



# くらしと健康

第249号  
2015年5月号

HP▶<http://www.ibaraki-health.coop/index.html>

城南病院  
TEL 029 (226) 3021

城南病院附属クリニック  
TEL 029 (226) 3022

城南居宅介護支援事業所  
TEL 029 (302) 0405

水戸共立診療所  
TEL 029 (241) 8050

訪問看護ステーション虹  
TEL 029 (227) 2577

## 茨城保健生協の現勢 (2015.3.31現在)

組合員数	16,945 世帯
出資総額	507,514,000 円
一人平均出資金額	29,950 円

発行：茨城保健生活協同組合  
水戸市城南3丁目15-17  
電話 029-221-3406  
発行責任者：須貝 東光  
定価【一部20円/隔月発行奇数月】



水戸市内小学校に呼びかけ「2015年 WHO5.31 世界禁煙デーポスターコンクール」に取り組みました。全国13生協・314枚の応募作品から、坪内零央さん（水戸市城東小6年）の作品が最優秀賞に選ばれポスターになりました。

## みんなで禁煙を広めよう

5月31日は世界保健機関（WHO）「世界禁煙デー」です。その日から1週間を「禁煙週間」として定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指しています。

タバコの健康被害についてはいろいろな言われています。癌の発生率が上昇する、心筋梗塞の発症率が上がる、脳卒中の発症率が上がる等々です。禁煙のもたらす社会的な利益については、上記のような疾患が予防でき

ることから、医療費の抑制が期待できるとされています。禁煙は禁煙者だけでなく、周囲の喫煙者にも影響を及ぼすことが多く、禁煙者が増えることで、個人のレベルで考えてみましよう。第一により健康でいられることは確かです。風邪を引いたわけでもないのに咳が出るという受診される患者さんのほとんどは例外なく喫煙者です。第二に歯磨きしてる最中に吐き気をもよおし、「オエッ」ってなってるのも喫煙者に多い。胃の内視鏡の時はさぞかししんどそうですね。第三にタバコに費やすお金です。一日ひと箱、ひと箱400円として、月12000円、年間だと、なんと144000円、海外旅行に行けます。

さて、「社会的な禁煙の意義について」なんてお堅い話は止めて、個人の損得のレベルで禁煙を考えてみませんか。「あなた、海外旅行を止めますか、それともタバコを止めますか」。

医師 山川 文男



## 第50回 通常総代会のお知らせ

日時 2015年6月27日(土)  
11:00~16:00

場所 フェリバールサンシャイン  
1階シエルセラ

茨城保健生活協同組合 理事長  
山川 文男

## 健康講座予定

- 第11回 脳の活性化とおしゃべり  
5月20日(水) 講師 言語聴覚士
  - 第12回 夏だ！熱中症対策  
7月15日(水) 講師 看護師
  - 第13回 眠りたいのに眠れない  
9月30日(水) 講師 医師又は看護師
  - 第14回 感染症の話  
11月18日(水) 講師 看護師
- 時間 10:00~12:00  
場所 城南附属クリニック隣り  
茨城保健生協 3階会議室  
参加費 無料
- お気軽にご参加ください。お待ちしております。

お問い合わせ・お申込み  
組織部 ☎029-221-3406

## 第10回健康講座 「春をさがして ウォーキング」



いざ!! 出発

雨は降っていないものの寒い大風の日でしたが12名の参加で千波湖1周ウォーキングが行われました。講師は日本ウォーキング協会・水戸歩く会会長の川上清さんです。始めにウォーキングの効用や正しいウォーキングの仕方を教えてもらい、千波湖やウォーキングに関するお話を聞きながら歩きましょう。笑顔は最高の化粧

