

医療生協さいたまの
キャラクター「ココロロン」

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

2017

8

AUGUST

No.305

(毎月1回1日発行)

基本理念

私たちのところ

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)

虫歯じゃないのに、なんで痛い の!?



[1面と2面上段監修]
生協歯科
歯科医師
おおげきあや 大関彩子

歯がしみる知覚過敏から解放されるために

冷たい物を食べたり飲んだりしたときや、

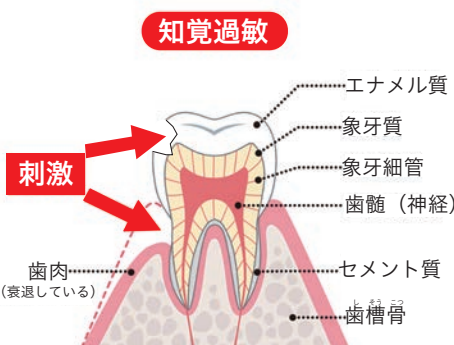
歯みがきのときにキーン! と神経を刺激する痛みが走るのが知覚過敏です。

虫歯ではないのに、歯がしみる原因や予防法などを紹介します。

知覚過敏は歯の噛み合わせや歯ぎしり、虫歯・歯周病などによっても起こりますが、毎日の食生活とも大きく関係しています。

生活習慣が引き起こす

歯を使うことでエナメル質が少しずつすり減り、歯肉が下がっていきます。その結果、象牙質が露出し、冷たい物だけでなく、温かい物や甘い物を食べたときや、歯ブラシの毛先が触れたり、風にあたったときなどにも痛みを感じようになります。



知覚過敏

アイスクリームやかき氷など冷たい物を食べたとき、虫歯でもないのにキーンと歯がしみたことはありませんか。これは最近耳にすることが多くなった知覚過敏(象牙質知覚過敏症)の症状で、誰にでも起こります。なぜ知覚過敏が起こるのかは、歯の構造を知っているとわかりやすいと思います。歯の上部は硬いエナメル質が、象牙質と歯髄(神経)を外側からおおっています。歯肉の下に見えない部分にはエナメル質はありません。さまざまな刺激から歯を守っているエナメル質は削つても痛みを感じることはありませんが、何らかの原因で象牙質が露出すると、そのなかの象牙細管が刺激を受け、神経に伝わり痛みを感じます。これが知覚過敏が起こるメカニズムです。

知覚過敏が起こる原因

係っています。

私たちが毎日口にする飲み物や食べ物の多くは酸性です。エナメル質はpH 5.5 (pHはペーハー。酸性・アルカリ性の程度を表わす単位) くらいで溶け始めます。数値がゼロに近いほど酸性度が高くなります。たとえば、コーラのpH値は2.2、梅酒2.9、黒酢ドリンク3.1ほどです。毎日お酢を飲んだり、酸っぱい物を好んで食べる習慣がある人、食事と間食の時間が短く常に口のなかに食べ物がある状態の人は、酸で歯が溶ける酸蝕症になりやすく、知覚過敏が起こりやすくなります。食べたり飲んだりしたあとは、口をゆすいだり、うがいをするをおすすめします。また、硬い物を好んで食べる習慣のある人は、エナメル質がすり減ったり欠けたりして、象牙質が露出しやすくなるので注意しましょう。

正しい歯みがきで予防

知覚過敏は原因によって予防方法も異なりますが、基本となるのは、虫歯・歯周病の予防につながる毎日の歯みがきです。とくに夜は唾液の量が減り、口のなかで細菌が繁殖しやすくなっています。寝る前にしっかりと汚れを落とすのが一番効果的です。

歯ブラシは頭の部分が小さめで毛先がまっすぐな物がおすすです。知覚過敏にいい歯みがき粉は、イオンバリアで痛みを感じづらくする硝酸カリウムが入っている物や、象牙細管にフタをして外部からの刺激を伝えるにくくする乳酸アンモニウムが入っている物を選びましょう。粗い粒子の研磨剤の歯みがき粉は、エナメル質をすり減らすので注意が必要です。

