

けんこうと平和

2006年6月1日(木)
No.171
(毎月1回1日発行)

2006

6

一人は万人のために 万人は一人のために 平和とよりよい生活のために

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)
♻️100 古紙配合率100%再生紙(エコマーク取得)を使用しています



埼玉協同病院東地区根岸支部では毎月1回、ミニデイサービスを団地の集会所を利用して、楽しくおこなっています。この日は「ホウ酸ダンゴでゴキブリ退治」ということで、せっせとホウ酸ダンゴをつくりました。おしゃべりと笑顔の絶えない集まりです。



めまいはなぜ起こるの? どうして 軽く見ないで病院で診察を

めまいといってもいろいろな原因があります。なかには脳の病気にかかわることがあります。めまいにはどんな種類があるのか、起こした時にはどんな注意が必要なのか、上福岡協同診療所^{はやし いずみ}所長・林 泉 医師に聞きました。



上福岡協同診療所
はやし いずみ
林 泉 医師

Q めまいには
どのような種類が
あるのですか?

A 患者さんの症状の訴え方は
いろいろありますが、大き
く4つのタイプに分けられます。

①回転性のめまいー周囲がぐるぐる
回って見え、まっすぐ歩けな
い、立ってられない、吐き気
をもよおす。

②浮動性のめまいー雲の上を歩い
ているように、からだや周囲が
ふわふわ浮かぶ感じ、症状が長
く続くことが多い。

③平衡失調ーからだか右や左に揺
れてバランスがとれない、つま
ずき、転倒しやすい。

④立ちくらみー立ち上がったとき
に目の前が真っ暗になる。

(2面へつづく)



はるじおん(キク科)
さいたま市・小川正子

- ◆楽々クッキング
旬を食べよう・初夏編
だんらんバズル
- ◆こえの交差点
- ◆子どもの輪おとなの和
かがやいて
- ◆ニュース今日から明日へ
- ◆まちなな元気発見
子育て応援講座を開き
胸のうちの語りあつて
まどを開けて 間仁田一恵理事
- ◆ちよっと足をのびして
なますの里(吉川市)



7月号から
「けんこうと平和」が
新しくなります。
健康づくり・
まちづくり役に役立つ
よりわかりやすい紙面に
全面リニューアル

もくじ

〈1・2・3面〉

◆健康習慣をつくる24
特集・めまい

◆ティータイム 吉野肇医師
お知らせ

〈4・5面〉

◆まちなな元気発見
子育て応援講座を開き
胸のうちの語りあつて

◆まどを開けて 間仁田一恵理事

◆ちよっと足をのびして
なますの里(吉川市)

◆ニュース今日から明日へ

〈6・7面〉

◆こえの交差点

◆子どもの輪おとなの和
かがやいて

〈8面〉

◆楽々クッキング
旬を食べよう・初夏編

◆だんらんバズル



日常生活を見直し、 十分な睡眠と休養を

Q 急に激しいめまいが 起きたら?

A 今までのめまいを起こしたことがない人が、突然めまいを起こした場合、重い疾患であることがあります。めまいの状態とそれにもなつて起きるいろいろな症状から原因をつきとめます。原因によって違いますが、内耳からくるものと脳からくるものものたつがあります。

Q 急に激しいめまいが起きたら?
A 眼球の異常な動き(眼振)を起こして天井や周囲がぐるぐる回るような感じがして立っていらなくなる。そのうえ顔面が蒼白になり、片側だけの耳鳴りや吐き気、頭痛などをともなう場合もあります。また、頭を一定方向に向けたときだけ起きるめまいは、耳石の異常が疑われます。これは内耳の耳石がリンパ液の中にこぼれ落ちて、リンパ液の流れが異常になるものです(※2)。いずれも、急性の激しいめまいは耳鼻科の受診が必要です。

Q 慢性的なめまいの原因は何でしょう

A ふだんからめまいを起こしやすい人はけっこう多いのです。じつは、めまいだけの症状で耳鼻科を受診しても、半数近くは、はっきりとした診断ができないものです。

Q 慢性的なめまいの原因は何でしょう
A 日常的なめまいの原因には、低血圧・貧血・自律神経失調(交感神経と副交感神経のバランスが崩れる)などがあります。だるく疲れやすく、頭痛や肩こり、耳鳴り、動悸、息切れなどの複数の症状があります。

Q めまいの治療法はありますか

A 症状や原因に応じた複数の治療法があります。薬物療法、平衡機能の訓練、また生活指導や心理療法などがあります。抗めまい剤のほか抗不安剤や抗うつ剤、ホルモン剤、血流改善剤などが処方されます。

