



けんこうと平和

2017
5
MAY
No.302
(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

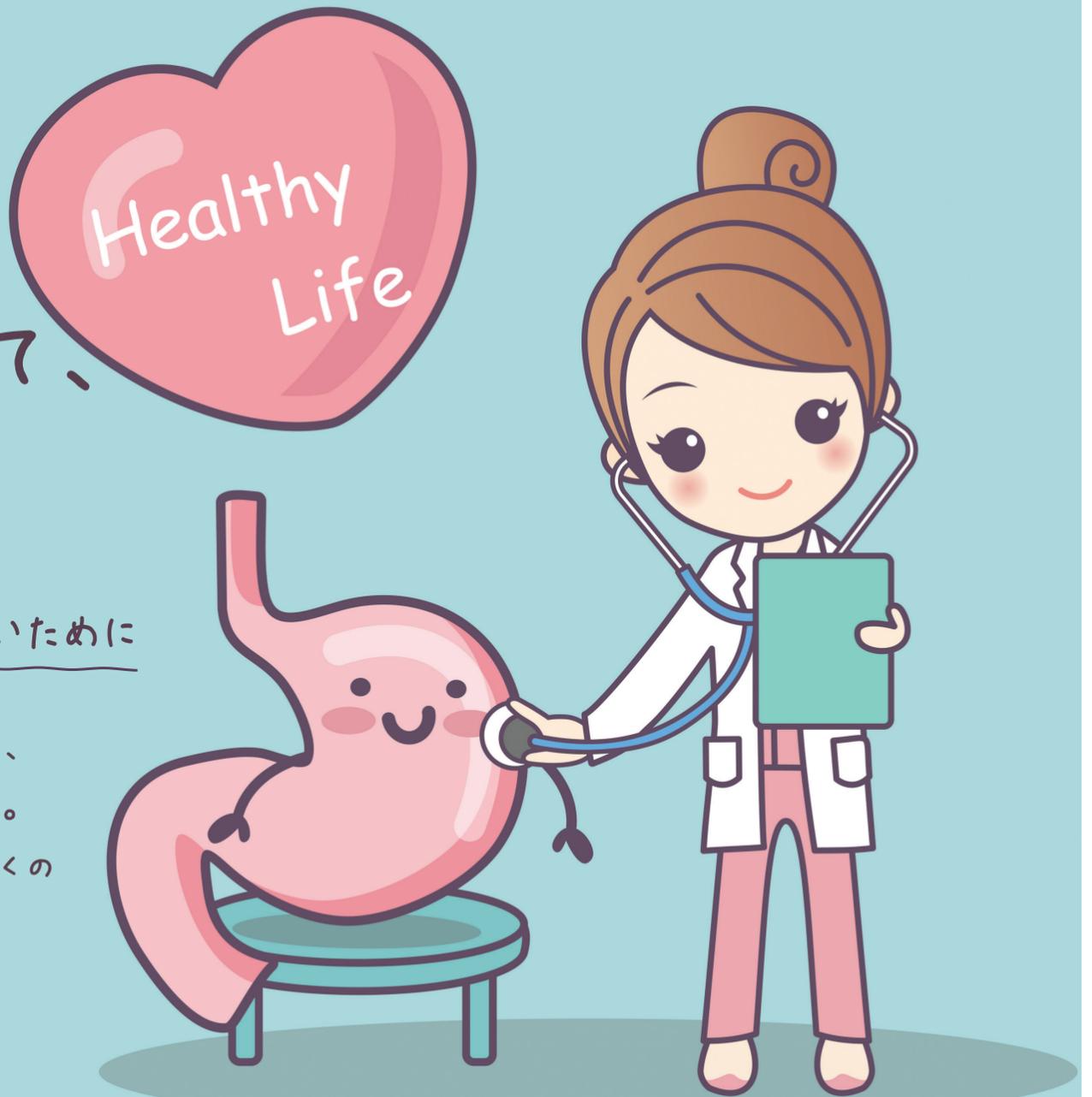
●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

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

ピロリ菌って、何者!?

～胃の病気で苦しまないために

慢性的な胃の不調がない限り、その存在がわからないピロリ菌。でも、日本人は50歳以上の多くの人が保菌者といわれています。簡単な検査でわかるので、まずは確認をしてみませんか?



ピロリ菌感染は子どもの頃

ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)は、1983年にオーストラリアの研究者ロビン・ウォレンとバリー・マーシャルが人の胃のなかにいるのを発見。これにより胃潰瘍や十二指腸潰瘍の治療が飛躍的に進歩し、2005年にノーベル生理学・医学賞を受賞しました。

ピロリ菌という響きは可愛いのですが、胃に棲みつくと、胃がんなどの原因になることがわかっています。「いつ・どこで」ピロリ菌に感染するのははまだ不明ですが、体の免疫機能がしっかりしていない12歳くらいまでに感染するといわれています。最近では家庭内での経口感染が報告され、大人から子どもへの食べ物の口移しが疑われています。

大人になってからの感染は一過性の急性胃炎で終わることがほとんどで、慢性化するのはいずれです。

胃のなかで病気を誘発

胃のなかには強い酸があるため、細菌は棲めないといわれていました。しかし、ピロリ菌はウレアーゼという酵素を出してアンモニアをつくり、酸から身を守り棲み続け、胃のなかにとどまっています。

