



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

2017
9
SEPTEMBER
No.306
(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)

プリン体のこと、 本当に理解していますか？

わかっているようで、実はよくわかっていないあなたへ



【1面と2面上段監修】
川口診療所
所長
うちやまたかひさ
内山隆久

プリン体が健康に影響を及ぼすことは、なんとなく知っているが、
実はよくわからないという人が多いのでは？
その疑問を解消して、明日の健康づくりに役立てましょう。

生きるために必要なプリン体

プリン体は悪者のイメージが強いのですが、実は、細胞のなかの遺伝子情報を担う核酸の構成成分の一つです。また、プリン体には筋肉や脳などを動かすエネルギー源となるATPという酵素も含まれています。つまり、プリン体は人間が生きていく上で欠かせない存在なのです。

人間の体は常に新陳代謝をしています。古くなった細胞が壊れ、核酸が分解される過程でプリン体ができます。また、激しい運動で大量にエネルギーが消費される過程でATPが分解されるときにもつくられます。

このように体内でつくられるプリン体は、全体の約8割です。残りの約2割は、食べ物から体内に入ってきます。体内でつくられたり、食べ物から摂取したプリン体は、血液から肝臓に入り、分解されて尿酸がつくられます。体内では毎日、約500〜700mgの尿酸がつくられ、食べ物から200mgの尿酸が加わります。通常はつくられた尿酸が尿に溶けて同じ量が尿と一緒に体外に排泄されるため、体内には常に約1200mgの尿酸が保たれています。これを「尿酸プール」といいます。

尿酸が体内で増えるわけ

一般的に食事から摂取する1日のプリン体の量は、400mgが目安です。おいしいからと、プリン体を多く含む食品をたくさん食べたり、高カロリーーの食事をし過ぎると、尿酸が過剰につくられ、尿酸プールの溢れさせます。プリン体を取り過ぎると尿酸値が高くなります。一番気をつけなければならぬのは、高尿酸血症や痛風で、圧倒的に男性に多くみられます。女性に少ない理由として、女性ホルモンの一つであるエストロゲンに、尿酸を体外に排泄するのを助ける働きがあるから

です。閉経後はエストロゲンの分泌が低下するので、女性も尿酸値が高くなる傾向にあります。

体内の尿酸が増えるのは、食生活や運動などの生活習慣が関係しているといわれています。さらに、遺伝的な要因があることもわかってきました。つまり、体質的なものと生活習慣とがからみあって尿酸値は上がっていくと考えられます。

生活習慣の関連する因子として、肥満、アルコール摂取、プリン体を多く含む食品の過剰摂取、激しい運動、ストレスなどが上げられます。そのほかに、利尿薬の含まれた降圧剤なども尿酸値を上げる要因になります。

生活習慣の見直し

プリン体を減らすには、食べ過ぎないことが一番です。毎日体重を計り、前日の体重より増えていないことを確認することが大切です。特に糖尿病や脂質異常症が合併している人は、要注意です。そして、次のことを心掛けましょう。

1 食事の改善

3食、栄養バランスのとれた食事をする。尿をアルカリにする野菜、海藻類を積極的に取る。

2 適度な運動の習慣

ウォーキングなどの有酸素運動を習慣づける。翌日に残るほどの激しい運動は、逆に尿酸値を上げるので避ける。

3 十分な水分の補給

こまめな水分補給で尿の量を増やし、尿酸の排泄を促す。

4 おいしい食べ物、アルコール類に注意

2面の表を参照してください。

高尿酸血症や痛風は、食べたい物をいつでもお腹いっぱい食べられる飽食時代の代表的な生活習慣病です。プリン体と上手につきあうために、今日から生活習慣を見直しましょう。

スマホは
こちら
から





おいしく食べて プリン体をコントロール

食品などに、どれくらいのプリン体が含まれているのかを知ることが、バランスよく食事を取るために大切です。



主にプリン体を多く含む食品と少ない食品

(100g中の含有量、総プリン体表示)

きわめて多い:300mg以上



煮干し (746.1)、かつおぶし (493.3)、しらす干し (471.5)、アンコウ肝酒蒸し (399.2)、干しシイタケ (379.5)、鶏レバー (312.2)、マイワシの干物 (305.7)、イサキ白子 (305.5)

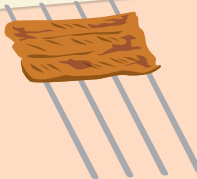
※煮干し、かつおぶし、干しシイタケをダシとして使う場合は問題ありません。

多い:200~300mg



パセリ (288.9)、豚レバー (284.8)、大正エビ (273.2)、わかめ (262.4)、真アジの干物 (245.8)、牛レバー (219.8)、カツオ (211.4)、サンマの干物 (208.8)

