身近だからこそ大切にしたい思いやりの心

「いやだ、やらない。私にだって人権はある」「じゃあ母さんも家事やらない。母さんにだって人権はある」母と言い合いをしてしまった時のことだ。私は正直言ってなまけ者だ。いつも家に帰ってきたら、寝るまでゴロゴロしてテレビを見ている。親から「○○は？△△は？」と指摘されるが、なんとかやらないで済むようにごまかす。しかし、この時はいつもと様子が違った。母は勤めに出ているが、家事もきちんとこなしてくれる。疲れた体にむち打ってという感じだ。この日は特に疲れた様子で「母さん疲れた。自分のことくらい自分でしてね」その言葉を無視するかのようにいつものようにゴロゴロしていると、あきれた顔で片付けをしてくれたが「明日の食事は自分でしてね。母さん知らない」と爆弾発言をした。これはまずい。その日遅く帰ってきた父は母から話を聞いたようだった。翌朝、昨夜の言い合いのことなどすっかり忘れていた私はご飯の支度がしてなかったことに不平を言った。母は怒ったまま早めに出勤してしまっていたのだ。父は「自分の権利だけ主張してもだめじゃないかなあ。お母さんの事を少しは考えて行動しないといけないと思う。家事は大変だぞ。自分のことだけじゃなくて家族のことまでできるかい？」と言った。

これは、中学生のＡ子さんが家庭での出来事を書いた作文の一部です。作文の続きに彼女の心の変化が書かれています。彼女は、お母さんが日ごろ当たり前のようにやっている片付けをやってみます。毎日疲れた体で勤めから帰り、黙って夕食の支度、片付けなど家族のためにやっているお母さんの大変さがわかり、自分の言動や父の言葉を振り返ります。「自分の権利だけ主張してもだめじゃないかなあ。……家事は大変だぞ。自分のことだけじゃなくて家族のことまでできるかい？」というお父さんの言葉も響き、彼女は、当たり前すぎる日常に、お母さんの大変さを知ろうともしなかった自分を反省します。彼女は親子でも権利を認め合うことは、何も大げさなことではなくて、思いやりの気持ちを持つことが大切だと気付き、今、自分ができることや、すべきことを他人任せにせず、まずは身近なところから踏み出そうと決心したのです。

私たちにとって家族は身近であるために、お互いが甘え過ぎてはいませんか。今月は「こどもの日」、「母の日」、そして６月には「父の日」と、子の幸福を願ったり、父母に感謝する日があります。最も身近な家族に対する思いやりの気持ちを大切にすることからスタートし、人権の輪を広げていきましょう。　《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 VOL.11

サワラは冬場になると脂が乗って旬を迎えますが、舞鶴では年中漁獲され、スーパーなどによく並ぶお魚です。今回は卵でとじてみました。

この時期のサワラにぴったり合うレシピです。

【協力】谷口久美子（食生活指導士）

鰆の卵とじ

290キロカロリー　塩分1.8グラム

材料 ４人分

- ◇サワラの切り身…4切
- ◇塩、酒…少々
- ◇絹ごし豆腐…１丁
- ◇卵…4個
- ◇ホウレン草…40g
- ◇糸とうがらし…少々
- Ⓐ ◇酒…100cc
- Ⓐ ◇だし汁…100cc
- Ⓐ ◇みりん…大さじ2
- Ⓐ ◇薄口醤油…大さじ2
- ◇粉さんしょう…少々

作り方

①サワラに塩と酒を振り 10 分置く。キッチンペーパーで水気を取り、小骨を取り除く。一切れを４つに削ぎ切りにする。卵は溶いておく。ホウレン草は２センチに切る。

②鍋にⒶの煮汁を入れて火をかける。煮立ったら①のサワラを入れ、絹ごし豆腐をしゃもじかスプーン大さじですくって加え、サッと火を通し、ホウレン草を散らして溶き卵でとじて火を切る。

