

核兵器のない平和な世界のために 原水爆禁止2018年世界大会参加報告

広島と長崎への原爆投下から73年目の夏を迎えました。今年も核兵器のない平和な世界をめざし、原水爆禁止世界大会が8月4日～6日にかけて広島で開かれ、法人から3名を派遣しました。また、通し平和行進にも法人推薦者として、富山く広島コースを1名が歩き通しました。参加したみなさんの感想を掲載いたします。ぜひお読みください。核兵器廃絶へ向け、できることをしていきましょう。

広島が私に伝えてくれたこと

実際に足を運びその地で学んだことは、どんな資料を見るよりも強く心に残ると思います。

「広島に原子爆弾が投



法人代表の参加者

下された」という歴史は、学校の授業や、本を読むことによって知っていましたが、そこに暮らす人々が何を思っているのか、どのような気持ちで今日まで生きてきたのかを知る機会は殆どありませんでした。

そして今回広島に行き、被爆者の方々の証言を聞いて史跡や碑をめぐりました。中でも印象的だったのは、相生橋から

核兵器を廃絶し

平和な世界を

8月4日から6日までの3日間、広島で行われた原水爆禁止2018年世界大会に参加しました。逗子診療所の患者さんたちが折ってくださった千羽鶴を平和祈念公園の「原爆の子の像」に届けさせていただきました。

今回22年ぶりに参加し、知らなかった話も聞かせていただきました。

被爆者の平均年齢も80歳を超え、被爆体験を語る方も少なくなっています。が、地元の高校生と共同で「原爆の絵」を制作しているそうです。このようなかたちで被爆体験の継承がされていることに感動しました。

また、平和記念式典での「平和宣言」で松井市長は、核兵器禁止条約の

見た原爆ドーム。鋭い日差しの下、その建物は73年前の姿で、訪れる人々に静かに語りかけていました。

一言葉や顔が違っても、皆同じ人間。だから、人は人を傷つけてはいけません。

広島が私に伝えてくれたこと。原爆は歴史ではなく、私達の記憶であり、そこから何を学ぶかは、一人一人が考えていくべきことなのだと思います。

(中学生 Cちゃん)

発効にむけて、日本政府に「役割を發揮してほしい」と表明しました。湯崎知事もあいさつで核兵器禁止条約を一筋の光明と評価し、核抑止論の矛盾についても言及しました。

ヒバクシャ国際署名をさらに集めて、将来の世代のために核兵器を廃絶し平和な世界を残すことができるよう行動しなければならぬと感じました。

(齋藤崇)

楽しく感謝の 平和行進

横須賀西支部 米山幸子



富山県魚津市を歩く米山さん(右手前)

今できること



今年も千羽鶴を届けました

初めての広島は美しい街でした。市中を多くの川が流れ、緑が茂り、道幅は広く、市電が市民の足として往来していました。73年前廃墟と化したこの街を取り戻すため費やされた歳月、労力はどれほどのものであったか。

59日間かけて富山から広島へ向かう、日本海コース(富山・石川・福井・京都・兵庫・鳥取・島根・広島)の通し行進者として歩いて来しました。

出発地点の富山県では、地元の医療生協の仲間広田支部のみなさんから激励をうけ、「途中で止まることは出来ない!」と、改めて決意をしました。

スタートから各地の医療生協の仲間と一緒に歩き、おかげさまで8月4日に無事広島へ到着。役割を果たせたことに安堵。初めての日本海コースは、感動が盛りだくさん。

内容も豊かで、行進者の数ではなく心が通い合い、本気で「憲法を守らない総理はいらない」と訴えた行進でした。各地ごとにうけた仲間のみなさんからの大きな応援に、心から感謝でした。

