

### 福島医療生協の 現況

(2011年8月末現在)

組合員

28,727名

出資金

8億18,304千円

一人平均

28,490円

# ふくしま



発行所  
福島医療生協

2011年10月号 第332号

発行責任者 渡辺幸夫

http://www.fmc.u-coop.or.jp

# 医療生協

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

八月五日笹谷仮設住宅でのお茶飲み会と健康チェックの様子



かと思えていました。そんな矢先の六月初旬の夕方、笹谷の仮設に住む浪江出身の阿部さんが頼んだタクシートの運転手に案内され、三十九・五度の熱でさくらみ

きっかけは、阿部さんとの出会い。北ブロックでは震災後、十六沼公園での炊出し支援などを実施しました。その後、仮設住宅の建設計画を知り、私たちにできることは何かと考えていました。



## 仮設住宅入居者の支援が始まっています。

北ブロックの取組み

福島医療生協は、笹谷・南矢野目・平野・森合町・飯野川俣二本松などに設置されている、東日本大震災による東京電力福島第一原発事故の避難者が身を寄せている仮設住宅に支援活動を行っています。いち早く、支援に取組んだ、北ブロックの理事、佐藤正子さんにお話をうかがいました。



佐藤正子 理事

ずを受診しました。阿部さんは一人暮らし。心労・疲労もかさなっており、わたり病院へ入院となりました。

### 急を要した、みんなが集える場作り

阿部さんとの出会いから分かってきたことは、仮設住宅では、隣近所の関係が成立しない内に、生活するのに一番大変な一人暮らしの高齢者から入居しているらしいこと、入居者が近所に何があるか分からないことなどで、福島の夏は暑く、熱中症も心配でした。「こんな状態で、具合が悪くなる人たちがいたら…」緊急な対応が必要でした。さっそく、さくらみずの松崎事務長が県や医師会に相談し、浪江町の保健師に連絡をとりました。

実態把握のため、七月二日

に北ブロックの理事・支部長・副支部長・組合員・職員総出で、笹谷・南矢野目・平野の仮設住宅の訪問行動を行いました。

その結果八月からは、それぞれの仮設の集会所で「お茶会」を開催することが出来ました。

### 大変喜ばれたお茶会

「お茶会」の会場となったどの集会所も、組合員と浪江の方々が満杯。浪江のみなさんは堰を切ったように、組合員に地震と津波、放射線について話し続けました。やむをえず、追い立てられるように出てきた人達のふるさと浪江への想いの強さを感じました。話は尽きることなく、またたく間に時間は過ぎました。

### すぐに役に立っている医療生協でありたい

笹谷の仮設住宅では、自治会が九月に立ち上がり、現在では、様々な団体が集

## はたらく姿 No.5

(ピンポン)「おつかれさまです。深夜勤務にきました。」  
当直者:「はいっ、おつかれさまです。」



日勤・準夜勤・深夜勤務、3交代の看護師さん。写真はインターホンの映像

※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。

### 入居者の声



荒たか子さん  
元看護師・南矢野目仮設住宅入居

この仮設住宅は笹谷、平野に比べて高齢者が多く感じます。家に籠っている方が多く、認知症の発症や足腰が弱くなっている方が多くなっています。敷地の砂利で杖や押し車の方が転びやすいと

いう問題もあります。食パンとシヤムだけの食事や欠食など、食生活が悪い方が多くなっています。まずは、一日一食でも良いので配食と安否確認があれば、ずいぶん改善されるのではないのでしょうか。先月、やっと自治会ができました。みんな色々な問題を解決していきたいと思えます。先が見えませんが、この生活に慣れるしかないですね。

所で催しを行うようになり。また、「お茶会」も各々の仮設住宅で月に一回定期的に行っています。こちらが何かをする、話し

をするという事より、参加者の話を聞く集まりでもいいと思います。長い仮設住宅生活、何か困りごとがあった時にすぐに役に立っている医療生協でありたいと思います。

健診はお済みですか?

