



けんこうと平和。

2014年
No.265
(毎月1回1日発行)

4

一人は万人のために 万人は一人のために 平和とよりよい生活のために

- 健康ピックアップ……………2面
皮膚がかゆい
- 知りたい! 社会の動き……………2面
集団的自衛権
- 知ったく制度……………5面
特定疾患医療給付制度
- すまいるキッチン……………7面
ダイエット料理

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

人生をイキイキと 生きるための終活を

人生はいつ何が起ころかわかりません。ケガや病気のこと、親の介護や自分自身の老後のこと、住まいのこと、お金のこと、人づきあいのことなど、これからどのように生きていくのか、考えなければならぬことはいろいろあります。それは世代によって違うと思いますが、すべての世代にイメージしてほしいのは、自分が「健康に生きる姿」です。

終活とは終末期のことを考えるというよりは、これからの人生をより豊かにイキイキと生きるために備えることです。人生にはまだまだたくさんの楽しみや喜び、挑戦したいことがあるはず。そのためにも「健康」は不可欠です。終活を自分の健康に目を向けることから始めてみてはいかがでしょうか。



心とからだのナビゲーション
ここ・から
ナビ

今日から 終活1年生

明るい明日への
第1歩

終活は、これからの人生をすこやかに過ごすためのものです。
そのために、年齢に応じた心身の健康づくりを考えてみましょう。

今を自分らしく輝いて生きる

●自分整理のすすめ

「エンディングノート」「自分ノート」「もしもノート」など、いろいろな名称のノートがありますが、自分の覚え書きとして希望や思いついたことを書きながらまとめておくためのものです。暮らしの中で自分がつづっておきたいこと、不安に思っていること、これから挑戦したいこと、万が一のときに残された家族が困らないために伝えておきたいこと、自分史を書くことも、考えを整理するのに役立ちます。

●「健康ファイル」を活用しましょう

医療生協の「健康ファイル」はイキイキとした毎日を過ごし、生きがいのある人生をおくるために「健康」を考へ、健康に関する記録をつけるためのものです。自分の健康についての情報がまとまっていれば、いつでも気軽に振り返りができ、健康を自分で管理する習慣がつかます。「健康ファイル」がいわゆるエンディングノートなど違う点は、継続した健康づくりの目標とそのための計画を立てるためのシートが入っていることです。計画には健康診断を必ず入れましょう。誕生日などの記念日に受けるのも良いのではないのでしょうか。

「健康ファイル」には自分らしい生き方をするための「じぶんらシート」も入っています。自分史や家族、友人のこと、心配なことなどの覚え書きとして活用できます。

●家族や仲間と話すきっかけづくり

家族や友人で集まって、書いた内容について話しあうことも大切です。「機会があったら挑戦しよう」と思っていることを人と話しをすることで「今やろう」という気持ちに変わったり、新しい自分を再発見することにもつながります。また、これまで漠然と不安を抱いていた年金をはじめとする自分を取り巻く社会制度などについても、話しをするこ

とで不安の元や、自分のおかれている状況を理解し、何をすれば良いのかを考えるきっかけになります。

1冊のノートが家族や仲間とゆっくりと語りあうきっかけになるといいですね。

医療生協の健康観

「昨日よりも今日が、そして明日が、いっそう意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力し合って楽しく明るく積極的に生きる」ことです。

考えておきたいこと

- 健康のこと
- 住まいのこと
- 老後のこと
- お金のこと

監修：医療生協さいたま
本部保健看護部長
酒井 てるえ



※医療生協の「健康ファイル」は、医療生協さいたま本部で購入(1冊150円)または各事業所で注文できます。



健康
ピックアップ



監修：埼玉協同病院
皮膚科部長
いとうりえ
伊藤理恵

皮膚から吸収するものは異物

皮膚から吸収されるもの(経皮吸収)は異物として認識されます。

「かゆみ」の原因はさまざま

かゆみを起こす病気はいくつもあります。皮膚が赤くなったり、カサカサしたりなどの発疹の出るタイプの病気群と、皮膚はきれいで発疹がないのかゆみがあるものに分けられます。前者の代表が湿疹とじんましん、後者が皮膚そう痒症です。

皮膚科を受診しましょう

「掻くと気持ちがいい」というの

「かゆみ」はなぜ
起こるのでしょうか

がかゆみの定義です。しかし掻くと皮膚の細胞に炎症が起きたり、かゆみを感じる神経線維が伸びてきて、ますますかゆくくなります。さらに痛くなるまで掻くという悪循環にはまってしまつと、どの皮膚病も大変治りにくくなります。かゆみの原因はたくさんあります。つらいかゆみが起こったら、皮膚科で正しい診断を受け、その病気に基づいた適切な治療を受けることがかゆみから解放される最大の近道です。

かゆみ対策

- ①身に着ける衣類は滑らかな素材を選ぶ
- ②ゴムのきついものをさける
- ③かゆくても掻かない
- ④石けんでこしこしこすらない
- ⑤入浴はかゆみの出ない温度設定で(ぬるめがおすすめ)
- ⑥かゆみが出たときは水道水などで冷やす
- ⑦乾燥しているときは保湿クリームをつける