私は、日焼け止めが苦手なので使わずに歩いたので、肌が出ていた部分で、異常気象の洗礼を受けて真っ黒になりました。

帰宅後、平和行進のため延期していた検査を受けるため3日間の入院。行進のおかげで以前より健康になっているかもしれません。

動かし力がある。伝えていく事。被爆者の証言は何より大事で、2世、3世の役割はより重要になってくる。そしてまだまだ多くの国の条約への参加が必要だと話されました。被爆の実相を知り、日本の核兵器禁止条約への参加を求めていくことが今できること。広島は暑く、それにも増して平和への思いは熱かった。

平和は黙っていても与えられるものではなく、人々の思いが、声が、行動が集まり、得られるものであることを教えられた暑く、熱い3日間でした。

(高橋洋子)

はまゆうだより

薬局コラム

秋のアレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎といえばスギ・ヒノキによる春の花粉症を思い浮かべますが、ブタクサやヨモギ・イラクサなどのキク科やワク科植物による秋の花粉症もあります。また、ダニやガを原因としたアレルギー性鼻炎が増える時期でもあるので、原因を見極めていくことが重要です。

秋のアレルギー性鼻炎の特徴と対処方法

ブタクサ・ヨモギ・カナムグラは繁殖力が強く、全国の道端や荒地、土手などに群生している雑草です。これらの花粉は10月下旬頃まで飛んでいます。その飛散範囲は群生している場所から数十メートル程度です。スギ花粉の飛散範囲が数十キロメートルと広範囲に渡るのと比べると、秋の花粉は限られた範囲にしか飛んでいません。原因を知り、それに近づかなければ症状は改善します。

もし、それでも症状が長引くようでしたらハウスダストやガなどの昆虫による可能性もあります。秋は、夏に繁殖したダニやガの死がいや糞が家の中に溜まる時期でもあります。

なるべく、きちんと検査をして原因を知ることから始めることをおすすめします。

(記事提供：はまゆう薬局)

すこしおレシピ
体験会を開催

トマトの豚丼・ブロッコリーの温野菜サラダ



料理を試食する参加者一沼間コミセン



塩と上手におつきあい
すこしお
はじめませんか？

つつい濃味
になりがちな料理
を、お酢や香辛料
を使って減塩だけ
ど美味しく調理す

るのが「すこしお
レシピ」です。今
回、健康づくり委
員会が主催して、
すこしおレシピ体
験会を開催。体験
会では、塩分量を
守るために調味料
はしっかりと測り
ながら作りまし
た。
完成した料理を
食べ、すこしの塩
分でも、しっかりと
味つけが出来る
ことを実感しまし
た。
健康づくり委員会

脳が活性化する
コグニサイズ

足踏みとグーパーをしながらの自己紹介

8月3日に、産業交流
プラザで「コグニサイズ
体験会」を開催しました。
今夏は災害レベルとい
われるほど猛暑。参加者
みなさんの体調が心配で

したが15人が参加してく
れました。
いつもなら簡単にでき
るはずの計算やしりとり
が、運動しながらだと混
乱して間違えてしまう。
そこにコグニサイズの効
果があり、脳が活性化し
ていきます。アンケート
の多くに「楽しい」「ま
た参加したい」と感想が
ありました。また、「も
う少し難しくても大丈
夫」という積極的な意見
もありました。参加され
たみなさんありがとうございました。

専門部会だより

社保・平和部会

●高齢者大会 in 熱海への参加者を募集

11月25日(日)～11月26日(月) 於：静岡県熱海市

記念講演：浜矩子氏(同志社大学大学院教授)

●署名にご協力ください

「75歳以上の医療費負担2倍化に反対する請願署名」にご協力をお願いいたします。

今月号の機関紙に折り込んでありますので、ぜひご署名になり、お近くの事業所や支部運営委員にお渡しください。

2018年7月 理事会報告

1.「健康チャレンジ2018」の準備状況について話し合いました。

神奈川まるごと健康づくり「健康チャレンジ2018」の準備状況について話し合いました。

支部運営委員会での話し合いの中で、目標数達成のために医療生協の班会や地域のサロン活動に参加を申し入れる計画や、知り合いにチャレンジシートを渡し、回収まですることでより多くの方の参加を促すなど具体的な計画が報告され、1,000人の参加目標達成に向けた意思統一がされました。

