



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  
9  
SEPTEMBER  
No.294  
(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)



[1面と2面上段監修]  
埼玉協同病院  
皮膚科部長  
いとうりえ  
伊藤理恵



## 足のトラブルを見逃さないで!

### 足の痛みの原因になる病気

人は毎日数千歩歩き、その一歩ごとに足は地面や靴からの衝撃を受けます。走ったりジャンプしたりでその衝撃は数倍になります。靴は本来この衝撃から足を守るための器具ですが、靴が合わないと逆に骨や爪の形を変形させ、皮膚を硬くするなど、のトラブルを起こします。今回は歩行や合わない靴が原因となる主な病気について紹介します。

#### ■たこ(胼胝)・うおの目(鶏眼)

皮膚は圧力を受けると、皮膚の最外層の角質という部分が厚く硬くなる反応を起こします。硬くなった角質が表面に出っぱった状態をたこといい、硬い部分がなかに押し込まれ芯のようなものをおおの目といいます。たこはあまり痛みませんが、うおの目を押すと強い痛みがあります。皮膚に強い圧力がかかる足の外側や、足裏の前方真ん中などの骨の突出部に行きやすいです。

#### ■巻き爪(彎曲爪)・陥入爪

爪の両端が内側に巻いた状態になるのが彎曲爪です。爪が彎曲し皮膚に突き刺さり、周囲に炎症を起こすのが陥入爪です。爪が皮膚に巻き込まれたまま伸びるため、激しい痛みを伴います。

#### ■ひび割れ

靴を履いて歩くとき、足の裏は圧迫されながら前後にずれることで角質が硬くなり、乾いてガサガサになります。この状態が長く続くとひび割れしやすくなり、裂け目は深くなります。ひどくなると亀裂から出血して痛みを伴い、歩行にも影響します。

#### ■水虫

水虫はカビの一種の白癬菌が皮膚

の角質層に寄生して起こります。特に長時間靴を履くと足が蒸れ、菌が繁殖しやすくなります。指の間がジクジクしたり、足の外側や足裏に水泡ができたりしてかゆみを伴います。足の裏やかかとがカサカサと乾燥して角質層が硬くなり、ひび割れることがあります。また爪に白癬菌が入り、爪が白く濁って厚くなる爪白癬になることもあります。

#### ■外反母趾

親指の付け根が人差し指の方向に「くの字」に曲がり、親指の付け根の骨が外側に飛び出し、赤く腫れて痛みを起こします。足裏には歩行の衝撃を吸収する縦横のアーチがありますが、横アーチを形成する筋力の低下も外反母趾の原因の1つにあげられています。

### 足の健康は靴選びから

靴はおしゃれに欠かせないものですが、足に合わない靴を長時間履いていると足に負担をかけるだけでなく、足の病気の原因となります。ヒールが高く先が細い靴は、足の前に体重がかかり、足が変形しやすくなります。また、ゆるすぎる靴は脱げやすく、歩くと足が前後にずれ指先を圧迫し、巻き爪や外反母趾、たこやうおの目の原因になります。

自分の足に合った靴を選ぶポイントは、靴のかかとに足をピッタリつけた状態で指が締め付けられず、自由に動かせることです。歩くための靴は、ウォーキングシューズのように足の甲をしっかり抑える紐があると、外反母趾やたこ・うおの目になりにくくなります。

普段は歩きやすい靴を選び、ハイヒールなどはハイヒールと、履き分けることをおすすめします。





# 足のトラブルを見逃さないで！

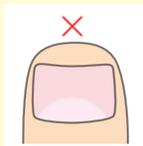


## 日常での注意点

足の裏は汗腺が多く、靴を長時間履いていると蒸れた状態になり、水虫(白癬菌)が繁殖しやすくなります。まずは、足に合った蒸れない靴選びが重要です。また、足の爪の切り方は人によって違いますが、病気を引き起こす要因になりますので、正しく切りましょう。靴や爪の環境が整ったら、菌を繁殖させ

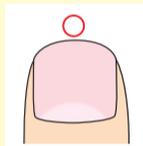
ないために常に清潔にしておくことが大切です。入浴時には、足の指1本1本、爪先まで石鹸で洗い、しっかりと乾燥させて、清潔にしましょう。かかとなどの力サカサが気になるときは、保湿軟膏などを使うと良いでしょう。毎日足を洗うときにトラブルがないか、こまめにチェックすることがケアの第一歩になります。

## 爪の正しい切り方



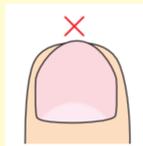
深爪

爪を短く切りすぎてしまうと、爪が覆いかぶさっていないければならない指の先(頭)が完全に見えてしまいます。爪の周囲が細菌により感染し炎症を起こすひょう疽にかかるともあります。



