



けんこうと平和

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

2015年
No.276
(毎月1回1日発行)

3

- みんなの診療室……………2面
食道がん
- 今月の見て聞いて……………4面
被災地に寄りそう医療生協の震災復興支援
- わかった！ニュースのギモン……………6面
「1票の格差」って何？
- 旬彩クッキング……………7面
キャベツ

●1部30円（組合員の購読料は出資金に含まれています）



眠る前に
気をつける
こと

- 1.照明は明るくし過ぎない
- 2.カフェイン飲料を飲み過ぎない
- 3.寝酒をしない
- 4.夜遅く食事をしない
- 5.激しい運動は避ける
- 6.ぬるめのお風呂に入る
- 7.寝る前に考え事をしない

健康は質の良い睡眠から 睡眠は明日へのスタート！

睡眠中に再生する細胞

人間の体は太陽の光によって1日のリズムを細胞が記憶します。これを概日リズムといいます。これによって体は朝起きて夜眠るようになっていきます。

睡眠は、脳を休めるノンレム睡眠と筋肉を休めるレム睡眠の2種類で成り立ち、ひと晩の睡眠の中で交互に繰り返します。ノンレム睡眠のときに副腎皮質ホルモンが分泌され、古くなった細胞を再生し、体の調子を整えます。つまり、睡眠不足になると細胞の再生を妨げ、健康にも肌にも悪い影響を与えることになります。

質の良い睡眠が大切

私たちは人生の約3分の1を眠って過ごしています。健康な成人の睡眠時間の目安は約7時

間。65歳以上になると、6時間

くらいが目安となっています。これは横になっている時間ではなく眠った時間です。しかし7時間眠ったから良い睡眠とはいいません。質の良い睡眠は「目覚めがすっきりとして、ぐっすり眠った」という満足感が得られる睡眠で、体を整えるホルモンの分泌と関係していると考えられています。このホルモンが分泌される時間は深夜過ぎ頃といわれていますので、質の良い睡眠のためには、24時を過ぎないうちに眠ることが良いとされています。

すっきり目覚めるコツ

眠くないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張が高まり眠ることができず、熟睡感が減ります。睡眠時間にこだわらず、自分

にあった方法でリラックスし、眠ることが大切です。

眠れない、目覚めが悪いと感じたら、次のことに気をつけて生活習慣の改善を試みましょう。

■部屋が明る過ぎると眠りを誘うメラトニンが分泌されにくくなる

■カフェイン飲料の飲み過ぎは覚醒効果があり、寝つきが悪くなる

■寝酒は、寝つきを良くするが、アルコール濃度が下がるときに目覚めやすくなる。特に睡眠剤を併用すると代謝が遅れ肝臓に負担をかける

■夜遅くの食事は胃が活動している状態になり寝つきが悪くなる。就寝の3時間前までに済ませるのが良い

■激しい運動は体温を上げ過ぎ眠りを妨げる

■熱すぎるお風呂は交感神経が刺激され睡眠が浅くなる

■考え事は交感神経を刺激し、夜中に目覚める原因になる
眠る姿勢は人によって違いますが、右を下にして心臓が上になると良く眠れるといわれています。夜眠れない人は日中に30分くらいの散歩や暗くした部屋で横になりながら静かな音楽を聴くことをおすすめします。

体と脳を休息させる睡眠は、1日の終わりではなく、次の日のスタートとして大切な時間です。



監修：
埼玉協同病院
健康増進センター長
小池昭夫



みんなの診察室



監修：
埼玉協同病院
外科技術部長
うえだ まさもり
植田 守

Q 食道がんとは？

食道は、のど仏から胃までの筋肉の管で、長さは25〜30cmほどあり、ここに発生するのが食道がんです。食道は大きく上部食道・中部食道・下部食道に分けられ、日本人に多い食道がんは中部食道にできる扁平上皮がんです。このがんは体の表面や内部が空洞になっている臓器の内側の粘膜組織から発生します。50歳以上、特に高齢者に多くみられます。男女比は約6対1で、男性に多いがんです。

欧米では腺組織と呼ばれる上皮組織に発生する腺がんが多く、最近では日本でも下部食道に発生する腺がんが増えています。これは逆流性食道炎と肥満が原因で、発がんするまでに20〜30年かかるので若い人は注意が必要です。

Q 原因は？

たばことお酒といわれています。たばこを吸う人が食道がんになる率は、たばこを吸わない人の約10倍、たばこを吸いお酒も飲むと約40倍という説もあり

食道がん

ます。お酒を飲んで顔が赤くなる人はアルコールを分解できない体質で、発がん率が高いといわれています。お酒は適度であれば良いと思いますが、たばこは食道がんの発生リスクを高めます。