③器に盛って糸とうがらしを散らして、好みで粉さんしょうを振る。

ドクターTのひとりごと その57

日本の医療環境の変遷　その１

広報まいづる４月号で「若手医師を育てる環境の今昔」を掲載しましたが、５月号から３回にわたって日本の医療の近代化と変遷について説明します。私が医師免許を取得したのは 1976 年ですが、医師５年目で初めて舞鶴共済病院に赴任した 1980 年頃の同病院の総医師数は 20 人弱であった。当時の病床数は現在とほぼ同じ 310 床で忙しいながらも医師不足の実感が無く診療が行われていた。現在の舞鶴共済病院の医師数は当時の約２倍の 40 人前後だが、医師不足の状態である。1976 年の医師国家試験合格者は 4,643 人で、1980 年、1984 年、1997 年、2016 年の医師国家試験合格者はそれぞれ、7,087 人、8,280 人、7,640 人、9,434 人となっている。1976 年頃から医師を増やし、1985 年から 1997 年までは医師数を抑制。その後徐々に増やし、2016 年では 1980 年に比べ 1.3 倍増加し、舞鶴地域では約２倍に増加したのに、医師不足の状況は進行している。

私が医学部に入った 1970 年頃は、診療科の細分化は大学医学部付属病院を除けば進んでおらず、また、レントゲン検査が主な検査法であり、血液検査項目も少なかった。1976 年頃から CT スキャン検査や血管撮影検査、エコー検査、MRI 検査などの新しい検査機器の導入・進歩により、診療科の細分化・専門性重視の傾向が現れ、新しい医療提供（医師不足）時代に突入した。《次号に続く》

図書館だより

今月のおすすめ本

ポストハーベスト技術で活かすお米の力

佐々木泰弘

日本のお米の消費量は、この 50 年で半減、これからも減り続けるだろうと著者は危惧します。そこでお米をおいしく作る技術だけでなく、発芽米やビタミンなどのコーティング米など機能性を持たせる試みや米ぬか、もみ殻の利活用方法を紹介しています。（西）

幸田家のことば - 知る知らぬの種をまく -

青木奈緒

作家の曾祖父・幸田露伴、祖母・幸田文、母・青木玉、そして筆者へと連なる幸田家のことば。「猿守り」「小どりまわし」「ぞんざい丁寧」今ではほとんど使われないけれど、意気があり、ユーモアがあり、潔く生きるための力があります。　（東）

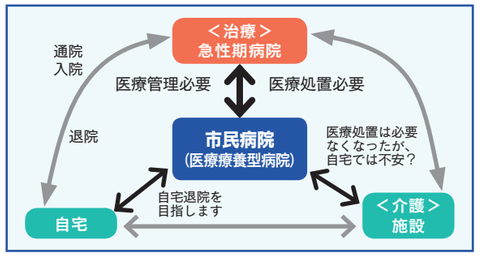
▶詳しくは、東図書館（☎62・0190）
西図書館（☎75・5406）へ。

あなたの笑顔のために　- 舞鶴市民病院 理念 -

《市民病院は医療療養型病院》医療療養型病院は、長期療養が必要な方に対し、医学的管理のもと看護や生活支援などを行います。家庭復帰や施設などへ移られるときの架け橋としての役割も担っています。

《どのような患者さんが入院されているの》点滴治療や栄養剤、治療食による栄養管理、たんの吸引、後遺症や難病など自力で日常生活を送るのが困難な方が入院されています。その他、自宅介護をされている家族のさまざまな事情を考慮した短期間の入院も受け入れています。

《病院の役割はさまざま》内科や脳外科など、病気ごとの役割だけでなく、急性期や回復期、慢性期など病気の段階に応じた役割もあります。



◇**急性期**…病気になった直後の時期
◇**回復期**…急性期を乗り越えて回復に向かう時期
◇**慢性期**…症状は比較的安定しているものの自宅での生活が困難な時期

「急性期病院」「回復期病院」「医療療養型病院」がそれぞれの役割を担い連携することで舞鶴市全体の医療を機能させることができます。

けがや病気で入院し、治療が終わった患者さんの中で、回復の状態により自宅や施設への退院が困難な場合（医療処置が必要な場合や医師・看護師の管理のもと療養する必要がある場合など）があります。そのような方を受け入れることで急性期や回復期の病院が本来の機能に集中できるようになります。

その役割を担っているのが舞鶴市民病院で、「医療療養型病院」としての役割をしっかりと果たしていきます。

《舞鶴市民病院》