



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
10
OCTOBER
No.295
(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)



子どもだけのものではない!

大人のための

予防接種



[1面と2面上段監修]
熊谷生協病院
院長
こぼりかつみ
小堀勝充

社会を守る予防接種

予防接種の最終目的は、感染症を世界中から撲滅することです。その例としてあげられるのが、伝染力の非常に強い天然痘です。1663年、アメリカで大流行し、一つの町がなくなるほどでした。その後、種痘ワクチンが開発され、世界的に予防接種が行われて天然痘はなくなりました。

日本では、予防接種は子どもが受けるものと多くの人が思っており、大人が受けることは少ないのが現状です。一方、諸外国では、本人だけでなく社会に感染症を蔓延させないために、大人も積極的に受けることがすすめられています。

また、子どもなら軽い症状でも、大人だと命の危険にさらされることもあるのが感染症です。最近では、子どもの病気だと思われる麻疹(はしか)にかかった大人から感染が広がり、重症化したというケースもあります。ワクチン接種で予防できる病気も、全員が接種しなければ感染を食い止めることはできません。

子どもだけでなく大人も予防接種を受けることで、病気から大切な家族を守り、社会全体の感染予防につながるのです。

予防接種の効力は一生続かない!?

予防接種の効力期間はそれぞれ違いますが、長くて約20年といわれています。一度抗体ができたおたふく風邪や風疹などは、これまでは感染者に接触することで免疫が再強化され、抗体が長く持続し発症しませんでした。しかし、何十年も感染者とふれる機会がなければ抗体はなくなっていくます。最近、大人に増えている百日咳がその例です。

子どもの頃に3種混合ワクチン(破傷風、ジフテリア、百日咳)を受けていても、時間とともに抗体が少なくなってくるため、WHO(世界保健機関)では、20歳前後に予防接種を再度

受けることを推奨しています。

予防接種を受けたかどうかかわからない場合、免疫のあるなしに関わらず、まずは受けてください。免疫のある人が予防接種を受けて害になることはなく、免疫力はさらに高まります。受けるときの体温の目安は37.5度以下なら、平熱より多少高くても、体調がよければ問題ありません。逆に熱がなくても「体がだるい」「寝不足」「疲れている」と感じるときは免疫反応が出てくるので、予防接種は避けたほうがよいです。

免疫不全症の人は予防接種ができません。また、白血病などで免疫抑制剤を使っている人や、ステロイドを使っている人は主治医と相談してください。

風疹予防接種の「谷間世代」

風疹は、妊婦がかかると、赤ちゃんに難聴や心臓病などの先天性風疹症候群が出る恐れがあります。

現在、子どもは男女ともに就学前までに2回、風疹の予防接種を受けています。しかし、現在37歳以上の男性は予防接種を一度も受けていません。また、中学での集団予防接種が、医療機関での個別接種に切り替わった20代後半から30代半ばの男女も「谷間世代」ですので、予防接種を受けましょう。

定期接種と任意接種

定期接種は国や自治体が乳幼児にすすめているもので、受ける側の経済的負担は少なくなっています(ほとんどの地域は無料)。任意接種は自費となり、医療機関によって費用が異なります。受ける側に任されていますが、定期接種と同じように重要なので、ぜひ受けてください。

予防接種には副反応があるため、不安を覚える人もいます。しかし、全員が予防接種を受けて発症者がゼロになれば、予防接種は不要になります。

医療生協さいたま生活協同組合広報委員会

〒333-0831 埼玉県川口市木曽呂1317 ☎048-294-6111
<http://www.mcp-saitama.or.jp/>

●みんなの診療室.....2面
胆管癌

●今月の見て聞いて.....4面
班会を開きましょう!