Q 自覚症状は？

早期の自覚症状はほとんどないことが多いのですが、ピールなどのアルコールや熱いものがしみるように感じる症状が出る人もいます。食道の直径は約15mmしかないので少し進行するとお茶などの液体はつかえませんがご飯、肉や魚などの固形物が通りにくくなり、つかえた感があります。

Q 治療法は？

食道がんの治療法は、がんの進行度が大きくかわってきます。食道の壁は4層に分かれており、どの層までがんが進んでいるかによって、0〜4期までの5段階で表します。食道がん

の特徴は、1期の段階での転移が約50%もあることです。

治療の基本は切除です。0期は内視鏡手術で対応できます。すぐに切除できない場合は、放射線と化学療法を組み合わせてがんを小さくしてから切除する方法をとります。

食道がんは早期に見れば治る確率が高く、3年以内に再発しなければその後もほぼ再発はしません。ただ食道がんの後で約3割の確率で咽頭がん、喉頭がん、舌がん、肺がんを発症するといわれています。

Q 早期発見には？

日本人は胃がんが多く胃カメラの技術が進んでおり、胃がんの検査や健康診断で食道がんを発見することが多いです。特に50歳以上でたばこを吸う人は、内視鏡検査のルゴール染色法（がんなど炎症を起こしている部分が染色しない）で、変化を確認でき、早期の食道がんを発見するケースが増えています。ぜひ定期的に健康診断を受けることをおすすめします。

今日から始める
簡単エクササイズ

転倒を予防する体操

転倒を予防するために、足の筋力をつけ、バランス機能を維持する運動を心がけましょう。息をしっかりと吸って、ゆっくり吐きながら運動をしましょう。無理をせず、できる範囲で続けましょう。

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。

ふくらはぎを伸ばす



しっかり伸ばすことを意識する

背筋を伸ばして立ちます。片足を前に出し、前の足に体重をかけて後ろ足のふくらはぎを伸ばし、10数えます。左右交互に2〜3回ずつしましょう。

太腿に力を入れる



重心を移しても骨盤と背筋はまっすぐに

背筋を伸ばして足を肩幅に開き、手を腰に当てます。片足を横に出し、出したほうの足に体重をかけます。左右交互に3〜5回ずつしましょう。

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

〇〇〇〇市木曽呂	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771
〇〇〇〇市木曽呂	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973
〇〇〇〇市仲町	川口診療所	☎ 048-252-5512

〇〇〇〇市中青木	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
〇〇〇〇市中青木	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
〇〇〇〇市木曽呂	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222



マーガリンとトランス脂肪酸



植物油を固化させたマーガリン

牛乳の供給量の減少からバターの商品不足が広がり、マーガリンの需要が通常より増加しています。今回はマーガリンなどに多く含まれているトランス脂肪酸についてお話しします。

1950年代にバターの代用品として植物油から作られたマーガリンは、体に良いと盛んに推奨され、私たちは長い間信じてきました。しかしマーガリンには、トランス脂肪酸がたくさん含まれており、最近では健康への悪影響が指摘されています。

マーガリン（油脂含有量が80%以上）は、液体の植物油に含まれる不飽和脂肪酸に、水素添加という化学処理を施し、飽和脂肪酸に変えて固化させたものです。ファットスプレッド（油脂含有量が80%未満）、ショートニングなども同じです。その製造過程でトランス脂肪酸が大量に生成されます。

これらを原料とした菓子などの加工品にも、トランス脂肪酸が含まれています。トランス脂肪酸は天然の脂肪にはほとんど含まれていません。

日本はトランス脂肪酸の表示義務がない

トランス脂肪酸は体の細胞膜の中に入り込み、ビタミンなどの栄養成分を消耗させます。また、がんや心臓病の大きな原因になると考えられています。最近ではアトピーの症状を悪化させることが報告されています。

ただ日本では今のところ、トランス脂肪酸の表示義務や含有量に関する基準値はありません。トランス脂肪酸はすでに日本人の皮下脂肪の中にも蓄積されてきているといわれています。

