

けんこうと平和♡

2024 8
no.387



特集 認知症はこわくない〈Part2〉 人生100年時代と認知症



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



宮代町立笠原小学校（宮代町）

農村住宅をテーマに設計された竜宮城のような校舎には、全国から建築関係の人が見学に訪れます。校内には宮代町福祉交流センター「陽だまりサロン」もあります。
■交通：東武スカイツリーライン・東武日光線「東武動物公園」駅より徒歩15分

※学校を見学する場合は、事前に予約が必要です

認知症はこわくない

Part2

人生100年時代と認知症

5月号では、正常な老化の過程を大切にするをお伝えしました。今回は、認知機能を保つためにどのようなことに気をつけたらいいのかをお話しします。認知症と診断を受けている方にも大切なことですので、参考にしてください。



医療生協さいたま生活協同組合
理事長
埼玉協同病院 医師
精神科 部長
ゆきたしんじ
雪田 慎二

気持ちを動かす 「こころの運動」

認知機能を保つために「頭を使いましょう」とよく言われます。その基本は、「こころの運動」です。

こころの運動とは

- 誰かに何かを話したい、伝えたい、教えたい。
- 誰かの話を聞きたい、知りたい、教えてほしい。
- 誰かに〇〇したいという気持ちや好奇心をもつこと。

「運動が大切」というのは、健康づくりの基本ですが、体だけの話ではないのです。

仲間と話し、笑って 脳を動かす

こころの運動をするためには、何が必要でしょうか。
まず**仲間の存在**です。誰かといるとき、こんなことを意識してみてください。
相手の表情を見ながら、相手がどんな気持ちでいるのかを考えなが

ら、話をする。面白ければ、思いっきり笑う。すべてでもいいから、冗談を言ってみる。自分の知らない話が出てきたら、質問をする。家に帰って家族にも教える。
困っている方のお世話をする。美味いものをみんなで食べる。
どれも立派なこころの運動です。

計算ドリルや漢字の書き取りもよいのですが、残念ながら脳の一部しか使いません。こころ全体の運動を意識的に取り組んでみてください。

社会とのつながりが 認知症を防ぐ

仲間に出会い、つながるためには、医療生協の地域活動への参加や介護保険サービスの利用など、家の近くで気軽に安心して集える場が必要です。お金がほとんどかからないこともポイントです。

医療生協の活動はどなたでも参加できます。

孤立しないことが大切

こころの運動をさまたげる最大の要因は、孤立です。困っていても誰にも相談できないまま、孤立していることは問題です。

身近なところに相談できる窓口があつて、誰かが声をかけてあげるこゝとが大切です。それが、つながりの第一歩です。

つながりを増やし、楽しみながら笑って過ごし、好奇心や自分の役割も大切に。それなら、多少のものの忘れがあつても大丈夫。そんな地域社会を一緒につくみましょう。
(12月号に続きます)

医療生協の活動に遊びに来てください

事業所の職員または下記までご連絡ください。お近くの支部や組合員の企画を紹介します。



健康ひろば 公園で体操 (南部地区 神根東支部)



安心ルーム「リフォームの会」でものづくり (県央地区 伊奈支部)

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

家族が認知症かもしれないと思ったとき、 どこを受診したらいいの？

もの忘れが目立ってくると、心配になると思います。そんなときは、まずかかりつけ医に相談し、認知機能の低下につながる身体の病気や内服薬がないか、チェックしてもらいましょう。その上で必要があれば、専門医を紹介してもらおうといいでしょう。

お困りの方は医療生協さいたまの事業所にご相談ください。

わたし
時間を
楽しむ

手織りを楽しむわたし時間

糸や織り方を工夫して、さまざまな模様を生み出せます。
作品を見ると、リズムカルな機織りの音が聞こえてきそうです。

東部地区 春日部北支部 バブリカ

これまでに
作った洋服や
ミニバッグ



夢中になれるものを見つけました。

数年前、講師から譲り受けた 55cm 角の機織り機です。経糸を張り、緯糸には手ぬぐいやゆかた、古い着物を細く裂いたものを使っています。「トントン、トントン」織り上げて、わたし時間を楽しんでいます。

