



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

2017

2

FEBRUARY

No. 299

(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

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

体からのシグナルに耳を傾けよう!



[1面と2面上段監修]
川口診療所
所長
うちやまたかひさ
内山隆久

疲れの マネジメント術

体がだるい、すぐ疲れる、やる気が起きない…。
いつものことだからと、なおざりにしていませんか?
疲れと向き合い、翌日に残さないようにしましょう。

疲れは体が発するSOS

疲労大国といわれる日本では「疲れているのが普通」と考えている人が多いようです。また、疲れていることを感じない人もいます。

疲れは、ビタミンをはじめとする栄養素の不足や過大なストレスなど、身体的・精神的な要因が絡み合い「体が悲鳴を上げているシグナル」です。ただ、こうした体のSOSに気付かない人がたくさんいます。

たとえば、体がだるい。胃が痛い。食欲がない。肩がこる。腰が痛い。何となくやる気がでない。集中力がなくなった。肌が荒れている……などを感じたことはありませんか? 現れ方は人によって異なりますが、これらの症状は慢性的な疲れの初期症状だといえます。

疲れは客観的に測定できる

これまでは、運動をして筋肉に酸素不足が生じて乳酸が溜まり、エネルギー代謝や筋の収縮力の低下が疲れの原因だといわれてきました。しかし、たんぱく質の一種である疲労物質FF(Fアティーグ・ファクター)の存在が明らかになり、身体的・精神的に疲れると、血液中に疲労物質FFが増えることが報告されました。疲労物質FFは、活性酸素によって細胞が傷つき、発生します。

人間の体はとてよくできており、疲労物質FFが増加すると、自己防御をしようとする疲労回復物質FR(ファティーグ・リカバリー・ファクター)も同時に作られます。疲労物質FFが発生しても、疲労回復物質FRも作られることによってバランスをとり、極端に疲れることはありません。同じように仕事をしたり、運動をしても、翌日に疲れが残る人とはあまり残らない人がいます。これは疲労物質FR、疲労回復物質FRが関係していま

す。疲れが残る人は、疲労物質FFが疲労回復物質FRより多いといわれています。

また、帯状疱疹などの原因となるヒトヘルペスウイルスも疲れのバロメーターとなります。ウイルスは常に体内にいて、体の状態を監視しています。体の調子が悪くなると、ウイルスは体内から逃げ出そうとし、くちびるや皮膚など体の外へ出やすい場所に水膨れとして現れます。

血液検査で疲労物質FF、唾液検査でヒトヘルペスウイルスの増加を確認することで、これまで漠然としていた疲れを客観的に測定できるようになりました。

生活習慣の見直しで疲労回復を

疲れには、運動をしたあとの心地よいものと、ストレスを抱え込んだ状態を感じるものがあります。心地よい疲れは主に肉体的な疲れで、ほとんどの場合は十分に栄養をとり、入浴でリラックスして、ぐっすり眠れば回復できるものです。

長時間労働や睡眠不足、ストレスなどによる疲れは原因が複合的で、回復しないまま蓄積するという悪循環に陥っています。こうした慢性的な疲れは、一晩寝ただけでは回復せず、心身にダメージを与え、さまざまな病気を誘発したり、悪化させる原因となります。疲れは溜め込めば溜め込むほど、回復に時間がかかります。

疲れが溜まる原因は、バランスの偏った食事や運動不足、メリハリなく過ごす休日などの生活習慣にもあります。生活習慣を見直し、食事、運動、睡眠をしっかりとり、生活のリズムを改善していきましょう。疲労回復物質FRを増やし、翌日以降に疲れを残さないようにすることが大切です。





疲れのマネジメント術

疲労回復は、食生活、睡眠、入浴、運動など、毎日の生活習慣によって大きく左右されます。効果的な疲労回復方法を紹介します。



疲労回復

睡眠

脳や体を休め、疲労回復物質FRを増やし、明日の活力となるエネルギーを蓄える大切な時間。眠りが浅い人は、バスタオルをたたんで枕がわりにしたり、足枕にするのも効果的です。枕は頭の高さを変えずに寝返りできるくらい、足枕の目安は15～20cmがよいとされていますので、ぜひ試してみてください。

食事

疲労回復物質FRをつくると注目されているイミダゾールジペプチドはマグロやカツオの赤身、鶏胸肉などに多く含まれています。クエン酸を多く含む梅干しやレモン、ビタミンCが豊富なイチゴ、大豆などに含まれるレシチンも疲労回復に効果的。ビタミンB1を多く含む豚肉はクエン酸と一緒にとると疲労回復の相乗効果が期待できます。

風呂

深く眠るために、リラックスさせると同時にしっかりと体を温めることが大切です。寝つきが悪くて悩んでいる人は、シャワーではなく、40度くらいのお湯にじっくりと浸かり、体の芯まで温めるようにしましょう。30分ほどクールダウンしてから寝ると、ぐっすり眠ることができます。

ストレッチ

筋肉をほぐすと、栄養や酸素が全身に行きわたり、新陳代謝がよくなり疲労回復を促進します。両手両足の力を抜いてぶらぶらさせたり、肩の上下運動をしたり、首を左右にゆっくり倒すなど、筋肉をほぐすことが疲労回復のポイントです。

みんなの診察室

パーキンソン病について教えてください



【監修】
埼玉協同病院 副院長
ふくば けんじ 福庭 勲

Q パーキンソン病はどんな病気ですか

A パーキンソン病は脳の脳幹にある黒質に異常が起こり、神経細胞同士の情報伝達物質「ドパミン」が減少する病気で、難病に指定されています。ドパミンが減少すると情報伝達物質のアセチルコリンが増加し、それぞれのバランスが崩れ、情報伝達がうまくできなくなります。発症率は、1000人に1～1.5人で、高齢者になるほど高くなります。

