

けんこうと平和♡

2021
no.350

7



川越氷川神社の江戸風鈴（川越市）

色や形、音色の異なる 2,000 個以上の
江戸風鈴が、涼しげに境内を彩ります。



特 集

唯一の戦争被爆国に生きる 私たちができること

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れます



医療生協さいたまの
キャラクター「ココロン」

唯一の戦争被爆国に生きる 私たちができること

核兵器の開発、保有、使用などを全面的に禁止する「核兵器禁止条約」が今年1月に発効しました。日本原水爆被害者団体協議会の代表委員の田中熙巳さんに、条約の意義、私たちができることをお聞きしました。

また、当生協の創設者である肥田舜太郎医師との出会いなどについても、ふれていただきました。



田中 熙巳さん
1932年生まれ。長崎で被爆。2016年、被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名の呼びかけ人に加わった。現在、埼玉県原爆被害者協議会名誉会長。

被爆の実相を世界へ伝える

田中熙巳さんは、5月まで埼玉県原爆被害者協議会「しらさぎ会」の会長を務めていました。「しらさぎ会」は、被爆者の会とわからないようにつけた名前です。

戦後十数年、被爆者は、放射線によるさまざまな病気や健康被害に苦しみながら何の援護も受けられないばかりか、偏見や差別に苦しんでいました。

※₁ ビキニ水爆実験をきっかけに原水爆禁止運動が世界的に高まる中で、1956年、初の被爆者団体である「日本原水爆被害者団体協議会（以下、日本被団協）」が発足。被爆者は自分たちの苦境を何とか

しようと政府に補償を求め、「同じ苦しみの後世の人に味合わせたくない」と核兵器廃絶運動を続けてきました。

1976年、国連へ核兵器全面禁止を求める国民代表団が送られることになりました。第2次代表団には被爆者8人が参加し、当時、宮城県で働きながら被爆者の会で活動していた田中さんや、被爆医師として世界で核兵器廃絶を訴えていた、肥田舜太郎医師もメンバーでした。

「国連でも被爆の被害はあまりにも軽く扱われている。もっと被爆の実相を知らせなければと強く思いました」と田中さん。

定年退職後、埼玉県に移り住み、

は、本来は条約を先導すべきです」と、田中さんは指摘します。

日本被団協は現在、日本政府が条約の締約国会議にせめてオブザーバーとして参加し、最終的には批准するように求めている運動しています。

「長年、原爆が与えた人間的な苦しみを語り続けてきたつもりですが、まだ日本の中でも理解されていないと感じています。核兵器は絶対に許してはならないということが、みんなの共通理解になり、生きる規範になってほしいのです。その国に生きる人が殺されない、安全にいられるということが大事であるはず。核兵器による苦しみは許されないと、いろいろな場で話し行動してほしいと思います」。

唯一の戦争被爆国である日本政府に向けて

核兵器禁止条約は発効しましたが、日本政府は条約の批准を求める国民の声に応えず、背を向け続けています。

「唯一の戦争被爆国である日本

”日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名”の取り組みも始まっています。「核兵器は知らない」という意志を示すことが大切です。それが、唯一の戦争被爆国に生きる私たちができることではないでしょうか。

※3 肥田 舜太郎 医師



1982年 埼玉協同病院に入院した被爆米兵の診療の様子（右側が肥田医師）

- 1945年8月6日、広島で被爆。直後から、被爆者救護にあたる。
- 1953年開設の行田協立診療所初代所長を務める。
- 1955年、第1回原水爆禁止世界大会に参加する。
- 1975年以降、欧米を中心に37カ国を海外遊説。被爆者医療と被爆の実相を語り、核兵器廃絶を訴える。
- 1978年、埼玉協同病院初代院長に就任する。
- 2009年まで被爆者外来で診療にあたる。
- 2011年3月の東京電力福島第一原発事故以後、放射線の健康被害について発言。日本全国で300回を超える講演に奔走する。
- 2017年3月20日、100歳で死去。



