

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

10

OCTOBER

No.319

(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)

皮下脂肪と内臓脂肪

**体を守ってくれる脂肪と
病気のリスクになる脂肪**[1面・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 医師**よく耳にする「皮下脂肪」と
「内臓脂肪」の違いは？****過剰な脂肪が健康の大敵になるのはなぜ？****ついてしまった脂肪は解消できるの？****そんな疑問にお答えします。**

皮下脂肪は、生活習慣病のリスクは低いのですが、つきすぎると外見的にも脂肪が目立ち、月経異常や貧血、関節炎やO脚になりやすく、さまざまな弊害が起きます。椎間板ヘルニアや変形性関節症が悪化すると歩行困難になります。皮下脂肪は徐々に蓄積され、一度つくとなかなか落とすことができず、厄介です。下半身につきやすく、体型的には洋ナシ型の肥満になります。内臓脂肪は内臓の周囲につくため、臓器の機能を低下させます。脾臓につくと分泌されるインスリンの働きを悪くし糖尿病が発症します。高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の引き金にもなっています。容易に蓄積もしますが、運動でカロリーを消費すると比較的速く減少します。体型はリンゴ型の肥満になります。20歳のときに比べて体重が20kg近く増えたときには、内

脂肪の特徴と病気のリスク
適度な脂肪は、健康的に生活するために必要ですが、過剰に蓄積すると病気の原因になります。

内臓脂肪は、エネルギーを一時的に保管します。同時に内臓の位置を正しく保ち、内臓を守る役割をしています。女性より男性につきやすいのです。

皮下脂肪は、緊急事態のときに備えてエネルギーを長期的に貯蔵します。また、クッションのように体を外部の衝撃から守り、体温を保つ役割があります。女性は下腹部に子宮や卵巣など重要な臓器があるため、下半身に皮下脂肪がつきやすくなります。

適度な脂肪は体を守る
体に脂肪がつきすぎた状態を「肥満」といいます。脂肪は、皮膚の下につく「皮下脂肪」と、臓器の周囲につく「内臓脂肪」に大きく分けられます。「肥満Ⅱ脂肪は敵」という悪いイメージを持っている人は多いようですが、各々の脂肪には役割があります。

臓脂肪が多くなった証拠です。やせ型や普通体型の人でも、ウエストまわりが太ってきたら要注意です。最近、注目されているのが、第3の脂肪と呼ばれる異所性脂肪で、皮下脂肪や内臓脂肪とは異なるものです。本来は溜まるはずのない心臓や肝臓などの臓器自体に過剰に蓄積します。心臓に蓄積すると心筋梗塞、肝臓では脂肪肝やお酒を飲まないのにかかる非アルコール性脂肪肝炎(ナッシュ)を引き起こします。しかし、比較的落としやすい脂肪です。

日常生活で体脂肪を減らす

脂肪が蓄積するのは、食べすぎ、お酒の飲みすぎ、運動不足、ストレス、睡眠不足などが原因といわれています。体脂肪を減らすためにカロリー制限をすることは大切ですが、栄養素が不足すると、生命を維持するために消費エネルギーを抑えて脂肪を蓄えようと、やせにくい体になり、逆効果です。1日3食、バランスのよい食事をゆとりと、よく噛んで食べましょう。早食いは禁物です。

現代人が慢性的な運動不足になったのは、歩かなくなったからです。毎日20〜30分程度のウォーキングや、仕事の行き帰りに1つ手前の駅で降りて歩くなどの工夫をし、疲れすぎない運動を毎日続けることが大切です。

睡眠不足やストレスで太るのは、食欲を抑える満腹ホルモンのレプチンと食欲を高める空腹ホルモンのグレリンのバランスが崩れることで、食欲の抑制が効かなくなるからです。

また、過激なダイエットなどで極端に体脂肪を減らすと貧血などの体調不良につながります。特に女性は月経異常や骨粗しょう症のリスクを高めることとなります。適度な脂肪は必要ことを覚えておきましょう。

(2面へ続く)



適正な体重、腹囲の目安

BMI判定

年齢	18～49	50～69	70以上
目標	18.5～24.9	20～24.9	21.5～24.9

肥満の判定基準

BMI	判定	WHO基準
18.5 未満	低体重	低体重
18.5 以上 25 未満	普通体重	正常
25 以上 30 未満	肥満（1度）	前肥満
30 以上 35 未満	肥満（2度）	肥満 1 度
35 以上 40 未満	肥満（3度）	肥満 2 度
40 以上	肥満（4度）	肥満 3 度

※肥満(BMI25以上)は、医学的に減量を要する状態とは限らない。
なお、標準体重(理想体重)は、BMI22を基準値として計算されたもの。
※BMI35以上を高度肥満と定義する。
出典:日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2016」

腹囲判定(内臓脂肪型肥満が疑われる)

