

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

9

SEPTEMBER

No.330

(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)

うつされない、うつさないために。

予防接種で
防げる
感染症

1人がかかると、あっという間に広がる感染症。
乳幼児期からきちんと予防接種を受けることで、
個人の感染も地域での流行も防げます。
予防接種は子育ての一環として考えましょう。

[1面・2面上段監修]
埼玉協同病院
小児科 科長
あらくまともひろ
荒熊智宏医師

予防接種が必要なわけ

世界中には多くの感染症があります。ワクチンがないために有効な予防ができず、多くの子どもたちの命を奪っている感染症も少なくありませんが、有効な予防接種がある感染症も多くあります。

予防接種をすることで免疫をつけ、感染症にかからない、かかったとしても軽症で済むようになります。さらに、その病気が周囲に広がるのを防ぐことができます、社会を守ることもつながっていきます。

ワクチンが開発されている病気は、かかる重症化しやすく、命にかかわり、合併症や後遺症が多いものです。そのような感染症でもまだワクチンがないものもあります。

小児に多発することから小児麻痺とも呼ばれたポリオは、ワクチンの開発によって、1980(昭和55)年を最後に日本からなくなりました。しかし世界ではまだ患者がいるため、海外との行き来が多い現在、予防接種を行い、感染予防することが重要です。

定期接種と任意接種の違い

予防接種は定期接種、任意接種がありますが、制度上の違いでどちらも重要です。定期接種は自治体が費用を負担するため、無料です。任意接種は原則として個人が費用を負担しますが、助成がある自治体もあります。

生後2カ月がワクチンデビュー

生まれたばかりの赤ちゃんはお母さんからもらった免疫によって、ウイルスや細菌から守られています。その免疫も生後5〜6カ月で低下しはじめます。感染症から赤ちゃんを守るために、乳幼児期に多くのワクチンを接種します。生後2カ月が赤ちゃんのワクチンデビューです。受けたら母子手帳に必

ず記録してもらいましょう。予防接種が義務とされている国へ留学するときには、受けた証明書が必要となる場合もあり、母子手帳の記録が役立ちます。ワクチンには不活化ワクチンと生ワクチンがあります。不活化ワクチンは、病原体となるウイルスや細菌の感染能力を失わせたものが使われています。得られる免疫力が弱いので、1回の接種では効果が十分でなく、数回打ち、追加接種も必要になります。

生ワクチンは、病原体となるウイルスや細菌の毒素を弱め、病原性をなくしたものを使います。体内で増殖して、自然感染と同じ程度の免疫がつくので、接種回数は少なくすみます。

卵アレルギーを心配する人もいますが、実際に鶏卵を使用しているのはインフルエンザワクチンのみ。原材料のウイルス増殖に使用し、その後の工程で高度に除去されるので、アレルギーが起きる確率はまれです。

麻疹・風疹、おたふくかぜのワクチンはウイルス増殖にニワトリ胚細胞を使用し、卵そのものは使用していないので、卵アレルギーを理由に接種できないということはありません。

ただし、アレルギー歴のある人は、ワクチンのほかの成分でアレルギー反応が起きることもあるので接種には注意が必要です。

受けられない人も守る

副反応を心配する声もありますが、感染症によって重篤な状態になるリスク、合併症や後遺症の起きるリスクに比べ、重度の副反応の割合は低いです。生ワクチンは、免疫不全の人、妊婦、各種疾患でステロイドや免疫抑制剤を内服しているなど、接種できない人もいます。

みんなが予防接種を受け、受けられない人にうつさないことが重要です。

(2面へ続く)





予防接種を受けたあとの注意点

- 1 接種後 30 分程度は、医療機関で子どもの様子をみるか、医師とすぐ連絡をとれるようにしておく
- 2 接種後、不活化ワクチンでは1週間、生ワクチンでは4週間は副反応が出ないかどうか注意する
- 3 接種した部位は清潔に保つ。入浴はしてもよいが、接種部位をこすらない
- 4 当日は、走るなどの激しい運動は避ける
- 5 接種した部位に異常と思えるような反応や体調に変化があった場合は、速やかに医師の診察を受ける



風疹の抗体検査、予防接種を受けましょう

感染症のなかでも風疹は、妊娠初期の女性がかかると、胎児が風疹ウイルスに感染し、先天性風疹症候群による難聴や心疾患、白内障などの障害を持った赤ちゃんが生まれてくる可能性があります。特に今、30～50代の男性は予防接種の機会がなく、免疫を持っていないことが多いです。先天性風疹症候群を防ぐためには、予防接種が重要です。大切な家族を守るために、まずは抗体検査を行い、抗体がないときは予防接種を受けましょう。

子どもの定期接種と任意接種のワクチン

(日本小児科学会/2018年)

	はじめる月齢	接種回数
定期接種のワクチン		
ヒブワクチン 不活化	生後2カ月	4回
肺炎球菌結合型ワクチン 不活化	生後2カ月	4回
B型肝炎ワクチン 不活化	生後2カ月	3回
四種混合ワクチン(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ) 不活化	生後3カ月	4回
BCG 生	生後5カ月	1回
麻疹・風疹混合ワクチン 生	生後12カ月	2回
水痘ワクチン 生	生後12カ月	2回
日本脳炎ワクチン 不活化	2歳	4回
二種混合ワクチン(ジフテリア、破傷風) 不活化	11歳	1回
ヒトパピローマウイルスワクチン(子宮頸がん) 不活化	中1	3回
任意接種のワクチン		
ロタウイルスワクチン1価 生	生後6週	2回
ロタウイルスワクチン5価 生		3回
おたふくかぜワクチン 生	生後12カ月	2回
季節性インフルエンザワクチン 不活化	生後6カ月	毎年

予防接種を受けて、感染症から子どもを守ろう！
子どもがかかりやすい感染症のなかで、ワクチンが開発されているものもあります。せっかくワクチンがあっても受けなければ防げません。



