

「原発即時ゼロ」「子ども・いのち・くらし」を守る署名で福島県民の思いを届けましょう。福島県民の半数にあたる100万人分の署名を集めています。家族やお近くの方にも広げましょう。

# ふくしま



# 医療生協

2014年3月号 第353号  
発行責任者 渡辺 幸夫  
<http://watari-hp.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	福島市笹谷字塗谷地20-1

地域・組合員の健康を守る!

## 放射能対策センター開設

震災・原発事故から3年を迎えます。放射能への不安軽減のため、わたり病院に「放射能対策センター」設置が待ち望まれていたが、2月6日、病院北側の旧通所リハビリセンターあとによりやく開設できました。

ホールボディカウンタを導入しました

地域や組合員のための放射能対策拠点

放射能対策センターは、地域や組合員の皆様の長期的な健康管理と放射線による健康影響の不安軽減を目的とし開設されました。

センターではホールボディカウンタによる内部被ばく検査や、これまで取り組んできた食品放射能測定などを実施していきます。

ホールボディカウンタの設置は、日本生協連や全日本民医連からの資金協力があり実現しました。

福島市内部被ばく検査の委託医療機関に指定

福島市との間でホールボディカウンタによる内部被



▲ホールボディカウンタでの測定の様子 (CANBERRA社製)



▶放射能対策センターでは食品の放射線量測定も行っています

福島市の「ホールボディカウンタによる内部被ばく検査」に関するお問合せ・申込先

- ◆福島市 放射線健康管理室：Tel.024-525-7681
- 申込専用：Tel.024-536-1670 (受付時間:月～金 午前9時から午後5時)
- インターネットからもお申込み可能。詳しくは福島市のホームページをご覧ください

ばく検査の委託契約を締結し、委託医療機関に指定されました。委託による検査は二月六日(木)から毎週木曜日に実施しています。福島市から検査案内が届きましたら検査を申込みましょう。

組合員を対象とした検査も実施予定

今後、委託業務とは別に、組合員や一般の方を対象とした内部被ばく検査も実施する予定です。申し込みや検査料金につきましては、詳細が決まり次第、機関紙やホームページでお知らせします。

## 震災・原発事故から3年目の浪江町を視察して

川西支部 斉藤美知代

事故後2年8カ月の浪江町。馬場績町議の的確な解説と荒れ果てた現地の状況に接して、事故のみならず原発そのものの罪深さをあらためて再確認させられた。

柳の生え始めた田、セイタカアワダチソウの群落の中に置き去りにされた船また船、茫茫たる草地にポツンと残る請戸小学校…。卒業式の準備を残したまま朽ちた床が波打ってしまった体育館と、鼠の糞に汚された教室の小さな椅子に、不意をつく涙を抑えることができなかった。



朽ちた床が波打ってしまった浪江町立請戸小学校の体育館

福島医療生協では、ブロックや支部ごとに被災地視察を行ってきました。

## 仮設住宅でのお茶会も延べ百三十六回開催

毎月お茶会に参加されている方のお話

二〇一一年八月から始めた仮設住宅でのお茶会は、現在福島市内五か所と川俣町一か所です。毎月開催しています。開催回数も延べ百三十六回になりました(二月末時点)。わたり福祉会の協力も得ながら組合員、職員で続けています。

一人暮らしの高齢者にとって、お茶会は人と話す場になっています。楽しい催しや血圧測定、体操などをしてくれるので、震災のことを忘れ気持ちは和むひと時です。組合員の方や職員さんがたくさん来てくれるのもうれしいです。



健康チェックや体操以外に、折り紙、唱歌などの催しも企画します。

最近では皆さんとも顔見知りになり、いろいろな話せるようになりました。集会所でのボランティアやイベントは以前より少なくなつたので、このお茶会を楽しみにしています。

# 安心してくらしを まぢづくりへ

## 第六次長期計画後半の方針



福島医療生協は、二〇一二年の総代会に第六次長期計画を提起し、二〇一二年の総代会で二〇一六年までの計画として決定し活動してきました。震災原発事故の影響が続く困難な中でしたが、多くの組合員職員の奮闘で前進をつくりだしてきました。提起から三年を迎え、理事会は組合員活動分野についてこの間のまとめを行い、後半の方針を決定しました。その概要を紹介します。

