



ひまわり通信

柊(ひいらぎ)の赤い実がクリスマスムードを〜♪

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO67
2020年12月

新型コロナウイルス感染症の今 どう考え・どう対処するか

感染拡大がとまりません。

10月21日「千の風」で「新型コロナウイルス感染症の今、どう考え・どう対処するか」というテーマで行われた職員研修会に参加させていただきました。

嘱託医の金谷先生の教訓的な提起と今後の課題など考えさせられることが多くありました。膨大な資料からの抜粋ですが、その1部をご紹介します。

●新型コロナウイルスとは

- ・世界中で研究がおこなわれているが、まだ全貌はわかっていない
- ・治療法はだいぶ見えてきたが、まだ治療法の「確立」には至っていない。
- ・治療法の「確立」までは、感染予防策で自らを守るしかない。

●感染したときの軽い症状

- ・無症状 感染力のない人もあるようです。
- ・感冒症状 だらだらと続きやすい
発熱、乾燥咳、のどの痛み、倦怠感、鼻水
鼻づまり、頭痛、下痢、嘔気、嘔吐、
臭覚障害(6割程度)、味覚障害(4割程度)

●新たに提起された重症化リスクの高い人

- ・高尿酸血症・慢性肺疾患・脂質異常症・糖尿病

●PCR検査少なかった現場の理由

- ・保健所の業務過多←人員削減
- ・地方衛生研究所の限られた体制←人員不足
- ・検体採取の防護具の圧倒的不足
- ・一般医療機関が勝手に検査ができなかった

●新型コロナ感染症が与えた影響

- ・新自由主義の経済の欠陥を具体化した
- ・公衆衛生・保険体制の歪み→医療体制に影響
- ・社会生活の制限→移動の自粛・経済政策の欠陥
- ・ビッグイベント依存型経済の歪み
- ・格差のひずみ露呈→非正規雇用者への影響

●今後の課題：三つの安全保障

- ・食の安全保障→食物生産への支援・自給率向上
- ・公衆衛生・感染症の安全保障→削減ではなく充実を
- ・地球環境の安全保障→未知のパンデミック防止
エネルギー源の見直し、再エネを増やす

※お話を聴いて、手洗い、消毒、マスクの着用、換気をに注意しつつ、心と体の健康が大切だと痛感しました。

＜今月のおすすめメニュー＞

●豆腐しゅうまい



挽肉(豚 or 鶏) 180g
豆腐ミニパック 1
塩 小 1/4・胡椒少々・片栗 大 1
ごま油・オイスターソース 各大 1/2
玉葱みじんぎり 1/4・片栗 大 1
しゅうまいの皮
1/2に切ったものを5mm幅に切る

＜作り方＞

- ①玉葱をみじん切りにして、片栗粉を混ぜる
 - ②挽肉に塩、オイスターソース、胡椒を加え粘りが出るまで混ぜる
 - ③豆腐はくずして水分を十分切る
- ①②③をしっかりと混ぜて丸めて細く切ったシューマイの皮の上をころがす
蒸気のあがった蒸し器で約10分蒸す
ポン酢とからして食べます

●酢ごぼう

レンジでつくる
簡単酢ごぼう
箸休めにも
ピッタリ。



(2人分)

- ①ごぼうは皮をむいて3~4cmの幅に切り酢水につけてアクを抜いておく
- ②深めの耐熱容器にごぼうを並べ落としふたをしてレンジ600wで3~4分加熱
- ③水分を捨てて(A)を入れ、ふたたび落としふたをして600wで4~6分加熱

(A)酢(大さじ3)・砂糖(大さじ3)・塩(小さじ1/2)

※加熱しすぎると、ごぼうのシャキシャキ感が失われるの要注意。

※ちなみに私はかんたん酢でやりました。