



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

2016
1
JANUARY
No.286
(毎月1回1日発行)

基本理念

私たちのところ

人が人として大切にされる社会をめざし
保健・医療・介護の事業と運動とおして
様々な人々と手をつなぎあい
平和とくらしを守り
健康で笑顔あるまちをつくります

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



オリジナルはにわを作ってみました!

はにわづくり体験

(行田市はにわの館)

何をしようかといろいろと考えて、縁起物のカメと健康な年になるようココロン型のはにわに決定。粘土をこねるのは何年ぶりでしょう。最初の不安な気持ちは吹き飛んで、あっという間に1時間が過ぎました。完成は1カ月後。でき上がりが楽しみです。

取材:岡村カツエ、中里あや子

だんだん形になっていくのは楽しい!



道具を貸してもらるので気軽に体験できます



久しぶりの土の感触が心地よかったです!

行田市はにわの館

行田市埼玉5239-2 ☎048-559-4599 ※詳細はお問い合わせください。

万が一に備え 災害時の対処法を学習!

防災体験

(さいたま市防災センター防災展示ホール)

消火器を使った消火や119番通報、揺れ方の異なる震度7の地震や煙のなかを避難する体験をしました。消火と煙の体験で、消火に成功したのは3人のうち1人だけ。煙のなかを3人で避難した様子は25点(50点以上がなんとか助かるための目安)と判定されました。厳しい結果に終わり、認識の甘さを実感しました。

取材:大石敏和、田中金治、千田麗

日本は自然災害がいっぱい。日ごろから注意して生活をしなければ



煙が充満した部屋からは低い姿勢で素早く避難!



過去の大地震の揺れを体験

立っていられない!

さいたま市防災センター防災展示ホール

さいたま市大宮区天沼町1-893 ☎048-648-6511 ※詳細はお問い合わせください。



拡大企画!

2016年、新しい年が始まりました。身近で楽しめる埼玉の体験スポットを紹介します。
あなたもチャレンジしてみませんか!

伝統の小川和紙の手すきに挑戦!

紙すき体験

(埼玉伝統工芸会館)



伝統の和紙づくりに少し緊張しました

伝

統の小川和紙の手すき体験をしました。和紙工房ではハガキ・しおり・色紙などから選べます。職人さんの指導で紙の材料を溶かしてある水槽のなかで、すき枠に均等に広げていきます。前後左右にゆすって平らに乗ったら、職人さ

んがすき枠から外して乾燥させてくれます。完成品は郵送もしてくれます。小川和紙のなかでも、楮だけを原料に作った「細川紙」の手すきの技術が2014年ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

取材:太田セ津子、高橋照子



やさしく慎重に!

埼玉伝統工芸会館

比企郡小川町大字小川1220 ☎0493-72-1220 ※詳細はお問い合わせください。

ぬくもりが伝わってきます



ハガキができました!

焼きたての香ばしさがたまらない!

草加せんべい手焼き体験

(山香煎餅本舗 草加せんべいの庭)

広い庭で伝統の草加せんべいの手焼き体験が、予約なしでもできます。草加せんべいはうるち米100%の生地を使用。餃子の皮のような白いせんべい生地をガス網テーブルにのせ「1、2、3!」で裏返して

手焼きせんべいは返すタイミングが重要

草加せんべいは硬さが特徴!!



は焼き、押し瓦で軽く押さえてから、焼き色をつけます。最後に手づくりの醤油たれをつけてでき上がり。1枚目、2枚目と焼き方を工夫していると、もう気分は煎餅職人!江戸時代に草加宿で売られるようになって今の形になったとか。お醤油は幕末のころから使われるようになったそうです。体験時間は15分くらいです。

取材:井上悦子、瀧島弘子、野口陽子、渡部みゆき

山香煎餅本舗 草加せんべいの庭

草加市金明町790-2 ☎048-942-1000 ※詳細はお問い合わせください。

スマホは
こちら
から





整形外科？それとも……

その腰の痛み、どこから！？

腰の痛みの85%は原因不明

体の自覚症状で腰の痛みは、男性では1番目に多く、女性は2番目に多いという結果があります(厚生労働省国民生活基礎調査平成25年版)。

腰の痛みというとき骨や筋肉、関節などに問題があると考え、整形外科を受診する人が多いと思います。しかし、その原因はいろいろあり、なかには内臓の病気が原因となるものもあります。整形外科的な痛みは、動くことで痛みが悪化します。内臓の病気による痛みは、安静時にも痛みがあり、動いたから痛みが悪化する

るというものではありません。

腰痛の原因が特定できるのは15%で、85%は痛みの原因はわかりません。腰の痛みの約80%は3日から1週間、長くても3カ月以内で徐々に痛みが消えていくもので、特に心配する必要はありません。注意しなければいけない腰の痛みは「1カ月以上続く」「年齢が50歳以上である」「安静時にも痛みがある」などです。そのほかに「体重の減少」「食欲の低下」「熱があるか」など、体調の変化にも注意しましょう。

内臓からのシグナルを見逃さない

お腹のなかには胃や肝臓、大腸などの臓器が入った腹腔があり、腹膜で覆われています。腹膜の後ろの後腹膜には十二指腸や膵臓、腎臓があります。病気によって後腹膜の臓器が肥大すると腰やお腹が圧迫されたり、病巣が腰の近くまで広がったりすることで、腰の痛みが起こることがあります。腰痛全体で内臓の病気が原因の場合は1%もありますが、がんなど命にかかわる病気もあります。原因がわからない腰の痛みが1カ月以上続く場合には内科などを受診し、早期発見・早期治療につなげましょう。