●明日のくらしのために.....6面
医師不足は埼玉県民の共通課題

●おいしい!すこしおレシビ.....7面
サンマの焼きびたしゆず風味

スマホは
こちら
から





子どもだけのものではない！ 大人のための予防接種



予防接種は1回で済むものから、数回に分けて受けなければならぬものがあります。まず、大人が受けておきたい予防接種を知ることが大切です。参考にしてください。

〔 受けておきたい任意の予防接種 〕

費用（税込）は埼玉協同病院の場合です（組合員価格。2016年9月現在）。医療機関によって異なりますので、問い合わせをしてください。

ワクチン名・おおよその費用	特に受けておきたい人	接種回数とスケジュール
風疹・麻疹（はしか）ワクチン ▶風疹ワクチン1回6,480円、麻疹（はしか）ワクチン1回6,480円 ▶MRワクチン（風疹・麻疹（はしか）混合）1回9,720円	風疹／子どもの頃、定期接種を受けていない人、風疹にかかったことのない人、今後、妊娠の予定のある人、家族に妊娠予定の女性がいる男性 麻疹（はしか）／多数の人に接触する職業の人、今後、妊娠の予定のある人、家族に妊娠予定の女性がいる男性	接種回数2回。2回目は5年後に接種を受ける
おたふく風邪ワクチン 1回6,480円	小学校に上がるまでにおたふく風邪にかからなかった人、おたふく風邪にかかったことのない男性	接種回数1回
B型肝炎ワクチン 1回5,616円	血液透析を受けている人、渡航する人、ウイルスキャリア、ウイルスキャリアの家族	接種回数3回。2～4週間後に2回目、半年後に3回目の接種を受ける ※2016年10月からB型肝炎は定期接種になる
A型肝炎ワクチン 1回7,776円	A型肝炎の流行地域に渡航する人、海外に長期滞在する人	接種回数3回。4週間後に2回目、4～5カ月後に3回目の接種を受ける ※渡航前は最低2回受けるのが好ましい
水痘（みずぼうそう）ワクチン 1回7,776円	水痘にかかったことのない成人、水痘の予防接種を受けていない人、帯状疱疹を予防したい人、アトピー性皮膚炎の人	接種回数2回。3カ月後に2回目の接種を受ける ※2014年10月から、生後12カ月から36カ月までは定期接種となった。50歳以上の人も保険医療制度を利用して受けられるようになった
日本脳炎ワクチン 1回6,480円	東南アジアの郊外・農村部への長期滞在予定者	接種回数2回。1～4週間後に2回目の接種を受ける
肺炎球菌ワクチン 1回7,776円	65歳以上、特に心疾患や肺疾患などの慢性疾患患者、免疫機能が低下している人、脾臓の機能が低下している人	接種回数1回。5年後の再接種を推奨
インフルエンザワクチン 1回3,660円	基本的にすべての人が受けておくべき安心なワクチン。特に多数の人と接触する職業の人、受験生、持病を持っていてインフルエンザにかかると重症化する恐れのある人	接種回数1回。接種時期は10月から12月中旬 ※65歳以上の人、特定の疾患のある60～64歳の人 は定期接種対象
破傷風ワクチン 1回3,024円	海外長期滞在者。野外で土などにふれる機会の多い職業の人	接種回数2回。初回は4種混合ワクチンとして受け、10年ごとに追加接種

生ワクチンと不活化ワクチンの違い

生ワクチンは、病原体となるウイルスや細菌の毒性を弱めて生きているウイルスを使うため、軽くその病気にかかった場合と同じように免疫ができます（風疹・麻疹（はしか）、水痘など）。不活化ワクチンは毒性をなくした成分のみを使い、免疫を刺激するワクチンです（インフルエンザ、B型肝炎など）。

自治体と医療機関に事前に確認を

接種費用の補助をしている自治体もありますので、お住まいの担当窓口を確認してください。また、ワクチンによっては不足していることがあり、接種できない場合がありますので、事前に医療機関に問い合わせをしましょう。

みんなの診察室

胆管癌について 教えてください

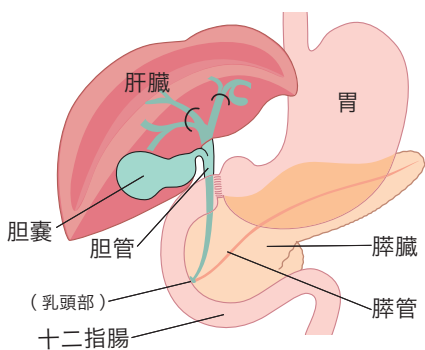
胆管癌はどのような病気なのですか

胆管の粘膜から発生した癌のことです。胆管とは肝臓で産生された胆汁を十二指腸まで運ぶ管です。胆管は肝臓内の細い胆管（肝内胆管）が合流して徐々に太くなり、脾臓のなかを貫いて十二指腸に開口しています。一般的に胆管癌といった場合には、肝臓から出て十二指腸に開口するまでの部分（肝外胆管）に発生した癌を指します。

黄疸が出るようですが、他に症状はありますか

癌が問題になっています。そのほか、糖尿病や食生活とも関係がありそうだとされていますが、はっきりとしたことはわかっていません。加齢とともに癌になりやすくなるのは、どの癌も同じです。

食欲不振や倦怠感、体重減少が見え、早期にはほとんど症状がないため、眼球や皮膚が黄色くなる黄疸症状が出るまで気づかないことが多いです。同時に皮膚のかゆみ、右上腹部痛や背部痛、発熱、尿の色が濃くなるなどの症状が出る場合があります。癌が大きくなり、胆管が狭くなってからでないと検査の異常や症状がでないため、早期発見が難しい癌の一つです。



原因はなんですか

脾・胆管合流異常症や肝内結石症、原発性硬化性胆管炎という病気の人は胆管癌になりやすいことがわかっています。最近では印刷業で使用する化学薬品に発癌性がある可能性があり、職業的発

どのような検査をするのですか

採血やCT、MRI、エコーなどを行います。また、ERCP（内視鏡的逆行性胆管膵管造影）という検査を行います。この検査では胃カメラのような内視鏡を使って胆管内に造影剤を入れてレ

治療法はどんなものがありますか

胆管癌を治すための治療は手術以外にはありません。抗がん剤は胆管癌に効くものが少ないです。放射線治療は症状を和らげる目的で行われることがありますが、癌を治すための治療にはなりません。手術は6時間以上かかる大きな手術になります。リンパ節転移がなければ、手術により半分以上の人の癌が治ることが期待できますが、リンパ節転移がある場合には手術ができても癌が治るのは2～3割程度で、その後の経過も厳しいといえます。