男性	85cm以上	女性	90cm以上
----	--------	----	--------

出典:厚生労働省

体脂肪率とBMIの違い

体脂肪率とは、体重に占める脂肪の割合のことです。体脂肪は、皮下脂肪と内臓脂肪の両方を指します。測定は体脂肪計を使うと簡単です。最近は家庭用の体重計でも体脂肪率を測れるものがあります。BMIは、身長と体重から肥満度を判定する数値で、病気が最も少ない22が基準となります。

BMI計算式

[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]。身長はmで計算します。
体重50kg、身長1.50mの人の場合、50(kg)÷1.50(m)÷1.50(m)=22



サンサン運動

日本肥満学会が、肥満やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の対策として、食生活の改善と運動で、3カ月をめどに「3kgの減量」「腹囲3cmの縮小」(サンサン運動)を目標にしています。減量目標を高く掲げると長続きしないことも多いので、まずは、サンサンをめざしましょう。

体脂肪を効果的に落とす

- 1 血糖値が急に上がると体脂肪を蓄積しやすくなるので、野菜を先に食べるとよい。
- 2 白米や麺類などの糖質は控えめがよいが、まったく食べないのは、基礎代謝を低下させるので逆効果になる。



- 3 夕食は寝る約3時間前に終わるようにする。
- 4 ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを習慣化する。
- 5 ぐっすり眠ると食欲を抑えるホルモン・レプチンの分泌量が増える。



毎日の生活習慣を少し変えるだけで、体脂肪をつけないようにしたり、つきすぎた脂肪を落としたりすることができます。まずは、適正な体重、腹囲、体脂肪率を知ることからはじめましょう。

体脂肪の過剰な蓄積を防ぎましょう！

みんなの+室 診察室

腹圧性尿失禁について 教えてください



監修 埼玉協同病院 泌尿器科 医師 はやし みこと 林 幹純

Q どのような病気ですか

A 自分の意思とは関係なく、咳やくしゃみ、走ったり、重いものを持ち上げたときなどに、お腹に圧力(力)がかかり、尿が漏れてしまう、女性に多い病気です。通常はお腹に強い力が入ると、膀胱と尿道を支えている骨盤底筋という筋肉が締められ、尿漏れを防ぐのですが、腹圧性尿失禁はこの筋肉が弱くなっているために尿道がうまく締められず、尿漏れを起こします。

Q どのような検査・治療をしますか

A まず問診で出産経験や尿失禁の状況などを確認し、骨盤や膀胱がどれくらい下がっているかを測ります。ほとんどの場合、これで腹圧性尿失禁かどうかの診断がつかます。

Q 何が原因ですか

A すべてで説明されているわけではありませんが、骨盤底筋の働きを悪くする最大の原因は出産といわれています。そのほか、加齢や女性ホルモンの低下、運動不足、肥満なども骨盤底筋機能

Q 日常生活で気をつけることは

A 若い頃から日常的に骨盤底筋体操を続けていると、高齢になつてからの失禁リスクを減らし、腹圧性尿失禁の予防になります。

またカフェインやこしような刺激物などの刺激物は膀胱の収縮を誘発しやすいといわれています。

骨盤底筋体操で尿失禁を改善！

■仰向けの姿勢

仰向けに寝て、足を肩幅に開く。次にひざを少し立てて、体の力を抜き、肛門と膣を締め、ゆっくり5つ数える。



■四つばいの姿勢

床にひざをつき、クッションの上にひじを立て手にあごをのせたまま、肛門と膣を締め、ゆっくり5つ数える。



■机にもたれた姿勢

肩幅に広げた手を机につけ、体重を腕にのせる。背中をまっすぐ伸ばし、肩とお腹の力を抜いて肛門と膣を引き締め、ゆっくり5つ数える。



■座った姿勢

背中をまっすぐ伸ばし、いすに座り、お腹に力が入らないように肛門と膣を締め、ゆっくり5つ数える。



【寒露】
10月8日〜22日

草木に冷たい露が降りる頃。
昼間は晴れるとまだ少し暑いと
さがありますが、朝晩はひんや
りと冷え込むようになり、暦
通りに秋を感じるようになって
いきます。

雁などの渡り鳥が北から渡つ
てくるのもこの時期で、二十四
節気をさらに3つに分けた
七十二候では、「鴻雁来」に入
ります。その年、初めて到来す
る雁のことを「初雁」といい、
秋の季語になっています。

【霜降】
10月23日〜11月6日

早朝に霜が降り始める頃。
二十四節気では、寒露のあとに
霜降がきて秋が深まり、次の立
冬へと進んでいきます。

霜は、冷たい空気で大気中の



和文化研究家 ● 三浦康子

水分が結晶化し、草木の表面や
地面が白くなる現象です。地表
の温度が0℃以下になると霜が
降ります。ぐっと冷え込むこの
時期、山々の紅葉も色鮮やかに
なっています。