あなたの暮らしの工夫や知恵・手作り作品などの投稿をお待ちしています。応募先は11ページをご覧ください

簡単



体幹を鍛えてきれいな姿勢になりましょう

監修／埼玉協同病院 理学療法士 戸次有希

姿勢をきれいに保つには、体幹の筋力を鍛えることが重要です。
特に腹横筋のエクササイズが有効です。
腰痛がある方はかかりつけ医に相談してから行ってください。

腹横筋
お腹の深層部にあり、
内臓全体を覆う筋肉



仰向けの場合

- ① 仰向けに寝て、両膝を立てます。
息をゆっくりと吸いながら、意識してお腹をふくらませます。



- ② 息をゆっくり吐きながら、お腹をへこませ、吐ききります。お腹がへこんだまま浅い呼吸をして、お腹がへこんだ状態を10～30秒キープし、元に戻します。



椅子に座る場合

- ① 椅子に浅く座ります。姿勢をよくし、胸を張ります。
息をゆっくりと吸いながら、お腹をふくらませます。
- ② 息をゆっくり吐きながら、お腹をへこませ、吐ききります。お腹がへこんだまま浅い呼吸をして、お腹がへこんだ状態を10～30秒キープし、元に戻します。



※エクササイズ中は呼吸を止めないようにしましょう。まずは1回から始めて、慣れてきたら回数を増やしてください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
持続可能な開発目標



つながる
笑顔

みんなが活躍できる場を！

〈さいたま市・大原支部〉

動いて笑って元気に

大原支部は、コープみらい
上木崎店で月2回、健康体操
を行っています。
毎回約15人が集まり、スト



健康体操。コープに貼っているチラシを見て参加する人も

5人で支部長

支部長は決めています
が、5人の運営委員みんな
が支部長になった気持ちで活
動しています。支部長会議に
は順番で参加し、他の支部の
面白そうな企画を聞いてアイ
デアをふくらませます。支部
ニュースも協力して編集し、

レッチや脳トレ、足指体操な
ど多彩なプログラムで心と体
をほぐし、筋力をつけること
をめざします。運営メンバ
ーがそれぞれのコーナーをテキ
パキと担当し、「体を動かす
ときは、声を出して元気に」
と呼びかけます。
年に数回、ウォーキングや
学習会、健康チェックも行い
ます。

企画の案内や参加者の感想を
載せて楽しさを伝えたり、「見
に来ませんか」と運営委員
の見学もお誘いしています。
支部の組合員に手紙や電話
で「けんこうと平和」などの
配付をお願いして、5人が協



休憩時間はおしゃべりと笑いが絶えません

夢が集まるサロンに

力してくれることになりまし
た。こうした声かけを大切に
して、参加を広げていきたい
と考えています。

「支部で活躍できる場があ
るといいなと思います。私自
身もみんなと一緒に体操する
ことで、いきいきできます」
と運営委員の赤桐貴子さんは
言います。
4月からは、気楽におしゃ
べりできる大原夢サロンがス
タート。体力に自信がなくて
ウォーキングに参加できない
人や、一人暮らしの人に声を
かけて始めました。みんな
でつくり上げ、誰もが活躍で
きる、夢いっぱいサロンに
育てたいと考えています。

