



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

2020

8

AUGUST

No.339

(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

夏の 脳梗塞予防

暑さと水分不足が引き金に



[1面・2面上段監修]
埼玉協同病院
脳神経外科部長 医師
いしまるすみ お
石丸純夫

夏は脳梗塞にご用心！

脳の血管障害は、血管が詰まる虚血性の脳梗塞と、血管が破れる出血性の脳出血やクモ膜下出血に分けられ、これらを総称して脳卒中と呼びます。

脳卒中のなかで最も多いのは脳梗塞で76・1%、脳出血19・5%、クモ膜下出血4.5%（日本脳卒中データバンク報告書2019年）です。

脳卒中は血圧が上昇しやすい冬場に多いと思われている人が多いかもしれませんが、冬場に多いのは脳出血やクモ膜下出血です。

脳梗塞に限っては、6月から8月の夏場に多く発症することが明らかになっています。また、起こりやすい時間帯は、朝5時頃から増えはじめ、7時、8時がピークとなります。

脳梗塞は次の3つに分けられます。

- ①ラクナ梗塞（高血圧が原因）
- ②アテローム梗塞（動脈硬化が原因）
- ③心原性脳梗塞（不整脈などによって心臓にできた血栓が脳に運ばれ、血管を詰まらせることが原因）

日本人に多いのはラクナ梗塞ですが、高齢化がすすむ日本では、アテローム梗塞や心原性脳梗塞も増えています。

こまめな水分補給が 予防のカギ

血液ドロドロ、サラサラという表現がよく使われますが、この血液ドロドロこそが、脳梗塞を引き起こす大きな要因の1つです。

夏場に脳梗塞が起きやすいのは、汗を多くかくため、それに見合った水分量を補給しないと、脱水症になります。また、体の熱を放出しようと血管が拡張するため、血流が遅くなり血栓ができやすい状態になるからです。

水分を補給しても体に浸透するまでに20分ほどかかるため、すぐに血流がよくなるわけではありません。脱水症

を起こさないためには、こまめな水分補給が重要です。

脳梗塞を発症する危険因子は、脱水症に加え、高血圧、糖尿病、心臓病、不整脈、脂質異常症などの病気も挙げられます。こうした病気をしっかりと管理することが大切です。

脳梗塞で脳が受けるダメージ

脳は1300〜1400gの小さな臓器ですが、酸素量を一番多く必要としています。備蓄できないため、酸素不足に最も敏感に反応します。

脳梗塞のように血管が詰まり血流が止まると、酸素や栄養を送れなくなり、脳の神経細胞が壊れてしまいます。一度壊れると再生することはありません。症状は、脳のどの部分に障害が起きたかによって異なります。

たとえば、小さな梗塞でも脳幹や小脳に起これば物が二重に見えたり、ふらついて手足が動かないなどの症状が出ます。大脳に起これば体の半身の運動麻痺や、ろれつが回らない・言葉が出ないなどの言語障害が起こります。

命を守るタイムリミットは 発症後4時間半以内

脳梗塞が完全に治るのは20%、麻痺が残るのは40%、介護が必要になるのが33%、死亡が7%（日本脳卒中データバンク調べ）です。

早めの対処が命を守り、後遺症を減らします。「動かしたら悪化する」といわれた時代もありましたが、最も有効な治療とされる「血栓溶解療法」のタイムリミットは、発症してから4時間半以内です。

脳梗塞の症状が1つでも現れたら、すぐに救急車を呼びましょう。限られた時間内に治療を受けられるかどうか、その後の経過を左右します。

（2面へ続く）





脳梗塞の予防は、
日常生活の改善から始めましょう！

夏場を乗り切る
5つのポイント

① こまめに水分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする。目安は1日1.2リットル。屋外作業やスポーツなどで汗を多くかいたときは多めに飲む。また、寝る前はコップ1杯の水を飲む。ただし、頻尿が心配な人は、起床時に飲むようにする。心臓病などの人は、水分量については医師と相談する。



おすすめ ●水分補給は、朝起きてすぐ、食事と食事の間、外出する前、運動の前後や休憩時間、入浴の前後と時間を決めて行う

② 大量の飲酒は避ける

アルコールには利尿作用があるので、脱水の原因となる。



おすすめ ●飲酒前後に水分補給

(① ②「健康のため水を飲もう推進委員会」
後援：厚生労働省)

③ 生活習慣の見直し

高血圧、糖尿病、心臓病、不整脈、脂質異常症などの病気はしっかり管理する。新型コロナウイルスの影響で外出が少なくなっているため、体力を低下させないように適度な運動をする。

おすすめ ●バランスのよい食事をし、塩分を控える ●血圧を上昇させる熱いお風呂は控える ●長湯をしない ●禁煙をする ●ストレスをためないようにする ●ウォーキングなどの有酸素運動を継続する

④ マスク着用の注意点

暑いなかでのマスク着用は体内に熱がこもりやすくなり熱中症のリスクが高くなる。また、のどの渇きを感じづらくなるため、水分をしっかり取る。



おすすめ ●屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずすこともできる

(厚生労働省2020年度熱中症予防行動リーフレット)

⑤ 空調で室温・湿度をコントロール、そして換気も

熱帯夜になると睡眠中に大量の汗をかき、体内の水分が失われるので、我慢せずに適度にエアコンを使って室温や湿度を調整する。



おすすめ ●寝る前に室内を適温にしておく ●エアコンや扇風機の風が直接当たらないようにする ●扇風機とエアコンを併用し、空気の流れをつくる ●窓を開けると、エアコンは止めない