暮らしを彩る行事

◎衣替え 10月1日



山などに出かけて紅葉見物す
ることを「紅葉狩り」といいます。
本来、「狩り」というのは、
獣を獲ったり、果実を採ったり
する意味ですが、季節の移ろい
を楽しむために野山を巡る様子
が狩りに似ているので、自然を
鑑賞するという意味をもつよう
になりました。

◎紅葉狩り

紅葉するのは桜、楓、銀杏
などの落葉樹。紅葉は、落葉樹
が冬じたくをしている姿といえ
ます。冬に葉を落とすため、秋
になって気温が下がると、栄養
分を送るのを抑えます。すると、
葉緑素がこわれて黄色い色素
が目立つたり、残った糖分から
赤い色素がつくられたりして、
色づいていきます。

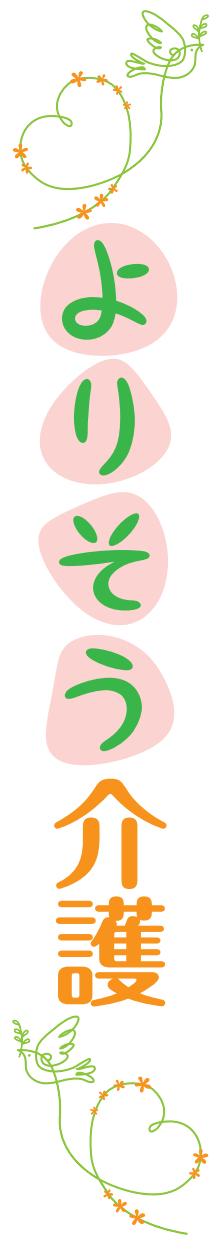


◎十三夜 10月21日

十三夜とは、旧暦9月13日の

お月見のこと。
豆や栗の収穫祝いを兼ねてい
るので、別名「豆名月」、「栗名
月」といい、枝豆や栗を供えて、
十五夜に次いで美しいとされる
十三夜を楽しみます。

まわりに助けられ、義母のカレンダーは予定でいっぱい！



私がこの家に嫁いってから40年。
89歳の義母との生活は実母の約
2倍になりました。
社交的で世話好きな義母は、
だれとでも仲よくなれる活発な
女性です。そんな義母の物忘れ
がひどくなり、病院に行ったの
は3年前。それからは季節が変
わるたびに、これまでできてい
た買い物、料理、洗濯、掃除な
どができなくなりました。

最近では、テレビのリモコン
で電話をかけようとしたり、出
かけたのにどこに行くのかわか
らなくなつて帰ってきたりしま
す。それでも、お出かけ大好
きな彼女は、民謡・カラオケ・グ
ラウンドゴルフなどをまわりの
人に助けられながら続けていま
す。とてもありがたいことです。
今はデイサービスに週3回行
き、習い事も続けているので、
義母のカレンダーの予定はいっ
ぱいです。私は秘書のように、
毎日スケジュールを見ながら彼
女の行動を把握し、時間にな
るとカバンを用意し、どこに行
くのかを聞いて送り出します。
ときには義母のやることに腹
を立てたりもします。認知症の
人に怒ってはダメ。ゆっくり優
しく話しかけること。わかって
はいるのですが、なかなかでき
ずに自己嫌悪に陥ることもたび
たびです。

スポーツ好きな義母と「東京
オリンピックを一緒に見よう」
が、わが家の合言葉になってい
ます。どこまで一緒に走れるか
はわかりませんが、義母より長
生きできるようにがんばります。
(秩父市 M・N 62歳)

介護の現場からひと言

お元気でアクティブなお義
母さまへのサポートは、プロ
顔負けですね。「東京オリ
ンピックを見る」という楽しい
目標を共有できることは、と
ても素晴らしいことだと思
います。日々の忙しさのなかで、
介護者がほっとできる時間
もっていただけよう、ご家
族の気持ちにも寄り添いなが
ら、支援していきたいと思
います。

ケアセンターきょうとう 所長
介護支援専門員 山本千恵

◎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
報は住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、
問い合わせなどに使います。

医療生協と
出会って

医療生協さいたまの
よい所をアピールし
若い仲間を増やしていきたい

さいたま地区Cブロック浦和南東支部
井上妙子

今から41年前の9月、医療生協さ
いたまの組合員になりました。
当時はまだ仕事をしていたことも
あり、支部からいろいろなお誘いが
あってもなかなか参加できず、残念
に思っていました。それでも万が一、
病気になったときには埼玉協同病院
が身近にあるので、とても心強く思っ
ていました。

退職したあと、縁があつて運営委
員になりました。引き受けようと決
心したのは、年齢を感じさせないく
らい頭が冴え、行動力のある先輩方
を目の当たりにしたからです。私も

医療生協の活動をするこで、いろ
いろな面で健康でいられるのではな
いかと考え、仲間に入れてもらいま
した。

ここ数年は公民館祭りに参加し、
健康チェックをして感謝されており、
微力ながら地域に貢献できているこ
とを実感しています。

今、運営委員は高齢化しています。
これからは若い人たちと接点を持ち、
医療生協さいたまのよい所をアピ
ールして、若い人たちに仲間になつて
もらえるようにがんばりたいと思
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

医療生協さいたま

いとこベスト5!

