



医療生協さいたまのキャラクター「ココロン」

# けんこうと平和

2014年 No.273 (毎月1回1日発行)

12

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

- みんなの診察室……………2面  
糖尿病
- 今月の見て聞いて……………4面  
医療生協さいたまの医師育成
- わかった! ニュースのギモン……………6面  
ブラック企業
- 旬彩クッキング……………7面  
今月の食材/白菜

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



## 免疫力アップで風邪を撃退! 生活習慣を見直してみよう

### 免疫力って何?

免疫力とは、外から入ってきた外敵を退治して、体の健康を維持する力です。

侵入した異物やNKが壊したウイルスを食べて掃除



マクロファージ

ウイルス発見を信号で送る



ヘルパーT細胞

攻撃命令

自然免疫細胞

24時間体内をパトロール



ナチュラルキラー細胞  
ウイルスを即座に攻撃して壊す

獲得免疫細胞  
侵入したウイルス情報を記憶し、再侵入に備える



キラーT細胞  
感染した細胞すべてを正確に攻撃する

Bリンパ球細胞  
病原菌に応じた抗体を産生し血しょう成分に免疫情報を残す



### チームプレーで働く免疫細胞

生まれたときに母親から受け継いだ「免疫」は数カ月で失われます。その後は、白血球の中の単球が成長した「自然免疫細胞」マクロファージ(M)が主体となつてウイルスと戦います。Mは侵入したウイルスを取り込み、その情報を「獲得免疫細胞」のHT細胞に伝えます。ここからの情報がKT細胞に伝わりウイルスを壊します。HT細胞は一方でBリンパ球細胞に免疫情報の記憶を残し、再び同じウイルスが侵入したときに対応し(Mも参加)、ウイルスを壊します。

### 免疫力が低下する原因

主な要因は加齢、食生活の乱れ、抗生物質の副作用、ストレス、運動不足、肥満、冷え、酒やタバコなどです。特にストレスは自律神経のバランスを崩し、副腎皮質から免疫を抑えるコルチゾールが放出され、NK細胞の活動が抑えられ、免疫力が低下します。

- 質の良い睡眠  
個人差はあるが、7~9時間の睡眠を取り、夜ふかしは控える
- 体温を下げない  
入浴や運動で血流を良くし体温を上げる
- 喫煙、飲酒を控える  
タバコやアルコールの取り過ぎは免疫力を弱め、ウイルス感染率を高くする
- 適度な運動  
ウォーキングなどの適度な運動はNK細胞を活性化する
- インフルエンザなどが流行する季節には、自分自身の免疫力だけでは対応できないことがあります。早めに予防注射などで、不足した免疫力を補うことをおすすめします。生活習慣をもう一度見直し、免疫力を高めましょう。

### 免疫力低下の主なシグナル

- 疲れやすい
- 寝ても疲れが取れない
- よく眠れない
- 繰り返し口内炎ができる
- 肌が荒れやすい
- 風邪が治りにくい
- 朝起きたときシャッキリしない
- アトピーや花粉症がひどくなった
- 会議や学校に行こうとすると具合が悪くなる
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 体温が低い(36.5度以下)



監修: 川口診療所 所長 うちやま たかひさ 内山隆久



# みんなの診察室



監修：埼玉協同病院 内科診療部長 村上哲雄

## Q 糖尿病とは？

インスリンというホルモンが出なくなったり、出ていてもその効果が発揮されにくくなり、慢性の高血糖状態を主徴とする病気です。厚生労働省の国民健康栄養調査(2012年)によると、糖尿病が強く疑われる人は約950万人、可能性を否定できない予備軍は1100万人もいます。原因は高脂肪食の取り過ぎ、運動不足、肥満、ストレス、加齢、遺伝因子、自己免疫などがあげられます。

## Q どのような種類がありますか？

1型糖尿病、2型糖尿病、遺伝子異常や他の病気が原因のもの、妊娠糖尿病があります。1型糖尿病は膵臓のβ細胞というインスリンを作る細胞を自分の免疫で破壊し、インスリンの量が足りなくなってしまう。また、特発性に起こる場合もあります。2型糖尿病は、インスリンの分泌量が少なくなり、働きが悪くなったり、効きにくい状態(インスリン抵抗性)が主体でインスリンが相対的に不足するために起こります。日本の糖尿病患者の約95%は2型

# とうにょうびょう 糖尿病

糖尿病で、食事や運動不足などの生活習慣を見直すことで改善されることが多いです。

## Q 合併症はありますか？

初期の段階から血糖コントロールをしないと合併症のリスクが高くなります。細小血管障害では、早い人は3年から7年くらいで手足のしびれなどの糖尿病神経障害が現れ、糖尿病網膜症、糖尿病腎症が現れます。また大血管障害では動脈硬化が起こりやすくなり、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞などを起こすことがあります。境界型糖尿病でも動脈硬化が健常人に比べて起こりやすいうことが分かっています。

## Q 治療方法は？

1型糖尿病ではインスリン治療が必要です。食事療法、運動療法も重要です。2型糖尿病では食

事療法と運動療法、生活習慣の改善をします。血糖値のコントロールには必要に応じて経口薬やインスリンなどを使います。食事は炭水化物を特に制限するのではなく、野菜、肉、魚、炭水化物、脂質などのバランスを考えることが大切。大皿ではなく個別に盛りつけると良いです。

## Q 血糖値を上げない食べ方は？

同じカロリーでも、食べる順番で血糖値の上昇が変わります。野菜など食物繊維の多い食品をご飯など炭水化物の前に食べると、腸での糖の吸収が緩やかになり、血糖値の上昇を抑えることができます。

