



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

2018

9

SEPTEMBER

No.318

(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)

うつ病は 周囲のサポートが重要です。

もし、

あなたの
身近な人が

発症したら…



うつ病は、まわりの人たちが気づくことが大切で、きちんと治療すれば回復できる病気です。
あなたのまわりに「急に口数が減った」「無表情になった」「付き合いが悪くなった」……
いつもと様子が違う人はいませんか？

うつ病のきっかけは人さまざま

うつ病は年齢を問わず発症する病気で、増加傾向にあります。日本では人口の3〜7%の人が一生のうちにうつ病を経験する(2014年厚生労働省調べ)といわれています。

発症にはストレスが関係するといわれますが、ストレスの感じ方は人それぞれです。たとえば、死別、病気、仕事、育児、嫁姑問題など、つらい出来事がストレスになる人もいますが、昇進や結婚・出産など、うれしい・明るいことが、ストレスになる人もいます。また、原因がなく発症することもあります。

うつ病になりやすい人の性格には、真面目で几帳面、周囲と調和をとろうとするなどの共通項があります。

こんな症状が現れたら要注意

うつ病の症状には、抑うつ気分や興味・喜びの喪失、意欲の低下、何をしてもおっくうなどの心の症状と、睡眠障害、疲労感・倦怠感、食欲の低下、息苦しさを感ずる、頭が痛い・重いなどの体の症状があります。

うつ病と見分けがつきにくい病気の1つに「双極性障害(躁うつ病)」があります。大きな違いは、うつ病の症状はうつ症状ですが、双極性障害は、著しく気分が高揚する躁状態と、うつの症状を繰り返す病気で、治療方法も異なります。

また、うつ病でなくても気分が落ち込むことがあります。

医師がうつ病かどうかを判断するのは、「気分が落ち込んでいる」「気持ちが晴れない」という抑うつ気分と、「好きなことに興味が持てない」「何をやっても楽しくない」という興味・喜びを喪失している、という2つの条件がそろったときです。

重要なのは周囲の人の気づき

産後のうつ病は育児ストレスのほか、ホルモン分泌の変化が大きく影響しています。うつ症状が激しく出るため、あつという間に症状が悪くなり、衝動的に危険な行動をとりやすくなります。母子心中のリスクが高くなる危険な状況になりやすいので、特に周囲の人の注意が必要です。また、産後うつは放置しておくと、将来的に子どもの虐待につながる可能性があります。

近年増加しているのが、高齢者のうつ病です。病気や生活習慣、将来への不安などが複雑に絡み合い、体の不調や物忘れ、不安・焦りなどの症状が目立つため、うつ病の典型的な症状が気づかれにくい特徴があり、「仮面うつ病」と呼ばれています。日常生活がスムーズにできなくなると、本人や家族は、まず認知症を心配します。認知症は年単位で進行するのに対して、うつ病は週々月単位で症状が変化するので、「いつ頃から症状が出て、どのように変化しているのか」が重要になります。

うつ病は回復する病気

うつ病の発症を完全に予防するのは難しいかもしれませんが、普段から家族や友人と悩みごとを共有し、1人で抱え込まないようにすることで不安は軽くなります。万が一うつ病を発症した場合、早期に治療をはじめれば、一般的には3カ月くらいで回復していきます。うつ病の治療の中心は家庭になります。体を休めることを最優先に考え、食事と、よく寝る以外のことは、何もしないくらいの生活を心がけることが大切です。

趣味や生きがいを持っている人は、回復の過程でもう一度やってみようと思ひ、やりはじめると回復も早くなります。(2面へ続く)





うつ病の治療は、 早期発見・早期対応が大切です。

うつ病の治療は、早いに対応することが早期の回復につながります。ただ、自分では気づきにくく、仮に気づいていても一人で抱え込んでしまうことが多いので、家族をはじめ周囲の人の気づきが重要になります。

周囲の人が 気づきやすい 変化

- おしゃれや服装に興味がなくなる
- 急に痩せた
- 感情の起伏が激しくなった
- 口数が減り、表情が暗くなった
- 自分を責める発言が増えた
- 人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- 家で横になっていることが増えた
- ミスや物忘れが多いなど

自覚症状

いくつかの症状が
2週間以上ずっと
続いたら要注意

- 気分が沈む、憂うつになる
- 何をするにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 食欲が落ち、体重が減る
- 寝つけずに、早朝（3～4時）に目が覚めるなど

