

健康で元気に暮らすために

健康診断を受けましょう

福島市の市民健診は
6月～10月の期間です



ふくしま



医療生協

2012年6月号 第338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
生協いいの診療所	TEL 024-562-4120	〒960-1301	福島市飯野町字後川27-2
医療生協わたり病院附属 ふれあいクリニックさくらみず	TEL 024-559-2664	〒960-0241	福島市笹谷字窪谷地20-1

笑顔



感動



今年十月、毎年多くの組合員のみなさんに好評を得ている西ブロック主催の企画に、しるたにさんに公演をお願いしました。信夫支部の支部長小林清子さんが以前川崎市に住んでいた頃、川崎市内の地域劇団、京浜協同劇団に

きっかけは 西ブロックの公演

日本でも数少ないプロの腹話術師の城谷護(しるたにまもる)さんが代表を務める、腹話術の会★きずなが、四月二十七日わたり病院で激励公演を行いました。たくさんのお患者さんに喜ばれた公演の実現にはふたつの縁がありました。

福島と川崎の縁がきっかけ、支援の輪

腹話術の会★きずな福島激励公演

ありがとう



交流は現在も続いています。ちゃん公演が実現しました。

所属するしるたにさんの公演を観賞して以来、親交が続いていたからです。しるたにさんの「是非いつか福島に呼んで下さい」の言葉を覚えていた小林さんが提案し、西ブロックの理事、役員のみなさんの活躍で、腹話術「ローちゃん」公演が実現しました。

私たち川崎市内を中心に活動するサークル「腹話術の会★きずな」は四月二十七日、二十八の両日、福島市内の七施設で激励のボランティア公演をしました。わたり病院、はなひらのはじめ、幼稚園、授産所、老人ホームなど七箇所を回って来ました。どこでも大変喜ばれ、帰りの列車の中で「来てよかったね」とみんなで語り合いました。五月五日、日本の原発は五十四基すべてが止まりました。私は昨年三月から大震災の被災地、東北三県に八回の激励公演を重ねてきましたが、今回の福島公演には特別の思いがありました。大飯原発再稼働をもうろむ人達がいるなかで、腹話術の「教え子」たちを原発の福島に連れて行きたかったのです。呼びかけたら、幸いにも「ほくも、私も」と応えてくれ、結局十五人もの大人数で訪問することになったのです。また、花見山、慈徳寺など満開の桜まで見せて貰い、福島の良さを堪能させていただきました。こういう企画が実現できたのも、福島医療生協の西ブロックの役員のみなさんが、施設との交渉から当日の案内まで、惜しみなく尽力してくださったからこそです。私たちはこれからも福島激励公演を続けたいと思います。

福島激励公演を重ねて

(腹話術の会★きずな代表)
腹話術師 しるたにまもる

川崎の二人がわたりで再会

四月からわたり病院の医療支援に來ている全日本民医連支援医師の大山美宏医師は、今年三月まで川崎協同病院で院長を務めていました。笑い声があがる客席の隅で大山先生は、きずなの公演を、笑みを浮かべながら観賞していました。そこへ、しるたにさんがあいさつに來ました。実はしるたにさんは、川崎医療生協の組合員であり、息子さんは現在、川崎医療生協の診療所で事務長を務めています。福島への支援、激励のために活動している川崎のお二人が、わたり病院で久しぶりに再会しました。



わたりで再会したしるたにまもるさん(左)と大山美宏先生(右)

しるたにまもるさん

腹話術師。島三紀夫に師事。一九八五年から相棒「ローちゃん」と全国各地で上演。二〇一一年七月アメリカで開催された腹話術の国際大会に日本代表として出演。浅草の演芸場に毎月出演。各種報道、講演多数。執筆活動も。また、腹話術の後継者育成にも力を注いでいる。

健診受診を呼びかけながら 街行く方に健康チェックを実施

WHO世界保健デー
全国一斉まちかど健康チェック

毎年恒例の駅前健康チェックは五月十九日に行われ、のべ四百五十人の血圧や骨密度などを測定しました。また、市民健診を案内するチラシも配布し受診を呼びかけました。市民からは「毎年チェックしてもらっていて、今年も楽しみにして来ました」との声も聞かれました。