日本被団協としらさぎ会の両方の役員として、肥田医師とともに活動してきました。

被爆者の運動が条約へ結実

2005年、日本被団協は国連本部で原爆展を開催し、多くの国の要人に被爆の悲惨さを訴えました。そのような被爆者の証言活動は、核兵器の非人道性を国際会議のテーマにすることにつながります。

2016年の国連総会では核兵器禁止の枠組みをつくる決議が多数の賛成で採択されました。この決議を受けて、2017年3月から核兵器禁止条約交渉会議が開催されました。



広島 原爆ドーム

※1 ビキニ水爆実験
1954年、太平洋ビキニ環礁でアメリカが行った水爆実験。マーシャル諸島の住民や第五福竜丸などのマグロ漁船が被災した。

※2 日本原水爆被害者団体協議会
各都道府県にある被爆者団体の協議会で、被爆者の唯一の全国組織。

わたし
時間を
楽しむ

美園支部の折り紙班

(さいたま市緑区)

認知症予防のための「脳いきいき教室」で折り紙に取り組んだことをきっかけに、折り紙班が誕生しました。リーダーの運営委員が題材を提案し、ほかの運営委員と交代で教え合っています。



活動ができないときに、運営委員が家で作った「くす玉」

活動を紹介したい支部や班などありましたらご連絡ください

本部けんこう文化部 広報室
TEL 048-296-5612 (直通)

メール kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

コロナ禍でも活動が続けられるよう、今までのやり方を変えました。

- 活動日を2回に分け、1回の参加人数を減らしました
- 机の配置を変更し、全員が前を向いて座っています
- 活動が休止になっても家で作れるよう「紫陽花」や「くす玉」など、同じ形を組み合わせてできる作品を選んでいきます

ここを
工夫
しました！

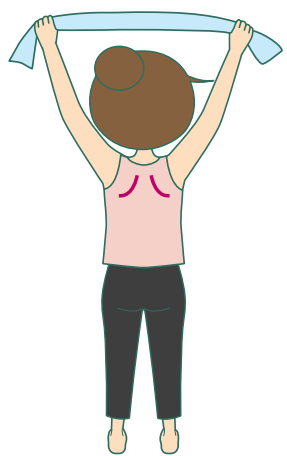
簡単

エクササイズ

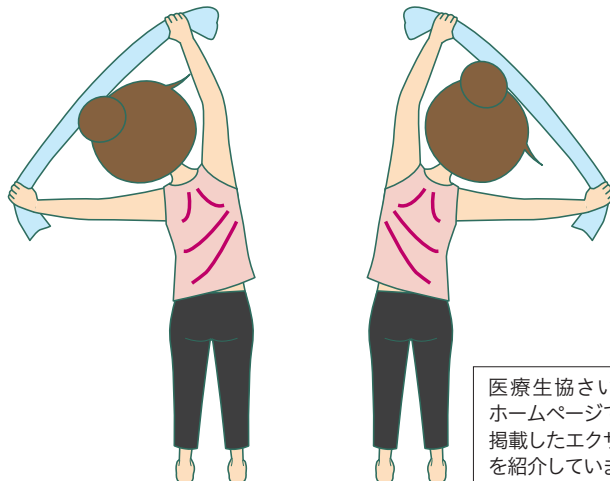
「タオルを使った肩関節周囲のストレッチ」

監修／老人保健施設さんとめ リハビリテーション科 高橋真一

- 両手でタオルの両端をしっかりと持ち、頭の上に腕を伸ばす。肩幅より少し広めに持つ。



- 背中と両腕を伸ばした状態で、倒した側の腕でタオルを引っ張り、痛みのない範囲まで上半身を横に倒す。10秒間保持する。左右5～10回ずつ行います。



医療生協さいたまのホームページで、過去掲載したエクササイズを紹介しています。



*肩の痛みが強い方は無理に行わないようにしましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
持続可能な開発目標