スクエアオフ

一般的に正しい切り方とされています。長さは、爪が引っかからない程度に真っ直ぐに切り、角をやすりで削ります。感覚的には“もう少し切りたい”というあたりが適度な長さとして認識しておくといでしょう。



バイアス切り

爪の角を短く切り落としてしまうことで、巻き爪の原因となります。爪の両側の皮膚が徐々に盛り上がり、後から生えてきた爪がその部分を刺激して痛みが出てしまいます。ときには伸びてきた両側の爪が皮膚に食い込んで炎症を起こしたりします。

これでしっかり歩きましょう！

## ウォーキングシューズの正しい履き方

どんなに足に合った靴を手に入れても、正しく履かなければ、靴の機能を生かすことができないだけでなく、トラブルの原因になります。



ウォーキングシューズを正しく履くためには、まず靴の紐やマジックベルトを十分に緩めてから足を靴のなかに入れます。



足を入れたらつま先を上げて、足のかかとと靴のかかと部分がぴったり合うように、軽くトントンとします。



靴の紐をしっかりと結びます。ファスナー付きの場合はファスナーを閉めてから、足が動かないようもう1度紐を結びます。

## インソールを上手に使う

インソールは靴の中敷きです。足の裏にかかる体重を分散し、足への負担が軽減できます。自分の足の状態に合わせて調整してもらえると、足のトラブルを防ぐのに役立ちます。まだ発展途上の技術で、歩き方の習慣や微妙なバランスまでは調節できませんが、足の裏の疲労や痛みなどを予防するのに役立ちます。

## みんなの診察室

### 大動脈解離について 教えてください



【監修】 埼玉協同病院 副院長 福庭 健

**Q** 突然死の原因となるそうですが、どんな病気ですか

**A** 大動脈は体の中心を通る一番太い血管で、心臓から出て上に伸びてから下降し、胸部、腹部に向かい、足の付け根まで続いています。構造は内側から内膜、中膜、外膜の3層になっており、血液はそのなかの真腔を流れています。しかし何らかの原因で内膜の一部が裂けると別に血液の流れの道ができ、血液が中膜の組織内に入り込みます(偽腔という)。圧力がかかり外膜まで裂け、胸腔や腹腔に血液が流れ出すと、ショック状態になります。

**Q** 何が原因で起こるのですか

**A** 血管の老化や高血圧などによって引き起こされます。糖尿病、高脂血症、喫煙などによって動脈硬化が進むと大動脈解離が起こりやすくなります。40代から80代が多く、ピークは男性で70代、女性で80代といわれています。男女比は6対4くらいです。高齢者に多い病気ですが、稀なケースとして、若い人でも遺伝性の結合組織の疾患を持っているマルファン症候群の人や皮膚や関節が伸びやすいエラス・ダンロス症候群の人は、大動脈解離を起こしやすくなっています。

**Q** どのような症状が現れるのですか

**A** 発症するまで前兆となる自覚症状はほとんどありません。症状には個人差がありますが、肋骨や肩甲骨の下、肩、背中あたりに、突然突き刺すような、引き裂かれるような激しい痛みが起こります。痛みは裂け目が広がるにつれ、移動します。これまでに経験したことのない痛みがあった場合は、すぐに救急車を呼んでください。仮に大動脈解離でなかったとしても、何らかの重篤な病気の可能性もあります。

**Q** どのような治療をするのですか

**A** 大動脈解離は大動脈が裂ける場所によって2つに分類されます。心臓から出てすぐの上行大動脈から裂けるA型か、背中の下行大動脈から裂けるB型かによって治療方針は違います。

**Q** どんなことに気をつけたらよいのですか

**A** 血圧が上がると大動脈解離のリスクが高くなります。食生活では塩分の取り過ぎ、食べ過ぎに気をつけましょう。お酒は飲み過ぎず、たばこはやめましょう。またストレスを解消するなど、血圧を上昇させる生活習慣の改善が大切です。

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	川口市中青木	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
	川口市木曽呂	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973	川口市中青木	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
	川口市仲町	川口診療所	☎ 048-252-5512	川口市木曽呂	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222