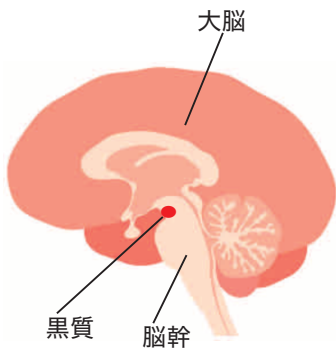
Q 診断はどのようにするのですか

A 震えやほかの自覚症状がいつから起こったかなどの問診と診察の所見が基本になります。また、パーキンソン病に似た症状がある脳梗塞などの脳血管障害、抗精神病薬の副作用、一酸化炭素中毒の後遺症などを除外するために、CT検査、MRI検査を受けてもらうこともあります。

Q 病気はどのように進行するのですか

A 個人差はありますが、発症してから15年くらいかけて徐々に進行していきます。進行を止める治療はまだありませんが、治療薬の研究開発が進み、10年を経過しても、約70%の人が自立しているという報告があります。現在では、パーキンソン病患者の平均寿命は、全体の平均寿命とほとんど変わらないと考えられています。

Q どのような症状が現れるのですか



A 初期症状の特徴は、手や足が震えたり、筋肉がこわばりスムーズに動かなくなることです。健康な人に比べ、全体の動作が極端に遅くなり、細かい動作がしにくくなります。さらに進行すると、前傾姿勢になるため、転びやすくなります。人とぶつかったり、押されてバランスを崩すと、元の姿勢に戻ることができなくなります。また顔の表情が乏しく、声が小さくなったりします。このほか、言語障害が起こったり、小さな文字を書くようになったりします。気が落ち込み、うつ症状が現れる場合もあります。また、便秘や立ちくらみが伴うこともあります。

Q どのような治療方法がありますか

A ドパミンを補充する薬物治療、脳に植え込んだ電極で電気刺激をすることで症状を抑える手術治療、ドパミンに変換する酵素を作る遺伝子を組み込んだ細胞を脳に注入する遺伝子治療などもあります。薬物治療をする人が多いです。薬物治療には幻覚などの副作用が現れるこ

Q 日常生活での注意点はありますか

A 転倒による骨折を防ぐために運動は控えめです。音楽に合わせて体を動かすのも、リハビリとして効果的です。症状の進行にあわせて手すりをつけたり、ポータブルトイレや可動式ベッドの用意など、環境の整備をすることもおすすめです。

医療・福祉・介護のご相談は

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

※お詫びと訂正 2016年10月号2面「けんこうナビ」に掲載した、受けておきたい任意の予防接種の水痘ワクチンの接種回数とスケジュールの「50歳以上の人も保険医療制度を利用して受けられるようになった」は誤りでした。正しくは、「保険医療制度適用外ですが、水痘ワクチンは、50歳以上の者に対する帯状疱疹の予防に「効果・効能」があることが新たに認められています。」です。お詫びして訂正いたします。



くらしサポーター
さいたま市
T.Sさん

一人暮らしの方からの見守り依頼

60代の男性からの依頼は「3日に一度くらいの安否確認」と「自分に何かあったときは大家さんに連絡してほしい」ということでした。一人暮らしで身寄りがなく、人間関係も少なく、家にいるだけの生活が不安な様子でした。3日に一度「だいじょうぶ？」と連絡を続けていくうちに、私を信頼してくれるようになり、気持ちも少しずつ前向きになってきました。別のサポーターが掃除でうかがい始めたことも、楽しみにしているようでした。また、簡単な仕事を始め、外に出るようにもなりました。人と関わることで明るくなり、前向きに生きていけるのだと、あらためて思いました。

くらしサポ(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。登録したくらしサポーターが、家事の手伝い、通院・買い物の付き添いなどを支援します。興味のある方、利用したい方は、くらしサポーター事務局 ☎048-296-8692 までお電話ください。



介護は一人で抱え込まないで

母が認知症になったのは、2012年の夏です。それ以前から物忘れが多くなるなど前兆があったのですが、まだ大丈夫だと思っていました。でも、その年の8月に急に変化が現れました。手すりにつかまらなければ歩行が困難になり、急いで認知症の検査を受けました。10月に胆石の手術を受けたのですが、退院後に認知症が進行し、当初の要介護2から翌年の春には要介護4に進んでしまいました。

自立して排便排尿ができるまでに回復しました。ただ、利尿剤服用の影響で毎夜排尿が数回あり、その介護が現在の難題となっています。

この間、肝機能の低下や感染症にかかり入院しましたが、認知症が急に進行することもなく過すことができました。

ひだまりにお世話になる前、介護用品を購入した帰りに、車を止め筑波山を望みながら、母はどうなるだろうと途方にくれたことを今でも思い出します。今、介護に前向きになれるのは、医療生協の支援があったからです。何より、介護は一人で抱え込まないことが大切と思っています。

幸運だったのは、退院後、ケアセンターひだまりにお世話になったことです。訪問介護とデイケアの利用で、自分で排便排尿ができず1日3回の訪問介護を受けていた状態から、車イスを利用しなが

(春日部市 H・K 60歳)

介護の現場からひと言

認知症になっても、ご家族をはじめ周囲の対応が適切だったことが、お母様の状態の改善につながったのですね!