仲間ができる、つながりができる

第1位

- 医療生協の活動に参加して、新しい仲間ができました
- 県内規模で広い交流の場もあり、あちこちに友人ができました
- 顔の見える地域で健康について話し合えることは何よりも心強いです
- 楽しくおしゃべりしながら、さまざまな情報に触れる機会があるのがとてもいいです
- 医療生協のつながりに「安心」を感じます

第2位

差額ベッド代がない、弱者の味方

- ほかの病院に入院したときに、医療生協のよさを再認識しました
- 無料低額診療制度もあり、弱者の味方! などが魅力です

第3位

社会参加・活動することで元気になる、得意なことを活かす

- 趣味を活かした活動ができています
- 60歳を過ぎてこんなに熱くなれることに会えて、驚きました
- 自分が楽しいと感じたり、人に喜んでもらえる企画を考えています
- 支部ニュースに感想をもらうと、うれしいです

第4位

医療生協の健康観の実践

- 健康チェックが身近でカラダの状態を知ることができます
- 健康への意識が高くなり、医療についての知識が増えました
- 病院に行かなくてすむような生活をしたいという思いが強まりました
- 健康を守るための予防活動に重点を置いているのがよいです

第5位

平和活動・核兵器廃絶運動

- 原水禁世界大会やビキニデーなどに参加して、戦争は絶対にしてはいけないと強く感じることができました
- 平和問題に取り組んでいて、たくさん学ぶことができます
- 個人では行けないような国会や基地めぐりなどにも参加できます



組合員さんに聞いた!!
医療生協さいたまのいいところベスト5

6〜7月にかけて、地域の組合員さんに「医療生協さいたまのいいところ」をそれぞれお聞きしました。
組合員さんから出されたたくさんの声のなかから、9月14日(金)の生協強化月間スタート集会において投票が行われ、ベスト5が決定しました。

インフォメーション&ニュース

ニュースファイル

●「経済的事由による手遅れ死亡事例」の記者会見を行いました

8月29日(水)、埼玉県民主医療機関連合会(埼玉民医連)は、埼玉県政記者クラブにおいて「経済的事由による手遅れ死亡事例」の記者会見を行いました。会見には、新聞社・テレビ局など12社19人が出席し、各種メディアで取り上げられました。TBSは、2日間にわたりニュース番組で報道しました。

会見では、無保険や経済的な理由で受診を控えたため、手遅れとなって死亡した埼玉協同病院の3人の事例を紹介しました。あわせて、全日本民主医療機関連合会(全日本民医連)が作成した「歯科酷書」第3弾と、医療生協さいたま生協歯科における歯科治療の中断事例も報告しました。

そのなかで「手遅れによる死亡をなくすため、広がる貧困・格差をみんなで一緒に考えていかなければならない」「無料低額診療事業をもっと知らせていく必要がある」など、憲法25条(生存権)の大切さや社会保障の充実を訴えました。



いぶり 北海道胆振東部地震義捐金にご協力をお願いします。

9月6日(木)に発生した北海道胆振東部地震による大きな被害への支援募金を募っています。10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していません)。

お寄せいただいた募金は、全日本民主医療機関連合会を通じて、被災自治体に届けられます。

参加しませんか

● 10月14日(日)健康フェスタにGO!

健康フェスタは、子どもからシニアまで参加できる企画がいっぱいです。楽しく体験しながら、自分の体、健康のことを再発見しませんか。ぜひ、お越しください!

[日時] 10月14日(日)10:00~15:30
[会場] さいたまスーパーアリーナ (コミュニティアリーナ)



● 10月30日(火)地域活動交流集会を開催

地域で実践している「いのちと健康を守る活動」や医療生協さいたまの社会貢献助成団体の活動などを紹介し、広く交流したいと思います。つながりをつくり、地域での活動を進めるための学びの場として、多くの参加をお待ちしています。

[日時] 10月30日(火)13:30~16:00
[会場] ふれあい会館
[内容] 各地域、社会貢献助成団体からの活動報告、取り組み交流など

● 11月3日(土・祝)埼玉協同病院40周年記念健康まつりを開催

埼玉協同病院開設40周年を記念した健康まつりを開催します。地元の団体が多数出演するステージイベント、美味しい!模擬店、掘り出し物がいっぱいのフリーマーケット、健康づくりコーナー、子育て支援コーナーなど、盛りだくさんな内容です。