※アクトファスト
脳梗塞を疑う3つの症状と時刻「ACT-FAST」を覚えましょう

※米国脳卒中協会が提唱

● ACT、すぐに行動を ●

右の3つの症状のうち1つでも現れたら脳梗塞の可能性が大きいです。

そのほかに以下の症状があれば、すぐに119番で救急車を呼びましょう。治療の遅れが命にかかります。

- 体の左右どちらかがしびれる
- 感覚がにぶくなる
- 視野が半分かける
- 立てなくなって倒れる
- 片方の目が見えない
- 足元がふらつく
- めまいが起こる

F フェイス
はFace、
顔の麻痺



顔の片側がさがる、
ゆがみがある

A アーム
はArm、
腕の麻痺



片腕に力が
入らない

S スピーチ
はSpeech、
言葉の障害



言葉が出てこない、
ろれつが回らない

T タイム
はTime、
発症時刻



症状に気づいたら、
発症時刻を確認



みんなの
診療室

虫歯について
教えてください

Q. 虫歯はどうして
できるのですか

A. 口のなかには、さまざま
な種類の細菌が約300種類い
ます。そのなかには虫歯の病原
菌となるミュータンス菌(以下

「虫歯菌」)もいます。虫歯菌
は私たちの食事、間食やおやつ、
飲み物に含まれている糖分を栄
養分として増殖しながら、同時
に乳酸菌をつくり出し、歯を溶
かしていきます。歯が溶ける状
態が続くと穴があき、これを虫
歯といいます。

虫歯になりやすいのは、歯と
歯の間、歯と歯ぐきの境目、真
ん中に溝がある奥歯など、汚れ
がつきやすいところや磨きにく
いところです。加齢により歯ぐ
きが下がると、酸に溶けやすい
象牙質が露出するので、この部
分も虫歯になりやすいです。

Q. 乳歯の虫歯は永久
歯に影響しますか

A. 虫歯が進行すると根元のほ
うに広がります。乳歯の下には
成長途中の永久歯が埋まってお
り、そこに細菌が入り込むと、
永久歯の成長を妨げることがあ
ります。虫歯が大きくなって早
い時期に乳歯を抜いてしまうと、
そこに隙間ができて歯並びが悪
くなります。それが磨き残しに
つながり、虫歯の原因になりま
す。乳歯を虫歯にしないこと、
虫歯になっても早い時期に治療
をすることが大切です。

Q. 虫歯は他の病気の
原因になりますか

A. 口は食べ物の入口になるだ
けでなく、細菌やウイルスの入
口にもなります。口のなかの細
菌が唾液や食べ物、飲み物と一
緒に気管から肺に入ると、高齢

必要です。
菌が増えやすく、酸で歯が溶け
る時間も長くなるため、注意が
必要です。
糖を多く含む食べ物や飲み物
をたくさん摂取する人や、頻繁
に間食やおやつをとる人は、細
菌が増えやすく、酸で歯が溶け
る時間も長くなるため、注意が
必要です。

Q. 虫歯になりやすい
人はいますか

A. 虫歯になりやすい人は、虫
歯菌が活発になりやすい食生活
をしています。
たとえば、細菌の栄養となる
糖分を多く含む食べ物や飲み物
をたくさん摂取する人や、頻繁
に間食やおやつをとる人は、細
菌が増えやすく、酸で歯が溶け
る時間も長くなるため、注意が
必要です。

Q. マスクで気になる
口臭の対策法は

A. マスクをしていて口臭が気
になるのは、口呼吸をしている
からかもしれません。口呼吸は
口内を乾燥させ唾液量も減少さ
せるので、特に口臭を強く感じ
ることがあります。対策として
は、こまめに歯磨きをしたり、
うがいをおすすめします。
口臭には歯周病や内臓の病気が
隠れていることもあります。
歯科を受診して口臭の原因を
チェックし、必要な治療をす
れば口臭は改善します。

糖尿病の人は虫歯になりやす
いので、病気をきちんとコント
ロールし、虫歯は早めに治療し
ましょう。
虫歯を予防するためにも食生
活を見直すことが大切です。よ
く噛んで食事をする唾液の分
泌量が増え、口内環境を整えて
くれます。肥満を防ぎ、糖尿病
の改善にもつながります。
初期の虫歯を発見・治療する
ために、歯の定期健診を受ける
ことをおすすめします。



監修 あさか虹の歯科
所長 歯科医師
はやた ゆきお
早田幸夫

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

水溶性のシミは水でほとんど取れるの？

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)

シミの正体を知ろう

シミの種類は大きく分けて水溶性と油性があります。シミの原因がわかっている場合は、それぞれのシミに適した方法でシミ抜きをしましょう。

今回は水溶性のシミ抜きについて紹介します。

気づかずについたシミの正体は、わからない場合が多いものです。そのときはまず水溶性のシミと考えてシミ抜きをします。水溶性のシミは水に溶けるシミですから、水やぬるま湯で溶かして抜きます。しょうゆ、お茶、コーヒー、ジュースなどがあてはまります。