から楽しく歩くことができました。川上講師からの名言「歩かないと歩けなくなる。明日と言わず今日から歩きましょう」

## 鼓動

安倍自公政権は、「集団的自衛権」の行使容認の閣議決定を強行（昨年7月1日）この暴挙は、憲法に照らして明らかに違反する行為である。▼戦後70年、日本はこの国とも戦争することなく平和国家として歩んできた。歴代の自民党政権は、憲法9条の下で自衛権は存するが、集団的自衛権は行使できないとの立場を堅持、アメリカの要請にも自衛隊の派遣を拒んできた。▼これが、今、自公与党内で策定中の「安保法制」の内容は、アメリカの起こす戦争に自衛隊が参戦し、殺し殺される戦闘行為となるものである。アメリカの引き起こす近々の戦争は侵略戦争である。日本がこれに加担、加害者となる。▼4月12日と26日に行われた統一地方選挙で、「集団的自衛権」、これに係る「安保法制」について、自民党、公明党は、有権者に語ることなく選挙戦を行った。一方、日本共産党はこの本質を明らかにして有権者に訴え、多くの共感を得て躍進した。私は、暗雲の中に一筋の太い希望の明かりを見出した。

(Y理事)

# 反原発集会に 2万3000人



ドウルフさんが、「避難されている方が10万人以上おり、事故は収束していないのに安倍政権は再稼働を進めている。『原発いらぬ』の意志を突き付けよう」と強調し、大きな拍手に包まれました。

一年半もの期間、稼働原燃ゼロを続け、原発なしでやっていけることを証明してきた。これは毎週絶やすことなく行ってきた官邸前行動をはじめ、茨城を含めて全国の粘り強い運動が築き上げてきている世論の力で、職場でも、地域でもさらに学習を深め、行動を広げていかなければと痛感しています。

3月8日(日)、東京日比谷野外音楽堂と国会議事堂周辺で行われた「ノー・ニュークス・デイ反原発☆統一行動」。結集した2万3千人が、集会、デモ、国会包囲と多彩な行動で、「原発なくせ」「再稼働反対」をアピールしました。この日の行動は、首都圏反原発連合、原発をなくす全国連絡会、さよなら原発1000万人アクションの三者の主催です。

冷え込んで寒い日でしたが、茨城保健生協は水戸からバスで25名が参加しました。

日比谷の集会では、主催者を代表して首都圏反原発連合のミサオ・レッツ

茨城保健生協理事 古川 純義

## ★簡単ヘルシークッキング

### えびと豆腐のトマトチリソース

#### ＜材料(1人前)＞

- むぎえび(冷凍) 60g
- ねぎ.....20g(1/4本)
- トマト.....50g(1/4個)
- 絹ごし豆腐.....100g(1/3丁)
- にんにく(チューブでよい).....少々
- 生姜(チューブでよい).....少々
- ごま油.....3g(小さじ1弱)
- サラダ油.....2g(小さじ1/2)
- 豆板醤.....1g(小さじ1/6)
- ケチャップ.....10g(大さじ2/3)
- オイスターソース.....5g(小さじ2/3)
- 料理酒.....2g(小さじ1/2)
- 片栗粉.....1g(小さじ1/3)



#### 【作り方】

- ①えびを解凍する。豆腐を3cm角くらいにカットして、ざるにのせて水気をきる
- ②ねぎをみじん切りにする。トマトを1cmの角切りにする
- ③調味料を量っておく
- ④フライパンにごま油とサラダ油を熱し、にんにくと生姜、豆板醤を入れ、香りがたってきたら、ねぎとトマトを入れよく炒める
- ⑤4にケチャップ、オイスターソース、日本酒をいれ、沸騰させる
- ⑥5に解凍したえびと豆腐を入れ、混ぜ合わせる。火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがり

\*えびチリ味って、ごま油とケチャップとオイスターソース、豆板醤があればできます。このえびチリは、えびを揚げていないし、豆腐を使っているので、とてもヘルシーです。

城南病院・管理栄養士 梅原優子

## いのちを想うキャンドルみとナイト



今年も3月11日に水戸駅南口で「3・11いのちを想うキャンドルみとナイト2015」が開催されました。

東日本大震災と福島第一原発事故の犠牲者と被災者に想いを寄せ、「原発のない社会を実現し、2度と福島の悲劇をくり返さない。」「東海第二原発の再稼働は許さない」との思いをあらたにしました。