症状の変化や入院など、不安や葛藤の日々だと思えますが、「一人で抱え込まないこと」を大切に、これからは医療生協の事業所を頼りにしてくださいね。困ったことがあったら、一緒に考えていきましょう。

所長 木内文恵

◎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、問い合わせなどに使います。



医療費控除の確定申告

- ◆対象になる主なもの
- 病院・歯科の治療代、薬代
- 「OTC医薬品」マークが付いている市販薬
- 病院都合により発生した入院の部屋代、提供される食事の費用
- 妊娠中の定期健診、検査費用
- 出産の入院費
- 病院までの交通費



医療費控除とは、1月1日～12月31日までの間、生計を一にする家族の合計の医療費が合計10万円以上になる場合、一定額の所得控除が受けられることです。しかし、医療費のなかにも医療費控除の対象になるものと、ならないものがあります。

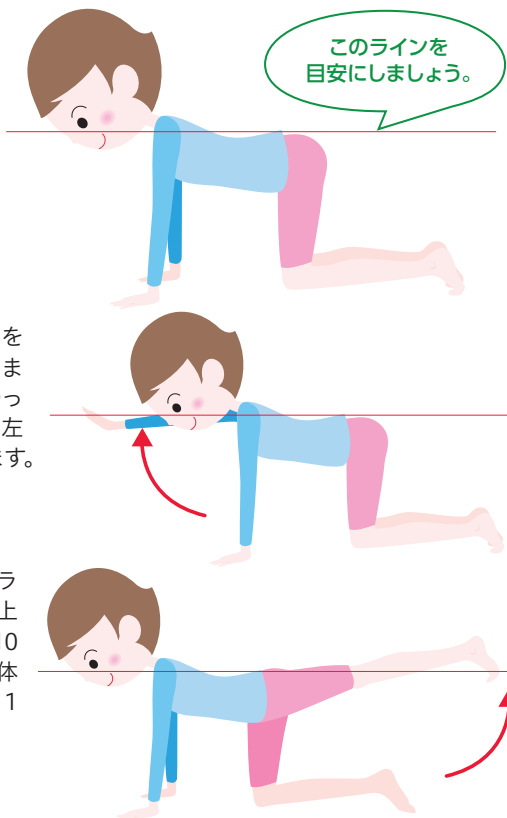
- 子供の治療のための歯科矯正費用
 - 在宅で介護保険を利用したときの介護費用 など
 - ◆対象にならない主なもの
 - 人間ドック等の健康診断費用(病気が発見されない場合)
 - 健康増進のビタミン剤や漢方薬
 - 病院までマイカーで行った時のガソリン代や駐車料金
 - 里帰り出産のため利用した飛行機代
 - 美容整形のための費用 など
- 治療のための医療費は対象になり、予防のための医療費は対象にならないと覚えておきましょう。病院や薬局などの領収書は確定申告をするときに必要となりますので、きちんと管理しておくことが大切です。
- ※詳細は、税務署の確定申告窓口を確認してください。

熊谷生協ケアセンター所長 栗原知亜紀

簡単エクササイズ

体幹トレーニング②四つ這い

体幹とは、頭や腕、脚以外の胴体を指し、体の中心となる部分のことです。体幹トレーニングをすることによって、腹筋群や脊柱起立筋、多裂筋などの背筋群などが強化され、体全体のバランスがよくなります。姿勢がよくなる・運動能力のアップが期待できます。



- 1 床に両手、両膝をつき、足は肩幅に開きます。顔は床向きにします。
- 2 体のラインに合わせて片腕をまっすぐに上げます。このままの姿勢で10秒間静止し、ゆっくり①の体勢に戻します。左右交互に1～3セット行います。
- 3 ①の体勢から、片足を体のラインに合わせてまっすぐに上げます。このままの姿勢で10秒間静止し、ゆっくり①の体勢に戻します。左右交互に1～3セット行います。

※きつい場合は、1セットからでも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。痛みが増す場合は、実施しないでください。

監修：熊谷生協病院リハビリテーション科 主任 理学療法士 金子伸比古

医療・福祉・介護のご相談は

[川口市南町]	ケアセンターすこやか	☎048-299-8000
[草加市草加]	ケアステーションかしの木	☎048-942-7533
[春日部市谷原]	かすかべ生協診療所	☎048-752-6143

[春日部市浜川戸]	医療生協ケアセンターひだまり	☎048-760-2630
[さいたま市浦和区北浦和]	浦和民主診療所	☎048-832-6172
[さいたま市浦和区北浦和]	医療生協ケアステーションうらしん	☎048-833-7373

放射線量測定は、地域の健康診断です



測定中



測定中



測定中



学習中



学習中

原発問題学習会を開催

医療生協さいたまでは、職員と組合員を対象にした「原発問題学習会」を開催しています。原発問題について、正しく知ることによって、その意義を深めています。

放射線量測定器の貸し出し

測定器の貸し出しは、各事業所に連絡してください。また、各自治体でも貸し出しをしています。



今月の

見て聞いて



放射線量測定を継続しましょう

本部けんこう文化部 組合員サポート課課長 杉野亜希子

東京電力福島第一原発事故から6年が経とうとしています。放射線量測定を継続することが、福島の人たちに寄り添うことにつながります。

地域を知る組合員だからできる放射線量測定

医療生協さいたまでは、福島第一原発事故を監視し、20年間継続して測定・発信を行おうと、2011年8月から埼玉県内全域で放射線量測定をスタートしました。

支部では、事前に放射線のことや測定場所の決め方、測定器の取り扱いなどを学びました。測定していることを地域に知らせようと、組合員が独自で「放射線量測定中」ののぼりも作りました。初年度は、子どもが集まる公園や砂場をはじめとする、県内約1700カ所を測定し、0.30μSv/h(マイクロシーベルト毎時)を超えたところは、行政に再測定と除染を要求しました。その結果、除染につながった例もあります。

しかし、最近では測定数値が低いという安心感からか、測定件数の減少が目立ち始めています。放射線量は、雨が降ったり、風向きが変わっただけでも変化します。3月を中心として測定を支部の年間計画に位置付け、取り組んでいきましょう。測定だけでなく、気付きも合わせて記録できるのは、地域を知る組合員だからできることだと思います。

原発事故を風化させない

6年という歳月が、原発事故を風化させ始めています。医療生協が各地で放射線量測定を実施することは、それを目にした人たちが事故直後に感じたことを思い出すきっかけにもなります。

また、測定するとき「福島はどうだろうか」と、寄り添う気持ちで、福島第一原発事故を忘れないことにもつながるのだと思います。

見えない放射線だからこそ、データ化することが大切です。放射線量測定は、地域の健康診断と同じです。ぜひ継続していきましょう。

インフォメーション&ニュース



募集中!

