



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。

2017
11
NOVEMBER
No.308
(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)

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

立ち仕事やたくさん歩いた後、
暴飲暴食した翌朝など、
足や顔がむくんだ経験はありませんか？
なんとなく不快だし、
見た目にもあまりよくないもの。
むくみとは一時的な症状なの？
それとも病気なの？
そんな疑問を解決します。

むくみ

つらくい



[1面と2面上段監修]
埼玉協同病院
医師
くしちま いこ
久志本舞衣子

誰にでも起こるむくみ

むくみには、生活習慣が原因となるものと病気が原因で起こるものがあります。

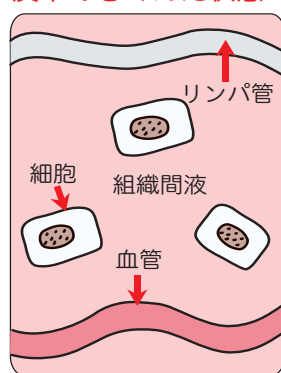
体のなかでも一番むくみやすいのが足です。足のむくみの原因としてあげられるのは、運動量や筋肉量が少ないことです。心臓から足先に送られた血液を心臓に戻すためのポンプの役割を担っているのが、足の筋肉です。足の筋肉量が少なくなると、ポンプの力も弱って血流が悪くなり、むくみとなります。

〈生活習慣で起こる主なむくみの原因〉

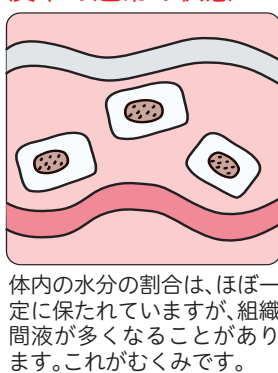
■長時間の同じ姿勢

立ち仕事や一日中デスクワークなどを

皮下のむくんだ状態



皮下の通常の状態



体内の水分の割合は、ほぼ一定に保たれていますが、組織間液が多くなることがあります。これがむくみです。

むくみの正体は水分

むくみの正体は細胞と細胞の間に溜まった余分な水分(組織間液)です。心臓から送り出された血液は動脈を通り毛細血管に届き、細胞に酸素や栄養素を送っています。

何らかの原因で毛細血管の血圧が上がると、血管のなかの水分が血管の外にあふれ出ます。行き場をなくした組織間液が異常に増えて皮下に留まり、むくみとなって現れます。

■筋力の低下
運動不足によって筋肉が衰える

■塩分の取り過ぎ
塩分には水を押し込めようとする性質があり、余分な水分を体のなかに溜め込みやすくなる。高血圧や女性ホルモンの作用がある薬、一部の漢方薬は、ナトリウムを溜めやすく、むくむことがある

■アルコールの飲み過ぎ
飲み過ぎると体の水分が失われ、血管内の血液濃度が高くなり、危険を回避するために体に取り込んだ水分の一部がむくみとなる

〈主な病気によるむくみ〉

■心臓の病気
心臓のポンプの働きが悪くなると、血行が悪くなつてむくみとなる

■肝臓や腎臓の病気
水分の排出、取り込みの調節をしている血液中のたんぱく質が低下し、水分調整ができなくなる

■甲状腺の病気
甲状腺の働きが悪くなると、全身の代謝を維持する甲状腺ホルモンが不足し、むくみやすくなる

生活習慣でむくみを改善

むくみは、食生活や運動など生活習慣を見直すことで改善できます。むくみのもととなる水分を溜めないためには、塩分を取り過ぎないことです。塩分の多い食事は水分の取り過ぎにもなります。日本人の食事の塩分量は欧米諸国に比べると高めです。医療生協さいたまは、1日の塩分摂取量約6gの「すこしお」生活をめざしています。

ウォーキングなどを習慣化させ筋肉を鍛えたり、仰向けで両手足を動かすのも血流を促進するのに効果的です。

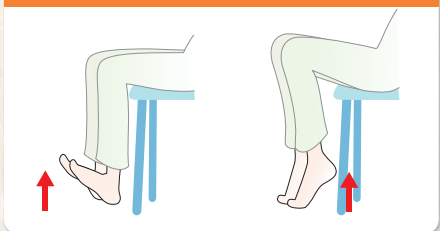
立ち仕事のときは、弾性ストッキングをはくとむくみの予防にもなります。入浴やマッサージなども血流をよくします。ぜひ取り入れてください。



ちょっと時間があいたときに

すぐできるむくみ解消法

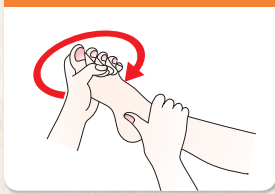
つま先、かかとの上げ下げ



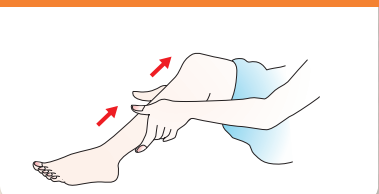
椅子に座って足を上下に上げる



足首を回してほぐす



ふくらはぎを下から上にさする



チェック! こんなときは病院へ

CHECK

- ☒ 内くるぶしから2~3cm上の部分を親指で5秒ほど圧迫した際に、指の跡がはっきりとくぼんで見える
- ☐ 最近、むくみのせいで靴やベルトがきつくなった
- ☐ 1週間の間で数kgにもおよぶ体重変化がある
- ☐ 息苦しさや、だるさを感じる
- ☐ 夜中にトイレに立つ回数が増えた
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 横になると咳が出る
- ☐ 顔やまぶたが腫れる
- ☐ 薬が変わってからすぐにむくむようになった

