

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

4

APRIL

No.325
(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)

加齢

病気

め 眼のトラブルに隠れているのは…



[1面・2面上段監修]
埼玉協同病院
眼科部長
たねのぶひろ
太根伸浩医師

文字が読みにくい、ぼやけるのは……加齢のせい？
でも、病気が隠れている可能性も。
年に1回、眼の定期検査を受けましょう。

20代から始まる眼の老化

誰もが眼の大切さは知っていますが、「見えているから安心」と思っている人も多いはず。でも、加齢によって体は酸化し、体中の血管を傷めながらドミノ倒しのように全身に酸化反応を起こし、眼の老化も進行します。

「老視(老眼)」「高齢者」というイメージがありますが、実は眼の老化は20代から始まっています。

眼球には水晶体という天然のレンズがあり(2面図参照)、それが伸びたり縮んだりしてピントを合わせています。若い頃は眼が十分に機能しており、老眼が始まってもオートマチックカメラがピントを自動調整するのと同じように自然にできます。しかし40～50代になるとレンズが硬くなり、その調整が難しくなります。

正常な眼の場合は網膜で焦点を結び、遠くから近くまではっきりと見ることが出来ます。近視だと焦点が網膜の前に、遠視だと後ろにずれ、どちらも像がぼやけて見えます。

はつきりと見るための補正レンズが眼鏡やコンタクトレンズです。最近話題になっている眼鏡型拡大鏡を使うときに近視や老視の眼鏡をはずしている人がいますが、補正レンズも合わせて使わなければピントは合いません。

注目されるブルーライト

眼の病気の原因で一番多いといわれる糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病は、40歳以上になると起きやすくなります。メタボリックシンドロームも眼の病気を促進させる要因の一つです。それにもなって眼にもさまざまな変化が起こってきます。

白内障の約70%は加齢による変化だといわれています。また、日本人は40歳以降になると、20人に1人が緑内障だといわれています。

そのほかに紫外線の影響などもありますが、最近注目されているのがブルーライト。テレビ、パソコン、スマートフォン、ゲーム機など、身のまわりにはブルーライトを発する機器が増え、大人から子どもまで、ブルーライトに囲まれた生活をしています。

機器を使うときは、ブルーライトをカットするシールや眼鏡を使うのもよいです。だからといって、機器を長時間使い続けてよいというわけではありません。ブルーライトは自律神経の乱れにつながり、睡眠にも大きな影響を与えるので、特に寝る前は避けたほうがよいです。

ブルーライトが眼にどれだけの悪影響を与えるのかはまだわかっていませんが、10年後、20年後が心配されています。

定期検査で早期発見！

物が見えなくなるような眼の病気は、症状が相当進まないところりません。たとえば、糖尿病が進んで症状が現れてもすぐに見えなくなるわけではありません。

また両眼があるため、一方の視力が落ちて、よいほうでカバーすることが多く、視力の低下などの症状に気づかず、放置されることも多いのです。

眼の病気で失明のリスクが高い緑内障は、40歳以上になると発症頻度が高くなります。しかし、自覚症状がないため、発見されたときには進行していることが多いです。初期の段階で発見される緑内障の多くは定期検査(眼底検査)のときです。

豊かな人生を送るためには、眼の健康を守ることが大切です。そのためにも、早期発見・早期治療につながる定期検査を年に1回は受けましょう。

(2面へ続く)





眼のトラブルを防ぎましょう

眼の健康を保つために、眼に関する知識を身につけ、眼をいたわる生活をしましょう。

眼のアンチエイジング

■眼の毛様体筋を鍛える体操

- ◎眼を強めにつぶり眼球を大きく左右、上下、左右まわりに動かす
- ◎上下、左右、斜め、円を描くように動かす

■紫外線とブルーライト対策

- ◎サングラスやブルーライトカットの眼鏡を使用するとよい
- ◎濃いサングラスは見えづらく眼が疲れるので、濃すぎない色を選ぶほうがよい

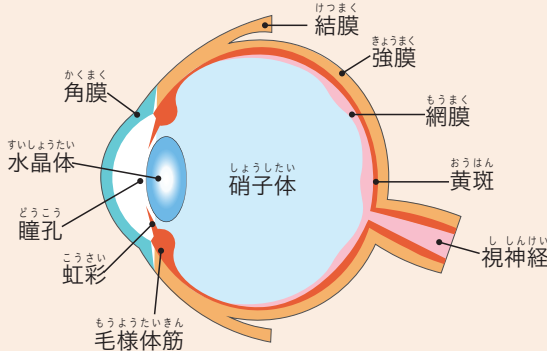
■眼の疲労対策

- ◎長時間の作業のときは、眼を休める時間をつくる
- ◎疲れが溜まったときは、蒸しタオルなどで眼を温める
- ◎遠くを眺めると眼の緊張がほぐれる
- ◎眼鏡やコンタクトは、視力と合っているか定期的にチェックする
- ◎ドライアイの人は意識してまばたきをする。それでも乾くようなら、保湿や涙成分の目薬を使うとよい



