

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

11

NOVEMBER

No.320

(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)

その生活が 糖尿病の引き金に...

食べるの大好き、でも運動はイヤ。
そんな人は要注意!

生活習慣病を代表する糖尿病は、さまざまな原因で発症します。
でも、やはり最も影響するのが不規則な食生活と運動不足です。
日々の生活を見直して、糖尿病のリスクを軽減しましょう。



[1面・2面上段監修]
埼玉協同病院
糖尿病内科 医長
しまむらゆうこ
島村裕子医師

注意!!

CAUTION

糖尿病は身近な病気

「糖尿病」を自分とは無縁だと思う人は多いのですが、現在、日本で糖尿病の人は約1000万人、予備群も約1000万人いると推計されています(2016年「国民健康・栄養調査」厚生労働省)。40〜50代から増え始めています。

糖尿病はインスリンの分泌が低下し、血糖値が高くなり、全身に影響を与えますが、自覚症状がほとんどないので気づきにくい病気です。種類は大きく1型糖尿病と2型糖尿病に分けられます。1型は膵臓でインスリンをつくることができず、少量しかつくれないタイプで、2型はインスリンの働きが悪いタイプです。日本人の9割以上は2型で、食生活の乱れ・運動不足・ストレス・肥満などの生活習慣が原因となっています。つまり生活習慣が乱れると、誰もがかかる身近な病気です。

放置すると怖い病気

血糖値の高い状態が続くと、血管に負担がかかります。太い血管の場合、動脈硬化が進行して心臓への血流が不足して起こる心筋梗塞、脳の血管が詰まる脳梗塞などになります。細い血管の場合は、失明の恐れがある糖尿病網膜症、透析の原因となる糖尿病腎症、糖尿病神経障害などになります。

足の病気では、合併症の糖尿病神経障害で、足先の痛みを感じにくくなり、気づかずに傷を大きくしてしまったり、太い血管の場合は動脈硬化によって、足の先まで血液が流れなくなることがあります。どちらも重症化すると、壊疽になり切断することがあります。動脈硬化が原因の場合、頻度が高い症状は、5分くらい歩くとふくらはぎが痛くなり、休むと治るというものです。この症状が出たときは、血管と血糖の治療をする必要があります。

がんや認知症の 発症リスクが高まる

糖尿病患者ががんを発症するリスクは高く、男性は肝臓がん、腎臓がん、膵臓がん、女性には卵巣がん、肝臓がん、胃がんになりやすいことがわかっています。また、認知症にもなりやすく、認知症になると糖尿病が悪化しやすいため、糖尿病の治療を早い時期から行うことが重要だということも報告されています(2016年日本糖尿病学会年次学術集会)。

まだ研究段階ですが、糖尿病患者の約1割がうつ病を発症しているともいわれています。

食後の高血糖・血糖値スパイク

最近注目されているのが、糖尿病でないのに食事の直後に血糖値が急上昇し、その後急降下する「血糖値スパイク」です(2面参照)。一般的に血糖値を測定するのは空腹時のため、健康診断ではわからないことが多いです。

次の項目に当てはまる人は、血糖値スパイクになる確率が高いといわれていますので、注意しましょう。

- ・BMI値が25以上・家族に糖尿病の人がいる・喫煙している・高血圧・腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上・特に運動をしていない

生活習慣を見直す

糖尿病の改善や予防で重要なことは食事と運動です。食材は血糖値を上げやすいものと上昇を緩やかにするものがあるので、上手に組み合わせるバランスよく食べましょう。運動の時間が取れない人は、車を使わずに歩いたり、エレベーターでなく階段を使うなど、生活のなかで工夫するだけでも効果がありません。そして、年に1度は必ず健康診断を受けましょう。

(2面へ続く)



食事で気をつけるポイント

- 量
- 多すぎない
 - 満腹になるまで食べない
- 内容
- 野菜から先に食べるベジファースト
 - 油ものや甘いものを食べ過ぎない
 - タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとる
 - 同じもののばかり食べない
- 時間
- 決まった時間に食事をする
 - できるだけ間食を控える
 - 夕食後、すぐ寝ない
 - 寝る3時間前までに食事をする
- 早さ
- 早食いをしない
 - よく噛んで食べる
- バランス
- 3食きちんととる
 - 食事を1回にまとめて「ドカ食い」しない



食後の血糖値の上昇が緩やかな主な食品（例）

ご飯、パン、めん類	●玄米●雑穀米●ライ麦パン●スパゲティ●そば
芋類	●長芋(生)●こんにやく●しらたき
野菜	●キャベツ●もやし●キノコ類●アボカド ●青菜(小松菜、ほうれん草、春菊など)●レモン ●すだち●ゆず
果物	●いちご●グレープフルーツ●りんご
乳製品	●牛乳●プレーンヨーグルト
海藻類	●ひじき●わかめ●昆布
その他	●卵●枝豆●豆乳●酢(米酢、黒酢、バルサミコ酢など)

まず食事の見直しから

基本的な考え方は、カロリーを必要以上にとらないことです。日本人は欧米人と比べてインスリンの分泌量が少ないため、食事を多くとりすぎると糖分の処理が追いつかず、血糖値が上がります。この状態が毎日続くと、膵臓のインスリンを分泌する力が衰えます。