むくみ解消に役立つ栄養素

カリウム

利尿作用がある。
野菜、果物、肉・魚、海藻類・豆類・いも類など

サポニン

糖質や脂質の代謝を促す。
ぶどうの果皮、オリーブ、大豆、小豆、緑茶など

ポリフェノール

抗酸化力が高く血行をよくする。
ごま、玉ねぎ、しょうが、りんご、いちご、緑茶、紅茶など

クエン酸

老廃物や疲労物質を溜め込まない。
柑橘類、酢など

ビタミン B1

疲労回復、糖質の分解を助ける。
豚肉、うなぎ、さけ、大豆、玄米など

ビタミン B6

ホルモンバランスを整える。
にんにく、まぐろ、かつお、さんま、バナナ、アボカドなど

つらくいむくみを解消!



むくみの解消法は、食生活の改善や運動習慣をはじめとする生活全般にわたります。今日からでも始められる「むくみ解消法」をご紹介します。

※お詫びと訂正 10月号2面「簡単にカロリー計算」に誤りがありました。食パン60gの炭水化物を60g、ハム40gのたんぱく質を40g、バター6gの脂質を6gとして計算しましたが、食パンには(炭水化物28g、脂質2.6g、たんぱく質5.6g)、ロースハムには(炭水化物0.5g、脂質5.6g、たんぱく質6.6g)が含まれ、バターの脂質は4.9gです。正しくは、食パン158 kcal+バター45 kcal+ハム78 kcal=281kcalです。お詫びして訂正いたします。

みんなの診察室

不整脈について
教えてください

Q 不整脈とは
どんな状態ですか

A 心臓は全身に血液を送り出すポンプのような役割をします。ポンプを動かしているのは電気刺激です。電気刺激が正常に心臓の内部を伝わらないときに不整脈があらわれます。
不整脈には脈が速くなる頻脈・脈が遅くなる徐脈・脈拍の間隔が乱れる心房細動や期外収縮などがあります。

Q なぜ起こるのですか

A 不整脈が起こる原因はさまざまですが、加齢とともに不整脈が増えることがわかっていきます。心臓の老化によると考えられています。若い方でもストレス・睡眠不足や過度の飲酒などで不整脈が起きやすくなるといわれています。
不整脈には心臓弁膜症や心筋梗塞などの心臓病や、甲状腺の病気・貧血など、他の病気が隠れている場合がありますので、注意が必要です。

Q 自覚症状は
ありますか

A 動悸・息切れや、めまい・

立ちくらみなどの症状がみられることがあります。脈が飛びような感じを自覚する場合もあります。不整脈があっても症状がなくて気がつかず、健康診断の心電図検査ではじめて不整脈がわかることもあります。

Q どのような検査をするのですか

A 不整脈が疑われるときは、まず心電図検査をします。さらに詳しく調べるときは24時間小型の心電計を装着するホルター心電図検査を行います。最近では体内に小型のチップを植え込んで3年間心電図を記録する検査も行われるようになってきています。

Q どのような治療をしますか

A 不整脈には治療の必要がなく、経過を観察するだけでよい不整脈も少なくありません。治療が必要な場合は、薬物治療を行うことが多いです。不整脈そのものを治療するだけではなく、不整脈が原因で起こる脳梗塞を予防するために、血液をさらさらにして血栓ができにくくなる薬剤と一緒に使用することもあります。また、不整脈の

種類によっては頻脈を治すカテーテルを使った心筋焼灼術や徐脈を治すペースメーカー手術が必要になる場合もあります。

Q 完治しますか

A 不整脈は治療によって完全に治る場合と、完全には治らない場合があります。
特に高齢の方で慢性の不整脈の場合は完治しないことが少なくありません。しかし、適切な治療を受けることによって不整脈があっても日常生活の質を落とさず、健康な人と変わらない生活ができるようになってきています。不整脈による合併症の予防も含めてきちんと治療を受けることが大切です。

Q 日常生活で
気をつけることは

A きちんと休養をとり、飲酒も控えめにするなど日常生活習慣に気をつけることがまず大切です。また、不整脈は適切な検査や治療を受けることがなにより重要です。普段から血圧と一緒に脈拍を測ったり、定期的健康診断で心電図検査を受けることが不整脈の早期発見につながります。



