



医療生協さいたまの
キャラクター「ココロ」

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
11
NOVEMBER
No.332
(毎月1回1日発行)

基本理念

私たちのころ

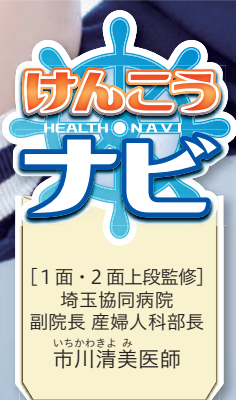
人が人として大切にされる社会をめざし
保健・医療・介護の事業と運動をととして
様々な人たちと手をつなぎあい
平和とくらしを守り
健康で笑顔あるまちをつくります

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



定期的な婦人検診を。

健康は、自分に関心を
持つことからはじまります。



婦人検診の目的

日本人が生涯でがんにかかる可能性は、2人に1人といわれています。それほど身近な病気でありながら、がんに対する知識は十分ではありません。まず早期発見の重要性を知ることが大切です。その手段としてがん検診(特定の病気にかかっているかどうかを調べる検査診断)があります。目的は早期発見し、適切な治療をすることです。がんによる死亡率を減らすことです。検査は無症状のうちに初期のがんを発見するのに役立てるもので、対象者は症状のない人になります。健康が病気の危険因子がないかを確かめる健診(健康診断)と違うところです。

婦人検診というと乳がん検診と子宮がん検診が一般的です。乳がんの検査(マンモグラフィ)は小さいしこりや石灰化を見つける検査でがんの疑いをスクリーニングします。子宮頸がんの検査は子宮の入口からブラシで細胞をとる検査で、症状がないときにも異常を見つけることができます。早期発見・治療するために、ぜひ定期的に婦人検診を受けてください。

受診率が高くなりつつある 乳がん、子宮頸がん

がん検診には、市区町村などが行う「対策型検診」と人間ドックなどの「任意型検診」があります。

対策型検診のがん検診は、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がんの5つです。これらは、がん検診・がん医療の専門家によって死亡率の減少が科学的に検証されています。

このなかで発見される割合が最も高いのが乳がんです。乳がん検診の受診率は36・9%。20歳から受診対象となっている子宮頸がん検診の受診率は33・7%となっていますが、目標値50%にはまだ届いていません(厚生

労働省2016年「国民生活基礎調査」)。

検診のメリットとデメリット

がん検診にはメリットとデメリットがあります。最大のメリットは、早期発見による適切な治療で死亡率を減らすことです。子宮頸がん検診では、がんになる前の異常細胞を見つけることができ、必要に応じて治療することで、がん予防につながります。

デメリットは、がんの場所や種類によっては見つけにくい場合があり、精度が100%でないこと、偽陽性の場合は不要な検査が必要になることもあります。検査の精度は高まっていますが、判定結果が100%正しいとはいえません。がん検診で「異常なし」とわかれば、安心して生活できます。でも過信せずに、定期的な検診を欠かさないようにしましょう。

がんリスクを減らす生活習慣

たばこは肺がんをはじめいろいろながんの原因になることが科学的に明らかにされています(厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」2016年)。子宮頸がんでは、はっきりと認められています。乳がんについては十分ではありませんが、因果関係が示唆されています。自身の喫煙だけでなく、他人のたばこの煙も避けましょう。また、女性は閉経後の肥満や過度の飲酒は乳がんのリスクを高めます。

国立がん研究センターによると、禁煙、節酒、食生活の見直し、運動、適正体重(BMI)の維持という5つの生活習慣を実践することで、がんのリスクを減らすことができるという結果が出ています(2017年「日本人のためのがん予防法」)。検診を受けるだけでなく、5つの生活習慣を実践することが大切です。(2面へ続く)





乳がん・子宮がんの検診を受け、早期発見で命を守りましょう！

まだ若い、元気だからと思っている人が多いのではないのでしょうか。検診は気になってからでなく、定期的に受けることが大切です。年に一度、自分の健康に向き合う日を決め、婦人検診を受けましょう。

? 1/11 って、何の数字? ?

日本人女性の11人に1人が乳がんになるといわれています(国立がん研究センター調べ)。年間1万人以上の方が乳がんで亡くなっています。乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つです。月に1度のセルフチェックも大切です。それだけでは見つからないケースもたくさんあります。少しずつ増えてきていますが、それでも乳がん・子宮がん検診を受けている女性は少ないです。乳がん・子宮がんは、早期発見で95%以上が治癒します。乳がん検診は40歳、子宮がん検診は20歳から受けましょう。

婦人検診の項目

乳房に関する検査項目

- ★マンモグラフィ
腫瘍のほか石灰化を見つけるのに優れている
- ★乳房超音波検査(オプション)
乳がんや乳腺症、腫瘍を発見する。腫瘍やのう胞を見つけるのに優れている

子宮に関する検査項目

- ★子宮頸がん検診
異常な細胞の有無を調べる
- ★子宮体がん検査(オプション)
子宮内膜の細胞を採取し、がん細胞があるかを調べる
- ★経腔超音波検査(オプション)
子宮の大きさや形、卵巣の状態を調べる

