



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

2019

3

MARCH

No.324  
(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

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

## 気がついたら聞こえない!? 突発性難聴をご存じですか



[1面・2面上段監修]  
埼玉協同病院  
耳鼻咽喉科 部長  
越智 篤 医師

朝、起きたら聞こえない。

その名の通り、予兆なく突然発症する突発性難聴。

正しい知識と対処法で、生活の質を左右する聴覚を守りましょう。

### 突発性難聴は再発しない

メディアでも取り上げられることが多い突発性難聴は、はっきりとした原因がなく、急激に難聴が生じる病気で、その名の通り、これまで健康で耳の病気に縁がなかった人が、ある日突然、何の前触れもなく、左右どちらかの耳が聞こえなくなります。幅広い年代に起こります。

特徴は、テレビを見ていたら急に聞こえづらくなった、朝起きたら聞こえづらいなど、いつ起こったのかを自覚している人が多いことです。

難聴だけでなく、耳鳴りや回転性のめまい、吐き気、音が二重に聞こえる音が割れて聞こえるなどの症状を訴える人もいます。再発しないのもこの病気の特徴で、回復後、症状が繰り返される場合は、ほかの病気の可能性が高いです。

大音量で長時間ヘッドホンで音楽を聞いたり、工事現場などで長時間の騒音にさらされて聞こえなくなったりするのは騒音性難聴です。

### 発症リスクを高める糖尿病

突発性難聴は、音を感じて脳に伝える役割をする内耳の有毛細胞が、何らかの原因で傷つき壊れることで起こります(2面イラスト参照)。

原因はまだ不明されていますが、循環障害とウイルス感染の2つがあげられます。

#### ■循環障害

耳の一番奥にある内耳の血管が詰まり、神経への血流が悪くなるために聞こえなくなります。

#### ■ウイルス感染

難聴を起こすウイルスは確定されていませんが、ウイルスの感染で内耳の三半規管や蝸牛に障害が起こり聞こえなくなります。睡眠不足や過労、ストレスや糖尿病

の影響もあるといわれています。糖尿病は、突発性難聴だけでなく、ゆっくり進行する難聴になりやすいこともわかっていきます。

### 軽度なら8割以上が完治

一般的には内服薬や点滴の副作用が少なく、ステロイド薬治療を行います。高圧酸素治療を行うこともあります。ステロイド治療は発症してから1週間以内、高圧酸素治療は2〜4週間の間にはじめたほうがよいです。

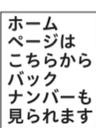
聞こえるレベルによって軽度、中度、高度に分けられ、軽度は治る確率が高く、約8割以上が元の聴力を回復します。中度と高度を合わせた人の1/3は元に近い聴力になりますが、1/3は回復しても元の聴力が戻らず、1/3は回復しないといわれています。

ステロイド薬治療の副作用には胃の痛み、吐き気、寝つきの悪さ、血糖値の上昇などがあります。糖尿病がなければ、治療後は血糖値は元に戻ります。糖尿病の人はインスリンを併用し、入院して血糖値をはかりながら治療することもあります。糖尿病は発症リスクを高め治療にも影響するため、予防が重要です。

### 間違われやすい病気

突発性難聴と間違われやすい病気に、メニエル病と聴神経腫瘍などがあります。メニエル病はめまいや難聴、耳鳴り、耳の詰まりなどの聴覚症状が同時にあらわれ、繰り返されます。聴神経腫瘍は、内耳の蝸牛神経のそばを通る前庭神経にできる腫瘍で、突発性難聴と同じ症状の出方をすることがあるため、MRI(画像)を撮って鑑別します。良性の神経腫瘍であり、脳外科で定期的にMRIを撮って治療方針を決定します。

(2面へ続く)

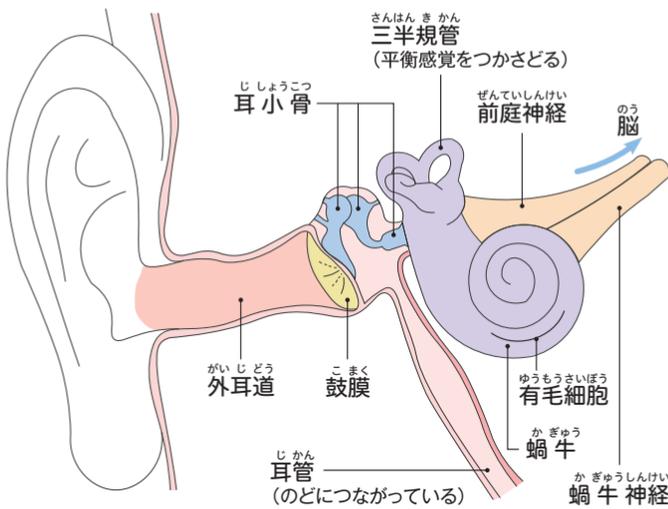




### 音が聞こえる仕組み

耳は大きく「外耳」「中耳」「内耳」の3つの部分に分けられます。

- 1 音は外耳道を通して鼓膜にあたります。
- 2 鼓膜にあたった音は、中耳内の耳小骨を震動させます。
- 3 耳小骨からの振動が伝わると、内耳の蝸牛のなかにあるリンパ液が振動し、蝸牛内の小さな有毛細胞を動かします。有毛細胞は感知した動きを化学信号に変換し、蝸牛神経に伝えます。
- 4 蝸牛神経がこの情報を脳に伝え、音として認識されます。