糖尿病になると、食事療法や治療によって改善することはできますが、完治させることはできません。初期にはほとんど自覚症状がないので、早期発見をするために定期検診をおすすめします。

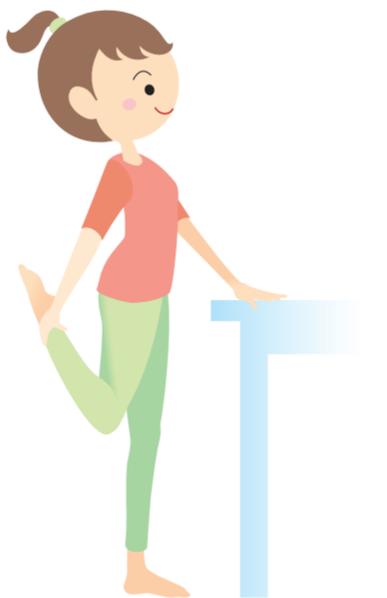
## 今日から始める 簡単エクササイズ

### 股関節のストレッチ

股関節をやわらかくするストレッチをすることで、転倒や股関節の痛みを予防することができます。

回数は目安です。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。

#### かかとをお尻に近づける



まっすぐに立ち、安定するように片手をテーブルについて、足首を持ってかかとをお尻に近づけ、約10秒間保ち元に戻します。左右を交互に2、3回繰り返します。

#### 足を開いて屈伸



反動をつけずに ゆっくりと

足を大きく開き、ゆっくりと重心を片側に移動しながら足の内側を伸ばし、約10秒間保ちます。左右それぞれ2、3回繰り返します。

#### 足を開いて伸ばす



つま先は できるだけ 真上に向ける

背筋を伸ばし、足を大きく開いて片側の足のつま先に向かって上体をゆっくりと倒し、無理のない程度まで伸ばします。約10秒間保ち上体を元に戻します。左右それぞれ2、3回繰り返します。

背筋を伸ばして座り、足を大きく開いて、上体をゆっくりと無理のない程度まで前に倒します。約10秒間保ち上体を元に戻し、2、3回繰り返します。

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

医療・福祉・介護のご相談は

|        |             |                |
|--------|-------------|----------------|
| 川口市木曽呂 | 埼玉協同病院      | ☎ 048-296-4771 |
| 川口市木曽呂 | ケアセンターきょうどう | ☎ 048-296-4973 |
| 川口市仲町  | 川口診療所       | ☎ 048-252-5512 |

|        |            |                |
|--------|------------|----------------|
| 川口市中青木 | さいわい診療所    | ☎ 048-251-6002 |
| 川口市中青木 | ケアセンターかがやき | ☎ 048-252-1321 |
| 川口市木曽呂 | 老人保健施設みぬま  | ☎ 048-294-9222 |



# 輸入農産物の問題点を知ろう



日本は世界的な食料輸入国です。1965年(昭和40年)の日本の自給率は73%ありました。これが2011年にはたったの39%。約6割もの食料が輸入されています。これは先進国の中ではもっとも多いです。

## 輸入農産物の何が問題なのか?

### ■消費者にとって

- ① 日本より農薬の使用基準が緩やかな国も多い。
- ② ポストハーベスト(収穫後に使用する農薬のこと)は収穫後の品質

を保ち、運搬中の腐敗や、発芽防止、殺虫などの目的で使用されている。貯蔵庫に入る直前に使用されるので、残留しやすい。

- ③ 輸入の加工野菜は農薬や殺虫剤などの残留基準が緩やか。冷凍ほうれん草から農薬クロルピリホス、殺虫剤パラチオンなどが検出されている。
- ④ 着色料、発色剤、保存料、漂白剤、甘味料などは、食品添加物の一括表示や簡略表示などで、使用している物質がわかりにくい。
- ⑤ 遺伝子組み換え(GM)作物が使

用されている。

- ⑥ 収穫してから食卓に運ばれる日数が長ければ栄養価が下がる。
  - ⑦ 日本の検査体制の不備により、国のモニタリング検査で結果が出た時には、すでに食卓に上がった後になってしまう。
- ### ■生産者にとって
- ① 食料輸入の増大が国内生産の縮小を余儀なくされる。
  - ② 異常気象によって生産国の生産量が減少すると輸入量が減少し、国内生産量ではまかなえない。
  - ③ 輸出国の都合でいつでも供給をストップされる。
  - ④ 発展途上国からの輸入はその国の人々の飢餓を生む。

- ② コンビニや外食チェーンでの外食は最小限にする。輸入食材や調理済み食品が安い価格で販売され、原料原産地の表示が不十分な中、気づかないまま、輸入食品を食べていることがある。
- ③ 外食が多かった週の週末には安全で新鮮な国内産の野菜を多く取ることを心がける。
- ④ 原産地表示を実施していない店などに表示をお願いする。
- ⑤ 国内産や地元産のものを扱うよう働きかける。
- ⑥ 表示についてわからないことはメーカーや販売者に聞く。

| 輸入品と比率                              | 使用されている農薬と検出された物質                                   |
|-------------------------------------|---|
| 小麦(86%)                             | クロルピリホス、マラチオン、フェニトロチオンなどの殺虫剤を検出                     |
| そば(80%)                             | カビ毒アフラトキシンを検出                                       |
| 豚肉、鶏肉(51%)                          | 抗生物質耐性菌を検出  |
| ショウガ(49%)                           | 農薬BHCを検出  |
| 冷凍ジャガイモとその加工品(80%)                  | クロロプロファム(除草剤)殺菌剤も検出<br>IPC(発芽防止)を検出                 |
| パナナやレモン、オレンジ、グレープフルーツなどの柑橘類(60~70%) | OPP、ジフェニール、イマザリル、TBZなどの防かび剤、フェニトロチオン、マラチオンなどの殺虫剤を検出 |