2.西日本豪雨災害支援の取り組みについて話し合いました。

7月に神奈川県民連代表として広島県坂町の支援に入った秋田専務より、被災地の状況など報告がありました。また、神奈川県民連より義援金の呼びかけがあり、神奈川みなみ医療生協では法人全体で15万円を目標に義援金活動に取り組むことを確認しました。各診療所に募金箱を設置しています。受診の際などぜひご協力ください。

3.2018年6月度の患者利用者状況報告

外来患者：4,548人、訪問看護：122人

訪問ヘルパー：93人、デイサービス：159人

ショートステイ：69人、ケアプラン：304人

4.2018年6月度の経営状況報告

6月度経常利益：215万2千円

累計経常利益：マイナス331万4千円

5.2018年6度 組織活動統計の報告

6月の仲間ふやしは37人。出資金増資額は1,432,000円でした。

4月からの累計では、88人、435万9千5百円です。

2018年7月末現在

組合員数：15,444人／出資金額：417,211,000円

【骨密度のおもな測定方法】

DAX（デキサ）法	超音波法	MD（エムディ）法
エネルギーの低い2種類のX線を使用し、一般的に腰の骨（腰椎）や脚のつけ根（大腿骨近位部）の骨密度を正確に計測します。	かかとやすねの骨に超音波をあてて測定します。骨粗しょう症の検診に用いられることが多く、X線を使用しないので妊娠中の人も測定できます。	X線を使って、手の甲と足の指の骨の濃度を同時に撮影し、その濃度を比較することによって、骨の厚さを測定します。

若い時と比べて3センチ以上縮んでいれば要注意。診断するうえでの指標となります。

身長測定

※骨に、鬆が入ったようにスカスカになること。

おもに背骨（胸椎や腰椎）のX線撮影をし、骨折や変形の有無、骨粗しょう化※の有無を確認します。ほかの病気と区別するためにも必要な検査です。

レントゲン検査

おもに背骨（胸椎や腰椎）のX線撮影をし、骨折や変形の有無、骨粗しょう化※の有無を確認します。ほかの病気と区別するためにも必要な検査です。

医師から骨粗しょう症に関する質問をします。症状に関することや、閉経時期や病歴、食事や運動

問診

今回は、診断と治療についてです。骨粗しょう症の診断をするまでには、いくつか工程があります。

診断と治療

骨密度検査

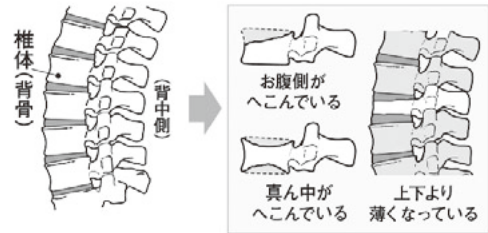
「骨密度」は、骨の強さを判定するための代表的な指標です。検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。骨密度は若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何％であるかで表されます。女性は、症状が無くても40歳以上なら定期的に測定することをお勧めします。

人生最後の日まで立って歩けるように

第4回

骨粗しょう症

椎体（背骨）圧迫骨折の判定



参考：骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン2015年版

血液・尿検査

骨代謝マーカーという検査で、骨の新陳代謝の速度を知ることが出来ます。骨代謝マーカーは血液検査、尿検査によって測定します。骨吸収を示す骨代謝マーカーの高い人は骨密度の低下速度が速いことから、骨密度の値にかかわらず骨折の危険性が高くなっています。ほかの病気と区別するためにも行われます。

診断

おもに骨密度と骨折の有無によって診断します。骨折は、本人が自覚していない脆弱性（ぜいじゃくせい）骨折※の場合もあり、診断のためにはレントゲン検査が必要になります。

骨粗しょう症の治療について

※脆弱性骨折：転倒、もしくはそれ以下のわずかな外力で生じた骨折

診断基準※原発性骨粗しょう症

脆弱性骨折がある場合	・背骨（椎体）、またはあしのつけ根（大腿骨近位部）の骨折 ・そのほかの脆弱性骨折があり、骨密度がYAM※の80%未満
脆弱性骨折がない場合	・骨密度がYAM※の70%以下、または-2.5SD（標準偏差）以下

※YAM：若年成人平均値（腰椎／20～44歳、大腿骨近位部／20～29歳）
骨密度は原則として腰椎骨密度、もしくは大腿骨近位部骨密度

シリーズ 手をつなごう

住み慣れた地域で暮らし続ける
～介護保険を利用して困りごとを解決～

衣笠診療所2階に在宅福祉センターという事業所があります。現在4人のケアマネと1人の事務



梅雨の季節は気持ちまで暗くなりがち。そんな梅雨のジメジメ感を吹き飛ばそうと「のど自慢大会」を開催しました。事前に、利用者さんの好きな歌やみんなで歌いたい曲のリクエストを確認。当日は、派手な服に着替えている人や、ぱつちりと化粧を決めている

梅雨を吹き飛ばす「のど自慢大会」
ショートステイ安護楽

綿路孝

人が多く、本気モードの人がいる一方、少し顔色が優れない人が数人。「のど自慢辞退したい」「人前で歌なんて歌えない」など、恥ずかしがる人もいます。初めての企画に気持ち先走ってしまい、説明不足で不安を与えてしまったことを反省し、不安を抱えながらのスタート。しかし、マイクを持ってしまえば不安や緊張は何処へやら。歌声を披露し、のど自慢で馴染みの鐘が鳴った時の表情や人前で歌う楽しさを味わっている姿をみて、やって良かったとスタッフ一同喜び合いました。



血糖値測定体験をする学生

肌で感じた
看護体験

今年度も、高校生を対象に夏休み期間を利用しての1日看護体験を開催しました。

参加したみなさんは、将来、看護師など、医療・福祉の道へ進もうと考えて

ている学生さんたちです。白衣に着替えるのと恥ずかしがりながらも嬉しそうな表情。検査の見学や血圧測定の体験、デイスリーブでは利用者との交流もしました。体験を終え、「看護師になりたい気持ちが強まった」「すべてが勉強になった」などの感想が聞けました。

学生さんに看護の喜びややりがいをごまごまで伝えられたかは分かりませんが、この体験を通して、ひとりでも多くの学生さんが看護の道に進んでくださったら、と期待しています。

看護学生委員会

員が居て、介護保険利用者や家族の人などのお役に立てるように日々奮闘しています。

ケアマネには本人や家族のほか、看護師や介護職などの専門職からも相談があります。「介護者が急に入院することになった」「骨折して入院していた母が退院してくるがどうしよう」「家が100段の階段の上にあつて降りることができない」「トイレが間に合わなくて困っている」「薬がちゃんと飲めていないようだ」「1人でお風呂

に入るができない」など、その人それぞれの困りごとの報告・相談です。それら困りごとを何とか解決し、少しでも自宅での生活が安心して送れるようにお手伝いをするのがケアマネの仕事です。

例えば、介護者の入院期間についてはショートステイの利用を提案したり、退院に備えての福祉用具の手配、階段の上まで送迎してくれるデイスリーブを探したり、ポータブルトイレの使用を勧めてみる、看護師に薬の管理を依頼する、入浴の

在宅福祉センター
ケアマネジャー
中熊由紀

薬剤師さん募集!

