



けんこうと平和。

2019
10
OCTOBER
No.331
(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)

医療生協さいたまの
キャラクター「ココロン」

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

自分の
健康状態を
きちんと
知ろう!

健診結果を 健康づくりに活かそう

医療生協では、日々のくらしのなかで取り組む「健康チェック」と、年に1回の「健康診断」を健康づくりの2本柱として位置づけています。

今回は、健康診断の見方について解説します。

健診結果を理解し、医療の専門家と日常的に協同しながら健康づくりに取り組んでいきましょう。

あなた自身の
最新の健診結果を
書きましょう!



[1面・2面上段監修]
埼玉協同病院
保健師
すがわら まみ
菅原 横美

血圧

心臓が血液を送り出すときに血管に加わる圧力を測ります。
高血圧は動脈硬化を促進します。

赤血球

Hb(ヘモグロビン)

Ht(ヘマトクリット)

貧血を見つける検査です。赤血球は体全体の細胞に酸素を運び、炭酸ガスを持ち帰る役目があります。その役目を赤血球中のヘモグロビンが担います。ヘマトクリットは、血液量に対する赤血球の割合を%で表しています。出血を伴う疾患(胃潰瘍、子宮筋腫など)、骨髓機能の低下、ヘモグロビンの原料である鉄分不足などで貧血が起きます。徐々に進むと体が慣れてしまい気づかない場合もあります。

白血球数

白血球は、細菌やウイルスなどの感染があると増加し、これを殺す働きをします。数には個人差があります。著明な増減のある場合は精密検査を受けましょう。

AST(GOT)

ALT(GPT)

体のたんぱく質を構成するアミノ酸をつくるのに必要な酵素です。体のあらゆるところに存在しますが、肝臓に多く含まれます。ASTは、心臓や筋肉にも含まれそれらの障害で高値となります。AST・ALTともに高値の場合は肝障害を疑います。

γ-GTP

肝臓、胆道系障害で高値を示します。とくにアルコールの飲み過ぎや肥満により高値を示します。

	主な検査項目	基準値※	単位	検査結果
血圧	収縮期(最高)	129以下	mmHg	
	拡張期(最低)	84以下	mmHg	
脂質	HDLコレステロール	40~119	mg/dL	
	LDLコレステロール	60~119	mg/dL	
	中性脂肪	30~149	mg/dL	
血液一般	赤血球	360~489	万/μL	
	Hb(ヘモグロビン)	13.1~16.3(男) 12.1~14.5(女)	g/dL	
	Ht(ヘマトクリット)	38.5~48.9(男) 35.5~43.9(女)	%	
	白血球数	3100~8499	/μL	
代謝系	空腹時血糖	99以下	mg/dL	
	HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)	5.5以下	%	
	尿糖	マイナス		
	尿酸	2.1~7.0	mg/dL	
肝機能	AST(GOT)	30以下	U/L	
	ALT(GPT)	30以下	U/L	
	γ-GTP	50以下	U/L	
腎機能	尿素窒素	8.0~20.0	mg/dL	
	クレアチニン	1.00以下(男) 0.70以下(女)	mg/dL	
	eGFR	60.0以上	mL/min	

※医療生協さいたまの「健診結果の見方」を用いています。

HDLコレステロール

善玉コレステロールと呼ばれ、血管内の悪玉コレステロールを運び出す役割があり動脈硬化を防ぎます。基準値より低めは注意が必要です。

LDLコレステロール

悪玉コレステロールと呼ばれ、血管の動脈硬化を進めます。

中性脂肪

体のエネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化を進めます。肥満、飲酒、運動不足で高めになることがあります。

血糖

血液中のブドウ糖のことで、細胞のエネルギー源として大切です。しかし、継続した高値は動脈硬化を進めます。空腹時126mg/dL以上は、糖尿病を強く疑います。

HbA1c

約1カ月前からの血糖の状態を表わします。6.5%以上は糖尿病を疑います。

尿糖

血糖値が高いと尿に糖が出ます。糖尿病の手がかりとなります。

尿酸

たんぱく質の一種であるプリン体が代謝された残りです。アルコール・過食で高値になりやすく、とくに男性は注意が必要です。痛風や結石の原因になることがあります。

尿素窒素

クレアチニン

生命活動に使われたたんぱく質の老廃物として腎臓から排泄されますが、腎機能が低下すると血中に滞留し高値となります。

eGFR

推算糸球体ろ過量といい、腎臓が老廃物を尿に排泄する能力値です。

基準値について

健康診断は受けたらそれで終わりではありません。検査結果を基準値と照らし合わせて、生活習慣の改善や治療につなげることが大切です。

また、基準値に収まっているからといって、健康上にまったく問題がないとも限りません。健康診断の結果は必ず大切に保管し、1回の結果だけをみるのではなく、毎年の変化を経年的に観察していくことが重要です。健康診断の結果、受診を進められた場合や、わからないことや不安なことがあるときは、かかりつけ医や医療機関などに相談しましょう。



(2面へ続く)

医療生協さいたまの健康診断

特定健診、健康づくり健診、国保ドッグ、各種がん検診などさまざまな健康診断を実施しています。追加検査や予算に合わせたご相談、組合員料金などについては、利用する病院、診療所にお問い合わせください。





