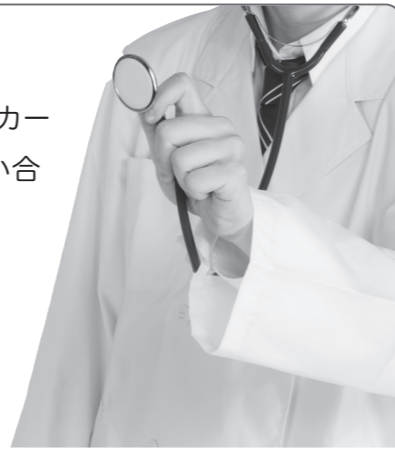


# 美波病院・日和佐診療所からのお知らせ

## ○マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。

美波病院、日和佐診療所、阿部診療所（4月以降の予定）では、マイナンバーカードが健康保険証として使うことができます。詳しくは、各医療機関へお問い合わせください。



### ●どんないいことがあるの？

- 1) 就職・転職・引越しても健康保険証としてずっと使える
- 2) マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費が見れる
- 3) マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単になる
- 4) 窓口への書類の持参が不要になる

【お問い合わせ】

美波病院 ☎ 78-1373 / 日和佐診療所 ☎ 77-1212 / 阿部診療所 ☎ 78-0203

## 日和佐診療所 - 臨床ノート -

### 「糖尿病が招く高血圧と脂質異常」

No.18

内科：後藤田恵子 医師

糖尿病の患者さんが、「高血圧」や「脂質異常症（高脂血症）」を合併することは少なくありません。高血圧と脂質異常症は、糖尿病と同様に動脈硬化を促進する重要な危険因子です。これらが重なると動脈硬化が進み「心筋梗塞」や「脳卒中」が発症しやすくなります。

そして、糖尿病に高血圧や脂質異常症を合併しやすい理由の一つが生活習慣です。糖尿病を発症しやすい「過食」「運動不足」などの生活習慣は高血圧や脂質異常症も起こしやすくなります。また、それぞれの病気は相互に影響して発症や病気の進行の可能性を高めあうということがわかっています。

「血縁者に糖尿病の患者さんがいる」「肥満がある」「運動不足である」などの条件に当てはまる人は、定期的な血糖検査と生活習慣の見直しが必要です。日和佐診療所では、糖尿病の検査や治療、生活習慣に関する指導も行っています。ぜひお気軽にご相談ください。

糖尿病外来の診療は、  
毎週水曜日 13時～（予約制）

### ●海部郡救急医療当番の休止のお知らせ

海部郡医師会が実施する「海部郡救急医療当番」に参加しておりました日和佐診療所は、当分の間、当番から外れることとなりました。また、火曜日午後の赤松地区と山河内地区の出張診療についても、当分の間、休診とさせていただきます。大変ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解の程宜しくお願い致します。

## 心温かい人々が暮らす町

### - にぎやかそ美波町 -

## 「平和」について考える

「第67回青少年非行防止県下中学校生徒弁論大会」「令和3年度少年の主張徳島県大会」で優秀賞第一席を受賞された小延香凜さんの作品を紹介します。

今年で終戦して76年。戦争はこの世で一番あってはならないことだと思います。たくさんの人が日本のために戦い、働き、そして命を落としました。

私が初めて戦争の話聞いたのは、小学生のころ、ひいおばあちゃんからでした。小学生の私は、あまり話の内容がわかりませんでした。涙が止まらなかったことを今でも覚えています。学校で勉強しているときに空襲を知らせるサイレンが鳴ったこと、食べ物を確保するためにジャガイモを作り続けたこと、学校のグラウンドに穴を掘って中に避難したことなど、どれも心の痛むものでした。中学1年生のときに観た「さとうきび畑の唄」という沖縄戦の映画は、ひいおばあちゃんから聞いた話とよく似ていました。実際に体験した人たちは、一体どれほどつらかったのでしょうか。きっと私たちが想像できないほどの苦しみや悲しみの中で、命と向き合っていたのだと思います。

私のひいおじいちゃんは戦争に参加した人だったそうで、そのことを知ったのは、中学生になってからでした。ひいおじいちゃんは亡くなって13年になります。私が知っているひいおじいちゃんは、とても優しいおじいちゃんでした。会うたびに抱っこしてくれたり、手をつないでくれたりしたおじいちゃん、優しい笑顔で語りかけてくれ、あずきのアイスを食べさせてくれたおじいちゃん。しかし、その手指には、国のために一生懸命戦った痕がありました。中学生になってお母さんから聞いたおじいちゃんの話は、自分の目の前で友達が攻撃されてしまったという、とてもつらく残酷な話でした。おじいちゃんの過去はともつらいものだと私は思いました。おじいちゃんだけでなく、大切な人を失い、つらい思いをした人がたくさんいると改めて実感しました。

私は実際には戦争を体験していません。だから、実際に体験した人の気持ちがすべてわかるわけではありません。それでもどれだけ戦争が大変なことなのか、つらいことなのか、苦しいことなのか、ひいおばあちゃんや、ひいおじいちゃんの話でわかることもありました。少しでも理解できたからこそ、これをくり返してはいけないと思ったし、二度とこんな思いをする人たちがいてはいけないと感じました。

私たちは今、「平和」の中で暮らしています。楽しく友達と話したり、おいしいご飯を食べることができたり、ぐっすり眠る場所が与えられ休んだりすることができます。しかし、この「平和」に過ごしている背景には、つらく悲しい思いをした人がたくさんいたという事実があったのです。戦争が起きることはいけないというのは、つらい思いをした人がたくさんいるという事実があったからだとすることが、一番の理由だと思いました。戦争を日本の記憶から消さないように、後世へ伝えることが私たちのすべきことです。これから先、永遠に戦争が起きないことを願います。そして、いつまでも「平和」が続くように、私たちの手でこのバトンをつないでいきたいです。

美波町立日和佐中学校 3年 小延 香凜

町民一人ひとりが相手を思いやり、多様な価値観を認め合う社会をめざしましょう。

「心温かい人々が暮らす、にぎやかな過疎の町」美波町であり続けるために人権について考え守っていくことがまさに、「にぎやかそ」美波町づくりにつながります。このコーナーでは人権に対する思いを掲載していきます。