出典:『食べもの通信』(家庭栄養研究会)、『食品の安全最前線』(自治体研究社)他より

## 安全な食料を選ぶために

### ■私たちができること

- ① 表示を見て原産国の確認をし、添加物の少ないものを選ぶ。

輸入農産物が増えれば運搬のためにCO<sub>2</sub>の排出を増やし、地球温暖化の原因にもつながります。自分たちの食べるものは自分たちの国でまかなう、自給率を高める当たり前のことを求めていくことが大切だと思います。(家庭栄養研究会)

# よりそう 介護

## 父の気持ちを一番に考え、自宅での介護を決めました

私は認知症になった両親を自宅で介護しています。最近、父が徘徊をするようになり、とても心配です。つい先日、自宅から5キロも離れたところまで一人で出かけてしまい、周辺の方々に大変迷惑をかけてしまいました。

まだ私も仕事をしており、両親に24時間つきっきりでいることができません。とても困っています。そんなとき、知人から「ケアマネジャーに相談してみたら」というアドバイスを聞き、さっそく熊谷生協ケアセンターに連絡をしました。ケアマネジャーさんに介護者として今まで困っていたことや悩んでいることを親身に聞いてもらい、とても楽になりました。

施設への入所も考えましたが、夫婦を引き離すことにも抵抗があり、父がとてもしんどいので、妹と相談して何とか自宅で介護したいと決めました。

ケアマネジャーさんは、父の気持ちを聞きながら計画を立ててくださ

り、今では週に3回アイケアに通い、リハビリやレクリエーションを楽しんでいます。情緒も安定したのか徘徊もなくなりました。ずっと一人で悩んでいましたが、専門家に相談することで本当に気持ちが軽くなりました。またいろいろな介護の方法があることを知ることができました。

(熊谷市 H・M 62歳)

**介護の現場からひとこと**

温かく絆の強い家族だからこそその思いを感じます。私自身も最期まで自宅で家族と共に願っています。さまざまな事情により自宅での介護が難しい場合も多く、家族の力だけで解決するのではなく、介護事業者、医療機関、地域が寄り添い支え合い乗り越えていくことが大切です。その中の一員として私も頑張りたいと思います。

医療生協さいたまヘルパーステーションすこやか  
サービス提供責任者・介護福祉士  
大森貴暁



## 香りで心地良いお部屋づくり

12月7日大雪の頃～12月22日冬至の頃

雪が深くなり北国や山間が白い世界に覆われる大雪。冬至は、1年で最も昼が短く夜が長くなります。冬至といえど湯ですね。体を温めて血流を良くするだけではなく、その香りにも癒されます。香りには心を落ち着かせたり、集中力を高めるなど、さまざまな効果があるようです。インテリア計画と一緒に好みの香りを選んで居心地の良いお部屋作りを楽しんでみてはいかがでしょうか。

インテリアコーディネーター/富田陽子



皆さんの介護体験記(約420字)を募集しています。投稿により得られる個人情報は住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。

医療生協さいたまの 見て聞いて

今年4月に入職した研修医は、同月から医師研修をスタートし、外来、救急医療、地域医療を学んでいます。また、他職種ともチームを組み、社会的問題も総合的に考える基本的な姿勢を学んでいます。自分たちで勉強会を企画したり、定期的な講演にも参加しながら医療の基礎を学んでいます。



診療所・家庭医のもとで、組合員さん向けの健康教育を実践します



朝の救急カンファレンスに参加

研修医が学ぶ日々



他職種との連携で患者さんを支える基本的な姿勢を身につけます



指導医のもとで技術を習得していきます



7年目までの医師が集まる勉強会に参加



医局の朝会で前日の当直の申し送りを聞きます。朝会の締めあいさつは研修医が担当！



研修医のためのレクチャーに参加

石川 浩二 埼玉協同病院 医師
毎日が充実しています。月4回の当直研修も始まり大変ですが、つらいとは思いません。もっと知りたい、できるようになりたいという思いが強くなっています。指導医の先生方がよく指導してくれます。他職種の方々が研修医を支援する雰囲気があります。

羅 晶 晶 埼玉協同病院 医師
医師にとって必要な技術の習得ができています。日々指導していただき、自分でやれることが増えたことを実感しています。今は、幅を広げたいと思っています。それは、患者さんの背景を知り、患者さんが何を求めているか、何に困っているかをつかみ応えたいという思いです。

岡部 裕一 埼玉協同病院 医師
医師として働き始めて、本当に守備範囲が広いと感じています。力をつけなくてはと思う毎日です。早くひとり立ちができるように頑張ります。周りの方々の支援に感謝しています。

医療生協さいたまの2010年度末の人口10万人あたりの医師数、看護師数は全国で最下位という深刻な状況にあります。医療生協さいたまがどのように医師を育てているのか、今年入職した研修医の今をご紹介します。
高校生、医学生に向けて医療生協さいたまの情報を発信
さいたままで一緒に働く仲間づくりに力を入れていきます。
組合員の活動は医学生を育成するための貴重な資源です
医師を養成するフィールドは医療生協さいたまの病院や診療所、そして地域です。今年の夏の学外実習
病院長見学企画で、地域の健康づくりの活動に参加した学生もいます。
医療生協が取り組んでいる地域の健康づくりはとて興味深かった。
地域で必要とされる医者をめざしたい。
組合員の活動を知るとは医学生にとって貴重な体験となります。
医療生協さいたまでは、これから高校生、医学生との継続的なつながりを持ち、医療生協さいたまで働く医師を育てていきます。