原発事故前の生活を取り戻すために 「完全賠償をさせる会」が結成 されました



専務理事
渡辺 幸夫

去る4月10日に「原発事故による損害の完全賠償をさせる福島県北の会」が結成されました。国と東京電力に原発事故で被ったすべての損害を完全賠償させることをかけ、多くの市民に参加を呼びかけています。福島医療生協も組合員・職員に対する支援の一環として、同会の活動を積極的にサポートしていきます。

福島県青少年会館で行われた4月10日の結成総会では、230人が参加して当日115人の方が入会され、その後入会者が増加しています。

この会は「加害者である東電と、原発を国策として進めてきた国に、『原発事故は人災だった』と認めさせること、被害を受けたすべての住民への謝罪を求めます。『原発ゼロ』を実現させます」との思いで結成されました。東電がわずか8万円で私たちが黙らせようとしている態度に県民は怒っています。和解調停も東電のかたくなな態度で進展していません。

今後、弁護士の支援を受けながら、精神的苦痛を含む個人の損害賠償請求を東電に求めていくこと、過去の様々な公害裁判勝利の経験に学んだたたかいも視野に入れた活動を展開します。医療生協の皆さんのお力とご支援をよろしくお願いいたします。

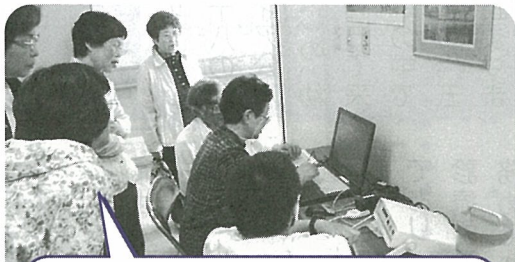


完全賠償をさせる会代表委員
事務局長 菅野 偉男

お問い合わせ: TEL024-521-1065
入会費: 一家族1,000円

ベクレルモニター 測定者養成中!

組合員さん同士で食品の放射能測定ができるよう、わたり病院とふれあいクリニックさくらみずで測定できる組合員さんを養成しています。放射線技師を講師に講習会を開きました。5月14日の講習会の様子



参加者の声: 組合員さんの不安解消に役立てるよう頑張って覚えます!

参加者の声: 組合員さんの不安解消に役立てるよう頑張って覚えます!

「茹でる」「水に晒す」で減少
まず、給食ですが一食分をミキサーにかけたものを三十分測定したと

「ふるいわけに有効」
食品摂取を考えると、日本の乳幼児用食品・牛乳の基準は五十ベクレルです

が、このベクレルモニターの検出限界値は二十ベクレルなので、ふるい分けに力を発揮します。野菜の収穫後、測定して数値を確認してから食べることを勧めます。活用してください。また、五十ベクレルのものも茹でたり塩水や酢水に浸してから調理すれば少なくとも三割は減り三十五以下になりますので、子供や子供を産み育てる世代でなければ、食べて福島の農業を支えていきたいものです。

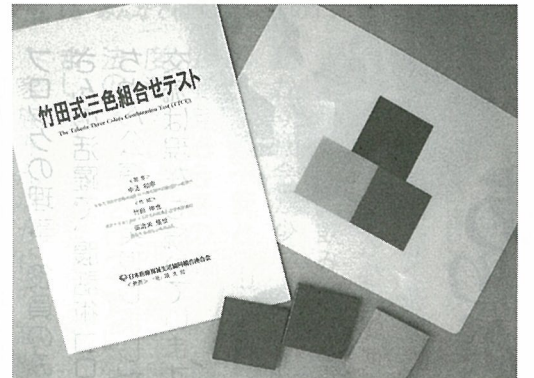
2012年度の健康づくり班会(その2) 認知症の選別テストキットを導入しました! TTCC*(竹田式三色組合せテスト)で アルツハイマー病の早期発見に 役立てましょう

認知症患者の中で最も多いアルツハイマー病は加齢が最大の要因とされています。お薬での治療ができるため、軽度段階で発見することが望めます。

被検者への負担と長い時間を要していた認知症の検査が、竹田式三色組合せテストではゲーム感覚で短時間(約2分)に簡単に評価ができるようになりました。測定したい内容も適切に正確に検査することができるかと確認されています。班会で気軽に検査してみたいかがでしょうか?

