



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

2020
4
APRIL
No.337
(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)

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

実は、決して**まれ**な病気ではありません。

100人に1人ほどが発症するとされている
統合失調症について考えてみませんか？



[1面・2面上段監修]
埼玉協同病院
精神科医長 医師
おぎの 荻野マリエ

治療で回復する病気

統合失調症は以前は「精神分裂病」と呼ばれていました。なんらかの脳の障害によって、思考や行動、感情をうまくコントロールできないことで、幻聴や妄想などの症状が現れます。日本人の約100人に1人がかかるという身近な病気です。

病名を聞いたことがあっても、正しく理解されていないために、「話が通じない」「不治の病」などの誤ったイメージで、偏見にさらされることがあります。

偏見が広がる1つの要因は、本人や家族、まわりの人が「病気」だと認識できずに未治療のまま家に閉じ込めたり、病気だと思っても、世間体を気にして、病気そのものを否定してしまうことです。

統合失調症は、高血圧や糖尿病などと同じ慢性疾患の1つです。本人、そして家族やまわりの人たちが治療の重要性を理解して、治療に取り組むことで回復できる病気です。

発症の原因は1つではない

思春期から青年期の10代後半から30代の若い人に発症することが多く、いろいろな仮説はありますが、原因は今のところ明らかではありません。

発症には、遺伝、環境、ストレスなどが複雑に絡み合っていると考えられています。遺伝を気にする人は多いと思いますが、影響はあるものの、遺伝だけでは発症しません。たとえば、一卵性双生児は遺伝的に同じ遺伝子を持つっていますが、2人が統合失調症を発症するわけではないのです。

早期発見・継続治療が大切

統合失調症の代表的な症状は、幻聴

や妄想です。幻聴は、実際には誰もいないのに、他の音に混じって非難や批判、命令などの声が聞こえたりします。妄想は、「誰かにつけられている」と思い込むなどです。本人は、幻聴や妄想によって体験した不安や恐ろしさを実際に起こったことだと思っています。

本人が病気だと認識できないことがこの病気の特徴ですが、本人も困っています。症状に早く気がつき、早期に治療を受けることができれば、悪化を防ぎ、回復も早く、病後の経過も良好になります。最も発症しやすい若い人にとっては、早期治療はその後の人生に大きく影響してきます。

幻聴や妄想など、何かしらのサインは必ず出ているので、家族やまわりの人が見逃さないことが大切です。そして、家族の協力があると治療もスムーズに進みます。

多くの人が社会復帰

統合失調症の治療は、薬物療法とリハビリテーション治療を組み合わせて行います。薬は症状に合わせて減らしていきますが、継続して飲むことで再発のリスクが低くなります。リハビリテーションは、症状のコントロールや生活の安定を目的に行うもので、病気の正しい知識を学んだり、就労に必要な技能を身に付けることもできます。

埼玉協同病院では、リハビリテーションの一環としてデイケアを実施しており、現在約30人の患者さんが利用しています。社会復帰のために就労支援施設に通い、医療生協さいたまで働いている人、また、結婚をして子育てをしている人もたくさんいます。

統合失調症は、早期に治療をすれば回復する病気だということを、多くの人に理解していただきたいと思っています。(2面へ続く)

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





統合失調症の回復には、家族やまわりの人たちの理解と助けが必要です。

再発予防はサインを見逃さないこと

統合失調症は再発しやすい病気です。再発を防ぐためにサインを見逃さないようにしましょう。

再発のサイン

- よく眠れなくなる
- そわそわと落ち着きがなくなる
- 理由もなくイライラする
- 食欲がなくなる
- 部屋に引きこもる
- 突然、活発になる



再発防止のために心がけること

- 規則正しい生活を心がける
- ストレスをためない
- 悩みを一人で抱えず、誰かに相談する
- 回復をあせらない

家族やまわりの人ができること

統合失調症の患者さんにとって、家族の病気への理解と支援が大きな助けとなります。ゆっくりあせらずに見守りましょう。



サポート

- 病気の症状や治療法を理解する
- 本人が何を苦しんでいるのか理解する
- 治療や服薬を継続できるように手助けする
- 家庭で目標や役割を決めて、達成できるようにする
- 困っていることは一緒に考える
- いつもと様子が違う場合は、受診を促す

接し方のポイント

- 否定的なことを言わない
- 励ましたり、せき立てたりしない
- 過保護や過干渉にならない
- ささいなことを注意せず、小さな変化をほめる

治療体験者の声 (男性・30代)

統合失調症の治療をはじめて10年。幻聴が聞こえ、感情が不安定になり家族のすすめで入院しました。退院後は作業所などに通い、現在も治療を続けながら仕事をしています。病院や作業所、支援センターでは、医師や相談員が悩みを聞いて相談にのってくれたので、気持ちが落ち着きました。