内臓疾患などが原因となる腰痛では以下のような病気があります。

■泌尿器の病気

腰の痛みが一番起こりやすい内臓の病気は、腎臓をはじめとする泌尿器で、尿路結石、急性腎盂炎、前立腺炎などがあります。特に尿路結石の場合は痛みが腰や背中からはじまり、吐き気を伴うことがあります(3面参照)。

■消化器の病気

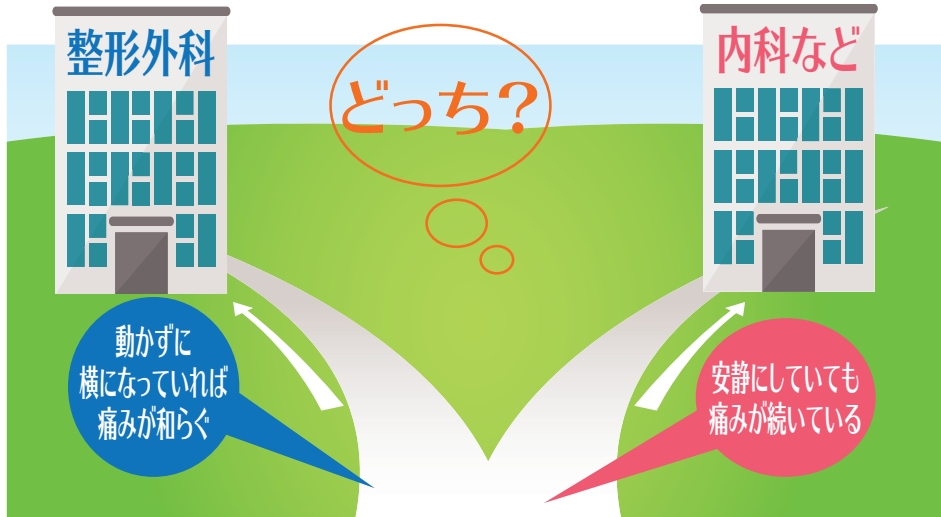
腰の痛みとともに、胃の痛みや胸やけなどを感じたら、十二指腸潰瘍や胃潰瘍、がんなどが考えられます。

■婦人科の病気

月経による腰の痛みは一時的なものです。痛みが続く場合は骨盤内炎症性疾患や子宮内膜症など下腹部の炎症によって腰痛を起こしていることがあります。腰の痛みと同時に不正出血することもあります。

■血管の病気

腹部の大動脈に瘤ができる大動脈瘤、大動脈解離などは腰の痛みのほかに背中やお腹の痛みも伴います。



●腰の痛みがサインとなる病気の一例

つい かん ばん
椎間板ヘルニア?

い かい よう
胃潰瘍?

げつ けい こん なんしやう
月経困難症?

たい じやう ほう しん
帯状疱疹?

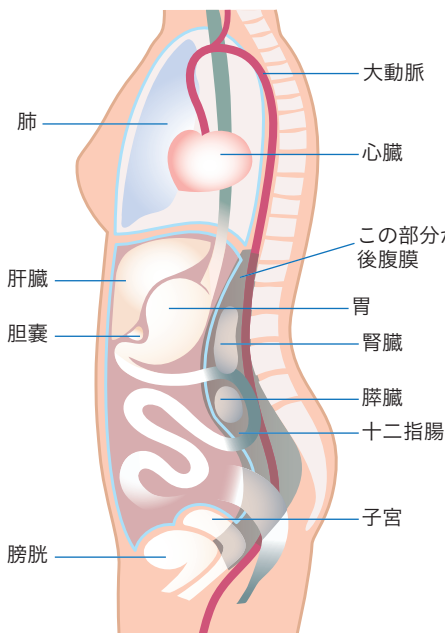
だい どう みやくりゆう
大動脈瘤?

にやう る けつ せき
尿路結石?

たん のう えん
胆嚢炎?

じゆう に し ちやうかい よう
十二指腸潰瘍?

背中、腰と内臓の位置関係



イラスト参考資料:「日経ヘルス」「病気がわかる事典」



監修:
埼玉協同病院
総合内科医師
やまだ あゆ み
山田歩美

■帯状疱疹
腰の痛みのほかに神経痛のようなぴりぴりとした痛みや虫さされのような発疹ができている場合は、帯状疱疹の可能性があります。

腰の痛みで受診するときは、①どういうときに起こるのか②安静にしても痛みがあるのか③痛みの強さの程度④痛みが続く長さ⑤痛みのほかに伴う症状⑥職業歴などが診断をする上で重要な情報となりますので、正確に伝えることが大切です。

みんなの
診察室

尿路結石

ようろけっせき



【監修】
埼玉協同病院
泌尿器科医師
よし い たかし
吉井 隆

Q どんな病気？

A 尿の通り道となる尿路に石ができる病気です。そのなかでも腎臓と尿管にできる結石が約90%です。結石のサイズは1〜2mmのものから野球ボールくらいのものまでさまざまです。男性は40代に多く7人に1人、女性には50代で15人に1人が1度は尿路結石にかかるという報告があります。

Q 主な原因は？

A 尿路結石ができる理由にはつきりとわかっていませんが、ホルモンや代謝異常、偏食などによって尿中に結石となる成分（カルシウム、シュウ酸、尿酸など）が多量に排出され、溶けずに固まり結石になると考えられています。

男性に多い理由は、結石化を防ぐといわれる血液中のクエン酸濃度が低いことがあげられています。また女性は更年期後にクエン酸の濃度が低くなるため、50代以降に多くみられます。

