

- ・年頭のご挨拶
- ・祝 鈴木雅洲賞受賞
- ・更年期からの食生活④
- ・新スタッフ紹介



## 新年あけましておめでとうございます 本年もどうぞよろしく願っています

リーマンショックと未曾有の不景気が世界を覆い、日本経済も急落・混迷を深め、ようやく不景気が下げ止まりとなったとは言え、いまだ先が見えない、元気がでない日本社会です。今年こそは流れが変わる確かな手がかりを掴みたいと願うばかりです。

「子どもの貧困」、昨年からとても気になってきたことです。2008年に「子どもの貧困—日本の不公平を考える」(岩波新書)が出ました。「健康、学力、そして将来・・・。大人になっても続く、人生のスタートラインにおける『不利』。OECD(経済協力開発機構)諸国の中で第二位という日本の貧困の現実を前に、子どもの貧困の定義、測定方法、そして、さまざまな『不利』と貧困の関係を、豊富なデータをもとに検証する。貧困の世代間連鎖を絶つために本当に必要な『子ども対策』とは何か」との解説記事がありました。昨年の河北新報の夕刊の連載記事「子どもの貧困—保健室からのSOS—」に注目しました。離婚した母子家庭、離婚・転職の父子家庭、会社倒産・困窮する経済力、親の病気・入院、生活破壊、子育て・養育力の破綻、・・・子どもの貧困の日常・実態が身近に迫ってきました。

クリニックで取り組んできた健康支援活動ですが、最近とても気がかりなケースに出会うようになりました。「健康相談」のための来院にもかかわらず、「健康相談」以前の問題、当たり前の生活そのものが崩壊しており、健康を考える話し合いが成り立たないケースです。父親が勤務する会社の倒産と転職、へとへと長時間労働、母親の病死と家族関係の亀裂、親の養育力の低下・放棄? 寂しさから癒しを求めて援交に取り込まれ、出会い系カフェへ、風俗へ、・・・。大家族、親戚縁者の繋がり・支えも地域社会の助け合いもすでに過去のものになったのでしょうか。「健康相談室」に来てくれただけで救いなのかもしれません。意図する・しないに関わらず、彼女たちの「何とかしたい」との叫びが聞こえてくるからです。小さな医療機関の立場で何ができるのか、あまりに大きな・重い背景に圧倒されてしまいます。何か手がかりを探っていきたくて凛とした気持ちにさせられました。

新年早々、重苦しい話題で恐縮です。手探り・悪戦苦闘しつつも、今年も頑張っていきたいと思いますので、ご支援・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

院長 村口 喜代

## 祝 院長の鈴木雅洲賞受賞

去る10月2日、勝山館で開かれた平成22年度東北大学医学部産科婦人科学教室同窓会の席上、村口喜代院長が会員にとっては最高の名誉である鈴木雅洲賞を受賞しました。

この賞は教室同窓会の発展に功績のあった者や学術活動が顕著で教室の名を揚げた者に授与される賞で、同窓会の勲章とも言うべきものです。昭和57年、教室二代目の教授 篠田紘先生が基金を出され、ご自身のレリーフの彫られた金メダルを贈られたのが始まりで(篠田賞)、以来三代九嶋勝司先生(九嶋賞)四代鈴木雅洲先生(鈴木雅洲賞)と歴代の教授の名を付し、今日に至ったものです。

村口先生はたゆみなく学会活動を続け、2006年仙台で日本性科学会を主催された事が評価されたものです。授賞式で、先生は「日常診療の基本にはいつも学問があると考えている。この姿勢は鈴木先生はじめ同門の先生方の指導によるものである」と謝辞を述べられました。

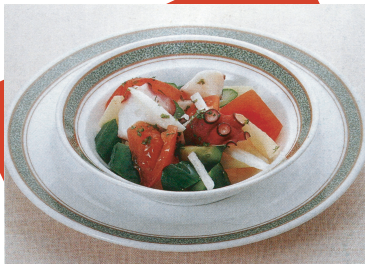
(記: 仙台市立病院名誉院長 東岩井久 先生)