口を出さず、
静かに見守る
ことが重要

周囲の 人の対応

原因探しをしない

原因がわからないことが多いので、「なぜ病気になったのか」など、原因探しをしないようにしましょう。

励まさない

「がんばろう」と励まされることで、「何もできない自分が情けない」と、自分を責め、症状を悪化させてしまいます。

無理に特別なことはしない

エネルギーが落ちているので、気分転換のために旅行に誘ったりすることで、疲労感が増し、症状を悪化させることになります。

話を聞く

本人が話したことを黙って聞きます。意見を言ったりアドバイスをすると、それが負担になってしまいます。

病院に行くことをすすめる

変化に気づいたら精神科（心療内科）で受診することをすすめましょう。

受け身の姿勢で見守る

よかれと思う励ましの言葉でも、本人にとっては口やかましく感じられるので、何も言わずに、見守ることが重要です。

+ みんなの+室 診察 アニサキス症に ついて教えて ください

Q どのような 病気ですか

A アニサキス症は、アニサキスの幼虫が寄生したサバ、アジ、イカ、サンマ、サケなどを生、あるいは加熱が不十分な状態で食べたときに、幼虫が胃壁や腸壁の粘膜に潜り込んで腹痛や吐き気、嘔吐（おうと）を起こす食中毒です。アニサキス症のほとんどが胃アニサキス症です。

アニサキスの幼虫は、人の体内で成虫になることはありません。クジラやイルカなどのお腹のなかで成虫になり、産卵しフンと一緒に海水中に排出されます。海水中でふ化した幼虫をオキアミと呼ばれるプランクトンが食べ、それを魚が食べ、魚を人間が食べるという、食物連鎖だといえます。

Q どのような 症状がありますか

A 症状の程度によって緩和型と劇症型に分けられます。

緩和型は症状が軽微で自覚症状がないことが多いのに対して、劇症型は食ってから8時間以内に、みぞおちに差し込むような激しい痛みが起り、激痛、吐き気、嘔吐を伴うことがあります。ノロウイルスなどの食中毒と

は違い、一般的には、下痢をすることはありません。激痛などの症状は、幼虫が胃壁や腸壁の粘膜に潜り込んだためと思われるがちですが、アレルギーによる反応です。

Q どのような 検査をしますか

A まず問診で、刺身などの生ものを食べているかを確認します。胃潰瘍や腸閉塞など、アニサキス症と似た症状を伴う病気の可能性もあるので、さまざまな検査などをして、ほかの病気でないことを確認します。

アニサキス症の疑いがあれば、上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）をし、胃壁などにアニサキスがいれば摘出します。ほとんどの場合、処置により症状は改善することが多いです。

Q お酢は予防効果が ありますか

A 酢は抗菌作用があるといわれていますが、通常の料理に用いるお酢ではアニサキスは、死滅しません。シメサバが原因となるアニサキス症も起きています。また、塩漬け、しょうゆ、わさびなどでもアニサキスは死ぬことはありません。

Q 予防のポイントは ありますか

A アニサキス症の予防に最も有効なのは、加熱調理や冷凍処理をすることです。

■ 目視する

アニサキスの幼虫は体長2～3cmで白い糸のように見えます。調理をするときや食べるときは、よく見て確認すれば取り除くことができます。

■ 加熱する

中心温度が70℃以上の加熱なら瞬時に、60℃なら約1分加熱すると死滅します。

■ 冷凍する

マイナス20℃で24時間以上冷凍すると死滅します。家庭用冷凍庫では温度が下がりきらず、生き残ってしまう場合があるので注意しましょう。

■ 新鮮なうちに内臓を取る

アニサキスの幼虫は、寄生している魚が死んで時間が経つと、内臓から身の部分に移行します。新鮮な魚を選び、すぐに内臓を取り除いて、低温で保存する必要があります。

正しい知識を持ってアニサキスを予防すれば、刺身を堪能できます。しかし、多くの魚にアニサキスの幼虫が寄生している可能性があることは忘れないようにしましょう。



監修 埼玉協同病院
消化器内科医師
おおしかつみ
大石克己

二十四節気
と季節の行事

和文化研究家 ● 三浦康子

【白露】
9月8日〜22日

草花に朝露がつき、秋の趣が深まる頃。白露とは、露が降り、白く輝くように見える頃という意味です。夜の気温がぐっと下がって空気中の水蒸気が冷やされると、水滴になって葉や草花につくようになります。それが露（朝露）です。

【秋分】
9月23日〜10月7日

秋分に入る「秋分の日」には、昼と夜の長さがほぼ同じになります。

秋分の日を中日とした前後3日、合計7日間が彼岸です。この日を境に陽が短くなり、

秋の夜長に向かいます。厳しい残暑に目処がつくため、「暑さも彼岸まで」というようになります。

暮らしを彩る行事

◎重陽の節句 9月9日

重陽の節句は五節句の1つで、命を尊び、健やかで幸せな日々が続くことを願う行事です。別名「菊の節句」といい、菊を用いて長寿を願います。

◎敬老の日 9月17日

現在は9月の第3月曜日ですが、もともとは9月15日でした。諸説ありますが、9月15日は、聖徳太子が老人や病人のための救護施設「悲田院」を設けた日とされており、この日を敬老の日にしたといわれています。

なお、母の日や父の日は外国発祥ですが、敬老の日は日本発祥です。

◎十五夜 9月24日

旧暦では7〜9月が秋。旧暦8月15日の十五夜は、1年でもっとも美しいとされているので「中秋の名月」といい、お月見をして秋の収穫に感謝するようになりました。

十五夜は芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」といい、里芋などの収穫物や月見だんご、すすきをお供えします。すすきは神様のより代とされ、実りを迎える稲穂に見立てられたといわれています。