Q 自覚症状は？

A 腰や背中などの激しい痛みと血尿です。痛みは2〜3時間続くことが多く、痛みの強弱に波があるのが特徴です。痛みが出やすい時間帯は寝ているときに、水分補給をしないために尿の濃度が濃くなるからです。結石があっても小さなものだと自覚症状がない場合もあり、気づかずに大きくなってしまいうこともあります。年に1回、健康診断のときにエコー検査を受けることをおすすめします。

Q 治療法は？

A 5mmに満たない小さな結石は1日2〜3ℓの水分補給で尿の量を増やし、適度な運動と食事療法などの指導を受け自然に排石するのを待ちます。結石の種類によっては、石が体外に出やすいように内服薬を使用することもあります。自然に体外に出るのが難しい10mm以上の大きな結石の場合は、電磁波の振動による体外衝撃波結石破砕術や内視鏡での外科的治療を行います。どちらも体内で結石を碎き、そのあとは石が出ていくのを待ちます。

Q 日常生活での
予防方法は？

A 尿路結石は再発率が高いため、再発予防の対策法を医師に指導してもらうことが大切です。

第1は水分補給。体内の水分が不足すると尿が濃くなり、結石ができやすくなります。1日2ℓを目安に水や麦茶、ほうじ茶などで水分を補給してください。清涼飲料水やシュウ酸の多い緑茶、アルコール類は結石を引き起こしやすいので控えましょう。

第2は適度な運動。運動不足は骨のカルシウムが尿に溶け出し、結石ができやすくなります。また、運動は尿管の動きを活発にして尿を排出しやすくし、結石の予防につながります。

第3は食生活。肉類を食べ過ぎると結石の原因となるシュウ酸や尿酸などが増えます。シュウ酸が多く含まれるほうれん草や大豆製品、ナッツ類、チョコレートなどの取り過ぎに気をつけましょう。エビやタラコなどプリン体の多い食材も尿酸値を上げるので、結石ができやすくなります。

利尿作用の高いカリウムを含んだ緑黄色野菜、牛乳や小魚などを食べ、バランスのよい食事を心がけましょう。

今日から始める

簡単エクササイズ

ふくらはぎを鍛える



両足同時に
行います

手で椅子の背もたれを持ちます。1、2、3、4とゆっくり数えながらかかとを上げてつま先立ちします。5、6、7、8とゆっくり数えながらかかとを元の位置に戻します。この動きを10回行います。

下腿の運動

ふくらはぎや足首にかけての下腿の筋肉を鍛えて、転倒予防をしましょう。呼吸を止めず、ゆっくりと数を数えながら行いましょう。

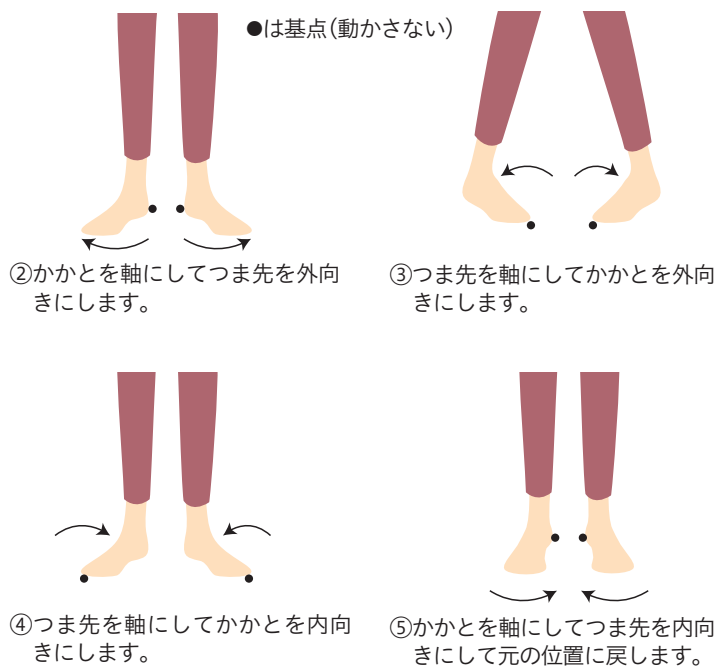
回数は目安です。
やりすぎないように注意しましょう。
痛みがある場合は、受診しましょう。

足首を鍛える



①腰に手をあてて両足を肩幅に開きます。

②から⑤の動きを10回行います。



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



暮らしの知恵袋

暮らしの作法「一人前」

成人式発祥の地は 蔵市

年賀状に「初春」など「春」の文字が使われるのは、旧暦でお正月を迎えていたときの名残です。かつての元旦は、現在の2月、立春のころ。厳しい寒さが峠を越し、待ちわびた春の兆しを感じられるこの時期に、万物の生命が勢いを取り戻す喜びとともに新年をお祝いしたようです。植物の芽が始めることから「芽出度い」という言葉が生まれましたという説もあります。昔は数え年でしたので、お正月は誰もが1つ年をとるときでもありました。

年を重ねていく上で境目となる時期はいくつもあります。特に子どもから大人になるときは、今も昔も重要な節目とされてきました。1月の第2月曜日は成人の日。現在の成人式は終戦直後、虚脱状態にあった青年たちを励まそうと現在の蔵市で行われた成年式が直接のはじまりになっています。

もともと日本には古くから成人を祝う儀式がありました。奈良時代以降、貴族の子息は成人の証である冠を初めてつける元服、「加冠の儀」によって大人の仲間入りをします。だいたい男子は15歳前後で「元服」、女子は13歳前後の「髪上げ」などの儀式で成人としての第一歩を踏み出しました。冠婚葬祭の「冠」はこの加冠の儀に由来するといわれています。

