医療生協さいたま 2020年2月1日（土）第335号
1995年1月17日第三種郵便物認可

けんこうと平和

2020 2 FEBRUARY
No.335
（毎月1回1日発行）
●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

基本理念
私たちのこころ
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おして
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

もっと知りたい ジェネリック医薬品。

後発品が推奨される、その理由とは？

よく耳にする
ジェネリック医薬品。
具体的にはどういうもので、
なぜ推奨されるのか、
しっかり理解しましょう。

けんこうナビ HEALTH NAVI

［1面・2面上段監修］
埼玉協同病院
薬剤科　薬剤師
木村典子（きむらのりこ）

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が承認

処方せんを薬局に出すと「ジェネリックにしますか」と聞かれる機会が増えています。それでも効果や安全面の不安からジェネリック医薬品に抵抗を持つ人もいます。海外の粗悪な原薬を使っているのではないかという声も聞かれます。しかし、ジェネリック医薬品は承認審査の段階でチェックされているので心配はありません。

医師から処方される医療用医薬品は大きく「先発医薬品」と「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」に分けられます。ジェネリック医薬品は先発医薬品と同等であることが認められ、厚生労働省から認可を得たものだけが製造・販売されています。

2019年の日本でのジェネリック医薬品の数量のシェアは76・9％（「2019年度第2四半期のジェネリック医薬品の数量シェア分析結果」日本ジェネリック製薬協会より）。

ジェネリック医薬品普及率を情報公開している欧米諸国のなかでは、アメリカとドイツが約90％、イギリスが約80％となっています。

数年前までは諸外国に比べて普及が遅れていましたが、年々使用率が伸び続けています。

ジェネリック医薬品の工夫

ジェネリック医薬品の製造方法、形・色・味などは先発医薬品と同じである必要はありません。承認審査で有効性や安全性に違いがないことが認められれば、添加剤などが異なっていても、問題はありません。

ひと口にジェネリック医薬品といっても、安いだけではなくさまざまな改良点があります。たとえば苦みを抑えたり、小型化したり、口のなかで溶けやすくするなど飲みやすさの工夫や、水薬を1回量ごとの包装にして量る手間を減らすなどの工夫をしているものもあります。

薬が飲みにくいなど、困っていることを薬剤師に伝えれば、飲みやすい、管理しやすいジェネリック医薬品に変更できることがあります。

窓口一部負担金を軽減

先発医薬品を一種類つくる費用は、研究開発・宣伝、有効性や安全性の評価をする費用までをあわせると約数100億円といわれています。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許が切れたあとにつくられるので、すべての先発医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。薬の研究開発にかかる期間が短く、低価格で製造・販売することができます。

では、安価なジェネリック医薬品に切り替えると窓口一部負担金はどれくらい軽減されるのかが気になるところです。

たとえば帯状疱疹の薬の場合、3割負担の人が先発医薬品を1週間使うと薬代だけで約4500円かかります。しかしジェネリック医薬品に変更すると約1700円です。

このようにほとんどの医薬品がジェネリック医薬品に変更することで安価になり、窓口一部負担金を軽減することにつながります。しかし、古くから販売されている医薬品の一部は非常に安価で、ジェネリック医薬品に変更しても負担が変わらないものもあります。

今、処方せんは先発医薬品か後発医薬品かを指定せず、一般名処方（有効成分名）を記載することが多くなっています。

どちらを選ぶのかは患者さん自身です。わからないことは医師や薬剤師に相談して決めましょう。

（2面へ続く）

医療生協さいたま生活協同組合　広報委員会
〒333-0831　埼玉県川口市木曽呂1317
☎048-294-6111　FAX 048-294-1601
https://www.mcp-saitama.or.jp

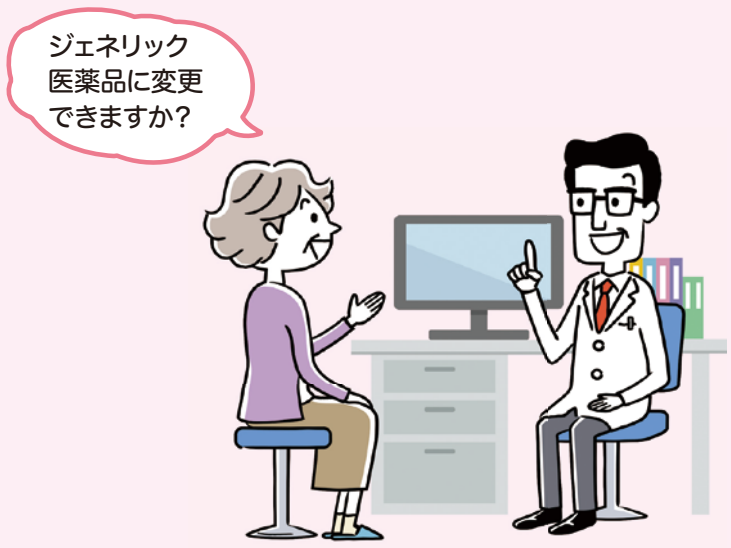
ホームページはこちらからバックナンバーも見られます

●みんなの診察室……2面
手湿疹
●今月の見て聞いて……4面
新座支部の見守り活動
●明日のくらしのために……6面
ヘルプマークをご存じですか？
●おいしい！すこしおレシピ……7面
レンジで簡単、フォンダンショコラ

けんこうナビ HEALTH NAVI

本人、医師、薬剤師、3者でコミュニケーションをとり、最も合った薬を選択することが大切です。

ジェネリック医薬品を選ぶとき



病院では診察のときにかかりつけの医師に、「ジェネリック医薬品に変更できますか?」と相談してください。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、薬局の薬剤師にその旨を伝えます。そうするとジェネリック医薬品を受け取ることができます。先発医薬品から変更する際は、薬の違いについて説明を受けます。