## 春まつり餅つき 水戸共立診療所



今年も晴天の中お祭りを開催することができました。今年はおかいのお店と共同での開催でした。お店のご好意で、J2ホーリーホックのキャラクター ホーリー君も遊びに来てくれてお餅を付いたり、血圧を測ったりとお祭りを更に盛り上げてくれました。パザー、健康相談、お餅つき、NPT実行委員会による恒例の焼き鳥、赤飯販売、豚汁、マジックショー、そして今年はジャズの演奏会とこうやってみるとなかなか大きな企画になってきました。最後はお祭り参加者全員参加企画で「シエンカ」を踊るなど健康に気を使った企画

水戸共立診療所 金子 卓也

## 原発を廃炉にしたらどうなるの？

「使用済み核燃料の処分」以外にも深刻な問題 放射能汚染の危険は消えない！

さよなら原発ひたちなか実行委員会

佐藤 英一さん

原発は運転を止めても放射能が高いので、汚染の減少を待つと解体・撤去されず(廃炉)。廃炉作業は数十年かかります。作業従事者を被ばくさせず、外部に放射能を漏らさないよう慎重に進める必要があります。

廃炉によって発生する廃棄物の8〜9割は、放射能汚染がないが、国の基準によって汚染されていないとみなされた廃棄物(注1)で、一般の産業廃棄物扱いとなり再利用が廃棄処分されます。

廃棄物の約1割強は、汚染された鋼材やコンクリートなどの放射性廃棄物です。これを国は「低レベル放射性廃棄物」(注2)とよび、汚染の度合いによって3分類し、基準に従って地中に埋設します。

このうち汚染が極めて低いとされたもの(L3)は、地下4メートル程の素掘りの穴に、フレコンバッグや鉄箱に入れて運び込んだまま埋設し、2.5メートル厚さの土で覆って処分します。セシウム137やストロンチウム90といった放射能は30年間で半減します。

(注1) 核種で異なるが、セシウム137の場合は100ベクレル/kg(ベクレルは放射能濃度の単位)

(注2) 低レベルといっても、福島第一原発事故で発生した「指定廃棄物」(8000〜10万ベクレル/kg)よりはるかに高いものです。

L3の発生は東海原発では約12,300トン。平均5万ベクレル/kgと仮定し試算すると総量は6千億ベクレルに上ります。

(注3) L3の国基準は、コバルト60が1千万ベクレル/kg以下、セシウム137が10万以下、ストロンチウム90が1万以下

放射能がL3よりも高いレベルのものは、高い順にL1、L2と呼ばれ、コンクリート壁で四方を囲って地中深く埋設し、300〜400年管理されます。

城南病院附属クリニックは、無料低額診療をおこなっています

2015年4月8日(水)5年ぶりの雪の中、さくら支部では健康チェックの前に城南病院看護師による大腸がんのミニ学習会がありました。天候が悪かったためいつもよりも少なく14名の参加でした。質問や体験談など発言があり有意義な学習会でした。大腸がんのお話を聞いて「毎日の排便の色やにおいなどに自分で感心を持つことが大事だと分かった。」「癌とがんには違いがあることを知った。」「定期健診(早期発見・早期治療)が大切だと思った。」「1年1回の便潜血検査をやった方が良いと思っ



### 早期発見が大切!!

さくら支部

## 春です 班会始めよう

### 大洗すみれ班会

2か月に1度の班会を行っています。この日は体組成計と血圧を測った後、運動不足解消に卓球を。その後美味しい和菓子と抹茶をいただきました。



### 銚田プラチナ班

月に1度の脳いきいき班会。みんなで相談しながら楽しい班会を行っています。みんなが集まり、わいわいがやがや、これが認知症予防にとってもいいですね。



## 竜神峡と武生山ハイキング

3月29日(日)ハイキングサークルの23人はバスで竜神大吊橋下の竜神ダムに到着。おもしも若者たちがロープを付けて竜神大吊橋からダムめがけてダイビングをしており、水面近くまで下降して、また上がっていき姿に喝采とシャッターの音を響かせた後、亀力淵を目指して林道へ入っていった。1時間余で亀力淵に到着。そこで昼食をとった。左へ行けば籠岩・西金駅に向かうが右へ折れ武生山(459m)頂上に向う。すぐ下が武生山神社で、ここでは鐘がつける。また近くには展望台があり、籠岩方面の山々が見渡

