



けんこうと平和。

2017
12
DECEMBER
No.309
(毎月1回1日発行)

基本理念
私たちのこころ
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

お酒との 上手な 付き合い方



お酒を飲む機会の多くなる年末年始の到来。
健康への影響を最小限にしつつ
楽しく飲むために、
お酒との上手な付き合い方について
考えてみませんか？



[1面と2面上段監修]
埼玉協同病院
消化器内科 科長
間野真也

お酒は「百薬」「百毒」にもなる

飲み方次第で薬にもなれば毒にもなるのがお酒。適量のお酒は、人間関係の潤滑油になったり、気分をリラックスさせる効果があります。

しかし、これは適量を守ってのことです。百薬の長も飲み過ぎれば健康を害することになります。それはお酒の成分であるアルコールによるもので、過剰に摂取すると、口腔内、咽頭、食道、胃、肝臓、脳、血管などの身体的また心理的にも大きな悪影響をおよぼします。

体のなかに入ったアルコールは血液に溶け込んで、全身にいきわたります。そのアルコールの大半は肝臓で分解され、その過程で有害物質のアセトアルデヒドがつくられ、さらに毒性のない酢酸に分解され体外に排出されます。

お酒に強い人、弱い人

アルコールの強さは人種、性別、年齢、体格などにより、かなりの差があることがわかっています。一般的に日本人は欧米人よりも弱く、女性は男性よりも弱いです。弱い人はアルコールを分解する酵素が少ないため、分解速度が遅いといわれています。遺伝的に弱い、飲めない体質の人もいます。

二日酔いになるのは、お酒を飲み過ぎると、アセトアルデヒドが肝臓で十分に処理されないためです。主な症状としては、胃痛や胸やけ、吐き気、頭痛などがあります。お酒に弱い人は、少量のお酒を飲んでも体内に蓄積され酔いやすいので気を付けましょう。

過度な飲酒が原因となる病気

過度な飲酒が習慣化すると、脂肪肝、肝炎、肝硬変といった肝機能障害のほか、

か、すい臓炎、糖尿病、高血圧、動脈硬化症、心臓疾患、脳血管障害など、あらゆる病気の原因になるといっても過言ではありません。特に咽頭がん、口腔がん、食道がんになりやすいことが指摘されています。

これらの病気にならないためには、酒量を抑え、定期的に健康診断を受けることをおすすめします。γ-GTP(ガンマ・ジー・ティー・ピー)の数値が肝機能のパロメーターになります。一般的に酒量の多い人は、この数値が上がります。基準値は男性は50(IU/l)以下、女性は30(IU/l)以下です。100(IU/l)を超えたら要注意です。

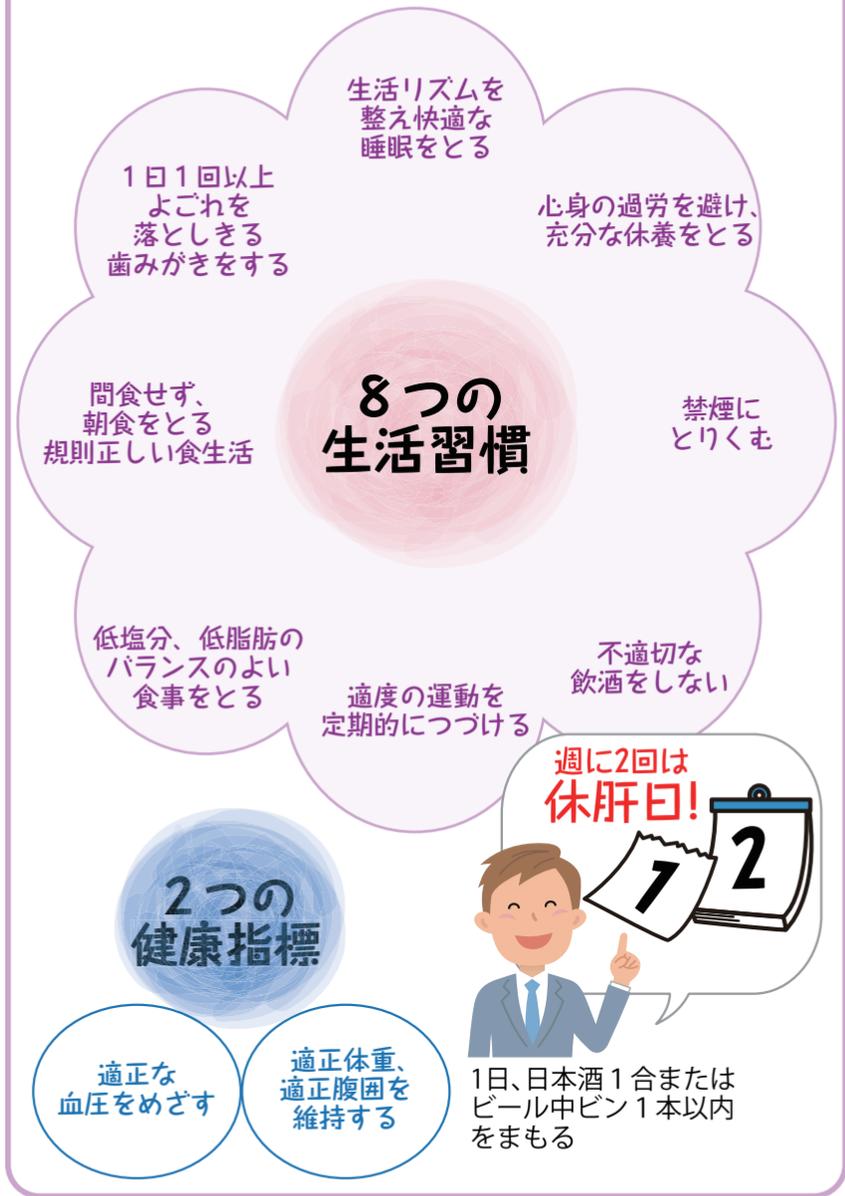
過度の飲酒を5年以上続けていると、アルコール依存症になるリスクが高まります。アルコール依存症とは、自分でお酒の飲み方をコントロールできない状態をいいます。体内のアルコールの濃度が下がってくると、離脱症状という情緒不安定、手の震え、幻覚などの症状があらわれます。最近では、女性がお酒を飲む機会が増えており、それに伴い、女性でアルコール依存症の人も増えています。