今月の
SDGs



けんこうナビ

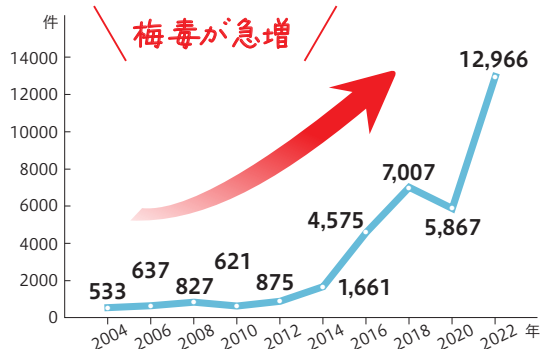
梅毒



埼玉協同病院
皮膚科 部長
医師
伊藤 理恵

梅毒が流行！なぜ？

梅毒発症数は2012年までは年間数百人でしたが、その後、増大し、2023年には



※「性別にみた性感染症（STD）報告数の年次推移（2004～2022年）」（厚生労働省）を参考に作成

どんな病気ですか？

梅毒は、梅毒トレポネーマという細菌により感染する、性行為感染症です。

症状は感染後の経過により、1～3期に分けられます。

●1期（感染後2～6週）

陰部にしこりや潰瘍がでます。痛くないので気づかないことも多いです。

●2期（3カ月～3年）

手足に丸い発疹が出たり、体幹に赤い発疹（バラ疹）が出たりします。他にも脱毛、のどの発赤が出る場合があります。

●3期（晩期）（3～10年）

ゴム腫という腫瘍が全身に

できたり、心臓血管などの病気が発症したりしますが、抗菌薬が普及した近年では、ほぼありません。

診断は、症状や性的接触

機会から梅毒を疑い、血液検査で診断します。検査は非ト

レポネーマ法（RPR法等）と、特異的トレポネーマ法

（TPHA法等）の2種類があります。それぞれ陽性が出る

時期や結果の解釈が異なり、RPR法は感染後3週間から

陽性になります。

放っておくとどうなる？

抗生剤がなかった100年

前では、死に至る病気でした。梅毒は1、2期の症状が自然

軽快したように見えることがありますが、ひそかに病気が

進行しますので、病院での抗生剤治療が必要です。また妊

娠女性が感染すると死産や、母子感染によって赤ちゃんが

先天性梅毒を発症する場合があります。

どんな治療をしますか？

ペニシリン系抗生剤が有効です。日本では抗生剤の飲み

薬を4～8週間飲む方法と、注射する方法（初期なら1回、

後期なら3回）があります。ペニシリンアレルギーの方は、

別の抗生剤を使用します。

ペニシリンが効かない梅毒は

ありませんので、しっかり治療すれば怖い病気ではありません。

ただ終生免疫がつくことは

ないため、機会があれば再感染

します。特に男性同性間の感染

の場合、AIDSの合併が見られることもあります。

感染機会や症状がある方は

皮膚科、泌尿器科、性病科などを受診してください。

埼玉県の保健所では無料・匿名で検査ができます（要予約）

パートナーも検査を受け、必要ときは治療しましょう

埼玉県の保健所では無料・匿名で検査ができます（要予約）

パートナーも検査を受け、必要ときは治療しましょう

※1 恋愛や結婚をしたい人たちの出会いをサポートするオンラインサービス
※2 梅毒感染時に体内で生成される抗脂質抗体を検出する検査法 ※3 梅毒トレポネーマに特異的な反応を示した抗体を検出する検査法
※4 胎児に感染すると、骨の異常や難聴などさまざまな症状が出る

