

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

5

MAY

No.326

(毎月1回1日発行)

基本理念

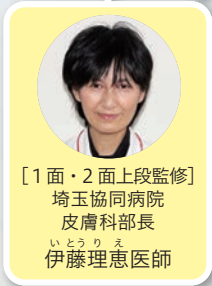
私たちのころ

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
様々な人々と手をつなぎあい
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)

見える。だから、気づける。

皮膚がん

目に見える場所に発症するにもかかわらず、
痛みなどの自覚症状がないため
進行した状態で発見されることも。
いち早く異変に気づくために……。[1面・2面上段監修]
埼玉協同病院
皮膚科部長
いとう りえ
伊藤理恵医師

一番の危険因子は加齢

皮膚は紫外線をはじめとする外からの刺激を受け止めて体を守り、水分の喪失を防いだり、温度調節をする機能を持っています。

しかし、皮膚は加齢に伴い、茶色いシミ、シワ、ホクロなどが顔や手の甲などに増えていきます。シミやホクロのなかには、まれに皮膚がんが潜んでいることもあります。

「皮膚がんを発生させる危険因子Ⅱ 紫外線」と考える人が多いようですが、一番の原因は加齢です。男女ともに、60歳以上の人に発生することが多く、若い人は極めて少ないです。

もちろんがんの種類によっては、紫外線ががんの発生に影響を及ぼすこともわかっています。とくに、遺伝的に修復酵素が少ない色素性乾皮症の人は、紫外線に当たることで、健康な人の数千倍も皮膚がんになる確率が高くなります。また、ケガや火傷の傷痕なども健康な皮膚に比べると、皮膚がんになる確率が高くなります。

がんは遺伝子の修復エラー

細胞には修復機能があります。正常な細胞は、ケガや火傷をすると細胞が増殖して傷口を塞ぎ、治ると増殖が止まります。何万回も修復をしているうちに、なかには修復エラーを起こして異常な遺伝子のまま増殖し、がん細胞になるものがあります。

皮膚がんの進行はゆっくりなため、幼い頃に大きな火傷をして治りが良好でない場合、その傷痕から20年、30年後にがんが発生することもあります。

皮膚がんの種類

皮膚がんには悪性腫瘍の代名詞となっているメラノーマと呼ばれる悪性黒色腫、基底細胞がん、有棘細胞がん、ボーエン病などがあります。

メラノーマ

日本人には比較的少ない。足の裏や手の平、手足の爪の下、高齢者の顔面にも発生しやすく、輪郭が不定形の黒いシミが徐々に拡大していく。

基底細胞がん

日本人に最も多い。黒っぽい結節で痛みやかゆみもなく、初期はホクロと間違しやすい。

有棘細胞がん

表面が力サカサしたり盛り上がったりする赤っぽい腫瘍。

ボーエン病

表面が赤くザラザラとしていびつな形で見えた目は湿疹に似ている。

早期発見・早期治療のポイント

典型的な皮膚がんは肉眼でわかります。受診の流れは、問診、診察、ダーモスコピーという拡大鏡検査、組織検査をします。初期の段階で治療すれば、手遅れになることは少ないです。

リンパ節への転移がなければ、完治の目安となる5年を過ぎても、多くの人が再発・転移もなく生活しています。皮膚がんの種類や進行の程度によって完治する確率は違いますが、見える場所にあり、ほかのがんより気づきやすいです。気になるシミやホクロなどが大きくなってきたときは、自己判断せずに、皮膚科を受診しましょう。

予防は紫外線対策

紫外線はDNAを傷つけ、シミ、シワ、皮膚がんなどに大きな影響をあたえます。紫外線に当たらないことが一番の皮膚がん予防になります。

日光に当たらないと、ビタミンDが不足して、骨粗しょう症になりやすいと思われがちですが、栄養事情がよい現代は、食材からビタミンDをとることができます。ただ、妊婦や成長期の子どもは、体の一部を日に当てることは大切です。



紫外線の種類と肌への影響について

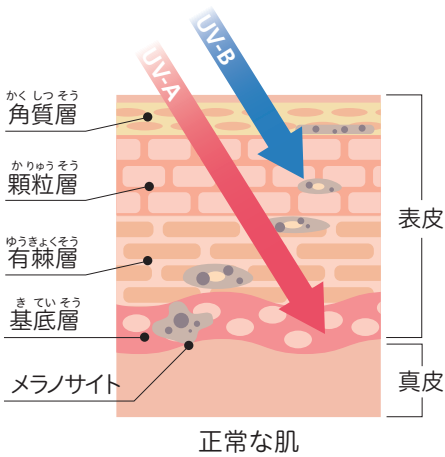
紫外線にはUV-A・UV-B・UV-Cがあり、地表に届くのはUV-A・UV-Bです。日焼けを起こす力を比べると、UV-BはUV-Aの600～1000倍強いといわれています。

UV-A

波長が長く、皮膚の深く真皮にまで到達し、活性酸素によって細胞の脂質膜やたんぱく質、DNAなどを酸化させ損傷を与える。たるみを引き起こすだけでなく、長年にわたって浴びた皮膚に現れるシワやシミ(光老化)の原因となるので無視はできない。

UV-B

UV-Aと比べ波長が短く、肌の奥まで届かない。日焼けで肌を赤くするだけでなく、遺伝子を傷つけ、シワやシミ、皮膚がんの発生に大きな影響を与える。



セルフチェック

- ☐ 火傷などの傷痕に新しい傷がある
- ☐ シミやデキモノの発育が早い
- ☐ シミやデキモノの輪郭が不定形
- ☐ デキモノに血がにじんだことがある
- ☐ 治りにくい傷があり、汁などが出てくる
- ☐ かさぶたがついたりとれたりするところがある
- ☐ 爪に茶色や黒色の血豆のようなものがあり、爪が伸びても移動しない



皮膚からのSOSを見逃さない！

ゆっくりと進行する皮膚がんは、目で確認できるので早期発見しやすいです。予防のためにも、ときどきセルフチェックを行いましょう。

日常の予防法について

皮膚がんのリスク因子は回避できるものとできないものがあります。回避できるものとしては、紫外線やタバコがあげられます。

日焼け防止の基本は、「日光に当たらないこと」です。日中、陽が高いうちの外出はできるだけ避けましょう。そして日焼け止め、帽子や日傘、サングラス、長袖、長ズボン、保護効果の高いUVカットの衣類を着用して、紫外線をできるだけ減らすことが皮膚がん予防につながります。タバコはすべてのがん発生因子になるので、やめましょう。

日焼け止めは、UV-Bの防御効果をSPF、UV-Aの防御効果をPAという値で示しています。日常生活ではそれほど強いものは必要ありませんが、レジャーで山や海などに行くときは、強いものがが必要です。

条 件	日焼け止めの防御目安		備 考
	SPF→UV-B	PA→UV-A	
日常生活	5	+	光老化予防
軽い屋外活動、ドライブなど	10	++	日焼け、光老化予防
晴天下のスポーツ、海水浴など	20	+++	日焼け、光老化予防
熱帯地方での屋外活動	30以上	+++	耐水性のあるもの

※使用表示を見て正しく使いましょう。
汗で流れたりするので、3時間に1回くらい塗り替えると効果的です。
顔だけでなく、胸、首、手の甲なども塗り忘れないようにしましょう。

みんなの+診察室

下肢静脈瘤について
教えてください



監修 埼玉協同病院 循環器内科科長 医師 金子 史 (かね こ ふみと)

Q どのような病気ですか

A 下肢静脈瘤は血管の病気で、はじめに血液の流れについて説明します。

人間の体には、血液が流れる動脈と静脈という血管があり、それぞれに役割があります。動脈は、心臓から送り出された血液を体のすみずみに流し、静脈は、動脈から送り込まれた血液をつま先から心臓に戻します。

足の静脈には皮膚の下を流れる表在静脈という血管があり、ここに血液の逆流を防ぐ弁がついています。この弁が壊れたり、静脈が拡大して弁がゆるむと血液が逆流し、血管が瘤状になります。これが下肢静脈瘤です。ふくらはぎに起こることが多いです。

Q どのような人がなりやすいのですか

A この病気は長年にわたって立ち仕事をしている人、肥満体の人、筋力が落ちてきている高齢者、女性に多いです。

女性の場合は、妊娠すると子宮が大きくなり静脈が圧迫されるため、妊娠・出産経験のある人がなりやすいです。

また、家族・親族に下肢静脈瘤の人がいる場合は、静脈瘤がでやすい体質が遺伝すること

があります。病気のものが遺伝することはないといわれています。

Q どのような症状がありますか

A 見た目の症状や自覚症状は人によって違いますが、次のような症状があるときは注意しましょう。

見た目の症状
・ 下肢静脈が瘤状に拡張して、血管が浮き出ている
・ 下肢静脈が赤、青、紫色に網目状に薄く浮き上がっている
・ 皮膚に赤い湿疹や茶色のシミなど、色素沈着や皮膚炎がある

自覚症状
・ 足がむくんでいる
・ 足がだるい
・ 就寝中や起床時に足がつる
・ (こむら返り)
・ 皮膚にかゆみがある
・ 皮膚に潰瘍ができたり出血している

Q どのような治療をしますか

A まず、経過観察なのか手術で治療するのかを判断します。症状が軽い場合は、悪化させないために、昼間は弾性ストッキング

キングや着圧ソックスを着用し、静脈瘤の悪化を予防します。

症状が進行してきた場合は、血管外科で手術を行います。

一般的には手術の前に血管エコー(超音波)で、壊れている静脈弁の場所をチェックします。血液の逆流を起こしている静脈弁の近くをしばったり、切り離すために血管内レーザー焼灼術、静脈瘤切除術、硬化療法などを行います。手術をした場所に再発することは少ないですが、新たに静脈瘤ができることはあります。

下肢静脈瘤は良性の病気なので、あわてて治療をする必要はありませんが、自然に治ることはありません。放置しておくこと血栓ができる場合があります、エコノミークラス症候群と呼ばれる深部静脈血栓症や血栓性血管炎などの合併症を起こすことがあります。

Q 悪化させないためにはどうしたらよいですか

A 長時間立っていたときは、いすに座ってお尻の高さに足を上げて休息するようにしましょう。運動も進行の予防に効果的で、軽いジョギングやウォーキングなどをするとういいます。つま先から太ももに向かってマッサージをするのも、血流をよくする効果があります。

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

【立夏】
5月6日〜20日

暦のうえでは夏になります
が、気温は高くても湿度が低い
ので、とても過ごしやすい時期
です。

初夏と呼ぶのにふさわしい新
緑の季節。若葉の間から吹いて
くる「葉分けの風」や「若葉
風」がみずみずしい香りを運ん
できて、まさに「薫風」、「風薫
る季節」です。

お出かけにも最適ですが、紫
外線が量が一気に増えるので、
紫外線対策を忘れずに。

【小満】
5月21日〜6月5日

万物が次第に成長し、天地に
満ち始める頃。

この時期に吹く強めの風を
「青嵐」、この時期の雨を「青
雨」、「緑雨」、「翠雨」などと
呼び、雨風まで青葉の色を映し

二十四節気
と季節の行事

和文化研究家 ● 三浦康子

だしているようです。
西のほうでは走り梅雨がみら
れ、あけると陽気が戻り、その
後に本格的な梅雨となります。
沖縄では、次の二十四節気の
芒種と合わせて「小満芒種」と
いう言葉があり、梅雨の意味で
使われています。

暮らしを彩る行事
◎八十八夜 5月2日



立春から数えて88日目を
八十八夜といい、この頃から霜
が降りなくなるので、茶摘みや
農作業の目安とされてきました。
八十八の字を組み合わせると
「米」になるように、米作りに
は八十八もの手間がかかるとい
われ、末広がりで縁起のよい数
字なので、豊作祈願の行事や夏
の準備を始める吉日とされてい
ます。日傘や帽子などを出して
みてはいかがでしょうか。
また、昔から「八十八夜に摘
んだお茶を飲むと75日長生きす
る」といわれています。

◎端午の節句 5月5日

「端午の節句」は、古代中国
の菖蒲を使った邪気払い行事が
起源です。この行事が奈良時代
に伝来すると、日本古来の早乙
女の神事（田植えをする女性が
菖蒲の家で身を清める行事）と
結びついて広まりました。
やがて武家社会で菖蒲が尚
武や勝負に通じることから男児
の成長を願う行事に変化し、江
戸時代に五節句の一つになると、
鎧兜や鯉の滝登りに由来する
鯉のぼりを飾り、子孫繁栄を願
う柏餅を食べるようになりました。
その後、昭和23年に男女の別
なく子どもの幸せを願う「こど
もの日」になり現在に至ります。
別名「菖蒲の節句」といい、
菖蒲湯のほか、菖蒲をお酒に浸
した菖蒲酒、菖蒲を枕の下に敷
いて寝る菖蒲枕、菖蒲を軒先に
さげる軒菖蒲などの風習があり
ます。また、菖蒲で鉢巻きをす
ると、頭に邪気が入らないので
賢くなるといわれています。



医療生協と
出会う



退職後、活動に参加。
これからも地域に役立つ
活動をしていきたいです

県央地区上尾西支部
おともひろこ
大友廣子

私が医療生協と出会ったのは、
1964年に浦和民主診療所ができ
たときでした。故・肥田舜太郎先生
にも診察をしていただいたことがあ
りました。上尾市に住所を移してか
らは、子どもがお世話になりました。
私は60歳まで仕事をしていたので、
退職するまでは医療生協の組合員活
動に参加する機会がありませんでし
た。退職後、知人から声をかけられ、
地域で何か役立つ活動をもしてもよ
いかなあと考えました。
医療生協は、いのちと暮らしを大
切にし、「健康や平和を守る」幅広
い活動を地域のなかで行っています。
現在は、月に1回の運営委員会や
学習会、上尾市の健康を守る懇談会、
健康まつり、消費者展などを通して
医療生協の活動を理解し、みんな
力を合わせて活動をしています。
上尾市には、「ケアセンター」かもが
わ」もあり、私たちの活動をサポー
トしていただけるので、とても心強
く思っています。
私にとっては、医療生協と出会う
てきた多くの友だちが、大切な宝
物です。

よりそう介護

母の笑顔と「ありがとう」が、在宅介護の支えです

当時90歳だった母が大腿骨
を骨折し、3カ月入院しまし
た。入院中に認知症が進み
要介護5になつての退院。同
時に本格的な介護生活が始ま
り、今年で5年目になります。
以前から家で看ようと決め
ていましたが、意思の疎通も
難しく、歩けなくなった母の
下の世話のことなどを考える
と、一人で支えていけるだろ
うかと、不安でいっぱいであ
った。
でも、ケアマネジャーさん、
看護師さん、デイサービスの
担当者、ヘルパーさんなどと
話し合いを重ね、常に一番よ
い方法を考えていただき、今
日に至っています。

去年の夏、突然嘔吐し、顔
面蒼白となり意識がなくなる
事態に直面しました。看護師
さんに電話するとすぐ来てく
ださり、往診中の先生とも連
絡がとれ、診察の結果、入院。
一刻をあらそうときに素早い
対応をしていただきました。
退院後は、自分でできるこ
とが少なくなった母ですが、
今は週2回デイサービスにも
行けるようになりました。
ひ孫が来ると笑顔で顔をな
で、私にもごくたまに「あり
がとね」と言ってくれます。
その笑顔と皆さんに支えてい
ただきながら、在宅介護を続
けていきたいと思っています。
(川口市 H・Y 70歳)

介護の現場からひと言
自宅で見ようと決めての介
護とはいえ、ご苦労もあった
ことと思います。急な体調変
化はあわてますよね。話し合
いを重ねたことで、急なこと
にも対応できるお母様の介護
チームができたのだと感じま
した。
これから何でもご相談く
ださい。気持ちを伝えていた
だと、チームはさらにお母
様とH様の気持ちに寄り添え
るのではないかと思います。
生協介護センターこだま
所長 井野川えり

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
	報は住所（自治体色）、年齢の掲載のほか、 問い合わせなどに使います。					

医療生協さいたまの



新棟3つのコンセプト

地域包括ケアの拠点病院をめざして

- ①病気でなくても行きたくなる病院
- ②地域包括ケアを推進する病院
- ③人を育て、働きやすい病院

交通案内

- 無料送迎バス運行
新所沢コース、航空公園コース
(月曜～土曜運行・土曜は午前のみ)
東所沢コース(月曜～金曜・午後のみ運行)
※運行ルート上ならどこでも降車できます。
- 公共交通機関・西武バス
(新所沢駅発→所沢ニュータウン下車徒歩10分)
- 無料個別送迎(通院・入院等)
足が不自由な方、通院が困難な方はご相談ください。
ご自宅まで送迎いたします。
- 無料駐車場約50台



埼玉西協同病院・新棟オープンしました

4月1日に、埼玉西協同病院の新棟が完成！

急性期一般病床・50床、地域包括ケア病床・49床の99床となりました。埼玉西協同病院のある県西地域には、当生協の診療所・老人保健施設・介護事業所などのネットワークがあります。その強みを活かし、急性期から在宅医療まで切れ目なくつなぐ地域包括ケアの拠点病院をめざしています。



新棟にオープン

★歯科診療スタート

一般歯科、小児歯科、訪問歯科、口腔ケア、嚥下評価、審美歯科の診療を行っています。小児から高齢者まで口からの健康づくりを応援します。
＜歯科受診・予約のお問い合わせ＞

☎04-2941-3234(直通)※基本は予約制



★地域コミュニティールーム「ゆるっと」

健康講座、体操教室、趣味の会、多世代食堂、コンサートなど自由に利用できるスペースです。地域の人が誰でも気軽に立ち寄れるよう、外から見えるガラス張りになっています。壁には、新棟を建てるために伐採した桜の木でつくった桜の花びらのホスピタルアートが続いています。だれでも気軽に「ゆるっと」立ち寄れるようにと、思いを込めています。



★健診センター

独立したフロアで健診を短時間でスムーズに行えます。

★眼科

レーザー治療、白内障手術(日帰り・1泊入院も可)にも力を入れています。独居や高齢者でも安心して手術が受けられます。



受診予約 ☎04-2942-6363

インフォメーション&ニュース

お知らせ

● 第39回通常総代会のお知らせ

- 定款第50条に基づき、第39回通常総代会を開催します。
[開催日時] 6月22日(土) 13:00開会 16:25閉会(予定)
[開催場所] 川越プリンスホテル
(西武新宿線・本川越駅直結／東武東上線・川越市駅徒歩5分)
[議案(予定)]
- 第1号議案 2018年度のまとめ、事業報告・決算関係書類承認の件
 - 第2号議案 医療生協さいたま中期計画(2019～2021年度)、2019年度の基本方針・事業計画決定の件
 - 第3号議案 埼玉協同病院リニューアルおよび「在宅療養支援病院」建設基本構想決定の件
 - 第4号議案 さいわい診療所・ケアセンターかがやき移転新築基本構想決定の件
 - 第5号議案 行田協立診療所・ケアセンターさきたま建設基本構想決定の件
 - 第6号議案 役員選任の件
 - 第7号議案 役員退職金承認の件

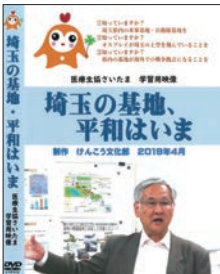


昨年の様子



● 支部学習用ビデオが完成！テーマは、埼玉県の平和！

支部などで学習し、平和を守る取り組みに活かしてもらうために、埼玉県の基地や平和をテーマにしたビデオを制作しました。各15分程度の3つの講義が、1枚のDVDに収められています。講師は埼玉県平和委員会の二橋元長事務局長で、大変わかりやすい内容です。各事業所で貸し出しをしますので、ぜひ仲間と学習を行い、感想を交換してみてください。



ニュースファイル

● ようこそ、医療生協さいたまへ！ 90人が入職しました

4月1日に行われた2019年度入職式で、90人の新しい仲間を迎えました。医師8人、歯科医師1人、薬剤師2人、保健師5人、助産師2人、看護師33人のほか、介護福祉士、社会福祉士、臨床検査技師、臨床工学技士、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士、事務総合職が入職しています。入職式のあとには研修があり、理念や人事育成制度などを学び、組合員との交流も行いました。



参加しませんか

● 「原爆の絵」展示会を開催します

2007年から、広島平和記念資料館と広島市立基町高校が共同で作成に取り組んでいる「原爆の絵」を展示します。
[開催日時] 5月26日(日)～6月1日(土)
10:00～20:00(最終日は18:00まで)
[開催場所] 浦和コミュニティセンター多目的ホール
(浦和パルコ9階) ※無料
[問い合わせ先] 本部まちづくり推進課 ☎048-296-5408



● 6・2オール埼玉総行動～埼玉から流れを変えよう！

立憲主義を取り戻すため、憲法を守るための行動に参加しましょう。
[開催日時] 6月2日(日) 10:30開会、集会后パレード
[開催場所] 北浦和公園(JR北浦和駅西口すぐ)
[ゲストスピーチ] 伊藤千尋氏(国際ジャーナリスト、「九条の会」世話人)
[問い合わせ先] 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

絵手紙

さいとうふじえ

秩父市 齋藤藤枝(88)

■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ご注意ください。

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。

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。

✖ 病気の記事は勉強になります

先日、突発性難聴になり通院していたので、記事の内容にひかれました。自分にしかわからない症状、はたからは健康そうに見えますが、つらい病気なんですよ。一生治らなかったらどうしようと悩みました。病気の記事は勉強になります。小鹿野町 古桐真知子(46)

✖ いつも楽しみです

小学生ですが、いつも『けんこうと平和』のクロスワードを楽しみにしています。川口市 小網秀馬(9)

俳句

桜舞う 道を子供ら 駆けて行く
春日部市 福家駿吉(80)

川柳

誇らしき 葉立つ姿の 我子かな
さいたま市 渡辺美津枝(68)

✖ 簡潔な文章がよいです

日頃の健康で気にかかることが簡潔に書いてあり、ありがたいです。さいたま市 K・Y(63)

✖ 院内病児保育室をもっと地域に

熊谷生協病院の院内病児保育室は、働く親御さんにとって大変ありがたい施設です。もっと地域に知ってほしいです。さいたま市 E・S(42)

✖ 指先にも老化が!!

「指先の脳トレエクササイズ」をしてみました。簡単にできるはずだったのに、なんと薬指がもたもたしていてビックリ。エーッ!! 老化がここにも!! と驚いてしまいました。越谷市 勝部道子(72)

✖ パズル正解が安心バロメーター

クロスワードパズルを毎月楽しみにしています。解けると、「まだ大丈夫」と自分なりに安心して1カ月を過ごします。川口市 S・S(91)

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

ココロ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。

簡単エクササイズ

尿漏れ予防エクササイズ

監修：埼玉西協同病院 リハビリテーション科 富田 哲

骨盤底筋は、^{ぼうこう}膀胱や直腸などを支えている筋肉です。筋力が低下すると、尿漏れを引き起こす原因となります。骨盤底筋を鍛え、尿漏れ予防に効果のある体操を紹介します。

● 仰向けの姿勢で ●

全身の力を抜いたままで!

- 1 仰向けになり、ひざを立てて足を開きます。
- 2 陰部周囲をキュッと閉めるようにして骨盤底筋に力を入れて10秒間保ちます。
- 3 ゆっくり力を抜き30秒ほど休み、再び2を繰り返します。

● 四つばいの姿勢で ●

新聞を読みながらでもOK

- 1 足を開いて、ひじで体を支えるようにして四つばいになります。
- 2 陰部周囲をキュッと閉めるようにして10秒間保ちます。
- 3 ゆっくり力を抜き30秒ほど休み、再び2を繰り返します。10回1セットから始めてみましょう。

● 座った姿勢で ●

足は肩幅くらいに開く

- 1 いすに座り、片方の手を下腹部に当てます。
- 2 肛門や陰部周囲をおなかに向かってじわじわと上へ持ち上げる感じで力を入れ、10秒間保ちます。
- 3 ゆっくり力を抜き30秒ほど休み、再び2を繰り返します。10回1セットから始めてみましょう。

※腰やひざなどに痛みがあるときは無理をせず、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

明日のくらしのために

さいとうたか お
ジャーナリスト 齋藤貴男

今月のテーマ

消費税って何？



①は、腕時計を例にとると、消費者が時計屋さんで買うときだけでなく、時計屋さんが問屋さんから仕入れるときも、問屋さんがメーカーから仕入れるときも、メーカーが部品を仕入れるときにも……と、どの段階でも消費税がかかります。もちろん輸送や保管にも、要はお金のやり取りがあれば、病院の窓口など一部の例外を除いて、基本、どこでもかかります。

②は、確かに消費税は、どの段階でも買い手が支払う形になっているのですが、それを計算して、税務署に納めなければならぬのは、売り手だということです。

弱者がより多く負担させられる

消費税はとても厄介な税制です。消費者だけがすべて負担していると、多くの人は考えているのではないのでしょうか。マスコミの言い方もそんなふうです……。でも、実は、それほど簡単ではありません。

消費税とは、こんな税制なのです。

①原則あらゆる商品・サービスの、全流通段階で課せられる税である

②年商で1,000万円を超える事業者が、その納税義務を負う

公共料金を別にすれば、商品やサービスの値段は、市場原理で決まります。事業者は利益を確保できる値段+消費税という値決めをしたいわけですが、たとえば近くに安売りスーパーができると、うはいきません。やっぱり値引きするしかない。「消費税はいただきます」なんて感じで、でも税務署は冷酷です。値段に消費税分を乗せられなかった(いわゆる「転嫁できない」状態)事業者は、利益を削り、ときには借金をしてでも、消費税を納めなければならぬ。でないと財産を差し押さえられて破滅します。

逆に、あまり競争が激しくない環境なら、事業者は遠慮なく消費税分を乗せて売ります。立場の弱い側が、常により多くを負担させられるのが、この税制の本質なのです。

不公平税制は廃止しよう！

それでも、政府が公約してきた通り、これが社会保障の充実や安定のために使われるのなら仕方がない、という考え方もあるでしょう。でも、8%への増税以来、実際に進んだのは年金支給額の減額、医療費の窓口負担増や介護保険料の引き上げ、生活保護費の減額……。年金支給年齢を引き上げる動きさえあります。一方で、防衛費は空前の伸び、大企業の法人税率は下がりっぱなし。政府は嘘ばかりついていると、私には断言できます。

今年の10月には、さらに10%への税率引き上げが予定されています。野党は共闘して、20年以上もデフレが続く、個人消費が伸びない、実質賃金も前年比で減っている状況下での増税は許されないと批判していますが、私はさらに一歩進めて、廃止論の高まりを期待したい。こんな弱い者のための化身みたいな不公平税制は、一刻も早く廃止しなければ、社会そのものが壊れてしまいますから。

だいすき!

埼玉

広報委員レポート

取材／小阪幸子

埼玉県防災学習センター“そなえ”

▶鴻巣市袋30 ☎048-549-2313 ※無料駐車場あり
▶交通:JR高崎線北鴻巣駅東口から徒歩約20分、吹上駅北口から徒歩約25分、鴻巣市コミュニティバスあり▶9:00~16:30(入館は16:00まで)▶入館料:無料▶休館日:毎週月曜日(祝日・県民の日は開館・休館日は翌日)、年末年始。そのほか、館内点検の休館あり。夏休み期間中(7月中旬~8月31日)は月曜日も開館



埼玉県防災学習センター “そなえ” で防災体験学習 (鴻巣市)

「埼玉県は、津波は来ないし大きな地震もないから安心だ」などと思っていないでしょうか？

昨年リニューアルオープンした「埼玉県防災学習センター “そなえ”」へ行ってきました。大人も子どもも災害の怖さを知り、防災を楽しく学べるように工夫されています。

建物は3階建てで、1階は災害関連、2階は防災関連、3階は研修室となっています。

1階には、体験コーナー(地震・煙・消火・暴風)や埼玉災害コーナー(埼玉県の地理的な特徴や、過去に起こった災害を紹介)があります。

また、大画面の防災診断クイズは、ゲーム感覚で楽しみながら学ぶことができます。この日は、期間限定で1889~2018年に日本で起こった大地震の写真展(現在は終了)が開催されており、日本全国で地震が発生していること、過去に埼玉県でマグニチュード6.9の大地震(西埼玉地震1931年9月21日)があったことを知り驚きました。災害で壊れた椅子などの実物展示もあり、災害の威力・恐怖を感じました。

2階は、明るく開放的です。壁一面の防災絵巻には災害発生前から復興までの町並みが描かれ、日ごろの備えや災害発生時の対処方法などが学べるようになっています。ほかに、防災関連の図書やハザードマップなどを閲覧できるコーナー。

毎月、さまざまなイベントが開催され、気軽に楽しく学べるセンターでした。

帰宅後、水や食料品の確認をし、食器棚につっぱり棒を設置しました。防災を意識し直した一日でした。

▲埼玉県防災学習センター “そなえ” 外観

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





調理時間
約15分



カロリー
約276kcal



塩分
約0.6g

※カロリー、塩分は1人分です。

材料(2人分)

新じゃがいも	2個(中)	サラダ油	適量
薄力粉	大さじ4	青のり	大さじ1
炭酸水	50cc	塩	小さじ1/5

作り方

- よく洗ったじゃがいもをラップに包み、電子レンジ(600W)で6分加熱し、4つに切る
- ボウルに薄力粉・炭酸水を入れ、泡立て器でだまにならないように混ぜる
- ①のじゃがいもを②にくぐらせ、180度の油でカリッとするまで揚げ、油を切る
- 熱いうちに青のりと塩をまぶす

ワンポイントアドバイス

じゃがいもを電子レンジで加熱しておくことで、揚げ時間を短縮し、油量をカットできます。衣に炭酸水を使用することで、油のなかで炭酸水に含まれる二酸化炭素が一気に蒸発するため、カラッと揚がります。炭酸水は炭酸が抜けていないものを使用。青のりの香りで、塩が少なくても風味豊かに仕上がります。

※フリットは、イタリア語で揚げた料理をさす言葉。
パン粉を使わないフリットは洋風天ぷらのようなものです。

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



春先から出回るじゃがいもを新じゃがいもと呼びます。収穫時期が桜前線と同じように九州から関東、北海道へと北上することから「新じゃが前線」といわれています。

野菜は皮の近くに栄養素がたっぷりあるので、薄皮ごと食べられる新じゃがいもは栄養満点。特にビタミンCは果物に負けないくらい含まれています。さらにうれしいのは、ビタミンCがでんぷんに包まれ保護されているので、加熱しても減少しにくいこと。ゆでる場合も皮つきのままがおすすめです。また、血中の塩分を排出し体のバランスを保つ働きがあるカリウムも豊富です。

表面の皮が薄く、指ではがれそうなくらいのものを選びましょう。緑色に変色している部分や芽には、ソラニンなどの苦みが含まれているので避けてください。

保存するときは、新聞紙などでくるむか、空気穴のあるポリ袋に入れて通気性のよい冷暗所に置いてください。リンゴと一緒に保存するとリンゴが発するエチレンガスの作用で発芽を抑えられます。

憲法のはなし⑨

埼玉総合法律事務所
弁護士
牧野 丘

新しい人権(2)

憲法が保障する「プライバシー権」

4月号で、日本国憲法に直接規定されていない権利もこの憲法の保障の対象とされる場合があることを述べました。国民の「知る権利」、さらには報道機関の「報道の自由」を例に説明しましたが、ほかにも主張されている新しい権利はあります。「プライバシー権」「環境権」などです。

「プライバシー権」は、私生活の平穏を維持するためには欠かすことのできない権利だといえますが、日本国憲法にその規定はありません。

しかし、第13条は、「すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利は、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする」と定めており、これを「幸福追求権」と呼んでいます。

具体的に規定されている「表現の自由」や「学問の自由」などとは少々趣が異なり、とても抽象的な言葉で総論的に綴られているため、かつては、こうした条文から具体的な権利を導き出すことはできないと解釈されていました。

しかし、社会の変化に伴って現れた個人の尊厳に直接に関わるようなさまざまなことから、対しては、ほかの具体的な人権条項と同じような効力を憲法が



幸福追求権

憲法の持つ生命力

現在、このような「新しい人権」をはっきりと憲法のなかに書き込むために憲法を改正するべきではないか、という意見があります。確かにそのほうがよりはっきりと憲法の対象として認識できます。しかし、社会は日々変化し、それに伴って新しい問題が起きています。それらをすべてカバーする憲法をつくることは、およそ不可能に近いでしょう。

憲法は、「国民の権利・自由を守るために国家権力を縛るためのもの」で、これは将来も変わることはありません。だからこそ、憲法は、将来の課題に対しても答えを出すことができる存在でなければなりません。新しい問題が起きたときには、それに対応する権利を規定しなければ効力を持てないというのであれば、憲法の生命力は限られたものになるでしょう。

私は、これらの「新しい人権」も、まずは現在の憲法の条文に照らして考えるべきものと思います。現在の憲法の生命力をもってしても人権としては認められないが、憲法上の保障の対象とするべきだ、という検討がなされて初めて憲法の条文を加えることを考えるべきなのではないでしょうか。それが現在の日本国憲法の生命力を鮮明なものにするゆえんではないか、と考えています。



傘寿の祝いで、子、孫、ひ孫に囲まれる山下さん(2014年)

人生の終焉も近づいている
 昨今、よく見る夢は決まって少
 年期に体験した戦時中の食糧難
 のことです。
 当時は大東亜戦争(第二次世
 界大戦)と呼んでいました。そ
 の頃、私たちは札幌に住んでい
 ました。開戦前の秋、私の父は、
 身内だけの見送りで、夜陰にま
 ぎれて密かに出征しました。
 軽川駅(現・手稲駅)で私の
 頭を押さえ「母さんを助けて
 やつてくれ。妹と弟の面倒も頼
 むぞ」と言って、華やかな軍楽
 隊などの見送りもなく、夜行列
 車に乗って静かに出征していき
 ました。私が尋常小学校2年生
 の秋でした。母の背で何事も知
 らないで寝ていた末弟は、生後
 7カ月でした。



帰路の夜道、提灯を持った
 私の後ろを、妹と弟2人の手を
 しつかり握った母が続きました。
 銃後を守る母の姿は凛々しく
 頼もしくもありました。
 毎日の食卓には、父の武運を
 祈願して陰膳(家にいない人の
 分まで食事を用意すること)が
 供えてありました。食事は長男
 の私から箸で小分けして、みん
 なで食べました。育ち盛りの3
 人の目は厳しく、少しでも多く
 とると「兄ちゃんずるい」など
 の厳しい口撃を受けました。
 国の記念日に配られる紅白の
 まんじゅうは貴重な甘味で、妹
 と弟で少しずつ分け合って食べ
 ました。「欲しがりません、勝
 つまでは」「ぜいたくは敵」、
 戦時中の標語のとおり、がまん
 がまんの毎日でした。
 先生いわく、「前の戦争で勝
 ち取った台湾では、砂糖、バナ
 ナ、米は二毛作なので、今、進
 軍している南方は宝の島なのだ
 から、何としても勝ち取らなけ
 ればならない」。食料品はすべ
 て統制されており家族人数での
 割当でした。やがて主食の米は
 なくなり雑穀に変わり、さらに
 代用品として干鰯などに変わり
 食糧の欠配は優に百日を超えて
 いました。空腹に耐え野草を食

少年期に体験したあの戦争。
 生きるための食糧は、早い者勝ちの時代だった。
 川口市 山下一雄さん(85)

『へいわノート』第2巻好評販売中！
 第2巻 400円(税込)
 へいわノート
 戦争を語り継ぐ 第2巻
 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
 ▶肌にやさしい
 ベールをつくり
 紫外線から素肌を守る
 (SPF15・PA++)
 パックスナチュロン
 UVクリーム(45g)
 税込864円
 ◆栄養機能食品
 (ビタミンE)
 ルテインと
 ビルベリーを配合
 アイタイムエース
 (120粒)
 税込3,672円
 ●掲載商品はすべてその場での精算となります。
 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(3月末現在)
 組合員数 229,650人
 2月の加入者数 1,001人
 班数 1,463班
 出資金総額 62億8,019万円
 1人当たり平均出資金額 27,346円
 「けんこうと平和」配布者数 10,331人
 「けんこうと平和」配布部数 118,530部

編集雑感
 新緑のまぶしい季節になり、道沿
 いの家の庭にかわいい花が咲いて
 いるのを見つくと散歩が楽しく
 なる。でも、紫外線が強くなる時
 期、日焼けはお肌の大敵。シミだ
 けでなく、皮膚がんになる要因に
 なるということです。外出する時
 はUVケアを忘れずに。(野)

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牛が共通。神戸、松阪、滋賀県の○○○牛
 ⑤結婚して出す届け
 ⑦怒りが爆発するときに切れるのは、何の緒？
 ⑧見える範囲
 ⑨野球でヒットを打った数値
 ⑩宮城県の仙台は昔、○○藩
 ⑪○○回生
 ⑬○○○政治、○○○構造、○○○団体
 ⑯スペースシャトル、ソユーズは何？
 タテのカギ
 ②香川県の琴平が発祥地といわれている
 ③大まかにする計算
 ④車が走るのは道路。電車が走るのとはどこ？
 ⑤朝食・晩の食事、毎日考えるのがひと苦勞
 ⑥島崎藤村の「椰子の実」歌詞、
 ……そも波に○○○○
 ⑦挨拶のときに持参すること
 ⑩工業、流通、住宅に共通するのは○○○
 ⑫「けんこうと平和」の○○○の企画は
 広報委員会が担当
 ⑭めったにない、珍しいこと
 ⑮牛を英語でこいうう
 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:5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3月号の正解者は、333人(応募者は337人)でした■当選者は次の皆さんです(敬称略)。
 川口市/榎原順子、小網秀馬、傳保啓子、樋口香菜、平井周、本木弘子、熊谷市/天野雅治、越谷市/勝部道子、
 さいたま市/石原季雄、板倉愛子、小坂美代子、小林正和、白岡市/矢島一美、秩父市/栗原美奈、所沢市/天野
 広子、白石洋子、深谷市/荻野君江、富士見市/五十嵐純、蕨市/土橋重子、長瀬町/関根みつの

4月号の答え
 1 イ 2 ヤ 3 キ 4 コ 5 ト
 6 ラ 7 ジ 8 オ 9 マ 10 ュ 11 ゲ
 12 コ 13 ヨ 14 ウ 15 シ 16 キ
 17 ト 18 ロ 19 ツ 20 コ 21 パ
 22 ス 23 ケ 24 ケ 25 エ 26 ド
 27 シ 28 イ 29 モ 30 ウ 31 ハ 32 ツ
 33 キ 34 ア 35 ノ 36 ラ 37 ッ 38 ク
 答えは「キウシヨク」でした。