物が見えるのはなぜ？

眼はカメラと似た仕組みになっています。色や形は、外からの光によって認識しています。物が見えるのは、角膜や水晶体を通して光や色、明るさなどの情報がフィルムの働きをする網膜に届き、視神経を通して脳に伝わり、脳が色や形、動きを認識するからです。水晶体はカメラでいうレンズの役割で、毛様体筋が水晶体の厚みを変えて、遠くや近くの物にピントを合わせます。



市販薬の使い過ぎには注意！

目薬を1日に何回もささない
と落ち着かないという「点眼依
存症」の人がいます。

市販の目薬には防腐剤のほか
にいろいろな成分が含まれてい
ます。特に白眼を白くするための血管収縮剤が入っているものは、長期間の使用により血管を拡張させ眼が赤くなることがあります。血管収縮剤や防腐剤によるトラブルも起こりやすいので使い過ぎには注意しましょう。



目薬の正しいさし方

- 点眼するときは石けんで手を洗う
 - 点眼のときは天井を見つめ、手で下まぶたを軽く引っ張り容器を眼の真上に持って点眼する
 - 点眼容器の先が眼、まぶたやまつ毛等に触れないようにする
 - 直射日光の当たらない場所で常温保存。冷蔵庫でもよい
 - 開封後は、約1カ月を目安に廃棄する
- ※目薬が汚染されたり混濁することがあるので注意する



眼の健康を守る定期検査のススメ

眼の病気は自覚症状が少ないため、放置することで失明のリスクが高くなります。40歳を過ぎたら眼科で眼の定期検査を受け、早期発見・早期治療につなげましょう。



網膜剥離について 教えてくださいて



監修 埼玉協同病院
眼科部長 医師
たねのぶひろ
太根伸浩

Q どんな 病気ですか

A 眼球の内側の壁には、カメラにたとえるとフィルムの役割をしている網膜が張り付いています。この網膜に孔があいて壁からはがれた状態を網膜剥離といいます。

大きくは、裂孔性網膜剥離、牽引性網膜剥離、滲出性網膜剥離などにわけられますが、最も多くみられる裂孔性網膜剥離について説明します。

原因は網膜の弱い部分に裂け目ができ、眼のなかの水（液化硝子体）が孔を通り網膜の下に入り込み、網膜がはがれて起こります。自然に発生することがほとんどですが、ボールが当たったり、殴られたりしたことが原因で起こることもあります。

Q どんな症状が ありますか

A ちぎれたような孔があいて、いるため、井のようにゆらゆらと動き、物やゴミが飛んで見えたりする飛蚊症や、稲妻のような閃光が見える光視症などの症状を自覚することがありますが、無症状のこともあります。

網膜剥離の重要なサインの一つが飛蚊症ですが、そのうち約9割は正常です。ただし、飛蚊

症が進行する場合は、網膜剥離の初期症状ということもあるので、眼科を受診してください。

物を見る中心の黄斑部分がはがれると、視力が低下します。さらに進行すると視野が狭くなったり、見えにくい部分が出てきたり、物がゆがんで見えたりします。網膜には痛覚がないため、痛みは感じません。進行は剥離した場所によって異なります。たとえば、上のほうに孔があいてはがれたときは、一気に進むことがあります。

逆にはがれた場所が下のときは、時間をかけてゆっくり進行することもあり、見えにくいところが増えるまで気がつかず、受診して網膜剥離と診断される人もいます。

網膜剥離だけでなく、黄斑がダメージを受けると元に戻ることはなく、最悪の場合は失明します。

Q どんな検査を するのですか

A 網膜剥離は眼の外から判断することができないため、眼底検査をします。

眼底鏡を使って瞳孔から光を入れますが、その際に網膜を隅々まで観察するために瞳孔を拡大する目薬をさします。瞳孔が拡大するとまぶしくな

りピントが合いにくくなるため、検査後、数時間は車の運転を控える必要があります。

Q どんな治療を するのですか

A 裂けただけで、網膜がはがれていない場合は、レーザー治療で網膜がはがれないように固めることで進行を防ぎます。

網膜がはがれてしまっている場合は、手術が必要になります。はがれている場所の位置や大きさ、進行の度合い、ほかに眼の病気の合併などがあるかによって、手術の方法が異なります。術後にゆがみが残ったり、視力が戻らないことがあります。手術から退院まで、2週間、1カ月程度必要です。