【監修】
埼玉協同病院
循環器内科 科長
かねこ ふみお
金子 史

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

秋の夜長、若い男たちが集まってワイワイと世間話をしていきます。中のひとりが「みんなのこわいものってなんだい？」

「俺はヘビがこわいなあ」

「おいらはムカデがいやだ」

「クモを見るとぞっとする」

みんながそれぞれ苦手なもの、さらいなもの、こわいものの言い合いをしていると、部屋のすみのほうで黙ってニヤニヤ笑いながら見ている光さんの顔が目に入りました。

「おい、光さん。おまえさん、ひとの話聞いて笑っているけど、おまえさんにもこわいものはあるんだろう？」

「え？ そりゃあ、こわいものがありますけどね。あんまりこわすぎて口に出すこともできないんですよ」

読む落語

まんじゅう 饅頭こわい

落語作家 小佐田定雄

「いんですよ」

「へーえ。よつぽどこわいんですねえ。でも、言うだけだったら大丈夫ですよ。ねえねえ、みんな言ってるんだから、あなたも言いなさいよ。付き合いが悪いですよ」

「そうですか…。そこまでおっしゃるんですたら言いますけどね…実は…私が…口に出して言うのもこわいものは…お饅頭なんです」

「は？ ま、饅頭ですか？ あの丸くて二つに割ったら中からあんこが出てくる？」

「うわっ！ そんなこと言わないでください。今話を聞いただけで、体がふるえてきたじゃないですか。私は家に帰って寝ます！」

そう言うと光さんは大あわてで自分の家に帰ると、表の戸をピシヤリと閉めるとふとんをかぶって寝てしまいました。

その様子をながめていた男たちは相談をはじめます。

「ねえ、みんなで光さんをびっくりさせてみない？」

「どうするの？」

「これからみんなでお饅頭をたくさん買って来て、光さんの家に投げ込むんだよ。そうしたら、光さん、びっくりして逃げ回るんじゃないかな」



「それ、おもしろい！ やらうやろう！」

みんなは、自分の好きなお饅頭を山のように買ってきました。そして、光さんの家の前にやって来ると、戸を開けて饅頭を一気に投げ込みました。大騒ぎになる…と思っているのに、中はシーンとしています。

「中が静かだね。ひよつとしたら、光さん、びっくりしすぎて死んだんじゃないか」

と、おそろおそろのぞいてみると、なんと光さん、投げ込んだ饅頭をかたつばしからムシャムシャ食べているではありませんか。あきれた男たちが

「おい、光さん！」

「ああ、これは皆さん。ごちそうさまでした」

「なんだ。だまされたのかよ！ 光さん、あんたのほんとにこわいものはなんなんだい？」

「はい。今度はおいしいお茶がこわい」

専門医の先生を信頼して
老人性うつと付き合っています

夫は75歳になるまでは、体も心も健康そのものでした。そんな夫のうつ症状がはじまったのは75歳の秋のことでした。めまいで救急搬送され、脱水症と診断されて人生で初めて入院をしました。

うつのはじまりは、また同じ症状が出たらと思う不安症状からでした。そのうちに眠れないと訴え、病院を受診し睡眠導入剤を処方してもらい、自己管理していました。薬の飲み過ぎだと思いますが、目はうつろで、足元も不安定で別人になったようでした。

さらに体調不良の訴えがはじまり、本人の気の済むまで検査をしました。健康にはまったく問題はなかったのですが、訴えはおさまらず、私も精神的にまいってしま

くらサポさんと一緒

くらしサポーター
さいたま市
Y.Aさん

入院中の買い物と洗濯などをサポートしました

80代の一人暮らしのAさん（男性）が病院に入院する間をサポートしました。

入院中の衣類の洗濯と買い物（おも）が主で、ときには区役所へ代わりに行きました。洗濯は病院内のコインランドリーを使用しました。買い物は、はじめは頼まれたものを探すのに少し時間がかかりましたが、慣れてくるにつれ、短い時間でできるようになりました。

Aさんは回復され、約3か月で無事、退院されました。その後は介護保険を利用することでサポートの依頼は終了となりましたが、「また何か困りごとのときには声をかけてください」と伝えました。

今回、サポートに入ることとで少しはお役に立てたかなと思っています。

よりそう介護

介護の現場からひと言

体調不良の原因が分からない時期は、本人も奥様も本当につらかったことと思います。専門医受診が転機になったとはいえ、よりそう奥様をはじめ娘さん、家族の存在が、本人にとって大きな心の支えだったはずで。これからも二人のペースで、楽しみを持ちながら生活していってくださ。そして大変なときには、一人で抱え込まずに相談をしてください。

ケアセンターかがやき
居宅管理者 国藤優子

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。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。

いました。そんなある日、娘の旦那さんにメンタルクリニックの受診を勧められました。先生は時間をかけて本人の話を聞いてくれたようでした。それから定期的に受診し、薬を処方してもらっています。

このまま二人で共倒れしてしまいかと危機を感じたときもありましたが、専門医への受診という鶴の一声で救われました。

夫は現在80歳。私は健康な体を持っていますので、これからも夫を支え、できることを楽しみたいと思います。

（本庄市 K・M 76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。

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

簡単な操作で
興味のある記事から読めます

デージー録音では、CDで聞いたり、パソコンで聞いたりすることが可能です。読み上げ速度を変えたり、特定の記事から読み始めるなど、聞き手の要望に沿った聞き方をすることが特徴です。デージーは、視覚障がい者のみならず、印刷物を読むのが困難なすべての人に有効です。



聞きたいコーナーから
聞けるようになったらうれしい!