*TTCC(The Takeda Three Colors Combination Test)

注: TTCCはアルツハイマー病の選別をするもので、医学的診断に代わるものではありません。診断は専門医によってなされます。



▲TTCCキット

ベクレルモニターの 運用報告と 食品摂取の考え方

栄養科科長
関場 治美

昨年十二月にドイツ製の食品放射能測定器が届き、給食や組合員さんの食料測定を開始、その結果からわかってきたことや放射性セシウムの新基準値と食品摂取の考え方についてまとめました。専門家でも意見が分かれており、国の基準値以下については、どの基準で我慢するかを皆さんが決めるしかないようです。その際の参考になればと思います。

ころ、ほぼ〇〜九ベクレルで検出限界値二十ベクレル以下でした。また、組合員さんの協力で川俣のワラビを測定したところ、洗っただけでは二十八・八ベクレルもあったのに、二%の塩や酢を加えて茹でて水に晒したところ〇ベクレル近くまで減り、「塩や酢を加えて茹でて水に晒す」と減ることが証明されました。

(参考)放射性核種に係る日本、各国及びコーデックス(国際的な食品規格)の指標値(単位: Bq/kg)

	放射性セシウム 134Cs 137Cs				
	飲料水	牛乳・乳製品	野菜類	穀類	肉・卵・魚・その他
日本	10	50	100	100	100
コーデックス	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
韓国	370	370	370	370	370
中国	—	330	210	260	肉魚甲殻類800 芋類90
米国	1,200	1,200	1,200	1,200	1,200
EU	200	200	500	500	500

出所: 農林水産省HP「マレーシア向けに輸出される食品に関する証明書の発行について」より一部抜粋・変更
コーデックス: Codex Alimentarius, 1962年FAO(国連食料農業機構)とWHO(世界保健機構)によって設置

女性の排尿障害と 予防法

腹圧性尿失禁と 過活動膀胱



婦人科 担当医
佐藤 麻里

くしゃみをしたり咳込んだり、運動中に軽い尿漏れをきたすことはありませんか。「尿が近い、夜のトイレが多い」など、つい年齢のせいと思われがちですが、実はこれは女性に多い二つの疾患「腹圧性尿失禁」と「過活動膀胱」の症状である場合が多いのです。

腹圧性尿失禁とは…

子宮や膀胱、直腸といった骨盤の臓器は、骨盤の底にあ

る「骨盤底筋」という筋肉

によって支えられています。この筋肉が緩んで収縮する力が弱まったために、くしゃみや咳などの腹圧で尿漏れします。進行するといわゆる性器脱という状態になりリングペッサリーという器具を膣内に置いておくか、手術が必要になる場合もあります。普段から、骨盤底筋をきたえる（骨盤底筋体操）を日課にして予防しましょう。

過活動膀胱とは…

普通私たちは膀胱に二百〜四百ミリリットルの尿がたまると尿意を感じます。そして自分の意思でトイレに行くまで、しばらく我慢すること（蓄尿）と準備が整いしただい排泄すること（排尿）ができます。しかし、このメカニズムに異常をきたし、膀胱に少量の尿がたまっただけで自分の意思に反して膀胱が収縮し、我慢することができにくくなる「過

活動膀胱という病気です。突然強い尿意におそわれ、尿を我慢できなくなり、夜「尿が近い、夜の

トイレが多い」といった症状は、この疾患のためかもしれせん。原因として肥満、便秘、ストレス、運動不足などが考えられています。

過活動膀胱には薬物療法が治療の根幹であり、抗コリン薬と呼ばれる薬が多く利用されます。この薬は便秘、口渇といった副作用に注意が必要です。また眼圧亢進が現れることがあり緑内障のある方は医師にご相談下さい。排尿間隔を少しずつ延長させ膀胱容量を増加させる訓練法もお勧めしています。

上記二つの疾患以外にも排尿障害の原因、病態は様々です。膀胱の病気、子宮や卵巣に腫瘍がある場合もあり、自己判断は危険です。病院で診断をつけましょう。



<骨盤底筋体操>

- 1) 身体の緊張をほぐし、腹式呼吸を数回行います。
- 2) まず肛門の筋肉を締めます。次に尿道口付近の筋肉を締め（排尿を我慢している時をイメージして）そのまま5つ数えます。
- 3) 5つ数えたらゆっくり力を抜きます。もし途中で力が抜けてしまったらまた締めなおします。一日10分（連続しなくても合計10分）を目標に毎日行いましょう。



