

医療生協わたり病院は、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いております。

ふくしま



医療生協

2016年3月号 第371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 医療生活協同組合 TEL 024-559-2664 〒960-0241 福島市笹谷字釜谷地20-1



▲今年、笹谷仮設では餅つきを行いました。



▲山木屋仮設での保健学習会

▲全国支援に各職場からお礼のメッセージ

今年三月十一日で東日本大震災・原発事故から丸五年がたちます。福島医療生協では全国からたくさんの方々の支援をいただきながら、避難者支援や放射線量測定、甲状腺検査など、安心して福島で生活できるよう様々な取り組みを行ってまいりました。除染後の汚染土が積み上がったままの住宅地、故郷に

今なお解決されぬ諸問題

全国からいただいた支援を
笑顔のバトンに変えて…

震災・原発事故から 五年がたちました

だからこそ『協同』
このような状況の中でこそ多くの『協同』を作りましょう。命と暮らしを大切に助け合う活動の中で、新たな出会い、笑顔がたくさん生

戻れない避難地域の方々、解決されない問題はまだまだ山積みです。同じ被害者のはずなのに、住民間のあつれきが生まれている話も聞きます。事態が長期化する中で、私たちの取り組みも、一人の気持ちも生き方も、試されているような気がしてなりません。

まれています。それこそが、私たちの組織の存在の意味であるはず。忘れてはいけません、全国には多くの福島を支えてくださる仲間がいます。その方々から届けられた温かい気持ちと笑顔のバトンを、多くの方々に届けましょう！
少しでも、幸せが増える六年目になりますように…。



▲川崎協同病院の大山先生[中央] 本当にお世話になりました。



淡路のたまねぎ甘くて
▼おいしかったです。



神戸長田の診療所からのメッセージ

図1 飯舘村国保特定健診 H22～25年度毎の異常者比率の変化

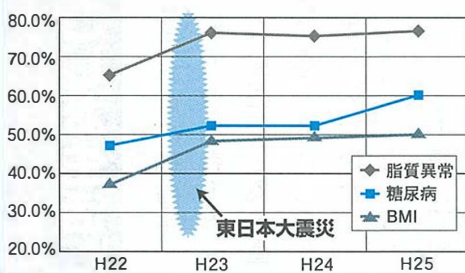


図2 Aさん3年間の変化!

項目(基準値)	H27.7 被災4年経	H26.7 被災3年経	H25.7 被災2年経
体重	69.0	77.7	68.6
BMI(18.5~24.9)	26.3	29.4	26.1
血圧(130未満/85未満)	100/64	128/92	108/64
HDL-C(40以上)	44	39	46
中性脂肪(149以下)	106	482	163
LDL-C(119以下)	169	133	135
HbA1c(5.5以下)	5.6	6.0	5.5
空腹時血糖(100未満)	93	103	94
AST(GOT)(30以下)	15	36	16
ALT(GPT)(30以下)	17	79	16
γ-GTP(50以下)	23	55	22
尿蛋白(-)	(+)	(+)	(-)
尿潜血(-)	(3+)	(2+)	(+)

飯舘村の方々の健診結果から

わたり病院で健診を受けていただいた飯舘村の方々の結果を見ると、生活習慣病に関する異常値が目立ちます。

一昨年当院で健診を受けたAさん(31歳男性)の結果をみると、H25年とくらべH26年は体重は10kg近く増え、中性脂肪は3倍。一年間で生活習慣病に関する数字が軒並み上がっていました。

他の避難者の方々にも話を聞いてみました。避難生活の長期化での先が見えない不安。住宅が狭く家族間のストレス。外食ばかり、野菜不足、飲酒も増えた。農作業をせず体を動かさない。などなど…飯舘村からもらったデータ[図1]で、国保特定健診の異常値の数字をみても、震災以降、急激に増えていることがわかりました。

しかし今年度のAさんの健診結果[図2]を見

てびっくり!一年で改善されています。Aさんに電話で聞いてみたら、「一年前は仕事をせず、部屋にこもり太ってしまった。家族と離れ一人暮らしで外食、飲酒多かった。今は、仕事に就き体を動かし、食生活に気を付け、飲酒も控えた。人生に前向きになった」ということでした。

今年の健診にこられた避難者の方に聞いてみると、Aさんのように仕事や地域の中での新たなコミュニティに参加し、生活を立て直している方が増えています。

避難者の方々は今まで、祭りや農業漁業などで地域共同体を何よりも大事に生活してきました。私たちがこれからすべきことは、住民一人一人に継続的に寄り添い、孤立させない事。地域住民同士の新たな結びつきを構築する手助けができればと思います。

(文/組織部 松崎聡)

いつまでも元気に歩きたい!!

