



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

7

JULY

No.292

(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として
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

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

めざせ、 びはっ 美髪美人!

美しい髪は健康な頭皮から



[1面と2面上段監修]
埼玉協同病院
皮膚科医長
たなかすみえ
田中純江



髪は抜けても薄くならない

年齢による変化は肌だけでなく、髪にも現れます。生活習慣や遺伝的要因など個人差はありますが、一般的に女性は40歳をピークに髪が細くなり、コシやツヤがなくなり、薄くなったと感じる人が増えるようです。また、出産や更年期など女性ホルモンのバランスの乱れ、ストレスなどが髪のトラブルの原因になることもあります。一般的に髪は、3〜6年をかけて成長し、自然に抜けて、また新しい髪が生えてきます。この繰り返しの周期を「ヘアサイクル(毛周期)」といい、1本1本の周期は異なります。毎日50〜100本くらい抜けていますが、ヘアサイクルが正常であれば、薄毛や脱毛症になる心配はありません。髪が生まれる土壌である頭皮の健康状態によって、髪の質が決まります。美髪美人のポイントは、健康な頭皮にあるといえます。

女性の脱毛症の特徴

女性の脱毛症で多いのは、びまん性脱毛症、けん引性脱毛症、糠性脱毛症などです。

びまん性脱毛症は加齢、出産、過激なダイエットや貧血、ストレス、甲状腺の病気等で起こります。頭頂部を中心に髪の毛のコシが落ちて細くなり、全体的に密度が少なくなります。

けん引性脱毛症は、若い頃からポニーテールなど髪をきつく結ぶヘアスタイルを長年していたり、いつも同じ所で分けていたり、ヘアアイロンなどで髪を引っ張ることなどで起こりやすくなります。他の脱毛症より比較的軽微で、頭皮の緊張を緩めたり、分け目を変えるなどで改善できます。

糠性脱毛症の原因は、頭皮に

発生したフケです。フケが毛穴を塞ぐことで菌が繁殖しやすくなり頭皮に炎症が起こります。ヘアカラーやパーマなどで頭皮に負担をかけることも発症の可能性を高くします。

髪にやさしいケア

美しい髪を保つためには、体の外側と内側からのケアが大切です。

〈外側からのケア〉

髪は埃や脂などで汚れやすいので、毎日洗いましょう。脂性の人は脱脂力の強いシャンプーを、乾性の人は弱いものを選びましょう。頭皮を傷つけると髪もダメージを受けるので、ゴシゴシこすらずに指の腹でやさしく洗います(正しいシャンプーのしかたは2面)。自然乾燥は雑菌が繁殖しやすくなり、フケなどの原因となります。ブラッシングは力を入れすぎずに、毛先から少しずつ根元へと順にとくことで、抜け毛や切れ毛を最小限に抑えることができます。

〈内側からのケア〉

髪の毛は皮膚や爪と同じアミノ酸からつくられたケラチンというたんぱく質でできています。たんぱく質が不足すると健康な髪が生えにくくなります。また、ビタミン類が不足すると髪の新陳代謝が悪くなり、湿疹やフケ、かぶれ、脱毛が起こりやすくなります。

偏った食生活によって、髪は傷みます。髪にも体の他の部分と同じように、たんぱく質、炭水化物、脂質、各種のミネラルやビタミンなどすべての栄養素が必要なのです。毎日の食事は三食バランスよく取るのが大切です。

また、たばこは血管を収縮させて新陳代謝が悪くなり頭皮を硬くするので、禁煙をおすすめします。食事や生活習慣に気をつけて美髪美人になりましょう。

スマホは
こちら
から



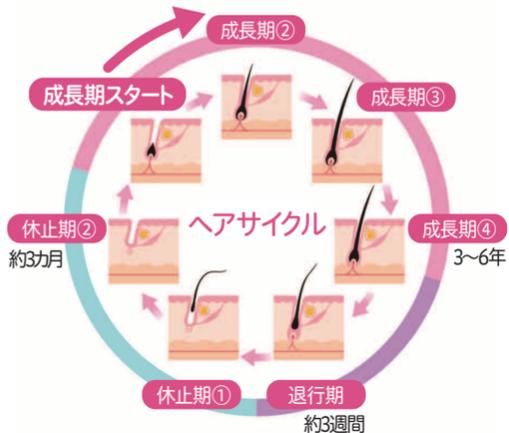


めざせ、美髪美人!