いづれも、日常生活を見直し、十分な睡眠と休養をとることで、ある程度、症状は改善されるものがあります。

とくに女性の場合、月経などで貧血になりやすいえに、不規則な食生活やダイエットで慢性的な貧血状態になっていることがあります。急に立ち上がったときに目まぐるしく、長く立っているときに目の前が真っ暗になったりするのは、自律神経失調を起こして急激に血流が低下しているのです。

更年期や加齢、また過度なストレスや睡眠不足、過労によつても自律神経のコントロールがうまくできなくなり、めまいを起こすこともあります。これは食欲不振やうつ状態をともなうこともありま

おかしいと思ったら
早めに病院行って
検査を受けましょう



A ふだんからめまいを起こしやすい人はけっこう多いのです。じつは、めまいだけの症状で耳鼻科を受診しても、半数近くは、はっきりとした診断ができないものです。

Q 慢性的なめまいの原因は何でしょう
A 日常的なめまいの原因には、低血圧・貧血・自律神経失調(交感神経と副交感神経のバランスが崩れる)などがあります。だるく疲れやすく、頭痛や肩こり、耳鳴り、動悸、息切れなどの複数の症状があります。

A 症状や原因に応じた複数の治療法があります。薬物療法、平衡機能の訓練、また生活指導や心理療法などがあります。抗めまい剤のほか抗不安剤や抗うつ剤、ホルモン剤、血流改善剤などが処方されます。

いづれも、日常生活を見直し、十分な睡眠と休養をとることで、ある程度、症状は改善されるもの

ティータイム

病院の療養入院の 行方は?

熊谷生協病院院長
吉野 肇 医師



2006年7月からは新しい医療保険制度が導入されます。

熊谷生協病院にも現在100人を超える患者様が入院されています。新しい保険制度の中では残念ながらこれまで同様の入院が、すべてを受け入れられなくなる心配があります。

これまで、差額ベッド料金は取らず、できるだけ低料金で組合員に提供してきたサービスもかなり難しい事態になりかねません。何とか自助努力でご希望にこたえるようにしていきたいのですが、一部はどうしても入院療養の選別化を図らざるをえないかもしれません。

政府の「医療制度改革」の中身は医療費の削減の旗のもとに、弱者の切り捨てをすすめる推し進めようとしています。そもそも社会的責任で介護の必要な高齢者のための社会資本の整備をしてこなかったツケが、ここにきて露呈した感がぬぐえません。

確かに社会的入院は存在します。しかし、なぜ病院に、療養病棟に、生活の場を求めなければならぬのか、本質的な対策を用意してこなかった責任はだれがとるのかを考える必要があると思います。

このことは単に政府の責任だけに負わすことはもはや困難でしょう。国民全体がこれからの高齢化社会のあり方、負担の方法を考え直さなくてはならない問題であると考えます。

それにしても今回の新制度導入には、悪い部分しか見えてこないのは高齢者医療に従事するわれわれだけではないはずなのに…。なぜ世の中はあまり盛り上がりがないんですかね。

第42回埼玉県消費者大会 第1回プレ学習会 平和とくらしを考える

- ・と き 6月27日(火) 10:30~12:30
- ・ところ 埼玉会館3C会議室(JR浦和駅西口徒歩5分)
- ・講師 浜林正夫さん(一橋大学名誉教授)
- ・定員 30人(申し込み締め切り6月26日(月))
- ・保育 なし
- ・参加費 300円(会場費・資料代)
- ・申し込み・問い合わせ
埼玉県生活協同組合連合会 ☎048-844-8971

憲法9条——いま、活かそう平和をつくる力 2006 平和のための埼玉の戦争展 実行委員会結成のつどい

- ・と き 6月10日(土) 13:40~16:30
- ・ところ 埼玉県民健康センター(埼玉県庁わき)
- ・基調講演 「憲法9条と平和の力」
- ・講師 杉田明宏さん(大東文化大学講師)
- ・参加費無料(どなたでも参加できます)

戦争を語りつぎ 平和の大切さを学び はぐくもう平和に生きる力を 2006 平和のための埼玉の戦争展

- ・と き 7月27日(木)~31日(月)
10:30~18:00(最終日は15:30まで)
- ・ところ コルソ7階ホール(JR浦和駅西口下車すぐ)
- ・入場無料

