

### 福島医療生協の 現況

(2012年2月末現在)

組合員

28,859名

出資金

8億36,073千円

一人平均

28,970円

# ふくしま



発行所  
福島医療生協

2012年 4月号 第336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

## 糖尿病診療科

# 班会出張承ります

## 仲間と共に糖尿病を予防

わたり病院の内科は呼吸器・循環器・糖尿病などと更に専門的に区分けされています。今回は、糖尿病診療科に科紹介と推奨する班会メニュー紹介をしてもらいました。スタッフが班会に出向き、組合員のみなさんの健康維持に役立つ情報を提供していきたいとのこと。ぜひ今年も楽しい学習班会を！

### 診療科紹介

糖尿病診療科は医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、放射線技師、臨床検査技師、理学療法士、

が活動しています。その中には「糖尿病療養指導士」と呼ばれる、糖尿病に対してより専門的知識を持ったスタッフもいます。我々は「医師一人が」ではなく「チーム」として患者さんを支えており、各職種の特徴を生かした視点で患者さんと一緒に糖尿病の治療に取り組んでいます。外来は月曜日(新患)・水曜日・木曜日・金曜日の週四日あります。その他栄養指導や



集団指導もおこなっています。また、調理実習やウォーキングなど様々な催しもあります。不規則な生活がもたらすもの… 『肥満・メタボ』



糖尿病外来  
担当医  
小野寺 尚

適切な食事量や運動を行うことで肥満や糖尿病などの生活習慣病予防に繋がります。仲間と一緒に取り組み健康的な生活を送りましょう。

### 不規則な生活がもたらすもの… 『肥満・メタボ』

この言葉に、ごきげんとされた方、ご注意ください。生活習慣病の多くは肥満が発点なのです。肥満になる原因は…みなさんお分かりだと思います。しかし、いくら理由がわかっていてもなかなか改善に結びつかないのが現状だと思えます。成功の秘訣は三つあります。一つは正しい知識を

得ること、もうひとつは同じ目的をもった仲間を作ること、最後にやる気です。

### 班会は学校

ご近所の組合員さんが集まり、健康に関することを楽しく学習できる、班会はいわば学校です。仲間がいるからこそ長続きできる、これは生活習慣を改善するのに重要な要素です。そこで、糖尿病診療科では糖尿病はもちろん、生活習慣改善にむけて「やってみようかな」と思えるような班会メニューを考えました。ここに載せたものは一例ですが他にも「こんなことが知りたい」などのご要望があればいつでも承ります。

### 班を増やそう

できることなら病気になるないようにしたいものです。それはちよっとしたことでも防げる場合もあります。班会は正しい知識を得る絶好の機会であり、また近くに仲間がいると思うだけで安心につながります。班が増えれば、その分多くの交流が生まれます。肉体的にも精神的にも健康であることが楽しい人生となります。どうでしょう、新しい季節に新しく班を作りませんか。私たちも新しい班づくりをお手伝いします。

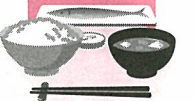
糖尿病診療科 事務局  
臨床検査科 山田太一  
お問い合わせ  
福島医療生協組織部  
TEL 5222-1236

### 班会メニュー 一例

- \* 糖尿病ってどんな病気かな
- \* 一品調理実習
- \* 食べる！質と量のコツ教えます
- \* 血糖値を測ろう～食事編～
- \* 血糖値を測ろう～運動編～
- \* サプリの正しい利用法
- \* 部屋でもできる運動をしよう
- \* 足の状態見ます
- \* 肥満がもたらす悪影響  
～体重管理しましょう～
- \* コレステロールは善か悪か
- \* 薬の役割知ってますか？

# 放射性物質の摂取量調査

コープふくしま専務理事 野中 俊吉



福島医療生協さんには従業員の健康診断や労働安全衛生のご指導など、大変お世話になっております。

コープふくしまでは、放射能汚染問題に向き合い、生協組合員(福島県民)の外部被ばく調査、内部被ばく調査を行って、その結果をどのように理解するかという学習を重ねてきました。今回はコープあいづ、福島県南生協も含めた三生協の組合員八十五家庭の食事に含まれる放射性物質量の調査結果を報告いたします。

## 調査結果

八十五世帯の結果が出ましたが、八十五世帯中一ベクレル以上のセシウムが検出された家庭は九世帯です。セシウムが検出された家庭で仮に同じ食材で同じ重量を一年間食べ続けた場合でも、内部被ばく線量は年間0.01ミリシーベルト〜0.14ミリシーベルトの範囲におさまる(ごく少ない)ことが