組合員で よかった

杉妻支部支部長
佐藤喜恵子さん

私は地区の料理教室を行っていたことをきっかけに、組合員になりました。今では支部で年2回の料理教室を開催しています。又、支部の運営、支部旅行などの企画、生協行事に参加し、組合員活動を楽しんでおります。

今は亡き夫は、他の病院で入院治療を続けていた折、3ヶ月経過を理由に退院を迫られました。途方に暮れる私を、西元副理事長が助けて下さいました。わたり病院の入院手続き中に夫は帰らぬ人となりましたが、その時の職員のみなさんの対応の良さ、親切が身に染み、今でも深く感謝して居ります。

病院によって家族への思いやりの違いに驚き、病院は選ぶべきだと痛感しました。これからも私の出来る事でお礼をしたいとの思いでいます。



5月25日、恒例の杉妻支部料理教室での佐藤喜恵子さん。

動き出した高齢者住宅） 三法人合同高齢者住宅建設委員会の活動について

総務課課長 鈴木 隆夫

特養の待機者、医療依存度の高い高齢者の「社会的入院」など、高齢者の「住まい」の問題は、私たちの地域における大きな課題となっております。わたり病院の医療構

想を検討するなかで、サービ

の事業化をすすめていくこととなりました。

入付高齢者専用住宅（以下、高齢者住宅と略します）の具体化がはじまりました。医療生協では、わたり福祉会、ファルマ・プランと合同のプロジェクトチームを発足させ、検討をすすめてきました。そして三月に中間のまとめを行い、二〇一二年度から

今回の高齢者住宅は、医療依存度の高い方も安心して暮らせるように、わたり病院の隣接地に建設する予定です。約五十室の居室をメインとして、通所系のサービ

森民医連で運営している高齢者住宅を見学してきました。居室やサービスのイメージをもち、併設するサービスの具体化を図るためです。これをもとに、この五月には設計業者の選定、七月までには基本設計をおえて行政への申請を予定しています。実際のサービ

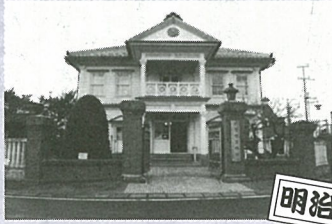
ス提供開始は二〇一三年度夏になる予定です。組合員の皆さんにも、その都度情報をお知らせしてまいります。そして次号では設計業者の決定、イメージ図の発表を予定しています。

三法人の建設委員が中心となり、庄内医療生協と青

三法人の建設委員が中心となり、庄内医療生協と青

今年も東北夏祭りの旅に出かけましょう

北上・みちのく芸能まつり



明治村

日程:8月5日(日)~8月6日(月)

会費:19,000円

コース:福島→伊豆沼に咲くハス花を舟で見学→祭りをゆっくりとたんのう→ホテル→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

※ホテルはルートイン北上、シングル定員:44名、お早めにお申し込み下さい。

申込先:福島医療生協組織部

Tel.522-1236

ノーモア・セロソマ ノーモア・ナガサキ

2012 夢ごころあなたち 国民平和大行進

いっしょに歩きましょう!
沿道からの声援をお願いします。

いよいよ6/23~6/25福島入り!

無料 法律相談会

- とき
6月14日(木) 16:00~18:00
7月12日(木) 13:30~15:30
- 場所/医療生協わたり病院
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

6月~7月

どうぞご参加ください

原水爆禁止国民平和大行進 わたり病院前出発式

- ◆日時/6月25日(月)8:40
- ◆集合場所/わたり病院

蓬萊支部健康まつり

- ◆日時/7月8日(日) 10:00~14:00
- 野口邦和先生講演会 10:30~12:00
- ◆場所/蓬萊学習センター

野口邦和先生講演会

- ◆日時/7月8日(日) 14:00~16:00
- ◆主催/福島医療生協北ブロック
- ◆詳細は/Tel.522-1236
福島医療生協組織部 まで

組合員のひとり言

こんにちは! 緑の美しい季節、道を歩くと小さな花々。機関紙配達も皆さんの家々を伺うととっても気持ちの良い気分になります。「お変わりないでしょうか?」と声をかけます。わずかなことですが、組合員であり、手配りができ、また手をつなげていける日々を有難いと思っています。さわやかな季節、待ち人は私だけではないですよ。皆さんで大きく背のびしましょ! 今できる、ほんの小さなことを…。

