

わたり病院は、経済的理由による差別を医療に持ち込まないために、差額ベッド料金はいただきません。

ふくしま



医療生協

発行所
福島医療生協
2011年8・9月号 第331号
発行責任者 渡辺 幸夫
http://www.fmc.u-coop.or.jp

福島医療生活協同組合 TEL 024-522-1236
〒960-8141 福島市渡利字中江町66番地
医療生協わたり病院 TEL 024-521-2056
〒960-8141 福島市渡利字中江町34番地

すべての組合員に機関紙を

手配りさんを増やしたい

みなさんは、機関紙がどのようにお手元に届いているかご存じですか？ 機関紙を通じて、医療生協の重要な方針・支部活動や事業所の取り組み・くらしに役立つ情報を組合員のみなさんにお伝え出来るのは、同じ組合員の手配りさんのおかげです。



「いつもお世話になってます」 清水北支部下並松班で機関紙を手渡す菅野ノリさん(右)と班員の長峰さんご夫婦

八百三十三人の手配りさんで二万二千部を配布

組合員と職員で構成される機関紙編集委員会で作られた機関紙は、毎月の支部運営委員会で運営委員のみなさんで仕分けされます。その後、手配りさんにリレーされ、組合員のもとへ配達されます。支部では、組合員名簿と地図をもとに、配布ルートづくりを行っています。現在、全一十一支部八百三十三

人の手配りで二万二千部を配布しています。(組合員への機関紙配布率五十二・六%)

お元気ですか？ 機関紙が紡ぐ対話と絆

「手配り歴が長いのですっかり地域の組合員とは顔なじみになりました。」「手配りしながら定期増資も預かっています」「ひとり暮らしの方のよき相談相手になりました」「手配りさん談」機関紙を通じて、何気ないふれあいが、組合員どうしのつながりを深めています。また、地域の要望・事業所利用についての意見などもいただきます。くらしの中から出てくる心配事や要求に応えることは医療生協の大きな役割です。

東日本大震災にも活躍

東日本大震災発生後、避難所では、下着類が不足していました。福島医療生協は各支部のみなさんにそれらの提供を呼びかけました。清水北支部、下並松班では、即座に独自に支援物資の寄付を募る文書を作成し、手配りさん、班員さんたちに配ったところ、瞬く間にダンボール箱いっぱいの下着類が集まりました。中には、お店に行つて下着を買つてまで協力してくれた方もいました。頂いた物資は、避難者のみなさんに大変喜ばれました。

生協強化月間に向けて



組合員活動委員会 委員長 齋藤直哉

福島医療生協は、東日本大震災・東京電力の原発事故に際して、被災者に対する炊き出しや放射能に関する講演・学習会を開催するなど、大きな役割を果たしてきました。今年度の組合員活動

はたらく姿 No.4

午前5時、朝食の準備にとりかかる 栄養科スタッフ



わたり病院で朝一番の出勤者は栄養科のみなさん。毎日おいしい食事をありがとうございます。

※このコーナーでは、福島医療生協で働く人々にスポットをあて、ご紹介していきます。

97歳の手配りさん。今まで本当にありがとうございました。



信夫支部 手塚 伝 さん(97歳)

とにか設立当時から、わたり病院は、先生・看護師さんはじめ職員のみなさんが親切で、評判のよい病院でした。私も、その当時は地域に病院がなくて、医療生協運動に一生懸命でした。年をとってからは、自分のできる範囲の手配りのお手伝いでしたが、楽しくやらせていただきました。これからも変わらず、地域に愛される組合員・職員のみなさんであって欲しいと思います。

機関紙配布率100%を実現している信夫支部で、この度、福島医療生協開設当初より機関紙を手配りしていた手塚伝さんが引退することになり、感謝状が送られました。

はますますその重みを増しています。今年も十月・十一月を中心に、「生協強化月間」が展開されますが、その大きな土台となる「すべての組合員に機関紙の配布」を実現しようではありませんか。八月・九月合併号は、年一回の全員配布です。ぜひやり切つて次号にも繋げていきましょう。

組合員と職員の協同の力を発揮し、震災復興と第六次長期計画を成功させよう

～第45回通常総代会～

第四十五回通常総代会が六月十九日、コラッセ福島において総代百七十四名の参加で開催されました。第六次長期計画の成功・震災復興・原発事故対策と多くの課題をかかえた今総代会、発言が相次いだ中、すべての議案に対して、賛成多数で承認されました。



専務理事 渡辺幸夫

第四十五回通常総代会で、当生協の今後五年間の事業と運動の指針となる「第六次長期計画案」を確定しました。今後さらに各支部・事業所で論議をすすめ、事業計画の詳細を確定させて二〇二年度内に臨時総代会を開催して正式に「第六次長期計画」として決定する予定です。



長期計画の柱、組織構想

長期計画の柱のひとつが二〇一五年までの組織構想です。第一に医療生協の特徴を生かし組合員の健康要求に応える魅力ある健康づくり、第二に安心して暮らせるまちづくりを医療生協の組織を活かし諸団体との連携を強めながらすすめること、第三に地域の要求に応えられる力強く小まわりのきく

わたり病院増改築計画

医療生協づくりをあげ、それぞれに具体的な方策を提起しています。そして、組織建設の目標として毎年二、〇〇〇人の組合員ふやしと五年間で五億円の出資金ふやしを提起しています。

長期計画のもうひとつの柱が、二〇一五年までの五年間の事業構想です。その最も中心的な事業がわたり病院の増改築計画です。わたり病院は、病院機能評価認定、臨床研修病院指定、地域連携室の設置や開放型病院届出、回復期リハ棟開設、亜急性期病床導入と、その時々々の情勢にも対応して地域医療の充実をめざしてきました。こうした実践をふまえて、増改築によって施設の老朽化や狭隘化の改善を図るとともに、MRの導入やリハ機能の強化、健診・健康づくりの機能充実などを図る予定です。東日本大震災の影響もあって、また最終的な計画の詳細は決定していませんが、これまでの検討で少なくとも十億円を超える投資が必要になることが明確になっていま

震災復興と原発事故対策の中で…

す。総代会では、そのことを前提とした組織建設を二〇一一年度当初から出足早く開始することをあわせて決定しました。

東日本大震災とその後原発事故は、今後の当生協の事業と運動を考える上で無視することのできない大きなできごとでした。震災復興と原発事故対策の課題は長期間に及び、様々な困難も想定されます。しかし一方で、この間の医療支援や生活支援の取り組みを通して、医療生協運動・民連運動の存在意義や役割もいっそう大きくなっていくことも明らかにになりました。

私たちは、組合員と職員の団結と協同の力を発揮することで困難は必ず乗り越えられるし、新たな発展を築くことができると思います。震災復興と長期計画の成功にむけて、すべての組合員と役員が力をあわせて、展望をもって前進していくことをよびかけます。

「東日本大震災復興・原発事故対策委員会」の取組み



事務局 鈴木隆夫

総代会で設置を報告した「東日本大震災復興・原発事故対策委員会」は七月七日に第一回の会合を開催しました。

対策委員会の基本方針は①震災による組合員・職員の被害の集約と支援、②放射線被害対策をすすめる、組合員・職員の生命と暮らしを守る、③医療生協の事業を守る、の三点です。

この間、医療生協の医師が放射能に関する講演を数多く実施しています。支部・班だけでなく他団体や自治体・学校にも招かれています。組合員の不安に応え、暮らし続けたいと思います。

避難所や仮設への支援も継続して取り組んでいきます。七月におこなわれた仮設訪問では、地域に慣れない不安や買い物・通院の不便などが話されています。原発事故そのものが収束しない中で、長期にわたる取り組みとなります。組合員と職員が力をあわせていきたいと思えます。

