



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。

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

5

MAY

No.290
(毎月1回1日発行)

基本理念

私たちのころ

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として
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)



やめたくてもやめられない…もしかして、ニコチン依存症？

禁煙外来で治療をしよう！



たばこをやめられないのは意思が弱いのではなく、
強い依存症が原因の可能性があります。
まずはお医者さんに相談をしてみましょう。

「次の1本」がニコチン依存症

脳には脳内報酬系という、褒められる
うれしいと感じる快楽神経がありま
す。たばこに常習性があるのは、たばこ
を吸うと肺から吸収されたニコチンが短
時間で脳に到達し、脳内報酬系に直接働
きかけ、快楽物質のドーパミンの分泌を
高め、スツキリとした気分になるからで
す。でもニコチンは吸ってから約30分で
半減するので「次の1本」を吸いたくな
ります。その繰り返しで1時間に約2本
吸うと10時間で20本。1箱20本入りなの
は計算された量なのです。

日本でも多くの喫煙者が未成年の段階
から喫煙を開始していますが、喫煙を始
める年齢が低いほど依存度が高くなりま
す。未成年者への防煙、禁煙教育がこれ
からいっそう重要になってきます。

禁煙外来治療

ニコチン依存症の診断は医師が行い、
①TDSというニコチン依存症チェック
で10項目のうち5つ以上、②1日の平均
喫煙本数と喫煙年数をかけた値(プリン
クマン指数)が200以上、③1年以内
に、保険診療で禁煙治療を行っていない
場合、健康保険で治療できます。201
6年4月からは、若年層の早期治療を目
的に35歳未満は、①と③の条件を満たせ
ば禁煙外来の対象となりました。

禁煙治療プログラムでは、12週間にわ
たり合計5回の禁煙治療を受けます。初
回診察で、医師と相談して禁煙開始日を
決定します。2週間後、4週間後、8週
間後、12週間後に受診し、禁煙を継続す
るためのアドバイスを受けます。

禁煙補助薬には、皮膚からニコチンを吸
収させる貼り薬ニコチンパッチやニコチン
を含まない内服薬チャンピックスなどがあ
ります。チャンピックスは飲み始めの1週
間は喫煙しながら服用します。医療生協さ
いたまでも、禁煙外来を行っていますので、
治療するのを迷っている人は、まずは禁煙
外来で相談してください。

禁煙治療の成功率は約7割。成功して

も1年後にたばこを吸い始めてしまう人
は約4割います。ニコチン依存症の治療
は想像以上に難しいものです。でも何回
も通って成功するという例はたくさんあ
りますので、あきらめずに何度でも挑戦
してください。

喫煙は個人だけの問題ではない

たばこを吸うことを「能動喫煙」、た
ばこを吸わないのに煙を吸わされること
を「受動喫煙」といいます。能動喫煙に
よる「主流煙」が体に悪いことは多くの
人が知っていますが、たばこの先から立
ち上る「副流煙」には主流煙より多くの
有害物質が含まれているのです。

喫煙者がある家庭や職場は、肺がんに
なる可能性が20〜30%増加しているとも
いわれています。日本で小児科外来の上
位の病気は気管支喘息、急性咽頭炎など
の受動喫煙に関連したものが多いです。
家庭から受動喫煙がなくなると、こうし
た病気も半減するはずですよ。

肺の奥まで侵入するPM2.5(微小
粒子状物質)は中国の大気汚染で知られ
ていますが、実はたばこの燃焼で発生す
る煙もPM2.5です。PM2.5の日本
の環境基準は1年平均1立方メートルあ
たり15マイクログラム以下としていま
す。しかし、禁煙になっていない娯楽施
設や飲食店のPM2.5は200〜80
0マイクログラムに達することもありま
す。最近では服やエアコンなどに付着した
たばこの煙による三次喫煙の被害も問題
になってきています。また分煙ではたば
この有害物質を避けることはできず、年
間約6800人が受動喫煙で死亡(厚生
労働省研究班)しています。

たばこによる健康被害は喫煙者個人の
問題だけではなく、周りの人たちの健康
も害する社会問題であることを認識しま
しょう。



監修:
おおみや診療所
所長
やまだ 山田
てるちか
晃務



みんなの
診察室



肺がん



Q どんな病気？

A 肺の気管や気管支、肺胞の一部の正常な細胞が、何らかの原因でがん化する病気です。進行すると周りの組織を破壊しながら増殖し、血液やリンパの流れに乗って広がっていきます。日本人のがんの中で最も患者数が多く、死亡率も一番高いです。

Q 原因は何ですか？

A 喫煙との関係が非常に深いです。非喫煙者より喫煙者がかかる割合は高く、日本では男性が約5倍、女性は約3倍といわれています。たばこを吸わない人でも、受動喫煙によって発症するリスクも高まっています。喫煙習慣は肺がんのリスク要因を考える上で切り離して考えることはできません。その他の原因としてアスベストや錆物などの粉じんがあげられます。