医療生協組合員紹介制度
医療生協の組合員は、薬剤師さんを紹介し、医療生協の活動を支援していただきます。

募集

・はまゆう薬局・

衣笠診療所前 横須賀市平作1-12-7
☎ 046-850-3113

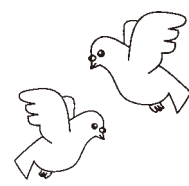
・なぎさ薬局・

三浦診療所前 三浦市南下浦町上宮田3262-4
☎ 046-889-2421

問い合わせ

一般社団法人 **メディホープかながわ**
はまゆう薬局・なぎさ薬局は、神奈川みなみ医療生協とともにあゆみ、地域の皆さんに密着した事業をすすめています。

045-624-8704 (人事担当)



組合員のひろば

機関紙の感想、日頃のエピソードや文芸、俳句、和歌などもお待ちしております。

数独が脳活に役

「サンデー毎日」の夫は、みなみ医療生協の数独は大変むずかしいと言いつつも、「答え」は必ずあるはずだからと、ねばり強く机にむかって解いています。脳活に役です。

三浦市／雨宮節子

上のマスが決まらないと解けない

猛暑のため、外に出られずパズルを奮闘。上のマスが決まらないと、何度挑戦しても解けないことを学びました。

横須賀市／渡辺敏子

平和を築く努力をしましょう

我が家の庭には色とりどり4本の「さるすべり」の木があり、それは見事です。

大きな爪跡を残して、戦後73年の夏が過ぎていきました。私も犠牲者のひとりです。父は戦死、母は心労で48才の若さで他界。家は没収。私は泣きながら強制疎開をし、淋しかった。小さな力であっても平和を築く努力をしましょう。

逗子市／佐藤君江

夜空の星に癒されます

お盆中は、ペルセウス座流星群を観ることが出来ました。そして、細い月と並ぶ金星の輝きに感動しました。いつも、夜空に輝く星たちは、私の心を癒してくれます。

三浦市／かなな

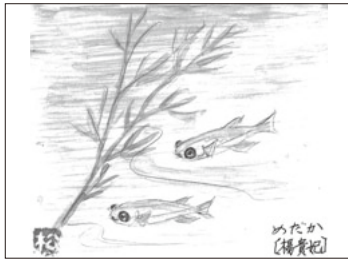
パズルに熱中

酷暑の中、熱中症にからないように涼しい部屋の中でパズルに熱中しました。8月もそろそろ終わりに近づき、夜には虫の声も聴こえるようになりました。

逗子市／小林紘子



▲三浦市／佐藤保子



▲横須賀市／石渡松枝

早く平穏な日々が訪れるように

機関紙みなみを毎月楽しみにしています。今回の数独は超難問でした。2才児の無事発見のニュース、高校野球の熱戦、ホッとする間もなく台風20号が日本列島を襲い大変な被害をもたらしました。被災された皆様に、1日でも早く平穏な日々が訪れることを祈ります。

横須賀市／中島恵美子

文芸コーナー

●法事の日常葉木ゆれて秋少し

横須賀市／いさ子

●「暑いな」とつい口を衝くが歩み

葉山町／高梨民雄

●お神輿のかけ声負けずせみしぐれ

横須賀市／佐々木美江子

医療生協

強化月間のお知らせ

加入・増資を積極的に呼びかける「医療生協強化月間」を、8月、9月は事業所、10、11月は支部・地域で行ないます。組合員や職員が訪問をして、署名や健康診断のすすめ、増資の協力の呼びかけをさせていただきます。ぜひ、ご協力をお願いします。



健康まつりの日程

会場	開催日時	問合せ先
葉山クリニック	10月21日(日)	葉山クリニック ☎046-878-8200
逗子交流プラザ	10月10日(水)	逗子診療所 ☎046-872-3530
三浦診療所	11月3日(祝)	三浦診療所 ☎046-889-3388
衣笠診療所	10月28日(日)	衣笠診療所 ☎046-851-1062