大切な休肝日

お酒を飲むと肝臓に脂肪が蓄積され、胃や腸などの粘膜も荒れます。これらを修復するためには、週に2日くらいの休肝日が必要です。休肝日の取り方は、週の5日連続で飲んで2日休むのではなく、2〜3日飲んで1日休むようにするとよいです。また、自分の意志で休肝日をつくることで、アルコール依存症を防ぐことにもつながります。

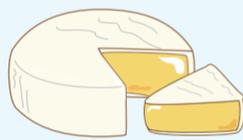


医療生協の8つの生活習慣と2つの健康指標



二日酔いにならないために

空腹時にお酒を飲むと胃壁を荒らし、アルコールが体内に回るのも速くなり、一気に飲みと同じような状態になるため、二日酔いの原因になるといわれています。お酒を飲む前に牛乳を飲んだり、チーズなどの乳製品を食べると胃に膜をつくって、アルコールの吸収が緩やかになり、二日酔いになりにくくなります。そのほか、つまみに魚や肉、豆類などのたんぱく質、ミネラルが豊富な野菜と一緒にとると、アルコールの分解力を高めます。また、お酒を飲むとアルコールの作用で急速に水分が失われるので、水分補給も忘れずに。自分の適量を知り、一番は飲み過ぎないことです。



適正飲酒の10カ条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

出典：公益社団法人アルコール健康医学協会



お酒との上手な付き合い方

節度ある適度なお酒はストレスをやわらげ、人生を豊かにしてくれますが、飲み過ぎれば健康を損ないます。お酒との付き合い方を考えてみましょう。



みんなの診察室

機能性ディスペプシアについて教えてください



【監修】
埼玉協同病院
消化器内科 科長
まのしんや
間野真也

Q 聞きなれない病名ですが

A 機能性ディスペプシアはこれまで慢性胃炎といわれていました。日本で機能性ディスペプシアという病名がついたのは、2013年になってからです。機能性と名前があるように、胃の機能が低下して起こる病気です。多くみられる症状は、食事をしたあとに胃もたれを感じる、お腹が張る、お腹がすぐにいっぱいになる、みぞおちの辺りが痛む、熱く感じる、そのほかに下痢や便秘になるなどがあります。

Q 内臓知覚過敏

■内臓知覚過敏
正常なら感じない程度の刺激に対しても痛みを感じやすくなり、少量の食べ物が胃に入るだけですぐに満腹を感じたり、腹部に痛みや灼熱感などを感じたりします。

Q 診断基準は何ですか

■診断基準は、診断の6カ月以前から症状があり、最近3カ月間は症状が続いていること、検査では異常がないということです。たとえば、検査の結果、胃潰瘍や逆流性食道炎などの病気が見つかったときは、機能性ディスペプシアではないと診断されます。ピロリ菌の場合も、胃力メラで胃炎があればピロリ菌検査をし、ピロリ菌がいれば除去します。除去した後に症状がなくなれば、原因はピロリ菌となりませんが、除去しても症状がある場合は、機能性ディスペプシアと診断されます。つまり、他の病気と識別し、診断するために検査が重要になります。

Q どのような治療をするのですか

A 機能性ディスペプシアは命にかかわる病気ではないため、問診で症状をよく聞き、検査の結果で異常がなかったことをよく説明し、不安を取り除いていきます。

治療の結果や流れを説明するだけで、約30%の人は症状がなくなるといわれています。それ以外の場合は、胃酸を抑える薬や胃の動きを活発にする薬を使用します。場合によっては、抗うつ薬や抗不安薬を使用することもあります。

Q 日常生活で気をつけることはありますか

A 生活習慣で機能性ディスペプシアの症状が改善されることも多いです。
決まった時間に食事し、ゆっくりよく噛んで食べることが大切です。香辛料などの刺激物や脂肪分の多いものは避けたほうがよいでしょう。

Q 原因はどのようなことですか

A 今のところ、消化管の運動機能異常、内臓知覚過敏、ストレスが原因で起こると考えられています。

■消化管運動機能異常
胃が食べ物を消化するのに過度な時間がかかり、食後に胃内の食べ物を排出する力が落ち、食後に胃もたれ感などの症状が起ります。

A 診断基準は、診断の6カ月以前から症状があり、最近3カ月間は症状が続いていること、検査では異常がないということです。たとえば、検査の結果、胃潰瘍や逆流性食道炎などの病気が見つかったときは、機能性ディスペプシアではないと診断されます。ピロリ菌の場合も、胃力メラで胃炎があればピロリ菌検査をし、ピロリ菌がいれば除去します。除去した後に症状がなくなれば、原因はピロリ菌となりませんが、除去しても症状がある場合は、機能性ディスペプシアと診断されます。つまり、他の病気と識別し、診断するために検査が重要になります。