菊の花に綿をかぶせておき、夜露と菊の香りのしみこんだ綿で体を拭く「きせ綿」や、菊の花びらを浮かべた「菊酒」を飲む、菊を入れた「菊湯」に入るなど、不老長寿を願う風雅な習慣があります。

菊にまつわるものを多用した「菊尽くし」が喜ばれるので、菊の花を飾る、食用菊の料理、菊柄の器などの楽しみ方も。

また、重陽の節句は秋の収穫祭と結びついていったため、栗ごはんや秋なすを食べる習わしもみられます。

医療生協と
出会う

これから
生涯現役の仲間づくりを
していきたいです

南西部地区新座支部
田中見代子

今から30年以上も前のこと。私が、購買生協で活動しているとき、北足立支部（現・新座支部）の組織担当者から、医療生協の仲間増やしに協力してほしいと頼まれ、「めざすものが同じなら」と、19人の仲間を増やし、医療生協の活動にのめり込みました。

上福岡協同診療所（現・ふじみ野ケアセンター）では、事業所利用委員長と「ボランティア松の実」の会長を、大井協同診療所では事業所利用委員長や「ボランティアかめの会」の会長を引き受け、学び合い・助け合いの場に、多くの組合員が集まってくれました。人が集まると楽しいことばかりで、みんなイキイキと活動し輝いています。2000年の介護保険制度スタートを機に、大井協同デイケアの介護職として働き、昨年退職。今年の支部総会で運営委員になり、「これも縁か」と思い、あさか虹の歯科の事業所利用委員長を引き受けました。人生百年時代。今までの経験を生かし、フレイル予防にもなる「イキイキ体操」を始めました。地域まるごと健康づくりを信じ、生涯現役で仲間づくりをしていきたいと思っています。

「家族と一緒に暮らしたい」、そんな義母の願いを受け止めて

わが家は主人、息子、主人の母と私の4人暮らしです。元気だった義母は、老後は心不全のために何度も救急車で搬送され、88歳のときに大動脈弁の置換手術を受けました。

しかし術後、脳梗塞で右手に麻痺が残ってしまいました。介護認定を申請し、それ以来5年間、訪問看護の方にお世話になっていきます。

義母の希望は、家族と一緒に暮らすことでした。私もはじめのうちは生活のリズムが変わり、睡眠不足やストレスがありました。特に、退院後3カ月ほどして、義母が帯状疱疹にかかり、その翌月に腰椎を圧迫骨折したときには、本当に途方に暮れました。でも、看護師さんからの確な処置やアドバイスをいただ

き、心が落ち着きました。困ったときに相談できるという安心感は、何にも代えがたいものです。おかげで、今日まで在宅で介護を続けています。

現在、義母は主人の運転でショッピングや日帰りドライブに行くのを楽しみにしています。窓からの景色を眺めたり、住宅の屋根や塀などを見ては、あれこれと思い巡らせているようです。そのうちに自宅修繕の話が出るかもしれません。

時折、不整脈の影響か、胸が苦しくなり、「もう終わりかもしれない」などと弱音を吐くこともあります。私は「東京オリンピックも見られるし、100歳まで頑張ろう!」と励ましています。

（飯能市 N・M 58歳）

介護の現場からひと言

家族と一緒にいたいというお義母様の願いを受け止め介護をされている姿に、これまでのご家族の歴史が垣間みえるような気がします。きっとこれまでもお互いを受け止め合える素敵なご家庭だったのだでしょうね。それでもはじめの頃はさぞかし大変なことだったろうと思います。

これからも困ったときは、なんでも相談してください。

東京オリンピックが見られるように支援したいと思っています。

ケアステーションかしの木
草加西部地域包括支援センター
看護師 熊倉恭子

◎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

歯科衛生士

支部・地区



支部主催の子ども保健教室。歯科衛生士による紙芝居を食い入るように見つめる子どもたち。

管理栄養士

リハビリ職



(左)管理栄養士と保健教室でみそ汁の塩分量をチェックして減塩方法を教わったり、(右)リハビリ職から健康づくりと運動を学ぶ。



支部主催のすこしお料理教室。質問に丁寧に答え、組合員の手順も優しくフォロー。

調理師

管理栄養士



支部で行った健康教室「おいしいは健康」。イラストを使いながら解説。

看護師

賢い病院のかかり方について、支部で看護師による学習会を開催。



市民公開講座

医師



整形外科の医師が講師となり、中年期以降の膝・股関節痛について講義。300人が真剣に聞き入る。

健康まつり

医師



診療所の健康まつりで、認知症の予防と早期発見について、所長(医師)が講義。

医療生協さいたまの



健康づくりを専門職がお手伝い

医療生協さいたまには、組合員や地域と一緒に、身近な問題について考えたり、健康づくりをお手伝いしたりする医療・介護の専門職がたくさんいます。さまざまな企画や学習会を地域で開催しているほか、テーマを決め、専門職を呼んで学ぶこともできます。