医師を増やして地域医療を守ろう！

本部 医師部 いちかわだいすけ 市川大輔

人口10万人あたりの

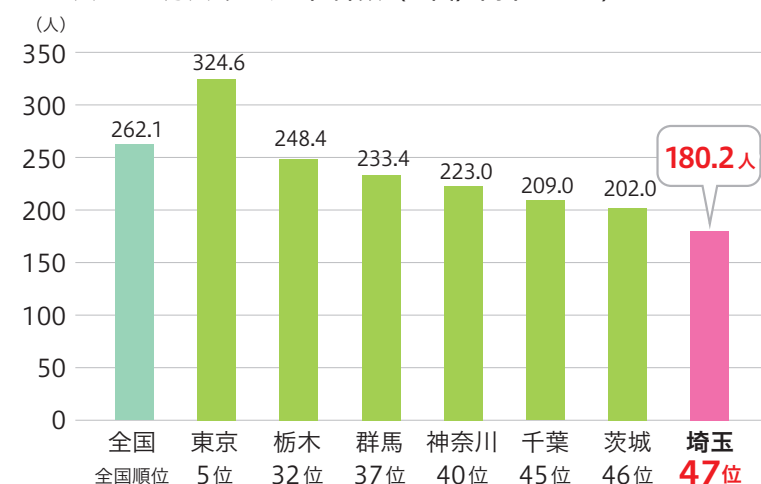
埼玉県の医師数は全国最下位

埼玉県は、人口734万人に対して医師数は1.3万人で、10万人あたりの医師数は約180人で全国ワースト1位です。

日本はG7の中で人口あたりの医師数、医学部卒業生が最少です。医師不足のために健康を崩す医師も増えており、過労死も発生しています。すべての医師が自己犠牲的な過重労働をすることなく、子育てや介護、趣味の時間を保障され、健康に働けることが求められています。

※1 「Group of Seven」の略称。フランス・アメリカ・イギリス・ドイツ・日本・イタリア・カナダの7カ国で構成されています

人口10万人あたりの医師数（全国／関東エリア）



※「令和4（2022）年 医師・歯科医師・薬剤師統計」（厚生労働省）を参考に作成

今年4月から「医師の働き方改革」が開始され、特例を除き医師の時間外・休日労働に上限が設けられました。しかし、その上限は「過労死の危険が高まる残業時間の目安」とされる過労死ラインです（年960時間、月80時間）。医師労働そのものの改革にはなっていません。

医師を増やし、医師のいのちと健康を守ることが、地域医療を守ることにつながります。

署名の取り組み

「医師・医学生署名をすすめる会」は、「医療崩壊を防ぐための医師増員を求める署名」を昨年12月に開始しました。これは医師、医学生を対象にした署名です。

医療生協さいたまでは、埼玉県内すべての医療機関に署名用紙を送り、2024年6月末までに88の医療機関と医学生から292筆が寄せられています。

お知らせに医師や医学生がいましたら、ぜひ協力を呼びかけてください。

※2 埼玉協同病院院長（全日本民医連会長）の増田剛（ますだ つよし）氏や、行田協立診療所医師（全国医師ユニオン代表）の植山直人（うえやま なおと）氏などが呼びかけ人です

署名で求めていること……

医学部の定員の増加

医師数を確保し、医師不足を解決するために、医学部の定員を増やすことを求めます。

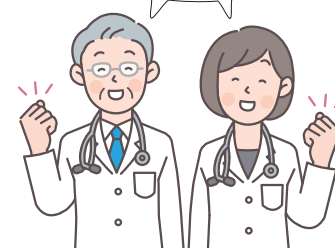
診療報酬の引き上げ

医療機関の経営の安定や、人間らしい働き方を実現するために、診療報酬の引き上げを求めます。



詳しくはこちら

署名を多くの医師・医学生に呼びかけます





戦争で失われた命②

ありむらきようこ
鹿児島市・有村京子(88)

提供／さいたま市・村崎郁子(娘)

子犬との出会い

太平洋戦争も終わりに近づいた昭和20年頃の話です。私(有村京子)が小学4年生、兄が6年生で、日本のあちこちでアメリカの空襲があり、まちに爆弾が落とされるようになりまし。私たちは当時、日本の植民地だった朝鮮にいました。

我が家には「チョコ」という小型の犬がいました。チョコは近所の友達の家生まれ、犬とテリアの雑種でした。「犬を飼いたい」と言う兄は、生き物が大好きな少年でした。友達の家の子犬が生まれると聞くと「生まれたらもらってきていいか」と母に聞きました。もうその頃は食糧事情が悪く、私たち子どももお腹いっぱいにご飯が食べられる日はありませんでした。母は「犬にやる食べ物はない。あなたたちを食べさ

せるのがやつとだ」と言いました。でも兄は「自分の食べる分をやるから、世話もするから」と母と約束し、子犬をもらってきました。

チョコとの楽しい日々

白に黒い斑が少しあるかわいい子犬は、兄の友達と母さん犬と一緒にやって来ました。親子で座敷の中を走り回ったことを思い出します。2、3日して母さん犬は飼い主のところに帰りました。