キューティクルを守ろう

肌の紫外線対策は万全でも、髪は無防備になりがちです。紫外線を浴びると、外部の刺激から髪の毛を保護しているキューティクルがはがれやすくなります。それによりたんぱく質や水分が失われ、切れ毛や枝毛の原因になります。

髪はサイクルで生きています

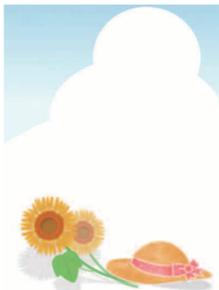


髪の毛の1本1本は成長期、退行期、休止期のいずれかの状態にあり、通常は成長期が一番長く続きます。成長期が短くなると十分に成長できなくなり、細い髪になります。その結果、頭髮全体の密度が下がり、地肌が目立つようになる悪循環のサイクルに陥ってしまいます。

- 髪が成長する成長期②③④ → 新たな髪が生まれる
 - 髪が成長が止まる休止期① → 活発な髪の成長が終わる毛球が縮小
 - 髪が抜ける休止期② → 次の髪が生えるための準備期間で髪は生えない
- また、新たに髪が生まれ成長期がスタート

正しいシャンプーのポイント

- 1 洗う前にブラッシングでフケや汚れを取る
整髪料などで髪を固めているときは、ブラッシングをしないと傷めるので行わない。
- 2 シャンプーは手のひらで泡立ててから使う
シャンプーの量はショートヘアでは10円玉くらい、ロングヘアではショートヘアの約3倍くらいが適量。
- 3 指の腹で頭皮の汚れを落とす
38度くらいのお湯で髪を濡らしてから、頭皮を傷つけないように洗い、血行をよくする。
- 4 シャンプー・リンスが残らないようにしっかりとすすぐ
シャンプー・リンスが残っていると、頭皮や髪を傷める原因になるので、しっかりと洗い流す。
- 5 乾いたタオルで拭いてからドライヤーをかける
温風は100~120度の通常ドライヤーなら約20cm、60度の低温ドライヤーなら約10cm離し、頭皮に当たらないよう動かしながら使う。



みんなの診察室

気胸について 教えてください

Q 気胸になったとき肺では何が起きているのですか

A 気胸は肺から空気が漏れ、肺が小さくしぼんだ状態をいいます。肺は軟らかいスポンジのような臓器で表面は胸膜に覆われ、さらに皮膚・筋肉・肋骨からなる厚い胸壁に守られています。何らかの原因で肺や胸壁に穴があくと、肺から漏れた空気に押されて肺が小さくしぼんでしまいます。肺は呼吸をするこ

とで酸素と二酸化炭素を交換していますので、肺に穴があいてしぼむと呼吸がしにくく、息苦しくなります。

Q 気胸は若い男性に多いと聞きますが、女性も発症するのですか

A 気胸の種類は大きく分けると、いつのまにか肺表面の弱くなったところに穴があく自然気胸、交通事故などの外傷で肺が傷ついて穴があく外傷性気胸、肺の検査や治療などの医療行為で発生する医原性気胸などがあります。

自然気胸には、①肺の表面にプラと呼ばれる小さな袋(のう

胞)ができて薄くなったところに穴があくタイプと、②肺気腫や女性の場合には子宮内膜症などの基礎疾患があつて発生するタイプの2種類があります。若い男性に多いのは①のタイプの自然気胸です。特に10代後半から30代の男性で典型的には背が高くやせた人に多いことから、一部の人は「イケメン病」とも呼ばれているようです。女性の気胸は、男性ほど多くはありません。

Q 前兆もなく、いきなり症状が出るのでしょうか

A 前兆がわかりにくいというのが気胸の特徴です。症状には、突然の胸の痛み、息苦しさ、咳などがあり、それぞれ症状の程度には個人差があります。これらの症状が揃うと気胸である確率が高くなります。高齢者の場合は症状が軽く気胸に気がつかず、たまたま受けたレントゲン検査で見られることもあります。

Q 検査や治療はどのようなのでしょうか

A 気胸の診断をするには胸部レントゲン検査を行います。自然

気胸の治療方法は気胸の程度にあわせて決めていきます。軽度気胸の場合は自然に治ることもあるので、安静にして経過を観察します。中等度以上の気胸の場合は、1週間から10日ほど入院し、胸に管を挿入して胸腔内にたまった空気を取り除きます。これらの治療は保存的治療です。

自然気胸の主な原因となるプラを取り除く治療を行わない保存的治療は再発率が高いです。胸腔内にたまった空気を取り除いても空気の漏れが止まらない、気胸が再発した、気胸が左右両方の肺に発生したといった場合は、内視鏡手術をします。