医療生協さいたまの医師育成
埼玉協同病院事務次長 本戸文子

多彩な後期研修(3年間)にはSGFAM※の総合医・家庭医プログラムがあります。埼玉協同病院では専門医と協力して診療する総合内科を学びます。地域の3病院(埼玉西協同病院、熊谷生協病院、秩父生協病院)と、8つの診療所では、患者さんの生活や人生に踏み込んで、継続的・包括的に医療・福祉を学びます。病院・診療所の職員、患者さん、そして組合員さんと協力して、地域の医療と健康を守る総合医・家庭医を育てています。
また、医療生協さいたまは、現在27の専門医資格が取得できる認定施設となっており、専門医の養成に力を入れています。

※SGFAM(エスジーファム)／さいたま総合診療医・家庭医センター

医療生協さいたま >>> インフォメーション&ニュース

応募により得られる個人情報の取り扱いについては5面を参照してください。

ニュースファイル

11月2日(日)健康フェスタを開催しました!

さいたまスーパーアリーナで、医療生協さいたま健康フェスタを開催しました。今年初めて登場した動体視力測定、姿勢分析、握力測定は行列ができるほどの大人気でした。医師や看護師のユニフォームを着て救急車と一緒に撮影する子どもたち、AEDの講習を真剣に受ける人々など、「健康」をテーマに展開した医療生協さいたまのブースは、多くの人で賑わい、地域で健康づくりをめざして活動する医療生協さいたまを知ってもらう場となりました。



健康相談

姿勢分析

AEDの講習

11月17日(月)第20回埼玉県高齢者大会

川越市市民会館・やまぶき会館で第20回埼玉県高齢者大会が開催され、全体で約400人、医療生協さいたまから146人が参加しました。参加者は北村肇氏の記念講演「国民に真実が伝えられているか」に熱心に耳を傾け、午後の分科会も盛況でした。



募集中!

郵便による大腸がんチェック検診(便潜血2回法)実施中!

過去1年以内に大腸がん検診を受けていない方にぜひおすすめします。
■大腸がんチェック検診の受け方
①申し込むと、容器等が郵送で届きます。事業所窓口でも申し込みめます。②料金を振り込みます。③検体を返送すると、約1週間後結果が郵送されます。④組合員とその家族が利用できます。⑤料金は1,080円(税込み)⑥申し込み受付期間は、2015年2月末日まで。⑦申込先は、本部けんこう文化部 ☎048-294-6111(代)

参加しませんか?

健康づくり活動研究交流集會を開催します

- 健康づくり、まちづくりの取り組みを交流します。皆さんの参加をお待ちしています。
■県西地域「健康づくり活動研究交流集會」
[日時]12月20日(土)13:45~16:00
[場所]ふじみ野市サービスセンター 2階多目的ホール (ふじみ野市霞ヶ丘1-2-7)
[申込み先]埼玉西協同病院組織課 ☎04-2942-6099
■県中地域「健康づくり活動研究交流集會」
[日時]12月22日(月)13:00~15:30
[場所]コープラザ大宮(さいたま市北区日進町3-493-1)
[申込み先]おおみや診療所・山内 ☎048-624-0238
■県南地域「地域まるごと健康づくり活動交流集會」
[日時]2015年1月29日(木)13:30~16:30
[場所]ふれあい会館(埼玉協同病院駐車場隣)
[申込み先]埼玉協同病院組合員活動課 ☎048-296-8180
■県北地域「健康づくり活動交流集會」
[日時]2015年4月13日(月)10:00~15:00(予定)
[場所]熊谷市立勤労会館(熊谷市石原1410-1)
[申込み先]熊谷生協病院・水野 ☎048-523-8705



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POST

みんなの  
声

皆さまからのお便り、おまちしてま〜す！  
宛先は「投稿募集中！」を見て下さいね！  
掲載されるとココロクリアファイルをプレゼント！

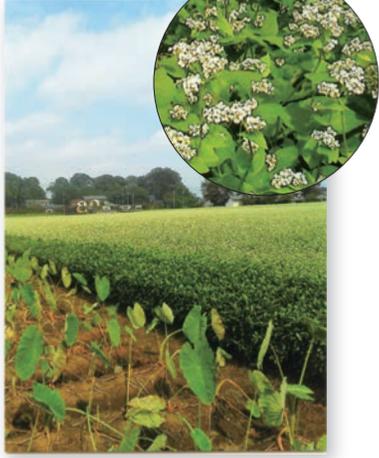


イラスト



所沢市 塩崎くるみ(12)  
絵が好きで毎日描いています。

投稿写真



所沢市 田中雪江(65)  
所沢市の名産の里芋、お茶(少しだけ)の奥になんと！ソバの花が広がっている！秋の散歩の楽しみな景色です。

俳句

見え隠れコスモス畑の子供たち  
春日部市 福家駿吉(75)

絵手紙



所沢市 青木 功(65)

●納豆を食べて元気に！  
「ぐるっとけんこう」で紹介されていた、植物性乳酸菌と動物性乳酸菌の話が読んでいて楽しかった。これからも納豆などを食べて健康でいたいと思います。  
戸田市 仲秋純花(13)