米国、カナダ、台湾や韓国では、トランス脂肪酸の含有量の表示が義務付けられています。また、トランス脂肪酸を含む製品の販売や使用を規制する



国も増えています。米国食品医薬品局（FDA）では、トランス脂肪酸の段階的な使用禁止を決定しています。

トランス脂肪酸を避けるには

植物油は高温で生成されることで、その一部がトランス脂肪酸に変化します。この植物油を原材料とするマーガ

リンやマヨネーズを加熱料理に使用するの、トランス脂肪酸をいっそう増加させることになります。

最近ではトランス脂肪酸を含まない製品、減らした製品も出始めています。トランス脂肪酸を含まない製品には「トランスファットフリー」の表示があります。購入するときには食品表示を確認しましょう。

（家庭栄養研究会）

■バターとマーガリンの違いと使われている主な製品

	バター	マーガリン (ショートニング、植物性ホイップクリームなどを含む)
原料	牛乳	植物油脂
特徴・製法	牛乳中の乳脂肪を分離、凝縮して練り上げた加工油脂	乳脂肪以外の動植物の油脂に、硬化油(水素を添加して固化したもの)、乳化剤などを添加
トランス脂肪酸	天然に少量含まれる	加工中に多量に生成される
使われている製品	生洋菓子、クッキー、トースト、ホットケーキ、調理材料など 広範囲	パン、ケーキ、クッキー、アイス類、チョコレート菓子、インスタント食品、レトルト食品、冷凍食品などに使用 ※食品の原材料名に食用精製加工油、ファットスプレッド、マーガリン、ホイップクリーム、コーヒーミルクと表示されていることが多い

参考資料：五訂日本食品標準成分表、奥山治美著『本当は危ない植物油』（角川書店）、山田豊文著『病気がイヤなら「油」を変えなさい！』（河出書房新社）

よりそう介護

母を自宅で看取るために

私の母は2月で97歳になりました。昨年12月に体調を崩し、埼玉協同病院への入退院を繰り返しました。内臓疾患で、老齢のため改善の見通しがつかず、このまま病院に居るよりも自宅で療養することが本人のためにも良いだろうと考えました。退院にあたり埼玉協同病院で、退院後の介護・治療の方針を決めました。

それは医療生協ケアセンターひだまりを中心にして、訪問治療は地域の往診専門クリニックのお医者様という体制です。ひだまりから訪問看護師さんとヘルパーさんにほとんど毎日来てもらい、母の健康状態、点滴の取り付け、おむつ替え、体ふき、入浴支援をしていただきます。お医者様は1、2週間に1度の往診、体調が急変した場合はひだまりの看護師さんに来ていただき、お医者様の診察治療が必要と判断された場合、直ちにお医者様に連絡し来診してもらう流れです。

今回感じたことは、私のように親子の介護は乗り越えられても、80歳以上の老夫婦の老老介護、一人住まいの老人の方などは悲惨だということです。誰もが安心して介護を受けられるために、体制を整えてほしいと思いました。

（さいたま市岩槻区 K・Y71歳）

97歳のお母様の点滴など医療的なケアを含む介護は、毎日が大変だと思っています。実際に介護される中で、今まで経験しなかったことを身を持って体験され、これからの超高齢化の世の中を憂えて叱咤激励してくださるのだと思いました。医療生協さいたまには12の訪問看護ステーションがあります。地域の中でどんな方でも最後まで住み慣れたご自宅で穏やかに過ごせるように、地域や組合員のみなさんと協力しあって、期待に応えたいと思っています。

医療生協ケアステーションうらしん訪問看護ステーション管理者 山口則子



ほっとできるひと時が気持ちにゆとりを

3月6日啓蟄の頃～3月21日春分の頃

さまざまな生き物が目覚め、ひと雨ごとに春の気配が感じられる啓蟄。昼夜の長さがほぼ等しくなる春分の頃。生物だけでなく私たちの生活にも変化の多い時期です。そんな慌ただしく賑やかな生活の中のひと時、自分がほっとできる場所を作ってみてはいかがでしょうか。日だまりの中でのティータイム、空間に余白を持つと気持ちにもゆとりが生まれます。春ららら♪～に心もららら♪～となりそうです。

インテリアコーディネーター／富田陽子



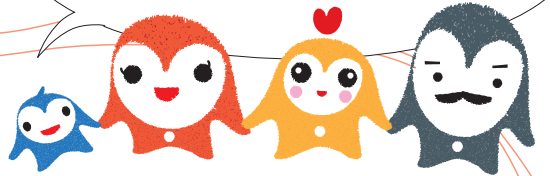
皆さんの介護体験記(約420字)を募集しています。
投稿により得られる個人情報は住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。