▶2017年広報委員を公募します

広報委員会(毎月第4火曜日)に参加して『けんこうと平和』の企画を検討するほか、校正や取材を行います。
※場所は、ふれあい会館(埼玉協同病院隣・川口市)
[任期] 2017年4月~2018年3月
[人数] 4人程度(公募枠)
[応募締め切り] 2月28日(火)
[連絡先] 医療生協さいたま広報課 ☎048-296-5612
メール: kumiaiin@mcp-saitama.or.jp



参加しませんか!

▶組合員活動交流集会(県南地域)を開催します

みんなで考える 地域包括ケア交流会 入場無料
~いきいき 安心して暮らせるまちづくり~
[日時] 2017年2月23日(木) 12:00~15:50
シンポジウム 13:00~15:00
[会場] 市民ホール フレンドピア(川口市川口1-1-1 キュポ・ラ本館棟4階)
[内容] シンポジウム/「丈夫で長生き安心して暮らしていくために今何が大切か?」
~地域包括ケア時代の医療・介護と地域での暮らしを考える~
シンポジスト: 杉浦敏之医師(医療法人社団杉浦医院理事長)
蓮沼晃子保健師(川口市長寿支援課地域ケア係主査)
小針臣子看護師(川口市中央地域包括支援センター)
磯崎悦子さん(医療生協さいたま常務理事)
コーディネーター: 増田剛医師(埼玉協同病院院長)
体験ブース/「認知症」「転倒予防」「体力チェック」「筋トレ」「お薬相談」の各コーナー
展示コーナー/川口市、川口市社会福祉協議会、川口市医師会、地域包括支援センター、医療生協さいたま ほか
[申し込み先] 「みんなで考える地域包括ケア交流会」実行委員会(事務局 埼玉協同病院 組合員活動課) ☎048-296-8180

どなたでも参加できます

お知らせ

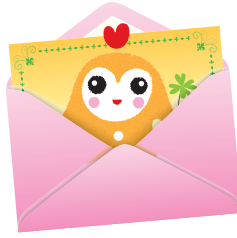
▶長期不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもとづき、一定期間住所が不明の組合員について、名簿の整理(脱退手続き)を行います。
[名簿整理の対象者] 2016年3月31日以前に住所不明組合員として登録され、その後も不明である組合員
[名簿整理の実施日] 2017年3月31日(金)
[名簿閲覧日] 2017年2月3日(金)から3月3日(金)の間、対象者の名簿を、医療生協さいたまの病院・診療所・老人保健施設および本部で閲覧できるようにします。
※閲覧は組合員に限られます。希望する方は、組合員証の提示をお願いします。名簿は適切に保管し、閲覧期間が終了した時点で破棄します。
※再加入手続きについて: 名簿整理による脱退手続き後、住所を確認できた方は、組合員として再加入手続きを行います。
※出資金持ち高通知が届かないなど、お心当たりのある方は、最寄りの事業所もしくは本部事務局(☎048-294-6111)にお問い合わせください。

介護事業所開設に伴う物品購入事業者選定のための入札を2016年12月1日(木)に行いました。結果は次の通りです。(金額は、消費税等を含みます)
熊谷生協病院附属棟
落札業者: 株式会社栗原医療器械店(さいたま市見沼区大和田1-1340)
落札金額: 4,287,600円
ケアセンターさきたま
落札業者: 五幸事務機株式会社(熊谷市赤城町1丁目111番地)
落札金額: 9,118,440円
生協ちちぶケアステーション
落札業者: アイサーフ株式会社(秩父市黒谷234番地2)
落札金額: 9,084,960円

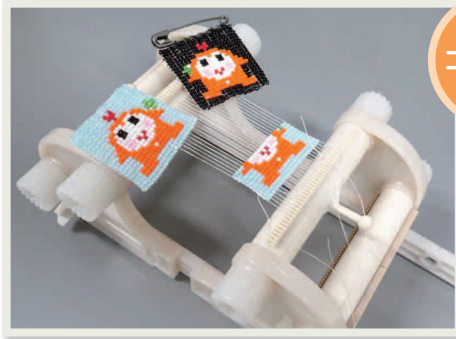
Table with 3 columns: Location (さいたま市西区指扇, さいたま市西区指扇, さいたま市緑区東浦和, 上尾市弁財, 所沢市中富, 所沢市中富), Facility Name (おおみや診療所, 医療生協おおみやケアセンター, 生協歯科, ケアセンターかもがわ, 埼玉西協同病院, 老人保健施設さんどめ), and Phone Number (048-624-0238, 048-620-2236, 048-810-6100, 048-778-5030, 04-2942-0323, 04-2942-3202).

ココロン POST



みんなの声

掲載された方に「ココロンクリアファイル」をプレゼント!



ココロン

ビーズ織り機でココロンを織ってみました。できた〜!!

さいたま市 磯崎悦子(65)



ココロンの雪だるま。愛らしい笑顔の自信作です!

