



先日、子供と桐生が丘公園へ行ってきました。子供はゾウを見ることを楽しみにしていましたが、桐生が丘公園のゾウ、「イズミ」は今年の春に亡くなってしまったそうです。61歳11か月という長寿だったそうです。

公園でその知らせの看板を見て、幼い頃に読んだ1冊の絵本を思い出しました。「かわいそうなぞう」という絵本です。太平洋戦争中の東京・上野動物園で戦時猛獣処分されたゾウの実話をモチーフにした絵本で、もう一度図書館で借りて読んでみたくなりました。

「平和」や「戦争」というとどこか漠然としています。もともと身近に考えてみたい。子供にも身近なことから考えてほしいと思い、今回は戦争に関する書籍や映画を紹介したいと思います。

この8月、夏休み中の子供たち、暑くて外出できない日など、ぜひ「平和」について考えるきっかけの作品に触れてみませんか？



この時期に触れたいおすすめ平和作品

★お子様におススメ★

「かわいそうなゾウ」

児童文学作家、土家由岐雄ゆきおさんによる童話です。

空襲で動物たちの檻が壊されて猛獣が町に出ては危険だということで、人氣者のゾウたちは水も食べものも与えない方法で死に至らせることになりました。だんだん元気がなくなっていくゾウ、栄養失調でその姿も変わり果てていきます。ある時、息絶え絶えのゾウは、力をふりしぼって芸当をしてみせるのでした…。



「せんそうしない」

谷川俊太郎さんの戦争の詩の絵本です。金魚や蝶やすずめなど、子どもたちの身近な生き物たちは戦争しないとすることを、シンプルかつストレートに、そして優しく問いかけます。描かれている絵もとっても瑞々しく、生きている喜びを感じさせてくれます。戦争に関する絵本にしては珍しく、全体的な色のトーンが鮮やかで、爽やかな夏の日を想像させてくれます。恐怖が先立ってしまう戦争の絵本が苦手な子どもたちでも、自然に手にとることができる絵本です。

「オットー」

フランス人の児童文学作家、トミ

★大人におススメ★

「黒い雨」井伏鱒二(著)

一瞬の閃光に街は焼けくずれ、放射能の雨のなかを人々はさまよい歩く。原爆の広島——罪なき市民が負わねばならなかった未曾有の惨事を直視し、「黒い雨」にうたれただけで原爆病に蝕まれてゆく姪との忍苦と不安の日常を、無言のいたわりで包みながら、悲劇の実相を人間性の問題として鮮やかに描く。被爆という世紀の体験を、日常の暮らしの中に文学として定着させた記念碑的名作。

「出口のない海」横山秀夫(著)

人間魚雷「回天」。発射と同時に死を約束される極秘作戦が、第二次世界大戦の終戦前に展開されていた。ヒジの故障のために、期待された大学野球を棒に振った甲子園優勝投手・並木浩二は、なぜ、みずから回天への搭乗を決意したのか。命の重みとは、青春の哀しみとは——。ベストセラー作家が描く戦争青春小説。

「この世界の片隅に」漫画・映画

この史代ふみよさんによる漫画作品。広島を舞台に、戦時中の生活や日常そして落とされる原爆を、嫁いだばかりの一人の少女の目線から瑞々しく感情豊かに描いた作品です。悲しみだけではなくひたむきさや苦しみの中に見つけ出す喜びがあり、懸命に生きる姿が描かれています。

戦争という悲しい出来事を題材にした作品は、普段は敬遠しがちになってしまいます。しかし過去の日本において、そして現在もこの地球のどこかで起きている戦争に関して、子供達にも何か伝えるべきではないでしょうか。(外)

【出典】

メルヘンハウス(戦争の絵本。夏休みに読むべき絵本10冊)、NAVERまとめより



まだまだ残暑が続きます

夏の脱水症対策



蒸し暑い日本の夏は、過度の発汗による脱水の危険と隣り合わせです。中でも体力の弱い高齢者や幼児を抱えるご家庭では、いつその注意が必要です。

そこで今回は、脱水のリスクを回避するためのポイントを紹介します。

脱水症状予防のポイント

2015年に猛暑の被害で病院に搬送された方は全国で5万5000人にも、のぼりました(消防庁公開データ)。発生の場所では、屋内が58%と生活空間における脱水対策が重要となります。こまめな水分補給はもちろん、服装や部屋の環境作りなどに気をつけましょう。