外耳 中耳 内耳



## 突発性難聴のリスクを軽減

繊細で複雑な耳の構造と音の聞こえる仕組みを知り、耳にやさしい生活の工夫をしていきましょう。

### 病院にかかるタイミング

突発性難聴の検査には、耳鼻咽喉科の検査が必要です。夜間に突然耳が聞こえなくなったとき、救急外来を受診する人がいますが、あわてなくても大丈夫ですので、翌朝に耳鼻咽喉科を受診しましょう。めまいを伴うときは、すぐに受診してください。また、症状があるときは動かず、治まっても車の運転はしないようにしましょう。

● 埼玉県の耳鼻咽喉科の休日救急診療は以下で調べることができます。  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/jibika.html>

### 耳にやさしい生活

- 大音量でテレビを見たり音楽を聞かない
- 大きな音のする場所は避ける
- 騒音のなかで仕事をする人は耳栓をする
- 静かな場所で耳を休ませる時間を持つ
- 睡眠を十分にとる
- 過労・ストレスを溜めない

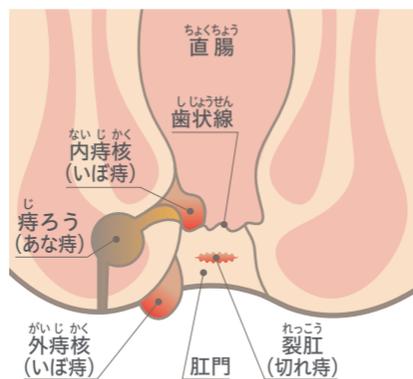


### 周囲の人が気づかうこと

- はっきり、ゆっくりと話す
- 近くで話をする
- 難聴側から話しかけるのを避ける
- 騒音のする場所や複数で同時に話さない
- 聞きとりづらい言葉は表現を変える

### 補聴器の使用

典型的な突発性難聴には、後遺症が残っても補聴器はすすめていません。補聴器などで大きな音を聞くと音割れや歪みなど、不快な響きとして聞こえ、よい方の耳の聞こえを邪魔することになります。補聴器は両側難聴になったときには効果があります。



直腸と肛門の境界を歯状線といいますが、痔の種類には、直腸側にできる内痔核、肛門側にできる外痔核、裂肛、痔ろうがあります。最も多い痔核は、いぼ痔です(左図参照)。

## みんなの診察室

### 痔について教えてください

Q どんな病気ですか

A 痔の定義はいろいろあり、かつては、肛門周辺の静脈瘤といわれていました。最近では、肛門に負担をかけることで、肛門を閉じるときにクッションの役割をする血管や筋肉、組織などが腫れたり、弱くなって緩み肛門の外に出たり出血したりするという説が有力になっています。男女共通の病気です、慢性的に下痢や便秘を繰り返すなど排便習慣がよくない人、排便時にいきむ人、高齢者がなりやすく、女性の場合は妊娠・出産がきっかけとなる人もいます。

Q どんな症状がありますか

A 内痔核の場合は、初期は痛みを感じませんが、排便時に出血があります。症状の進行程度は1〜4段階に分けられます。  
1/痔核が肛門のなかにある。  
2/排便時に痔核が肛門の外に出るが自然に元に戻る。  
3/排便時に痔核が肛門の外に出て指で押さないと元に戻らない。  
4/排便時に痔核が肛門の外に出たまま元に戻らない。

Q どんな治療をするのですか

A 炎症や痛みがある場合は、痛みを抑える内服薬や座薬を処方し様子を見ます。あわせて生活習慣の改善を指導します。急性な痛みで受診した場合は、入院して安静にし、保温、痛み止め、外科手術の対象となるのは、内痔核では、進行が3〜4の場合です。術式は痔核を切り取り、根本の血管を縛る血紮切除術、痔を切らず、自動縫合器で直腸粘膜を切り取り固定するPPH法などがあります。どちらも数日で退院できます。

Q 日常生活での予防法は

A 毎日お風呂に入り血行をよくする/お尻の清潔を保つ/便秘や下痢に気をつける/トイレを我慢しない/長時間トイレでいきまない/酒や刺激物を過度にとらない、など、生活習慣の改善でよくなる人は多いです。そして適度に体を動かし、食事など生活のリズムを整えることが大切です。



埼玉協同病院 外科医長 医師 重吉 到

医療・福祉・介護のご相談は	川口市木曾呂 埼玉協同病院 048-296-4771	川口市木曾呂 さいわい診療所 048-251-6002
	川口市木曾呂 ケアセンターきょうどう 048-296-4973	川口市木曾呂 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	川口市木曾呂 老人保健施設みぬま 048-294-9222