医療・福祉・ 介護の ご相談は	[川口市南町]	医療生協さいたまへルパーステーションすこやか	☎ 048-299-8000	[春日部市浜川戸]	医療生協ケアセンターひだまり	☎ 048-760-2630
	[草加市草加]	ケアステーションかしの木	☎ 048-942-7533	[さいたま市浦和区北浦和]	浦和民主診療所	☎ 048-832-6172
	[春日部市谷原]	かすかべ生協診療所	☎ 048-752-6143	[さいたま市浦和区北浦和]	医療生協ケアステーションうらしん	☎ 048-833-7373

ココロN 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「ココロオリジナル絆創膏」をプレゼント！



絵手紙



秩父市 手島シゲ子(72)



さいたま市浦和区 沢本幸子(69)

行田市 中村賢一(60)

●退職後、温泉に行くのが楽しみです
あと少しで定年退職です。健康でこま
でやってくることができました。これか
らは時間がなくてできなかった長期の旅
行やボランティアなど、やりたかったこ
とができます。組合員が選んだ埼玉のお
すすめ温泉」はすぐ行けると思うと、4
月が楽しみです！

●エピソードが微笑ましかった
「我が家の元気レシピ」が写真
付きで分かりやすく、エピソードも楽し
く拝見しました。
さいたま市南区 古賀茂子(53)

●最近娘の成長に驚かされています
子どもが風邪をひき、埼玉協同病院に
行ったのですが、薬の飲み方、次の受
診など、私より子どものほうがよく覚え
ています。子どもは物覚えが良いです
ね！最近娘と一緒にいて助かることが
多いです。
川口市 中田ともみ(36)

俳句

卒業や使い残しの文房具
春日部市 樋口政光(69)

万両の紅降だちて廃墟かな
春日部市 村田千恵子(69)

我が家の元気レシピ
●休日のパンケーキ



パンケーキを小さめに焼いて、ホイップ
クリーム、イチゴ、ブルーベリー、バナ
ナなどのフルーツ、さらにホイップク
リームをてんこもり。高カロリーだけ
ど、休日のブランチに。家族のテンショ
ンUPです。
川口市 榎田多香(42)

初めて「けんこうと平和」を拝読しまし
た。師走の慌ただしい時でしたが表紙の
アグネス・チャンさんの優しい笑顔と上
品なピンク色、美しいバラの花にまず
心がいやされました。「うわ〜素敵！可愛
い！」と思うこと、感じるものが、私の
健康法の1つです！
熊谷市 野中泰子(52)

●「うわ〜素敵！可愛い！」
と思うことが健康法
初めて「けんこうと平和」を拝読しまし
た。師走の慌ただしい時でしたが表紙の
アグネス・チャンさんの優しい笑顔と上
品なピンク色、美しいバラの花にまず
心がいやされました。「うわ〜素敵！可愛
い！」と思うこと、感じるものが、私の
健康法の1つです！
戸田市 仲秋純花(14)

●旬彩クッキングはすぐに作れるのが魅力
母がもらってきた「けんこうと平和」の旬
彩クッキングに目がとまりました！母も
毎回楽しみにしているようですが、簡単
なアレンジ料理なのですぐ作れるので参
考になります。
秩父市 根岸千恵(25)

●写真があつて良かったです
埼玉のおすすめ温泉は写真付き、紹介文
も面白かったです。
戸田市 仲秋純花(14)

ふれあい掲示板 どなたでも参加できます！



書道サークル (さいたま市)

生協歯科の組合員ルームで、毎月2回、先生を迎えて「書道」の練習を
しています。練習は楷書から始まり、行書、仮名と進みますが、希望者
には、隷書、草書なども丁寧に指導をしてくださり、和気あいあいと練
習に励んでいます。歯科の待合室には展示コーナーがあり、毎月第4火
曜日に作品の展示替えをします。年に2、3回は、外部の展示会にも出品
しています。また、先生を交え、日頃の感謝と親睦の新年会も恒例となっ
ています。書道に興味のある方の参加をお待ちしています♪

大牧支部主催／「書道サークル」
[日時]基本的に毎月第2、第4火曜日 9:30~12:00
[場所]生協歯科組合員ルーム(さいたま市緑区東浦和6-16-1)
[参加費]500円(講師料など)
[連絡先]生協歯科 組織担当・小谷野(080-6500-7042)



大きな声で歌いましょう (杉戸町)

毎月第2水曜日の午後、歌うことが大好きな人たちが集まって、伴
奏なしのアカペラで楽しく歌っています。体は誰もが持っている楽器
です。お腹の中から大きな声を出して歌うのは気持ち良く、ストレス
発散にもなっているようで、参加しているみんなは自然と笑顔になっ
ていきます。私たちと一緒に歌いませんか♪