日常で気をつけることはありますか

予防のために確立された方法はありませんが、適度な運動を行い、バランスの取れた食生活を心がけ、健康的な生活を送ることは、どんな病気の予防としても重要です。また、健康診断、検診を定期的に行うと同時に、体調不良が続くときには医療機関を受診することが必要だと思います。



【監修】
埼玉協同病院 外科病棟医長
栗原唯生

まさか、50代の妻が認知症になるなんて

まだ50代の妻が、若年性認知症でヘルパーさんのお世話になっています。最初は認知症とはまったく思いませんでした。50代で自分の妻が認知症だといわれるなんて、とても信じられませんでしたが、お風呂に入らなくなったのも、面倒くさくなったのだと思い、いろいろなことを忘れてしまっているとは考えもしませんでした。医療生協の組合員さんから「介護保険を申請したら」と言われても、「この若さで」と思って相手にしませんでしたし、妻も「自分は何でもできるからいらない」と言っていました。しかし、その方からあち

介護の現場からひと言

長年連れ添われた奥様が認知症になられたことを受け入れるには、大きな葛藤があったと思います。組合員のサポートが介護サービスにつながったうえ、お友だちが遊びに来るといふ感覚でヘルパーが来てくれているんですね。ご苦労はたくさんあったでしょうが、リオ五輪の陸上日本チーム男子400メートルリレーのような、すばらしいバトンパスだと思います。

ケアセンターきょうどう
介護支援専門員
なぐい つかのき
名久井 貴之

介護 ミニ情報

困りごとがあったら、まずは地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、高齢者のための「よろず相談所」のような役割を担っています。たとえば「近所の一人暮らしのおじいちゃん、最近見ないんだけど」「お隣のお年寄りから泥棒扱いされて困る」というような、地域住民からの相談も受け付けています。もちろん、高齢者本人や家族からの相談や介護保険の申請や介護サービスの利用手続きについて、最初の窓口としても機能しています。



地域包括支援センターの主な設置主体は市町村などの各自治体です。各センターには、保健師（看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーが配置されています。

ケアステーションかしの木
地域包括支援センター長 上田章二

ケアステーションかしの木
地域包括支援センター長 上田章二

くらサポさんと一緒に

くらサポさんとは
依頼した人
所沢市在住
W.Mさん

安心してお盆を迎えました

お盆の前に、お墓の草取りと木の枝切りをお願いしました。以前は自分で掃除をしていましたが、寄る年波には勝てず、体力がすっかり落ちてきました。草が生えたまま放置するわけにもいかず悩んでいた。たところ、旧知の組合員からくらしサポーターを紹介してもらい、利用してみました。2人のサポーターさんに対応していただき、仕上がり状況を写真で確認することができ、満足でした。おかげで、安心してお盆を迎えることができました。

また、今回のことをきっかけに、医療生協さいたまに加入しました。

くらサポ（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 までお電話ください。

簡単エクササイズ 肩のインナーマッスルトレーニング①

インナーマッスルとは、体の奥のほうにある筋肉の総称です。肩のインナーマッスルが衰えると、肩と腕の骨が安定しなくなります。肩のインナーマッスルを鍛えることで、腕の上がりやがよくなるので、四十肩・五十肩の予防にもつながります。

痛みが増す場合は実施しないでください。

背筋を伸ばして椅子に掛け、ペットボトルを両手に持ちます。※ペットボトルを使わずに行ってもよいです。

約30度

約80度

約45度

手の甲が前に向くようにして、ペットボトルを上げ、5秒間静止します。ゆっくり元に戻します。この動きを5回繰り返します。

やりやすい角度から開始。
<例>約30度を5回、1セットなど

※ゆっくり息を吸って吐く自然呼吸で行いましょう。

監修：熊谷生協病院リハビリテーション科 主任 理学療法士 金子伸比古

医療・福祉・ 介護の ご相談は	[川口市南町] ケアセンターすこやか ☎ 048-299-8000	[春日部市浜川戸] 医療生協ケアセンターひだまり ☎ 048-760-2630
	[草加市草加] ケアステーションかしの木 ☎ 048-942-7533	[さいたま市浦和区北浦和] 浦和民主診療所 ☎ 048-832-6172
	[春日部市谷原] かすかべ生協診療所 ☎ 048-752-6143	[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

班をつくるにはどうするの？

- 医療生協の組合員が3人以上集まりましょう。
- 班でどんなことがしたいか話し合しましょう。
- みんなで話し合って班名を決めましょう。
- 班長または連絡係を決めましょう。
- 担当の支部に報告して登録しましょう。