おめでとうございます 受賞されたみなさん

支部表彰 優良賞

年間10回以上運営委員会を開催し、全国4課題のいずれか2つ以上を達成している支部

1. 組合員ふやし年間目標
2. 出資金ふやし年間目標
3. 5人以上または年度当初の3分の1以上の担い手ふやし
4. 3班以上の新班結成

渡利支部 松川支部 平野余目支部
大笹生笹谷支部 清水北支部 霊山支部

班表彰 優良賞

年5回以上班会を開催し、組合員を10人以上または年度当初の班員以上ふやし、社保活動にも努力している班

渡利：遊友班 渡利：高谷班 松川：浅川班
平野余目：ともしび班 平野余目：矢野目第1班
大笹生笹谷：さざんか班 大笹生笹谷：新町班
あづま：ひめさゆり班 信夫：戸ノ内班
川俣：深海班 川俣：古組班 保原：久保班

放射線と健康障害

その2



医療生協わたり病院
内科循環器科
渡部朋幸

三月の原発事故以来これまでに自分の被曝量を知りたいと思う方は大勢いると思います。そこで今回は、被曝線量の評価方法について紹介します。

外部被曝量を調べる方法

外部被曝量を調べる方法としてフィルムバッジがあります。体表面にフィルムバッジをつけて、一ヶ月毎にバッジの変化を測定することにより自分が何ミリシーベルト被曝したかを知ることができます。しかしながら、正確な測定のためには常に肌身離さずバッジをつけていなければなりません。また、過去にさかのぼって外部被曝量を測定することはできません。

① 全身カウンタ

全身カウンタは評価精度も高く、放射性物質の体内量の直接測定が可能な測定方法ですが、装置がさがりであり、福島市民全員などといった大規模な測定には向きません。

② バイオアッセイ法

バイオアッセイ法は尿や便を用い、放射性物質の量を間接的に評価する方法です。微量の放射性物質を検出でき、体内汚染が生じたことが確実に分かります。しかし検体の採取や化学処理に時間がかかり、結果が出るまでに一週間程度の時間を要します。また、直接測定法と異なり間接的に評価するので高い信頼性を要する評価は困難です。

内部被曝を調べる三つの方法

内部被曝を調べるには大まかに三通りの方法があります。ホールボディカウンタ（全身カウンタ）と呼ばれるいわばCTスキャンのような装置で直接調べる方法、バイオアッセイといわれる、尿や便中の放射性物質を検出し、被曝量を間接的に推定する方法、そして空気中の放射性物質濃度から計算し推定する方法です。

つまり尿や便に何ベクレルの放射性物質があるかは測定できませんが、そこから身体が何シーベルト被曝したのかは内部被曝の経路、体内に残っている放射性物質の量、尿、便の排泄率などで異なりま

す。被曝量よりは内部被曝の有無を調べる検査と言えます。うです。

③ 空気中の放射性物質から計算

空気中の放射性物質からの計算方法は、空気中の放射線物質濃度に個人の呼吸量、汚染空気を吸入した時間などより計算で推定します。吸入する空気の種類や体格は個人差が大きく、この方法は大きな誤差が含まれるといわれています。

内部被曝の評価に用いられる測定方法の特徴を表1に示します。

表1. 内部被曝評価法
[被曝線量の測定・評価マニュアル](原子力安全技術センター、2000)より引用改変

	体外計測法	バイオアッセイ	空気中濃度から
測定核種	γ線放出核種	α, β線放出核種	限定せず
装置	全身カウンタ	尿・便・化学分析機器	放射能測定装置
特徴	体内量直接測定	時間がかかる	測定は容易
性能	遮蔽が必要	微量物質検出可	推定精度低い
人手	中	中	少
精度	20Bqから可能	中	低