# 二十四節気 と季節の行事

和文化研究家 ● 三浦康子

【啓蟄】 3月6日〜20日



【春分】 3月21日〜4月4日  
昼と夜がほぼ同じ長さになる

啓蟄は、冬眠していた虫たちが、春の気配を感じて活動を始める頃という意味。「啓」は開くという意味、「蟄」は虫が冬ごもりをすることを表す漢字です。昔は昆虫に限らず小さな生き物を虫と呼んでいました。この場合も、蛇や蛙、蜥蜴などが含まれているので、それぞれの漢字が虫偏になっています。

頃。太陽が春分点を通る「春分の日」(3月21日)は、「自然を称え、生物をいつくしむ」という趣旨の祝日です。春分を迎えると、「暑さ寒さも彼岸まで」というように、過ごしやすい穏やかな日が続きます。春爛漫! お彼岸やお花見などにぴったりの季節です。

## 暮らしを彩る行事

### ◎桃の節句・ひな祭り

3月3日

桃の節句は、もともとは性別や年齢に関わらず無病息災を祈る日でした。古来、縁起のよい奇数が重なる日は、めでたい反面、凶に転じやすいとされたため、3月3日に人形に厄を移して川へ流し、災いを払っていました。

やがて、ひな人形を飾って女の子の成長を祈願するようになり、ひな祭りと呼んで親しむようになりました。お彼岸は、「春分の日」と「秋分の日」をそれぞれ中日とした前後3日、合計7日間をさし、春と秋にあります。お彼岸にお墓参りをする風習があるのは、太陽に関係しています。仏教では、西のあの世を

### ◎春のお彼岸

3月18日〜24日

彼岸、東のこの世を此岸といいますが、昼と夜の長さがほぼ同じになる「春分の日」と「秋分の日」は、太陽が真東から昇って真西に沈むため、西の彼岸と東の此岸が最も通じやすくなると考え、「お彼岸」と呼んでお墓参りをするようになりました。

### ◎お花見

桜の花は平安時代に鑑賞されるようになり、花といえれば桜を指すほど愛されてきました。当初は大変風雅な貴族の娯楽でしたが、江戸幕府が桜の名所をつくって庶民に花見を奨励し、春の行楽として広がりしました。また、お花見には豊作祈願の意味もあります。桜は春になって山から里に下りてきた田の神様が宿る場と考えられ、「サクラの「サ」は田の神様、「クラ」は神様が座る場所だ」という説があります。桜の開花は田の神様の到来を表し、満開の桜がたわわに実った稲の様子に重なるので、桜の花が春の訪れや喜びの象徴になっていきました。



## 多くの人の支えがあるから、在宅介護が続けられます

# よりそう介護

### 介護の現場からひと言

75歳の母は4年前の12月、肺炎をこじらせ、救急車で病院に運ばれ、そのまま入院。年越しは病室でした。1カ月近く経って少し元気になりました。「早く退院したい」と食事のおかゆを一生懸命食べていましたが、食後は痰をなかなか出せず苦しんでいたことを思い出します。2カ月入院し、退院するにあたり、在宅介護を希望しましたが、父と私で行っていけないのが不安でいっぱいでした。在宅介護が始まると、今までの生活が一変しました。毎日のように、往診の先生やリハビリテーションの方、訪問看護師さん、訪問入浴の方、ヘルパーさんが入れ替わりで来てくれ、スケジュールをこなすのに必死でした。母のために来てくださることはわかっているのですが、

これまで家族だけで過ごしていたので、毎日来客があることで落ち着かず、心の負担になっていました。最初の1年はあつという間に過ぎてしまいましたが、まだ母の体調は思わしくなく、夜中にケアステーションかしの木の看護師さんに何度も来ていただき、大事に至らずにここまでできました。

昨年からは、母は編み物で髪の毛を結ぶシユシユをつくり始めました。皆さんに好評で、バザーに出して売っていただけました。母のやる気につながり、見えるほど気力がみなぎっています。同時に体力がつき元気になる、毎日せつせと編んでいます。これも支えてくださる皆さんのおかげです。

改めてサービスを受ける方の気持ちも大切にしていかなければと思えました。4年間のお母様が元気になられて本当によかったです。

ケアセンターはのう 所長 伊藤久美子  
◎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)。

## 医療生協と 出会って



医療生協と出会って42年。  
『けんこうと平和』の創刊、  
声の新聞にも携わりました

南部地区Cブロック西並支部  
柴原節子

今から42年前、上の子が1歳半のときに川口診療所で診てもらったのが医療生協と出会ったきっかけです。その後、運営委員になり、年上の方のおしやべりや活動が楽しくなってきました。支部ができて支部長になり、1987年には理事を引き受けました。経験の浅い私にはわからないことも多く、日々の活動で戸惑うこともありましたが、1992年、医療生協さいたまが発足し、広報委員になって『けんこうと平和』の創刊に携わりました。県内各地から集まった広報委員は、ほとんどが元理事として活動してきた方で、積み重ねてきた経験から発するひと言ひと言が、私の心に響きました。『けんこうと平和』を音にして視覚障がい者に送ろうと提案があり、声の新聞に参加。20年以上、仲間と励まし合ってきましたが、2年前ひと足先に卒業しました。2000年から、さいわい診療所のある南部地区Cブロック西並支部の支部長を続けています。医療生協の活動と出会わなかったら、もっと平々凡々な人生だったろうと思っています。