がんを防ぐための新12カ条

国立がん研究センターがん予防・検診研究センター

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから

がん情報サービスで **Q検索**

受けてよかった!! 検診体験談



O.Kさん(63)

自覚もなかったのに、乳がん検診は50歳までは10年に1回、それ以降は3〜5年間で検診を受けていました。2年ほど前、市の健診の案内がきたときに一緒に申し込み、マンモグラフィで乳がんが早期に発見できました。検査するのが半年遅れていたから、もっと進行していたと思います。今思うのは、検診の大切さです。「痛いから受けない」という人もいますが、「痛くても10〜15分我慢すれば終わり。でも乳がんになったら痛いのは一生」と言いたいです。市から健診の案内が来たらすぐに予約することをおすすめします。



H.Mさん(49)

7年前、乳房がかたくなって張っているような痛みがあり、医師に診てもらいましたが、そのときは特に問題ありませんでした。その後は左の乳房に少ししこりのようなものがあるものの、痛みなどの自覚もなく経過。2年前、職場で話題になったこともあり、初めてマンモグラフィの検査をしました。検査で両方に乳がんが見つかり、現在も治療中です。あのとき検査を受けて、本当によかったと思っています。自治体からの補助を使って、自覚がなくても、2年に1回は必ず検査に行っていました。



尿管結石について 教えてくださいますか



監修 埼玉協同病院 泌尿器科 医師 林幹純

Q. どんな病気ですか

A 尿の通り道である腎臓、尿管、膀胱、尿道にできる結石の総称を尿路結石といいます。結石は腎臓ででき、尿管に移動すると尿管結石と呼ばれます。腎臓にある間はほとんど痛みはありません。ところが、尿の流れに乗って細い尿管に移動すると突然、痛みます。

Q. どんな人がかかりやすいのですか

A 副甲状腺の病気がある人は、ホルモンが過剰に分泌されることで血中カルシウム値が上がり、尿に排出されるカルシウムが増え、結石ができやすくなります。

Q. 日常で気をつけることはありますか

A 食生活は大切です。とくにシユウ酸を多く含んでいるホウレン草やタケノコ、チヨコレイト、コーヒーなどを取り過ぎないようにしましょう。食後はカルシウムと一緒に取るとういいます。たとえばホウレン草やタケノコにはカツオブシをプラス、コーヒーやチヨコレイトには牛乳、という組み合わせの工夫が予防につながります。

Q. どんな治療をしますか

A 結石の大きさが0・9mm以下の場合、自然に排出する可能性があります。水分を多く取り、縄跳びやランニングなどをしながら約3カ月は経過観察をします。痛みは継続するものではないので心配はありません。0・9mmを超えた場合は、自然排出が難しくなるため、外科的手術が必要になります。最近の手術は内視鏡や体外衝撃波が主流です。再発率は高く5年で約20%、20年間で約80%です。

Q. なぜ石ができるのですか

A 石ができる原因ははっきりわかっていませんが、食事や飲料水の性質、年齢や性別、遺伝的な要素があげられています。飲料水は軟水と硬水があり、硬水にはカルシウム、リン、マグネシウムなどが含まれているので結石ができやすいといわれています。日本の水道水は一般的に軟水なので心配はありません。

Q. どんな検査をしますか

A 診断に必要な検査として、尿に血液や細菌が混ざっていないかを知る尿検査、尿管の拡張や結石の大きさなどを知るレントゲン検査、結石の位置や硬さなどを知るCT検査を行います。



暮らしの常識

ウソ

ホント

入浴中の事故は熱中症？！

● 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) ●

入浴中の事故死は交通事故の約4倍

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所の2011年の推計で、全国で1万7000人もの人たちが入浴中に死亡していることが明らかになりました。そのうち、高齢者が1万4000人、若い人でも亡くなるケースがあります。

入浴にともなう死亡は冬場の11月～3月に多発しています。また、80歳以上にも多くみられ、しかも女性のほうが男性よりも多いことがわかりました。交通事故死は年間4000人以下なので、なんと4倍以上になります。

入浴中に重度の熱中症に

入浴中の心肺機能停止は「ヒートショック」が主な原因といわれてきました。冬の入浴時に起きるヒートショックでは、寒い脱衣室や浴室内で血管が縮んで血圧が上がリ、熱いお湯につかり血管が急激に広がって血圧が低下します。それが入浴中の心肺機能停止につながる

と考えると、考えられてきました。そこで、まず脱衣所や浴室を暖めることが対策になりました。

ところが、2019年7月に、千葉科学大学の黒木尚長教授(法医学・救急救命学)の「入浴中の心肺機能停止の主な原因は熱中症である」という調査結果が発表されました。

黒木氏によると、体温37度の人が全身浴をした場合、

入浴時の注意



湯温が41度だと33分、42度だと26分で体温が40度に達します。この結果、入浴中であっても重度の熱中症の症状が出て、意識障害になるリスクが高まり、入浴を続け、体温が42.5度を超えれば突然死することもあると指摘します。

入浴時の熱中症対策

これまで入浴中の事故死はヒートショック絡みで語られてきましたが、熱中症の可能性にも注目していく必要があります。熱中症は気温や湿度によつては室内でも発症しますから入浴時にも十分起こりうることです。とくに高齢者は、熱中症の初期症状が出ないままに意識障害に陥ることも多いので要注意です。

まず、湯温41度以下にすること、入浴時間を10分以内にするということです。

消費者庁によると、浴槽での死亡者数は年代が上がるにつれて増加しています。入浴するときは十分な注意が必要です。

周りの人たちに支えられた介護初心者の方娘

よりそう介護



2017年6月、母は58歳のときにくも膜下出血で胸から下のすべての感覚を失いました。このとき私は29歳。書店に通い介護に関する本を読みあさり

ましたが、これと考える本に出会えず、わが家流の介護を模索していくしかないと思いました。私も父も介護に関してはまったくの初心者でした。

翌年3月にリハビリ病院を退院するときに、相談員の方から熊谷生協ケアセンターに連絡を

してもらい、週に訪問介護5回、訪問看護3回、訪問リハビリテーション2回のプランをつくっていただきました。

私と父が決めたことは「家事と介護を分担する」「毎週お互いがリフレッシュする時間を確保する」ということです。父は

介護の現場からひと言

お母様が突然倒れ、ショックのなか、次に直面したのは想像もできない「介護」。先が見えないなか、模索する日々はとても不安だったと思います。

ケアプランに加え、お父様とお嬢様とが協力しての介護は、お母様にとっても大きな励みになったことでしよう。

お母様の手料理の味は、頑張ってきたご褒美の味だったのではないのでしょうか。

ケアセンターががやき通所介護管理者 伊東希実枝

◎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。

「けんこう」で「平和」な社会へ。これからは医療生協の輪を広げていきたいです

東部地区春日部中央支部
坂村礼子



1997年のかすかべ生協診療所の誕生が、私と医療生協さいたまとの出会いです。当時は夜間受診できる診療所は珍しく、フルタイムで働いていたので、大変助かりました。実際、私自身も診療所からの紹介で、埼玉協同病院に入院したこともあります。差額ベッド代もなく、職員の方がどなたも親切で、安心して治療を受けることができました。

2年前から『けんこうと平和』の仕分けを手伝うようになり、昨年、春日部中央支部の運営委員の一員に。毎月の『けんこうと平和』の仕分け会は「数えるのも脳トレ」「おしゃべりも脳トレ」と和気あいあい。おしゃべりなから仕分け方法の改善や社保カンパグッズなどたくさんアイデアが生まれ、楽しみながら続けています。