子犬はちよこちよこ走ってかわいいので、私たちは「チョコ」という名前をつけました。母さん犬は「マル」という名前でした。よく近所の路地で犬たちと子どもたちで遊んだものです。

悲しい別れ

空襲で犬などが暴れて、人に被害を与えるといけないうで、各家庭で始末するようにと役所から通知がありました。母は兄に「自分が責任を持って飼ったのだから、自

分で行っておいで」と言いました。

兄は友達と一緒にマルとチョコを連れて、まちはずれの犬殺しを仕事にしているところへ行きました。2人が着いた途端、兄たちの見ている前で2匹を棒でたたきました。「キャン」と鳴いて死んだそうです。その後、その人たちは「おい、肉はいらないのか」と言ったそうです。2人とも首を横に振って、うわんうわん泣きながら走って帰ってきました。

それからまもなく戦争は終わりました。私は「チョコは殺されなくてもよかったのに」と泣きました。私たちの住んでいたところには、一度も大きな空襲はなかったのです。

提供者より

私の母が書き留めていた手記です。2003年鹿児島医療生協核兵器完全禁止と平和をめざす会「戦争体験文集18号」よくもまあ一生きちゅうたんぐー」の原稿と、地元の小学校のふるさと先生で小学生に語った内容です。

NO.55
暮らしのなかの
憲法

1票の格差はどうして問題なのか

埼玉総合法律事務所
たけうち かずまさ
弁護士 竹内 和正

選挙において、有権者1人が持つ1票の価値が選挙区ごとに異なることを「1票の格差」といいます。1人の議員が当選するために必要となる得票数が、選挙区によって異なることが原因で起ります。例えば、1つの選挙区から1人の議員が選ばれる場合、有権者が10万人の選挙区①と、20万人の選挙区②とを比

べると、「1票の格差は2倍」ということになります。すなわち、①の有権者の1票が、②の有権者の1票の2倍の価値を持つということになってしまふのです。

憲法47条は選挙制度について「法律でこれを定める」としており、憲法上、選挙制度については国会で決められることになっています。しかし、現行の選挙制度は1票の格差が生じるかたちで制定されてしまっています。

平等原則に与える影響

憲法14条1項で「法の下に平等」が定められている以上、「1人1票」の意味が厳格に守られる「1票の格差」がない状態が望ましいことは明らかです。また、1票の格差は、税制や補助金の分配等においても

影響を及ぼします。なにより人間は生まれながらにして平等ですから、1票も同じ重みでなければならぬことは大原則といえます。

しかし、地方において、権利や地位を強く維持してきた政党が、すんでは正に取組むことは考えがたいでしょう。現行制度で当選した国会議員に、状況の改善を期待することはできません。裁判においても、選挙制度について国会の裁量を広く認め、「現行の選挙制度は違憲ではない」との判断が続いているのが現状です。

自らの権利を自覚する

投票価値の平等は、民主主義の原点です。1票の格差は自分に関係すると感じにくい問題ですが、投票価値の平等が有権者の政治不信や政治的無関心につながることは明らかです。不平等を是正するために、まずは「1票の格差」により、自分が差別されていることを認識し、今後の動きを注視することが大切だと思います。

憲法 第47条【議員の選挙】

選挙区、投票の方法その他両議院の議員の選挙に関する事項は、法律でこれを定める。

憲法 第14条【平等原則、貴族制度の否認及び栄典の限界】

①すべて国民は、法の下に平等であつて、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない。



選挙区①の1票は、選挙区②の1票の2倍の価値を持つ

インフォメーション & ニュース

第45回通常総代会を開催
全議案が採択されました

6月26日(水)、ウェスタ川越において第45回通常総代会を開催しました。総代525人中、514人の総代が出席しました(本人出席316人、書面出席198人、委任0人)。「2023年度のまとめ」、「2024年度基本方針、事業計画」の提案があり、会場内で10人の総代から発言がありました(ほか、文書発言2)。その後、理事会を代表して増永哲士専務理事がまとめを行い、全議案が賛成多数で採択されました。