Q 自然気胸の予防法はありますか

A 残念ながら確実な予防法はありません。喫煙者であれば、禁煙するなど生活習慣を見直すことから始めてみましょう。一般的には気胸を放置すれば重症化する危険があります。正しい知識を持つていけば、先ほどお話しした3つの症状「突然の胸の痛み、息苦しさ、咳」などから気胸を疑い、速やかに医療機関を受診して早期治療を受けることが、重症化を防ぐことにつながります。



【監修】
埼玉協同病院 副院長
さとうしげお 佐藤滋男

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	川口市木曽呂 川口診療所 048-252-5512	川口市木曽呂 さいわい診療所 048-251-6002	川口市木曽呂 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
---------------	----------------------------	---------------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------



幼稚園のお迎えがきつかけです

2012年12月の「くらしサポーター制度」ができた直後から利用しています。私が仕事で幼稚園に迎えに行けない日に、サポーターさんが代わりに子どもを迎えに行き、そのまま習い事をしていくところに送ってもらっています。子どもが小学生になった今でも、仕事が入っていて迎えに行けない日など、月に4回くらいのサポートをお願いしています。サポーターさんは子どもにとっておばあちゃんくらしい年代で、孫のように接してくれています。成長する姿を見ながらやりがいを感じてくれていると聞き、うれしく思っています。



くらしサポ(くらしサポーター制度)は、組合員どうしが暮らしの中の困りごとを助け合う有償のボランティア制度です。登録したボランティアが、家事の手伝い、通院・買い物の付き添いなどを支援します。興味のある方、利用したい方は、くらしサポーター事務局 ☎048-296-8692 へお電話ください。



ケアマネさんのアドバイスで気が楽に

夫は、2011年5月に脳出血を発症し、救急車で搬送され手術。その後、リハビリ専門病院に移り8月末に退院しましたが、左半身に麻痺が残りました。

夫は市議会議員を35年間務めてきました。病後の経過がよかったので、同じ年の10月の選挙に出馬し当選。しかし、2013年11月に自宅近くで転倒、大腿筋肉断裂で2週間入院し、その後、辞職しました。

2014年12月からケアセンターから紹介されたデイケアに通う。通所していません。その頃の連絡ノートをみると、ほとんど歩けない状態で自宅でも転倒して胸を打

介護の現場からひとこと
生活が一変するよう出来事、ご夫婦でしっかり向き合い支え合ってこられたのですね。私たちが支援する側も、日常の関わりを一緒に積み重ねていく中で大きな力をいただいている気がします。ご夫婦が、これからもますます充実した生活が送れますようお祈りします。
生協ちがほ在宅介護支援センター 居宅介護支援事業管理者 山本和子



介護保険を利用するには

初めて介護保険のサービスを利用するには、まず、市町村の窓口で介護保険の申請を行います。地域包括支援センターや居宅介護支援事業所でも申請の代行ができますので、お声をかけてください。介護保険の申請ができるのは65歳以上の方と、40〜64歳の加齢が原因とされる病気(特定疾病)の方です。申請後に市町村の職員などが自宅を訪問し、心身の状態を伺い(認定調査)、同時に主治医から心身の意見書が提出されます。認定審査会を経て、申請後1カ月くらいで市町村から申請結果が届きますが、サービスの利用は申請時からできます。認定は要支援1・2から要介護1〜5までの7段階および非該当に分かれます。
ケアセンターさきたま 居宅介護支援事業管理者 寺山有紀