杉戸支部主催／「大きな声で歌いましょう」
[日時]毎月第2水曜日 13:00~14:00
[場所]高野農村センター(北葛飾郡杉戸町大字大島402-1)
[参加費]無料
[連絡先]かすかべ生協診療所 組織担当・林(080-5060-0117)



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 川口市木曽呂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(1月末現在)

組合員数 23万8867人
1月の加入者数 752人
班数 3003班
出資金総額 62億1925万9千円
1人当たり平均出資金額 2万6036円
「けんこうと平和」配布者数 1万1308人
「けんこうと平和」配布部数 12万4526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

選挙のたびに問題になるのが1票の格差です。1票の格差とはどういうことなのか、なぜ問題になっているのかについて考えてみましょう。

埼玉県民の
1票は0.2票！

選挙区によって有権者数に違いがあり、1票の価値がかわることを1票の格差といいます。参議院の場合では、たとえば私たち埼玉県の1票は鳥取県と比較すると「0.2票」、つまり5倍の格差が生じているということです。

一人1票でなければ不公平！
半人前は嫌！



日本国憲法では基本的人権の尊重を第10条で定め、第15条で選挙は国民の権利であることを明記しています。当選した議員は国民全体の奉仕者でなければなりません。これは国民の代表者によって国や地方の政治が行われることを前提にした考え方です。国民の参加によって決められるのであれば、一人1票の問題は発生しませんが、代表制だからこそその問題があります。0.5票では半人前扱いです。これは人権侵害だとして、訴訟が起こり最高裁でも「2倍以上の格差は違憲」という

「1票の格差」って何？

民意を反映するには

判断がだされています。先に行われた総選挙は「小選挙区制」で行われましたが、この場合も宮城5区と比較すると、例えば川口市がある埼玉2区は「0.5票」で約2倍の差が生じていました。

0増5減でも格差がある

最高裁の判決を受けて、選挙制度の是正を国会に求めています。是正の方針は0増5減(福井、山梨、徳島、高知、佐賀の衆議院の小選挙区の議員定数を3から2にし、全体で5減にする)でした。昨年12月の総選挙はこの方法で行われ、定数が480から475に減りました。2010年の国勢調査によれば0増5減で1票の格差は最大2倍未満に収まるとされていましたが、実際には2倍以上の選挙区がありました。現在、国会内外でこれを放置することなく早期に改革しようとの声が大きくなっています。

どうしたら意見が反映されるの？

国民の代表をどう選ぶかは制度の骨幹です。現在の衆院475議席では「人口約27万人に1議員」になります。イギリスやドイツは10万人に1議席の水準。私たちの声で、一人1票が正しく反映する選挙を実現しましょう。



格差をそのままにするのは憲法違反だ！

ふないお金で
ハッピー
ライフ

ファイナンシャルプランナー／丸山晴美

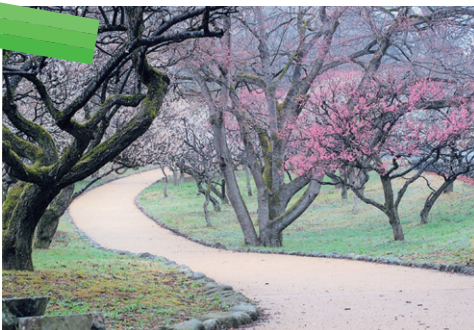
相続税の変更を
正しく知って活用を

今年の1月1日から相続税の基礎控除額が変わり、「5000万円＋(1000万円×法定相続人の数)」から「3000万円＋(600万円×法定相続人の数)」となりました。これは相続人が妻と子ども2人の場合、改正前は8000万円の基礎控除だったのが、改正後は4800万円となります。基礎控除とは、この金額までは相続税がかからないという上限のことです。

4割減となった基礎控除ですが、配偶者には「配偶者の税額の軽減(相続税の配偶者控除)」があり、1億6000万円もしくは配偶者の法定相続分相当額のいずれか多い金額までは配偶者に相続税は課せられません(要手続き)。

また、生前贈与と生命保険も活用できます。生前贈与とは、被相続人が生きているうちに財産を贈与する

ことです。1月1日から12月31日までの1年間で110万円までの贈与なら非課税となります。また、祖母から孫への教育資金が1500万円まで非課税で贈与できる「教育資金の一括贈与の非課税措置」があります。生命保険金には「500万円×法定相続人の数」という非課税限度額が設けられています。仮に夫が亡くなった場合、相続人が妻と子ども2人であれば、500万円×3人＝1500万円までの保険金は非課税で受け取ることができ、納税資金としても使えます。他にも対策はありますので、役所などの担当窓口にご相談しましょう。