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

医療生協がいたまの



熊谷市初の病児保育事業
熊谷生協病院「こぐまちゃんち」

熊谷生協病院「こぐまちゃんち」保育士・有賀勝美

2018年4月から、熊谷市の委託事業として... 熊谷生協病院「こぐまちゃんち」が1年を迎えます。



道路から見える大きな看板が目印です!



富岡清熊谷市長と小堀院長



お昼もおいしく食べたよ!



いも虫ベンチがかわいい

利用方法はパンフレットで確認できます



可愛いグッズがいっぱい!



見守りながら症状を記録

利用状況

現在までの登録者数は、熊谷市内外を合わせて181人。利用者... 272人(2018年4月~11月)。利用には登録が必要です。

感染防止対策

3つの部屋があるので、感染を防ぐために、インフルエンザ、風邪など病気ごとに部屋を分けて預かっています。

過ごし方はいろいろ

子どもたちが飽きないように保育士がさまざまな工夫をしています。年齢によって異なりますが、小さい子はお絵描きや塗り絵、粘土遊びなどを一緒にします。

市との連携で実現
熊谷市で病児保育事業に取り組むことが決まり、約6年の実績を持つ熊谷生協病院に委託され、医療機関併設型の「こぐまちゃんち」がスタートしました。

インフォメーション&ニュース

募集中

『けんこうと平和』2019年度読者モニター大募集

あなたの声を聞かせてください! 読者モニターをやってみませんか?
[モニター期間] 2019年4月~2020年3月
[活動内容] 毎月1回『けんこうと平和』を読んで、感想や意見を寄せていただきます。

参加しませんか

健康ウォークフェスタ2019 in レイクタウン(越谷市)

昨年に続き、越谷レイクタウンでウォークフェスタを開催します。ステージ企画や出店もあり、友人やご家族で楽しむことができます。
●健康チェック ●体力チェック ●健康相談 ●各種ゲーム
●ノルディックウォーキング体験 ●キッチンカー ●手づくり小物販売 ほか



昨年の様子



2019年チラシ

ニュースファイル

「被爆体験を次の世代に伝える」学習会

医療生協がいたまでは、毎年3・1ピクニデー行動(静岡県)に取り組んでいます。戦争を二度と繰り返さないため、核兵器廃絶や平和をつくる活動の一環です。
2月2日(土)には、3・1ピクニデー行動の事前学習会を開催。埼玉県原爆被害者協議会(しらさぎ会)副会長・木内恭子さんから被爆体験をお聞きました。



行動会



県北地域で組合員活動交流集会を開催します

[日時] 4月6日(土)13:30~15:30
[場所] 行田市グリーンアリーナ研修室(行田市大字和田1242)
[内容] 組合員の活動や取り組みを発表をするほか、学習会を実施する予定です。

どなたでも参加できます

Table with 4 columns: Location, Service, Phone Number, and Address. Includes locations like さいたま市西区指扇, 上尾市弁財, etc.



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

今回は、1月号の特別インタビュー、松元ヒロさんの「憲法こそ宝物!」を笑いで憲法の大切さを伝え続けます!」に対する感想の特集です。

## 憲法の大切さを伝え続けてほしい

松元ヒロさん頑張れ! 芸人さんで「憲法こそ宝物!」と主張することとがどれだけ難しいことかと思えます。テレビで取り上げられないのが残念です。でも、めげずに「笑いで」憲法の大切さを伝え続けてください。平和であればこそその健康です。

三郷市 川合八重子(67)

## 憲法を身近に感じられた

松元ヒロさんのインタビューを読んで、「憲法」という言葉が少し身近に感じられました。憲法の3原則など、日本人として知っているべきことに無関心で過ごしてこまできましたが、知っているべきことはきちんと理解したいと思いました。

ふじみ野市 石川文字(53)

## 勇気が湧いてきました!

国は憲法改悪を着々と進めているので、今年こそ声をあげなければ! 子育て世代の私たちこそ、子どもたちの未来のために、正しい知識を伝えていかなければと考えています。ヒロさんのインタビューを読んで、勇気が湧いてきました! 職場の九条の会の活動などをもっと頑張ろうと思います。

川口市 横島陽子(40)

## 孫世代と憲法について勉強したい

孫が18歳になつて選挙権を得ました。学校で十分に憲法の勉強もせず、投票権を与える政治家の下心が残念です。日本の将来を担う孫世代と一緒に、「憲法くん」を通して憲法の勉強をしたいです。

春日部市 T.T(77)

## 松元ヒロさんの見方が変わった

お笑い芸人だと思っていた松元ヒロさんですが、生い立ちから、今の芸風があったことを知りました。「憲法くん」の本を書き、憲法の重要性を広げていることで、松元さんの見方が変わりました。松元ヒロさんを医療生協が取り上げたことがすごい!