A 生活習慣で機能性ディスペプシアの症状が改善されることも多いです。
決まった時間に食事し、ゆっくりよく噛んで食べることが大切です。香辛料などの刺激物や脂肪分の多いものは避けたほうがよいでしょう。

食事の量は腹八分目、特に寝る前に食べ過ぎると胃に過度の負担がかかるので気をつけましょう。睡眠、休養を十分にとり、適度な運動を心がけることも大切です。また、過度な飲酒に注意し、禁煙に取り組みましょう。

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 |



年末が近づくと多くなるのが空き巣などの盗難被害。泥棒たちが集まって集会を開いています。

「このたび、われわれの尊敬する大先輩、石川五右衛門先生の記念館を設立することになりました。そこに、どのようなものを展示したらいいか、提案はありませんか？」

議長が言うと、中のひとりが手を挙げて

「五右衛門先生は、捕まったあと釜の中に入れられ油で茹でられて亡くなられたと聞いています。先生の無念を晴らすために、日本中の大きな釜を盗んで来て展示するというのはいかがでしょうか」

それを聞くと、泥棒全員が「それはいい。賛成！」

と大拍手。満場一致で決定いたしました。

さて、それからは日本中の台所や調理場から大きな釜が次々と盗まれていきました。

町はずれに一軒の豆腐屋さんがありました。おじいさんとおばあさんが二人でお豆腐を作っているお店です。おじいさんが言いました。

「なあ、ばあさん。近所のうどん屋さんや料理屋さんの大きな釜という釜はみんな盗まれてしまったぞ。このあたりで大きな釜が残っているのは、うちだけじゃ。今晚あたり、さつと盗みに来るにちがいない。わしは今晚、この釜が盗まれんように見張ってようと思う」

「なにを言うのじゃ、おじいさん。夜通し起きてることなんてできんじゃろう」

「わしは、この釜の中に入って見張るのじゃ」

おじいさん、釜の中に布団を敷いて入ります。はじめのうちは起きていようと思ったのですが、朝の早い豆腐屋さんのことで、ついウトウトと寝入ってしまった。

そこへ入って来たのが二人組の泥棒。

「見てみる。ここにも大きな釜があるじゃあねえか。こいつもただ行って行こう」

「兄貴。合点だ」



二人は釜に縄をかけると、そこに棒を通して

「どっこいしょ」

と持ち上げました。

「兄貴。この釜、いやに重たいですねえ」

「バカ野郎。上等の釜は重たいんだよ」

「そうかなあ…」

「グズグズ言うな。さ、走るぞ。えっさつさ、えっさつさ」

と釜をかついだままで走りだしたのだから、中のおじいさんはたまりません。目を覚まして大声で

「うわーっ！家が動く！助けてくれーっ！」

泥棒たちはびっくり仰天。

「釜がしゃべったーっ！」

と叫ぶと釜を道の真ん中に放り出して逃げて行きました。

「いたたた。腰を打ったわい」とぼやきながら釜の中から這い出して来たおじいさん、あたりを見まわし

「しまった！家を盗まれた！」

68歳の母は、2014年に父を看取ってから物忘れの症状が進み、認知症と診断されて薬を飲みはじめました。その頃は母と兄、私の三人暮らしでした。日中は一人で過ごすことが多く、火の元や訪問販売などが心配で、介護保険を申請して、平日はデイサービスを利用するようになりました。おかげで以前より笑顔も増えてきました。

昨年、私が結婚し、母と兄の二人暮らしになりましたが、兄も勤めがあるので、今も私が朝夕2回実家に行き、身支度や食事、入浴の介助などを行っています。

しかし、母の認知症は徐々に進行し、犬の散歩から帰れないこともあります。以前、ケアマネジャーから徘徊高齢者早期発見シールを

若くして認知症になった母を
自宅で介護したい

申請する話がありました。大丈夫と、それほど心配していませんでした。

ある日、デイサービスのお迎え時間に、犬の散歩に出かけたまま帰らず、デイサービスの方や近所の方にも探していただきましたが見つからず、警察に捜索願いを出したことがあります。防災無線も流れましたが、何の連絡もなく、居ても立ってもいられずに車で探し回りました。警察から見つかったとの連絡があり、無事を聞いて安堵しました。

母の年齢を考えると、施設に入所させるのはかわいそう、これからも自宅で介護を継続していきたいと思っています。

(行田市 N・K41歳)



介護の現場からひと言

お母様が無事で本当によかったです。心配でした。娘さんの日々の介護にも頭が下がります。住み慣れた自宅での生活が、お母様の笑顔のもとだと思えます。この先、ご本人の生活上のリスクに備えることも必要です。ご家族がお疲れのときはケアマネジャー、通所スタッフに相談ください。ケアチームがお母様とご家族を支えます。お母様の笑顔が続きますように。

おみややケアセンター
所長 國司まみね



活動を通じて
信頼関係が築けました

さいたま市在住の60代女性から、「足が不自由なので自分ではできないベランダの片付けと家の掃除をして欲しい」と依頼がありました。

援助に入れるサポーターが同じ区内になかったため、ほかの区から探しました。駅から遠い地域でしたが、4回ほど継続してサポーターが援助に入りま

さいたま市 さいたま市 T.Sさん
「自分の死後にまだ使えるものがあつたら引き取って欲しい」との申し出を受けました。くらしサポーターの活動を通じて依頼者と信頼関係が築けたからこそ、このような申し出をいただけたのかなと感じています。



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。
※年末年始(12月29日(金)~1月3日(水))は、電話の受付・援助はお休みさせていただきます。ご了承ください。

◎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 |



医療費に困ったら ご相談ください!