健康診断で病気の早期発見に

自分の健康状態を知り、健康づくりにつなげることが重要です。

がん検診を受けましょう

がんは日本人の死因の第1位であり、日本人の2人に1人はがんになる可能性があるといわれています。しかし、診断と治療の進歩によって早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。
早期のがんは自覚症状がないことが多いため、自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けて早期発見・早期治療に努めることが大切です。

主な年齢別オプションのすすめ

検診名	年齢	検診の間隔 (異常のない場合)
男女共通		
腹部エコー	30歳～	毎年
肺がん検診	35歳～	毎年
大腸がん検診	50歳～	毎年
胃がん検診	40歳～	毎年
女性		
子宮がん検診(頸部)	20歳～	2年に1回
子宮がん検診(体部)	40歳～	2年に1回
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳～	2年に1回
男性		
前立腺がん検診	50歳～	毎年

40歳になったら特定健診を

特定健診(特定健康診査)は、生活習慣病の大きな要因となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防・改善する目的で実施します。40歳から74歳までのすべての国民が年に1回健診を受け、その結果、生活習慣の改善が必要な人には保健指導を義務づけています。保健指導の対象となった方は、ぜひお受けください。



75歳からは 後期高齢者医療健康診査

75歳以上の人は、若年期からの生活習慣の結果が重症化したり、慢性疾患につながる時期で、生活習慣病を早期に発見する機会になります。体が弱くなり筋力が低下するので、日常生活能力、運動能力などを落とさないための予防に重点をおいた健診になります。

同じ医療機関で 受けるメリット

健診は定期的に受け、経年変化を見ることが大切です。同じ医療機関で受けることで、医師は過去のデータと比較することができ、健康状態を的確に把握できるメリットがあります。医療機関を変えるときは、それまでの健診結果を持参しましょう。



みんなの
診察室

脂肪肝について 教えてください

Q. どんな病気ですか

A 肝臓に過剰な中性脂肪が蓄積する病気です。アルコールの過剰摂取が原因のアルコール性、主に過食が原因で脂肪肝になる非アルコール性があります。脂肪肝は軽い病気だと考えられていました。しかし近年は、脂肪肝のなかに、肝臓の炎症が起これば線維化(固くなる)が進むことで、肝硬変に進行するものがあるということがわかってきました。これを非アルコール性脂肪肝炎(ナッシュ)といいます。また多くの場合、糖尿病や高血圧をはじめとする生活習慣病をともなうため、メタボリックシンドロームの肝臓版ともいわれています。

3 胆汁の生成と分泌
肝臓でつくられた老廃物を流す胆汁は、肝臓のなかで常に分泌されており、脂肪の消化吸収を助けています。

Q. なぜ過食や飲酒が原因になるのですか

A 脂質は肝臓で脂肪酸に分解され、糖質はブドウ糖に分解されます。過食により脂肪や糖質を取り過ぎると、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓に蓄積されてしまふからです。

Q. どのような治療法がありますか

A 食事療法と運動療法です。肥満のある人は体重が7%減ればナッシュが改善するといわれています。徐々に標準体重をめざしましょう。脂肪を燃焼させるためウォーキングや水泳などの有酸素運動を行い、さらにスクワットなどの筋力トレーニングを取り入れるとよいです。

Q. 肝臓はどんな役割をするのですか

A 大きくは3つあります。1 代謝

人間は食物からの栄養素をそのまま利用できないため、肝臓で分解して利用しやすい物質にして貯蔵し、必要に応じて分解してエネルギーをつくり出します。

2 解毒作用
摂取したアルコールや薬剤などの有害物質を分解し、毒性の低い物質に変え、尿などに

Q. 自覚症状はありますか

A 人間の体は、異常が起こると痛みやかゆみ、違和感などを感ずります。でも肝臓は異常があってもほとんど感じないため「沈黙の臓器」といわれています。脂肪肝も自覚症状はほとんどありません。

Q. どのように進行しますか

A すべての脂肪肝が進行する

Q. 予防はできますか

A 毎年、健康診断を受けて健康状態を確認することが予防につながります。体重が20代の頃より10キロ以上増えていたり、腹囲(男性は85cm以上、女性は90cm以上)が増えているときは、要注意です。とくに血液検査の数値に異常があったときは、放置しないようにしましょう。早期発見し早めに治療をはじめれば進行を抑えることができます。