医師、薬剤師、看護職、介護職、リハビリ職、管理栄養士、事務職など、あらゆる専門職が健康づくりをお手伝いします。

班会



訪問行動

気になる組合員・困りごとをかかえている組合員のお宅へ伺って困りごと相談・健康相談。

健康ひろば・安心ルーム



安心ルームの学習会でフレイル予防に取り組む。

リハビリ職

健康ひろば。公園でのびのびと体操！

病院・診療所

助産師



命の授業では、妊娠から出産までを映像やイラスト、模型などを使って、わかりやすく紹介。親子で楽しく学ぶことができる。

詳しくは、事業所の組織担当者にご相談ください。

インフォメーション&ニュース

参加しませんか

第3回沖縄の闘いに連帯するつどい

[日時] 9月24日(月・振替休日) 11:00(開場)~16:40(閉会)
[会場] 埼玉会館大ホール(JR浦和駅西口、徒歩6分)
〈パネル展〉 11:00~12:30「大浦湾はいま…」
[沖縄の歌と踊り] カーミーズ
[講演] 奥間政則氏(1級土木施工管理技士)
「辺野古新基地埋め立てを撤回すべき決定的問題」
[映像とお話] 相馬由里氏(大浦湾抗議船船長)「辺野古・大浦湾の闘いはいま」
[講演] 阿部岳氏(沖縄タイムス記者)
「沖縄の民意 国家と暴力——辺野古・高江からの現場報告」
[問い合わせ・申し込み先] 本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408

入場料
1,000円

10月14日(日)健康フェスタ 10:00~15:30 「自分のからだを新発見!!」

今年もさいたまスーパーアリーナで健康フェスタを開催します。健康チェックや専門職による健康相談のほか、肌・脳年齢測定、フレイル予防のコーナー、子ども向けナース体験、スタンプラリー、障がい者体験など多世代で楽しめる企画がたくさんあります。今年も救急車が目印。
このイベントは、生活協同組合コープみらいによる「コープみらいフェスタ」、埼玉県物産観光協会による「埼玉物産観光フェア」、埼玉県国際交流協会による「国際フェア2018」と同時開催です。

昨年の様子



入場無料



参加しませんか

2018さよなら原発埼玉県民集会

[日時] 10月7日(日)13:50~16:30
[会場] 市民会館おおみや大ホール(JR大宮駅東口、徒歩15分)
[講演] 金子勝氏/立教大学特任教授・慶應義塾大学名誉教授
「地域分散ネットワーク型の経済へ
—原発を続けると日本経済は沈没する—」
[問い合わせ・申し込み先] 本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408

どなたでも
参加
できます
無料

ニュースファイル

第35回2018平和のための埼玉の戦争展

核兵器廃絶国際キャンペーン(ICAN)国際運営委員・川崎哲氏のオープニング記念講演を皮切りに、7月28日(土)~30日(月)浦和コルソで「2018平和のための埼玉の戦争展」が開催されました。雪田慎二理事長などによるトークイベントや上映会のほか、被爆地や核兵器、原発、基地、憲法などについての展示がありました。中・高校生なども多く訪れ、解説を聞きながら、熱心に展示を見てまわっていました。計6,700人が来場しました。



第33回埼玉県原爆死没者慰霊式

7月29日(日)浦和コミュニティセンターで、第33回埼玉県原爆死没者慰霊式が行われました。参加者は献花を行い、壮絶で悲惨な経験を三たび繰り返させないため、昨年7月の核兵器禁止条約の採択を歓迎し、核兵器のない世界の実現に向けて活動が続けることを誓いました。

原水爆禁止2018年世界大会(広島行動)

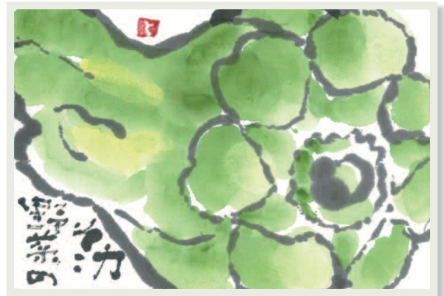
8月4日(土)~6日(月)、原水爆禁止2018年世界大会(広島行動)に、組合員・職員あわせて40人が参加しました。
参加者は、事前学習や広島大会で学んだことなどをそれぞれの地域で報告する予定です。



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も	☎ 04-2942-3202



秩父市 原嶋とく子(74)

絵手紙



ふじみ野市 藤本睦子(71)

「簡単エクササイズ」、ほんとうに簡単にできてうれしいです。でも、そのエクササイズで痩せたいと思ってはじめるも、いつも三日坊主！ 毎日続ける秘訣を教えてください！

さいたま市 S・H(59)