さいたま市 青景雅子(71)

## 笑いながら学習できました

地域で「憲法カフェ」を細々としていますが、憲法の字面は難しく難解なところが多いですね。そのために敬遠されがちですが、今回は読んで笑い、学習できました。以前に松元ヒロさんの舞台を見たときに、憲法の前文をすらすらと朗読されたのに、度肝を抜かれたことを思い出しました。松元さんの舞台を多くの人に見てもらいたいと思います。

春日部市 Y.S(86)

## 子どもたちに「憲法」の大切さを伝えたい

小学校の非常勤講師をしています。新年号を読んで、憲法のことを職場の人たちと話し合ったり、子どもたちにもわかりやすく憲法の大切さを伝えていこうと思いました。

秩父市 高野和夫(67)



1月号1面と「憲法くん」

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。簡単にできますので、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 川口市木曾呂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。電話番号のかけ間違いにご注意ください。

### 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。

# 簡単エクササイズ

## 指先の脳トレエクササイズ

監修: 埼玉西協同病院 リハビリテーション科 富田 哲

簡単にできる脳トレエクササイズ、「指先体操」を紹介します。

指は体のなかで細かい運動を多く担う場所で、脳の多くの部分を使って指先を制御しています。

そのため指先を動かすと、脳の広い範囲が活性化するといわれています。

難易度 初級

### ● 親指つけ体操 ●



1 手はテニスボールを持つような感覚で自然に開きます。

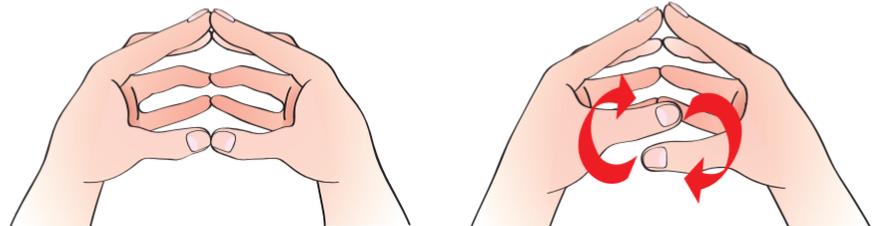
2 親指と人差し指の腹の部分をしっかりつけます。順番に親指と中指、薬指、小指をくっつける運動を続けます。その後、小指から人差し指まで戻します。テンポよく、左右それぞれ10回程度行います。

ワンポイントアドバイス

慣れてきたら左右同時に行ってみましょう。右手は人差し指からスタートし、左手は小指からスタートする(難易度中級)など、バリエーションも加えてみましょう。

難易度 中級

### ● 指先ぐるぐる運動 ●



1 親指から小指まで指先をつけます。

2 親指から順に指どうしをぐるぐると10回まわします。

人差し指から小指まで同じようにまわします。小指までいったら、最初と反対まわしてぐるぐるまわしながら小指から人差し指に戻します。3回程度行います。

ワンポイントアドバイス

薬指は特にやりにくいのですが、あせらず、ゆっくりと行いましょう。

※指に変形がある方や痛みがある方は無理をせず、できる範囲で行いましょう。

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

# あすの明日のくらしのために

原発・エネルギー・地域経済研究会代表、元衆議院議員 **吉井英勝**

## 今月のテーマ

### 東電福島第一原発事故から8年 ~これからどうするか~



の回答だけで、詳細な状況はつかめませんでした。

まず心配したのは、2006年の国会質疑などで取り上げた「炉心溶融事故につながる電源喪失」のことでした。残念ながら想定した通り、地震で送電鉄塔が倒壊して外部電源が取れなくなり、津波でディーゼル発電機が破壊されて内部電源も喪失しました。原発を停止しても、核燃料は高温で燃え続けて放射線(崩壊熱)を出し続けますから、ずっと冷却し続けなければなりません。しかし、すべ

ての電源が失われて核燃料の冷却ができず、その結果、核燃料が溶け落ちて、原子炉建屋が爆発して大規模な放射能汚染となりました。

当初17万人、今でも5万人近い人々が強制避難を強いられています。溶けた核燃料がどこにどれだけあるのか基本的な事実さえまだわかりません。原発からの汚染水と地下水とがブレンドされた状態で海へも流出し、遮水壁を設置しても食い止めることができていません。広い範囲で今も避難指示が解除できない汚染状態です。原発事故で周辺住民の暮らしも事故後も、解決できない深刻な状態が続くことを経験しました。

**原発依存から抜け出す方向に**

今、原発は巨大地震・津波そしてカルデラ噴火による地球史的規模の変動に晒されています。これは、福島原子力事故を受けて考えられた防潮堤の高さを女川原発で29メートル、浜岡原発で22メートルにすれば、事故の発生を未然に防げるというものではありません。