申請手続き

利用対象者は、保険証を持っていない人、短期保険証や資格証明書を交付されている人、失業や病気等で支払いが難しい人、無戸籍の人などです。もしホームレスや要介護状態で健康を害して困っている人がまわりにいたら、ご相談ください。

受付

医療生協さいたまのお近くの事業所まで。わからない場合は本部 ☎048-294-6111

相談

担当職員がお話を聞きます

適用

適用になれば、医療費の自己負担分を免除または減額します

医療をきちんと受けながら、今後の生活について一緒に考えていきます

事例2

50代男性
自治体の福祉課からの紹介

D診療所を受診

病状：足の腫れと血たん

会社勤務だったが、パワハラが原因で退職。現在は日雇い仕事。家のローンとカードローンを抱えている。離婚し、家族なし。無保険で医療にかかれず生活保護申請を福祉課に相談したが、持ち家があるため申請をあきらめた。診療所で一時の食糧支援と無低診を適用し、対応。

事例3

20代女性
インターネットで検索

E診療所を受診

病状：インフルエンザによる高熱

一人暮らし。両親は離婚、障害基礎年金受給。貯金を切り崩し生活。インフルエンザの治療をし、体調が回復。

事例1

無低診3院所の連携事例

60代男性
地域包括支援センターからの紹介

A診療所を受診

病状：脳出血

自営業を始めて多額の負債を抱え、自己破産手続き。収入は年金のみ、国保加入。自宅は競売対象。公共料金も払えず、食べ物は自治体のセーフティネットの食料現物支給やスーパーの廃棄品など。経済的理由で大学病院での治療を中断。

B歯科を受診

虫歯20本、痛みの治療

C病院を受診

糖尿病悪化、視力障害の治療

今月の

見て聞いて



無料低額診療制度を 広く知ってもらいましょう!!

医療生協さいたま 本部医療事業支援課 主任 松本真子

医療生協さいたまでは、病院・診療所・歯科・老人保健施設の16事業所で、医療費を減額・免除する無料低額診療(無低診)事業を実施しています。



働き盛りの利用率が高い

日本には国民皆保険制度がありますが、保険料が払えずに満足な医療を受けられない人が増えています。無料低額診療制度は、必要な医療を経済的な理由であきらめている人に対して、自己負担分を減額または免除する制度です。埼玉県内で無低診事業を実施している事業所は25あり、うち16事業所が医療生協です(歯科は県内で医療生協の3事業所のみ)。

医療生協さいたまでも無低診を利用する人は年々増え、2016年度は266人でした。また、2015年4月〜2017年2月に無低診を利用した方で最も多い年齢層は40〜60代です。

医療生協さいたまの対応

医療生協さいたまの無低診事業では、相談担当職員が、健康状態や生活状況を聞き、生活保護などの公的制度の活用を含め、問題を一緒に考えていきます。

無低診事業の課題は多く、その一つが、埼玉県では院外薬局の薬代が対象外という点です。せっかく受診しても薬代が払えず、治療を断念するという問題もあります。医療生協では、県に無低診事業の広報活動の大切さを訴え、「コバトン」が入ったポスターもできました。ぜひ、地域で活動している組合員も、制度を知らせていきましょう。

インフォメーション&ニュース



参加しませんか

▶ヒバクシャ国際署名埼玉県民集会

すべての国が核兵器禁止条約に参加するように、ヒバクシャ国際署名を最大限に活用し、国の内外に核兵器廃絶の声を広げていきましょう。当日は、埼玉のうたごえ協議会によるアトラクションやリレートークもあります。

[日時] 12月9日(土) 10:00~11:45 (9:45開場)

[会場] さいたま市文化センター 小ホール (JR京浜東北線・武蔵野線 南浦和駅西口から徒歩7分)

[講演] 核兵器禁止条約から核兵器廃絶へ
~やれることをやり抜きましょう~
講師：和田征子氏(日本原水爆被害者団体協議会事務局次長)

[問い合わせ・申込先] 本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408

どなたでも参加
できます

ニュースファイル

▶11月5日(日)さいたまスーパーアリーナに45,000人が来場

第7回健康フェスタをさいたまスーパーアリーナで開催しました(コープみらい、埼玉県物産観光協会、埼玉県国際交流協会による各イベントと同時開催)。医師や看護師による健康相談、血管年齢・肌年齢・脳年齢などのチェックブースや救急車の展示・試乗は、行列ができるほどの人気でした。たくさんの人に楽しんでいただき、医療生協さいたまを知ってもらうことができた一日でした。



上田清司埼玉県知事も各ブースを見て回りました



健康相談



救急車に試乗



健康相談



健康体操体験



脳年齢チェック

ニュースファイル

▶越谷支部、新総合事業通所型サービスBをスタート!