歯みがきを自己流でしている人は多いと思います。正しい歯みがきをするために、歯科医での歯ブラシ講習を受けるとういでしょう。





こんな症状、思いあたったら、
知覚過敏かもしれません。



知覚過敏を悪化させないため、予防するための、日常でできるケアを紹介します。
まず、知覚過敏チェックをしてみましょう。

正しい歯のみがき方

ポイントに注意して
歯をみがきましょう

ポイント1

歯ブラシの毛先の角度は45度
くらい。歯と歯ぐきの境目、歯
と歯の間にきちんとあてる



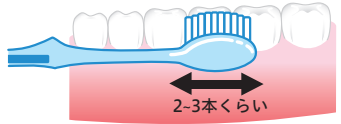
ポイント2

歯ブラシは歯を傷つけないよう
に、力を入れすぎず軽くあてる
程度



ポイント3

歯ブラシは歯2〜3本
を目安に小刻みに動かす



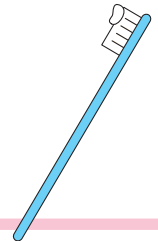
ポイント4

食後は口のなかの酸性度が高いた
め、ゆすぐだけにし、歯みがきは
30分くらいたってからする



ポイント5

歯みがき粉は小豆1粒分、多くても歯
ブラシの約1/2くらい。たくさん泡
が出たり、ミントが強いものは、みが
いたつもりになるので避ける



知覚過敏チェックリスト

あてはまる項目は
ありますか？

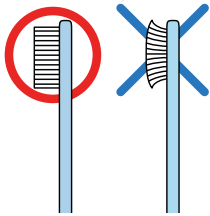
- ☐ 1 冷たい飲み物・食べ物、熱い飲み物・食べ物で
歯がしみる
- ☐ 2 歯みがきのとき歯ブラシの毛先が触れるとしみる
- ☐ 3 甘い物・酸っぱい物が歯にしみる
- ☐ 4 歯肉が下がって歯の根元が露出している
- ☐ 5 飲んだり食べたりしたあとでしみて、しばらく
くすると治まる
- ☐ 6 歯ざしりをする
- ☐ 7 冷たい風にあたったときに歯がしみる

1つでもあてはまったら、知覚過敏の疑いがあります。
歯科を受診しましょう！

歯ブラシ交換の目安

約1カ月が目安です。毛先が広がった歯
ブラシは歯や歯ぐきを傷つけます。また、
長く使っていると歯ブラシは細菌の温床
になります。使用後は、きちんと洗い、
風通しのよい場所に歯の部分を上にして
保管しましょう。また濡れたままフタを
すると乾きづらく、細菌が繁殖しやすい
ので注意しましょう。

長く使っていると
細菌の温床に



みんなの
診察室

溶連菌感染症につ
いて教えてください



【監修】
埼玉協同病院 小児科 科長
荒熊智宏

Q 溶連菌感染症は
どんな病気ですか

A 溶連菌（溶血性連鎖球菌）
という細菌に感染して起こる病
気です。感染症を起こす溶連菌
は主にA群とB群があり、小児
期はほとんどがA群溶連菌によ
るものです。感染力が強いので
流行しやすいのですが、症状が
現れなくても菌を持っている人
（保菌者）はいます。

集団生活を始める頃の小児・
学童期が最も多く、感染が広が
りやすいです。どの年代でも発
症しますが、抵抗力が落ちてい
るときなどには、大人もかかり
やすくなります。
1年を通じて溶連菌に感染す
る可能性はありますが、流行の
ピークは冬と、春から初夏です。

Q どのような検査を
するのですか

A のどの奥の粘膜をとって短
時間で調べる迅速検査と、顕微
鏡で菌がいるかを確認する培養
検査があります。培養検査は2
〜3日かかるので、最近迅速
検査をすることが多いです。

症状が出るまでの潜伏期間は
2〜5日です。もし周囲で溶連
菌感染症が流行していて、発熱
などの初期症状が出たら、受診
しましょう。

Q どのような症状が
出るのですか

A この菌は主にのどに感染し
て咽頭炎や扁桃炎、小さく赤い
発疹を伴う猩紅熱などの病気を
引き起こします。
代表的な症状はのどの痛みと
発熱です。のどの奥が出血した
り、体や手足に赤い発疹、かゆ
み、舌にいちごのようなブツブ
ツが出たりします。そのほかに
頭痛や腹痛などの症状が出るこ
ともあります。

Q どのような治療を
するのですか

A 一般的にはペニシリン系の
抗生剤を使います。抗生剤の効
果があれば、24時間たつと感染
力が弱まり熱も下がってきます

が、処方された抗生剤はすべて
飲み切ってください。

まれに、後遺症としてリウマ
チ熱や腎炎などの合併症を引き
起こすことがあるため、尿量が
低下したり、尿の色が濃くなっ
たり、目のまわりや足にむくみ
が出たときは、必ず受診してく
ださい。

一度溶連菌に感染して、再発
することもあります。合併症を
起こし重症化することもあるの
で、早めの治療が大切です。

溶連菌感染症は流行を防ぐた
めに学校感染症に指定されてい
ます。有効な抗生剤治療を開始
してから24時間以上経過してい
れば、登校・登園は可能として
います。

Q 日常生活で気をつけ
ることはありますか

A 予防接種がないので、他の
感染症と同じように、手洗い、
うがいを徹底することが大切で
す。

溶連菌感染症にかかった家族
がいる場合、感染がある間は、
同じコップや食器などを使うこ
とは避けましょう。母親が感染
者の場合、調理するときに唾液
などが食品に付着して感染する
こともあります。家庭内での感
染には注意が必要です。

読む落語

皿屋敷

落語作家 小佐田定雄

昔、播州：今の兵庫県の姫路に「皿屋敷」と呼ばれる大きな井戸のある古い屋敷跡がありました。もとは悪い代官が住んでおり、その代官がお菊という腰元に恋をしたのですが、お菊は「うん」と言いません。そこで、代官は十枚一組の家宝の皿をお菊に「大事に保管するように」と言いつけて預けました。そして、お菊のすきをねらって皿を一枚隠しておいて、お菊さんに「預けた皿を持って参れ」と命令します。なんにも知らないお菊さんが、預かっていた皿を持ってきて数を数えてみると一枚足りません。代官は「おまえが盗んだにちがいない」と言っ



お菊の幽霊が出現し代官に取り憑き殺してしまいました。それから毎晩、お菊の幽霊は井戸から現れると「いちまゝい。にまゝい」と数えるのです。そして、「くまゝい」という声を聞くと、お菊の怨念で死んでしまう…という言い伝えが残っていました。この話を聞いた姫路の若い連中は「おもしろそうやから、お菊の幽霊を見に行こうやないか。九枚まで聞いたら死ぬんやったら、七枚で逃げて帰ったらええやないか」と、みんなで見に行くことになりました。

皿屋敷の井戸の周りに集まって待っていると、丑三つのころ、お菊の幽霊が出現し「いちまゝい、にまゝい」と皿を数えはじめました。「しちまゝい」まで聞いて一目散に逃げて帰ったところ、体はなんともありませんでした。無事だとわかってから

は、その噂を聞いた人たちがどんどん皿屋敷にお菊を見にやってくるようになりました。今日も満員のお客さんが待っているところへ、お菊さんが井戸の中から現れ「いちまゝい、にまゝい」と皿の数を数えはじめました。お客さんたちは「しちまゝい」で逃げようと思っていたのですが、あまりに満員だったため、逃げ出すことができない人も出てきました。

お菊さんは「はちまゝい、くまゝい、じゅうまゝい」と数え続け、「十六枚、十七枚、十八枚」と数えて引っこ返もうとします。怒ったお客さんが「おまえは皿が九枚しかなかったのを恨んで出て来るんやろ。なんで十八枚も数えたんや？」と文句を言う

訪問看護とデイサービスに救われました

妻の介護が始まったのは、今から10年前になります。左ひざの痛みを訴え、病院で検査したところ、脊柱管狭窄症と診断され、2003年12月に脊柱管の手術をしました。翌年の5月に人工関節置換手術をしましたが、8月になると会話もままならないほどの極度のうつ病になり、1カ月入院しました。10月には、うつ病の薬による発疹でまた1カ月入院しました。その後、うつ病は快方に向かいましたが、ほっとする間もなく、今度はアルコール依存症になりました。私の留守の間に焼酎を買ってきて飲み、ほとんど毎日酩酊状態でした。

その後、1年ごとに歩き方が変わり、ちよこちよこ歩きから足がからまるようになり、ときには体

くらサポさんと一緒に

くらサポさん
依頼した人
さいたま市
I.Nさん

体力を取り戻せるまで買い物や洗濯などをお願いしています

不本意にも、闘病生活をすることになり、地域包括支援センターから「くらしサポーター」を紹介していただき、利用しています。

サポーターのSさんの心温かい気配りには、大変感謝しています。Sさんが多忙のときにはSさんの知人のAさんに買い物や洗濯などをしていただいています。

80歳を超え一人暮らしをしている私にとって、安心して闘病生活を過ごせることは、どれだけの不安を取り除いていただいたかわかりません。みなさんの手助けのあるうちに体力を取り戻し、できるだけ自分の力で生活ができるようにしたいと思っています。

これからも、「くらしサポーター」を頼りにしていきます。

くらサポ（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。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。

※7～9月は熱中症の恐れがあるため、草取りの依頼はお断りさせていただく場合があります。ご了承ください。

介護の現場からひと言

10年間、奥様の介護は精神的にも負担が大きかったことでしょう。一番身近で、奥様がどんな変わっていく姿を見ているつらさを人に打ち明けられずに、悩んだこともあったことでしょう。

今の平穏な日々があるのも、奥様としっかり向き合い、寄り添われてきたからこそだと思います。これからもご自身の健康を一番に、そして奥様に寄り添ってあげてください。

熊谷生協ケアセンター
居宅介護支援専門員 青木澄子

◎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。

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】 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】 ケアステーションうらしん ☎ 048-833-7373

核兵器禁止条約の要旨

条約は前文と20条の本文で構成。

前文より

- 核兵器使用で引き起こされる破局的な人道上的結末を深く懸念し、核兵器が二度と使われないため、全廃こそ唯一の方法と認識する。
- 緊急に「核兵器なき世界」を達成する。
- 核使用による被害者（ヒバクシャ）、核実験に影響された人々の受け入れ難い苦しみと危害に留意する。
- 核軍縮の遅い歩み、核兵器への継続的な依存を懸念する。
- 核兵器廃絶の目標にむけたヒバクシャの努力を認識する。

本文より

【第1条（禁止）】

核兵器の開発や実験、製造、保有、貯蔵を禁止。直接、間接を問わず、核兵器の移譲を禁止、管理の移譲受け入れの禁止。核兵器の使用や使用すると威嚇を禁止。

【第4条（核兵器全廃へ向け）】

核保有国は核兵器の廃棄、または速やかに廃棄する協定を結んで条約に入る。

【第6条（被害者支援と環境改善）】

被爆者や核実験で影響を受けた個人への医療ケア、リハビリ、心理的な支援を十分に提供する。

参考：「埼玉新聞」「毎日新聞」



埼玉協同病院の忍哲也医師が核兵器禁止条約国連会議ニューヨーク行動に参加しました



7月7日、国連で「核兵器禁止条約」が成立しました。国連加盟国193カ国の3分の2に近い122カ国が賛成し、条約成立によって、国際社会で核兵器の保有は「違法」となりました。

本部けんこう文化部まちづくり推進課 保土田毅

世界から核兵器をなくすために

ヒバクシャと市民の運動が世界を変えた

条約成立の背景には、①世界に破壊をもたらす1万5千発の核弾頭の存在、②核抑止力論が通じないテロへの危機感、③国連加盟国での核兵器の「非人道性」に対する認識の広がりがありました。

そして何よりも、半世紀以上におよぶ国内外での被爆者の声と行動、市民による「草の根の運動」が源になっています。原水爆禁止世界大会の代表派遣や核廃絶署名を続けてきた医療生協が、その一翼を担ってきたことに大きな意義を感じています。

核兵器「禁止」から「廃絶」への第一歩

これからは、核保有国や日本をはじめとする「核の傘」に依存する国々の核政策を変えることが求められます。「やられたら倍返し」と脅す核抑止力論では戦争はなくなり、世界中の人々が核の脅威にさらされ続けている歴史と事実を私たちが学び、考えることが大切です。医療生協さいたまでは、核兵器を禁止し、廃絶する条約を結ぶことをすべての国に求める「ヒバクシャ国際署名」の取り組みを進めています。身近な家族や友人、組合員と署名について話し合い、呼びかけと賛同の輪を広げていきましょう。

インフォメーション&ニュース



お知らせ

▶ ケアセンターきょうどうで 定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業スタート

2017年7月1日、「決まった時間に来る安心（ヘルパーの定期的な巡回訪問）」、「困ったときに頼れる安心（緊急時にも随時対応）」サービスである定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業と、あわせて夜間対応型訪問介護事業が、ケアセンターきょうどう（ヘルパーステーションいぶき）で始まりしました。川口市にお住まいの方がご利用になれます。



ニュースファイル

▶ 教育月間大学学習会に168人が参加

2017年7月15日（土）、本部ふれあい会館で「知りたい！はなしたい！きがるに憲法」をテーマに、豎十萌子弁護士（埼玉中央法律事務所）を講師とした学習会を開催しました。豎弁護士は、参加者に「日本で一番偉い人は？」「憲法は誰を縛っている？」などの質問を投げかけながら、80分間熱く語りかけました。講演後は参加者がグループに分かれ、感想や意見を交換しました。



熱く語りかける豎弁護士



組合員・職員で意見を交流



わかりやすい話に聞き入る参加者

ニュースファイル

▶ 第37回通常総代会、全議案が採択されました

2017年6月24日（土）、川越プリンスホテルで第37回通常総代会を開催し、525人の総代（委任、書面含む）が出席しました。2016年度の総括、2017年度基本方針など全5議案の提案と討議が行われ、新しい理事・監事が選任されました。各議案の概要や採決結果などについては、別紙「総代会報告集」をご覧ください。



齊藤民紀専務理事による議案の提案



発言する総代



新入職員を代表してあいさつする 埼玉協同病院看護師・瀬沼紗季さん



採決の様子

九州北部豪雨災害義捐金にご協力をお願いします。

7月5日からの福岡、大分地方への集中豪雨による大きな災害への支援募金を募っています。8月末まで、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、ご協力をお願いいたします（支援物資等は受け付けておりません）。お寄せいただいた義捐金は、福岡民医連を通じて福岡・大分両県の被災自治体に、医療福祉生協連を通じて被災生協に送られます。

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	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も	☎ 04-2942-3202



安心ルーム 青ちゃんの家 (さいたま市)

70代の主婦を中心とした15人の集まりです。青ちゃんの家では、はじめに簡単なストレッチ体操をしてから、CDをかけて歌を数曲歌います。約2時間の活動は、各自の健康状態から家族に関することや、さまざまな悩みをざっくばらんに話せる交流の場にもなっています。年に1回の総会のときは、別の会場で食事会を行ったり、講師を招いて「シニアサポートセンターのしくみ」や「口腔衛生」についての学習もしています。

赤山街道支部主催/安心ルーム 青ちゃんの家

[日 時] 毎月第4月曜日 10:00~12:00

[場 所] 青木さん宅 (さいたま市浦和区瀬ヶ崎)

[参加費] 無料

[連絡先] 浦和民主診療所組織担当・工藤 ☎070-2154-7343



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!

絵手紙



秩父市 手島シゲ子(73)

☑ 次世代を担う子どもたちへ
5月に第一子が誕生しました。次の世代を担う子どもたちにも、「健康」と「平和」の大切さを伝えていきたいと思っています。
さいたま市 蛭田 健(37)

俳句

語りべの 声蹟けり
敗戦忌
川越市 古川治子(80)

☑ イラストが豊富で読みやすい
優しく柔らかいイラストが使われている『けんこうと平和』はとても読みやすいです。内容も料理のレシピをはじめ、多岐にわたる情報がバランスよく掲載されているので、毎号楽しみにしています。
所沢市 荏澤恵麻(46)

☑ 揚げなくてもおいしそう!
いつも「おいしい!すこしおレシピ」を楽しみにしています。揚げ物を食べないようにしている私にとって、今回のイワシのパン粉焼きはうれしくなりました。さっそくつくってみました。
川口市 飯嶋洋子(76)

☑ 介護保険を使わない健康体に感謝!
私はパズルの答えの「介護保険」を納付していますが、まだ一度もお世話になったことがありません。これは感謝すべきだと自分に言い聞かせています。いつまで元気でいられるのかな? と思いつつ、これからも『けんこうと平和』でいろいろなことを学んでいけたらうれしいです。
春日部市 沢崎教子(73)

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●

簡単エクササイズ

腰痛予防のための運動

監修: 秩父生協病院リハビリテーション室 理学療法士 大田和成

背中を伸ばす
ストレッチ

四つんばいの状態から天井を見上げるように、8秒間でゆっくりと背中を伸ばし、そのまま8秒間止めます。



四つんばいの状態に戻り、ひじを床につけ首を曲げおへそをのぞくようにしながら腰を持ち上げ、背中を丸めます。8秒間ゆっくり動かし、そのまま8秒間止めます。ABの流れを2セット行います。



おしりの筋肉を
伸ばすストレッチ

しっかり
引き寄せる



仰向けになり、片方の足を伸ばしたまま、もう一方の足を持ち上げます。持ち上げたひざを両手で抱え、おなかの方に引き寄せ、8秒間止めます。左右交互に2セット行います。

腹筋運動

反動を
つけない



仰向けの状態から両ひざを立てて頭を持ち上げます。おへそをのぞき込むようにします。8秒間止めた後頭を下ろします。10回を1セットとして2セット行います。

※きつい場合は、回数を減らしても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。痛みがある場合は、実施しないでください。

医療・福祉・
介護の
ご相談は

[所沢市中富]	グループホームさんとも	☎ 04-2941-6359
[所沢市中富]	ケアセンターとみおか	☎ 04-2942-0360
[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

あす 明日のくらしの ために

本部 介護事業部 次長 養田 亜矢子



2000年に創設された介護保険制度により、介護職員の数が増えていますが、現場は常に人手不足のため、介護職員の負担は重くなるばかりで深刻な状況にあります。それに追い打ちをかけるように、約800万人といわれる団塊世代が2025年には75歳以上の後期高齢者となり、2015年に公表された厚生労働省の「2025年に向けた介護人材にかかる需給推計」によると、2025年には全国で253万人の介護職員が必要となるのに対

し、確保できる人数の見込みは215万人ほどで、約38万人が不足します。都道府県別に見ると、埼玉県は介護職員不足は全国で3番目です。介護の専門的な資格は、相談員やチームリーダーの役割を担う介護福祉士、介護福祉士の受験資格をもつ介護職員実務者研修や介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級・3級)修了、ケアマネジャー(介護支援専門員)があり、それぞれが介護現場で密接に関わりながら仕事をしています。

今月の
テーマ

介護業界は深刻な職員不足

しかし、現場で働く介護職員の仕事は正しく理解されていないだけでなく、仕事がつらい、待遇が悪いなどのマイナスイメージだけが強調されています。そのため、国家資格でありながら、学校の進路指導でも介護福祉士をあまりすすめないケースがあり、専門学校も定員割れという状況です。2025年を前に、高齢者の介護は在宅介護へと舵が切られ、新総合事業では介護度の低い人たちの支援を地域のボランティアに任せることになりました。ちょっとした手助けがあれば、自立した生活ができる人たちにこそ、介護予防の観点から一人ひとりの状況に合わせた介護職の視点が必要で、それが寝たきりにならずに自立して生活ができる高齢者を増やしていくことにつながります。

医療生協さいたまのデイサービス(報告によると、自立支援のため、自宅のIH(電磁誘導加熱)調理器が使えない認知症初期の人に対して、介護職員が利用者の自宅にある調理器と同じところにボタンをつけて、デイサービスに来るたびに使い方を練習したところ、自宅でも使えるようになったといいます。これこそ生活の視点から介護を専門的に学んできた介護職員だからできることだと思います。介護の仕事は、生活の延長線上で誰でもできると考えている人が多いのですが、専門知識をもった介護職員は不可欠です。介護職員不足を解決するために、まず国が制度をきちんと定め、賃金をはじめとする待遇の改善をすることです。そして、職場における学習の場があること、社会が介護職の職能を正しく理解することが大切です。

日本万華鏡博物館～個性的な小さな博物館(川口市)

幼い頃、万華鏡を見て「きれい!」と感激した経験がある方も多いと思います。一瞬の美しさが次から次へと新しい美しさを展開して見せてくれるのは、誰の心をも惹きつけるのではないのでしょうか。

日本万華鏡博物館の大熊進一館長は「1990年、ハワイ・マウイ島へ行ったとき、万華鏡に出合い、コレクションが始まった」と話します。1998年、東京の渋谷に日本万華鏡博物館をオープンし、2012年に川口市に移転・リニューアル

アルオープンしました。博物館の玄関上に掲げられた円形のステンドグラスは「正倉院宝物の十二楼鏡」や「東大寺大仏殿の宝相華文様」を模して、華と光をイメージしているそうです。

青い扉を開けると、万華鏡コレクターの館長が世界を旅して集めた万華鏡が、ところ狭しと展示されています。円筒形はもとより、オブジェとしても美しい個性的な形をしたものもあり、万華鏡は、おもちゃから今や芸術の域に達しているようです。

《学んで・作って・見る》をコンセプトにした博物館なので、見るコースと作るコースがあり、どちらも館長の解説つきです。

作るコースでは、誰でも簡単に自分だけの万華鏡を作ることができ、のぞくと、色彩と幾何学模様が織りなす華と光の永遠の宇宙があります。たかが万華鏡、されど万華鏡。万華鏡が作り出す無限の美しさを、ぜひ堪能してください。

日本万華鏡博物館
●川口市幸町2-1-18 048-255-2422
●開館時間:10時～18時(予約優先、18時スタートまで予約可。不定休) ●見るコース:1,000円(所要時間約40分)、作るコース:オリジナルキット2,500～8,000円(所要時間約60分) ●交通:JR京浜東北線川口駅東口から徒歩5分



▲大熊館長



▲見て作って楽しめる万華鏡の博物館入り口

医療生協と 出会う



妻のあとを引き継ぎ、
微力ながら
がんばっています!

南部地区Bブロック戸塚中央支部
ふかざわさぶろう
深沢三郎

11年前に亡くなった妻の葬儀のとき、当時の支部長に「これから何をやるの」と聞かれ、「何も考えていない」と答えると、「じゃあ、奥さんのあとを引き継いで医療生協の活動をやってよ」と言われました。老老介護の末に妻を亡くした直後、頭のなかには真っ白で「いいよ」と返事をするしかなかったのですが、今はよかったのだと思っています。

今考えても、77歳の老人に席を与えてくれるところなどありません。それなら、これまで蓄積してきたことを社会に還元したほうが自分のやりがいにもつながると思いました。「奥さんがやっていたから」と利用委員も任されましたが、その奥深さを知り、その通りに実行できない自分を嘆いたりもしました。この11年間、ウオーキングや映画会、歌う会にも積極的に参加してきました。医療生協の国旗を持って先頭で歩くのも健康によいのだろうと思います。今年、米寿を迎えました。微力ながらこれからもがんばっていきます。

医療・福祉・ 介護の ご相談は	[朝霞市浜崎] あさか虹の歯科 048-476-8241	[川越市砂新田] 生協ケアセンターたかしな 049-291-6001
	[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] ふじみ野ケアセンター 049-267-1104	[秩父市阿保町] 生協ちびくアステーション 0494-22-9902

おいしい！

すこしお

レシピ

タンドリーチキン





調理時間
約15分

カロリー

約315kcal

塩分

約0.8g

材料(1人分)

鶏もも肉(皮なし)..... 約90g
塩 0.3g
小麦粉 大さじ1/2

付け合わせ
ピーマン..... 30g
赤ピーマン..... 20g
塩 0.2g

プレーンヨーグルト 4g
カレー粉..... 小さじ1
中濃ソース..... 小さじ1
すりおろししょうが..... 1/4片^{かけ}
すりおろしニンニク 1/4片^{かけ}
小麦粉..... 小さじ1/2
油 大さじ1

作り方

① 鶏肉はフォークで穴をあけ、塩をすり込み、10分ほどおく

② ①に小麦粉をまぶしなじませたら、よく混ぜ合わせたAの調味料をもみこむ

③ 油をひいたフライパンに②を調味料ごと入れて両面を焼き、火が通ったら盛りつける

④ 千切りにして茹でたピーマンを塩と和えて添える

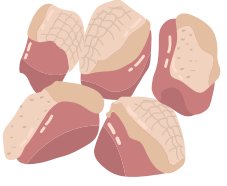
減塩ポイント

ヨーグルトの酸味とカレー風味の調味料で味に深みが出て、塩分控えめでも満足感があります。一晩冷蔵庫で寝かせると、さらに味がなじみます。

企画／食養部会 担当／埼玉西協同病院・管理栄養士 山下ひとみ
調理／もりたとしこ

食品豆知識

鶏肉



良質なたんぱく質が豊富で価格も手頃な鶏肉は、日本人の食生活に欠かせない食材の一つです。

一般に食用として広がったのは江戸時代になってからだそうです。

肝臓の機能を高め、毒素を排出する作用がある必須アミノ酸の一つメチオニンが豊富に含まれているので、肝臓に脂肪を溜めにくくする働きがあります。もも肉には、血中コレステロールを抑制するオレイン酸やリノール酸、鉄分が多く含まれています。ビタミンCや酢などの酸味を加えることで、鉄分が体に吸収されやすくなります。

鶏肉を選ぶときは、肉に厚みと弾力があり、肉と脂に透明感があるものにしましょう。皮付きのものは、毛穴がはっきりとし、周囲が盛り上がり、皮全体にシワが多いちりめん状のものが新鮮です。牛肉や豚肉に比べ、水分が多く傷みやすいので、冷蔵庫での保存は2〜3日を目安に使い切りましょう。

知っておきたい！

基地のしくみ②

国内輸送の拠点から、海外展開の拠点へ
航空自衛隊入間基地

埼玉県平和委員会事務局長 二橋元長 たばしもとなが

埼玉県内には米軍基地が2つ、自衛隊基地が5つ、防衛省施設が2つあります。

米軍基地は所沢通信基地、大和田通信所（新座）。自衛隊基地は、陸上自衛隊朝霞駐屯地、陸上自衛隊大宮駐屯地、航空自衛隊入間基地、航空自衛隊熊谷基地、自衛隊大井通信所。防衛省施設は、防衛医科大学校、防衛医科大学校病院・防衛医学研究センターです。

これらの基地・施設がいま、大きく変化しようとしています。

なかでも変化が著しいのは、入間市と狭山市にまたがる航空自衛隊入間基地です。

航空自衛隊の国内輸送の拠点である同基地では、毎日のようにC1輸送機やT4ジェット練習機などが、日常の業務や訓練で離発着を繰り返しています。周辺住民は騒音被害に苦しみ、墜落や部品などの落下事故の危険にさらされています。

ここに2020年度以降、新たにC2という新型輸送機が配備されることが決まり、2017年度予算では3機を取得するため677億円が計上されています。

C2はこれまでのC1に比べて、機体の大きさは約1・5倍の全長約44メートル、基

2016年10月6日撮影。航空自衛隊入間基地に駐機するC1輸送機(左・迷彩が施してある)、C2輸送機(中央)、C130輸送機(右・プロペラ機)



2016年10月13日撮影。航空自衛隊入間基地に着陸するC2



「専守防衛」のもと、国内輸送のみを念頭においていたC1の航続距離が1700キロメートルだったのに対し、C2は6500キロメートルと、約4倍の能力を持っています。無給油で、西は中東地域、東はハワイ、北はアラスカ、南はオーストラリアまで直行できます。空中給油を受ければ、地球の裏側にまで飛んでいくことができます。

安保法制（戦争法）下では、米国から要請されれば海外へ、それも戦闘地域へ、入間基地から派遣されることにもなりかねません。国内輸送の拠点だった同基地が、「海外展開」の拠点へと大きく変貌する恐れが強まっています。

医療・福祉・ 介護の ご相談は	[熊谷市上之]	熊谷生協病院	☎ 048-524-3841	[行田市本丸]	行田協立診療所	☎ 048-556-4581
	[熊谷市上之]	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030	[行田市本丸]	ケアセンターさきたま	☎ 048-556-4612
	[深谷市東方町]	深谷生協訪問看護ステーション	☎ 048-501-8170	[児玉郡上里町七本木]	生協介護センターこだま	☎ 0495-35-3271



小学校3年生の頃に兄弟と一緒に(左から2番目が山井さん)



戦争を語り継ぐ

073

小学生だって 本当のことが知りたかった

川口市 山井次朗さん(82)