せる。

ここからは下りで下武生と呼ばれる村落で農家も点在する。5月からオープンする竜神ふるさと村、レストハウスを経て出発の竜神ダムにたどり着いた。我々一行は楽しみながら歩き、展望台でゆっくりと時間を取ったので予定よりは50分くらい遅れたが全員無事の早春の山歩きだった。



次回は  
七月五日(日)  
日光男体山(登山中級)  
お申し込みは組織部まで

大内 孝夫

## 土浦支部事務所移転のお知らせ

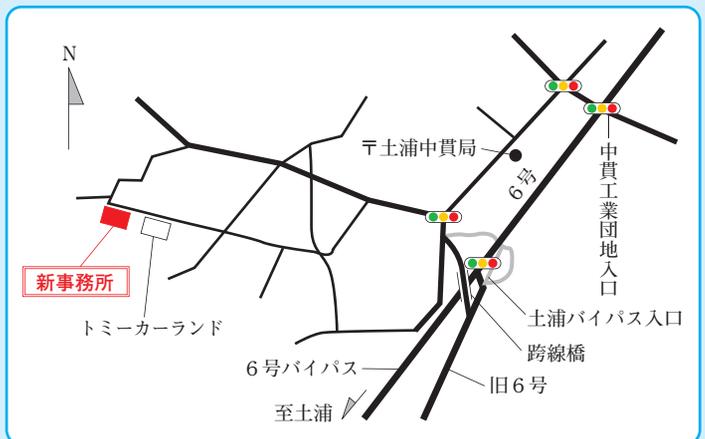
### のお知らせ

お気軽にお立ち寄り下さい



新事務所は中貴交差点近くで、広くて環境の良い1戸建ての住宅をお借りすることができました。新事務所でも従来通りサロンや布カット、おしゃれ工房、リサイクルバザーなど行う予定です。今後ともご協力、ご利用よろしく願いたします。

住所 土浦市中貴1264-2  
電話 029(822-1)32333



### 班会・健康チェック開催一覧

2月 1日	いしおか健康チェック	(31人)	健康チェック	いしおか支部
2月 2日	土浦コープ健康チェック	(21人)	健康チェック	土浦支部
2月 3日	遊	(4人)	介護保険・マイナンバーの話	つくば
2月 4日	サロンすずらん	(9人)	事務所の下見	土浦支部
2月 5日	脳いきいき班	(6人)	替え歌	つくば
2月 6日	ラベンダー班	(5人)	脳トレ	那珂支部
2月 7日	サロンすずらん	(8人)	事務所片づけ	土浦支部
2月 8日	布カットボランティア	(6人)	健康チェック	本部
2月 9日	サロン若松	(11人)	医療・介護学習会	土浦支部
2月 10日	柳堤荘班	(3人)	脳いきいき班会	本部
2月 11日	茨城町すみれ班	(9人)	「高血圧と食事」学習会	茨城町
2月 12日	サロンすずらん	(7人)	地域包括支援について	土浦支部
2月 13日	サロン若松	(7人)	健康チェック	土浦支部
2月 14日	組合員ホール	(14人)	健康チェック	本部
2月 15日	すいせん	(7人)	機関紙配付について	つくば支部
2月 16日	よしきり	(38人)	ふれあい食事会	土浦支部
2月 17日	サロンすずらん	(8人)	事務所片づけ	ふれあい支部
2月 18日	ウィーブル班	(6人)	脳いきいき班会	土浦支部
2月 19日	小物づくり班	(4人)	ふくろうのストラップ作り	さくら支部
2月 20日	見和団地	(16人)	健康チェック	本部
2月 21日	キャラリー葵	(20人)	健康チェック	本部
2月 22日	サロン若松	(8人)	医療・介護学習会	土浦支部
2月 23日	なるさわ	(6人)	脳いきいき班会	土浦支部
2月 24日	サロンすずらん	(6人)	布カット	本部
2月 25日	花月班会	(5人)	ストレッチ体操	ふれあい支部
2月 26日	ウイズ班	(7人)	体組成計・骨密度測定	つくば支部
2月 27日	なでしこ班	(5人)	脳いきいき班会	土浦支部
2月 28日	サロンすずらん	(9人)	新事務所大掃除	土浦支部
2月 29日	サロン若松	(12人)	布カット	平須支部
3月 1日	はつらつ班	(5人)	脳いきいき班会	いしおか支部
3月 2日	いしおか健康チェック	(27人)	健康チェック	つくば支部
3月 3日	遊班	(9人)	楽しいお食事とゲーム	いしおか支部
3月 4日	サロンすずらん	(6人)	お手玉づくり	つくば支部
3月 5日	ラベンダー班	(3人)	引越し準備	土浦支部
3月 6日	瓜連保育園健康チェック	(27人)	健康チェック	那珂支部
3月 7日	布カットボランティア	(6人)	健康チェック	本部
3月 8日	サロン若松	(7人)	布カット・健康チェック	本部
3月 9日	ウィーブル班	(2人)	引越し準備	土浦支部
3月 10日	すみれ班	(6人)	ウィーブル班の存続について	ふれあい支部
3月 11日	サロンすずらん	(7人)	健康チェック、卓球、茶道	大洗支部
3月 12日	サロンすずらん	(7人)	引越し準備	土浦支部
3月 13日	サロン若松	(7人)	引越し準備	土浦支部
3月 14日	水仙班	(8人)	新事務所へ引越	本部
3月 15日	組合員ホール	(11人)	班会、機関紙配付、組合員拡大について	つくば支部
3月 16日	ふれあい食事会よしきり	(32人)	健康チェック	本部
3月 17日	小物づくり班	(4人)	楽しいお食事とゲーム	土浦支部
3月 18日	サロンすずらん	(7人)	お手玉づくり	本部
3月 19日	プラチナ班	(9人)	新事務所片づけ、整理	銚田市
3月 20日	たんぼぼ班	(14人)	健康チェック、昔の遊び	土浦支部
3月 21日	なるさわ	(7人)	引越し準備	鹿嶋市
3月 22日	キャラリー葵	(20人)	健康チェック	土浦支部
3月 23日	サロンすずらん	(8人)	健康チェック	本部
3月 24日	花月班会	(5人)	布カット	本部
3月 25日	サロン中貴	(9人)	脳いきいき班会	土浦支部
3月 26日	なでしこ班	(6人)	財政についての話し合い	つくば支部
3月 27日	サロンすずらん	(6人)	布カット	土浦支部
3月 28日	サロンすずらん	(7人)	畑の種まき	本部
3月 29日	のぼら班	(5人)	脳いきいき班会	平須支部

●あなたの班会メニューの参考にしてください●

\*\*\* 銀行振替で積立増資ができるようになりました(手数料はかかりません) \*\*\*

## 診療案内 5月～

城南病院附属クリニック ☎ 029-226-3022

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	菊地	大前	菊地	木曜1・2・4・5 9:00～9:30 山川 9:30～ 木曜3 山川	大前	※東 医歯
		川辺	...	川辺	...	...	川辺 第1・3・5
		山川	山川	山川	東	加賀美	山川 第2・4・5
		大前 <small>予約(9:30～10:30)</small>	東	加賀美	菊地	東	大前
		東 11:00～	...	...	...	...	内田 (月2回)
午後 14:00～18:00	...	丹治 第2・4・5	...	...	...	...	
	山川	木曜1・2 加賀美 木曜3・4 菊地 16:00以降 川辺	山川	14:00～16:00 菊地 16:00以降 川辺	山川	...	
小児科	午前 9:00～12:00	比佐	比佐	...	比佐	比佐	比佐 第1・2・3・5
	午後 14:00～16:30	比佐	比佐	...	比佐	比佐	...

※東京医科歯科大学附属病院内科医師の当番制です。  
※10月から午後の診療時間が14:00～18:00に変更になりました。

城南病院 ☎ 029-226-3021

		月	火	水	木	金	土
リハビリ	9:00～12:00	加賀美	加賀美 第4のみ	...	...	...	...
整形	9:00～11:00	...	...	...	※当番医	※当番医	...
泌尿	9:00～12:00	...	...	本郷	...	...	...
検査	胃カメラ	...	丹治 第1・3	東	...	豊澤	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	...	...	東	...	豊澤	...

※水戸協同病院整形外科医師の当番制です。週1回木曜又は金曜の診察です。

水戸共立診療所 ☎ 029-241-8050

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00	鈮持	鈮持	鈮持	鈮持	鈮持	鈮持 第2加賀美 第4菊地
午後	15:30～18:00	鈮持	鈮持	...	第1鈮持 第2・3・4・5加賀美	鈮持	...

※木曜夜間の診療時間が17:30～18:30に変更になりました。

◆質問・お困りごとの相談先◆  
茨城保健生協組織部 〒310-0803 水戸市城南3-15-17  
TEL 029-221-3406 FAX 029-221-9342 メール honbu\_sosiki@ibaraki-health.coop

## TPPと 混合診療

企画・育成部長  
中山 弘子

衆参両院本会議の施政方針演説で安倍首相は、環太平洋戦略的経済連携協定(TPP)交渉の「出口は見えてきた」と早期妥結を目指す意向を示し、保険診療と保険外の自由診療を併用する「混合診療」拡大を含む医療制度

改革に意欲を見せました。TPPに参加すると関税が撤廃されるだけではありません。交渉項目は農業、医療、金融、知的財産など多岐にわたります。また外国企業が「不利益を被った」と相手国を提訴することができ「SD条項」まで含まれています。

日本はアメリカと違い、営利を目的とした病院、診療所の開設を法律で制限しています。従って医療法人の利益を株主に配当することは認められていません。いのちを儲けの対象としてはならないということです。混合診療が解禁されると窓口で保険診療分と自己負担分を支払うことになり、現在でも差額ベッドや歯科のインプラント、先進医療など、一部で混合診療が導入されています。TPPへの参加でアメリカ型の医療のあり方や混合診療の導入が進むと、新しい治療法

や医薬品など保険の利かない自己負担分が徐々に増えていく心配があります。TPPへの参加でなし崩し的に国民皆保険制度が壊れ、お金のあふなしで受けられる医療が変わります。医療格差が広がります。アメリカ映画「シッ

コ」が描いているように、「民間保険に入っていない」と病院にかかれない。病院にいても保険の種類で医療内容が変わる。という事態が起きる心配があります。食、いのち、暮らしのすべてが大きく変わるTPPへの参加は認めることはできません。

## 薬剤師募集

新卒・既卒不問。お知り合いの方の紹介も大歓迎です。ブランクがある方でもスタッフが丁寧にフォロー致します。奨学生も募集中です。薬学部に入學した、受験を考えている等なんでもお気軽にご相談下さい。

茨城民医連・調剤薬局あすなろ  
〒310-0803 水戸市城南3-15-5  
029-233-0383

## 新入職員紹介

よろしくお願ひします



- 言語聴覚士 梶山 揚平
- 看護師 深谷 雪恵
- 看護師 大内 翼
- 介護福祉士 勝部 勝弘
- 社会福祉士 根本奈津美
- 言語聴覚士 片岡 史織
- 看護師 飯島 奈央

私は城南病院に入職して15年目になります。2009年の火災事故、2011年の東日本大震災、いろいろあったけど何も変わらず(良い意味で)今もここで働いています。ここで働き続けられている理由が個人的に城南病院の好きなのところでもあります。一つ目は職員が「人を思う気持ち」が強いところ。患者・利用者様に対して、一緒に働く職員に対しても自分の家族のように思いやることができる。2つ目には「何か奇跡を起こせる病院なんじゃない?」って思わせてくれるところ。患者と医療従事者が協同していのちとくらしを支え合う、あったかい病院でありたいな。赤津 義和



- ◎古布の寄付ありがとうございます。
- ・二重作君江様
  - ・小林 芳江様
  - ・斉藤 善子様
  - ・ガンジ様
  - ・大里 利男様
  - ・石川まり子様
  - ・ト部 房枝様
  - ・白梅女性会 会長 藤井 妙子様
  - ・土浦支部のみなさま
  - ・小須田キミ子様