Q 肺がんの種類は？

A 大きく小細胞肺がんと非小細胞肺がんの2つに分けられま

Q どんな症状がありますか？

す。日本人の場合は約80%が非小細胞肺がんです。その中でも多いのは腺がんで、女性がかかりやすいといわれています。次に多いのが喫煙と深い関連性があると指摘されている扁平上皮がんです。圧倒的に男性が多く、その中でも喫煙者の発症する割合が高いです。発症のピークは60代から70代後半というのが特徴です。

Q 治療法は？

A 一般的な症状としては、治りにくい咳、血痰、胸の痛み、呼吸をするときにゼーゼーとした音が出る、息切れ、声のかれなどがあります。初期にはほとんど症状がありません。

A 効果的な治療をするために、がんの種類や進行状況などに基づいて治療法を選択していきます。今のところ完治しうる治療は早期発見で手術ができる場合です。転移していて手術ができない場合は放射線治療や抗がん剤治療を行います。抗がん剤治

Q 遺伝することはありますか？

療では薬の進歩により、延命効果が期待できるようになりました。また最近では遺伝子全ての配列がわかり、遺伝子レベルでの研究が進んでいますので、将来的にがんは完治できるようになるはずですが。

Q 日常生活で気を付けることは？

A 肺がんを予防することはできませんが、健康診断で早期発見することはできます。ぜひ毎年、胸部レントゲン撮影を受けてください。

A 罹患後、抗がん剤治療をしている場合は免疫力が低下し、肺炎や感染症を起こしやすくなりますので、手洗い、うがいをしてかぜをひかないようにすることが大切です。

A 肺がんになる可能性の遺伝子を受け継いでも遺伝することはありません。ただし、生活習慣としての喫煙や粉じんなどを吸い込みやすい環境にあると、細胞がん化しやすくなります。

全身の運動

今日から始める

簡単エクササイズ

下半身と上半身の筋肉をバランスよく鍛えて、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。

トライアングルステップ



①足を肩幅に開いて、両肘を軽く曲げておきます。②斜め前に右手と右足を同時に出します。③右手と右足はそのまま、左手と左足を同時に斜め前に出します。④右手右足、左手左足の順で、斜め後ろの元の位置に戻します。手と足でV字を描くようなこの動きを20～30回行います。※左は、②以降を左から始めます。

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



暮らしの知恵袋

暮らしの作法「公共の場所で」

辻川牧子 和楽舎代表

人との垣根を低くするお節介

公共マナーのポスターを見かけると、思い出す小学生の作文があります。8年前、当時の6年生が書いてくれたものです。

その女の子は母親に連れられ、定期的に電車で大きな病院に通院していたようです。ちようどうラッシュアワーの時間帯と重なることが多く、いつも大変混雑していました。あるとき、車内の周りの大人たちが、その子が押し潰されないように、かばってくれていることにふと気がついたとか。下車のときも、ホームの人たちが整然と並び、特に子どもが降りてくるのがわかると、危なくないように広がって通してくれたそうです。それがとても嬉しかったと綴られ、最後は「私も、あいう親切な大人になりたいです」と結ばれていました。

この文章を読ませていただいたとき、子どもに憧れられる大人たちが、たくさんいて

よかったと安堵し、私まで嬉しい気持ちになりました。

半世紀も前の話ですが、東京の下町にも、周囲に気を配る大人たちが大勢いました。銭湯では、お年寄りのために冷たい風が届かない湯船近くのいい場所を空けておいたり、赤ちゃん連れの母親が安心して体を洗えるように隣り合わせた人がそれとなく面倒をみていたのを覚えています。電車の中では、重い鞆を持って立っていると前の席に座っている人が、荷物を膝の上に乗せてくれることもよくありました。お節介といえはお節介でしたが、人と人の間の垣根が低く、温かみがあったように思い出されます。

思いやり貯金

数年前、「情けは人のためならず」という諺を半数近くの人が「甘やかすと相手のためにならない」と解釈しているとの調査結果が報道されました。「優しい行いを

人にしておくと、それが回り回っていつか自分や自分の大切な人たちのところに帰ってくる」、これがもともとの意味でした。本来の意味でこの諺が使われていた頃は、思いやりの貯金ともいえる公共の見えない財産が日本中にたくさんあったような気がします。時間に追われ、気持ちに余裕がなくなると自分勝手な動きをしてしまいがちです。公共の場所では、それが他の人の安全を脅かす振る舞いにもなりかねません。皆で利用する所では、身勝手を慎み、周りの人たちのことも気遣って行動したいと思います。子どもたちのお手本にもなれるといいですね。



