をすり抜ける危険性は、けっして少なくありません。

帰宅して発症、運よく新型インフルエンザと診断されれば、半径5キロの地域を、直ちに封鎖します。しかし、準備の整っていない地域によっては、診断が遅れたり、従来型のインフルエンザと誤って判断されたりした場合、飛沫感染で患者から医療従事者へ、そして家族などの接触を経て、一挙に感染が拡大していきます。これを「パンデ

ミック」といいます。

では予防法はあるのでしょうか？

感染拡大が報じられたら、まずは家に籠城です。やむを得ず外出するときには必ずマスクを着用、ミクロン単位の超極細繊維の新型マスクもたくさん出回っています。帰宅したらすぐに手



洗い。「うがい」は効果ありません。なぜなら気道に感染したウイルスは僅か10分ほどで気道粘膜下に隠れてしまうからで

す。

インフルエンザ・ウイルスに有効な「タミフル」は、現在2800万人しか備蓄がなく、新型インフルエンザへの効果も期待されていません。



タミフルに抵抗性のあるウイルスに有効な「リレンザ」も、今のところ135万人分しかありません。

新型ワクチンは、といえ、完成するまでには、まだかなりの時間がかかりそうです。もし完成したとしても、接種は、まずは防御に携わる第一線の防御関係者、それから病人・幼児・高齢者の順になるでしょう。

必ず発生するといわれていますが、国内での感染が速報されたら、人の密集するところには行かないこと。

感染の最初のピークは6～8週間、とすれば一定の食料・水・日用品類の備蓄も必要です。最悪の場合を想定して、何を用意しておくか、家族みんなで真剣に考えて備える必要があります。

乾燥芋(干し芋)の話

元がんセンター中央病院 飛田卓哉

私の住んでいる町(茨城県)は東海村やひたちなか市に隣接しています。この辺り一帯の農家では毎年12月から2月ごろにかけて出入り口を網で覆ったビニールハウスが立ち並び中から香ばしい臭いが漂っております。ビニールハウスの中には所狭しと灰色や飴色になったスライスされたさつま芋が「私が一番美味しいよ」といわんばかりピシシと一面に並んでおります。そうです。臭いの元はスライスされて干してあるさつま芋とさつま芋を蒸かしている臭いです。ビニールハウスの中でさつま芋が干され乾燥され店頭に干しいも(乾燥芋)として発売されている元です。そこで、自然食として茨城県の冬の代表的なおやつ菓子である乾燥芋について書いてみました。

そもそも、さつま芋の原産地は中南米で15世紀末にコロンブスがヨーロッパに持ち帰り1584年に中国の福建省を経て、日本には1597年に宮古島に入ったのが最初といわれています。1609年以降、薩摩藩の領有支配に伴い薩摩藩を中心として九州地方で栽培されるようになり、江戸時代のたび重なる飢饉の救荒作物として農学者の青木昆陽が関東地方に栽培方法を伝えたといわれています。さつま芋は熱帯、亜熱帯地方から温帯地方にまで及んでおり、さつま芋の北限地はこの東海村やひたちなか市一帯であろうといわれています。さつま芋の取れない東北や北海道の人々には大変好評を博し徐々に生産量が増えてきています。



さつま芋の生産全体から見ると生産全国一は鹿児島県で、次いで茨城県、千葉県、宮崎県、徳島県などで全国の約80%の生産量になります。茨城県もほとんどが乾燥芋のさつま芋だけではなく、焼き芋や菓子などの原料になる「紅あずま」「高系14号」「金時」などが主な生食用の生産です。

現在では全国の乾燥芋の生産量の約90%が茨城県産といわれておりますが、そもそも乾燥芋の発祥地はどこだと思いますか？

それは静岡県の遠州地方のようです。乾燥芋は1824年(文政七年)白羽町(現・御前崎市)の栗林庄蔵が開発し、地元では「蒸切干し」と呼ばれていたようです。明治時代には生産方法が確立され、日露戦争(明治37年)の時には「軍人イモ」として重宝されたようです。この当時の生産地は静岡県や愛知県が先進県のようにでした。茨城県で本格的に作り始めたのは明治時代の末期(明治41~42年)以降のようです。