病気だからいろいろなことを諦めようと思った時期もありました。しかし、治療を継続することで意欲がわき、やりたいうこともたくさん出てきました。今はそれが生きがいにもなっています。そして、働くことが治療にもなっているのだと思っています。

家族の方へ

統合失調症の治療には、家族の協力が必要不可欠です。一方で地域には保健所や支援センターなど、いろいろな相談窓口があります。家族だけで抱えこまず、地域の支援者と力を合わせて治療やリハビリテーションを行っていくことが大切です。病院や保健所で開かれている家族会に参加することで、病気への理解、子どもたちの将来について考える一助になります。



サポート制度についての詳細は、病院の相談員(医療ソーシャルワーカー)や市区町村の障害福祉課、保健センターなどに相談してみましょう。



気象病について 教えてください

Q. どんな病気ですか

A 気温や湿度、気圧などの気象の変化に敏感に反応して、病状が悪化したり、発作を誘発する病気を気象病と呼んでいます。とくに気圧の低下が気象病の引き金になるといわれています。

季節の変わり目に多く、定期的に低気圧が通過する春・秋・梅雨の時期・台風が接近する頃、1日に10度以上も気温差があったり、気圧が前日と比べ10ヘクトパスカル以上変化したときに起きやすい病気です。

日本には昔から「古い傷が痛むと雨が降る」という言い伝えがあるように、天気と体調の関係は知られていましたが、メカニズムが解明されていなかったために、「気のせい」などと言われてきました。

ドイツでは気象と病気の関連を調べる生気象学があり、医学気象情報として国民に提供しています。

Q. どのような症状がありますか

A 人によって症状はさまざまですが、代表的な症状としては、めまいや頭痛、関節痛などがあげられます。そのほかに、吐き気、首や肩のこり、全身の倦怠感、低血圧、ぜんそくの発作、

手足のしびれ、イライラ、冷え、歯痛、下痢などの症状を訴える人もいます。

Q. 気圧をどこで感知するのですか

A 体の平衡感覚をつかさどる耳の内耳には、気圧の変化を感じ知して、脳に信号を送るセンサーがあるといわれています。しかし、今のところは研究の段階で、どこにあるのかは明確になっていません。

気圧が変化すると、体はストレスを感じ、抵抗しようとして自律神経が活性化します。自律神経には交感神経と副交感神経があります。

交感神経が刺激されると、血管を収縮させ心拍数が速くなるため、動悸などが起こりやすくなります。一方、副交感神経が刺激されるとヒスタミンの作用で、血管が広がるため血圧が下がり、体内にも水分を貯めやすくなり、だるさや眠気、活力の低下などが起こります。交感神経と副交感神経のバランスが崩れると、さまざまな体調不良の原因となります。

気圧の変化をストレスと感じ、下垂体・副腎皮質系のホルモンが働いてしまうために、気象病の症状が出ると考える人もいます。

人間はエアコンという文明の力によって温度や湿度はコント

ロールできるようになりました。しかし、気圧はコントロールすることができません。

Q. 気象病にかかりやすい人はいますか

A 内耳が気圧の変化に敏感な人は、わずかな気圧の変化でも脳へ過剰に情報が伝わり、めまいや頭痛など、体調の変化を起こしやすくなります。

- 次のような項目が当てはまる人は、気象病にかかるリスクが高いといわれています。
- 天気や季節の変わり目に体調が悪くなる
- 乗り物で酔いやすい
- 寒暖差に弱い
- ストレスを感じやすい
- 偏頭痛持ち

Q. 改善・予防で心がけることはありますか

A 日常生活でできることは、一般的な健康法と同じで、朝食をとる、適度な運動をする、湯船につかる、十分な睡眠をとるなどです。規則正しい生活は自律神経のバランスを整えます。エアコンは自律神経のバランスを崩しやすくなるので、適度に使いましょう。

酔い止めや、抗めまい薬を事前に使用するのも、症状の改善や予防に効果があるといわれています。



監修 川口診療所 所長 医師 うちやまたかひさ 内山隆久

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

医療・福祉・介護のご相談は



暮らしの常識



石けんは紀元前2500年以前からあった

● 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) ●

洗剤の歴史

人類がものをきれいにするために最初に使ったのは、なんといっても水でした。水にはいろいろなものを溶かす働きがあります。しかし、油脂系の汚れを取るのには苦手です。

石けんは、紀元前2500年以前からあったと考えられています。木を燃やして動物を焼いたときに肉から出た油脂が落ちて、灰と反応して石けんができたといわれています。

石けんは動物や植物の油脂とアルカリ(水酸化ナトリウムなど)を反応させてつくり出します。大手メーカーの石けんは油脂を脂肪酸とグリセリンに分解し、脂肪酸と水酸化ナトリウムを中和してつくっています。油脂は自然界にたくさんありますが、水酸化ナトリウムは強いアルカリの工業製品です。

