



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

10

OCTOBER

No.341

(毎月1回1日発行)

基本理念

私たちのところ

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

尿酸って 何ですか。

「高いと痛風になるんだよね？」

「わたしたちの健康にどのような影響があるのかしら？」



[1面・2面上段監修]
埼玉協同病院
泌尿器科 医師
はやしみち 林 幹純



尿酸とプリン体の関係

尿酸とあわせてプリン体という言葉
を耳にすることが多いと思います。

プリン体はあらゆる生物の細胞のな
かに含まれる遺伝子を構成する成分で、
生命活動に必要なものです。食品に含
まれているものと、体内の細胞の新陳
代謝によってつくられるものがありま
す。このプリン体が体内で分解された
ときにできる老廃物が尿酸です。

1日につくられる尿酸は、食品中の
プリン体からのものが約100mg、体
内の新陳代謝によるものが約500mg
です。毎日ほぼ一定量(約600mg)
の尿酸がつくられ、ほぼ同量が尿とし
て排泄されています。尿酸は生産と排
泄によって、常に一定量が体内で保た
れています。何らかの理由でこのバラ
ンスが崩れると尿酸値が高くなります。

全身に悪影響をもたらす尿酸

血液中の尿酸の濃度を表すのが尿酸
値です。男女ともに7.0mg/dlを超える
と高尿酸血症と呼ばれます。しかし、
自覚症状がないため放置されることが
多く、高尿酸血症の状態が長く続くと、
尿酸の結晶が体内に沈着します。

関節に沈着すると激痛を伴う痛風発
作が起こります。高尿酸血症から発作
が起きるまでに8年以上経過すること
もあり、ある日突然に関節の激痛と腫
れが起こります。最初の発作は足の親
指の付け根に起こることが多く、痛み
は1〜2週間ではぼ治まります。尿酸
値は日々の生活の影響を受けて変動す
るため、暴飲暴食、激しい運動のあと
などに、発作が起こりやすくなります。
痛風発作のほかに、次のような病気
も引き起こします。

■腎臓に沈着すると

腎臓の働きを低下させる腎障害(痛

風腎)になり、悪化すると腎不全を
起こし透析が必要になることもある。

■皮下組織に沈着すると

ひじや手の甲などあらゆるところに
コブができる痛風結節になる。

■尿路に沈着すると

尿が酸性になり、尿中に尿酸が溶け
にくくなり、尿路結石になる。

そのほか、高血圧や高脂血症、糖尿
病などの生活習慣病や慢性腎臓病を併
発しやすくなります。また動脈硬化を
進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの合
併症のリスクを高めることもわかって
きました。

生活習慣の改善が重要

健康診断で高尿酸血症と診断されて
も、すぐに薬による治療が必要なわけ
ではありません。まずは尿酸値を下げ
るために生活習慣全体の見直しから始
めます。

プリン体の多い食品を控えることは
基本ですが、重要なのは食べる量と頻
度を適切にすることです。その結果、
肥満が解消されると多くの場合、尿酸
値が下がっていきます。

また、野菜や海藻類などのアルカリ
性食品を多く取ること、大量の飲酒を
控えること、激しい運動は避けること、
ストレスを上手に発散することなどが
大切です。

ただし、痛風発作を過去に起こした
ことがある人、痛風結節がある人、尿
酸値が8.0mg/dl以上で合併症(腎障
害・尿路結石・高血圧・糖尿病など)
がある人、尿酸値が9.0mg/dl以上の人
は、薬による治療が必要になるので医
師に相談しましょう。

高尿酸血症は無症状のまま放置する
うちに進行し、さまざまな病気を引き
起こします。ぜひ、生活習慣の改善に
取り組みましょう。(2面へ続く)



日常生活のポイント

■食べ過ぎに注意

プリン体が多い食品を取り過ぎないようにし、肥満を解消しましょう。

■飲酒を減らす

ビールやその他の酒類は尿酸値を上昇させます。飲み過ぎないようにしましょう。

■水分を十分に取る

尿の量が増えれば、尿酸を体外に排泄しやすくなります。水分を十分に取しましょう（毎日、約 1.5L 以上の水分を摂取）。水分制限のある人は、医師に相談してください。

■適度な有酸素運動をする

ウォーキングや水泳などの有酸素運動を生活に取り入れましょう。過度の運動や筋トレなどの無酸素運動は新陳代謝が活発になり、尿酸値を上げる原因になります。また、ストレスは尿酸値を上昇させるので、その解消にも有効です。

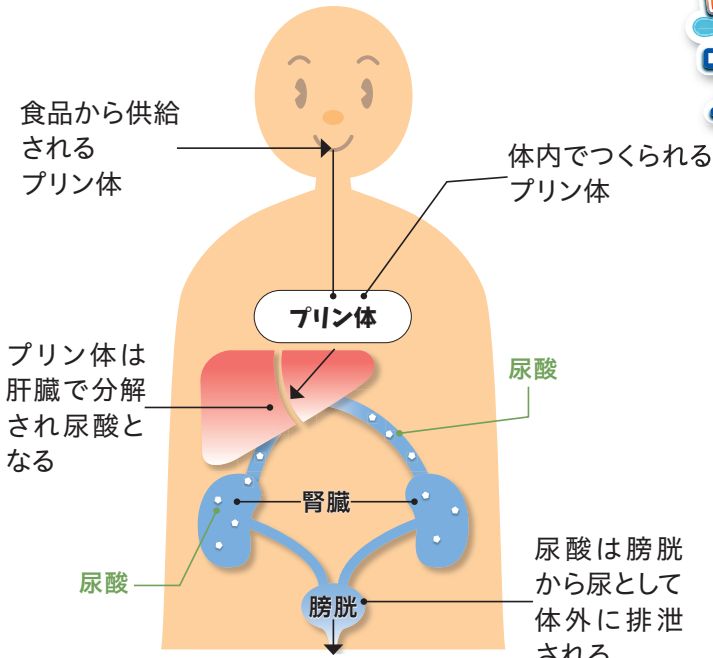
主な食品のプリン体含有量 (100gあたり)

1日の摂取量は
400mg以内に!