10月1日から越谷支部は、生活協同組合コープみらいと協同で、越谷市の新総合事業通所型サービスBをスタートさせました。それにともない、10月18日(水)、コーププラザ浦和において、生活協同組合コープみらいと調印式を行いました。事業の名称は「コープいきいき健康ひろば」で、ミニコープ千間台店と、コーププラザ越谷で開催しています。



新総合事業において購買生協と医療生協が協同で事業を行うのは、全国で初めての事例です。

お知らせ

▶ヘルスチャレンジの結果報告用紙の提出は12月末までです

ヘルスチャレンジへの取り組みはいかがだったでしょうか。取り組み期間は11月末まで、結果報告用紙の提出締め切りは12月末です。健康への意識を高め、食生活や習慣を改善するための第一歩ですので、報告用紙の提出をお忘れなくお願いします(記録用紙に提出用のハガキが付いています)。

[提出先] 本部ヘルスチャレンジ係

(☎048-294-6111 FAX 048-294-1490) または最寄りの事業所

▶新・ココロンエプロンができました!販売中!

[販売価格] ①組合員：1,460円(税込)
②くらしサポーター：700円(税込)

[お問い合わせ・申し込み先]
本部 総務課 ☎048-296-6111 (代)
またはお近くの病院・診療所まで



脱退・減資のお手続きについて

脱退(死亡や県外転居などを除く)・減資の手続きは、定款第10条(自由脱退)、17条(出資口数の減少)に基づき行っています。脱退・減資を希望される組合員は、12月29日までにお申し込みください。出資金の返金は、2018年3月末(年度末)となります。

[申し込み先] 本部(☎048-294-6111)または最寄りの事業所

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 |

地域でつながろう!

安心ルーム おしゃべりごっこ (さいたま市)

今年で14年目を迎えた「おしゃべりごっこ」は、おしゃべりと食べることを中心にした、誰でも気軽に参加できる安心ルームです。毎月第3火曜日に18人前後が参加して、手づくりランチを食べながらおしゃべりを楽しんでいます。一人暮らしの参加者にとっては、月に一度みんなで楽しく食事ができ、また、友人を誘ってくる人も多く、仲間づくりの場にもなっています。食後には、絵本や新聞の朗読、季節の歌を歌い、最後は東北弁のラジオ体操をして、身も心も軽く爽やかになっています。「おしゃべりごっこ」に興味のある方の参加をお待ちしています。

岩槻西支部主催/安心ルーム おしゃべりごっこ

[日 時] 毎月第3火曜日 11:00~13:30

[場 所] 西町会館(さいたま市岩槻区西町5-3)

[参加費] 300円

[連絡先] 生協歯科組織担当・小谷野 ☎ 070-2154-7350



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



鴻巣市 服部利子(66)

短歌

中院の
金木犀の
散りたれば
踏めぬ香りの
金の絨毯
さいたま市
加藤縣(68)

✉ 「すこしおレシピ」を
お手本にしています
ポストに入っている『けんこうと平和』を母から借りて読んでいます。料理本を読むのが好きなので、「おいしい!すこしおレシピ」は、大変参考になります。自分でつくる時のお手本にしています。
さいたま市 青木優花(17)

✉ むずかしくても楽しい!
クロスワードパズルは、むずかしいけど、楽しいです。
川口市 早川綾音(11)

✉ 手軽にできておいしかった
「すこしおレシピ」で紹介されていた「豚肉のさっぱりおろし煮」をつくってみました。手軽にできておいしかったです。母の家系は糖尿病の人が多いため、私も糖分や塩分には気をつけています。
川越市 土屋恵美子(58)

✉ 平和が続くように!
「戦争を語り継ぐ へいわノート」は、毎回心に残ります。今の平和が、いつまでも続くよう願わずにはいられません。
川口市 内海恵美子(64)

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●

川柳

筋とおす 立憲野党を
ツイートし
桶川市 遠藤讓(64)

俳句

葉が落ちて 色付く蜜柑
誇らしく
所沢市 前野由紀子(70)

✉ 健康のために!
『けんこうと平和』を配布!
定年退職をしてすぐに『けんこうと平和』の配布を始めました。三ヶ島の自然に触れながら、散歩気分です。ちよど2時間ほど歩きます。健康のためにと思い、続けています。
所沢市 吉田伸二(65)

簡単エクササイズ

股関節を鍛える体操

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

大臀筋の運動



- 1 仰向けになり両膝を立てます。
- 2 8秒間かけて、ゆっくりお尻を持ち上げます。しっかり持ち上げたら8秒間かけて下ろします。10回を1セットに2セットくらい行います。

中臀筋の運動



- 1 枕やタオルで高さをつくり、横向きに寝ます。
- 2 上側の足を、膝は伸ばしたまま8秒間かけて持ち上げていきます。8秒間かけて下ろします。10回を1セットに、左右の足を交互に2セットくらい行います。

腸腰筋の運動



- 1 いすに浅く腰かけます。
 - 2 8秒間かけて膝をゆっくり持ち上げていきます。8秒間かけてゆっくり下ろします。10回を1セットに2セットくらい行います。
- ※最初は、背もたれに背中をつけたり、肘かけを手で支えて実施。慣れてきたら背もたれに背中をつけないようにしましょう。

※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どめ ☎ 04-2941-6359 | [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 |