少ない:50~150mg



ひじき (132.8)、ブロッコリースプラウト (129.6)、たらこ (120.7)、納豆 (113.9)、豚肩ロース (95.1)、うなぎ (92.1)、豚肩バラ (90.8)、牛タン (90.4)、牛肩ロース (90.2)、牛肩バラ (77.4)、プレスハム (64.4)、ベーコン (61.8)、かぼちゃ (56.6)、ほうれん草 (51.4)

きわめて少ない:50mg以下



乾燥昆布 (46.4)、ウインナーソーセージ (45.5)、もやし (35.0)、豆腐 (31.1)、板かまぼこ (26.4)、白米 (25.9)、魚ソーセージ (22.6)、すじこ (15.7)、チーズ (5.7)、鶏卵 (0)、牛乳 (0)

主なアルコール のプリン体 含有量



(100ml中の含有量・mg)

しょうこうしゅ 紹興酒	7.7~11.6
地ビール	4.6~16.7
ビール ※プリン体が3.3mgのビールを500ml飲むと、 16.6mgを摂取	3.3~8.4
はっぽうしゅ 発泡酒	2.8~3.9
ワイン(赤・白)	1.6
日本酒	1.2~1.5
梅酒	0.2
ウイスキー	0.1
しょうちゅう 焼酎、あわもり 泡盛	0

※日本痛風・核酸代謝学会「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第2版」をもとに作成

みんなの 診察室

腎不全について教えて ください

Q 腎不全とは どんな病気ですか

A 腎不全は、腎臓のなかの尿管と糸球体という血液をろ過する組織がおかされ、腎臓の働きが悪くなる病気です。

腎臓の機能が低下すると、余分な水分が溜まることでむくんだり、血圧が上がります。老廃物が溜まると尿毒症を起こし、食欲が低下したり、吐き気、嘔吐、意識の低下、けいれんなどが起こります。また、血液に酸が溜まり、それを元に戻そうとして呼吸が速くなります。

ミネラル(ナトリウム、カリウム、カルシウム、リンなど)のバランスが崩れ、特にカリウムとリンの調整ができなくなると、高カリウム結晶、高リン結晶が起こります。高カリウム結晶によって起こる不整脈は心拍停止の原因になります。また血液をつくるホルモンの減少で貧血になったり、骨をつくるホルモンの減少で骨粗しょう症になることもあります。

Q 自覚できる初期 症状はありますか

A 「沈黙の臓器」といわれている腎臓の病気には、自覚できる初期症状はありません。症状

が出る前に異常を発見するためには、毎年の健康診断が大切になります。糖尿病や高血圧の人、高齢者などは腎不全になりやすいので、注意が必要です。

Q 主な原因は 何ですか

A 腎不全には急性腎不全と慢性腎不全があります。腎臓は脱水に弱い臓器なので、急性腎不全の原因としては夏場の重度の熱中症があげられます。熱中症で一番怖いのは、腎不全です。また、鎮痛剤や抗生物質が原因の薬剤性腎不全もあります。

慢性腎不全は、腎臓の病気と生活習慣病です。もともと多いのが糖尿病性腎症、最近増えてきているのが高血圧が原因となる腎硬化症です。生活習慣病の怖いところは腎臓との関わりが大きいことです。

Q どのような検査を するのですか

A 病院では尿と血液検査、腹部エコー、CT検査を行います。自宅でも市販の検尿テープを使って簡単にできるので、朝一番の尿で検査をすることをおす

すめします。

Q どのような治療を するのですか

A 急性腎不全の場合は、まず脱水症を改善するために点滴をして、水分を補います。

慢性腎不全の場合、失われた腎臓機能を回復する見込みがほとんどないため、最終的には透析治療が必要になります。

進行を防ぎ、少しでも透析を遅らせるために、症状に合わせて薬剤治療と食事療法を行います。それに加え、日常生活で疲れない、風をひかないなどに気をつけていくことが必要になります。

Q 予防はできますか

A 予防はなかなか難しいのですが、日常生活のなかで、尿の色や臭い、顔や手足のむくみなどのチェックをするとよいでしょう。また、糖尿病や高血圧の人は血圧をコントロールし、医師の指導を受けながら治療していくことが大切です。たばこは慢性腎不全の危険因子ですので、禁煙をおすすめします。食事に気を配り、適度な運動をしましょう。

【監修】
埼玉協同病院
糖尿病内科医長
しまむらゆうこ
島村裕子

医療・福祉・
介護の
ご相談は

〇川口市木曽呂	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771
〇川口市木曽呂	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973
〇川口市仲町	川口診療所	☎ 048-252-5512