わたり病院 リハビリテーション室
理学療法士 主任 佐藤 努

変形性膝関節症(へんけいせい いびざかんせつしょう)とは?

変形性膝関節症は、加齢に伴って発症する病気です。中年以降の女性に多いと言われていますが、若い人にも発症する病気です。主な原因は、膝関節にある軟骨(な

んこつ)が摩耗(擦れて切れていくこと)することにより、引きおこる病気です。症状としては、徐々に関節が変形をしていき、痛みや腫れなどを生じ、関節が拘縮(硬くなること)し、歩くことや立つことが制限されます。最近では、痛みの原因として、変形の大きさ(曲がり具合)とは直接的には関係ないこともわかってきています。また、季節や日によっても、症状は変化します。

変形性膝関節症は、内反変形(O脚)と外反変形(X脚)の二つに大別することが出来ます。主な症状は、痛みや腫れ、拘縮と同じですが、見た目が変わってきます。O脚の場合は、両膝(膝と膝)の間が離れている状態を言います(握りこぶし一個程度が正常範囲内とも言われています)。X脚の場合は、両

膝の間の距離が縮まってしまいう状態を言います。急激に変形を引き起こすわけではなく、数年や数十年の間に、軟骨の摩耗や膝の筋力が低下(弱っていくこと)していくことで進行していきます。

変形性膝関節症の診断には、視診(見た目での判断)や触診(触っての確認)、レントゲン(骨の変形度合)などで判断をしていきますが、一般的には、主な症状(痛みや腫れ、動きづらさ)と比較しながら、診断をしていきます。治療には、痛み止めなどやヒアルロン酸などを注射する場合と運動療法(筋力を向上させることや関節を柔らかくすること)を併用しながら、症状を緩和していく方法が一般的です。

変形性膝関節症の運動療法においては、基本として、筋力トレーニングと関節運動の二つが一般的に行われます。目的としては、①変形してしまった膝関節を進行させないようにするため②痛みなどの症状を緩和(和らげる)して元の生活や運動

を可能にいくためです。運動療法において、重要となってくる筋肉があります。これは、大腿(太もも)前面にある大腿四頭筋(だいたいしとうきん)という四つに分かれた筋群です。主に、膝を伸ばすために働く筋と言われていますが、四つそれぞれに役割があります。膝を伸ばすのに多く働くのが大腿直筋、内側と外側を支えているのが内側広筋・外側広筋。中央部の深くには中間広筋があります。筋力を発揮する上で、大切になってくるのが、膝蓋骨(お皿)という骨です。これは、筋肉を動かすための滑車の役割になり、効率よく筋力を生み出すことができます。また、膝関節の伸展(伸ばす)、屈曲(曲げる)という運動にも関与しており、関節自体に動き

を引き出してくれます。運動においてはの注意点ですが、痛みが強い場合(夜間や安静時の痛み)や腫れの症状がある場合、急激に動けなくなった場合などは、運動を避けて、整形外科等を受診するようにしてください。また、運動中に痛みが強くなる場合も運動を避けてください。

運動中は、止めずに呼吸をしっかりと行いましょう。それぞれの運動(図参照)を一日に二回からはじめ、無理のない範囲で回数を増やしていくと効果的です。変形性膝関節症は、生活様式によっても痛みが強くなったりますので、痛みがでるような姿勢は避けて、膝関節に負担のない生活を送ること(椅子や杖の活用)も必要かと思われれます。