何らかの理由で自然に除菌されたり、風邪の抗生剤や炎症が進んだときも菌は棲めなくなります。

ピロリ菌に感染しても、ほとんどの場合、自覚症状はないのですが、長い年月感染していると、次のような病気を引き起こす原因になります。

- 慢性胃炎
- 胃潰瘍、十二指腸潰瘍
- 胃MALTリンパ腫
- 特発性血小板減少性紫斑病
- 機能性胃腸症
- 胃がん

除菌は胃がん予防だけではない

除菌によって、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の再発、胃がんのリスクを低減できます。将来、アスピリンなどの抗血栓薬を飲むことになった場合、ピロリ菌に感染したままだと潰瘍になりやすくなります。また、除菌薬を飲んだときに、人によって下痢や軟便、一時的な味覚障がいなどの副作用が起こる場合がありますが、除菌後は治まります。また、除菌後に逆流性食道炎が起きる場合があります。しかし、多くの内科医師は除菌をしたほうがよいと考えています。

年に1回は内視鏡検査を

ピロリ菌を除菌する目的は、胃潰瘍や胃がんなどのリスクを減らすことです。まず胃の病気があるかどうかを内視鏡検査で確認することが重要です。自治体の健康診断でも内視鏡検査が組み込まれているところもあります。

健康診断などで、慢性胃炎の可能性があるとされたら、必ず医療機関を受診してください。ピロリ菌の原因とした慢性胃炎は、内視鏡検査で確定診断されれば、検査から除菌までが保険適用になります。

日本の内視鏡医療は、病気の早期発見や早期治療はもちろん、患者の負担を減らすために高性能に進化し、世界トップレベルです。また一度も受けたことがない人には、ぜひおすすめします。

ピロリ菌の除菌が終わったら検査とはサヨナラ、と思っている人が多いようですが、除菌後の内視鏡検査は年に1回、必ず受けてください。



[1面と2面上段監修]
埼玉協同病院
消化器内科医師
おおいしかつみ
大石克己

スマホは
こちら
から





ピロリ菌の検査と除菌方法を知ろう!

胃がんの誘因といわれるピロリ菌は、一度体内に入ると自然に消滅することはまれです。ピロリ菌に感染しない・させないようにしましょう。



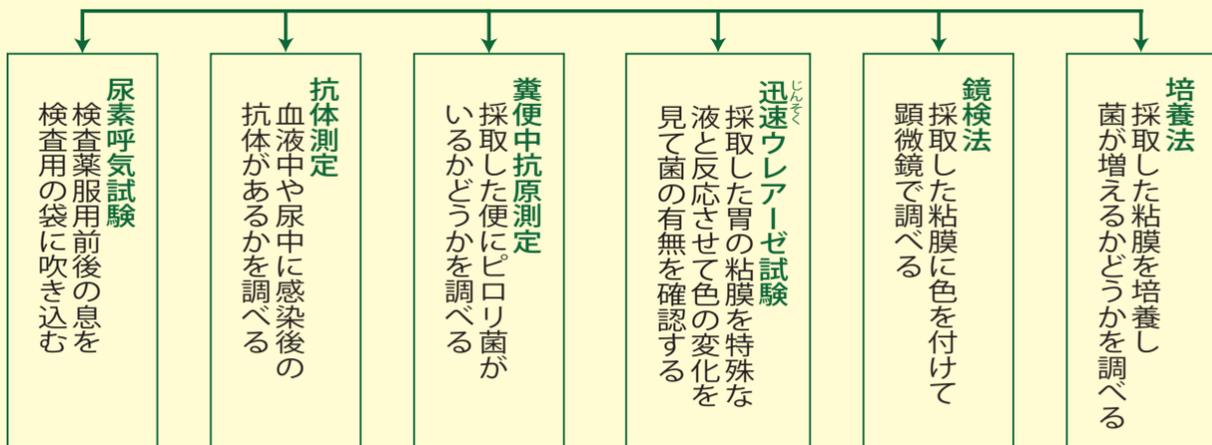
ピロリ菌の話

内視鏡検査でピロリ菌の感染が疑われた場合、下記の6つの検査のなかから医師と相談し行います。

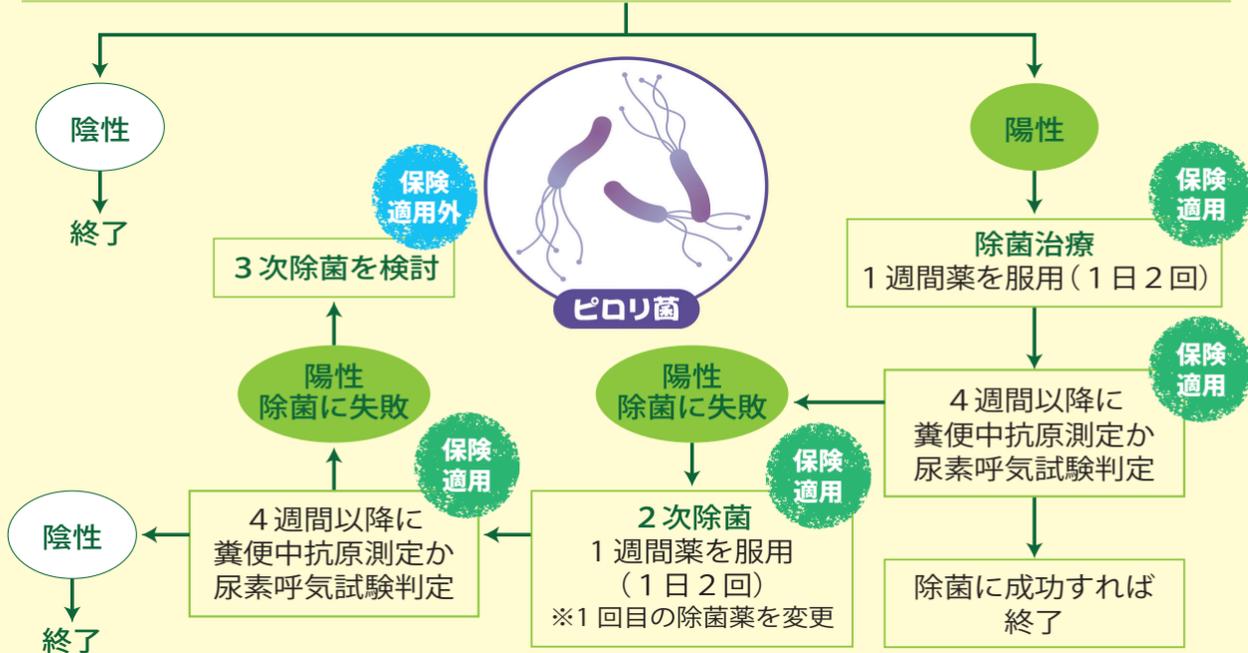


ピロリ菌検査から除菌までの流れ

保険適用



検査結果



ピロリ菌の感染予防

感染経路は不明点も多いのですが、衛生環境のほかに、離乳期の食事による家庭内感染があげられています。日常的に接する両親や祖父母からの口移しはしないようにしましょう。ちなみに、同じ箸を使って感染する可能性はとても低いです。



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。

福島県いわき市から避難松伏町在住

久野ミヨ子



高菜の漬物だけですが、おいしいことが、高菜でも、高菜

忘れられない高菜の味
いわき市久之浜町に住んでいた私は、2011年3月11日、勤めていた隣のデイサービスにいました。体験したことのない大きな揺れでした。テレビをつけるのと、アウンサーが「津波が来ます!」と叫んでいました。施設は海の近くにあるため、利用者さんを送迎するため、高台の「海浜自然の家」に移動しました。車を止め15分ほどして海を見ると、黒く高い波が押し寄せていました。移動が少し遅れていたらと思うと身の毛がよだちました。夫が迎えに来てくれましたが、残された障がい者の重い利用者さんに介護が必要で、一緒に帰れませんでした。

12日、久之浜町は緊急避難区域になり、「海浜自然の家」も危ないので、第二の避難所・湯本第二中学校に移動しました。避難者約300人も一緒にいましたが、食べ物も少なく、けんかが絶えませんでした。

高菜の漬物だけですが、おいしいことが、高菜でも、高菜

介護の仕事に明け暮れる日が18日まで続き、限界でした。そんなとき、友人から「アパートが空いている」と連絡があり、そちらに移りました。水道が出ないので、友人夫妻は勿来の山奥にある名水を汲んできてご飯を炊いてくれました。おかずはみそ汁と高菜の漬物だけですが、おいしいことが、高菜でも、高菜

の漬け物を見るとあの夜のことを思い出します。
絶対に負けないと心に誓う
19日、越谷へ嫁いだ娘から「明日ガソリンを持って迎えに行くから」と連絡がありました。ふる里を後にするとき、津波で亡くなった、行方不明の友だちのことが頭をよぎり、涙が止まりませんでした。夫と息子も寡黙でした。
越谷に着いて間もなく、夫は体調を崩して検査を受けましたが、ショック状態のことでした。「私は絶対に負けない」と心に誓い、近くの施設で週3日働かせてもらい、週4日は近くの小学校で紙芝居や他の老人ホームで東日本大震災の話をするボランティアをしています。

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

父さんは幸せ

101歳になる父の体調が変化したのは、昨年12月のことです。食事中にむせやすくなり、食後も痰がらみの咳が続くようになり、それに伴い、ほとんど会話をしなくなり、ベッドの上ですに座りながら、ベッドの上で食事をすることが増えました。

1月2日、熱が出て咳が治まらなくなり、お正月休みの夜間でしたが、訪問看護の方に来てもらいました。4日には臨時の往診をお願いし、迅速で適切な処置をしていただき、とても助かりました。その後、在宅での看取りについてのお話を聞き、それをきっかけに家族の覚悟ができたように思います。

父はその後一時的に食欲が落ちたり、右足のかかとの褥瘡(床

ずれ)が短期間に真っ黒になりました。しかし、少しずつ元気になり、訪問入浴をお願いしています。今は大好きな風呂に週3日入っています。昨年、まだ話ができている頃、父は「わが家に来てくれてる人たちは、みんな若いのに本当に立派だよ。人生の最後にそんな人たちが付いてくれている父さんは、幸せだよな」と話していました。今も同じ気持ちでいるのは間違いありません。

先生をはじめ川口診療所のみなさん、ケアセンターかがやきの訪問看護のみなさん、ケアマネジャーさん、虹の薬箱さん、いつもお世話になり、本当にありがとうございます。これからもよろしくお願ひいたします。

(川口市 K・S 56歳)

◎皆さんの介護体験記(約520字)を募集しています。投稿により得られる個人情報(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。

介護の現場からひと言

「幸せだよな」と言ってくださる101歳のお父様、本当にありがとうございます。ご家族が丁寧に介護されていることが伝わってきます。「家族の覚悟」は大変ですが、どんな形でもご家族が納得できる環境でこそ、お父様も安心して過ごせると思います。職員もできる限りお手伝いをさせていただきます。小さなことでも、遠慮せずに相談してください。

生協介護センターこだま
所長 井野川えり



くらしサポさんと一緒に

コーディネーター
川口市 M.Tさん

囲碁の相手になれる人をコーディネーター

高齢者住宅に入所しているAさんの娘さんから、Aさんの囲碁の相手をしてくれる方を紹介してほしいという依頼がありました。

Aさんは90歳をすぎているのですが、気持ちがとても若く、サポーターさんも前向きな気持ちになれるそう。囲碁のルールや用語を学ぼうと初心者用の本も買い、Aさんと楽しく囲碁ができるようがんばっています。

くらしサポ(くらしサポーター制度)は、組合員どうしがくらしの困りごとを助け合う有償のボランティア制度です。登録したくらしサポーターが、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。



医療生協さいたまの患者会

患者会とは、同じ疾病や障がいをもつ患者の自主的な集まりです。励まし合い、学び合い、患者が患者を治す患者相互の助け合いの場です。医療生協さいたまでは、「いのちの章典」の実践を目的に、糖尿病、高血圧、乳がん、変形性関節症、脳卒中など、疾患別に3病院7診療所で22の患者会が活動中です(今年4月現在)。

活動は月に1回の会もあれば、不定期に集まるなど、会によって異なりますが、疾病についてはもちろん、関連する食事や薬、運動などについても学習をしたり、ウォーキングや旅行をしたりと、さまざまです。また、ニュースを発行し、企画・イベントのお知らせ、患者会メンバーの近況報告をしています。



■医療生協さいたま 第25回患者会のつどい

【日時】 5月20日(土)10:00~14:00
【会場】 ふれあい会館(埼玉協同病院となり・川口市木曾呂1317)
【内容】 学習講演/薬との向き合い方・つき合い方
~薬と長くつきあうために知っておきたいこと~
午後の企画/コーラス&うたごえ
【お問い合わせ】 本部医療事業部(担当:秋葉)
☎048-296-5609

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

簡単エクササイズ

座ってできるストレッチ ②

腹筋や背筋は体の中心となる腰を支えている筋肉です。これらの筋力の低下が腰痛を引き起こす原因ともいわれています。腰の周りの筋肉をほぐすことで、全身のバランスがよくなるだけでなく、腰痛の改善や解消も期待できます。

足をそろえて腰をひねる

両足をそろえていすに座り、ゆっくりと上体が後ろを向くように腰をひねり、ひねった方の手でいすの背をつかみ、上体を支えます。この姿勢を3秒間保ち、ゆっくり元の状態に戻します。この動きを左右交互に3~5回繰り返します。



足を組んで腰をひねる

いすに深く腰掛けて足を組み、上に組んだ足の反対側のいすの背をつかみ、ゆっくりと上体が後ろを向くように腰をひねります。この姿勢を3秒間保ち、ゆっくり元の状態に戻します。この動きを左右交互に3~5回繰り返します。



背もたれを使ってより大きくひねりましょう!

※きつい場合は、回数を減らしたり、できるものだけでもOKです。ゆっくり息を吸って吐く自然呼吸で行いましょう。痛みが増す場合は、実施しないでください。

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

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
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

医療・福祉・介護のご相談は

短歌

春がきた
ゆつくりゆつくり やつとききた
お彼岸桜の お供を連れて

川口市 伊東勇雄(91)

絵手紙



ふじみ野市 佐藤幸子(67)

ココロ
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!

☑ **行った気分!**
「だいすき!埼玉」が楽しみ。それほど遠くないところでも、なかなか行けません。行ってみたいな〜と思いつつ読んでいます。
さいたま市 針谷悦子(70)

☑ **孫たちも大喜びした鶏料理**
「おいしい! すこしおレシピ」のハニージンジャーチキンをつくってみました。今までとはひと味違う鶏料理を、孫たちも喜んで食べていました。
長瀬町 石原尚美(61)

☑ **理不尽なイジメ、なぜ!**
福島から避難してきている子どもたちがイジメにあっているというニュースに、本当にびっくりしました。なぜ? どうしていじめられなければならぬのか? 家庭のなかで正しい情報をしっかりと子どもたちに話をしていかなければと、つくづく思いました。
宮代町 早川ひろみ(66)

書



夫の回復を祈って書きました。
蕨市 横山美津子(63)

☑ **戦争体験者の悲しみを忘れず**
「戦争は私の大切なものや日常を奪いました」という「へいわノート」の言葉が心に残りました。当たり前のように平和で豊かな日常を送っていますが、こうした悲しみや苦難を乗り越えてきた一人ひとりのおかげでつくられたものだということを忘れずに生きていきたいです。
川口市 大石幸(29)

☑ **お節句を祝えるって平和**
「へいわノート」を読んで、ひな祭りのたびに、昭和21年生まれの私の初節句のとき「おひな様を売る店はなく、古道具屋でようやく見つけ、毛氈は赤いおこしを代用した。そのひな人形もお米に変わった」と話してくれた祖母を思い出しました。お節句を祝えるって平和で幸せです。
さいたま市 中山恵子(70)

☑ **息子と一緒にクロスワード!**
クロスワードパズルを解いていたら、小5の息子が自分もやりたいと言い、二人で「あーだ、こーだ」言いながら完成させました! とても楽しいひとときでした。
川口市 広瀬良子(42)

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

インフォメーション&ニュース



お知らせ

▶第37回通常総代会のお知らせ

定款第50条に基づき、第37回通常総代会を開催します。
 [開催日時] 2017年6月24日(土) 12:45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] 第1号議案 2016年度のまとめ、事業報告・決算関係書類承認の件(予定)
 第2号議案 2017年度の基本方針、事業計画承認の件
 第3号議案 役員選任の件
 第4号議案 役員退職金承認の件
 第5号議案 埼玉西協同病院増床・増築基本構想決定の件

▶「2017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、県内の団体に資金を助成する制度です。2017年度は、下記の5団体に決定しました。(ホームページに掲載しています。)

- グループTAKIZAKURA(さいたま市)
- 原発とめよう秩父人(秩父市)
- 特定非営利活動法人無料塾ひこぞ(さいたま市)
- HSF市民測定所・深谷(深谷市)
- まちなか交流広場利用者協議会(熊谷市)

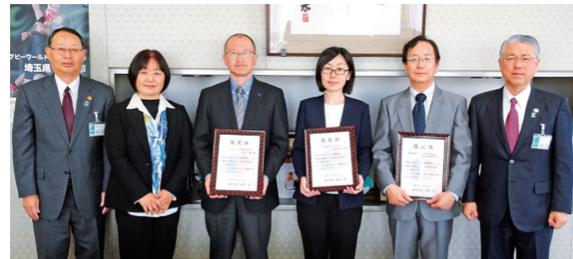
▶ココロ・ニコニコ(増資・加入)キャンペーン実施中!

医療生協の事業と運動は、多くの方に支えていただくことで実現しています。5月1日(月)から6月30日(金)までに、増資や加入をした方にA5サイズクリアファイルをプレゼントします。先着5560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] 2017年5月1日(月)~6月30日(金)
 [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・申し込み先] 最寄りの事業所または各事業所組織担当者

ニュースファイル

▶熊谷生協病院が、熊谷市子育て支援優良企業に認定されました

認定において評価された点は、病院内にある病児保育室の設置、育児休暇、短時間勤務等の制度、出産祝い金や保育料補助等の経済的支援の充実など、子育てしやすい職場環境づくりに取り組んでいることに加え、小中学校の職場見学・体験等の積極的な受け入れなども評価されました。
 3月23日(木)に熊谷市役所において、「熊谷市子育て支援優良企業」認定授与式が行われました。



授与式に参加した小堀院長(右から2人目)と長浜事務長(左から2人目)。富岡市長(一番右)、他企業とともに。

▶ふれあいセンター・新田(草加支部)がオープン

4月5日(水)、安心して地域で暮らせるまちづくりのための活動拠点として、ふれあいセンター・新田がオープンしました。
 新総合事業(介護予防・日常生活支援総合事業)の訪問型・通所型のサービスB(一体型のサービスB)を草加支部が担います。



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:kumiaiin@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。●電話番号のかけまちがいにご注意ください●

医療・福祉・介護のご相談は	[さいたま市緑区東浦和] 生協歯科 ☎048-810-6100	[所沢市中富] 老人保健施設さんどめ ☎04-2942-3202
	[上尾市弁財] ケアセンターかもがわ ☎048-778-5030	[所沢市中富] グループホームさんどめ ☎04-2941-6359
	[所沢市中富] 埼玉西協同病院 ☎04-2942-0323	[所沢市中富] ケアセンターとみおか ☎04-2942-0360

肥田舜太郎名誉理事長を偲んで

医療生協さいたまの礎を築いてこられた肥田舜太郎先生。
被爆者の診療を続け、核兵器廃絶運動の先頭に立って活動されてきた思いを受け継いでいきます。

島田喜久江 (67)

待合室の隅でじっと待っている女性。ブラウスの下から見えたのは、首から手までの大きなケロイド。私は「あっ!」と思ったが、先生はいつものようにやさしいまなざしで採血を。当時「被爆者」であることを隠しながら、人づてに聞いた肥田先生を頼り、県内各地から来た患者さんたち。この小さな浦和民主診療所で、どれほど多くの人たちが救われたのでしょうか。この外来が私の誇りです。

栗原和子 (72)

50年前の行田診療所。往診先での肥田先生は静かに患者さんの話をじっくり聞いていました。生活のこと、家族のこと、仕事のこと、何でも。こんなことまで聞いて、一緒に考えてくれる先生がいる!今までにない世界を初めて見た思いが、今の私の基礎になっています。

長谷川晃一 (82)

年賀状に直筆で「訪れるたびに、行田のまちは何かホッとしたものを感じさせてくれます。がんばってください」と書かれていました。64年前の18歳の時、高校の卒業式の後に結核で衰弱していたところ、肥田先生が往診に来て、命を助けてくれました。先生が浦和に移ってからも、年賀状の言葉に力をもらい、お会いできるのを楽しみに活動してきました。

本田純子 (82)

「病気になってから来るのではなく、病気になる前に診療所に来てほしい」。40年以上前に予防の大切さを訴える先生の言葉に感動し、毎年支部で健康診断に行くようになりました。



組合員、元職員が語る
肥田舜太郎先生の思い出

千野章夫 (73)

「医療の中心は医者でもない、看護婦でもない、患者なのだ」と言い、患者さんが生協組合員として力を発揮していくことの大切さを熱く語った肥田先生。医学生対策の仕事をしていた頃に聞いた忘れられない話です。

吉田リツ子 (80)

1965年、北浦和のどぶ板の診療所(浦和民主診療所)で夜間に診てもらったのが先生との出会い。「よく話を聞いてくれる先生だ」という印象でした。それから、原発や被爆のこと、平和の大切さについてお話をうかがうなかで、沖縄の平和学校に参加したりしてきました。核廃絶に向けて、今でも支部の活動を続けています。

岡部和子 (70)

3年前、肥田先生は広島で全国の民医連退職者に「元医療従事者として放射能のことをもっと勉強し、地域で核兵器廃絶、原発ゼロの運動の先頭に立つように」と語られました。私は「今がその時」と思い、内部被曝の絵を描き、ヒバクシャ国際署名に取り組んでいます。

■ 肥田舜太郎医師 略歴

1917年1月1日	広島県に生まれる
1943年9月	日本大学専門部医学科卒業
1944年8月	広島第一陸軍病院に勤務
1945年8月6日(28歳)	広島市郊外で被爆 被爆者の救護にあたる
1950年4月	東京都杉並区に西荻診療所設立、初代所長。民医連医療活動に参加
1953年4月(36歳)	行田診療所設立、初代所長 全日本民医連創立に参加。埼玉民医連を創立
1964年3月(47歳)	浦和民主診療所設立、初代所長 埼玉民医連会長
1976年	埼玉中央医療生協発足、理事長
1978年4月(61歳)	埼玉協同病院開設、初代院長
1979年~	被爆の実態を伝えるため欧米各国を歩き、30カ国以上をまわる。以後も海外遊説を続ける
1982年	『広島が消えた日』出版(日中出版)
1991年	大江健三郎氏との対談が収録された『ヒロシマ・ナガサキを世界へ』出版(あけび書房)
1992年(75歳)	医療生協さいたま発足(埼玉県内の6医療生協が合併)、医療生協さいたま名誉理事長
2003年	ドキュメンタリー映画『ヒバクシャー世界の終わりに』(鎌仲ひとみ監督)で活動が紹介される
2004年	『ヒロシマを生きのびて』出版(あけび書房)
2005年	『内部被曝の脅威』(鎌仲ひとみ氏との共著、ちくま書房)
2006年	支援を続けていた原爆症認定訴訟(大阪地裁)で勝訴
2009年3月(92歳)	医療活動から引退(埼玉協同病院での被爆者外来の診療を終了)
2017年3月20日(100歳)	肺炎のため、埼玉協同病院で逝去



行田診療所(現・行田協立診療所)前で前列右から2人目(1956年)



3生協合併、埼玉中央医療生協発足(1976年)



被爆米兵ジョン・スミザーマン氏が埼玉協同病院に入院(1982年)



医療生協さいたまの礎をともに築いてこられた寺島萬里子先生と(2016年)



診療風景(1966年)



作家の大江健三郎氏と歓談する様子



2017年1月29日しらさぎ会・100歳のお祝い



浦和民主診療所での日常診療総括会議



浦和民主診療所前



埼玉民医連大会(1960年)

あす 明日のくらしのために



立命館大学非常勤講師 密田逸郎

昨年未成立した年金制度改革関連法(以下、年金カット法)は、年金額のこれまでの決め方を変え、毎年少しずつ目減りさせます。老齢年金だけでなく、障害年金、遺族年金にもかわる大改正であるにもかかわらず、どれくらい金額が減るのかという詳しい試算がどこにも示されていませんので、分かりにくい内容です。

年金カット法のポイントは、2点です。

1点目は、年金受給者の年金が、毎年、前年の物価と現役世代の賃金の変動に合わ

つまり、常に低い金額に合わせて、年金が減っていくこととなります(実施は2021年度から)。

2点目は、マクロ経済スライドの「キャリアオーバー(繰り越し)」です。

マクロ経済スライドとは、毎年、物価・賃金に合わせて決められた年金から加入者の減少と平均余命の伸びを根拠にした「マクロ調整率」を差し引き、年金を抑制するしくみです。2004年の改正でつくられて以降、2015年度のみ実施されました。



<年金>



年金カット法は 貧困を拡大させる

今月のテーマ

さて決められていることです。たとえば、これまで物価がプラス(上がる)になっても、賃金がマイナス(下がる)の場合は、年金は変更されませんでした。ところが、今後は、物価がプラスでも賃金がマイナスの場合は、年金も減ることになり実質的に目減りします。

また、物価と賃金の両方がマイナスの場合、これまで年金は物価に合わせて減りました。ところが、今後は、低い方に合わせて減ります。

「プラス2.3%」のところ、マクロ調整率「マイナス0.9%」を差し引き、年金をプラス1.4%にとどめました。物価・賃金ほどに引き上げず、年金の実質的な価値を目減りさせる役割です。

このマクロ経済スライドによる年金の削減には制限があり、たとえば、物価・賃金による年金が「プラス0.5%」、マクロ調整率が「マイナス0.9%」とした場合、年金は変更されず、「マイナス0.4%」は削り残してあります。ところが、今後は、翌年度以降に「キャリアオーバー」させ、物価や賃金が上がった年にまとめて引き下げるとして実施は2018年度から。

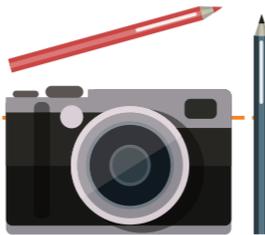
国民年金は最低生活費を満たしません。厚生年金は2003年から徐々に最大23%減り、さらに追い打ちをかけるのが年金カット法です。国の責任で、収入・性別を問わず、日本に住む65歳以上の誰もが安心して暮らせる年金制度になるよう願います。



だいすき!

埼玉

広報委員レポート



取材/大江桂子(広報委員)



所沢航空記念公園
●所沢市並木1-13
☎04-2998-4388
●交通:西武新宿線航空公園駅から徒歩すぐ



所沢航空発祥記念館とアンリアルマンのレプリカ

※①②③の写真提供/所沢市

公園の南側を走る国道463号線(通称「うらとこ線」)は、日本一長い樺並木の道としても知られています。隣接して所沢市役所などの官公庁や、各種コンサートが行われる文化施設「ミューズ」があり、緑豊かな公園は四季の変化も楽しめる憩いの場になっています。

日本の航空発祥の地・所沢航空記念公園

西武新宿線の航空公園駅を降りると、日本初の国産旅客機YS11が駅前を出迎えてくれます。埼玉県営の航空公園(所沢航空記念公園)は、1911年に開設された日本初の飛行場跡地につくられたものです。当時の飛行場には東西に400mの滑走路があり、記念館(所沢航空発祥記念館)の前の長い花壇と歩道はその名残です。開設された年に、徳川好敏大尉の遊具、ドッグランもあります。年間を通じて催し物があり、気球が上げられるときは大変な賑わいを見せています。

公園内には、図書館や記念館、テニスコート、野球場、野外音楽堂のほか、日本庭園と彩翔亭という茶室もあります。約2kmのジョギングロードや子ども遊具、ドッグランもあります。