かゆみを伴う主な病気

発疹を伴う	湿疹	皮膚が外から刺激を受けたときに起こる皮膚の反応で、皮膚の炎症「皮膚炎」とも言います。皮膚は赤くなり、カサカサしてかゆくなります。湿疹には原因がはっきりと分かっている接触性皮膚炎、体質的に湿疹ができやすいアトピー性皮膚炎、乾燥が原因の皮脂欠乏性皮膚炎などがあります。治療には「ステロイド外用薬」を使います。	接触性皮膚炎	その人に合わない原因物質が皮膚について起こる湿疹のことを言います。原因物質で多いものは金属、アクセサリー、ヘアカラー、化粧品、果物、植物(ウルシ、銀杏、桜草 etc) などです。治療法は原因物質が皮膚につかないようにし、「ステロイド軟膏」を塗ります。
			アトピー性皮膚炎	生まれつきの体質で皮膚のバリア機能が低下しており、湿疹を起こしやすい人のことを言います。乾燥肌傾向があり、汗や空気の乾燥、摩擦、搔爬(そうは)などが原因で湿疹を繰り返します。治療は保湿をしっかりと行い、湿疹部分には「ステロイド軟膏」や免疫抑制剤の「タクロリムス軟膏」を塗ります。
			皮脂欠乏性皮膚炎	冬の乾燥時期に年配者の四肢や腰背部に起こりやすい、乾燥性の湿疹です。保湿剤と「ステロイド軟膏」で治療します。
発疹を伴わない	じんましん	みみずばれのような皮膚が盛り上がった発疹、「膨疹」が数分～数時間単位で、出たり引っ込んだりして起こるかゆい病気です。じんましんが出たり引っ込んだりしながら断続的に1ヵ月以上続く方を慢性じんましんと言います。じんましんは体の免疫反応の過敏や、バランスの不調で起こります。きっかけは風邪などのウイルス性感染のこともありますが、大部分90%以上の方は特定の原因のないタイプのじんましんで、原因や内臓の病気を検査する必要があります。塗り薬は効果がないので、飲み薬の「抗ヒスタミン薬」を内服します。まれには外的要因(小麦や果物などの食物、薬剤、温度変化、機械的刺激など)でじんましんが出る人もいます。		
		皮膚そう痒症	皮膚に赤みやボツボツなどの症状がないのかゆみを感じる病気です。原因がないタイプと原因のあるタイプがあります。原因がある場合は重症の糖尿病、重症の肝臓病、重症の腎臓病や貧血等のときに起こります。しかし大部分の皮膚そう痒症は、年齢による皮膚の老化と乾燥によるかゆみが大部分で、これを老人性皮膚そう痒症と言います。見た目は何も無いのかゆみが起こり、特に皮脂の少ないスネから下や、肩から腰などがかゆくなりやすいです。保湿剤を塗ってしっかりと保湿し、かゆみ止めの「抗ヒスタミン薬」などを飲みます。	

子どもたちの未来のために平和を守ろう



知
り
たい
！
社会の動き

国の根本を揺るがす
集団的自衛権の行使

武力の行使を認める法律を
許してはいけません

安倍首相が1月24日に行った施政方針演説の「集団的自衛権の対応を検討する」という発言が大きな問題となっています。秋の臨時国会で自衛隊法などの関連法を改正し、日米防衛協力指針(ガイドライン・自衛隊と米軍の役割分担)の改定に自衛隊の集団的自衛権(武力行使の容認を反映させる方針です。国会は衆議院、参議院とも与党が絶対多数を占めていますので、武力行使を容認する法律が作られる可能性が高まっています。大変な事態だと危機感を持たざるを得ません。憲法9条より法律が優先する逆さまな事態です。本来であれば憲法の番人である「内閣法制局」がチェックするのですが、小

松一郎内閣法制局長官は集団的自衛権を容認する考えの持ち主であるため、法案提出の壁がなくなっています。日本はアメリカと日米安保条約を結んでいますので、集団的自衛権が容認されると米軍の戦闘行為に自衛隊が参戦することになります。最近、ウクライナをめぐる米口関係が緊張していますので、重大な局面といえます。

「海外で戦争できる国」に
しないために

国連憲章でも国際紛争の解決のためには武力行使でなく平和的手段によって努力することが明記されています。私たちに求められているのは、平和を願う声を絶えず発信する勇気です。(医療生協さいたままちづくり推進課 課長 川嶋芳男)

集団的自衛権とは

国連憲章第51条で国連が加盟国に認めている自衛権の1つ。ある国が武力攻撃を受けたときに、その国と密接な関係にある国が共同して防衛にあたる権利のこと。もし日本政府が集団的自衛権を行使すると、日本が攻撃を受けていなくても、同盟国のアメリカの要請があれば海外で武力を行使することになります。日本では憲法第9条で、戦争の放棄と戦力・交戦権の否認を定めているため、これまで政府は日本の自衛権については、「個別的自衛権は行使できるが、集団的自衛権は憲法の容認する自衛権の限界を超える」との見解を示しています。

認知症になっても できることがあります

認知症と ともにあゆむ

認知症の方は順序立てて考えることが苦手になってきます。たとえば着替えるという動作ひとつとっても、着るものを探すこ

できないことを手助け

認知症の初期のころは生活の中でこれまで普通にできていたことが「何となくうまくできない」と感じていることが多いようです。進行とともに、これまで当たり前のようにしてきた料理の段取りがうまくいかず、時間がかるようになったり、さらに進むと、人から言われたことがすぐに理解できず頭がモヤモヤぼんやりして、すっきりしない時間が増えてくるようになります。

病気のなかとなる症状は、記憶や判断といった知的機能・認知機能の障害です。しかし、こうした機能のすべてが、一度に失われてしまうわけではありません。これまでに体験してきたこと、覚えてきた知識や印象深かった出来事の記憶などは残っています。特に、家事や趣味など、本人がこれまでの生活でずっと続けていたこと、楽しんでやっていたことは、体が自然に動くほどその人にしみついているものです。

多くのことは体で覚えている

誰かの役に立つ喜び

とができないとか、着る順番が分からないとか、人によって違います。どんなことにとまどっているのかが分かれば、それに就いて手助けをしてあげられます。忙しい日常の中では、すべてを手助けしたほうが早くて安全と思いますが、できることはなるべく見守りましょう。家族にとっては大変なことですが、本人の自信につながっていくと思います。



監修：
ケアステーション
うらしん 管理者
さとうふみこ
佐藤史子
(ケアマネジャー
介護支援専門員)

Aさんは昔からサンドイッチの好きな息子さんにいつも作っていました。認知症になってもそのことをよく覚えていて、息子さんのためにサンドイッチの材料を買ってくるのです。冷蔵庫には材料があふれているのですが、作ってあげたいという気持ちはそのまま残っているのです。そのときに怒るのではなく「ありがと」という言葉をかけてあげるだけで、役に立ったという喜びにつながっていくはずです。

くらしの豆知識

冷蔵庫の 臭いを取 る



お掃除を
しっかりしてから
脱臭してね！

Q 重曹の脱臭効果は どれくらい？

重曹をコップ(プリンなどの空き容器)にふたをしないで置くと、嫌な臭いを吸収。固まったらときどきかき混ぜます。脱臭効果は2～3ヵ月持続。効果が薄くなったら洗剤に再利用しましょう。