福島市市民健診は10月31日まで



# 安心して暮らせる福島へ 生協強化月間(10/1〜11/30)の成功を



専務理事  
渡辺 幸夫

6月の総代会で第6次長期計画案を決定し、組合員・職員討議をすすめてきました。放射線汚染の影響が大きく全体的に遅れていますがいよいよ進展がありますので報告します。

## 第6次長計の到達点

病院の医療構想は、(株)日揮に基本構想策定を依頼し報告を受けました。そこでは、回復期リハ・小児科病棟の療養環境を向上させること

とや、リハビリ・健診の機能を充実させること、組合員の活用スペースを確保することなどがあげられました。拠点展開については①高齢者住宅、②南ブロック・達北ブロックの事業拠点、③支部のたまり場づくりを検討しています。これらは、病院増改築に先行して行うことも視野にいられています。

しかし、増改築案を具体化するには今後の放射線の影響を見定めなくてはならず、臨時総代会の開催時期を検討しているところです。

## 果たしてきた力

私たちは、震災原発事故

## さらに 地域全体の除染が必要 ～放射線問題対策委員会、これまでの報告～

わたり病院では、6月に放射線問題対策委員会を立ち上げ、除染調査や放射線測定などの調査研究や講演会、学習会に取り組んでいます。この間の除染活動を報告します。

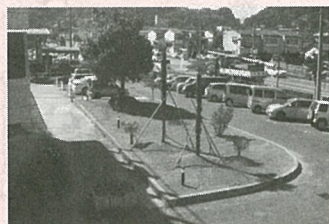


ポプラ保育園  
除染のようす

### ＜除染活動＞

7月24日に行われた渡利地域の除染活動に職員20名、組合員10名が参加しました。

また、8月8日から8月12日にかけて、わたり病院の院内保育園である「ポプラ保育園」の除染を行いました。表土の除去、植え込みの撤去、高圧洗浄器による除染を行い、実施前は、平均1.38 $\mu$ Sv/h(高さ1m)あった放射線量が平均0.67 $\mu$ Sv/hになりました。また、病院の西側の芝も9月24日から26日にかけて撤去、芝の部分の放射線量は、3.5 $\mu$ Sv/hが0.28 $\mu$ Sv/hになりました。



病院西側の芝の撤去後のようす。

わたり病院では、子どもに関係する場所や一部放射線量の高い場所の除染を個別に行っていくものの、さらに地域全体の除染が必要です。少しでも放射線量を少なくするためにこれからも行政に強く除染を訴えていきます。

放射線問題対策委員会 事務局 山口

を乗り越えるために大きな役割を果たして来ました。福島医療生協の医師が各地で行った講演会には四千人

以上が参加し、多くの人々が放射線問題を理解するうえで役割を果たしています。また仮設住宅入居者への支援も地元の支部を中心にはじまっています。食品の安全を確認するために、ベクレルモニタ―も注文しました。

して暮らせる福島のためにがんばっていきたくと考えています。そのためにも、十一月の強化月間を成功させる必要があります。健康への関心が高まっている今こそ医療生協の役割を語り、組合員増やし増資を呼びかけましょう。原発問題の署名運動を成功させましょう。このことが復興をめざし、長計を実現する確かな力となります。組合員・職員のみならずの奮起をお願いします。理事会は先頭に立つてがんばります。

## 組合員・職員の奮起を

私たちは引き続き、安心

## 信夫地域包括支援センターと タッグを組んで健康チェック

～西ブロック～

昨年十一月に蓬萊支部の「包括支援センター」と連携して健康チェックの取り組みを紹介しました。

西ブロックでも今年の六月よりコープ方木田店の健康チェックを信夫地域包括支援センターと共同で行っています。これは民生委員で、成川ボランティアの会会長でもある理事の斎藤豊子さんの仲介によるものです。

信夫地域包括支援セン



▶毎月十五日はコープ健康チェックの日。お待ちしております。

ター所長の伊藤麻樹子さんは、「豊子さんには声をかけて頂いて感謝しています。直接お話をしながら、私たちの活動をお知らせし、地域包括支援センターが地域のみなさまにとつてもっと身近なものになって欲しい」と語っていました。

新しい仲間が加わって、ますますいい感じの西ブロックの健康チェックです。

▶前列中央が斎藤豊子理事。後方右から信夫地域包括支援センター大井正美さん、伊藤麻樹子所長、遠藤博子さん



# 放射線と健康障害

その3 (最終回)



医療生協わたり病院 副院長 渡部朋幸

今回は食品中の放射性物質と被曝量の推定方法、そして生物学的線量評価法の続きです。

## 食品の放射性物質「暫定」規制値の考え方

国の食品安全委員会による食品中の放射線量暫定規制値は、食物及び飲料水から一年間で5ミリシーベルト内部被曝することを想定して値が定められています。すなわち、原発事故による緊急事態の間は、汚染されている食品しか手に入らないという状況になるだろうとの想定のもと、水から1ミリシーベルト、穀類から1ミリシーベルト、魚肉、野菜などと5ミリシーベルトを各食品に振り分けていて基準を決めています。このくらいなら安全という考えで作られた数値ではなく、このくらいの被曝は仕方がないとの考えで作られた規制値です。

