



平成20(2007)年2月21日(木)発行  
発行者 小浜市多田2-2-1 中山クリニック 院長 中山茂樹  
http://www.nakayama-clinic.jp

## 食への感覚、狂っていないか

小児科医師 中山 真里子

久しぶりの青空(2/21)、明るい陽射しに、田畑一面の真っ白い雪がキラキラ輝き、まぶしいばかりです。

例年になく、降り込められただけに暖かい光に春を感じ、ほっとし、心まで軽くなるようです。純白の雪野原も美しく、この光で溶けてしまうのは、ちょっと惜しい気もしますが、今回の雪は恨めしく、予定していた外出も中止せざるを得ず、あらためて自然には勝てないかと、雪かきであちこち痛む体をさすりつつ思い知らされました。

インフルエンザは近年になく早く流行が始まり、まだ予断を許さない状況です。悪寒、高熱、関節痛など普通の風邪よりひどい症状で知られているインフルエンザ。以前は臨床症状から診断して治療も安静と対症療法が主体だったのが、近年は迅速診断をし、抗インフルエンザ薬を必要に応じて使用するというスタイルに様変わりしました。それに伴い、驚きと戸惑いを覚えることもしばしばです。

以前ならとてもインフルエンザとは診断しなかった元気があつて熱もすぐ下がってしまうような症状の方も、流行しているからと、念のためにした迅速検査ではなんとインフルエンザ陽性となることもあるのです。同じ病気でも本当

に一人一人、症状、経過が異なり、不思議で仕方ありません。まだまだ科学では解明できないことが多く、病気にかからないようにするには、ガンにかからない12ヶ条のように、普段からの生活—食事、食物がととても大事で、医食同源という言葉がある通りです。その食品が揺らいでいて不安が募ります。

また、最近のグルメブーム、TVでは大食いの番組も多く、地球上の飢餓の子供達に思いを馳せるにつけ、我が国はますます食物自給率を低くして、世界中からいろいろな食べ物が集められ、無駄に使われ、捨てられている現実“どこかおかしい”“狂っている”と思わずにられません。

豊かな食生活を少し我慢し、安全、安心な食事を摂って元気な人生を送りたいですね。季節のもの、その土地のものを摂るのが一番良いようです。そろそろふきのとうを楽しめる季節になりました。

## 親子で楽しむ離乳食

～これから離乳食を始めるご家庭の方へ～  
離乳食に対する不安はありませんか？  
いつごろから、どんなものを食べさせればよいのかや  
離乳食を与えるときに注意することなどを学びましょう！

日時 平成20年1月24日(木) 13:30~14:30

場所 中山クリニック 多目的ホール  
(小浜市多田2-2-1 TEL 0770-56-5588)  
\*新館1階入口からお入りください。

対象 生後4~8ヵ月頃のお子さんをもつお父さん・お母さん  
おじいちゃん・おばあちゃんなど  
\*当院でお産された方でなくても参加できます。  
\*お子さん連れでもOKです。

内容 ●離乳食の進め方・作り方についてのお話  
講師 社団法人福井県栄養士会 管理栄養士

●育児相談(成長のこと、食事のことなど)  
\*助産師・看護師への相談もOKです。

☆離乳食の試食もあります。  
☆お申込みおよび参加費は不要です。

【お問合せ先】  
中山クリニック  
TEL 0770-56-5588

## アジアの子や女性を支援

アジアの途上国の子もや女性たちを支援しようとして、小浜市内の医師や企業経営者らがボランティア団体「ティームス」(中山茂樹理事長)を立ち上げ、3カ国を対象に四つのプロジェクトを始めた。3日、発足を助けた若狭在住のフィリピン人の親睦組織が市中央公民館で初の懇親の集いを開く。

「ティームス」はラテン語の医学用語で「集い支え合う」との意味をこ

### 小浜にボランティア団体

### 「ティームス」発足

めた。昨年12月、社会貢献に関心を持つ10人ずつくり、県にNPO法人の認証を申請している。最初の活動は、若狭のフィリピン人支援に決まった。小浜市内には約190人おり、人間関係や子育てで悩みを抱えている人も多いという。そのためフィリピン国籍の個人とその配偶者・家族(国籍を問わず)などがつくる親睦組織「若狭フィリピン」の会の発足を支援した。会員同

上 先月に当院で行われた表題の行事。主催は「若狭健康福祉センター」 当院はこの協賛になっております。

### 次回は3月13日(木)を予定

参加無料 どなたでもおいで下さい。  
祖父母とご一緒でも構いません。

左 2/3の「朝日新聞」。上段6行目に中山茂樹院長の名があります。当紙前号に院長の今年の抱負が語られていたそのことです。NPOの承認は2/21に下りました。