今年の見どころ

- ・現代の戦争と日本の関わりを考えます
- ・平和への世界の流れを伝えます
- ・憲法9条の価値を見つめ直します
- ・原爆被害の真実、核兵器をなくす見通しについて考えます
- ・豊富な実物資料の展示で、戦争の本当の姿を伝えます
- ・アジアの人々と手をつないで

主催・問い合わせ先

「2006 平和のための埼玉の戦争展」実行委員会事務局
☎048-825-7535

めまいの種類

原因	症状	考えられる病気
内耳によるもの	眼球の異常な動き、ぐるぐる回るような感じ、顔面蒼白、片側だけの耳鳴り、吐き気、頭痛など	内耳炎、突発性難聴、メニエール病、聴神経腫瘍、耳石の異常など
小脳や脳幹など脳によるもの	意識障害、視覚障害、手足の麻痺、運動障害、後頭部から首の後ろにかけての疼痛など	脳梗塞、脳出血、脳腫瘍など
その他のもの (更年期、加齢、過度なストレス、睡眠不足、過労など)	日常的なめまい、食欲不振、うつ状態など	低血圧、貧血、自律神経失調など

です。とくに喫煙は血流障害を誘発します。
そして、レバーやほうれん草、マグロ、アサリ、ひじきなど鉄分の多い食物をたつぷりとり、バランスのよい栄養を考えた規則正しい食生活がいちばん大切なポイントです。ストレスのコントロールや解消法も大切です。
ただ、慢性的なものはずぐに治るといえるものではありません。積極的に「治す」気持ちを持って、じっくりととりくみましょう。

※1: 嘔吐・めまい・耳鳴り・難聴などが発作的に起きる慢性の内耳疾患のこと。内耳の血行障害や自律神経障害などに起こります。
※2: 内耳は聴力をつかさどる蝸牛と、バランスを取る前庭に分かれます。内耳の中には耳石という石があり、耳石の揺れによって体の傾きなどを感じる仕組みになっています。耳石が本来あるべきところからこぼれると感覚の異常を感じ、めまいを起こすことがあります。
※3: CTは、人体にさまざまな角度からエックス線をあて、水平方向に輪切りにした断面画像をコンピュータ上に展開する装置。
MRIは、強い磁気の中で外から電波を加え、体内の水素原子を共鳴させると発生する微弱な電波を受信してコンピュータにより画像化する装置。MRIは医療生協さいたまでは埼玉協同病院にあります。

医療や介護のことで困ったら、お気軽にご相談ください。

川口市	埼玉協同病院	048-296-4771
	ケアセンターきょうどう	048-296-4973
	川口市老人介護支援センターきょうどう	048-297-7671
	川口診療所	048-252-5512
	さいわい診療所	048-251-6002
	川口市老人介護支援センターさいわい	048-251-0166
	ケアセンターかがやき	048-252-1321
	生協歯科	048-294-9941
	老人保健施設みぬま	048-294-9222
蕨市	医療生協ケアセンターわかかさ	048-420-2000
草加市	ケアステーションかしの木	048-942-7533
	草加市老人介護支援センターどんぐり	048-942-7508
吉川市	たんぼぼの家	048-983-8870
春日部市	かすかべ生協診療所	048-752-6143
	医療生協ケアセンターひだまり	048-760-2630

さいたま市	浦和民主診療所	048-832-6172
	在宅ケアセンターうらしん	048-833-7373
	在宅介護支援センターうらしん	048-833-7373
	おおみや診療所	048-624-0238
	医療生協おおみやケアセンター	048-640-4530
上尾市	ケアセンターかがわ	048-778-5030
所沢市	埼玉西協同病院	04-2942-0323
	老人保健施設さんとも	04-2942-3202
	所沢市在宅介護支援センターさんとも	04-2942-3202
	ケアセンターとみおか	04-2942-6383
	所沢診療所	04-2924-0121
	ケアセンターとこしん	04-2924-1119
飯能市	ケアセンターはんのう	042-983-8622
朝霞市	あさか虹の歯科	048-476-8241
ふじみ野市	大井協同診療所	049-267-1101
	医療生協さいたまふじみ野ケアセンター	049-267-1104