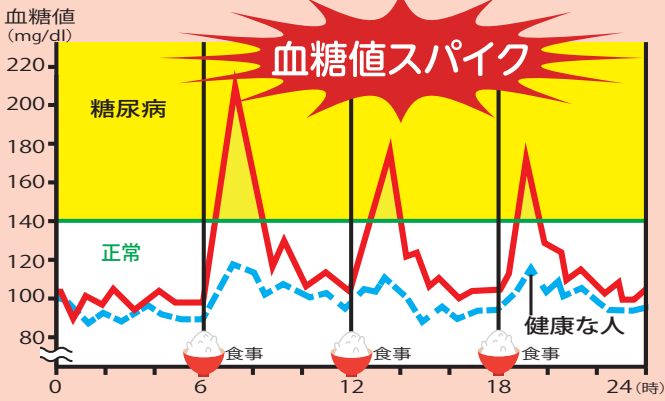


糖尿病になりにくい食生活を始めましょう

※調理方法により変わります。

血糖値スパイク

血糖値は1日のなかで変動し、特に食後は上がりやすいです。健康な人は食後でもそれほど血糖値は上がらず、すぐに正常値に戻ります。しかし、糖尿病や血糖値スパイクのある人は、右のグラフのように食後の血糖値が一気に上がります。放置しておくと、2型糖尿病を発症するおそれがあります。また、動脈硬化が進み、心筋梗塞や狭心症、脳卒中、がん、認知症などの合併症のリスクも高まります。食後の血糖値を上昇させないために、野菜、肉や魚（たんぱく質）、米やパン（炭水化物や糖質）の順番で食べるなど、食生活で工夫をしてみましょう。



Q どのような症状が
出ますか

A アレルギーは皮膚や粘膜、呼吸器、循環器、消化器、神経などにあらわれ、それぞれ症状が違います。一番多いのは皮膚・粘膜症状で、かゆみ・じんましん・むくみ・赤くなるなどですが、ほかに、唇やまぶたが腫れることもあります。呼吸器症状は、くしゃみ・せき・鼻水、ゼーゼー・ヒューヒュー音など、消化器症状は腹痛・下痢・嘔吐などです。一番重症なのがアナ

Q どうして
起こるのですか

A 人間の体には異物が入ってきたときに、それを取り除いて体を守る「免疫」という働きがあります。通常、食物は栄養として吸収されますが、免疫が食物に過敏に反応すると食物アレルギーを起こします。最近では、皮膚のバリア機能が低下した部分から異物が吸収されてアレルギーを起こすリスクが高くなることもわかってきています。

Q アレルゲン表示に
義務はありますか

A アレルギーを引き起こすアレルギー食品として表示義務があるのは、卵・乳・小麦・落花生・えび・そば・カニの7品目。可能な限り表示がすめられているのは、あわび・いか・いくら・さけ・さば・オレンジ・キウイフルーツ・りんご・もも・バナナ・まつたけ・やまいも・大豆・くるみ・ごま・カシューナッツ・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼ

ファイキシーショックで、2つ以上の臓器の症状が同時に起こり、命の危険があります。

特殊なタイプの食物アレルギーとして増えているのが、口腔アレルギー症候群と食物依存性運動誘発性アナフィラキシーです。

口腔アレルギー症候群は学童期以降に多いです。キウイフルーツ・メロン・りんごなどの果物を食べたときに口のなかがいガイガして痛くなります。多くは口腔内の症状のみです。

食物依存性運動誘発性アナフィラキシーは、小麦・えび・カニなどを食べても症状はなく、食べた後に運動をするとアナフィラキシーを起こします。激しい運動だけでなく、入浴で起こることもあります。

Q どのような
治療をしますか

A 最近の食物アレルギーの治療は、本当に食べてはいけないかを知るために負荷試験をします。食べられる範囲はできるだけ食べ、食べることを避ける食物は必要最低限にします。

離乳食を始める前に血液検査を希望する人は多いのですが、症状が出たら血液検査をすればよいと思います。乳幼児のときに食物アレルギーと診断されても、多くの子が成長とともに食べられるようになります。

治療の大前提として、湿疹やアトピー性皮膚炎などがあるときは、まず肌の治療をすることから始めます。

ラチンの20品目です。店頭で計り売りされる総菜やパンなど、その場で包装されるものは表示されていないことがあり、注意が必要です。

原因となる食物を食べた後に症状があらわれる即時型食物アレルギーの全国調査（消費者庁2016年発表）によると、乳幼児期から6歳までは鶏卵・牛乳・小麦の割合が多く、7歳以上から成人にかけては果物類・魚類・甲殻類などが多くなっています。

みんなの+診察室

食物アレルギーについて教えてください



監修 埼玉協同病院 小児科 医師 平澤 薫

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



【立冬】 11月7日〜21日

暦のうえでの冬のはじまり。このあたりから空気も冷たくなり、寒さが増していきます。手袋やマフラーなど、防寒具の準備をはじめましょう。

木枯らし1号が吹くのもこの頃です。木枯らしは北からの冷たい風で、吹くたびに木々の葉が落ちていき、まるで枯らしていくように見えることから、その名がつけました。

空気が乾燥してくるので、お



肌の乾燥対策も必要になってきます。

【小雪】 11月22日〜12月6日

山々に雪がみられる頃となりますが、まだ雪の量は少ないことから、小雪と呼ばれるようになりしました。

この時期、昼間はそれほど冷えず、春を思わせるような暖かな日になることがあります。このような日を「小春日和」と呼びますが、夕方以降はぐつと気温が下がるので、油断をして体調を崩さないよう注意してください。