静岡県の遠州地方から茨城県のひたちなか市(旧那珂湊市)に伝わり現在に至っています。

全国的な呼び方として乾燥芋を干し芋と呼んでいるそうですが、私の住んでいる辺りでは乾燥芋と呼んで毎日おやつ代わりに食べており、私も子供のころから乾燥芋と呼んでおりましたのでここでは敢えて乾燥芋と呼ばせていただきます。乾燥芋の呼び名は静岡県では一般に「芋切り干し」または「芋切り」と呼ばれているようです。地方によってはまた違った呼び名があるかも知れませんが・・・

では、国内で乾燥芋が作られているところはどこかといいますと、静岡県の遠州地方、群馬県榛



藤村・川湯村、埼玉県寄居町・日高市、三重県伊勢志摩地方、長崎県五島地方などで作られています。その中でも主要産地は茨城県ひたちなか市・東海村一帯で全国の生産量の約90%を占めているといわれております。(自称かな?)

乾燥芋の原料はさつま芋です。

ただ乾燥芋専用のさつま芋で、種類は玉豊(たまゆたか)が一般的で、その他にはいづみ、玉乙女(たまおとめ)、人参芋(赤色系)などといった品種があります。

乾燥芋になる加工以前の呼び名は「さつま」または「さつま芋」と呼んでいます。いったんさつま芋を加工してしまうと乾燥芋と呼び名が変わります。

さつま芋が乾燥芋になるまでにカメレオンのごとき幾度か芋の色が変化をするのはご存知でしょうか。

玉豊は蒸して皮をむき、スライスして干したばかりの時は灰色ですが、だんだん乾燥してくるにつれてきれいな飴色に変わってきます。

そして干し上がりの時は、黄金色に輝きます。その後少しずつ黒い色になって黒光りをしていきます。最後には糖分が白い粉になって表面に浮いてきて全体が



真っ白になります。他の芋の干し上がりとは違いますと、いづみは玉豊の飴色を濃くしたような黄金色となり、玉乙女はオレンジ色、人参芋は紅色のような鮮やかな赤色になります。このように乾燥芋は作り上げるまでの工程でカメレオンのごとき芋が七変化を致します。ではなぜ、この寒い時期に作るのかと申しますと、乾燥芋 作りは1年かがりで行われ

ます。早春には 種芋から苗を作り始め、春から夏にかけて栽 倍し、秋に収穫されたさつま芋を冬まで保存。冬は真冬になってから蒸かして天日干しにして仕上げます。冬空の寒風の吹きさらしにする事により、より甘くておいしい乾燥芋が出来上がります。温かい時期に作っても出来ない事は無いのですが、さつま芋を干している間に腐ったりカビが発生したりしてしまいます。

このような理由により真冬の寒風吹きすさむ12月から2月頃が最も乾燥芋の作る時期に合っているという事ようです。芋の作り方はいたって簡単。まず、保管してあるさつま芋を洗って蒸かして皮をむいてスライスして天日干しにします。

ざっと言うとこれだけの作業ですが、この工程全てが手作業で行います。もちろん添加物は一切使いません。純粋にさつま芋だけで作られた自然で健康な食品です。

一口に言ってしまうとこのとおりなのですが現実にはそんなに甘くはありません。

一年の中で一番寒い時期に作ります。またこの時期は一番昼が短い時期でもあり、原料のさつま芋を蒸かして皮をむいてスライスして天日干しするのですが天日干しする時間を少しでも長く当てたいので日の出の時間を逆算して蒸かし始めるのです。

小さい芋で蒸かす時間は1時間30分くらい、大きい芋ですと2時間30分くらいの時間がかかります。蒸かしてから熱いうちに皮をむく作業をします。冷えてから皮をむこうとすると皮が芋の肉に張り付いてしまいむきづらくなるうえに、さつま芋の形が崩れスライスしにくくなり、干しあがりの形も崩れてしまい見た目も美味しそうに見えなく

