

新たに前へ! 医療と介護の支えあいの“わ”

# 千曲川のにじ

発行 / 東信医療生活協同組合 〒386-0042 上田市上塙尻393-1 TEL 0268-28-1085 FAX 0268-28-6085  
<http://www.toshin-iryou.com> E-mail [sosiki@dolphin.ocn.ne.jp](mailto:sosiki@dolphin.ocn.ne.jp)

事業所	診療所
田生協	協診療所
上川西生協	診療所
さかき生協	診療所
上田生協訪問看護ステーション	上田生協訪問看護ステーション
ヘルペーステーション“にじ”	ヘルペーステーション“にじ”
居宅介護支援事業所	居宅介護支援事業所
元気俱楽部まゆ(デイサービス)	元気俱楽部まゆ(デイサービス)
悠久俱楽部かみしな(デイサービス)	悠久俱楽部かみしな(デイサービス)
老人保健施設「なないろ」	老人保健施設「なないろ」
ディケア絹の里	ディケア絹の里

**組合員現勢** ('16年2月29日現在)
 

■組合員	15,516人
■出資金	499,353千円
■一人平均	32,183円

## より良い介護保険制度を!!

### 介護問題学習会開催

2月13日中央公民館大会議室において、介護問題学習会が約60名の参加で開かれました。

長野大学教授・合津文雄先生（介護保険をよくする信州の会・会長）が、「超高齢社会における『介護』の役割、現状と課題－介護保険制度改革の検討を通して」のタイトルで講演を行いました。静かな語り口の中に、介護保険制度を良くしたいとの熱い思いを感じさせる内容でした。



度の制度改革、特に2014年の改革（改悪）では、自立に加え、自助による地域包括ケアシステムの構築が掲げられ、その結果、介護利用者だけでなく介護関連事業所、および市町村の行政にも多くの困難が生じている現状を紹介しました。

最後に、**より良い介護保険制度にするには**6つの視点－①介護保険制度の「持続可能性」を検討する際、サービスの質・量の確保、介護報酬と保険料との関係を考慮した徹底的検証を行う、②経済・社会的条件を配慮した認定方式の採用により、現状の低い要

講演の中で、まず2000年に始まつた介護保険制度の理念とは何だったかを振り返りました。次いで、その後の3と保険料との関係を考慮した徹底的検証を行う、②経済・社会的条件を配慮した認定方式の採用により、現状の低い要

老人保健施設）の在り方の再検討を行う、⑤「質の高いケア」を保障する、安定した労働条件と身分保障を行う、⑥全ての人が現状に対する理解を深め、「共に生きる」社会を構築していく視点を持つ－が大切だと強調しました。

質疑の中で、**財政問題の解決には**、①消費税収入を福祉予算に回していない現状の認識を深める、②介護保険の公費負担率を増やす、③長期的には、若年者を巻き込んだ十分な議論に基づき、北欧のような高福祉・高負担の制度をめざすことが重要であることが確認されました。

**現状制度の中で、問題点を解決するには**、可能な限り市町村との話し合いが必要であることも確認されました。

2月13日中央公民館大会議室において、介護問題学習会が約60名の参加で開かれました。

長野大学教授・合津文雄先生（介護保険をよくする信州の会・会長）が、「超高齢社会における『介護』の役割、現状と課題－介護保険制度改革の検討を通して」のタイトルで講演を行いました。静かな語り口の中に、介護保険制度を良くしたいとの熱い思いを感じさせる内容でした。

介護認定率（18%）と認定者のサービス受給率（84%）を改善する、③施設入所待機者の増加には、在宅サービスの不足の解消で対応する、④介護保健施設（特別養護老人ホーム）と

## 福島原発事故から5年 東信医療生協組合員の思い



### もう五年、まだまだこれからです

西山 智彦（神科南）

福島第一原発の爆発から5年が経ちました。

後始末の目処は立つていません……どころか、放射線は流れっぱなしです。私たちはそんな北関東の日光市から上田市へ避難してきました。3年近く汚染された空気を吸いながら、エアーカウンターを持ち歩いて暮らす、深呼吸もできない暮らしで逃れただけには本当にホッとして、空気を胸一杯に吸い込むことができました。

日光市在住の親の介護という点では遠距離の不便がありますが、とりあえず『放射線管理区域』から逃れたという開放感は嬉しいものでした。しかし、原発の危険性を知りながら生きてきた大人として、現在進行している子どもたちへの健康被害を何とかできないものか？というのがこれらの課題です。

日光市での甲状腺検査では、福島を上回る異常データが公表されています。30年前に大事故を起こしたチエルノブイリでは、ベラルラーシ政府による子どもの甲状腺検査が毎年続けられています。日本ではどうでしょうか？ 国が不熱心でも（見捨てたとも思いが募ります）、私たち市民が出来ることはあります。その一つとして、上田市にも子どもたちの保養を受け入れるための空き家が見つけられないか……と模索中です。子どもたちが半月でも放射線から離れて生活を送られれば体内線量が激減することはわかっているのですから。

### 戦争法（安保法制）廃止 2000万署名

#### みんなの力で成功させましょう

社保平和委員長 宇仁 経武

戦後70年間日本はどこの国とも戦争をしていません。戦争を禁じた憲法9条があるからです。9条では「戦争の放棄」、「戦力の不保持」、「交戦権の否認」を掲げています。「アメリカから押し付けられた憲法だ」などという人がいますが、決してそんな軽いものではありません。日本国憲法には悲惨な戦争の歴史を踏まえ、二度と戦争を繰り返さない