※倒れないように隅に置きましょう。

Q レモンの香りで 臭いが取れますか？

レモンの香り成分のリモネンには脱臭効果があります。捨てがちなレモンの切れ端を容器に入れて冷蔵庫へ。約2ヵ月は脱臭効果があります。匂いがなくなったら、交換しましょう。

※少しでもカビがはえたら交換してください。
※みかんの皮にもリモネンが含まれています。

Q 使用済みカイロが 脱臭に効果的な理由？

使い捨てカイロの活性炭は炭と同じように細かい穴がたくさんあいている多孔質。実は市販の脱臭剤の主成分も活性炭。使用済みカイロをそのまま冷蔵庫に入れるだけで、嫌な臭いや湿気を吸着します。

※重曹や使用済みカイロは口に入れないように注意してください。
参考文献：『おばあちゃんからの暮らしの知恵』高橋書店

今日から始める 簡単エクササイズ！

二の腕を引き締める体操

普段の生活で意識して使うことがないのが二の腕の筋肉です。二の腕の筋肉を意識して動かすことで、血液やリンパの流れもよくなります。また筋肉がつくと脂肪がつきにくなります。

回数や秒数は目安です。やりすぎないように注意しましょう。痛みがある場合は、受診しましょう。

ひじを伸ばす



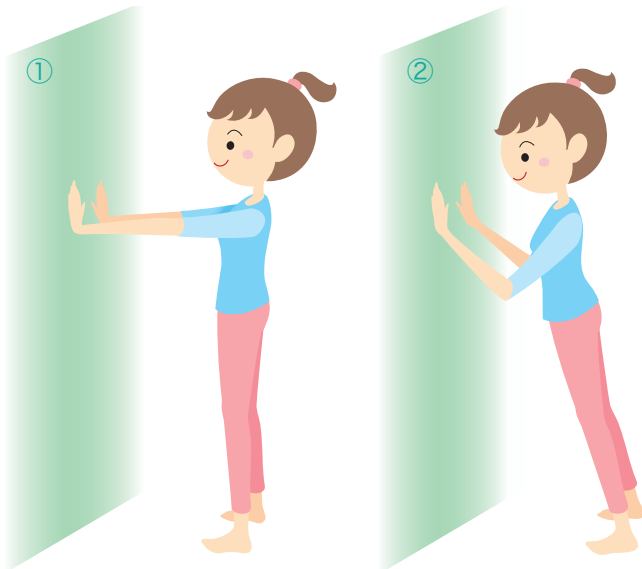
ひじはできるだけ高い位置に。

※ペットボトルを持たなくてもOKです。

①ペットボトルを持ち、ひじを耳の横で曲げます。ひじが下がらないように反対の手で押さえます。

②反動をつけないように、ゆっくりとひじを伸ばして戻します。10回繰り返したら、反対の腕も同じようにします。

壁で腕立て伏せ



①両腕が床と平行になるように前に出して、壁に手をつきます。

②ひじを90度に曲げて、3～5秒保ち、元に戻します。この動作を10回繰り返します。

腕を後ろに振り上げる



※ペットボトルはカラでもOK。水を入れる場合は、10回できる量にしてください。

ペットボトルの底が天井を向いていることが大切！

片手をイスの背におき、前かがみになります。ペットボトルを持った手をゆっくり後ろに振り上げ、3秒ほどその状態を保ちます。10回繰り返したら、反対の腕も同じようにします。

監修：埼玉協同病院リハビリテーション技術科 科長 遠藤正夫



ヘルスプロモーションで

地域を元気に！

健康で笑顔あるまちづくりに取り組む 「HPH国際ネットワーク」への加盟



埼玉協同病院副院長
ふくば いさお
福庭 勲

医療生協さいたまが実践している「HPH」の取り組み。第2回目は、埼玉協同病院です。

埼玉協同病院では、昨年4月より「職場・HPH」を掲げ、職場の特徴や健康課題に着目し「健康づくり」の取り組みを行ってきました。6力月間にわたるさまざまなHPHの実践中間報告を受け、10月28日に、埼玉協同病院はHPH国際ネットワークに加盟しました。今回は、「患者・利用者・家族」に対する埼玉協同病院のヘルスプロモーションを報告します。

外来部門の取り組み

外来部門では、たばこはこの病気に對しても健康に悪影響を及ぼすことから、病院を利用するすべての方に対し、禁煙支援に取り組んでいます。健康増進センターでは、健診受診された方に、たばこの害を知らせるためのニュースを掲示し、喫煙をしている方には、禁煙外来の紹介パンフレットを配布しています。

また、健診受診者の健康保険ごとに喫煙率を調査した結果、土建国保39.3%、協会健康保険38.2%、が国保14.1%に比べ高いことが分かりました。事業所ごとに禁煙支援の取り組みを始めています。

病棟部門の取り組み

整形外科病棟では、毎日15時にこれから病棟歩行の時間ですという一斉放送がされ、音楽が流れます。すると、歩行できる患者さんはご自分で廊下に出てきて、病棟内を歩きます。見守り、介助が必要な患者さんには転倒防止のため看護師も参加します。6力月間実施し、軽快な音楽に合わせて患者さんと共に歩くことで、自然と明るいコミュニケーションも増え以前よりも活気ある病棟になりました。また、患者さん同士のコミュニケーションも増え「私も頑張らなくちゃ」とリハビリへの意欲につながるとの声も多

く聞かれます。入院中に決まった時間に歩く習慣がつくことで、退院後ご家庭に帰られても「歩くことや体を動かすこと」が続けられるような支援でもあると、担当者は言っています。

今後は、病院内の経験を生かして、医療生協の支部や班、健診を契約している事業所、学校など、地域に向けて禁煙の輪を広げていきたいと考えています。「たばこの害について学習したい」という要望に応えますので、声をかけてください。また、禁煙に成功された方が地域で「禁煙アドバイザー」となって、たばこの害を語り、自分の経験を語っていただくことなども考えています。