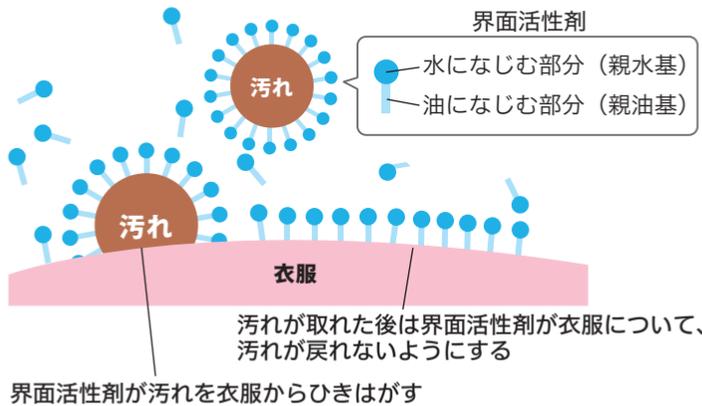
日本に石けんが入ってきたのは、16世紀頃で、ポルトガルから伝えられたと考えられています。1950年頃になると、電気洗濯機の普及とともに合成洗剤という洗剤が生活に入ってきました。はじめは洗浄力が強くても自然界で分解されにくく、水質汚染につながるデメリットがあったのですが、現在では改善されています。

汚れが落ちるメカニズム

石けんや合成洗剤の主成分となる界面活性剤の分子は、水になじみやすい性質(親水基)を持った部分と、油になじみやすい性質(親油基)を持った部分があります。油汚れは、親油基の部分が油汚れを包み込んで小さな球のようになかたまりにして取り囲みます。その

外側に親水基の部分が並んで、水のなかに分散していきます。こうして水に溶けない油が、水の中に散らばり、汚れを落とすことができます。

界面活性剤が汚れを落とす仕組み (洗剤の溶けた洗濯機内の水)



洗剤を使うときのコツ

洗剤は多ければいいというものではありません。箱などに表示してある使用量は、水温が低く衣類が汚れている場合の分量です。温かい風呂の残り湯を使ったり、あまり汚れていない場合は、洗剤を減らしましょう。一割減らしても汚れを落とすのに問題はないので、少なめに使うほうが賢明です。

界面活性剤だけでは落としにくい襟アカなどのタンパク質の汚れには、酵素入り洗剤がおすすめです。パケツに入れた酵素入り洗剤を風呂の残り湯に溶かして、長く浸け置きしてから洗濯すると、酵素の働きが高まります。タンパク質や油脂の汚れを分解する働きを持つ酵素のパワーは期待できます。

医療生協と出会って



友人に誘われ運営委員に。
古希を迎えても、
まだまだがんばりたいです

北部地区Bブロック深谷西支部
なかざわはるみ
中澤春美

2014年の春、友人に誘われて、深谷西支部の運営委員をすることになりました。初めての会議に参加したとき、私にできるのかという不安もありました。でも、みなさんの協力とあたたかい言葉に励まされて、ここまで続けることができました。

運営委員としての主な活動は、2カ月に一度の健康チェックをすることです。健康チェックは組合員でない地域の方も参加してもらえらるので、医療生協の活動を知ってもらえるよい機会になっています。「血圧、体脂肪、骨密度をはかったあと、その結果を見

ながら健康についてのアドバイスを聞ける」と参加者から好評です。

また、仲間とのハイキングや講演、歌声など、楽しく活動をしています。運営委員になって感じたことは、やはり、健康と平和の大切さです。国民が、戦争を起こさない約束をして、いる日本への関心をもつこと、いつまでも元気に活動するために、自分の体のチェックをしっかりすることです。

私は今年、古希を迎えますが、「自分にとつて、新しい一歩を踏み出せる」と思っています。

柔軟な介護サービスののおかげで 穏やかな日々

よりそう介護



両親はともに要介護1の認定を受けています。最初は77歳になる母の訪問介護を依頼し、服薬の確認をお願いしました。その後、父もきちんと薬を飲んでいないことがわかり、ひと月遅れで訪問介護をお願いしました。しかし父が訪問介護を渋っていたため、ケアマネジャーから長時間の滞在ではなく、「定期巡回・随時対応型訪問介護看護(定期巡回サービス)」に切り替えて、滞在時間は20分程度で服薬が終わり次第退出しようかと提案していただきました。これに合わせて、母も定期巡回サービスに変更しました。

父には、まず外部の人が家に入ることに慣れてもらうために、薬は無理には飲ませないことを前提にしました。1日3回の薬は食事と一緒にテーブルに置き、母がこれまで通り父の薬の管理を行うことで、父も徐々に受け入れてくれるようになりました。

父は以前、入院中の入浴介助で嫌な思いをしたことがあり半年以上、入浴を拒否していたので、まず足湯からはじめ、今は自宅で週1回の入浴ができるようになりました。みなさんに柔軟な対応をしていただいたおかげで、両親は穏やかに日々を過ごせるようになっていきます。本当に感謝しています。

(川口市 M・K 47歳)

介護の現場からひと言

定期巡回サービスは、まだまだ知られていないサービスです。これは、利用する人のニーズに合ったサービスを提供することにより、利用者もご家族も安心して住みながらご自宅で過ごせることを考えたサービスだと思っています。

これからの日々も、ご両親そろって穏やかに過ごしていただけるように努めます。

ふじみ野ケアセンター
所長 渡邊 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)、年齢の掲載のほかに)は、お問い合わせに使用しません。

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

見聞

埼玉協同病院のリニューアルで、 2つの病院が誕生します！

足かけ3年にわたる構想づくりと2019年の総代会決定を経て、リニューアル後は「埼玉協同病院」と、「在宅療養支援病院」の2つの病院になります。



完成イメージCGは計画段階のものであり、施工上等の理由により変更となる場合があります。提供：竹中工務店



本院外観イメージ図 提供：竹中工務店

組合員・職員とともに

医療生協さいたまのセンター病院として、地域包括ケア時代にふさわしい役割を發揮するためには、これまで以上に組合員・職員が力を合わせていくことが必要です。地域の人たちに地域のニーズに応える事業と活動を伝え、新しいつながりを広げていきましょう。

※1 要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい生活を最期まで送れるよう、医療・介護・予防・住まい・生活を支援する包括的な体制。

基本コンセプト

「地域包括ケア時代に輝く病院」

- 救急医療・がん診療を軸に、急性期病院として各科の専門力の向上をはかります。
- 医療専門職が集い育つ総合性と専門性を備えた魅力ある病院になります。
- 高齢者の生活を支援し、人を人として尊重する病院になります。

2つの病院の役割

埼玉協同病院

がん診療と救急医療を軸に、急性期の機能をより強化します。入院医療も拡充させ、いざというときに応える力を強めていきます。
(病床数:377床)^{※4}

※4 病床数は予定。

在宅療養支援病院^{※2}

外来診療機能と「健康増進センター」の役割を担い、地域の人たちの健康を守ります。また地域包括ケア病棟を設置して在宅支援機能を強化します。急性期の治療が終わり、在宅復帰に向けた患者の受け皿となり、退院後は医療生協の診療所や地域の診療所と在宅医療連携を行っていきます。
(病床数:54床)^{※4}

※2 24時間往診が可能な体制を確保し、必要に応じた医療・看護を提供できる病院。
※3 急性期治療を終了し、すぐに在宅や施設へ移行するのに不安のある患者などに対して、在宅復帰に向けてリハビリを行う病棟。

インフォメーション & ニュース

参加しませんか

● 平和といのちと人権を！ 5.3憲法集会

毎年、憲法記念日に開催しています。メインステージでの企画のほか、サブステージではトークイベント、ライブ、ミニ映画上映会なども行われます。

[日時] 5月3日(祝・日) 11:00開演
[場所] 有明防災公園(東京臨海広域防災公園)
東京臨海高速鉄道りんかい線国際展示場駅
徒歩4分 または、ゆりかもめ有明駅徒歩2分
[問い合わせ先] 本部まちづくり推進課 ☎048-296-5408



● 5・31オール埼玉総行動 ～埼玉から流れを変えよう！

憲法を守るためのイベントです。県内のさまざまな団体が参加します。
[日時] 5月31日(日) 10:30開会、終了後パレード
[場所] 北浦和公園(JR北浦和駅西口すぐ)
[ゲストスピーチ] 前川喜平氏(元・文部科学省事務次官)
[問い合わせ先] 本部まちづくり推進課 ☎048-296-5408

ニュースファイル

● 「生協花の木ホーム」を開設しました！

3月1日(日)、秩父市上町に小規模多機能型居宅介護「生協花の木ホーム」がオープンしました。小規模多機能型居宅介護とは、「通い」、「訪問」、「宿泊」の3つのサービスを組み合わせて在宅生活を支える地域密着型サービスです。秩父生協病院や生協ちちぶケアステーション、地域の関連機関と連携しながら、地域に根ざした活動をしていきます。



[所在地] 秩父市上町1-12-11(秩父鉄道御花畑駅から徒歩10分)
☎0494-25-2000

新型コロナウイルスの影響で、予定されているイベントなどは中止となることがあります。全県でのイベントについては、医療生協さいたまのホームページもご参照ください。



感染症対策 一人ひとりができること

1. 正しい手の洗い方 <厚生労働省ホームページを参考に作成>
外出からの帰宅時や、調理・食事の前、マスク着用前など、口や鼻に触れる前に、こまめな手洗いを心がけましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲を伸ばすようにこすります。



指先・爪の間も念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。手荒れ防止に保湿剤を使いましょう。

2. 咳エチケット

- 咳やくしゃみが出るときは、咳エチケットを心がけましょう。
- ・マスクを着用します。マスクがないときは、ティッシュ、ハンカチなどで口や鼻を覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

3. 体温測定・健康観察

- 自宅で体温を測定し、体調を確認しましょう。
- ※発熱の目安は37.5度以上(厚生労働省)

4. こまめな換気

- 新鮮な空気を取り入れ、衛生的な環境を守りましょう。

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	老人保健施設さんどめ	☎ 04-2942-3202



みんなの声



クロスワードが楽しみ!

エクササイズ続けられそう?

ばあばのおやつレシピ

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!

毎月クロスワードパズルを楽しみにしています。2月号は少し難しかったです。クロスワードだけでなく、医薬品のこともわかりやすく書かれていて、とても役立ちます。皆野町 葭田水晶(13)

ヘルプマークを知った
「明日のくらしのために」のヘルプマークの記事は、最近よく見かけるのに、意味を知らなかったので勉強になりました。困っている人がいたとき、何か手助けできるようになりたいです。川口市 H・T(28)

静電気防止を実践!
「暮らしの常識ウソホント」の静電気防止については、いろいろな方法が紹介されていて助かりました。ボールペンや鍵などから実践しようと思います。さいたま市 K・I(45)

今年の目標はウォーキング
今年の目標はウォーキングを1日40分から60分続けること。医療生協のカレンダーに歩いた時間を記入しています。1月は最低の日で30分。最高の日で150分が2日でした。今まで自転車だったのを歩いたり、『けんこうと平和』を遠回りして配布してみたり、来月も頑張ります。所沢市 吉田みよ(64)

ばあばのおやつレシピ
孫たちに2月号のフォンダンシヨコラをつくってあげたら、とても喜ばれました。ばあばのおやつレシピが1つ増えました。川口市 M・H(63)



「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

ホホハハハ 元気な笑い
南部地区Cブロック 磯崎悦子

生協で健康づくり
まちづくり
組合員活動推進員 吉川博

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

子どもらが 森の中から
走り来る 童話の絵から
抜け出たように
さいたま市 加藤縣(70)

川柳

アラビア海 脱国会の
自衛隊
春日部市 福家駿吉(81)

俳句

母の手に 温もり覚え
春だより
さいたま市 渡辺美津枝(69)

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 足裏の筋肉強化エクササイズ

監修: 埼玉協同病院 リハビリテーション技術科 吉田知洋

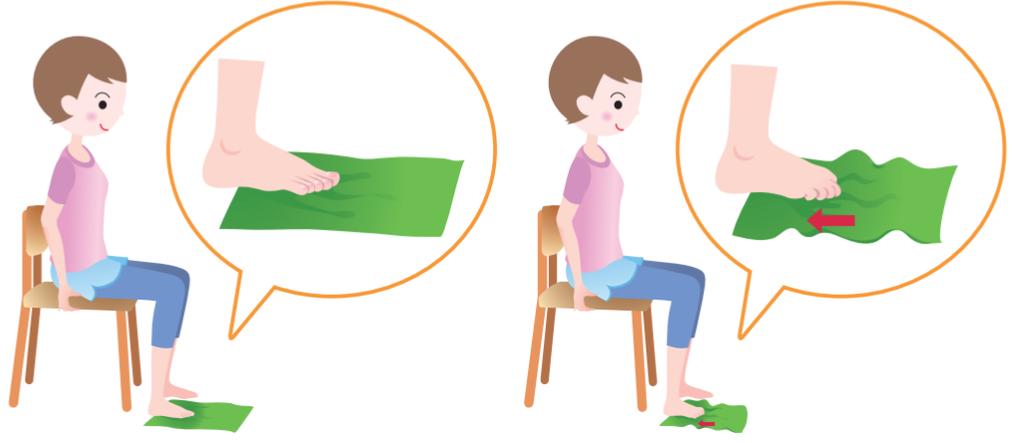
今回は、座ってできる転倒予防エクササイズを紹介します。

◆ 足指グーパー ◆



- 1 いすに座り、足指の付け根から指を丸めて「グー」にします。
- 2 「グー」から足の指を大きく広げて「パー」にします。
- 3 「グー」と「パー」を交互に10回繰り返しましょう。

◆ タオルギャザー ◆



- 1 いすに座り、床に置いたタオルに足を乗せます。
- 2 足の指を曲げてタオルをつまみ、少しずつかたの方に引き寄せます。
- 3 タオルを手または足で元の位置に戻し、左右を10回ずつ繰り返しましょう。