大人の自覚が一人前の基準

時代により、地域により、儀式のかたちはさまざまでしたが、一人前として認めてもらうために満たさなければならぬ基準は年齢だけではないと考えられます。仕事、地域の助け合い、家…それぞれの場で働き手として周囲の人たちを支える力があるか、大人としての自覚がそなわっているかどうかにも重視されていました。

辻川牧子 和楽舎代表

鎌倉時代の辞書『名語記』には、「成人の後は恥を知る」と書かれているそうです。恥を知る者として大人を捉えた場合、自らを律し、良心に恥じない行いをすることが一人前の作法となるのかもしれない。難しい理屈はわからなくても、お天道様や、産み育ててくれた父母に恥ずかしくない生き方をしようと多くの大人たちが日々心がけてきたように思います。

いつの世も、人は悩み、それぞれに辛さを抱えながら暮らしています。その辛さを何とかしのぎつつ、他の人思いやり、次の世代を応援する。さらに、わずかでも前を向いて生きていこうとすることができたなら、その人は素晴らしい一人前の大人といえるのではないのでしょうか。



安心介護のために

知っておこう

自立した生活をサポートする「訪問リハビリ」

「訪問リハビリ」は、住み慣れた地域・家庭で、可能な限り、自立した生活が送れるように支援するサービスです。

専門のリハビリ職員（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）が自宅を訪問し、利用者の状態、生活環境、要望等を踏まえ、運動指導や生活動作指導、福祉用具の選定などを行います。自分でできることが増えるように不安な動作と一緒に練習し、より自立した生活、社会参加を支援しています。

通院や通所サービスの利用が困難な方が対象とされています。通所サービスを利用されていても、実際の生活の場でのリハビリが有効である場合は自宅周辺の外出、戸締まり、靴の着脱、外出準備などの練習をして、自立支援に向けた訪問リハビリの利用も可能です。

医療生協さいたまでは、地域での訪問リハビリの要望に応えられるよう、専門職員の配置を増やしています。

川口診療所 理学療法士 須崎和代

よりそう 介護

さまざまな制度を利用し 在宅介護を明るくしています

夫は脳出血で倒れて手術しました。2つの病院を入退院し、3つ目の病院にリハビリ目的で転院。動作はほぼ全介助ですが、車いすで1時間程度座っていられ、食事

も自力で食べられるようになりました。家に帰りたいという夫の希望を叶えるため、おむつ交換や移動の介護の指導を受けました。2013年11月の退院に向けての外泊練習。在宅復帰に向けて、介護保険サービスの調整をもら

い、福祉用具、訪問入浴、訪問介護、シヨートステイ、レスパイト入院を利用しながらの在宅生活が始まりました。

当初、夫はシヨートステイとレスパイト入院の区別をするのがむずかしく、その前後の在宅生活も落ち着かない様子がみられたためシヨートステイは中止。一方のレスパイト入院は継続し、現在は在宅1〜2カ月、レスパイト入院2週間のサイクルです。在宅時は、訪問介護で1日3回、ヘルパーさ

介護の現場からひと言

在宅での生活という、ご主人の希望を実現できてよかったですね。奥様が献身的に介護されている様子が伝わってきます。これから無理せず、幸せな生活が送れるよう、精一杯支援させていただきます。あたたかい言葉、本当にありがとうございます。

医療生協ケアステーションうらしん 所長 佐藤史子

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。



理事長新春メッセージ

2016年あけましておめでとうございます

～安心して暮らし続けられるまちづくり、新しい未来を築いていきましょう～

昨年は、医療生協さいたまの事業活動や組合員活動において、多大なご支援、ご協力をいただき誠にありがとうございました。脳いきいき教室や健康ひろば、安心ルーム、くらしサポーター、健康まつりなど組合員による県内各地域での健康づくりと支えあいの活動がさらに大きく広がった一年であったと思います。

昨年2月の臨時総代会にて2025年までの「10年構想」を決定し、「つなぐ安心、明日もいきいき」をメインテーマに新たな取り組みを開始いたしました。医療・介護・福祉など社会保障制度が大きく後退させられている中で、「安心して暮らし続けられるまちづくり」という医療生協らしい活動をさらに発展させていきたいと考えております。医療、介護、健康づくり、生活の支えあい、といった活動に対して今後も大きなご支援をいただけるようお願い申し上げます。

また、昨年は日本の民主主義と平和憲法の理念が大きく揺らいだ一年でもありました。一昨年には集団的自衛権の行使容認という閣議決定が行われましたが、昨年は更に国民の多くが反対しているにもかかわらず、憲法違反の「戦争法案」が非民主的な国会運営により成立させられてしまいました。医療生協さいたまは、一貫して戦争法案に反対し、平和憲法をまもる運動を展開してきました。平和があつてこそ、安心して暮らせるまちづくりも可能となります。今年は組合員・職員と一緒に民主主義と平和憲法を取り戻す一年にしたいと考えています。

昨年4月に理事長に就任いたしました。理事長としての経験は浅いですが、30年以上にわたる医療生協での医療活動の経験を生かしながら今年も頑張りたいと考えております。皆様方の温かいご支援をいただければ幸いです。

最後に、この一年が皆様方にとって実り多い一年となることを心より祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

医療生協さいたま生活協同組合

理事長 雪田慎二

ココロPOST

みんなの声

「今年こそ〇〇!」。みなさまの新年の決意をご紹介します。

掲載された方には、「ココロクリアファイル」をプレゼント!

楽器の練習

「今年こそ楽器を演奏できるようにしたい」と。とりたてて趣味がないので、今年は楽器を何かひとつ自由に使えるようになって、生活のなかに楽しみの時間を作りたいと思います。

川口市
飛知和裕子(58)

ダイエット

体型・家計・家の中をすっきりスリムにしようと思います。

さいたま市浦和区
豊田明美(56)

平穏無事に

我が家は現役時代に新築して20年目。昨年は屋根瓦をはじめ、ベランダの雨漏りなど、思わぬリフォームの年でした。体にも変化が現れ、検査の連続。年を重ねるということは貯えが減るという事です。今年は何事もないことを望んでいます。

さいたま市見沼区
老田靖雄(73)

薬の世話に

血糖値、血圧下がれ!薬のお世話になれないよう、食事・運動・食べ過ぎ・飲み過ぎに注意!

川口市
宮崎美也子(64)

物ごとにとらわれない

「太陽をしてお月さまを心に」、物ごとにとらわれず前向きに、健康管理を実行の生活で心がけたいと思います。

久喜市
西山チエ子(85)

整理

書類や使用度が少ない品々の整理をした。なかなか時間がとれないというので手をつけていない。

所沢市
篠裕美(79)

運動を習慣化

ウォーキング30分、ラジオ体操を毎日の習慣としたい。高血圧やコレステロールの薬を飲み始めないように!!

さいたま市
佐藤和子(65)

さんぽ

仕事で歩いてはいませんが、続けて30分以上歩いていません。脂肪を燃やすには、30分以上歩いた方がよいのかな?新年からは歩くぞ!親を見ていて思うのは、年じゃない。足だ!

熊谷市
吉場久子(58)

正座とあぐら

また昔のように「あぐら」をかけるようになりたいです。捻挫と運動不足のせいで正座とあぐらができなくなりました。最近ホットヨガに行くようになり少しずつですが、座れるかもと思うようになってきたもので……。

狭山市
大越陽理(49)

●こんな「決意」もありました!●

不眠不休!
私物の整理
全員笑顔!
破れた網戸交換!
ルーティン減量
ウエストを細く
捨てる
絵のコンテストに入賞
マラソン
健康第一
筋力アップと腰痛克服

3月号投稿募集!

2016年3月で東日本大震災から5年。
3月号では「震災復興・原発ゼロ」の特集を予定しています。
皆さんの「震災・原発事故に思うこと」
(150字以内)を募集します。
2016年1月25日(月)までに下記へお送りください。

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、下記へ

文章(150字以内)、イラスト、写真、俳句、短歌、川柳など、ジャンルは問いません。

※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送り出す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(11月末現在)

組合員数 23万8,713人
11月の加入者数 1,095人
班数 2,966班
出資金総額 62億3,382万3千円
1人当たり平均出資金額 2万6,114円
「けんこうと平和」配布者数 1万1,050人
「けんこうと平和」配布部数 12万4,216部

■組合員の皆さまへお願い 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●

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	[飯能市双柳] ケアセンターはんのう ☎ 042-983-8622
	[所沢市宮本町] 介護付有料老人ホーム桂の樹 ☎ 04-2923-3695	[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

わかった！
ニュースの
キモン

新食品表示はどう変わったのか？

2015年4月から食品表示法が変わりました。
変更点や注意点、役立て方について一緒に考えてみましょう。

埼玉協同病院
食養科科長
よしだあきこ
吉田昭子

ナトリウム表示から食塩相当量に

食品の包装などに表示されている栄養成分の表示は、どのような栄養成分がどれくらい含まれているかを表す大切な情報源です。しかしこれまでは企業の自主判断に任されてきました。新しい食品表示法では、これまで「AS法（日本農林規格）、食品衛生法、健康増進法の3つの法律でそれぞれ定めていた表示ルールを1つにし、栄養成分の表示を義務化しました。特に注目すべき点は、これまでのナトリウム表示を「食塩相当量」に変更し、「原材料と添加物の区分」をはっきりさせ、「アレルギー表示」に7品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）の表記を義務付けし、わかりやすくなつたことです。

食品表示の適用外もある

外食の場合は食品表示の適用外です。また、スーパーの店内で作られ、店頭で売られるお弁当類も表示義務はなく省略が可能です。同じお弁当でもコンビニで販売されている場合は表示義務があります。

■主な変更例	
名称	洋菓子
原材料名	小麦粉、植物油、卵黄(卵を含む)、砂糖、生クリーム(乳成分を含む)、ごま、油脂加工品(大豆を含む)加工でん粉、香料
内容量	100g
賞味期限	欄外上部記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けてください
販売者	〇△〇△株式会社 埼玉県〇〇市〇〇1の2の3
製造所	〇△食品株式会社 埼玉県〇〇市123

特定加工食品の生クリームには(乳成分を含む)の表記が必要になり、これまで表示されていなかったアレルギーがすべてわかるようになりました。

添加物以外の原材料と添加物を明確に区分するために記号／や改行で区分するか、添加物名を別欄に区分

国の審査不要の「機能性表示食品」に気をつけて

新食品表示法で新たにスタートしたのが、ビタミンやミネラルを対象とした「機能性表示食品」制度。国の審査が必要な「トクホ（特定保健用食品）」

れるしう油やみそなどです。

トクホ（特定保健用食品）とは

製造品ごとに消費者庁長官の許可を受け、保健の効果を表示できる食品です。他の食品と違うのは、体の機能などに影響を与える成分を含み「血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つ

知ってほしい！

特定加工食品とは

原材料に何が使われているかが一般に知られているものが特定加工食品。たとえば卵が使われるマヨネーズや小麦が使われるパンやうどん、乳が使われる生クリーム、大豆が使わ

とは違い、販売する企業が安全性や有効性を論文などで示すだけで、国の審査を受けずに、具体的な健康効果を表示できます。届け出が受理されてから60日後には販売することが出来ます。問題は、これまで販売してきた企業の実績が、安全評価の基準となっていることです。そのなかにはトクホの認可を却下された商品や安全性に疑問のある商品が受理されることもあります。国の審査がなくハードルの低い「機能性表示食品」には注意が必要です。表示をよく読み、届出時に示された情報も読んで、理解する力をつけましょう。消費者庁のウェブサイトに出出情報がありますので、ぜひ定期的に確認してください。

食品表示が完全に変わるのは、2020年4月からです。それまでは商品によって新旧の表示が混在することになりますので、しっかりと確認して商品を選びましょう。

機能性表示食品は
国の審査が
必要ないの!?