シミを別のものに移動

シミを周囲に広げ、薄めて目立たなくするという方法もありますが、完全にシミを取り除きたい場合は、布についたシミを別のものに移動して、生地から除きます。

水溶性の

シミは、生地を裏返して、シミの下にタオル

を当てます。

シミ抜き用の綿棒に水

やぬるま湯

をふくませて、蚊取り

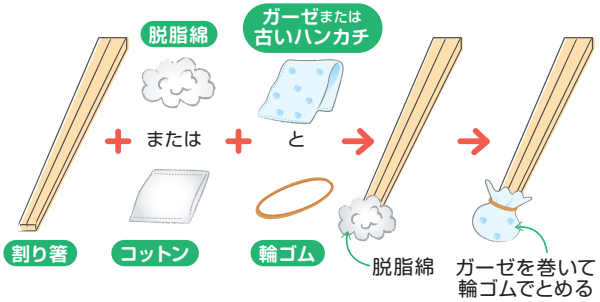
線香のよう

に渦を描き、中心に向かって生地をぬ

らしていきます。そして最後にシミを

綿棒でトントンと叩きます。タオルが

シミ抜き用綿棒をつくってみよう！



シミの応急処置

まだシミが残っていたら、薄めた中性洗剤を使って、同じ手順でシミ抜きをします。洗剤の跡が残らないようにしっかりと水で叩いて、タオルで水分を取り乾燥させておきます。

水はほとんどのものを溶かすことができます。ミートソース、カレー、ソースなど油がふくまれていても、ついたばかりなら水だけでかなり落とせます。

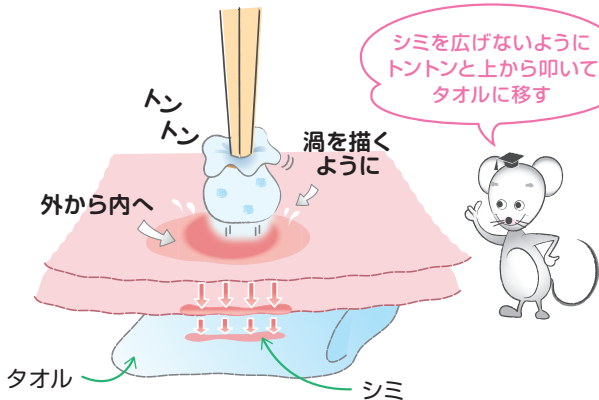
まず、固形物や水分をできるだけティッシュで取り除きます。次にハンカチをシミができた裏側に当てて、水をふくませたティッシュで軽く叩き、ハンカチのほうにシミを移動させます。

ハンカチの面を変えてくり返します。最後に残った水分をしっかりと吸い取って輪ジミを防ぎます。そして洗濯を

しましょう。

※次号は、油性のシミ抜きを紹介しま

シミ抜きにチャレンジ！



返します。こうしてタオルにシミを移動させるのです。根気よく叩いて、タオルにシミが移らなくなれば完了です。

医療生協と出会って



楽しく好奇心をもち
支部長を続けていきたい

利根南地区白岡支部 (白岡市)
花岡百合枝

医療生協との出会いは、支部が「蓮田・白岡支部」の頃。2000年に白岡支部として独立したときに組合員になり、すぐ社保委員長になりました。2012年の秋、支部の健康まつりで埼玉協同病院の仁平先生の講演「関節の痛みについて」を聞きました。膝の痛みがあったので早速、先生に診てもらい、4年後の71歳のときに両膝を手術しました。経過はともよく、現在ハリハビリを兼ねて週3日仕事をしています。

支部では「安心ルーム・たのしいな」を月1回主催して40数回になります。毎回、15人前後の人が集まりますが、約半数が一人暮らしなので、おしゃべりが止まりません。午前中は、尿チェックや乳がんチェックをし、午後は足ふみ運動、憲法ビンゴなどで遊びます。最後はキャップバッグ体操で大笑いして、終わりにします。

これからも歩けるうちは『いつまでも健康でこのまちにくらしたい』という支部テーマを高く掲げ、楽しく、好奇心をもって支部長を続けていきたいと思っています。(3月の寄稿です)

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

妻の異変に気づいたのは、昨年の6〜7月でした。それまで普通にできていたことができなくなり、「妻が日々壊れていく」という悲痛な思いで介護保険の申請に行きました。

主治医から、「外見は軽度に見られるかもしれないので、介護認定調査員が来たら家族が実情をよく説明するように」と指導されました。9月に要介護3の認定があり、週3日はデイサービス、週2日はヘルパーさんのお世話になっています。

現状維持が一番の願い

よりそう介護



介護の現場からひと言

日々、変わっていくご家族を見守るのはつらいことだと思います。でも、病気を理解され、ご本人のことをこれまで的人生も含めて大事に尊重されていると感じました。ご家族の接し方を知ることが、私たちにとっても大切なことです。

「ご本人が健やかに暮らせるよう、ご家族が疲れてしまわないように、介護サービスも上手に利用していただきたい」と思います。

生協介護センターこだま
所長 井野川えり

◎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。

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

見聞

元気に「健康ひろば」を再開しました！

県南地域

南部地区Bブロックの東川口支部では、新型コロナウイルス感染拡大防止のために2月から活動を休止していた「健康ひろば」を6月から再開しました。

参加者の声

つながることの大切さを痛感

これまで以上に絆が強くなった

おしゃべりできなくても、一緒にいるだけでうれしい

笑顔に出会ってホッとした

みんなで体操できることが励みになる

これからもみんなで協力しながら継続していきたい

みんなが待ち望んだ

「健康ひろば」——鍋嶋忠雄さん



とづかえのきど
戸塚 榎戸公園(川口市)で行っている「健康ひろば」は、13年目になります。公園で私たちが体操をしているのを見て参加し、組合員になった人もたくさんいます。