私は学童集団疎開の経験者です。私に通っていた東京都中野区なかのこうの仲町国民学校の疎開先は、長野県松本市近くの村でした。上級生、下級生で班がつくられ、部屋を与えられて疎開生活が始まりました。授業は2キロ先にある学校の教室を借りて行われましたが、雨や雪の日の授業は宿の大部屋でした。

ある日、上級生から絶対に秘密ということで、ときどきおやつとして出される小麦粉ゆでパンとお金を出してくれと言われました。これらはどこか一カ所に集められたようです。その数日後、一人の生徒が脱走したのです。

その生徒は、東京の本当の姿

を偵察に行ったのだと、あとで知りました。数日後、生徒は戻ってきましたが、何も話してはくれませんでした。でもその後、東京が焼け野原になっていること、橋のたもとで黒こげの死体が山のように積まれて、茶毘だびにふざれていること、仲町国民学校は、まだ焼けていないことなどの秘密の話が伝わってきました。噂を耳にした者は、本当に驚きました。だって、日本は勝利していると信じていたからです。

ある日、急に広場へ集合させられました。そこには大勢の村の人たちがいて、ゴザを敷き、ごちそうが並べられていました。私たちはそのまわりに座らされ、カメラマンが急いで撮影して回っていました。撮影が終わると、あつという間に村の人たちは片付けをして帰ってしまいました。もちろん、私たちの口には何も入ることはありませんでした。写真はどこで使われたのかは知りません。でも私たちはお腹いっぱい食べて元氣だと親に伝えるためだ」と思っていました。村の子どもたちと疎開児童は、

仲がよくありませんでした。小さなケンカはたくさんありました。ある日、両方の6年生が全員で大ゲンカをしました。勝負はつきませんでした。投石で大勢のけが人が出ました。

多くの疎開児童を一生懸命に世話されていた、私たちの先生や寮母さんたちの姿を今でも忘れることができます。深く感謝しています。

今もあちこちで戦争が起きています。平和が一番大切だと心から思っています。

体験談や
聞き書きの
投稿を
お待ちしております

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寄せてください。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

- ①今は一年中ある夏の主役
- ⑤日本以外の国
- ⑧娘が入っても息子は入らないものの
- ⑨イソップ童話で木こりがなくしたものの
- ⑩きれいな女のこと
- ⑫紅〇〇、番〇〇、緑〇〇
- ⑭ちらりと見て、無視するときの目つき
- ⑰やりくり、てはず。〇〇〇をつける
- ⑱都会の反対語
- ⑲走ってはダメと言われる場所

1		2		3		4
5						
9						
12						
16						
18						

答え	A	B	C	D	E	F	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。

- ①朝しか咲かない花
- ②鮭の卵を卵巣に入ったまま塩漬けにしたもの
- ③地表の水におおわれていない部分
- ④男の子、娘の対義語
- ⑥誰でも1つ持っている、ときどき洗濯をする人もいる
- ⑦今の仕事を辞めさせられること
- ⑧書類に〇〇〇を押す
- ⑪植物に水をかける道具
- ⑬葉の値段
- ⑮川のなかの学校にいるのは〇〇〇
- ⑯腐っても〇〇

タテのカギ

川口市 桜井 武

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:8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6月号の正解者は、265人(応募者は269人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。川越市/秋山由美子、川口市/飯嶋広子、後藤佑治、小林正男、行田市/田口聡明、久喜市/久保田佳代子、さいたま市/笹村悦佳、草加市/立川禮子、永田いつ子、中野みさ子、秩父市/小峰邦夫、戸田まりな、永田勝江、所沢市/加藤幸平、上館のり、和田光明、深谷市/高橋和子、ふじみ野市/相田けいこ、安達美津夫、寒河江幸夫

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。

7月号の答え												
1	タ	イ	ソ	ウ	イ	カ						
6	マ	タ		ゴ	ク	ラ	ク					
9	ゴ	リ		ラ	サ	ン						
12	イ		ア		サ	ツ						
15	ヒ		ス		シ	カ	ワ					
18	ノ	コ		ミ	ケ	ン						
22	デ	マ	エ		シ	ジ	ミ					

答えは「ケイタイデンワ」でした。

編集雑感

年々改悪される介護保険制度。厚労省の2016年国民生活基礎調査では65歳以上の高齢者同士が在宅で介護する割合は54.7%、75歳以上同士では3割を超えています。本紙3面の「よりそう介護」はまさに介護の「体験記」。毎回、涙しながら読んでいます。(老)

声の新聞をご活用ください

声の新聞制作委員会は視覚障がいのある組合員さんに、毎月『けんこうと平和』の録音テープ(無料)を届けています。ぜひ、お気軽にお申し込みください。

[連絡先]医療生協さいたま広報課 ☎048-296-5612