秩父の梅の名所として人気の梅園



ミュズの泉



長〜いすべり台

中旬から下旬にかけて見頃をむかえます。自転車の貸し出しもあるので、広い園内をまわるのに便利です。

取材／今井定子(広報委員)

秩父ミュージックパーク ●管理事務所: 秩父郡小鹿野町長留2518 ☎0494-25-1315 ●交通「循環バス・ぐるりん号」利用: 秩父鉄道秩父駅より乗車約15分、西武鉄道西武秩父駅より乗車約20分、自動車: 関越自動車道花園インターチェンジから国道140号を秩父方面へ約34km、約50分、飯能から国道299号を秩父方面へ約40km、約60分

だいすき埼玉
広報委員
レポート

多彩な施設が自然と融合。
四季折々に楽しめます

秩父ミュージックパーク

自然豊かな環境に恵まれた、秩父市街地の高台に広大な敷地を持つ秩父ミュージックパーク。スポーツの森、音楽の森、文化の森の3つのゾーンに分けて約3kmのスカイロードに沿って「人と緑」が調和するように配置、整備された多彩な施設が充実した公園です。スポーツの森にはテニスコート(52面)、プール(夏期)、F1リゾート秩父、フォレストアドベンチャー秩父などがあります。フォレストアドベンチャー秩父では専用の安全器具を装着し、森の木から木へケーブルやはしごを使って空中移動できます。鳥や猿と同じ目線で日常では味わえない冒険を体験できます。

音楽の森には、野外ステージ、音楽堂、ミュズの泉などがあり、憩いの場所にもなっています。文化の森には旅立ちの丘、長〜いすべり台などの遊具があり、子どもたちの人気を集めています。旅立ちの丘は全国の小・中学校の卒業ソングとして歌われている『旅立ちの日に』の発祥の地にちなんで作られ、市内を一望できる展望台にもなっています。

また園内では、四季折々の花木を楽しめます。3月に入ると梅林では15種類、約600本の梅の花がほころび始め、

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

調理時間
約30分

エネルギー
約368kcal

塩分
約0.8g

油で揚げないキャベツメンチ

●材料(1人分)

合い挽き肉..... 80g
キャベツ..... 2枚(約80g)
玉ねぎ..... 1/4個(約35g)
木綿豆腐..... 1/8丁
小麦粉..... 大さじ2/3
卵..... 1/2個
塩..... 小さじ1/8
こしょう..... 適宜
パン粉..... 1/2カップ

●作り方

- ①キャベツと玉ねぎはみじん切りにし、600wの電子レンジで約1分加熱する。粗熱が取れたら水気を切る
- ②パン粉の半分量をフライパンできつね色になるまでから煎りする
- ③合い挽き肉と木綿豆腐、塩、こしょうを加え、粘り気が出るまで混ぜ合わせ、①と残りのパン粉を加えてよく混ぜ合わせる
- ④③を2等分にして小判型に成形する
- ⑤④を小麦粉、溶き卵、②のパン粉の順につける
- ⑥オーブンを200度に予熱し、約25分焼く
- ⑦トマトとレタス(分量外)を添え、好みでソース(分量外)をかける



野菜の食感を楽しむなら
キャベツや玉ねぎは
千切りや薄切りでもOK!

今月の食材

キャベツ



●食材豆ちしき

日本に入ってきたのは江戸末期。明治の末頃に和製洋食ともいわれるトンカツによって急速に普及。疲労回復に効果的なビタミンC、腸内環境を改善する食物繊維が豊富です。

旬彩クッキング

調理時間
約25分

エネルギー
約344kcal

塩分
約2.1g

●材料(1人分)

鶏もも肉..... 60g
キャベツ..... 2枚(約80g)
玉ねぎ..... 1/4個(約35g)
しめじ..... 1/4パック(約15g)
にんにく..... 1/2かけ
オリーブ油..... 大さじ1
カットトマト缶..... 100g
コンソメ(固形)..... 1/2個
塩..... 小さじ1/8
酒..... 小さじ1
こしょう..... 適宜
水..... 50cc

●作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょう、酒を振りかける
- ②キャベツは2cm角、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。にんにくはみじん切りにする
- ③鍋にオリーブ油をひき、にんにくを炒め色づいたら、鶏肉を皮の方から焼く
- ④鶏肉の表面が少し白くなったら、②の野菜を加えて炒める
- ⑤野菜に火が通ったら、カットトマトと水、コンソメを加えて約5分煮る
- ⑥塩、こしょうで味をととのえ、好みでバジル(分量外)を飾る