それが、新型コロナウイルスによって約2カ月間も活動休止になりました。この期間はお互いに電話をかけ合いながら「元気?」「がんばろうね!」などと励まし合ってきました。たまに買い物などで会うと「いつ再開する?」「ひとり体操は寂しい」「早くみんなの顔が見たい」などの声を聞き、そのたびに、新型コロナウイルスの終息を願わずにはいられませんでした。

医療生協さいたまから5月末、「組合員活動を段階的に再開します」が発表され、6月から屋外活動が可能となりました。再開に向けて「3密(密閉・密集・密接)」にならないやり方を支部長たちと話し合いました。活動再開を連絡したときは「よかった、早くみんなに会いたい」と喜びの声があがり、みなさんがどれだけ楽しみにしていたかがヒシヒシと伝わってきました。6月から再スタートし、毎週20人を超える参加者が集まって体操しています。今後は、感染状況をみながらすすめます。

転ばないように注意



セラバンド体操



自宅で測った血圧を記入



ラジオ体操第1

こんな点を変更しました

- 1 体温と血圧は自宅で測定してから参加
- 2 マスクを用意して、忘れた人にはお渡しする
- 3 座って行っていたセラバンド体操は、密を避けるため立って行う

旗があがっていたら活動していま〜す!

運動メニュー

- ◆ 準備運動
- ◆ ラジオ体操第1
- ◆ セラバンド体操

活動場所：戸塚榎戸公園
(川口市東川口3-11)
活動日時：毎週火曜日
10時~11時

インフォメーション&ニュース

ニュースファイル

第40回通常総代会、全議案が採択されました



齊藤民紀専務理事

を含む8人から発言があり、理事会を代表して齊藤民紀専務理事がまとめを行いました。今回は感染対策上、規模を縮小して開催しました。書面による議決参加にご協力していただき、感謝いたします。

6月27日(土)、ふれあい会館(川口市)において第40回通常総代会を開催しました。520人の総代が採決に参加(本人出席18人、委任2人、書面500人)。「2019年度の総括」、「2020年度の事業計画」、「ケアステーションかしの木新施設建設基本構想」、「配置薬事業廃止」など6議案について提案があり、全議案が賛成多数で採択されました。文書発言



配置薬事業廃止のお知らせ

配置薬事業は、1994年7月から開始し26年間にわたり運営してきましたが、近年はドラッグストアの急増などの影響により需要が大きく減少し、思わしくない経営状況が続いていました。医療生協さいたまでは、経営改善に向けた検討を続けてきましたが、この度、事業の継続は断念せざるを得ないと判断し、来年7月までに配置薬事業を廃止することといたしました。これまで組合員のみなさまには、医療生協の配置薬をご愛顧いただき誠にありがとうございました。また、多くの利用者をご紹介いただきましたことについて改めて感謝申し上げます。配置薬をご利用いただいているみなさまには、後日配置薬回収などのご案内をさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

参加しませんか

組合員活動推進員を募集しています(7月から本格実施)

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と考えている方、あなたの力を地域への貢献に発揮してみませんか。お住まいの地域で、理事や職員とともに、人や地域のつながりをつくり、組合員活動の企画・運営をサポート・推進します。

- ・活動時間 月に50時間程度(目安)
- ・活動期間 2021年6月まで ※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] 地区ごとに1名~数名 ※定員になり次第、募集終了
- [応募資格] 埼玉県内にお住まいの方
- [問い合わせ先] 本部けんこう文化部 ☎048-296-8291



昨年12月の学習交流会の様子



応募用紙や応募先はこちら

ニュースファイル

2020年度社会貢献に係る助成を行う団体が決まりました

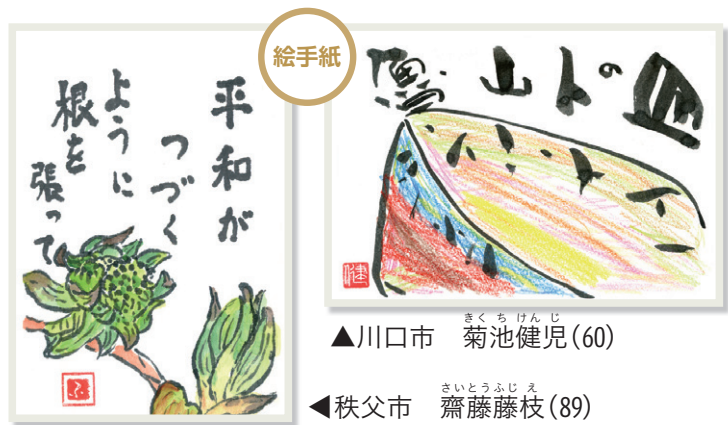
医療生協さいたまの社会貢献に係る助成制度は、非営利で国民のいのちと健康を守ることに役立つ活動を対象に、県内の団体に資金を助成する制度です。2020年度は下記9団体に決定しました(くわしくはホームページをご覧ください)。

- ともに会(秩父市)
- 特定非営利活動法人 無料塾ひこぞ(さいたま市)
- 特定非営利活動法人NPOにじいろ(熊谷市)
- 親子ふれあい教育研究所(さいたま市)
- 特定非営利活動法人ギニアこころのクリニックとおむすびの会(川口市)
- じいじとばあばの宝物 本庄のおうち(本庄市)
- 特定非営利活動法人ほっとプラス(さいたま市)
- みんなの食堂Flat(川口市)
- わいわいネットワーク鳩ヶ谷(川口市)