# 「医療福祉生協のいのちの章典」

## いのちとくらしを守り健康をはぐくむための権利と責任

ともに組合員として生協を担う私たち地域住民と職員には、いのちとくらしを守り健康をはぐくむために、以下の権利と責任があります。

### 自己決定に関する権利

私たちは、知る権利、学習権をもとに自己決定を行います。

### 自己情報コントロールに関する権利

私たちは、個人情報保護されると同時に、本人の同意のもと適切に利用することができるようにします。

### 安全・安心な医療・介護に関する権利

私たちは、安全・安心を最優先にし、そのための配慮やしくみづくりを行います。

### アクセスに関する権利

私たちは、必要な時に十分な医療・介護のサービスを受けられるように社会保障制度を改善し、健康にくらすことのできるまちづくりを行います。

### 参加と協同

私たちは、主体的にいのちとくらしを守り健康をはぐくむ活動に参加し、協同を強めてこれらの権利を発展させます。

今月の

# 見て聞いて



## 地域まるごと健康づくりの指針「いのちの章典」を広げましょう!

たかとうみわこ  
高藤美和子  
本部内部監査室長 専務付

医療生協のすべての医療・介護・健康への取り組みは「いのちの章典」に基づきすすめられ、「地域まるごと健康づくり」をめざしています。

### 「患者の権利章典」から「いのちの章典」へ

1991年、日本生活協同組合連合会医療部会(2010年、日本医療福祉生活協同組合連合会として設立)は、「医療生協の患者の権利章典」を策定しました。その頃の日本の医療は医師が主体者で、患者の権利という考えはまったくありませんでした。今は、医療の主体者は患者であり、「患者の権利」は当たり前になっています。「医療生協の患者の権利章典」が日本の医療を変える大きな役割を果たしてきました。

2013年には「医療生協の患者の権利章典」の役割を発展させ、いのちとくらしを守り健康をはぐくむ活動を広げるために「医療福祉生協のいのちの章典」を策定しました。これは、憲法をもとに人権が尊重される社会の形成と社会保障の充実をめざすための権利と責任を明らかにしたもので、現在の医療生協の取り組みそのものです。

### 活動から「いのちの章典」を考える

「いのちの章典」を考えると、自分が主体となって、自らのいのち・健康に関する自己決定を行う健康の自己主権を実現することが重要です。

たとえば、班会で「元気に生き生き暮らしたいね」という話が出たときに、そのために「何が必要か」「何ができるか」を一緒に考え、自分たちの活動を振り返りながら「いのちの章典」と比較してみてください。自分の立場や権利、地域の人々の権利がどうなっているのかなど、お互いに確認することで、活動の意義や今後の方針も見えてきます。

「いのちの章典」を学び、自分たちで主体的に考えることが、地域全体のくらしを守っていくことにつながっていきます。

※「いのちの章典」は、医療生協さいたまホームページ、組合員のしおりに掲載されています。

## インフォメーション&ニュース



### 参加しませんか!

#### ▶健康フェスタ「多世代つなごう～健康・くらし・健やかな未来を～」

今年もさいたまスーパーアリーナで健康フェスタを開催します!今年の健康フェスタは、憲法クイズや子ども向けのナース体験、自宅でもできる体操、握力王座決定戦や医師・看護師による健康相談コーナーなど、ジュニアからシニアまで多くの世代が楽しめる企画が盛りだくさんです!

入場無料

今年も救急車が目印です。秋の休日に健康フェスタへお立ち寄りください。  
[日時] 10月2日(日) 10:00~16:00(予定)  
[会場] さいたまスーパーアリーナ コミュニティアリーナ (JRさいたま新都心駅すぐ)  
[問い合わせ先] 健康フェスタ実行委員会 ☎048-294-6111(代)



(写真は昨年健康フェスタの様子)

### ニュースファイル

#### ▶2016平和のための埼玉の戦争展

7月30日(土)~8月1日(月)まで、浦和コロン7階ホールで「2016平和のための埼玉の戦争展」が開催されました。戦前の教科書や戦時下のくらしの紹介などもあったほか、トークイベントや上映会も開かれ、多くの来場者が真剣なまなざしで参加していました。



#### ▶第31回埼玉県原爆死没者慰霊式

7月31日(日)、浦和コミュニティセンター多目的ホールで、「第31回埼玉県原爆死没者慰霊式」が行われました。参加者全員で献花を行い、壮絶で悲惨な経験を三たび繰り返させないために、世界中に核兵器廃絶を訴え続けることを誓いました。



#### ▶原水爆禁止2016年世界大会/広島大会

8月4日(木)~6日(土)、原水爆禁止2016年世界大会・広島大会に、組合員・職員あわせて41人が参加しました。平和への取り組みを継続していく決意を参加者どうしで確認しました。

8月末から9月末にかけて、各地区・ブロック、支部、事業所等で報告会を行う予定です。



熊谷生協病院・熊谷生協ケアセンター共同新施設新築工事指名競争入札結果をお知らせいたします。

- (1)入札執行日 2016年7月26日(火)
- (2)落札事業者 守屋八潮建設株式会社(秩父市宮側町14-16)
- (3)落札金額 355,860,000円(消費税等含む)

### ニュースファイル

#### ▶「2015年度生活保護実態調査」記者会見

埼玉県民主医療連合会(埼玉民医連)は医療生協さいたまの事業所を利用している生活保護受給者を対象にした生活保護実態調査を行い、報告書にまとめ、7月28日(木)に記者会見を行いました。5割近い人の教養娯楽費は0円、6割近い人は冠婚葬祭にまったく出ていないなど、社会参加を阻害されて苦しい生活を送り、また、自己責任感も強い実態が明らかになりました。生活保護制度が、健康で文化的な最低限度の生活を保障するために改善されるべきと、提言しました。



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

くらしの学校のお知らせ ●上尾西教室 ①9月16日(金)②23日(金)③30日(金)④10月29日(土) 13:30~15:30 500円(全4回) ①②③上尾市コミュニティセンター④コープ今泉店 ☎048-624-0238(山内)  
ボランティア学校のお知らせ ●埼玉西協同病院3階会議室 9月29日(木) 10:00~16:00 参加費1,000円(テキスト代、昼食代) ☎04-2942-0323(茂木)  
●おおみや診療所2階会議室 9月30日(金) 10:00~14:30 参加費1,000円(テキスト代、昼食代) ☎048-624-0238(佐藤)

絵手紙



ふじみ野市 佐藤幸子(67)

川口市 萩原喜美(80)

ココロN POST



みんなの声

掲載された方に「ココロクリアファイル」をプレゼント!

戦争体験を次世代に

「へいわノート」をいつも心を正して読ませていただいています。亡くなった父が、よく戦争の話をしてくれました。戦争を体験された方のお話は、次の世代にも伝えなくてはなりません。

ふじみ野市 高橋和子(59)

髪の手入れを心がけます

7月号の「けんこうナビ」の「めざせ美容美人!」はとても勉強になりました。コシがなくなりツヤもなく傷みが気になっていたので、記事を参考に日頃の手入れを心がけたと思います。

春日部市 伊藤京子(52)

孫に教えてあげました

孫は大の武将好きで、特に伊達政宗が好きです。「日々の所作に心を入れることで元気の元を得ていた」と鼻高々に教えてあげました。現代人にも参考になりますし、500年前でも人間はストレスと戦っていたのですね。

川口市 山中光子(64)

有名武将の意外な一面を知る

7月号から始まった「戦国武将の健康術」を楽しく読ませていただきました。戦国時代を知ること、また有名な武将のあまり知られていない部分を知ることができてとてもよかったです。

行田市 荒井幸子(64)

健康的なレシピを参考に!

毎回、クッキングのコーナーで紹介される健康的なレシピを参考にしています。次回のレシピも楽しみにしています。

白岡市 渡辺ミチ子(37)

クロスワードパズルで老化予防

初めてクロスワードパズルをやってみました。最近、すっかり忘れがあり、認知症の始まりかと気になっていたので、満足感がありました。これを機会に、アンテナを張って、いろいろな情報を自分のなかで受け取りながら老化予防をしなければ、と思いました。

川口市 小川厚子(60)

マタニティライフを頑張っています

私は現在妊娠8カ月です。埼玉で元気な赤ちゃんを産みたいと思っています! 毎日暑いですが、マタニティライフを頑張っています。

さいたま市 池谷祐己(28)

人とのつながりは大切

散歩するのが日課です。その途中で毎日お会いする方がいて、あいさつから始まり、少しずつ話をするようになっていきました。笑顔であいさつすることで、親しくなれます。携帯電話で話すよりも、直接お会いして話すことで、人間関係が深まります。今度、お茶をする約束もしました。

春日部市 国松友江(42)

貴重な記録「へいわノート」

「へいわノート」の「子どもたちを戦力にするためだった学童疎開」の記事で、学童疎開というのは軍事用語と解説されていて、こんな恐ろしい考えのもとにある言葉だと知り、驚きました。だんだん戦争の体験がない人が若い世代に語り継ぐ時代になっていきます。こうした体験記はいいですね。貴重な記録となっていくのではないかと思います。

越谷市 小林未央(33)

お気に入りレシピ

健康に対して、病気の知識だけでなく、運動や食事など、多角的に掲載されているので、すぐためになります。そして楽しく読んでいます。私は特に「すしおレシピ」が好きです。

吉川市 飯高裕貴(28)

「ココロN」への思いをカタチにしませんか? 「ココロN」をモチーフにした手づくりグッズの写真や作り方など、どんどん送ってください! 応募お待ちしております!

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:kumiain@mcp-saitama.or.jp 郵送:〒333-0831 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま広報課 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。電話番号のかけましがいいご注意ください

原発ゼロに向かって

福島を忘れない

福島県から埼玉県に避難してきている方たちの今を紹介します。

杉戸町在住 NPO法人全国福島県人友の会 代表理事 ●佐藤純俊



NPO法人全国福島県人友の会 代表理事の佐藤純俊さん

原発事故の日から約1カ月で転居6回 私は94歳の母(当時)と福島県富岡町(帰還困難区域)で同居していました。2011年3月11日、町内のゴルフ場での勤務中に東日本大震災が起こり被災しました。3月12日に福島第一原子力発電所で爆発が起こり、母と2人、車で町外へ避難しました。3月12日から15日までは川内村、16日は本宮市、17日は栃木県壬生町、18日から28日までさいたま市、29日から4月9日まで杉戸町の避難所、10日に現在の公務員住宅(みなし仮設住宅)に移ってきました。

杉戸町は富岡町と「友好都市協定」を結んでいたので、杉戸町に避難所が開設され、富岡町からの避難者約200人を受け入れました。私は今年3月からパートの介護職として働き、妻と娘の3人で公務員住宅に暮らしています。今後の生活設計・ライフスタイルについては、東京電力による賠償、国や県など行政の中期計画が未定のため、具体的な計画を立てることはできません。特に「帰還困難区域」の住民に対する政策が不明です。

今こそ、原発事故の究明を 東京電力からの「就労不能損害賠償」が今年2月で一律に打ち切られています。こうしたことはほとんど報道されていませんが……。私が問題だと思っている点は、加害者である「東電」が被害者の個別事情を無視して賠償金額、期間などを一方的に決め、「補償している」態度です。「国策民営」の原発事故について、「事故原因」と「事故責任」の検証・究明を今こそすべきです。「加害者」の東電を強制捜査し、関係書類などを差し押さえて検証しなければ、真実は永遠に究明されません。

被災後に出会った多くの人たちには感謝しています。その気持ちを「原発事故を絶対に再発させない」という行動で現していきたいと思っています。そのためには、私が支援される立場から解放されることだと考えています。地震大国日本では原発事故を防止できないことが、東日本大震災による東京電力福島第一原子力発電所の事故で証明されました。

原発事故がもたらした精神的被害・構造的暴力による社会的虐待について、早稲田大学教授の辻内琢也氏は「全国的課題である」としていますが、私も同感です。被災後に出会った多くの人たちには感謝しています。その気持ちを「原発事故を絶対に再発させない」という行動で現していきたいと思っています。そのためには、私が支援される立場から解放されることだと考えています。

原発事故がもたらした精神的被害・構造的暴力による社会的虐待について、早稲田大学教授の辻内琢也氏は「全国的課題である」としていますが、私も同感です。被災後に出会った多くの人たちには感謝しています。その気持ちを「原発事故を絶対に再発させない」という行動で現していきたいと思っています。そのためには、私が支援される立場から解放されることだと考えています。

Table with 4 columns: Location, Service Name, Phone Number, and Address. Includes services like 'ケアセンターとみおか' and 'ケアセンターとこしん'.

# あす 明日のくらしのために

NPO 法人ほっとプラス 代表理事 藤田孝典



今の日本は高齢者だけではなく、これから老後を迎える人たちにも貧困の足音が忍び寄り、「一億総老後崩壊」ともいえる危険な状況にあります。こうした日本社会の実状を伝える言葉として私が創造したのが「下流老人」です。定義は「生活保護基準相当で暮らす高齢者およびその恐れがある高齢者」、つまり普通に暮らすことができない「下流」の生活を強いられる老人を意味しています。

「少ない」、②「十分な貯蓄がない」、③「頼れる人間がない(社会的孤立)」、という3つの「ない」です。これは、あらゆるセーフティネットを失った状態といえます。現在、高齢者人口の約1/3にあたる約1130万人が低年金、低所得で暮らしていますが、そのうち生活保護受給者は約100万人で、その他の人たちは申請できるのをしていないという状況です。こうした現象の根底には、日本人の「一億総中流」という意識があります。ま

今月のテーマ

## 国と社会システムが生み出した下流老人

「貧困は自己責任」「努力が足りなかった」などと自分を責める人たちが多く、自ら救済を求めないこともあります。しかし、下流老人を生み出すのは国の制度であり、社会システムです。現在の年金制度、介護・医療制度、生活保護制度、若者の不安定な雇用、収入・貯蓄などの減少、住宅の不備社会からの孤立などによってセーフティネットは弱まり、このままでは「一億総下流」の時代がやってきます。つまり、誰もが下流老人になりうる社会になっているということです。それでも、家族が支えあえば、貧困に陥らない、抜け出せるという社会通念から多くの人が脱却できないでいます。これまで普通に働いてきた人が下流老人になるという負の連鎖は、親が子どもを頼る、子が親を頼るところから始まります。