※班会のお問い合わせは事業所または本部まで

子どもの歯みがきは
どうしてる？

班を作ったら
歯科衛生士に
指導して
もらえるかも

仲間と一緒にだと
楽しみながら
続けられます！

みんなで集まって
おしゃべりするのが
楽しい！

組織担当に
班の作り方を
相談してみましょう

今月の

見て聞いて

班会を 開きましょう！

医療生協さいたま 常務理事 まるやま くみこ 丸山久美子

班会から医療生協と地域のつながりを太く、
強くしていきましょう！

班会は、組合員の創意と自主性を発揮する場所

高齢になると家にこもりがちになりますが、ご近所どうして班会を開けば、外出のきっかけになり、地域の見守りにもなります。人と人とのつながりが希薄になっている時代だからこそ、班をとおして隣近所としっかりつながっていきませんか。

班会は、楽しくおしゃべりやウォーキング、囲碁やカラオケをしたり、気になる社会の問題を話し合ったり、学習会や減塩料理教室を開くなど、組合員の創意と自主性が発揮できる場所です。ひとりではなかなか実行できなかったことも、班会の計画に加えることで実行しやすくなります。

班は、仲間が3人集まればつくることが出来ます。組合員以外にも広く声をかけ、積極的に班会を開きましょう。

班会を開いて専門家の話を聞く

介護について知りたい、子育てについて相談したい、健康づくりをしたいと思っても、どこに相談したらいいのかわからない人もたくさんいます。

医療生協の班会では、さまざまな相談や悩みごとについて、医療・福祉・介護の専門家を呼んで学習会を開き、勉強して解決することもできます。たとえば、毎日のように地域の公園で会うママ友どうして班をつくり、班会で医療生協の専門家に子育てのことについて相談することもできます。班会で、学びあい、ふれあい、助け合いの活動を広げていきましょう。

インフォメーション&ニュース



参加しませんか！

▶第52回埼玉県消費者大会

消費者団体や県民がくらしをめぐる問題について考え学ぶ場。今年のテーマは、「自ら考え行動する消費者になろう ～平和で安心してくらせる社会へ～」です。

【日時】 10月12日(水) 10:30～15:30

【会場】 さいたま市文化センター

(さいたま市南区根岸1-7-1 JR南浦和駅西口から徒歩7分)

【全体会】 10:30～12:30 (10:00開場)

記念講演「現代日本の貧困(仮題)」

講師：藤田孝典さん(NPO法人ほっとプラス代表理事)

【分科会】 13:30～15:30 (13:00開場) 4つの分科会があります

①食の安全 ②消費者問題 ③社会保障 ④映画

【参加費】 無料(電話・FAX・メールでお申し込みを)

【申込先】 埼玉県生協連内 第52回埼玉県消費者大会実行委員会事務局

☎048-844-8971 FAX048-844-8973

メール network@saitama-k.com

どなたでも
参加
できます

参加しませんか！

▶2016さよなら原発埼玉県民集会

原発も核兵器も人類と共存できません。子どもたちの未来のために、原発にノー、原発再稼働・新規原発建設に反対しましょう。

【日時】 10月29日(土) 14:00～16:30 (13:45開場)

終了後パレード(さいたま市文化センター～南浦和駅西口)

【会場】 さいたま市文化センター大ホール (JR南浦和駅西口から徒歩7分)

どなたでも
参加
できます

ニュースファイル

▶熊谷生協病院で起工式

8月2日(火)、「小規模多機能型居宅介護」などのための新施設の起工式を行い、組合員・職員・地域住民・建設業者など、約45人が出席しました。建設は、2017年3月の竣工をめざし、8月22日(月)から始まりました。



熊谷市の富岡清市長からも祝辞をいただきました

▶老人保健施設さんとめて起工式

9月4日(日)、小規模多機能ホーム・グループホーム新築工事の起工式を行い、組合員・職員・地域住民・建設業者など、約30人が出席しました。こちらも、2017年3月の竣工をめざしています。



法人を代表して齊藤民紀専務理事が挨拶しました

老人保健施設さんとめて付属小規模多機能型居宅介護、同認知症対応型共同生活介護施設新築工事指名競争入札を8月17日に執行しましたが、不調のため随意契約による請負業者の選定結果をお知らせいたします。

(1)契約日 2016年8月25日(木)

(2)契約事業者 近藤建設株式会社(ふじみ野市上福岡1-14-7)

(3)契約金額 359,516,448円(消費税等含む)

募集中！

▶2017年度社会貢献資金の助成団体を募集します

医療生協さいたまの「社会貢献に係る助成」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、資金を助成するものです。(くわしくは医療生協さいたまホームページ参照)

【申請期間】 2016年11月1日(火)～12月31日(土)

【申請書類】 助成金の給付申請書、支出予定額内訳書、登記簿謄本他

【審査・選考方法】 第1次審査：書類選考

第2次審査：プレゼンテーション

【決定・発表】 2017年1月～2月に選考し、理事会決定後に通知および広報紙やホームページに掲載

【問い合わせ先】 医療生協さいたま本部事務局

☎048-294-6111 (代)

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】	老人保健施設さんとめて	☎04-2942-3202

絵手紙

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！

さいたま市 沢本幸子(71)



秩父市 田嶋ヨネ子(85)

短歌

やまぼうし
白い花びら 朝露に
さらりかがやき
われを揺える

さいたま市 加藤(67)