- 声の新聞制作委員会活動内容 (2017年10月現在)
- ◆メンバー：8人
 - ◆活動日時：毎月第2週日曜日 10:00～15:00
 - ◆活動場所：埼玉県障害者交流センター

第1回デージー録音 音訳基礎講座・全10回 (事前申込制)
2018年1月18日(木) 13:00～15:00
埼玉県障害者交流センターにて
(JRさいたま新都心駅からシャトルバス、車も可)
問い合わせ・申込先：本部 広報課 ☎048-296-5612

録音風景



デージー(DAISY)とは

Digital Accessible Information Systemの略。世界50カ国以上で採用されている世界共通の規格で、身近で利用しやすい情報システムのことです。日本では、1998年～2001年に当時の厚生省の補正予算事業でデージー録音図書などが全国の学校や公共図書館等へ無償配布され、一気に普及しました。

今月の

見て聞いて



声の新聞『けんこうと平和』
デージー録音へ

広報委員会 声の新聞制作委員会

声の新聞では『けんこうと平和』のデージー録音化にとまない、新しいメンバーを募集します。

デージー録音に向けて

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』の録音テープを届けています。目の不自由な方にも健康や平和のことなどさまざまな情報を伝えたいという思いから、1995年12月号以来、およそ22年間力セットテープを届けてきました。

現在、声の新聞制作委員会では、デージー規格の録音に移行しようと練習を重ねています。デジタル化が進み、生活環境も変化しているなかで、読者から『けんこうと平和』もデージー録音で聞きたいという声が寄せられています。

声の新聞を
一緒につくりませんか

声の新聞制作委員会では、「地域まるごと健康づくり」をめざし、デージー録音でもっと多くの方に『けんこうと平和』をお届けできるようにしていきたいと考えています。

そこで、デージー録音について、読み方(音訳)や編集などを一から学ぼうと、年明けから学習会(上記)を企画しています。読み手のボランティアはもちろん、デージー録音に必要な録音編集作業をするパソコン操作ができる方も募集します。一緒にデージー録音へ向けた新しいスタートラインに立ちませんか。関心のある方は、広報課までご連絡ください。

インフォメーション&ニュース



参加しませんか

▶映画『日本と再生 光と風のギガワット作戦』上映会

20年にわたり原発の危険を訴え、全国で原発差し止め訴訟を繰り広げてきた弁護士・河合弘之氏が「原発をなくしたあと、自然エネルギーで十分にやることが分かる映画を作ろう!」と制作したのが、第3作目となる本作です。

【日時】 11月24日(金) ※二部どちらも同じ企画内容。各30分前開場
午後の部/14:00～16:00 (上映会・交流など)
夜の部/18:00～20:00 (上映会・交流など)

【会場】 ふれあい会館 第1会議室 (埼玉協同病院隣)

【参加費】 500円

【主催】 医療生協さいたま 震災復興支援・原発ゼロ委員会

【問い合わせ・申込先】 本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408

11月22日※までにお申込みください。

▶第23回埼玉県高齢者大会

【日時】 11月28日(火) 10:30～16:00 (10:00開場)

【会場】 さいたま市民会館うらわ (JR浦和駅西口から徒歩10分)

【参加費】 999円

【全体会】 10:30～12:30

合唱/年金者組合合唱団、記念パフォーマンス/松元ヒロ氏

【分科会】 14:00～16:00

①歌声企画 ②学習講座1「高齢者の暮らしを守る地域の取り組み」
講師：篠崎次男氏 (日本高齢期運動連絡会顧問)

③学習講座2「9条改憲NO! 地域から声を上げよう!」
講師：金子勝氏 (立正大学名誉教授)

④体験講座「DPエアロ(認知症予防運動プログラム)」
講師：清水良浩氏 (医療生協さいたま所沢診療所職員)

【問い合わせ・申込先】 本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408

できるだけ事前申し込みを!

▶11月も健康まつりを開催。かすかべは20周年式典!

11月19日(日) 所沢診療所 (10:00～14:00 所沢診療所にて)

11月24日(金) 埼玉協同病院 (13:30～15:30 イオンモール川口前川店2階にて ※にこにこ市民健康講座)

11月25日(土) かすかべ生協診療所 開設20周年記念式典 (14:00～16:00 春日部市民文化会館にて)

11月26日(日) 浦和民主診療所 (10:00～15:00 浦和民主診療所にて)

募集中!

▶郵便大腸がんチェック検診を実施中!(便潜血2回法)

自宅でご便を取って郵送するので、忙しい人も手軽に大腸がん検診が受けられます。過去1年以内に大腸がん検診を受けていない方に、ぜひおすすめします。

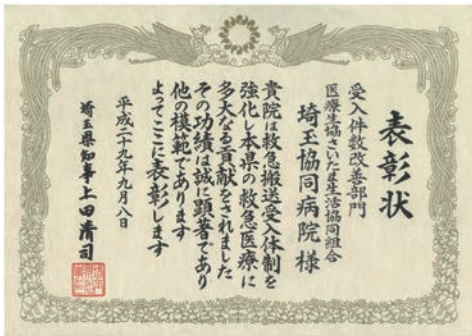
■大腸がんチェック検診の受け方

- ①電話で申し込むと容器などが郵送で届きます。事業所窓口でも申し込めます。
- ②料金を振り込みます。
- ③検体を返送すると、約1週間で結果が郵送されます。
 - ◆組合員が利用できます。
 - ◆料金は1,080円(税込み)
 - ◆申し込み受付期間は、来年3月中旬まで。
 - ◆申し込みは、本部 けんこう文化部 ☎048-294-6111 (代)

ニュースファイル

▶埼玉協同病院が知事表彰を受けました

救急の日(9月9日)を前にして、埼玉協同病院が救急受入件数改善部門で埼玉県知事表彰を受けました。埼玉協同病院は、救急搬送受入台数を2015年度3,124件から2016年度3,986件に増やしました。862件増は、県内の医療機関で3番目です。9月8日(金)に開かれた式典では、増田院長が表彰状を受け取りました。



—九州北部豪雨災害義捐金へのご協力、ありがとうございました—

医療生協さいたまでは、7月5日からの福岡、大分地方への集中豪雨災害への義捐金を募ってきました。10月末までに、福岡民医連を通じて、584,663円を福岡・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それぞれ送りました。ご協力ありがとうございました。

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】	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



ストレッチ (川越市)

川越比企地区で「ストレッチ」のサークルをするようになったのは、3年前に2つの班が行った「脳いきいき班会」がきっかけでした。班会に参加した12人が集まって、月2回、川越東支部の支部長に指導してもらい、ストレッチといいき健康体操をしています。体操は唯一の男性参加者の「4649!」の掛け声で、笑いのうちに始まります。ほどよく汗をかいたあとの「お茶っこタイム」は、笑いとよもやま話に花が咲き、楽しい時間です。これからはいろいろな学習会をしていきたいです。男性の参加者も募集中です。

川越比企地区サークル/ストレッチ

[日 時] 毎月第1・第3月曜日 14:00～16:00

[場 所] かすみ野自治会館 (川越市かすみ野 2-9-9)

[参加費] 100 円

[連絡先] 大井協同診療所組織担当・伊藤 ☎ 070-2154-7348



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



秩父市 さいとうふじえ 齋藤藤枝(86)

「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、どんな送ってください! ご応募、お待ちしております!

☑ 頭の体操にクロスワードを

クロスワードパズルがいつも楽しみです。むずかしすぎず、簡単すぎず、頭の体操にいいです。

さいたま市 都築正浩(43)

☑ めげせ! 体重と体脂肪減

仕事を辞めて半年。何もする気になれませんでした。6月からホットヨガを始めました。まだ3カ月ですが、体も心もリラックスできていることを実感。体重減と体脂肪減が目標に届くことをめざしていきます。

松伏町 武内真由美(58)

☑ 戦後が実感できる年齢に

戦争を知らない世代ですが、戦後の年数が実感できる年になりました。はるか遠いことだと思っていた戦争は、そんなに遠くないことだったのです。ね。さいたま市 石井美枝(54)

☑ 元気に年を重ねる

もう85歳なのでプリン体はどうでもいい? いえ、やはり元気で年を重ねて終わりたいので、食事には気を付けたいです。知らないことはいろいろありますが、それが生きる糧となります。所沢市 栗田テルエ(85)

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。

■組合員の皆さまへのお願い 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●

新年号 みんなの声 募集中!

2018年のテーマは 笑いで助けられたこと

人生には、山あり谷あり、苦しいこともあります。そんなときに助けられた、笑顔や笑いの思い出をお送りください(150字以内)。掲載された方には「ココロンクリアファイル」をプレゼント!

11月30日(木)までに下記へお送りください。

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

☑ おばあちゃんと一緒に!

「だいきー! 埼玉」の写真が綺麗だったので、今度おばあちゃんで行ってみたい。戸田市 仲秋純花(16)

簡単エクササイズ

足の筋肉を鍛える体操

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

ひざや足は壁から離れないように

コーナースクワット

膝はつま先から前に出ないように

カーフレイズ(つま先立ち)

ふらつく方は、椅子の背もたれや壁に手を添えて

- ① 両足を壁にそった状態にして部屋の角に立ちます。
- ② 両足のかかとを、角から1足半ほどあけ外に広げます。
- ③ 背中とお腹に力が入るのを意識しながら軽くお辞儀し、イスに座するようなイメージでゆっくり腰を下ろしていきます。ゆっくり足を伸ばし、①の状態に戻します。5～10回を1セットにし、少し休んだらもう1セットします。

- ① 両手を腰に添え、両足を肩幅くらいに開きます。
- ② ゆっくりとかかとを持ち上げてつま先立ちの状態にします。しっかりかかとが持ち上がったら一旦止めて一呼吸おき、持ち上げたときと同じペースでかかとを下ろします。10回を1セットにし、少し休んだらもう1セットします。

※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



埼玉協同病院 総合サポートセンター 医療社会事業課 副主任 近藤喜美子
外来看護科 I 助産師 高田綾野



テレビや新聞などで、虐待による子どもたちの痛ましい事件を目にすることが多くなっています。2016年度に全国210カ所の児童相談所に対応した児童虐待の相談件数は、12万2578件(2017年8月17日公表「厚生労働省速報値」※速報値のため今後変更もある)で、過去最多です。虐待児の年齢は0歳から3歳未満が多く、最近増えているのは両親からの心理的虐待です。相談件数の多さを都道府県別にみると、埼玉県は全国で3番目に多いです。

周囲から真面目な母親と見られている人の虐待ほど見過ごしやすく、注意が必要です。たとえば、子育てサークルや習い事に通っているごく普通に見えるお母さんが「家で夫が帰ってくるまでに、子どもと二人だけの時間が地獄。子どもにご飯を食べさせるときに、遊びながらこぼして食べるのを見て、なんで自分はこんな地獄にいるんだろうと思う」と発言していました。

虐待には負の連鎖があり、虐待されていた人は、親になったときに子どもを虐待する

今月のテーマ

ストップ! 児童虐待

ケースが非常に多いです。児童虐待が増えている一因に、核家族化があげられます。三世同居が多かった時代は、親に余裕がなくなったときには、おじいちゃんやおばあちゃんがサポートしてくれましたが、核家族化でサポートも相談する人もいなくなりしました。また、親の養育力の低下や地域支援の低下も指摘されています。