※タオルギャザーとは、タオルを寄せ集めるような動作で足裏の筋肉を鍛えるという動作です。

※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



明日の くらしのために

これからは 自然エネルギーの時代

さくら共同法律事務所 所長 弁護士 河合弘之

世界中で発展する自然エネルギー

太陽光発電、風力発電などを「自然エネルギー」といい、再生可能エネルギーともいわれています。原料を一過性に使い尽くす石炭やLNG(液化天然ガス)発電とは違い、いつまでも繰り返し発電できるからです。そして重要なことは、その原料が「タダ」だということです。だから自然エネルギーは、世界で急速に発展しています。原子力発電の2倍以上の設備容量(発電能力)になりました。

日本も近いうちに自然エネルギーが爆発的に発展します。そうしないと、原料費タダの電気でも動く世界各国に負けてしまうからです。何しろ今、日本は20兆、25兆円も石炭、石油代を外国に払っているのですから。



地域にも役立つ、地域での小規模発電

自然エネルギー発電は、本当に安全な発電です。台風などで壊れたりもしますが、それほど被害は拡大しません。原子力発電事故のように国を滅ぼしかねない甚大な被害をもたらすこともありません。また、使用済み燃料を後世に押しつける悪があるのでは話になりません。

らすこともありません。また、自然エネルギーは、地域興しにも向いています。地域で小規模発電を多く起こせば、電気代は地域外に出ず、地域内にとどまって循環し、さらに多くの利益と事業を生み、若い就業人口が増え、人口減に歯止めがかかります。地域内で発電すれば大地震や台風で広大な範囲が一気に大停電になった、一昨年の北海道での大ブラックアウト(発電・送電システムの停止)のようになることはありません。

このように、自然エネルギー発電はいいことばかりで、悪いことはほとんどありません。ただ、ひとつ悪いことがあるとすれば、大規模自然破壊をする巨大ソーラー発電(太陽光発電)施設などです。しかしこれは行政が正しい地域開発規制をし、企業が住民とよく話し合いながら、それに協力し合うことにより解決できます。

未来のために、ちょっとだけ背伸びを

これから自然エネルギーは、コンピュータ、スマートフォンなど最先端技術と組み合わせ、便利で地球にやさしい夢のような社会をつくっていくことになりそうです。私たちは、早くそのような社会を呼び寄せなければなりません。

そのためには、私たちはどうしたらよいでしょうか。それにはまず、①新電力に切り替えて自然エネルギーを買うこと、②ガソリン車から電気自動車にすること、③自宅の上に太陽光パネルを設置することなどがあります。自分でできることを、ちょっとだけ背伸びをして、実行すること。それが地球環境を守り、明るい未来を開きます。

古代歴史ロマンかおる県名発祥の地、埼玉古墳群(行田市)

県北の行田市にある「埼玉古墳群」は、2020年3月に特別史跡に指定されました。埼玉古墳群は前方後円墳8基や日本最大級の円墳である丸墓山古墳などからなり、1938年に国の史跡に指定されました。その後、稲荷山古墳からは国宝「金錯銘鉄剣」が出土するなど、史料として歴史的価値が高い古墳群です。鉄剣をはじめとする出土品は、近くにある埼玉県立さきたま史跡の博物館内に展示されています。

が刻まれた万葉灯籠は右と左に2灯あり、高さは180cmあります。帰りは古墳公園とJR高崎線・北鴻巣駅を結び、さきたま緑道をブラブラと歩いて帰るのもよいでしょう。4km強あり、広葉樹の大木がうっそうと連なった緑のトンネルは、夏は涼しく、そして冬は葉が落ちて、風がなければポカポカと暖かい

道です。今回は立ち寄りませんでした。公園の周辺には、古代米カレーなども味わえる店があります。

古代歴史ロマンを感じさせる古墳群を中心として整備されたさきたま古墳公園の広大な敷地には、芝の広場や桜をはじめとする多彩な樹木が美しく植栽されています。丸墓山古墳と稲荷山古墳は登ることもできます。家族連れで訪れると、歴史に触れたり学んだりしながら一日中楽しく遊べます。



▲さきたま古墳公園の埼玉古墳群 写真提供:埼玉県立さきたま史跡の博物館



◀金錯銘鉄剣 所有:文化庁 写真提供:埼玉県立さきたま史跡の博物館



▲丸墓山古墳



▲稲荷山古墳



▲前玉神社

だいすき!