あす 明日のくらしのために

公益財団法人日本補助犬協会 代表理事 朴善子



「身体障害者補助犬(略して「補助犬」)という言葉を知っていますか? 「補助犬」とは身体の不自由な方の自立、社会参加を助ける犬のことで、盲導犬、介助犬、聴導犬の3種類があります。

盲導犬は、目の不自由な方が安全に歩けるように、ユーザー(利用者)が頭に描いた地図の通りに指示した方向に進んだり、立ち止まって交差点を教えたりします。介助犬は手足の不自由な方のために日常生活の手助けをします。落としたりした財布を拾い上げたり、指示

した携帯電話などを取ってきたりします。

聴導犬は、耳の不自由な方に必要な音を知らせます。玄関チャイムの音、メールの着信音などが鳴ると、音源とユーザーの間を行ったり来たりして、どこで音が鳴っているのかを行動で知らせるのです。

アメリカでは、てんかんの発作や糖尿病の低血糖などを知らせるアラート犬、パニック障がいの方の心の安定を図るセラピー犬なども、補助犬として活躍しています。

補助犬の育成は、パピーファミリーと呼ば

今月のテーマ

補助犬を見かけたら、あたたかい目で見守って!

入れを拒んではいけない」として、病院・診療所・クリニックなどの医療機関も例外ではありません。待合室、検査室、診察室への受け入れに向けて、職員への周知や利用者への啓発が大切です。残念なことに、医療機関に限らず様々な施設で「障がい者は受け入れられず、犬はお断り」として、受け入れを拒まれてしまうケースが後を絶ちません。

補助犬ユーザーと補助犬は、愛情と信頼によつて結ばれたかけがえないパートナーです。現在日本では、盲導犬が950頭、介助犬、聴導犬は70頭ほどが実働しています。街中で補助犬を見かけたら、どうかあたたかい目で見守ってください。そして何かお困りの様子でしたら、「お手伝いしましょうか?」とお声をかけをお願いします。

れる子犬飼育ボランティアのご家庭で愛情豊かに育てられた候補犬が1歳になると訓練センターに入所し、その犬の適性によつてそれぞれの補助犬に必要な訓練に進みます。2歳で身体の不自由な方との合同訓練を経て、補助犬が誕生するわけです。

補助犬は2002年に身体障害者補助犬法が施行され正式に認められました。公共施設、公共交通機関、そして百貨店、ホテル、レジャー施設など不特定多数の人を受け入れる民間施設の管理者に対しては「補助犬の受け入れを拒んではいけない」として、病院・診療所・クリニックなどの医療機関も例外ではありません。待合室、検査室、診察室への受け入れに向けて、職員への周知や利用者への啓発が大切です。残念なことに、医療機関に限らず様々な施設で「障がい者は受け入れられず、犬はお断り」として、受け入れを拒まれてしまうケースが後を絶ちません。

補助犬ユーザーと補助犬は、愛情と信頼によつて結ばれたかけがえないパートナーです。現在日本では、盲導犬が950頭、介助犬、聴導犬は70頭ほどが実働しています。街中で補助犬を見かけたら、どうかあたたかい目で見守ってください。そして何かお困りの様子でしたら、「お手伝いしましょうか?」とお声をかけをお願いします。

埼玉県は、県民に3種類の補助犬を無償貸与しています。また、小・中学校での授業や桶川市役所主催「おけがわ市ふれあいフェスタ」などで補助犬の啓発に努めています。

医療生協と出会う



20年前に配布者に。地域で頼られる存在になるよう、頑張りたい

南部地区Dブロック 蕨塚越支部 黒坂康子

私が医療生協にいたまの活動を振り返ると、20年前に『けんこうと平和』の配布を頼まれてからです。蕨塚越地域では、35年間、ほぼすべての組合員に届けています。

昨年、蕨支部が分割し、蕨塚越支部が誕生したことで、運営委員になり、体操や脳いきいき教室などを定例で開催しています。

また、支部の利用委員として、川口診療所が患者にとって利用しやすい医療機関になるために、組合員と職員とで懇談会を開

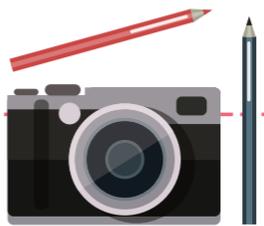
て話し合っています。

2016年7月には、蕨市と医療生協が協賛した「蕨市見守りネットワーク活動に関する協定書」が結ばれました。『けんこうと平和』を届けることは、単なる配布活動ではなく、見守りをしながらの対話活動へと広がっています。

今後は、地域のなかに一人暮らしのお年寄りなどが気軽に立ち寄れる居場所(安心ルーム)を増やして、医療生協が地域のなかで頼られる存在になつたらと願ひ、頑張っています。

だいすき!