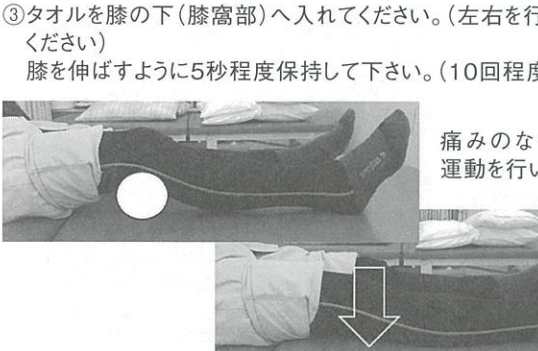
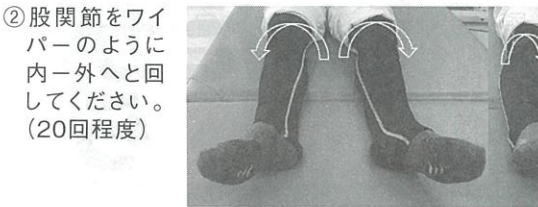
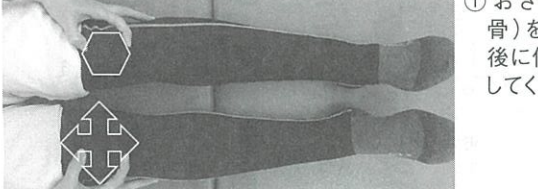
①おさら(膝蓋骨)を左右・前後に優しく動かしてください。

②股関節をワイパーのように内・外へと回してください。(20回程度)

③タオルを膝の下(膝窩部)へ入れてください。(左右を行ってください) 膝を伸ばすように5秒程度保持して下さい。(10回程度)

変形性膝関節症は、内反変形(O脚)と外反変形(X脚)の二つに大別することが出来ます。主な症状は、痛みや腫れ、拘縮と同じですが、見た目が変わってきます。O脚の場合は、両膝(膝と膝)の間が離れている状態を言います(握りこぶし一個程度が正常範囲内とも言われています)。X脚の場合は、両

変形性膝関節症の運動療法においては、基本として、筋力トレーニングと関節運動の二つが一般的に行われます。目的としては、①変形してしまった膝関節を進行させないようにするため②痛みなどの症状を緩和(和らげる)して元の生活や運動



サービス付き高齢者住宅ひだまり 職員募集 (調理補助パート)

サービス付き高齢者住宅ひだまり入居されている方々へ提供する食事の調理補助。食器への盛り付け、配膳、食器洗浄などのお仕事です。

勤務：週4日程度
①6:30~13:30 ②12:45~19:45
①②の交代制、休憩1時間
時給：当生協規定による
※介護職(正規職・パート)も募集しています。詳細は下記までお問い合わせください

福島医療生協 総務課 町田
Tel.024-522-1236

健康チャレンジのまとめ 「すこしお生活」に取り組んで

二〇二五年度の健康チャレンジでは、参加者のみなさんに福島医療生協の重点課題である「すこしお生活」に取り組んでいただき、減塩への意識はあるが何をすれば減塩につながるのか分からないという声が多数聞かれました。今後の取り組みとしては、減塩レシピを掲載するなど減塩方法も併せて普及していき、より多くの方に減塩を呼びかけていきます。ちょっとかけスプレーや塩分測定器などの減塩商品も売店にて販売中です。みなさん減塩から健康づくりを始めましょう！ (保健委員会)

第14回

私は訴えたい

〜2000万署名に向けて

今伝えたい平和の想い

福島医療生協ではコープふくしま、さらに健康生協などの団体と協力し、「戦争法廃止を求める統一署名」に取り組んでいます。

この署名で多くの方々の声を集め福島の地から国政に訴えていきたいと思います。というわけで、戦争法に関して戦争を体験した世代の方々や学生の方々に意見を寄せてもらいました。皆さんからのご意見も募集します。署名とともにどんなお寄せください！

終戦の夜の暴動

笹谷大笹生支部

丹治美美子さん

戦争は絶対反対です。

私は小学校三年生の時、満州で終戦を迎えました。終戦の夜暴動が起きて、姉の手を握り締め、やつとの思いで日本に逃げてきました。その後もずっと苦労の連続でした。なくなった兄二人の遺骨も取りにいけません。今でも、ふつと兄達が帰ってきてそうな気がします。こんな思いは二度としたくないです。今の子ども達をこんな目に合わせたくありません。