調査方法	
測定方法	陰膳方式という方法で、各家庭の実際の食事を毎食1人分余計に作っていただき2日分(おやつ含めた2日間で食べたすべて)をミキサーで均一に混ぜ込み、そこから1Kg検査試料として測定しました。
測定機器	ゲルマニウム半導体検出器
測定場所	埼玉県の日本生活協同組合連合会商品検査センター
測定時間	50,000秒
検出下限値	1ベクレル/kg

わかりました。

この値は、同じ食事から検出された天然の放射性物質であるカリウム四〇から受ける内部被ばく線量が年間0.09ミリシーベルト〜0.38ミリシーベルトであったことと比較しても少ないことがわかりました。



陰膳サンプル

今年四月から適用される内部被ばくの基準は年間一ミリシーベルトですから、その基準との比較でも十分に低い値でした。

一方、コープふくしまで実施しているガラスバッチによる外部被ばく測定結果は年間一・二ミリシーベルト程度の方がもっとも多くなっています。(外部被ばく線量も予想以上に低い値であると思えます)

## 住環境をとり戻すために

外部被ばくと内部被ばくを実際に測定した結果から言えることは、外部被ばく線量のほうが大きいわけですから、福島県に住んでいる私たちの健康を守るために優先すべきは、生活場所の環境除染だと思えます。

## 放射線被ばくの不安を解消!



健康課課長 佐藤 拓

## 健康管理に役立つ 生協健診を受けましょう

東日本大震災から一年が経ちましたが、放射線被ばくへの不安は解消されていません。時々、組合員さんから「被ばくに關する健診ができませんか」との問い合わせをいただきます。

ご存知のとおり、放射線を一度に大量に被ばくした場合、数年後から数十年後に白血病やがんなどが発生する可能性が高まると言われています。しかし一〇マイクロシーベルト被ばくした場合でも、その可能性は0.0000四七%増加する程度です。放射線障害の発症までの期間が長く、また放射線以外の様々な原因の確率のほうが高いために、原因を放射線のみに特定することは困難で、放射線障害に限定した検査はありません。

しかし今後の組合員のみなさんの健康管理を考えた場合、福島県が避難区域の方々に行っている「県民健康調査」の検査が参考になります。福島医療生協の「特定健診+セット健診」又は「生協健診」は県民健康調査の検査項目を全て網羅しています。また県では「がん検診」も推奨していますが、これも以前から重視して取り組んでいます。これまでの健診やその後の精密検査を欠かすことなく受けることも、何か症状があれば早めに受診することが、早期発見・早期治療につながります。また、福島医療生協では、組合員さんの健康管理に役立つ新しい健診がありましたら、今後とも検討していきます。

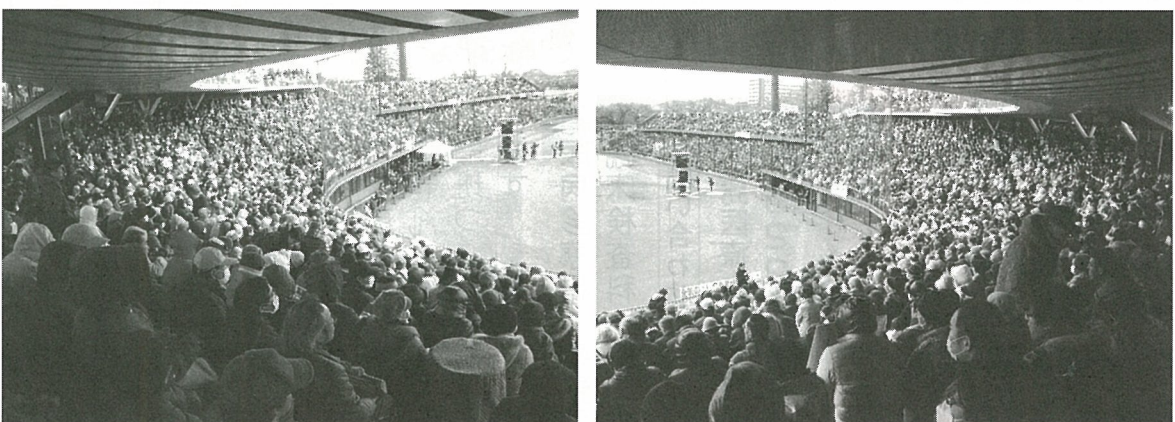
## 原発いらない!