極めて多い (300mg以上)	鶏レバー、干物(マイワシ)、白子(イサキ、ふぐ、たら)、あんこの肝(酒蒸し)、健康食品(クロレラ、ローヤルゼリー)など
多い (200～300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、干物(マアジ、サンマ)など
少ない (50～100mg)	牛(ヒレ、リブロース)、羊(マトン、ラム)、豚(ロース、バラ)、ウナギ、ワカサギ、加工肉類、ほうれん草(葉)、カリフラワーなど
極めて少ない (0～50mg)	野菜類全般、米などの穀類、卵(鶏、うずら)、乳製品、豆類、きのこ類、豆腐など

一般社団法人 日本痛風・尿酸代謝学会 2019 年改訂『高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン』第 3 版をもとに作成

尿酸が体内でつくられる仕組み



公益財団法人 日本医療機能評価機構『高尿酸血症・痛風 Minds ガイドラインライブラリ』をもとに作成

コンビニ食や外食の注意点

忙しい人にとってコンビニ食や外食は便利。コンビニ食は、おにぎりなどの主食だけでなく、尿をアルカリ性にする野菜や海藻類、尿酸の排泄を促す牛乳やヨーグルトなどをプラスしましょう。外食も、丼ものより、野菜や総菜などがつく定食をおすすめします。水溶性のプリン体は、ラーメンなどのスープに多く含まれています。できるだけスープは残すようにしましょう。

なぜ男性に多いの？

高尿酸血症や痛風は圧倒的に男性に多い病気です。理由は女性ホルモンには尿酸の排泄を促す働きがあるからです。閉経後は女性ホルモンが減るため、女性も注意が必要です。



尿酸値を上げない生活のために



みんなの診察室

乳がんについて
教えてください

Q. どのような
がんですか

A 乳房は母乳をつくる乳腺とそれを包む脂肪組織でできています。乳がんは乳腺の組織にできるがんで、多くは乳腺のなかの乳管から発生する乳管がんです。自覚症状は乳房のしこり、えくぼやただれ、左右の乳房の形が変わる、乳頭から分泌物が出るなどです。

最近、日本では乳がんが増えてきています。女性の9人に1人が乳がんと診断され、女性のがんのなかでは1位。最も多い乳管がんは転移しづらいおとなしいがんなので、罹患率は一番でも、死亡率はそれほど高くはありません。

日本人の罹患率は、30代から徐々に増えはじめ、40代後半～60代後半が高くなっています（国立がん研究センター「全国がん罹患データ」2016～2017年）。

Q. 乳がんの原因は
何ですか

A 女性ホルモンのエストロゲンが乳がんの発生リスクを高めることがわかっています。

初潮が早い、閉経年齢が高い、出産経験がない、初産の年齢が高い、授乳経験がない、なども影響しているといわれています。喫煙や飲酒、閉経後の肥満、運

動不足などの生活習慣も発生を高めると考えられています。

また家系内で乳がんにかかった人がいて、その人と血縁関係が近いほど乳がんのリスクは高くなります。しかし、血縁者全員に遺伝するわけではありません。

遺伝子検査は、一定の条件（自身が乳がん、家族に乳がん・卵巣がんの人がいる、年齢、がんの性質など）を満たせば、日本でも保険診療で受けられるようになります。

Q. 乳がん検診を
受ける頻度は？

A 検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことで死亡率を減少させることです。各自治体では40歳以上で無症状の女性を対象に2年に1回マンモグラフィーを推奨しています。

マンモグラフィーでは、視診・触診で発見しにくい小さな病変、超音波検査では発見しにくい微細な石灰化を見つけることができます。どんな検査にもメリット・デメリットがあり100%ではありませんが、マンモグラフィー検査は、死亡率を下げるのが唯一実証されています。

ステージ1、2で発見し早期治療をした場合、5年生存率は90%を超えています。しかし、検診率は44・9%（厚生労働省

平成28年国民生活基礎調査）というのが実情です。



監修 埼玉協同病院
乳腺外科 科長 医師
かこ 金子しおり

Q. 石灰化は
がんになりますか

A 石灰化は、乳房の一部にカルシウムが付着したもので、多くの場合は良性です。石灰化でも良性和書かれていれば、基本的には心配はないので、2年後に検診を受けてください。ただし、経過観察と書かれているときは、医師の判断で追加検査をするか、経過を見て判断することがあるので、指示にしたがって受診しましょう。

Q. セルフチェックは
どのようなしたら
いいですか

A 昔は月に1回、日を決めて胸のチェックをすることが推奨されていました。最近はブレスト・アウェアネス（乳房の健康教育）が重要視されています。従来のセルフチェックで「しこりを見つける」という考えではなく、自分の乳房に関心を持つて生活をするという考え方です。具体的には入浴する、鏡を見る、下着を着ける、寝るときなど、生活のなかで胸を見て、さわることを習慣づけ、変化に早く気づくことで、早期治療につながっていくというものです。変化を感じたら、乳腺外科や外科を受診してください。