人間ではなく生きた盾

渡利支部 菅野利喜さん

昭和十八年から歩兵第七十六連隊に所属していました。一年間の基礎訓練をおこない、羅南（現在の朝鮮民主主義人民共和国）にいました。当時は男に生まれたら全員兵隊になるものだと思っていましたし、自分人間ではなく生きた盾だと思っていました。野外訓練では疲れを防ぐためといって延々と軍歌を歌っていたので、いま

でも全部歌うことが出来ず。でも、歌って良いのか戸惑うような歌詞もあります。戦場では生きるか死ぬかが本当にわかりませんでした。神さまだかが勝手にくじを引いて生き死にを決めているみたいになっていました。当時は戦争について不思議ともなんとも思っていないでいました。

空腹の青春時代 豊かさに感謝

霊山支部 橋内美佐子さん

「ほしがりません。勝つまでは」を合言葉に暗幕の下で必死に作業した作業時代からはや六十年が過ぎ、今ではただ懐かしい友人の面影をしのび胸いっぱいになる。標準服に鉢巻き、手にまめをつくって増産、増産と叫びながら勝利を信じ日夜作業に励んだのが夢のように脳裏をかすめる。空腹で眠れぬ夜もあり、夜勤で配給されたたった一つの皮つきのジャガイモをむさぼるように食べ、味さえ覚えていないが、いくらか空腹を満たされた。戦前、戦後、しゅつとめは

現在の繁栄も幸せも生死の礎があつてこそ。豊かな不安のない充実した日々である。残された人生を自覚し、よりよく過ごすことの大切さを実感し、戦後還暦を反省している。



子どもを戦争法から守ろう！

大学四年生(22) 松崎 希

私は二〇一五年八月三十日、国会前にいきました。それまで私はデモなどに参加したことはありませんでした。しかし、法案可決に向けての政府の連の動きに強い違和感を覚え、自分の思いを表現するために、この日行われた国会前の緊急行動に参加しました。大多数の憲法学者や法律家の方々が「違憲である」と判断した法案を、無理やり押し通した安倍政権。国民の意

見を、権利を、思いを尊重するという姿勢が全く感じられませんでした。私は春から子どもを支援する仕事を始めます。仮に日本が戦争に巻き込まれることになった際、真っ先に犠牲となるのは子ども若者です。子どもの貧困の解決手段が「戦争に行くこと」になってしまうような社会は、絶対につくってはいけなと思っています。

福島県民医連医学生奨学生会議で出された意見

●敗戦国である日本は被害ばかり取り上げられますが、加害者の立場であったことも忘れてはいけません。国家とは国民が土台として成り立つものである限り、国民の意見を尊重すれば、もっと戦争を減らせるのではないのでしょうか。

●戦争反対を掲げて座り込みやデモをする人々たちを目にして、例えば小さくても声を上げることの意義を強く感じた。一人一人が意見を持つことで、国を動かせることにつながると思うんだ。今の日本が「幸せ」である

とは言えないが、憲法九条によって、世界に向けて平和主義を掲げている日本が大好きです。そんな日本が変わってほしくない。変えたくない。変えてはいけません。

●戦争はむなし。二度と起こしてほしくないし、人類もそれを目指すべき。戦争やつて喜ぶやつはいない。

●戦争の無い社会はもちろん、戦争が起こりそうな状況にもならない平和な社会になってほしい。

●NO WAR FOR PEACE!

わたしの健康、あなたの健康

高齢者住宅ひだまり

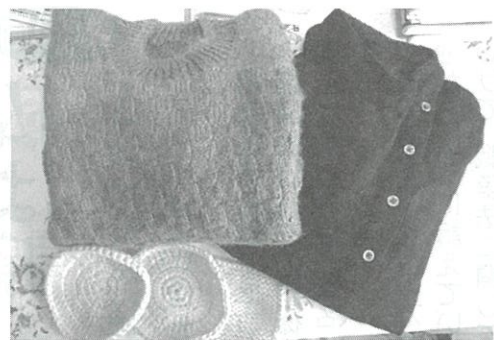
田中 節子さん(九十歳)



テレビは一方通行で会話もないので見ないようにしています

「正午になるとおひさまがまっすぐと差し込み、たいへんこの部屋を気にしている」と話すのは、高齢者住宅ひだまりの一室に住む田中節子さんです。おひさまに負けないぐらいの常につくりとした笑顔が印象的です。

