



一人は万人のために  
万人は一人のために

生協の理念

わたり病院玄関に掲げてあります

# ふくしま



発行所  
福島医療生協

# 医療生協

2025年3月号 第452号  
発行責任者 山口 裕  
<http://www.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
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
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	福島市笹谷字塗谷地20-1



## 原発事故から 14年を迎えて

私の伝えたいこと



馬場 靖子さん  
(浪江町津島)

14年目の3・11が近づいてきました。この日が来るたびに、私たちは、いやおうなくあの日の出来事を思い出させられます。

昨年、私は写真集「あの日のあの時」を出版しました。もし、原発事故がなくあのままずっと古里に住んでいたなら、地域のみならず、写真集を作ること等思いつかなかつたかもしれません。そこには穏やかな暮らしがあつたからです。

「あの日あの時」まで、津島には豊かな自然があり、人々が穏やかに暮らし、好きなことに一生懸命に取り組む姿がたくさんみられました。Iさんもそのお一人です。国道114号線沿いに炭焼き小屋がありました。街への行き帰りに、煙の立ち昇る温い光景に出会うと、車を止

め、よく写真を撮らせていただきました。ある時、その写真を持って訪ねると「お茶飲んでいきな」と声を掛けていただき、ついのお言葉に甘えお茶をご馳走になりました。

私はこの写真を見ると、つい昨日のことにように思えてなりません。どこでどのように暮らしているのでしょうか。一度とお会いすることが出来なくなつてしまいました。

毎日のようにたくさん炭を焼き「Iさんの焼く炭は出来がいいんだよ」と評判も良く、あんなに元気で働いていたのに。多分避難してからは、津島にいた時のような、生きがいのある暮らしは出来なかつたと思うと無念でなりません。

当時、原発推進派の議員は「原発事故で死んだ人はいない」と発言しました。でも、あの事故で生業や生きがいを奪われ、無為の日々を送らざるを得なかつた方々がたくさんいたことを忘れないで欲しいと思います。

原発事故が風化しつつある今、私たちは、そのような方々の思いも伝えていかなければと改めて思います。

そして「生き生きと暮らしてきた古里の姿を残したい」それが写真集出版への思いでした。

※「津島訴訟」の原告団として活躍  
※写真集「あの日のあの時」  
東京印書館出版

### ふれあいクリニックさくらみず25周年記念式典

このたび「ふれあいクリニックさくらみず」は、25周年を迎えることになりました。これもひとえに組合員のみなさんの温かいご支援の賜物と深く感謝申し上げます。つきましては、下記のとおり記念式典をご案内いたします。

●日時:2025年4月12日(土)

13:00～ オープニング 組合員活動紹介

14:00～ 式典

16:00 終了

●会場:アクティおろしまち

無料

お問い合わせ先:福島医療生協組合員活動部 TEL.024-522-1236

数多なる巨大タンクの敷地内  
不気味な閑けさ北風通る

構内で働く人等は四千人  
防護の服着る命をかけて

昨年「福島第一原発視察」に参加された、杉妻支部の高橋友子さんより、その時の想いを川柳にさせていただきます。



原口裕真先生

平野李沙先生

# 初期研修を振り返って

医療生協わたり病院は、福島県が指定する臨床研修病院です。地域のみなさんの温かい励ましやご協力をいただきながら、研修をがんばってこられた2名の研修医に2年間の研修を振り返ってもらいました。

## 初期研修を振り返って

原口 裕真



医師として働き始め、あっという間に2年が経とうとしています。実際に現場に身を投じてみると、疾

患や治療の種類の膨大さや訴えの多様さに圧倒され、研修は自分の知識や判断力の未熟さを痛感する日々でしたが、先生方やスタッフのみなさんに支えていただきながら、続けることができました。2年間を通して、外来や病棟の診療、病院や診療科ごとの違い等、様々なことを経験でき、有意義な研修になりました。

私は3年目からも、わたり病院の総合診療プログラムで引き続きお世話になります。初期研修の2年間で学んだことを活かして、生きることに寄り添った診療ができるよう、研鑽を続けていきたいと思えます。基本を学んだばかりですが、今後ともよろしくお願いたします。