●旬彩クッキングが楽しみ  
さんまの炊き込みご飯を作って、孫たちにもふるまったらと「さんまって、こういう食べ方もあるんだね〜！」と大好評でした。日頃、主人と2人だから、ほめられて皆で楽しい時間を過ごさせて、また作りたいたいと思っています。旬彩クッキング、次回も楽しみにしています。  
白岡市 菊地美代子(65)

●戦争は恐ろしい  
私は「へいわノート」を読みながら戦争の恐ろしさを感じます。とても想像のつかないことで、こんなことが日本で起きていたのかと思うと、とても怖くなります。  
川口市 重田梨亜(10)

●和食の素晴らしさを感じる  
米を中心とする「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録された素晴らしいものです。毎朝、ご飯、納豆、みそ汁、のり、副菜の食事は、決してアキがこない、日本人に合う食生活です。口にしたとき、おいしさを感じる「あ〜今日も健康で、1日が過ぎそう!!」と実感します。健康のパロメーターにもなっています。  
春日部市 小嶋史子(66)

●都々逸風に……  
小淵・松島W辞め  
小松(困)ってしまつた安倍総理  
がけつ淵・淵に立たされて  
よりどりみどりのイス狙い  
とりつく島も与えずに  
優子(言)うこと聞く人大臣に  
就けたら今度はSMバー  
東電株も買っていて  
宮仕えも経産(計算)できず  
これが沢(懸)がずにいられるか  
お金まみれの政治家に  
離れる民心 落ちる投票率  
桶川市 遠藤 謙(61)

ふれあい掲示板 どなたでも参加できます！



ナイトウォーキング (所沢市)

やすまつやなせ  
安松柳瀬支部の「ナイトウォーキング」は約20年続いています。きっかけは昼間は仕事があり、自由に動ける時間帯が夜だったことからでした。その当時からのメンバーも含め、毎回5〜6人で歩いています。毎週歩いていることもあり、「歩きたい人」が集まります。出欠はとりません。予約もいりません。毎年何人か、新しい人が参加してきます。1時間強で約8000歩を歩きます。曜日で歩くコースが異なり、1週間で2つのコースを歩くことができます。夜のまちは昼間とちがった雰囲気が楽しめます。ナイトウォーキングにご一緒しませんか？

安松柳瀬支部主催/「ナイトウォーキング」  
【日時】毎週火・金曜日 20:00〜21:00  
【集合場所】スーパー銭湯「湯の森所沢」の前(所沢市下安松945-1)  
【参加費】無料  
【連絡先】埼玉西協同病院 組織担当・伊藤080-6500-5162



うたごえ (さいたま市)

浦和西支部では月に1回、「うたごえ」を開催しています。始める30分前には、毎回血圧を測ってしっかり健康チェックをしています。アコーディオン奏者の五味田さんの伴奏に合わせて、2時間、唱歌や昭和のヒット曲を歌集から選んで歌っています。12月26日はクリスマス会も兼ねて、特別にアコーディオンの演奏会もあります。どなたでも気軽に参加できますので、大きな声で、一緒に歌いませんか♪

浦和西支部主催/「うたごえ」  
【12月の開催日】12月26日(金) 14:00〜16:00(アコーディオン演奏会有り)  
【場所】栄和公民館(さいたま市桜区道場2-11-27)  
【参加費】500円(歌集貸し出し、お茶とお菓子代)  
【連絡先】おみや診療所 組織担当・山内 048-624-2265



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、下記へ

文章(150字以内)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。皆さまからのご意見、ご要望などをお気軽にお送りください。  
※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。  
※本紙は医療生協さいたまホームページに掲載されます。

※いただいた原稿などは原則お返ししません。返却ご希望の方はお知らせください。  
FAX:048-294-1601  
メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp  
郵送:〒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

個人情報の取り扱いについて

投稿・応募で得られる個人情報は、氏名、住所(自治体名)と年齢の掲載のほか、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。

組織の現況(10月末現在)

組合員数 23万7183人  
10月の加入者数 1321人  
班数 3016班  
出資金総額 61億7148万9千円  
1人当たり平均出資金額 2万6019円  
「けんこうと平和」配布者数 1万1344人  
「けんこうと平和」配布部数 12万4659部

|               |                                    |  |
|---------------|------------------------------------|--|
| 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 |

# わかった！ ニュースのギモン

## 社会問題となっているブラック企業

ブラック企業が社会問題としてクローズアップされています。ブラック企業と労働環境について考えてみましょう。

### 労働者の人権を侵害

昨年「アベノミクス」とともに、「ブラック企業」が流行語に選ばれました。「ブラック企業」とは、働く正社員に対する労働時間や賃金の支払いに問題があり、就職した新卒の社員が大量に離職したり、過労死や自殺に至るケースが発生している、社会的にも影響力がある大手の企業を指しています。また違法な働き方が学生アルバイトにも広がり「ブラックバイト横行」との報道もされています。



### 若者の使い捨て

ブラック企業が問題となってきたきっかけは、2000年代以降に著しく成長したIT業界で働く労働者の「35歳定年」が発端だといわれてきました。現在では、IT業界だけでなく、小売、外食、介護、保育など、特に新興の成長産業といわれる分野にも広がっています。「正社員」として若者を採用しても、

これまでの日本的な年功序列・終身雇用ではなく、長期的な雇用や技能育成が行われず、35歳どころか、数年あるいは数カ月で心身を摩耗し尽くし、うつ病と離職に追い込まれることも珍しくはありません。成長産業といわれるだけに、若者雇用の最大の受け皿ともなっていることから、社会的関心も高く、若者を「使い捨てにする社会」は、貧困と格差を広げ日本社会から活力を奪うと指摘されています。