### ♣健康づくり

1. 組合員を講師に、楽しく多彩な班・サークル活動をすすめます。
2. 健康診断、空間・食品の放射能測定などの取り組みを推進します。
3. 健康チャレンジ、マイカルの普及を支部が中心になつてすすめます。



さくらみず歌声サークル「木いちご」

1. 高齢者のお茶会・食事をすべての支部で開催します。
2. 認知症サポーター養成講座を支部・ブロックで開催します。
3. 支部のたまり場づくりをすすめます。



中央支部でのお茶会

### ♣まぢづくり

## 健康チャレンジ2013報告 参加者は524名

今年の健康チャレンジは昨年の「ラジオ体操をする」や「ウォーキングをする」の項目に加え、ロコモ・転倒予防の「片足立ち一分間」の90日間チャレンジコースを設置し、参加を呼び掛けました。参加者524名中半数の262名が90日コースに参加し足指の筋力を測定、記録しました。



班会での足指測定の様子

90日間チャレンジ後、殆どの方の筋力が上がり、参加者の方自身も変化を実感されているようです。今後もロコモ・転倒予防の運動を含め、健康チャレンジで挑戦した項目を日々の習慣にさせていただき健康づくりに励んでください。応援しています。（保健委員会）

### 《健康チャレンジ2013》(2014年1月31日時点)

申し込み：524名、片足立ち参加者：262名、記録用紙回収：160名 回収率30%

※記録用紙の提出をお忘れの方は郵送またはFAXで提出してください。

〒960-8141 福島市渡利字中江町66

福島医療生協 組織部 宛、FAX.521-3475まで

### ●食品放射能測定(2013年12月～2014年1月)

種類	採取場所	分類	セシウム137	セシウム134	検出下限値(Cs-137/Cs-134)	セシウム合計	カリウム40
柿	渡利	2	ND	ND	9.02/8.06	ND	197
キャベツ	松川	2	ND	ND	19.3/16.1	ND	ND
大根	飯野町青木	2	ND	ND	11.8/9.81	ND	67.9
大豆	山形県	1	ND	ND	12.4/11.0	ND	730
大豆	国見町	2	ND	ND	9.37/8.36	ND	633
大豆	国見町	2	ND	ND	8.84/7.40	ND	538
白菜	飯野町青木	2	ND	ND	15.1/12.5	ND	83.8
干し柿	渡利	2	28.0	23.1	16.2/13.4	51.1	230

分類(1:市場流通品 2:自家生産品 3:野生採取品)  
\*測定器は全てAT1320(Naiシンチレーション検出器)を使用  
\*検出下限値は諸条件により異なります。

- 測定日：医療生協わたり病院：毎週水・金 13:30～  
ふれあいクリニックさくらみず：毎月第1・第3木 14:00～
- 予約制、無料で測定いたします。
- 予約受付：TEL080-1811-9756 (月～金 9:30～12:00)

飯館村では除染作業が全くとっていいほど進んでおらず、一年で終わると信じ避難生活をしてきた住民は、一年、また一年とのびていく除染計画に疑いや諦めが見



飯館村長泥地区の区長さんと福島医療生協の参加者

### ♣組織づくり

1. 大きな支部を分割するとともに、支部運営委員会の体制を強めます。
2. 全組合員への機関紙手配りをめざします。
3. 千八百人の組合員ふやしと一億円の出資金ふやしを達成します。

各支部ではこの方針を受けて、安心してくらしをまぢづくりに向けた新「支部三カ年計画」づくりを進めています。

### 第3回

## 私は訴えたい

昨年十二月八日、福島県民医連主催の平和学校が開催されました。県内の加盟事業所(病院、薬局、介護施設など)から二十五人の職員が集まりました。今回は飯館村の方の案内で村内を視察し、その後避難生活や現状についてお話を聞きました。