がフランスのアンリアルマン機で日本初の飛行を成し遂げたそのレプリカが展示されています。まさに航空公園という名にふさわしい公園です。



埼玉消費者被害をなくす会会員 吉村千鶴子
消費生活コンサルタント

「初回500円」、「送料無料」などの広告。1回限りのつもりで健康食品や化粧品を申し込んだら、実は4カ月の定期購入だった、中途解約を拒否され、2回目以降は数千円請求された……。こんなトラブルが増えています。

インターネット、新聞広告、雑誌、テレビなどから申し込む通信販売は、購入条件や返品・解約条件をしっかりと確かめてください。表示が小さな文字だったり、分かりづらい場所に表記されていると、うっかり見逃してしまうこともあります。さらに、インターネット通販で申し込み先が海外になっていると、解約交渉が難航します。



購入条件を しっかり確認!

※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	[ふじみ野市上福岡] 医療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
	[秩父市阿保町] 秩父生協病院 ☎0494-23-1300	[熊谷市上之] 熊谷生協ケアセンター ☎048-524-0030



新ごぼうと豚肉のポン酢炒め



調理時間 約15分 | カロリー 約139kcal | 塩分 約0.8g



材料(1人分)

豚ロース薄切り肉	40g	みりん	小さじ1/2
新ごぼう	40g	酒	小さじ1/2
にんじん	10g	A ポン酢*	しょうゆ 小さじ2/3
あさつき	3g	酢	小さじ2/3
塩	0.2g	レモン汁	小さじ1/2
こしょう	少々		
油	小さじ1/2		

※Aで使うポン酢は同量の市販のポン酢に変えてもOK

作り方

- ① 新ごぼうはたわしでこすって皮を軽く落とし、3mm程度の斜め切りにして水につけておく。にんじんは短冊切り、あさつきは小口切りにしておく
- ② 豚肉は5cm程度のひと口大に切って、塩・こしょうしておく
- ③ フライパンに油を熱して豚肉を炒めてから、ごぼうとにんじんを加えてよく炒める
- ④ 野菜に火が通ったら、Aの調味料を加えて味をからませる
- ⑤ 汁気がなくなったら火を止めて皿に盛り、あさつきを散らす

減塩ポイント

旬の食材や酢を利用して減塩を。新ごぼうは風味が豊かなため、薄味のほうが素材そのもののおいしさを楽しめます。ポン酢を使うことで、塩分が控えめでもおいしく召しあがれます。

企画/食養部会 担当/老人保健施設さんとめ・管理栄養士 廣澤教子
調理/もりたとしこ

食品豆知識

ごぼう



食物繊維の宝庫であるごぼうには、水溶性食物繊維イヌリンと不溶性食物繊維リグニンの2種類が含まれています。新ごぼうはそれらがさらに豊富で、コレステロール値を下げ、血糖値の上昇を抑制するため、脂質異常症や糖尿病予防、便秘の改善にも効果的です。そのほかに、カリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルやビタミンCなども豊富です。

日本ではきんぴらごぼうをはじめ、いろいろな調理法で食べられています。食用としている国はとて少ないようです。

ごぼうは乾燥しやすいため、土が付いているものの方が鮮度を保てます。買う際には、できるだけ土付きでひげが少なく、太さが均一でまっすぐなもの、表面にしわがなくハリと弾力のあるものを選びましょう。保存する場合は、洗わずにそのまま新聞紙などに包んで、風通しのよい涼しい場所に立てておくのがおすすめです。

医療生協と出会う



大先輩たちの熱い思いを未来に引き継いでいきたい!

西部地区 A ブロック 東富岡支部
あいざわゆきこ 相沢幸子

息子たちが小さかったときに、埼玉西協同病院に大変お世話になりました。その頃からのお付き合いで、かれこれ30年以上になりました。当時は仕事と子育てで忙しく、何も活動はできていませんでした。が、退職と転居を機に支部活動に参加しています。昨年からは、運営委員を引き受け、より密に関わっています。

私たちの支部では、現在12人の運営委員があり、月1回の運営委員会、『けんこうと平和』の配布、健康まつりなどの行事、ボラ

ンティアなど、楽しく活動しています。人生の先輩方に囲まれて、教えていただくことがたくさんあります。なかでも一番年長の方は89歳で、昔、無医村だった所沢の地域に、仲間とともに生協の診療所をつくった方です。そんなスターのような先輩と出会えたなんて、大感動です。医療生協に感謝、感謝です。またその方のお話は、一言ひとこと重みがあり、胸に沁み入ります。そんな先輩の熱い思いを、非力ながら未来へ引き継いでいきたいと心から思っています。

健康術 戦国武将の

ほそかわただおき 病理を知る 細川忠興 (1564~1645)

国学院大学文学部講師 宮本義己



病は原因を探り 根気よく付き合う

かつて、病と根気強く向き合う環境が一段と整ってきているように思えます。

ここに挙げた細川忠興などは、遙か戦国の世にあつて、病因を探りつつかなり旺盛に持病と取り組んでいました。彼は永禄

も「眼病」との取り組みは、後半生の40数年におよびました。忠興が眼の痛みから眼科医の診断を受けたのは、慶長7年(1602)が最初で、嗣子(跡継ぎ)の忠利宛の手紙に「この春から左の目が見えなくなった。医師にみせ

玉養の手術を受けたのでした。その詳細や予後の順調な様子を伝えていますが、度重なる失明の危機を症状の把握と治療への執念で乗り越えた忠興の生産的な生き様には、時代を超えて考えさせられます。

最近のマス・メディアの健康関連記事を見てみると、これまで敬遠されてきた病理についての理解がデジタルな映像や図解を通して格段に進み、iPS細胞による「加齢黄斑変性」治療のような再生医療の発展とあい