「暫定」でない規制値はこの七月に「食品からの内部被曝は生涯で100ミリシーベルト以下」という考え方が同じ食品安全委員会から発表されました。詳細は未だ明らかではありませんが、100

ミリシーベルトにならないように子供は放射性物質の少ないものを、大人特に高齢者はあまり気にせずに、というようなことになるのかもしれない。そのうち新聞の食品放射線量の欄に年齢により細分された基準値の数値が掲載されるような時代が来るのかもしれない。今のところ暫定規制値によって食品の出荷制限などが行われているのが現状です。

## 食品からの被曝量を計算しよう

食品中の放射性物質量を量る装置が未だ普及していない状況では、放射線量は推定するしかありません。スパーなどで手に入る食品が規制値ぎりぎりでもクリアして出荷されているという想定の下に被曝量を推定してみよう。国際放射線防護委員会(ICRP)が食品中の放射性物質の量(単位ベクレルBq)を内部被曝の量(単位シーベルトSv)に換算する式

を提唱しています。考え方は非常に複雑なのですが、「実効線量係数」といいます。成人の場合、1kgあたりの放射性セシウム137が含まれる量(ベクレル)に実効線量係数(1.3×10<sup>-5</sup>)をかけると被曝量がミリシーベルトの単位で求められます。成人の経口摂取の場合に当てはまります。例えば牛肉に放射性物質が1kgあたり4000ベクレル含まれ、それを10kg食べたすると、4000×1.3×10<sup>-5</sup>×10=0.52ミリシーベルトとなります。

同じように、水の場合も計算してみましょう。福島の水道水には放射性物質は検出されておらず、あくまでもシミュレーションです。水1リットルに放射性セシウムが

200ベクレル含まれていたと仮定し、それを一日2リットル飲むとすると200×1.3×10<sup>-5</sup>×2=0.0052ミリシーベルトとなります。一年間としてさらに365をかけると0.0052×365=1.9ミリシーベルトと計算できます。

## トータル被曝量を推定する

前回、生物学的線量評価の話をしました。急性被曝の場合ですが、血液中のリンパ球が減少する減少を利用した評価法です。一方、血液を用いて内部+外部被曝のトータルの被曝量を推定する方法は、慢性低線量被曝でも存在します。染色体異常分析による評価方法です。放射線は、染色体のDNA(デオキシリボ核酸)の二重らせん構造を切断し、それが修復される過程で未修復または誤修復として影響が現れます。放射線により影響を受けた染色体

や国際原子力機関でも被曝事故時における生物学的線量評価法としてトータルの被曝量を実際の被曝量を推定できる方法として用いられています。

1〜5mlの血液に薬品を加え培養すると薬品に賦活されたリンパ球のみが細胞分裂を開始し、染色体分析のための分裂像が得られます。細胞分裂を別の薬品で停止させ、培養開始から五十時間程度で染色体異常をカウントするため標準をえることができるそうです。単位あたりの異常染色体の数を計算し、被曝量換算の式にあてはめると被曝量が推定できます。(参考:青木芳朗監修・緊急被災医療テキスト)

## 全国から看護師さんが支援に来ました

看護長 松川真美



鹿児島から来ました。竹畑亮一さん(左)と星熊良恵さん(右)

放射線に被災した福島市のわたり病院と郡山の桑野協立病院に、全国の医療生協、民医連の病院から看護師支援が入っています。

わたり病院には、北は北海道、南は沖縄の看護師が、8月から支援に入っています。9月末の時点で第9陣28名となりました。年齢も経歴も勤めている院所も様々な看護師さん達が病棟で活躍しています。避難所の訪問にも入り、生活の実態を知る活動もしています。

支援の方たちは、「自分たちに何かできることはないか」という意識を持って参加しています。同じ医療生協・民医連という組織にいるからこそ、困っている院所に手を差し伸べたいという思いを形にすることができると思いました。

私たちは、全国の仲間感謝し、組合員さんと共に地域の医療を守り、この街で頑張っていきたいと思えます。



南3階病棟のみなさんと、吉川和美さん(北海道・右から二人目)



# ラフターヨガで 心と体を元気に



組織部 部長  
佐藤克行  
(ラフターヨガ リーダー)

## ● 笑いの効果

笑いが心や体を元気にすることは、様々な研究で明らかになっていきます。たとえば、ストレスに関係するホルモンを抑える。免疫力を向上させ細菌感染や癌への抵抗力を高める。気持ちを明るく前向きにするホルモンの分泌を促進する。肺の機能を高めるなどです。