HPHの加入初年度は、現状(実態)を把握して健康課題を明らかにし、そして、健康的な生活習慣に働きかける第1歩を踏み出しました。

HPHの患者・利用者への働きかけは「最も困難な人に目を向ける」ことが重要と言われています。今日、健康格差が進んでいく日本の中では、日常診療場面でも「もう少し早く受診していれば...」と思う患者さんがいらっしゃると思います。

受診を遅らせたり、病状を悪化させたりする健康の社会的決定要因についてもしっかりと、必要な支援、働きかけをしていくHPHの活動に高めていきたいと思っています。



整形外科病棟の歩行リハビリ



専門外来での禁煙への働きかけ

※HPH

WHO(世界保健機関)が推奨するヘルス・プロモーション・ホスピタル:健康増進活動拠点病院のこと。HPHで目標とする病院の社会的役割は、治療や看護サービスにとどまらず、社会的に困難な人たちが健康になるように健康格差を解消することにも取り組んでいくというものです。

私のボランティア元年

ボランティア「下戸緑地花の会」(さいたま地区Aブロック 大宮西支部)

18年続く花植えボランティア

大宮西支部の「下戸緑地花の会」は、おおみや診療所がオープンした翌年から活動を始めて今年で18年目になります。診療所を訪れる皆さんをきれいなお花でお出迎えしようと、さいたま市の「さいたま市花いっぱい運動」にボランティアとして登録して、診療所が面している「下戸緑地」の手入れができるようになりました。市のボランティア活動なので、花壇に植える花は年2回、市から支給してもらえます。植え替えのときには、花の色合いや咲いたときの雰囲気イメージしながら、みんなでデザインを考えて植えていきます。

おおみや診療所の前が花でいっぱいになります



緑道の掃除もしっかりします



作業のあとは楽しいお茶の時間。持ち寄ったお茶菓子でおしゃべりに花が咲きます

活動日/毎月第2木曜日
時間/冬:9時30分~11時30分 夏:8時~10時

「下戸緑地花の会」に参加するには

連絡先/おおみや診療所 組織担当 TEL.048-624-2265

パートナーシップ。

組合員同士の支えあい、仲間との信頼関係を大切に活動を紹介していきます。

気軽に参加できる蓮田支部の「歴史散歩」

蓮田支部では、奇数月の最後の土曜日に「歴史散歩」を開催しています。JR蓮田駅改札口前に8時30分に集合し、さきたま古墳公園や日本の3大関所の1つがあった栗橋の町など、埼玉県内の名所旧跡を歩いています。参加者の大半は常連さんということですが、支部ニュースだけでなく蓮田市の生涯学習「学びま専科」のガイドブックに行事案内を載せているので、組合員以外の参加もあるそうです。申し込んでいなくても「時間ができたから」と集合場所にいらっしゃる方もおり、誰でも気軽に参加できる雰囲気が人気です。

参加者の要望で、四谷や品川、谷中、柴又にも出かけることもあります。毎回、歴史研究家と一緒にまわって、古の事件やその当時の人々の生活などをわかりやすく解説。時空を超えて歴史を散歩できるのが魅力です。荒天でも「やめよう」という人はいないそうです。歴史に興味のある方は、ぜひ参加してください。

私がレポートしました!



秋山瑞雄(広報委員)

矢切の渡し。都内に残っている渡しはここだけ



さきたま古墳公園内の日本最大の円墳は桜の名所としても有名です



さきたま古墳公園の移築民家

蓮田支部の「歴史散歩」

●主催:利根南地区 蓮田支部 ●開催日:奇数月の最後の土曜日 ●集合場所:JR蓮田駅改札口前に8時30分集合 ●連絡先:☎048-752-6143(利根南地区組織担当・山内)

医療・福祉・介護のご相談は

「さいたま市西区指扇」	おおみや診療所	☎ 048-624-0238
「さいたま市西区指扇」	医療生協おおみやケアセンター	☎ 048-620-2236
「さいたま市緑区東浦和」	生協歯科	☎ 048-810-6100

「上尾市弁財」	ケアセンターかもがわ	☎ 048-778-5030
「所沢市中富」	埼玉西協同病院	☎ 04-2942-0323
「所沢市中富」	老人保健施設さんとも	☎ 04-2942-3202

ココロンPOST みんなの声



皆さまからの便り、
おまちしてま〜す！
宛先は「投稿募集中！」
を見てくださいね！
掲載されるとココロン
クリアファイルプレゼント！



★春よこい！

クロスワードの答えが「梅にうぐいす」だったので、春らしい葉書にしました。今年は、すごい雪ですね。雪かきで腰が痛いです。40代の私でも、この雪でうんざりなのに、雪国の方は大変だとつくづく思います。ほんとうに、春が待ち遠しいです。

熊谷市 小泉美穂(43)

★家族が笑顔になる料理を頑張ります

今、料理に対する考え方や取り組み方を反省しています。専業主婦でありながら義務感だけで作っていました。今年は、家族が喜んでくれるように、美味しいって、笑顔になれる食事を目指して奮闘しています。包丁の使い方や味付けがなかなか難しく失敗ばかりしているのですが、楽しみながら頑張りたいです。

さいたま市桜区 塚原美樹子(54)

★とってもいい体操！

「ちちぶお茶のみ体操」というのは、とてもいい体操だと思いました。私もやっています。とても筋肉がきたえられました。

秩父市 根岸春音(10)

★定番メニューが増えそう

2月号の「鮭のジンジャーみそ照り焼き」を作ってみました！おいしさに加えて、ハチミツとしょうがで体がポカポカして、とても良かったです。寒い冬の我が家の定番メニューになりそうです。

川口市 池田 洋(33)

★H.Yさんの幸せを願っています

「よりそう介護」を読んで、H.Yさんの幸せを願いました。そして生協のケアステーションの方のコメントを力強く感じました。

秩父市 櫻井正太郎(89)

★毎日続けたい「ちちぶお茶のみ体操」

「ちちぶお茶のみ体操」はとても分かりやすく、毎日続けられそうです。私はラジオ体操を毎日やっていますが、この「お茶のみ体操」も付け加えたいと思います。

川口市 金井浩二(73)

★3年続く年金引き下げはショック

「知りたい！社会の動き」を読んで、年金引き下げが3年続くとはいショックでした。少ししかない年金額が引き下げられた上、消費税が4月から値上げ。「どうしよう！」です。

