



全職員集会で世界大会報告を行う代表参加の職員

(1面から続く)
 中で、今の日本は自ら知ろうとしない限り真実は見えてこないことを実感しました。現地へ参加し、普段私がいかに政治に目を向けていなかったかを実感し、この国のトップを選んでいるのは私たち国民であり、選ぶ権利を持ちながら政治に目を向けてこなかったことこそが今の日本を作っていると感じました。原水爆について学び核廃絶の声をあげていかなければと思います。

事務 和知悠
 私の職業は、病院では多くの被爆1世、2世の方々と接する事がある医療事務です。患者様を相手にする立場として、被爆者の方々の背景には何があったのか、詳しく知る必要があると感じていました。お話を聞いていると、原爆の被爆は想像していた何倍も悲惨なものでした。今こそ医学、科学が発展して危険さは皆さんが知っていますが、当時の方々は、毎日を生きて必死にならなければならなかった。教科書に載っていないようなリアルな当時の状況、被爆後の日常について直接聞いた事は、今後患者さんと接していく上でも貴重な経験でした。



2023原水禁長崎大会の総会

世界大会に行く以前の私のように、原水爆について関心を持たない人はまだまだ多いと思います。そのような人たちに少しでも関心をもってもらうために、私達若い世代が、原爆は被爆者の方々に何をもちたらしめたか、核を持つてはいけないということ、唯一の被爆国の国民である私達が発信していかなければいけないんだと強く思いました。



渋谷平和行進に参加する和知さん

理学療法士 内田実花
 今回初めて原水爆禁止世界大会(長崎大会)に参加させていただきました。実際に現地に赴き、被爆者や被爆者支援を行ってきた方々・海外の方々から、戦争や核爆弾の使用による被害の悲惨さや核兵器廃絶の思いに

方々から、戦争や核爆弾の使用による被害の悲惨さや核兵器廃絶の思いに

ついて生の声を聞くことができました。被爆者は被爆当時だけでなくその

後も何世代にも渡って身体・精神的に苦しんでいることを聞き、原爆の怖さを改めて知ることができました。そして被爆当事者の方々が高齢化している現状、私たち若い世代が戦争や核について関心を持ち、学び、他人事ではなく自分事として考えていくことが大切だと感じました。この経験を今後活かしていきたいです。

歯みがき、お口のケアはあなたの命を守ります!

<p>肺炎を防ぐために歯みがきを!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります ・高齢者は特に注意が必要です 	<p>入れ歯をきれいにして肺炎を防ぎましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です ・食後に入れ歯をきれいにしましょう ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう
<p>ハブラシがないとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食後に少量の水やお茶でうがいします ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります 	<p>だ液を出す工夫を</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります
<p>水が少ないときの歯みがき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・約30mlの水を用意 ・水でハブラシをぬらして歯みがきします ・含み間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります ・コップの水を少しずつお口に含み、2~3回にわけて、すすぎます 	

公益社団法人 日本歯科医師会
 監修: 神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立平先生
 提供: 一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ

今回は災害時の具体的なオーラルケアについてお話しします。



その110 歯科医師 監物佐栄子

災害時の具体的なオーラルケア

分りやすいパンフレットが歯科医師会とサンスターから発行されています。たので、今回はそのパンフレットを参考にしてもらえたらと思います。



代々木歯科コーナー

連載

熱中症予防を! 広報カーで地域へ呼びかけ



7月31日から8月2日まで、病院周辺を「こまめな水分補給を」、「冷房機具を使って部屋の中は快適な温度を保とう」と広報カーで地域の路地裏を走り、熱中症の注意喚起をアナウンスしてまわりました。職員と友の会の幹事さんと運転手とアナウンサーを担当しました。路上でのアナウンスに、通行人からお辞儀される一幕もありました。

暑い日が続く、清涼飲料水に手を伸ばすことはいずれも、身近な炭酸飲料には注意が必要です。炭酸飲料は、キャップを開けると一本飲みきる場合が多く、吸収の早い糖類が高血糖状態をまねき、その結果喉が渇き、

暑い日が続く、清涼飲料水に手を伸ばすことはいずれも、身近な炭酸飲料には注意が必要です。炭酸飲料は、キャップを開けると一本飲みきる場合が多く、吸収の早い糖類が高血糖状態をまねき、その結果喉が渇き、

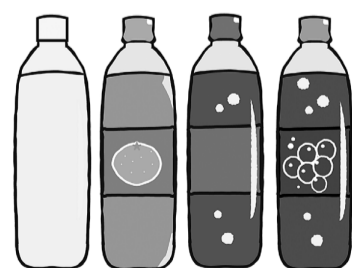
普段、糖類の摂取を押さえることに気がつかず、飲み物に対して不用心なのは考え物です。

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)

暑い日が続く、清涼飲料水に手を伸ばすことはいずれも、身近な炭酸飲料には注意が必要です。炭酸飲料は、キャップを開けると一本飲みきる場合が多く、吸収の早い糖類が高血糖状態をまねき、その結果喉が渇き、



暑い日が続く、清涼飲料水に手を伸ばすことはいずれも、身近な炭酸飲料には注意が必要です。炭酸飲料は、キャップを開けると一本飲みきる場合が多く、吸収の早い糖類が高血糖状態をまねき、その結果喉が渇き、

さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。糖は1gで約4Kcalのエネルギーを生じて、太る元となります。また、食欲を減退させ、きちんとした食事が取れなくなることで夏バテを長引かせることとなります。

(98) 清涼飲料水、糖類過剰にご注意