医療・福祉・
介護の
ご相談は

川口市木曽呂 1317	埼玉協同病院	☎ 0570-00-4771
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

県中地域 声と声でつながろう！「ほっとテレフォン」

[さいたま市、上尾市、桶川市、北本市、鴻巣市、伊奈町]

Q.「ほっとテレフォン」を始めたきっかけは？

コロナ禍で人との交流や組合員活動の自粛が続いているなか、元理事から組織担当職員に「医療生協として、コロナ禍の今だからこそ、組合員に電話をかけましょう」という1本の電話が入りました。6月の運営委員会でその熱い思いを伝え、組合員を心配していた運営委員・理事・組合員活動推進員が「よし、みんなでやってみようか!」ということになりました。

Q.やってみてどうでしたか？

初めての取り組みで、最初は戸惑いもありました。しかし、「こんなときだからこそ、組合員の力を活かして“声と声でつながろう!”」を合言葉に、支部運営委員は『けんこうと平和』の配布者と、健康ひろば・安心ルームに参加している組合員を対象に電話をかけました。電話をもらった組合員は「電話をもらってうれしかった」と、今度は自分が電話をかける人になっています。こうしてつながりの輪がどんどん広がっていくという好循環が、新しい活動の芽を育てるのだと思います。

Q.今後の抱負は？

ひとり暮らしの人、班会に参加している人にも「ほっとテレフォン」を実施していきたいと思っています。感染状況を考慮しながら、インターフォン越しでの訪問行動なども考えています。

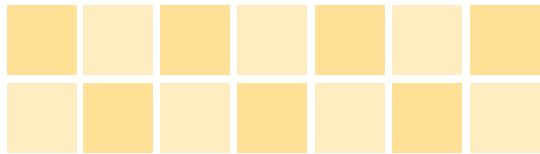
電話をかける運営委員



さいたま市(西区、北区、大宮区、桜区)の293人に聞きました

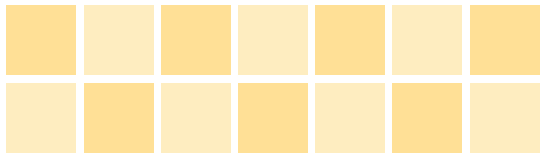
生活するなかで困ったこと、困っていることはありますか

●人とのつながり(話し相手がほしい、人に会えない、面会にいけない)	25人
●活動の制限(自由に外出できない、買物の回数減、サークル活動ができないなど)	24人
●物品の不足(マスク、ハンドソープなど)	11人
●家計への影響(仕事なくなる、お金の不足、生活費が膨らんだ)	10人
●コロナによる体や心への影響(歩行困難、腰痛、身体能力低下など)	8人
●コロナ感染への不安	7人
●その他(子どもの休校、乗客減による路線バス廃止への不安、食事づくりなど)	14人



医療生協
さいたまの

今月の



県北地域 深谷東支部の見守り活動

深谷東支部では以前から組合員が『けんこうと平和』や支部ニュースの配布をしながら、地域の人たちの「いつもと違う」変化にいち早く気づけるようにと、地域の見守り活動をしています。2017年5月、医療生協さいたまは深谷市との見守り協定を締結しました。



つちかってきた絆が見守り活動につながった

これまで支部会議のたびに、ひとり暮らしで気になる人についての情報交換をしてきました。そのなかに98歳の坂爪さんもあり、万が一のときに深谷生協訪問看護ステーションに連絡できるようにと、介護保険の申請をすすめ、やっと認定されました。そのすぐあとの今年3月、大腿骨骨折で入院、6月に退院しました。

離れて住む甥御さんから「心配なので時々おしゃべりなどに行ってもらえると安心です」という連絡をもらい、4人が交替で訪問するようになりました。おしゃべりしながらの見守り活動は初めてでしたので、私たちもいろいろ勉強させてもらっています。坂爪さんの見守りもこれまでの医療生協の活動でつちかってきた絆から生まれてきたと思っています。

今後は支部ニュースに「困っている人はいらっしゃいませんか」という記事を掲載し、もっと多くの困っている人とつながるようにしていきます。



サークル活動は友だちづくり

支部長の永田さんとは約20年前に、公民館の「絵の会」で知り合いました。永田さんに誘われて組合員になってからは、支部の「絵描きの会」にも参加しています。

絵のサークルに参加したのは、東京から越してきたばかりで、友だちづくりのためでした。自分が一歩踏み出したことで、たくさんの仲間ができました。

入院しましたが、早く家に帰りたかったです。今は炊事・洗濯などがリハビリになっていますし、支部の友人が交替でおしゃべりに来てくださるので、その日がとても楽しみです。



坂爪百合子さん

坂爪さんが描いた愛猫クロちゃん

いつも笑顔で元気をもらっています

支部の「料理サークル」で坂爪さんと知り合いました。私は看護師をしていたので、訪問するときは必ず血圧をはかり、薬が飲めているか、水分は取れているかなどを確認しています。そのあとは、支部の話や、最近気になったこと、肌のお手入れ、食べ物のことなど、日常のたわいないおしゃべりに花を咲かせています。坂爪さんは話題が豊富なのであつという間に1時間がたってしまいます。

坂爪さんの毎日の予定を共有しているので、訪問するときはアポなし。いつも笑顔で迎えてくれるので、こちらが元気をもらっています。気になることがあれば、深谷生協訪問看護ステーションや熊谷生協病院に連絡をします。医療・看護のバックアップ体制があるので、安心して見守り活動ができます。



