

# ひとつになっぺやあ 大槌

東日本大震災復興支援プロジェクト

夏号

AMDA 大槌クラブ通信

安心と健康をはぐくむ地域のために  
みんなで取り組もう！

## AMDA大槌クラブメンバーが岡山訪問

AMDA高校生会が中心となる交流会が、岡山で行われました。大槌の高校生も参加し、同世代間ならではの交流となりました。2泊3日の日程で、一緒に郷土料理やスイーツを作ったりと短い時間でしたが楽しい時間が過ごせたのではないのでしょうか。



岡山県はどんなところ？ ～お国自慢～

- ・ 岩手から、約 1000 キロ以上離れています
- ・ 晴れの国：日本で一番晴れの日が多い
- ・ 果物王国：もも、マスカット、ピオーネ
- ・ 岡山後楽園と岡山城：美しい日本庭園は必見
- ・ 桃太郎伝説：岡山といえば「桃太郎！」

岡山駅では、桃太郎がまっています。



## 東日本大震災復興支援 サッカー交流

8月2日～6日 IN 岡山

# 絆プロジェクト

岩手より大槌中学校、釜石中学校、宮城より志津川中学のサッカー部代表が、岡山県を訪問し、サッカー交流試合など盛りだくさんの日程で5日間過ごしてきました。

青空の下、みどりの芝生を思う存分駆け回っていました。岡山の3つの中学のサッカー部も参加し、真剣なまなざしで試合に望む姿がとても印象的でした。校混合チームでの試合、ホームステイなどで友情・絆が深まったものと思われま



インタビュー：大中サッカー部員

『参加しての感想』

- ・ たくさんの友達が作れた！
- ・ 交流試合などがいろんな人とプレーできたのがよかった。
- ・ いろんなことを学べた。体験できた。
- ・ たくさんの人が支えていることに、感謝したい。
- ・ これからの生に活かしたい。



メッセージボール・ユニフォーム、絆ストラップ等、

たくさんの「思いやり」「支えあい」「絆」が、みんなにプレゼントされました。

今回は、「絆」という言葉がテーマとして上げられました。生徒達は真っ黒に日焼けし、たくさんの思い出や経験と共に元気に帰宅となりました。

遠く離れた岡山でも、たくさんの人達が東北の震災からの復興を願い、支えてくれていました。今回の交流事業に関わっていただいたすべての方に感謝いたします。

# おらほの元気・健康の「源」

健康な「こころ」や「からだ」は、これからの大槌を支える「町民パワーの源」です。  
皆さんよりたくさんの元気・健康の秘訣を教えてくださいました。



東梅さん（60代）  
健康・元気の源は？  
家庭菜園  
おらほの自慢！  
家族の和

箱山さん（70代）  
健康・元気の源は？  
子供と一緒に遊ぶこと。  
おらほの自慢！  
人に恵まれ、いい方にめぐり合えた



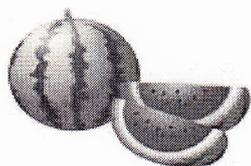
大中学サッカー部みなさん（10代）  
健康・元気の源は？  
笑顔！ とにかく笑うこと。  
外でよく遊ぶこと。  
みんなで、サッカーをすること！！  
いっぱい食べること。  
好きなことを思い出すこと。



山田さん（60代）  
健康・元気の源は？  
大笑いすること。  
外へ出て話すこと、  
散歩すること。  
おらほの自慢！ 大自然



これからも、リレー形式でたくさんの  
「元気の源、健康の秘訣」をお届けします。  
8月は、お盆などで忙しい時期となります。  
加えて、夏の暑さ、新しい場所での生活開始などいつもより、「からだ」をいたわることは大切です。また、互いに声掛けあっていける地域となるといいですね。



## AMDA（アムダ）とは

相互扶助精神「困ったときはお互い様」の心で、国内外の災害や紛争発生時に、医療・保健衛生分野を中心に緊急人道支援活動を展開。世界 30 カ国にある支部のネットワークを活かし、多国籍医師団を結成して実施。国連経済社会理事会：総合協議資格取得（2006 年）岡山県より「特定非営利活動法人」格取得（2001 年）

AMDAとは、The Association of Medical Doctors of Asiaの頭文字をとったものです（設立時の名称：アジア医師連絡協議会）。

## ☆8月「ひとつになっぺやあ」活動予定 ☆

- ★現在の自分たちの声を集める  
8月中 クラブミーティング開催予定  
仮設住宅の集会所訪問
- ★AMDA 派遣事業や交流活動への参加  
8月2～6日 スポーツ親善プログラム  
大槌中学校 サッカー部が岡山訪問  
8月8日～2週間 夏季医師派遣（大槌病院）  
高岡先生&鈴記先生 一週間病院勤務  
8月11日 鎮魂の花火大会 浴衣贈呈  
RNN大槌視察の現地訪問対応  
8月25～27日：岡山から大学生らが訪問  
ボランティア活動や現地視察

# 熱中症にご注意！！

Dr 高岡・健康講座



今年は、東北地方も例年になく暑い日が続いていますね。今まで、寝苦しい夜を経験したことがない人にとっては特に注意が必要です。

熱中症は、高温で湿度が高いときに起こりやすいです。

## 【 熱中症の症状 】

めまい、頭痛、吐き気、微熱、手足のだるさなどから始まります。

風邪だと自己判断して室内で水分も摂らず、安静にしていると悪化します。



⇒ひどくなると・・・

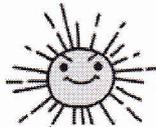
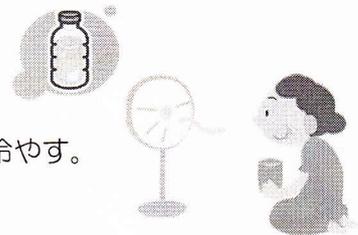
手足がつったり、全身が痙攣を起し、意識障害が出てきます。

## 【 予防するには 】

- ・室温が28度以上ならエアコンや扇風機を使いましょう。
- ・のどが渇く前に水分補給をしましょう。（1時間に1度位コップ半分～1杯程度）
- ・戸外では帽子、日傘などを使いましょう。（黒っぽい服装は体温が上昇します）

## 【 熱中症かなと思ったら 】

- ・水分を摂る。
- ・首、脇の下、大腿の付け根など、太い動脈が通っている部分を冷やす。
- ・呼びかけに対して会話がおかしい場合は、救急車で病院へ。



## 『熱中症』豆知識

### 室内で

熱中症になる人の6割が室内で発症しています。湿度が高いと汗が蒸発しにくいいため、体温が上がります。

高齢者は汗をかきにくく、のどの渇きを感じにくいいため、熱中症の患者の約半数を占めます。

室温、湿度をこまめにチェックしエアコンや扇風機を上手に使い、1時間毎にコップ半分程度の水分を摂って下さい。

### 戸外で

炎天下で激しい運動や労働をして大量の汗をかいたときには、水分だけでなく塩分も併せて摂る必要があります。

運動中に足がつるのは塩分やカルシウムなどのミネラルが不足しているためですので、スポーツドリンクがお勧めです。

乳幼児は、体温調節機能が未熟なため熱中症になりやすく、とくにベビーカーは地面からの照り返しで40度以上になるため注意が必要です。

## 【編集後記】

今年の夏は、特別な「時」となりそうです。それぞれの心に刻まれている思いを大切にしたいものです。思いを形に表現した渡邊校長（釜石中）の歌を紹介します。サッカー交流で岡山訪問時に詠んだものです。

『三陸の津波はにくし あまたを奪う 吉備はうるわし 絆は固し』