〇川口市中青木	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
〇川口市中青木	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
〇川口市木曽呂	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222

山奥の農村のできごと。夏の炎天下、野良仕事をしていたお百姓さんが、熱射病で倒れてしまいました。その村には医者がいないので、山を越えて隣村までお医者さんを迎えに行きます。

医者の家を訪ねて「先生さま。お見舞いをお願いいたします」と頼むと、

「病人は悪いものは食わなんだか？」との質問。

「ゆうべ炊いたチシャ菜が残ったんで、今朝も食べましたのじゃ」と答えると、医者はいざを打って「それじゃ。それが悪かったのじゃ。夏のチシャは腹にさわるでなあ。よしよし、今から行ってやろう」と、薬箱を迎えに来たお百姓さんに持たせて山道を歩き始めました。

読む落語

夏の医者

落語作家 小佐田定雄

途中まで来ると、迎えのお百姓さんは「あらら。こりやあ道を間違えたのかもしれない。こんな所に、こんな大きな松の木は倒れてなかったぞ」と言い出します。あされた医者は「ここまで来て道を間違えたということがあるかい。とりあえず向こうへ行ってみよう」と言つて松の木を踏み越えて行こうとします。ところが、松の木と松の葉は森の奥に棲んでいる「ウワバミ」と呼ばれる大蛇だったのです。昼寝をしている最中に脇腹を踏まれたウワバミ、目をさますと医者とお百姓さんをゴボツと一口で吞んでしまいました。

驚いたお百姓さんが、

「先生さま！ 急に日が暮れた!!」と叫ぶと、医者は、

「日が暮れたんじゃないわい。ウワバミに吞まれたんじゃない。えーっ！ 先生さま、どうしよう？」

「なんとか考えてみよう。」

しばらく考えていた医者は、持っていた薬箱の中からよく効く下剤を出すと、ウワバミの腹の中に撒きました。しばらくすると、ウワバミのおなかでゴロゴロ：ゴロゴロと鳴り



だしました。下剤が効いてきたのです。そして、二人はウワバミのお尻からドドドドツと表へ放り出されました。

やれ嬉しやと思っていると、お百姓さんが「薬箱をウワバミの腹の中に忘れて来た」と言い出します。医者は、

「薬がなかったら病人に治療することができないじゃないか。しようがない、もういつぺんウワバミに頼んで吞んでもらうて、薬箱を持ってまた出て来よう」と言いながら、ウワバミの顔の前にやつて来ます。ウワバミは下痢をしたのでゲツソリと痩せています。

「ウワバミどん。もういつぺん、わしを吞んでくれ」とお医者さまが頼むのですが、ウワバミは首を横に振って「ダメじゃ。夏の医者は腹にさわる」。

私の母は、若い頃から97歳の昨年まで、毎年恒例行事となつていく千葉への花摘み・温泉、生まれ育った坂戸のお祭りへ行っていました。しかし、今年は温泉への入浴が難しくなり、車いすでお祭りだけ一緒に行きました。それでも母はとても喜んでいました。

90歳頃から認知症が始まりましたが、幸いなことに98歳となった今も食事は自立、トイレも多少手伝えれば自分でできます。デイサービスを週3回と訪問介護・看護を週1回利用しながら、自宅での生活を送っています。

3人の子どもが近所にいるので、毎晩交代で泊まって介護をしています。デイでの入浴がないときは、次男夫婦が来て母の体の状態を知るために、必ずお風呂に入れてい

ます。お風呂に入るのを嫌がるときには、曾孫が声をかけると、嬉しそうにその手につかまり、そそくさとお風呂へと行きます。

幸い大勢で介護をしているので、一人での介護では大変と思われることが、笑い話になることもあります。また、介護だけに集中しないよう、お互いに日程調整をして、旅行などで気分転換を図りながら、介護を続けています。

介護者の手はたくさんあります。母ができることは手を出さないように心がけています。

ケアセンターはんのうとデイサービスの皆さんにこれからもお世話になりながら、少しでも長く今の生活ができることを願っています。

(飯能市 E・K 68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。

手を出しすぎない介護を心がけています

よりそう介護

介護の現場からひと言

家族の中心にはいつもお母様がいて、曾孫さんまでが介護に協力し、家族全員で見守っている光景が目に見え、嬉しかった。「無理をしない介護」「手を出しすぎない介護」、それがお母様と家族みんなが元気に生活できる秘訣だと思っています。私もケアマネジャーとして、家族で笑いあつて、楽しく介護ができる支援をしたいと思いました。