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



「暮らしの常識ウソ・ホント」で石けんの歴史や汚れの落ちる仕組みがわかりました。クエン酸とグリセリンで柔軟剤を手づくりして毎日使っています。自然に優しい暮らしは、人も優しくしてくれる気がします。

皆野町 葭田広江(48)

自然に優しい暮らしは
人にも優しい

4月号の「へいわノート」を読み、戦争は人間の根本的な部分を、平時では想像もできないほどに狂わせてしまうものだということを考えさせられました。

人間の根本部分を
狂わせる戦争



所沢市 吉田みよ(65)



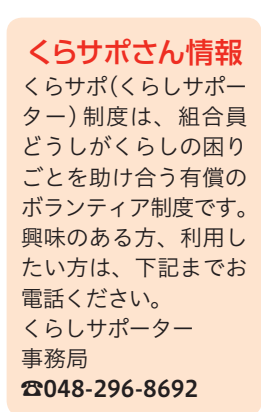
私は戦争で父を失い、幼少・少女時代、とても厳しい思いをしました。戦争体験をつづった「へいわノート」は、ずっと続けてほしいです。そして、平和な世の中であってほしいです。

熊谷市 Y・F(82)

平和な世の中で
あってほしい

「統合失調症」は、本人、家族、ましてや他人の私たちにも気づくことが難しい病気だと思えます。「あの人(子)変わってるね」のひと言で傷つけていないか、あらためて問い直しています。

 自分のひと言で
傷つけていないかを自問



短歌

足腰の弱まる年に
向き合いつ
歩幅大きく
腕振り歩く

羽生市 小川正志(68)

おがわまさし

訪看の
笑顔に今日も
励まされ
いいづかよりお
飯塚頼夫(70)
さいたま市
川柳

今や話題は新型コロナウイルス一色で、「これからどうなるのか?」という不安のなかにいると思います。冷静に、今何をすべきか、何ができるかを考え、刻々と変化する状況を把握していかなければなりません。こんなときこそ『けんこうと平和』は力強い味方です。

羽生市 千葉美千代(56)

不安なときこそ
『けんこうと平和』が味方！

いつも祖母と楽しく読んでいます
とくに、いつもおいしいような料理
が載っている「すこしおレシビ」が
大好き。チャレンジしようと思い
ます。

蔵市 伊藤日芽実(12)

すこしおレシビに
チャレンジ!



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

肩こり予防の運動

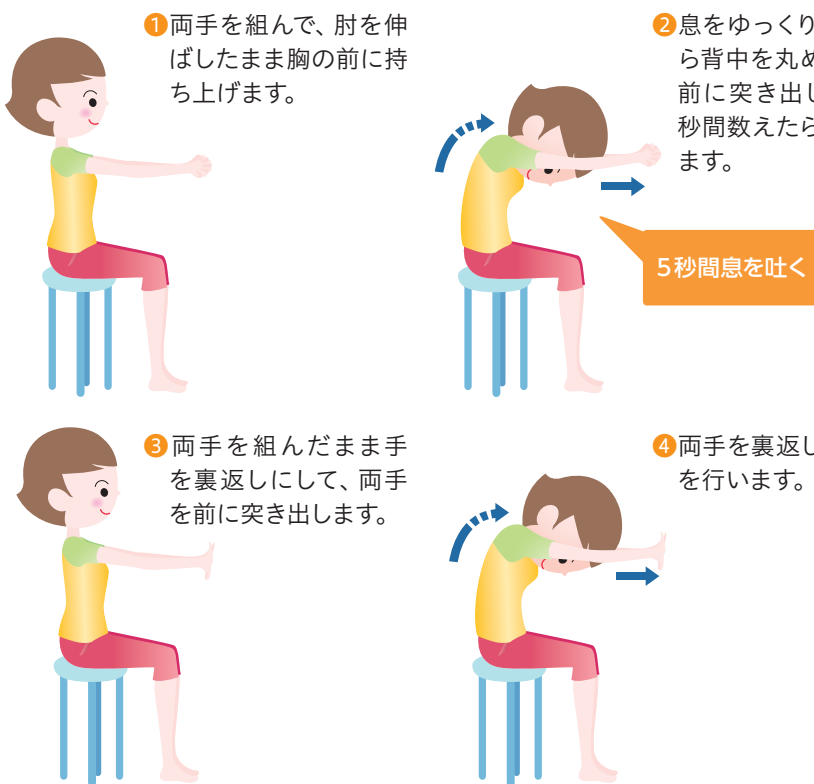
監修：リハビリ部会

◆ 肩の上げ下げ ◆



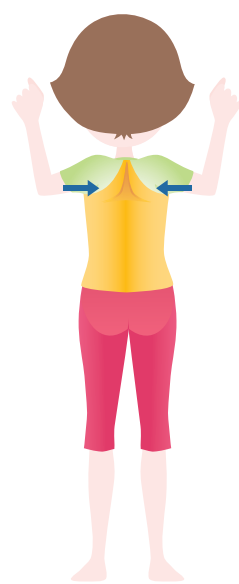
- ① 腕を下ろしそのまま肩をしっかり持ち上げます。肩を持ち上げた状態で7秒間止めます。
 - ② 7秒間数えたら肩の力をぬいてストンと下に落とします。
- ①②を10回行います。