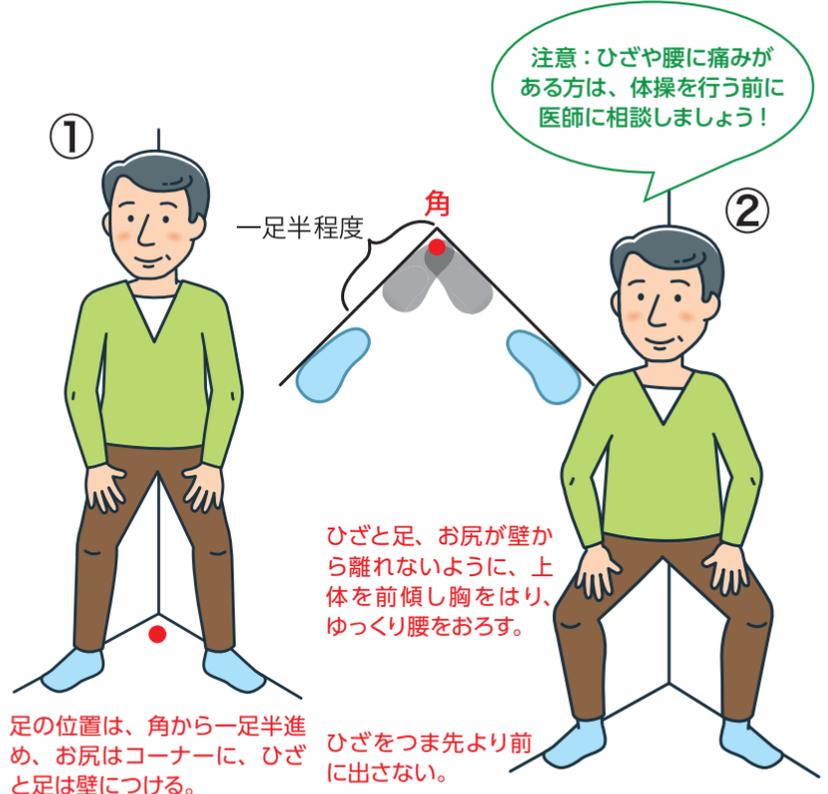


簡単エクササイズ



足腰の関節に負担が少なく、ひざや腰のまわりの筋肉をきたえ、体の柔らかさを保つために効果のある体操

【カベ体操コーナスクワット】



ひざと足、お尻が壁から離れないように、上体を前傾し胸をはり、ゆっくり腰をおろす。

ひざをつま先より前に出さない。

足の位置は、角から一足半進め、お尻はコーナーに、ひざと足は壁につける。

※3〜5回(最大でも10回以内)を1セットとして、1日3セットをめどに行いましょう。

監修：渡會公治/山田昌樹 作成：ちちぶ医療協議会

Table with 3 columns: Location, Service Name, and Phone Number. Locations include [川口市南町], [春日部市草加], [春日部市谷原], [春日部市浜川戸], [さいたま市浦和区北浦和], [さいたま市浦和区北浦和].

あいている時間に、無理のない範囲でお手伝いしませんか？

【実施自治体】さいたま市、川越市、熊谷市、川口市、所沢市、上尾市、富士見市、ふじみ野市（2016年5月現在）

【活動時間】基本的に10～16時(月～金曜日)

【利用料金】60分(1単位)700円。始めの1単位は60分未満でも700円とし、援助者(くらしサポーター)への最低保障となります。60分以降は、30分延長ごとに350円。交通費が生じた場合は依頼者の実費支払いとなります。



今月の

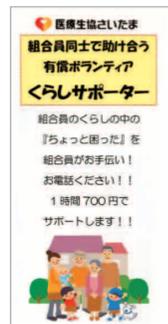
見て聞いて



くらしサポーターを広げましょう！

本部医療事業部次長 ひのよういつ 日野洋逸

医療生協さいたまのくらしサポーターは、組合員どうして助け合う有償ボランティアです。組合員が生活している中で「ちょっと困った」ことに仲間が力を貸してくれます。



地域でのくらしサポーター立ち上げ、サポーター登録、ご利用の申込み、お問い合わせ

くらしサポーター事務局
☎048-296-8692 まで

※毎号3面「くらしサポーター」で紹介、利用者やサポーターの紹介、感想を掲載していきます。

くらしサポーター制度は、地域でボランティアが20人集まればスタートできます。個人や支部、班、サークルなどにも呼びかけて、ぜひ皆さんの地域でもくらしサポーターを立ち上げ、地域の中に助け合いの「輪」を広げましょう。

2016年5月現在、さいたま市、川越市、熊谷市、川口市、所沢市、上尾市、富士見市、ふじみ野市の8自治体で、374人のサポーターが活躍しています。さらに秩父市と朝霞市で準備が進んでいます。

くらしサポーターは、いつまでも自分らしく暮らし続けられるように、自治体を単位にサポートサービスを提供する医療生協さいたまの有償ボランティア制度です。医療生協さいたまでは、若い人も、子育て中の人も、高齢になり病気を抱えている人も、すべての人が住み慣れた地域で暮らせるまちづくりをめざしています。2012年に、見守り、助け合い、支え合いのまちづくりの一環として、組合員の困りごとを組合員どうして助け合うこの制度がスタートしました。

インフォメーション&ニュース



熊本地震義捐金にご協力をお願いします。

4月14日に発生した熊本地震の支援募金を募っています。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！

▶科学の視点から健康づくりを考える 2016年度RICH学習会

中高年を対象とした健康づくりについて、日本医科大学講師の若山葉子氏を講師に迎えて学習会を行います。

【開催日時】2016年7月16日(土) 14:00～16:00
【会場】ふれあい会館第1会議室(埼玉協同病院駐車場隣)
【参加対象】医療生協さいたまの組合員・職員(80人程度)
【講師】若山葉子氏(日本医科大学講師 医学博士)
【申込み締め切り】2016年7月11日(月)
【主催】地域社会と健康研究所(RICH)
【申込み・問い合わせ先】地域社会と健康研究所 片桐
☎048-296-4720 FAX:048-294-1490

参加無料

▶2016平和のための埼玉の戦争展

日本国憲法公布70年の節目の年。戦争のことを知り、〈戦争はしない〉の誓いを新たにしましょう！
【開催日時】2016年7月30日(土)～8月1日(月) 10:30～18:00(最終日は15:30まで)
【会場】浦和コルソ7階ホール(JR浦和駅西口前)
【問い合わせ先】「2016平和のための埼玉の戦争展」実行委員会
☎048-825-7535

入場無料

▶第31回埼玉県原爆死没者慰霊式

原爆で亡くなられた方々に献花し、悲惨な経験を三たび繰り返させないために、世界中に核廃絶を訴えていきましょう。
【開催日時】2016年7月31日(日) 10:00～12:00
【会場】浦和コムナーレ10階 浦和コミュニティセンター多目的ホール(JR浦和駅東口前)
【問い合わせ先】医療生協さいたま本部まちづくり推進課 ☎048-296-5408

どなたでも参加できます

あなたの力を地域に！

▶くらしサポーター、くらしコーディネーター募集！

■くらしサポーター募集地域

(サービス実施中) さいたま市、川越市、熊谷市、川口市、所沢市、上尾市、富士見市、ふじみ野市

(サービス準備中) 秩父市、朝霞市

■くらしコーディネーター募集地域

(サービス準備中) 秩父市、朝霞市

【問い合わせ先】くらしサポーター事務局 ☎048-296-8692

▶つながりプランナー募集中！

組合員や地域住民の健康づくり・仲間づくりをすすめる、「つながりプランナー」(有償ボランティア)を募集しています。

【役割】組合員の多彩な参加の場を企画し、組合員どうしをつなぐきっかけを作ります。

【活動地区】埼玉県全域18地区(さいたま地区Aブロック、南部地区Bブロック、西部地区Aブロック、北部地区Aブロックを除く)のうち、お住まいのある地区を基本とします。

※地区：埼玉県を18の地区に分けて組合員活動を行っています。具体的な地区割は問い合わせ先まで。

【募集人数】各地区1人

【応募資格】人と話をすることや企画をすることが好きな方。60代まで。

【報酬】月額3万円(月30時間相当)・交通費支給

【契約期間】採用時から2年間(延長あり)

【応募方法】応募用紙(ホームページからダウンロード、または本部/事業所の窓口にあります)に記入し、郵送(〒333-0831川口市木曾呂1317 医療生協さいたま本部組合員サポート課)、FAX(048-294-1601)、メール(a-sugino@mcp-saitama.or.jp)でお送りください。

【問い合わせ先】医療生協さいたま本部 組合員サポート課

☎048-294-6111(代) 月～金曜日10:00～16:00

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	老人保健施設さんどめ	☎04-2942-3202

あすの明日のくらしのために

明日の自由を守る若手弁護士の会会員 弁護士 **種田和敏**



安倍首相は今年3月、憲法改正について「私の在任中に成し遂げたいと考えている」と述べました。これは7月の参議院選挙で、改憲勢力として3分の2の議席を確保し、2018年9月までの自民党総裁任期を念頭に国会発議と国民投票による実現をめざす考えを示したものだと言われています。

に憲法のことを考えて投票しますか。そもそも、生活の中で憲法を身近に感じることはありませんか。憲法が大切なものだということが何となくわかるけれども、普段、憲法が存在を意識することは少ないかもしれません。でも、今こそ、憲法について意識的に考えなければならぬときだと私は思います。憲法は、まるで水や空気のようにいつもはあま

今月のテーマ

憲法が私たちの一生を支えています

りその大切さを意識することはありません。しかし、ひとたび水や空気がなくなってしまうと、生活することはできなくなってしまいます。憲法は、私たちが安心して生活できるように、政治をする人に対し、こういうことをしなさい、こういうこととはしてはいけません、と命令する決まりです。たとえば、憲法21条は、私たちが自由に意見を発信することを国が妨げてはならないと定めています。

この表現の自由が保障されているからこそ「保育園落ちた、日本死ね」などと政府を批判するようなブログも自由で投稿することができます。また、年金についても、憲法が政府に対し社会保障制度を充実させるように求めているので、私たちは、老後も一定の収入を得ることができ、このように憲法は、

私たちがいきいきと暮らしていけるように、私たちの権利や自由を保障しています。まさに憲法は、「おはようからおやすみまで暮らしを見つめる最高法規」です。選挙に合わせて憲法について学び考えることは、次の世代に責任のある主権者として、私たちには必要なことだと思えます。



当日掲げる風は紙と竹で3カ月かけて大風文化保存会の会員によって作られたもの

江戸川河川敷に集まった大勢の観客

江戸川河川敷●交通:東武伊勢崎線(スカイツリーライン)・春日部駅下車が便利。東口からはやま工業団地または関宿中央ターミナル行きバスに乗り、「大風会館入口」下車すぐ



だいすき!

埼玉

広報委員レポート



取材/大石敏和(広報委員)

春日部では毎年5月3日、5日の両日に大風あげ祭り、4日に春日部大風マラソン大会が開催されています。大風あげ祭りは、養蚕が盛んだった庄和地区において、江戸時代に繭の値が上がるようにと祈願して風を揚げたのが始まりで、現在は初節句を迎える子どもたちの健やかな成長を願って行われています。江戸川の上流と下流で二組が対抗し、縦15m、横11m、重さ800kgの大風あげを競います。大風に結ばれた約150本の糸を1本に束ねたロープは約40m、6m以上の風速を見計らい100〜150人ほどの引き手たちが河川敷に立ち並び、どっちがより高く、より長く揚げたかを競う勇壮な祭りです。大風マラソン大会は今年28回目、全国的にも有名に

春日部で遊ぼう 大風あげ祭りとマラソン大会だ! 春日部市では毎年5月3日、5日の両日に大風あげ祭り、4日に春日部大風マラソン大会が開催されています。大風あげ祭りは、養蚕が盛んだった庄和地区において、江戸時代に繭の値が上がるようにと祈願して風を揚げたのが始まりで、現在は初節句を迎える子どもたちの健やかな成長を願って行われています。江戸川の上流と下流で二組が対抗し、縦15m、横11m、重さ800kgの大風あげを競います。大風に結ばれた約150本の糸を1本に束ねたロープは約40m、6m以上の風速を見計らい100〜150人ほどの引き手たちが河川敷に立ち並び、どっちがより高く、より長く揚げたかを競う勇壮な祭りです。大風マラソン大会は今年28回目、全国的にも有名に

消費者
トラブル
SOS

電力小売り
自由化
勧誘に注意!

埼玉消費者被害をなくす会会員 消費生活コンサルタント 佐藤洋子

電力小売業への参入 全面自由化に伴う「電気と電話のセット契約で料金が安くなる」などの契約トラブル、「新しい機器の取り付け工事が必要」などの詐欺被害が起きています。勧誘された場合には、その条件や万が一解約する場合の違約金の有無などを必ず確認してください。小売全面自由化に便乗した発電設備や知的財産(電気事業に必要な技術)などへの投資の勧誘も行われています。安易に勧誘に乗らないようにしましょう。小売電気事業者は国の登録制になっています。契約時には登録しているか、自分の居住地がその事業者の供給地域に



医療・福祉・介護のご相談は	[ふじみ野市ふじみ野] 大井協同診療所 ☎049-267-1101	[秩父市阿保町] 秩父生協病院 ☎0494-23-1300
	[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	[秩父市阿保町] 生協ちちぶケアステーション ☎0494-22-9902
	[川越市砂新田] 生協ケアセンターたかしな ☎049-291-6001	[熊谷市上之] 熊谷生協病院 ☎048-524-3841



ゴーヤとツナのサラダ



調理時間 約10分 | エネルギー 約110kcal | 塩分 約0.7g



材料(1人分)

- ゴーヤ..... 1/4本
- ツナ缶..... 30g
- のり..... 1/8枚
- ごま油..... 小さじ1/2
- ポン酢..... 小さじ1

作り方

- ①ゴーヤは縦に半分に切ってわたと種を取り、5mmの薄切りにする
- ②①をさっとゆで、冷水に取り、水気を絞る
- ③②をごま油であえ、油や水分を切ったツナとちぎったのり、ポン酢を加えて混ぜ合わせる
食べる直前にあえるときれいに仕上がります