「労働者は『やめる』と『言えない弱い立場』」



### 健康で人間らしい労働を

ある市民集会で「住宅販売の営業職で、朝9時から夜11時まで働いても1日1時間の残業代しか出ません。過大なノルマで死ぬまでやれと言われる。睡眠不足で湿疹やかゆみ、思考力低下、暴食するようになった」と告発した人がいます。月80時間以上の残業は心身を破壊し、うつ病の罹患、過労死、過労自殺をひき起こす危険があると

されていますが、ブラック企業ではこれをはるかに超える長時間労働が強要されているのです。高校や大学では、労働や雇用のルールを学ぶ機会がほとんどないのが日本の現状です。学生アルバイトにも労働関係法令が適用されるという学習の機会を提供する必要がありま

す。OECD(経済協力開発機構)諸国では、健康で人間らしい労働(ディーセント・ワーク)が合言葉となっています。ところが日本の財界や政府は「生涯派遣」や「残業ゼロ」につながる法令の改悪をすすめています。経済的利益の確保は重要ではありませんが、人間の命や人権を超えて良いのでしょうか。憲法と命の危機となるブラックな社会の誤りを正していくために、力を合わせて世論に訴えていきましょう。

全てブラック企業に立ち向かう！



(医療生協さいたままちづくり推進課 課長 川嶋芳男)

## 新しいお金で ハッピーライフ

### クレジットカードの上手な使い方

ファイナンシャルプランナー/丸山晴美

消費増税と物価高で、昨年と同じお買い物をしていても出費は増えています。そこで注目されているのが、クレジットカード払いです。お得なクレジットカードとは人それぞれライフスタイルによって変わります。例えば、よく利用しているスーパーのクレジットカードを作ることによって、日頃の買物の割引やポイントアップだけではなく、セールの招待など、お得に利用できるのであれば持つ価値はあります。反対にメリットが少ない、何年もポイントを利用していない、年会費ばかり取られている、というカードは、解約を検討しましょう。クレジットカードを持つなら2〜3枚を目安にして、カードの特典やポイントを集中させるのが上手な活用方法です。

つけるべきポイントは、特典の使いやすさです。例えばポイントの還元率が高くて有効期限が短かったり、利用しにくかったりすると、せっかく貯めたポイントがムダになってしまいうことがありません。クレジットカードに付帯する海外旅行傷害保険や、ショッピング保険、空港のラウンジ利用といった決済手段以外のサービスにも目を向けて、上手に活用しましょう。

不要なカードは整理しましょう！



## だいすき埼玉 広報委員 レポート

### 日光街道5番目の宿場 杉戸宿400周年



レトロな商家の街並み

● 杉戸宿は、2016年に開宿400周年を迎えます。日光街道にある21の宿場で、日本橋から数えて5番目に当たる杉戸宿は、1616年(元和2年)に人馬継立<sup>※1</sup>を命じられ、成立したといわれています。宿場の第1の役割は、幕府の公用旅行者の荷物を次の宿場へ運ぶことであり、杉戸宿では、1日25人の人足、25頭の馬を用意することが定められていました。● 埼玉八十八箇所霊場の第七番札所<sup>※2</sup>でもある宝性院、関東三大施餓鬼の1つ「どじょう施餓鬼」が行われる永福寺、鎌倉と陸奥を結ぶ鎌倉街道にある高野の渡し、商家として栄えたレトロな街並み、街道沿いに残る古民家群、思想家・内村鑑三が講演したという県内で2番目に古い杉戸教会などがあります。いずれも現在にいたるまで、歴史を受け継いできた郷土の宝です。取材/渡辺光子(広報委員)



古利根川。利根川の分流で、埼玉県東部をほぼ南東に流れる川。久喜市吉羽から中川合流点までの全長27km



毎年8月開催の「古利根川流灯まつり」は光の帯が川面に埋めつくす。川に浮かぶ量1量分もある日本一大きな灯籠は、組み立て細工の要領で釘を使わずに全て町の人の手作りです

※1東海道を運ばれる荷物の人足と馬の交代のこと  
※2生前の悪行で亡者の世界に落ちた魂に供物を施すこと



永福寺のどじょう施餓鬼

杉戸宿 ● 東武伊勢崎線「東武動物公園駅」下車「日光街道宿場めぐり杉戸宿」 ● 杉戸町の魅力を広く発信するため、住民との協働で作成した「まちあるきマップ」を杉戸町役場、杉戸町商工会、東武動物公園駅で無料配布中 ● 問い合わせ: 杉戸町観光協会(杉戸町商工会内) ☎0480-32-3719

|               |                                       |   |
|---------------|---------------------------------------|---|
| 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  | [秩父郡長瀬町本野上] 生協ながとろケアステーション ☎ 0494-69-2380 |
|               | [秩父市阿保町] 秩父生協病院 ☎ 0494-23-1300        | [熊谷市上之] 熊谷生協病院 ☎ 048-524-3841             |
|               | [秩父市熊木町] 生協ちちぶケアステーション ☎ 0494-25-2077 | [熊谷市上之] 熊谷生協ケアセンター ☎ 048-524-0030         |

調理時間 約30分 エネルギー 約235kcal 塩分 約1.7g

### 白菜と豚ひき肉の甘辛煮

- 材料(1人分)
- 白菜……………150g
  - 春雨……………20g
  - 豚ひき肉……………50g
  - しょうが……………1/10かけ(1g)
  - にんにく……………1/10かけ(1g)
  - 長ねぎ……………3~4cm(5g)
  - 赤とうがらし……………1/4本
  - 油……………小さじ1/2
  - 鶏ガラスープの素……………1g
  - 酒……………小さじ1
  - 砂糖……………小さじ1/3
  - しょうゆ……………小さじ2
  - 酢……………小さじ1/2
  - 水……………80cc