◆ 両手を組んで伸ばす ◆



①～④の動作を3セット行います。

◆ 肩甲骨を寄せる ◆



肘を曲げたまま両手を横に広げます。両肘を後ろに引いて、左右の肩甲骨を体の中心に寄せるようにします。5秒間伸ばしたらゆっくり戻します。この動きを5回行います。

※きつい場合は、回数を減らしてもOKです。ゆっくり息を吸って吐く自然呼吸で行いましょう。
痛みがある場合は、実施しないでください。



自衛隊入間病院（仮称）の 建設工事は今…

戦闘地域の重傷者を受け入れる「後送」病院

防衛省が自衛隊病院の見直し作業を始め、新たな病院建設を打ち出したのは2009年。航空自衛隊入間基地（狭山市・入間市）に隣接する東町留保地が建設予定地とされました。

ここは、1973～78年にかけて米軍ジョンソン基地が返還される際、将来のニーズに備えて使用を留保した土地で、最優先の使用権は入間市にありました。同市は利用計画を作成しましたが、財政難などで計画は棚上げ状態でした。

2015年9月、「自衛隊病院建設などの用地として利用したい」との防衛省からの申し入れを、入間市長は市議会にも諮らず、市民にも説明せず受け入れ、2018年8月から工事が始まりました。この間、防衛省は同基地に460億円もの巨費を投じ、大型輸送機C2配備に関わる施設の新設・整備や自衛隊病院、災害対処拠点建設の工事をすすめてきました。

入間市に新設される病院は、自衛隊員やその家族のための病院にとどまらず、「後送」病院の役割を担うとされています。

戦闘地域では、「兵力の消耗を極力防ぐ」とが第一とされ、現場で手当てができない重傷者は、後方にある野戦病院、さらには国内の病院へと搬送されます。その受け皿となるのが「後送」病院です。

新型コロナ禍でも急ピッチですすむ工事

すでに防衛省は、「我が国の防衛と予算平



出典:「入間基地隣接留保地の利用に係る基本検討成果報告」(平成29年5月、北関東防衛局)より

成27年度予算の概要」で、「第一線（戦闘地域）救護のイメージ」として、銃撃戦で被弾負傷したと思われる自衛隊員を、衛生隊員が手当てしているイラストを掲載。担架に乗せた負傷者を、銃を持つ4人の自衛隊員が車両に運び入れる訓練の写真も掲載していました。

2017年、2019年に行われた「自衛隊統合実動演習」では、沖縄・那覇基地から「傷病模擬兵」を入間基地に搬送する訓練も実施しています。

安本法制（戦争法）が施行された今、自衛隊は「戦闘地域にも行く」「武力の行使もする」ようになり、今年1月には一触即発の危険に満ちた中東地域へ派遣されました。

新設される自衛隊病院は今後、海外の戦闘地域で自衛隊員が殺されたり、重傷を負うことを前提にしたものと言わざるを得ません。

留保地に生い茂っていた樹木はすっかり切り払われ、大型ダンプやパワーショベル、ブルドーザーなどがせわしく動きまわっています。新型コロナウイルス感染の広がりを受け、国交省が公共工事の自粛要請を出しましたが、「安全保障上重要なので」との理由で、建設工事は中断することなくすすめられました。すでに病院棟は3階まで建ち上がり、2021年度末開設に向けて急ピッチで工事がすすめられています。

太陽と緑がいつばいの川本サングリーンパークで遊ぼう！（深谷市）

川本サングリーンパークを正面ゲートから入ると、まず目に飛び込んでくるのが、一番人気の「変形自転車コーナー」です。深谷市のゆるキャラ「ふっかちゃん」の形をした自転車や横向きでこぐ自転車など、ユニークな形をした自転車がありました。

1周400mのコースはゆるやかな下り坂からはじまりますが、後半は上り坂なのでけっこう息が上がります。でも、新緑のなかを自転車で颯爽と走りぬけるのは気持ちがいいものです。

大人も乗れる「さくら鉄道」のミニ電車は、警笛を鳴らしながら鉄橋を渡り、トンネルをぬけて走ります。童心にかえって

乗ってみませんか。

パターゴルフ場は9ホールあり、かなり本格的なコースですが、未経験者でも気軽に楽しむことができますよ。

ぶらぶら歩いていると可愛い絵やメッセージを見つけた。売店でチョークを買って思い思いの落書きができる「落書きゾーン」です。一緒にきたおじいちゃんへの感謝のメッセージ

に、ほのぼのしました。

土曜、日曜日にはふっかちゃんの子どもたちを喜ばせます。ほかにもバーベキューコーナー、マジックハウス、農村伝統継承館などがあり、一年中楽しめると思います。

太陽と緑のなかで思いっきり遊びませんか。（3月の取材です）



▲正面ゲート



▲パターゴルフ場



▲変形自転車でサイクリングを堪能



▲大人気の「ふっかちゃん」



▲さくら鉄道



▲マジックハウス（※休止中）



▲チョークで書かれたメッセージ

だいすき！

埼玉

広報委員レポート

取材

のぐちようこ
野口陽子

川本サングリーンパーク

- ▶深谷市本田5990 ☎048-583-5611
- ▶秩父鉄道武川駅より深谷市コミュニティバス「くるりん」の利用がおすすめ。関越自動車道嵐山小川ICより約10分、関越自動車道花園ICより約20分
- ▶開園時間／9:00～17:00(冬季時間あり)
- ▶入園料／無料(アトラクションや乗り物は有料)
- ▶休園日／毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は翌水曜日)、年末12月29日から年始1月3日
- ▶駐車場あり(無料)
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部使用できない施設があります。