ジェネリック医薬品変更不可欄に☑☒がついている場合は、ジェネリック医薬品に変更することはできません。

市区町村や全国健康保険協会、健康保険組合で配布しているジェネリック医薬品希望カードやシールをお薬手帳に貼っておくと、伝え忘れを防げるので便利です。

ジェネリック医薬品へ切り替えるときに副作用が心配な場合は、医師に処方日数を短くしてもらうようお願いしてみましょう。

医療生協さいたまの医薬品選定基準

医療生協さいたまには、医師、看護師、薬剤師を中心とした薬事委員会があります。さまざまな資料から有効性・安全性を確認するのはもちろん、現在使用している医薬品と比較して、その医薬品が本当に必要かを判断しています。ジェネリック医薬品の銘柄を選ぶ際には、特別な工夫の有無や製造国、流通安定性、データの充実度、使用感などを確認しています。

ジェネリック医薬品利用差額通知

自治体や各健康保険組合では、ジェネリック医薬品利用差額通知を郵送し、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の窓口一部負担金をお知らせしています。全員に届いているものではなく、一定額の薬代を軽減できる可能性のある人を対象に郵送されています。

必要な薬は処方された通りに服用することが重要です。

薬代の窓口一部負担金などでお困りの方は、職員にご相談ください。

みんなの診察室

手湿疹について教えてください

監修　埼玉協同病院 皮膚科　医師
飯島孝四郎

Q. 手湿疹とはどんな病気ですか

A 手湿疹は発症の原因によって、刺激性接触皮膚炎、化学物質によるアレルギー性接触皮膚炎、食べ物などの蛋白質抗原に対する接触皮膚炎、アトピー型手湿疹に分けられます。

とくに刺激性接触皮膚炎は「主婦湿疹」と呼ばれることもあり、手湿疹の約7割を占めています。

手湿疹は、理容師、美容師、調理師、看護師、主婦、パソコンを使う職業の人によくみられます。男性よりも女性に多いのは、仕事以外に家事など皮膚炎を発症しやすい環境が関係しているからだとされています。

Q. 原因と症状を教えてください

A 刺激性接触皮膚炎は、物理的・化学的な刺激が直接皮膚を傷つけて生じる皮膚炎です。刺激が加わる部分からはじまり、一般的には利き手の指先や手の平、爪の周囲がかゆくなります。

化学物質によるアレルギー性接触皮膚炎は、金属、ゴム、洗剤やシャンプー、ヘアカラーの染料などにふれて発症します。ふれたところから赤い発疹や小さな水疱などができ、アレルゲンが残りやすい指の間などに強いかゆみを感じます。

蛋白質抗原に対する接触皮膚炎は、果物、野菜、肉、魚介、香辛料、小麦などにふれて発症します。

アレルゲンとの接触を中止すると数時間で消えますが、皮疹や掻きくずしを繰り返すと治りづらくなります。

アトピー型手湿疹は、皮膚のバリア機能を担うフィラグリン（角層の構成タンパク質の一つ）が低下しやすいアトピー性皮膚炎の人に発症しやすいです。

Q. どんな検査・治療をするのですか

A 最初に問診でどのような経過で症状が現れたのかを聞き、次に皮疹の形態を見ます。真菌（カビ）感染が疑われる場合は、顕微鏡検査をします。かぶれなどが疑われる場合は、パッチテストを行います。

手湿疹の症状が軽い場合は、原因物質を除去し、保湿剤、手袋などでスキンケアをします。

炎症があるときなど症状が重い場合はステロイド剤を使います。効果がないときはステロイド剤の強さを上げたり、かゆみを抑える抗ヒスタミン薬の内服を検討します。

それでも効果が現れないときは、紫外線療法を行います。目安は1週間に1回のペースで、約2カ月間行い治療効果を判定します。

Q. 間違いやすい病気はありますか

A 手の平や足の裏に膿疱が繰り返しできる掌蹠膿疱症、手の平にかゆみを伴う水疱ができる汗疱、真菌感染が原因である手白癬、手カンジダ症などです。

適切な治療を行わないと悪化させてしまうことがあるため、心配な場合は、皮膚科を受診してください。

Q. 日常のケアを教えてください

A 手を洗ったり食器洗いなどをしたあとは、クリームなどで保湿を心がけましょう。頻繁に水仕事をする場合は、ゴムやポリ塩化ビニルの保護手袋を使いましょう。長時間使用する場合は、保護手袋の刺激で手湿疹が誘発されることもあるので、綿の手袋をして、その上から保護手袋を使うことをおすすめします。

また、水が冷たかったり、お湯が熱すぎても刺激になるので、水温はぬるま湯くらいがよいかもしれません。

医療・福祉・介護のご相談は

川口市木曽呂 1317	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771
川口市木曽呂 1347	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973
川口市仲町 1-36	川口診療所	☎ 048-252-5512
川口市中青木 4-1-20	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
川口市中青木 4-1-24	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
川口市木曽呂 1347	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222

暮らしの常識 ウソ ホント

人の２万ボルトの静電気で〝バチッ〟が起こる

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）

冬は静電気を感じる季節

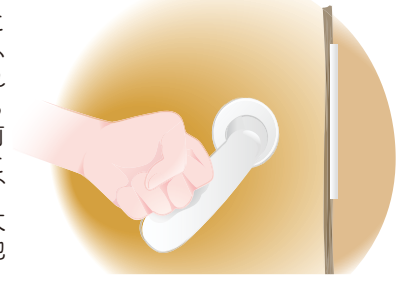
空気が乾燥しやすい冬。ドアノブなどに触れようとすると、指先にバチッとしびれるショックを受けたり、スカートや肌着が体にまとわりついて静電気を感じる季節です。