鶏肉とキャベツのトマト煮

鶏もも肉に薄力粉を
少しまぶすと
うまみとじ込め
トマトソースともなじみます



企画／食養部会 担当／老人保健施設みぬま・松永順子(管理栄養士) 調理／もりたとしこ

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：さいたま市南区 堀部晴枝

1	2		3		4	
A						
5			6	7		8
		10				
9						
		11			12	
		13		14		
15			16		17	
		18				
D		C				
答え	A	B	C	D	E	

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赤・白・緑の3色を重ねてひな壇に飾る
- ②僧が着る服。〇〇〇〇がえ、天ぶらの〇〇〇
- ③地球の赤道以北
- ④蚊を防ぐために吊る
- ⑤天ぶらやホットケーキを作る白い〇〇
- ⑥心が張りつめて体がかたくなること
- ⑦商店の入り口などに営業を示すため掲げられる
- ⑧おやつ
- ⑨ものが理になっっていること
- ⑩春と秋の間
- ⑪幼児語でさかなのこと

2月号の答え															
1	デ	ン	ワ	5	テ	ン	シ								
ノ			ケ	ヤ	キ		ン								
7	ミ	サ		マ		チ	カ								
9		キ	タ	ノ	ウ	ミ									
11	カ	ン		ボ		ツ	ジ								
13				リ		シ									
15	ル														
17		タ	ン	ス		ジ	メ	ン							

答えは「デンシカルテ」でした。

ヨコのカギ

- ①海外旅行は〇〇〇〇に乗って……
- ⑤雪のような色
- ⑥大阪、明石のB級グルメ
- ⑨3月3日に飾る
- ⑪阿波踊りのグループのこと
- ⑫さされると痛い
- ⑬ブルトップになって使わなくなったもの
- ⑮20世紀や長十郎もある
- ⑯すぐれていること。〇〇〇〇生
- ⑰英語で山の略語

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 川口市木曽呂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:3月末日消印有効

※パズルの応募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。

医療生協の配置薬

虹の薬箱

今月のおススメ

ミクロ粒子が患部に直接作用

サッチール点鼻薬(30ml)

本体価格1,300円(税込価格1,404円)

新マイゼロン鼻炎錠(24錠)

本体価格1,000円(税込価格1,080円)

お詫びと訂正

2月号掲載の「シトラミンC顆粒タイプ(1袋3g・60袋入)」の販売価格に誤りがありました。お詫びし、訂正いたします。

(正)本体価格3,400円(税込価格3,672円)

(誤)本体価格 800円(税込価格 864円)

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

鼻の薬箱

シュッと一噴!

鼻スッキリ

サッチール点鼻薬

鼻づまり

鼻みず

くしゃみ

アレルギー性鼻炎に

新マイゼロン鼻炎錠(24錠)

5才からのめるホワイト錠

へいわノート

戦争を語り継ぐ044

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています

終戦後、家族が相次いで亡くなっていききました

所沢市 福田敏子さん(79)

私は1935年(昭和10年)生まれで、終戦の年には国民学校の4年生でした。1945年(昭和20年)8月2日の未明に、私たちの町・富山市が空襲を受け、市街地のほとんどが一夜にして焦土と化したのです。

夜半のけたたましいサイレンに飛び起きて、避難を始めました。家族は両親と祖母、弟と私。そして初産を控えて呉市から里帰り中の姉の6人です。兄は大学生でしたが、金沢の連隊に入営中でした。私たちは両親の適切な判断で行動し、全員命だけは助かりました。この夜、富



1943年3月26日に撮影した兄弟、姉妹との記念写真(左端が福田さん)

山市全体で1700人あまりの死者が出たのです。B29170機の編隊と、投下される焼夷弾の光景は、今でも忘れられません。

同じ市内にいた母方の祖父は病床にあつて行動がままならず、この夜に焼死しました。臥せっていた場所から80センチほどずれて亡くなっていったということです。

一切を無くした私たち家族は、わずかな伝手を頼って間借り生活に入りました。あまりにも狭いので祖母は自分の実家へ身を寄せました。しかし病気が知らずであつた祖母が半年後に亡くなりました。姉は秋に出産しましたが、子どもは20日ほどで死亡しました。翌年には母方の祖母が、その翌年の1947年(昭和22年)には私の母が48歳で亡くなりました。母を追うようにして姉も逝きました。身内の相次ぐ死は、異常な生活環境がもたらした結果だつたと思います。私たちのその後の生活は実に悲惨なものでした。