暮らしを彩る行事

【文化の日】 11月3日

1946（昭和21）年の11月3日に日本国憲法が公布されたことを記念した国民の祝日です。平和と文化に親しむことが推奨されているので、各地で文化イベントが開催されたり、美術館や博物館が無料になったりします。全国で初めてできた国営公園の国営武蔵丘陵森林公園（滑川町）もそのひとつです。

【七五三】 11月15日

子どもの健やかな成長を祝う行事。今に比べ、昔は子どもを無事に育てるのが非常に大変だったため、「七つ前は神のうち」といわれ、節目節目に神様

に感謝して健やかな成長を願ったのが、七五三のはじまりです。3歳は衛生面を考え、それまで剃っていた髪の毛を伸ばしはじめ「髪置き」、5歳は初めて袴を着ける「袴着」、7歳は幼児用の着物から本格的な帯結びをする着物にかわる「帯解き」という儀式に由来します。

千歳飴が長いのは、子どもが長生きするよう願う気持ちを飴に託したからです。

【勤労感謝の日】 11月23日

勤労感謝の日の由来は、飛鳥時代から行われてきた「新嘗祭」という収穫のお祝いです。新嘗とは、その年に初めて収穫された穀物を食べるという意味で、新米を神様に供えて収穫に感謝してから人が初めて口にするという行事です。

現在は、農作物に限らずすべての生産を祝い、働く人すべてを尊び感謝する日になりました。「いつもありがとう」「おつかれさま」と労わり合う気持ちを大切にしたいものです。

に感謝して健やかな成長を願ったのが、七五三のはじまりです。3歳は衛生面を考え、それまで剃っていた髪の毛を伸ばしはじめ「髪置き」、5歳は初めて袴を着ける「袴着」、7歳は幼児用の着物から本格的な帯結びをする着物にかわる「帯解き」という儀式に由来します。

千歳飴が長いのは、子どもが長生きするよう願う気持ちを飴に託したからです。



医療生協と出会う



身近で楽しい活動を通じて、つながりの輪を広げていきたい

北部地区Bブロック深谷西支部
青山紀美子

「深谷岡部支部の運営委員になって」と突然の誘いでした。『けんこうと平和』のモニターをしており、退職したことを書いたからのようです。保育園に勤務の頃、熊谷小児病院（現・熊谷生協病院）には、子どもや職員の健診、学習会でお世話になり、信頼を寄せていましたので、お手伝いできるならと引き受けました。

支部は熊谷生協病院から離れた地域なので、まず、身近にたまり場をと思い、ウォーキング、料理、絵などのサークル活動を始めました。2014年に、深谷岡部支部が深谷東支部と

深谷西支部に分割しました。それぞれの地域で活動していますが、合同で健康チェックや学習会、サークル活動をすることもあります。2016年には、深谷生協訪問看護ステーションもできました。介護など困ったことがあったら、近くに相談できる場所があることを頼もしく思います。

鳥や花が好きな私は、季節を楽しみながら『けんこうと平和』の配布をしています。サークルでの新しい仲間とのつながりは楽しく、身近な活動を通して「健康で暮らしに役立つ」医療生協を広げていきたいです。

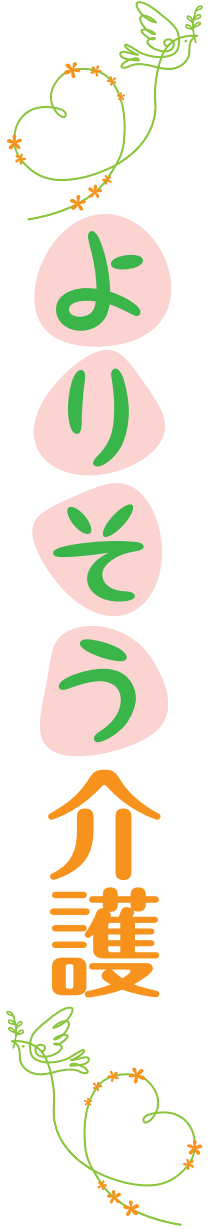
私は結婚する前から精神的な疾患を抱えており、結婚してからも病状が安定せず入院を繰り返してきました。在宅生活を維持できるように、退院するときに主治医から訪問看護をすめられました。3年ほど前から毎週訪問していただき、病状は飛躍的によくなっています。

そうしたなかで、昨年の末頃から84歳になる義父の認知症が進みはじめました。でも義母は義父の認知症を受け入れることができず、サービスを拒んでいました。特に、ここ半年は義父の介護の問題で、夫や義母と意見が合わず、私はさまざまなストレスと直面することが多くなりました。自分の気持ちのコントロールがつかず、つらくてどうしようもなく涙を流したことが