みんなの診察室

白内障について
教えてください



監修 埼玉協同病院 眼科部長 医師 太根伸浩

Q. どんな病気ですか

A 目のなかにはカメラのレンズにあたる水晶体が入っています。白内障はさまざまな原因でそのレンズが濁ってくる状態をいいます。透明のレンズが曇りガラスのようになると考えるとわかりやすいです。昔から俗に「白そこひ」と呼ばれています。少しずつ進行するので、初期の頃は自覚症状がない場合が多いです。進行すると光が反射して何となく見づらい、明るいところに出るとまぶしい、などの症状が現れます。さらに進むと曇りガラスを通して見ているように、白く膜がかかったような状態になります。

Q. 原因は何ですか

A 最も大きな要因は加齢です。早い人だと40代から発症します。程度の差はありますが、80歳を超えるとほとんどの人に白内障の症状があると言っても過言ではありません。そのほかに、先天的なもの、外傷、感染症などの病気によるものなどがあります。糖尿病、脂質異常症などの病気がある人、特に糖尿病のコントロールができていない人は白内障になりやすいです。

Q. どのような検査をしますか

A 水晶体の濁りの程度を調べるために、顕微鏡で細いスリット状の光を眼に当てて観察します。眼球の傷や眼底などの状態を知る大切な検査です。

Q. どのような治療法がありますか

A ごく初期の白内障は、点眼薬で進行を遅らせることもできますが、濁った水晶体をもとに戻すことはできません。根本的な治療は手術しかありません。一般的に行われている手術は濁った水晶体を取り除き、眼内レンズを挿入する方法です。折り曲げて入れるソフトレンズが開発されたことで、傷のサイズもこれまでの半分以下くらいになり、乱視や感染のリスクも減り、短期の入院や日帰りの手術が可能になっています。術後は翌日、3～5日後、1週間後、2週間後、1カ月後、2カ月後、3カ月後、半年後の間隔で受診し、経過を見ます。白内障以外の病気がなければ、ほとんどの人は視力が回復します。しかし、術後しばらくしてから視力が低下してくることがあります。その原因の1つが後発白内障で、通常は外来治療でよくなくなります。

Q. 手術のタイミングはありますか

A 運転免許の視力検査の合格基準が0.7以上なので、その前後を手術の1つの目安とすることが多いです。ただし、運転をする仕事の人は、白内障がそれほど進んでいなくても、早い段階で手術することをすすめています。

最近「クオリティ・オブ・ビジョン」視覚の質を落とさないために、比較的早く手術をする人も増えています。

Q. 生活に気をつけることはありますか

A 術後で大切なのは傷口を汚さないことです。

また、目をゴシゴシこすり、強く押したりすると、手術は成功しても傷口が開いてしまうこともあるので、気をつけなければなりません。

順調なら、1カ月後から運転をしても問題はありません。糖尿病をはじめとする生活習慣病には気をつけ、発症した場合は、しっかりと治療をしましょう。

また、光の刺激が白内障を進行させることがわかっているのので、サングラスを使用して直射日光を避けるようにするとよいでしょう。



暮らしの常識



おにぎりは素手で握ると危険なの？

左巻健男 (東京大学講師・元法政大学教職課程センター教授)

食中毒は秋にも多い！

食中毒は「食あたり」を医学用語で表したものです。原因は、微生物(細菌、カビやウイルス)、自然毒、化学物質の3つに大別され、そのなかでもっとも影響が大きいのは微生物です。昔と違って、今の食品は低塩分、低糖度のものが多く、より微生物が繁殖しやすいのです。食品の安全でもっとも重視しなくてはならないのは、食中毒を防ぐことです。

初夏から夏はもちろんですが、意外に9〜10月も食中毒が多いのです。夏バテして体力が落ちているところに、大きな気温の変化もあり、体調を崩しやすいことや、行楽シーズンでバーベキューや運動会など野外での食事が増えることも影響しています。冬にはカキなどの貝類のノロウイルスによる食中毒が目立ちます。

食中毒の報告件数は氷山の一角

厚生労働省に報告された食中毒は年間1,000件前後、患者数は2万人前後です。しかし、この件数は実際に起こった食中毒の氷山の一角です。米国で食中毒の現状を疫学研究により推測した結果を日本に当てはめて推定すると、実際の食中毒の件数は、厚生労働省に報告された件数より少なくとも100倍以上あると考えられます。

風邪や寝冷えと思った症状が、実際は食中毒だったかもしれません。家庭では症状が軽かったり、発症する人が家族の1人、2人のことが多いので気づきにくいのです。そのため、食中毒とは気づかずに重症になったり、死亡

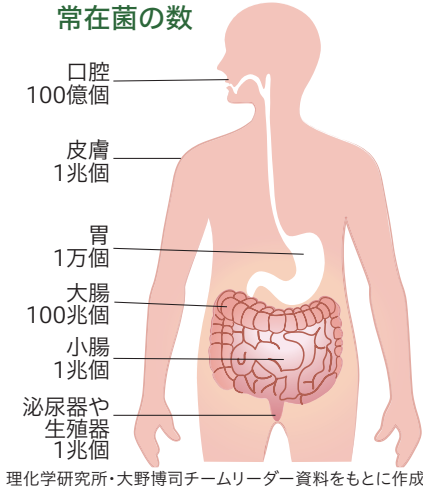
したりする例もあります。

原因は皮膚に棲みつく常在菌！

昔は、食中毒の大きな原因は素手で握るおにぎりでした。運動会などで食べる人が多いと思いますので、おにぎりについて考えてみましょう。



1960年代まで、食中毒の3分の1近くが黄色ブドウ球菌によるものでした。この菌は、私たちの皮膚などに棲んでいる常在菌(人体に暮らす細菌やカビのこと)の1つで、手洗いでも洗い流すことが難しいです。そのため、食中毒の最大の原因が素手で握ったおにぎりだったのです。