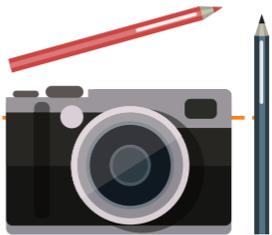
たとえば、中小企業で働いてきたAさんは、老後の生活費を夫婦の年金20万円でなんとか暮らしていけると考えていました。そこにブラック企業で働いていた息子さんが体を壊して戻ってきたため、息子さんの医療費や生活費を2人の年金で支えることになり、生活が厳しくなってきたといえます。こうした連鎖を断ち切るためには、医療、教育、住宅、介護、保育など、誰にとっても必要な制度やシステムを整えていくことが必要です。そのために下流老人の問題を自分のこととしてとらえ、「なぜ暮らしにくいのか」「なぜ一生懸命働いても生活が苦しいのか」「どうしたらよくなるのか」を生活のなかから考えることが大切です。



## だいすき!

## 埼玉

## 広報委員レポート



取材/老田靖雄(広報委員)

中山道宿場館 ●桶川市寿 1-11-19 ☎048-778-3567 ●開館時間:9時~16時 ●休館日:お盆、年末年始 ●入館料:無料 ●交通:JR桶川駅東口から徒歩5分  
江戸時代生活用具資料館 島村家住宅土蔵 ●桶川市寿2-1-4 ☎048-776-8590(桶川市観光協会) ●一般公開:毎月第1土曜日13時~16時。事前予約で公開日以外でも見学可(090-8856-1947 島村さん) ●入館料:100円

桶川宿は、江戸日本橋から京都三条大橋まで135里(530km)の中山道69宿場の1つで、江戸から6番目。皇女和宮が公武合体のため泣く泣く降嫁したときに宿泊したことで知られています。往時の面影はあまりありませんが、じっくり歩くと時代を彷彿させる見どころが随所にあります。まずは、桶川宿のほぼ中央にある中山道宿場館で下調べを!

江戸時代の五街道の1つ中山道・桶川宿の旧跡を探索  
桶川駅東口から街道木戸跡を経て鴻巣宿に向かって右側を歩くと、境橋の石柱、島村家住宅土蔵(国の登録文化財)、本陣遺構(県指定)、稲荷神社境内には、紅花商人寄進の石燈籠(市指定)、日本一の力石(市指定)、松山以奈り道の道しるべ(市指定)と、1km弱の間でさまざまな文化財を見ることが出来ます。街道筋には昭和初期以前の古い建物が数多く残っています。なかでも江戸時代の生活用具資料館の島村家住宅土蔵は必見。ここは天保7(1836)年の飢饉に苦しむ人々に仕事を与えるために建てられたことから「お助け蔵」といわれ、関東では最古の3階建て土蔵です。江戸時代の色付き解説の百科事典や渋沢栄一謹書の勅語など、蔵のなかには時代を反映したお宝が展示されています。毎年11月3日(祝)には歴史時代絵巻「皇女和宮行列」を再現する桶川市民まつりが行われ、旧宿場町はにぎわうそうです。



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 岡田香織

インターネットで無料のサイトにアクセスしたはずが、年齢確認等のボタンをクリックしただけで登録完了となり、高額な登録料を請求されるトラブルが多くあります。このように、一方的なワンクリック請求の場合は、契約が成立したとはいえません。期限内に支払わないと延滞料が発生する、法的手続きをしないと記されているにもかかわらず、登録料を支払う必要はありません。退会などの連絡をすると個人情報を知らせることになるので、決して連絡をし

てはいけません。さらに、法的な権限のない探偵業者などに相談し、高額な手数料を請求される二次被害も多発しています。気をつけてください。  
※消費者ホットライン 188 (局番なし) に相談しましょう。

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



# 火を使わない回鍋肉

ホイコーロー



調理時間 約25分 | エネルギー 約241kcal | 塩分 約1.8g



## 材料(1人分)

キャベツ	2枚	〔調味料〕	
豚こま肉	70g	こしょう	小さじ1/2
長ねぎ	1/2本	酒	小さじ1/2
ピーマン	1個	砂糖	小さじ1/2
にんにく	1/2片	しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2	豆板醤	小さじ1/2

## 作り方

- ①キャベツは芯を取って、5cm角に切る。長ねぎは1cm幅で斜め切り、ピーマンは縦4等分に切って、ヘタと種を取り、斜め半分に切る
- ②にんにくはみじん切り、またはすりおろす
- ③ごま油以外の調味料と②を合わせ、よく混ぜておく
- ④③に豚こま肉を入れ、よくもんで5分ほどおき、味をなじませる
- ⑤深めの耐熱容器に④を入れ、その上に長ねぎ、キャベツ、ピーマンを順にのせ、ラップをふわっとかけ、電子レンジ(600W)で8分加熱する ※お手持ちの電子レンジに合わせて加熱時間を調整
- ⑥電子レンジから取り出し、ごま油を加えて混ぜ合わせ、ラップをかけて2分ほどむらしてから器に盛り付ける