医療生協
さいたまの

今月の

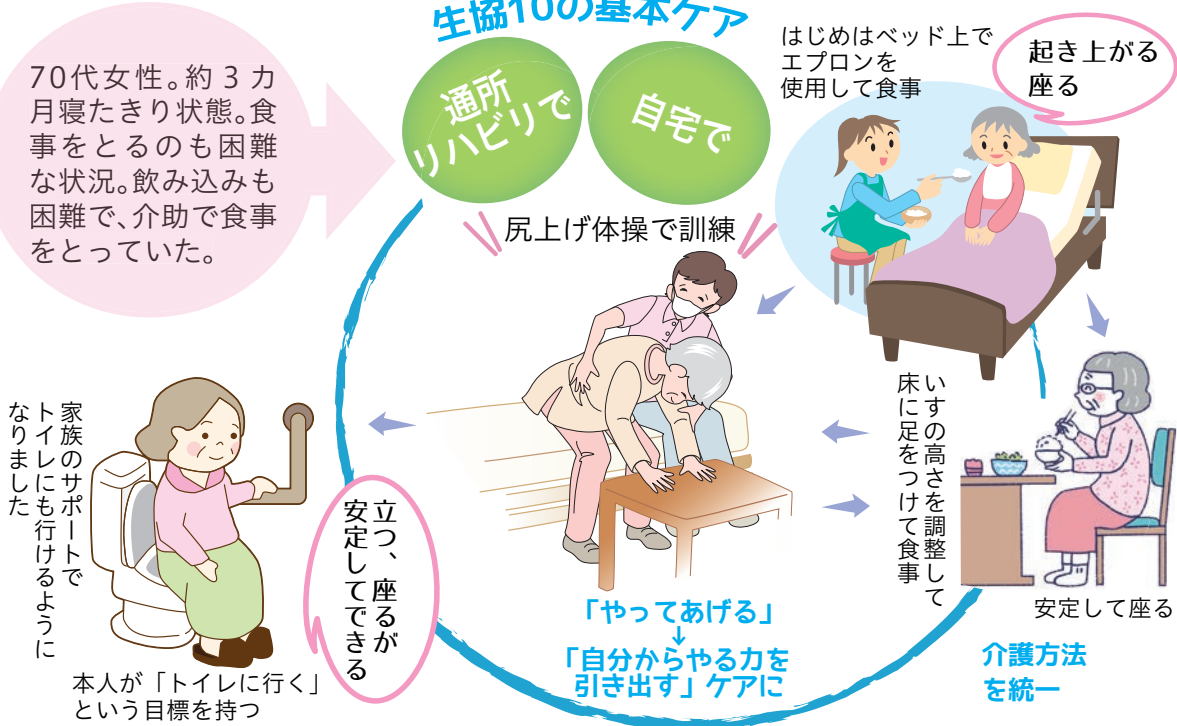
見聞

「生協10の基本ケア」を 実践して1年

「生協10の基本ケア」は、利用者がその人らしい生活を取り戻すために生協が行う自立支援のためのケアです。医療生協さいたまでは、昨年10月に本格的に取り組み始め、指導者を養成し、現場で学習・実践を行ってきました。介護職だけでなく、リハビリ職、看護職、ケアマネなどすべての職員が同じやり方でその人に関わります。約1年間の取り組みや利用者の変化を紹介します。

「生協10の基本ケア」 「やる」と「やらない」を明確に	
やる	やらない
①換気をする	感染症を増やさない
②床に足をつけて座る ※いす	ベッド・車いす
③トイレに座る	オムツ
④あたたかい食事をする	胃ろう
⑤家庭浴に入る	機械浴
⑥座って会話をする ※コミュニケーション、認知症ケア	非日常の施設ケア、 隔離・拘束
⑦町内にお出かけをする	引きこもり
⑧夢中になれる ことをする	人とつながらない
⑨ケア会議をする	自立を妨げる ケアプラン
⑩ターミナルケアをする	入院・病院での最期

あたり前のこと(=生協10の基本ケア)を徹底し、本人の持っている力で動く(自立)を支援



介護の現場からひと言

ご家族は、私たち専門職と一緒に話し合いを重ねるなかで、家族がサポートすること、本人がやっていくことを役割分担して生活されていきました。ご本人が何ができるかを考え、試しながら関心が高いことを取り入れ、できることが少しずつ増えていきました。今まで尿意がわからなかったこともありましたが、1年後には「トイレに行きたい」と意思表示して少しの介助で行けるようになり、ご家族から、「自分でトイレに行くことができるようになり、本当にうれしかった」との声をもらいました。

インフォメーション&ニュース

台風19号被災者支援の募金にご協力をお願いします

10月12日(土)、に日本に上陸した台風19号の影響により、甚大な被害が広範囲に発生しています。被災をされたすべての皆様に心からお見舞い申し上げます。
11月末まで、医療生協さいたまの病院・診療所などの窓口で受け付けますので、ご協力をお願いいたします(支援物資等は受け付けておりません)。お寄せいただいた募金は、全日本民医連や医療福祉生協連を通じて、被災自治体や被災生協に送られます。

参加しませんか

● 11・26オール埼玉総行動

11月26日(火)に、オール埼玉総行動を開催します。「戦争させない!」「9条こわすな!」「安保関連法廃止!」など、声を大にして訴えましょう。
[日時] 11月26日(火)18:30~19:30(予定)
[場所] JR大宮駅西口
[スピーチ] 五十嵐仁氏(法政大学 大原社会問題研究所名誉教授)
[問い合わせ先] 本部まちづくり推進課 ☎048-296-5408

● 11月29日(金)地域活動交流集会を開催

医療生協さいたまの社会貢献助成制度を活用した6団体と、医療生協さいたまの4支部の報告があります。地域で実践している「いのちと健康を守る活動」を広げていくための学びの場にしましょう。
[日時] 11月29日(金)13:30~16:00
[会場] 本部・ふれあい会館(川口市、埼玉協同病院隣接)

● 12月2日(月)埼玉県高齢者大会を開催

[日時] 12月2日(月)10:30~16:00(10:00開場)
[会場] 埼玉会館(JR浦和駅西口から徒歩7分) [参加費] 1,000円
[午前の部] 全体会 10:30~12:30(小ホール)
記念講演 前川喜平氏(元文部科学省事務次官)
／前川さんと考える日本の教育
[午後の部] 分科会 14:00~16:00(小ホール、会議室)
4つの講座にわかれま
[問い合わせ・申込先] 本部まちづくり推進課 ☎048-296-5408

事前に
申し込み
ください



お知らせ

● 2020年度社会貢献資金の助成団体を募集します

医療生協さいたまの「社会貢献に係る助成」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、資金を助成するものです。
(くわしくは医療生協さいたまホームページ参照)
[申請期間] 12月31日(火)まで
[申請書類] 助成金の給付申請書、支出予定額内訳書、登記簿謄本他
[審査・選考方法] 第1次審査:書類選考
第2次審査:プレゼンテーション
[決定・発表] 2020年1~2月に選考し、理事会決定後に通知および広報紙やホームページに掲載
[問い合わせ先] 本部事務局 ☎048-294-6111(代)

募集中

● 所沢市の組合員活動推進員になりませんか

新しいことにチャレンジしたい方、地域のために何かしたい方、医療生協さいたまの活動を通して、あなたの力を地域の貢献に発揮してみませんか。県内ですでに18人の方が活動中です。
所沢市内の地域で、組合員活動の企画・運営をサポート・推進します。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。
[活動時間] 月に50時間程度(目安)
[活動期間] 活動開始日~2020年3月 ※1年ごとに更新
[活動費] 月額4万円 ※交通費別途支給
[募集人数] 1人
[応募資格] 所沢市内にお住まいの方
[問い合わせ先] 本部けんこう文化部 ☎048-296-8291
所定の応募用紙に記入のうえ、送付してください。

応募用紙や応募
先はこちらから



● つながりプランナーを募集します

組合員や地域住民の健康づくり・仲間づくりをすすめる「つながりプランナー」(有償ボランティア)を募集しています。

くわしい情報や
応募方法などは
こちらから



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	老人保健施設さんとも	☎ 04-2942-3202



さいたま市 越塚文子(70)



上尾市 有馬玲子(72)

おばあちゃんの家で、はじめて『けんこうと平和』のパズルに挑戦してみました。楽しかったです。

川口市 K・C(14)

初めてパズルに挑戦

熊谷市 S・S(58)

9月号の「今月の見て聞いて」で紹介していた保健教室の新カリキュラムはとてもよいと思います。子親、高齢者、全員が対象というのが魅力的です。

魅力的な保健教室



日本の夏を楽しんだ娘家族

子どもを守るために！

フワフワの正体

秩父市 F・S(80)

海外に住む娘家族が秩父で日本の夏休みを楽しみました。秩父川瀬祭で山車をひいたり、番場通りを見たり。そのとき30年ぶりに高校の同級生に会ったり

いつの間にか80歳

子どもの予防接種にこれほど多くの種類があったことに驚きました。これも、子どもを守るために多くの方々が研究してきた結果なのでしょうね。

越谷市 H・S(62)

いつの間にか80歳。『けんこうと平和』の広報担当の勉強もさせていいただきました。現在、配布のお手伝いをしています。

川越市 S・S(80)

10月号「へいわノート」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、フワフワと流されていきました」と書かれていました。そのフワフワは、B29が落とした照明弾で、その後思う存分焼夷弾を落としていったのです。これで東京の8割が焼野原になりました。私の家も5月24日に焼けてしまいました。

幸手市 O・K(90)

新年号に掲載する、投稿文、絵手紙、俳句、川柳、写真などを募集中！
11月26日(火)までにお送りください。

「いいとこ川柳」コンテスト
最優秀賞が決定！

最優秀賞

フレイルを
意識しすぎて
筋肉痛

熊谷生協病院職員
松本浩一(42)

医療生協さいたまの“いいとこアピール”キャンペーンで募集した川柳には、420句の応募がありました。9月18日(水)の生協強化月間スタート集会で、20句に絞られた川柳のなかから、参加者によるシール投票で最優秀賞・優秀賞が決まりました。今月号から入選した20句を『けんこうと平和』で紹介していきます。ホームページにも掲載しています。まずは最優秀賞です。

Facebookページが
できました。
チェックしてね♪

アクセスは
こちらから

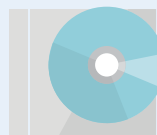


くらサポさん情報

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！

簡単エクササイズ

ドローインでよい姿勢をつくる

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、息を吸って吐いて、お腹をへこませる動作・ドローインで、お腹とともに背中まで鍛える体幹トレーニングを紹介します。

◆ 仰向けでするドローイン ◆

お腹の真ん中ではなく、
左右に手を当てると動きがよく分かる



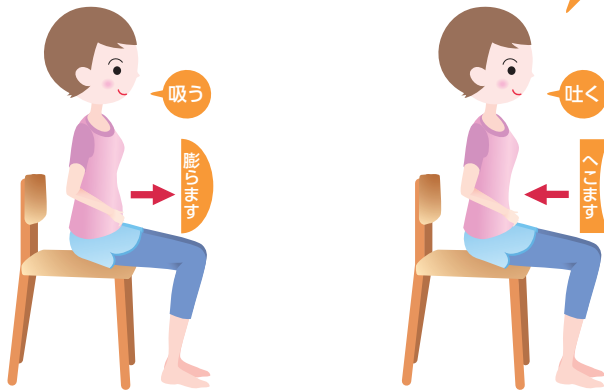
- 1 仰向けに寝て両ひざを立てます。息をゆっくりと吸いながらお腹を膨らませます。
- 2 息をゆっくりと吐きながらお腹をへこませています。
- 3 息を吐き切ったへこませた状態を保持しながら浅い呼吸を繰り返します。
- 4 ③の状態でする10～30秒キープして、元に戻します。

1回からスタートし、慣れてきたら回数を増やしましょう。

◆ 座ってするドローイン ◆

仕事の合間など、ドローインは座ったままでもできます。

腰が反らないようにする、
前かがみにならない、呼吸を止めない。



- 1 イスに浅く腰かけます。姿勢をよくして胸を張ります。
- 2 息をゆっくりと吸いながらお腹を膨らませます。
- 3 息をゆっくり吐きながらお腹をへこませます。
- 4 ③の状態でする10～30秒キープして、元に戻します。

※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



明日の くらしのために

介護を担う子どもたち・ ヤングケアラー

立正大学 社会学部 社会学科 教授 森田久美子

ヤングケアラーが受けるよくない影響

ヤングケアラーとは、「家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている、18歳未満の子ども」(一般社団法人日本ケアラー連盟2015「ヤングケアラー・若者ケアラーパンフレット」)のことです。

ケアが必要な人は、主に障がいや病気のある親や高齢の祖父母ですが、兄弟姉妹やほかの親戚の場合もあります。

このような子どもたちは、ケアをすることで、人間的に成長しているとの自信を得ていますが、担っているケアの量や内容が年齢に見合わない場合には、よくない影響を受けることがあります。

たとえば、学校の欠席や遅刻、学業不振、中途退学、就職の困難、心身の疲労などがあります。ケアをすることでこのような状況に陥っている子どもは、支援が必要な子どもであると考えられます。

支援につなげて孤立させない

一方、ヤングケアラーは孤立し、必要な支援に結びつきづらい子どもでもあります。子どもがケアをしていることは家庭の外部にいる人には見えず、また、子どもはケアをしていることを周りの人に話さないからです。

子どもがケアをしていることを話さない理由には、「いじめられることを恐れている」「家族の世話は家族でしなければならぬ」と思っている「重い責任を担っていることに気づいていない」などがあります。

子どもがケアをしていることに気づき、言

い出せるよう、周りにいる大人が子どもに、家族の病気やヤングケアラーについて理解していることを伝えていくことが必要です。子どもがケアをしていることを話してくれたいときには、子どもや家族を否定せず、子どもの話に耳を傾け、どんな役割をどれくらい担っているのか、そのことをどう感じているか聞き取ることが大切です。

ヤングケアラーは
疲れています！



ヤングケアラーへの支援としては、次の3つがあります。

1 子どもが安心して自身のことを話せる場を持てるようにすること

2 子どもが学校や友人づきあい、休息の時間を持てるよう、子どものケア負担を減らしていくこと

3 子どもが教育機会に参加するのに必要な合理的な配慮を、学校などから得られるようにしていくこと

地域のなかで、子どもが重いケア負担を抱えていることに気づいたときには、子どもが支援を得られるように、子どもや家族を自治体の子ども福祉課につないでいただきたいと思います。

「水と緑の調和」が楽しめる上尾丸山公園(上尾市)

約2.4ヘクタールの大きな池(大池)が横断する上尾丸山公園へ行ってきました。ここは1978(昭和53)年に「水と緑の調和」をテーマに開園した総合公園です。

自然の景観を大切に保っており、野鳥や昆虫などが多く生息しています。公園内には大池、大型遊具や滑り台がある児童遊園地、水遊びができるせせらぎ(小川)、コツメカワウソやワオキツネザル、ミニアキアットなどがいる小動物コーナーのほか、運動広場やバーベキュー場、アスレチック遊具コーナー、水生植物池などがあり、大人も子どもも楽しめる公園です。

花の名所としても有名で、春は桜(ソメイヨシノやシダレ桜、

河津桜など)、初夏は約1万株の花しようぶ、秋はコスモスや紅葉を楽しむことができます。

公園北口駐車場の近くにある上尾市自然学習館では、上尾の自然や文化を学習、観察、体験することが出来ます。毎月、展示イベントやもののづくり教室、自然観察会(自然学習協力員のガイドあり)なども開催されています。

今回は、グリーンアドベンチャーを体験しました。公園内のコースを巡りながら、1から12までの番号札がついている木を探して、見つかったら、用紙に名前と特徴を書くといった内容です。久々に木々をじっくり観察しました。

自然学習館に隣接する上尾天



▲上尾天文台



▲アスレチック遊具コーナー



▲公園のなかほどにある人工滝



▲グリーンアドベンチャー

◀大池。今年12月にかいほり実施予定

文台では、太陽や天体を観察することが出来ます。秋の星空を覗いてみませんか。

だいすき!

埼玉

広報委員レポート

取材

こさかちこ 小阪幸子

上尾丸山公園

▶上尾市大字平方3326 ☎048-781-0163
▶交通:JR高崎線上尾駅西口から市内循環バス「ぐるっとくん」平方小敷谷循環で自然学習館が丸山公園南口下車、東武バス西上尾第二団地行き終点下車徒歩20分、西上尾車庫行き終点下車徒歩15分
▶無料駐車場あり6:00~20:00
自然学習館(上尾丸山公園内)
▶上尾市大字畔吉178 ☎048-780-1030
▶利用時間:9:00~17:00、自然観察会(無料):毎週土曜・日曜日、午前10:30~、午後13:30~
▶休館日:12月28~1月4日
上尾天文台(上尾丸山公園内)
▶太陽の観察・天体相談(無料):毎週土曜・日曜日、休日13:00~17:00、天体観望会(無料):毎週土曜日19:00~21:00
※住所、電話番号は自然学習館と同じ



医療・福祉・
介護の
ご相談は

朝霞市浜崎 724-2
ふじみ野市ふじみ野 1-1-15
ふじみ野市上福岡 3-3-7

あさか虹の歯科
大井協同診療所
ふじみ野ケアセンター

☎ 048-476-8241
☎ 049-267-1101
☎ 049-267-1104

川越市砂新田 4-1-4
秩父市阿保町 1-11
秩父市阿保町 1-11

ケアセンターたかしな
秩父生協病院
生協ちちぶケアステーション

☎ 049-291-6001
☎ 0494-23-1300
☎ 0494-22-9902

おいしい!

すこしおしシビ

かぶと青菜の粒マスタード和え



調理時間

約10分

カロリー

約38kcal

塩分

約0.3g

※カロリー、塩分は1人分です。

材料(2人分)

かぶ……………1個(80g)
 塩……………少々
 小松菜(かぶの葉でも)……………30g
 ロースハム……………2枚(10g)

サラダ油……………小さじ1
 レモン汁……………小さじ1
 (市販のレモン汁でもOK)
 粒マスタード……………小さじ1

A

作り方

- 1 かぶの皮をむき、12等分のくし切りにして塩でもむ
- 2 小松菜は軽くゆで、しっかりと水気を切り、食べやすい長さに切る
- 3 ハムは半分に切り、1cm程度の短冊切りにする
- 4 かぶの水気を絞る
- 5 ボウルにAを混ぜ合わせ、②～④を入れて和える

ワンポイントアドバイス

かぶと青菜の水気をしっかりと切ること、少ない調味料でもおいしくいただけます。粒マスタードとレモン汁で和えてさっぱりさわやかです。

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



かぶ

すずなとも呼ばれるかぶは、春の七草の一つに数えられ古くから親しまれてきました。形は丸いもの、長いもの、曲がっているもの、色も赤、白など、地域によってさまざまな種類があります。

かぶの栄養成分は根と葉で大きく違います。根は淡色野菜でビタミンCや消化酵素のアミラーゼを含み、胸やけや食べ過ぎなどの不快感を取り除き、整腸作用があります。葉は緑黄色野菜で根に比べると栄養価が高く、ベータカロテン、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維を多く含んでいます。根は光沢があり硬くしまっているもの、葉はみずみずしく、付け根がきれいなものを選ぶようにしましょう。

葉が付いているかぶは、付けたままにしておく根の水分会葉が吸い上げて、うまみがなくなったり、スが入ることがあります。買ったらすぐに葉を切り落として、別々に保存するようにしましょう。根はラップをして冷蔵庫で保存。葉は硬めにゆでてから冷蔵か冷凍しておく調理に便利です。

暮らしのなかの憲法

④



埼玉総合法律事務所
 弁護士 鴨田 譲

憲法第15条で保障される立候補の自由

国民を政治から遊離させる選挙供託金制度

埼玉県在住の50代男性のSさんは、

これまで特に政治に関心は持っていま

られるのではないかと考えました。必要書類をすべて揃えて選挙管理委員会に提出しましたが、受理してもらえず、結局立候補はできませんでした。

選挙供託金は憲法違反?!

発事故をきっかけに、政府の決定と民意がずれているのではないかと感じ、政治に関心を持つようになりました。そんななか、2014年11月に衆議院が解散されたため、国会議員になっ

そこでSさんは、このような供託金制度は不当だと考え、国を相手として裁判を起こし、供託金制度が憲法違反であることを主張しました。

ところが、立候補には大きな壁がありました。300万円の選挙供託金です。これは、衆議院小選挙区選挙の場合、立候補にあたって300万円を国に預け(比例区の場合はさらに高額で1人600万円)、有効投票数の10分の1以上を得票できなければ没収されるという、公職選挙法という法律で定められた制度です。

これに対し国側は、選挙供託金制度は、売名候補者など当選する意思がない者の立候補を制限して、公正な選挙を実現するために必要な制度であると説明しています。しかし、真剣に立候補しようと考えても300万円を用意できない人もいます。一方、300万円を用意できる売名候補者にとっては供託金制度の意味はありません。他の先進国では、供託金制度がない国が過半数であり、あっても10万円以下という国がほとんどで、供託金に代えて一定数の署名でよいという国もあります。

当時、Sさんには300万円を用意できる資力はありませんでした。しかし、立候補の自由は憲法第15条で保障されているし、憲法第44条には、国会議員の資格は財産や収入によって差別してはならないと書いてあることから、供託金を用意できなくても立候補は認め

Sさんの裁判はいまも続いています。もし供託金制度がなくなれば、資金はなくても自由に立候補できるようになります。投票する側にも多様な選択肢が与えられれば、より自分の意見に近い人に投票しやすくなります。これが選挙権・被選挙権を保障する憲法第15条や第44条がめざしているものだと考え

立候補の自由を阻む供託金



ます。



教科書を墨で消した私の小学生時代

川越市 杉浦公昭さん(84)

私が国民学校(小学校)に入
学する4カ月前に、「大東亜
戦争」が始まりました。

一年生の国語の教科書は
「ススめ ススめ ヘイタイ
ススめ」でしたし、音楽は
「お国のために戦った兵隊さ
んのお蔭です」と歌いました。
修身の時間だけは校長先生
の授業で、死んでも進軍ラッ
パを離さなかった兵隊さんの
話をされ、「畏れ多くも天皇
陛下の御ため死ぬことが最も
立派なことです」と話されま
した。

四年生の夏、蟬取りをして



「2019埼玉戦争展」で「生きてください花一輪」と、瀬戸物手榴弾を配る杉浦公昭さん

「一年生から習った教科書を
全部持ってきたさい」と言わ
れました。習字の時間に「墨
で兵隊さんや戦争の話、神様
の話などを、まっ黒に塗
りつぶすように」と言わ
れました。

終戦直後、教科書は、
印刷物を折り畳む物でし
たが、本としては『くに
のあゆみ』が最初でした。
そこには神様がいないく
なり、代わりに古墳や土器
がありました。

中学一年生のときに、
『あたらしい憲法のはな

し』で民主主義、主権在民、
戦争放棄、基本的人権、三権
分立などを学びました。

戦争を体験し、一番辛かつ
たのは食べ物は何もなくなっ
たことです。小学校を卒業す
るまで「ひもじい」思いをし
ました。母は自分の食べる分
も、子どもたちに与えてくれ
ました。心から有難いと思
いました。

こうした体験を通して学ん
だ最も大切なことは、人間に
とって命はかけがえのないも
のだということです。どんな
に食べ物がなく、着る物がな
く、住む家がなくても、戦争
をしないで、平和でさえあれ
ば、校庭でサツマイモをつく
るなどしてでも楽しく生きら
れるということでした。

今、安倍政権は「戦争する
国」へと暴走を続け、私が小
学生時代に教科書に塗った墨
を剥がそうとしています。そ
んな理不尽なことはできない
し、絶対に許してはなりませ
ん。

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
情報は、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

『へいわノート』第2巻
好評販売中!
第2巻 407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



◀5種類の生薬を配合!
消化不良・食べ過ぎ・
胃痛に
トキワ胃腸薬
(16包)
税込価格1,100円



▶胃のもたれ、
食欲不振、胸やけに
カ明 安中散顆粒
(16包)
税込価格1,320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(9月末現在)

組合員数 233,161人
9月の加入者数 906人
班数 1,472班
出資金総額 63億3,281万円
1人当たり平均出資金額 27,160円
「けんこうと平和」配布者数 10,270人
「けんこうと平和」配布部数 119,388部

編集雑感

婦人検診を受診する女性はまだ
少ないようです。11人に1人が
乳がんになるという数字にも驚
きです。マンモグラフィ検査や子宮
がん検査は、早期発見のために大
切です。自分のため、家族のため
に1人でも多くの女性に受診して
ほしいです。(岡本)



★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金色のハチが花から集める
- ③行書や草書よりずっと読みやすい
- ⑥私たちが住む星
- ⑧たくさん積もると銀世界に
- ⑨汝の〇〇〇〇を愛せよ
- ⑪術後の〇〇〇〇は良好。もうすぐ退院
- ⑬上品で美しいこと
- ⑮東経135度の明石市は〇〇〇〇のまちと呼ばれている
- ⑰非常に長い年月のこと
- ⑱花を咲かせる草
- ⑳数えること
- ㉑日本工業規格

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

パズル作成/さいたま市 古川正樹

■クロスワードパズル9月号の正解者は、254人(応募者は260人)でした■当選者は次の皆さんです(敬称略)。
春日部市/原田楊子、川口市/河合優子、行田市/田口聡明、長谷川典子、渡邊志乃舞、久喜市/大貫康雄、熊谷市/原口修、
越谷市/鈴木啓薫、さいたま市/青景雅子、秋葉美佳、桑原和子、高木登志子、高橋道子、土屋俊之、譲原有咲、所沢市/
木下好子、深谷市/真下愛郁、富士見市/千葉洋子、ふじみ野市/岩崎公夫、吉川市/石倉尚美

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:11月末日消印有効

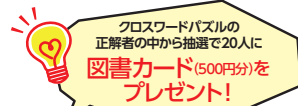


個人情報の取り扱いについて

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
用場合があります。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金星も丸くならたり細くならたり〇〇〇〇
をする
- ②太陽の次に明るい天体
- ③家族の幸運を願う四字熟語〇〇隆盛
- ④「春雨」の音読み
- ⑤〇〇せぬ出来事
- ⑦カナリヤが歌ったり木ネズミが揺すったり
- ⑩警察官の一番最初の階級
- ⑫火消しは装束、スキーはウェア、舞台は?
- ⑭金星の英名は美の女神
- ⑯派閥は英語で〇〇〇
- ⑰地上の対義語
- ⑱〇〇東風



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。

10月号の答え

1	2	3	4	5	6	7
イ	ソ	ウ	ア	ブ	ミ	
ワ	ン	ソ	ウ	ツ	ト	
9	ク	シ	ヨ	ワ	リ	メ
13	ラ	ク	ダ	イ	イ	
15	ハ	リ	セ	ン	ボ	ン
18	ケ	ツ	ア	ツ	ン	
19	ガ	ク	マ	ド	リ	

答えは「アイドクショ」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ようご注意ください。