	医療生協さいたま在宅介護支援センターふじみ野	049-267-1104
	上福岡協同診療所	049-261-0345
川越市	生協ケアセンターたかしな	049-291-6001
	在宅介護支援センターたかしな	049-291-6001
秩父市	秩父生協病院	0494-23-1300
	生協ちちぶケアステーション	0494-25-2077
	生協ちちぶ在宅介護支援センター	0494-25-2077
秩父郡長瀬町	生協ながとろケアステーション	0494-69-2380
熊谷市	熊谷生協病院	048-524-3841
	熊谷生協ケアセンター	048-524-0030
	生協妻沼介護センター	048-589-3938
行田市	行田協立診療所	048-556-4581
	医療生協ケアセンターさきたま	048-556-4612
児玉郡上里町	生協介護センターこだま	0495-35-3271
東松山市	東松山事務所	0493-21-5530
	●配置薬センター	048-297-9841

まちなか 元気発見



子育て応援講座を開き 胸のうちを語りあつて

マンションが建ち並ぶ東武東上線ふじみ野駅界隈。医療生協さいたま大井東支部は、若い世代の健康づくりをサポーターしながら、まちの中でふれあいをくり出すと、とりくみをはじめました。

まずは健康講座から

大井東支部は「新しい住民に医療生協を広めよう」と活動しています。この地域はふじみ野駅を中心とした高層マンション群が特徴で、子育て世代の人口がふえ続けています。医療生協さいたまが「子育て支え合い方針」を打ち出し、大井東支部も「何かやってみよう」と企画したのが「子育て応援健康講座」です。

「最初は、話を聞いたおばあちゃんがお孫さんに話す感じの講座にしたいと思って、昨年、2回実施しました。若い世代に向けて支部の全域にチラシを配ろうよ、ということ約3000枚を配りました。もちろん保育所などにも呼びかけて」と話す運営委員の奥野裕美(37)さん。

1回目は、大井協同診療所の事務長(管理栄養士)のお話で食中毒の予防。2回目は、医師に、夏にかかりやすい子どもの病気について話してもらいました。努力の



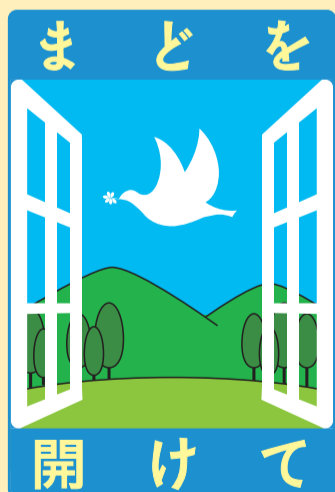
西部地域で開かれた子育てサポーター養成講座

甲斐あつて、子育て中のお母さんたちが15人ぐらいい集まり、「こういう会を初めて知った、来てよかった」という声も多く聞かれました。これをステップに奥野さんたちがお茶しようという構想。「自宅を開放したりどこか会場を取ったりして、ぜひやりたい」とこうして子育ての悩みや胸のうちを気軽に語り合うなかで、医療生協を知ってもらいたいと考えています。

じっくり話を聞いてくれる先輩との交流を

今年2月、埼玉協同病院小児科の和泉桂子医師による子育てサポーター養成講座に参加した奥野さんは、自ら子育て世代として大いに共感するものがありました。

「いまの若い母親は何事も上から押しつけられたくない。たとえば世代の違う年上の人から『そんなやり方はダメ』とか『教えてあげる』ようないい方をされるのはイヤな



自分の大事なものを 守るために

春と秋、ウォーキングのサポーターをしています。青空のもとで自然に口ずさむ懐かしい童謡。そんな時、「懐かしい歌だがこの歌には」と語ってくれた人がいました。

戦争中に作られた最初の「里の秋」には、大きくなったら兵隊になることを喜ぶ、という歌詞があったこと、海に船を浮かべてよその国に行ってみたいと歌う、あの大らかな「うみ」

にも、ぼくらを乗せて走れと歌う「汽車ポッポ」にも……。今も歌われている多くの童謡、唱歌、愛唱歌の裏側に、戦争が潜んでいる、そんな事実の数々に衝撃でした。

「桜」の時期に、友を思い、悲しみと寂しさ、苦しみを、あの戦いの中で逝った幾万の命を忘れてはいけないのだと語ってくれました。書店には、知らずに歌っ

ていた童謡のなぞ関連の文献が多いのにもびっくりしました。

私は太平洋戦争が始まっていた時に生まれましたが当時の記憶はありません。

戦争を知らない子どもたちの世代、次の世代にも伝えなければ。だれもが普通を感じる「夢」を持てなかつた、そんな時代があつたことを。

「戦争は決してくりかえしてはいけない」と子どもたちに平和を残すため、憲法を守っていきます。



常務理事
間仁田一恵
(川越市・西部地域担当)

絵手紙コーナー



春日部市 尾関田鶴子(62)