物が電気を帯びることを「帯電」といいます。帯電した物も、金属や水（イオンを含む）、空気中の湿気など電気が流れる物があると放電していきます。しかし、プラスチックや吸湿性の少ない繊維など電気が流れにくい物（絶縁体）は、電気がたまるだけです。乾燥して表面の水分がなくなると、放電が起きにくく、静電気がたまりやすくなります。乾燥した状態で人が床の上を歩くと、床と靴底の摩擦で人には約2万ボルト（一般家庭用のコンセントは100ボルト。その200倍）もの静電気が起きています。

たとえば、ドアノブはドアにつながり、さらに金属や木やコンクリートなどの壁につながり、大地に接地していることで放電されています。そのため、ドアノブは0ボルトです。そこに約2万ボルトの静電気を帯びた人が近づくと〝バチッ〟と放電が起こるのです。

静電気の〝バチッ〟対策

ドアノブでの〝バチッ〟対策の1つは、金属製の鍵やボールペンなどを持ってノブにふれることです。普通にノブに手を近づけると、放電による火花の電流が狭い一箇所に集中して流れ、神経が敏感に反応します。まず金属片をふれさせると、金属片を握っている手全体に電流が分散するので、神経への刺激は少なくなります。電流の分散で刺激を弱めるには、握ってグーや手の平全体でドアノブに近づける方法もあります。



また、ドアノブにふれる前に、大地に接地している木やコンクリートの壁に手をタッチしておくと、人にたまった静電気を逃がしておけます。近くに壁がない場合は、ドア本体にタッチしてもよいです。

車の座席が革やプラスチックなどの絶縁体の場合は、運転している間に摩擦で静電気が生じます。車を降りるとき、車体の金属部分にさわりながら降りると、車体から大地に人の静電気を逃がしてくれます。

車に乗る前に、地面に手の平をつけるのも効果があります。舗装の部分でもOKです。これも大地へ静電気を逃がす方法です。

衣服にかける帯電防止スプレー

吸湿性の少ない繊維、とくにポリエステルは静電気トラブルが起きやすくなります。

衣服にシュッとかける帯電防止スプレーには、界面活性剤など水と結びつきやすい物質が使われており、空気中の水分を吸い寄せます。水分が付着した衣類は、電気が流れやすくなって静電気が除去されます。また界面活性剤のおかげですべりやすくなり、摩擦による静電気も抑えられるので効果的です。

よりそう介護

認知症について学び、介護が楽になりました

認知症で要介護2の夫（86歳）の介護をはじめてから6年が経ちました。今は週5日デイサービスに通い、比較的おだやかに過ごしています。

介護がはじまった当初の2年くらいはとても大変でした。夜中に外出したり、ちょっと目を離したすきに自転車でどこかに行ってしまうなど、気の休まるときがありませんでした。そこで週2回のデイサービスを3回に、2年前からは5回に増やしました。また、糖尿病の治療をするようになり、病状も安定してきました。

私も認知症について学び・知ることで、夫の失敗やできないことが増えたことを責めたり怒ったりすることが少なくなり、介護が楽になりました。夫がデイサービスに行っている間は、コーラスやヨガ、日帰り旅行、くらしを守る活動など、自分のやりたいことができて、余裕を持って夫と接することができるようになりました。

昨年1月、私が大腿骨骨折で2週間入院したときは、夫の介護をどうするか思い悩みましたが、幸い子どもたちの協力、友人やデイサービス事業所の力添えもあって乗り切ることができました。

介護にかかる費用負担が少なくなれば、もっとさまざまな介護サービスを利用することができ、それによって家族の負担も少なくなります。そうなれば介護にまつわる悲劇も減るのではないかと思います。

（上尾市　A・Y　77歳）

介護の現場からひと言

認知症介護について勉強され、ご自分の時間もつくりながら、上手にご主人の介護とお付き合いされているご様子。文章のなかにやわらかくあたたかな笑顔が感じられます。そこへ行きつくまでには大変な努力や葛藤があったこととお察しいたします。

知識を得て経験を生かし、人として寄り添い心豊かに生きることの大切さを改めて教えていただきました。

ケアセンターひだまり
訪問介護管理者　遠藤由美（えんどうゆみ）

◎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は住所（自治体名）、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。

医療生協と出会って

元気の源は、医療生協活動。健康に感謝しつつ今日もペダルをこぎます

利根北地区行田中央支部
堀口充子（ほりぐちみつこ）

家の近くに行田協立診療所があり、組合員になりました。その後、知り合いの職員から折りにふれ、「民生委員をやめたら行田中央支部を助けてほしい」と言われ、12年前に集いの場に参加しました。和気あいあいと餃子づくりをしていた光景にひかれ、運営委員会に仲間入りし、1年ほどして支部長に推薦され、今にいたっています。

この10年あまり、たくさんの人たちに出会い、自分自身の学びの場となりました。

「保健教室」では、体の仕組み、生活習慣病、健康チェックの仕方など、「くらしの学校」では、生活を支える仕組み、脳いきいき教室のすすめ方などを学びました。

山歩きグループに参加し、筑波山、妙義山をはじめ多くの山登りを体験し、75歳で富士登山にも挑戦しました。

医療生協の組合員活動は、健康づくりを中心に、ときに楽しく、ときに真剣に取り組んでいます。

これからも班会や安心ルームで地域の人たちとのつながりを大切に、『けんこうと平和』配布の担い手探しに力を注いでいきます。健康に感謝しつつ、今日もペダルをこぎます。

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
草加市草加 4-5-1	ケアステーションかしの木	☎ 048-942-7533
春日部市谷原 2-4-12	かすかべ生協診療所	☎ 048-752-6143
春日部市浜川戸 2-13-17	ケアセンターひだまり	☎ 048-760-2630
さいたま市浦和区北浦和 5-10-7	浦和民主診療所	☎ 048-832-6172
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 見て聞いて

新座支部の見守り活動

2018年５月に新座市と地域の見守り協定を結んだ新座支部は、
自治体や他団体と協力し、
「住み慣れた地域で安心してくらせるまちづくり」をめざしています。
これまでの活動を紹介します。

新座支部は、『けんこうと平和』などの配布を通して、地域の見守り活動に取り組んできました。現在、支部の見守りサポーターは28人。地域の人たちの困りごとを積極的に聞いています。

新座支部見守りサポーターの皆さん

たとえば今までに、緊急連絡システム（ボタンを押すだけで消防署に連絡できる）を普及するとともに、65歳から自宅に無料で設置できるよう新座市に要求し、実現しました。また相談先がわかるように高齢者相談センター（地域包括支援センター）をお知らせするリーフレットを支部の組合員全員に配布しました。今後も行政と連携するとともに、見守り活動を知ってもらうために支部ニュース「かわらばん」を組合員に届けるなどして、地域の見守りの目を増やしていくことをめざしています。

見守り活動・相談活動の実績
（2017年４月～2019年10月１日現在）

	困りごとの内容	件数
日常生活での不安	急病などで家族が倒れたときの対応方法	45
	緊急連絡システム設置の働きかけ	40
	救急車の依頼方法	8
	病院や診療所などへの送迎	45
	よい病院や診療所を紹介してほしい	12
	入院費用の相談	2
介護関係	介護保険の申請のため、市役所への同行希望	5
	高齢者相談センター（地域包括支援センター）の紹介	16
	配食弁当の紹介	4
	特養など介護施設への不満	2

※そのほか、生活保護申請２件、就職相談３件、有料老人ホームについての相談２件

見守り活動の事例

『けんこうと平和』を配布しているときに道路でひどく出血して倒れている男性を発見。本人の状態を確認し119番に連絡。さらに地域の組合員や近所の人たちに声をかけて協力してもらい、応急処置をして救急車を待ちました。

1. 自治体の制度を知る
2. 各制度を担当している窓口とつながり、相談できる関係をつくる
3. 高齢者相談センターで相談できることを知らせる
4. 『けんこうと平和』の配布時に、できるだけ話をする
5. 新聞や郵便物などが溜まっていないかの確認をする
6. 年に数回、電話や訪問による対話をする
7. 異変を感じたらすぐに119番に連絡をし、近所の人にも協力してもらう

介護なんでも懇談会

見守り活動をするなかで、在宅介護をしている方の悩みを直接うかがうことが必要だと考え、支部が地域に呼びかけて「介護なんでも懇談会」を始めました。2018年10月～2019年11月にかけて生活圏ごとの7カ所で開催し、全体で167人の参加がありました。高齢者相談センターの職員も毎回参加しています。

「介護なんでも懇談会」では、日常生活での不安や要望など多くの声を聞くことができます。

インフォメーション＆ニュース

募集中

2020年度広報委員を公募します

広報委員会（毎月第４火曜日）や推敲会議（毎月上旬）に参加して『けんこうと平和』の企画を検討するほか、取材も行います。
場所は、ふれあい会館（埼玉協同病院のとなり・川口市）です。
遠方の方は、お近くの事業所を会場にしてテレビ会議で参加することもできます。交通費など活動にかかる費用は支給します。

［任期］　2020年4月～2021年3月
［人数］　4人程度（公募枠）
［応募締め切り］　２月28日（金）
［連絡先］　本部広報課　☎048-296-5612
メール：kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

『けんこうと平和』2020年度読者モニター大募集

あなたの声を聞かせてください！読者モニターになってみませんか？
［モニター期間］　2020年４月～2021年３月
［活動内容］　毎月１回『けんこうと平和』を読んで、感想や意見を寄せていただきます。
［募集人数］　100人程度（応募者多数の場合は、調整のうえ決定します）
［謝　　礼］　年度末に図書カードを進呈します。
［締め切り］　３月19日（木）
［決定のお知らせ］　『けんこうと平和』４月号のモニターアンケート発送（３月末）をもって、決定通知とさせていただきます。
［応募方法］　はがき、電話、FAX、メールで、下記項目と読者モニター希望の旨をお書きのうえご応募ください。
①氏名　②年齢　③住所　④電話番号
⑤毎月のモニターアンケート返送方法
郵便、FAX、Webのいずれか１つお選びください。
⑥新規または継続
［応募先］　本部広報課☎048-296-5612　FAX：048-294-1601
メール：kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

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。県内で既に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す。
［活動時間］　月に50時間程度（目安）
［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。

応募先は こちらから

お知らせ

長期住所不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第２項にもとづき、一定期間住所が不明の組合員について、名簿の整理（脱退手続き）を行います。
［名簿整理の対象者］　2018年３月31日以前に住所不明組合員として登録され、その後も不明である組合員
［名簿整理の実施日］　３月31日（火）
［名簿閲覧日］　２月５日（水）～３月５日（木）の間、対象者の名簿を、医療生協さいたまの病院・診療所・老人保健施設および本部で閲覧できるようにします。
※閲覧は組合員に限られます。希望する方は、組合員証の提示をお願いします。名簿は適切に保管し、閲覧期間が終了した時点で破棄します。
※再加入については、名簿整理による脱退手続き後、住所を確認できた方は、組合員として手続きを行います。
※出資金持ち高通知が届かないなど、お心当たりのある方は、最寄りの事業所もしくは本部（☎048-294-6111）にお問い合わせください。