## 減塩のポイント

にんにくを効かせ、合わせた調味料で先に肉に下味を付けてから加熱するので、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

キャベツ



煮物、炒め物、蒸し物、サラダなど、いろいろな食べ方が楽しめるキャベツ。見た目は違いますが、ブロッコリーやカリフラワーと同じアブラナ科の野菜で、1年中食べられて便利です。春に出回るものは、「新キャベツ」「春キャベツ」と呼ばれ、緑色の濃いものを選ぶのがポイント。冬キャベツは巻きが固く、重たいものを選びましょう。

原産地はヨーロッパといわれ、日本に伝わったのは約800年前とされていますが、球状にならない葉キャベツで観賞用だったようです。

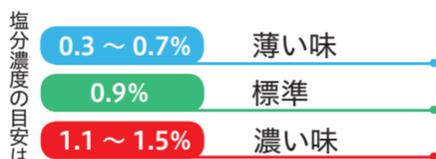
ビタミンCやカルシウム、ビタミンK、食物繊維が豊富なほか、胃酸の分泌を抑える働きがある、キャベツ特有のビタミンU(別名キャベジン)も多く含んでいます。ビタミンCやカルシウムは、外側の葉と芯の近くの葉に多く含まれています。

## 自分でできる健康チェック

わが家のみそ汁の塩分量が一目でわかります

医療生協さいたまでは、1日の塩分摂取量6g未滿をめざし、「すこしお生活」の普及に取り組んでいます。塩分測定器「減塩生活」は、みそ汁やスープなどの塩分濃度を測ることができます。薄い味、標準、濃い味を7段階で表示します。手軽に持ち運びでき、繰り返し使えますので、班会や健康チェックはもちろんのこと、普段の生活に取り入れ、「すこしお生活」を心がけてみませんか。

まずは、普段から飲んでいる自分の家のみそ汁の塩分濃度を測ってみましょう。



塩分測定器「減塩生活」2,500円(税込2,700円)  
どんな汁物料理にも使えます。  
※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

湯浴で元気 豊臣秀吉 (1537~1598年)

國學院大学文学部講師 宮本義己



レジャーをかねた伝統的な健康法に、湯治(湯浴)があります。病勝ちの人にとつては一種の刺療法となり、負傷した方には血行療法となる反面、健康な人には鍛錬法、疾病予防法、保養療法となるところから、古

吉のそれは、格別でした。京都や大坂にほど近い有馬温泉(神戸市)などへは、公の記録だけで九度おこなっています。賤ヶ岳の戦いに勝った年(天正十一年1583年)の八月十七日から二十七日まで、湯浴

を練り、体力の回復を図って、一週間から二十日ほどを費やし、四季折々に、それも近習ら供の衆ばかりか、時には妻のお福(北の政所)を同伴しておこなっていました。

来、「物見遊山」の花形とされてきました。最近では、海外からの人気観光スポットとして注目され、人ばかりか、日本猿の湯浴も世界中の話題をさらいましたが、この点、「猿」の異名をとった秀

三味の日々を送り、翌年の家康との小牧・長久手の戦いの最中にも、八月二日から一週間、当温泉に滞在していました。この後も、天下統一戦の勝利を節目として、あるいは傷心を癒し、戦局の打開や新規まき直しの策

めざすというものでした。よく効くようだと説明しています。打肩とは、胸部や腹部に発作をともなう激痛の総称で、今日の慢性胃炎や胃潰瘍とみられています。湯治で患部を温補(体を温め不足した体力を補う)することにより、快復を

いたようですが、湯治の効能には独自の認識を持っていたようです。側室の西の丸(京極殿)が目を病んだときのこと、悪化させないために湯治を勧め、このお女宛の書状(手紙)で、「灸などを行えばよくなるのではなからうか。(中略)打肩には湯から上がったとき、灸をするとよく効くようだ」と説明



戦争を語り継ぐ

062

国民学校一年生、最後の学童疎開

さいたま市 藤木芳江さん(77)

私は、昭和20年4月に大井町の駅前にあった品川区立立国会国民学校へ入学予定でした。でも校舎のなかに入ったのは、入学前の身体検査のときが最初で最後でした。入学式もせず、神奈川県川島の橋本という所にある宝泉寺というお寺に集団疎開しました。

疎開先でも食糧難は同じでした。昼間全員で野草を採りに行き食べていました。お寺では掃除をし、大きい子たちは下級生の世話をし、勉強をしている姿は記憶にあります。私はすぐにお腹をこわし、親元に戻されました。

疎開先でも食糧難は同じでした。昼間全員で野草を採りに行き食べていました。お寺では掃除をし、大きい子たちは下級生の世話をし、勉強をしている姿は記憶にあります。私はすぐにお腹をこわし、親元に戻されました。