埼玉

広報委員レポート

取材

おにさわやす お 鬼澤康夫

埼玉県立さきたま史跡の博物館

- ▶行田市埼玉4834 ☎048-559-1111
- ▶JR吹上駅北口から朝日バス佐間経由行田車庫行「産業道路」下車徒歩約15分、JR行田駅東口または秩父鉄道行田市駅南口から市内循環バス「埼玉古墳公園前」下車徒歩約2分、東北自動車道羽生ICから約15km
- ▶駐車場有り(無料)
- ▶開館時間/9:00~16:30(入館受付は16:00まで)
- ※7月1日~8月31日までは9:00~17:00(入館受付は16:30まで)
- ▶休館日/月曜(祝日、振替休日、埼玉県民の日(11月14日)を除く)、12月29日~1月3日
- ※そのほか臨時休館する場合があります。
- ▶観覧料/一般200円、高校生・学生100円、埼玉県民の日は無料



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!
すこしおしシピ

菜の花と桜エビのんにくソテー



調理時間
約10分

カロリー
約92 kcal

塩分
約0.4g

※カロリー、塩分は1人分です。



材料 (2人分)

- 菜の花 80g
- 油 小さじ2と1/2
- 桜エビ(干) 5g
- 塩 少々
- にんにく薄切り 8g

作り方

- 1 菜の花は電子レンジ600wで1分半程度加熱し、約3cmに切る。にんにくは薄切りにする
- 2 鍋に油とにんにくを入れて弱火にし、香りが出たら菜の花、桜エビ、塩を加えて強火でさっと炒める

ワンポイントアドバイス

菜の花を茹でる場合は、太い茎の部分から入れると、茹で過ぎずにおすすめです。時間をかけて炒めると柔らかくなり過ぎるので、さっと炒めましょう。ごま和えや煮びたし、スパゲティなどにもおいしいです。

企画/食養部会 担当/埼玉西協同病院 管理栄養士 吉田昭子
調理/もりたとしこ

食品豆知識



菜の花

春の味覚・菜の花は、アブラナ科の緑黄色野菜です。日本には弥生時代に中国から伝えられたといわれています。菜種油を採ったり、食用や観賞用として親しまれてきたそうです。

菜の花は野菜のなかでもビタミン、ミネラル、カルシウム、食物繊維の含有量が多く、つぼみ、茎、葉が食べられ、ほろ苦さが特徴です。

つぼみには抗酸化成分のグルコシノレートが多く、嘔吐と辛み成分のイソチオシアネートに変化します。これには血液をサラサラにして血栓予防の働きがあるといわれています。

また体内でビタミンAに変換されるベータカロテンやビタミンCも豊富で、皮膚や粘膜の保護、免疫力を高め風邪予防にも期待されています。水に溶けにくく油に溶けやすいベータカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率が上がります。

先端のつぼみが緑色で密集し、切り口が乾燥していないものを選びましょう。保存は、湿らせたキッチンペーパーで包み、保存用袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。時間が経つと水分が減るので、早めに食べましょう。

暮らしのなかの憲法

⑧



埼玉総合法律事務所
弁護士 谷川生子

憲法第23条 学問の自由

諸外国にない「学問の自由の保障」

「学問の自由は、これを保障する。」

憲法第23条は、簡単な一文です。実は、学問の自由を特別に保障する憲法は、諸外国にはあまりみられません。

自分の解明したいテーマについて真理をつきとめようと研究する行為は、思想・良心の自由(憲法第19条)でも保障されていますし、研究の成果を発表する行為は、表現の自由(憲法第21条)としても保障されます。なぜ、日本国憲法は、あえて「学問の自由」を保障したのでしょうか。

国家の干渉から研究者を守るため

明治憲法の時代、その学説が国家の政策に反することを理由に国立大学の教授が休職を命じられたり、学者が公職から追放されるなどの事件がありました。

本来、学問の研究は、従来の考えや常識に疑問を投げかけ、より深く探求し、新しいものを生み出そうとする行為です。そこに国家が干渉し、研究者の立場を危うくするようなことがあつては、新しいものは生まれません。そこで、憲法第23条を特別に設け、学問の自由を保障しているのです。

したがって、学問の自由は、まずは「大学の学問研究の自由、研究発表の自由、教授の自由」を意味しています。また、国が簡単に教授や研究者の人事に口を出せるようでは、研究者が安心して自由に研究や発表をすることができません。そこで、「学問の自由」には、

だれにでも学ぶ自由があります!



学問の自由は、人生を豊かにする

それでは、学問の自由は、大学教授や研究者、大学生以外の個人には保障されないのでしょうか。

生涯学習という言葉のとおり、人間は、死ぬまで学びたいという欲求を失うことはなく、その欲求が満たされることで人生は豊かになります。自由な時間に外国語を勉強する人、動植物の図鑑に夢中になる人、スポーツに励む人、俳句や短歌のサークル活動が生きがいになる人など、多様な学びの方向性があります。これら国民一般の学習権は、主に憲法第13条(すべての国民は、個人として尊重される)や憲法第26条(教育を受ける権利、教育を受けさせる義務、義務教育の無償)との関係で議論されます。憲法第23条もまた、学習し、自己を高めようとする人間の根源的な価値を前提としている以上、私たちの学習権の根拠となりうると思います。