安心介護のために

知っておこう

訪問看護が在宅の療養生活をささえます

「訪問看護」は、看護師が療養生活を送っている方のお住まいなどを訪問し、必要に応じて看護や医療処置を行うサービスです。病気や障がいのために、自宅での療養生活に支援を必要とし、主治医が訪問看護の必要を認めた赤ちゃんから高齢者まで全ての方が対象となります。「人工呼吸器をつけている方」「障がいを持っている方」「がんの終末期の方」「家で最期を迎えたい方」など、これまで入院して受けてと考えられていた医療・看護を在宅で提供しています。

医療生協さいたまの訪問看護ステーションは12カ所あります。在宅療養の緊急対応や不安を減らすために全てのステーションで24時間体制をとり、必要な時に訪問しています。そのほかデイサービスやグループホームの健康管理にも伺っています。

在宅での療養生活にお困りの際にはお近くの医療生協さいたまの事業所にご相談ください。

所沢訪問看護ステーション
管理者 渡辺 恵

よりそう介護

母の態度は私の鏡です

母が一人で歩けなくなり、認知症が現れてからは、父と私と弟で介護をしていました。その父も5年前に脳梗塞で倒れ、一気に両親の世話をすることに。父が倒れてからケアマネジャーさんの存在を知り、父だけでなく母もデイサービスなどを受けることになりました。

その父も2年後に亡くなり、現在90歳となった母の認知症も進みました。「こんなはずではない」と思う気持ちだが、母に対して強い態度になつてしまっています。すると、母の口から出る言葉も汚く荒いものになり、表情も陰しくなります。悪循環の始まりです。こんなとき、ケアマネジャーさんの「大丈夫ですか」のひと言とデイサービスの方たちの手助けで、何もかもやらなければという気持ちから解放され、冷静さを取り戻せました。

介護の現場からひと言「私の鏡」、Y・Tさんのおつしやる通りですね。大変な介護を重ねられてきたご家族のお考え、接し方はとても素晴らしいです。みなさんの笑顔が続くように私たちもお手伝いしたいと思いました。心身共に健康でいることがよい介護につながります。無理せず、お体を大切になさってください。

生協介護センターこだま 井野川 恵 所長
井野川 恵

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。

[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	☎ 048-942-7533
[春日部市谷原]	かすかべ生協診療所	☎ 048-752-6143

[春日部市浜川戸]	医療生協ケアセンターひだまり	☎ 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	☎ 048-833-7373

医療生協さいたまの今月の

見て聞いて



地域で認知症の人を見守る
助け合いの輪を広げましょう

ケアセンターかがやき 所長 田中すみ子

認知症の人にとって住み慣れた地域での暮らしが、心理的な安定につながります。地域で支えていくために多くの人の見守りが必要です。

認知症への理解を
深めましょう

昔は「向こう三軒両隣」のように、地域の人たちが親しくつき合い、気軽に声をかけて子どもやお年寄りを守ることを当たり前のようにはしていました。しかし最近地域とのつながりが減り、地域で支え合う力が低下してきています。そんな人間関係が希薄になった地域で、認知症の人は暮らしています。

そのような地域でも不自然な服装や行動をする人を見かけたときなどに「どうしましたか」のひと声を地域でかける人が増えることで、認知症の人も家族も安心して暮らすことができます。

医療生協さいたまでは、多くの組合員が行政や医療生協で開催する認知症サポーター養成講座を受け、認知症についての正しい知識や適切な対応の仕方を学び、認知症を理解する人が増えています。

認知症サポーターが活躍できる場の一つとして、『けんこうと平和』を配布しながら地域を見守る活動があります。見守り活動では「新聞がたまっている」「雨戸が数日間閉まったまま」「大きな声が聞こえる」などに気づいたら、地域の相談窓口につながるようになっています。

プロの手を
活用しましょう

認知症の介護で大切なことは、介護する人が孤立しないこと、負担を分け合うことです。そのためには地域の中で手助けをしてくれる介護サービスを上手に活用することが必要です。

家族以外の人とふれ合うことで認知症の人も介護者も気分転換ができます。
ある組合員さんから「隣から夕方になると、怒鳴り声が聞こえる

デイサービスの
日が楽しみ



ので、話を聞いてほしい」という連絡を受け、ケアマネジャーが訪ねると、認知症の母に手をやいている息子さんが「失敗したり、忘れたりする母を見ていると、イライラして怒鳴ってしまう」とのこと。その後、お母さんはデイサービスに通うようになり、息子さんは時間と心に余裕が持てるようになって、お母さんに対する向き合い方が変わりました。

また、着るものに無頓着だった人が「今日はデイの日なので、何を着ていこう」とおしゃべりに興味を持つようになり、帰ってきてからその日のことを家族に嬉しそうに話すようになったという例もあります。

ますます重要になる
医療生協の見守り活動

2015年の介護保険制度の変更により、通所介護や訪問介護サービスを利用できなくなった要支援1、2の人が地域の中に増えてきています。そうした人たちを地域で見守る医療生協の組合員活動は、これからますます期待されていくと思います。

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

お知らせ

第36回通常総代会のお知らせ

- 定款第50条に基づき、第36回通常総代会を開催します。
【開催日時】2016年6月25日(土) 13:00開会 16:30閉会(予定)
【開催場所】川越プリンスホテル(川越市新富町1-22)
【議案】(予定) 第1号議案 2015年度のまとめ、事業報告・決算関係書類承認の件
第2号議案 2016年度の基本方針、事業計画承認の件
第3号議案 医療生協さいたま「第6次中期計画(2016年度~2018年度)」決定の件、他

初夏のココロンキャンペーン

医療生協さいたまの健康づくりと安心して暮らし続けられるまちづくりは、多くの方の参加で進められています。

5月1日(日)から6月30日(木)までに、増資や加入をした方に、ココロン反射板をプレゼントします。先着5,560人が対象です。ぜひこの機会に、ご協力をお願いします。

【キャンペーン期間】2016年5月1日(日)から6月30日(木)

【キャンペーン対象】①1回2口(1口1,000円)以上の「増資」をした方

②2口以上の出資で「加入」をした方

③年間2口以上の新規「口座引き落とし」をした方

④「口座引き落とし」契約済みの方で期間中に合計2口以上の「増資」をした方

【問い合わせ・申込先】最寄りの事業所または各事業所組織担当者



「2016年度社会貢献に係る助成」を行う団体が決まりました。

医療生協さいたまの「社会貢献に係る助成」制度は、非営利で国民のいのちと健康を守ることに役立つ活動を対象に、資金を助成する制度です。2016年度は、下記の2団体に決定しました。

■グループTAKIZAKURA(代表:塚田悦子/さいたま市)

東日本大震災被災地、特に原発事故により甚大な被害を被った福島の人々に心を寄せ、その困難を分かち合い、共に明日の力を培えるよう、福島の実状を知り、考え合う場をつくることにより、福島とのつながりを強め、支援につなげる団体。

■所沢 ごみ減量・市民の力(共同代表:品川 昭/所沢市)

健康に影響するダイオキシン等の大気汚染物質を調査し、その発生要因を把握。健康に影響するダイオキシン類等の測定結果から発生要因を分析・特定し、大気中に排出しない対策を提言する団体。

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

熊本地震義捐金にご協力をお願いします。

医療生協さいたまは、4月14日に発生した熊本地震の支援募金に取り組みます。医療生協さいたまの病院・診療所などの窓口で受け付けますので、ご協力をお願いします。お寄せいただいた義捐金は、全日本民主医療機関連合会、日本医療福祉生活協同組合連合会を通じて、熊本に送られます。

参加しませんか!

5.29オール埼玉 1万人総行動

安保関連法が施行され、戦争ができる国づくりが進められようとしています。5.29 1万人総行動に参加して、安保関連法を廃止し、戦争をさせないために憲法を守る行動に参加しましょう。

【開催日時】2016年5月29日(日)

9:30文化行事、10:30開会、集会后パレード

【開催場所】北浦和公園(JR京浜東北線北浦和西口下車すぐ)

【問い合わせ・申込先】医療生協さいたま本部まちづくり推進課

☎048-296-5408

ニュースファイル

総合居宅サービスセンター竣工式 秩父生協病院60周年

3月19日(土)に、秩父生協病院付属棟の総合居宅サービスセンターが竣工し、竣工式典とあわせて秩父生協病院60周年の記念式典が開催されました。竣工にあたり雪田理事長の挨拶に続き、ご来賓として列席いただいた秩父市の久喜市長を始めとする皆様から心温まる祝辞をいただきました。後半の秩父生協病院60周年を祝う集いでは、山田院長の記念講演、高橋元院長のお話など、盛りだくさんな式典となりました。通所リハビリ「CoCoLo(ココロ)」は、4月1日からスタートしています。



雪田理事長

秩父市の久喜市長



総合居宅サービスセンター外観

【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

ココロシ 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！」を見てくださいね！
掲載されると「ココロシクリアファイル」をプレゼント！

絵手紙



秩父市 さいとうふじえ 齋藤藤枝(84)



川口市 にったかずこ 新田和子(66)

短歌

八十六あといくとせの生涯か
酒は二合ときめて味わう

蓮田市 おかべしゅういち 岡部昇吾(86)

▼情報源として活用

病院で骨密度が低いと言われたことがあるので、「みんなの診察室」の骨粗しょう症の情報は勉強になりました。 川口市 斉藤圭(36)

▼記録することの大切さ

家計簿を初めてつけ続けることができました：1年間ですが、今年の2月に住宅ローンの繰上げ返済もできました。記憶は曖昧ですが、記録は確かですね。 深谷市 田食洋子(48)

▼紙面で知らないことを学ぶ

「こだわりクッキング」みんなの診察室」を毎回楽しみに読んでいます。言葉では知っていてもどんな病気なのかは意外と知らないことが多くて勉強になります。 熊谷市 清水文恵(58)

▼意外に知らない栄養素

「こだわりクッキング」の埼玉の野菜を食べよう！を関心を持って読んでいます。何気なく食べている野菜でも、意外に知らない栄養素が入っているものですね。 秩父市 野口恭子(60)

▼戦争のない世界への思い

「へいわノート」の「7歳の春」を読み、このような思いをする人がゼロになるような社会、世界にするんだ！という意識を人類みんなが持つて実現させたいと思いました。 ふじみ野市 佐藤由希子(41)

▼沖縄の問題は日本全体の問題

今、沖縄で起きていることをテレビや新聞は全く報道していません。体制に不都合なことは報道しない、マスコミの姿勢はいささか腹立たしい。 本庄市 新島善弘(51)

▼亡き母の介護を思い出します

実母が亡くなってから、リハビリ施設の食事作りをしておりました。「よりそう介護」のデイサービスの記事を読むときに亡き母の介護を思い出します。入所者が笑顔でいられることが勤務者にとっても元氣のもとになります。 さいたま市中央区 石田清子(52)

▼物事を見続けることが大切

初めて『けんこうと平和』を手に入れました。紙面がやわらかな雰囲気です。特集「3・11から5年 被災地の今」は、読み応えがありました。一つひとつの事柄を丁寧にみていくことがこれからも大切なのだと思いました。 館林市 駒崎洋子(61)

▼一日も早い復興を！

特集「3・11から5年 被災地の今」を拝読して、被災者の方々のご苦労がまだ続きそうで心を痛めました。一家バラバラの生活をされている方もまだいらつしやいます。一日も早い復興を願わずにはいられません。 春日部市 廣島翼(32)

▼記事を羅針盤にしています

「和のこころ 暮らしの知恵袋」をいつも楽しみにしています。生活習慣については、人に聞いたりするものの、わからなければ「まあいいよね」ですませてしまうことが多いです。祖父母と暮らしているが、このような記事を羅針盤として参考にさせていただいています。 小川町 赤坂健一(47)

地域で集おう！

安心ルーム

健康マージャン〈おしゃべり会〉(さいたま市)

おしゃべり会の健康マージャンは2012年6月、月に1回の予定で始まりました。最初は2台のマージャン台でしたが、現在は4台を使い、月2回の開催となりました。手先を使いながら頭を働かせて、ワイワイガヤガヤ、和気あいあいの楽しいひとときを過ごしています。最初は上がり方がわからない人もいましたが、3年経った今では、失策をしなくなりました。参加したい人が増えているので、そろそろもう1台増やそうと考えています。興味のある方のご参加をお待ちしています♪

尾間木北支部主催／健康マージャン〈おしゃべり会〉

【日時】 毎月第3・第4金曜日 13:00～16:00
【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】 毎月100円(茶菓子代、新規マージャン卓購入積立費)
【連絡先】 生協歯科院組織担当・小谷野 ☎070-2154-7350



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(3月末現在)

組合員数 23万7,192人
3月の加入者数 962人
班数 2,941班
出資金総額 62億2,311万円
1人当たり平均出資金額 2万6,236円
「けんこうと平和」配布者数 1万811人
「けんこうと平和」配布部数 12万2,643部
※年度末での減資・脱退手続きが行われました。

■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●

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
【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

【飯能市双柳】	ケアセンターはんのう	☎ 042-983-8622
【朝霞市浜崎】	あさか虹の歯科	☎ 048-476-8241
【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

「憲法改正」で国民の権利や自由を制限していいの？

今年の夏の参議院選挙は憲法改正が大きな争点になるといわれています。自由民主党が憲法改正の目玉としている「緊急事態条項」について、一緒に考えてみましょう。

本部けんこう文化部
まちづくり推進課
おのみどり
小野民外里

憲法は国家権力を制限するもの

最近、「立憲主義」という言葉を聞く機会が多くなりました。「立憲主義」とは、憲法に従って政治を行うということです。大臣や国会議員、裁判官など、国を動かす役割を持っている人たちが何でも思うようにできてしまうと、一人ひとりの国民にとって重要な権利や自由が奪われることになりかねません。それを防ぐために国を動かす力を持った人たちが従わなければならない決まりとして憲法がつけられました。日本国憲法第98条では憲法に反する法律などをつくることができないと定め、第99条では大臣、議員などは憲法を尊重し、守る義務があると定めています。

歯止めのない「緊急事態条項」

本来、憲法改正は国民が「今の憲法のままでは国民の権利や自由が守られない」と感じ、「このように憲法を変えるべきだ」という世論が高まったときに行われるものです。しかし、現在は権力を持った人たちが憲法改正をしようとしています。権力をしばる憲法の本来の役割からすれば本末転倒です。

その危険性を如実に表しているのが、自民党の改憲草案にある「緊急事態条項」です。この条項は新設であり、武力攻撃、内乱、大規模自然災害などの「緊急事態」において、内閣総理大臣に権力を集中させ、国民の権利や自由を制限してもよいとするものです。

政府・与党は東日本大震災のような事態に対応するためだとし、まずはこの条項を憲法に加えようとしています。大規模災害時などにおいて一定程度は政府や自治体の指示に

従って国民が行動しなければ、国民の命や安全が守れないという場合があります。しかし、そうした事態に対処するためには災害対策基本法などが存在しています。

それらの法律に基づいて行われたことが国民の自由や権利を不当に制限した場合、国民は「それは憲法違反だ」と主張し、奪われた自由や権利の回復を求めることができます。

しかし、憲法そのものに国民の自由や権利を制限する条項が含まれてしまったら、憲法に基づいて自由や権利を回復することができなくなってしまうのです。当時、世界で最も民主的な憲法といわれていたワイマール憲法の下で、ナチス政権の独裁政治を許してしまったのも、憲法に緊急事態条項が含まれてそれが濫用されたためなのです。

こうしたことをふまえて、憲法改正についての動向に注意していく必要があります。

憲法で
権利と自由を
守ろう！



知ってすっきり！

▼災害対策基本法とは

1959年の伊勢湾台風を契機に、国土と国民の生命、財産を災害から守ることを目的として1961年に制定された法律です。阪

神・淡路大震災、東日本大震災の教訓をふまえて改正されています。防災の計画・実施の体制に関し、国・地方公共団体の責務を定めています。予防・応急・復旧・復興など、広範囲の局面をカバーしています。

国の経済や社会の秩序維持に重大な

緊急事態条項
は危険！



影響を及ぼす災害が発生したときには、内閣総理大臣は災害緊急事態を発し、国会が閉会中でも、緊急な必要がある場合には、生活必需物資の配給等の制限、金銭債務の支払いの延期等について必要な措置をとることができるものです。

だいすき
埼玉

広報委員レポート

緑豊かな越生の町を
散策してみませんか？

越生駅から歩いて約15分のところに、関東屈指の五大尊つつじ公園があります。園には12種類約1万株のつつじが植えられ、花の季節にはつつじが山を染め上げます。大観山には第二次世界大戦で戦死した無名戦士の遺骨が眠る「世界無名戦士の墓」があり、毎年5月の第2土曜日に世界無名戦士之墓慰霊大祭が行われ、花火が夜空を彩ります。

また越生は江戸城を築いた太田道灌ゆかりの地として有名です。駅を挟んで「世界無名戦士の墓」とは反対側に、「山吹の里歴史公園」があります。この季節、園内を



色とりどりのつつじが咲きます



夜空を彩る大輪の花火



山吹の里歴史公園



龍穂寺の山門

ゆっくり散策するのも気持ちがいいです。越生駅から少し離れていますが龍ヶ谷にある龍穂寺に、太田道真・道灌父子が眠っています。越生町指定文化財となっている山門は、周りの緑と調和し素晴らしいです。ちょっと足を伸ばして黒山

三滝で遊んで帰るのもよいでしょう。

越生にはこの他にも楽しめるスポットがたくさんあります。まずは駅の近くの観光案内所(オーティック)に立ち寄ることをおすすめします。取材／瀧島弘子(前広報委員)

五大尊つつじ公園●住所:入間郡越生町大字黒岩●交通:JR八高線・東武越生線越生駅より徒歩約15分
山吹の里歴史公園●住所:入間郡越生町西和田●交通:JR八高線・東武越生線越生駅より徒歩約10分
龍穂寺●住所:入間郡越生町大字龍ヶ谷452-1●交通:JR八高線・東武越生線越生駅より川越観光バス黒山行き「上大満」下車徒歩で約30分
■問い合わせ先:越生町産業観光課 ☎049-292-3121



我が家の
元気
レシピ

皿うどん



私の家ではよく「皿うどん」を作ります。特に法事などで親せきの人たちが大勢集まったときの我が家の定番メニュー。キャベツ、長ネギ、人参、モヤシなど冷蔵庫にあるお野菜、豚肉を使って簡単に作れます。忘れてはならないのがピンクのかまぼこ。今年の法事のときも、姪っ子たちから「皿うどん！」の注文があり、みんなでいただきました！
川口市 宮崎美也子(64)

【作り方】

野菜は食べやすい大きさに切って炒め、調味料(麺に付いているタレ)を入れてとろみがつくまで煮込む。大皿にパリパリ麺をのせ少し崩し、たっぷり野菜あんかけをのせる。

■元気レシピ募集中！

医療・福祉・
介護の
ご相談は

[ふじみ野市上福岡]	医療生協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

[秩父市阿保町]	生協ちちぶケアステーション	☎ 0494-22-9902
[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

こだわりクッキング

トマトと小松菜の酢の物



調理時間
約10分

エネルギー
約53kcal

塩分
約1g

材料(1人分)

- トマト…………… 1/2個(約50g)
小松菜…………… 50g
A しょう油…………… 小さじ1
酢…………… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ1
練り辛子…………… 小さじ1/4
砂糖…………… 小さじ1/4

作り方

- ①小松菜は1分ゆで、冷水にとって水気を切って長さ3cmに切る。トマトはくし型に切る
- ②Aを混ぜ合わせておく
- ③器に①を盛り合わせ、②をかける

ブロッコリーのキッシュ



調理時間
約30分

エネルギー
約258kcal

塩分
約0.9g

材料(1人分)

- ブロッコリー…………… 25g
ロースハム…………… 1/2枚
卵…………… 1/2個
牛乳…………… 25ml
塩…………… 0.3g
こしょう…………… 少々
とろけるチーズ…………… 12g
冷凍パイシート…………… 1/4枚

※18cmの型を使用し、4人分を調理

作り方

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、ゆでておく。ロースハムは短冊に切る
- ②卵を割りほぐし、①と牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える
- ③耐熱用の型に解凍したパイシートを敷き、②を流し入れてチーズをのせ、180℃に熱したオーブンで約20分焼く。型から取り出し、皿に盛りつける

企画／食養部会 担当／埼玉協同病院・吉田昭子 調理／もりたとしこ

■**トマト**
野菜が果物かと議論されますが、分類ではナス科の一年生果菜（果実を食用とする野菜）です。「トマトが赤くなると医者が青くなる」というほど栄養たっぷりの、赤い色素のリコピンには殺菌作用があるといわれています。埼玉県内では1965年頃から積極的に栽培をはじめ、今では県内全域で生産されています。深谷市岡部地区の「うまかんベエ」、加須市北川辺地区の「木甘坊」などをはじめ、各産地でこだわりのトマトを生産しブランド化を進めています。産出額は全国13位。

■**ブロッコリー**
ビタミンCやカロテン、ビタミンB群、食物繊維が豊富なブロッコリーが渡来したのは明治初期で、本格的に栽培されるようになったのは戦後。埼玉県では1965年以降、桑畑を野菜栽培に切り替え栽培するようになりました。普段食べているのは花蕾と呼ばれる花の蕾の集まり。埼玉県産のブロッコリーは花蕾の締まりがよく、みずみずしさ特徴です。主な生産地は深谷市岡部地区、本庄市。産出額は全国2位。





医療生協の配置薬
虹の薬箱

おなかま紹介キャンペーン

5月末まで実施

ご紹介してくれた方、お申し込みいただいた方に、**「ココロンせっけん」*を2個プレゼント!!**

*医療生協さいたま配置薬センターオリジナル商品です。(1個350円)



合成界面活性剤、防腐剤、着色料無添加。泡立ちよく、天然素材にエッセンシャルオイルの3種類の香り。

配置薬はいざという時、受診できない時に、置くだけで安心。「助かった！よく効いた！」というお声をいただいています。置くだけは無料。使った分だけのお支払いです。安全なせっけん、化粧水類、お茶、入浴剤なども扱っています。

お申し込みは下記にファックスまたはお電話で。
配置薬センター
TEL:048-297-9841
FAX:048-296-5041

※FAXの場合は、「虹の薬箱」を置いていただけの方と紹介者の「名前、住所、電話番号」をお書きの上、お送りください。

頭のクロスワード 柔軟体操！パズル

出題：行田市 中村 賢一

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

★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～F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針と糸を使います
- ②詩を英語で
- ③運動会でするかけっこ
- ④ボールのこと
- ⑥蒸気を発生させて空気中の水分を補う
- ⑧幽霊がいう言葉
- ⑪〇〇〇表。これからのこと
- ⑭液体のしったり落ちる粒のこと
- ⑮日本一の山
- ⑯肩が〇〇。趣味に〇〇

ヨコのカギ

- ①ぶらぶら歩いてきます
- ③池袋がある〇〇〇〇区
- ⑤絵をかくことを仕事にしている人
- ⑦法務に関する国の行政機関
- ⑨表に対して
- ⑩手紙などを数えるときに使う単位
- ⑫雄に対して
- ⑬話を続ける接続詞
- ⑮竹の所々にあります
- ⑯大雨によって起きます
- ⑰部門、種類をフランス語で

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：5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 058

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています

何十年たっても 8月は心が痛みます

1945年8月15日、暑く太陽が重たいような夏でした。私たち女学生も学徒動員として、四国土佐和紙で風船爆弾を作るために、あせもだらけで働いていました。当日正午のラジオで思いがけず敗戦を聞き、当時の政府から、「一億総懺悔」と言われ、戦争に勝つために一生懸命やってきたのに、何が足りなかったのか、工場の集会場で泣きました。

振り返れば、小学校1年生の頃から支那事変というキナ臭い時代になりつつありました。1941年12月8日の朝、あの戦争へと突入して行きました。防空壕を掘り、小高い山や荒れ地を耕して食糧を作りました。