地域支援ということでは、児童相談所の人員不足があげられます。相談や調査にあたる児童福祉司は現在、全国に3000人弱しかいないため、平均すると一人の児童福祉司が200件以上を抱えていることになります。また、学校はスクールカウンセラーを置いていますが、学校専属ではないため、継続した相談を受けられないという厳しい現実があります。

最近ではメディアなどに取り上げられる機会が増え、国民全体が児童虐待に関心を持ちはじめ、いろいろな人の目が増えてきています。ただ、虐待を見極めるのは難しく、相談窓口への連絡が遅れるということがあります。虐待は親の意図ではなく、子どもの安全が基準となります。

埼玉協同病院では今年6月から、小児科の医師、ケースワーカー、児

童福祉司、助産師が中心となり、児童虐待を防止するためのチームが活動を開始しました。

地域では、組合員が見守り活動に取り組んでいます。支部や班会などで「子育てママ」が参加できる企画を立てて、多世代が一緒に集まれるたまり場で、おばあちゃんの知恵を話してあげられると、虐待防止につながっていくのではないのでしょうか。

虐待が疑われるときは、最寄りの自治体や保健センター、児童相談所全国共通ダイヤル(189)に連絡してください。

首都圏外郭放水路 ~世界一の地下神殿(春日部市)

埼玉県東部地域には綾瀬川・大落古利根川・中川など多くの中小河川がありますが、低地で傾斜がなく流れは緩やかで川底は浅く、川幅も狭いです。そのため大雨が降ると地域が浸水し、しばしば水害に見舞われてきました。

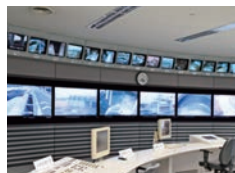
そこで考案されたのが、首都圏の安全・安心を守り続ける川の地下トンネル、世界最大級の「首都圏外郭放水路」です。春日部市を東西に横断する国道16号線の地下50mに、大



▲パルテノン神殿のような調圧水槽。地下は一年を通して気温10~20度



▲敷地内にトンネルを掘るときに使用したシールドマシンのカッターヘッド部分が展示されている



▲操作室の機器が24時間稼動に備えている



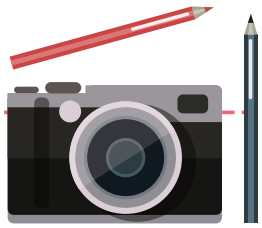
▲併設の「龍Q館」で地底の不思議や水の怖さを学ぶ

首都圏外郭放水路 ●春日部市上金崎720 ●交通: 東武野田線南桜井駅から徒歩約40分。車の場合、東北自動車道岩槻インターチェンジから国道16号線を野田方面に直進約30分、常磐自動車道柏インターチェンジから国道16号線を野田方面に直進約40分 ●見学予約 ☎048-747-0281 (月~金曜日9時~16時30分) <http://www.ktr.mlit.go.jp/edogawa/> ●料金無料 ※見学は小学生以上

写真提供: 国土交通省 江戸川河川事務所

だいすき!

埼玉
広報委員
レポート



取材/大石敏和(広報委員)

落古利根川から江戸川まで長さ6.3kmにわたり、各川の側に5つの立坑を掘りまし。川の水位が、堤防の一部を低くした越流堤を越えたと立坑に流し込んで浸水を防ぎ、地下のトンネルを通じて江戸川に近い第1立坑に水を集め、巨大な調圧水槽(地下神殿)から江戸川に放水することで、水害を防止するという仕組みです。「地下神殿」は116段の階段を下りた地下にある、長さ177m、幅78m、高さ18mの巨大水槽です。

事前申し込みで見学可能で、ガイドの方が親切に説明してくれます。百聞は一見にせず。ぜひ一度ご見学を!

1960年に長女を出産、当時、満州から帰国された評判の名医、小林益蔵先生を訪ねて高城神社参道脇の旅館の一室で開業していた熊谷小児診療所を訪ねたのが、後の医療生協の運動へとつながっていきました。地域の人々と手を携えて「いのちと健康」を守る運動の大切さを知りました。

医療生協と 出会って



65歳で運営委員に。
今も次世代へバトンを
渡すために頑張っています

北部地区Aブロック富士見支部
まつかわやす子
松川康子

1967年に発起人となって熊谷医療生協設立総会に参加。病院の病児保育所づくりなどの活動は、私にとってなくてはならない存在になりました。

1998年の退職後、保健大(現・保健教室)で学び、65歳で富士見支部の運営委員になり、5年後に支部長となって今日に至っています。

この間、組合員と職員が力を合わせて活動した結果、現在の熊谷生協病院があります。

私は今年オープンした、私たちがつくった「介護複合施設くまこ」の「通所リハビリテーションくまこ」で、週1回、通いのサービス(リハビリ)を受けながら、次の支部長にバトンを渡すため、頑張っています。

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]	生協ちちぶケアステーション	☎ 0494-22-9902





調理時間
約10分



カロリー
約31kcal



塩分
約0.6g

材料(1人分)

