



# 「カテキズムの学び」

## 第44回 堅信の秘跡

\*クラスは右のQRコードから



すべての秘跡はキリストによって制定されたこととされ、洗礼とともに塗油が行われていたことは使徒言行録に書かれていますが、独立した秘跡としては、堅信は聖書で言及されていません。とはいえ、初代教会に書き残された史料には「一対の秘跡」(聖チブリアノ)と明示されています。

東方教会では幼児洗礼であっても堅信が直後に授けられますが、西方教会では基本的に堅信は司教が授けることが留保されています。

年ごとの幼児洗礼の増加(農村地域の)小教区の増加などによって教区民の数が減っていき、司教はもはやすべての洗礼式に出席できなくなりました。西方教会では、洗礼を完成させる権限を司教に留保することを望み、洗礼と堅信の秘跡を別のときに行うようになりました。(1290番)

このことは、使徒継承という点から意味深いものです。基本的には、「私に洗礼を授けた司祭」もまた別の「司祭」から洗礼を授けられました。それをずっとさかのぼれば、使徒たちによる洗礼まで行きつきます。同様に、「私に堅信を授けた司教」もまた別の「司教」から堅信を授けられました。それをずっとさかのぼれば、使徒たちによる按手と塗油まで行きつきます。洗礼は司祭による継承、堅信は司教による継承なのです。

さて、カテキズムが述べている堅信の効果には次のようなものがあります。

……神の子としての身分を強め、深めてくれ、……いっそう固くキリストに結びつけてくれ、……聖霊のさまざまなたまものを増やしてくれ、……教会との結びつきをより完全にしてくれ、……キリストの真の証人として、ことばと行いによって信仰を広め、擁護し、キリストの名を勇敢に公言し、十字架を決して恥じないようにさせてくれます。(1303番)

ただ、これは自動的にこのような効果が表れるというものではないことは、私たちにも分かっています。そうなるようにと背中を押してくれる聖霊の働きに、私たちがどれだけ協力するかどうかによるのです。(文 酒井俊弘補佐司教)

# ガラシア健康だより

## 介護予防 ～介護をする人受ける人へ～

大阪府箕面市に本拠を置く医療法人ガラシア会が、全6回の介護予防をテーマにした健康情報をお届けさせていただきます。皆様の健康への一助になれば幸いです。

### 第二回 ～脳卒中・心臓病の予防～

今年も暑い日が続いています。体調管理には一層注意をしたいところです。

ガラシア健康だよりの第二回は、夏に気をつけたい脳卒中と心臓病の予防についてのお話です。なかでも、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と心臓の血管が詰まる「心筋梗塞」は特に要注意です。いずれの病気も、血流が悪くなることや血栓(血のかたまり)が血管を塞ぐことで起こります。夏は発汗が増え脱水状態となることで血液の成分が濃くなり、発症のリスクを高めます。

では、どのように予防すればよいのでしょうか。その答えは、疾患そのものを予防すること、夏特有のリスクを下げる、すなわち脱水予防をすることです。まず、疾患そのものの予防についてですが、アメリカの心臓病学会は、7つの生活習慣(表1)を実行している方は脳卒中と心臓病の発症リスクが減少したと報告しています。次に、脱水予防についてですが、厚生労働省は、脱水による脳梗塞と心筋梗塞を減らすためにも「健康のため水を飲もう」推進運動を行っています。脱水対策(表2)を適切に行うことで、夏の脳梗塞と心筋梗塞を予防しましょう。

最後に、健康診断の重要性についてお話しします。脳梗塞と心筋梗塞は早期発見、早期治療開始が重症化予防に非常に大切です。普段、医療機関にかかっていない方も定期的な健康診断を受けることで、疾病の早期発見を心がけましょう。特に、高血圧、糖尿病などの生活習慣病に該当する方は健康診断を検討してみたいかがでしょうか。

**健康診断を受けていますか**  
がんや生活習慣病は早期発見が重要です。当院では箕面市のがん検診、特定健診のほか、協会けんぽの生活習慣病予防健診や、雇用時健診などの法定健診も実施しております。活動的な生活を送るためにも定期的な健康診断をお勧めします。



表1 アメリカ心臓病学会の「7つの生活習慣 (Life's Simple 7)」

① 血圧の管理	目標は140/90mmHg未満。起床1時間以内と就寝直前に測定しましょう。
② コレステロールの管理	バター、鶏卵、肉の脂身、甘いものの摂取制限をしましょう
③ 血糖値を下げる	食事、服薬、運動が大切です。血糖値が高い方は医師に相談しましょう。
④ 運動	1日30分、1週間に150分以上の運動をしましょう。階段を使う、遠回りをするなど、身近なところから運動を。
⑤ 健康的な食事	1日3食、果物や野菜、魚・肉などのバランスが大切です。塩分は1日8.0g以下を目標にしましょう
⑥ 標準体重の維持	BMIは18.5～25.0が目標です。BMI...「(体重kg)÷(身長m) <sup>2</sup> 」で計算される肥満度の指標。
⑦ タバコを吸わない	禁煙補助薬や禁煙外来を受診し、節煙、禁煙をしましょう。

表2 脱水対策とその行動プラン

※腎臓・心臓などの疾患の治療中で、医師から水分摂取の指導を受けている場合は、指示に従ってください。

対策	行動プラン
① こまめに水分を補給する	運動中・前後や入浴前後、2時間ごとにコップ1杯の水を飲む。毎朝、体重減少がないか確認する。
② 夜の大量飲酒は避ける	ノンアルコール飲料に変える。飲酒中と前後に水分補給
③ 就寝前にコップ1杯の水を飲む	枕元に水筒を準備、夜中、起床時も水分補給。
④ 冷房は適温を保つ	自身の感覚で判断しない。温度計を用いて判断(少なくとも室温28℃以上で冷房ON)



ガラシア病院 健診担当まで  
お問い合わせ: 072-729-2345 (代表)

# 「生きる」難民移住者

## こどもたちの学び力

5月に池田市の公民館で難民問題について話す機会がありました。会場には学校帰りの中学生たちが混じっていたのですが、講演が終わるとその子たちが駆け寄ってきて「日本にいる難民についてもっと知りたい」「自分たちに何ができるか考えたい」と声をかけてくれました。

それからひと月ほどすると、その時の生徒たちが「自分たちで動くことを考えました」と言って実際にシナピスへやってきました。活動センター



缶バッジ作りで交流を楽しむ

精神的に辛いものを抱える難民たちが、こどもとお絵描き遊びにつきあ

てきました。その時、何を考えているのかと聞いてみると、「安全」「銃がない」「平和」との答えが返り、こどもたちは真剣に書き取

っていました。その後、皆



「右近生涯図10点」の説明をしている右近と歩む会の松本秀樹会長

5月28日(日)、仁川教会で6回目を開催。事後、和越

敏神父のユスト高山右近に対する簡潔明瞭な説明と、右近と歩む会による作品解説に、集まった信徒約40人は熱心に耳を傾けた。出前学習会は、大阪教区内どこでも出向きます。高山右近が列聖されますように皆さまお祈りください。(文 右近と歩む会 榎原宮子)

出前学習会 お問い合わせ先  
「右近と歩む会」松本秀樹  
☎090-7345-9247  
✉hmm2617@sensyu.ne.jp  
費用無料

# 歴史画「高山右近の生涯」 出前学習会

2025年、バチカンで多くの列聖が行われると前田万葉大司教から伺った。福者ユスト高山右近もそのうちの一人として候補に上がっている。右近と歩む会は、それを聞いて、何もしないで待っているのではなく、列

聖に向けてできる事は何かと考へ、出前学習会を始めた。村田佳代子画伯作の歴史画「ユスト高山右近の生涯」を鑑賞し、キリスト者の使命であり信仰の確信である「福音を生き、伝える」ことを、右近の



1999年初誓願。終生誓願後、図書の整理、

Sr. Maria Furoira 正木三奈子(御受難修道女)は、2023年6月14日、卵巣癌・肝転移により帰天。55歳。福岡県出身。奉獻生活24年。

台所、ホスチアの仕事などに携わった。ホスチアの仕事は抗ガン治療を受けながら、機械の故障を機に2022年5月に終えるまで、最後まで修道院での生活を強く希望し、ホスチア入所予定の前日に迎え入れられた。生前、自身のメモリーカードに「全ては恵みです」(幼きイエズスの聖テレジア)という言葉を選んでいた。

# 討報