ことを助け、お腹の調子を整えるのに役立つ」などの効果が科学的に証明されていることです。過剰摂取による害があることもありますので、使用する際には1日の目安量や摂取方法を必ず確認し、守ることが大切です。

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。

医療生協さいたま インフォメーション&ニュース

参加しませんか！

健康づくり活動研究交流集会を開催します

各地域で健康づくりの取り組みを交流します。
(内容は変更になる場合があります。)

■県北地域「健康づくり活動研究交流集会」

【日時】2016年1月18日(月)10:00~14:30

【会場】熊谷市立勤労会館(熊谷市石原1410-1)

【参加費】1,000円(昼食付)

【内容】講演、分科会「いきいき運営委員会」「脳いきいき班会」「健康づくり体験」など

【申し込み先】高橋(行田協立診療所) ☎048-556-6755

【申し込み締め切り】1月9日(土)

■県中地域「健康づくり活動研究交流集会」

【日時】2016年1月25日(月) 13:00~15:30 (入場無料)

【会場】与野本町コミュニティセンター大ホール(さいたま市中央区本町東3-5-43)

【内容】学習「医療生協ならではの健康づくり」・笑いヨガ・分科会「セラバンド」「ウォーキング」「健康体操」など

【申し込み先】吉岡(浦和民主診療所) ☎048-832-6156

■県西地域「健康づくり活動研究交流集会」

【日時】2016年1月28日(木) 14:00~16:00 (入場無料)

【会場】ウェスタ川越(川越市新宿町1-17-17)

【内容】学習「温活」・支部、事業所の健康づくり活動報告など

【申し込み先】曾田(埼玉西協同病院) ☎04-2942-0323

【申し込み締め切り】1月25日(月)

■県南地域「健康づくり活動研究交流集会」

【日時】2016年2月29日(月) 13:30~16:30 (入場無料)

【会場】ふれあい会館(埼玉協同病院駐車場隣)

【内容】学習「口腔ケア」、支部の健康づくり活動報告など

【申し込み先】埼玉協同病院組合員活動課 ☎048-296-8180

【申し込み締め切り】1月12日(火)

どなたでも
参加できます



ニュースファイル

2015さよなら原発埼玉県民集会

12月4日(金)にさいたま市民会館おおみやで「2015さよなら原発埼玉県民集会」が開催され、全体で約900人が参加しました。参加者は福島からの報告や作家・落合恵子さんの講演「命の感受性…さよなら原発・さよなら戦争の時代へ」に聞き入っていました。



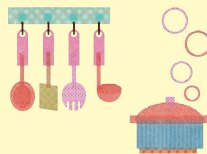
ピースフォーラム2015

12月12日(土)にふれあい会館で「ピースフォーラム2015」が開催されました。原水禁大会参加者の報告や、戦争法案反対の取り組みについてのパネルディスカッションなどが行われ、68人が参加しました。7万筆を目標とした「戦争法廃止2千万人統一署名」の取り組みをよりいっそうすすめることを確認する場となりました。堅十萌子さん(明日の自由を守る若手弁護士の会埼玉県代表)の「平和と憲法を守る」をテーマとした記念講演に、参加者は耳を傾けていました。



我が家の“元気レシピ”はこれ！ 随時募集中

元気を出したいとき、記念日などで必ずつくるなど、定番になっている料理を教えてください。エピソードと料理の写真またはイラスト、作り方を添えて、メールまたは郵送で、5面「投稿募集中！」の宛先までお送りください。「我が家の元気レシピ」のコーナーに掲載させていただきます。



声の新聞をご活用ください

声の新聞制作委員会は視覚障がいのある組合員さんに、毎月『けんこうと平和』の録音テープ(無料)を届けています。ぜひ、お気軽にお申し込みください。
【連絡先】医療生協さいたま広報室 ☎048-296-5612



医療・福祉・
介護の
ご相談は

[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
[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]	生協ながと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

こだわりクッキング

長ねぎと豚肉のおやき



調理時間
約20分

エネルギー
約280kcal

塩分
約2.0g

材料(1人分)

- 長ねぎ.....1/2本(約60g)
- 豚バラ肉.....20g
- 紅しょうが.....5g
- 卵.....1/2個
- 小麦粉.....20g
- 片栗粉.....5g
- 牛乳.....20cc
- A 砂糖.....小さじ1/2
- 料理酒.....小さじ2
- しょうゆ.....小さじ1

作り方

- ①長ねぎはみじん切りにし、豚バラ肉は2cm幅くらいに切る
- ②ボウルに卵を溶き、次に小麦粉・片栗粉・牛乳を入れよく混ぜる
- ③②に長ねぎ、細かく切った紅しょうがを入れ、ざっくり混ぜる
- ④フライパンで豚バラ肉を焼き、火が通ったらフライパンの上で2等分し、その上に③を流し、じっくり焼く
- ⑤両面をこんがり焼いたら、Aを合わせたものを流し入れ、おやきに絡ませる

いちごミルクのムース



調理時間
約20分

エネルギー
約240kcal

塩分
約0.1g

材料(1人分)

- いちご.....50g
- 生クリーム.....30cc
- 牛乳.....10cc
- ゼラチン.....1g
- 練乳.....大さじ1
- いちごジャム.....小さじ1
- 飾り用いちご、ミント.....各適宜

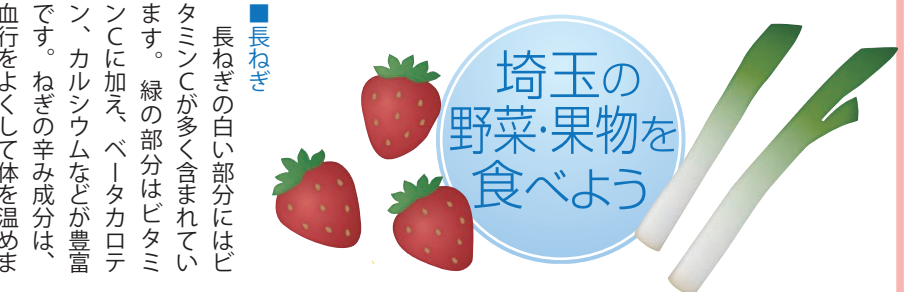
作り方

- ①ゼラチンは牛乳の中に入れてふやかし、鍋かレンジで人肌に温め、ゼラチンを溶かす
- ②ボウルに生クリームを入れ、八分立てにする
- ③いちご、練乳、ジャムと①を入れてミキサーや泡立て器で滑らかになるまで混ぜたら、②と合わせる。冷蔵庫で冷やし固め、いちごとミントを飾る

企画/食養部会 担当/埼玉西協同病院・山下ひとみ 調理/もりたとしこ

■いちご
いちごは江戸時代末期にオランダから長崎に伝わりました。ビタミンCが豊富なフルーツで、大粒なら5〜6粒程度で風邪予防になるといわれています。そのほか、葉酸、食物繊維、カリウム、カルシウムも含まれています。主な産地は、川島町、吉見町、久喜市菫蒲地区、加須市大利根地区、秩父地域で、産出額は全国で第10位です。

■長ねぎ
長ねぎの白い部分にはビタミンCが多く含まれています。緑の部分はビタミンCに加え、ベータカロテン、カルシウムなどが豊富です。ねぎの辛み成分は、血行をよくして体を温めます。





医療生協の配置薬
虹の薬箱

今月のおススメ

今月のおススメ

▶感冒・肩こり・頭痛に
葛根湯エキスG(顆粒/9包)
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/3本)
本体価格1,350円
(税込価格1,458円)



▼カルシウムとマグネシウムが
理想のバランスでとれます



カルシウムα-Mg
粒タイプ1箱
(120g/約840粒)
本体価格4,000円
(税込価格4,320円)



カルシウムα-Mg
炊飯・料理用 1箱
(3g×80袋)
本体価格4,000円
(税込価格4,320円)

●カルシウムα-Mgはその場での精算になります。

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

12月号の答え

1	ツ	ア	1	カ	ブ	カ		
6	キ	ミ	2	オ	イ	ドン		
8	ミ	ガ	9	ワ	リ	10	ウ	ジ
11	ダ	サ	ク	12	イ	シ	ヨ	
15	ゴ	カ	イ	ド	ウ	16	テ	
17	グ	17	イ	ス	セ	キ		

答えは「ウオーキング」でした。

頭のクロスワード
柔軟体操！パズル

出題:所沢市 大橋英敏

1		2	3	4	B	5
		6			7	C
8	9	D			10	
11					12	
13					14	
16		17				
	18				19	A

答え	A	B	C	D
----	---	---	---	---

★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～Dの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

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赤勝て、白勝て
- ②平常服
- ③気体などを入れるガス
- ④三重県の県庁所在地
- ⑤熱すと赤い。一味と七味がある
- ⑦自由に使える余った時間
- ⑨独唱会、独奏会
- ⑫干すとうま味と保存性が増す果物
- ⑭〇〇をもてあます
- ⑮願いが叶うと目を書き入れる
- ⑰接着剤のひとつ

ヨコのカギ

- ①顔などの容姿がよく似ている
- ⑥心安く話したり笑ったりすること
- ⑧飲料、飲み物
- ⑩今の石川県の南部。九谷焼の産地
- ⑪耳が長く前足は短い動物
- ⑬ハマグリ、シジミ、アサリ
- ⑭机やたんすなどに取り付けた抜き差しのできる箱
- ⑯建物の中で床に畳を敷いていない
- ⑰七宝のひとつ。青色の宝石
- ⑲出世魚・ブリの若いときの呼び名

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:1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!

7×7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
054体験談や
聞き書きの
投稿を
お待ちしております

戦争は絶対にしてはならない

上里町 矢澤征子さん(77)

戦後70年が過ぎました。当時7歳だった私ですが、東京大空襲のことは忘れられません。東京の下町、江東区大島^{おおしま}で生まれ育った私は、家の前にあった都電の停留所でよく石けりをして遊びました。空襲が激しくなり、幼稚園に行っていたときも空襲警報発令があり、急いで帰ってきた覚えがあります。

1945年の4月より、大島の小学校へ入学することになっていました。3月10日の夜中、「空襲だから起きろ」と姉たちを起こされたときは、家の窓から見える外は火で真っ赤でした。寝間着を着替える間もなく防空壕へ逃げようとしたが、すぐに兵隊さんの「キケンだから逃げろ」と叫ぶ声が聞こえました。家の外に出たときはどこも火の海で、我が家は半分以上が燃えていました。姉は泣きながら、「せい子、最後だから家を見ておけ」と私に言いました。本当に悲しかったです。

兵隊さんが大きな声で隅田川の方へ逃げろと叫んでいましたが、父は小石川へ行くと頑張っていました。隅田川方面へ逃げた人は大半が亡くなったとあとで聞きました。無事に小石川の家に着いた



2014年の幡代小学校のクラス会(前列左から3番目が矢澤さん)

ときは、私たちは顔中が腫れ上がり、特に目は開けることができなかったほどひどかったです。その後、私たちは知人を頼って、福島県の喜多方へ行くことになりました。上野から乗る汽車はものすごく混み、汽車の窓から放り込まれて乗りましたが、身動きもできないほどでした。

無事に喜多方に着き、私は喜多方の小学校へ入学することができたのです。その年の8月15日、みんな広場に集まれと連絡が入り、大人も子どもも正座して天皇陛下の玉音放送^{ぎょくおんほうそう}を聞き、戦争が終わったことを知らされました。

終戦の年に東京に帰って来ましたが、住む家もなく、二度と親や姉妹と一緒に住むことはありませんでした。私は渋谷区初台の叔母の家に世話になり、初台の幡代^{はたしろ}小学校を卒業しました。今も6年2組のクラス会をしています。やはり私のふるさととは東京です。

戦争はしてはならない。未来の子どもたちが平和に暮らしていけることを願っています。家もふるさともなくなくなってしまったのですから悲しいです。

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^{個人情報}は、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 川口市木曽呂1-3-17
医療生協さいたま広報室

『へいわノート 戦争を語り継ぐ』が一冊の本になりました。

医療生協さいたま広報委員会編
B5判72ページ 表紙:いわさきひろ
2011年7月号から2014年6月号掲載分を収録



1冊400円(本体価格370円、消費税30円)
購入は、医療生協さいたまの本部 ☎048-294-6111、病院・診療所・老人保健施設窓口へ。

福島レポート

浜通り地区の住民たちを支え続けている浜通り医療生協から見た福島の今を紹介していきます。

福島の現実を伝えたい

浜通り医療生協 組合員 川木敏子

若者が戻らない町に復興はない

信じすぎた安全神話

大熊町では「原発ができて東京に電気を送るのだから経済成長に貢献できている」と感じていた人が多かったと思います。しかし原発は30年でやめるという約束も守らずに、直しながら延長稼働し、40年目に事故が起きました。あまりにも安全神話を信じすぎていました。

原発事故後は帰る気でしたが町は90%を超える面積が帰宅困難地域になっています。私の自宅も戻れない地域で、事故直後に、30年は除染しないと宣言されました。防護服を着て一時帰宅をするたびに荒れていく自宅を目の前にして、30年も戻れないと言われ続けています。

子どもたちも我慢の連続

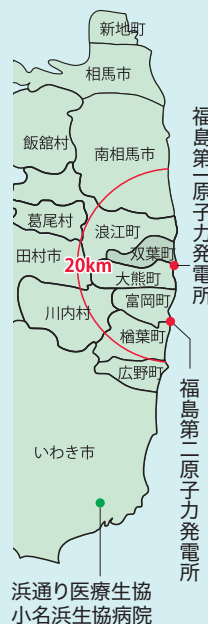
震災前は結婚した息子たちと同居し、朝と晩は農・畜産業をし、日中は会社に行っていました。震災後は会津若松の仮設住宅で11カ月過ごし、震災の翌年の8月にいわき市小名浜^{ななはま}の上神白^{かみしろ}の仮設住宅に移り、計6回も引っ越しをしました。こうした避難生活のなかで母は認知症が進み会津坂下町のグループホームに入りました。今年の7月に仮設住宅を出て、いわき市の錦町に新築した自宅に引っ越し、息子たちと隣り合わせで暮らしています。主人は仕事の関係でまだ二本松の雇用促進住宅にいます。

避難して何週間かして家に帰ったとき、つながれていた親牛3頭は死んでいました。子牛5、6頭は逃げたようです。骨もそのままにしています。かわいそうで片付けられないんです。この震災は何から何まで奪っていきましました。先祖が作ってくれたものは何一つ使えない、すべてを自分たちが作り直さなければならぬのです。それがどれほどの苦労かということは体験してみないとわかりません。それが、一緒に生活している人との絆の大切さです。仮設から引っ越すとまた一からのスタートになります。引っ越すたびにびくびくです。大人の引っ越しのたびに子どもたちも転校の繰り返しです。私の孫も会津若松小名浜東小学校、錦東小学校へと転校しました。大人だって耐えられないことを子どもたちは我慢しているんです。友だちとも別れ別れになって、本当にかわいそうでなりません。

医療生協の班活動が励み

毎日、朝起きて何もやることがないのですが、私は今まで頑張った人生のごほうびの時間だと思っています。ゆっくりしなさいと神様から言われていると思うと過ごさなければやっていられません。

今は医療生協の健康チェックや健康体操、班会の大熊町元氣会が生活の励みになっています。原水爆禁止世界大会へ千羽鶴を折って平和への願いを託すこともできました。そういう活動に参加できたのも生協さんのおかげだと思っています。



編集雑感

昨年です。昨年起こった嫌な事件は去らせて、今年もおらかなサザエさん一家のように、住みよい、自分たちの地域で、笑って暮らしたいです。内弁慶でも仲間とながれば何かできるかと新玉の年の始めの希望です。(井)

医療・福祉・介護のご相談は

[熊谷市上之]	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030
[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