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

ごぼうのかき揚げ



調理時間

約15分

カロリー

約155kcal

塩分

約0.3g

※カロリー、塩分は1人分です。

材料 (2人分)

ごぼう.....40g

にんじん.....20g

三つ葉.....10g

小麦粉.....小さじ3/5

小麦粉.....大さじ4と1/3

冷水.....50cc

塩.....0.5g (分量外)

揚げ油.....適宜

作り方

1

ごぼうの皮は包丁の背でこそぎ、皮むき器で薄くそぎ切りにし、水に5分ほどさらして水気を拭き取る。にんじんは皮をむき、皮むき器で薄くそぎ切りにする。三つ葉はざく切りにする

2

①を合わせて、小麦粉を加えてさっくりと混ぜ合わせる

3

Aを合わせて衣をつくり、②に加えて混ぜ合わせる

4

③を大さじ2杯くらいずつ取り、170℃に熱した油に入れ揚げる

ワンポイントアドバイス

ごぼうは皮むき器で薄くそぎ切りにすると、カラリと揚げられます。素材に小麦粉を薄くまぶすことで衣がからみやすくなります。衣の水は常温だと粘りが出やすいので、冷たい水を使いましょう。にんじんの代わりに玉ねぎと合わせたかき揚げもオススメです。

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



三つ葉

数少ない日本原産の野菜の1つです。名前は、1本の茎に3枚ずつ葉がつくことに由来するようです。日本で栽培されるようになったのは、江戸時代といわれています。

一年中売られている糸三つ葉は水耕栽培されており、根元まで青く香りも豊かです。春から初夏が旬の根三つ葉は、しゃっきりとした歯ごたえがあります。

ナトリウムの排出作用があるカリウム、目や皮膚の粘膜を保護する効果があるといわれるビタミンA、貧血予防の効果がある鉄分などが豊富です。また、三つ葉の香り成分のフリプトネンとミツバエンには気分をリフレッシュさせる効果があるといわれています。セリ科の植物にアレルギーのある人は、摂取しないよう注意が必要です。

根元から葉先までピンとして色つやのよいものを選びます。長期保存ができません。使った分だけ購入しましょう。

濡らしたキッチンペーパーなどで包み、袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて置くと4日ほど保存できます。

暮らしのなかの憲法

10



埼玉総合法律事務所
弁護士 月岡朗

憲法第24条

だれと結婚してもよく、夫婦は平等であること

憲法第24条

1項

婚姻は、両性の合意のみに基いて成立し、夫婦が同等の権利を有することを基本として、相互の協力により、維持されなければならない。

2項

配偶者の選択、財産権、相続、住居の選定、離婚並びに婚姻及び家族に関するその他の事項に関しては、法律は、個人の尊厳と両性の本質的平等に立脚して、制定されなければならない。

だれと結婚してもよく、夫婦は平等であること

「プロポーズされたら、〇〇〇〇(結婚情報誌名)」

そんなCMを見たことがありませんか。愛し合う2人が結婚すると決めれば、普通は結婚できるのですから、結婚式などに向けて結婚情報誌を買うのでしょうか。結婚するのにだれの許可もいらないのは当然のことです。「だれと結婚してもよい」とは当たり前のことのように聞こえます。

しかし、70年ほど前までの民法では、そうではありませんでした。

昔の家族には家制度という制度があり、結婚をするためには、戸主の同意が必要とされていました。戸主とは、昔の家族のリーダーで、家族を命令監督する権利がありました。長男が戸主になることが多かったようです。

さらに男性は30歳まで、女性は25歳になるまで、結婚するのに両親の同意が必要とされていました。このように、親や戸主が同意しないと結婚などできなかったのです。今の憲法が制定されて、結婚に

戸主の同意は必要なくなりました。つまり、愛し合う2人が結婚を望めば、ほかの人の同意なく結婚できるようになったのです(ただし、未成年者が結婚する場合には、父母の同意が必要です)。

夫婦は平等であること

憲法第24条2項では「夫婦が平等である」ことも示されています。昔は家制度の下で、夫婦は平等ではありませんでした。

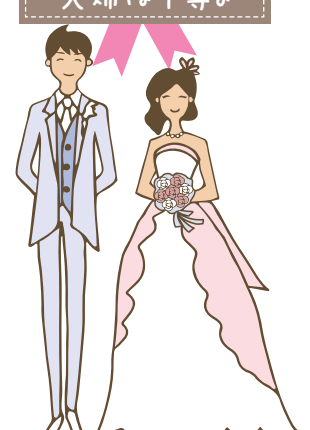
70年ほど前の民法では、妻は、他人から贈与を受けたり、不動産に関する契約をするのに、夫の許可が必要でした。結婚する前にはできていたことが、結婚により夫の許可がなければできなくなりました。女性からしたら、信じられない法律ですよ。

今の憲法により、このような法律はなくなりましたが、現代でもまだ、夫婦が平等ではない場面は多いのではないのでしょうか。

結婚により多くの女性が名字を変更せざるをえない現実もありますし、育児や家事を女性が多く負担している家庭も少なくありません。

夫婦がより平等になることで、夫婦がより仲よく暮らせればいいですね。

夫婦は平等よ



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



疎開先でも食糧難で我慢の日々が続きました

行田市 星明雄さん(84)