生物学的線量評価法

また、一度に大量の被曝をした場合、白血球の一種であるリンパ球が一時的に減少する事が知られており線量評価が可能で、これは生物学

表2. 被曝後48時間のリンパ球数と推定被曝線量
Andrewsら、1965より引用改変

リンパ球数 (1μLあたり)	2000	1500	1000	500	10
推定線量 (Sv)	0.5未満	3.1まで	4.4まで	5.6まで	7.1まで

的線量評価法といわれています。

図に示すように、被曝線量が多いほどリンパ球の減少が強くなります。表2に被曝後四十八時間でのリンパ球数と推定被曝線量を示します。この方法は通常の血液測定装置で一CC程度の採血で測定が可能な方法です。しかしながら、被曝の時期が一度きりでもある程度高線量の被曝でない限りリンパ球数の変化は起きないため、現在福島市民のおかれている、低いレベルながら毎日被曝している状況では用いることはできません。

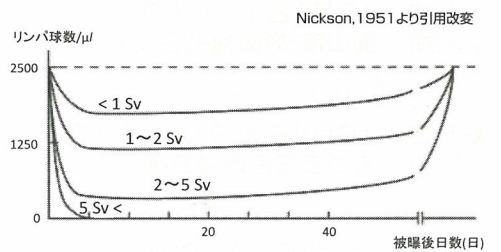
慢性の低線量被曝の推定は困難

まとめると、慢性の低線量被曝の推定は現状ではとても困難であると言わざるを得ません。空間線量と汚染地域での平均的な食物摂取状

況を勘案し、概ねこのくらいの被曝量であると推定していく方法がとられています。

被曝による影響は最終的には染色体の傷として現れます。被曝と染色体への影響をどのように評価するかは次稿で述べることとします。

図 被曝後リンパ球数変動パターン
Nickson, 1951より引用改変



急性単回被曝では、被曝線量に応じてリンパ球数が一過性に減少する

その3 東日本大震災に見た、福島医療生協の力

先月号に引き続き、震災当時の状況を職員のみなさんにつかいました。

困難な時こそ支える力に



訪問看護さくらみず
ステーション 所長
山田峰子

スタッフ一人ひとりが「あ

地震発生直後より翌日にかけて、全利用者様のお宅を訪問しました。家屋や塀の被害、停電や断水もありましたが、幸い怪我をされた方はおらず、ご家族や近所の方々の協力により「助けられています」との声が多く聞かれ、家族力や地域力のすばらしさを改めて感じました。その後ガンソン供給不足のため、近隣は自転車で訪問しました。水の心

のお宅は大丈夫だろうか」「これを持って行ってみよう」と利用者様本意に行動したことや、ガンソン不足の

おり、生協本部の方々に届けていただいたことなど、職員

福島市国保の特定保健指導を始めました

今年の福島市民健診も中盤に差し掛かり、そろそろ結果が届いている方も多いのではないのでしょうか。結果はいかがでしたか？ 特定保健指導の案内状が入っていませんか？

当病院でも7月から特定保健指導を行っています。特定保健指導は、専門職（保健師・栄養士・健康運動指導士）が栄養と運動のアドバイスをすると共に、生活習慣を見直すお手伝いをいたします。また、当病院以外で健診を受けられた方でも受けることができます。ご希望の方は、健診センターへご予約ください。

《実施日》毎月第2土曜日10時半～12時
毎月第4木曜日15時～16時

《定員》8名（完全予約制）

《場所》組合員ルーム



管理栄養士（斎藤・左、菅野・右）の私たちがお手伝いします。

予約・問合せ わたり病院健診センター **522-3446**

新班ができました

川俣支部かえで班



三人姉妹で始めました。

無料 法律相談会

- とき
8月11日(木) 13:30～15:30
9月8日(木) 13:30～15:30
10月13日(木) 13:30～15:30
事前申込制 電話024-522-1236
- 相談員
深谷 拓弁護士(あぶくま法律事務所)

