

大通公園を望む窓辺から

医療的ケア児 支援センター

常任理事 みと かずあき
三戸 和昭

医療的ケア児とは、集中治療体制の整備や医学の進歩により、NICU等に長期入院した後、引き続き人工呼吸器等を使用し、たんの吸引や経管栄養等の医療的ケアが日常的に必要な子どものことを指す。在宅の医療的ケア児数は平成20年に約1万人であったが、10年後の平成30年には2倍の2万人に増加している。また、人工呼吸器を必要とする児童数は10年間で4倍近く増加して5千人になる。重症心身障害児とは、重度の知的障害と重度の肢体不自由が重複している子どものことを指す。重症心身障害児・者は全国で4万3千人いる。医療的ケア児の57%は重症心身障害児で、33%は動ける子どもである。動ける医療的ケア児は装着した人工呼吸器を外す等があるため、見守りに関する支援が重症心身障害児より大きく極めて大変である。医療的ケア児の支援に関する法律に基づきコーディネーターを配置して、令和3年より医療的ケア児支援センターを設置することになった。医療的ケア児とその家族からの相談を受け、適切な支援につなげるための支援を行うとともに、協議の場の設置や支援者の養成研修を実施し、医療的ケア児やその家族の日中の居場所作りや活動の支援等を総合的に実施する。北海道では医療的ケア児に関するアンケート調査を行った。医療的ケア児は378人で、そのうち重症心身障害児は215人である。医療的ケアの実施者は家族で345人、そのほとんど母親で339人であり、負担は大きい。医療的ケア児等コーディネーターの職種は相談支援専門員、保健師、看護師や社会福祉士等が多くを占める。医療的ケア児に係る協議の場の設置状況は179市町村中67市町村に設置している。北海道においても医療的ケア児支援センターを設置して医療的ケア児等コーディネーターを増やし、協議の場を設けて医療的ケア児への支援を充実したい。



レモンサワー

理事 おき いちろう
沖 一郎

北海道も真夏の季節になりました。豊平川の花火大会や大通公園のビアガーデンもコロナで3年ほど中止になっていたようですが今年は久しぶりに賑わっています。

それこそ大通公園の見える窓辺からは生ビールを楽しむ人々が見えるはずですが、私もビール党ですが、最近はおっぱらレモンサワーです。

焼酎の飲み方は以前は麦焼酎、イモ焼酎のお湯割りやロックで味わっていたのですが最近はレモンサワーですっきりと外でも家でも楽しんでおります。

レモンサワーとは焼酎と炭酸、レモン果汁で作るお酒です。定番のサワーなのでどこの居酒屋でも酒屋さんでもよく見かけます。爽やかなレモンの酸味が特徴ですっきりとした飲み心地です。この酒の度数は20度くらいの焼酎を炭酸で割っており大体3から5%くらいです。ビールよりは少し弱いくらいの酒です。レモンサワー(約250ml)のカロリーは平均170kcal位ですがビール(約500ml)は210kcal、日本酒1合は193kcalなので他の酒に比べてヘルシーな感じですが。更に最近はレモン果汁を工夫して糖質ゼロのものも出回ってきています。

私は最初は出来合いの缶入りのレモンサワーで楽しんでいましたが、だんだんと自分で作るようになりさまざまな試行錯誤の末、私の究極のレモンサワーを作っております。

国産レモン適量、焼酎60cc、炭酸水90cc、氷適量を用意します。

冷蔵庫で冷やしたグラスに氷をたっぷりと入れます。グラスを良く冷やします。焼酎をグラスに入れて氷ごとステアします。グラスのふちから炭酸水をゆっくり注ぎ炭酸の泡が消えない程度に軽くステアします。絞りやすいようにカットしたレモンを用意し皮を下にしてグラスの中にひと絞りします。更に輪切りにしたレモンをグラスに入れて完成です。

レモンサワーに合う焼酎は甲類焼酎がおすすです。甲類は癖がなくすっきりした味わいのものがレモンの酸味が更にはえます。

レモンはスーパーに外国産のものが多く売っておりますができれば国産で作りたい。香りが格段に違います。

レモンサワーについて少しのうんちくを書かせていただきましたのでこれから私のレモンサワーを作って晩酌しながら夏の夜長を楽しみます。レモンサワーありがとう。