もありました。

そんなとき、いつも私の強い味方としてそばに寄り添ってくれていたのが、訪問をしてくれる看護師さんでした。訪問のとき、配薬や体調管理、日常生活のリハビリだけでなく、励ましてもらったり、相談相手になって支えていただいています。家族だけでは解決できない、義父の介護についても真剣に考えてくださいました。訪問看護師さんの助言もあり、最近になって義父はデイサービスに通いはじめました。自分の病気や介護の問題など、つらい日々を乗り越えることができたのは、相談する人たちがいたからです。訪問看護をすすめてくれた先生、看護師の皆さんに感謝しています。（熊谷市 A・A 54歳）

相談する人がいるから、病気も介護も乗り越えられる



介護の現場からひと言

「ご自身も疾患を抱え、身体的にも精神的にもつらい時期を過ごしたとお察しいたします。家族だからこそ認知症を受け入れるまでには時間がかかったりもします。

そんななか、根気よく粘り強く真摯に向き合ったからこそ、ご本人もご家族もサービスを利用するまでに変わったのだと思います。これからも迷いや苦悩に寄り添い後押しができたらと思います。

ケアセンターかがやき 所長 田中すみ子

◎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



Q1 小児虐待対策チームを発足した目的は？

見 児童虐待は年々増え続けています。2018(平成30)年8月に発表された厚生労働省速報値では、全国の児童相談所が対応した数は13万件を超えました。埼玉県は、相談件数が全国で4位です。埼玉協同病院では、これまでも小児科や産婦人科などの診療や健診を通して、虐待の早期発見・子育ての困りごとなどの相談に対応してきました。こうした経験と産婦人科・小児科・精神科などがある病院の専門性を活かし、妊娠期から支援をすることで虐待を未然に防いでいこうと、小児虐待対策チームを発足しました。

Q3 チーム発足後、報告された件数は？

データをとりはじめた2017年1月から2018年9月までに、90件がリストアップされました。そのうち12件は児童相談所、37件は行政の子育て支援課に連絡しました。ほとんどのケースが、ベッドから転落、漂白剤などの異物の誤飲、頭部の打撲などの家庭内事故で、圧倒的に0歳児が多いです。チームが立ち上がりチェックリストを活用することで、虐待の疑いのあるグレーゾーンの子どもたちも見えてくるようになりました。こうした取り組みが、虐待を未然に防ぐことにつながっていくと考えています。

Q4 今後のチームの目標は？

まずは、今の取り組みを継続していくことが大切だと思っています。家庭内事故を防ぐために、新たに事故予防シートを活用し、家庭環境や事故がなぜ起こるのかなどを一緒に考え、指導することとしています。また、毎年11月の児童虐待防止推進月間には、埼玉協同病院の全職員に「気がついたことがあったら情報を共有してください」と呼びかけています。核家族化、地域のつながりが弱くなっていることも児童虐待が起こる要因の1つです。ぜひ、隣近所で子育てをしている人たちと挨拶ができる関係をつくってほしいです。

※万が一、虐待が疑われるときは、児童相談所全国共通ダイヤル189に連絡を。

Q2 小児虐待対策チームの活動は？

現在チームは、小児科医師2人、看護師2人、助産師2人、ケースワーカー1人、保育士1人、事務1人の9人体制です。チェックリストを使い、子どもの病状や傷の状態、医師の聞き取り、待合室での気になった様子などを書き込んでいます。整形外科での骨折や皮膚科でのやけどなど、院内で気づいた虐待のサインはこのチームに報告が集まるようになっています。毎月1回、各科から上がってきた内容を検討し、保健センターや行政の子育て支援課、児童相談所に連絡するかなどの対応を協議します。

医療生協さいたまの



院内に小児虐待対策チームを立ち上げました。取り組みの様子を紹介します。

埼玉協同病院 アドバンス助産師、小児救急看護認定看護師・高田綾野

虐待から子どもを守るために
埼玉協同病院・小児虐待対策チーム

インフォメーション&ニュース

ニュースファイル

● さいたまスーパーアリーナに45,000人が来場！健康フェスタに5,000人！

10月14日(日)、さいたまスーパーアリーナで第8回健康フェスタを開催しました(コープみらい、埼玉物産観光協会、埼玉県国際交流協会による各イベントと同時開催)。握力測定、脳年齢や肌年齢チェックコーナーは終日長蛇の列ができました。健康相談や体のしくみが分かるブース、昔遊びのけん玉や折り紙も好評でした。親子連れなど多くの方が訪れ、医療生協さいたまを知らせるよい機会になりました。

会場の様子



エプロンを使って体のしくみを学ぶ

上田清司埼玉県知事(中央)は、開眼片足立ちにチャレンジ！

西日本豪雨災害募金へのご協力、ありがとうございました

医療生協さいたまでは、各事業所で、7月の西日本を中心とした豪雨による大きな被害への支援募金を募ってきました。現在までに2,561,854円が集まり、全日本民主医療機関連合会を通じて1,280,927円を被災自治体に、日本医療福祉生活協同組合連合会を通じて1,280,927円を被災生協に、それぞれ送りました。ご協力ありがとうございました。

