



代々木歯科コーナー

連載



手洗いちゃんどできていますか？
—その96—
歯科医師 監物佐米子

このごろ暑い日が多くなってきています。今回は暑さ本番を迎える前に、手の洗い方について今一度確認してもらいたいと思います。皆さん、毎日外出先や帰宅時、お食事の前に手洗いはしていると思いませんか。なんとなくくしゃみしている手洗いですが、きちんと汚れを落とすことが出来るかとなると疑問な部分が出てくると思います。

小さい頃よく帰宅すると母に「手を洗いなさい」とよく言われたものです。これは「細菌が手指を介して「目・鼻・口」の粘膜から体内へ侵入することを予防するものです。つまり、接触感染予防

キレイに手を洗いましょう

- ① 水で手をぬらしてせっけんをつけます
- ② せっけんをよく泡だてて手のひらをゴシゴシ
- ③ 手のこうをゴシゴシ
- ④ ゆびのあいだは手を組むようにゴシゴシ
- ⑤ おやゆびをねじるようにクルクル
- ⑥ つめのあいだやゆびさきは手のひらでゴシゴシ
- ⑦ しあげに手くびをクルクル
- ⑧ 水でしっかり洗いながします

みんなが集まれば強くなれる

労働組合のはなし

ZOOM学習会を開催



5月25日、代々木病院で「労働組合のはなし」をテーマにZOOM学習会を行いました。健和会歴史編纂室の高橋俊敬さんを講師に、医学生、他学部生、社会人など10名が参加し、労働組合誕生の歴史と役割について学びました。

労働者は仕事帰りの居酒屋（パブ）でケガや病みます。



労働組合は、産業革命下の18世紀末イギリスで誕生しました。工場制機械工業が発達し多数の労働者が工場で働き大量生産を実現しますが、生産物と富は経営者のものであり、労働者は低賃金、長時間労働で酷使され、ケガや病気、貧困に苦しみます。

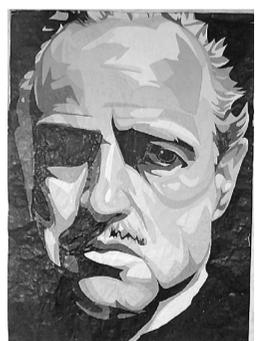
気相互扶助を目的に自主的な共済活動を始め、労働者の連帯と団結が生まれ、首切りや賃下げ、長時間労働などの無権利状態の解決ため、ストライキなどが自然発生しました。



2022年4月1日、労働者の55%の賛成を獲得、Amazonにも労働組合が結成されました。

高まり、1847年に10時間労働法が制定されました。1848年、マルクスとエンゲルスが共産党宣言を発表、労働者の解放をめざす運動が理論的支柱を得て世界的に広がります。1871年に労働組合法でストライキ権が保証され、労働者の団結権・団体交渉権・ストライキ権が労働三権として確立しました。

6月の3階渡り廊下



6月の3階の渡り廊下は洋画の名俳優。「07ゴールドフィンガー (1964)」のジョン・コネリー、「ゴッドファーザー (1972)」の马龙・ブランド、「ロッキー (1976)」のシルベスター・スタローンが展示されています。リハビリ中の患者さんとセラピストでリハビリとして作成しています。

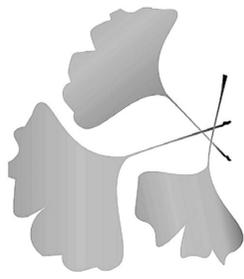
サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



「イチョウ葉が「血液循環を良くする」「ポケを予防する」と聞いたことはいないでしょうか。記憶能力に関わるサプリメントとして、1990年代後半から人気商品となりました。現在、認知機能

を維持する機能性表示食品として、6月1日現在、91製品が販売されています。イチョウ葉エキスは、ドイツで60年代に薬として開発され、記憶障害、耳鳴り、めまいの改善に対して使用を認められています。日本では薬の承認はありません。2008年にアメリカで発表された3069人を6年余り追跡した研究で、全認知症・アルツハイマー病について、偽薬を投与した対照群と統計学的に差がつかず、「イチョウ葉エキスは高齢者の認知機能低下に影響を及ぼさない」と結論付けられています。



(84) イチョウ葉は認知機能に効く？