埼玉 広報委員レポート



取材/小阪幸子(広報委員)

日本の鉄道の歴史を知り、体感できる鉄道博物館

1964年10月1日、東海道新幹線が開業しました。初代新幹線電車(0系)は「夢の超特急」と呼ばれたのをご存じですか? 2018年4月8日まで、新幹線の企画展が開催されている鉄道博物館(愛称:てつぱく)へ行ってきました。

1階には、フロア全体の約半分のスペースを占める「車両ステーション」があります。ここには、日本の鉄道がスタートした明治時代から昭和期までの実物車両36両が、それぞれの時期・テーマごとに展示されています。車両がも



▲外観 ▲0系新幹線電車



▲懐かしい機関車などが並ぶ車両ステーション



▲約1年をかけて製作された新ジオラマ



▲1872年(明治5年)の鉄道開業時にイギリスから輸入された蒸気機関車

つ、気品と迫力、そして、懐かしさに心躍らせながら見て回りました。

てつぱくには、約67万点におよぶ資料が所蔵されており、その一部が2階の「コレクションギャラリー」に展示されています。また、「ライブラリー」(平日は要予約)では、多くの鉄道関連図書や雑誌、明治期からの時刻表を閲覧

することができま

今年7月にリニューアルされたばかりの「鉄道ジオラマ」は、仕切ガラスがないため間近で観覧でき、山間部や市街地、駅のホーム等の精密さに、つい見入ってしまいました。子どもだけでなく、大人も楽しめる博物館です。鉄道マニアではない私も、ワクワクした楽しい1日でした。

鉄道博物館 ●さいたま市大宮区大成町3-47 ☎048-651-0088 ●交通: JR大宮駅からニューシャトルで鉄道博物館駅下車徒歩1分 ●開館時間: 10時~18時(入館は17時30分まで) ●休館日: 毎週火曜日および年末年始(詳細はhttp://www.railway-museum.jpでご確認ください) ●入館料: 一般1,000円、小中高生500円、幼児(3歳以上未就学児)200円

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] | 生協ちちぶケアステーション | ☎ 0494-22-9902 |



リースサラダ



調理時間
約10分

カロリー
約69kcal

塩分
約0g



※写真は4人分です

材料(1人分)

- ベビーリーフ.....4g
- 水菜.....20g
- ミニトマト.....20g
- カイワレ大根.....2g
- パプリカ(オレンジ).....5g

- フレンチマスタードドレッシング**
- マスタード.....小さじ1/4
 - オリーブオイル.....小さじ1と1/2
 - 酢.....小さじ1

作り方

- ①ベビーリーフ、水菜、ミニトマト、カイワレ大根、パプリカを洗い、水分を切っておく
- ②水菜は4cm幅に、パプリカは1cm角に切る
- ③ベビーリーフと水菜を混ぜ合わせ、皿にリースの形に盛り付ける
※真ん中にグラスなどを置き、形を整えると、きれいに仕上がります
- ④③の上にパプリカ、ミニトマト、カイワレ大根の順に盛り付ける
- ⑤フレンチマスタードドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせ、食べる直前にかける

減塩ポイント

マスタードの香りと辛味、オリーブオイルのほのかな香りに酢を加えた酸味の効いたドレッシングが、野菜本来のうまみを引き立て、塩分ゼロでもおいしく食べられます。

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

食品豆知識



カイワレ大根は、大根の新芽(スプラウト)です。カイワレを漢字で書くと「貝割れ」、新芽の双葉が貝の殻が開いたときの形に似ていることから、こう呼ばれるようになったようです。歴史はまだ新しく、日本でスプラウトが知られるようになったのは、1999年頃です。

ピリツとした辛味は料理の名脇役ですが、この辛味はイソチオシアネートという栄養素です。抗酸化作用で活性酸素を抑制し、老化予防などが期待できると注目されています。

また、鉄分の吸収を促進するビタミンC、骨の形成に必要なたんぱく質を活性化させるビタミンKやミネラルなどもバランスよく含まれています。

買うときは、双葉の緑が鮮やかでツヤ、ハリがあり、茎が白くまっすぐに伸び、根元のスポンジが乾いていないものを選びましょう。冷蔵庫の冷蔵室や野菜室に立てて保存するのがよいです。

知っておきたい!

基地のつむぎ

エボラ出血熱など1類感染症への
対処能力を強化……防衛医科大学校

埼玉県平和委員会事務局長 二橋元長

防衛医科大学校は、医師である自衛官(旧軍における軍医に相当)の養成などを目的として1973年に設立され、1975年に所沢市に移転しました。同大学校には付属病院と防衛医学研究センターがあります。

2016年度防衛関係予算で、防衛医科大学校の「感染症対処能力の向上」が打ち出されました。来年度(18年度)の概算要求ではさらに、「感染症を専門とする人材の育成」「人材育成先確保のための海外現地調査」に加え、エボラ出血熱など感染力・重篤度・危険性がきわめて高い「1類感染症患者」の「診療態勢整備のための施設機材の整備」や、国外で感染症患者が発生したときの「輸送に係る隔離装置の取得」などが計上されています。

「なぜいま、感染症対処能力の強化なのか」の問いに、防衛省は「自衛隊を派遣している南スーダン(当時)では、エボラ患者が発生している。PKO活動を継続すれば感染の可能性がある。感染したら自衛隊中央病院(世田谷区)に後送するが、防衛医大においても対応できるようにしたい」と答えています。

私たちが海外に出かける場合、行き先によってはマラリアなどの感染症にかからないようにと予防接種をしていきます。自衛隊員が海外に派遣される場合も同様です。現地の様子

感染症法における感染症の分類

| | |
|---------------|--|
| 1類感染症 | エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱 |
| 2類感染症 | 急性灰白髄炎、結核、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群(SARSコロナウイルスに限る)、鳥インフルエンザ(H5N1およびH7N9)ほか |
| 3類感染症 | コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス |
| 4類感染症 | E型肝炎、A型肝炎、黄熱、Q熱、狂犬病、炭疽、鳥インフルエンザ(H5N1およびH7N9を除く)、ボツリヌス症、マラリア等44疾患 |
| 5類感染症 | アメーバ赤痢、RSウイルス感染症、ウイルス性肝炎(E型、A型を除く)等47疾患 |
| 新型インフルエンザ等感染症 | |