寂に響き、その恐ろしさは今も忘れられません。

東京・浅草生まれの私にとって、浅草は毎日がお祭りのようでした。特に六区の賑わいは特別でしたが、戦争により変貌してしまいました。

国民学校3年生の頃になると、空襲警報のサイレンが頻繁となり、防空頭巾をかぶり目と耳を両手で押さえ机の下に潜り込む時間が多くなりしました。夜は灯火管制で、灯りが外に漏れないように風呂敷で電球を覆いました。ときには憲兵の「こら！灯りが漏れている」という怒声が夜の静

寂に響き、その恐ろしさは今も忘れられません。3年生のときに父母や兄弟と別れ、福島山奥のお寺へ児童疎開をしました。1年後に家族全員が疎開先の学校から6kmほど離れた母の実家に移り住みました。東京から二組の家族が疎開してきたので、15畳ほどの羊小屋での共同生活が始まりました。毎日の食べ物配給米だけでは足りず、いも粥などをすすりながら我慢我慢の日々でした。

私は毎日6kmの道を峠を越えて学校に通いました。雪の日は藁の長靴を履きましたが、雪が溶けてくると指の先まで凍えるようでした。昭和20(1945)年、東京大空襲のニュースを聞いた父は急ぎ東京に向かいましたが、我が家は跡形もなく焼失。父が持ち帰った写真は、上野の不忍池の水が干上がり、焼けただれた死体の山が幾重にも並ぶ恐ろしいものでした。

戦後、私たち家族は福島に移住し、全員が無事に生活することの幸せを感じました。しかし、家族11人の食糧は足りず、父は山形にお米を調達に行きました。金銭ではなく軍手や軍足を持参し、物々交換でお米を手に入れてくる日が続きしました。

私は小学校を卒業しましたが、新制中学の校舎がなく、1時間目、2時間目……と、あちこちの小学校の音楽室や理科室にイスだけを抱えて移動する日々が続きました。1年生の中頃になってやっと校舎ができ、まともな中学生生活を送るようになりました。

両親は苦労をしたまま亡くなりましたが、9人の兄弟姉妹は仲よく生きていきたいと、長兄の発案で2年に1回「兄弟姉妹会」を開催してきました。それから40年、第20回「兄弟姉妹会」を開催後、高齢のために「いとこ会」として継続することに。現在「星家名簿」は82人。みんな元気に「いとこ会」を楽しみにしています。



1989年6月の第6回「兄弟姉妹会」。福島県岳(だけ)温泉にて前列、右端が星さん



体験談や聞き書きの投稿を待ち受けている

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

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。

「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

加入して 広がる人のわ 地域のわ

老人保健施設みぬま職員 鈴木宏子

悪政も 医療生協で 治したい

南部地区Dブロック 堀川しず子

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ビートルズ、ジョン・レノンの妻の名前は〇〇ヨーコ
- ③塩気のある水分が皮膚から多く出る体質
- ⑥軍隊などで指図する人
- ⑧アルファベットの5文字目
- ⑨引退、退職すること
- ⑪海面に見える2つの異なった潮流の境目
- ⑬オーケストラの指揮者が振るもの
- ⑮心身を鍛えたり技能を磨くこと
- ⑰お金や物を無償で提供すること
- ⑱〇〇〇〇とはっきりしない態度
- ⑲最上級の待遇。〇〇〇〇の配慮
- ⑳「越後屋、お前も〇〇よのう」

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

答え	A	B	C	D	E	F
----	---	---	---	---	---	---

- ①相撲の一手
- ②底と同じ
- ③「あなた」が転じた言葉
- ④物ごとを悪くする〇〇〇〇は絶対にダメ!
- ⑤英語でカギのこと
- ⑦公道で自動車の運転を練習するために必要
- ⑩正統派に属さない画壇の〇〇〇〇
- ⑫かぜ・豆に共通する言葉は〇〇〇〇
- ⑭豚肉と野菜などを入れてミソ仕立てにした汁もの
- ⑯雨を英語で
- ⑰かえりみち。〇〇につく
- ⑲大きな石のこと

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。

7月号の答え

1	2	3	4	5	6	7
サ	タ	ギ	リ	シ	ア	
イ	イ	カ	タ	コ	カ	
ダ	イ	イ	ス	ト		
11	モ	セ	タ	ク	ジ	
12	エ	イ	セ	イ	レ	
13	ピ	サ	サル	タン		
14	ケ	シ	ズ	ミ	シ	マ

答えは「ジュピター」でした。

■クロスワードパズル4月号の正解者は、349人(応募者は351人)でした■当選者は次の方々です。
朝霞市/飯倉愛子、春日部市/副島正子、加須市/長澤政美、川口市/加藤和男、齊藤マサ子、染谷知賀子、中里梨絵、野村美久、廣瀬勢津子、古澤美代子、吉田八重子、行田市/鈴木信良、熊谷市/高橋好江、福島幸子、さいたま市/川田真子、鈴木沙樹、高原秀幸、山本友香、所沢市/安東彰義、本庄市/新島り歩

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:8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。

編集雑感

今年、広島・長崎被爆75年の節目の年。でも関連の催しなどは残念ながら規模縮小や中止ですね。戦争当時の広島の人々を描いた映画「この世界の片隅に」をもう一度みたい、そして1人でも多くの人にみてほしいです。(岡本)



『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。