室内でも熱気や湿気に注意

家の中のお風呂場、洗面所は洗濯機や乾燥機の熱がこもりやすく湿気もあります。このような場所で長時間過ごすときは注意しましょう。また、家の二階は昼間に上がった気温や湿度により熱がこもっています。二階に



寝室がある場合は、窓を開ける、冷房をつけるなどして環境を整えるようにしましょう。

お茶やアルコールでは水分不足は補えない



お茶やアルコールには利尿作用があり、身体の中の水分を外に出してしまいうため、水分補給に適していません。また、汗には塩分(ナトリウム)などの電解質(イオン)が多く含まれているため、水だけ補給しても脱水症の予防にはなりません。0.1%〜0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液を摂るようにしましょう。現在、様々な経口補水液が販売していますが、高血圧の方や、腎臓の治療をされている方には注意が必要な場合があります。購入時には薬剤師に摂取方法についてご相談下さい。

外出時にも注意



外出時には帽子や日傘を使い日陰を選んで歩く、服装は通気性の高いものを身につけ、こまめな水分補給を心がけましょう。

脱水状態とは？

脱水状態になると身体の血圧低下・脳血流減少により、立ちくらみ・めまいがするといった症状がでます。さらに脱水状態がすすんだ場合、筋肉痛、筋肉硬直(こむら返り)が起こることがあります。これらは血液の塩分濃度低下が原因となって起こります。

高齢者や幼児、小児は特に注意

高齢者は、体内の水分量が少ないため、普段より多く汗をかくだけでも脱水状態の原因となります。水分の摂取量が少ないと、食欲不振から食事も減少してしまい、さらに脱水状態を進行させてしまいます。周囲の方は、常に体調を気づかうことが大切です。

また、幼児や小児は代謝が活発なため水分が奪われやすいので特に注意が必要です。大人が気づかないうちに、たくさん水分を失っている場合があります。大量の発汗、元気がない、ぐったりしているなどのときは、変化を見逃さないことが重要です。

まだまだ暑い日は続きます。これまで述べてきたポイントに注意して、体調を崩すことなく、残暑を乗り切りましょう。
参考 大塚製薬ホームページ (吉田)

お肉を入れてスタミナアップ

☆簡単!! 温玉肉うどん ☆

材料(1人前)

豚バラ肉	150g
焼肉のたれ	適量
砂糖	お好みで
小ネギ	お好みで
温玉	1個
うどん	1袋



作り方

- ① あたためたフライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ② うどんを茹で始める。
- ③ 豚肉に火が通ったら焼肉のたれ、砂糖で味を調える。
- ④ 茹で上がったうどんに③と温玉をのせ刻んだネギを散らします。

ポイント①

汁なしの為、豚肉を味付ける際に濃いめの味付け、タレを多目に作るなどするとより美味しく召し上がれます。



ポイント②

温玉は市販されていますが、自宅で簡単に作れます。鍋にお湯を沸騰させ火を止め、お玉を使ってそっと生卵を入れ待つ事10〜15分(お好みの硬さで時間調節)で温玉が作れます。
参考 クックパッドより (江田)

新入職員紹介

5月よりあおば薬局高崎店でお世話になつております、上条有紀です。趣味は映画鑑賞、舞台観劇、カメラ等々です。

入職して3か月、今までのとは違う責任感に戸惑う毎日で紙上の勉強と現場でのギャップや難しさを感じています。今までの知識が、あまり反映されないこと、患者さんとのコミュニケーションの取り方の難しさ、会話の仕方など、薬剤師の仕事がこんなにも大変なのだと痛感しました。正直、向いていないのではないかと思う日々です。ですが、尊敬できる先輩たちからたくさん学ぶことができ、吸収して、自分らしい薬剤師になれるよう努力したいと思えます。ご迷惑をお掛け致しますが、ご指導・ご鞭撻の程、宜しくお願い致します。(上条)