### 多くの人に知ってほしい震災・原発事故の爪痕

医療生協わたり病院 リハビリテーション室 鈴木 翔子

飯館村に視察に行った際、この家も店もカーテン、シャッターを閉め切っており人の気配がありませんでした。然としました。

飯館村では除染作業が全くとっていいほど進んでおらず、一年で終わると信じ避難生活をしてきた住民は、一年、また一年とのびていく除染計画に疑いや諦めが見

え始めているそうです。また被災者同士や家族間でも心の分断があり、目に見えない所でも震災・原発事故の爪痕が色濃く残っています。それらを間近で見聞きし、それに負けずに懸命に生きていく人がいるという事を改めて学びました。この事を多くの人に知って頂きたい、また、自分も忘れずに生活していきたいと思いました。

# 高齢者の食生活

～いくつになっても元気に  
生き生きと暮らしていきたい～



## 情報の受け止め方

健康に関する情報の普及もあって、日本人の平均寿命は延びました。しかし、情報が多過ぎて迷うことはありませんか？ 最近では「粗食が良い」と「粗食はため、肉類や脂肪を食べよう」という、相反する記事に戸惑う方も多いと思います。肉や洋菓子を良く食べる欧米型食生活に警鐘を鳴らしたのが「粗食のすすめ」、コレステロール



医療生協わたり病院  
栄養科 科長  
関場 治美

を気にして肉や脂肪を控え過ぎた食生活に警鐘を鳴らしたのが「粗食はため、肉類や脂肪を食べよう」です。表現は違っても伝えたいことは同じ。肉や魚、油脂、野菜や果物など多様な食品を万遍無く食べ、菓子やお酒は少量にすることが大切です。

## 身体を労る食べ方

高齢化に伴い胃腸の働きは落ちるので、消化して栄養

を吸収する力も低下します。その結果、食べ過ぎやサプリメントの常用が続くと栄養過剰となり、腎臓などに負担をかけてしまいます。栄養の揃う食事を優先し、菓子やお酒を控えましょう。食事の前に空腹を感じる食べ方が腹八分目、それが適量です。

## 歯と歯ぐきの調整

高齢期は、消化吸収しやすいように良く噛んで食べることが大切。入れ歯が合わない、歯ぐきが傷んでいるときは、十分に噛めないで消化不良を起こし低栄養を招きます。また、ちよこちよこ食いは、口の中

### <毎日食べよう> 食事制限のない方の場合

食品分類	食材例と1日の目安量
肉(鶏、豚、牛)	60～80g(焼き鶏2本程度、豚薄切りなら手のひら1枚)
魚(缶詰でもよい)	60～80g(サバ、イワシ、サンマも時々食べよう)
鶏卵	1個
大豆製品	木綿豆腐なら1/4丁、納豆なら40g
乳製品	ヨーグルト1個(80g程度)と牛乳100ml(コップ半分)
緑・黄・赤色の野菜	人参、青菜、ブロッコリー、南瓜など
その他の野菜、芋、きのこ	キャベツ、玉葱、ネギ、じゃが芋、しいたけなど
海藻	わかめ、昆布、もずく、とろろ昆布、ひじきなど
果物	みかん2個、りんごなら1/2個

野菜料理  
小鉢で5つ分

が不衛生になり感染症を招くこともあります。お口の中も、お手入れをしましょう。

## 第1回 社会保障シリーズ・憲法 私たちの目・耳・口がふさがれる!? 「特定秘密保護法」と私たちの生活



あぶくま法律事務所  
弁護士  
深谷 拓

「特定秘密保護法」とは  
この法律は、①「外部に漏れたら国の安全保障に著し

く支障を与えるおそれがある情報」を行政機関が「特定秘密」に指定し、②その「特定秘密」を扱う人に関する情報を行政機関が調査・管理し、③その「特定秘密」を漏らした人、それを知らうとした人を厳しく処罰する、というものです。