- かぶ 50g
- 柿 20g
- カイワレ大根 0.5g
- 塩麹 小さじ1弱

作り方

- ①かぶと柿の皮をむき、2mmくらいのいちよう切りにする
- ②ビニール袋にかぶを入れ、塩麹を加えてもみ合わせる
- ③②に柿を加えて軽くもむ
- ④器に盛り、カイワレ大根を飾る

減塩ポイント

塩麹に含まれる塩分量は塩の約4分の1です。発酵によって生まれた深いコクとうまみが、かぶと柿の甘みを引き出し、減塩でも満足感のある味になります。

企画／食養部会 担当／埼玉協同病院・管理栄養士 影山知香
調理／もりたとしこ



日本各地で栽培されている柿は、約1000種類あるといわれています。柿が赤く色づき涼やかな秋になると、食欲も出てきます。「柿が赤くなると、医者が青くなる」という諺(ことわざ)がありますが、柿にはビタミンCやビタミンA、ベータカロテン、カリウム、タンニン(切ったときに見える小さな黒い斑点)が豊富に含まれています。タンニンには抗酸化作用があり、風邪、高血圧、二日酔い予防などに効果があるといわれています。ちなみにビタミンCは、みかんの約2倍もあります。

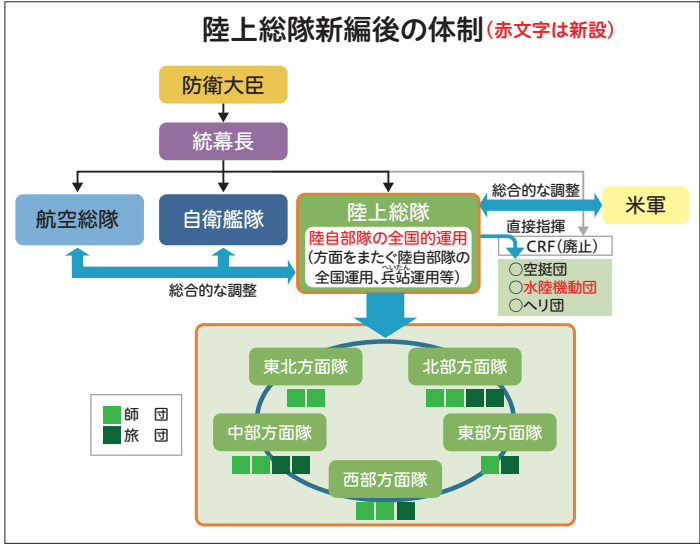
柿の甘みは塩味とも相性がよく、生ハムやスモークサーモンと一緒にサラダ感覚で食べるのもおいしいです。

保存は常温で10〜15日くらいですが、その間に熟成が進み柔らかくなります。硬いままでも保存しておきたいときは、水に濡らしたキッチンペーパーをたたくんでヘタに貼り、ラップで包んで冷蔵庫のチルド室に入れると、約1カ月保存できます。

これまで陸上自衛隊は、戦前に旧日本陸軍が暴走し、侵略戦争へと突き進んでいったことの教訓から、全国を5つの方面に分割し、各方面に担当する部隊を割り当ててきました。

しかし、「陸上総隊」が創設されると、陸上自衛隊の戦闘部隊をまとめて指揮・管理する権限が、一人の司令官の手に集中し、強い権限を持つようになります。

戦前の教訓を捨ててまで、陸上自衛隊の一本化を進める



平成27年版『防衛白書2015』より作成

朝霞市、和光市、新座市、一部東京都練馬区にまたがる陸上自衛隊朝霞駐屯地。隣接する訓練場では、3年に1回、自衛隊記念日観閲式が行われています。ここに陸上自衛隊全体を一手に束ねる「陸上総隊」の司令部が設置されることになりました。今年2月から司令部棟の建設工事が始まり、地上部分は来年3月には完成するといわれています。工事費用は2016年度に司令部地上部分として91億6千万円、17年度は地下部分として80億円が計上されています。防衛省北関東防衛局の「練馬区まちづくり条例に基づく説明会」(2016年8月31日)資料には、地上部分の図面は提示されていますが、地下部分についてはいっさい示されていません。

これまでに陸上自衛隊は、戦前に旧日本陸軍が暴走し、侵略戦争へと突き進んでいったことの教訓から、全国を5つの方面に分割し、各方面に担当する部隊を割り当ててきました。

しかし、「陸上総隊」が創設されると、陸上自衛隊の戦闘部隊をまとめて指揮・管理する権限が、一人の司令官の手に集中し、強い権限を持つようになります。

戦前の教訓を捨ててまで、陸上自衛隊の一本化を進める

知って おきたい!



基地のいふこ

陸上自衛隊を一手に束ねる「陸上総隊」司令部が朝霞に

埼玉県平和委員会事務局長 二橋元長

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



今は亡き夫とともに(妻聖天山本殿前にて)

戦争末期の昭和20年、私は長崎県佐世保市に住み、海軍経理部に勤めていました。戦況は日に日に悪化し、連日日本のあちこちで米軍機による空襲がはじまりました。すでに日本の船舶はほとんど撃沈されていたのですが、「勝った、勝った」の報道のみでした。20年6月末、夜中に突然「ドカーン」と大音響とともにあたり一面真昼のように明るくなり、空襲警報が鳴り響きました。「何だ、何だ」と騒いでいると屋根を突き抜けてズシン、ズシンと焼夷弾が部屋に落ちてきて障子がメラメラと燃えはじめました。枕もとに用意しておいたリュックも持たず、着の身着のまま煙のなかを裏山へ逃げましたが、身を隠すところがなく、家族で固まってふるえていました。そこに「ザー」という雨の