- 作り方
- ①白菜は縦半分に切り、横5cm幅に切る。春雨は熱湯でもどし、食べやすい大きさに切る
  - ②豚ひき肉はボウルに入れ、しょうゆ(小さじ1/2)、酢を加えて下味を付ける
  - ③長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする
  - ④赤とうがらしは縦半分に切り、種を取る
  - ⑤フライパンに油を入れて熱し、豚ひき肉は大きめの塊ができるように炒め、③を加えて少し炒める
  - ⑥スープの素、残りのしょうゆ、酒、砂糖、水、白菜、赤とうがらしを加え、白菜がしんなりしたら、春雨を加えて水がなくなるまで煮含める



豚ひき肉は大きめの塊にすることで、肉の食感を味わえます

今月の食材

## 白菜



#### ●食材豆ちしき

大根・豆腐とともに「養生三宝」と呼ばれる白菜。低カロリーなだけでなく、カルシウムの吸収に必要なマグネシウムや塩分を体外に排出するカリウムも多く含まれています。

# 旬彩クッキング

調理時間 約35分 エネルギー 約339kcal 塩分 約1.0g

- 材料(1人分)
- 鶏もも肉……………50g
  - さつまいも……………50g(1/4本)
  - 白菜……………50g
  - バター……………6g
  - 固形スープ(チキン)……………2g
  - 塩、こしょう、小麦粉……………適量
  - 生クリーム……………25cc
  - 水……………150cc
  - 粒こしょう……………適宜

- 作り方
- ①鶏もも肉はひと口大に切り、塩、こしょうを少々ふり、小麦粉を多めにまぶす
  - ②さつまいもは3cm幅に切り皮をむき、縦半分に切り、水にさらす
  - ③白菜は縦半分に切り、4cmくらいのざく切り、茎のあたりはさらに縦2cmに切る
  - ④鍋にバターを溶かし、白菜を入れ軽く炒め、①を入れて表面が少し白くなるまで炒める
  - ⑤④に固形スープと水を入れ約10分、②を加えて8分煮る。さつまいもに火が通ったら、生クリームを入れてさらに6分煮て、塩、こしょうで味を調える。好みで粒こしょうをふる



甘い白菜とほっくりとした素朴な味わいのさつまいもが相性バツグン!

### 白菜とさつまいものシチュー

企画/食養部会 担当/埼玉協同病院・多喜淳夫(管理栄養士) 調理/もりたとしこ

## 医療生協の配置薬 虹の薬箱

今月のおススメ

かぜの熱、せき、痛みに!



かぜムテキ(12カプセル) 本体価格1,000円(税込価格1,080円)



かぜの初期症状に

葛根湯内服液(30ml入り3本) 本体価格1,350円(税込価格1,458円)

眠くならない鎮痛薬



メルレン(16錠) 本体価格600円(税込価格648円)

●掲載商品は使ってから後の扱いとなります

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

## クロスワードパズル

★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~Eの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

出題:志木市 原田千賀子

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | ヨ | コ | ミ | チ |
| 8  | ガ | ヤ | ニ | モ |
| 9  | ミ | ソ | カ | サ |
| 10 | レ | ン | ア | イ |
| 11 | ド | ン | ブ | リ |
| 12 | コ | ト | タ | レ |
| 13 |   |   |   |   |
| 14 |   |   |   |   |
| 15 |   |   |   |   |
| 16 |   |   |   |   |
| 17 |   |   |   |   |
| 18 |   |   |   |   |
| 19 |   |   |   |   |

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!

- タテのカギ
- ①ドイツの詩人○○○
  - ②天井に星空が映し出されます
  - ③人を数える単位
  - ④灰色のこと
  - ⑤ここに預金する人もいます
  - ⑥運命の赤い○○○
  - ⑦コブだらけの斜面を滑り降りる
  - ⑧恩返しをした鳥
  - ⑨一富士、二鷹、三○○○
  - ⑩ジュース、○○○○ケチャップ

#### 11月号の答え

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | チ | カ | テ | ツ | コ | エ |
| 2 | ヨ | コ | ミ | チ | ク | サ |
| 3 | ガ | ヤ | ニ | モ | モ | モ |
| 4 | ミ | ソ | カ | サ | ツ | マ |
| 5 | レ | ン | ア | イ | マ | マ |
| 6 | ド | ン | ブ | リ | マ | ゴ |
| 7 | コ | ト | タ | レ | ト | ト |

答えは「ミヤマイリ」でした。

#### ヨコのカギ

- ①予想外の出来事
- ②首都はテヘラン
- ③輪切りにして紅茶に入れます
- ④豊臣秀吉の正室
- ⑤アルファベットの5番目
- ⑥橋の○○○
- ⑦ぶるぶるしたデザート
- ⑧うずを巻いたラーメンの友
- ⑨平安京で鳴っていたかも
- ⑩韓国の和え物料理
- ⑪音楽の規則的な刻みで拍のこと

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:郵送/〒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:12月末日消印有効

※パズルの応募により得られる個人情報は、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! 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。

# へいわノート

戦争を語り継ぐ041

## 私の終戦日記

川口市 田中稔さん(90)