# 3.11福島県民大集会に二万六千人

三月十一日に郡山市開成山球場にて「原発いらない! 3.11福島県民大集会」が行われました。福島県内はもとより全国から一万六千人の参加者がありました。福島医療生協からは、職員、組合員合わせて三百名が参加しました。集会は加藤登紀子さんのコンサートの後、福島大学副学長の清水修二先生や大江健三郎さんの挨拶が行われ、地震が起きた二時四十六分には、一分間の黙とうを行いました。また、六名の方から発言があり、会場全体で原発なくせ! の想いが一つになりました。集会后は、郡山市内をパレードし、市民に原発廃棄を訴えました。

## エアハルト・シユルツ氏がいいの診療所を訪問

その翌日には、集会でも挨拶をされたドイツ最大の環境団体BUND(ブント)の創始者の一人であり、現在はドイツの風力発電協会副理事長でもある、エアハルト・シユルツ氏が、南相馬市、



飯舘村を視察後、いいの診療所を訪問しました。松本純所長の福島の現状の説明に熱心に耳を傾け、意見を交換しました。

ドイツ政府は二〇二二年までに自国の原発を全廃し、すべての電力の再生可能、

低線量環境下でのレントゲン検査について



放射線科科長 渡辺 進

東日本大震災とその後の原発事故から約一年経過しました。私たちの住む福島市は、事故前の自然放射線量から約十倍程度の放射線環境下にあります。この継続した低線量レベルでの人体への悪影響は証明されていませんが、ほんの僅かではあっても以前と比較すればリスクは増加したと考えられます。このような状況下で健診など更に放射線を使う検査を受ける事について考えてみました。

放射線防護体系の三原則 私たち放射線技師は教育

の中で「放射線防護体系の三原則」を学びます。それは 1.「正当化」放射線検査をする場合は検査による利益が不利益を上回ること。 2.「最適化」放射線使用による被ばくは合理的に達成できる限り低く抑えること。(ALARAの法則)。 3.「線量限度」職業と公衆の被ばく限度を守る。の三点からなります。

検査のメリットと被ばく線量の最適化

この三原則を踏まえて日常の診療では検査をするメリットが放射線被ばくによるデメリットを上回ると判断されています。健診は決まった項目ですが事前にメリットが上回ると判断されています。更に検査実施時には検査目的や年齢性別また体格などに合わせて撮影条件や撮影内容を調整しながら線量と検査の最適化を心掛けています。

リスクを上回る健康増進の取り組み

受診者個々の判断は様々あると思いますが必要以上に放射線を恐れ、検査などを受けないことは返って不利益を大きくする可能性もあります。将来の病気の発生リスクは僅かではあっても増大させられてしまいました。医療生協はそのリスクを更に上回る健康増進の取り組みや病気の早期発見に様々な取り組みをしておりますので疑問などありましたら気軽に聞いて頂ければと思います。

参考:代表的検査の撮影線量目安

Table with 4 columns: 検査 (Examination), 放射線技師会ガイドライン 2006 (mGy), 当院 (mGy), 実効線量 (mSv). Rows include 胸部(成人), 胸部(3歳程度), and 胃の透視検査.

\*体格・性別・検査目的・内容により増減します \*当院の値は計算や推定の値です

ヒロシマ、ナガサキ、ビキニ、そしてフクシマ 第58回 ビキニデー

今年のビキニデーでは核兵器廃絶に加え、初めて脱原発と自然エネルギーへの転換にむけて連帯し行動するとの方針が打ち出されました。

被災58年目となった2012年3.1ビキニデーは、例年より多い約1,800人が参加、福島県代表団のまわりには常にマスコミがおり、また多くの他県の参加者から声援を頂きました。



静岡県焼津駅前での墓参行進。紺野聖さん[左上]

この経験と結束を、組合員・職員・地域へと広げ、核廃絶と脱原発へ向けた運動の力にしていきたいと思ひます。

このたびは紺野聖(リハビリ室)と三浦真弥(組織部)が参加させていただきました。多くのカンパをいただきありがとうございました。



(文/組織部:三浦)

エネルギーへの転換をめざし、その工程を着々と進めています。このエネルギーシフトは、氏を中心とした四十年以上にわたる市民の反原発運動が築き上げてきたものです。



福島の実況を説明する松本純所長とパソコン画面を真剣に見つめるシュルツ氏

「行くこと」を強調しました。シュルツ氏は「日本のエネルギーシフトを応援します」と語り、日本の原発全廃に向けて協力していくことを誓い合いました。

福島医療生協主催 復興支援バスツアー

# 北上・みちのく芸能まつり



北上は民俗芸能の宝庫と言われ、伝承活動をしている民俗芸能団体数は日本有数です。その各地に伝わる民俗芸能を一堂に会するのが「みちのく芸能まつり」です。

出発日：8月5日(日) 一泊二日

費用：19,000円 食事(昼2、夜1、朝1付)

行程：福島→伊豆沼に咲くハス花見学→祭りをたんのう→ホテル・ルートイン北上駅前泊

成島毘沙門堂で日本一の毘沙門天像を見学→花と泉の公園→みやぎの明治村を散策→福島

バス乗車所：福島駅西口→わたり病院前→クリニックさくらみず

旅の案内人：河野恵夫(あづま支部)

申込：福島医療生協

組織部 Tel.522-1236

※定員(44名)になり次第締め切りますので、お早めにお申込下さい。

## あったか〜い 手編みのセーター



浜北のみなさん。ありがとう!

浜北医療生協(静岡)から、たくさんの防寒具を頂、仮設のみなさんへ。写真は2/21 北幹線仮設住宅でのお茶会で衣類をプレゼントした時の様子。



## 震災・原発事故を のりこえて 百歳の誕生日

〜双葉町より避難の 結城文子さん〜



100歳おめでとうございます。いつまでもお元気でいて下さい。

平成二十四年三月、祖母は百歳の誕生日を借り上げ住宅で迎えた。昨年震災直後原発事故の為、避難した祖母、叔父夫妻を探せたのは、震災から六日後。避難所の体育館は、数百人が取る物も取り敢えずの状態だった。祖母や叔父も、薬が少なかつた事から

文/結城裕実子(孫嫁)

一日ごとに服用したり、医療支援も停滞していた。祖母の場合、わたり病院の看護師さんに、さくらみずクリニックの往診を手配して貰えたり、わたり居宅介護支援事業所にも福祉用具の手配をして貰えたりと、医療生協の地域医療連携に助けられた。大震災の被災地は、高齢化が進み、元々医療過疎と言われる地域でもあり、その上被災により、多くの医療・介護施設が損壊、原発事故により避難地区となった。震災直後から、医療チームの派遣などの支援が行われたが、避難生活の長期化により被災者の体調悪化が懸念されている。震災から、一年が過ぎたが、祖母が元気に、百歳を迎えられた事が、本当に喜びであると共に、震災で医療・介護従事者自身も被災者であり、大変だったこの時期に支援してくださった方々に感謝の気持ちで一杯です。

## 生バンド&歌声喫茶&みんなでお歌おう! 歌って元気に☆西ブロック

日時/6月10日(日) 14:00~16:30 場所/成川集会所  
会費/大人(高校生以上)500円 小中生 200円 乳幼児無料

主催:福島医療生協 西ブロック  
連絡先:Tel.522-1236(組織部)

## 無料 法律相談会

- とき  
4月12日(木) 13:30~15:30  
5月10日(木) 13:30~15:30
- 場所/医療生協わたり院内  
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所属)

## INFORMATION

### これからの行事

4月~5月

どうぞご参加ください

### 健診スタート集会

◆日時/4月20日(金) 13:00~15:00

◆場所/福島市市民会館501号室

<学習会>

「震災から1年...私たちの心のケア」

講師:目黒摩樹さん(臨床心理士)

お問い合わせ 福島医療生協 組織部

Tel.522-1236

### WHO世界保健デー 福島の健康を 駅前健康チェック 守ろう!

◆日時/5月19日(土) 13:00~15:00

◆会場/福島駅東口駅前広場

活協同組合  
連合会・福  
大災害復興  
研究所が主

現在の実施地は左記の通りです。  
・中ノ沢温泉「勤労者保養センター」  
・中ノ沢温泉「湯防いちらく」の様子  
・中ノ沢温泉、ぼなりでのそり滑りの様子



中ノ沢温泉「湯防いちらく」の様子



中ノ沢温泉、ぼなりでのそり滑りの様子

詳しくは最寄りのCOOP店や 生協病院などでチラシをご覧ください。

### 目的

これら問題に正面から向き合い、不安を取り除くために低線量地域での短期間の保養を目的に昨年十二月に「福島の子ども保養プロジェクト」はスタートしました。この企画は福島県生

### コース

子ども保養基本コースはほぼ毎週末一泊二日で低線量地で思い切り遊べるよう企画されています。看護師と臨床心理士の同行で心配事にも相談にのじられるようになっています。

- ① 7/23~7/30
  - ② 8/7~8/11
- 企画予定されています。

## 「福島の子ども保養プロジェクト」がスタート



福島医療生協 副理事長 西元幸子

平成十一年三月の原発事故は子育て世帯に大変な負担を担わせています。子どもに何を食べさせたら良いのか。外遊びをさせても大丈夫なのか。内部被ばくや外部被ばくについて心配はつきません。

催し、福島県ユニセフ協会・日本生協連(全国の生協組合員のカンパ)から支援をいただいております。対象は原発事故の被災地の子供(未就学児、小学生)および保護者です。この企画は、子育て世帯の皆様が、福島で生活し続けるための手助けになればと、短期間の保養を継続的に無償で提供しています。