毎日、テレビやインターネットで暗く、おそろしいことばかりを知り、私たちはどんなふう生きていくのかと考えてしまいます。「けんこうと平和」を願っています。

志木市 樋口友香(15)

4月に静岡から引越してきました。埼玉県は医療や福祉が充実していると思います。お酢は元々好きですが、飲むときの注意、時間などは気にしていませんでした。夏バテで貧血がひどいので、上手に取り入れようと思います。

さいたま市 石井慶子(38)

8月号の「けんこうナビ」の「お酢パワーで疲れを明日に持ち越さない！」はとても参考になりました。酢は好きではありませんでしたが、これからはお酢に利用したいと思います。上尾市 小松友紀子(24)

簡単そうレシピを参考に、そろそろ体のいたるところにガタのくる年齢となり、健康面の記事、体操などを参考にしています。レシピも簡単につくれそうなのは、日々取り入れています。手の込んだ料理もいいかもしれませんが、私は単純で、すぐできそうなものがいいです。春日部市 藤田朋子(52)

8月号の酢の特集はよかったです。やはり健康は日々の食事が基本。食べることが好きで、食べ過ぎてしまうため、食べ物の中身には気を付けています。

さいたま市 秋本健太郎(43)

「へいわノート」を読んで、人より馬の命のほうが大切だったなんて、許せなく、悲しいなあと思いました。「クロスワードパズル」を楽しみにしています。吉見町 小林凜香(11)

「けんこうと平和」を勉強の息抜きにいつも読ませていただいています。「クロスワードパズル」も妹や祖母と楽しくチャレンジしています。さいたま市 吉田好花(17)

まだ組合員になったばかりなので、『けんこうと平和』を読むのがおもしろく、楽しみです。私でもできるボランティアがあれば参加したいです。所沢市 平岡みち子(61)

いつも『けんこうと平和』を楽しんでいます。8月号の「介護ミニ情報」で、ヘルパーさんが仕事としてできること、できないことがあることを知りました。いつか、お世話になるときの参考にしたいです。さいたま市 寺倉美鈴(36)

川口市に越してきて、初めて医療生協さいたまを知りました。『けんこうと平和』も読まずに捨てようとしたが、表紙のお酢についてから始まり、私の好きな資料館の紹介など、読みたくなることがたくさんあり、最後はクロスワードパズルまでトライしてしまいました。あとは、答えが正解か、来月号を待つばかりです。川口市 古波津玲子(35)

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●

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。

さいたま市在住 ●瀬川由希



楽しみにしていた夏休み。久しぶりに家族で出かけました

たくさんさんの避難ママたちが力になってくれている。震災当時、長男が生まれるときに新築した福島県郡山市安積町の家で、中学校の美術教員の夫、長男(2歳)、次男(1歳)、愛犬のミニチュアダックスフントと暮らし、トリマーをしていました。福島第一原発の事故のとき三男を妊娠中だったの、夫は「自分は離れられないが子どもを連れて逃げろ」と言いました。すぐにでも子どもたちと放射能から逃れたいと思ったのですが、私ひとりでは決心がつきませんでした。三男が生まれて1年が経ち、今なら大丈夫かもしれないと思っていて、埼玉県に避難したママ友から話を聞き、2012年6月から現在の公務員宿舎の領家住宅に避難してきました。夫は福島に残りましたが、子どもが精神的に不安定なこともあり「用事がない限り毎週末から」と、4年間福島から埼玉に通って来ています。最初の頃は夫が帰るたびに、子どもたちは涙をボロボロ流していました。最近ようやく「バイバイ、また来てね」と言えるようになりました。2014年に四男が生まれ、今は子ども4人と暮らしていますが、親子が別々に暮らしているのは寂しいです。

それでも頑張れるのは、夫がインターネットで調べてくれた避難者の集まりに参加して、たくさんさんの避難ママたちとつながりが持てているからだと思います。今の住まいは、福島から避難してきた人たちだけなので、みんなと知り合いいになり、同じ子育てをしているママたちに子どもをお願いしたり、大変お世話になっています。

原発事故がコミュニティを壊した。私たちは自主避難なので、住宅は無料でも、家財道具の費用や生活費、交通費などに子どものための学資保険を切り崩しています。「なんで学資保険を使わなきゃいけないのか」と理不尽に思います。今一番不安なことは、住宅の無料提供が打ち切りになったら、私たちはどこに住んだらいいのか、ということですが、自宅の除染は終わりましたが、山や林などは除染をしていないので、戻っても安心・安全に暮らせるのかと考えたとき、私は無理だと思っています。実は私も夫も難病を抱えているので、病気がどれだけ大変かは重々承知しており、福島に帰る決心がつきません。領家住宅から引越された人も多く、私の周りの環境も変わり、頼れる知人が減ってしまっているのも不安です。

役所の線引きで強制避難と自主避難の格差が生じ、微妙な空気もあります。これまで助け合ってきた福島のコミュニティを壊したのは、間違いなく原発事故です。原発事故の責任は誰にあるのかを追及していくかなければいけないと思っています。

医療・福祉・介護のご相談は	【所沢市中富】	ケアセンターとみおか	☎ 04-2942-0360	【所沢市宮本町】	ケアセンターとこしん	☎ 04-2924-1119
	【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

あす 明日のくらしの ために

埼玉協同病院 院長 増田 剛

埼玉に国公立医大をつくろう!