さいたま市 中里あや子(65)



絵手紙

秩父市 齋藤藤枝(85)

俳句

春日部に
白たんぼの
群生地
春日部市
樋口政光(71)

- ☑ **おばあちゃんもやったよ!**
クロスワードパズル、すごく楽しかった!! おばあちゃんもやりました。ふじみ野市 久泉璃奈(8)
- ☑ **スクラップしてレシポ本に!**
「すこしおレシポ」は、ためになりません。毎回切り取って、スクラップブックに貼って、レシポ本にしています。さいたま市 松田貴美江(44)
- ☑ **いつの時代もリラックスが大事**
「戦国武将の健康術」で徳川家康がアロマテラピーを行っていたという話が意外でした。いつの時代もやはりリラックスするということは大事なんだなあと感じました。川口市 元木楨子(34)
- ☑ **クロスワードに初挑戦**
クロスワードパズルを初めてやってみました。難しい問題もあったけれど、頭の体操になりました。これからも続けたいと思います。戸田市 武藤多喜子(77)
- ☑ **これからの参考に!**
「けんこうナビ」で特集されていた更年期に関する記事は、これから必ず通らなければならぬ道なので、いろいろなことを知ることができ、よかったです。所沢市 沢田未可子(44)
- ☑ **医療生協がより身近に!**
「くらすボさんと一緒」では、普段から気になっていた「くらすボ」の活動内容が、「今月の見て聞いて」では、「桂の樹」の様子が具体的にわかりました。仲間のことを知ると、医療生協の取り組みがより身近に感じられます。これからはもっとたくさん教えてください。所沢市 岸上順子(42)
- ☑ **埼玉再発見**
毎回、「だいきー!埼玉」の記事を楽しみにしています。埼玉に住んでいるのに埼玉を知らなかったたので、このコーナーを見ていろいろ発見し、そこを訪ねるのが楽しみになりました。川口市 丸山美雪(55)
- ☑ **寄居のハイキングコースはおすすめ!**
このところ、寄居のハイキングコースを歩いています。中間平へ行く道は、梅林がたくさんありました。3月初めの頃、また行きたいなと思います。熊谷市 増田とし江(57)
- ☑ **プライベートも楽しめる働き方**
「明日の暮らしのために」で女性の貧困について書かれていましたが、日本全体の働き方に対する考え方を改めてはほしい、と痛感しました。女性が活躍する社会なんて言っています。働かないと暮らしていきけない人もたくさんいるはず。プライベートも楽しめる働き方へ日本が変わっていかないといいけないと思います。さいたま市 関口敬子(37)

投稿募集中! 氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号をご記入の上、下記へ

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。

FAX:048-294-1601 メール:kumiain@mcp-saitama.or.jp
郵送:〒333-0831 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま広報課
連絡先:048-296-5612

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送り出す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。

■組合員の皆さまへお願い 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●

福島を忘れない

原発ゼロに向かって

福島県から埼玉県に避難してきている方たちの今を紹介します。

坂戸市在住 ●太田吉子

人づてに知った原発事故

地震が起きた3月11日、私は南相馬市小高区にある会社にいました。安全の確保ができ、同じ市内の原町区にある家に着いたのは、地震発生から1時間半近く経った16時過ぎでした。

原町区には防災無線がなく、福島第一原発の事故は人づてに知りました。原発で働いていた夫の知人から「まだ残っているんですか?自分たちは山形に避難しましたよ」と連絡があり、周りの人たちの「危ない、危ない!」という声に流されるように避難を決めました。

すぐに、坂戸市に単身赴任中の夫に「迎えに来て」と連絡しました。当時小学生だった娘と息子と避難を始めたのが、3月14日の10時くらいでした。道が混んでいたこともあり、15日のお昼頃に、夫の会社の社宅に着きました。避難するときに放射線量の高い山の方を通ったことを、今でも後悔しています。

それから半年間、6畳1間の社宅に家族4人で暮らしました。その後、坂戸市内の借り上げ住宅に入ることができ、2年間お世話になってから、中古の家を買いました。

人とながらることの大切さを実感

坂戸市には知り合いもなく、娘が中学に入学するときは情報も制服や文房具もなく、この中学校に入ればいいのかもわかりませんでした。近所の人が文房具などをゆずって

くれたことはありがたかったです。避難した当初は、周囲が私たちをどう見ているのか、反応が怖かったです。ママ友から「もう戻れないの?」と聞かれたらなんて答えようかと悩み、もともと無口だったのが、ますます話をしなくなっていました。

『福玉便り』が届くようになって、交流会があると知り「交流会に行けば何か情報ももらえるかもしれない」という思いで集まりに参加するようになり、同じ原町区出身の方とお話ができて、誰かと会話することの大切さに気がきました。

私は、子どもたちがいたからこそ、ここまでがんばることができました。今は子どもたちを就職させることが大きな目標となっています。交流会にもできるだけ参加していきたいです。私と同じように、ただ話を聞いてもらいたいと思っている人がまだいるはず。最近、交流会の「こころカフェ」に参加したり、冊子「ぼろろん」に掲載されている便りを読んでいると、他の皆さんも進学の話や聞きたいのだと感じるので、自分の体験を話すことで役に立てればと思っています。



福島から埼玉に自主避難しているママたちの手紙で構成された冊子「ぼろろん」

●太田さんの意向により、『福玉便り』50号に掲載された記事を再編集して掲載いたしました。

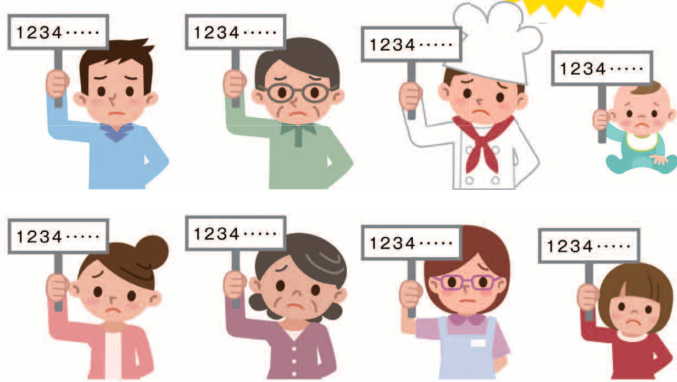
※埼玉県内に避難している方の情報誌。NPO法人埼玉広域避難者支援センター・一般社団法人埼玉県労働者福祉協議会・NPO法人ハンズオン埼玉が編集・発行しています。