この菌が食品につくとエントロトキシンという毒素をつくり出します。この毒素は、熱にも胃酸にも強いので、汚染された食品を加熱したとしても食中毒を引き起こしてしまいます。

ラップや食品用の手袋で握るようになって、この菌による食中毒は約30%から5%未満にまで減っています。



「子育て会」からはじまった医療生協の活動。子どもの成長とともに絆も深まりました

南部地区Bブロック差間支部
川畑智子

医療生協さいたまとの出会いは、長女が6カ月を過ぎた頃に参加した「子育て会」です。

近所に知り合いもいない環境で、まさに「孤育て」の状態でした。でも、月に1回の「子育て会」の活動で、同年代の子どもを育てているお母さんたちと交流できたことで、心にゆとりが持てました。活動メンバーは入れ替わりながらも、今は第3子の息子とともに参加しています。

月に1回の班会以外にも気軽にお茶会をしたりして、仲間とのつながりが強くなったように思います。

数年前から『けんこうと平和』の配布をお手伝いするようになり、今年度からは支部の運営委員会にも微力ながら参加しています。イベントや打ち合わせにも参加してみたいと思っていますのですが、未就園児を連れて参加できる環境ではなかったり、開催時間が上の子たちの帰宅時間と重なったりと、なかなか思うようにはいきません。

子どもが集う班会が1つでも増え、支部活動への協力はもちろん、班と班(子どもどうし)の交流などができたらいいと思います。

初めての介護、モットーは明るく楽しく

よりそう介護



86歳の父は、昨年アルツハイマー型認知症と診断されました。物忘れが多くなり、ケンカになるときもあります。でも、「会話もでき、一緒に買い物にも行けるので、幸せなのかも？」と思うこともあります。

今年1月に「腰が痛い」と言い、1人で起きられなくなりました。病院での診断は骨粗しょう症からくる圧迫骨折。それなのに父は、先生の前ではピンピンしています。飲み薬で様子を見ることになったのですが、1人でトイレに行くこともできない父を残して、仕事にも行けず、目の前が真っ暗になりました。

「市役所に行かなきゃ！地域包括支援センターに連絡して相談しなきゃ！」と思っても、私1人では何もできません。

アルツハイマーは進行していきますが、とにかく明るく楽しく介護をするように心がけています。(飯能市 S・E 50代)

ケアマネジャーさんに相談して、スケジュールを立ててもらい、ヘルパーさんに来てもらうことができました。私も仕事を休める限りはがんばろうと思いました。

介護の現場からひと言

「明るく楽しく介護する」を心がけるのは、とても素晴らしいことだと思います。ときにはうまくいかず、暗い気持ちになることもあるかと思いますが、

私たち介護に携わる者は、どんなときにも、利用者と一緒に家族とともに楽しみ、いろいろなことを分かち合える存在でいたいと思っています。

1人で悩まず、周りの方に相談をしながら介護を無理なく続けていってください。

ケアステーションかしの木
訪問介護管理者 新井杏子

◎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 1-1-24	ケアセンターすこやか	☎ 048-299-8000	春日部市浜川戸 2-13-17	ケアセンターひだまり	☎ 048-760-2630
	草加市草加 4-5-1	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 5-10-7	浦和民主診療所	☎ 048-832-6172
	春日部市谷原 2-4-12	かすかべ生協診療所	☎ 048-752-6143	さいたま市浦和区北浦和 1-8-12	ケアステーションうらしん	☎ 048-833-7373

医療生協
さいたまの



今月の

新カリキュラムで 保健教室がスタート!

新しいカリキュラムが完成しました。新カリキュラムは、これまでつながりのなかった世代とのつながりづくりを目標にした4つの世代別となっています。

参加しやすい
カリキュラム!
支部で保健教室を
開催しましょう!

詳細は、最寄りの事業所、組織担当者にお問い合わせください。

4つの世代別新カリキュラムの特徴 ()内は予定している講師

～すくすく育て、いのち!～ 地域子育て応援教室

乳幼児とその父母・祖父母、興味のある方向け講座
(約2時間×2日間のコース)

- 1日目**
 - 健康と子どもの権利(保育士・看護職)
 - 手遊び歌でスキンシップしよう(保育士・看護職)
 - 子どもに「ダメよ」を伝える方法(保育士・看護職)
 - みんなで子育て。おじいちゃん、おばあちゃんも一緒(保育士・看護職)
- 2日目**
 - 子どもの事故を予防する(看護職)
 - これでいいのかな?子どもの食事(栄養士)
 - 薬と上手につきあう(薬剤師)
 - 子どものむし歯を予防する(歯科衛生士)



～ひとりひとりが“いのちの主人公”～ 子ども保健教室 大切なぼく・わたし・みんな

小学校低学年の児童・保護者向け講座
(2時間×2日間のコース)

- 1日目**
 - 健康と子どもの権利(助産師)
 - 命の授業(助産師)
 - 食べて元気!食事と健康(栄養士)
- 2日目**
 - 子どもロコモをやっつけろ!(理学療法士)
 - なぜ?なに!?むし歯予防(歯科衛生士)
 - 生活と健康(看護職)
 - 医療生協の紹介(組合員)



～人生を医療生協とともに健やかに生きる～ 健康づくりデビュー教室

60代からのセカンドキャリア層向け講座
(3時間×3日間のコース)4日目は地域活動へ参加!

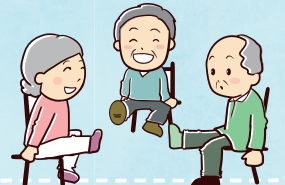
- 1日目**
 - 健康と医療福祉生協(看護職)
 - 生活習慣病とがん(医師・看護職)
- 2日目**
 - 薬と上手につきあう(薬剤師)
 - 健康チェック(看護職)
- 3日目**
 - フレイルについて学ぼう(看護職)
- 4日目**
 - すこしお料理教室・実習(栄養士または調理師)
 - シェイプアップエクササイズ(理学療法士)
 - 健康ひろば・安心ルームなどに参加!