戦後の高度経済成長と国民皆保険制度の整備により、医療需要の拡大と医師不足が表面化し、1970～80年代に全国で医大・医学部の新設が進みました。全国有数の人口増加県であった埼玉がこの波に乗り切れず、いまだに国公立の医学部を持たない唯一の大規模県として残ったことは、重大な失政と言わざるを得ません。

80年代初頭、「医療費が高騰し国家財政を破綻させる」「医師が増えると医療費が増え

る」という理屈のもと、医師数を抑制するために医学部の定員削減が閣議決定され、以後人口増加や医学の進歩に見合った医師養成がでない時代が続きました。この医師抑制策が、過酷な医師労働や、全国各地で医療崩壊を引き起こす最大の原因であったと私は考えています。

10年ほど前から全国で「医師を増やそう」という大きな運動が行われた結果、医学部定員増員という貴重な成果が得られました。今

今月の
テーマ

医師不足は 埼玉県民の共通課題

後その成果が出始めると期待が膨らむなかで、今再び「医師過剰」が叫ばれ始めています。厚労省「医師の需給に関する検討会」は、2033年以降医師は「過剰」になると推計し、医学部定員の見直しをほのめかせる報告書をまとめました。医師不足に悩む医療現場の感覚とかけ離れている内容で、毎日新聞(2016年5月22日付)は「『医師過剰』現場に違和感」と報道しました。

今後急速な高齢化により、約20年間は医療・介護需要が増大し、その後も減らずに20年以上持続すると予想されています。その影響を最も強く受けるのが、現在、医師も看護師も人口比で日本一少ない埼玉なのです。したがって他県以上に先を見越した特別な方策が必須です。その一つとして埼玉県総合医局機構が立ち上げられ、将来、埼玉県内での勤務を希望する県出身の医学生に奨学金の貸与を行っています。奨学金返済免除条件は、県の指定する病院あるいは特定の科(産科、小児科、救急救命センター)に従事する場合に限られています。埼玉はどの地域もどの科もみな医師不足であり、制度の拡充が強く求められます。加えて、県内に国公立の医学部をつくるということをあらためて重要な政策課題として議論するべきだと思います。

医療生協さいたまは2011年に大規模な署名運動に取り組み、1万3182筆を県に提出しましたが、それを上回る大きな運動が必要になるでしょう。他団体とも協力して広く県民、県政に働きかけていきましょう。



桜と菜の花のコントラストが圧巻



水仙(2月頃)



ヤギにも会えます

幸手権現堂桜堤

●幸手市大字内国府間887-3 権現堂公園管理事務所 ☎0480-44-0873、幸手市観光協会(幸手市役所内) ☎0480-43-1111
●交通:東武日光線幸手駅から「五霞町役場」行きバス「権現堂」下車。車の場合、久喜ICから約25分、幸手ICから約10分

だいすき!

埼玉

広報委員 レポート



取材/倉橋春江・斉藤トシエ(広報委員)

幸手権現堂桜堤の風景をボランティアがまもる!

見事な桜で知られ、近年は年間を通して楽しめる公園として整備された幸手権現堂桜堤(県営権現堂公園)。堤は、かつての利根川の本流の権現堂川の氾濫から江戸をまもるために、1576(天正4)年頃に築かれました。明治期の権現堂堤周辺は、見渡す限りの平野で、西に富士山、東に筑波と眺めがよく、多くの人を楽しめたそうです。1945年、幸手に進駐した米軍は桜を伐採し薪にしました。49年、「もとの堤に戻したい」と町長や公民館職員によつて、三千本の桜の苗木が1kmの堤に植えられ、現在、約千本が残っています。

保存会の会長さんは「僕たちが幼いとき遊んだ美しい自然を保存したいという思いから、入場料は取らず、公園の保存・運営は全てボランティアの手弁当で行っている」と言います。

桜の時期が終わると寂しくなるため、88年に菜の花を、その後、紫陽花、曼珠沙華、水仙が見られるように植え込み、今では、四季折々の美しい風景を楽しめます。遊具広場やヤギが飼育されているスペースもあります。近くには、「JA農産物直売所」や食事処もあり、これからの季節は、散策もオススメです。



埼玉消費者被害をなくす会 山崎登喜子
埼玉県消費生活コンサルタントの会

劇場型投資詐欺とは、業者が複数のいろいろな役を演じ、消費者から投資などの名目でお金を騙し取るものです。

まず、A社から消費者宛に封筒に入れた投資案内パンフレットが送られてきます。数日後B社(実はA社の一味)から「A社の封筒が届いていますか?」その投資商品は封筒が届いた選ばれた人しか買うことができま



※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
「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



サンマの焼きびたしゆず風味



調理時間 約15分 | エネルギー 約338kcal | 塩分 約1.1g



材料(1人分)