川口恵子副支部長

※お詫びと訂正 2020年9月号「今月の見て聞いて」の「おいココロンくらぶ」問い合わせ先の電話番号に間違いがありました。正しくは「049-267-1107」です。お詫びして訂正いたします。

医療・福祉・ 介護の ご相談は	川口市仲町 1-36	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

インフォメーション & ニュース

参加しませんか

● 組合員活動推進員を募集しています

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月の学習交流会のようす

すでに15人が
活動中！



応募用紙や応募
先はこちらから

お知らせ

● 全国一斉「奨学金に関する電話相談会」が行われます

「コロナの影響で仕事ができなくなり、返済が苦しい」「督促の電話がきたけれど支払えない」など奨学金の返済で困ったり、悩んでいる人を対象に電話相談会が行われます。埼玉県内では下記の日程です。

[日時] 11月6日(金) 10:00～16:00 ☎0120-602911(携帯からもつながります)

[実施団体] 一般社団法人 埼玉県労働者福祉協議会

『けんこうと平和』は来月から新しくなります!!

▷ A4サイズ・12ページ・オールカラーに変わります

読者が手に取りやすく、読みやすい体裁になります。行政、社会福祉協議会など外部の団体に広報紙をお渡しする機会が増えてきたので、設置する際など、見やすくなります。

▷ 組合員活動を紹介します

毎月、組合員活動を掲載することで、より広く活動をお知らせします。

参加しませんか

● 第6回沖縄の闘いに連帯するつどい

[日時] 10月11日(日) 13:30開場 13:50～16:30

※オンライン配信も行います。ご自宅で視聴可能です。

[場所] 埼玉会館小ホール(JR浦和駅西口徒歩6分)

[講師] 伊藤千尋氏/国際ジャーナリスト

「世界から見た沖縄の闘い プーラ・ビーダからナンクルナイサーへ」

金井創氏/辺野古抗議船船長 日本キリスト教団佐敷教会 牧師

「辺野古はいまー不屈の闘い」

[会場の定員] 246人

[参加費] 一般800円 大学生・高校生500円 中学生以下は無料

[問い合わせ・申し込み先] 本部まちづくり推進課 ☎048-296-5408

[主催] 沖縄の闘いに連帯する関東の会

● 埼玉県消費者大会〈オンライン視聴会〉

自ら考え行動する消費者になろう～誰ひとり取り残さない持続可能な社会を目指して～

[日時] 10月16日(金) 9:30受付開始 10:00～12:25

[場所] 本部・ふれあい会館(川口市)

※ほかにもオンライン会場を検討しています。

[記念講演] 荻原博子氏/経済ジャーナリスト

「新型コロナウイルス感染症と向き合って～どう変わる、わたしたちの暮らし～」

[定員] 30人

[主催] 第56回埼玉県消費者大会実行委員会(当生協も参加しています)

[後援] 埼玉県

[問い合わせ・申し込み先] 本部けんこう文化部 ☎048-296-8291

● いのちまもる10・22総行動〈オンライン視聴会〉

[日時] 10月22日(木) 12:30受付開始 13:00～14:20

[場所] 本部・ふれあい会館(川口市)

[ゲスト] ザ・ニューズペーパー(出演者:石坂タケシ 福本ヒデ)

[定員] 30人

[問い合わせ・申し込み先] 本部まちづくり推進課 ☎048-296-5408



うれしそうな母の言葉に導かれ、活動を続けています



北部地区Aブロック中条南河原支部(熊谷市)
はちすちえり 八須千恵里

私が医療生協にいたまを身近に感じたのは母の言葉からでした。久しぶりに秩父の実家に行ったとき「ねえ、すごいでしょう。私たちのたまり場ができたのよ。そこで医療生協の班会やサークルをすることができるの」とうれしそうに話していました。その母も7年前に亡くなりましたが、私自身が医療生協にかかわるようになり、たまり場を喜んでいた母を思い出します。

今は熊谷生協病院の中条南河原支部で、運営委員会やフレイルの学習会などに参加し、主にくらしサポーターの活動をしています。

タリーのコーディネーターとしてみなさんと活動をしています。くらしサポーターは困っている人をさがし、助ける。本当の意味での組合員どうしの助け合いです。今の介護保険では「まかなえない」「ちよつとこんなこと頼めない」というようなことでも、同じ組合員だからこそできることがいっぱいあります。

今は、新型コロナウイルスで仲間や人とつながることが難しくなっています。それでもいつか熊谷にも、みんなが集まれるたまり場ができるのではないと思っています。

3年前「お姉ちゃん、お金の出入りがわからなくなった」と、84歳の母からの電話。その頃の母は要介護3の父を週3回のデイケアに送り出し、食事と薬の管理をしていました。

私は県外で暮らし、弟も遠方で仕事をしていたため、頻繁に所沢の家に帰ることができませんでした。少しでも母の負担を軽減するために、神経質な母と頑固な父との折り合いをつけ、介護保険と他のサービスをうまく組み合わせることに説得。母が混乱しないように、大きなカレンダーにすべての予定を記入し、サービス事業所の人たちとも共有してきました。

その後、母の入院、父の転倒など次々とアクシデントが起きました。現在、父は老人保健施設(老健)に入所し、母は同

じ老健のデイケアに通っています。父が入所した頃は、母も父に会え、父が外泊するときは私が介護しようと思っていたのですが、コロナ禍により外泊は一度しかできていません。