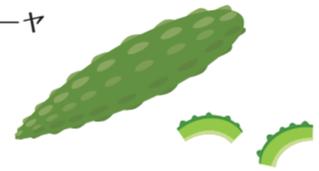
減塩のポイント

先にごま油であえると薄い膜ができ、少ないポン酢でもからみやすく、塩分を抑えられます

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

食品豆知識

ゴーヤ



沖縄野菜の代表格として知られるゴーヤは、ウリ科の植物です。食用にしている緑色の果実は未熟なため果肉が苦いことから「ニガウリ」とも呼ばれています。

果皮を中心にビタミンC、ビタミンB1、B2、葉酸、カリウム、カルシウム、食物繊維が豊富です。特にビタミンCが多く含まれていることから、夏バテ解消によいといわれています。熱に弱いビタミンCを硬いゴーヤの果皮が守り、調理をしても成分が失われにくく、栄養分を効率よく吸収することができます。

ゴーヤ独特の苦みは、モモルデシンとチャランチンという成分です。モモルデシンは胃液の分泌を促し、食欲を増進させます。さらに胃の粘膜を保護する効果があるといわれています。チャランチンはインスリンと同じような働きをすることから「植物のインスリン」とも呼ばれており、血糖値を下げる効果が期待できるようです。

自分でできる健康チェック

尿中塩分チェックで塩分摂取量を知ろう!

日本で最も患者数の多い病気は高血圧であり、約4,300万人いると推定されます。高血圧は脳卒中・心臓病・腎臓病などの命に関わる病気を招く恐れがあり、予防が非常に重要です。高血圧の原因の1つといわれているのが「塩分過多」です。医療生協さいたまでは、塩分摂取量の目標を1日6g未満とし、「すこしお生活」の取り組みをすすめています。

ウロペーパーソルトを使って尿中塩分濃度を測ると、1日の塩分摂取量を知ることができます。まずは自分の塩分摂取量を知って食生活を振り返り、生活改善に生かしていきましょう。

※「すこしお生活」は、医療福祉生協連がすすめている、少しの塩分ですこやかな生活をめざす取り組みの総称です。



2枚入り 本体価格278円(税込価格300円)
※お近くの事業所へお問い合わせください。

戦国武将の健康術

伊達政宗 (1567~1636年)

宮本義己 國學院大学文学部講師



かつてストレスによる健康障害が問題視されるたびに、「ストレスは現代病」といった言葉が巷にあふれたのを、ご記憶でしょうか。これは歴史的裏付けを欠いたとんでもない誤解なのです。今から四、五百年前の戦

武将は生活上、さまざまな工夫をしています。なかでも「独眼竜」として知られる仙台の伊達政宗のそれなどは、時代を超えて合理的でした。日々の暮らしを楽しく有意義なものとすることで鬱を散じ、

国武将の養生法を見てみますと、「鬱(憂い)を散ずること」つまりストレス解消こそが健康の第一義とされていました。「免疫」の概念こそなかったものの、「鬱」が諸病の根源と認識されていたからで、このため心ある

健康を保つという狙いから、規則正しい日課のうちにも、閑所(便所)と「行水」を基軸とした余裕のスケジュールを組み込んでいました。起床後、髪を結び、手水(洗顔)をすませ、閑所に入り、行水を行い、小袖に着替えて髪を結び直し、供の

ここで献立をさめていました。多彩な趣味に興じる一方で、散鬱に「竹割(竹細工)」が効果的とし、「昼寝」は必ず床に伏すことを習いとしています。つまり、日々の所作に心を入れることで、元気のもとを得ていたようです。

も、料理や調理法を記す御看板が備えられ、房用の火桶、春から秋までは狭間(すさま)に絹布を張らせて蚊や蚊が入らないよう工夫されていました。しかも、料理や調理法を記す御看板が備えられ、

衆と食膳につくのですが、特色は髪に櫛(くし)を入れることを含め、全て自ら(好みで)行っていることです。とりわけ閑所は、起き抜けと朝食後、政務終了後の三度利用していますが、その結構(構造)は二畳敷きの和室で三段の吊り棚が設けられ、硯や料紙、書物ほかの調度品が備えられ、冬は暖房用の火桶、春から秋までは狭間(すさま)に絹布を張らせて蚊や蚊が入らないよう工夫されていました。しかも、料理や調理法を記す御看板が備えられ、



戦争を語り継ぐ

060

子どもたちを戦力にするためだった学童疎開

さいたま市大宮区 関根久遠さん(78)

1944年6月31日、政府は「学童疎開促進要綱」を閣議決定しました。これにより、当時の東京34区の国民学校初等科3年生以上が、埼玉県・千葉県・茨城県・群馬県・福島県・栃木県・宮城県・山形県・新潟県・富山県・長野県・山梨県・静岡県・青森県・秋田県・岩手県の16県と三多摩に集団疎開しました。