※実施内容は変更になる場合があります。

[日時] 11月3日(土・祝)10:00~15:00
[会場] 埼玉協同病院
[問い合わせ] 埼玉協同病院40周年記念健康まつり実行委員会(組合員活動課内)
☎048-296-8180

〈JR武蔵野線東浦和駅と東川口駅から、無料送迎バスあり〉



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



熊谷市 秋元さとみ(33)

川口市 T.O(74)

忘れまじ
タスキで繋ぐ
川口市 狩野和男(74)

世間様
病いは気から
上尾市 宇津野初子(72)

炎天の 平和の森の
蟬しぐれ 亡き被爆者の
泣くが如くに
春日部市 大石敏和(76)

短歌

6年ほど前から『けんこうと平和』の配布をしています。毎月、全ての記事を読んでいます。特に「二十四節気と季節の行事」は手紙を書くときなどの参考になっています。 所沢市 M・A(80)

手紙を書くときの参考

草加市 玉水玲子(63)

健康に役立つので、毎月必ず読んでいます。認知症予防にクロスワードも毎回やっていましたが、今回から応募します。最近、夫が『けんこうと平和』の配布・43部を始めました。いい運動になると張り切っています。

認知症予防にクロスワードを

ブルーベリーケーキに挑戦



キ型や砂糖の代わりにハチミツを使ってみようと思っています。 新座市 栗倉清美(53)

7月号に掲載されていた「すこしおレシピ」のブルーベリーケーキをホットケーキミックス200g、卵1個でつくってみました。簡単でできたので、次回はパウンドケーキに挑戦します。



掲載された方に
ココロンのクリアファイル
プレゼント！

みんなの声

スマホでも
投稿できます。



QRコードからの投稿・応募が増えています。
ご意見・ご感想をお寄せください。

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。

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



簡単エクササイズ

腰痛予防エクササイズ

監修：埼玉西協同病院 リハビリテーション科 富田 哲

腰痛は日頃の運動習慣で予防することが大切です。簡単にできる体操を紹介します。

● 背中丸め反らしエクササイズ ●



① マットの上で四つばいになります。腕は肩幅に、足は自然に開きます。ひざは骨盤の真下になるようにします。

② 四つばいの状態から背中を丸めます。自分のおへそをのぞき込むようなイメージです。ゆっくりと3秒数え、四つばいに戻ります。呼吸は自然にして、息は止めないでください。

③ 四つばいの状態から胸から頭を天井の方へ引き上げていきます。背中も自然と反っていくイメージです。ゆっくりと3秒数え、四つばいに戻ります。呼吸は自然にして、息は止めないでください。

①から③を5回1セットから始めましょう。

※きつい場合は、回数を減らしてください。腰痛がある場合は無理をせず、痛みが強くなる、違和感があるようでしたら運動を中止しましょう。

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

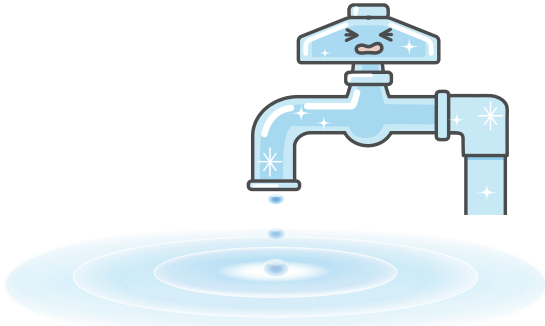
あす 明日のくらしのために

水ジャーナリスト、アクアスフィア・水教育研究所代表

橋本 淳司

今月のテーマ

諸外国と逆行する
水道法改定による民営化



焦点となったのは「コンセッション方式」で、地方自治体が水道施設の所有権を持ったまま運営権を民間企業に売却・譲渡可能になる条項が盛り込まれました。衆議院本会議では「長期間、民間に運営を任せることで事業が不透明にならないか」「サービスや水質の低下、不適切な値上げが起きないか」「民間企業の倒産時や災害時の事業体制はどうするか」「自治体に責任を残すというが、長期間民間に任せておいて責任遂行能力は残るか」などの質問が出ました。参議院に送られ会期切れ・継続審議になりましたが、臨時国会

老朽化と水道料金上昇
全国に張り巡らされた水道管の総延長66万km中、40年の耐用年数を超えた水道管の割合(2016年度末)は、全国で14.8%(約9万9000km)。水道事業は基本的に自治体が独立採算制で運営しています。老朽化によって水道管、浄水場など、設備の維持・更新費は上がり、水道事業を支える人口は減少。水道料金は上がり続けています。
2018年7月の第196回国会では水道法の改定案が衆議院本会議で、与党などの賛成多数で可決されました。議論