ケアステーションかしの木
居宅介護支援管理者 町井学

くらしサポさんと一緒に 初めてのサポート活動は 草木の水やり

私は今回、初めてサポート活動を経験しました。依頼内容は留守中に庭の草木と花に水やりを行うことでした。これなら私もできると思い、2日間のサポートを引き受けました。初めてのことであったので、「全部の花に水をあげたかな?」「水道を忘れずに閉めてきたかな?」と、後から少し心配になったことはありません。

自分も高齢者と呼ばれる年代ですが、困っている方



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。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。

フレイルとは

加齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源としてつくられた言葉です。高齢者の多くは、健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態となるといわれていますが、適切な対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、再び健康な状態に戻ることができます。

社会参加

社会とのつながりをもつ

栄養

(食・口腔機能) しっかり噛んで しっかり食べる

フレイル予防の 3つの柱を バランスよく 維持することが重要

身体活動

しっかりと 体を動かす



医療生協の健康づくりの要は 組合員の自主的な活動と職員のサポート



医療生協さいたまでは、いつまでも住み慣れた地域でみんなが健康で安心・安全に暮らし続けていくために、地域全体の健康づくり、まちづくりに取り組んでいます。

組合員と職員が 協同で取り組む健康づくり

本部保健看護部 ヘルスプロモーション推進室 中島祐子

組合員と職員の協同

医療生協さいたまの健康づくりの特徴は、組合員と職員が協同して、地域まるごと健康づくりに取り組んでいることです。

たとえば、健康まつりや、まちかど健康チェックでは、組合員が血圧・体組成・骨密度などを測定し、職員がその結果の説明や健康相談を行うなど、協力して実施しています。

また、支部や班で健康づくりのための学習会をしたい、病気について勉強したい、活動の成果が上がっているかを知りたいなどの要望や相談があれば、専門の職員と一緒に考え、サポートする体制があることも大きな特徴です。

新たな健康づくり (フレイル予防)

医療生協さいたまでは、2017年度基本方針にフレイル予防を位置づけ、新たに、フレイルチェックのサポーター養成講座や班会の開催準備をすすめています。地域まるごと健康づくりをめざす医療生協にとって、フレイル予防は大切な取り組みですが、まずは健康ひろばや安心ルームなどで地域とのつながりを広げていくことが、フレイル予防には重要です。組合員からのフレイル学習会の要望も増えており、各地で職員による学習会も開催されています。

インフォメーション&ニュース



お知らせ

▶8月、老健みぬま新棟オープン!

老人保健施設みぬまの新棟(増築棟)が8月1日(火)にオープンしました。7月30日(日)は、竣工式・祝賀会が盛大に行われ、来賓を含め100人以上が出席しました。あわせて開催された内覧会には、家族で訪れる方など70人以上が参加しました。新棟の完成により、40床増床となりました。1階には地域に開かれたコミュニティひろばがあります。老健みぬまが建設されて18年、新たなスタートを切りました。



テープカットの様子



新棟外観



笑顔いっぱいの祝賀会



新棟で働く職員

参加しませんか

▶10月1日(日)・8日(日)、健康まつりを開催

生協歯科(10月1日 10:00~14:00 生協歯科にて)
行田協立診療所(10月1日 9:30~13:30 行田市商工センターにて)
埼玉西協同病院・老健さんとめ合同(10月8日 10:00~15:00 埼玉西協同病院にて)

ニュースファイル

▶第34回2017平和のための埼玉の戦争展

7月29日(土)~31日(月)、浦和コルソで「2017平和のための埼玉の戦争展」が開催され、約7,000人が来場しました。戦争とメディア、戦時中の暮らし、核兵器禁止への動きなどの展示があったほか、トークイベントや上映会も開かれました。多くの来場者が真剣なまなざしで展示に見入っていました。



雪田理事長も講演

▶第32回埼玉県原爆死没者慰霊式

7月30日(日)、第32回埼玉県原爆死没者慰霊式が行われました。遺族代表として肥田泰医師(浦和民主診療所所長)が挨拶し、父であり、亡くなった肥田舜太郎先生の被爆体験を語りました。国連での核兵器禁止条約採択を受け、これからも核兵器廃絶を訴え続けることを誓い、参加者は献花しました。



▶原水爆禁止2017年世界大会(長崎)

8月7日(月)~9日(水)、原水爆禁止2017年世界大会・長崎大会に、組合員・職員あわせて36人が参加しました。若い職員からは、「被爆者の声を伝えていかねば、と思った」「核兵器をなくすために行動することを決意した」などの感想が聞かれました。各地域で報告会が開かれる予定です。



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め	☎ 04-2942-3202



中国文化研究会 (ふじみ野市)

私たちの中国文化研究会は、約2年前にできました。マージャンをすることから、通称はマージャン班です。卓と牌はすぐに寄付で集まりました。ふじみ野ケアセンターのホールを使って活動しています。はじめは1組できるくらいの人数でしたが、口コミで広がり、少しずつ増えてきました。先日、補助金も活用して折りたたみ式のテーブルを買い、3卓できるようになりました。デイサービスの利用者さんも時々参加しています。今は参加者の大半が女性。とてもなごやかに、ときには熱気を帯び、楽しんでいます。上福岡中央支部主催/中国文化研究会
[日 時] 毎週水曜日 13:00~16:00
[場 所] ふじみ野ケアセンター ホール (ふじみ野市上福岡3-3-7)
[参加費] 無料
[連絡先] 大井協同診療所組織担当・栗原 ☎070-2154-7352



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●

ココロン
POST



みんなの 声

掲載された方に“ココロンクリアファイル”をプレゼント!

絵手紙



宮代町 早川ひろみ(66)

短歌

進化する
世に追いつかぬ
われなれど
知恵と度胸で
生き抜く 他なし
川口市 鈴木トヨ子(80)

「ココロン」への思いをカタチにしませんか? 「ココロン」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! ご応募、お待ちしております!

☑ 感謝の気持ちは笑顔が一番!!

「用意ができましたよー」「はいー」。
杖を使って、あっちこっちにつかまりながらお風呂へ。手すりや看護師さんの手を借りやと湯船へ。「配置薬」で買った入浴剤を入れた緑のお湯に心がいやされます。難病との戦いはもう12年。去年の6月に新薬が出て痛みがうすれ、うれしいです。主夫(婦)をしている夫、看護師さん、友だちの応援に應えるのは、笑顔が一番と思っています。
上尾市 後藤君代(73)

☑ 戦争の恐ろしさを語り継ぐことの大切さ

『けんこうと平和』の「戦争を語り継ぐへいわノート」を読むたびに、戦争のむごさを強く感じています。
春日部市 浜崎文江(71)

☑ 介護の記事を熟読

還暦を迎え、母の介護をするようになりました。これまでは、素通りにていた「よりそう介護」の体験記を最近熟読するようになりました。
春日部市 矢口裕子(60)

☑ “自分のために”モニター活動

私は、数年前から『けんこうと平和』のモニターをしています。毎月ですから大変なこともあります。1ページ1ページ熟読しますので、自分のためになります。ときには、赤線を引いて読みます。なるほどと納得したり、新しい「知識」を得たり。『けんこうと平和』を粗末に扱うことはできません。今年の3月号で創刊三百号を迎えたことを知り、驚いています。多くの人が読み、親しんでくれるのを望んでいます。
川口市 中村浄(69)

簡単エクササイズ

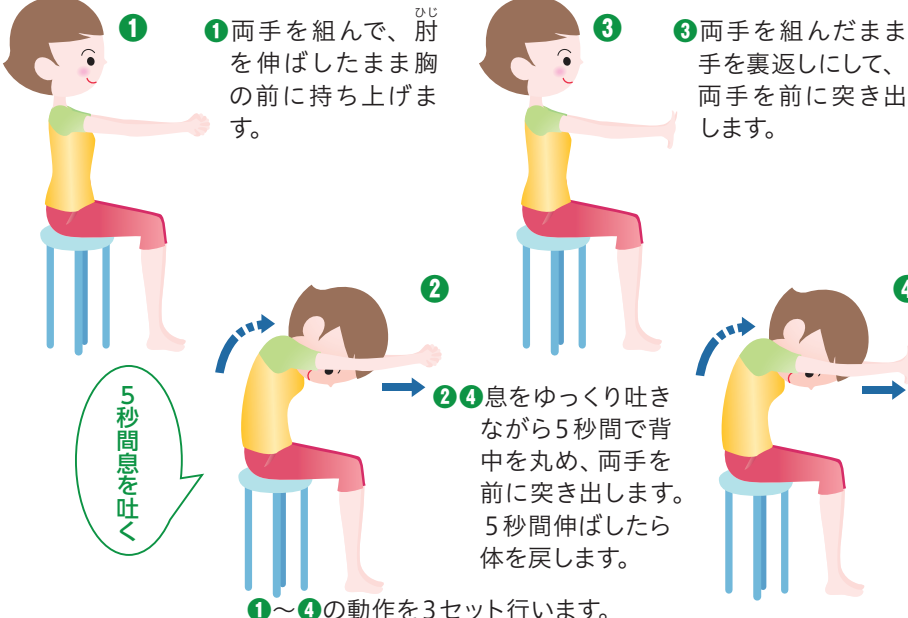
肩こり予防の運動

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

肩の上げ下げ



両手を組んで伸ばす



肩甲骨を寄せる



※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



弁護士、法学館法律事務所所長、伊藤塾塾長 伊藤 真



今月のテーマ

憲法改正と国民投票

また、9条2項がせつかく戦力不保持と交戦権否認を定めているのに、自衛隊を明記すれば、自衛のために許された戦力、および自衛のための交戦権を行使できる武装集団を、ともに認めることになります。これは実質的な国防軍の創設です。

さて、改憲案が発議されると国民投票が行われますが、そこには、解決されていない問題が多く残されています。最低投票率の定めがないため、たとえば20%の投票率でも、投票した人の半数以上が賛成すれば、改憲が可能です。また、投票までの期間に行われる国民投票運動では、

一方で15日以前はテレビ

CMに制限がなく、他方で14日以内でも、有名人やアイドルなどに「自分は賛成です」と語らせることは自由です。資金力に任せた党派的な広報が行われる可能性があります。

私たちは、立憲主義という大きな視点から憲法を捉えながら、憲法審査会での議論を批判的に考える力を培わなければなりません。

重要なのは、自分の頭で考え、必ず国民投票に行くことです。それこそが、今を生きる私たちが主権者として負う、次の世代への責任だと考えます。

安倍首相は「憲法改正2020年施行」を明言しましたが、憲法はどう変えられようとしているのでしょうか。自民党は、①合区(隣接する市町村や都道府県を合わせて一つの選挙区にする)の解消、②任期切れ・解散中の大災害時における国会議員の任期延長、③自衛隊の存在を憲法に明記、④教育の無償化、を議論しています。そのなかでも、とくに③が重要ですが、③にはどのような問題があるのでしょうか。

安倍首相は、今年5月3日に、東京五輪ま

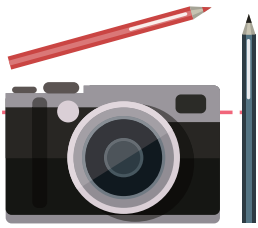
うした統制が、戦前のような武力侵略や軍事優先の政策、ひいてはそういう社会的ムードの醸成や反戦思想の取り締まりへの歯止めとなり、自由な社会を支えてきました。自衛隊を憲法に明記することは、こうした緊張感から自衛隊を解放し、武力侵略や軍事優先政策、反戦思想への取り締まりに憲法上の根拠づけを与えることになります。

また、9条2項がせつかく戦力不保持と交戦権否認を定めているのに、自衛隊を明記すれば、自衛のために許された戦力、および自衛のための交戦権を行使

できる武装集団を、ともに認めることになります。これは実質的な国防軍の創設です。

だいすき!

埼玉 広報委員 レポート



取材/渡部みゆき(広報委員)

ちょっとお得。水潜寺で百観音の功德(皆野町)

秩父札所34力所をまだ完全に巡っていない私ですが、秩父札所巡りの最後を飾る34番札所の水潜寺に行ってみました。この札所は日本百観音(西国33力所・坂東33力所・秩父34力所)の結願寺でもあります。「結願」とは巡礼を終え、おいずり(巡礼着)や杖などを納め、最後の祈りをする、いわばファイナルのお寺です。

深い谷間の木立のなかに、本堂が見えてきます。参道には最終札所にふさわしく、33の観音が並んでいます。本堂奥の崖下には洞穴があ

り、清水が湧いています。ここで百観音巡礼を終え、身を清める水潜りの儀式をしたことが、寺の名前の由来になったそうです。日本百観音の砂を集めた「お砂踏み場」で本尊の千手観音、脇の阿弥陀如来、薬師如来に向かい手を合

わせると、日本百観音巡礼と同じ功德(ご利益)が得られるとのこと、ちょっと得した気分になります。



▲境内にある六地藏尊



▲本堂奥にある洞穴



▲水かけ地藏



▲水潜寺本堂



▲秩父華嚴の滝

水潜寺
●秩父郡皆野町下日野沢3522 ☎0494-62-3999
●交通: 秩父鉄道皆野駅からバスで20分(町営バス日野沢線) 札所前下車徒歩5分。車の場合、関越自動車道花園インターチェンジから40分



医療生協と 出会って



通院を機に組合員に。
活動のおかげで
多くの友人ができました

秩父地区皆野支部
武田節子

東京の調布市から皆野町に移住してきて丸4年になります。調布でも医療生協の活動はしていましたが、持病で秩父生協病院へ通院したのがきっかけで、組合員になりました。

町へ一人で飛び込んできた私ですが、医療生協の活動のおかげで友人もたくさんできました。昔から住んでいるような顔をして、自転車で走り回っています。仕事、夫や母の介護をして暮らした60数年。転居してからは、人生で一番、体を使っていることを実感しながら楽しく過ごしています。

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
[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]	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]	生協ちびケアステーション	☎ 0494-22-9902

おいしい！

すこしお

レシピ

ブロッコリーとトマトのみそマヨグラタン

調理時間

約15分

カロリー

約194kcal

塩分

約1.2g

材料(1人分)

ブロッコリー..... 約50g

じゃがいも..... 1/2個

ミニトマト..... 2個

みそ..... 8g

A マヨネーズ..... 小さじ1

牛乳..... 50cc

粉チーズ..... 小さじ1杯

パン粉..... 適宜

作り方

①ブロッコリーは小房に分け、じゃがいもは一口大に切って茹でしておく

②Aはすべて一緒に混ぜ合わせる
※味にムラが出ないように、調味料はよく混ぜ合わせる

③①を耐熱皿に並べ、Aを流し入れ、ヘタを取ったミニトマトを飾り、上から粉チーズ、パン粉をかける

④180度に温めたオーブンかオーブントースターで15～20分加熱する

減塩ポイント

みそのコクとさわやかなトマトの酸味が、控えめな塩分をカバーしています。

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

みそ

物心ついたときから食卓にみそ汁があった、という人は多いと思います。みそ汁の起源は鎌倉時代、それ以前は、そのまま食べる「なめみそ」が主流だったそうです。

大豆を主原料とするみそは、良質な植物性たんぱく質の調味料で、麹の発酵作用で栄養成分が消化されやすいようになっています。

みそには、必須アミノ酸をはじめビタミン、ミネラル、食物繊維、炭水化物、体内の酸化を防ぐダイゼインやサポニンなど多くの栄養素が含まれています。

また、発がん物質を抑える働きがあるといわれています。

塩分が気になる人は、体外へ塩分の排出をうながす、カリウムを含む緑黄色野菜や海藻などと組み合わせるとよいでしょう。

開封後は、表面の乾燥と酸化を防ぐためにラップなどでぴったりとおおい、冷蔵庫や冷凍庫で保存するとおいしさを保てます。

知って
おきたい！

基地のしくみ③

有事には「第一線(前線)」と直結した「後送病院」に入間市に計画される自衛隊病院

埼玉県平和委員会事務局長 二橋元長

海外の戦場と直結した病院のために
貴重な森を削らないで

東町留保地(旧米軍基地跡地) 28ha

埼玉平和委員会が作成した留保地地図。28ha(ヘクタール)は西武ドーム約20倍の広さ

被弾負傷した隊員への救急救命措置に見える「第一線での救護のイメージ」のイラスト(防衛省の2015年度予算の広報資料より)

防衛省はいま、航空自衛隊入間基地に隣接する入間市の東町留保地(旧米軍基地跡地)に自衛隊病院や災害対処拠点をつくらうとしています。

留保地とは、かつて米軍基地が返還されるとき、将来のニーズのために使用を留保し、残しておいた土地のことです。優先使用権は地元の入間市にあり、自然公園にする計画でしたが、防衛省からの申し出に市が応じ、いまだ防衛省に所有権があります。

ここに建設される予定の自衛隊病院は、平素は自衛官とその家族を対象とした「職域病院」ですが、ひとたび有事ともなれば、「第一線(前線)戦闘地域」で重傷を負った自衛隊員を受け入れる「後送病院」の役割を担うといわれています。

一般的に、第一線では、戦力の消耗をできる限り抑えることが求められ、隊員が負傷した場合、軽症者はその場で治療を受けて第一線に戻されますが、その場での治療がむずかしい重傷者は、「後方」へと送られることになります。「後送病院」は、最も重症・重篤な負傷者を受け入れる病院となります。

「我が国の防衛と予算 2015年度予算の概要」によると、東町留保地は、平素は自衛官とその家族を対象とした「職域病院」ですが、ひとたび有事ともなれば、「第一線(前線)戦闘地域」で重傷を負った自衛隊員を受け入れる「後送病院」の役割を担うといわれています。

前号で記したC2輸送機の配備とあわせて考えると、入間基地が「国内輸送の拠点」から「海外展開」のための「出撃・軍事医療の拠点」にされようとしていると考えざるをえません。

一方、災害対処の拠点は、災害時に市民が避難するための場所ではなく、自衛隊員が活動するための集結場所になるといわれています。

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



交通安全協会の指導員として活躍中

私が生まれ育ったのは四国・高松の農村地帯です。私の家から一里(4km)あまり行ったところに完成したばかりの高松飛行場がありました。飛行場はできても、一機も飛行機はありませんでした。それではと、近くの竹林の竹で飛行機の胴体や翼をつくり、紙を貼って色を塗り、日の丸を付ければ、空から見たときに本物の飛行機に見えるだろうと、何機もつくり飛行場の隅に並べてありました。