なるなどの理由によりさつま芋は熱いうちに皮をむきます。(これが結構大変な作業なのです) スライスして干すまでのことを考えると朝の3時に起きて作業することもあります。

現在では蒸かす熱源はボイラーの蒸気を利用する方法が主流ですが、昔は薪を原料に蒸かしていたので朝1時起きが普通のようなものでした。今でも少数の農家や昔気質のガンコな農家などではかなり早くから起きて作業を始めているようです。

出来上がりの乾燥芋の形はスライスした「平干し」のものと丸のままの「丸干し」とあります。平干し芋は太いさつま芋をスライスして一枚ずつ並べて干して出来上がったものをいい、天候にもよりますが、4～5日から1週間くらいで出来上がります。丸干し芋は親指と人指し指を丸くして出来たその輪と同等かそれ以下の小さい芋を皮をむいただけで干したもののいい、約1ヵ月位の日数を費やして出来上がります。

ビニールハウスの出入り口に網が掛けられているのは鳥の襲撃防止のために掛けてあります。鳥は賢くて、乾燥芋を見境なく食用にしているわけではありません。蒸してから4～5日ぐらいが乾燥芋に甘さが出てきて、固さも固すぎずに鳥にとって丁度良い乾き具合なのです。その時期を狙って一番美味しそうな乾燥芋の真ん中だけを食べるのです。ですから網を掛けて鳥が侵入してこないようにしてあります。見方によっては鳥が食べかけた乾燥芋が一番美味しいのかも知れません。

苦労して出来上がった乾燥芋のおいしい食べ方と料理法は次回のOB会だよりへと続きます。“乞御期待”

東京がーっとなる日

東京マラソンボランティア参加

あなたの笑顔が力になる”

去る3月2日(日)第4回東京マラソンが開催された。35千人のランナーの力走と13千人のボランティアとそして195万人の観衆で東京は一つになったような感じがしました。当日はあいにく風が強く雨も少々降りしきる中、午前9時00分に都庁前をスタート。私は兼ねてからボランティアの精神で世の中の為になること(オーバー)?を一つ位はと考えており、また、ミーハーな部分もある性格上この東京マラソンボランティアに応募しました。OKの返事をもって3回のオリエンテーションを受けて



当日を待ちました。私の班は環境整備で受け持ちは新宿・飯田橋エリアでした。6人1組になりそれぞれの持ち場へ。スタートして持ち場をランナーが通り過ぎるまでは応援してもかまわないと言うことで、しばし応援に。配布されたメガホンで“頑張れ・ファイト”の声援に、手を振ってくれる人や“有り難う”と返してくれる人・汗出して一生懸命走っている人等様々で私も走っている感じになりました。最初のグループから最後の一人までの時間は5キロ時点ですでに1時間以上差があり、それまでは応援し続けました。最後の人を通り過ぎてからゴミ拾い。幸いにも強風にゴミが吹っ飛び何もありませんでした・・・。帽子・ウェアとクオーカードを貰って帰路に着きました。来年もやろうかな!!

(小原記)

老 と 恥

佐藤乙一

戦前文字と戦後文字で恥

この話、読んでいるときはわからず、書いてはじめて気がつく古くて新しい実話の紹介だ。

「その字、旁（つくり）は口でなくムではないか」板書を見て臨床検査科学生が指摘する。OBの若き諸氏もムを書くだろう。さて、何という字の一部か？答は「強」。戦前字は強と書く。学生の指摘に答えて曰く「この文字、古典を混ぜての説明だ」と軽く切り返すがどうみても不満らしい。若い頃だったら赤くなって恥るところ。だが、そこは年。とぼけて終わり。

戦前の文字は、画数が多すぎるとして文部省は昭和21年から同26年の間に常用漢字簡略告示を4回も改めた。だがなんと、昨平成20年の改定では「壽」の字を戻した。パソコン時代だからいいということらしい。逆簡略か。