清水北支部 O.Cさん

★[新しい手配りさんを募集しています]★

お問い合わせ先 福島医療生協組織部 Tel.522-1236

山木屋農村広場自治会会長の廣野太さんと集会所に常駐するスタッフのみなさん。



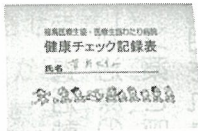
療生協は、自治

山木屋のみなさんが入居している川俣仮設住宅では、昨年の六月二十六日に入居が始まり、七月五日に自治会が発足しました。福島医療生協は、自治会

「もってきたぞお〜い。」

毎回参加者のみなさんは、持参した医療生協特製の健康チェック記録表に、測定した血圧と体重を記入します。みなさんの体重は、右肩上がりになるようです。また夜寝付きが悪い、眠れないと訴える方もいらっしゃいます。

五月十五日のお茶飲み会では、尿の塩分チェックを行い、管理栄養士が「減塩の食事について」の講義をしたあと、みなさんで体操をしました。昨年の夏



みんなが持つての特製健康チェック記録表

「医療支援には、大変助かります。」と、廣野太自治会長とスタッフのみなさん。山木屋の復興を願って頑張っているみなさんとともに、これから福島医療生協は医療支援を続けていきます。

仮設住宅入居者支援開始から一年 山木屋仮設住宅の今

組織部 佐藤 綾子



5/15 みんなで椅子に座ってのエアロビ、チェアピクス

「ピンク色の手帳もってきたが、いい。」

「もってきたぞお〜い。」

「もってきたぞお〜い。」

行っています。

は、以前の蓄積の体力で乗り越えることができましたが、体力がないときに暑さが増すと大変、今年の夏は注意が必要です。

六月のお茶飲み会は、体を動かす機会が少なくなつたみなさんの不安と、山木屋農村広場自治会長の要望で、骨密度測定と、骨密度を高める方法の学習会を行うことになりました。

家族みんなが住み、高齢者の介護力が非常に高い、理想的な家族体系を作っていた山木屋地域は、震災で家庭が崩壊、一人暮らしの高齢者が増え、介護力が低下しています。現在はコミュニティの支えあひが必要です。

「医療支援には、大変助かります。」と、廣野太自治会長とスタッフのみなさん。山木屋の復興を願って頑張っているみなさんとともに、これから福島医療生協は医療支援を続けていきます。

震災直後から続く 瀬戸市の仲間との交流・被災者支援



川西支部 森山班 木戸 雅子



▲和布、毛糸で作ったあんぼ柿(交流会にて)

福島を忘れない!!

原発事故は、自然の生態系を壊し、人間社会をばらばらにしています。原発ゼロをめざしてがんばります。

福島県国見町 医療生協 森山班



▲つるし雛にはメッセージカードを添えています

川西支部森山班は愛知県瀬戸市にあるボランティアで救済活動を行っている塩草の会と、共に活動している購読生協のボランティア部会が組織する茶柱の会の方々と

交流を続けています。きっかけは昨年の震災後、支援物資として瀬戸物やタオルを持って駆け付けてくれたことでした。震災二か月後には一緒にバザーを行い、その売上金を国見町へ寄附しました。支援物資の一部は二本松の安田理事の協力をいただき浪江町へ贈りました。

昨年はあんぼ柿が出荷停止で作れなかったため、かわりに支援物資でいただいた和布、毛糸で佐藤敦子班長宅のあんぼ小屋でつるし雛作りをしました。つるし雛は塩草の会へ送りバザーで

売っていただきました。この売上金で物資を購入し仮設住宅等へ届けました。

今後の支援も 約束し合った交流会

五月四日には塩草の会の田中夫妻が福島にいられた交流会を行いました。浪江町の馬場さんも参加され浪江町の実態を聞き、息の長い支援が必要だと痛感しました。これからはつるし雛やバザー等の収益で日用品や調味料などを購入し支援しようと思えます。

瀬戸市塩草の会との交流