で成立する可能性は高いです。コンセッションの対象になるのは人口の多い自治体であり、この方式を安易に採用すると、懸念された事態になる可能性があります。
世界における水道再公営化のケース
世界的には再公営化した事業体が増えています。『世界的趨勢』になった水道事業の再公営化』によると、再公営化は2000～14年の15年間に世界35カ国の180都市におよぶと報告されています。そのうち81件は2010～14年の間に起こっており、2005～09年のペース(41件)の約2倍。コンセッション失敗の原因は、事業者の業績不振、過少投資、運営コストと資材の値上げをめぐる紛争、急上昇する水道料金、民間事業者に対するモニタリングの困難さ、不透明な財務状況、雇用カットと水道サービスの劣化などです。
日本の首長のなかには「一度任せてダメなら戻せばいい」という声があります。再公営化は簡単ではありません。契約途中で例えば民間事業者による訴訟、違約金問題、株式の買い戻し問題、国際仲介裁判所の介入なども起こります。ベリン市では受託企業の利益が30年間にわたって確保される契約が結ばれていました。2014年に再公営化を果たしましたが、企業から運営権を買い戻すために13億ユーロがかかりました。コンセッションの失敗は、情報共有が十分行われないまま契約され、モニタリングが機能せず、事業環境の変化を自治体と企業が共有できないまま契約改定が行われるなど原因となっています。
現在の法改定では、すべて自治体と企業の二者間の取り決めによるとされ、百戦錬磨のグローバル企業を相手に自治体は不利な交渉を強いられる可能性があります。

古代蓮の里と田んぼアート(行田市)
「古代蓮の里」は14ヘクタール(14万㎡)の敷地にロウバイの林、梅林、桜の広場、水生植物園、子どもの遊び場などがあります。名前のとおり1400～3000年前の蓮が自然発芽したといわれる古代蓮(行田蓮)のほか41種類の蓮を楽しめる池もあります。花の見頃は、6月下旬～8月上旬頃です。
園内をゆっくり散策するのもよいですが、敷地内にある「古代蓮会館」に入ってみました。行田の自然がジオラマで紹介されています。古代蓮のコーナーでは、蓮の発芽から花になり枯れていくまでの一生を見ることが出来ます。透明な床下には地下茎の様子が見られます。また、古代蓮の里に咲く21種類の花蓮のレプリカがブーケのように飾っており、手に持ってみたくありません。
エレベーターで地上50メートルの展望室へ。見下ろすと、水田をキャンバスにした圧巻の田んぼアートが目飛び込んできます。見学者も感

だいすき! 埼玉
広報委員レポート
取材/太田セ津子

古代蓮の里

▶行田市小針2375-1
☎048-559-0770(古代蓮会館) ▶交通:JR高崎線行田駅から市内循環バス(観光拠点循環コース左・右回り)。秩父鉄道行田市駅から市内循環バス(観光拠点循環コース右回り、東循環コース右回り)※市内循環バス(年末年始を除き毎日運行)古代蓮の里下車。車の場合:東北自動車道羽生I.Cから約12km(約25分)。加須I.Cから約14km(約30分)。関越自動車道東松山I.Cから約18km(約40分)
▶古代蓮会館開館時間:9時～16時30分(最終入館16時) ▶休館日:月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日は開館)、年末年始
※売店などの営業時間、休業日は異なる場合があります。蓮の開花時期(6月下旬～8月上旬)は営業時間が変わります。
▶入館料:大人(高校生以上)400円、小人(小・中学生)200円 ▶駐車場:無料。蓮開花時期(6月下旬～8月上旬)有料

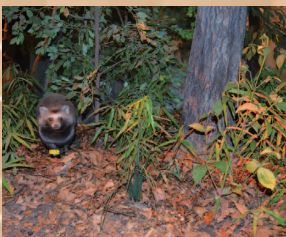


▲田んぼアート。地上50mからの大パノラマ「大いなる翼とナスカの地上絵」(山形大学ナスカ研究所協力)



▲古代蓮会館のタワー

行田の自然ジオラマ展示室



▲行田の自然



▲蓮の観察コーナー



▲花蓮のレプリカ

嘆の声をあげています。
2015年には、世界最大の田んぼアートとしてギネスに認定されました。11年目の今年のテーマは「大いなる翼とナスカの地上絵」です。種類の違う稲で細かいところまできれいに色が使い分けされ、見ごたえがありますよ。11月14日まで見ることが出来ます。11月下旬になると古代蓮の里全体がイルミネーションで覆われ、冬の夜の癒しスポットになります。
1年を通して楽しめる古代蓮の里で、古のロマンを感じてみませんか? 園内には、うどん店のほか、お弁当、行田や近郊の産物を販売している売店もあります。