朝食をすませると、まずは朝日新聞の「天声人語」と週刊誌の広告欄の見出しをみて、世の中の動向をチェックすることが毎日の習慣。ボケ防止を兼ね、読み返したい記事には印をつけたり、切り取って保存しているという新聞記事の束をみせてくださいました。また洋裁学校を出た経験を活かし、洋服と小物づくりを今なお続けて



洋裁と小物を見せいただきました

ひだまりの職員の皆さまへ
かけあして よく働いていると
感心しています。
いつもご親切に ありがとうございます。
田中 節子

(取材文
／組織部
三浦真弥)

話する田中さん。過去の大病も、現在のお持ちの腰痛も微塵も感じないその明るい雰囲気、健康は心身ともに備わってこそということを

いっしょに地域医療を支えていこう!

医学生奨学生募集中!

【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

医療人として必要なことが
学べる奨学生の取組み医療生協わたり病院
初期研修医 国井 綾

奨学生活動での全国の医系学生との交流を通じて、多様な価値観と考えかたの違いがあることを知りました。自分だけの視点や固執した考えで決めつけをせず、まずはありのままに目の前で起きている事を受け入れられるようになり、それからはストレスなく新たな環境に身を置くことができるようになりました。その姿勢は現在でも、患者さんや患者のご家族、組織内での良好な関係づくりに活かされています。

医学生合宿では各地での歴史上の出来事を学び、史実をどのように捉え、考えるかを話合いました。過去から学び、現在の医療・社会という視点に移して学びを深めることができました。いのちに向き合うかを社会的、論理的な視点で捉えることの大切さを知りました。奨学生活動は学生のうちだからこそ出来る、今あらためて実感しています。大学の座学でやる医学だけでは学べない、けど将来医療人になるには必要なことを学ぶことができます。今がチャンスだと思って、学生のうちから自分の医師像を考えてもらえたらうれしいです。そして将来、いっしょに働きましょう。

INFORMATION

これからの行事

3月・4月

どうぞご参加ください

2016原発のない福島を! 県民大会

◆日時/3月12日(土) 13:30~
◆場所/開成山陸上競技場

戦争法廃止を求める3生協合同
コープ6店舗宣伝行動

◆日時/3月15日(火) 10:00~11:30
◆場所/あだたら・いすみ・笹谷・方木田・やのめ・保原のコープ店舗前で戦争法廃止を求める宣伝行動を行います。お集まりください。平和の想いを紡ぎあいましょう!!

さくらみず健康ウォーク

◆日時/4月17日(日) 10:00~12:30(雨天中止)
◆場所/やなわ希望の森公園
問合せ・申込み:福島医療生協 組織部
TEL. 024-522-1236
ふれあいクリニックさくらみず
TEL. 024-559-2664

詳細はチラシを参照または生協事務局までお問い合わせください。

はなゆまちご利用の組合員さんへ

4月からはなゆまち温泉入浴の際は組合員証の提示が必要になります。組合員証は100円で再発行いたします。申請用紙ははなゆまち、ふれあいクリニックさくらみずと本部にございます。利用者本人が組合員でない場合は、ご加入の上ご利用ください。

旧糠田小学校校舎

★ふるさとの歴史探してみませんか★16

蓬萊支部 菅野 家弘

月館町小手小学校校舎入口の集落に旧糠田小学校校舎が残っている。明治三十二年(八八)の建築だからもう百十六年になる。二階の三教室の前の廊下には児童がおちないように板かべが張ってある。天皇の写真などをおさめる奉安所は二階の端の部屋にあり、祝祭日には二階の教室のしきりをとり払って式を行ったという。明治四十二年、上手渡小学校を併合して小手小学校になった。



小学校六年、高等科二年、それに農業補習学校(後に公民学)もひびいたであろう。戦時教育の暗い時を経て昭和二十九年、現在の地に小手小は移った。以後「福祉会館」とよばれたこの建物は、現在某建設会社のものでおきに使われている。うしろの荒壁も明治以来か。



放射線による健康影響の不安軽減のため、内部被ばく検査を受けましょう。

医療生協わたり病院ではホールボディカウンタによる内部被ばく検査を行っております

(お問い合わせ: 医療生協わたり病院健診センター TEL.024-522-3446 班単位で受診の場合は組織部024-522-1236にご連絡ください)