Q 社会復帰は できますか

A 術後の状況次第で、デスクワークなら1カ月くらいで復帰する人もいます。しかし、再び網膜剥離になることもあるため、医師の指示に従って受診する必要があります。

網膜剥離は誰にでも起こります。失明のリスクを少なくするために、年に1回は眼の定期検査を受けてください。

【穀雨】
4月20日〜5月5日



やわらかく暖かな雨が降り、

【清明】
4月5日〜19日



清明とは「清浄明潔」という言葉を略したもので、すべてのものが清らかで生き生きしているという意味です。

【二十四節気と季節の行事】

和文化研究家 ● 三浦康子

田畑を潤す頃。「雨降って百穀を潤す」という言葉からきています。

農作業では雨はとても重要なので、春を表す雨だけでも「春時雨」「春雨」「春驟雨」「催花雨」「菜種梅雨」などがあります。

また、変化の多い春の気候も安定し、種まきにもってこいの時期となります。

暮らしを彩る行事

●桜前線

桜前線は、日本各地の桜の開花日を線で結んだものです。

例年1月中旬に沖縄・奄美地方で緋寒桜が開花し、3月後半に西日本と東日本の太平洋側で、染井吉野が開花します。

その後、4月末に東北地方北部、5月に入って北海道でも蝦夷山桜や千島桜などが咲き、5月下旬に北海道東部でも開花して、桜前線も終わりとなります。

桜好きは桜前線とともに北上し、お花見を楽しもうです。

さまざまな地でお花見をしてみてはいかがでしょうか。

●新年度 4月1日

4月から学校や会社など多くのところで新年度がスタートします。国によって年度が始まる時期は異なりますが、4月というのは珍しいようです。

日本が4月始まりになった主な要因は、明治19年に国の会計年度が4月始まりになったこと。

当時は農家が多く、秋に収穫した米を現金に換えてから税金を納め、それをもとに予算を組むには1月では早すぎるため、4月になったといわれています。

そして、国の会計年度に見合うように学校も4月始まりになっていき、現在に至ります。

●十三詣り 4月13日

十三詣りとは、数えて13歳になる子が、知恵を司る虚空蔵菩薩に参拝し、大人として必要な知恵を授かる行事で、別名「知恵もらい」「知恵詣」といいます。

13歳は干支が一回りして最初に戻った初めての年。主に関西で盛んな行事で、参拝後に振り返ると授かった知恵を落としてしまうので、振り返らずに帰る習わしがあります。





出会いは20年前の母の入院。
これからも医療生協の
健康づくりを地域に広めたい。

南部地区Dブロック藤塚越支部
おたふみこ 太田文子

20年前、母の白内障の手術で埼玉協同病院にお世話になりました。そのときに初めて医療生協を知りました。その後、母は80歳で骨のガンである骨髄腫と闘いながら、96歳で老衰のため、父のそばへ旅立ちました。亡くなる一年余り前の日曜日、血圧が急上昇したため、救急病院に連絡しましたが、医師不在などで受け入れてもらえませんでした。そのときに、埼玉協同病院で受け入れていただき、とても助かりました。

その後、埼玉協同病院に相談したところ「高齢なので訪問診療サービス

住み慣れた住まいで、少しでも長く介護を続けたい

一人暮らしをしている母の認知症が始まったのは、6年ほど前からです。それ以前からお鍋を焦がすなど、毎日の生活のなかで少しずつ変化があらわれてきていました。

一時は被害妄想による暴言などがあり、家族だけでなく近所の方たちにも迷惑をかけてしまい、介護の大変さを痛感しました。

それから認知症もさらに進み、現在は要介護5に認定されています。食事以外はベッドで寝たきりの生活をしており、日常生活のすべてに介護が必要です。そのため、市外に住む私が週の半分ほど泊まり込み、ケアマネジャーさん

介護の現場からひと言

認知症の家族を介護することとは、ひと言では語りつくせない苦労があると思います。日々変化するお母様の介護をされるなかで、「穏やかに、住み慣れた住まいで過ごせるように」と、不安になりながらも頑張っている姿は、お母様にも伝わっていると思います。

「ご自身のお体も、ご自愛くださいね。」

ふじみ野ケアセンター
所長 石井美恵子

●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(自治体色)、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

草加市の総合事業

総合事業は、市町村が中心となり、地域の実情に応じて地域の支え合い体制をつくり、介護予防・日常生活支援のサービスを行います。草加市では、医療生協さいたまの「ふれあいセンター・新田」をはじめ、8つの団体が市から委託を受けています。

ふれあいセンター・新田

- 開所日時** 毎週火・水・金曜日
10:00~12:00、13:00~15:00
- 主な内容** 口腔・脳・身体機能向上をめざし、体操や創作活動などを実施
- 場 所** 草加市長栄1-799-1
エクセレントウエストこはく102
- 連絡先** ☎048-960-0270
- 運 営** 草加市の研修を受けた約30人のボランティアが担当

延べ利用者数

2017年度(1年間) **2,066人**
↓
2018年度(2月末まで) **2,600人**

草加市や他団体との関係を強め、これから地域の介護予防活動をすすめていきたいと思います。

この2年間で「ふれあいセンター・新田」の活動は地域に浸透してきました。医療生協の健康づくりが地域の役に立ち、利用者だけでなく、運営ボランティアも元気をもらえる場所になっています。

◇◇「ふれあいセンター・新田」ある水曜日の活動風景◇◇

午後の部 貝殻細工



先生の説明を受けてから貝殻細工をはじめます



ワンちゃんと一緒に参加!

細かい作業に集中!

利用者の声

体を動かし、大きな声で歌うとスッパリする

外出するようになり、生活にメリハリができた

楽しみが増え、前向きになった

どこの筋肉を強化するという説明があるのでわかりやすい

午前の部 体操



歌いながらキャップバッグを回します



楽しいお茶タイム



ペットボトルのキャップが入った袋でキャップバッグ体操に挑戦

医療生協さいたまの



たくさんの笑顔が迎えてくれる、
総合事業で生まれた「ほっとできる場所」

草加支部 ふれあいセンター・新田 連絡調整役・佐藤優子(保健師)

草加支部が2017年4月から草加市の総合事業(訪問型・通所型サービスB)の委託を受けスタートした「ふれあいセンター・新田」の2年間の取り組みを紹介します。

工夫を凝らし、利用者を増やす

草加支部では、介護予防や認知症予防もでき、地域の人々が気軽に集う居場所をつくろうと「ふれあいセンター・新田」をオープン。2019年4月で3年目を迎えます。はじめの頃は、参加者がゼロの日もありましたが、今では月に200人を超える人が利用しています。チラシや活動計画を記したお便りをつくったり、11月に「ふれあいセンター・新田まつり」を開催したりして、認知度を高めてきました。

週3日の活動日には、体操を軸に、脳いっききゲームや歌ごえ、笑いヨガ、ちぎり絵などの創作活動を行っています。女性が多いことから手芸クラブが立ち上がり、利用者から講師も生まれました。

医療生協の健康づくりが地域を元気に

利用者のなかには、週に1回以上参加するリピーターも多いです。2年目にはフレイル予防の視点を取り入れ、一人ひとりの健康チェックを記録。筋力アップや骨格筋率の向上がみられる方々が出てきています。要介護から要支援になり「生きる喜びを感じる」と話す利用者もいます。

インフォメーション&ニュース

お知らせ

〇 埼玉西協同病院・新棟オープン

4月1日(月)、埼玉西協同病院の新棟(3階建て)がオープンしました。新しく49床増えて99床となり、新棟には、健診センターや眼科、歯科が開設。地域に開かれたコミュニティルーム「ゆるっと」ができ、組合員をはじめ地域の人が集う場として活用していきます。3月17日(日)には竣工式が執り行われ、19日(火)・20日(水)には、内覧会が行われました。



新棟・外観



竣工式テープカット

〇 2019年度社会貢献に係る助成を行う団体が決まりました

医療生協さいたまの社会貢献に係る助成制度は、非営利で国民のいのちと健康を守ることに役立つ活動を対象に、県内の団体に資金を助成する制度です。2019年度は下記6団体に決定しました(くわしくはホームページをご覧ください)。

- 原発とめよう秩父人(秩父市)
- とともに会(秩父市)
- 特定非営利活動法人 無料塾ひこご(さいたま市)
- 特定非営利活動法人 親子ふれあい教育研究所(さいたま市)
- 聖学院大学 学生ボランティア団体STEP(さいたま市)
- 特定非営利活動法人 NPOにじいろ(熊谷市)

参加しませんか

〇 組合員活動推進員の追加説明会を開催します

組合員活動推進員は、お住まいの地域で、組合員活動の企画・運営をサポートします。活動を通じて、理事や職員と一緒に、人や地域のつながりをつくりまします。地域づくりにあなたの力を貸してください!

[説明会日時・場所] 5月30日(木)

- ①10:00~12:00 行田市商工センター(行田市)
- ②14:30~16:30 ルネス新富町スクエア2階(川越市)

[申し込み先] 本部けんこう文化部

☎048-296-8291 メール: info@mcp-saitama.or.jp

事前にお申し込みください

参加しませんか

医療生協さいたま

健康ウォークフェスタ2019 in レイクタウン

4月21日(日) 10:00~13:00 (受付終了12:00)

大相模調節池親水公園(越谷市) レイクサイドウォーク(3kmコース)

JR武蔵野線 越谷レイクタウン駅から徒歩すぐ



- 後援/埼玉県・越谷市・越谷市教育委員会・一般社団法人埼玉県物産観光協会・埼玉県生活協同組合連合会・生活協同組合コープみらい・生活協同組合パレンシステム埼玉・生活クラブ生活協同組合
- 協賛/農事組合法人埼玉産直センター・東京キリンビバレッジサービス株式会社

主催・お問い合わせ

医療生協さいたま 本部内

ウォークフェスタ実行委員会

☎048-294-6111(代)

事前申し込み不要

参加費200円

(参加証バッジ、クイズカード)

参加費の一部は、災害復興支援に役立てます

クイズに答えて抽選に参加しよう!

ゆるキャラ集合♡(予定)



ココロも来るよ!

埼玉県マスコット「コバトン」
越谷市特別市民「ガーヤちゃん」

みんなで楽しめるイベントいろいろ

- 健康&体力チェックなど
- 健康相談・介護相談
- キッチンカー
- ノルディックウォーキング体験
- 手づくり小物販売
- 各種ゲーム

食べ物もいろいろあります♪

クレープ、焼きそば、かき氷、焼き鳥、ケバブ、カレーパン、フットマト、手づくりアイスなど(予定)

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(75)



絵手紙

所沢市 青木 功(70)



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注意ください。

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。

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。

声の新聞を聞いてみませんか

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、音声版『けんこうと平和』を届けています(無料)。デジ録音版CDまたはカセットテープをお選びいただけます。ぜひ、気軽にお申し込みください。

[申し込み先]本部広報課 ☎048-296-5612
メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp



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。



スマホでも投稿できます。

パズルの作成に挑戦したい！

2月号のクロスワードパズルは、いつもより難しく感じました。そのうち、問題作成にも挑戦してみようかな、と思っています。

春日部市 S・T(66)

二十四節気を感じ深く読んだ

立春生まれの娘がいます。「二十四節気」の記事を読み、旧暦では新年の始まりなのだ、と感慨深かったです。

川口市 N・O(43)

気持ちがほっこりします

健康や介護などのことだけでなく、地元の情報や料理のレシピが載っていて、ほっこりと気が休まるような情報紙ですね。

川口市 上原里美(42)

大切な情報源

『けんこうと平和』を子育ての合間に斜め読みしています。育児関連や初めて聞く病気について書かれていると、細かく読んで情報を得られるので、助かっています！

さいたま市 H・K(32)

俳句

日がのびて
技先伸ばす新芽かな

所沢市 前野由紀子(71)

みんなの声



掲載された方に
ココロンのクリアファイル
プレゼント！

簡単エクササイズ

テレビを見ながらできる肩周リエクササイズ

監修：埼玉西協同病院 リハビリテーション科 富田 哲

今回はテレビを見ながら、座ったまま簡単にできる肩周りのエクササイズを紹介します。
手軽に手に入るペットボトルを使用します。

[ペットボトルは1ℓ～1.5ℓのものを使用し、きつければ500mlを使用してください。]

● ひじ曲げ運動 ●

ひじは90度に曲げる

①手のひらは上向きにし、ペットボトルをしっかり持ちます。ひじは90度に曲げ、体につけます。

②5秒間かけてペットボトルを持ち上げます。その後5秒間かけてゆっくりと①の位置まで下ろします。

● 前方突き出し運動 ●

ペットボトルの
高さは変えない

①ひじを曲げ、ペットボトルを肩に寄せます。

②ペットボトルの高さは変えずに、5秒間かけてひじを前に突き出します。その後5秒間かけてゆっくりと①の姿勢に戻します。

左右各5回ずつ行い、1日2セットくらいから始めましょう。

※肩周囲に痛みや持病がある場合は無理をせず、できる範囲で行いましょう。

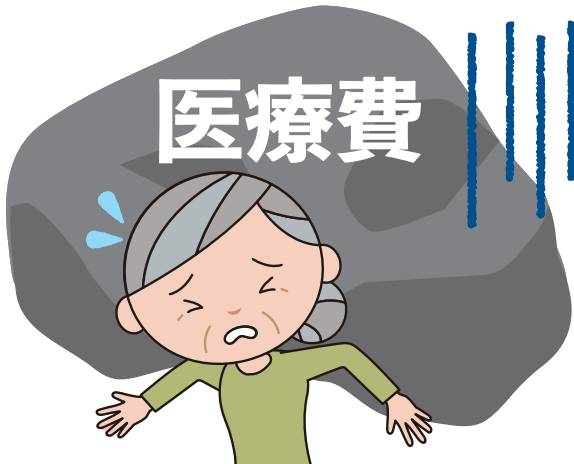
医療・福祉・ 介護の ご相談は	[所沢市中富]	グループホームさんとも	☎ 04-2941-6359	[所沢市宮本町]	介護付有料老人ホーム桂の樹	☎ 04-2923-3695
	[所沢市中富]	ケアセンターとみおか	☎ 04-2942-0360	[所沢市宮本町]	ケアセンターとこしん	☎ 04-2924-1119
	[所沢市宮本町]	所沢診療所	☎ 04-2924-0121	[飯能市双柳]	ケアセンターはんのう	☎ 042-983-8622

あすの明日のくらしのために

埼玉県社会福祉推進協議会 事務局長 かわしまよし お 川嶋芳男

今月のテーマ

75歳以上の医療費負担を2倍にする計画



今年4月1日から実施したかったようですが、結局「選挙が気になって先延ばし」と報道されています。7月の参議院選挙の結果によつては、2020年4月から実施になるかもしれません。

後期高齢者医療の原則2割負担化とは、病院等での窓口負担が2倍になるということです。たとえば、高血圧などの治療が診療報酬の計算で25,000円の場合、病院等の窓口負担は1割の2,500円となります。改定されて2割負担が実施されると、5,000円に跳ね上がります。どちらの場合でも診療報酬は25,000円であり、病院の収入が2倍に増えるわけではありません。

これは、医療費負担割合を現役世代も高齢者も公平に同じ割合にしようという考え方です。しかし、負担増によつて受診を控え、病状が悪化することが懸念されます。

国民が本当に望むのは、イギリスやカナダのように医療費窓口負担が無料の制度ではないでしょうか。むしろ全世代が無料となる制度への転換に向けた議論を開始してほしいと願います。

「全世代公平」という名もとの負担増

政府は2019年度を「全世代型社会保障」の改革のスタート年と位置づけています。全世代の医療費が軽減されるのはよいことなので歓迎したいところですが、どうも違うようです。昨年6月に閣議決定された「骨太方針2019」では、真つ先に「75歳以上の病院等窓口での医療費を現在の原則1割から2割負担に」という内容が書かれていました。

鍵を握るのは私たちの一票

約100年前のことですが、日本でも長らくサラリーマン本人の医療費が無料だった歴史をご存じでしょうか。健康保険法が誕生した1922(大正11)年から1984(昭和59)年までの63年間のことです。1973年から1982年までの10年間は70歳以上の老人医療費が無料でした。

老人医療が有料となって37年が経過しましたが、ムダな公共事業や高性能な戦闘機購入などさまざまな理由がつけられ、国民の医療費負担が増大し続けているのです。

75歳以上の医療費負担の2倍化のほかにも、全世代が公平に負担増となるプランもたくさん用意されています。政府・与党は参議院選挙投票日の翌日から具体化に向けて一気に動きだしたいと考えていることでしょう。

私たちの一票が、今後の動向のカギを握っています。各党の政策をしっかりと見極めるときです。

藍のまち羽生で藍染め体験・羽生市民プラザ(羽生市)

2月にしては暖かく静かな木曜日、母と羽生市民プラザへ向かいました。屋上駐車場から1階に下りて商工課で受付を済ませ、いよいよ藍染め工房のある地下1階へ。エレベーターがあるので、86歳の母にも負担が少なく移動できました。

工房のドアを開けると、藍特有の匂いとともに講師の方々にこやかに出迎えてくれました。まず、見本を見ながら染めの技法を教えてもらい、ハンカチの柄を決めます。

次に、ハンカチを輪ゴムできつく巻きます。ビニール手袋をはめて水洗いをし、糊を落としたら、いよいよ藍染めです。藍がめのなかにハンカチを沈め、よくもみ込みます。2分後に取り出し空気に触れさせてから、また沈めます。藍に浸ける回数によつて色の濃さが違ってきます。私たちは3回染めました。輪ゴムを外し十分水洗いし、約1時間で完成。広げた瞬間、思っていた以上の味わい深い作品に仕上がりました。初体験の母も大満足。

藍のまち羽生で藍染め体験・羽生市民プラザ(羽生市)

帰宅後も作品を眺めては余韻に浸っています。

天然の藍染めは化学染料とは違い、虫がつかない、速乾性がある、糸が丈夫になるなどの利点があり、天然の藍は健康にもよいそうです。80代のベテランの職人さんはインフルエンザにかかったことがないとか……。

羽生市では毎年、小学3・4年生を対象に、藍染めの魅力を肌で感じてもらうように

体験授業を開催しています。

1階には、市内の工場で生産された藍染め製品を販売する「ふれ藍ショップ」もあります。ぜひ、藍染めの味わい深さを体験してみてください。

だいき! 埼玉 広報委員レポート

取材/岡田京子



▲藍染め工房

▲藍の原料・タデアイ

▲備前焼の藍がめ

羽生市民プラザ藍染め体験コーナー

▶羽生市中央3-7-5

▶交通:東武伊勢崎線羽生駅東口から徒歩10分

☎048-560-3111(羽生市役所商工課)

※無料駐車場あり

▶体験可能日:火・木・日曜日(年末年始および館内清掃等による休館有)

※【予約制】申し込みは体験前日の正午までに。藍の状態等により利用できない場合があります。

▶体験可能時間:10:00~12:00、13:00~15:00

▶体験料金:大人1人1回500円、小中学生は1人1回200円

※染めるものは1人1回1品目。

体験用ハンカチは、商工課で1枚300円で販売



▲藍の原料・タデアイ

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

おいしい!
すこしお
レシピ

しらすのチーズトースト



調理時間
約10分

カロリー
約275 kcal

塩分
約1.6g

※カロリー、塩分は1人分です。

材料(2人分)

万能ねぎ	10g(6本)	食パン6枚切り	2枚
マヨネーズ	小さじ2	しらす干し	20g
粒マスタード	小さじ1	スライスチーズ	2枚

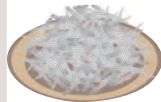
作り方

- 1 万能ねぎは小口切りにしておく
- 2 マヨネーズと粒マスタードを混ぜ合わせる
- 3 食パンに②を塗り、しらす干しと①をのせ、その上にスライスチーズをのせる
- 4 オーブントースターで3〜4分焼く

ワンポイントアドバイス

しらす干しとチーズのカルシウムたっぷりメニュー。パンにマヨネーズを塗ることで、バターの塩分と油分をカットできます。しらす干しの塩気とマヨネーズの酸味にねぎが加わることで、香り豊かな仕上がりに。ねぎの代わりに海苔を加えてもおいしくいただけます。

企画／食養部会 担当／老人保健施設みぬま 管理栄養士 松永順子
調理／もりたとしこ



しらす



食品
豆
知識

アツアツご飯、サラダ、ピザやパスタなど、いろいろな料理に登場し、小さいけれども存在感のあるしらす。カタクチイワシやマイワシの稚魚の総称で、一般的にしらすと呼んでいるのは、カタクチイワシを天日で半干しにしたものが多いです。

年間を通して出回りますが、春と秋においしい旬を迎えます。春のしらすは、秋に比べて少し小さめですが、身が柔らかく、食感が好まれます。ちなみに5月4日は「しらすの日」なのだとか。

丸ごと食べられるしらすは、歯や骨の形成に必要なカルシウムを多く摂取できます。また、カルシウムの吸収に必要なビタミンDや神経の修復を助けるビタミンB₁₂なども豊富に含んでいる優れモノです。

上質なしらすは、大きさが形がそろっていて、身が白くふっくらとしています。

保存期間は冷蔵で4日ほどですが、消費期限内でも、できるだけ早めに食べきりましょう。すぐに食べない場合は、小分けにしてラップに包み、保存袋に入れて冷凍すると1カ月ほど保存できます。



人権保障

これらの新しい権利が憲法の保障の対象だとすれば、権利を侵害する法律は効力を持ちません。また、その権利が侵害された場合には、特にその権利を保障する法律がなくても、憲法を根拠に侵害行為を排除したり損害賠償を請求できることになります。

これらの憲法に書かれていない事柄も、憲法の保障の対象になる理由が存在します。

日本国憲法が列挙する権利は、あくまでも、これまでの歴史上国家権力によって侵害されることの多かった権利が並べられているのであって、これ以外の権利の保障を拒絶しているわけではない、とされています。日本国憲法が徹底した人権保障を志していることからも明らかです。

たとえば国民の「知る権利」。憲法のどこにもこの言葉は見当たりませんが、情報や秘密がふれる現代社会において、国政に関する情報を正しく知ることは、民主政治実現や豊かな暮らしのために欠かせません。

そこで注目されるのが、第21条の「表現の自由」です。これはいわば情報等の「送り手」の自由です。送り手の自由を保障するためには、受け手がそれを干渉なく受け取る自由が保障されていなければなりません。そうすると日本国憲法は表現の自由の裏返しとして国民の「知る権利」を保障していると解釈することができます。

また、現代社会では、報道機関が国民の「知る権利」を満たすための重要な役割を負っています。そこで、報道機関の「報道の自由」は国民の「知る権利」に奉仕するものとして、憲法の保障の対象だと解釈することができま

す(最高裁判決でも「憲法第21条の精神に照らし十分尊重に値する」とされました)。

このように、日本国憲法は、直接規定されていること以外についても、社会の変化に対応する生命力を持っています。条文に規定されている権利が生まれた背景や本質をじっくりと検討することにより、解釈によって日本国憲法は時代に即した意味を持つことができるのです。しかしそのためには、日頃から、憲法が持つ価値を学び発展させる国民の不断の努力が欠かせないように思います。

憲法



のはなし⑧

埼玉総合法律事務所
弁護士
牧野 丘
まきの なる

新しい人権(1)

憲法に書かれていなくても保障の対象

知る権利は表現の自由と表裏一体



会議に参加中の鈴木さん(2006年頃)

大正15(1926)年に生まれた私は、愛知県北設楽郡田口町(現・北設楽郡設楽町)で小学生時代を過ごしました。1932年5月15日、武装した海軍の青年将校たちが総理官邸に乱入。当時の内閣総理大臣・犬養毅を殺害した、世にいう五・一五事件のあと、言論が制限されるようになりました。その頃、子ども心に恐ろしいと思ったことがあります。中学生の兄が夏休みで帰省していたある日、二人の警察官が来て「『文藝春秋』があるはずだから見せてくれ」と言いました。兄が雑誌を出すと、そのなかの2、3枚を破って持つて行きました。なぜ、中学生の兄が『文藝春秋』という雑誌を持っていることがわかっていたのか、不思議でした。

1936年2月26、29日にかけて二・二六事件が起きました。この事件は、皇道派の青年将校たちによって政府要人、警視庁、新聞社も襲撃されました。軍部のスローガン「広義国防」のもと、大幅な軍備増強と軍縮条約の脱退で戦争へのスタートが切られ、太平洋戦争の引き金となりました。

現在の日本は、政治家、官僚、経済界から教育、スポーツ界まで改ざん・隠ぺい、差別が深刻化しています。責任を取らないリーダーたちを見ていると、これから先、どんな世の中になっていくのか心配です。



16歳で軍隊に志願し、特攻隊の訓練を受け 出撃することなく終戦を迎えた

川口市 鈴木逞文さん(93)

『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
お待ちしております

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

今月のオススメ

▶栄養機能食品
1粒に50mgの
ビタミンC
ビオールC
(250粒)
税込価格3,780円

目の疲れ、
充血をクリア
刺激の少ないタイプ
第一ゴールド目薬
(12ml)
税込価格864円

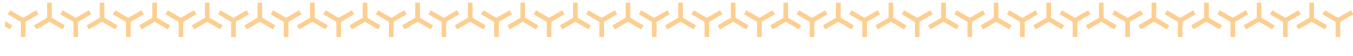
●使ってから後払いとなります。どなたでも買えます。
●薬は薬事委員会で検討承認されたものを採用しています。

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(2月末現在)

組合員数 233,516人
1月の加入者数 809人
班数 1,500班
出資金総額 63億2,827万円
1人当たり平均出資金額 27,099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 119,240部

『けんこうと平和』の4月号が届く頃には、新元号が発表されています。昭和生まれの人は「2019年は昭和何年？」と考えるのでは……。でも、元号を使っているのは、日本だけのようです。(佐)



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毎日鉄板で焼かれるのは〇〇〇
- ④京都・奈良・鎌倉
- ⑥〇〇〇〇体操には、第一と第二がある
- ⑦公家は元服の前に抜いたり剃ったりする
- ⑧和式の反対語
- ⑩黒部溪谷鉄道の小さな〇〇〇列車
- ⑫遠慮なくものを言う様子
- ⑬徳川家康から徳川慶喜までの時代
- ⑭見かけは小粒のどんぐり。〇〇の実
- ⑮髪の毛
- ⑰フードがついた防寒・防風用の上着。「ヤッケ」や「パーカー」ともいう

1	2	3			4	5
6						

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

- ①アンジェリーナ・ジョリーと石原さとみの共通点は魅力的な〇〇〇唇
- ②〇〇悪〇〇つぱり
- ③日本には〇〇〇〇〇〇〇の神がいるとか
- ④少し降る雪のこと
- ⑤サボテンやバラにある
- ⑦人間国宝・濱田庄司はこの地で窯を築いた
- ⑨織田信長は尾張の〇〇〇〇〇〇〇といわれた
- ⑩北海道の観光名所・札幌〇〇〇〇台
- ⑪競馬場で馬を下見する所
- ⑫物事の関係をわかりやすく説明するために書いた図
- ⑬僧侶の持ち物「いはつ」や「えはち」ともいう
- ⑮表と〇〇

クロスワードパズルの問題募集!

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。

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:4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2月号の正解者は、340人(応募者は354人)でした■当選者は次の皆さんです(敬称略)。
春日部市/清水静子、川口市/浦野満里、太田久美子、落合登、亀本豊子、福島早紀、森川理沙、熊谷市/柴崎幸子、藤川陽子、さいたま市/岩崎久子、都築幸子、長島北斗、三木佐智子、草加市/中島淑子、所沢市/前野由紀子、稲垣愛子、本橋清子、占部耕三、日高市/水村明日香、ふじみ野市/石井美知子

3月号の答え

1	ケ	ン	2	ヤ	3	ク	4	サ	5	ル
イ			6	ヨ		ウ	7	ダ	ン	ス
8	チ	9	テ	イ		10	ツ	ガ		イ
11	ッ	ジ		12	フ	ク		ツ		
	13	ナ		14	ガ	メ		15	キ	ナ
17	ヒ		18	マ		ツ		19	リ	イ
20	ダ	サ	ン		21	ヒ		ガ		ン

答えは「ヒガナガクナル」でした。