出典:厚生労働省「感染症法における感染症の分類」

自衛隊の海外派遣と密接不可分の「能力向上」が、再びこの道へと踏み込まないよう願わずにはいられません。

かつて戦時中、満州(中国東北部)で日本軍兵士の「安全」のための防疫給水活動を行っていた731部隊が、一方で防疫を逆手に取った細菌兵器・生物兵器や毒ガスなどの化学兵器の研究を行い、生体実験に手を染めた歴史があります。

| | | |
|---------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 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 |



戦争を語り継ぐ

077

帰国途中で命を落とした子、 残留孤児を思うと心が痛む

鴻巣市 寺田榮子さん(89)
(聞き書き／鴻巣市の打越紀子さん)

昭和20年3月に満州国新京(現・長春市)の錦ヶ丘高等女学校を卒業した私は、4月から満州製鉄の事務員として働き始めました。

8月の終戦後、教育者だった父は銃殺刑になるところでしたが、「この人の奥さんは中国人に親切だった」という口添えがあったため、刑を免れました。母は「誰にでも分け隔てなく親切にしなさい」というのが口癖でした。

私は、働いていた会社がなくなったため、次の仕事を探さなければなりません。当時若い日本人女性の働く場として看護婦の募集が多かったのですが、山奥に派遣されると日本に帰れなくなるかもしれない、と言われ、知り合い夫妻の家から被服廠(服をつくる工場)に通うことになりました。そこは、



戦後30年以上経って返還された満州での貯金通帳

丹東から木造船で韓国の仁川へ。そこから陸路、ソウルへ行きました。そこには、帰国を待つ人の宿舎があり、数日間足止めされました。その間、人のよさそうな韓国人のおじさんが、食べ物くれたり話しかけてきたりしました。不思議に思っていると、半長靴のなかにお札が

どうやらヤミ屋だったようです。やがて船で博多に上陸し、そこから汽車で青森の伯母の家まで行きました。そこは大きな農家だったので、駅まで馬車で迎えにきてくれ、大きなおにぎりを「食べるべし」とよくくれました。それから「姪が帰ってきた」と、私を近所中に連れてまわり、喜んでくれました。幸い、こうして私は無事に帰国できましたが、途中で命を落とした子どもや残留孤児のことを思うと、今も心が痛みます。

寺田榮子さんは2017年4月6日に永眠されました。

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
川口市木曾呂1317
医療生協さいたま広報課

医療生協の配置薬 虹の薬箱

今月のオススメ 入浴剤3種類

各種類約50回分

- ①ゆきぐに (1300g)1本
- ②バスミンリン (1050g)1本
- ③草・荷・譜 (1050g)1本

①②③の本体価格 1本2,250円(税込2,430円)

組み合わせ自由3本以上のご購入は 本体価格1本2,100円(税込2,268円)

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(10月末現在)

組合員数 22万8,781人
10月の加入者数 1,026人
班数 1,639班
出資金総額 63億1,511万円
1人当たり平均出資金額 2万7,603円
「けんこうと平和」配布者数 1万377人
「けんこうと平和」配布部数 11万6,015部

編集雑感
最近、ファミレスなどでお酒を注文すると「ハンドルキーパーはどなたですか?」と聞かれる。我が家は夫が「はい」と、出てくれる。ありがたい。でも飲みすぎはダメ!! 自分の適量を知って翌朝を笑顔で迎えられるように上手にお酒と付き合い。(野)

頭の柔軟体操 クロスワードパズル

- ### ヨコのカギ
- イカには10本、これには8本足がある
 - 何事も恐れずに悠然としていること
 - 年1回発行する定期刊行物
 - 損害、むだ
 - 同じ地域に暮らしている人たちが集まって、運営する組織のこと
 - 洋服に対して和服のことをいう
 - ファッション用語ではレイヤードという
 - 間が抜けていること。また、そのさまや、その人
 - 物の長さをはかる道具
 - 戸、扉。自動〇〇

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

答え: A B C D E F

- ### タテのカギ
- 稲の籾を苗代にまくこと。立春から数えて八十八日目頃に行う
 - 紫がかつている暗い青のこと
 - 歌は苦手。方向〇〇〇
 - 戦のときに体を守るために身に付ける。〇〇〇兜
 - 餅をつくときに、杵といっしょに使う
 - 賭博を行う施設の一つ
 - 母を敬って使う言葉。とさまと〇〇〇〇
 - 睡蓮で有名なフランスの画家
 - 赤ちゃんの泣き声を表す言葉
 - 注意して見張ること。〇〇〇社会は嫌です!
 - 〇〇〇が葱を背負って来る
 - 現在の高知県の古い呼び名

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 川口市木曾呂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: 12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10月号の正解者は、212人(応募者は216人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。桶川市/三川ヨネ、川口市/大谷英樹、田村多仁子、六角屋良雄、吉田八重子、行田市/小山正隆、渡邊志乃舞、春日部市/酒井幸子、さいたま市/伊藤瑞穂、佐野正和、的場敦子、所沢市/天野広子、栗本正代、関口祥子、松山弘子、山脇洋子、飯能市/青木紀子、深谷市/兵田周平、長瀬町/梶原十一、東京都足立区/秋山博美

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。

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