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]	生協ちちぶケアステーション	☎ 0494-22-9902

おいしい!
すこしお
レシピ

りんごきんとん





調理時間
約10分



カロリー
約74 kcal



塩分
約0.05g

※カロリー、塩分は1人分です。

材料(2人分)

りんご(缶詰).....40g
さつまいも.....80g
砂糖.....2g
塩.....少々

※手軽につくるために、りんごの缶詰を使用しています。

作り方

1 りんごの缶詰は汁を切り、小さめのサイコロ状に切っておく
2 さつまいもは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにし、水洗いしておく
3 さつまいもを鍋に入れ、ひたるくらいの水で柔らかくなるまでゆでる(沸騰させずに湯気が出るくらいの温度を保つ)
4 さつまいもに火が通ったら、ザルにあげて汁を切る(ゆで汁はとっておく)
5 ボウルに移し熱いうちにフォークでつぶす(つぶしにくい場合はゆで汁を少しずつ加える)
6 ⑤に砂糖と塩を加え、①を混ぜて、ディッシャー(アイスクリーム型)を使い皿に盛りつける

ワンポイントアドバイス

さつまいもの糖化酵素は、65℃くらいで加熱すると甘味を増すため、砂糖が少なめでも満足感があります。電子レンジは温度が上がるので甘味が少なくなります。温かくても冷やしてもおいしいです。

企画／食養部会 担当／埼玉西協同病院 管理栄養士 蛭川飛鳥
調理／もりたとしこ



りんご

食品 豆 知識

りんごは江戸時代に中国から伝わったそうです。明治初期にアメリカから苗木を輸入し、品種改良を重ねながら、昭和30年代に日本独自の品種が栽培されるようになりました。

「1日1個のりんごは医者」を遠ざける」という西洋のことわざがあるように、りんごに含まれる栄養素は豊富で体によい果物の代表といえます。りんごに含まれるクエン酸・リンゴ酸は疲労回復を促進します。ペクチンは便秘を予防し腸内で善玉菌を増やすなどの効果があり、ポリフェノールには血液をサラサラにする効果が期待されています。

りんごは、中玉でお尻まで色づいているものを選びましょう。

比較の日持ちのよい果物ですので、新聞紙などに包んでおくと1カ月くらいは持ちます。暖房を入れる冬場は、ポリ袋に入れて冷蔵庫に入れることをおすすめします。

憲法



のはなし③

埼玉総合法律事務所
弁護士
牧野 丘
まきの なる

憲法第9条

今回は憲法第9条です。日本国憲法の条文のなかで最も有名といってよい条文です。しかし、制定後もない頃から繰り返し改変の動きがあり、これを守ろうとする多くの国民の願いによって今日に至っています。しかし、現在また9条改変が国政の大きな話題になっています。日本の国としてのあり方や将来に大きな影響を与えることですので、まずは条文からしっかり見てみましょう。

第9条

1 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

2 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

第1項は戦争の放棄、第2項はそのために軍隊を持たないことと国の交戦権を放棄したことを定めています。戦争をしないことを謳う憲法は決して珍しくありませんが、そのために武力すら持たないとする規定まで設けたことは極めて特徴的です。

これが第2次世界大戦に進んでいった日本の政策への反省に基づ

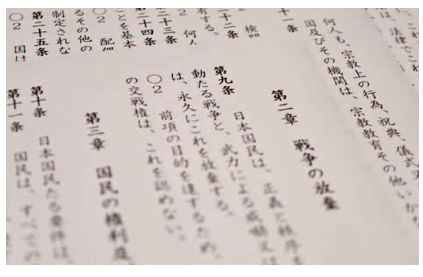
くことは無論ですが、戦争を二度と繰り返させないために徹底しようという強い決意が表れています。

この条文を文字通り読めば、憲法は、一切の戦争を禁止し、そのために軍隊すら持たない、と定めているものと読むことができます。戦争はしないと規定しつつ、軍隊などは保有するというのが、世界の趨勢です。しかし、軍備すら持たないと定めているのは、たいへん稀です。

一方、この条文の意味について第1項は、従来からの国際法上の用語例に従い、侵略戦争を放棄したという趣旨だと解釈する見解もあります。つまり、外部から攻められた場合の自衛戦争を放棄したわけではない、という解釈です。また、第2項については「前項の目的を達するため」とあるので、侵略戦争を行う軍備を禁止しており、自衛のための軍備は禁止していない、という解釈です。

しかし、このような解釈によっても、これほどまでに世界でも稀な定め方をして、戦争放棄と軍隊などの戦力不保持を徹底しようとしているのですから、この9条がある以上、我が国が国際的な問題に関わる場合、軍事的な策がいかに効果的と思われるも「必要だから」という理由だけで策を講じることは許されません。その策が自国防衛に必要な最小限のものといえるかどうか、いかなる場面でも厳しく吟味される必要があります。

