

はりえんじゆ

坂井輪診療所健康友の会

五十嵐支部

合同通信 No.169 2021.3.4

血 269-2339

会員世帯数 210 世帯 (4月1日現在)



「靴あらい」と大根漬け

坂井輪診療所健康友の会には、山の会がある。待合室に3月の山行を知らせられた。角田山の蘆の雪割草を求めて、出かけるという。

自分の参加している年金者組合の山の会でも3月は、角田山だ。先日は、足慣らしだと言っていて、県庁の最上階18階まで登って、四方の展望を楽しんだ。今年も山歩きを楽しみたいと思う。

年間最後の山行が終わると「靴あらい」という反省会がある。だいたい前のごとだが、自作の大根漬けを持参し、振る舞ってくれた人がいた。つくりにかたを教えた。思い出しに浸りながら、今年も何回もつくった。美味しい。

彼は、家庭菜園もやっていて、収穫した大根を冷たい水で、きれいに洗ってみずみずしいのを漬けるのだ。

■大根一本。皮付きのまま一匁のいちよう切りにする。容器にいれる。砂糖 200g、塩大さじ2、醤油大さじ1、酒大さじ1、酢大さじ2、を加える。さらに、鷹の爪一本、種を出して輪切りにする。柚子でも。しばらくたたかかき混ぜる。朝、漬けたら夕方方食べられます。



健診で何が見つかった？

健診当日、例年は血圧のことは何とも言われなかつたのですが、待合室で自分で測っても、診察室で看護師さんに測ってもらっても血圧が高い。「高血圧」で大変！生活習慣病の一つではないか。血圧手帳を渡され、「家に血圧計はありますか。測り方は分かっていますか。」はいはいと応えたものの、家に帰ったら使ったことがないのだから劣化したの、使ったものにならない。生協のカタログで買うことにしました。全体の結果を聞きに行った日には、血圧の異常は見られなかったのでした。健診当日には、緊張していたのかもしれない。朝食抜きで、10時半では、正常とは言いきりかまいません。まあ良かったとおおきまします。

「**間質性肺炎**」を疑われて、はや4年。聴診器を充てての呼吸では「肺炎の音がする！」と安達先生。この頃、痰が喉にたまる感じがすることを話すと、「鼻のレントゲン撮りましょう」と。映像で一目瞭然。「**副鼻腔炎**」です。西新潟市民病院でのCT検査では、4年前と変化はなく、一生このままかもと。ともあれ、無事に終わった健康診断でした。驚いたのは、坂井輪診療所に鼻のレントゲン撮影の器械があることでした。看護師さん手慣れたものでした。

3月読書会のご案内

健康友の会五十嵐支部 読書サークル

課題図書「JR上野駅公園口」

柳 美里 著 (河出文庫)

※全米図書賞受賞

期日 令和3年3月18日(木)

九時半~十一時半

会場 寺尾上町自治会館 2階和室

※前回2月の読書会での課題図書「日本の一番長い日」(半藤一利著)を敗戦時を目の当たりにしているような気分でした。テレビでの追悼番組や、各種新聞にも追悼記事が掲載されていました。日本の大事な人を亡くしました。

合掌！ (Y)

あなたと市民医連をつなぐ月刊誌

「いつでも元気」380円。

健康の維持増進に必携の雑誌です。

あなたもどうぞ。

申込先 血 025-260-0200 倉沢

健康余話

三月三日は耳の日でした。

新潟日報に

「難聴で知的活

動低下や孤立

「補聴器使い

認知症防ごう

という見出しで、県内の医師が購入助成を要望していることを伝えています。

補聴器は、片耳5万円、50万円台です。

購入補助の制度があるのは、阿賀野市、三条市、聖籠町、刈羽村。今年4月から見附市が入るそうです。

新潟市では、昨年、市議会に年金者組合新潟支部が陳情しました。が、継続審査となりま

新潟市は「日本で補聴器を着けることで認知症が予防される」という研究成果がないなどとして助成制度を見送っているという。

大学の教授や耳鼻咽喉科の専門医が研究を進め、購入助成を要望してくれているのは、心強く、期待しています。