父と母がこの地域で暮らしてから50年以上がたちます。医療生協の活動にも参加してたくさん仲間もいるので、住み慣れた地域で暮らしたいという希望を持っています。

最近、妄想などの訴えが多くなってきた母ですが、施設や周囲の人たちのことを毎日の電話で報告してくれます。それを聞いたたびに、父と母はこの地域で仲間たちとの絆を深めてきたのだ、ということを感じています。

(千葉県在住 Y・S 59歳)

◎皆さんの介護体験の投稿を募集しています。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。

介護の現場からひと言
お母さまのSOSから3年間、ご自身の生活との折り合いをつけながら何度も所沢へ通われたことでしょうか。自分の家の近くに来てもらえれば、と頭をかすめたこともあったかもしれませんが、「住み慣れた地域で暮らしたい」という両親の希望をかなえるために、工夫した支援をされたことは素晴らしいです。

これからも毎日、お母さまからどんな報告が届くのか楽しみですね。

ケアセンターとみおか
管理者 貫井信子

父母の願い「住み慣れた地域で暮らしたい」によりそう

よりそう介護



※くらしサポーターに関する情報は次ページをご覧ください。

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	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

「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。入賞句の紹介は今月号で最後です。

不要です 差額ベッド代
預かり金
南部地区Dブロック 佐藤ノブ子



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



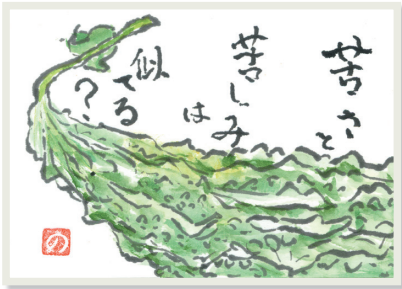
くらサポさん情報

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

さいたま市 広瀬久子(78)



絵手紙



秩父市 逸見信子(69)

短歌

萩しだれ
水面に写る こちよき
我郷里柳川の川下り
所沢市 山田最子(75)

俳句

敷石を
持ち上げ立つや 花水木
ふじみ野市 鈴木壽美子(66)



みんなの声



スマホから簡単に
投稿できます

掲載された方に、ココロンの
クリアファイルプレゼント！

がんばるぞ！朝の散歩

コロナで自粛。体調が悪いので体重をはかったら、過去の最高と同じくらいに！自粛も解除され、短い距離から朝の散歩をはじめて今日で45日。もとの体重めざしてがんばるぞ！ 熊谷市 H.Y(62)

クロスワードパズルで頭の訓練！

初めてクロスワードパズルに応募しました。子どもが生まれてからあまり頭を使うことがなかったのだ、とてもいい訓練になりました！ 川口市 M.K(36)

犬の催促で散歩をしています

外出自粛で運動不足が心配。でも、ペットの犬が散歩を催促するので、何とか外に出る機会を得ています。本当は、30分くらい歩きたいところですが、最近の暑さで短縮せざるを得ません。涼しくなったら、もう少しがんばります。

富士見市 小川秋子(53)

楽しいことを見つける

最近、「マスクなしで生活できる日が来るのかしら」と思うことがあります。そういうなかだからこそ、いかに楽しいことを見つけるか、考えることにしています。

さいたま市 Y.O(70)

うれしい埼玉県内の施設紹介

「だいすき！埼玉」で紹介されていた「川本サングリーンパーク」に行ってきました！変形自転車は楽しかったです。近くなのに今まで行ったことがありませんでした。これからも県内の施設の紹介をしてもらえたらうれしいです。

深谷市 A.M(30)

禁煙断行中

昨年11月より禁煙し、10カ月が過ぎました。20歳から1日平均30本吸っていたので、50年以上も健康を害し続けていたことになりました。自分の心一つでやめることができました。

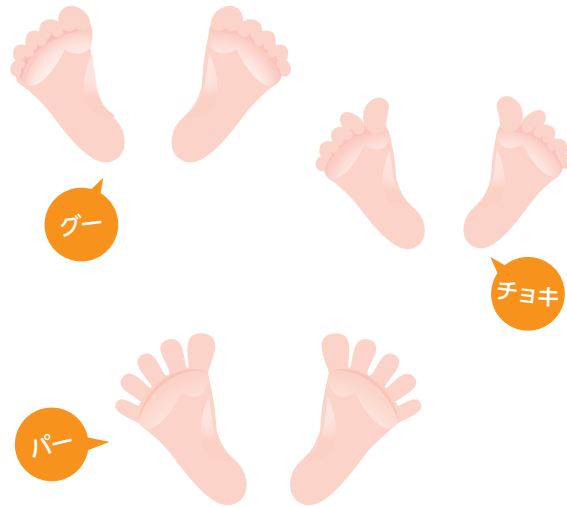
川口市 中村浄(72)

簡単エクササイズ

足のむくみを改善するエクササイズ

監修：リハビリ部会

足の指を動かす運動



いすに座って足の指を両足同時に「グー、チョキ、パー」の順で動かします。目でしっかり指が動いていることを確認しましょう。「グー」「チョキ」「パー」を1セットとして、10セットくらい行います。

※「チョキ」が難しい人は「グー、パー」のみでもOKです。

足首を動かす運動



背筋を伸ばしていすに深く腰かけ、両足の裏を床に付けます。その姿勢からつま先をしっかりと上げ、5秒間止めます。5秒間たったらゆっくり両足を床に下ろします。「上げる」「下げる」を1セットとして、10セットくらい行います。