7月に入り、すごい爆音がして、空が暗くなるほどのB29の編隊が来て、飛行場に爆弾を落としました。竹の飛行機は、すぐに燃えてしまいました。「無駄な爆弾を使わせた」という人がいましたが、爆弾の一発が部落の田んぼに落ちて、爆



戦争を語り継ぐ

074

多くの人を犠牲にした、あの戦争とは何だったのか

川口市 滝久司さん(83)

風で民家の屋根瓦が全部はがれ飛びました。私の家は、藁葺き屋根なので、飛んだ瓦や小石で屋根に穴があき、家のなかから空が見えるようになりました。その飛行隊が高松市街に焼夷弾を雨あられのように落とすとして一夜にして焼け野原にしてしまいました。焼け残ったのは強固な鉄筋コンクリートのビルだけでした。近くの川は焼け死んだ人で黒山のようにだったと聞きました。

昭和20年8月15日、私は国民学校の4年生で、2つ下の弟と二人で、家の前の畑の一角で防空壕を掘っていました。一間(2m)も掘ると下から水が出てきて、これは防空壕にはならんわ、と話し合っているところに、部落長のところへラジオを聞きにいった母が帰ってきました。

その母が「もう戦争は終わったので、掘らなくてもいいんですよ」と言いました。やれやれ助かったと思うと同時に、なぜもつと早く終戦にならなかったのだろうと思いました。

それから2年、私は新制中学

の1年生になりました。今まで鬼畜米英、アメリカ人やイギリス人は、鬼や畜生と教わって育ってきたのに、その相手の言葉である英語を勉強することになりました。たくさんの人が焼け死んだのは何だったのだろう、戦争って何だったのだろうと思いました。あれから70年以上が経ちました。

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埼玉県の花
- ⑥重大な事態。お家の〇〇〇〇
- ⑧夏まつりや風呂上がりに着ることが多い
- ⑩あとから本文に付け加えること
- ⑪ゴールデン、エンド、デーとつながる言葉
- ⑬フクロウの仲間
- ⑮日本古来の芝居。市川、中村、片岡、坂東などの役者がいる
- ⑰柱、腕、体内にもあります
- ⑲ビフィズス菌のエサになるという甘味料

1		2	3	4	5
			D		
		6			7
8	9			10	
11			12		
			13	14	15
16		17		18	
19					

答え	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

★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 広大な砂山。鳥取〇〇〇〇
- ② マッチやこれで火をつける
- ③ 2014年に冬季オリンピックを開催した都市
- ④ 出世できないと、これが上がらないと言われる
- ⑤ まぐろに似ている〇〇〇まぐろ
- ⑦ 結婚の約束をした人
- ⑨ 池や沼に住んでいて、潜水が得意な水鳥
- ⑫ 学級、クラスのこと
- ⑭ まだだれもやっていないこと、前人〇〇〇
- ⑮ 〇×、なぞなぞ、間違えさがし、問題を出して答える遊び
- ⑰ 体の一部で、火が出たり、つぶれたり、立ったりする
- ⑰ 俳句では、これを入れるのがルール

熊谷市 引間信弥

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: 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(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、313人(応募者は316人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。上尾市/ファン楓花、春日部市/伊藤京子、馬場美智子、堀勇雄、川口市/加藤陽子、久喜市/渡辺和子、熊谷市/西田英美、さいたま市/都築幸子、松尾恵美子、草加市/板垣邦昭、秩父市/新井規子、岩田和子、柳原見早子、所沢市/岸上順子、森正治、渡邊知子、富士見市/竹村シゲ子、ふじみ野市/岩崎公夫、小鹿野町/久米武、三芳町/若佐谷文

クロスワードパズルの問題募集!

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。

8月号の答え															
1	ア	イ	ス	ク	リ	ー	ム	2	イ	ス	ク	リ	ー	ム	3
4	サ	ジ	ク	ス	5	ガ	イ	コ	ク	ハ	コ	6	イ	コ	ク
8	オ	ノ	ビ	ジ	ン	9	チ	ヤ	ヨ	コ	メ	12	タ	ツ	ゴ
15	イ	ナ	カ	ロ	ウ	カ	18	イ	ナ	カ	ロ	ウ	カ	19	カ

答えは「ハナビタイカイ」でした。

編集雑感

「ウワバミって?」「夏のチシャが腹にさわる、と夏の医者が腹にさわる、を掛けているのね」「プリン体の多い飲み物はビールじゃないんだ」など、推敲会議では初校原稿を読みながら、わかりにくい部分、全体の印象、感じたことなどを出し合い、組合員さんによりわかりやすい紙面づくりをと心がけていますが、どうでしょうか。(齊)

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