INFORMATION

これからの行事

8月～10月

どうぞご参加ください

2011年原水禁世界大会(長崎)報告会

- ◆日時/8月24日(水) 18:00～
- ◆場所/通所リハビリセンター

いいの健康まつり

- ◆とき/9月24日(土) 10:30～14:30
- ◆場所/生協いいの診療所

福島県高齢者大会

- ◆とき/10月1日(土) 10:00～
- ◆場所/郡山市・労働福祉会館大ホール

WHO健康ウォーク

- ◆とき/10月4日(火) 9:00～12:00
- ◆場所/あづま総合運動公園

第11回さくらみず健康まつり

- ◆とき/10月16日(日) 10:00～13:30
- ◆場所/ふれあいクリニックさくらみず

健診はおすすですか？



保健師室 佐藤真理子

組合員の皆さん、健康診断は受けられましたか？

原発事故がまだまだ収束していませんが、私たちはしっかりと健診を受け、からだのメンテナンスをし、データを積み重ねていくことが大切です。

健康診断は、注意深く見るいろいろなことを私たちに教えてくれます。

◆計測

身長は年々減少していませんか。体のあちこちがかたまり、固くなって、動きが鈍くなり、しなやかさを失っていくと体も縮んでいきます。

◆血圧

高血圧は、血管を傷つけ、動脈硬化をすすめるので要注意です。また、寝不足、ストレス、喫煙、肥満、食生活等々、生活習慣が影響します。

◆脂質検査(善玉コレステロール・悪玉コレステロール・中性脂肪)
たとえば油ものを多くと

りすぎても体のなかで善玉と悪玉・中性脂肪がうまくバランスをとり調整してくれます。

データが高いということは、その調整が乱れた結果です。食生活の乱れ、運動不足、ストレス等が影響します。

その他、肝機能検査、腎機能検査、糖代謝検査、血液一般検査等があります。

また、がん検診はがんの早期発見、早期治療の効果がきわめて高く、年一回受けていただきたいです。

健康の秘訣、そして若さの秘訣は、健康診断を毎年受け、その健診データから生活習慣を見直し改善していくことです。早め健康診断の受診をお勧めします。

平和行進 わたり病院で出発式

6月25日(土)に福島入りした平和行進は、27日(月)にわたり病院前で出発式を行いました。土・日・月と雨模様でしたが、わたり病院からは13名の職員が行進に参加しました。現在、放射能の怖さを実感している福島県民として、核兵器廃絶、平和への願いを胸にわたり病院を出発しました。



わが家の一品



夏はやっぱりそうめん。毎年好評をいただいている島原手延そうめんにと工夫して、こんなレシピはいかがですか。



調理師 安斎伊美子

シンガポールそうめん (2人分)

- ①そうめんをゆでさっと刻む。
- ②セロリは斜めに3～4mmに切り、葉も切っておく。ベーコンは細切りにする。

■材料(2人前)

- そうめん 3束
- セロリ 1/2本
- ベーコン 2枚
- 桜えび 大さじ3
- にんにくのみじん切り 1かけら
- カレー粉 小さじ1
- めんつゆ 大さじ1
- ごま油、塩



カレー風味と桜えびが特徴です。

- ③フライパンにごま油、にんにくを入れ炒め、セロリと桜えびを入れカレー粉でまぜる。そうめんを加えめんつゆを回し入れて炒める。塩で味をととのえる。

担担そうめん (2人分)

- ①ねぎは粗みじん、きゅうりは斜め薄切り
- ②フライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうが、豆板醤を炒め、ひき肉を入れAを入れて炒め、最後にすりごま、ねぎを加えて混ぜる。
- ③Bを混ぜ合わせ、そうめんを入れまぜる。めんを器に盛り、②の肉みそをのせ、きゅうりを添える。

■材料(2人前)

- そうめん 3束
- 豚ひき肉 150g
- ねぎ 1/4本
- きゅうり 1/4本
- にんにくのみじん切り 小さじ1/2
- しょうがのみじん切り 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1/2
- 白すりごま 大さじ1
- A(めんつゆ 大さじ1/2
- みそ、酒 大さじ1/2
- B(めんつゆ 大さじ1
- 白練りごま 大さじ1/2
- 水 1/2カップ
- ごま油