川越市 関 芙美子(71)

★運動の大切さを実感する日々

最近、運動の重要性を身をもって感じる日々です。運動の仕方、料理のメニューを見て、参考にして頑張っています。

桶川市 佐藤利子(65)

「ココロン」ファン大集合！



ココロンのブローチです。裏に安全ピンがついているので、服やバッグにも付けられます。

秩父市 深田澄子(60)

「ココロン」をモチーフにした手づくりグッズの写真やつくり方など、どんどん送ってください！



まっとうです。

★ちちぶお茶のみ体操を入浴後の習慣に！

日々、体を動かすことがないので今回の「ちちぶお茶のみ体操」を見て、簡単にできそうな絵がかわいてあり、やりやすいと思いました。毎日、入浴後にやるように心がけています。

さいたま市北区 田口乃梨子(30)

★けんこうと平和をじっくり読んでいます

退職してもうすぐ1年になるうとしています。これまでじっくり読むことができませんでしたが、今は文全てを余すことなく読んでいます。特に「すまいるキッチン」の料理は、手近な材料で健康にいいので作っています。

幸手市 由川照美(61)

絵手紙

秩父市 田嶋ヨネ子(83)



よりそう介護

●心強い「チームY」の支え

私は2012年1月に難病のALS(筋萎縮性側索硬化症)と診断されました。そのころは、まだ歩行以外それほど生活に不便を感じていませんでしたが、ALS協会の方から、まずケアマネジャーを探すことを勧められました。それは元気にコミュニケーションを取れるときからヘルパーさんに来ていただき、私がどんな性格でどんな生活をしているのかを理解してもらうという判断からでした。

それから1年半以上がたち、月単位、週単位、日単位でできないことが増えてきています。でもその過程と一緒に感じてくださってきたヘルパーさん、看護師の方々の存在は心強く、早い時期から利用してきたことが本当に良かったのだと思っています。

主婦である私には家でやらなければならないことがたくさんあるのですが、介護保険では利用者本人に関わることしか助けてもらえません。家庭生活をどう維持していくかが当面の問題となっています。今後、在宅での療養生活は想像もつきませんが、信頼のおけるケアステーションかしの木のヘルパーさん、医療関係のみなさんに「チームY」で支えていただけることを切に願っています。(草加市 Y.Y 58歳)

早い時期からヘルパーを利用した冷静な判断に、ご病気と向き合う決意がうかがえます。質の良い療養生活を阻む実態にそぐわない制度について、私たちと一緒に考えて行動していかなければならないと思います。

生協ケアセンターたかしな
居宅介護支援管理者 辻淑子

※皆さんの介護体験記(370字前後)を募集しています。

知ったク 制度

特定疾患医療給付制度

特定疾患医療給付制度は治療が極めて困難な特定疾患の人の医療費負担を軽減することを目的として設けられた制度です。

特定疾患とは

原因が不明で、その治療法がまだ確立していない難病のうち、厚生労働省が指定している重症度の高い病気のことです。パーキンソン病関連、重症筋無力症をはじめ埼玉県では下記の病気が指定されています。

給付の対象者

- 1 特定疾患にかかっている方
※特定疾患ごとの認定基準を満たす必要があります。
- 2 埼玉県内に住所がある方
- 3 国民健康保険等、何らかの医療保険に加入している方
- 4 提出した臨床調査個人票が厚生労働科学研究において、個人情報保護のもと疾患研究の基礎資料として使用されることに同意している方

対象となる特定疾患(年齢に関係なく、通院、入院共に対象となります) 2013年11月現在

●パーキンソン病 ●多発性硬化症 ●重症筋無力症 ●全身性エリテマトーデス ●スモン ●再生不良性貧血 ●サルコイドーシス ●筋萎縮性側索硬化症 ●強皮症 ●皮膚筋炎 ●多発性筋炎 ●特発性血小板減少性紫斑病 ●結節性動脈周囲炎 ●潰瘍性大腸炎 ●大動脈炎症候群 ●ビュルガー病 ●天疱瘡 ●脊髄小脳変性症 ●クローン病 ●難治性の肝炎のうち劇症肝炎 ●悪性関節リウマチ ●パーキンソン病関連疾患(進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症、パーキンソン病) ●アミロイドーシス ●後縦靱帯骨化症 ●ハンチントン病 ●モヤモヤ病(ウィリス動脈輪閉塞症) ●ウェゲナー肉芽腫症 ●特発性拡張型(うっ血型)心筋症 ●多系統萎縮症(線条体黒質変性症、オリブ橋小脳萎縮症、シャイ・ドレーガー症候群) ●表皮水疱症(接合部型及び栄養障害型) ●膿疱性乾癬 ●広範脊柱管狭窄症 ●原発性胆汁性肝硬変 ●重症急性肝炎 ●特発性大腿骨頭壊死症 ●混合性結合組織病 ●原発性免疫不全症候群 ●特発

性間質性肺炎 ●網膜色素変性症 ●プリオン病 ●肺動脈性肺高血圧症 ●神経線維腫症 ●亜急性硬化性全脳炎 ●バッド・キアリ症候群 ●慢性血栓性肺高血圧症 ●ライソゾーム病(ファブリー(Fabry)病含む) ●副腎白質ジストロフィー ●家族性高コレステロール血症(ホモ接合体) ●脊髄性筋萎縮症 ●球脊髄性筋萎縮症 ●慢性炎症性脱髄性多発神経炎 ●肥大型心筋症 ●拘束型心筋症 ●ミトコンドリア病 ●リンパ脈管筋腫症(LAM) ●重症多形滲出性紅斑(急性期) ●黄色靱帯骨化症 ●間脳下垂体機能障害(PRL分泌異常症、ゴナドトロピン分泌異常症、ADH分泌異常症、下垂体性TSH分泌異常症、クッシング病、先端巨大症、下垂体機能低下症) ●溶血性貧血 ●橋本病 ●特発性好酸球增多症候群 ●脊髄空洞症 ●原発性慢性骨髄線維症 ●原発性抗リン脂質抗体症候群