「その字も違う」と指摘されたことも多かった。例えばお酒を造る醸造の醸、戦前文字は釀と書く。壊すは、戦前壊す。書き出したらキリがない。祖父の影響を受けて戦前漢字には自信があった私だが今書くのは恥ばかり。

変体仮名となれば今の学生はゼロに近い。例えば、あの美味しい「白子」変体仮名では「志らぶ」大体読めないから私も恥はかかない。ところで今も残っている変体仮名の看板がある。「きぢむ」「あれキノバと読むの。へー」で終り。教壇に立っての数年は冷汗三斗だった。

官庁用字と一般用字

お役所用と一般用の違いは多い。戦前「軍隊用語はむずかしい」と言われたもの、だがあの言葉、用語の多くは軍隊特有のものではなく、あれが実は大部分官庁用語だ

ったのだ。そっくり軍隊に導入しただけのこと。刑法用語は明治文が平成7年平易化された。だが民法は明治29年に制定し今もあまり変わっていない。あの用語が軍隊用語に近いというわけだ。とにかく官庁が漢字をお好きであることは法律を見ればすぐにわかる。だが学生は一般用で教育を受けているからしばしば指摘あり、接続語の「および」「ならびに」を「及び」「並びに」と法令的に書くと、いつかはやられるときがくる。これも恥。

医学用語の今昔で恥。国試に影響も。

医学用語の今昔は恥どころではない。解の仕方を間違えれば国試もパーになる。積極的に変えたのは昭和36年の国民皆保険制度の達成以来のこと。随分変わった。国際水準に合わせたものも多い。古いデータで話してゆくと学生の顔が曇る。話す自分も恥をかく。

昔、血沈のクエン酸Na液。昔は3.8%、今は3.28%。間違ったら大変。国試によく出るからだ。生理食塩水、昔は0.85%、今は0.9%。ともに国際基準に合わせたのだという。「昔はだ、健康人の血液ペーハーは7.3」といえばそのペーハーとは何のこと。ピーエッチかと直される。「恥」。だが老人はケロリだ。

「アレルギー疾患はエオジン細胞が増える」といっても反応なし。逆に「どんな細胞か」と質問がかえってくる。知ったふりして解説を続ける。「あ！好酸球のことか」で一件落着。一年次学生時恥をかくとあとが大変。この恥、この子達が卒業するまで汚点は残るというわけだ。老人の小さな脳ミソも100%移動が今日も、明日も、そして明後日も限りなく続く。



※そばやの看板でたまにこの文字を見ます。

ETC 限定

「休日特別割引」実施中!

ちょっと遠くに行ってみませんか♪

高速道路通行料金の上限が１０００円になりました。しかし、首都圏から利用する場合は実際には１０００円以上かかってしまいます。よく調べてドライブして下さい。

それにしても、だいぶ安くなりましたので、たまにはリフレッシュをドライブで。

(詳細はホームページ“ドラぶらで”)

対象車種：普通車 対象目：十・目・祝目

割引内容：首都圏近郊以外 終日約50%割引
(上限1000円)

首都圏 昼間：6～22時 30%割引

夜間：0 時～6 時 50%

22時～24時 50%

首都圏は、昼夜とも上限 1000 円対象外。

【東京近郊】

上限1,000円に含まれない区間



編集後期

風薫る5月、会員の皆様にはいかがお過ごしでしょうか？新緑の季節がやってきました。

体調を崩されたり、膝・腰の痛さで思うように身体を動かせないで歯がゆい思いをされておられる会員もいらっしゃることでしょう。心にゆとりをもって病気を共生していく気持ちで毎日を過ごしていただきたいです。そして、一年に一回開催されるOB会には万障お繰り合わせのうえご出席をお願いし、交流と親睦を深めていただきたいと存じます。

新インフルエンザが世界中に発生し毎日テレビ・新聞を賑わせています。まだ、日本では発生していませんが、体には十分気をつけてお過ごしください。
(小原記)