～みんなでいきいき健康づくり～ だれもが健やか“百寿”教室

多世代向け講座
(3時間×3日間のコース)4日目は地域活動へ参加!

- 1日目**
 - 認知症サポーター養成講座(キャラバンメイト)
- 2日目**
 - 健康と医療福祉生協(看護職)
 - 生活習慣病とがん(医師・看護職)
 - 薬と上手につきあう(薬剤師)
 - 健康チェック(看護職)
- 3日目**
 - フレイルについて学ぼう(看護職)
 - 運動習慣の作り方、高齢者と転倒予防(理学療法士)
- 4日目**
 - オレンジカフェ・子ども食堂などに参加!



インフォメーション & ニュース

参加しませんか

● 2019さよなら原発埼玉県民集会

[日時] 10月5日(土)13:50~16:30(13:30開場)
[場所] 市民会館おおみや大ホール(JR大宮駅東口徒歩15分)
[記念講演] 小出裕章氏/元京都大学原子炉実験所助教
「フクシマ事故が私たちに問うこと(仮)」
[問い合わせ先] 本部まちづくり推進課 ☎048-296-5408

無料
どなたでも
参加
できます

● 第5回沖縄の闘いに連帯するつどい

[日時] 10月19日(土)18:30~20:45(18:10開場)
[場所] 浦和コミュニティセンター多目的ホール
(JR浦和駅東口すぐ浦和パルコ10階)
[講演] 前泊博盛氏/沖縄国際大学大学院教授
「米軍基地と日米地位協定
～日米安保は国民を守ってくれますか?」

※記録映像上映「ドローンの眼(仮)」もあります。

[参加費] 一般1,000円、大学生・高校生500円

[問い合わせ・申し込み先] 本部まちづくり推進課 ☎048-296-5408



● 健康フェスタinさいたまスーパーアリーナ(コミュニティアリーナ)

[日時] 10月20日(日)10:00~15:30
[場所] さいたまスーパーアリーナ
(JRさいたま新都心駅すぐ)

健康チェックや専門職による健康相談、体力測定、肌・脳年齢測定、オーラルフレイル予防、子ども向けナース体験、視覚障害者体験など、多世代で楽しめる企画を用意しています。今年も救急車が目印です。

生活協同組合コープみらいによる「コープみ

らいフェスタ」、埼玉県物産観光協会による「いいもの うまいもの 物産観光フェア」、埼玉県国際交流協会による「国際フェア2019」と同時開催です。



ニュースファイル

● 熊谷生協訪問看護ステーションが県内初の「教育ステーション」に指定! 訪問看護リハビリステーション開設も

埼玉県では、訪問看護師の人材育成を進めるため、今年3月、県内にある3事業所を「訪問看護教育ステーション」として指定し、教育支援体制の構築を進めています。そのうちの1つに熊谷生協訪問看護ステーションが選ばれました。今後は、地域の訪問看護師に対し「手技演習」や「同行訪問」などを実施しながら研修を進めていくことになります。また、高まる訪問リハビリ需要に応えるため、訪問看護ステーションを分割し、4月に「訪問看護リハビリステーション こころハ」を新設しました。

「こころハ」新設のお知らせチラシ



● おおみや生協訪問看護ステーションと通所リハビリをスタート

昨年7月からおおみや診療所で始めた訪問看護事業の利用者が増え、今年6月におおみやケアセンター「おおみや生協訪問看護ステーション」へ移管。認知症の人や重度な医療処置などが必要な場合でも安心して生活の質を維持できるよう、サービスの拡大をめざしています。一方、7月には、おおみやケアセンター「通所介護」をおおみや診療所「通所リハビリテーション」に事業変更し、理学療法士を配置することで、利用者に合わせたリハビリが行えるようになりました。



複数のリハビリマシンがあります

医療・福祉・
介護の
ご相談は

さいたま市西区指扇 1100-2	おおみや診療所	☎ 048-624-0238
さいたま市西区指扇 1070	おおみやケアセンター	☎ 048-620-2236
さいたま市緑区東浦和 6-16-1	生協歯科	☎ 048-810-6100

上尾市分財 1-6-1	ケアセンターかもがわ	☎ 048-778-5030
所沢市中富 1865	埼玉西協同病院	☎ 04-2942-0323
所沢市中富 1617	老人保健施設さんどめ	☎ 04-2942-3202



みんなの声



スマホでも
投稿できます

平和っていいですね！

子どもたちが他愛ないことで笑い、ふざけ合っているのを見ると、「うるさいなあ〜」と思いつつも、思わずニッコリしてしまいます(^.^) 平和って、本当にいいですね。

秩父市 黒澤鮎美(41)

90歳でSDGsに向き合う！

「SDGsって、なんだろう？」という見出しの言葉につられて7月号を読みました。90歳のおばあさんも「持続可能な開発目標」になんとか向き合ってみたいと思います。

所沢市 小澤純子(90)

私のオリピックは終わった？！

あんなに苦労してオリピックの観戦チケットの抽選を申し込んだのに、あっけなく落選。私のオリピックは終わってしまいました。全世界が相手だと勝てませんね。

川口市 菊池健児(59)

わが家のためのひと皿！

7月号の「すこしおレシピ」は、まさに畑でとれる食材。おまけに友人から「夫が釣りに行ってタコが大漁、ゆでて持って行くね！」との吉報も。わが家のためにあるようなひと皿です。

所沢市 村山優子(67)

行田協立診療所の新築工事が始まりました！

行田協立診療所の新築工事が始まっています。病院が少ない地域なので大歓迎です。忍城のすぐ前なので、古い器などが発見されたとのこと。悠久の歴史に想いを馳せる今日この頃です。

行田市 檀山則子(60)

ヘルスチャレンジに参加！

私と娘(中2)でヘルスチャレンジに参加することにしました。私は「毎日ストレッチで姿勢をよくする！」、娘は「毎日大笑いして免疫力を上げる！」です。毎日をイキイキと過ごしたいですね。

ふじみ野市 T・C(51)

水道水の煮沸を試してみます！

わが家の水道水は、雨が降った日などはカルキ臭やカビ臭がします。お茶をいれても飲んだあとに少し臭いが残ることもあります。7月号からスタートした「暮らしの常識ウソホント」に10分間煮沸するとよい、と書かれていたので、試してみます。

川口市 A・S(44)

ちぎり絵



▲所沢市 吉田みよ(64)

川柳

命終え 天国地獄 どちらかな

蕨市 木原治(80)

短歌

戦争は いいことなんて 何もない
平和と自由 何より大事

鴻巣市 外川美夏(47)

雨上がり 稲田も木々も あざやかに
輝きます中 シニアが歩く

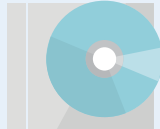
さいたま市 諸永安子(70)

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、下記までお電話ください。くらしサポーター事務局 ☎048-296-8692
※7~9月は熱中症の恐れがあるため、草取りの依頼はお断りさせていただきます。ご了承ください。

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害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)。ぜひ、気軽にお申し込みください。ホームページからも音声版を聞くことができます。
<https://www.mcp-saitama.or.jp/column/>
[申し込み先]本部広報課 ☎048-296-5612 メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp



投稿・応募方法は8面をご確認ください。QRコードからの投稿・応募も簡単にできます。ご意見・ご感想をお寄せください。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

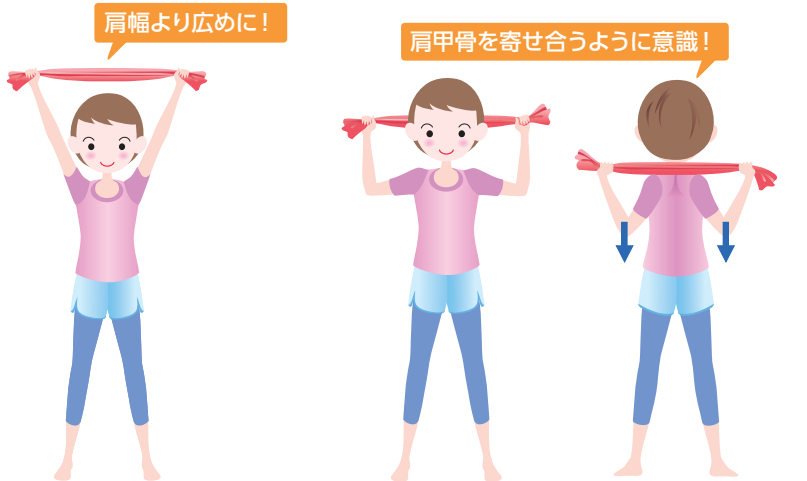
タオルを使って肩こり予防

監修：埼玉協同病院 リハビリテーション技術科 吉田知行

今回は、肩こりを予防するタオルを使ったストレッチを紹介します。

◆ オーバーヘッド ◆

(肩甲骨まわりの血行改善をするストレッチ)

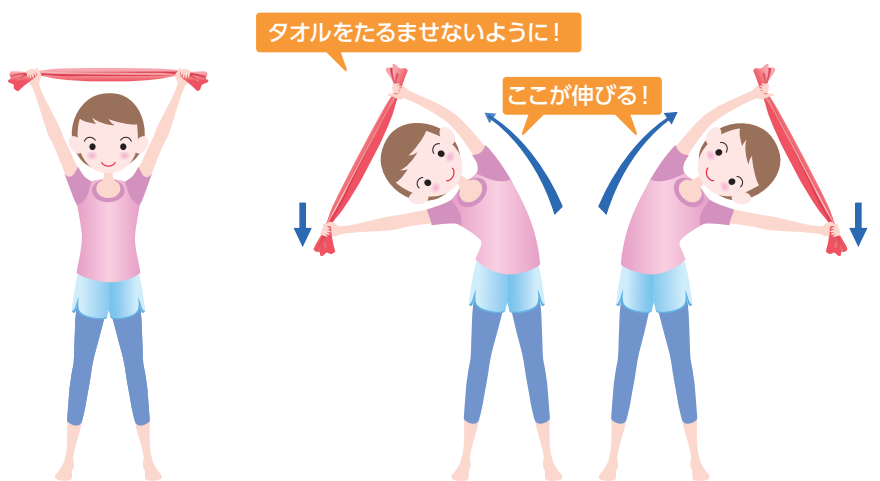


- ①両足を肩幅に開いて立ち、タオルの端を両手で持って上に上げます。
- ②タオルを頭の後ろに下ろし、脇をしめるようにひじを曲げ、肩のラインくらいまで下げます。

①②を10回繰り返しましょう。

◆ 体側伸ばし ◆

(肩甲骨周辺から体幹にある筋のストレッチ)



- ①両足を肩幅に開いて立ち、タオルの端を両手で持って上に上げます。
- ②体を右に倒して、5秒間保ちます。
- ③ゆっくり①の姿勢に戻り、体を左に倒して、5秒間保ちます。

左右5回ずつ繰り返しましょう。

※運動中も呼吸を止めないようにしてください。途中で痛みが発生したり、気分がすぐれないときには運動を中止してください。立ってバランスのとれない人は、イスに座ってもOKです。

医療・福祉・ 介護の ご相談は	所沢市中富 1622	さんとめホーム	☎ 04-2941-6358	所沢市宮本町 2-23-34	介護付有料老人ホーム桂の樹	☎ 04-2923-3695
	所沢市中富 1617	ケアセンターとみおか	☎ 04-2942-0360	所沢市宮本町 2-23-34	ケアセンターとこしん	☎ 04-2924-1119
	所沢市宮本町 2-23-34	所沢診療所	☎ 04-2924-0121	飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	☎ 042-983-8622



性の多様性を前提にした社会づくり

埼玉大学 基盤教育研究センター 准教授 渡辺大輔

「性の多様性」ってどういうこと？

日本でもLGBTを含む性的少数者を取り巻く環境は大きく変化してきています。しかし、それでも他人ごと、自分とは関係ないと考えた人たちが多いというのが実情です。

これは「性の多様性」の問題です。ここではまず、自分自身の性について考えてみましょう。自分の性別は〇〇だと頭や心に浮かんだものを「性自認」(私の性別・心の性別)といいます。女だと感じる人もいれば、男だと認識している人、また、どちらでもない、どちらでもある、揺れている、決めたくないなどと感じている人もいます。この性自認が私たちの性を考える際の土台となります。

今の社会では女性型、男性型と大きく分けている体の性が、性自認と同じ場合(シスジェンダー)もあれば、異なる場合もあります(トランスジェンダー)。



＊「LGBT」とはレズビアン(L)、ゲイ(G)、バイセクシュアル(B)、トランスジェンダー(T)の頭文字を合わせたもの。

また、私たちの性の表現方法もさまざまです。社会的に「女らしさ」「男らしさ」だと認識されるものはありますが、これは文化によって異なったり、時代によって変化したりします。個人においても両方の要素を持ち合わせ、

そのバランスは人によって異なります。つまり、絶対的な「女らしさ」「男らしさ」というものはないということです。私たちは「らしさ」とは関係なく、さまざまなものを自由に選択することができるようになります。

そして、好きになる性の方向性「性的指向」も多様です。性自認からみて異性を好きになる(異性愛)、同性を好きになる(同性愛、女性同性愛者はレズビアン、男性同性愛者はゲイ)、両性を好きになる(両性愛/バイセクシュアル)、そもそも性的欲望をもたない(無性愛)など、さまざまな人がいます。

法整備と意識改革が不可欠

シスジェンダーかつ異性愛が「普通」「自然」ではなく、いずれの方向性も対等・平等な人としてのあり方です。ただ目に見えないことも多く、「性的少数者は私の周りにいない」とか、テレビのなかの話だとかと思っている人も少なくありません。でも、友だちや家族、学校、職場など、どこにでもいて、すでにともに生活をしています。それを前提として、私たちの社会をつくり直す必要があります。

シスジェンダーで異性愛の人は、性について不安を抱くことなく、医療や介護を受け、婚姻することで法的に家族となり、多くの権利が保障されています(「配偶者」に関わる法令は600件ほど)。あらゆるセクシュアリティの人々の権利が平等に保障される法整備が必要です。そして、一人ひとりが性の多様性を尊重することが大切なのです。

＊生活における具体的な困難については、LGBT法連合会「性的指向および性自認を理由とするわたしたちが社会で直面する困難のリスト(第3版)」(2019年)のWEBサイトを参照してください。

風のみちハイキングで自然を満喫！〔寄居町〕

秩父線波久礼駅から荒川にかかる寄居橋を渡り、10分ほど歩くとみかん山に通じる「風のみち」ハイキングコースに着きました。荒川の支流、風布川沿いの風のみち入口から中間平緑地公園まで、約3・4kmの道のりです。

入口近くにあるパワースポット「愛の鍵架け場」と寄り添うように、2つの滝が寄り添っていることで名付けられた「夫婦滝」から散策をスタート。落差3mほどのかわいい滝です。

そこから飛び石づたいに風布川を渡ったり、風や水の音を感じながら自然を満喫できます。ヤブ蚊などにさされないようにご注意を。

風布という名は、「朝霧が風に流れ、山の谷間を布がなびいている様」というアイヌ語が語源だと伝えられています。400年以上の歴史を持つみかん山に囲まれ、清らかな水にはサワガニがいて、夏にはホタルが飛び交います。

風布の水は日本の名水百選になっており、「日本水」と書いて

「やまとみず」と呼ばれています。

みかん狩りが楽しめるのは、10〜12月頃です。甘酸っぱい温州みかんです。

近くには三代にわたり50年以上続いている「風布にじます釣り堀センター」があり、清流で育まれたニジマスやおかみさん手づくりの山菜料理を食べることが出来ます。釣ったニジマスはやっぱ炭火での塩焼きです。

ね。山里で癒しのひとときを過ごしてみませんか。

帰りの時間に余裕があれば、駅北側の小高い丘陵地山頂には、日帰りで利用できる温泉施設「かんぼの宿寄居」があるので、立ち寄ってみてください。屋上にある露天風呂からの眺めがオススメです。休日はSも運行することがあるので、秩父線、寄居橋、みかん山の風景を一望できます。



▲風のみち遊歩道 夫婦橋



▲飛び石づたいに風布川を渡る



▲落差約3mの夫婦滝



▲ニジマス釣りを楽しむ



▲露天風呂から眺めた寄居橋

だいすき！

埼玉

広報委員レポート

取材 野口陽子

風のみちハイキングコース

▶交通：秩父鉄道線波久礼駅から風のみち入口まで徒歩約10分

風布にじます釣り堀センター

※埼玉県認定「赤ちゃんの駅」

▶寄居町風布1955 ☎048-581-4095

▶交通：風布寄居I.C.より車で約1分

▶営業時間：10:00～16:30

▶定休日：毎週火曜日(8月は無休)

▶利用料金：店内入場料1人200円、サオ(エサ付)1本200円、ニジマス100g400円、炭火焼代1匹150円

▶無料駐車場あり



医療・福祉・ 介護の ご相談は	朝霞市浜崎 724-2	あさか虹の歯科	☎ 048-476-8241	川越市砂新田 4-1-4	ケアセンターたかしな	☎ 049-291-6001
	ふじみ野市ふじみ野 1-1-15	大井協同診療所	☎ 049-267-1101	秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	☎ 0494-23-1300
	ふじみ野市上福岡 3-3-7	ふじみ野ケアセンター	☎ 049-267-1104	秩父市阿保町 1-11	生協ちちぶケアステーション	☎ 0494-22-9902

おいしい!

すこしおしシビ

とうがん

冬瓜のラタトゥイユ



調理時間

約25分

カロリー

約86 kcal

塩分

約1.5g

※カロリー、塩分は1人分です。

材料(2人分)

冬瓜	1/8個(250g相当)	オリーブオイル	大さじ2/3
ズッキーニ	1/2本	ローリエ	1枚
なす	1本	オレガノ(乾燥)	適宜
トマト	1個(中)	塩	少々
にんにく	1片	こしょう	適宜

作り方

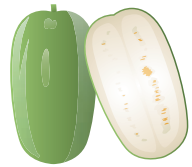
- 1 冬瓜は皮をむき、種とわたを取り、ズッキーニ、なす、トマト、それぞれ1cm幅の角切りにする
- 2 にんにくは粗みじん切りにし、フライパンにオリーブオイルを加え、中火で香りが出るまで炒める
- 3 ②に冬瓜、ズッキーニ、なすの順に加えて炒める
- 4 ③にトマトとローリエを加え、フタをして弱火で約20分蒸し煮にする
- 5 最後にオレガノ、塩、こしょうで味を調える

ワンポイントアドバイス

にんにくや香草を使うことで、少ない調味料でもおいしく食べられます。水を使わず野菜の水分だけでつくるので、野菜本来の風味が楽しめます。スパゲティのソースとしてもぴったりです。

企画／食養部会 担当／熊谷生協病院 管理栄養士 松本紀美子
調理／もりたとしこ

食品豆知識



冬瓜

インドが原産といわれる冬瓜は、日本でも古くから親しまれてきました。

冬の瓜と書きますが、夏の旬の野菜です。名前の由来には諸説ありますが、冷暗所で保存すれば冬までもつことから「冬瓜」と記すようになったといわれています。

95%が水分です。ナトリウムを排出する働きをするカリウムを多く含み、血圧を正常に保つ効果があるといわれています。肌の健康維持に役立つビタミンCも含まれています。

丸ごと買うときは、ずっしりと重みがあり、完熟のサインとなる表面に白い粉をふいたものを(一部粉をふかない品種もあります)。カットしたものは、切り口がみずみずしく真っ白で種がしっかりと詰まっているものを選ぶようにしましょう。

冬瓜は煮物や汁物に使うイメージがありますが、サラダやあえ物にしてもとてもおいしいです。
皮をむき、使いやすいサイズにカットして冷凍できますが、できるだけ早く使いたいです。

暮らしのなかの憲法②



埼玉総合法律事務所
弁護士 南木ゆう

新しい人権のルーツ・第13条「幸福追求権」

新しい人権の考え方

今回は、憲法第13条「幸福追求権」についてお話しします。13条は憲法に書かれていない「新しい人権」を具体的に保障することを裏付ける規定だと考えられています。

新しい人権といっても、すべての行為の自由が人権として認められるわけではありません。なぜならば、一人ひとり自由にしたいと考える内容が異なるからです。

たとえば、タバコを吸いたいという人に、タバコを吸う権利を人権として認めてしまうと、受動喫煙をしたくない、という人の自由を制約してしまいます。つまり、ありとあらゆる生活領域における自由を新しい人権として保障してしまうと、逆に人権を制約する理由を生み出すことにもつながります。

また、人権の価値が下がる「人権のインフレ化」が起こり、本来に必要な人権も軽視されてしまうことになりかねないと考えられているからです。そこ

で、一定の範囲を定めて、自由のなかでも「個人の人格的生存に不可欠なもの」を新しい人権として認めようという考え方が一般的になっています。

自分の人生は自分で決める

新しい人権として最も知られているのは、「プライバシーの権利」です。プライバシー権は、古くは「私生活をみだりに公開されない権利」という消極的な人権として認められるようになりました。でも、現代においてはさらに進んで、自己に関する情報をコントロールする権利と解されています。たとえば、行政機関が収集している個人情報に関する情報の開示や、その情報の訂正・抹消を求めたりする権利がこれに当たります。

そして「自己決定権」も重要です。人は生きていくなかで、さまざまな決定をします。結婚するかしないか、子どもを持つか持たないかといった家族のあり方の選択。髪型・服装など自分の見せ方。さらに病気になるか、ときにどのような治療を受けるのか、あるいは受けないのかという選択もあります。こうした個人の人格的生存にかかわる重要な決定を、公権力の介入や干渉なしに、各自が自律的にできるように認めようというのが「自己決定権」です。



今後は、良好な環境のなかで生活を営む権利としての「環境権」も大事になってきます。憲法前文で認められている平和的生存権とともに、13条でも「安全な環境のなかで生きる権利」を主張しなくてはならない、そんな時代が来ないようにしなくてはなりません。



尊い命を奪う戦争だけは二度と繰り返してはいけません

所沢市 福田幸子さん(81)

私は1938(昭和13)年に東京の神田で生まれ、小学校に入るまで住んでいました。だんだん戦争が激しくなり、神田においては危険だということ、父の兄が住んでいた東京の田無に引っ越しました。でも当時、田無には中島飛行機の工場があり、毎日昼夜を問わず空襲警報が鳴り響き、そのたびに近くの防空壕へ逃げ込みました。飛行機が飛び去ったあと、近くの田んぼに大きな穴があいていたのを見ています。



お父様が出征のときの家族写真。左から4人目が福田さん(昭和19年頃)

田無駅の前に爆弾が落ちて、たくさんの人たちが犠牲になりました。現在、駅前にはそのときの犠牲者を供養する「田無戦災記念碑と平和のリング」が立てられています。4月に田無小学校に入学して間もなく、田無も危険となり、母の姉が住んでいる行田に移り、親戚のお風呂屋さんにも母と私たち姉妹は住まわせてもらいました。その3カ月後、終戦になりました。終戦前日の8月14日の夜、なぜ熊谷がそのような戦火に遭ったのでしょうか？夜中に町が全滅するほどの爆弾が落ちて、昼間のように明るくなった瞬間に火柱が上がりました。その光景をリヤカーに乗せられて逃げる途中の田んぼから眺めました。そのときに、たくさんの方が犠牲になったということを知り、なつて聞きました。その光景を私は70年以上経った今でも忘れることができません。その後、9月の新学期から

田無の小学校に戻りました。あれから長い年月が経ちましたが、現在の私の住まいの近くには、アメリカの通信基地があります。昼夜を問わずオスプレイが飛んできて、何回も旋回して通信基地に降りてきます。そのたびに、熊谷の空襲がよみがえり、また現実になるのではないかと不安を感じています。基地は遠い沖縄の問題だと思っていたのですが、自分の頭の上の空も大変なことになっているのだと、実感しています。かけがえのない人たちの命を奪う戦争だけは二度と繰り返してはいけません。戦争を知らない、経験したことのない人が増え、「国の運命」までも勝手に動かそうとしている今の政府。これから日本がどうなるのかと思うと、心配です。若い人たちが戦争に巻き込まれず、平和に暮らしていくために、私たちにできることをしていかなければならないと思います。



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。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
FAX / 048-294-1601

『へいわノート』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。



今月のオススメ



さらっとした使用感
液状タイプの水虫薬
タロン
税込1,620円
※使ってからの後払いとなります。



アロエエキスなど
天然成分を配合
無香料・無着色!
パックスナチュロン
ハンドクリーム(70g)
税込864円
※その場での精算となります。

●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(7月末現在)

組合員数 231,920人
7月の加入者数 834人
班数 1,469班
出資金総額 63億2,560万円
1人当たり平均出資金額 27,274円
「けんこうと平和」配布者数 10,276人
「けんこうと平和」配布部数 119,262部

編集雑感

今号の「けんこうナビ」で、30~50代男性は、風疹の予防接種の機会がなく、免疫を持っていないことが多いと知りました。不安を感じている人は、ぜひ、抗体検査を受けてほしいです。予防接種を受けられない人につたないためにも、予防接種の大切さを実感しました。(浅名)



★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 I love you
- ⑥ 英語ではドンキー
- ⑦ 風邪をひくと出る
- ⑧ まとまった量・数が揃っていないこと
- ⑩ 完全に真似て再現すること。完〇〇
- ⑪ 2017年にノーベル文学賞をとったイギリス在住の〇〇〇・イシグロ
- ⑬ 〇〇蜂取らず
- ⑯ フランスのピレネー山脈のふもとにある町。奇跡が起こったという泉がある
- ⑰ あれ、それ、どれ? 〇〇!
- ⑲ 詰襟の学生服
- ⑳ 「入学」「状」に共通する言葉
- ㉑ 小さな赤い実。漢方生薬としても用いられる

1	2	3	4			5	
							
6					7		
8		9		10			
	11		12			13	14
15		16		17			
18	19			20		21	
22						23	
答え	A	B	C	D	E	F	G

パズル作成/川口市 Y.T

■クロスワードパズル7月号の正解者は、279人(応募者は281人)でした■当選者は次の皆さんです(敬称略)。
春日部市/沢崎教子、鈴木美智留、浜崎文江、川口市/高橋喜和子、川越市/吉原廣子、久喜市/鎌田英行、熊谷市/篠原紀子、越谷市/鈴木重徳、さいたま市/斎藤松子、白岡市/浜口清志、草加市/板垣邦昭、秩父市/黒澤映子、所沢市/木島榮子、松山弘子、蓮田市/饗場美美子、飯能市/今野和子、深谷市/吉原彩乃、富士見市/竹本幸恵、ふじみ野市/太田輝美、皆野町/霞田武雄

投稿募集中!

みんなの声
クロスワード
パズルなど

クロスワードパズル問題、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。

氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号をご記入の上、下記へ

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(クロスワードパズル応募の場合)、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:9月末日消印有効

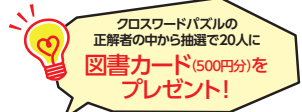


個人情報の取り扱いについて

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。

タテのカギ

- ① ハワイ語で「ようこそ」「さよなら」のあいさつ
- ② トランプ大統領の娘
- ④ 10のこと
- ⑤ 春夏秋冬
- ⑦ 〇〇色になった昔の写真
- ⑨ クロスワード〇〇〇
- ⑫ 鍵盤楽器。パイプ〇〇〇〇はすてきな音色
- ⑭ 前後にゆり動かす遊具。白い〇〇〇〇
- ⑮ トウモロコシを使ったメキシコの人気料理
- ⑰ 〇〇を食らわば皿まで
- ⑲ ハワイで首にかけて歓迎の意味を表す花輪
- ㉑ 心身が安らかで楽しいこと



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。

8月号の答え

1	2	3	4	5	6	7
カ	ン	コ	ウ	ト	ウ	
ル		バ	イ	ク	グ	
8	シ	ブ	ヤ	シ	バ	イ
12	ウ	ラ	シ	マ	イ	ス
	ム		イ	マ	キ	
15	ブ	ツ	ク	エ	ン	ド
18	テ	ン	サ	イ	グ	ン

答えは「テントウムシ」でした。

■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ないご注意ください。