サンマ.....1尾
長ねぎ.....1/4本
ゆず(皮).....適宜

〔調味料〕
しょうゆ.....大さじ1
みりん.....大さじ1/2
だし汁.....大さじ1と1/2

作り方

- ① サンマは頭を落とし、内臓を取り、食べやすい大きさにぶつ切りにする
- ② 長ねぎは外皮をむぎ、サンマと同じように食べやすくぶつ切りにする
- ③ 調味料を合わせ、漬け汁を作り、千切りにしたゆずの皮を入れる
- ④ サンマと長ねぎをこんがりするまで、グリルで焼く
- ⑤ ③に熱々のサンマと長ねぎを約5分漬け込む
- ⑥ ⑤を皿に盛り付けるとき、漬け込んだゆずの千切りを上に飾る

だし汁の取り方(約150ml)

- ① 市販のお茶パックに削り節5gを入れる
 - ② カップに熱湯180mlを用意し、①を入れて、1～2分置く
- ※ ①を取り出すときに絞るとえぐみがでるので、絞らないでください!

減塩のポイント

漬け汁にだし汁を多く使用すると、うす塩でもおいしく食べられます。

企画/食養部会 担当/熊谷生協病院・管理栄養士 松本紀美子
調理/もりたとしこ

食品豆知識

サンマ



秋の味覚・サンマは、おいしいだけでなく、ビタミンやミネラル、カルシウム、タンパク質などがたくさん含まれています。

青魚に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)も豊富です。EPAは、血液をサラサラにし、血栓を予防する作用があるといわれ、動脈硬化を予防することが期待できます。

脳に良い栄養素として知られるDHAは、脳細胞に行き渡り、酸素や栄養素を全体に送ります。体内の悪玉コレステロールを減らす作用もあります。

サンマは、黒目の周りが透明で、背中が青黒く光り、おなかにはキレイな銀色で丸く盛り上がり、口先が黄色いものを選びましょう。脂がのっているものほど傷みやすいので、なるべく早く食べることを。食べきれなかった場合は、内臓を取り除き、冷凍保存することをおすすめします。

自分でできる



自分で大腸がんを見つけられます!

大腸がんは、なかなか発見しにくい種類のがんです。肛門に近いところであれば、痔と勘違いされやすく、自覚症状が出たときには、病状が進んでしまっているケースもあります。自覚症状のない状態も多いので、便潜血チェックは、大腸がんの発見にとっても有効です。

班会や自宅でもできるので、ぜひ取り組んでみましょう。

- ① 便を専用の採便容器に取る
- ② 反応容器に1滴滴下する
- ③ 5分後に判定する

結果が陽性の場合、必ず受診しましょう。



便潜血チェック 333円(税込360円)

※お近くの事業所へお問い合わせください。

戦国武将の



さなだのぶゆき
景観が癒しに 真田信之
(1566～1658年)

◆ 國學院大学文学部講師 宮本義己



歴史的に諸病の根源とされてきた「鬱気(ストレス)」ですが、生来楽天的でこれと縁遠い人もいれば、はなはだしく蓄積しやすい人もおり、その対処法も自ずと違ってきます。「六文銭」の旗印で知られる信州・真

居城の沼田に加えて父の本領上田城を与えられ、近世大名としての地歩を固めます。元和8年(1622)には四万石加増の十三万五千石に格上げされて、名城の誉れ高い松城(のち松代)に栄転となったのでした。

相談できる相手がいないので朝夕に涙し、怒りがこみあげます。もはや国も郡も、少しも面白くありません」との心境でした。親しい京都の小野お通に認めた手紙の一節ですが、徳川将軍家による強権政治が進むなか、外様大名としての処世は

田一族にあつて、徳川家康の養女(実は本多忠勝の娘)を妻に迎えていた信之(信幸)などは、まさしく後者の例とされましよう。関ヶ原の戦功により、西軍に加担した父昌幸と弟信繁(幸村)の助命を許される一方で、

ところが、その胸の内となると、「家の面目、外実(外面上も実質的にも)ともに残るところなき仕合わせ」という表向きの満足表現とは裏腹に、内実は「さてもさても、かようになり果てたる世の中、理解に苦しみ、

更級の月、田毎の月」、それに「雪模様の雲の晴れ間に、静かに顔を出す朝日山」や「三国一の善光寺(長野盆地)」があげられていますが、これらを日々の「慰み」として、生涯現役(享年93)を貫いたのでした。

て「名所多き所」と自賛しつつ、「姥捨山や

こうした信之の心の拠り所となったのが、信濃(長野県)の里の景観でした。お通宛の消息には、松城をして「名所多き所」と自賛しつつ、「姥捨山や



お隣に住む友人と毎日楽しくおしゃべりをしています。
左が小林さん(2014年12月)



戦争を語り継ぐ

063

戦中の食事は悲しい思い出です

川口市 小林菊枝さん(82)