戦争は人を狂わせます

秩父市 内田栄一さん(87)

私の子ども時代は、今思えば大変な時代でした。1941(昭和16)年12月8日、日本軍はイギリス領のマーレー半島に上陸しました。それは真珠湾攻撃の1時間以上前で、アメリカ・イギリス・オランダ・中国の連合軍と戦争状態に入り、太平洋戦争が開戦しました。

1933(昭和8)年生まれの私は8歳でした。当時のイギリスは大英帝国といって、世界各地に領土を持っている

巨大な国だと幼心に感じていました。私は「勝てるの？」と聞いたとき、「どうしても勝たなければならぬんだ」と父はきっぱりと言いました。「大東亜戦争」と日本が呼称していた、いわゆる太平洋戦争は、1942(昭和17)年まではよく闘っていましたが、徐々に後退してついに敗戦。1945(昭和20)年8月15日に連合軍のポツダム宣言を受諾しました。その日の玉音放送で、日本国民は敗戦を知ることになりました。

敗戦の結果、国力を使い果たし食糧も不足して、多くの国民がつらさに耐えて頑張ることになりました。

戦時中、小学生だった私は、秩父の片田舎に住んでいました。ひなびた山村にもアメリカ軍の艦載機が飛んでくるようになり、操縦する兵士の顔が見えるほど低く飛んで通り過ぎていきました。

その頃の子どもたちは、水遊びといって川に入って遊びました。荒川は流れが速いのですが、大きな岩が出っ張った下は淵になっていて流れが穏やかだったので、そこで私たちは水泳をしていました。

そこへアメリカの戦闘機が急降下して機銃掃射をしました。ただし、子どもたちが遊んでいる川から離れた草むらへの射撃でした。アメリカ兵にとっては遊びだったのだと思います。でも、たとえ敵国であっても、遊んでいる子どもたちへの脅しは許せません。

当時のアメリカの兵士にもタチの悪い軍人がいたと言わざるを得ません。しかし、こういう軍人も、平時の自国での暮らしは普通の庶民だったのだと思います。

やはり戦争は、人を狂わせるようですね。同じ過ちは絶対にしてはいけなくと強く思っています。

やがて戦争は、人を狂わせるようですね。同じ過ちは絶対にしてはいけなくと強く思っています。

やがて戦争は、人を狂わせるようですね。同じ過ちは絶対にしてはいけなくと強く思っています。



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

転居のご連絡はお忘れなく

転居等により、住所が変わった場合は、お知らせください。医療生協さいたま本部 総務部 ☎048-294-6111 電話番号のかけまちがいにご注意ください。



医療生協の配置薬

今月のオススメ



目の疲れ、充血をクリア 刺激の少ないタイプ 第一ゴールド目薬 (12ml) 税込価格880円 ※使ってからの後払いとなります。

ヒノキの香りの植物性石けん パックスナチュロンハンドソープ (260ml) 税込価格528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(2月末現在)

- 組合員数 234,716人
2月の加入者数 716人
班数 1,462班
出資金総額 63億9,310万円
1人当たり平均出資金額 27,237円
「けんこうと平和」配布者数 10,247人
「けんこうと平和」配布部数 118,598部

編集雑感

近頃どこに行っても新型コロナウイルスの話題で持ちきりですね。私には、少し咳き込む人をにらんだり、不必要な買い占めに走ったりする人間のほうがウイルスより怖い気がします。早く終息することを願っています。(村瀬)

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~I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ほかからの火種によって火がつくこと
③ぜいたくで派手なこと
⑤食べ物のおいしい味。味わい
⑦童話「ウサギと○○」
⑨テニスや卓球でコートの内側。アウトの逆
⑩耳に当ててラジオなどを聞きます
⑪秋に赤、白、黄などの花が咲きます。○○人形
⑫不純物をろ過すること
⑭いろは○○○、歌○○○。お正月に遊びます。
⑯自動車のことをこう呼びます
⑰英語でお茶のこと。特に紅茶をこう言います

7x7 crossword puzzle grid with clues and letters A-I.

答え A B C D E F G H I

- ①海豚と書きまます
②○○○ベル、○○○ポニー
③燃える○○○、燃えない○○○
④テレビ、冷蔵庫などを○○○という
⑥下水、地下道などを点検する穴
⑧有名な俳句、すぐれた俳句
⑨オウム目の鳥。セキセイ○○○
⑪物事を忘れずに覚えておくこと
⑬気にしないことや、無視すること
⑭芝や草を刈るのに使う道具
⑮横の反対

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!

7x7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、編集部で変更することがあります。採用された方には、図書カードをお送りいたします。

3月号の答え

3月号のクロスワードパズル解答表

答えは「デンジジヨ」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、電話番号を書きお送りください ●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:4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。



『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。