監修 埼玉協同病院 副院長 内科部長
忍哲也



暮らしの常識

ウソ

ホント

冷蔵庫は万能なの？

● 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) ●

忘れてはいけない食中毒予防の3原則

今回は冷蔵庫の役割について考えてみます。まずは食中毒を予防するための3原則を覚えておきましょう。

① 菌を付けないために、しっかり手洗いをし、まな板や包丁など調理道具を清潔に保つ。

② 菌を増やさないために、食品を冷蔵庫に入れる。

③ 殺菌効果が出るように、しっかりと加熱する。 目安は中心部の温度が75℃で、約1分以上。

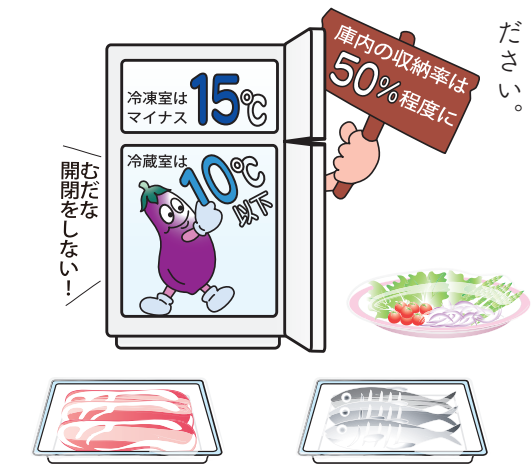
冷蔵庫の大きな役割は、「食中毒菌を増やさない」ことです。肉や魚などの生ものや調理済みのものでも、冷蔵庫がなかったら、早々と腐敗してしまいます。ただし、冷蔵庫では殺菌できないと知っておくことが大切です。

上手に冷蔵庫を活用する方法

冷蔵庫を過信しないでうまく使うための対策を考えてみましょう。

冷蔵庫で食品を保存するときの原則があります。

- 汚染・乾燥・変色・着臭を防ぐために食品をラップでくるむ。
- 冷蔵庫の詰めすぎに注意。目安は50％程度。詰めても70％程度までに。
- 温度管理の目安は、10℃以下。細菌の多くは37℃前後でもっともよく繁殖します。10℃以下では増殖がゆっくりとなり、冷凍庫のマイナス15℃では増殖が停止。賞味期限の近いもの、使いかけの食材などは目立つところに置き、早めに消費してください。賞味期限は、卵、ハム、スナック菓子、缶詰、レトルト食品など、冷蔵や常温



で少し長く保存できる食品に表示されています。これは、未開封の状態では表示通りに保存したときに「おいしく食べられる」目安です。

■ 冷蔵庫内の温度を上げない。熱い食品を入れたり、むだな扉の開閉をしないようにしましょう。

保存適温を守っておいしく

野菜や果物は、種類によって最適な保存温度があるので、何でも冷蔵庫に入ればよいというわけではありません。また、野菜や果物は冷やし過ぎると変質することがあります(低温障害)。冷蔵庫に入れなくていいもの(保存適温が5℃を超えるもの)は、ニンニク、ゴボウ、タマネギ、ジャガイモなどです。

低温障害を起こしやすい野菜は、トマト、ナス、サヤインゲン、サトイモなどです。キュウリはポリ袋に入れて冷蔵庫で保存すると2〜5日はシャキッとおいしく食べられます。

保存適温が13〜15℃と高いサツマイモ、14℃のシヨウガは冷蔵庫に入れると黒く変色します。こうした野菜は新聞紙に包んで涼しい場所で保存してください。

医療生協と出会って



多世代参加型子ども食堂
桂の食卓〜桂ん家を知り、
組合員になりました

西部地区Bブロック新所沢支部
吉澤美奈子

所沢に移り住んで24年。3人の子どもを育てた所沢に少しでも恩返しをしたいと思い、医療機関や小学校で数年読み聞かせボランティアをしていました。

メディアで取り上げられている子ども食堂が気になり、インターネットで調べました。自宅から近い所沢診療所で子ども食堂「桂の食卓〜桂ん家」があることを知り、飛び込みで参加したのですが、温かく迎え入れてくれました。

食堂利用者のために全力で取り組む皆さんの姿は、毎回見習うことば

かりです。

参加するたびに任せてもらえることが増え、この活動を続けたいと思うようになりました。

桂ん家は、老若男女さまざな方がお見えになります。なかにはいろいろな事情を抱えている方もいて、悩むこともあります。でも食事をされた方の「ごちそうさま」の笑顔が励みになっています。

これからも安全でおいしい食事と居心地のよい居場所を提供して、「明日もがんばってみよう」と思ってもええるようにしていきたいです。

親子を一本の糸でつないでくれたヘルパーさんの力に感謝

よりそう介護



元気に自活していた母が、部屋のかなで転んで手を骨折してしまいました。このときから訪問介護のお世話を受け、これまでとはまったく違った生活になりました。

厳しかった母の面倒を見なければならぬ現実を不幸に思うとともに、「私ががんばらねば」という一心で神経も張りつめていました。ヘルパーさんに親子関係の長年の心の苦しみ、プライベートな話まで聞いていただき、必死に自分と闘ってきた。ヒステリックになると、自己嫌悪で悲しくなりました。

今年6月、母は誕生日前日に94歳の生涯を終えました。亡くなる前日は、デイサービスの外食会で楽しく食事をし、翌朝、安らかな顔をしての最期でした。

ヘルパーさんたちののおかげで、60年もの母との関係から解放され、想像もつかなかった母との絆を手に入れました。ヘルパーさんたちと母を看てきた年月は、私たちにとって意味ある人生だったと気づきました。自分を必要とする母がいたから、生きていく力をもらえたのだと思います。

ヘルパーさんたちの力を借りて、私たち親子はやっと一本の糸でつながりました。心から感謝しています。

今、訪問介護記録を読むと母の姿がありありと浮かび、愛おしくて涙がこぼれてきます。そのたびに母に「ありがとう」と言います。訪問介護記録は私の宝物です。

(秩父市 U・T 60代)

介護の現場からひと言

お母様を介護する生活はとくに苦しく、悲しく、いろいろな感情の入り混じる日々だったと思います。そんななかで、ご自身を奮い立たせ懸命に向き合ってこられた、皆さんの努力は敬服の至りです。お母様から受け取った「生きていく力」と「絆」は何よりかけがえのないものです。訪問介護記録が、お母様への思いを温かくよみがえらせ、これからの支えとなれば幸いです。

ケアセンターきょうどう
所長 山本千恵

◎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 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



認定看護師の活動紹介

埼玉協同病院の呼吸ケアチームの認定看護師の活動を紹介します。

医療生協さいたまの認定看護師が活動している看護分野

- 皮膚・排泄ケア
- 集中ケア
- 緩和ケア
- がん化学療法看護
- がん性疼痛看護
- 訪問看護
- 感染管理
- 糖尿病看護
- 乳がん看護
- 小児救急看護
- 慢性呼吸器疾患看護

チーム医療のけん引役

埼玉協同病院では、多職種のスタッフがチームを組み、それぞれの専門性を活かしながら、患者の視点に立ったチーム医療を実践しています。

呼吸ケアチームもその一つで、医師、看護師、栄養士、理学療法士、臨床工学技師、そして集中ケアと慢性呼吸器疾患看護の認定看護師で構成されています。そのなかで、認定看護師は患者の状態を把握し、専門的な知識と技術に基づいた看護を実践しています。多職種の専門性を尊重しながら、問題点と解決策を話し合い、適切なアドバイスをするなどスペシャリストとしてチーム医療をけん引する役割を担っています。

認定看護師が特定の看護分野において果たす役割は3つです。1つは「熟練した看護技術を用いて水準の高い看護の実践」、2つ目に「看護職への指導」、そして3つ目に「看護職へのコンサルテーション(相談)」です。

2019年7月に認定看護師規定改正があり、役

割の1つ目に「高い臨床推論力と病態判断力に基づき、熟練した看護技術及び知識を用いて水準の高い看護を実践する」が加わり大きく変化しました。現在、全国で20,960人(2019年7月現在)が活躍しています。医療生協さいたまには11分野の認定看護師がいます。

認定看護師をめざした理由



てらかどたえこ
寺門妙子さん
埼玉協同病院D館4階病棟
集中ケア認定看護師

集中ケア認定看護師をめざしたきっかけは、埼玉協同病院でICU(集中治療室)が立ち上がったときに、「私は重症な患者さんを見ることができるのか」と自問したことです。すぐに「自信がない」という答えが出ました。重症な患者さんをしっかりと見るために必要な知識を得たいという思いが強くなり、21ある認定看護分野のなかから、集中ケアを選びました。



しむらともこ
志村智子さん
埼玉協同病院C館5階病棟
慢性呼吸器疾患看護 認定看護師

人工呼吸器などの機械を持って退院される患者さんと家族に、在宅生活の不安を少しでも減らしてもらえたいと思っていました。そのためには、これまで以上の専門知識を学ぶ必要があると考え、慢性呼吸器疾患看護を選びました。すぐに結果が出るものではないのですが、学習したことで自信を持って説明できるようになりました。

インフォメーション & ニュース

参加しませんか

● 健康フェスタinさいたまスーパーアリーナ

【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 コミュニティアリーナ (JRさいたま新都心駅西口すぐ)

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。

写真は昨年の健康フェスタの様子



救急車試乗



健康相談



車いす体験

入場無料

● ピースフォーラム2019で八法亭みややっこさんが講演

「八法亭みややっこ」こと弁護士飯田美弥子氏に、日本国憲法を楽しく、わかりやすくお話しいただきます。憲法と平和を守る取り組みを交流し、組合員と職員との運動をさらに飛躍させる場としましょう。

【日時】 11月1日(金)14:00(13:30受付)~16:30

【会場】 本部・ふれあい会館第1会議室(埼玉協同病院隣接)

【第1部 記念講演】 八法亭みややっこ氏(写真)

【第2部 活動交流】 原水爆禁止世界大会の報告

地域での憲法と平和を守る活動の交流

【主催】 ピースフォーラム実行委員会(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

本部まちづくり推進課(保土田・小野) ☎048-296-5408



ニュースファイル

● 行田協立診療所・ケアセンターさきたま 新築工事の起工式が行われました

8月17日(土)、行田協立診療所・ケアセンターさきたま新施設新築工事の起工式が行われました。元自治会会長、建設・設計の業者、組合員、職員が出席しました。

2020年4月に新診療所(複合施設)がオープンし、同年12月に地域交流棟などが完成してグランドオープンする予定です。



起工式

● 多世代参加型食堂「ひるココ」(大井協同診療所) オープン

大井協同診療所では、2016年から第3火曜日の夕方に多世代コミュニティ・キッチン「おい ココロくらぶ」を開催しています。ランチの時間にも地域の居場所をつくろうと、9月7日(土)に「ひるココ」をオープンしました。32人の参加があり、夜ごはんのときは違う、新たな参加者が集いました。

今後、「ひるココ」は、毎月第1土曜日11:00~13:30に開催していく予定です。

【場所】 大井協同診療所

(東武東上線ふじみ野駅西口から徒歩約15分)



介護・認知症なんでも電話相談(無料)

介護の専門家や「認知症の人と家族の会」の相談員が悩みに答えてくれます。お気軽にお電話ください。

【日時】 11月11日(月)10:00~18:00

【問い合わせ】 ☎0120-110-458 Email:k25@shahokyo

※主催は、中央社会保障推進協議会と公益社団法人認知症の人と家族の会です。

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	上尾市分財 1-6-1	ケアセンターかもがわ	☎ 048-778-5030
	さいたま市西区指扇 1070	おおみやケアセンター	☎ 048-620-2236	所沢市中富 1865	埼玉西協同病院	☎ 04-2942-0323
	さいたま市緑区東浦和 6-16-1	生協歯科	☎ 048-810-6100	所沢市中富 1617	老人保健施設さんとも	☎ 04-2942-3202



▲鴻巣市 服部利子(68)



▲所沢市 佐藤幸子(75)



▲久喜市 坂本洋子(76)

短歌

配りもの
終えし帰りの 路地裏で
母子草など 摘みて帰りぬ
ふじみ野市 藤田悦子(82)



Facebookページ
ができました。
チェックしてね♪



QRコードでの
アクセスは
こちらから

俳句

網膜の
部分剥離や 原爆忌
三芳町 井上悦子(76)

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

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



上記QRコード以外による投稿・応募方法は8面をご覧ください。ご意見・ご感想をお待ちしています。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



スマホから簡単に
投稿できます

多世代食堂で楽しい時間を

新たに多世代食堂ができたのと。ボランティアさんも参加者も楽しい時間を過ごせる場所が増えて、持続できればうれしいですね。

富士見市 J・I(43)

デモは表現の自由のかたち

デモに参加したことはありません。行進を見たときもうるさくて迷惑だなと思っていましたが、確かに表現の自由のかたちですね。8月号の「暮らしのなかの憲法」はわかりやすい説明で、目からウロコでした。これからも楽しみです。

吉川市 K・I(66)

戦争を乗り越えた
女性の力を実感

「へいわノート」を読み、戦争を乗り越えてきた女性の生きる強さや子どもたちを育てる深い愛情、家庭を支える強い力を感じました!!

行田市 Y・M(64)

クロスワードパズルの
思い出

8月に男の子を出産しました。クロスワードパズルを解くと、幼い頃におばあちゃんとよく解いていたことを思い出します。無事に出産したので、早くひ孫を見せてあげたいです。草加市 E・Y(29)

結果としての生態系汚染

プラスチック製品を使いすぎた結果、自分たちのもとに戻る生態系汚染。昔のようにプラスチックを使わない生活に戻るべきだと強く感じます。

さいたま市 小川洋子(69)

大切にしたい母との時間を

90歳の母と老犬の介護中です。「よりそう介護」を読んで、私も母との時間を大切にしたいと思いました。

川口市 E・M(63)

簡単エクササイズ

体のゆがみを改善

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、骨盤を前後・左右に動かして、体のゆがみを改善する体操を紹介します。

◆ 骨盤を前後に動かす ◆

背中を丸める ←→ 背筋を伸ばす



①両手を腰に当て、股関節と膝関節が90°になるように、イスに浅く座ります。

②骨盤を前後に動かします。

20回繰り返しましょう。

◆ 骨盤を左右に動かす ◆

左右の動きは均等に！



①両手を腰に当て、股関節と膝関節が90°になるように、イスに浅く座ります。

②骨盤を左右に動かします。

20回繰り返しましょう。

※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。

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	所沢診療所	☎ 04-2924-0121

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
所沢市宮本町 2-23-34	ケアセンターとこしん	☎ 04-2924-1119
飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	☎ 042-983-8622



県民がいきいき暮らせる 多文化共生社会の実現に向けて

公益財団法人 埼玉県国際交流協会事業戦略担当 木村敏隆

埼玉県で暮らす外国人人数は全国で5位

最近、身近で外国の方を見かけることが多くなりました。観光客として日本を訪れる外国人だけでなく、日本で住民として生活する在留外国人の数が増えているのも理由の1つです。

法務省によれば、2018年12月時点で273万人の外国人が日本で暮らしています。埼玉県では、約18万人(県民人口比2%)の外国人が暮らしていて、これは全国5位の数値となっています。これらの在留外国人数は、5年前と比較すると、日本全国で3割増、埼玉県だと4割増と増加傾向にあります。

地域で孤立しないための支援体制を

地域で生活する外国人が、いきいきと暮らしていくためには、言語や生活習慣の違いなど、彼ら特有の課題に対応するための支援体制を整える必要があります。

埼玉県国際交流協会では、外国人住民が必要な情報を得られるよう、「外国人総合相談センター 埼玉」を設置し、8言語(英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、韓国・朝鮮語、



タガログ語、タイ語、ベトナム語)と、やさしい日本語による相談および情報提供を行っています。

日々寄せられる相談の内容としては、ごみの捨て方や、子育て支援など生活全般の相談のほか、労働相談・入管相談・法律相談・福祉相談といった専門相談など、多岐にわたっています。相談対応については、「外国人総合相談センター 埼玉」のみで解決をめざすのではなく、市区町村やNPOへつなぐことも非常に重要であると考えています。こうした相談を通して、外国の方が地域で暮らすなかで、孤立してしまわないように努めています。

また、相談対応のほかにも、戸籍謄本などの各種公文書の翻訳や自治体(県・市区町村)や病院など県内の公的機関からの依頼に基づいて、窓口職員と外国の方との仲介通訳を行っています。

行政、企業、地域住民の協力・連携が不可欠

2019年4月1日に改正出入国管理法が施行され、一定の専門性・技能を有した外国人労働者を受け入れていく仕組みがつけられました。政府は、今後5年間で35万人の外国人労働者の受け入れを表明しており、在留外国人数はますます増加することが予想されます。そうした状況において、多文化共生社会を実現するには、行政、企業、NPO、住民の協働・連携が重要になってきます。

埼玉県国際交流協会としても、国や市区町村自治体はもとより、県内企業や日本語教室を始めとするNPO、ボランティアの方などと連携・協働し、すべての県民がいきいきと暮らせる多文化共生社会の実現に努めていきたいと考えています。

※ご相談は、外国人総合相談センター埼玉へ。 ☎048-833-3296

だいすき!

埼玉県

広報委員レポート

取材

あさな 浅名スミ

天才絵師の作品と出会う、河鍋晩斎記念美術館(蕨市)

「その手に描けぬものはなし」と言われ、幕末から明治前半に活躍した狩野派絵師・河鍋晩斎。その功績を顕彰する(公財)河鍋晩斎記念美術館が蕨市にあります。この美術館は、晩斎の曾孫で館長を務める河鍋楠美さんが、自宅を改修し、代々受け継いだ3000点余の下絵類を基に創設しました。

幕末から明治と激しく動いた時代に活躍した晩斎は、浮世絵・狩野派ほかさまざまな画法を学び、生物、山水、怪異、美人、神仏と多彩に描きました。しかし、日本画壇から正統派ではないと無視され、日本美術史から名前が消えた時期がありました。河鍋館長は、「晩斎の名がこのまま忘れ去られていいものか」と思い、設立を決意したそうです。晩斎は、数え3歳でかえるの絵を描きました。7歳で父が浮世絵師・歌川国芳の画塾で学ばせ、10歳で狩野派へ再入門し、19歳という異例の若さで「洞郁陳之」の画号をいただいて修業を終えました。

その後の晩斎は、権威におも

ねることなく、自由闊達な精神で庶民の心をとらえました。さらに、フランス人実業家のエミール・ギメや画家フェリックス・レガメと交流しました。鹿鳴館など日本建築の礎を築いた英国人建築家ジョサイア・コンドルが弟子入りするなど、存命中から海外でも広く知られていました。

晩斎の絵は、欧米でも人気があり、河鍋晩斎記念美術館には多くの下絵や画稿類が残されています。でも、その完成品は1割も発見されていないと聞き、実に残念です。



▲第1展示室。2カ月ごとにテーマをかえて50点ほど展示



▲第2展示室



▶晩斎に関する図録・書籍類、オリジナルグッズがあります。



▲1977年(昭和52)に河鍋館長の自宅を改装して開館



▶晩斎筆「文鳥と瓢型花入れ」をデザインしたハンカチ

公益財団法人 河鍋晩斎記念美術館

- ▶蕨市南町4-36-4
- ☎048-441-9780
- ▶交通: JR浜東北線西川口駅西口から徒歩20分。西川口駅西口から国際興業バスで南町ポンプ場下車徒歩3分
- ▶開館時間: 10:00~16:00(16:00まで入館可)
- ▶休館日: 毎週木曜日、毎月26日~末日(展示替え期間)、年末年始
- ▶入館料: 企画展は一般500円、大学生・高校生400円、中学生・小学生200円。※特別展開催時の入館料はそれぞれプラス100円
- ※ミュージアムショップのみ利用の場合は入館料はかかりません。
- ▶無料駐車場あり
- ※展示スケジュール
- <http://kyosai-museum.jp/>でご確認ください。



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

サンマのトマトソースかけ

調理時間

約15分

カロリー

約268kcal

塩分

約0.8g

※カロリー、塩分は1人分です。※ソースを冷ます時間は除く。

材料(2人分)

サンマの3枚おろし120g

塩少々

小麦粉10g

油小さじ2

トマトソース

トマト(生)60g

玉ねぎ20g

酢大さじ1

油小さじ1

砂糖小さじ1

しょうゆ小さじ1/2

粗挽きこしょう少々

作り方

1 トマトは種をとり、粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにする

2 ①にAを混ぜ、冷蔵庫に入れて約30分間冷やす(そのままでおいしいです)

3 サンマを食べやすい大きさに切り、軽く塩を振り、小麦粉をまぶす

4 フライパンに少量の油をひき、両面をこんがりと焼く

5 皿にサンマをのせ②のソースをかけて完成

ワンポイントアドバイス

サンマをこんがりと焼いてからトマトソースをかけると、青魚特有の臭みが抑えられ、香ばしさが際立ちます。

企画／食養部会

担当／秩父生協病院

管理栄養士

乾幸巳

調理／もりたとしこ

食品豆知識

サンマ

落語『目黒のさんま』でもおなじみのサンマ。漢字で「秋刀魚」と書くのは、銀色に輝く姿が刀を連想させるからだそうです。

江戸時代から大衆魚として親しまれてきた青魚で、「サンマを食べると按摩が引込む」ということわざが残されています。これは、サンマを食べると、疲れが残らないので、マッサージの必要がなくなる、それくらい栄養価が高いということです。

売り文句「脂のたっぷりまい」というように、上質な脂が豊富なのが特徴。

なかでも、血液をサラサラにするEPAや動脈硬化の予防が期待されるDHA、ビタミンや鉄分、カルシウムなどが豊富で栄養満点です。消化を助ける大根おろしとの相性はピッタリです。

黒目がくっきりとして背びれは青々と光沢があり、口先が黄色いものが、新鮮で脂がのっておいしいです。

憲法第14条「法の下平等」

暮らしのなかの憲法③

埼玉総合法律事務所
弁護士 佐渡島啓

高校授業料無償化制度から外された朝鮮学校

政治と教育の問題は切り離して!

2010(平成22)年に高校授業料無償化制度(就学支援制度)が始まりましたが、朝鮮学校がこの制度から除外されていることをご存じでしょうか? これは、憲法第14条「法の下平等」に関する問題です。

在日コリアンの子どもたちが通う朝鮮学校や韓国学校は、インターナショナルスクール、中華学校などともに、いわゆる外国人学校として、文部科学省から認可を受けた各種学校にあたります。各種学校であっても、文部科学大臣が指定すれば、高校授業料無償化制度の適用を受けることができるのです。実際、多くの外国人学校が一般の高校と同じように、この制度の適用を受けています。

ところが政府は、2012(平成24)年、北朝鮮の拉致問題に進展がないことや、朝鮮学校が朝鮮総連と密接な関連をもつことなどを理由に、朝鮮学校をこの制度の対象から外しました。確かに、朝鮮学校では民族教育が行われていますが、拉致問題や朝鮮総連との関係は、朝鮮学校に通う生徒たちが解決できる問題ではありません。

朝鮮学校でも、日本の学習指導要領に準拠したカリキュラムで教育が行われています。インターハイを始めとするスポーツなどで、一般の高校とも交流しています。

本来、政治と教育の問題は切り離して考えていくべきなのではないでしょうか。

憲法第14条「法の下平等」の原則が問われる

このような朝鮮学校を高校授業料無償化制度から除外し、朝鮮学校の生徒を一般の高校や外国人学校の生徒と差別することは、憲法第14条が禁止する、合理的理由のない差別的取り扱いにあるのではないかと考えます。

国連の人種差別撤廃委員会も、朝鮮学校の生徒を差別しないよう日本政府に求めています。

しかし、残念ながら今年8月、最高裁は、国が朝鮮学校を高校授業料無償化から除外したことに、違法性はないと判断しました。そして今、朝鮮学校を念頭にいたヘイトデモが発生するなど、差別が差別をよぶ状況になっているのではないかと思います。

憲法第14条「法の下平等」の原則がもっと問われてもよい場面なのではないかと考えますが、皆さん、いかがでしょうか。

医療・福祉・介護のご相談は	熊谷市上之 3854 熊谷生協病院 ☎ 048-524-3841	行田市本丸 18-3 行田協立診療所 ☎ 048-556-4581
	熊谷市上之 3851-1 熊谷生協ケアセンター ☎ 048-524-0030	行田市本丸 18-3 ケアセンターさきたま ☎ 048-556-4612
	深谷市東方町 2-7-2 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 3556-4-102 生協介護センターこだま ☎ 0495-35-3271



戦争を語り継ぐ

お父、行かないで、
3人の妹の姉（アンネ）になった私

松伏町 須藤君子さん(80)

1944(昭和19)年、2月の風の冷たい日、父は生まれたばかりの赤ん坊を残して出征しました。見送る母、その後ろで「行かないで!」と泣き叫ぶ5歳の私。両親の胸中では計り知れませんが、この日から私は3人の妹の姉（アンネと呼ばれていました）になりました。

春になって近くの小川に妹たちと遊びに行ったとき、土手の芝をはがす兵隊がいました。「どこから来たの?」と聞いたら「青森だよ」という答えが返ってきました。そのとき私は「だったら、青森へ行っている父と交換できたらいいのに」と、思いました。しばらく続いていた兵隊さんとの時間も終わりました。



松伏町の家で。
在りし日のご両親(1987年頃)

また、夏の日に、東の空を燃えながら落下する飛行機からパラシュートが飛び出し、青い空をフワフワと風に流されていきました。あの人はどうなったのだろうか? とずっと考えていました。

そして、昼間の空が黒く見えるほどの飛行機が飛んだ日の夜、外に出て驚きました。南の空が3月の寒さを感じないほどの火の色に染まっていたのです。これが東京大空襲

ある早朝、畑に行くとき小さな穴（焼夷弾）とキラキラした紙が落ちていました。それ以来、「危ないから、近寄らないで」というのが母の口ぐせになりました。この頃から昼夜を問わず、空襲警報が鳴るようになりました。近所のおばさんは、リヤカーに布団と子どもを乗せて「怖い、怖いと子どもを乗せて」怖い、怖い」と言っていて、おじさんの家の竹やぶに集まってきました。夜は着の身着のまま、枕元に履物を用意し、母の号令でいつでも外に飛び出せるように寝ていました。

父は敗戦直後に帰って来ましたが、その後、弟2人が生まれました。今は、妹、弟の6人で、年に2回、長野県の温泉に行っています。

戦後、私が勤務した職場の2階は、毎年、台東区民会館で3月10日に開催する「東京大空襲資料展」の事務所となり、私は受付の手伝いをしました。会場には写真や絵、燃える東京の一部始終を見たであろう黒い通信柱が1本、来場者を待っていました。毎年、作家の早乙女勝元先生が足を運ばれ、体験された人たちと語り合っていました。

戦争は絶対に反対です!

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
川口市木曽呂1317
医療生協さいたま広報課
FAX / 048-294-1601

『ヘイワノート』第2巻
好評販売中!
第2巻 400円(税込)



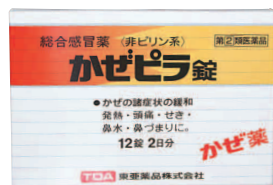
ご注文は、お近くの事業所または、
本部(☎048-294-6111)へ。



医療生協の配置薬



今月のオススメ



▲非ピリン系総合感冒薬
かぜの諸症状の緩和に
かぜピラ錠(12錠) 税込価格550円



▶総合感冒薬
桂枝湯エキス配合
かぜゴールドK顆粒
(6包)
税込価格880円

●掲載商品は使ってから後の払いです。
●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(8月末現在)

組合員数 232,498人
8月の加入者数 739人
班数 1,471班
出資金総額 63億3,281万円
1人当たり平均出資金額 27,238円
「けんこうと平和」配布者数 10,266人
「けんこうと平和」配布部数 119,362部

編集雑感

「すこしおレシピ」の撮影現場を見学しました。10月号から12月号で紹介する3品の調理や撮影に立ち会い、試食も楽しみました。カメラマンのテクニックに感心。さすがはプロ! 調理の方の盛り付け具合と相まって、すばらしい写真となりました。(田口)



★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遺言で財産を譲ること
- ③乗馬の際にこれに足をかけて踏ん張る
- ⑥出家して仏門に入った人
- ⑧動作が素早いさま。〇〇立ち上がる
- ⑨野菜や肉を竹で刺し衣をつけて油で揚げると〇〇カツ
- ⑪〇〇〇〇にたたり目
- ⑬背中に1つまたは2つのコブがある哺乳類
- ⑮フグの仲間では針におおわれている。お笑い芸人のコンビ名にもある
- ⑱白衣を見ただけで上がってしまうことがある
- ⑲絵画や賞状を入れて飾るための枠
- ⑳歌舞伎役者が顔を彩る化粧法

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

パズル作成/さいたま市 青木幸一

■クロスワードパズル8月号の正解者は、345人(応募者は348人)でした■当選者は次の皆さんです(敬称略)。
春日部市/山本恵里子、川口市/新井よし子、鈴木ひかり、堤日出子、六角屋美佐子、熊谷市/中村直子、さいたま市/宇田裕子、國井富恵、櫻井晟、白岡市/大友雄矢、草加市/吉田恵里佳、秩父市/大嶋和果、坂上果尚美、寺井敏子、所沢市/西尾茂子、二木早矢、ふじみ野市/小西ケイ子、八潮市/林陽子、美里町/井上澄江、三芳町/若佐谷文

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:10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。

タテのカギ

- ①公家出身で5000円札の肖像にもなった明治の政治家の姓
- ②4月1日は〇〇をついてもいいの?
- ④湯川秀樹博士はノーベル〇〇〇〇学賞を受賞
- ⑤実印として印鑑登録をしていないはんこ全般
- ⑦〇〇曲折
- ⑩仏教用語で人間のあらゆる苦しみの総称
- ⑫赤・白・ロゼがあるアルコール飲料
- ⑭花の形がボタンに似ているので「天竺牡丹」とも言う
- ⑯端午の〇〇〇。怠け者の〇〇〇働き
- ⑰浜美枝は「007は二度死ぬ」の〇〇〇ガール
- ⑱〇〇の功名

クロスワードパズルの
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!

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。

9月号の答え

1	ア	イ	3	シ	テ	ル	5	ジ
2	ロ	バ	6	ン	7	セ	キ	
3	ハ	ン	9	バ	10	コ	ビ	
4	カ	ズ	11	オ	12	ア	ブ	
5	タ	ル	13	ド	14	ラ		
6	コ	レ	15	ガ	16	ク	ラン	
7	ス	イ	17	セン	18	ク	コ	

答えは「スコシオレシビ」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。