疎開先でも食糧難は同じでした。昼間全員で野草を採りに行き食べていました。お寺では掃除をし、大きい子たちは下級生の世話をし、勉強をしている姿は記憶にあります。私はすぐにお腹をこわし、親元に戻されました。



中学の修学旅行。前が藤木さん

夕方、お寺の下のほうにあるお風呂に連れて行かれましたが、薪が燃えさかっているのを見て、恐怖で大泣きしたことを覚えてます。何日くらいお寺にいたのかは覚えていませんが、東京(品川区)では空襲が続く、学校は全焼しプールだけが残り残りました。うちの前には高射砲陣地があり、B29の爆撃機が頭の上を飛行し、その大きな姿は今も目に浮かびます。「空襲警報！」と父がメガホンで近所に知らせると、近くの森に逃げました。祖父は歩けませんので、「この家で死んでいく」と言って動きませんでした。森から海を見ると、

焼夷弾が線香花火のようにキラキラ落ちていきました。横浜の大空襲でした。わが家は焼けることなく、祖母も助かりましたが、焼け出された人たちが大勢、毛布をかぶって逃げてきた姿は忘れられません。戦後は、校舎がないので、校庭にいすを並べての青空教室でした。教科書は親が書き写して使いました。

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8000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用します。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季節によって居場所を変える ⑥飲み始めるかな?胃〇〇〇 ⑦八十八カ所、〇〇〇巡礼 ⑨エコ〇〇〇、キャラクター〇〇〇 ⑩馬、牛、豚、鶏など人間が飼育して利用する獣類 ⑬大きな巣。刺されると命とりになることも ⑯相手の言葉通りに行動すること ⑲現実の対話 ⑳被災地の人は今もこのような生活を強いられている

15x15 crossword puzzle grid with letters C, E, A, D, B in some cells.

★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。

- タテのカギ ①五音と七音を基調とする日本の古典的な定型詩の総称 ②目上の人に友だちのように話をする ③気持ちがあつたりとした状態 ④預金をすると付く ⑤〇〇の手、〇〇座敷、山〇〇 ⑧茶道、華道、〇〇道 ⑩音光、雨、風などをともないます ⑪つくり直すこと ⑫木炭や豆炭が燃料の調理器具の一つ ⑬〇〇、〇〇液 ⑮採れたては緑色。熟すと黄色の果実 ⑰青、赤があり、とてもよい香りがする。青い葉は大葉ともいいます

出題:行田市 田口則子

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) ●応募先:郵送/〒333-0831 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま広報課 FAX/048-294-1601 メール/kumiaiin@mcp-saitama.or.jp ●締切日:9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7月号の正解者は、323人(応募者は337人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。春日部市/国松友江、川口市/鈴木博子、鈴木須美江、藤原保子、増田玲子、川越市/増島真佐世、久喜市/大貫康雄、さいたま市/柏谷かおる、古賀清利、田中洋子、中野登美江、平山照子、戸田市/鍋谷政雄、所沢市/木下好子、塩足悠紀子、篠裕美、平岡みち子、吉口文子、脇田進、秩父市/彦久保朝光

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。

■お詫びと訂正 8月号掲載の「クロスワードパズル」のヨコのカギ①に誤りがありました。さいたま市西区は、さいたま市桜区の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

8月号の答え 1.カツオブシ

答えは「カツオブシ」でした。

虹の薬箱 医療生協の配置薬 今月のオススメ タロン(30ml) 本体価格1,500円(税込価格1,620円) ビワ葉エキス(保湿)配合の植物性石けん パックス ナチュロン ボディソープ(500ml) 本体価格1,100円(税込価格1,188円)

組織の現況(7月末現在) 組合員数 23万9,581人 7月の加入者数 897人 班数 2,864班 出資金総額 62億4,175万円 1人当たり平均出資金額 2万6,052円 「けんこうと平和」配布者数 1万840人 「けんこうと平和」配布部数 12万3,780部

編集雑感 日曜日。ひとり朝食をとりながら、窓の外に目をやった。ペランダの手すりにとまる小雀に「おはよう」と声をかけ立ちあがると、パッと飛んで逃げた。手に持った箸が見えたか。とって食おうというわけではないのに…。家人とさえ気持ちが通じないこの頃…まして雀に通じるはずもないか。(田)

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, 行田市本丸, 行田市本丸, 児玉郡上里町七本木), Facility Name (熊谷生協ケアセンター, 深谷生協訪問看護ステーション, 行田協立診療所, 医療生協ケアセンターさきたま, 生協介護センターこだま), Phone Number (048-524-0030, 048-501-8170, 048-556-4581, 048-556-4612, 0495-35-3271)