## 初期研修の振り返りと今後について

平野 李沙



わたり病院で研修をさせていただき2年が経ちました。初めは研修に対して不安なことばかりでした。しかし主治医制の病棟

研修では、患者さんの入院から退院までに関わることができ、診察や検査・治療の計画等主体的に行う姿勢が身につきました。また、他にも外来研修やエコー研修、協力病院での研修等、幅広く研修をさせていただき、様々な診療の知識や技術を学ぶことができました。まだまだ学ぶことがたくさんありますが、わたり病院や協力病院でお世話になった職員の方々、地域の方々、患者さんと多くの方に支えられ、成長できた2年間だったと思います。  
4月からは総合診療専門医の取得に向け、引き続きわたり病院にて専門医研修を受けさせていただく予定です。地域の方々に寄り添った医療ができるように、これまでの経験を活かしながら精進していきたいです。今後ともよろしくお願いたします。

## 元気に楽しく 組合員活動

### 渡利支部 新春交流会



渡利支部の新春交流会では、歌や体操等のお楽しみ交流の他に「難聴について」学習会を行いました。

当日は言語聴覚士が体調不良のため、理学療法士の佐藤淳也さんにお話を聞きました。

「聞こえづらくなったら、早めの受診、早めの補聴器を!」とアドバイスがありました。

### 霊山支部 健康かるたで 白熱!!



### 平野余目支部 元気に体操! ハイポーズ!!

# 第8回 「すこしお」 チャレンジングを 終えて

8年目の企画となる、すこしおチャレンジ。9月に1回目の尿検査をし、塩分摂取量・カリウム等を測定。3ヶ月減塩生活に取り組み、12月に2回目の測定を行う取り組みを、2017年から継続しています。今年の結果が出ましたので、ご報告いたします。

全体の結果は下記の表をご参照ください。

福島県の平均塩分摂取量は男性11.9g、女性9.9gと全国ワースト2位であるため、その点を鑑みると参加者の塩分摂取量は少なめです。ですが、1回目より2回目の塩分摂取量が微量ですが、0.07gふえました。これは、寒くない温かい汁物を食べる機会がふえたと考えられます。\*カリウムは、0.06gふえ、野菜や果物を意識的に摂取したことが予想されます。

参加者から「しょうゆやソース等の調味料はいつもより少なめにした」という感想があり、それぞれの減塩生活ががんばったようです。

「減塩」と聞くと「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがちです。しかし、塩分を摂

りすぎると、血管や心臓に負担がかかり、脳卒中や腎不全等の循環器の病気になる可能性が高くなります。病気になるために、できることから「おいしく、たのしく」減塩生活をはじめませんか？

## 全体結果 (全体)

	塩分摂取量(g)	カリウム摂取量(g)	ナトカリ比
1回目	9.64	2.05	4.08
2回目	9.71	2.11	3.76

※カリウム…塩分の摂りすぎを調整する働きがある

あら？塩分摂りすぎ？！  
前日しょっぱいものを食べすぎたかもしれません。

福島医療生活協同組合  
〒960-8141 福島市渡利字中江町66  
TEL 024-522-1236 FAX 024-521-3475

すこしお  
はじめませんか？

渡利花子 様  
TEL 024-522-1236 FAX 024-521-3475

登録日 : 2024年12月1日 ID番号 0000000  
受付No. 1773 生年月日 0000000 女

◆あなたの結果

検査項目	目 標	今 回 2024/12/1	前 回 2024/09/01	前々回 2023/12/03
身長	cm	153	152	153
体重	kg	58	59	57
推定塩分摂取量	g/日 男性:3.0g以上 女性:2.6g以上	11.28	11	7.58
推定カリウム摂取量	g/日 男性:2.6g以上 女性:2.4g以上	2.86	2.33	2.02
ナトカリ比(ナトリウム/カリウム)		2.43	3.65	1.97
問診票・合計点数	8点以下	8	9	9

カリウムの摂取量がふえました。  
電子レンジで加熱調理をした野菜を食べるよう意識しました。



参加者  
**224名!**

1番、塩分摂取量が  
少なかった人は、  
なんと  
**5.76g!**

このような結果表をお渡ししています。

問診票・合計点数が1点減りました！  
3ヶ月、干物や塩鮭を我慢しました。



目黒摩樹さん

菅野ゆき菜さん

## 職場紹介

### 臨床心理室

臨床心理室 室長 目黒摩樹

## 大切なこころのケア

ストレスを感じやすいこの時代において、こころの問題から心身の不調や生活に不向きさを感じている方がふえています。私たち臨床心理室では2名の公認心理師により、患者さんや利用者さんがよりよい生活が送れるよう、様々なサポートを行っています。