医療・福祉・介護のご相談は	[所沢市中富] ケアセンターとみおか ☎ 04-2942-0360	[所沢市宮本町] ケアセンターとこしん ☎ 04-2924-1119
	[所沢市宮本町] 所沢診療所 ☎ 04-2924-0121	[飯能市双柳] ケアセンターはんのう ☎ 042-983-8622
	[所沢市宮本町] 介護付有料老人ホーム桂の樹 ☎ 04-2923-3695	[朝霞市浜崎] あさか虹の歯科 ☎ 048-476-8241

あす 明日のくらしのために

東京共同法律事務所 弁護士 かいど ゆういち 海渡 雄一

マイナンバー制度にNO!



マイナンバーは 監視社会のバックボーン

今月のテーマ

除申告書」や証券会社の配当金受領口座の設定などに個人番号がなければ取り扱わないという事例が報告されています。カードについても、国家公務員の非常勤職員採用にあたってはカード取得が前提であるとしている省庁もあります。任意であるとの偽装のもとで、事実上の強制が進行しつつあるのです。

7月から情報連携が開始されようとしています。住基ネットではできなかったデータマッチングをやるうとしていのです。将来的には、個人番号ですべてのデータを紐付けることを狙っているのではないのでしょうか。まだ構想段階ではありますが、個人番号カードをポイントカードやクレジットカードと一体化させる構想やパチンコ店やカジノ、さらに東京五輪の入場規制に利用することも検討されています。

による告発によって明らかとなりました。マイナンバーとメールアドレス、携帯番号、住所が紐付けされれば、その人物のプロファイルリングは簡単です。

番号利用法(マイナンバー法)では、番号提供や個人番号カードの所持の義務はありません。しかし、新年早々政府は、2018年度にはマイナンバー・カードに保険証の機能を付与することを公表しました。所得税法などの個別法の告知義務の項目に「個人番号」を入れ込むことで、会社に提出する「扶養控

ているのです。そうした社会にさせないためには、できるだけ「番号を書かない!番号カードを持たない!」という取り組みこそが、最後の歯止めなのです。

多くの市民は、「便利だから」、「私は悪いことはしていないから監視されても平気」と言います。しかし、監視とは、権力を持つ者が支配されている者を見張るといふことです。このまま認めていると、気付いたときには何も話すことができない社会になりかねません。マイナンバー制度にはNO!



川口緑化センター(樹里安)



花の寺、野鳥の森として知られる1546年創建の興禅院



一輪草自生地



密蔵院の参道

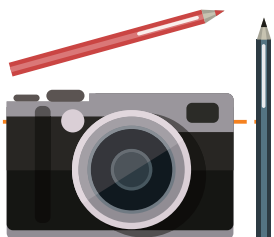


近隣に1月末から136種の梅が楽しめる場所もあります

だいすき!

埼玉

広報委員レポート



取材/田中陽子、ながさわみゆき 長澤美由紀 (広報委員)

川口緑化センターを起点に花と緑のまち・安行を楽しむ
植木の里として知られる川口市安行にある川口緑化センターは、1996年4月に開所した緑化産業の総合施設です。花、植木、鉢物等の展示、販売、園芸講座、植木まつり等、四季を通して数々のイベントが開催され、樹里安の愛称で親しまれる道の駅「川口・あんぎょう」が併設されています。私たちは樹里安から3時間程度の散策を楽しみました。

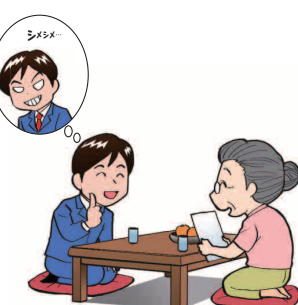
「ふるさと森」の一輪草自生地から、平安時代の僧・恵心(源信)作の釈迦如来像(川口市指定文化財)が本尊として祀られている「興禅院」へ。本堂の屋根に平将門の家紋が輝く「密蔵院」の参道は、3月中旬頃に開花する安行寒桜のトンネルとなり、にぎわいます。樹里安に戻って食べたそばの味は、格別でした。JAの直売所で野菜を購入し、帰路につきました。季節ごとに色づく安行には、歴史遺産を始め、たくさんの散策コースと観光スポットがあります。皆さんも、安行で花と緑のふれあいを楽しんでみませんか。

川口緑化センター
●川口市安行領家844-2 ☎048-296-4021
●交通:埼玉高速鉄道線 戸塚安行駅より徒歩20分、JR川口駅東口から川口緑化センターへ約3分、川口西出口より約5分、首都高速道路5分、行出口より約5分
●駐車場175台
※詳細はホームページへ http://www.jurian.or.jp



埼玉消費者被害をなくす会会員 おかだ かおり 消費生活コンサルタント 岡田 香織

「他県に所有する原野を買い取る」と不動産会社から電話がありました。高齢で身内もおらず、親が残した原野の処分に困っていたので、担当者から土地の買い替えで差額が入ると説明され、何度も所有する土地の見学に行きました。外出が楽しくなり、担当者とは親しくなるうちに気を許し、売買契約を繰り返しました。気付くと1千万円ほどの貯金がなくなり、契約書の束が残りました。直後から担当者との連絡が取れなくなり困っています。こうした高齢者の預貯金を狙い、孤独につけこむ原野商法の被害が増加しています。現地在内したり、あたかも買い手がいるかのように消費者を信用させる手口も巧妙化しています。原野や山林を訪問販売などで購入した場合、名目が山林でも「宅地・建物を建てられる土地」ならクーリングオフできます。条件によって異なるため、詳細は下記にご相談ください。



