

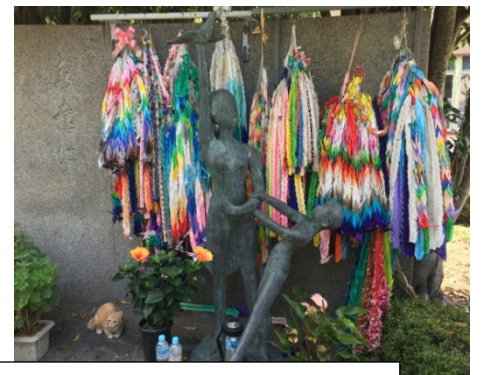


八月になると～継承する平和への道標

今年五月、アメリカのオバマ大統領が被爆地・広島を訪れました。原爆を投下した核大国の現職大統領が、爆心地で「核兵器なき世界を追求」として演説したことは歴史的な一歩となりました。

一方、アメリカを含む核保有国や日本などは、核兵器禁止条約の交渉開始を求める決議（国際司法裁判所の勧告的意見のフォローアップを求める決議）に反対や棄権をしています。同決議は百九十三の国連加盟国の約七割が賛成しており、日米両国などが国際社会で孤立する懸念もあります。

「毎日」「朝日」などの新聞が、日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）が六月に開いた定期総会で、オバマ氏の演説について「原爆投下国の大統領としての責任は一切語らなかった」「アメリカの投下に対する謝罪の証しとして、核兵器廃絶への責任と行動を一層求める」という決議を採択したことを報じているように、在任期間がごく限られたオバマ大統領が被爆地で示した決意を生かすには、自国の核政策を再検討し、核兵器禁止条約の国際交渉に踏み出すなど、核兵器廃絶の実現へ向けて具体的な行動を急ぐことが求められるのではないのでしょうか？



前橋市戦災被爆者平和記念碑

「戦争の記憶」

八月になると原爆や戦争のことが新聞やテレビでも多く伝えられ平和の大切さを再確認する機会になります。

筆者は、「戦争の記憶」というと、今は亡き祖父の思い出とつながります。やや私事になりますが、祖父は旧日本軍の兵士として中国戦線に送られたそうです。終戦間際、万里の長城を横目に、侵攻してきたソ連軍に追われ、命からがら逃げたと聞きました。

あるとき軍用車が故障し立ち往生、迫るソ連軍。その時、味方の兵士に助けを求めたそうですが、極限状態で仕方ないでしょうが、味方は止まりもせず通り過ぎてしまったといえます。そして、通り過ぎて間もなく、その兵士たちがソ連軍の銃弾で打ち抜かれるのを見た祖父は話していました。「祖父が生きて帰らなければ、僕も生まれなかった。幼かった筆者もしみじみ考えたことが忘れられませんか？」



太田市戦災被爆者慰霊記念の碑

「県内の空襲・戦災」

終戦の年、一九四五年は県内各地でも空襲が相次ぎ被害が広がりました。資料により若干の違いがありますが、県内への空襲では死者千七百七十八人、負傷者千五百六十三人にのぼり、焼失建物など家屋の被害は一万六千六十一戸、罹災者は八万二千四百七十六人となるなど甚大な被害となりました。

特に、中島飛行機工場があった旧太田町は一九四五年二月十日から八月十四日にかけて六回もの空襲がされたとの記録があり、二百十八人が亡くなっています。

前橋市は二回の空襲で被害記録があり、八月五日の空襲だけで五百三十五人が亡くなりました。市街地を流れる広瀬川にかかる比刀根（ひとね）橋近くにあった防空壕でも多くの方が犠牲となりました。今なお弾痕が残る橋のためには、前橋市戦災被爆者遺族会の人たちによる追悼碑が建てられています。

多くの紙面を割けないのは残念ですが、県内の空襲は高崎市三

回（死者一七人）、渋川町一回（同一〇人）、桐生市一回（同一人）（市町名はいずれも当時のもの）など他の周辺市町村にも及び、前述のように大きな被害となりました。さらに数字では計り知れない苦しみと悲しみの惨状に置かれるのが「戦争」の現実です。

「平和への道標」

私たちあおば薬局・コアラ薬局の職員は、戦争を体験された方の講演を聞いたり、文献を読んだり、「戦争の記憶」を学ぶ機会も増えてきました。群友会（群馬県原爆被災者の会）の方を講師にお招きして、被爆のすさまじさとその後の苦労、平和への想いをお聞きした経験もあります。毎年、原水爆禁止世界大会に職員代表を送り出しており、原爆被害と平和の尊さを学んでいます。次号では、今年参加する二名の報告や感想などを掲載予定です。

八月になると、つらく苦しい記憶がよみがえる方もいらっしゃるかもしれません。それでも、皆さんの「戦争の記憶」をお子さんやお孫さんなどに話してほしいと思います。きっと皆さんが語る記憶は、世代を超えて継承されて、話を聞いた人たちが平和を求めて生きていく道標になるでしょう。

（内山）

参考文献

『群馬県戦災誌』（みやま文庫・絶版）

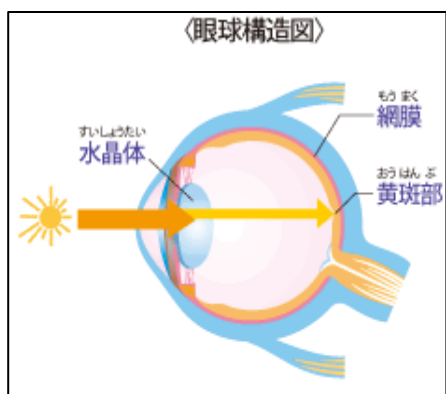
目にも紫外線対策を!

紫外線は8月にピークを迎えます。最近、美肌・美白ブームで紫外線対策、日焼け対策を皆さん気にされていると思います。しかし、紫外線による被害は皮膚だけではありません。実は、無防備な目にも影響を与えているのです。

【紫外線と目の関係】

目が入ってくる光を感知し、その情報を脳に伝える大切な働きもっています。しかし、他の臓器とは違い、唯一外部にさらされているため、直接的なダメージを受けやすい部分なのです。光とともに降り注ぐ紫外線が強すぎると角膜や白目を覆う結膜などにダメージを与えてしまいます。例えば、長時間日差しを浴びた時に目が赤くなったり、痛くなるのは紫外線による炎症が起きているからです。

また、目のレンズの役割をしている水晶体は、たんぱく質繊維やヒアルロン酸(保水性分)から成り立っているのですが、これが紫外線によって傷ついてしまうのです。水晶体は、新陳代謝を止まさん。ですから、紫外線が当たり続けて傷がひどくなると、水晶体が白く濁り、視力が低下する「白内障」などの病気にもつながりやすいのです。



【紫外線から目を守る】

内と外のダブルケアで強力ガード!

紫外線から目を守るには、体内・体外どちらか一方だけでは不十分です。予防、そしてダメージを受けた後の体に潤いを与えてあげる必要があります。

1、体内から栄養を!

(目に栄養を与える成分)

●ルテイン

緑黄色野菜などに多く含まれ、紫外線などのダメージにより体内に発生する活性酸素を除去する作用があります。実は体内では、目の水晶体や黄斑部に主に存在します。しかし、年齢や目を酷使することによってどんどん減少するうえ、体内では作られません。そのため、普段から積極的に食事などから補うことが大切です。



●ビタミン

ビタミンは体の調子を整えたり、病気に対する抵抗力を強める働きがあります。ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、ビタミンB2、ナイアシンをバランスよく摂取することが目の健康のために役立ちます。

●ミネラル

人間の体のミネラルの割合はわずか4%。しかし、このわずかなミネラルが他の栄養素の働きをサポートし、全体がうまく機能するように作用しているのです。このミネラルが不足してしまうと、他の栄養素はきちんと効果を発揮することができなくなります。また、目や体の老化の原因となる活性酸素に対しても、重要な役割を果たしています。

●アスタキサンチン

紫外線を浴びた体にはビタミンCやビタミンEが良いと言われていますが、最近注目目を浴びているのがアスタキサンチンです。紫外線によりできる活性酸素と戦うパワーが強く、そのパワーはビタミンEの約1000倍とも言われています。



2、体外でもしっかりケア!

●日傘をさす

日傘で紫外線対策。白よりも黒っぽいものの方がより効果的です。

●帽子をかぶる

顔や首筋を守るだけでなく、帽子は目に入る紫外線を約30%防いでくれます。

●サングラスをかける

顔に密着したものの、UVカット率の高い色の薄いものを選ぶことをおすすめします。また、色の濃いものの方が紫外線を防げるように思いがちですが、瞳孔が開くために目にたくさん紫外線が入ってしまうため、薄いものを選びましょう。

●目のケアをする

強い日差しを浴びたり、目を酷使した後には目を冷やしたり、目薬などでケアをしてあげましょう。

●日陰に入る

簡単なことですが、それだけで日なたに比べて半分近い紫外線を防ぐことができます。

近年、オゾン層の破壊により、地上へ降り注ぐ紫外線量が増えています。紫外線の強いこの季節、紫外線から目や体を守って健康を守りましょう。

参照: わかさ生活研究所HP (奥木)



『夏バテにヘルシーカレーきょうめん』

材料(2人分)

- トマト... 1/4個
- アボカド... 1/4個
- きゅうり... 1/4本
- レタス... 1枚
- かいわれ菜... 1/4パック分
- ツナ(缶詰)... 小1缶
- カレールー... 40g
- 水... 2カップ
- しょうゆ... 少々
- そうめん... 3束



参照: グックパッド (稲川)

- ①小鍋に水を沸かし、カレールーを溶かしてしょうゆを加え、冷ます。
 - ②トマト、アボカドはくし形に切る。きゅうり、レタスは千切りにする。かいわれ菜は根を切り落として長さを半分切る。
 - ③そうめんは袋の表記通りにゆで、水洗いする。
 - ④器にそうめん、①のつゆ、野菜、ツナを盛り付ける。
- *カレーつゆとそうめんは、氷等を使ってしっかりと冷やすと、より冷たくさっぱりといただけます。つゆに氷を入れる場合は、薄くならないよう水の量を調節してください。

編集後記

本格的な夏がやってきました。夏を快適に過ごすために清涼感のあるミントを生活の中に取り入れてみませんか?

ミントには、爽快感や冷涼感のある「メントール」を成分として含み、飲料水や香料、アロマテラピーの原材料など、広く利用されています。オスマメの使い方は、ハンカチや寝具にミントのスプレーを吹き付けることです。スツとした香りが爽快でとてもリラックスした気分になります。

また、冷たい飲み物で必要以上に体を冷やしてしまいがちですが、温かいミントティーを飲むと体は冷え過ぎず、胃がスッキリするのでオススメです。

夏の暑さに自然の涼を取り入れて夏を楽しみましょう。

(牛込)