## 第4回 更年期からの食事

食塩は人間が生きていくために不可欠です。料理のうまい、まずいも塩加減などとも言われ、食塩は私どもの生活に身近で、健康や食文化にも深く関わりをもつ反面、過剰摂取も問題視されています。食塩を摂る習慣がない無塩文化の生活を営んでいるヤノマインディアンは、自然の食べ物から摂る1日の食塩量は0.5g以下であり、高血圧も加齢に伴う血圧上昇も無いということです。日本人の1日平均摂取量は11gです。食塩感受性には個人差がありますが、生理的な最小必要量は2gとされています。平成22年4月改訂の日本人の食事摂取基準では、食塩摂取目標量は男性9.0g/日、女性7.5g/日未満に引き下げられました。現状の食生活からは意識があっても実現は難しいようですが、食塩の摂り過ぎは生活習慣病のリスクを高めるので努力が必要です。また、料理の塩分濃度の嗜好は習慣性があるため、幼少期からの減塩習慣も大切です。食塩の60%は調味料から摂っていますが、なかでも食塩量が多いのはしょう油で、大さじ1では2.6g、味噌は2.3gです。外食や加工品にも食塩は多く、うどんやラーメン1杯は5g~6gであり、1日の2/3を摂ることになるのでスープは残すよう心がけたいものです。時には、食品の食塩量をチェックしてみても良いでしょう。ただ、食塩はナトリウム量で表示されていることが多いので、この場合は〔ナトリウム(mg)×2.54/1000〕の値が食塩相当量(g)になります。一方、野菜や果物に含まれるカリウムは食塩を体外に排泄する作用がありますが、カリウムは調理によって失われるので、生食もお奨めです。 **薄味料理を美味しく食べるコツは①新鮮な材料を使う(調味料の味で食べるのではなく素材の味を生かす)②香味野菜の活用(しそ、葱、生姜など)③酸味を利用して(食酢、ゆず、レモンなど)④スパイスを効かせて(カレー粉、胡椒、パプリカなど)⑤旨味の活用(椎茸、昆布、鰹節)などです。**また、調理方法や味付けは食塩摂取に大きく影響するので、料理の下味を薄くしたり、一品を重点的に濃い味にして、他を薄味にすると満足感が得られます。おひたしや刺身のしょう油はだし汁で薄めて使う、また、味を表面からめる料理や、米飯に洋風のおかずの組み合わせは減塩に繋がります。しかし、急に減塩すると食欲低下の原因にもなるので注意が必要です。日頃何気なく食べている食品の食塩量を意識するなど、健康的に習慣化していくことが大切です。

### たこときゅうりのドレッシング和え



#### 材料(2人分 g)

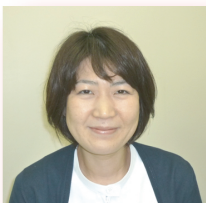
たこ 80 きゅうり 60 セロリ 60 塩少々 トマト 60 パセリ 6 A(オリーブ油 16 白ワインビネガーまたは食酢9 胡椒少々)

#### 作り方

- ①たこは熱湯を通して冷水にとり、ぶつ切りにして冷やす
- ②きゅうり、セロリを乱切りにし軽く塩をふり味をなじませ冷やす
- ③トマトは大きめの乱切りにして冷やす
- ④パセリは荒みじん切りにして水にさらし絞る
- ⑤Aの調味料でドレッシングを作り①②③の水気を切り和える
- ⑥④も混ぜ合わせて器に盛る

### 新スタッフ紹介

#### 看護師 小林美和子(こばやしみわこ)



2010年の9月より仲間入りをさせていただきました。つい最近、下の子が一歳になり、子育ての真っ最中です。婦人科には以前ほんの少しだけ携わっていました。まだまだ未熟者ですが、先生とスタッフの皆様を支えていただき、あっという間に数ヶ月が過ぎました。

皆様の心と体が健康でいられますように、少しでもお手伝いが出来ればと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

#### 編集後記

きよくりNEWSにとって、3度目のお正月を迎えました。今年もいろいろな情報をお届けいたしますので、どうぞ宜しくお願いいたします 😊

#### 【臨時休診】

現在、臨時休診の予定はございません。

発行元：村口きよ女性クリニック  
http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp  
e-mail: con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp