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
上尾市弁財 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め	☎ 04-2942-3202

みんなの声

COCORON ココロンPOST POST

スマホから簡単に投稿できます

健康診断の結果はいつもビクビク

毎年11月に健康診断を受け、12月の結果が出るまで内心ビクビクです。まあまあの数値だったので、ほっとしています。

さいたま市　伊藤保（65）

夫婦でクロスワードに挑戦！

毎回、夫婦でクロスワードパズルを解いています。『けんこうと平和』が届くのが楽しみです。

熊谷市　中村守（69）

地域で孤立しないために相談できる場所がほしい

「8050問題」は地域から家族全体が孤立しかねない深刻な問題です。気軽に相談できる場所が増えることを願っています。

草加市　T・N（79）

「なるほど～」と納得

「発酵食品」を読んで「なるほど～」、発酵と腐敗の違いがよくわかりました！　塩麹の使い方がわからず手を出せずにいたのですが、「おいしい！すこしおレシピ」で目安がわかりました。

朝霞市　M・M（36）

辺野古の埋め立てを全国民で考えましょう

沖縄県の辺野古で埋め立て工事が始まって1年が過ぎました。平和憲法がある日本では、無用・無駄な工事です。沖縄県民だけでなく、全国民一人ひとりが本気で考えていかなければと思っています。

新座市　内藤延子（82）

塩分の取り過ぎには注意！

みそ汁は毎日作っています。「発酵食品」に、みそ、しょうゆは、体にはよいけれども塩分が多いと書いてありましたので、あらためて気をつけなくてはと思いました。

川口市　夏林和子（67）

絵手紙

▲秩父市　原嶋とく子（75）

▲秩父市　豊田日出子（69）

「いいとこ川柳」コンテスト

入賞

医療生協さいたまのいいところをアピールするために実施した「いいとこ川柳」コンテスト。今月号も入賞した句を紹介します。

入賞

けんこうと　平和を守る
仲間の輪
北部地区Bブロック　髙野喜代子

六十代　医療生協
初め時
南部地区Aブロック　渡邊紀夫

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

短歌

人生の　峠は間近
頑張ると　大の字になり
叫び続ける
羽生市　小川正志（67）

川柳

加齢臭
言われる前に　餃子喰う
川口市　蟹一郎（69）

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！

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

簡単エクササイズ　寝ながらできる体幹ストレッチ

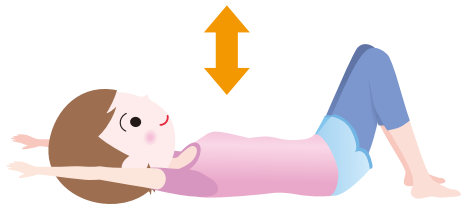
監修：埼玉協同病院　リハビリテーション技術科　吉田知行

今回は、呼吸を意識した体幹ストレッチを紹介します。

◆ 両手を上に伸ばして呼吸を整える ◆

❶あお向けに寝て腰を床にしっかりつけたまま両ひざを立て、両手を天井に伸ばします。

バンザイの姿勢で基本呼吸を３回繰り返す

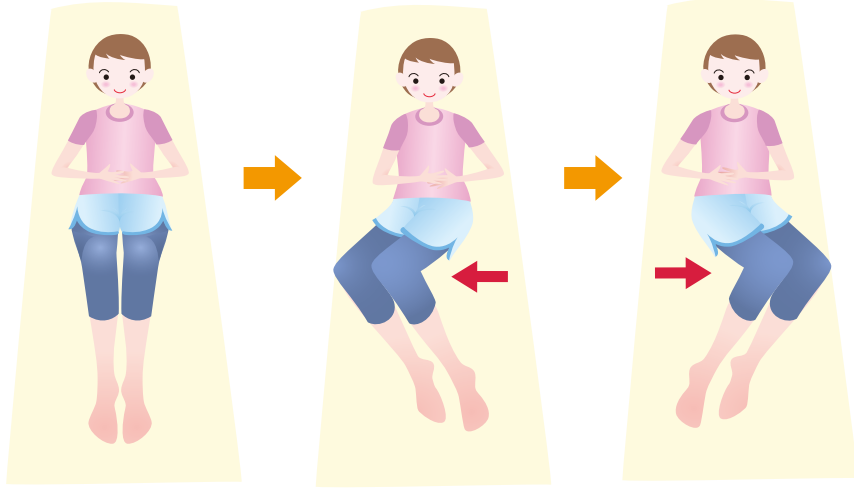


腰が床から浮かないギリギリの角度で止める

❷両手をゆっくり頭のほうへ下ろしていき、手が床につくギリギリの角度で止めて、基本呼吸（5秒吸い、5秒吐く）を３回繰り返し、両手を①の位置に戻します。

3～5回からスタートし、慣れてきたら回数を増やしましょう。

◆ 腰部のストレッチ ◆



❶あお向けに寝てお腹に両手を置き、両ひざを立てます。

❷息を吐きながらゆっくりとひざを右側に倒し、5秒保ちます。息を吸いながらゆっくり①の状態に戻します。

❸反対側も同様に行います。

5～10回からスタートし、慣れてきたら回数を増やしましょう。

※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

明日のくらしのために

ヘルプマークをご存じですか？

東京都福祉保健局のヘルプマークに関する資料から原稿を作成

ヘルプマークとは

最近、電車などの優先席に赤地に「＋と♡」のマークのステッカーが貼られていたり、身につけている人を見かけることが多くなりました。このマークは、義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、聴覚障害、知的障害、妊娠初期など、外見からはわからない援助や配慮の必要な人が支援などを受けやすくなるためのヘルプマークです。

ヘルプマークは、みんなで助け合う社会を実現することをめざして、2012年に東京都が作成しました。

現在、1道2府37県（2019年9月30日現在）で導入されています。埼玉県でも各市町村障害福祉担当窓口等で、ヘルプマークの配布を行っています。

ヘルプマークをつけている人を見かけたら

●電車やバスのなかで

健康に見えても疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなど同じ姿勢を保つことが困難な人がいます。自分からはなかなか「席をゆずってほしい」と言えずに、辛くても我慢している人もいます。また、一見、障害があることがわからないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、それがストレスになってしまう人もいます。ヘルプマークをつけている人を見かけたら、席をゆずりましょう。

●駅や商業施設などで

立ち上がりや歩行、階段などの昇り降りなどで困っている人、交通機関の事故など突発的なことが起こったときに臨機応変な対応が難しい人を見かけたら、声をかけましょう。

●災害時の避難のとき

視覚や聴覚に障害があり、状況把握が難しい人、肢体に障害があり自力で迅速な避難が難しい人たちが、災害時に安全に避難できるための支援をしましょう。

ヘルプマークを知ってもらいましょう

ヘルプマークは「何かあったら助けてほしい」という印です。

困っている人を見かけたとき「どうしましたか」「お手伝いすることはありますか」と、ひと声かけることで、安心できる人がいます。

一人でも多くの人にヘルプマークを知ってもらい、また利用してもらうことで、障害のある人も社会参加しやすい環境をつくっていきましょう。

ヘルプマークは、対象の方、その代理人（家族や支援者）からの口頭による申し出で、一人につき1個配布されます。
配布場所の詳細については、埼玉県のホームページ「ヘルプマーク配布一覧」でご確認ください。
https://www.pref.saitama.lg.jp/a0604/helpmark.html

だいすき！埼玉 広報委員レポート

取材　田口郁子

太田道灌ゆかりの龍穏寺と山吹の里歴史公園を訪ねて〔越生町〕

越生町にある龍穏寺は江戸時代、幕府から全国の曹洞宗寺院を統括する曹洞宗の関東三大寺（栃木県・大中寺、千葉県・総寧寺）に任命された重要なお寺です。

JR八高線の越生駅から黒山行きバスに乗り「上大満」で下車し、25分ほど歩いた山深い龍ヶ谷の地にあります。境内には山門、銅鐘、経蔵など、さまざまな文化財が保存されています。年頭には越生七福神めぐりの一ヶ寺としてにぎわいます。

江戸城や川越城を築城した名将・太田道灌ゆかりの寺で、父太田道真と道灌が復興したとされています。2人が眠る墓は境内を見守るようにあります。

取材に訪れた11月中旬、狭山から来たという男性が、寺が道場であったことなど、龍穏寺に関することを教えてくれました。

帰りは越生駅の近くにある太田道灌ゆかりの山吹の里歴史公園に立ち寄りました。ここは鷹狩りの途中、にわか雨にあった若き日の道灌が蓑を借りようと貧しい民家を訪ねた地とされています。そのときに出てきた少女は何も言わずに一枝の山吹を差し出しましたが、少女の謎掛けがわかりませんでした。あとで、「七重八重　花は咲けども　山吹の　実のひとつだになきぞ悲しき」の古歌を教えられ、「蓑がない」悲しさを山吹に託した少女の思いを知り、自分の不明を恥じた道灌は歌道を志し、文武両道の名将となったという逸話が残されています。越生町の町の花「ヤマブキ」は、4月中旬から下旬にかけてが見ごろです。遊歩道の散策も楽しめるので、ぜひ、お出かけください。

▲太田道灌像

▲龍穏寺

▲銅鐘

▲山門

▲経蔵

龍穏寺
▶入間郡越生町大字龍ヶ谷452-1
▶JR八高線、東武越生線越生駅からバス（約20分）上大満下車、徒歩約25分

山吹の里歴史公園
▶入間郡越生町大字如意25
▶JR八高線、東武越生線越生駅から徒歩約20分
無料駐車場あり

▲山吹の里歴史公園

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
ふじみ野市ふじみ野 1-1-15	大井協同診療所	☎049-267-1101
ふじみ野市上福岡 3-3-7	ふじみ野ケアセンター	☎049-267-1104
川越市砂新田 4-1-4	ケアセンターたかしな	☎049-291-6001
秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	☎0494-23-1300
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！すこしおレシピ

レンジで簡単、フォンダンショコラ

調理時間	カロリー	塩分
約5分	約191kcal	約0.5g

※カロリー、塩分は１人分です。

材料（２人分）

- ホットケーキミックス……50g
- ココアパウダー……5g
- 卵……30g
- 水……20cc
- 溶かしバター……小さじ2
- ホワイトチョコレート……10g
- 粉糖……少々
- ミントの葉……2枚

作り方

1. ボウルにホットケーキミックスとココアパウダーを入れて混ぜる
2. 1に卵・水・溶かしバターを加えて混ぜる
3. 耐熱容器に2を流し込み、真ん中にホワイトチョコレートを入れる
4. ラップをせずに600Wの電子レンジで約50秒加熱する
5. レンジから取り出し、粉糖をかけてミントの葉を飾る