## 特定秘密保護法の問題点

問題なのは、そもそも何が「特定秘密」とされるのかが不明確である点です。例えば、今私たちが最も不安に感じている、原発の安全性や、放射線被ばくの実態・健康への影響などの情報も、「テロリズムの防止」にあたる点として、隠蔽されてしまうかもしれません。そして何が「特定秘密」にあたるのか分からないのですから、私たち

が何かを知ろうとすると、その情報が「特定秘密」として処罰されてしまうかも知れない不安が生じます。その結果、国民が真実を知ることができなくなってしまう。この点で知る権利(憲法二十一条一項)が侵害されるおそれがあります。また、情報を扱う人に関する事項を政府が調査・管理する点で、プライバシー権(憲法十三一条)が侵害されるおそれもあります。

## 憲法を軽視する動き

このような問題だらけの法律が多くの反対意見を無視して強行採決されたのは何故なのでしょう。この法律の制定のみならず、原発問題、集団的自衛権の問題、憲法改正問題も含め、憲法を軽視する動きが目立ちます。憲法を守る活動が求められていると思います。

## よりよい病院をめざして 組合員と職員が懇談

2/14



事業所利用委員とわたり病院医事課職員が懇談会を開きました。患者さんの声や職員の業務について意見交換をしました。(事業所利用委員会)



ナースステーションでの仕事のようす

あります。御迷惑をおかけしますがよろしくおねがいします。高齢者に多いのですが誤嚥性肺炎で経口摂取が困難と診断される場合があります。その場合栄養を摂る方法として鼻から管を入れる経鼻栄養、胃に小さい穴をあけて管を通す胃瘻などがあります。また老衰と捉え自然に看取ることもあります。御家族が判断に苦慮される場合が多いので日頃から意志表示しておくことをお勧めします。

看護の現場から  
No.7

## 日頃から御家族への意思表示を

四階病棟看護師長 松崎まゆみ

四階病棟は急性期を中心とした内科病棟です。で、急患で入院される方が多い病棟です。そのため患者様には重症室から軽症室へ転室して頂くことが

# 1・2・3歩 教室

～散歩をしましょう～

最終回  
靴の正しい選び方



## たかが靴されど靴

靴のサイズには、メーカーによってバラツキがあります。靴を購入するときは、足のサイズが一日の中でも一番大きくなる夕方を選ぶことをおすすめします。

### 靴のチェックポイント

- A** ある程度の抵抗感(硬さ)があること、親指の付け根の場所でしっかりと曲がる素材。
- B** マジックテープタイプよりも紐タイプのほうが望ましいです。紐は出来る限りしっかりと結んで下さい。
- C** ヒールの部分は固い素材であり、踵をしっかりと覆うタイプのもの。柔らかい素材のヒールはあまり望ましくありません。
- D** 捻じれを加えた時に、ある程度たわみを生じるものが望ましく、軽く捻じれてしまうものはあまり望ましくありません。

医療生協 わたり病院 リハビリテーション室



さつき班のみなさん

## 班紹介

＊東支部 さつき班

もともと週一回集まってお茶飲みをしているメンバーに「医療生協の班を作りたい」と声をかけ、昨年五月に班を結成しました。班会は二～三か月に一回、テーブルには美味しいお菓子やお料理がならび、話に花が咲きま

班は健康づくりはもちろんだ、日ごろの付き合いや地域との結びつきを強くする地域づくりの役割も担っています。気心知れた仲間と一緒に健康に、地域でいきいき暮らしましょう。

班をつくるって！ 健康づくり

### 班をつくるには

組合員が3人集まれば班をつくるができます。班会をやりたいけど、3人集めるのが難しい場合はご相談ください。

班会に関するお問合せ

福島医療生協 組織部

TEL.024-522-1236

す。年を重ねるにつれ健康や生活のなかでの不安、悩みを一人で抱え込むことが多くなるので、さつき班もそうした思いを出し合う場になればと思います。みんなで「いつまでも元気でいたいね」と話しています。(班長の長島さん談)

### ＊ケロちゃんキッズ班

二月十一日の休日を利用して、親子四組十四名でたこ焼きづくり班会を開きました。子ども達とは久々の再会で、成長の早さにたいへん驚かされました。子ども達の年齢は小学三年生から乳児までと幅広く、子宝に恵まれた賑やかな班です。(欠席した親子を含めると、親子六組二十二人の班です。七月にも赤ちゃんが誕生予定です)震災当時、お母さん達はお互いを支え合い、その後は励まし合いながら出産と子

## INFORMATION

### 医学生奨学生募集中!

～大学だけでは学べない経験ができる奨学金制度～



#### 【貸与金額】

一般貸与150,000円

(特別貸与として、月10万円を限度に1万円単位での貸与も可能)

※貸与期間と同期間勤務で返還免除

◀2013年 医学生のついで in 豊橋

医療生協わたり病院も加盟する福島県民医連では、将来、共に地域医療を担っていく医学生を対象に奨学金を貸与しています。制度の特徴として、学生が自らの将来を考え、人間性を育むことを目的に、学習会の開催・病院実習・全国の医系学生との交流の機会があります。この制度を多くの方に広めていただき、医学生を紹介して下さいますようお願いいたします。

#### 【お問い合わせ先】

医療生協わたり病院 担当/山本・最上  
TEL.024-521-2056



### 転居の際は 医療生協へ連絡を

3月は就職や転勤、進学などで住まいが変わる方も多い時期です。住所を変更される組合員さんは、医療生協または、お近くの班長、支部長へご連絡をお願いいたします。

TEL.024-522-1236 FAX.024-521-3475

(福島医療生協 組織部)

### 無料 法律相談会

- 日時  
3月13日(木) 13:30～15:30  
4月10日(木) 13:30～15:30

- 場所  
医療生協わたり病院内  
事前申込制  
TEL. 522-1236
- 相談員/深谷 拓弁護士  
(あぶくま法律事務所)

育てに頑張っています。いまは当たり前のメールもいいけど、顔を見ながら「ワイワイガヤガヤ」の会話はとても大切です。毎回、会話が華が咲き、時間を忘れます。これからも三代目の菊地智子班長を中心に、元氣な福島を取り戻してほしいと思います。(担当職員談)



「たこ焼きパーティー!」「お手伝いする! わたしもやりたい〜!」真剣そのものです。

### 保健師室 プレゼンツ

## けんこう豆知識クイズ

正解者  
5名様に  
プレゼント!

出題者:医療生協わたり病院 保健師 佐藤真理子

### 最終回 傷の手当について

転んで足に擦り傷ができてしまいました。

1. すぐに水道水で傷をきれいに洗います。どろやバイ菌もこれでとれます。
2. 水気を拭き取ってタオルなどで傷口を押さえて止血します。
3. ?

◆問題 3.の手当は次のうちどちらが正しいでしょうか、一つ選んでください。

- ① 消毒(マキロンなど)をしてガーゼをあて絆創膏でとめ包帯を巻く。
- ② ラップにワセリンをぬり傷口にあてる。絆創膏で動かないように止める。固定したら包帯を巻く。

●第11回の答え ②お風呂やプール ④せき・くしゃみ・汗  
エイズ(HIV)は主に、1.性的接触、2.注射器具の共有・回し打ち(血液を介して)、3.母親から赤ちゃんに、の3つの経路で感染します。お風呂やプール、せき・くしゃみ・汗など、普段の生活で感染することはありません。

●応募あて先  
福島医療生協 本部事務局 保健師室「けんこう豆知識クイズ 係」

●応募締切り  
3月17日(月) ※応募者多数の場合は抽選いたします。当選者は4月号に掲載します。

一筆箋 花きんぎょ〜草花〜

プレゼントは機関紙の印刷をしていただいたお礼第一印刷様のオリジナル商品です。(300円相当)

#### 当選者

- 影山ゆかりさん
- 紺野君子さん
- 斉藤紀子さん
- 嶋原守雄さん
- 鈴木ミチ子さん

住所・電話番号・氏名を忘れずにご記入ください。