消費者ホットライン 188 (局番なし) に相談しましょう。

医療・福祉・介護のご相談は	[ふじみ野市ふじみ野] 大井協同診療所 ☎049-267-1101	[秩父市阿保町] 秩父生協病院 ☎0494-23-1300
	[ふじみ野市上福岡] 医療生協さいたまふじみ野ケアセンター ☎049-267-1104	[秩父市阿保町] 生協ちちぶケアステーション ☎0494-22-9902
	[川越市砂新田] 生協ケアセンターたかしな ☎049-291-6001	[熊谷市上之] 熊谷生協病院 ☎048-524-3841



大根ステーキ



調理時間 約15分 | エネルギー 約65kcal | 塩分 約0.4g



材料(1人分)

- 大根 100g
- あさつき 適量(長ねぎでも可)
- かつお節 適量
- ごま油 小さじ1
- 黒こしょう 適量(なくても可)
- ポン酢 小さじ1

作り方

- ①大根の皮をむき、7mm程度の厚さに切り、十字に隠し包丁を入れる。大根を少し残しておき、トッピングとして大根おろしを作る
- ②お湯を沸かし、大根を茹でる(少し透明になる程度)
- ③あさつきは、小口切りにする
- ④フライパンにごま油をひき、表面に焼き色がつく程度に焼く
- ⑤お皿に盛りつけ、黒こしょうをふる。あさつき、かつお節をトッピングし、大根おろしを添えてポン酢をかける

減塩ポイント

薬味とごま油の香りを生かします。しょうゆではなく、ポン酢を使うことで、同量でも、しょうゆよりも塩分を少なくすることができます。

企画/食養部会 担当/秩父生協病院・管理栄養士 乾 幸巳
調理/もりたとしこ

食品豆知識

大根



サラダ、煮物、漬け物など、幅広く活躍する大根。日本で広く栽培されるようになったのは江戸時代からです。種類はたくさんありますが、よく目にするのは青首大根です。ビタミンB群、ビタミンC、ナトリウム、カリウム、でんぷんを分解するジアスターゼ、発がん物質を解毒する働きがあるといわれるオキシダーゼなどが含まれています。

部位によって味や食感が異なります。葉に近い部分は甘くてしつかりしているのがサラダなどに、柔らかくて甘みがある中央部分は煮物に、辛みが強い先端部分は、炒め物などに適しています。辛い大根おろしは先端を、甘くするなら上部を使うとよいです。

色が白くてはりがあり、すつしりと重いものを選びましょう。葉がついているときは水分を吸いとってしまつたため、すぐに切り落とします。ベータカロテンなどが含まれて栄養豊富な葉は、炒め物やみそ汁、チャーハンなどの具材にするとおいしいです。

医療生協と出会って



『けんこうと平和』の配布をきっかけに、活動が広がっていきました

さいたま地区Bブロック美園支部
武藤日出美

私が医療生協と出会ったのは、2人目の子どもを出産する病院として、埼玉協同病院(川口市)を選んだことでした。しかし、そのときは子育てに追われて医療生協の活動に参加することもなく、ときは過ぎました。子育てが一段落した頃、『けんこうと平和』の配布をしてくれませんか?と声をかけられ、新聞の仕分けから運営委員へと活動が広がっていきました。美園支部は組合員の年齢も近く、みんなでワイワイとぎやかに活動しています。

私は保健委員長になり、思いきいきの活動に取り組んでいます。支部の活動では、「折り紙教室」と「おしゃべり会」を月1回のペースで開催し、地域の皆さんとの交流を楽しんでいます。とくに「おしゃべり会」では、参加者から教えていただくことも多く、私自身も楽しみにしています。さいたまスーパーアリーナでの健康フェスタでは、全盲の方に折り紙を教えたりしながら、楽しいなかにもやりがいと奥深さを知り「ますます頑張らねば」と思う日々です。

戦国武将の健康術

救急薬の相伝 稲葉一鉄 (1515~1589年)

國學院大学文学部講師 宮本義己



突然の怪我や病に見舞われたときの対処法としては、とりあえず置き薬(家庭薬)常備薬(救急薬)を用い、容体を安定させつつ医院に向かうというのが、一般的ではないでしょうか。私なども少年時に胃痙攣の

た。戦国初期の『尺素往来』という書物に「麝香丸・牛黄丸・蘇合丹」といった家庭用の救急医薬品は、火打袋のなかに入れて常時携帯せよ」と記されているほどです。当代にあつては、今日のように出先に薬舗がなかつ

ための薬方を遺すなど、豊富な医療知識を備えていたようすが、なにより救急薬に精通していました。

一鉄が救急時に必要として自ら製剤した処方代表例に、『豊心丹』と『蘇合丹』があります。前者は沈香や縮砂など十六種を丹水で蒸し、衣に包んだ調剤であり、後者は薫陸や犀角など十六種を配合した丸薬で、ともに虫気ほか広範囲な疾病を適応症にしており、贈答品としても珍重されていました。さらに一鉄には、縁族で公家の三条西公条から相伝された家伝の秘薬として、万能薬の坎方と驚方という独特の調剤がありました。配合薬種の効能から、駆虫や強壮効果、金創や婦人病治療など幅広く用いられたようです。常備薬を揃え、平時と陣中を問わず、自己治療を繰り返しての74年の一鉄の生涯でした。

ような激痛に襲われたおり、母親から与えられた置き薬の「熊胆」でたちどころに痛みが解消したという、忘れたい思い出があります。この常備薬ですが、戦国武将たちの多くも、養生の心得として所持していまし