申請・問い合わせはお住まいの市町村を管轄する保健所にご相談ください。

投稿募集中！

氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号をご記入の上、右記へ

文章だけでなく、イラスト、写真、俳句、短歌、川柳など、ジャンルは問いません。皆様からのご意見、ご要望などをお気軽にお送りください。

※「ココロンPOST」への投稿は、150字以内でお願いします。投稿いただいた文章は紙面の都合により、内容を変えずに変更させていただくことがありますのでご了承ください。本紙はホームページにも掲載されます。投稿で得られる個人情報(氏名、年齢と住所(自治体名)の掲載のほか、医療生協さいたまから各種ご案内をお送りするために使う場合があります。電話番号は感想などについてお問い合わせの際に利用します。いただいた原稿は原則お返ししません。返却ご希望の方は、その旨お知らせください。

FAX:048-294-1601

メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

はがき・手紙:

〒333-0831 川口市木曾呂1317

医療生協さいたま広報室

広報室連絡先:048-296-5612

医療・福祉・ 介護の ご相談は	[所沢市宮本町]	所沢診療所	☎ 04-2924-0121	[朝霞市浜崎]	あさか虹の歯科	☎ 048-476-8241
	[所沢市宮本町]	ケアセンターとこしん	☎ 04-2924-1119	[ふじみ野市ふじみ野]	大井協同診療所	☎ 049-267-1101
	[飯能市双柳]	ケアセンターはんのう	☎ 042-983-8622	[ふじみ野市上福岡]	医療生協さいたまふじみ野ケアセンター	☎ 049-267-1104

医療生協さいたま>>>インフォメーション&ニュース

応募により得られた個人情報は、連絡、資料送付、名簿作成などの利用目的以外には使用しません。



参加しませんか！

医療生協さいたま 健康ウオークフェスタ in 彩湖・道満グリーンパーク



彩湖



ピクニック広場

【コース】①2kmコース ②5kmコース ③自然観察コース
【受付】当日、中心広場で受付ます。
【受付時間】9:30～13:00
【参加費】200円(全員に記念バッジ・水180mlをプレゼント)
【交通】ピストンバス利用の場合:JR武蔵浦和駅から専用ピストンバスをご利用ください(無料)。車イスで専用バスを利用される方は、実行委員会までご連絡ください。
●路線バスをご利用の場合
JR武蔵浦和駅東口ロータリーより、下笹目行バスに乗り、彩湖・道満グリーンパーク入口バス停で下車(約15分)。

JR武蔵浦和駅
から
専用ピストン
バスあり！
(無料)

着ぐるみ&ヒーロー大集合！
ココロンをはじめ、コバトンやとだみちゃん、トマピー、埼京戦隊ドレンジャーが登場する予定です。

医療生協さいたま
キャラクター
「ココロン」



戸田ヶ原自然再生
キャラクター
「とだみちゃん」



埼玉県マスコット
「コバトン」



戸田市ボランティア・
市民活動センターTOMATO
イメージキャラクター
「トマピー」



戸田市ご当地ヒーロー「埼京戦隊ドレンジャー」

3つのうれしいプレゼント

1 参加者全員プレゼント！

受付をすませた方にオリジナルバッジ、お水をプレゼント。

2 完歩してプレゼントをゲット！

ウォーキングコースに設置されたスタンプを押した方全員に完歩賞があります！

3 さらに抽選でプレゼント！

完歩した方の中から抽選でさらにステキなプレゼントが当たります。

運営サポーター募集！！

- 受付や誘導など、当日の運営を手伝ってくださる方を募集します。
- 締め切り 4月末日
- 申し込み、問い合わせは、ウオークフェスタ実行委員会(048-294-6111)まで

楽しい
イベント
満載！

(予定)

フードコーナー・
手作り小物
の販売

健康チェック

体を使った
ゲーム

など



募集中

2014 年度「分野別グループ」を募集します

分野別グループ活動は、組合員が関心のある分野別のテーマに基づいて取り組む自主的な活動です。
(「分野別グループ設置運営規則」に基づく)
7人以上の参加で登録し、年間計画をたてて活動します。
自主財政とともに、年間3万円までの補助があります。

◇2014年度に募集する分野別グループ

- ①平和グループ:平和を守るための取り組み
- ②環境グループ:生活環境をよくする取り組み
- ③健康グループ:健康づくりの取り組み
- ④福祉グループ:住みよいまちづくりの取り組み
- ⑤子どもグループ:子どもを地域で育む取り組み
- ⑥医療グループ:「いのちの章典」を具体化する取り組み

【活動期間】登録時～2015年3月

【募集期間】2014年4月1日(火)～9月30日(火)

【応募・問い合わせ】医療生協さいたま本部組合員サポート課
(代048-294-6111)または各事業所組織担当者まで

ニュースファイル

3.1ピクニデーに参加

2月28日(金)～3月1日(土)静岡県で行われた3.1ピクニデー集会に、医療生協さいたまから14人が参加し、核兵器をなくそうとアピールしました。



「第10回健康づくり学会」で発表

3月7日(金)・8日(土)に神戸で開催された医療福祉生協連の「健康づくり学会」に医療生協さいたまから20人が参加し、16演題の発表をしました。



「0309 原発ゼロ大統一行動～福島を忘れるな！再稼働を許すな～」に参加

3月9日(日)、日比谷で開かれた脱原発の大規模集会に、3万人以上が参加し、国会や官邸周辺で原発ゼロを訴え、行進しました。医療生協からも多くの組合員・職員が参加しました。



広報紙「けんこうと平和」が3月号からホームページにて、全ページご覧いただけるようになりました。

医療生協さいたま

検索

医療・福祉・
介護の
ご相談は

川越市砂新田	生協ケアセンターたかしな	☎ 049-291-6001
秩父市阿保町	秩父生協病院	☎ 0494-23-1300
秩父市熊木町	生協ちちぶケアステーション	☎ 0494-25-2077

秩父郡長瀬町本野上	生協なごろケアステーション	☎ 0494-69-2380
熊谷市上之	熊谷生協病院	☎ 048-524-3841
熊谷市上之	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030

お魚ハンバーグ

調理時間 約20分
カロリー 約250kcal
塩分 約2.2g

●材料(1人分)