つながる
笑顔

ケアステーションかしの木 新築移転でふくらむ夢を形に

〈草加支部〉



ケアステーションかしの木 完成予想図

つながることを大切に

草加支部は、①健康づくり ②助け合い、支え合い ③学び・育ち合い ④事業と経営を支えるをポイントに活動しています。

支部活動から広がりをつくり、仲間を増やし、生協の事業所を応援しようと出資金を増やし、「けんこうと平和」でつながりをつくり、配布者を増やしてきました。特に盛んな

かしの木を
支部活動の拠点に

今年度、ケアステーションかしの木（以下、かしの木）が新築移転します。新設される地域交流スペース「かしの木ひろば」の活用については、組合員と職員が話し合っており、イメージを作っていました。フードパントリーや子どもの学習支援、コンサートなどアイデアが広がっています。組合員活動の拠点ができることは、長年にわたる支部の願いでした。「30年、40年の活動

活動はうたごえで、合唱団やバンドが活躍しています。

また、行政や地域包括支援センターなど他団体との連携を大切に、地域のみなさんと手を結び活動を広げています。市民の要望を行政へ届け続け、念願の特別養護老人ホーム新設につなげることもできました。

がやつと報われた」と支部長は喜びを語ります。

人権を支える
支部活動を広げる

かしの木新築移転に向けて、支部運営委員や地域の住民への説明会もありました。建設運動を通して職員と接する機会も増え、「介護の仕事は、一人では生きられない人を支える人権を大切にすることだ」という理解が支部の中に深まっています。

現在、支部は、ボランティア講習会や認知症サポーター養成講座を行い、かしの木に関わるボランティア活動を始められるよう準備をしています。ボランティアは、環境の整備や入所者の傾聴などのほかに、かしの木ひろばの運営も行います。

支部では、かしの木を拠点



草加支部のみなさん

にこれまで築いてきた行政や市内の団体とのつながりが、いっそう深まると考え、新しい構想に夢をふくらませています。一方で、支部活動の担い手になる人を増やすことも重要であり、かしの木の移転がその追い風になっています。

SDGs

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナリプで目標を達成しよう





小規模多機能型居宅介護 生協花の木ホーム (秩父市)

ご本人・ご家族が望む
在宅生活を支える

2020年3月1日、小規模多機能型居宅介護「生協花の木ホーム」が秩父市に開所しました。生協ちちぶケアステーションが運営する事業の一つです。

事業所周辺には百貨店や認定こども園、小・中学校、高校があり、多世代との交流がしやすい環境です。利用者さんは花の木支部の組合員と一緒に畑づくりや、地域の「花いっぱい運動」にも参加しています。

利用者と家族の願いに 柔軟に応える

小規模多機能型居宅介護は、月額固定した利用料で訪問介

護やデイサービス、ショートステイを組み合わせ利用できます。どのサービスも顔なじみの職員が関わり、利用者同士も顔見知りになるので、環境の変化に敏感な認知症の人などにとって、大きな安心につながります。

利用者さんの体調や生活リズム、ご家族の生活に合わせた要望をいただくこともあります。たとえば、「朝が弱いので、ゆっくりと昼頃から泊まりに行きたい」「出勤前に送っていただくので、早い時間からお願したい」「帰りが遅くなるので、夕飯を食べさせてほしい」などにも極力対応できるようにしています。

連携して暮らしに合った サービスを

腰椎圧迫骨折のため寝たきりとなったAさん。生協花の木ホームの訪問介護を利用し、必要なときにはショートステイを利用していました。状態が安定してくると、Aさんとご家族から「家で過ごしたいので訪問介護だけ利用したい」との相談がありました。利用料などを考えて、生