✕ 続ける秘訣を教えてください！

「へいわノート」に書かれていた「みんなやさしく、慈悲深い人ばかりでそういう家風なんだよ」という一文を読んで、涙がこぼれました。戦争について語るのは辛いことだと思いますが、私のように戦争を知らない人たちが知るのには大切です。伝えてもらえる場所が1つでも消えませんか。

新座市 Y・S(51)

✕ 戦争を知らない世代

「頭の体操、スリーヒントクイズ」久しぶりにパズルを試してみたら、スリーヒントクイズ形式になっていて、(頭の体操)になりました。

所沢市 田中雪江(69)

✕ 頭の体操、スリーヒントクイズ



掲載された方にココロのクリアファイルプレゼント！

みんなの声

✕ 望みは、戦争も災害もない平和

戦争のない平和を望んでいます。今年の西日本の大雨被害のような、災害のない平和も望んでいます。

川口市 K・Y(56)

✕ 食事環境の大切さを再認識

食事はなるべく家族みんなそろって食べるようにしています。7月号の1面「おいしく、楽しく、すくすく」とを読んで、改めて、楽しい食事の場の大切さを認識しました。内容だけでなく環境も大切ですね。

行田市 野坂輝子(32)

短歌

短冊に 頼いこめたる
妻と子の
目を覚ませよと
頼いし姿
さいたま市
三浦さと(64)

俳句

幼子と
数の遊びや
英隠元
羽生市
小川正志(66)

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
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注意ください。

くらサポさん情報

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。

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



QRコードを読み込んで、スマホでも簡単に投稿や応募ができるようになりました。みなさんのアクセス、お待ちしております。

スマホでも投稿できます。



簡単エクササイズ

効果的なウォーキングの姿勢

監修：埼玉西協同病院 リハビリテーション科 富田 哲

健康のために、日々ウォーキングをしている方も多いと思います。ただ漫然と歩くのではなく、せっかくなら効果的に行きましょう。

ウォーキングのポイント

あごを引き、視線は落とさず、やや遠くを見るイメージで。

背中をしっかり伸ばして姿勢をよくします。

肩の力は抜きつつ、腕は踏み出した足と逆側に前後に大きく振り出します。

つま先でしっかりと蹴り出します。

足はなるべく大きく振り出し、つま先を上げ、かかとから着地するようにします。

一度に長い時間歩くより、毎日こまめに歩いたほうが効果的です。たとえば、1週間に1回90分歩くより、毎日15分程度のウォーキングを行うほうが運動習慣もつき、おすすめです。

※毎日の継続を優先に、無理のない時間、スピードから始めてみましょう。

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

NPO法人日本防災士会 事務局 埼玉県防災士会 事務局長

おかざきひろし
岡崎洋志

今月のテーマ

災害時の備えは 平常時にしっかりと



「埼玉県は大きな災害がない」と思っている人が多いように見受けられます。しかし、決してそんなことはありません。埼玉県でも「どんな災害が起きているか」「被害の程度はどれくらいか」は地域によって違います。地震の揺れやすさ、水害時の浸水範囲と浸水の深さなどに大きな差があります。

各市町村で準備しているハザードマップや防災ガイドブックなどを参考に、自分の住んでいる町や地域で想定される

災害の種類と被害規模についてよく知っておくことが重要です。平常時に行っていないことは災害時にはできません。そのためには防災訓練には必ず参加し、知識だけでなく行動についても体験しておきましょう。災害への備えは、自助と共助を確実に実践することです。自助として最も大切なことは、自分と家族の命を守ることです。一人ひとりが自分の身を守り、家族の安全が確保できたら、次は共助と

して、近隣の方々と協力して「安否確認」を行います。地震でも、気象災害でも大事なことは「安否確認」です。これを確実に行うためには、日頃から地域で密な人間関係をつくっておき、コミュニケーションを円滑にしておくことが大切です。そのうえで、災害時は、地域で指定された避難場所に避難することになります。しかし、避難する際に気をつけなければならないことは、「地域で決められているからそこに避難する」のではなく、最も

近くの最も安全な場所に避難することです。そこが隣の市区町村でもかまいません。特に水害が発生した場合には、川や水路とは反対にある高台、または頑丈な高い建物に避難します。避難所は、地震時と水害時では違う場合があるので、市町村が作成している防災マップやホームページなどで必ず確認しておきましょう。また、災害時に家族が一緒とは限りません。家族の集合場所や連絡方法などは決めておくことが重要です。最後に、備蓄品は家庭により必要なものが違います。トイレは絶対に必要です。トイレを我慢すると、健康を害し、ひいては災害関連死にもつながってきます。防災リュックの準備は、家族でも一人1つずつ用意しましょう。中身は1年に1回、チェックを忘れずに。一人ひとりが自分の命を守ることを前提に、心に余裕を持てる生活と環境のなかで、減災・防災を確実なものとし、災害にもしなやかに対応できるよう、日頃から防災についてしっかりと勉強していきましょう。