ちょっと足をのばして



なまずの里〈吉川市〉

今回は新興住宅街のきよみ野地区にある永田公園に案内します。

JR吉川駅北口からまっすぐ北にのびる、いちよう並木の新緑を眺めながら市役所に向かって進んでいきます。保健センターが左に見えたらその先を右折します。しばらく進むと右側に円形の市民交流センター「おあしす」が見えます。こ



さくら通りの名のとおり、春にはきれいな桜並木



JR武蔵野線吉川駅南口には、金色に輝く巨大ななまずの親子のモニュメントがあります。駅をはさんで南北には、通りの名前にもなっている、さくら・いちよう・けやきの並木が四季折おりの景色を彩ります。

郊外には、田園風景が今も残っています。花しょうぶが生産されたり、日本なまずの養殖もおこなわれたりして、「なまずの里」として知られる吉川市です。

吉川に来たら川魚料理(なまず料理)を、ぜひ召しあがれ。

駅周辺には何軒もの川魚料理がありますが、創業400年・安藤広重の肉筆掛軸をはじめ、日本画の巨匠の数々の作品が展示された料理屋などでも、手ごろな値段で食べられます。

- **〈交通〉**
JR武蔵野線「吉川」駅下車、北口から「きよみ野」行きバスで「永田公園」下車すぐ。今回紹介のコースは徒歩で約1時間半
- **〈問い合わせ先〉**
よしかわ観光協会
☎048・982・9476

「お母さんたちには同世代・同じ子育て仲間が必要だし、話を聞いてくれる先輩との交流もほしいのです。」

医療生協というと「高齢者のイメージ。そこを乗り越えたい。それにはやはり地域全体で子育てを応援する雰囲気大切です。子どもたちにとっても来てもらえて、

高齢者とともにつどえる場、一緒に楽しく過ごせる場を作っていく。そこでこそ子育ての先輩の果たす役割も大きいはず」と奥野さんはいいいます。

お茶の会・竹ふみ班会をいっしょに

前支部長の亀梨節子さん(66)は、自分の経験からも子育て世代には友だちが絶対に必要といっています。医師や保育士など各種の専門家、それに祖父母やご近所の育児の先輩といった人たちに囲まれて、安



健康まつりの子どもの広場は大好評

心して子育てができる環境を作りたい。「医療生協がその役割を担えるといいですね」と。

亀梨さんは、健康づくりの活動として「竹ふみ班会」を続けていますが、若い人たちも参加して呼びかけています。「小さい子や赤ちゃんを連れてきても、みんなでお守りをすれば大丈夫」と話しています。

「新しく公民館の分館ができるので、そこで、お茶しませんかと子育て中のお母さん向けのチラシを配って、竹ふみとあわせて、計画していきたい」と奥野さん。

交流の場を作り、みんながお互いを守りあつて仲良く健康に暮らせる地域にしていきたい。義務や役目でなく自然な雰囲気ですれがけができることも大切。奥野さんや亀梨さんたちの奮闘は続きます。

ニュース

今日から明日へ

「春休み高校生一日看護体験」が各地で

看護師をめざす高校生に看護の体験をしてもらおうと、「春休み高校生一日看護体験」が医療生協さいたまの4病院・9診療所でおこなわれました。

春休み中の高校生266人が参加し、先輩看護師から仕事の内容ややりがいなどについて話を聞いて学んだり、実習の時間では病棟に入って、患者さんとふれあったりしました。写真は埼玉協同病院で実習の時間に患者さんの足を洗っている様子。



埼玉協同病院でトリアージ訓練

4月22日(土)埼玉協同病院正面玄関前広場で「埼玉南部でマグニチュード7.0、震度6強の地震が起こって、被災者が病院に押し寄せる」と想定したトリアージ(傷病者を重症度と緊急性によって分ける)訓練がおこなわれました。

骨折やケガなどの特殊メイクをした職員・ボランティア・組合員ら130人余が、本番さながらに苦痛を訴えたり、担架で運ばれたりしていました。



WHO世界健康デーのとりくみ各地で

医療生協さいたまでは3月20日(月)から4月23日(日)にかけてWHO世界健康デーがとりくまれ、健康チェックをはじめ、お花見ウォーキングなどが多彩におこなわれました。このうち4月7日(金)、川口駅前では埼玉協同病院東・西地区とさいわい診療所地区の合同で、新入職員10人を含む48人の組合員・職員が参加し、道行く人に声をかけ、100人を超える健康チェックを実施しました。