ワンポイントアドバイス

時間が経って冷めたときは、電子レンジで20～30秒温めるとおいしくいただけます。お皿に盛りつけてアイスクリームをトッピングするのもオススメ。紙の型に入れて焼けばプレゼントにも最適です。

企画／食養部会　担当／老人保健施設さんとめ　管理栄養士　廣澤教子
調理／もりたとしこ

食品豆知識

チョコレートやココアの主原料となるカカオ豆は、ラグビーボールに似た20㎝ほどのカカオポッドと呼ばれる実のなかにあります。

日本でカカオを輸入するようになったのは大正時代ですが、第二次世界大戦により輸入がストップされ、1950（昭和25）年頃に再開されたそうです。

カカオに含まれるカカオポリフェノールは、動脈硬化や高血圧、冷え性、血栓の予防効果があるといわれています。またリグニンという食物繊維が含まれており、肥満や大腸がんの原因となる便秘の予防なども期待されています。

最近話題の高カカオチョコレートは、普通のチョコレートの2倍以上のカカオが入っていて、苦みや渋みが強いことが特徴です。健康に役立つ成分がたくさん含まれていますが、脂質やカフェインも多いので食べすぎには注意しましょう。1日25gが目安です（1粒58gなら5個まで）。

チョコレートを保存するときは、アルミ箔で包んで遮光し、冷蔵庫の野菜室に入れておくことをおすすめします。

暮らしのなかの憲法⑥

埼玉総合法律事務所
弁護士　竹内和正（たけうち かずまさ）

憲法第21条　表現の自由はどうして大切か

表現はどこまで自由なのか

近年、表現の自由については、ヘイトスピーチに対する規制や中止された「表現の不自由展」の問題など、表現がどこまで自由なのかが議論されています。

〈憲法21条の内容〉

憲法21条は、その1項で「集会、結社及び言論、出版その他一切の表現の自由は、これを保障する。」と規定し、2項で「検閲は、これをしてはならない。通信の秘密は、これを侵してはならない。」と規定しています。憲法は、「一切の」表現の自由を保障しただけでなく、公権力による表現の事前チェックである「検閲」も禁止しています。

なぜ表現の自由は重要なのか

では、どうして、表現の自由はこのように強く保障されているのでしょうか。それは言論統制により権力が暴走し、戦争に突き進んでいった歴史の反省があげられます。

戦時中は戦争を鼓舞する権力者に都合のよい表現だけが許され、それ以外の表現をすれば非国民であると断罪されました。そしてその結果、許された表現を真実と信じた国民が戦場に送り込まれ、多くの悲劇が生まれました。権力者を批判する表現の自由が認められなければ、必ず権力が腐敗することは歴史が証明しています。

また、表現の自由は、社会の多数派の意見とは異なる意見を持つ人が、同調圧力に負けず、「自分らしく」生きていくことを肯定するために不可欠な権利でもあります。人々の暮らしに彩りを与える小説や音楽、映画などの表現の自由が侵されてしまえば、それらを知って楽しむ自由が奪われてしまうだけでなく、多様な価値観にふれて自分らしさを形成していく機会を奪われてしまうことになります。それは自分の頭で考えたり、想像したりする力を奪う何よりも危険な行為です。

どのような表現まで保障されるのか

このような表現の自由の重要性からすれば、表現の自由の規制に対しては本当に厳しい目で監視していなければなりません。権力者の都合で「これはOK、これはダメ」と規制したり、「これは教えてあげるけど、これはダメ」と対応することを許してはいけません。

一方で、表現の自由も、無制約ではありません。近年は、聞くに堪えない誹謗中傷がテレビやネット上にあふれ、他人の名誉やプライバシーが私的な正義感で侵害されています。

表現の自由を前提に、その上で最低限の礼儀や節度は守られなければならないと思います。どうせ議論するなら、爽やかにしたいですね。

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
熊谷市上之3851-1	熊谷生協ケアセンター	☎048-524-0030
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
行田市本丸18-3	行田協立診療所	☎048-556-4581
行田市本丸18-3	ケアセンターさきたま	☎048-556-4612
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

へいわノート 103

戦争を語り継ぐ

戦後の食糧難の時代は、人への不信感もつのりました。

ふじみ野市　豊田トヨさん（94）

私は板橋で終戦を迎えました。女学校を終え、就職して2年目の20歳のときでした。

1941（昭和16）年頃から徐々に物がなくなりはじめ、みんなが買いだめをするようになりました。B29が飛んできたこともあり、世の中がおかしな方向に動いているようには感じていましたが、戦争の状況などは知らずに、まだのんきに過ごしていました。

東京が空襲されるようになってから、8人兄弟の次男と三女が群馬に学童疎開しました。あの頃は疎開先を訪ねたくても、なかなか切符が買えませんでした。

1945（昭和20）年3月10日の東京大空襲で、母方の祖父母が亡くなりました。大島（現江東区大島）に住んでいた祖父母を探しに、父と自転車で行ったときの光景は今も脳裏に焼きついています。

戦後の食糧難のときは、父母と兄弟姉妹の10人家族だったわが家は、とにかく大変でした。

着物とお米を交換してもらうため、千葉や埼玉に行っても売ってくれません。「そこにあるのを分けてください」とお願いすると「これはうちで食べるからダメだよ」と、けんもほろろ。「農家の人って冷たいな～」と思いました。妹と「つくっている人は食べるものがいっぱいあっていいね。つくらない人は食べられないのよ」と言いながら帰ってきたこともありました。人への不信感がつのり、本当に悲しかったです。

やっとの思いでお米が手に入って、混雑している買い出しの貨物列車に乗り込んでも、途中の検閲でとられてしまうこともありました。あの頃は農家の方も大変だったんだろうと思います。戦後のゆとりのなさがそんな応対になってしまったのかもしれません。それが戦争なんですね。

亡くなった夫は19歳で志願兵として戦争に行きました。終戦直後にシベリアに抑留されていましたが「シベリアの話はしたってしょうがない」と、ほとんど話してくれませんでした。イギリスに行ったときに飛行機の窓から見たシベリアは何もないところで「夫はこんなところにいたんだな」と思い、夫を見ると、その景色を感慨深げに眺めていました。

戦後の75年間、日本が戦争をしない国でいられたのは、憲法のおかげです。それを変えるというのはどうかと思います。子どもたちが絶対に戦争に駆り出されないように、私は戦争のない平和な国を守りたいです。

戦争が終わって2、3年頃の豊田さん

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）

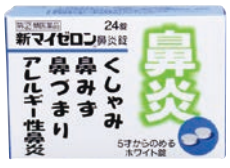
ご注文は、お近くの事業所または、本部（☎048-294-6111）へ。

虹の薬箱

医療生協の配置薬

今月のオススメ

◀ミクロ粒子が患部に直接作用！
サッチール点鼻薬（30㎖）
税込価格1,430円



▲くしゃみ・鼻みず・鼻づまり アレルギー性鼻炎に
新マイゼロン鼻炎錠（24錠）
税込価格1,100円

●掲載商品は全て使ってからの後払いです。
●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（12月末現在）

組合員数	233,814人
12月の加入者数	938人
班数	1,477班
出資金総額	63億8,597万円
1人当たり平均出資金額	27,312円
「けんこうと平和」配布者数	10,264人
「けんこうと平和」配布部数	118,351部

編集雑感

冬はいつも静電気に悩まされる。あの「ビリッ」という感じやスカートのすそがまとわりつき歩きづらかったり。今月の「暮らしの常識ウソ・ホント」は静電気がテーマ。なぜ起こるのか、その対処法も納得。そして、体に2万ボルトの静電気が流れることにビックリした。（野口）

頭の柔軟体操！ クロスワードパズル

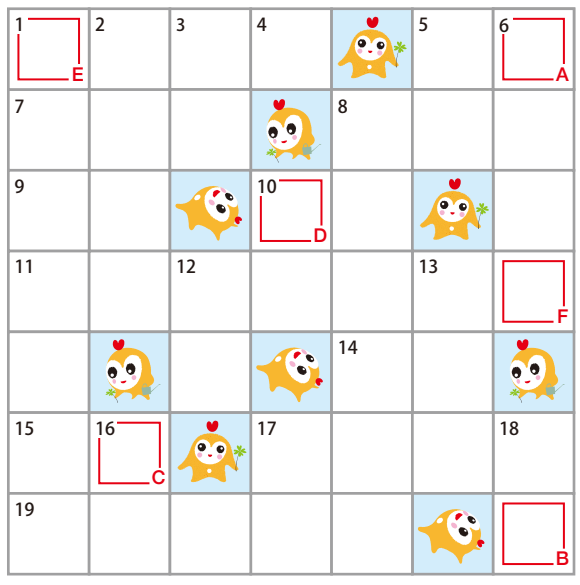
★タテ・ヨコのカギを解いてパズルを完成させてください。A～Fの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

ヨコのカギ

①貝殻のお家を背負って生活している
⑤洗濯物を干すときに使う
⑦ハワイ諸島で2番目に大きな島
⑧琴に合わせて歌う歌謡
⑨利益を得ること
⑩過去・現在・未来の三世（さんぜ）
⑪『吾輩は猫である』の著者
⑭割合、歩合
⑮美濃焼の一種。岐阜県の○○焼
⑰祝いの言葉
⑲困難にもくじけない強い性質

タテのカギ

①日本女性の美しさのたとえ
②ほら穴のこと
③口を閉ざすことを○○になると言う
⑤英語で太陽のこと
⑥八丁味噌の産地
⑧ティラノサウルス、トリケラトプスは？
⑩○○汁、カニ○○
⑫外科手術に用いる小刀
⑬桃の○○○、端午の○○○
⑯フランス語で「いいえ」は
⑰物事のはじめ。もと
⑱○○責任



答え	A	B	C	D	E	F

パズル作成／鴻巣市　佐藤由美子

■クロスワードパズル12月号の正解者は、263人（応募者は264人）でした■当選者は次の皆さんです（敬称略）。
上尾市／小山順、朝霞市／松山美里、春日部市／和田登志子、加須市／塚田常美、川口市／大川京子、高嶋陽子、川越市／堀江昌代、北本市／新田厚子、さいたま市／岸浩子、沼田映子、狭山市／田口武子、秩父市／久保将太、島田泰昌、松田雅雄、所沢市／天野広子、栗本正代、木村良行、設楽延子、新座市／町田洋、小鹿野町／中村照代

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。

1月号の答え

1 ジ（D）	リ	2 キ	3	ニ	ツ	4 キ
キ	5	5 リ	6 ハ	ツ	7	ガ（C）
7 ユ	8 ウ	コ	ウ（F）	コ	ク	
9 ウ	ン（B）		10 ス	ウ	11	ヌ
	12 テ	キ		13 ヨ（E）	14 ア	ケ
15 ネ（A）	ン		16 オ	ク	レ	ゲ
17 コ	シ	ヨ	ウ		チ	

答えは「ネンガジョウ」でした。

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：2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。

■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。

VEGETABLE OIL INK