埼玉

広報委員レポート

取材／老田靖雄

造幣局さいたま支局・造幣さいたま博物館（さいたま市）

造幣局東京支局が2016年10月、池袋からさいたま市に移転し、造幣局さいたま支局として開局し、造幣さいたま博物館も併設してオープンしました。さいたま新都心駅からは徒歩10分ほどです。

ここでは、収集家向けに貨幣の表面を鏡のように磨いたブルーフ貨幣セットを中心に、一部の通常貨幣を製造しています。また、国家、公共に功労のある方に授与される勲章も製造しており、美観・尊厳・品格を兼ね備えたきめ細かい工芸は、まさに職人技です。ちなみに日本で貨幣を製造しているのは、大阪本局、広島支局、さいたま支局の3カ所だけです。

開館2年目の真新しい博物館には、大判・小判、和同開珎や金属を軍需用に回すため、貨幣用の金属も節約を迫られた時代にせともので製造された「陶貨」（発行はされていない）もあり、日本の貨幣の歴史が絵巻物のように展示され、お金の歴史も学べます。入り口には千両箱や貨幣を財務省に納めるときの状態の貨幣袋があり、持ち上げて重さを体験できます。鼠小僧が千両箱を盗み軽々と担いで逃げる時代劇がありました。鼠小僧が力持ちなのか、なかなか持ち上げられません。また、記念貨幣も展示されており、その1つが地方自治法施行60周年記念の500円と1000円硬貨です。埼玉県の500円はさいたまスタジアム、1000円には渋沢栄一と川越の「時の鐘」をデザインしたブルーフ貨幣が発行されています。そのほか、自分のお金を健康診断する機械があり、貨幣の直径・厚さ・重さが規格の範囲内にあるかどうかを診断することができます。私も100円硬貨を診断してみると「しんだん書」が出てきて「健康です」という結果となりました。

博物館2階の連絡通路を経由して工場に移動すると、ブルーフ貨幣や通常貨幣のほか、勲章の製造過程がガラス越しに見学できます。



▲造幣局さいたま支局外観



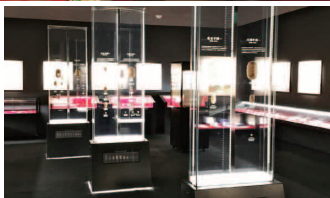
▲貨幣袋を持ち上げてみる！



▲埼玉県の1000円貨幣と▶地方自治法施行60周年記念貨幣



▲ブルーフ貨幣の製造工程



▲大判・小判などを見ることができ展示室

造幣局さいたま支局・造幣さいたま博物館

▶さいたま市大宮区北袋町1-190-22
☎048-645-5899 ▶交通：JR宇都宮線・高崎線・京浜東北線さいたま新都心駅下車徒歩12分。自動車の場合：(5号池袋線・外環道方面)首都高速埼玉新都心線「新都心」出口から約5分 ▶開館日：造幣さいたま博物館／原則通年（年末年始のほか、展示品の入替等の都合により、臨時休館する場合があります）。工場見学／月曜日～金曜日（祝日及び年末年始は除く）※ガイドツアーを希望する場合は要予約 ▶開館時間：9時～16時30分（最終入館16時） ▶入館料：無料



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

豆腐とエビのチリソース



写真は1人分



※カロリー、塩分は1人分です。

材料（2人分）

今号から、2人分でご紹介します。

芝エビ(冷凍).....	80g	湯.....	100cc
片栗粉.....	2g	豆板醤.....	少々
絹ごし豆腐.....	160g	トマトケチャップ.....	20g
しょうが.....	2g	酒.....	4g
にんにく.....	2g	しょうゆ.....	2g
長ねぎ.....	40g	塩.....	0.8g
油.....	4g	片栗粉(同量の水で溶いておく).....	4g
		ごま油.....	2g
		あさつき.....	6g

作り方

- 1 にんにく・しょうが・長ねぎはみじん切りにしておく
- 2 豆腐は2cm程度のさいの目に切っておく
- 3 エビは解凍して片栗粉をまぶしておく
- 4 中華鍋(フライパンでもOK)に油を熱し、**[3]**のエビを炒め、火が通ったら取り出しておく
- 5 **[4]**の鍋で**[1]**を炒め、香りが出たら豆腐と**A**を加えて煮立たせる
- 6 豆腐に火が通ったら鍋にエビを戻し、水溶性片栗粉でとろみをつける
- 7 火を止めたらごま油を加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り、あさつきを飾る

ワンポイントアドバイス

豆腐はふんわりした食感を残すために水切りしないで使用します。エビを減らし豆腐を増やせば、ボリュームがあるのにヘルシー、かつ安価です。豆板醤や片栗粉はお好みで量を加減してください。

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

天ぷら、エビフライ、エビチリなど、普段、何気なく食べているエビ。思いつく種類は芝エビ、伊勢エビ、甘エビ、ブラックタイガー、バナメイエビ……なのですが、世界中には、約2400種類が生息しているそうです。

エビは高タンパク低脂肪で糖質ゼロ。タウリンが多く含まれ、血中コレステロールを抑えて動脈硬化や眼精疲労の緩和も期待できます。また、殻に含まれる食物繊維のキチン質は、免疫力の活性化に役立つといわれています。小エビなどは殻ごと食べるのがおすすめです。

しかし、痛風の原因となるプリン体も多く含むため、尿酸値の高い方は注意が必要です。

エビは頭の殻が固く、模様が鮮やかで頭、尾、足のふちが黒ずんでいないものが新鮮です。保存するときは、ペーパータオルで水気を拭き取り、頭や背ワタを取り、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存すると3日ほどもちます。



憲法



の
は
な
し
②

埼玉総合法律事務所
弁護士

牧野の丘

日本国憲法の誕生

日本国憲法は、18世紀のヨーロッパの市民革命によって培つちかわれた「基本的人権は人間が生まれながらにして持つものである、憲法はこれを保障するために政府をしぼり、政府の横暴を防止するために存在する」という考え方の流れをくんでいることは前回お話ししました。これは近代憲法の大原則だといわれています。

現在の憲法は日本の敗戦後に制定されたもので、それまでの大日本帝国憲法（明治憲法）は、そもそも主権者は国民ではなく、神の子である天皇だとされました。国民は「しんみん臣民」、すなわち天皇に従属する者と規定されました。したがって大日本帝国憲法には国民の権利・自由を保障する規定はあるものの、これらは天皇から恩恵として与えられたものとされており、法律（つまり政府の意思）によって、容易に制限され得るものでした。国家機関である立法・司法・行政も天皇の権限を行

うための役割分担で、お互いが独立してチェックし合う機能は乏しかったといえます。

敗戦後、このような憲法が日本の軍部の独走を許し、政府への反対者を弾圧する下地になっていたと考えたGHQ（占領軍の最高司令部）は、終戦直後に憲法改正を示唆（しき）したのが新憲法制定のはじまりだったといわれています。

ポツダム宣言を受諾して降伏した政府も憲法改正は不可避と考えており、新憲法案を検討しましたが、さまざまな方面からも提案がありました。

敗戦の翌年2月にG H Qも「マツ

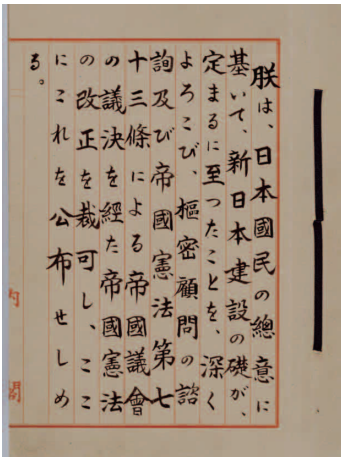
カーサー「試案」を政府に提示し、その後政府により、これに沿った案が策定されました。このマツカーサー試案は天皇制を残しつつも、大日本帝国憲法とは違った近代憲法の大原則を盛り込んだ新しい理念に基づいています。



これは、GHQ案を出す前に、当時の内閣総理大臣であった幣原喜重郎とマッカーサーが会談し、天皇制の維持と戦争放棄（憲法9条）を幣原が発案したことによるものでした。

現在でも、日本国憲法はGHQによる「押し付け」憲法だとする意見もあります。しかし、説得力のある根拠がなく、そもそも、国民主権、基本的人権の尊重をベースとし、戦力の不保持も含む戦争放棄しているなど、国民の自由で平和な生活を願う内容を持つ憲法であるとして、戦争に疲れた国民から歓迎されていました。

その後70年以上も改正が行われなかったことなどから、この憲法が国民の意思に根ざしていることは明らかだというべきではないでしょうか。



日本国憲法の上諭じょうゆ

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



昭和16年に撮影した家族との写真。前列右から2人目、4歳頃の中里さん

父は台湾で警察官をしていましたので、私は昭和12(1937)年9月に、台湾の高雄で生まれました。この年は日中戦争のはじまった年で、私が生まれて5日後に、父は召集され中国戦線に出征したそうです。生まれたばかりの私を残し、どんな思いで中国の戦場に向かったのでしょうか。

父のアルバムのなかに、中国での戦争の写真が何枚かありました。そのなかの1枚に、切り取られた首が、台の上にのせられ、まるで見せ物のように置かれている写真があったのを、今でも鮮明に覚えています。なぜ、こんな残酷な写真を残したのでしょうか。〈戦争は、ときには人を狂気にさせる〉、そんな思いを伝えたかったのでしょうか。太平洋戦争が激しくなってきた昭和19(1944)年は、嘉義(台湾南部)に住んでいました。台湾も、たびたび空襲を受けようになり、防空壕に逃げ込むことが多くなってきました。幸い、私たちの住んでいた地域は、空襲を受けることなく、だれ1人犠牲にならずに終戦を迎えました。

日本が負けたので、台湾は中国に返還され、日本人は内地に引き揚げるようになりました。こんな残酷な写真を残したのでしようか。〈戦争は、ときには人を狂気にさせる〉、そんな思いを伝えたかったのでしょうか。太平洋戦争が激しくなってきた昭和19(1944)年は、嘉義(台湾南部)に住んでいました。台湾も、たびたび空襲を受けようになり、防空壕に逃げ込むことが多くなってきました。幸い、私たちの住んでいた地域は、空襲を受けることなく、だれ1人犠牲にならずに終戦を迎えました。

昭和21(1946)年3月21日に基隆港を出港し、4月1日に広島県大竹港に入港しました。4月5日、父の実家がある群馬県藤岡市に向けて列車で出発し、4月8日、家族8人はやつとの思いで、無事にたどり着きました。戦争さえなければ、こんな苦労をすることもなかったのに、残念でなりません。戦争は人生を変えてしまいま



戦争を語り継ぐ

086

戦争は人を狂気にする。
憲法9条を守り
戦争をしない日本であり続ける。

杉戸町 中里文夫さん(81)

す。絶対にしてはいけません。戦後、平和憲法が制定され、日本は73年間一度も戦争をしてきませんでした。これも、憲法9条があったからだ、私は思っています。これからも戦争のない、平和な日本であり続けていくために、微力ではありますが、みなさんと力を合わせて憲法9条を守る活動に尽くしていきたいと思っています。



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

医療生協の配置薬
虹の薬箱

キャンペーン実施中!

9~11月 ふやしてプレゼント

医療生協さいたまの「虹の薬箱」(置き薬)をご存じですか? 安全なお薬や化粧品類、歯科用品などをお届けします。

今なら 新規利用申し込みの方
ご紹介してくれた方に
プレゼントをさしあげます!

(下記のなかから1つ選んでください)

天然の香りで愛用者多数! 「ココロせっけん」

歯肉に優しい毛先で隅々まで磨ける歯ブラシ「デントEX」

便利な薬入れ「ポーチ」

※プレゼントの色・香りは選べません。ご了承ください。

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(7月末現在)	
組合員数	23万683人
7月の加入者数	853人
班数	1,499班
出資金総額	63億534万円
1人当たり平均出資金額	2万7,333円
「けんこうと平和」配布者数	1万277人
「けんこうと平和」配布部数	11万8,679部

編集雑感

定年退職後の私にとって、やはり大切なのは、自分の健康・家族の健康です。縁あって医療生協の活動と出会い、現在は広報委員会や『けんこうと平和』の推敲会議に参加しています。今号「うつ病」について、医師への取材に同行。医師をぐっと身近に感じました。(岡)



頭の柔軟体操! クロスワードパズル

★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~Hの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

ヨコのカギ

- ①健康診断の〇〇〇を知る
- ③東北の夏を代表する祭りの一つ
- ⑤ショウガ科の多年草。根茎は染料に
- ⑦軸を中心にして回すおもちゃ
- ⑨藍染のなかで最も濃い色
- ⑩豆腐はこう数える
- ⑪女性は私。男性は〇〇
- ⑫パンダの大好物は竹とこれ
- ⑭旧国名は土佐という
- ⑯結婚式の進行役・〇〇〇
- ⑰青森県と長野県が有名な果実

1		2		3		4
		5				
7						9
	10					
11						13
		14		15		
16				17		

答え	A	B	C	D	E	F	G	H
----	---	---	---	---	---	---	---	---

草加市 環ハナ

- タテのカギ
- ①練習をすること
 - ②犬や猫、鳥などを〇〇
 - ③小学校は6〇〇。中学校は3〇〇
 - ④英語でまちのこと
 - ⑥節足動物の一つ。トンボやチョウなどを夏休みに採集する
 - ⑧カラオケでこれを持ったら放さない人が多い
 - ⑨春先に中国大陸から飛んでくる
 - ⑪頭にかぶって暑さを防ぐもの
 - ⑬モイロ〇〇〇、アカ〇〇〇などがある。石みたに見えろが海の生き物
 - ⑭口ヒゲのある淡水魚。洗いにするおいしい
 - ⑮南米のアンデス山脈と太平洋には含まれた共和国

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。

8月号の答え

マ	ス	コ	ツ	ト	オ	
ク	ス	リ	サ	ト	ウ	
ノ	キ	シ	タ	イ	カ	
ウ	ヨ	イ	ゴ	シ		
チ	ヨ	ウ	エ	ツ	チ	
シ	キ	サ	ラ	ギ		
ス	ズ	メ	ン	ン		

答えは「エクササイズ」でした。

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、QRコード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送り出す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、286人(応募者は290人)でした■当選者は次の皆さんです(敬称略)。
桶川市/松野共子、川口市/井上聖也、江森利勝、羽賀徳子、蓮原洋子、吉川博、熊谷市/石井則子、久保田美和子、さいたま市/濠博保、小林政江、清水勝司、鈴木沙樹、浜出洋平、森田千尋、志木市/照屋則子、所沢市/田中雪江、新座市/岡崎嘉弘、蓮田市/長尾亜矢、深谷市/田食洋子、三郷市/川合八重子