協ちちぶケアステーションから出向く訪問介護へ切り替えることを提案し、スムーズに移行することができました。

このように、暮らしに合ったサービスを一緒に考え、自宅での暮らしを支えて、より地域に密着した施設をめざしていきます。



2020年秋、ミューズパークにて。利用者さんの「出かけたい」という気持ちに合わせて少人数で外出しています。



「月経困難症」



埼玉協同病院
産婦人科 部長
医師
いちかわ きよみ
市川 清美



どういう症状なら病気と 判断されますか？

卵巣でつくられたホルモンが子宮に作用して厚くなった子宮の内膜は、授精した卵が着床するために必要な場所です。妊娠が成立しないことでその内膜が剥がれて定期的に体外に排出されるのが月経です。月経時の症状は個人差もありますが、月経困難症は月経期間に起こるさまざまな病的症状です。

●頭痛や疲労・脱力感・食欲不振・イライラ、憂鬱などは

排卵後から月経にかけて減るホルモンの作用で起こります。

●下腹痛や腰痛、腹部の張り、吐き気や下痢は、子宮内膜で産生されるプロスタグランジンというホルモンが子宮筋や腸管の平滑筋を収縮させることで起こります。

今までに感じたことのない痛みや症状がつかれば早めの受診をおすすめします。

原因を教えてください

子宮や卵巣の病気（子宮筋

腫・子宮内膜症・子宮腺筋症・性器奇形など）を認める「器質性月経困難症」と、明らかな病気を認めない「機能性月経困難症」に分類されます。器質性月経困難症は症状の他に内診や超音波検査・MRI・手術などで診断されます。20代、40代だけでなく、月経が始まって間もない中学生や高校生にも稀に見られることもあり、母親だけでなく周囲の大人が気づいてあげることが大切です（若年の患者さんには内診などのデリケートな診察は、配慮して行わないことが多いです）。

どんな治療がありますか？

見つかった疾患が月経困難症の原因であれば、手術などで原因を取り除くことが症状の改善につながります。しかし、年齢や妊娠の希望、ライフスタイルに合わせて個別の

治療計画が望まれ、ホルモン療法で疾患の進行を遅らせるなどの選択肢もあります。長期にわたる場合が多いので、かかりつけ医に相談するのがよいです。

器質性月経困難症でなければ、痛くなる前兆を感じたら早めに鎮痛剤を使用する、十分な休息・睡眠をとるなどの工夫で月経期間を乗り切ることもできます。漢方薬などもある場合があります。症状緩和に効果がある場合もあります。それでもつらくて妊娠の希望がなければ、低用量ピルなども治療の選択肢になります。月経時の出血量が減り、痛みが改善するメリットがあります。ただし、副作用も時々見られるため十分な問診の上、定期的な検査が必要です。薬の飲み忘れをしないことも大切です。



※薬きょう
銃砲などの弾丸を
撃ち出すための火
薬の容器のこと

一爆音と真っ赤に燃える空一

「もう戦争はいらない」

入間市・田中喜代子⁽⁸¹⁾さん

黒色に囲まれた村と暮らし

私は元加治村（現入間市）で育った。周りは畑で、家の近くには雑木林と毛織物を作る工場があった。その工場の屋根や壁や塀はペンキで黒く塗られていた。敵に見つからないようにするためだ。家でも、電灯に黒い布をかぶせて生活をしていた。

雑木林の中ほどには、小高くなったところがあり、「行き倒れの兵隊さんの墓なので、そばに行かないように」と母に言われた。

私の家は農家で、両親は、家族が食べる一年分の米、麦、小麦、季節の野菜などを作っていた。小麦は粉に、麦は押麦にして食べた。おかげでひもじい思いをせずに育った。

B29襲来の恐怖とカラの薬きょう

時々、大きな荷物を背負った男の人や女の人が来ていた。持ってきた着物や帯を食料にするためだった。

ある日、またサイレンが鳴り、いそいで防空壕へと逃げた。小学校一年生の兄がまだ帰らないため母がおろおろしていた。「警戒警報発令、敵機襲来」とラジオの声が大きく聞こえ、暗闇の中、また防空壕へと逃げ込んだ。直後にB29がやってきた。爆音の音だけでもとても怖かった。