すでに世界では、原発の危険な現実や安全対策を含む発電コストの高騰によって、原発依存のエネルギー政策から抜け出す方向が明確になってきています。安倍内閣の原発輸出は、アメリカ、ベトナム、トルコ、イギリスなどでも破綻しています。

一方、自然エネルギーも巨大資本の勝手な建設では環境破壊と災害発生で、地域に被害をもたらします。

住民が主人公となる、地域に根差した風力発電や太陽光発電などの再生可能エネルギーに取り組んでこそ、原発から脱け出した持続可能な地域社会の発展が望めます。

**2006年の国会質疑で炉心溶融(メルトダウン)事故を想定**

2011年3月11日の午後2時46分。このとき、私は衆議院第二議員会館の自分の部屋にいました。ドーンと下から突き上げられ、その後長く続く横揺れに、「この長周期地震動からして比較的近くで発生した地震だな」と考えました。テレビで東日本の太平洋側で大きな地震発生を知り、女川と福島の原発は大丈夫かと考えて、情報を集めました。テレビ報道と部分的に入ってくる問い合わせへ

の電源が失われて核燃料の冷却ができず、その結果、核燃料が溶け落ちて、原子炉建屋が爆発して大規模な放射能汚染となりました。

当初17万人、今でも5万人近い人々が強制避難を強いられています。溶けた核燃料がどこにどれだけあるのか基本的な事実さえまだわかりません。原発からの汚染水と地下水とがブレンドされた状態で海へも流出し、遮水壁を設置しても食い止めることができていません。広い範囲で今も避難指示が解除できない汚染状態です。原発事故で周辺住民の暮らしも事故後も、解決できない深刻な状態が続くことを経験しました。

**原発依存から抜け出す方向に**

今、原発は巨大地震・津波そしてカルデラ噴火による地球史的規模の変動に晒されています。これは、福島原子力事故を受けて考えられた防潮堤の高さを女川原発で29メートル、浜岡原発で22メートルにすれば、事故の発生を未然に防げるというものではありません。

すでに世界では、原発の危険な現実や安全対策を含む発電コストの高騰によって、原発依存のエネルギー政策から抜け出す方向が明確になってきています。安倍内閣の原発輸出は、アメリカ、ベトナム、トルコ、イギリスなどでも破綻しています。

一方、自然エネルギーも巨大資本の勝手な建設では環境破壊と災害発生で、地域に被害をもたらします。

住民が主人公となる、地域に根差した風力発電や太陽光発電などの再生可能エネルギーに取り組んでこそ、原発から脱け出した持続可能な地域社会の発展が望めます。

## だいき! 埼玉

### 広報委員レポート

取材/大石敏和

**岩槻城の跡地につくられた岩槻城址公園(さいたま市)**

岩槻は江戸の北を守る城下町。將軍が日光参詣で通る御成街道の宿場町としても栄えました。

岩槻城は元荒川沿いの起伏のある台地に建造されましたが、明治維新で城閣は取り壊され、城内も宅地化や道路拡幅で大幅に縮小しました。残った約18ヘクタール(東京ドーム4個分)が城址公園として整備されています。

岩槻駅から城址公園まで約2.5キロメートル。昔の城下町の名残を訪ねる武家屋敷ゾーンの散策がおすすめ。岩槻駅の東口改札前の観光案内所にイラスト地図があります。

裏小路、広小路、諏訪小路には、武家の子息の学問所だった「岩槻藩遷喬館」、今も朝6時、正午、夕方6時の3回、時を知らせる「時の鐘」や「諏訪神社」を巡って城址公園へ。公園の入り口の「城門」、「人形塚」(岩槻は人形作りの町)、「裏門」、敵を迷い込ませる空堀の「堀障子」、白鶴城址(岩槻城の別称)の石碑、菖蒲池と朱色のきれいな橋などを

**岩槻城址公園**

▶さいたま市岩槻区太田3-4  
☎048-757-9122(岩槻城址公園管理事務所)

▶交通:東武アーバンパークライン(野田線)岩槻駅から徒歩23分

▶駐車場:約300台(無料)

▶駐車場利用時間:4月~9月/9時~18時、10月~3月/9時~17時(桜の開花期間/9時~21時)



▲約600本の桜が咲く桜の名所



▲菖蒲池と朱色の橋



▲岩槻城裏門



▲人形塚



▲岩槻城址公園へ行く途中にある時の鐘



▲人形時計台



▲トータム・ポール

巡って芝生広場にたどり着きます。ここで敷物を広げてゆっくり休み、お弁当を食べるのもいいでしょう。

芝生広場には、水飲み場、トイレ、カナダから贈られた大きなトータム・ポールや人形時計台などもあります。安心して遊べるので年間を通して大勢の親子連れがピクニックをしています。

また、約600本の桜が咲く、県内有数の桜の名所も。特に元荒川沿いの車道は見事な桜のトンネルになります。ぜひお花見にも出かけください。

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



# メカジキのねぎ味噌焼き

調理時間 約30分  
 カロリー 約178kcal  
 塩分 約1.0g

※カロリー、塩分は1人分です。



### 材料(2人分)

メカジキ	40gを4切	ゴマ油	小さじ1
長ねぎ	20g	ホウレン草	100g
万能ねぎ	20g	かつおぶし	0.2g
白味噌	小さじ1と1/3	しょうゆ	2g
砂糖	小さじ1/2	だし汁	20cc
酒	小さじ1	(湯20ccに顆粒和風だし(無塩)小さじ1/4を入れる)	

### 作り方

- メカジキはキッチンペーパーで水気をよく拭き取り、バットに白味噌、砂糖、酒を混ぜ合わせ、メカジキを一晩漬けておく
- ホウレン草はゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切る
- かつおぶし、しょうゆ、だし汁を合わせ、水気を絞ったホウレン草を漬けておく
- 長ねぎはみじん切り、万能ねぎは薄めの小口に切り、それぞれゴマ油で和える
- 漬けておいたメカジキの味噌はキッチンペーパーなどで拭き取り、2枚ずつに④の長ねぎ、万能ねぎをのせて、グリルで5~6分焼く
- 焼いた2種類のメカジキを皿にのせ、汁気を切ったホウレン草を盛りつける

### ワンポイントアドバイス

味噌や砂糖が少なめでも魚を漬けておくことで、しっかりと味がつきます。ホウレン草はしっかり水気を切ってから、だし汁に漬けると汁が薄まりません。

企画/食養部会 担当/埼玉協同病院 管理栄養士 相澤巧  
 調理/もりたとしこ

身の白いものは脂が多く、赤いものは少なめです。どちらにも弾力とツヤのあるものを選びましょう。褐色のシミのように見えるのは血合いで、気にする必要はありません。冷凍ものは一度解凍すると鮮度が落ちるので、解凍されていないものがおすすめです。

メカジキは高タンパクで低脂肪、オリーブオイルなどに含まれる一価不飽和脂肪酸、青魚に含まれるDHAやEPAが豊富で、血液中の中性脂肪やLDLコレステロールを減らし、血栓予防に効果的といわれています。また、カルシウムの吸収を高め、骨や歯を丈夫にするビタミンDや塩分を排泄するカリウムも多く、サルコペニアやフレイル予防も期待できます。

メカジキは高タンパクで低脂肪、オリーブオイルなどに含まれる一価不飽和脂肪酸、青魚に含まれるDHAやEPAが豊富で、血液中の中性脂肪やLDLコレステロールを減らし、血栓予防に効果的といわれています。また、カルシウムの吸収を高め、骨や歯を丈夫にするビタミンDや塩分を排泄するカリウムも多く、サルコペニアやフレイル予防も期待できます。



基本的な人権には、大きく分けて2種類あるとされています。一つは、表現の自由や学問の自由などの「自由権」です。これは、国民の自由を国家が侵してはならない(つまり国家による制限を排除する)というもので、簡潔に言えば、国に放っておいてもらう権利です(国の不作為を求める権利)。

もう一つは「社会権」です。「自由権」のように、国家は不当に市民生活に介入しないというだけでなく、生活確保のための施策を講じることを要求する権利です。これにより、国家が施策を講じて市民の生活を守らなければならぬ、とされ、市民の基本的な人権の一つにまで高められました。

日本国憲法の第25条では「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」と定めており、「生存権」と呼ばれています。これは「社会権」の一つで、単に国民が健康で文化的な生活を送るのを邪魔させないためのだけの条文ではなく、最低限度の生

活を確保することができない場合には、国民が国家に対して施策を要求することができるとして規定されています。日本の福祉制度の多くは、「生存権」を守るため、という意味があり、決して国による恩恵というわけではないのです。もしも施策が十分でなかったり、施策の切り捨てが行われようとしている場合、私たちは、「生存権」を主張することが出来ます。また本当に正しい施策といえるのかを検証することができます。よく「財政厳しき折・・・」という表現が用いられますが、財政が厳しくても、国民の最低限の生活を切り捨てるような施策は、憲法が保障する「生存権」を侵すものであり、違憲無効だと言っても過言ではありません。

日本国憲法のもとでは、暮らしに必要な政策を考えると「まず最初に国民の健康で文化的な生活のために何が必要なのか」から考え始めなければなりません。もちろん財政のことも重要ですが、まずは国民の暮らしの確保。もし財政的な手当が大変であれば、国の財政のすみずみまで見渡して、一所懸命にやりくりすることが必要です。それが日本国憲法の考え方です。

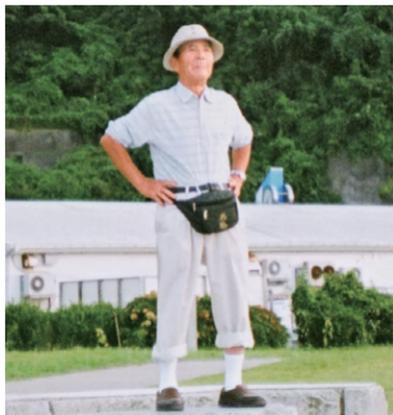
## 憲法25条(生存権)