降り、次々に人が降りてきます。みんな顔は真っ赤でゴムまりのようにまん丸に腫れ、髪もなく、手足の皮ははがれて大きく垂れ下がっています。女は数人で、子どもは一人もいません。100人くらいの人たちはみな無口で、村の奥に消えていきました。あまりの光景に、しばらく立ちつくしていました。だれにも話せず胸のなかにしまっていました。

後日、長崎の原爆にあった人だと気がついたとき、涙がとめどなく流れました。そんなとき、一日遅れの新聞で広島に続き長崎にも新型爆弾が投下されたことを知りました。それは原子爆弾でした。佐世保から、いく山越えると長崎です。友人も大勢いました。親しい友も亡くなりました。私たちの希望も夢も奪うようにして、間もなく戦争は終わりました。

ある朝、私は早岐駅前で佇んでいました。太陽が照りつけて暑い日でした。突然「ガタン」と大きな音がして貨車が止



戦争を語り継ぐ

076

私たちの希望も夢も奪い去った

熊谷市 鯨井昭子さん(90)

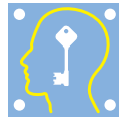
降り、次々に人が降りてきます。みんな顔は真っ赤でゴムまりのようにまん丸に腫れ、髪もなく、手足の皮ははがれて大きく垂れ下がっています。女は数人で、子どもは一人もいません。100人くらいの人たちはみな無口で、村の奥に消えていきました。あまりの光景に、しばらく立ちつくしていました。だれにも話せず胸のなかにしまっていました。

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています

●応募先
〒333-0831
川口市木曽呂1317
医療生協さいたま広報課

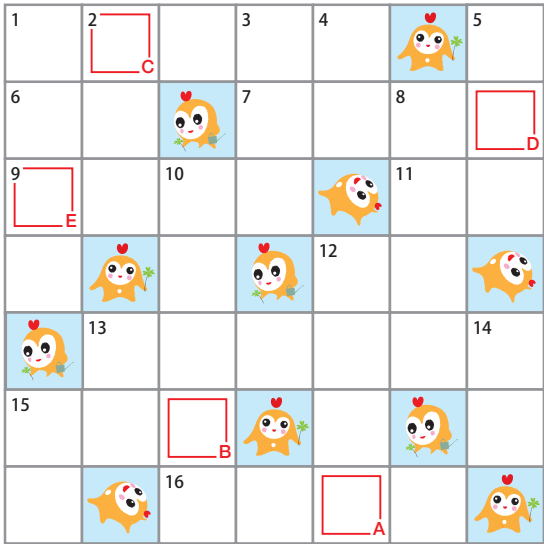


頭の柔軟体操 クロスワードパズル



ヨコのカギ

- ①学校○○○○○。家庭○○○○○
- ⑥希望や目的を実現させるための手がかり。○○を頼る
- ⑦強く押さえつけること
- ⑨得体の知らない生き物。ばけもの
- ⑪フランスの首都
- ⑫英語ではラブ
- ⑬滋賀県の焼き物
- ⑮○○○の長城
- ⑯外出や通行を阻まれること



★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。

- ①物事を始める手がかり。糸口
- ②行事や行動などを前もって入れること
- ③一緒にいるだけで恐ろしく感じさせる
- ④異人さんに連れられて行っちゃった女の子の赤いもの
- ⑤重い結核になるとこうする場合もある
- ⑧果肉が黄色いトロピカルフルーツの定番
- ⑩バルカン半島にあるヨーグルトで有名な国
- ⑫商人をこう呼ぶことがある
- ⑬○○が強くしつかりしている
- ⑭気取っている様子
- ⑮太鼓をたたくときに使う棒

答え	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

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:11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9月号の正解者は、275人(応募者は277人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。春日部市/坂本美好、堀勇雄、川口市/大川修、富田桂子、鴻巣市/樋口由美子、熊谷市/小沼明子、さいたま市/浅見紀代美、伊藤保、井上友希子、風間豊彦、金澤笙子、川田肇、菊地由美子、都築正浩、鷲野菜奈、志木市/林斐子、新座市/吉野昌子、秩父市/新井喜代子、ふじみ野市/菅原富美子、鳥前吉孝

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。



今月のオススメ

▶5種類の生薬を配合!
トキワ胃腸薬(16包)
本体価格1,000円
(税込価格1,080円)



▲和漢薬配合、下痢と腹痛に!
新六光U(15錠) 本体価格600円
(税込648円)

- 供給品はどなたでも買えます。
- 薬は薬事委員会で検討承認されたものを採用しています。

お申し込み・お問い合わせは配置薬センターへ
TEL:048-297-9841
FAX:048-296-5041

組織の現況(9月末現在)

組合員数 22万9,078人
9月の加入者数 891人
班数 1,639班
出資金総額 62億8,167万円
1人当たり平均出資金額 2万7,421円
「けんこうと平和」配布者数 1万365人
「けんこうと平和」配布部数 11万6,364部

編集雑感

人気コーナー「すこしおレシピ」は、おいしそうな写真を見ると思わずつくりたくなります。その写真は、専用スタジオでフードコーディネーターが盛り付け、器やランチョンマットに気を配り、カメラマンが光や影、角度などにこだわって撮影していました。(長)

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