ピースフォーラム 2024 を開催します

日時 9月19日(木) 13:30～16:00

テーマ 「埼玉県の基地問題について」

講師 ふたつばしもとなが
二橋 元長さん
(埼玉県平和委員会 代表理事)場所 本部 ふれあい会館(埼玉協同病院の敷地内)
※他事業所へZoom 配信予定です。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 ☎048-296-4768
メール healthy-town@mcp-saitama.or.jp

健康フェスタ ボランティア大募集!

今年も健康フェスタを開催します。当日、医療生協さいたまのブースでお手伝いいただけるボランティアを募集しています。

日時 10月27日(日) ① 9:45～12:30
② 12:15～15:00会場 さいたまスーパーアリーナ
(最寄り駅:さいたま新都心駅)

内容 子ども向けの「なりきりドクター&ナース」など、ブースでお手伝い

申し込み締切 9月2日(月) ※交通費支給

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

Googleフォームから応募できます



注射体験(昨年の健康フェスタ)

へいわノートに
投稿しませんか

戦争体験の投稿を募集しています(親や祖父母から聞いた戦争体験も可)。

- ・文字数は約800字
- ・写真があればお送りください。
- ・応募先は、11ページをご覧ください。

医療生協さいたま 本部 総務課
☎048-294-6111 (代表)『へいわノート』
第3巻 販売中
407円(税込)



塩と上手におつきあい

すこしお

トマトとアボカドの和え物

1人分

124kcal・塩分 1.0g

調理時間 5分程度

担当/埼玉西協同病院 食養科 管理栄養士 吉田昭子

<参考> 材料の食塩相当量の目安

しょうゆ(小さじ2) → 2.0g

※製品によって食塩相当量が異なります。

材料(2人分)

トマト …………… 1個 (150g)
アボカド …………… 1/2個 (75g)
玉ねぎ …………… 1/8個 (25g)
白ごま …………… 大さじ 1/2 (4.5g)
A { すり白ごま …………… 大さじ 1 (9g)
砂糖 …………… 小さじ 1 (3g)
しょうゆ …………… 小さじ 2 (12g)
酢 …………… 小さじ 2 (10g)

作り方

- ① トマトはくし形、アボカドは一口大に切る。玉ねぎはスライスして水にさらし、水気を切る。
- ② Aを合わせておく。
- ③ ①をボウルに入れ、②と軽く混ぜ合わせる(トマトがつぶれない程度に)。器に盛り、白ごまをかける。

酢・ごま効果

酢の酸味とごまの風味が味のアクセントになり、減塩できます。さっぱりした味が、食欲も促します。アボカドは皮が黒っぽく、ヘタと実の間に少し隙間があるものを選ぶのがおすすめです。



組織の現況(5月末現在)

組合員数 …… 237,963人 出資金総額 …… 65億4,840万円
当月の加入者数 …… 651人 1人当たり平均出資金額 …… 27,518円
班数 …… 1,080班 「けんこうと平和」配布者数 …… 8,253人
「けんこうと平和」配布部数 …… 121,334部

編集雑感 待ちに待った新券が20年ぶりに発行されました。最近ではキャッシュレスが普及し、お札の出番が少なくなりました。便利なのか不便なのか、考えさせられます。お札が消えていく時代が来るのでしょうか?旧券(1円、5円、10円、100円、500円)は銀行で両替できます。もう一度、家の中を探してみてもはどうでしょうか?お宝が出てくるかもしれませんね。
(広報委員 大森)

けんこうと平和

no.387 2024年8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



声の新聞を
ご紹介ください

声の新聞制作委員会は視覚障がいのある組合員さんに、音声版『けんこうと平和』(デジ録音)を届けています。
(申し込み先) 医療生協さいたま本部 広報室 ☎048-296-5612 メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp