



ナルこうと

医療生協さいたまの キャラクター「ココロン」

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 **MARCH** No.288

(毎月1回1日発行)

基本理念 私たちのこころ

人が人として大切にされる社会をめざし 保健・医療・介護の事業と運動をとおして 様々な人たちと手をつなぎあい 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)

被災地の

日本大震災から5年、そしてこれから』

地震と津波、それに引き続く福島第一原子力発電所の事故による 放射能汚染は日本全体を揺るがしました。 被災地はもちろんのこと、

被災地以外に住む人たちにも大きな影響をおよぼしています。 今号は、精神科医の香山リカさんと医療生協さいたま雪田慎二理事長に、 被災地の現状とこれから必要なことについてお話しいただきました。

医療生協さいたま 理事長 精神科医

精神科医 立教大学教授

リカ氏

香山リカ

内待機エリアで、

検問が設けられ白装束の

雪田

福島県南相馬市です。30キロ どちらに行かれたのですか。

巻

山

力発電所

の事故から2週間経った20

はできないと思い、

福島第一原子

(地に行って状況を把握しなけ

れば

震災直後の支援で大切なこと

年3月26日に福島県に行きました。

1960年北海道生まれ。東京医科大学卒業 豊富な臨床経験を生かして、現代人の心の問題を中心に さまざまなメディアで発言を続けている。専門は精神病理学

を伝え、すぐにできる防御活動について話 しながら現地を回りました。その後は放射 強しながら現地の人たちに伝えられる情報

能汚染の問題があり、

直接の医療支援は

市難の

私も震災直後に知り合いの精神科医

原発事故の状況もわからなかったので、

抜けて現地入りしたときは緊張しました。 警察官が何人か立っていました。その脇を

1957年東京生まれ、群馬大学卒業。2015年4月より医療生協さい

中で全

裂かれ、

寸

れ、事故な

現在も ń

1本中で | 描できれ

シャーをず

も言えな

たま理事長。全日本民医連原発事故被ばく対策本部会議委員。 精神科診療に加え、緩和ケア、被ばく相談など幅広く取り組んでいる。

ま

続けて 地からの電話相談をスター 日本自治団体労働組合が賛同してく は税金で公務員の心のケアなどもってのほ 必要なところに手が差し復興が進まないのは という風潮がありました。 支援しなければと思ったのです。 います。 私は東京で、 トさせ、 その

「被災地を見ない、被災者の声を聞 機能せず骨抜きになっています。何よ ない 福島第一原発事故による被災者を支 「子ども被災者支援法」ができま 復興と心の

うと

団結 終りし

で疲

なってい

ます。

電話相談でもそうした内容

な感情のほころびからバラバラに していても、時間が経つにつれて ている人、最初はみんなで頑張ろ いという人、仮設住宅の人間関係 感じる人、支援されているから何 言われ続けている「絆」にプレッ まない復興にいら立つ人、震災後、 ない状況が生まれています。 賠償をめぐって利害が生じ、一致 後は家族が分断され、地域も引き るときから地域の人たちが分断さ

雪田慎二

援する

 \boxplus

りも

被害もなかったことにする」という姿

たが、

は土葬の穴掘りを経験された人も 体職員の仕事は自家発電のタービンを回 この人たちが倒れたら自治体は機能 行けなかった人たちがたくさんいました。 た。ご家族と連絡が取れなくても、 なった人たちへのケアと被災地の自治体: への支援を始めました。震災直後の自治 故による被ばくの恐怖などで不安定に 山 安置所でご遺体の洋服を洗い、石巻で 余震や計画停電、 捜索に いまし Ù 当

雪田被り 予算です!画の中に場 **香山** * 勢が、復 アが切実が機関の復足 復 い本 |興を阻んでいるのだと思います。 想」が入っています。これは科学 遺伝子研究の「メディカル・メガ だというのに、宮城県では復興計 災地では生活や生業の再建、 るのではないでしょうか。 ない。それと、お金の使い方にも 当に必要なところに手が差し伸べ ればよいものです。福島県では、 被災者の医療や介護、心のケ 医療

て

ないから(香山

コーのこ た。その後 方が 双葉 岩 検 で 避難所訪問をしましたが、まずは手県、宮城県にも震災直後から医 診は毎年行っています。 町の人たちが集団で避難してきま たくさん来られました。特に加須 後、埼玉県には福島県から県外避 大切だと思っていましたから。 し、環境を悪くしないように整え ズを探ることを第一に考えまし 精神的なことに立ち入りすぎな 医療支援はもちろん、 甲状腺工

療支援で窓野田 岩1 ることが-いように コロジカル・ファーストエイド(心理的応保が最優先。それに災害や事故直後のサイけの甚大な被害では、まず安全・安心の確 とコ 急処置)は、 ーンタ てき 何 てほしい」が第一声でした。あれだ クトをとったところ、「ガソリンを

お手伝いできることはない

医療生協さいたま生活協同組合広報委員会





でも、

双葉町

から避難してきてもう後

埼玉協同病院の

「被ばく相談外来」

は

できない、先に進むにも展望が見え

化させないために

対談『東日本大震災から5年、そしてこれから』

医療生協さいたま 理事長 精神科医 雪田慎

立教大学教授 香山 リカ氏

> がっています。5年経った今だから、お互 住めないなんて言わないで」という声が上

とです。また地元の人たちからも「いつま らが地元の人たちと激論を戦わせているこ

被災者と言わないで」「もう

いに思っていることを言えるようになった

雪田 福島の人たちの一番の恐怖は、

のでしょう。

問題がある」ということを感じられるだけ 線量はたいしたことないから帰還しろ、 被災者の声を聞いたときに「こんな大変な たことにされてしまうことです。 還しないのは自己責任、そして何もなかっ 努力が必要だと思います。 原発事故に関する心の感度を上げ、 また被災 私たちは

作り上 られ、 ラチャラしていると言われる。 のいでたちは何?」と言われてしまう。 香山 を向いても行き場がない人も多いです。 みが行われています。福島県いわき市に 活しているというような〝被災者像〟 逸脱できな ある浜通り医療生協の伊東達也理事長 女性職員がスカートをはいただけでチャ か」、仮設住宅でおしゃれして過ごすと「あ 被災者像から少しでも逸脱すると攻撃さ 孤立感を募らせる人もいます。 被災者は我慢しながらひっそりと生 金髪に染めると「おかしいじゃない 上げられ 致団結して訴訟を起こし、 は被災地でさまざまな取り た被災者像か あるべき が作 玉

Ę

す。こうした活動と地域の

意

識

の 変化が

希望につながっていくと思

行政を変え、

償を求めて てい 活動を続け 害の完全賠 と東電の法 そうした中 責任と被 ます。

> 海から約300mの JR常磐線富岡駅付近。 津波で被災した建物が そのまま残されている

賠償を打ち切

られるという状況に追い込まれ、どちら

ず第一歩を踏み出せない、

ない。だか で頑張る やってくれ で「行政は 識も変わっ ら自分たち てきていま 人たちの意 ・地域の

盛岡市にて東日本大震災の被災自治体職員向けに開かれた講演・研修会の様子 (2012年7月27日)

V 人たちの苦しみがある(香山

アで定期的に被災地に行っています。東日 本大震災のときは中学生だった人もいま そうした若い人たちにも被災地を見て 立教大学でも学生たちがボランティ うにする。こうした地道な活動が風化を防 れているのかを感じて自分で行動できるよ ていることをしっかりと聞き、何が求めら いでいくと思っています。 フィールドワークとして、現地に行き、困っ

原発 ゼロをめざして

知ってもらうことが、

必要だと思います。

すごいと思うのは、

風化させないため

雪田 にわかった事実もあります。 の被ばくでも30年、 と出ないと思います。それでも国は甲状腺 な結論は5年、 るのかが気になるところです。広島・長崎 ラバラでした。そうした違いが今後どう出 る、飲ませないも自治体によって対応がバ われました。日本は命令系統がはっきりせ くもトップダウンで一斉に避難、 は旧ソ連の社会主義体制の下で、 エコーの検診すらしなくてよいと考えてい たとえばヨウ素を子どもたちに飲ませ 福島と比較されるチェルノブイリ 10 年、 40 年、 もっと長く待たない 50年経って新た 福島も最終的 検査が行 よくも悪

> ○ 広報委員が見た・感じた福島の今 (井)(

昨年11月、『けんこうと平和』の広報委員は、紙面で福島の現状を伝えるために福島 県いわき市を訪れました。浜通り医療生協の伊東達也理事長より「原発事故から4 年8カ月、福島は」と題し、福島の現状について事前講義を受け、浪江町・双葉町・富 岡町・楢葉町をバスで案内していただきました。また、楢葉町で40年間、反原発運動 を続けている宝鏡寺・早川住職の講話を聞き、仮設住宅の皆さんと交流しました。

今回、広報委員が見たこと、感じたことをレポートします。



政府と東電への怒りが募る

老物生

伊東理事長が話された原発事故がもたらした 深刻な状況の事例に、私は愕然とすることばか りでした。バスが高速道路で一挙に浪江町へ北 上する途上、事故原発のある双葉町や大熊町に 近づくにしたがい、線量計の計測音がピピピピ ピと激しい連続音になっていくのを聞き、5年 近く経った今でも放射能が放出され続けてい るのだと、恐怖心を持ちました。政府と東電が 事故から5年を一区切りに、損害賠償の打ち切 りや帰還を急がせようとしていることに怒り を募らせました。「フクシマを忘れない」で、こ れからもできることをやっていきます!





浪江町の駅前



ならはパーキング エリアの放射線量 表示モニタ-各所に設置されて



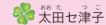
2011年3月12日付けの朝刊が積まれた ままの浪江駅近くの新聞販売センター



海側にある浪江町請戸地区は今も手つかずの状態

再稼働を許さず、原発ゼロを広げていく

浪江駅や駅前通りは家の外観はきちんと残っ ています。放射能さえなければ住むことはでき ると思いますが、人影はなくゴーストタウンに なっています。厳しすぎる避難生活で、命が奪 われている現状に心が痛みました。私たちにで きることは、今回の取材で見聞きした惨状を多 くの人に知らせることだと思います。復興はま だまだであり、原発事故は一度起きると取り返 しのつかない過酷事故になります。再稼働を許 さず、原発ゼロの運動を広げていかなければと 思いました。



医療・福祉	L
Personal Indian	
小誰の	
介護の	
ご相談は	
し、旧談は	

[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
「川口市仙町)	川口診療所	☎ 0/18-252-5512

[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	1 048-294-9222

雪田

の自由、

3.11から 5年 被災地の今



雪田 療生協さいたま これまで そうで す

してください

雪田

香山

日本では被災者の多くが自分たちの

業を始めて暮らしていると聞きますが、 ブイリでは、避難した人たちが避難先で農 土地に戻りたいと思っています。チェル

だそうです。

再生エネルギーがビジネスに

日本だけ

福島のように原発事故で大きな被

子力の展示ブースを出すのは日本企業だけ

かったと。アラブ首長国連邦・アブダビ

「世界未来エネルギーサミット」でも、

を取りビジネスと両立させています。です 存できないことを再確認しました。ドイツ 覚悟で戻っている人たちもいます。チェル 通の思いでしょ」と返ってきました。避難 せんか?」と聞くと「帰りたいのは万国共 から日本にできないわけはないと思います。 は脱原発で再生可能エネルギーに大きく舵 しても新しい生活に適応できず、 ブイリで「ふるさとに帰りたいとは思いま 雪田(そんなことはありません。チェ に行った人の話では、 ノブイリの現状を見て、原発は人類とは共 昨年12月、フランスの「COP13] 原発の話など出 被ばくを

村意識は強くないのでしょうか。 雪田 遅れているように感じます。 なっているという話を聞くと、

生活していることが国富である」とし、 れを考える良い材料が大飯原発の再稼働差 だと思います。 発はやめよう」と意思表示をするチャンス しました。今年の参議院選挙は国民が「原 済的理由での再稼働を認めない判決文を出 を出してまで得られるものはあるのか。 し止め訴訟です。 **豊かな国土とそこに国民が根を下ろして** 裁判長は国の富について

サミットで「気候変動枠組条約」が採択され、国際会議の8※気候変動枠組条約第21回締約国会議。1992年に国連の3 地球温暖化対策を話し合ってきた。その21回目の会議。 国際会議の場で

被災地の復興と憲法

1つずつ取り戻すことが復興に

つながる(雪田

「平和」「憲法を守る」活動と生活支援

憲法で保障されている権利を

ずつ奪われています。ですから被災地の されていますが、 興は憲法を守り生かすことでもあると思い 憲法では幸福を追求する権利、 職業選択の自由などの権利が保障 被災地では、それが1 移 動

災者はいなかっ 成長のために、 たちはもっと はなかった、 きだと思います 状況を訴える 堂々と理不尽 うとしてい たことにされよ ある意味、 被災地の 被災 ま 被

雪田

地域で班やグループ、

支部単位で活

香山 雪田 原動力は何ですか。 事な活動だとはっきりと言っています。 戦争反対や原発ゼロは、 境破壊につながります。 うがよい」と言われることがありますよね。 香山 ていきます。 活動を車の両輪として取り組んできました |医者なんだから政治的な発言はしないほ 今後はこの大きな柱をますます強化 でも戦争法や原発問題で発言すると 医療生協さいたまのそうした活動 戦争は死亡率を上げ、 公衆衛生学上の大 ですから私たちは 健康破壊、

ます。

根ざした活動を続けていきます。 これからも「平和」「憲法を守る」、 多くの人が地域に根づき、しっかりと根っ 動している組合員です。 ありがとうございます。これまでも 医療生協さいたまの組合員のように ますます重要になって ぜひ応援 地域に

こを張った活動が、

くると思います。

復興は進まないまま

上荒川応急仮設住宅で、避難してきた人たちと 交流をしました。東日本大震災の5日後に生ま れたという女の子が来てくれました。5歳にな るそうです。子どもは成長していますが、5年 という歳月が流れても復興はほとんど進展し ていません。最近はマスコミの原発報道も減っ ています。でも原発事故は収束していません。 震災の惨状は依然として残り、福島の人たちの 苦しみは拡大しています。

住民のいない町で進められる道路拡張工事

張工事が進められていました。災害前の双葉町

にとって原発は豊かな暮らしのためのもの

だったのでしょう。でも残された「原子力明る

い未来のエネルギー」の看板がむなしく感じま

した。原発事故を風化させないために、子ども

や孫に伝えていきたいと思っています。







こ訪れた上荒川応急仮設住室



田んぽは放射性廃棄物の山

きれいに除染された家、屋根の瓦、真っ白に なった壁やブロック塀、まるで新築された家々 に見えましたが、家の中はねずみの被害で、お 皿や茶碗も全部使えないということです。避難 区域が解除されても病院、スーパー、薬局もな く、戻ってきても車の運転ができなければ住め ません。田んぼには雑草がはえ、大量の放射性 廃棄物が山のように置かれており、早く処理を してほしいと願っても難しい状況です。



帰宅困難の町には除染や道路工事の作業員の 姿しかなく、家の出入り口にはフェンスが張ら れていました。住民が帰るめども立たない町で は、災害前に計画していたという理由で道路拡

続ける宝鏡寺の早川篤雄住職。 放射能汚染ゴミの仮置き場と して最初に土地を提供



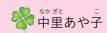
帰還困難区域の双葉町に残された 「原子力 明るい未来のエネルギー」の看板 出入り口を塞ぐ鉄製のフェンス



浜通り沿いの家々の

福島が払った大きな犠牲を無駄にできない

これまで福島のことは気になりながらも、一歩 が踏み込めずにいました。案内をしてくださっ た浜通り医療生協の伊東理事長の震災直後か らの活動を聞き、頭が下がりました。また視察 の先々で、しっかりと見てほしい、考えてほし いという理事長の気持ちがひしひしと伝わっ てきました。実態を知れば知るほど、すべてが 元通りにはならない現実の中で、深い闇に落ち 込む気持ちでした。でもこれだけ大きな犠牲を 払った福島のことを無駄にしてはなりません。



[川口市南町]	ケアセンターすこやか	☎ 048-299-8000
[草加市草加]	ケアステーションかしの木	a 048-942-7533
[春日部市谷原]	かすかべ生協診療所	☎ 048-752-6143

野口陽子

[春日部市浜川戸]	医療生協ケアセンターひだまり	2 048-760-2630
[さいたま市浦和区北浦和]	浦和民主診療所	☎ 048-832-6172
[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	2 048-833-7373

 \dot{o}

組合員

職員が支援活動を続け

7

|療生協さいたまは東日本大震災直

後

か

3.11から 5年 被災地の今 医療生協さいたまの支援

この5年間、支部で、班で、グループでさまざまな 活動をしてきました。その中のいくつかを紹介します。

南相馬市の仮設住宅訪問〈見沼支部(行田市)〉

沼支部では、2015年10月28日 7人の組合員が南相馬市の震災支援ボラ ンティアセンターと仮設住宅を訪問し ました。センターには支援金とお米を、 仮設住宅の方たちにはマフラーと医療 生協さいたまの「ココロンティッシュ」 を届けました。





新座さいがいつながりカフェ

座支部の谷森櫻子さんが世話役を務める「新座さいがいつな りカフェ」は、2012年にスタートしました。東日本大震災

や福島第一原発事故の被災により新座市で避難生活をされている

人たちが毎月第2土曜日に集まり、お 茶をしながら歌を歌ったり、お互いの 情報を交換したりするたまり場と なっています。新座支部も年に1回健 康チェックで参加しています。



「ふれあいサロン」の支援を継続

手県大槌町の仮設住宅でいわ て生協が行っている「ふれあ 療生協さいたまの組合員・職員が参加 し、健康チェックなどのサポートをし

2015年10月23日(金)、24日(土) には、組合員・職員22人が参加しまし た。23日は仮設住宅でうどんを作る "おふるまい"をお手伝いし、うどん を食べながら交流しました。翌24日 は岩手県で最大の被害にあった陸前 高田市の被災地を視察しました。



みんなでおふるまいの準備



地元の語り部から津波の様子や避難状況の 説明を受ける

社会貢献に係る助成

015年度は、福島の被災者を支援する2団体(他1団体)に、助 成しています。

●特定非営利活動法人 全国福島県人友の会 東日本大震災と原発事故により、全国に避難中の被災福島県民を 中・長期的、総合的に支援する団体。

グループTAKIZAKURA

恐ろしい、と思っています。自分たち を人ごとのように考えている自分が

のか、問い続けながら行動したいと考 は何ができ、何をしなければならない 私たちは本当の現状を知らないと感

原発ゼロ

福島レポー

ト」を読んで

いまだに曖昧な人災の責任

じました。5年前の惨事を忘れ、悲劇

さいたま市に住む40~70代の女性が集まり、被災した福島の 方々と問題を共有することで支援する団体。



毎月1回、

加須に避難をしている双葉

▼「がえりだくでも、がえれない」

掲載された方には、"ココロンクリアファイル"をプレゼント!

や 津 波 を 知 らす 春日部市 声 口政 末 光まだ 70

一震災が嘘のようなおだやかな海

生活ができない毎日が続いています 島を訪ねたことがあります。「ここま だに原発の後遺症で人びとは平常の うな、おだやかな海でした。でもいま 海の方を眺めると、あの震災が嘘のよ で水が来たのよ」と説明を受け、遥か 2年前に他界した娘と震災直後の いつまでも心の痛みが続いています。

> める所がなくなるでしょう。地 稼働は地球の滅亡を進めるだけ ていない問題が多すぎます。原 震災から5年も経ったのに解 燃料棒が溜まり、今に人間が安 滅亡を進めるだけ

きです。 **禮子(77)**

文章(150字以内)、イラスト、写真、俳句、短歌、

※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

※本紙は医療生協さいたまホームページに掲載されます。

川柳など、ジャンルは問いません。

※いただいた原稿などは原則お返ししません。

とがありますので、ご了承ください。

返却ご希望の方はお知らせください。

れない。原発再稼働などとんでもな で、できることをやっていきます! い。これからも「フクシマを忘れない

▼原発再稼働は地球の

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

ことができないということを 波は復興できますが、原発被害 (全に住 が発の再 が発の再

で街は 灯っている無人の街でした。 ね !!と心から応援の気持ちで 福島レポー

FAX:048-294-1601

組合員はいつでも現実を注視 バスで福島を訪れた帰りの車 ら、しっかりとつながっていま 景を思い出します。人家の中は 車も人影もなく、街灯 ト」を読むたび は真っ暗 車窓の夜 へたびに、 ツエ(88) います。

も、がえれない」という言葉が忘れら

し「歌う会」をしています。いわき市の の仮設住宅のグループホームを訪問 町の人のところと、年に1回いわき市

おばあちゃんが言った「がえりだくで

原発再稼働のニュースを聞く

街灯だけが灯る無人の街

さいたま市北区

飛知和裕子(59

一生付き合っていかなけれ たち

個人情報の取り扱いについて

20 り 近

数万人の人生を奪った犯罪といえるました。しかし、責任者が曖昧です。20くかけた結論で人災だと明白になり原発事故は、事故調査委員会が2年近

のに。甲状腺を患った子ども

んなる

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 23万9,859人 1月の加入者数 771人 班数 2,962班 出資金総額 62億6.823万4千円

1人当たり平均出資金額 2万6,132円 「けんこうと平和」配布者数 1万934人 「けんこうと平和」配布部数 12万3,700部

■組合員の皆さまへのお願い 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●

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

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	2 048-810-6100

[上尾市弁財]	ケアセンターかもがわ	2 048-778-5030
[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め	2 04-2942-3202

▼惨事を忘れてしまう恐ろしさ

といらだちを覚えます!

所沢市

本田千亜

木⇟

23

親せき、友人を何人も失いました。当

みを惜しみつつ、どんな新しい町にな です。帰省するたびに変わる昔の町並 年も経ってしまったのか」という思い 時の情景が心に刻まれており「もう5 るのか楽しみも少しあり、複雑です。

落とすところでした。叔父をはじめ で片付けをしていた私も、危うく命を

岩手県陸前高田にある、亡き母の実家

三

月

ホネート製剤を中心に使用するの

が一般的です。服用方法は1日1

骨量を増やす効果があるビスホス

薬物療法では、骨の破壊を抑え、

薬物療法が中心となります

減少してきます。その他にステロ バランスが崩れ、骨密度は徐々に 謝をしていて、古くなった骨は新 度の飲酒なども原因として上げら 泌が減少することで、新陳代謝の ンの一つであるエストロゲンの分 の骨密度を維持できます。加齢や までは新陳代謝が活発で、一定量 食や極端なダイエット、喫煙や過 女性の場合は閉経後に女性ホルモ しく作りかえられます。20~40代 イドを長期間飲み続けている、偏

性の場合は40代前半で一度検査す

ることをおすすめします。

骨粗しょう症と診断されます。女

として、70~79%で背骨や大腿骨

40代の平均値の80%以上を正常

の骨折があった場合や70%未満は

骨は作られてから変化しな 何ですか?

ように思われますが、骨も新陳代

スクが高くなります。

る骨折は、「寝たきり」になるリ 骨が弱くなる病気です。骨の内部 度が減少したり、劣化することで 決まります。骨粗しょう症は骨密 すくなります。骨粗しょう症によ がスカスカの状態になり骨折しや A 骨の強さは骨密度と骨の質で どんな病気?

きます。自覚症状としては身長が 縮む、背中や腰が曲がるなどがあ なっていても初期にはほとんど自 老化現象と考え治療に結びつかな ります。こうした症状があっても、 覚症状はなく、静かに進行してい 骨密度の減少や骨がもろく

いこともあります。

ウム、ビタミンD・K製剤、女性

を告げましょう。その他、カルシ

歯科医師に服用していること

の骨が壊死することがありますの がら抜歯などの治療を受けると顎 い」を守ってください。服用しな 分は横にならない、食物を取らな で飲む (約180 C)」 「服用後30

り、新薬も続々と登場してきてい ホルモン系薬剤、注射薬などがあ

るので「朝起きてすぐに多めの水 と一緒に服用すると吸収が悪くな

[監修] 秩父生協病院 村岡雷太

1週間に1回、

月に1

回のタ

0

定する方法もあります。判定は20 標準的です。簡易的に超音波で測 A X線を用いて測定する方法が

要になります。食事はカルシウム くことが大切です。 を鍛えることで骨を強くする効果 多く含む青魚やきのこ類、ビタミ 動習慣をつけて、 つながります。20代、30代から運 えられ、転倒による骨折防止にも があります。またバランス力も鍛 ングや水泳、ストレッチなど筋力 がけてください。運動はウオーキ に取り、バランスのよい食事を心 骨密度を増加させる食品をこまめ ンドを多く含む納豆や小松菜など けでなく食事や運動習慣なども重 を多く含む乳製品、ビタミンDを 骨粗しょう症の予防には薬だ 貯筋」してお

応募により得られる個人情報の取り扱いは4面を参照してください。 インフォメーション&ニュ

参加しませんか!

原発のない未来へ!

原発事故の惨禍を教訓として、再稼働を許さず、一日も早い脱 一人ひとりが動き出しましょう! 原発社会を実現するために、 【目時】 2016年3月26日(土)

> 11:20~12:50 第2ステージ(野外音楽堂)

オープニングコンサート・課題別報告他

第1ステージ(サッカー場)

オープニングコンサート・現地からの報告他

14:30~ 大行進(デモ)3つのコースになります。

【場所】

さようなら原発1000万人アクション/原発をなくす全国連絡会/ 首都圈反原発連合/反原発運動全国連絡会

2016年度健康ウオークフェスタin彩湖・道満グリーンパー

今年も健康ウオークフェスタを開催します。 みんなで健康づくりをしましょう!すてきなプ レゼントもご用意しています。

【日時】 2016年4月24日(日) 10:00~15:00

【場所】 彩湖・道満グリーンパーク

(埼玉県戸田市美女木8-15-4)

【連絡先】 ウオークフェスタ実行委員会 ☎048-294-6111(代)

【協賛】 株式会社武蔵野銀行・富士ゼロックス埼玉株式会社

【後援】 埼玉県・戸田市・さいたま市・戸田市教育委員会・一般社団法人埼玉県 物産観光協会・公益財団法人戸田市水と緑の公社・戸田市商工会・埼玉県生活協 同組合連合会・生活協同組合コープみらい・生活クラブ生活協同組合



昨年

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、4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。

■お詫びと訂正 2月号掲載「わかった!ニュースのギモン」の参考文献の著者名に誤りがありました。 小此木瀞は、小此木潔の誤りでした。お詫びして訂正いたします。



[所沢市宮本町]	所沢診療所	☎ 04-2924-0121
[所沢市宮本町]	介護付有料老人ホーム桂の樹	☎ 04-2923-3695
[所沢市宮本町]	ケアセンターとこしん	☎ 04-2924-1119

☎ 042-983-8622 [飯能市双柳] ケアセンターはんのう **2** 048-476-8241 [朝霞市浜崎] あさか虹の歯科 [ふじみ野市ふじみ野] **2** 049-267-1101 大井協同診療所

ニュースファイル

「虹のバレンタイン行動」を実施

今年も2月1日(月)から2月14日(日)に、 医療生協の活動をアピールする「虹のバレン タイン行動」を実施しました。1997年から実 施しているこの行動では、暮らしや平和につ いて国への要望を書き込むバレンタインカ ド(ハガキ付)にチョコレートを添えて配って います。



組合員・職員合わせて37人が参加し、戦争法 反対の署名を呼びかけました(西部地区)



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』の録音テープを届けています(無料)。 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

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、



暮らしの作法 「贈り物

添えて

ひと言メッ

とされています。 の宴で、主が馬を庭に引き出引き出物は平安時代の貴族 世界でも有数の贈り物好きと る習慣は今も続き、日本人は して客に贈ったことが始まり が、折りに触れて贈り物をす を贈ることはもうありません さすがに馬

の方には「踏む」を連想させ つかの礼儀作法上のタブーも る靴下や靴をさけるなど、幾 いわれています。 ことも。予算の都合や、目上 贈る場合は品物選びで迷う

着いたかどうか、贈り主が心 礼を伝えさせます。 なりますので、本人からもお 祝いを頂戴したときは躾にも 進学祝いなど、子どもへのお すと、より丁寧になります。 で一報を。その後、礼状を出 すので、まずは電話やメール 配しておられる場合もありま

贈り物に思わず涙

るように思います。

られて直ちにお返しをすると きます。この「お返し」の風 もありますので、少し間をお えているように思われること 物がよいとされています。贈 額から3分の1程度の金額の もありますが、返す場合は半 お返しをしなくてもよい場合 気になるのがお返しのこと。 借りを作りたくない」と考 贈り物をいただいた場合、 欧米などでは無いよう バレンタインデーのお

の原点に戻り、

先方の状況を

ます。そんなときは「相手に

て気が重くなることさえあり

ありますので、

悩んでしまっ

喜んでほしい」という贈り物

現代では業者から発送するこ

の気持ちを伝えていました。

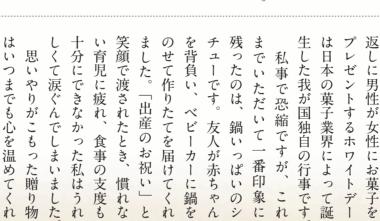
は口上を述べ、

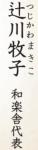
お祝いや感謝

を聞くこともおすすめします。 人でしたら、それとなく希望 ます。差し上げるのが親しい 考えて選ぶのが一番かと思い

もともと贈り物をするとき

の際もひと言、メッセージを ら早目にお礼を伝えましょう。 ちが伝わりやすくなります。 添えると贈り物に託した気持 とも多くなっていますが、そ 贈られた側は、届きました





戸締まりや身支度のお手伝いをし たびたび起こるようになりました。 えのチャイムが聞こえないことが

> ざいま^t ており ビスの影

す。これからもよろしくお ます。本当にありがとうご 皆さんには、いつも感謝し

願いいたします。

(東京都足立区

Н

S

40代

難聴が進み、デイサービスのお迎 年ほど前から、だんだんと老人性

デイサービスに通い始め、

明る

くなった母

離れて暮らしている夫の母は1

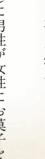
も安心.

して生活ができるようにな

りました。ヘルパーさんやデイサー

ていただき、時間通りにデイサー

ビスに出かけられるように、ヘル





するようになりました。

パーさんにお見送りまでをお願い

知っておこう

笑顔があふれる 1日を デイサービスで過ごしませんか?

通所介護 (デイサービス) では、本人の希 望を伺い、一人ひとりに合わせた計画を多職 種で作成しています。その計画に沿って体操 や個別訓練、昼食、入浴、ゲーム、趣味活動 などをして過ごします。

同年代の方々との交流や季節行事も多数あ り、1日があっという間に過ぎてしまいます。 「皆と話ができてうれしい」「一人では難しい 体操も皆と一緒なら楽しく続けられる」など の声が聞かれます。

医療生協さいたまの通所介護は、さいたま 市(医療生協おおみやケアセンター・医療生 協ケアステーションうらしん)、川口市(ケ アセンターかがやき)、行田市(きょうりつ デイサービスセンターうきしろ)の4カ所に あります。おおみやでは、延長デイを実施し 夕食後に帰宅される方もいます。最期まで在 宅で自分らしく暮らし続けられるように、大 切な時間を医療生協の通所介護で過ごしませ んか。

医療生協ケアステーションうらしん 通所介護 管理者 伊東希実枝

ようになりました。デイサービス は、前よりもいっそう明るく元気 を休もうとすることもなく、 やかで落ち着いた様子で過ごせる になり、おしゃべりにもなり、穏 けられたことがありました。今で 毎回、訪問連絡ノートから母の 何度も助

様子を教えていただき、 る様子に、驚きと安堵を感じてい スを見ての感想や批評を述べてい

話したことのない昔話や、ニュー 見せていたようです。息子や嫁に 初日からいやがることなく笑顔を い」と昔から言っていた母ですが、 「ヘルパーさんの世話にはならな れるため、人の世話になること迷惑をかけないようにと教育をさ が苦手なようです。しかし、人は 他人に世話になることは特別なこ 助け合うものと考え方を変えれば、

のおける さい。 いつま よかった 得ることができたのが何よりです。 とではなくなります。 お母母 たですね。ご家族が安心を るデイサービスと出会えて 様の笑顔が一番です。 もお元気でお過ごしくだ 信頼

護ステーション 伊藤寺理者

訪問看

ンターはんのう

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。

日本人は子どもの頃から他人に

現場からひと言

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	2 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
[秩父郡長瀞町本野上]	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

W2だわり7ッ

水菜とささみのごまマヨサラダ



調理時間 | エネルギー | 塩分 約10分 | 約127kcal | 約1.3g 🎤

ささみ1/2本(約20g)
塩少々
酒 小さじ1
水菜1/2株(約80g)
A しょう油 小さじ1 こぎ油 小さじ1/2
A しょう油 ·············· 小さじ1
└ごま油 小さじ1/2
きざみのり適宜

2月号の答え

"チ

16

¹⁴ド

ゥ 🤖 "リ

ソ eg

答えは「タカラジマ」でした。

⑤風景や背景を三次元的に再現し

⑦物は売ったけど、後から集金す

チ

3 , , ウ ガ

タ ケ

゚オ

2

ゅぎ。 1

ヨコのカギ

①月の20番目の日

③東京都の中心地域

⑨このあと秋になる

⑩危ないこと

20時間を知る道具

⑪人生、山あり○○あり

⑫ミツバチが働き人間が味わう

⑭米麹や酒粕から作る甘い飲み物

⑦失敗したときに思わず出る言葉

たミニチュアモデル

作り方

- ①ささみは塩を少々振り、酒を振りかけ耐熱容器に入れ、フタあるいはラップ をして電子レンジ(目安は500Wで約40秒)で加熱する
- ②冷めたら容器の中でささみを裂いて、容器の中の汁にそのままつけておく
- ③水菜は洗ってから5cm幅に切り、水切りをしっかりする
- ④ボウルに②③とAを入れてあえ、きざみのりを散らす

キャベツと鮭のチーズソース



調理時間 | エネルギー 約15分 | 約310kcal | 約0.9g 🎤

生鮭1切(約10	0g)
塩・こしょう	少々
キャベツ1	
しめじ	
トマト	
酒 大さ!	じ1
ピザ用チーズ	20g

作り方

- ①生鮭は水気を取り、塩・こしょうを振っておく
- ②キャベツは千切りにして、フッ素加工のフライパンに広げ、その上にしめじ、 輪切りのトマト、生鮭をならべ、酒を振りかけて、フタをして火にかけ蒸し
- ③火が通ったら皿に盛りつけ、熱いうちにピザ用チーズをのせ余熱で溶かす

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

ツは1年中食べられる便利 の春キャベツは、葉が柔ら な野菜です。これからが旬 きなどがあります。キャベ えて胃腸の粘膜を健康に保 ミンしは、 キャベジンといわれるビタ カルシウム、ビタミンK、 含まれています。特にビタ ミンU、食物繊維が豊富に 傷ついた粘膜を治す働 胃酸の分泌を抑 水分が多く含

も食べやすいので、 ら京都で栽培されていたの です。原産は日本で古くか わず畑の畝に水を引いて栽 美肌にもよいといわれてい ンこを取りやすく、 効果が期待できます。 に含まれ、老化予防などに ばれるようになったそう していたことから、そう 京菜とも呼ばれていま 産出額は全国で4位で ータカロテンが豊富 整腸や ビタミ 生で







本体価格1,300円 (税込価格1,404円) 第マイゼロン鼻炎錠 アルギー

4

◀くしゃみ 鼻みず・ 鼻づまり 鼻炎に

5才からのめる ホワイト錠 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)

▶天然型 ビタミンE配合 目のかゆみや 充血に

アイルビーナS (15*mℓ*) 本体価格1,000円

(税込価格1,080円)

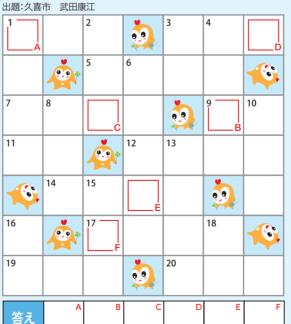


掲載商品は使ってからの後払いとなります。

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

[°]コ ス

★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 \sim E の文字を順番に並べて、できた言葉 が答えです。



⑱○○日の経つのは早いもの

正解者の中から 抽選で20人に 図書カード(500円分)を

⑩5月頃に花が咲く園芸植物。サツキもこの⑧現実的になってきた乗り物。○○○モーター⑧繊田信長が今川義元を討った戦の場所(④本州と四国を結ぶ西瀬戸自動車道の愛称 ⑬コンサートや映画の入場に ②かさごに属する魚で上から ①気分のよいときに思わず出 タテのカギ ③これの白いのがホワイトタ イガー る はこれが必要 読んでも下 -から読^

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: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中!

h

種 力

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。

しでした。

弾を雨のように落とし始めました。 防空頭巾とランドセルを身につけ、 が上がり、周りは火の海となりました。 は大勢の人が集まっていました。間もな 鳴り響きました。今の池袋サンシャイン 日の夜、空襲警報のサイレンが低い音で ですると米軍機B29が低空で現れ、焼夷 山(池袋駅近く)へ避難しました。広場に の近くに住んでいた私は、家族とともに 疲れと寒さで私は寝てしまい、目覚め 70年前の春。国民学校2年生の4月13 根津

た。

て、

あった防空壕に身を寄せました。 ると朝になっていました。真っ黒になっ れる場所に人びとは集まりました。一日 日は西口のデパートと、食べ物が支給さ されました。今日は東口のデパート、 だけが残りました。私は池袋駅前通りに 一杯の雑炊を食べました。 しばらくすると罹災者に食べ物が支給 人、人……。全てが灰になり「命_ 具はほんの少 明

戦争を語り継ぐ

056

の親戚を頼ることになりました。上野駅 父は東京に残り、母と私と弟は福島県 はごった返 超満員でし し、汽車は

いて、 ら私を車内 さんがホー を探し窓か ムから見て た。お巡り と一緒に帰って。 かるたを拾った、

ようさん試験場で野菜をもらった。寮母さん

間食(さつまいもを、

あま

つくしのびろ も取った

くしのみそ汁 たくわん 番に温泉に入って夕食 ルーズベルトが死んだ 菜大根、人参、 (原文のまま)

お母様の33回忌(1991年)。後列左から2番目が手 塚さん、前列左は一緒に疎開した弟さん

合わせなどに使います。いただいた原稿は原則お返ししは、氏名、住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、問い文字数は約700字です。投稿により得られる個人情報 ません。返却ご希望の方はお知らせください。 わってしまったことなど、戦争にまつわるご本人の体験戦地、疎開先などでの体験や、戦争で家族の暮らしが変 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 応募先/〒333-0831 川口市木曽呂1317 医療生協さいたま広報室

聞き書きの

お待ちして

『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:いわさきちひろ 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

賀川に着きました。親戚の家で母は伯鉄橋を渡ると汽笛を鳴らし、福島県の に入りなんしょ」と声をかけてくれまし と何やら話をしていました。伯母が「中 に入れてくれました。 須賀川の学校に通いましたが、私と同 中に入ろうとはしませんでした。 5歳の弟は「おうちに帰ろう」と言っ 親戚の家で母は伯母 汽車が阿武隈川

私は10月に東京に戻りました。 登校していました。赤ちゃんが泣くと外 じ2年生の女の子が赤ちゃんを背負って に出て行きました。その後、終戦となり 悲惨な生活を多くの人が味わいました。

変えようとしているのです。 和を守りましょう。 戦争を知らない今の政治家たちは、 左は国民学校4年から5年のときの兄の集団 みんなで平 国を

原発事故で「津波などの被災地」

いわき市は、東日本大震災

「原発事故の被害地域」「原発事 原発事故避難者の受け入れ先

疎開の日記です。 (疎開先は長野県埴科郡戸倉町)

午後は畠へ行って雑草取り、かへりは自由 昼食 せり卵のすまし汁、たくわん いふのだった 生に紙芝居を見せてもらった。「敵艦見ゆ」と て、坐学、音楽、天長節の歌、その後鈴木先 後で、こーり整理、整掃をして、二室に集まっ みそ汁、野沢菜、ご飯を食べた 六時半起床。土手朝会、朝食 金 菜大根人参の



いく必要があります コミュニティーづく

コミュニティーづくりに協力班活動を通して 向かって



春日部市手塚美智子さん(78)

浜通り医療生協 組合員 渡辺博之

新地町

南相馬市

浪江町

富岡町

楢葉町

福島第一原子力発

電所

福島第二原子力発電所

相馬市

飯舘村

葛尾村

田村市

川内村

いわき市

浜通り医療生協 小名浜生協病院

取り組む

ちの中には、 ている人、そうした人た バラバラになって避難し もいます。そうした中、 れ、孤立している高齢者 コミュニティーが破壊さ ふるさとを奪われ家族が 転居を重ね

心のケア相談窓口

設への取り組み

ます重要になると思います。 これからもこうした活動がます

ます。 して、 ティーをつくり直そうとしてい となり、お茶会などでコミュ 災害公営住宅では管理人が中心 私たちも班活動などを通 協力しています。

支援者を増やす 復興を後押ししてくれる

また、 け入れて被災地を案内し、 識の普及に取り組んできました。 して、 原発事故関連では医療生協と 食品の放射線量測定や知 たくさんの視察団体を受 原発

を解決していくためには、 体とも協力しながら取り組んで

他団

うになりました。こうした問題 となり、複雑な問題を抱えるよ 故収束作業・除染作業の拠点

事故の被害の実態を知らせてき 苦しさを知り、 生活をしている人の 行くことを迷ってい た若い女性看護師さ んは、「被ばくする ました。視察に訪れ 発事故の恐ろしさを 福島の 視察に 避難 原 声もあります。 る女性はいないだろう」などの ん被ばくしたので結婚してくれ 由として上がっています。

のが怖くて、

合 山市の高校生有の皆さんです

ました。でも、

Jヴィレッジで原発労働者に果物の差し入れをする渡辺博之さん

知りました。

人を応援し、

私の体

することが望まれており、私も 心のケアなどの相談窓口を開設 仲間とともに取り組んでいきた いと考えています。 地域で信頼されている医療生 他団体と協力しながら、

ていきたいと思いま

験を多くの人に伝え

す」と話してくれ

視察者の受け入れ

雑



支え合いの仕組みづくりに

りです。

を失った人、

原発事故で

だけでなく、

!でなく、風評被害の払拭や原発をなくす運動を広げる

を増やすことにもつながります。 復興を後押ししてくれる支援者 津波で家や家族

は、

がいが出ないか不安」「たくさ とを隠している」「子どもに障 配するので原発で働いているこ らの評判なども不安を感じる理 原発で働くことに対する世間か です。現場での事故や福島第一 理由の1番は労働者・家族とも うことがわかりました。不安の も48%が不安を感じているとい 37%が不安を感じており、家族 しい環境の中で作業をしていま 康については不安だから考えな 東京電力が実施した労働者への いようにしている」「家族が心 に「被ばくによる健康への影響」 難しい状況にあります。 アンケートで*、* 原発労働者や除染労働者は 特に原発では厳しい情報制 実態を把握するのは 原発労働者の 昨年、 「健

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	2 048-524-0030
[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	2 048-556-4612
[児玉郡 里町七本木]	生協介護センターこだま	☎ 0495-35-3271



今号は「3.11から5年 被災地の今」を特集しま 香山リカさんと雪田理事長の精神科医と して被災者に寄りそう対談、みんなの声、福島 レポート…、福島を忘れず支援し、「原発なくせ」 の声を上げ続けましょう。(大)