そのことを国に命じる憲法第9条は、平和国家維持のために大きな役割を果たしてきました。



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



1931年4月、上海第二北部小学校の入学式(前から3列目、左から4人目が勝さん)

日清戦争・日露戦争以来、中国を侵略し、数々の残虐

爆竹を鳴らして、中国国旗である青天白日旗や米国旗の星条旗を持った群衆に出会ったそうです。彼らは日本人が通るたびに、「日本はポツダム宣言を受諾した」「日本は無条件降伏した」「日本は無条件降伏した」などの情報が飛び交っていました。

8月に入ったある朝、いつものように出勤した父は、途中で



上海で迎えた敗戦の記憶 不安な状況のなかで 中国の人たちの寛容さに触れた

官代町 勝尚規さん(86)

行為を行ってきた日本人に対して、実に鷹揚に、あるいは寛容に接してくれました。

日常会話で、中国人は「馬馬虎虎」という言葉をよく使います。これは「ママフフ」と発音します。日本語では単純に「いい加減、でたらめ、まあまあ、ぼちぼち」などと訳します。しかし、そこには中国人特有の大陸的で、さ細なことにこだわらないという、スケールの大きい人間性を象徴する意味がこめられているように私は思います。



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。

また、「戦争が終わって、これで中国人も日本人も分け隔てなくお付き合いできる」と、やさしい言葉をかけてくれた中国人もおりました。

日清戦争・日露戦争以来、中国を侵略し、数々の残虐

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

★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~F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中国から伝わった漢字に対して、日本で生まれました
- ②5色にも7色にも
- ⑤〇〇〇市
- ⑥花びらが多く重なっていること
- ⑧2人で歌うのはデュエット。1人では?
- ⑨航空機が離陸・着陸できる場所
- ⑪〇〇より証拠
- ⑫雨が降ったらさすもの
- ⑭あなたはいぬ派? 〇〇派?
- ⑮絵のこと
- ⑯動物園の動物はここに入っている
- ⑰秋のくだもの。豊水、新高

1				2	3		4
6	7					8	
9							
16							

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

パズル作成/春日部市 徳重京子

- ①竹取物語の主人公
- ②英語ではジャパニーズ
- ③大麦やライ麦、ジャガイモなどを原料とした蒸留酒
- ④陶芸に使う回転台
- ⑦環境が話題となると必ずでてくる言葉
- ⑧支部〇〇〇〇、株主〇〇〇〇
- ⑩ほとんどの魚にはこれがある
- ⑬竹林で有名な京都の名勝地
- ⑭〇〇歯磨き粉、〇〇消しゴム
- ⑮おやつに食べます。「お」をつけることが多い

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。

9月号の答え

1	ケ	ツ	2	カ	3	ネ	4	タ
5	イ	ウ	6	コ	7	ン	8	ウ
9	コ	マ	10	ン	11	ツ	12	チ
13	イ	ツ	14	チ	15	ヨ	16	ウ
17	ボ	ク	18	コ	19	ウ	20	チ
21	シ	カ	22	イ	23	リ	24	ン
25			26		27		28	

答えは「ネツチユウシヨウ」でした。



医療生協の配置薬
虹の薬箱

今月のオススメ

▶3種類の有効成分配合! ローションタイプ
コリコングα
税込価格756円

肩こり・腰痛
筋肉痛に
コリコングα
税込価格1,620円

さらっとした使用感の液状タイプの水虫薬
タロン
税込価格1,620円

●掲載商品は使ってから後払い。どなたでも買えます。
●薬は薬事委員会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(8月末現在)

組合員数 23万1,335人

8月の加入者数 881人

班数 1,496班

出資金総額 63億536万円

1人当たり平均出資金額 2万7,256円

「けんこうと平和」配布者数 1万327人

「けんこうと平和」配布部数 11万9,207部

編集雑感

今年の夏は酷暑といわれるほどで、脂肪のお友達であるビールやアイス等といったにも増して仲よく過ごしました。そして季節は食欲の秋。このままでは脂肪をため込むばかりです。涼しくなったら、少しでもいいから毎日体を動かすように心がけたいと思います。(村)

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:10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8月号の正解者は、305人(応募者は307人)でした■当選者は次の皆さんです(敬称略)。
春日部市/石沢智祥、奥田清弘、川口市/稲葉結香、岡田ミツ子、中村葉子、原明江、樋口裕介、川越市/谷川洸太、久喜市/久保田浩、さいたま市/加藤純子、多田直人、平田武志、藤木芳江、谷中美佐子、秩父市/三上和枝、所沢市/佐藤徹、矢吹ルリ子、羽生市/江積津二、富士見市/千葉洋子、皆野町/霞田広江