- たら……………1切れ
はんぺん……………1/4枚
卵……………1/2個
おろししょうが……………小さじ1/2
塩……………0.3g
コショウ……………少々
長ねぎ……………5cm
にんじん……………25g
しめじ……………50g
グリーンアスパラ……………1本
大葉……………1枚
大根……………30g
油……………6g
- A しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
- B 片栗粉……………小さじ1/2
水……………35ml

●作り方

- ①たらは骨と皮を取って、包丁でたたき、はんぺん・卵・おろししょうが・塩・コショウを加えてすり鉢ですりつぶす(フードプロセッサーでもOK)。
②みじん切りにしたねぎを①に混ぜ、小判型にまとめる。
③にんじんは細めのスティックに切り、しめじは食べやすい大きさにほぐし、アスパラガスは固い所を削ぎ4等分に切る。
④フライパンに油をひき、あたたまったら②を入れて焼く。ひっくり返したら、空いているところに③を入れ、軽く塩・コショウをし、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
⑤大根をおろしておく。
⑥鍋にAの材料をあわせて熱し、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑦器に④を盛り付け、大葉と大根おろしをのせ、⑥をかける。

ソースはポン酢しょうゆにしてもOK



お魚ハンバーグ

企画/食養部会 担当/老人保健施設さんとも 野田千佳子(管理栄養士) 調理/フード・アイ

すまいるキッチン

ダイエツト料理

しっとり滑らかに
するコツは、よく混ぜて
ペースト状にすること



豆腐の
お好み焼き

豆腐のお好み焼き

調理時間 約20分
カロリー 約235kcal
塩分 約1.2g

●材料(1人分)

- 木綿豆腐……………120g(1/3丁)
キャベツ……………60g
青ねぎ……………30g
卵白……………卵M1個分
塩……………0.3g
黒コショウ……………適量

●作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、上から手で押して水を切る。水が切れたらボールに入れ、泡立て器でつぶしながら混ぜ、ペースト状にする。
②キャベツは千切りに、青ねぎは小口切りにする。
③①にキャベツ、青ねぎ(半量)、かつお節(半量)、桜エビ、卵白、塩・コショウ、片栗粉を入れてよく混ぜる。
④フライパンにオリーブオイルを

- 桜エビ……………5g(大さじ1)
かつお節……………適量(生地用と飾り用)
青のり……………適量
片栗粉……………大さじ1
オリーブオイル……………小さじ1
お好みソース……………大さじ2

- 入れ、おたまで生地を丸く流して焼く。中火で焼き色がつくまで焼き、ひっくり返してからふたをして3分蒸し焼きに(上から抑えないようにすると、でき上がりがふわっとする)。
⑤中まで火が通ったらふたを取り、強火にして表面をカリッと焼き上げ、皿に盛ってソースを塗る。青のり、かつお節、青ねぎの順に上からかける。

医療生協の配置薬 虹の薬箱

今月のおススメ



天然成分で紫外線対策!
バックスナチュロン
UVクリーム(45g)
…本体800円+税

SPF15
PA++



自然な使用感です
トキワ BBクリームUV(30g)
…本体2,857円+税

SPF50+
PA+++



ビタミンA、C、E配合
アイタイムエース(120粒)
…本体3,400円+税

●掲載商品は、その場での精算となります。

お申し込み・お問い合わせは
配置薬センターへ
TEL:048-297-9841 FAX:048-296-5041

※全て税抜価格です。

組織の現況(2月末現在)

- 組合員数 24万7734人
●2月の加入者数 667人
●班数 3047班
●出資金総額 62億5264万5千円
●一人当たり平均出資金額 2万5239円
●「けんこうと平和」配布者数 1万1369人
●「けんこうと平和」配布部数 12万5486部

- タテのカギ
①父親と子どもだけの世帯
②○○○の考える人は有名
③相手を敬っている語。主に手紙などで使う
④コピーを日本語で言つと○○○
⑤アルカリ性が酸性を見分けるときに使う
⑧野球でファーストの次のベース
⑩「戦争と平和」の作者
⑭○○○を悪化させる増税
⑯さららとも言われる鉱物

ヨコのカギ

- ①物を包むのに便利な四角い布
④しろ○○、マクワ○○、にが○○
⑥湿った所に育つコケや○○
⑦今はCD、昔は○○○○で歌を聴いた
⑨近代哲学の祖と言われるドイツの哲学者
⑪昔は家の一部屋を○○○にしたときもある
⑫江戸時代、島に送られた罪人を○○○と言った
⑬一定の期間、釣った魚を飼っておく所
⑮同じ目的・理想などを持った人
⑰親の兄弟、姉妹の子ども
⑱不義理をしたので○○○が高い
⑲温泉のわき出る所で地名にもなっている

答え	A	B	C	D	E	F	G
----	---	---	---	---	---	---	---

3月号の答え						
チ	ト	セ	ア	メ	カ	
カ	ラ	ス	ジ	マ	ン	
イ	ナ	イ	ロ	ン	ボ	
タ	キ	オ	ジ	ヤ		
バ	ー	カ	シ	ユ	ウ	
ザ	ゼ	ン	ウ	ズ		
ビ	ン	コ	シ	ガ		

答えは「カンコウタイシ」でした。

応募方法●はがき、FAX、メールで受け付けています。●答え、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いてお送りください。●本紙をお読みになった感想や日ごろ感じていること(投稿欄に掲載する場合があります)を書き添えてください。

●応募先:はがき/〒333-0831 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま広報室
FAX/048-294-1601 メール/kumiaiin@mcp-saitama.or.jp ●締切日:4月末日消印有効

※パズルの解答により得られる個人情報、当選者の氏名、年齢と住所(自治体名)の掲載のほか、医療生協さいたまから各種ご案内をお送りするために使う場合があります。年齢は読者層の年代把握のため、電話番号は感想などについてお問い合わせの際に利用します。

クロスワードパズルの問題募集中! 7x7のマス目で考えて編集部にお送りください。誰でも解きやすい問題をお願いします。難しい場合は、編集部で変えることがあります。採用された方には、図書カードをお送りいたします。

クロスワードパズル

正解者の中から抽選で20人に
図書カード(500円分)をプレゼント!

★タテ・ヨコのカギを解いてパズルを完成させてください。
A～Gの文字を順番に並べてできた言葉が答えです。

1	2		3		4	5
6			7	8		
9		10		11		
		12				
13	14			15	16	
	17					
18				19		



へいち／ート

戦争を語り継ぐ 033

父が戦争に行かなくて良かった
心から思った

新座市 酒井美恵子さん(81)

石ころひとつが戦死の証し

太平洋戦争が始まったとき、私は9歳で小学校3年生でした。4年生になると出征兵士のいる農家へ勤労奉仕に行きました。畑の草取り、麦刈りや稲刈り、芋掘りなど、子どもにはとてもきつい仕事でした。

私が暮らしていた三重県の鈴鹿は、海と山に囲まれたのんびりとした農村でした。でも戦争が始まると、山を切り崩して飛行場ができ、海側には海軍航空隊が、畑には陸軍の歩兵部隊が駐屯するようになりました。そして戦争が激しくなると特攻隊の練習機が頭上を飛ぶようになりました。

そのころになると数学の時間はモールス信号、国語の時間は戦地の兵隊さんに慰問文を書き、体操の時間は手旗信号、音楽は軍歌ばかりを歌い、家庭を耕してさつま芋を作っていました。

1944年ごろになると、毎日のように同級生のお父さんの戦死の公報が来て、村葬式をしました。骨箱の中は石ころひとつ。死んだという証しは何ひとつない葬式でした。夫が戦死しても天皇陛下にささげた命、妻は泣くことも許されませんでした。

そのころの作文に「私のお父さんは年が多いので戦争に行かないので、貧乏

だけど私は幸せです」と書いたら、「非国民!」と言われ、水をいっぱい入れたバケツを持って奉安殿(天皇の写真が入っている所)の前に半日立たされました。

母の弟は戦地で爆風によって右手をなくして帰ってきました。傷痍軍人です。そのころの国策「白衣の勇士に嫁ぎたい」というキャッチフレーズで、傷痍軍人の叔父のもとにもお嫁さんがきました。間もなく敗戦となり、国は何の保障もしてくれず、働けない叔父の一家は生活に困窮しました。お嬢さんだったおばさんは、だまされたと夫婦げんかが絶えなくなり、ついに出て行きました。

終戦後少して、隣村の人が訪ねてきました。戦死した息子さんの遺品を整理していたら、背嚢の中に私が出した慰問文が入っていたと言って、涙を流していました。私は母と一緒にその方の家を訪ね、仏壇に線香をあげたことを今でも忘れることができます。



体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています!

戦地、疎開先などでの体験や、戦争で家族の暮らしが変わってしまったことなど、戦争にまつわるご本人の体験、あるいは身近な方からの聞き書きなどをお寄せください。文字数は約600字です。いただいた原稿は原則お返ししません。返却ご希望の方は、その旨お知らせください。応募先/〒333-0831 川口市木曽町1317 医療生協さいたま広報室へ。掲載するときは、広報室からご連絡します。



おおさとせいじ
大里誠次
(川口市)

桜と菜の花の色は相性が良い



川口市からさいたま市にかけて「見沼田んぼ」という広大な地域がある。四季折々、田畑には花や野菜が植えられ遙か彼方へ広がっている。
ここに家やビルが建っていないのは条例があるからだろう。
見沼は新緑、紅葉がいい。
天気の良い日にはバイクにまたがりスケッチに行くのが楽しみだ。

編集
雑感

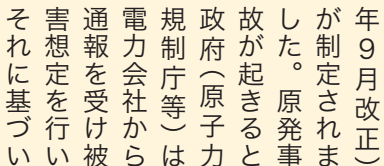
桜の一年は花を散らせて終わりと聞きました。薄暗い中で花の散る様は素晴らしい。終活の前に過去を振り返ると、数々の思い出、思いがあり、宝物は夫であり家族、友人そしてこんな私もとてきてきました。明るい終活はすぐそこです。(代)



ー原発事故に備えるー
政府の原発事故対策は
どうなっているか?

放射性物質から身を守る

2011年3月の福島第一原発事故の後に、すべての関係者が行うべき対策のよりどころとして「原子力災害対策指針(2013年9月改正)」が制定されました。原発事故が起きると、政府(原子力規制庁等)は電力会社から通報を受け被害想定を行い、それに基づいて必要な防護措置(介入)を決定しなければなりません。自治体は政府の決定に基づき、避難等(放射性ヨウ素の取り込み低減を目的とした、安定ヨウ素剤の服用も含まれる)を実施する義務があります。



原発事故対策として、放射性物質を含む大気の流れである「プルーム」から逃れることは極めて重要です。しかし対策指針を見ると、国際放射線防護委員会(ICRP)や国際原子力機関(IAEA)が示す原則を前提に立案されたことが分かります。これはすぐ避難をする場合(毎時500マイクロシーベルト以上)、屋内退避を経て避難する場合(毎時20マイクロシーベルト以上)ともに、放射性物質がかなり漏出してから避難が始まることを意味します。ですから、防災計画(原発から30km圏内に義務付け)通りに避難しても恐らく被ばくをします。また防災計画自体を持たないけれども、影響を受ける可能性のある近隣自治体が数多く存在します。政府は、予測困難なブルームの拡散に対して迅速かつ広範

囲への対応を求められています。が、いまだ実効性のある対策は定められていません。
**最善の予防策は
発生源を持たないこと**
そこで、個人でも日ごろから準備しておくことも求められます。事故が起こったら、極力風向きに対し直角方向に「より早く、より遠くへ」逃げるのが基本です。避難時に放射性物質を「吸いこまない、体に付けない」ために全身を覆う雨ガッパ、ゴム手袋、マスク、隙間をとじるテープを常備して迅速な避難に備えましょう。

放射線の影響は長く続き、復旧や復興作業は難しく、長時間たつたあとの健康調査も必要になります。放射能を無害にする方法はなく、コントロールは極めて困難です。つまり対策を講じてでも被ばくを免れる保証をすることは誰にもできません。最善の予防策は、放射性物質の発生源を持たないことにつきます。

(高木学校 くらしの中からかえるプロジェクト 山田千絵)