

暮らし

きょうの一品

マイタケの長イモとろろ汁

◇材料(2人分) マイタケ35g、長イモ300g、長ネギ30g、ゴボウ40g、豆腐1/4丁(75g)、ショウガ1片、細切り昆布ひとつまみ、しょうゆこしょう大さじ1.5(しょうゆ大さじ1とみりん大さじ1で代用可)、ごま油、みりん各大さじ1



◇作り方

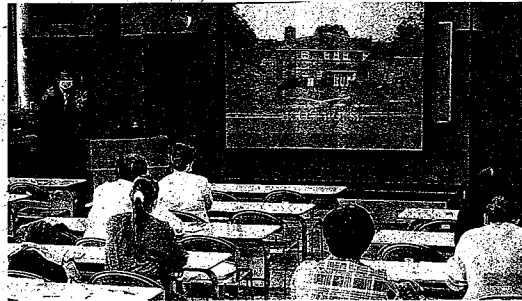
①マイタケは石づきを落とし、適当な大きさに切る。長イモはすりおろし、長ネギは斜め薄切り、ゴボウは千切り、豆腐は1センチ程度の角切り、ショウガはすりおろし、細切り昆布は水で戻しておく。

②鍋にごま油をひき、ゴボウと長ネギを軽く炒め、香りが立ってきたら、水400cc、マイタケ、豆腐、ショウガ、しょうゆこしょう、みりんを加え、弱火で10分煮込む。

③器に盛り、長イモ、昆布を添える。

◇メモ お好みで一味唐辛子やサンショウをどうぞ
=1人分174kcal、塩分1.2g(後藤るみ子)
2020.10.19

◇レシピと写真は「どうしん電子版」に掲載しています。



命を脅かすような病気や重い障害をもつ子とその家族を支える、こどもホスピスや小児緩和ケアを学ぶ一日講座が11日、旭川市内で開かれた。市民や医療、福祉、教育などの関係者ら約20人が受講した。写真11。

小児緩和ケアを提供し、子どもと家族が安心してくつろぎ、命を脅かすような病気や重い障害をもつ子とその家族を支える、こどもホスピスや小児緩和ケアを学ぶ一日講座が11日、旭川市内で開かれた。市民や医療、福祉、教育などの関係者ら約20人が受講した。写真11。

旭川で講座

外の講師7人が、基礎知識や現状、活動や課題などを話した。2021年秋に全国4番目のこどもホスピス「うみとそらのおうち」を横浜市内に開く準備を進める、横浜こどもホスピスプロジェクトの田川尚登・代表理事は「私たちのホスピスは家族の絆や地域のつながりのもと、子どもたちの『この瞬間を笑顔に。みんなで支えたい』が理念。こどもホスピスや小児緩和ケアを広げることが、優しい

社会をつくりたい」と語った。道内でも札幌に開設を目指している、北海道こどもホスピスプロジェクトの佐藤貴虎代表理事(旭川大短期大学部幼児教育学科教授)は「多くの方々の協力で、少しずつ活動を具体化させてきた。いまずくに必要だ」という切実な声もある。一日も早い実現のために(人的、資金面での一層の)お力添えをいただきたい」と呼びかけた。(編集委員 岩本進)

こどもホスピス、緩和ケア学ぶ

スマートフォンの光と影

注意点	可能性
●80~85デシベルより大きな音は悪影響	■マスク使用で不便6割
●イヤホンは1日1時間まで	■スマホとAIで音声の文字変換機能が高度化
●使用後は耳を休める	■雑音のない磁気ループシステムの普及を
●睡眠も大事、騒音には耳栓	■文字拡大や読み上げ機能が既に実装
●小児の近視が世界で急増	■色調補正など多様なアプリ
●スマホは人の目が経験したことのない強い刺激	■音声入力や移動と情報アクセスが容易に
●近視のほか、斜視の危険も	
●保護者が使用時間管理を	

(日本学術会議主催の市民公開講座の講演から作成)



アプリ「色のシミュレータ」で色覚障害者の色の見え方(下)を再現したスマホの画面(三宅珍氏提供)

スマホの光と影

総務省の調査では日本人の6割が所有するスマートフォン。大音量による聴覚障害、近くで画面を見続けることによる近視への懸念がある半面、視覚、聴覚障害者の補助ツールとしての有用性が確かめられている。市民公開講座「スマートフォンと光と影」(日本学術会議主催)が9月に東京で開かれ、専門家がこの画面について講演。適切な使用方法を守る一方で、補助員としてはどうなる活用、普及を図ることを提言した。

長時間大音量難聴の恐れ 小さな画面目に強い刺激

聖マリanna医大耳鼻咽喉科の小森学講師は、騒音が聴覚に与える影響について注意喚起した。小森さんによると、聴覚に悪影響があるのは80~85デシベルより大きな音。スマホの音量を制限する国もあるが、日本の機種は100~105デシベルの出力が可能で、これは、車のクラクションを間近で聴くほどの音量になる。小森さんは「悪影響を防ぐためにはイヤホン使用を1日1時間にとどめ、使用後は耳を休めるように心掛けるとよい。十分

な睡眠や、日常の騒音を耳栓などで避けることも大切だ」と話した。外の音をシャットアウトする機能があるヘッドホンも有用だという。視力への影響に関しては東京医科歯科大学の大野京子教授が登壇。小児の近視が世界的に急増し、日本でもここ30年で約3倍に増えたとのデータを紹介。「小さな画面を間近で見つめるスマホは人の目が経験したことのない強い刺激になる」と注意を促した。近視だけでなく、寝転んで見

てヒントが左右でずれたり、画面が近すぎて目が寄ったりして斜視の危険性も高まる。大野さんは「スマホを頻繁に使う人は、使用時間を週小評価しているとのデータもある。小児では、保護者が利用時間をきちんと管理し、外遊びの時間を確保するようにしてほしい」と話した。京都大耳鼻咽喉科・頭頸部外科の山本典生准教授は、新型コロナウイルス感染症の流行でマスクの装着が増え、口元が見えないことで聴覚障害者の6割が不便を感じているとの調査結果

障害者の補助ツール 活用に期待

また、音声入力や日本語変換の進歩の実例として動画を再生。声で指示するだけでアプリの設定や天気の確認、メッセージ送信、日程管理、飲食店を探して道順を調べるなどがわずか3分で可能なことを示した。三宅さんは「スマホは、視覚障害者の『移動と情報アクセスの困難』を解消し、人とのつながりを広げるツールになり得る」と強調した。障害者の生活を補助する新しい支援アプリについては、東京都障害者IT地域支援センターの「やくだち情報」のページに掲載されている。

を基に、聴覚を補助するスマホの可能性に言及した。山本さんは、スマホの普及と人工知能(AI)の進歩により、音声や文字に変換する機能が高度化できるとして、技術開発の一層の強化を提言。諸外国の建物や交通機関では、スピーカーではなく電磁誘導の仕組みを使って、磁気コイル付きの補聴器や人工内耳に雑音のない音を伝える「磁気ループシステム」の導入が進んでいるとして、日本でも普及を早めるよう訴えた。



「医療フロンティア」は、どうしん電子版との連動企画です。電子版会員は、これまで電子版に掲載された過去の記事も読むことができます。