参加しませんか

● 11月12日(月)ピースフォーラム2018を開催

今年のピースフォーラムは、昨年ノーベル平和賞を受賞した核兵器廃絶国際キャンペーン(ICAN)国際運営委員である川崎哲氏より、世界の反核運動の最新情報をお聞きます。この間の反核、平和の取り組みを振り返り、組合員と職員の運動をさらに飛躍させる場としましょう。
[日時] 11月12日(月)14:00(13:30受付)～16:30
[会場] ふれあい会館第1会議室
[記念講演] 川崎哲氏(ピースボート共同代表。ICAN国際運営委員)
[主催] 実行委員会(医療生協さいたま・埼玉民医連・埼玉民医労)
[問い合わせ] 各事業所または本部事務局 ☎048-296-5408



● 11月14日(水)模擬患者(SP)学習会

医療生協さいたまでは、職員の対話能力や接遇向上のトレーニングとして、組合員が模擬患者(SP=Simulated Patient)となり実習を行っています。模擬患者の活動に興味のある方など、多くの方の参加をお待ちしています。
[日時] 11月14日(水)15:30～16:45終了予定
[会場] ふれあい会館第1会議室
[講師] 福井みどり氏(ライフ・プランニングセンター 臨床心理ファミリー相談室カウンセラー、健康教育サービスセンター副所長)
[問い合わせ] 本部 事業部 ☎048-296-5609

● 11.26オール埼玉総行動

11月26日(月)に、オール埼玉総行動を開催します。集団的自衛権付き自衛隊の憲法明記を許さないように、9条をこわして戦争しないように、今こそ声を大にして、立憲主義を取り戻すことを訴えましょう！ 山口氏のスピーチ後、市民や団体によるリレートークもあります。
[日時] 11月26日(月)18:30～19:30(オープニングステージ18:00～)
[会場] 大宮駅西口
[スピーチ] 山口二郎氏(安保法制廃止と立憲主義の回復を求める市民連合世話人・立憲デモクラシーの会共同代表・法政大学教授)
[問い合わせ] 本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408

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



ふじみ野ケアセンター利用者さんの作品

加齢に伴い少々怒りっぽくなってきた私ですが、それを和らげてくれる存在があります。我が家の毛むくじやらの娘、名前はあくび。シェパードのお父さんとラブラドルのお母さんから生まれまして。前の飼い主さんのところからやってきたのが1歳のとき。甘えん坊でくるりとした目で見つめられると優しい気持ちになります。

熊谷市 高崎(67)

愛犬にやられて

今年は連日の猛暑で、特に暑い夏でした。芸術の秋、味覚の秋を楽しみたいです。

戸田市 I・N(50)

秋を楽しみたい

孫のお迎えで、ランドセルを持ってびっくりしました。あまりに重いの、毎日しよっていると、体に異常が出るのではと心配になりました。

秩父市 M・K(70)

ランドセルの重さにびっくり!!

避難場所を歩いてみます

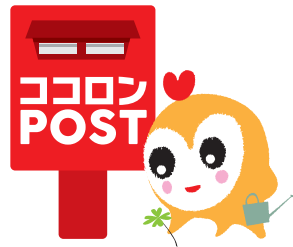
9月号「明日のくらしのために」がとても勉強になりました。今年は全国的に災害が多くて、所沢は大丈夫と思っていましたが、やはり平常時に準備したものを確認し、避難場所を歩いてみます。

所沢市 笹原ヒロ子(76)

戦争は絶対にイヤ!

「へいわノート」の記事に、戦争は人生を変えてしまうものだを書いてあり、私は戦争は絶対にしてはいけないと思いました。戦争のない平和な日本であってほしいと思います。

さいたま市 吉田千夏(14)



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・応募が増えていきます。簡単にできるので、ドシドシご意見・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ないに注意ください。

お利息の
知らせ利息を
上回る

川口市 蟹一郎(68)

川柳

募集中 新年号に載せる「みんなの声」を募集します

[テーマ] 今年やってみたいこと、行ってみたいところ
あわせて、その理由も教えてください。

[締切り] 11月30日(金) [文字数] 100字以内

[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

右のQRコードからも応募できます!



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

タオルを使ったエクササイズ

監修: 埼玉西協同病院 リハビリテーション科 富田 哲

自宅にあるタオルを使って簡単にできるエクササイズを紹介します。

太ももの裏にあるハムストリングスという筋肉が柔軟性を失うと、足が疲れやすくなったり、腰痛の原因になったりします。

● ハムストリングスを伸ばすストレッチ ●



① マットや床の上で足を投げ出して座ります。
片方の足のつま先にタオルを引っかけます。

② タオルを引っかけたほうの足を、タオルで引っ張り上げるようなイメージで上に上げます。
それに合わせて床に寝転んでいきます。
タオルがかかっていないほうの足はひざを曲げます。

③ 太ももの裏の筋肉に少し痛みを感じるくらい引っ張り上げたら止めて、10秒間保ちます。呼吸は自然にして、息は止めないでください。タオルで引っ張っているほうの足のひざが曲がらないように注意しましょう。

①から③を5セット行ったら、反対の足も同様に行います。

※ストレッチ中に腰やひざが痛くなる、足にしびれが出るなど、違和感があるようでしたらエクササイズを中止してください。

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

あすの明日のくらしのために

監修：日本生活協同組合連合会

今月のテーマ

エシカル消費ってなあに？



「倫理的消費」で、地域・環境・社会・人に配慮した消費をしようというものです。普段の暮らしのなかで、「エコ」もつたない「おたがいさま」などを心がけて行動することがエシカル消費につながっています。ものやサービスを買うとき、価格・品質・安全・安心などのほかに「生産地はどこか」「環境にやさしいか」などの視点を持つことが大切です。

地域・環境・社会・人を思いやる消費
みなさんは、買い物をするとき、どのような基準で選んでいますか。私たちは毎日多くのものを消費しています。もし、単純に「安いから買う」ということが、地球環境汚染や児童労働や労働搾取、貧困や人権の問題などの解決を阻む原因の一つにつながっているとしたら、どう思いますか。

エシカル消費というのは、直訳すると

エシカル消費に対応した商品の開発

購買生協(以下、生協)は、「地域」「環境」「社会」「人々」の4つの視点から取り組みを進めています。

■地域の視点

「国産素材」「産地指定」などを使用した商品を開発・供給することによって、豊かな地域づくりや生産者の支援につながっています。

■環境の視点

生態系の保護や労働環境の向上など、持続可能な農業のための基準を満たした農園に与えられるレインフォレスト・アライアンス認証など、社会的に認知された基準を取り入れた商品の開発に取り組んでいます。

■社会の視点

公正な社会のしくみをつくり出すことをめざして、フェアトレード認証の商品などを取り扱っています。

■人々の視点

「生きる」を支えることをめざし、障がい者支援などにつながる取り組みを進めています。

そのうちのひとつが、社会貢献寄付が付いた商品です。たとえば、「CO・OP コアノンスマイルスクールプロジェクト」では、コープのトイレットペーパーを購入することで、ユニセフを通じてアンゴラ共和国での学校づくりを支援しています。

また、エシカル消費に対応した商品を通して、組合員として何ができるかを学ぶ活動やエシカル消費をテーマにした学習会を全国の生協で開催しています。

生協はこれまでも、暮らしや社会をよりよくしていくために、組合員自らが社会的課題の解決をめざす活動を行ってきました。エシカル消費の取り組みを進めていくことで、持続可能な社会の実現をめざしていきたいと考えています。

なつかしいベীগオマの世界・ベীগオマ資料館(川口市)

昔は子どもの遊びといえば、メンコ・お手玉・ビー玉・ベীগオマ回しでした。川口のベীগオマ資料館に行ってきたという人から、「おばあちゃん」と孫とベীগオマ大会で楽しんだ」と聞き、訪れることにしました。

ベীগオマ資料館は、鑄物の街・川口の株式会社日三鑄造所内にある小さな資料館です。日三鑄造所の代表取締役・辻井俊一郎さんが、鑄物工場の歴史やベীগオマの製造工程が一軒になってしまった経緯、製造の仕方、ベীগオマ教室やベীগオマ大会の様子など、たくさんのお話を熱心に丁寧に説明してくれました。

ベীগオマの起源は、なんと平安時代！京都の周辺でバイ貝に砂や粘土を詰めて、それをヒモで回したのが始まりだそうです。

鉄製のベীগオマは明治の半ば過ぎからつくられましたが、戦時中には、子どもの遊び道具だったベীগオマまで金属として供出されました。そのため、瀬戸物やガラスのベীগ

マがつくられるようになったそうです。ベীগオマにもそんな悲しい歴史があったことを知りました。

資料館には、瀬戸物のベীগオマをはじめ、歴史を感じさせるものがたくさん展示されています。

昭和30年頃までは子どもたちの遊びとして人気があったベীগオマも製造する鑄物工場の減少やテレビやゲームの普及など時代の流れとともに、ベীগオマ遊びをする子どもも

ちの姿も見られなくなりました。

20年前に愛好家の人たちがベীগオマ道場を開き、現在も毎月休まずに開催しています。ベীগオマの在庫がなくなる平成10年頃、全国のベীগオマファンから「製造をやめないで！」というたくさんの手紙が届き、辻井さんはつくり続けることを決意したそうです。日三鑄造所は、日本で唯一ベীগオマを製造しています。

だいすき! 埼玉 広報委員レポート
取材/倉橋春江、田中陽子

ベীগオマ資料館(株式会社日三鑄造所内)
▶川口市弥平1-11-5
☎048-222-4430 ▶交通:JR京浜東北線川口駅東口から舎人団地行きバス15分、元郷中学前バス停から徒歩3分 ▶営業時間:9時~16時50分(最終入館16時) ▶定休日:土・日・祝日。見学は電話で確認してください。
▶入館料:無料
川口ベীগオマ道場
▶川口西公園(リリアパーク)川口市川口3-1 ☎090-1554-9864(辻井) ▶交通:JR京浜東北線川口駅西口前 ▶開催日時:毎月第1土曜日、13時~15時 ▶参加費:無料
貸し出しベীগオマがあるので、持っていない人も気軽に遊べます。
※雨天中止の場合もあります。要確認。



歴史や製造工程を説明してくれた辻井さん



▲資料館に展示されている製造工程のパネル



▲さまざまなベীগオマを展示

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



豆腐みそそぼろあんかけ





調理時間
約10分



カロリー
約127kcal



塩分
約1.25g

材料(2人分)

木綿豆腐	200g	赤みそ	10g
さやいんげん	10g	しょうゆ	小さじ2/3
しょうが	1片(チューブタイプは2g)	みりん	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1	酒	小さじ1/2
鶏むねひき肉	30g	油	小さじ1/2
顆粒和風だし	1g	水	80cc

作り方

- 木綿豆腐を6等分に切り、ゆでて水を切っておく
- さやいんげんはゆでて斜め切りにしておく
- しょうがはみじん切りにしておく
- 片栗粉は水20cc(分量外)で混ぜておく
- 鍋に油を入れ、鶏むねひき肉、酒、しょうがを入れて炒め、火が通ったら水80ccと顆粒和風だし・みそ・しょうゆ・みりんを入れる
- ⑤に④の水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける
- ①の豆腐を皿に盛り、⑥をかけ、その上に②のさやいんげんを飾る

ワンポイントアドバイス

水溶き片栗粉を入れるときは、火を止めるか弱火にすると、だまがでにくくなります。しょうがを効かせて丼にすると、食欲のないときでもおいしくいただけます。

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

冷や奴で食べても、みそ汁に入れても、煮ても炒めてもおいしい豆腐は、日本の食卓の定番食材となっています。豆腐が日本で作られるようになったのは、奈良時代から平安時代にかけてといわれ、庶民が食べられるようになったのは江戸時代中頃のことです。

豆腐には二大栄養素のタンパク質と脂質のほかに、カルシウムやイソフラボンなどの健康を維持促進させる機能性成分が豊富に含まれています。消化吸収がよく、健康食・美容食・長寿食として、海外でも「TOFU」として注目されています。

なかでも豆腐のタンパク質は、血中のコレステロール値を低下させ、血圧の上昇を抑制するといわれています。

安くて料理のバリエーションも豊富ですが、保存しにくいのが悩みのタネ。賞味期限を目安に冷蔵庫のチルド室で保存しましょう。冷凍保存すれば、高野豆腐のような食感が楽しめます。使いやすい大きさに切り分けて冷凍すると便利です。



緊急事態条項とは、自民党が憲法改正の目玉として、導入をはかろうとしているものです。災害、テロ、戦争などで国が危機に瀕したときに、憲法の効力を停止する制度のことをいいます。もちろん現在の日本国憲法にはそれをも認める条文はありません。

現在の憲法は、この連載の第1回でお話ししたとおり、基本的人権は人間が生まれながらにして持つものであり、それを高いレベルで保障することを国家に義務づけることを目的としています。そのため、権力が1カ所に集中しないように、国家の権限を3つの独立した機関に分けて持たせる「三権分立」制をとっています。国家の緊急事態だからといって、基本的人権の保障がないがしろになったりすることを認めていません(少なくとも、そのことを認める規定はありません)。しかし、自民党のいう緊急事態条項は、「緊急事態のときには、国が強権を使ってでも国難から逃れることが大事なのだから、その場合には一部の人の犠牲はやむを得ない。また、新たな制度をつくるためにわざわざ国会を開いて議論しては、緊急事態に対応できない」という考えから、一定の場合に憲法の効力を停止しようという規定です。本来、「法律」は国会で定めるもので、内閣が定めるのが「政令」です。国会で定めた法律に反することを、内閣が政令で定めても無効であり、政令で法律を変えることはでき



ません。ところが、この条項が発動された場合には、本来、国会が定める法律がなくても内閣が新たな制度をつくることができ、その内容は基本的人権を侵害する恐れのあるものでも構わない、ことになります。

はたしてこのような条項は必要なのでしょうか。全国的に災害が続いている昨今の情勢に照らすと、何となく臨機応変な対応が求められることがあってもよさそうに思えてしまいます。しかし、災害対策の専門家は言います。「準備していないことはできない」と。つまり、災害対策にとって最も大事なものは準備であり、災害が起きてから新たなことを行おうとしても対処はできないということです。また、中央の政府に権限を集中させるよりも大切なことは、被災者に最も近い市町村に主導的な権限を与えることです。

テロ対策についても同様です。最も大切なのは予防策。事件が起きたときにどのような態勢をとるかについては、何も事件が起きたときに1人の権力者に決めてもらうべきことではなく、事前に国会等の議論によって人権に配慮しながら周到に決めることが可能です。

そして、緊急事態条項で何よりも恐れるのは、どんなに「緊急事態」とされる事態を言葉で限定しようとしても、どうしても定義があいまいになってしまい、時の権力者の都合によってこれを発動される余地が残ってしまうことです。第2次世界大戦前にドイツがナチス党の独裁に道を開いたのが、当時のドイツ憲法(ワイマール憲法)の緊急事態条項でした。

緊急事態条項

憲法の人はなし④

埼玉総合法律事務所
弁護士
牧野 丘

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



羅園河開拓団第一部個人住宅のお花畑前
前列左から叔母の長女、次女、長男、
後列左から叔母、叔母の義妹(昭和20年6月頃)

私の叔母は、1942(昭和17)年、長野県大門村(現・長和町大門)の役場職員として勤めていた夫とともに、村の分村計画を推進するため、義理の妹と幼い子ども2人を連れて、満州羅園河開拓団として満州に渡りました。それまで現地に住んでいた住民を退去させての入植だったので、最初から真正正銘の日本の侵略というべき行為でした。

それから3年後の1945(昭和20)年8月9日の夜半から、馬一頭を荷車を引かせ、家財と家族を乗せて、叔母たちの逃避行が始まりました。途中、遠くを見ると火の玉が飛び、空恐ろしい暗闇のなかを急ぎ、朝集結場所になっていた学校に着きました。

息をつく間もなく、逃亡生活

悲惨な戦争体験を伝えたい一心で
帰ってきた叔母の思いを無駄にしない

吉川市 土屋 實さん(75)

は続き、林口駅付近で空襲に遭い、家財すべてを失いました。着の身着のまま、裸足で、そのときから水だけを飲んで飢えを凌ぐ生活がはじまりました。入植して子どもが1人生まれ、3人となった子どもたちの体力は日に日に落ちていきました。

でも、こんな悲惨なことが許されるのかと。戦争で犠牲になるのは、常に国民です。そして、今また平和が脅かされようとしています。



文字数は約800字です。投稿により得られる個人情報、紙面に掲載するほか、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。

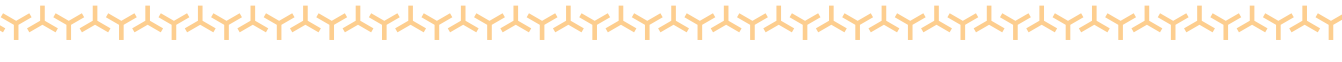
●応募先
〒333-0831
川口市木曾呂1317
医療生協さいたま広報課

『ヘイワノート』第2巻好評販売中！
第2巻 400円(税込)
ご注文は、お近くの事業所または、
本部(☎048-294-6111)へ。

医療生協の配置薬
虹の薬箱
今月のオススメ
5種類の生薬を配合！
消化不良・
食べ過ぎ・胃痛に
トキワ胃腸薬
(16包)
税込価格1,080円
漢方胃腸薬
カ明 安中散顆粒
(16包)
税込価格1,296円
胃のもたれ、
食欲不振、胸やけに
カ明 安中散顆粒
(16包)
税込価格1,296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 231,899人
9月の加入者数 757人
班数 1,496班
出資金総額 63億1,202万円
1人当たり平均出資金額 2万7,218円
「けんこうと平和」配布者数 1万338人
「けんこうと平和」配布部数 11万9,561部

編集雑感
異次元の高齢化社会を迎えるといわれる日本。健康保険制度の崩壊も危惧されるなか、今後、病院には治療のみならず予防の役割も期待されるのではないのでしょうか。まずは本紙が皆様の日々の健康に少しでも役立てばと願っています。(今)



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

- ①1階の上
- ④オートバイを省略して呼ぶ
- ⑦分校ではない学校
- ⑨英語では、アイランド
- ⑩処方箋でもらうもの
- ⑫お昼すぎ
- ⑭イチヨウの実。茶碗蒸しに入れる
- ⑯各地を飛び歩く。世界を〇〇にかける
- ⑰世も〇〇。〇〇娘
- ⑱味付けをしたするめを薄く伸ばしたもの
- ⑳夢を食べるといわれている動物
- ㉑仲のよい夫婦をこの鳥に例える

1	2	3	4	5	6
A					D
7			8		9
		H			
			10		11
			E		
12				14	15
16		17		18	
19			20		21
C					G
		23			
				F	
					B

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

パズル作成/さいたま市 山木康裕

- ### タテのカギ
- ①来日した外国人が、まず最初に学ぶ言葉
 - ②視・聴・嗅・味・触の総称を5〇〇という
 - ③よその国
 - ⑤岩より小さくて砂より大きい
 - ⑥熊本県のPRマスコット。人気のゆるキャラ
 - ⑧伊達の〇〇〇
 - ⑪シャンプーとセットで使う
 - ⑬お赤飯にかけたり、おにぎりでもおいしい
 - ⑮新潟県湯沢町にあるスキー場で有名なところ
 - ⑰クラーク博士の言葉「少年よ〇〇〇を抱け」
 - ⑲曲り〇〇、〇〇が取れる
 - ⑳あみだ〇〇。〇〇引き

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。

10月号の答え

1	ナ	2	ニ	3	イ	4
5	ミ	6	ホ	7	ン	ク
8	エ	9	ン	10	ソ	ロ
11	コ	12	ウ	13	ヨ	ウ
14	メ	15	ロ	16	カ	17
18	ネ	19	コ	20	カ	21
22	オ	23	リ	24	ナ	25

答えは「オサナナジミ」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: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、380人(応募者は381人)でした■当選者は次の皆さんです(敬称略)。
朝霞市/渡辺敦子、春日部市/後藤広喜、川口市/青木しげ、天野一未、小園正十、加藤和男、島野早苗、関沢初江、行田市/清水美紗、さいたま市/古賀朝子、新紺久仁子、田口宗一郎、備藤啓子、秩父市/清水アイ子、島田泰昌、所沢市/江澤宏、斎藤美枝子、新座市/谷田良子、富士見市/平澤優夏、小鹿野町/加藤園子