目には見えない心の状態や性格傾向、得意なこと・不得意なこと等を把握するため、心理検査を行うこ

ともあります。また、心理療法(カウンセリング)では話をしたり表現したりすることで、自分の気持ちや考えを整理し、問題解決の糸口を見つけるための援助をします。わたり病院のたくさんの方と協力して、ご本人だけでなく、ご家族や関係される方への支援も行います。

こころの問題で何かお困りの時には、一人で抱え込まず、まずはご相談ください。お一人お一人の大切な話を丁寧に聴かせていただくことにより、こころを理解し、自分らしい生活や生き方を取り戻せるよう、お手伝いしていきます。

「すこしお」は  
おいしく、たのしく!!

「減塩でもおいしい野菜のレシピ」が満載！  
すこしおレシピ本もありません。

減塩でもおいしい  
野菜のレシピ  
定価 750円(税込)



購入ご希望の方は、福島医療生協組合員活動部まで

福島医療生協が

# 「とうほうグリーンファイナンス」 融資先第1号として契約締結

私たちのSDGsへの取り組みに対し、東邦銀行より高い評価をいただきました。

特に、わたり病院の空調設備改修工事は、国際基準である「グリーンローン原則」に適合した取り組みであることから、金利の優遇を受けることができました。

また、本取り組みにより、年間134tのCO<sub>2</sub>排出量削減が期待されるほか、災害時の停電が発生した場合でも、最長約1週間の空調システム稼働が可能となりました。



病棟での工事の様子

# 核兵器禁止条約 4周年 スタンディング

1月22日(水)

福島医療生協わたり病院前で、核兵器禁止条約発効4周年記念と、被団協ノーベル平和賞受賞記念のスタンディングを行いました。核兵器廃絶と平和への想いを組合員・職員・他団体あわせて53名で訴えました。



福島医療生協わたり病院前で、核兵器禁止条約発効4周年記念と、被団協ノーベル平和賞受賞記念のスタンディングを行いました。

## お年玉プレゼント当選者決定!

新年号の絵本プレゼント企画に、たくさんのご応募をいただきありがとうございました。当選された5名の方には絵本をお送りいたします。来年もプレゼント企画を考案中ですので、奮ってご応募ください。

## 嶽駒神社・ 馬場の桜並木

気になる木シリーズ⑬

春の花、夏の緑、秋の紅葉、近隣の住民や訪れる多くの人たちを楽しませているこの桜並木は、北沢又の西端にあります。並木の間に立てられている看板には、「昭和3年、御大典(宮中など)の重大な儀式」記念事業として、当時の青年団の奉仕作業で、数多くの桜が植えられたが、戦後の市営住宅建設のため、多くが伐採。樹齢50〜60年のヨシノザクラ属。昭和49年7月、市の天然記念物に指定された」ということです。



清水北支部 松本ミツイ

### 読者の声

#### 「すしおレシピ」

すしおレシピが気に入っています。主人が高血圧なので気を使っていますが、塩・しょうゆの味付けはどうしてもしょうばくになってしまいます。お酢をうまく使うことが大事ですね。だしを使うとよいとも聞きますが、そんなレシピもあるといいですね。(T.K)

#### 「禁煙ポスターコンクール入賞作品」

「ジョーズに禁煙」→「上手に禁煙」  
つまみーさすが!  
「将来の私がすつても止めないの?」  
お父さんグサリ!!

「タバコやめたら金(禁)メダル」

GOOD!  
皆様上手ですね。感心しました。(O.A)

## 無料 法律相談会

- 日 時 / 毎月第2木曜日 13時30分から15時30分  
※日時は変更になる場合があります。
- 場 所 / 福島医療生協わたり病院内  
電話申込制 TEL.522-1236
- 相談員 / あぶくま法律事務所弁護士

## 転居の際は医療生協へご連絡を

3月は就職や転勤、進学等で住まいが変わる方が多い時期です。住所を変更される組合員さんは、福島医療生協本部またはわたり病院、いいの診療所やクリニックさくらみずへご連絡ください。

Tel:024-522-1236 Fax:024-521-3475  
(福島医療生協 組合員活動部)



## 福島医療生協機関紙

福島医療生協の機関紙は、QRコードを読み取ることでホームページ上でもご覧いただけます。



## 組合員活動部LINE紹介

日々の活動、様々な情報を紹介しています。友だち追加はこちらから