健康チャレンジ2018

生活習慣を見直そう

参加費無料

取り組み期間：2018年10月1日～11月30日のうち30日以上

結果提出締切：2018年12月25日 ※達成者には、達成賞を贈呈します



健康のために何かを始めたいと考えている人は多いのではないのでしょうか。このチャレンジをきっかけに健康的な生活習慣作りを始めてみませんか？

昨日より今日が、さらに明日がより一層意欲的で生きられるように、健康チャレンジに取り組んでみましょう。

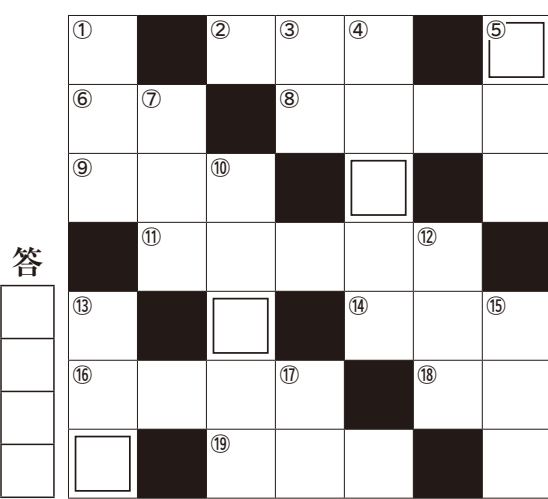
9月号 おたのしみパズル

◆たての力キ

- ① 原型をとどめないほどびくびく壊れること。びくびく壊すこと。
- ② まったくないこと。
- ③ ようやく、この時。
- ④ 悪い予感や心配事のために胸がドキドキすること。
- ⑤ 指で押して機械類などを作動・停止させるためのもの。
- ⑥ 船が安全に停泊し、乗客の乗降や貨物の積み下ろしなどができるように整えた所。
- ⑦ 非常に急ぐこと。
- ⑧ 国家が法に基づいて裁判に關して一切の作用。民事および刑事の裁判。
- ⑨ ふつうとは違った様子。
- ⑩ 柔道で相手に投げられたときにけがをしないようにたおれるわざ。
- ⑪ 梅干しや梅酒の原料。
- ⑫ あからさまにではなく、それとなくにおわせて言うこと。
- ⑬ 技術上の方法。
- ⑭ 湯ぶね。風呂おけ。
- ⑮ 評判。人気。支えたり、受けたりすること。
- ⑯ その名前。

◆よこの力キ

- ① 言葉や文や記号が表すことがらや内容。理由や意図。
- ② 魚・野菜などを包丁で切るときに下に敷く板や台。
- ③ 下駄やぞうりの緒の、足の指ではさむ部分。
- ④ あからさまにではなく、それとなくにおわせて言うこと。
- ⑤ 技術上の方法。
- ⑥ 湯ぶね。風呂おけ。
- ⑦ 評判。人気。支えたり、受けたりすること。
- ⑧ その名前。



あて先

〒238-0031 横須賀市衣笠栄町2-19
神奈川みなみ医療生協 しんぶん係
FAX:046-852-8238 E-mail:h-sosiki2@k-minami.or.jp

8月号の正解

応募総数50通 正解(3+3+6)

9	5	1	4	3	6	8	7	2
2	7	8	9	5	1	6	4	3
3	6	4	2	8	7	1	9	5
4	3	5	8	2	9	7	6	1
1	9	2	7	6	3	4	5	8
7	8	6	5	1	4	3	2	9
5	2	7	1	4	8	9	3	6
8	4	3	6	9	5	2	1	7
6	1	9	3	7	2	5	8	4

当選者(敬称略)
●横須賀市／宮内統一郎・水間利実
●三浦市／加藤睦美・讃井節子・柴田和子
●逗子市／米倉久子・小林紘子・田中広江
●葉山町／川合数江・其輪光子