7年(1564)から正保2年(1645)まで、数え83歳の長命を得ていますが、この間に病理を踏まえての加療により、持病とされる頭痛や癩(内臓に激痛をともなう病の総称)をはじめ、10数種の病を克服しています。なかで

たところ底翳(眼球内の疾患)であらうというので、油断のないよう治療している」とあります。以後、何度も再発を繰り返しては治療の限りを尽くし、元和4年(1618)には「両目ともしつかり見えなくなった」と嘆きつつ持ち直し、寛永10年(1633)10月には「もはや盲目になると覚悟していたところ、目薬が合つたとみえて次第に血が引け、一週間(2・7m)や二週(3・6m)先の人など、面体は見分けられないが、なんとか総体で判別がつくようになった」と述べています。翌年、「一切、見え申さず」と悪化するや、翌々12年(1635)には入京して目医師・



小学校6年生の頃 (1953年 後列右から2人目が玉置さん)

1945年3月10日、東京大空襲の夜は、空一面が見たこともないような不気味なローズ色に焼けていました。それは恐ろしい色でした。近くに爆弾が落ちて、防空壕が地震のように揺れたのをはつきりと覚えています。私はまだ5歳でしたが、子ども心にも「何かとても怖いことが起こっているんだ」ということがわかりました。家族で群馬県へ避難する汽車のなかでは、逃げてきた人の衣服が焦げていて、煙の臭いがしていました。

1年後に疎開先から戻ってみると、京浜東北線の赤羽駅前はすっかり焼け野原になっていて、多くの人たちが地べたに座って何かを売っていました。私はお腹をすかせて、近所の子どもたちと毎日その闇市をうろついていた。台の上で売られていておいしいような乾パンをつばを飲み込んで眺めたものです。

ある日、私はがまんできなくて、乾パンを2つ掴んで一目散に逃げました。おいしいはずの乾パンはなぜか苦い味がしました。そのことは、70年間誰にも言いませんでした。

私は極度の栄養失調になっていました。そんなとき、隣の家の子が顔や頭におできがいっぱいできて、亡くなりました。栄養失調でした。危険を感じた私の両親は「お米が食べられるからね」と言って、私を秋田県の知人に預けました。私は知らないところへいざ知らぬ思いをしました。

なんとか元気になって帰ってきた赤羽駅には、靴磨きをしている子や機関車の落とした石炭を拾う子たちが何人もいました。たいていの子どもたちは、何かしら働いていたようです。

夕方になると私の母は駅前まで新聞を売っていました。それをかう人の列が何十人にもなっていて、ものすごい速さで新聞をめくる母の指をはつきりと覚えています。私は隣に立って、小さな手を出してお金を受け取っていました。

私の友だちは、お母さんと2人で駅の近くの掘っ建て小屋に住んでいました。お父さんは南



戦争を語り継ぐ

070

赤羽駅の子どもたち

鴻巣市 玉置成江さん(76)

方で戦死したそうです。弟さんはいなかに置いてきたままだと言っていました。入口は一枚のむしろがかかっているだけで、とても寒そうでした。「みんな必死で生きていたんだなあ」と思います。あるとき、赤羽駅にいた子どもたちは今、どうしているのでしょうか？

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)に使用しません。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ヘイケやゲンジもいます
⑤〇〇は1冊、2冊と数えます
⑥床の間にあります
⑧発明王といわれている偉人
⑩矢とセットで使います
⑪明けの〇〇〇〇〇〇は、金星の別名
⑬お茶で有名な京都の市
⑮親〇〇、人さし〇〇
⑯〇〇〇〇寿司、〇〇〇〇ドア
⑰〇〇から手が出る
⑱食べられる品種もあります

7x7 crossword puzzle grid with clues and a small cartoon character in each cell.

★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モナリザの〇〇〇〇
②誰にでも1年に1回やって来ます
③〇〇地とは映画やドラマの撮影現場のこと
④少量で料理の味を引き立てます
⑥常用〇〇〇と教育〇〇〇
⑦〇〇〇の女神
⑨ホウキとチリ取りを使います
⑫〇〇〇は未定
⑭桃色のこと
⑮一晩に何回も見ているらしい
⑰〇〇松、まち〇〇
⑰きのうの〇〇〇は今日の友

Answer key table with columns A through E.

志木市 原田千賀子

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)。

4月号の答え (Shingen Kaishu) crossword puzzle solution grid.

■クロスワードパズル3月号の正解者は、319人(応募者は323人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。朝霞市/三本静枝、桶川市/青木節子、春日部市/野口正子、川口市/大沢直江、大関幸子、大友勝雄、古波津玲子、鈴木なみ子、久喜市/大貫康雄、熊谷市/鹿島豊秋、川原安子、久保田美和子、さいたま市/大塚千晶、蛭田健、秩父市/小林せつ子、島田泰昌、所沢市/塩足悠紀子、東松山市/園分セツ、早坂勇、ふじみ野市/太田輝美

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. トキワBBクリームUV(30g) 本体価格2,857円 (税込価格3,086円)

組織の現況(3月末現在) 組合員数 22万5,485人 3月の加入者数 955人 班数 1,652班 出資金総額 61億9,022万円

編集雑感 5月3日は憲法記念日。憲法って遠方の親戚のごとく、身近なようでいて遠い存在でした。支部で憲法カフェが予定されてるし、ちょっと勉強しようかと、関連の本を読み始めました。遠くの親戚ではなく、身近な隣人にするために…。(渡)

医療・福祉・介護のご相談は

Table with contact information for various branches: 深谷市東方町, 行田市本丸, 児玉郡上里町七本木.