終戦から70年、書きたいことはたくさんあります。特に戦争を知らない政治家のみなさん、戦争の残酷さをよくよく理解されて、二度と戦争を起こさない日本を守り続けてください。

原発ゼロ

に向けて

福島レポート

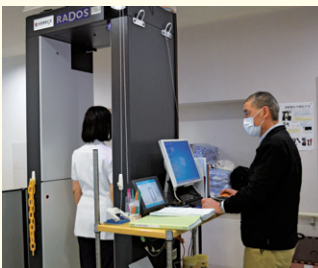
福島第一原発事故直後から、現地によりそい活動続ける郡山医療生協から見た福島の実状を紹介していきます。

核害の不安軽減のために

郡山医療生活協同組合 食品放射線測定担当 岡本鉄蔵

何が起こっているのかを知らされない中で

郡山医療生協では、福島第一原発の事故から1年4カ月後の2012年7月ごろから、食品測定器による食品・土壌などの放射線測定を遅ればせながら始めました。福島県内で暮らし続ける人たちの健康面の不安や心配を少しでも軽減するためでした。私も食品放射線測定担当として参加しました。原発事故で一体何が起きているのかを



FTFによる検査

■食品分類別測定件数

	2013年												2014年												合計
	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	
食べ物	6	4	3	0	1	0	1	0	4	0	3	0	22	0	2	144	4	49							
米類	2	3	7	14	24	32	16	15	12	12	5	2	144	4	4	49									
野菜類	0	0	0	0	6	14	2	2	5	12	4	4	49												
果物類	0	0	2	1	0	1	0	0	1	0	0	0	5												
きのこ類	1	0	5	28	5	3	0	2	2	0	0	0	46												
山菜	3	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	6												
加工食品	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1												
肉類	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	6												
その他	0	0	0	1	3	1	0	0	1	0	0	0	1												
豆類													2												
除菌検査													1												
除菌検査													2												
土壌	4	9	0	6	0	1	0	0	3	2	0	0	25												
農薬用	0	0	0	4	3	0	0	0	0	0	0	0	7												
庭土	0	0	0	0	4	8	0	0	0	0	0	0	12												
その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2												
草木	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2												
水道水	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	3												
井戸水	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5												
湧き水	0	0	0	0	0	1	1	0	3	0	0	0	5												
湧き水	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	7	1	11												
その他	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	7	11												
合計	16	18	17	56	47	61	22	19	34	32	27	12	361												

※cpsは放射性物質の単位で、1秒間に測定された放射線の数。FTFメーカーの説明と郡山医療生協の実験から、110cpsを判定基準とした。それ以上検出された場合は内部被ばくを疑う。

2013年1月〜12月の利用者数1129人中、総合判定で0cpsは全体の87%で100cpsを超えたのは4%でした。こうした「核害の街」に私たちは今も暮らし続けています。これからも現状を知り、不安解消をはかるために、放射線測定を続ける必要があると思っています。

FTFによる放射線検査

- ▽71歳女性／農作業の上着を着たままのときは129cps。上着を脱いで0cps
- ▽39歳女性／朝、野焼きをし、煙に当たったのは長い時間ではなかったが25cps。病衣に着替えたら0cps
- ▽62歳女性／長い時間庭の草むしりをした後の数値が60cps。翌日再度測定では0cps
- ▽64歳女性／花屋で剪定作業をした後204cpsの数値。上着を脱いで126cpsになり、病衣に着替えての数値は0cps
- ▽75歳男性／山菜や猪肉が好きで食べており309cpsの数値。上着を脱いで再度測定で230cps。体内に放射線物質がある可能性がある

検査の事例ををご紹介します。

▽線を検出できるFTF(ファースト・トラック・ファイバー)を、郡山医療生協の組合員の健康診断に利用し始めました。FTFは全日本民医連と全国の支援により導入したものです。

「ココロン」ファン大集合!

ココロン家族人形



秩父生協病院の外来窓口では、ココロンのちょっとちっちゃなお父さんと弟、お母さんの家族人形が患者さんを迎えています。早く良くなるようにとの願いを込めて、患者さんの家族が作ったそうです。

「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)

編集感

事故から4年たつが福島第一原発の廃炉の道は遠く放射能の不安はなくなる。子どもたちの健康が心配だ。テロの脅威を口実に憲法9条を変えようとする現政権はどこへ向かっているのか。不安のない睡眠で朝を迎えたいものだが。(原)