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



新潟の海辺で中国を仰ぐ野本さん(88歳)

この体験談は、野本家六さんの姪から聞いた話をつづりました。
1940(昭和15)年、私は21歳で現役兵として、日中戦争の最中に出征しました。
当時、家族は負傷して帰ってきたばかりの兄と母の3人でした。住みなれた家を後に出征するとき、母は奥の部屋から出てきませんでした。たぶん、泣いていたのだと思います。自分のせがれが出征して、天皇陛下のために一身を捧げることが、この上ない名誉なのだと思え込まれていました。涙など流すことは許されませんでした。
二度と生きて帰れない息子を見送ることができなかった母の胸を思うと、胸が詰まる思いでした。

入隊後は、中国山西省で、



捕虜収容所で芽生えた民主主義への思い
野本家六さんの戦争体験

行田市 堀口充子さん(82)

中国人捕虜を刺殺・銃殺する少年兵教育を受けました。3カ月後には狙撃を受け、右肩に重傷を負いました。その後、突撃中に頭部に被弾・負傷し、三日三晩、一人で山中をさまよった末、中国軍の捕虜となりました。収容所では300人の日本人捕虜と生活をともにしました。このなかに反戦同盟の人たちがいました。日本人のやっている戦争は侵略戦争であり、不正義の戦争であることを理解するようになり、仲間たちとの学習会で、科学的社会主義の理論を知り、目の前が明るくなる思いを味わいました。そして、日本に帰ることができたら、だまされたまま死んでいった多くの戦友のためにも、侵略で犠牲になった中国の多くの国民のためにも、民主主義の日本をつくるために献身することを一生の仕事にしようと思えました。
終戦の翌年、1946(昭和21)年6月に帰国したときは、すでに戦死していたことになっていて、葬儀も済まされ、役場の戸籍からは抹消されていました。

『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。

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています
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。
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
シユット一噴! 鼻ツクリ
天然型ビタミンE配合 目のかゆみや充血に アイルビーナス

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~G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ケチじゃないよ、ムダを省いているだけさ
④ときには失敗することのたとえ「〇〇も木から落ちる」
⑥洋服を吊るしてしまうタンス
⑧地下の奥深いところ
⑩鳥も恋の季節。鳥は夫婦と言わず
⑪説法をしたりする。交差点
⑫困難にあっても決して屈しない精神
⑬遠くを望む素晴らしい〇〇〇
⑮不穏な、〇〇臭い半島情勢
⑰3月3日は桃の節句。ひな〇〇
⑳損得勘定で動く
㉑暑さ寒さも、3月21日が中日です

7x7 crossword puzzle grid with clues and letters A-G.

- タテのカギ
①冬ごもりの生き物が動き出す〇〇〇〇
②2月は如月、3月は?
③色即是〇〇
④もうすぐ終わって春休み
⑤殿の不在を守る役にござる
⑦アヒル、北京〇〇〇
⑨種もしかけもない
⑫巨人軍は永久に滅びない?
⑭春がくるまで、忍の1字でしていた
⑯サッカーじゃイレブン、野球は?
⑰フリルもその1つ
⑲正しいことと間違っていること、〇〇曲直を正す

クロスワードパズルの問題募集!
7x7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。

組織の現況(1月末現在)
組合員数 233,117人
1月の加入者数 694人
班数 1,500班
出資金総額 63億4,494万円
1人当たり平均出資金額 27,217円
「けんこうと平和」配布者数 10,316人
「けんこうと平和」配布部数 119,143部

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:3月末日消印有効

編集雑感
東日本大震災から8年— あっという間です。最近、被災地や福島原発事故に関する報道が減ったように思います。昨年6月に岩手県大槌町を訪れたとき、復興はまだまだ……という印象でした。もっと報道してほしいです。(岡)

クロスワードパズル1月号の正解者は、569人(応募者は576人)でした。当選者は次の皆さんです(敬称略)。
桶川市/富田博子、橋本直子、春日部市/杉岡亮一、川口市/熊木よね、小宮敬子、太楽ツヤ子、廣橋知恵子、古川晴、山下可奈子、行田市/小松原節子、熊谷市/石川捷、岩田幸枝、越谷市/加藤和徳、さいたま市/猪股愛子、井口貴史、菊地由美子、鈴木佑一郎、西片雅則、秩父市/宮崎治子、八潮市/浅田恵美子

2月号の答え
1 キ 2 ト 3 キ 4 フ 5 テ
6 バ 7 レ 8 タ イ
9 キ 10 カ 11 キ
12 タ 13 ド 14 ク ゴ 15 カ 16 ナ
17 マ 18 イ 19 ジ 20 イ シ
21 タ 22 レ 23 ツ テ
24 カ 25 フ 26 エ イ ガ

答えは「バレンタインデー」でした。