私は、両毛三山の赤城、妙義、榛名山に囲まれた群馬県の渋川国民学校5年生で終戦を迎えました。壮絶な戦争体験はありませんが、一番悲しかったことは食事でした。来る日も来る日も、配給のサツマイモと米粒が数えられるくらいのご飯でした。サツマイモの茎のみそ汁(味なし、ダシなし、うす塩だけ)、それにたまにタクアン、梅干があればいい。そしてトウモロコシの粉やフスマ(小麦の皮)のだんご。味なしのパサパサしたもので、まずかったのですが、お腹がすいていたので食べました。朝から空腹にたえられず、お昼抜きを承知で母がつくったサツマイモ弁当を2歳年上の姉と登校前に食べてしまったこともあります。お昼に友人から「お弁当どうしたの?」と言われ腹痛でお昼抜きだとウソをついたものの、農家の子

の白米の日の丸弁当がおいしくて、本当に食べたかった! うらやましかったことを今でも鮮明に覚えています。

また、警戒警報のサイレンとともに防空頭巾をかぶり、家族全員が一目散に防空壕に入りました。弟たちが泣くとその口を母が手で押さえて解除になるまで我慢する、重苦しい嫌な穴でした。渋川に初めてグラマン戦闘機の機銃掃射があつたとき、防空壕に入れなかつた弟が狙われてしまったのではな

いかと心配しましたが、解除のあと真つ黒い顔をして「ああ、おっかなかつた」と言つて無事帰つてきました。弟は母から叱られました。昭和20年8月15日、暑い日でした。重い草を大きなカゴいっぱい背負つての帰り道、「姉ちゃんたち、もう日本は今日で負けたのだから、そんなもの、もう役に立たないよ」と言われ腰を抜かしてしまいました。「負けた」とのひと言が信じられず、一目散に帰りました。そこには、玉音放送を聞きすすり泣く家族の姿がありました。よく理解できませんでしたが、戦争は負けて終わったのです。

娘の嫁ぎ先のお父さんは、20歳のとき、仙台の船舶通信教育隊に入隊し、訓練中に広島に原爆が投下され、死体片付けの応援に行つたそうです。水をいっぱい吸い込

んでいる遺体を5人くらいで運び込み、皮膚がツルツとむけたときの驚き、でも恐ろしさはなかつたといえます。リヤカーいっぱいに乗せた遺体をサツマイモ畑に埋めたのですが、手についた臭いと情景が忘れられず、空腹なのに何も喉を通らなかつたといえます。私の孫を戦争には絶対に行かせたくありません。つらく悲しい殺しあいに、決してよいことなど一つもありません。憲法改悪は許されないことです。

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つてしまつたことなど、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

川口市木曽呂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

- ②あげても、もらってもいけません
- ⑤花をいけるのに使います
- ⑦重さの単位。1〇〇は、1000キログラム
- ⑧イベントや集会を行うこと
- ⑪漢の時代から中国は日本のことをこう呼んだ
- ⑬カラオケなどで握って離さない人がいます
- ⑭大阪府の市。室町時代、明との貿易港として栄えた
- ⑮家のなかで仕切られた空間
- ⑯これを片手に旅行します
- ⑰ラブレターのこと
- ⑲〇〇志摩国立公園

★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。

タテのカギ

- ①最高または最上のもの
- ②引越す、年末に食べるもの
- ③冷蔵庫、炊飯器などの〇〇〇製品
- ④地震による災害のこと
- ⑥オウムと同じように口真似をする
- ⑨あと一歩といったところ
- ⑩サケ、マスの卵の塩漬
- ⑫庭も手入れをしないと〇〇〇〇に
- ⑮敷地を囲うもの
- ⑰小野妹子が行きました

1		2	3	4		
5	6					
7			8	9		10
11		12		13		
		14			15	
	16			17		
18					19	
答え	A	B	C	D	E	F

出題:所沢市 安東彰義

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 川口市木曽呂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:10月末日消印有効

※パズルの応募により得られる個人情報(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8月号の正解者は、254人(応募者は260人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。川口市/岩田恒男、小澤富美子、内田一枝、前田政子、久喜市/松村あき子、熊谷市/大澤昇治、越谷市/福岡政子、さいたま市/青景雅子、猪俣いか、入矢徳子、大平弘子、清水喜美子、都築正浩、永田とし子、所沢市/天野広子、安東彰義、ふじみ野市/石井美知子、福田悦子、福田とも子、長瀬町/梶原克江

クロスワードパズルの問題募集中!

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。

9月号の答え															
1	ワ	2	タ	3	リ	4	ド	5	オ	6	カ	7	メ	8	ラ
9	グ	10	ツ	11	ズ	12	ウ	13	シ	14	ク	15	コ	16	ク
17	カ	18	チ	19	ク	20	リ	21	シ	22	ミ	23	ス	24	ズ
25	メ	26	バ	27	チ	28	ナ	29	シ	30	イ	31	イ	32	ナ
33	リ	34	ン	35	ウ	36	ク	37	ナ	38	ン	39	ン	40	ン

答えは「リンドウコ」でした。

編集雑感

高校2年生の娘が秋に修学旅行でオーストラリアへ行く予定。学校から、はしかの予防接種を受けているかどうか事前に確認があり、接種の回数やら時期など、過去の記録を医療機関に照合してもらう。この子の世代の親は大変だなぁ。(山)

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
[深谷市東方]	深谷生協訪問看護ステーション	☎ 048-501-8170
[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