かかとが床から離れないように

かかと上げ運動



背筋を伸ばしていすに浅く腰かけます。つま先を床につけたまま、かかとを上げ、5秒間止めます。5秒間たったらゆっくり両足を床に下ろします。「上げる」「下げる」を1セットとして、10セットくらい行います。

できるだけかかとを高く上げます

※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。

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



コロナ禍での医療機関の経営難

感染症対策の最前線にたつ病院が疲弊

新型コロナウイルス感染症の陽性患者数が毎日報道され続けています。こうした事態に全国の医療機関と医療従事者は国民の命と健康を守るために感染症対策の最前線にたっています。しかし、日本病院会の相澤孝夫会長は、「新型コロナウイルス感染症への対応で病院経営が厳しくなっている」と指摘しています。

外来では患者さんが感染の不安から受診を控え、医療機関側も院内感染を防ぐために、外来の診療を制限したり発熱外来を設けたり、これまでにない体制を組みました。健康診断も厚生労働省の指示により休止しました。外来の患者さんが減ると、入院すべき病気の発見も減ります。予定手術の延期もありました。また、新型コロナウイルス感染症の患者さんの入院を受け入れるためには通常の病棟を閉鎖して転換する必要がある、一般の入院を抑制することになりました。加えて、膨大に必要となった個人防護具・衛生材料は不足し、高騰しました。その結果、数カ月間にわたる大きな減収で、毎月の支出は増額したままです。赤字が大きく積み上がりました。

コロナ禍以前から始まっていた経営難

医療機関の収益のほとんどは診療報酬によって定められますが、2年に一度の改定もマイナス改定が続いています。急性期病院ほど高額な医療機械や治療機器を購入し、先進技術を導入して医療水準を高めなければならぬため、投資額は膨らんでいきます。その多くは金融機関からの借り入れで賄っています。一方、必要な医療従事者は不足し、人材確保にも多額の費用がかかっています。

病院団体の調査では、病院の2018年度

埼玉協同病院事務長 増永哲士



の経常利益率は平均0.1%でした。2期連続の赤字病院も4割になります。同年度の業界別の利益率をみると、銀行は10.8%、医療機器メーカーは8.3%、製造業は平均6.6%、サービス業は平均5.0%です。病院の利益率が極端に低いのがわかりただけでしょう。

政府は医療経営の実態を知らない

ただでさえ経営的に疲弊していた医療機関に追い打ちをかけたのが、今回の事態です。国は補正予算を組んで医療機関への補助制度をつくりました。しかし、その多くはすでに使用している感染制御資材などの購入に対する補填、または、感染患者を受け入れた医療機関への補助です。全国の医療機関が苦しんでいる大きな減収には補填されません。そのため、今は借金をするしかない状態です。借金はいずれ返さなくてはなりません。そのときにまた、資金不足による破綻が待っています。政府は医療経営の実態を知らないとして考えられません。

医療経営を守るとは、地域医療を守ること

経営の悪化で閉じざるを得ない医療機関が相次げば、地域の医療体制に空白が生じます。ましてや、救急搬送を受け入れる急性期病院が閉院すると、今でも手薄な地域の救急医療体制は崩れてしまうかもしれません。国民の生命に関わる医療機関は地域に必要不可欠であり、本来は国の責任で整えなければなりません。

9月、当生協は他団体とともに「緊急財政支援を求める要請書」を埼玉県の大野元裕知事に提出しました。地域医療を守る取り組みが重要です。医療は憲法が求める社会保障の大事な一翼なのです。

和紙の魅力あふれる「埼玉伝統工芸会館」で和紙漉き体験(小川町)

埼玉県西部の小川町・東秩父村は2014年にユネスコ無形文化遺産に登録された手漉き和紙「細川紙」の産地です。小川町の「埼玉伝統工芸会館」では、体験をはじめ和紙の魅力にふれることができます。

江戸時代、和紙の消費地だった江戸に近いことから和紙

づくりがさかんに。「細川紙」は毛羽立ちにくく丈夫で強いことから、商家の大福帳や帳簿の用紙、障子紙や襖紙などに使われたそうです。

館内の「和紙工房」では職人さんによる小川和紙の実演見学や和紙漉き体験(有料)ができるので、和紙漉き体験に挑戦しました。丁寧に教えてくださるのでお子さんも大丈夫!「漉き上げた」という木枠を材料の入った水槽に入れ、サツとすくって縦横に揺らすのが楽しかったです。「常設展示室」には、埼玉県の

伝統工芸品が紹介・展示されており、なかでも加須の大きな鯉のぼりや春日部の桐箆(きりたんぼ)、行田の足袋が印象的でした。期間限定で特別展示やギャラリー展示、ものづくり体験教室などのイベントも開催されています。

館内の「工芸の里物産館」(無料)は、和紙の品揃えが充実しており、県内の伝統工芸品のお土産も多数販売されています。隣には「道の駅おがわまち」と、手打ちうどんとそばが味わえる食事処もあり、買い物や食事も楽しめます。

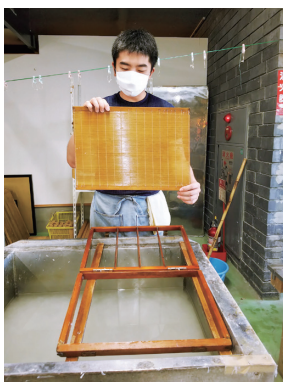
埼玉の和紙の魅力にふれ、ものづくりの楽しさをゆっくり満喫した1日でした。



▲紙を漉く人形がお出迎え



▲埼玉伝統工芸会館



▲職人さんの実演のようす



▲桁(けた)



▲大きな鯉のぼりが印象的な常設展示室

だいすき!

埼玉

広報委員レポート

取材

おかもとひろみ
岡本裕美

埼玉伝統工芸会館

- ▶比企郡小川町大字小川1220 ☎0493-72-1220
- ▶東武東上線・JR八高線小川町駅から徒歩40分
- 小川町駅から「小川パークヒル」行バス「伝統工芸会館前」下車徒歩1分
- 車の場合は関越自動車道「嵐山・小川IC」から10分
- ▶開館時間/9:30~17:00 ※入館は16:30まで
- ▶入館料/大人(高校生以上)300円、子ども(小・中学生)150円
- ▶休館日/月曜日(祝日の場合は開館)、祝日の翌日(土、日曜日、祝日の場合は開館)、12月29日~翌年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対策のため、時短営業となっています。



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！

すこしおしシビ

きのこのフライパンキッシュ



調理時間

約45分

カロリー

約301kcal

塩分

約0.9g

※カロリー、塩分は1人分です。

材料(2人分)

アスパラガス.....50g

バター.....大さじ1/2

エリンギ.....30g

卵.....1.5個

しめじ.....50g

生クリーム.....70g

しいたけ.....30g

ピザ用チーズ.....10g

玉ねぎ.....30g

塩.....小さじ1/20

ベーコン.....15g

コショウ.....好みで

にんにく.....1かけ

作り方

1

アスパラガスは筋を取り、下ゆでして4cmの長さに切っておく

2

にんにくはみじん切りに、エリンギは縦半分の長さにして薄切りに、石づきを取ったしめじ、しいたけは食べやすい大きさにほぐす。玉ねぎはスライス、ベーコンは3〜4cm幅に切っておく

3

フライパンに半分のバターを熱し、にんにくを炒め香りが出たら②をきのこ類、玉ねぎ、ベーコンの順に入れ、きのこがしんなりするまで炒め、塩、コショウで味を調える

4

ボウルに卵を割り入れ生クリームを加えてよく混ぜ、③を入れて全体を混ぜる

5

フライパンの内側に残りのバターをまんべんなく塗り、④を流し入れアスパラガスとチーズを散らし、ふたをして弱火で25分蒸し焼きにする

6

串を刺して何もついてこないことを確認し、皿に移し1人分ずつカットする

ワンポイントアドバイス

焼くときは弱火で。生地が触れるところにバターを塗っておくとスムーズにお皿に移せます。好みの具材を入れ、粉チーズを使ってもOK。直径21cmのフライパンで4人分が作りやすいです。

企画／食養部会

担当／埼玉協同病院

管理栄養士

阿部幸子

調理／もりたとしこ

食品豆知識



しいたけ

しいたけは漢字で「舞茸」と書きます。名前の由来は、昔から幻のきのこと呼ばれるほど貴重で、見つけた人がうれしくて舞い上がって喜ぶから、ひらひらと人が舞っているように見えるから、名づけられたといわれています。野生のしいたけは東北地方で親しまれていましたが、栽培できるようになったのは昭和50年代から。

低エネルギーで食物繊維を多く含み、なかでも免疫力を高める効果があると注目されているβグルカンが豊富に含まれています。また糖質や脂質をエネルギーに変える働きを助けるナイアシン、紫外線によってビタミンDに変化するエルゴステロールも多く含まれているので骨や歯をつくる助けをします。

茶褐色の部分が濃く、カサが肉厚で密集していて、さわりとパリッと折れるくらいしつかりとし、軸が硬くしまつてピンとしているものを選びましょう。

冷蔵庫で保存する場合はパックのままです。冷凍する場合は食べやすい大きさに小分けして保存袋に。洗うと風味を損ねます。

暮らしのなかの憲法

⑫



立教大学
教授 田中 英昭

憲法第26条

だれでも教育を受けられるし、義務教育は無償です

日本国憲法第26条

1項

すべて国民は、法律の定めるところにより、その能力に応じて、ひとしく教育を受ける権利を有する。

2項

すべて国民は、法律の定めるところにより、その保護する子女に普通教育を受けさせる義務を負ふ。義務教育は、これを無償とする。

本当に、すべての人に教育権は保障されている？

大学に籍を置いていると学生と話す機会が多く、つい「日本の大学進学率ってどれくらい」と問いかけます。学生はスマホでググって（googleで調べること）、大方は「えっ、低い！」とびっくりします。ちなみに、2018年版UNESCO世界大学進学率（含短大。年齢に関わらず大学への総入学人数を単純に大学入学適齢人口で割った比率のため、100%を超える場合もある）では、日本は63.5%です。最も高いのはオーストラリアで113.14%、フィンランド88.20%、米国88.17%、ロシア81.91%、ドイツ70.25%で、日本は先進国の中ではかなり低い方です。

これは日本の学費の高さと、奨学金が思いのほか整備されていないことによります。この4月から高等教育無償化（高等教育の修学支援新制度）が始まりましたが、大学等に在学する学生の2割弱しか支援されていません。

例えば、EU加盟国の永住権を持つ者は、EU全域の公立大学等は無償となりますし、私立大学の場合も給付型奨学金が充実しており、学費等は大きな負担になりません。EU諸国に比べれば、日本の教育支援はとてもお粗末です。

平等にチャンスが与えられる「機会の平等」があればいいとの意見もありますが、それでは教育格差は是正されません。弱い立場にある人を公的に助けることで、実質的な平等を図る「結果の平等」が必要です。望む者すべてが、大学で学べる社会の実現が待たれます。

義務教育は無償でしようか

「義務教育の無償」の範囲について、教育基本法4条2項は「国又は地方公共団体の設置する学校における義務教育については、授業料は、これを徴収しない」としていますが、無償の範囲を「授業料」だけに限定して良いのでしょうか。義務教育においても、給食費、副教材費、制服代、部活経費などさまざまな負担があります。子どもの貧困、特に片親世帯の相対的貧困率が5割を超えていることを考えれば、ますます世帯間の格差は広がり、十分な教育が受けられなくなります。

内閣府が行った「2016年度子供の貧困に関する新たな指標の開発にむけた調査研究」では、興味深いことが語られています。主要科目に関わる学力についてみると、世帯所得と学力は比例関係にあるとし、例えば、2013年度全国学力・学習状況調査では、世帯所得が低いほど国語と算数の正解率が低い結果が得られています。

憲法26条2項の規定を素直に読めば、やはり、国には義務教育に必要なすべての経費を無償とする努力義務が課されていると理解すべきです。

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



「天皇陛下バンザイ！」と
叫んで死んでいった

川口市 高橋行子さん(86)

東京の空襲が激しくなる前、日本中は「勝った！勝った！」と騒いでいました。そのとき見たのは都電に賑やかにお花を飾った花電車でした。私が2歳の頃から両親は池袋で八百屋をしており繁盛していました。母の弟(叔父)や妹(叔母)が店を手伝った

と崇められ、その当時は立派な人だったと思っていました。そのうち、戦争はますます激しくなり、店も家も強制疎開を強いられ、母の実家の馬小屋のようなところに身を寄せて暮らしはじめました。母は自分の着物を農家の人に売り歩き、食べ物と交換してな

終戦後、父は東京でまた商売をやろうと、さかんに母を説得していましたが、母は東京には行かないと反対し、疎開先で暮らすようになりまし



80年前に母と撮影した七五三の記念写真

実を食べたり、桑のりしていました。池袋の店も空襲で焼かれ、焼け野原で手がつけられな

「戦争する国」づくりに暴走する安倍首相は、どんな気持ちでバンザイをしたのか、私にはよくわかりました。戦争は二度としてはいけません。これからの残りの人生、平和で豊かな日本を子や孫に残す。そのための運動を続けていき



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

『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。

組合員のみなさまへ

048-294-6111
医療生協さいたま本部

住所変更時は
届け出をお願いします。



本年度は出資金の持ち高
通知をお送りしません。
ご希望の方は、上記へ
お問い合わせください。

組織の現況(8月末現在)

組合員数 233,916人
8月の加入者数 825人
班数 1,387班
出資金総額 64億4,471万円
1人当たり平均出資金額 27,551円
「けんこうと平和」配布者数 9,989人
「けんこうと平和」配布部数 119,951部

編集雑感

尿酸値と聞くと20年前の夫の痛風発作を思い出す。そこには、知識もなく何もできない自分がいた。もっと健康面に気を配っていたらと反省しきり。でも、今号の特集はわかりやすく必見! 来月号からはA4サイズ12ページと装いも新たにスタートします。乞うご期待!!(岡田)



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~G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夏を代表する花。ゴッホの代表的なモチーフ
- ④発酵食品。○○汁・○○漬
- ⑥雨が降ろうが○○が降ろうが
- ⑦リンリンと鳴る
- ⑨小さな片を並べてつくる模様
- ⑪元素記号はNi
- ⑫相撲用語。○○内・○○下
- ⑮早く食べないと溶けちゃう
- ⑰鼻○○・○○声
- ⑲鍵のこと

1	2		3		4	5
6						
11						
15	16					
18						

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

パズル作成/川口市 Y.T

■クロスワードパズル8月号の正解者は、186人(応募者は191人)でした■当選者は次の方々です。
春日部市/関谷陽子、川口市/菊池健児、中井恭子、平井周、渡辺美代子、行田市/小林良次、熊谷市/下野泉、さいたま市/新井菜々子、岡幸子、小川原弘之、三瓶由美子、島田勝行、中村清美、吉川一成、志木市/和栗寛幸、白岡市/菊地美代子、所沢市/田中雪江、富士見市/玄間千秋、ふじみ野市/鈴木優子、宮代町/藤本隆

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ジニアとも呼ばれ、夏から秋にかけて咲く一年草
- ②遊びやスポーツに使う丸い道具
- ③漢字で書くと「栗鼠猿」。ペットとしても飼われる
- ⑤○○して得とれ
- ⑧遣唐使・遣○○使
- ⑨けばのあるパイル織の毛織物
- ⑩白○○・○○蜂
- ⑬オーストリアの画家。アール・ヌーヴの代表的存在
- ⑭インドやパキスタンなどの女性が着る民族衣装
- ⑯臭いものに○○をする
- ⑰植物の3つの器官は、根・葉・○○



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

ビ	デ	オ	ケ	ガ	ニ
ヤ	オ	ヤ	ツ	シ	
ホ	ウ	カ	コ	ウ	キ
リ	ミ	カ	ン	エ	
ル	イ	ヒ	キ	ヤ	
タ	ツ	ネ	ギ	リ	
カ	コ	ウ	ン	カ	

答えは「ビタミンシー」でした。

■組合員のみなさまへお願い
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。