た(往診が基本)からです。常備薬が一般化していたことをうかがわせませんが、なかでも稲葉一鉄(良通)のそれは充実していました。彼は戦国武将ならではの金創(軍陣)医術ばかりか、痘瘡治療や婦人病治療の



左から二人目がお母様。右端が北さん(1993年10月)



戦争を語り継ぐ

067

焼夷弾を体に埋めたまま 亡くなつた父

さいたま市 北邦子さん(78)

昨年、『けんこうと平和』3月号のへいわノートに、私のふる里・福島県須賀川市に疎開された方のお話が載っていましたので、懐かしくて筆をとりました。

終戦の年、私は須賀川第二小学校の1年生でした。クラスには、疎開の子どもたちがたくさんいて、教室は通路もない状態でした。空襲警報が発令されると一目散に防空壕へ逃げ込みました。学校の近くの長祿寺というお寺にもたくさんの子どものちが疎開していて、病気で寝ている子や、顔や頭におできがいつばいできてくる子もいました。

地元の私たちですら大根どころか、大根の葉を干した干葉と

いうものをお米に入れて、水を満杯にしたお粥をすすっていたのですから、疎開してきた子どもたちはどんな物を口にしていたのでしょうか。

小学校に入学したばかりの4月、郡山の軍需工場で昼夜なく働き続けていた父が爆撃を受け、焼夷弾を体に埋めたまま亡くなりました。郡山から4キロの道のりを祖父と伯父たちが荷車で父を運んできました。お医者さんもない、薬もない暗い畳の病室で、長女の私は、4人の子どもたちを残された母を見ているだけでした。父のお骨と一緒に、手の切れるような破片がゴロゴロ出てきました。

その後、母は病院の事務員として働きながら、私たちを育ててくれました。私は高校生になると、放課後はもちろん、夏休み冬休みはアルバイトに明け暮れました。片親の子は就職をするのも大変でした。

大人になったある日、末の妹と、この世にはこんなにおかずがあったのだと気付いたときの

体験や聞き書きの投稿をお待ちしています

戦地、疎開先などでの体験や、戦争で家族の暮らしが変わってしまったことなど、戦争にまつわるご本人の体験、あるいは身近な方からの聞き書きなどをお寄せください。文字数は約8000字です。投稿により得られる個人情報(氏名、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。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

医療生協の配置薬 虹の薬箱

今月のオススメ

風邪の季節におすすめのマスク

フェイスマスク・大人用(50枚入り)
本体価格762円(税込価格823円)

サージカルミニマスク・Sサイズ(50枚入り)
本体価格762円(税込価格823円)

●全てその場での精算となります。

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(12月末現在)

組合員数 24万1,524人
12月の加入者数 1,009人
班数 2,713班
出資金総額 62億9,548万円
1人当たり平均出資金額 2万6,065円
「けんこうと平和」配布者数 1万823人
「けんこうと平和」配布部数 12万2,501部

頭の柔軟体操 クロスワードパズル

- ヨコのカギ
- ①雪玉をぶつける遊び
 - ⑤人を乗せたり、競争で活躍する動物
 - ⑥〇〇を天に任せる
 - ⑧うなじの髪のはえぎわ
 - ⑩メスの反対
 - ⑪トレーニングのこと
 - ⑫事務で必要なことを記入する帳面
 - ⑭絵を描く仕事をしている人
 - ⑯『〇〇毛のアン』は名作
 - ⑰教会にいる聖職者
 - ⑱相手と話し合うこと

1	2	3	4		
		B			
5					7
					A
8		9			10
		11			
12	13				14
		16			17
					D
18					
答え	A	B	C	D	E

★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～Eの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

タテのカギ

- ①みんなが楽しめるテーマパーク
- ②ルール
- ③学期末に渡される成績表
- ④一、十百、〇〇
- ⑦秋に採れるのは嫁に食べさせるという野菜
- ⑨想像上の空間
- ⑩指揮者や作曲家などの総称
- ⑬東の空がうす明るくなる
- ⑮家来ともいう
- ⑰努力や苦勞を無駄にすること。〇〇に振る

川口市 市村梨乃

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!

応募方法 ●はがき、FAX、メールで受け付けています。●答え、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:2月末日消印有効

※パズルの応募により得られる個人情報は、当選者の氏名、年齢と住所(自治体名)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。年齢は読者層の年代把握のため、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。

1月号の答え

1	コ	ウ	カ	マ	ウ	エ
2						
3	マ	ン	ゲ	ツ	ケ	ン
4						
5	タ	ボ	ウ	フ	ウ	ウ
6						
7	ゴ	ウ	シ	リ		
8						
9	ダ	マ	シ	ウ	チ	タ
10						
11	ト	シ	キ	ヨ	ホ	ウ
12						
13	ウ	オ	ン	ウ	ラ	ン

答えは「ゲンキマンマン」でした。

クロスワードパズルの問題募集!

7×7のマスキ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。

編集雑感

疲れているのが普通と考える「疲労大国」とは何ともやりきれない思いです(1面)。がむしゃらに駆け抜けた、私たち団塊世代はよくも悪くも存在感ある世代。「過去があった現在の現在! 抜け道を探して」と宿題を出されている気が。直面する超高齢社会とも真剣に取り組むべき世代だと感じます。(齋)

医療・福祉・介護のご相談は

[熊谷市上之]	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030
[深谷市東方町]	深谷生協訪問看護ステーション	☎ 048-501-8170
[行田市本丸]	行田協立診療所	☎ 048-556-4581
[行田市本丸]	医療生協ケアセンターさきたま	☎ 048-556-4612
[児玉郡上里町七本木]	生協介護センターこだま	☎ 0495-35-3271