柱が大風を熾し焼けこげる臭いが風に乗り浦和にも届きました。東京から焼け出され歩いてきた人や、荷車に家財や布団を積んだ家で押し、煤だらけの疲れきった顔で空襲の恐ろしさを語りながら通り過ぎていく人もいました。

後日、学童疎開とは軍事用語で、「東京をはじめ7大都市で足手まといになる者を地方に送り出し、都市の防空体制強化と将来戦力となる子どもたちを温存する」ものだと知り、恐怖で震えました。また、疎開には縁故疎開と集団疎開があり、費用がかかることを知りました。集団疎開の費用は当時の金額で25円、親の負担は10円(当時の教師の給料は50円)でした。費用が払えない子どもは残留組となり、疎開もできませんでした。

その後、本土空襲の可能性が高まり翌年の1945年4月には、1年生から全員の疎開が決まりましたが、1年生の私は浦和に祖父母の隠居所があり、集団疎開は免れました。東京大空襲が始まり、東京方面の夜空を見ると真っ赤に燃える炎が空一面を染め、浦和からも火の手が見え、どす黒い空を染める炎は、子ども心を震撼させました。火

柱が大風を熾し焼けこげる臭いが風に乗り浦和にも届きました。東京から焼け出され歩いてきた人や、荷車に家財や布団を積んだ家で押し、煤だらけの疲れきった顔で空襲の恐ろしさを語りながら通り過ぎていく人もいました。



後方のおかっぱ髪が関根さん。お父様の出征が決まった当日が翌日(1942-43年頃)

1945年8月に終戦、疎開終了は11月でした。疎開中に一家が全滅し、戦災孤児になった子どもたち

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、戦争にまつわる体験、あるいは身近な方からの聞き書き、掲載できる写真などをお寄せください。文字数は約800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

川口市木曾呂1317

医療生協さいたま広報課

頭の柔軟体操 クロスワードパズル

- ヨコのカギ
①太陽系の惑星。周りに大きな輪をもつ
④甘やかす面と厳しくする面のたとえ。餡と〇〇
⑥岸を打つ波の音。日本海的情绪です
⑧県の行政のトップ
⑩硬い発酵食品。魚の身です
⑫さかなのこと。〇〇市場
⑭淡水魚。料理なら、あるいは〇〇〇〇三軒両隣
⑰地下茎は食用。行田の古代〇〇は有名
⑱作物が豊かに実ったこと
⑳赤く輝く宝石。これの指輪の歌もあります
㉑丸い遊具。蹴られたり、つかれたり、投げられたり

7x7 crossword puzzle grid with clues and letters A-G.

★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~Gの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

- タテのカギ
①小さい子のための歌
②夏の昆虫。幼虫7年成虫7日
③都会の反対
⑤埼玉県西部の市。銘仙も有名
⑦選挙で議員をめざすぞ!!
⑨自分のこと
⑪兄弟姉妹の子どもで男の子
⑬にぎりめし
⑮貝。ボンゴレスパゲティの主演
⑰四季の最初。夏の前
⑲働き者の動物。干支では蛇の後ろ

出題:上尾市 戸館あき子

6月号の答え: リラックス

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!
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を書き添えてください(投稿欄に掲載する場合があります)。

クロスワードパズル5月号の正解者は、246人(応募者は247人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。桶川市/石川さち子、春日部市/伊藤京子、酒井幸子、野津山典子、細川ヒサ子、川口市/蟹一郎、近藤ゆみ子、中村浄、行田市/田口晴夫、久喜市/野出豊子、さいたま市/青景雅子、伊藤保、黒田礼子、高柳光里、武藤日出美、峰村美紀子、山木元子、秩父市/高橋つね、所沢市/阪本博子、三郷市/米田優子

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。

虹の薬箱 医療生協の配置薬
今月のオススメ
天然ビタミンE、ハーブエキスを...
ホホバ油、ハーブエキスを...
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

組織の現況(5月末現在)
組合員数 23万8,196人
5月の加入者数 726人
班数 2,924班
出資金総額 62億1,517万円
1人当たり平均出資金額 2万6,092円
「けんこうと平和」配布者数 1万832人
「けんこうと平和」配布部数 12万3,301部

編集雑感
女性の印象は髪で大きく変わります。きれいな髪を願うなら健康な頭皮が不可欠のこと。髪を育てるバランスのよい食事と髪を傷めないやさしいケアをして、日差しが強くなる夏に向かって、美髪美人をめざしたいです!(大)

医療・福祉・介護のご相談は

Table with 3 columns: Location (熊谷市上之, 深谷市東方, etc.), Organization (熊谷生協ケアセンター, etc.), and Phone Number (048-524-0030, etc.).