## ● ラフターヨガとは

しかし、日頃の暮らしの中で笑える機会はそう多くありません。そこで、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせ、誰でも笑えるように工夫された健康増進法がラフターヨガ(笑いヨガ)です。インドの医師が一九九五年に考案し、日本には二〇〇六年に伝わりました。

8/24~8/25 福島医療生協主催

## 新庄まつり元気旅

保原支部 斎藤洋子

早いテンポの勇壮な太鼓と雅やかな笛のお囃子にのせて次々とくり出す各町内毎の山車周りが暗くなり歌舞伎の名場面や歴史物語のひとこまに照明が入り、なんとも美しい光景に息を飲む。その山車を引く老若男女、子どもは小学生、よちよち歩きから乳母車の赤ちゃんまでに感動。時の藩主が大凶作と疫病に打ちひしがれている領民を鼓舞するためにはじめたという「まつり」に大震災・原発事故に見舞われた現在の私たちを重ね感慨深いものがあった。43名が参加しました。



いよいよ本番です。たくさんある笑い体操の中から、そ



▲「ホッ・ホッ・ハハハ」  
清水北支部ほっこのりの集いでのラフターヨガの様子

## ● いろんなことをするの

まず、準備運動を行います。手拍子に合わせて「ホッ・ホッ・ハハハ」、自由に歩き回りながら参加者同士アイコンタクトを取り合います。これだけで、何となく笑顔になります。深呼吸を繰り返した後一斉に笑う、楽しさを盛り上げるかけ声なども練習します。

の場に合ったものをリーダーが選んで行います。たとえば、見つめ合って握手をする、梅干しをつまんで口に付ける動作をする、思い思いの鳥のまねをして歩き回るなどをしながら、みんなで笑います。

## ● 体験会を開きましょう

慣れてくれば一人でも笑えるようになりますが、はじめのうちは指導資格を持つリーダーの指導が必要です。十人前後から数十人まで実施可能です。健康サークルとしての立ち上げも可能です。

### お問い合わせ先

福島医療生協組織部  
**024-522-1236**  
リーダーの取得を希望される方も上記へお問い合わせください。

## 二本松支部に新班ができました!

(株)旭洋精工の「がんばろうーかい」です。わたり病院での健康診断の結果から、生活習慣病の予防と改善を目標に始めました。



## 2011年原水禁世界大会への署名・募金のご協力ありがとうございました。

(署名:600筆/募金:307,305円)

## 原水禁世界大会に参加して

医療生協わたり病院 健診課 関場和史

今回世界大会に参加して感じたことは、過去を知り、伝えることだけではなく、核兵器廃絶、テロや戦争、飢餓や貧困の撲滅などにむけて、今社会で起きている出来事を受け止め、未来へつなげること、それは“今”を生き、これからの社会をつくる私たちの大きな役目であること



長崎平和記念公園にて  
左から関場和史さん、佐々木真弓さん、後藤カネ子さん

だと思います。さらに、福島県民として、原発事故体験者としてこの大惨事をもう二度と起こさせない、決して忘れさせないため後世に語り伝えなければならないと思います。

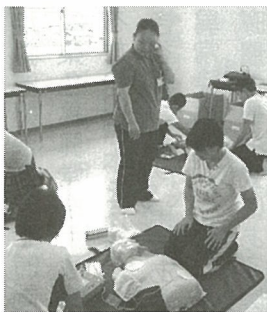
8/10・11

## 過去最多二十五名参加! 高校生一日医師体験開催

震災後、原発問題もある中で参加があるだろうか心配していましたが、過去最多の二十五名の高校生が参加してくれました。

医局事務課 池田亜希子

将来への夢と希望にあふれ、懸命に取り組む高校生の姿を見て、元気を頂きました。この体験が高校生の皆さんの糧になり、いつか福島県の



AED(心臓マッサージ)講習の様子

医療を一緒に担う仲間になつてもらえればと思います。

## 無料 法律相談会

- とき  
10月13日(木) 13:30~15:30  
11月10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

10月~11月

どうぞご参加ください

### さくらみず健康まつり

- ◆ 日時 / 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

### 原発0をめざす全国集会

- ◆ とき / 10月30日(日) 11:00~15:00
- ◆ 場所 / 四季の里(福島市荒井)

### 松川健康まつり

- ◆ とき / 11月5日(土) 10:00~
- ◆ 場所 / 福島市南体育館研修室