6年生になると、軍国教育もいよいよ盛んになり、将来のことを問われれば、「軍医になる」「赤十字看護婦さんになる」と、小さな心に浮かぶことを口々に答えました。同級生の山中君が「満蒙開拓青少年義勇軍です」と胸を張って言った声



西川口第3支部ふれあいサロン「来夢来夢」の仲間と一緒に(2015年9月25日 中列右端が松末さん)

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。

『へいわノート 戦争を語り継ぐ』が1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・老人保健施設窓口へ。

と顔が今でも忘れられません。

1945年7月3日の夜、ブーンというB29の音で高知市民は飛び起きました。落とされた一発の照明弾で小さな城下町は真昼の明るさになり、焼夷弾が花火のように美しいと思えるほどに上空でパツと広がり落下してきました。山の方へ逃げながら、学校を案じ友人の無事を祈りながら、真つ赤に燃える町の方を見ていました。夜もしらじらと明るくなり、B29も去ってから恐る恐る燃え続ける町の方へ帰ってみると、我が家の一帯は残っていました。本当に嬉しかった。

そのうちに、中心部に住んでいる友人や知人が「町がなくなつた」「お母さんがいない」と言いながら、真つ黒な顔で逃れて来ましたが、改めてみんなの無事を祈りました。同級生の川田さんは妹さん2人を両脇に抱え、壕の中で蒸し焼きで亡くなりました。道端に焼けて倒れている女子を抱き起こしたら、体の下敷きになっていた非常袋の中の教科書の記名で、我が子を確認した親御さんもありました。あれから何十年が過ぎても8月は心が痛みます。

日本国が最後に見捨てた沖縄の人たち、そして広島・長崎の人たちはどんな思いで70年を過ごして来たのでしょうか。これからは消費税、原発、社会保障のことなど不安になるばかりです。
聖戦と言える戦争はありません。憲法違反の戦争法には反対しましょう。

川口市 松末泰代さん(82)

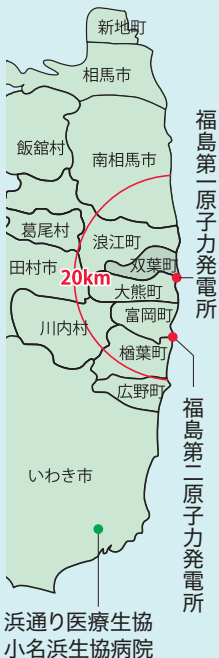
福島レポート

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。

福島の実現を伝えたい

浜通り医療生協 組合員 阿部節子

二度と原発事故を 繰り返さないために



も東京電力も決めています。いまだに県外へ避難している人が大勢います。安心して暮らせる日はいつくるのでしょうか。

東日本大震災は想像もできないほどの揺れでした。我が家はきつと壊れて

いるだろうと思いつつ帰ったことを今でも思い出します。そのときは原発が爆発するとは思わず、家に帰ることばかりを考えていました。

原発が爆発したことはテレビで見ましたが、そのときは水道が止まり、市民は水を求めてさまよいました。ガソリンもなく水汲みに行くのにも不安な毎日が続きまし

た。そのうちに、隣近所が少しずついなくなり、明かりが減っていきまし

た。店から物がなくなり、公民館に来る物資も住民全員の分はあり

ませんでした。不安ばかりがつのりました。とにかく息子たちだけでも避難させたいと思

い人、高齢者世帯や障がいを持った人たちがいた。災害などがあつたときにやはり取り残されてしまう人はいるのです。

子どもや孫に原発のない未来を

これまでに原発事故など経験したこともなかった私たちはどうすることもできず、ただ家の中にいました。畑の作物も食べられず、災害時の食糧などの備えも3日分ではだめだといことがわかりました。そして、いつになつても先の見えない生活を続けなければならぬのです。それが精神的に長い苦痛となりました。

2013年3月に私たちは市民訴訟に立ち上がりました。それは子どもや孫に安心して暮らせる未来を残すため、そして二度と原発事故を繰り返さないためです。多くの人が原発事故を忘れようとしています、それは不安を消したいからです。

私は今、毎週金曜日にいわき駅前で「原発ゼロ、福島原発全基廃炉」を訴える行動に参加しています。毎回10人以上の人が集まっています。多くの人はただ通り過ぎて行きますが、心には不安と怒りがいっぱいのはずです。福島ということで差別されているからです。福島の原発が廃炉になるまで、私が行動できる限り頑張るつもりです。



息子さんが経営していたアスパラガスのビニールハウス。福島のものとは扱えないと取り引きを打ち切られた

編集雑感

新緑の眩しい季節。ドライブ中、何が食べたい?と聞かれ「お蕎麦」と答えたのに、その声を無視してカレー屋に向かった旦那。やがて迎える連れ合いの介護。お互いに寄り添う介護ができるのかなあ?(渡)

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