わずか18日間の短い軍隊生活を終えて、向島の我が家へ戻ったのは、8月18日の深夜でした。兄はずでに横須賀海兵団から戻っていました。駿河台の主婦の友社にあった海軍気象部に女子挺身隊として働いていた妹も帰っており、親子5人が無事だったことを喜びました。

私は昭和19年に満20歳の徴兵検査で第2乙種に合格しましたが、いつまでたっても通知がこず、やっと翌年7月31日に浜松の飛行隊への入隊通知が来ました。

7月30日の夜、港区芝中学校に集合し、品川駅から夜行列車で誰に見送られることもなく、浜松へ出発しました。ところが、浜松が艦砲射撃を受けて列車が駅に入らず、途中の天竜川鉄橋の手前でひと晩を過ごすことになりました。やっと着いた浜松駅の構内や駅前の防空壕は直撃弾で大きな穴があき、その惨状に驚きながら徒歩で飛行場の部隊に向かい、1日遅れで入隊しました。



戦争をくぐり抜け90歳になった田中さんは、幸運に感謝しながら、趣味のギターの弾き語りを楽しんでいます

1週間ほどで、滋賀県近江八幡の国民学校にある部隊に航空整備兵として入隊

しましたが、飛行機に触れたのは近くの飛行場の掩体壕(航空機を敵の攻撃から守

私が入隊が1年も遅れたのは、当時、私は蒲田にある東京計器の設計課探照灯係に勤務しており、負け戦で兵器不足に悩んでいた軍は、兵器の製造に関係した者の徴集を猶予していたからです。私はその恩恵にあずかり、生きながらえて今日を迎えられたのです。その幸運に今も感謝の念でいっぱいです。

私が入隊が1年も遅れたのは、当時、私は蒲田にある東京計器の設計課探照灯係に勤務しており、負け戦で兵器不足に悩んでいた軍は、兵器の製造に関係した者の徴集を猶予していたからです。私はその恩恵にあずかり、生きながらえて今日を迎えられたのです。その幸運に今も感謝の念でいっぱいです。

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700字です。投稿により得られる個人情報(氏名、住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。いただいた原稿は原則お返ししません。返却ご希望の方はお知らせください。応募先/〒333-0831 川口市木曽町1-3-17 医療生協さいたま広報室 掲載するときは、広報室からご連絡します。 ■事務局からのお祝い 2012年2月号の本欄に掲載いただいた市の杉山亜矢子さん 事務局(048-294-6111)までご連絡をお願いします。

## 原発ゼロ 福島レポート

福島第一原発事故直後から、現地によりそい活動を続ける郡山医療生協から見た福島の実状を紹介していきます。

### ぼたんの会から聞こえる避難者の声

郡山西部地域包括支援センター 白石好美

#### 桑野協立病院に避難者の相談窓口を設置

ぼたんの会は、富岡町、大熊町、双葉町などから郡山市に避難してきて借り上げ住宅に住む、桑野協立病院を利用して暮らす人たちの集まりです。会が生まれたいきっかけは、2011年4月に郡山西部地域包括支援センターの職員が富岡町から借り上げ住宅に避難してきた人と出会い、原発事故で避難生活を強いられている人たちの現状を知ったことです。

#### 人と人、組織と組織の輪を広げていきたい

まずはみんなが集まっておしゃべりをする機会を作ることになり、2013年1月に第1回「たこやきサロン」(避難者5人を含む総勢20人が参加が実現しました。「もっと早くやって欲しかった」「おしゃべりができて良かった」など、たくさん意見を聞くことができました。3月には参加者を通して大熊町からの避難者で作る「つなごう」も交流をし、2回目のサロンを開催しました。このときに、最年長者の人の好きなぼたんの花にちなみ「ぼたんの会」と命名しました。4月には合同で盛大な花見を開催することができました。以降、毎月1回開催し20回を数えます。



4月の合同花見



たこやきサロン

福島第一原発事故から3年半以上が経過した今、地域ではますます避難者の孤立化が進んでいるように感じます。「私たちは避難者だと思われたくない」と、多くの人々が、避難者であることで心ない誹謗・中傷を受け、心に傷を抱えています。ぼたんの会は、誰に気づかうことなく、言いたいことが言える場所になっていきます。避難生活をしている人たちがいるという事実から決して目をそらしてはいけなと思っています。私たちも福島第一原発事故の被害者として「共に考え」「共に悩み」ながら生きていくことが求められているのだと思います。

## 「ココロン」ファン大集合!



### コスプレココロン

おおみや診療所の待合室では、ハロウィンココロンが人気でした!

行田協立診療所のココロンは赤いとんがり帽子をかぶって、サンタに变身しました!



「ココロン」への思いをカタチにしませんか? 「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!

(応募により得られる個人情報の取り扱いについては5面を参照してください)

### 編集雑感

庭の日だまりには、日本水仙の小さな蕾が冷たい風に健気に耐えています。寒いと外に出て体を動かすことも、少なくなりがちです。免疫力の低下で病気にならないためにも、ストレスの解消や運動などを心がけたいものです。(今)

医療・福祉・介護のご相談は

|             |                |                |
|-------------|----------------|----------------|
| [行田市本丸]     | 行田協立診療所        | ☎ 048-556-4581 |
| [行田市本丸]     | 医療生協ケアセンターさきたま | ☎ 048-556-4612 |
| [児玉郡上里町七本木] | 生協介護センターこだま    | ☎ 0495-35-3271 |

組合員の皆さまへのお祝い 転居等により、住所が変わった場合は、医療生協さいたま本部 (048-294-6111) までお知らせください。

●電話番号のかけまちがいにご注意ください●