トイレに行きたくなり、壕の外へ出たとき、夜空を見上げると、飛行機の点滅の明かりと大きな物体が見えた。その直後、焼夷弾が落とされ、あたり一面が明るくなった。

そして、カラの薬きょうがカラカラと音をたてて屋根に落ちてきた。次の朝、畑にカラの薬きょうが刺さって落ちているのを見た。母は、「これが人に当たったら大変なことだ」と独り言のように言った。その後、真っ赤になった東の空をじっと見ていた。誰かが「東京かな」と言った。

人生百年
今を大切に生きる

幼かった私はB29の爆音のすごさと真っ赤な空が忘れられない。今でも思い出す。

もう戦争はいらない。あの頃はこんな平和な生活が待っているとは思えなかった。人生百年時代。今を大切に、人との交流を広げ、思いやりを持って人生を送れたらと思う。

NO.
20

暮らしのなかの憲法

同性カップルの婚姻



埼玉総合法律事務所
弁護士 谷川 生子

恋愛感情や性的な関心が同性にしか向かない人、あるいは同性にも向く人にとって、同性との間で親密な関係を築き、家族として生活することはごく自然なこと。そのような関係を法律的な「婚姻関係」として認める動きが始まっています。

「結婚の自由をすべての人に」訴訟

法律的な「婚姻関係」を認めることのメリットは、長年、同性のパートナーとして暮らしてきた相手我突然死んでしまった場合に、相続人としてそれまでの生活を続

けることができたり、税務上の不利益を回避することなどがあげられます。

単に同性だからという理由で婚姻を認めない、というのは、憲法で保障された個人の「幸福追求権」（憲法13条）の表れである「婚姻の自由」（憲法24条）や「平等原則」（憲法14条）に反するとして、2019年2月14日、全国で同性カップルが一斉に提訴しました。

歴史的な札幌地裁判決

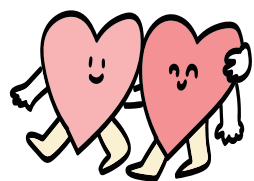
憲法制定当時は、婚姻の意義は主に生殖と子の養育にあると考えられており、同性間の婚姻は想定されていませんでした。

しかし時代は変わり、異性同士であっても子どもを持たない選択をするカップルは増え、生殖より

も個人間の人格的な結びつきが重視されるようになっていきます。そのような現状を踏まえれば、同性同士の婚姻を否定する理由はどこにもないといえます。

海外ではオランダ、ドイツなどの主要な欧米諸国、アジアでは台湾で、既に同性婚が認められています。

2021年3月17日、札幌地方裁判所は、全国に先駆けて「同性であるという理由で婚姻による法的効果を一切、享受できないという区別取扱をすることは、憲法14条1項に反する」と判断しました。現在、いくつかの地方自治体で、同性カップルのパートナーシップ証明書やパートナーシップ宣誓の制度を導入し、同性カップルに対する一定の理解が見られます。今後さらに進んで、同性同士の婚姻を正面から認める法改正が実現する可能性は、十分にあると考えます。



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。応募先は11ページをご覧ください

インフォメーション & ニュース

組合員活動をサポートしてみませんか？

組合員活動推進員は、組合員活動の企画や運営をサポートします。これまでの経験を活かしたい、医療生協や地域のために何かしたいと考えている方、お気軽にお問い合わせください。

- ・活動費 月額4万円
※交通費別途支給
- ・活動期間は1年ごとに更新します。

問い合わせ先

医療生協さいたま 本部 けんこう文化部
☎ 048-296-8291

応募用紙や
応募先は
こちらから



人と人、人と地域をつなぎ、仲間と一緒に生協活動を楽しむすすめています。地域の人とのすばらしい出会いを支部につなげて、楽しく活動をすすめませんか。
(県中地域 組合員活動推進員 林 政美さん)

通信教育で学びませんか

医療福祉生協連では、通信教育を開講しています。医療福祉生協連コースは、「高齢期のいきいき生活」、「地域まるごと健康づくり」など、選択して受講できます。

パンフレットをご希望の方は、下記までご連絡ください。

申し込み締切 7月末

問い合わせ・申し込み先

医療生協さいたま 本部 けんこう文化部
☎ 048-296-8291



日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名にご協力ください

核兵器禁止条約は2021年1月22日に発効し、核兵器の使用などが国際法で禁止されました。しかし、日本政府は条約に参加しないと明言し、核兵器廃絶に関する国連決議の提案内容も後退させています。

署名用紙はお近くの事業所で用意しております。

ご協力をお願いいたします。

※詳しくは2～3ページの特集をお読みください。

原水爆禁止世界大会 オンライン視聴会を開催します

日時 8月6日（金）
10：00（9：45開場）～12：30

場所 ふれあい会館（川口市）第1会議室

※他の会場でも検討中です。

※新型コロナウイルス感染状況によっては、参加方法を変更する場合があります。

問い合わせ・申し込み先

医療生協さいたま 本部 健康まちづくり推進課 ☎ 048-296-5408
メール onomidori@mcp-saitama.or.jp





夏野菜の豆乳坦々麺

1人分

501kcal・塩分2g

調理時間 25分

担当 / 熊谷生協病院 食養科 栄養士 新井健之

材料 (2人分)

生中華麺…………… 200g
豚挽肉…………… 100g
ごま油…………… 小さじ 2
ズッキーニ…………… 1/2 本
ナス…………… 1 個
玉ねぎ…………… 1/2 個
サラダ油…………… 小さじ 2
A { 豆乳 …… 1 カップ弱 (200g)
めんつゆ (3 倍濃縮) …… 大さじ 2
生姜 (チューブ入) …… 適量
にんにく (チューブ入) …… 適量
ラー油…………… 適量
トマト (角切り) …… 1/2 個

作り方

- ズッキーニとナスは半月切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- フライパンにごま油を入れて中火にかけ、豚挽肉を入れパラパラになるように炒め、取り出す。
- ②のフライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、①のズッキーニとナスを炒め、玉ねぎを加え、柔らかくなるまで炒める。
- 茹でた麺をザルにあげ、流水でぬめりをとりながら冷やして皿に盛る。
- 混ぜ合わせたAを麺にかけて、②・③・トマトを盛り付ける。

ズッキーニ

形はきゅうりに似ていますが、かぼちゃ(ウリ科カボチャ属)の仲間。
β-カロテンやビタミンE、ビタミンCを含み、風邪予防や疲労回復の効果が期待できるので、体調を崩しやすい夏には積極的に食べたい食材です。また、紫外線によるシミやソバカスの予防も期待できます。油との相性がよく、栄養の吸収も促進します。

組織の現況 (4月末現在)

組合員数…………… 236,631 人	出資金総額…………… 65 億 4,684 万円
4月の加入者数… 850 人	1人当たり平均出資金額…………… 27,666 円
班数…………… 1,346 班	「けんこうと平和」配布者数…………… 9,296 人
	「けんこうと平和」配布部数…………… 122,184 部

編集雑感 私たちの未来には希望がある。^{はやりやまい}流行病の長期蔓延で先の見えない昨今、希望ある未来を求めて私たちに出来る事は何だろう？
読者の皆さんと向き合い、紙面をととして交流し希望を取り戻すきっかけを掴んでゆきたい。そんな思いで取り組んでいる広報 10 人衆です。
(広報委員 鬼澤)

けんこうと平和

no.350 2021 年 7 月 1 日号

医療生協さいたま生活協同組合
〒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▲



医療生協さいたまの Facebook ページがあります。



アクセスはこちらから▲