法律（安保法制）廃止の全国2000万署名運動は日に日に地域に広がりを見せています。東信医療生協では、3月3日現在、組合員の皆さんとの協力により、5000筆を目標にして174名活動にご協力下さい。

### 上田生協訪問看護ステーションのご利用を!

①

みなさん、こんにちは。

上田生協訪問看護ステーションです。今回を含め5回シリーズで訪問看護の紹介をさせて頂きます。どうぞよろしくお願いします。

その前にちょっと情勢をお話します。今後、國の方針である病床再編により、在宅で過ごす人がとても多くなります。また、國は安上がりの医療と介護を提供するため、地域包括ケアシステムを導入しました。

私たち医療生協では、お金があるなしに関わらず、地域で医療と介護を十分に受けられるよう、また切れ目なくサービスが受けられるような、地域包括ケアシステム構築の要となり運動していきます。もちろん訪問看護ス

テーションは、在宅で安心して過ごせる援助をしっかりとさせて頂きます。

では本題に戻り、今回は、事業所紹介をします。スタッフは看護師9名・作業療法士2名・理学療法士1名・事務1名の計13名です。上田生協診療所の往診をはじめ、法人内の医療介護連携を強みに、法人外の連携にも力を入れています。現在、月平均利用者様は110名前後で、訪問回数は500回となっています。小児や重症身体障害者の皆さんの訪問もしています。

訪問依頼はことわらない！ をモットーに、元気と笑顔とまじむのを

お届けしています。

（所長 丸橋留美子）

という強い決意が込められています。武力では私たちくらしや健康、そして平和も守られないのですから。

## 組合員と東信医療生協職員

### ～信頼し合う結びつき～

## 私は医療生協で命を救われた

今井 紹夫（浦里）

長野県民医連奨学生  
千葉大学医学部6年 小林 哲之

私は、2014年1月末、川西生協診療所で腹部エコー検査を受けました。直ちに、検査を担当したY検査技師とW医師に、撮影した写真を調べてもらつたところ、前年の写真と比べると、脾臓の中央部に影がある部分があると診断されました。

上田生協診療所で胃カメラとCTを受け、それらの写真を持つて佐久医療センターに行き、消化器内科と消化器外科の医師に診断してもらいました。結果は、すい臓がんだが初期なので手術ができるという思いがけないうれしい結果でした。それが2月13日で、すい臓の真ん中より後ろの部分の切除の手術は、3月12日に受けました。それから2年ほどが経過し、徐々に回復してきているように思えます。

エコー検査がもう少し遅かつたら、おそらく命を落としていたものと考えられます。

検査で、すい臓がんを発見していただいたY検査技師とW医師に本当に感謝です。

## 医療生協への思い

生まれ育った上田を離れて6年、とうとう医学部を卒業し春から医師として働くことになりました。

長野民医連や千葉民医連の皆さんからは病院の中以外にと様々なことなどを教わり、自分なりの理想の医師像をつかむことができました。今度はそれを実践し、後輩に伝えていく番がきたのだと思つています。

上田生協診療所に勤務しています。日々忙しく勤務していましたが地域の方々から信頼されている父の姿を見て、私は子供心に医師という職業を目指しました。千葉民医連の先生

方から父の話を聞くようになつて、父が何のために、何を頑張ってきたのかを知るようになります。まだ未熟者の私ですが、父の志を継いで「よき医師」になりたいと思っています。

今後、まずは医師として一人前になるためのトレーニングを積みつつ、ゆくゆくは上田に帰つて生協診療所で民医連運動をできればと思つています。介護・診療報酬改定や地域包括ケアなどめまぐるしく情勢が変わつていく時代です。「誰のために?」何のために?」を確認しながら、上田市民のほんとうの要求に応える医療生協活動をやつていけたら良いと考えています。



最前列真ん中が小林哲之さん

最初は過ごしていたのですが、東日本大震災での対応とその後の活動を目の当たりにして、それらが確信に変わりました。困難を抱える人に寄り添い手を差し伸べる民医連医師の姿と亡き父が重なり目頭が熱くなつたことを覚えています。父は生前、

医療生協への思いの活動を目の当たりにして、それらが確信に変わりました。困難を抱える人に寄り添い手を差し伸べる民医連医師の姿と亡き父が重なり目頭が熱くなつたことを覚えています。父は生前、

東日本大震災での対応とその後の活動を目の当たりにして、それらが確信に変わりました。困難を抱える人に寄り添い手を差し伸べる民医連医師の姿と亡き父が重なり目頭が熱くなつたことを覚えています。父は生前、

い方々の、病気や介護や暮らしの相談に応じる専門家です。また、家庭医は地域医療のプロであります。東信地域の事情に詳しく、家族全員の健康問題に対応でき、身近で気軽に受診できる、そんな医師になりたいと思っています。2025年問題が叫ばれ、消滅する自治体が危惧されていますが、だからこそ私は医療現場からもまちづくりに貢献したい。上田市を今よりもっと住みよい街にしたい。これが私の夢です。医師のやりがいとして、よく色々な要素が挙げられますが、私にとつてはこうした「理念・理想」が最大の魅力です。

今後、まずは医師として一人前になるためのトレーニングを積みつつ、ゆくゆくは上田に帰つて生協診療所で民医連運動をできればと思つています。介護・診療報酬改定や地域包括ケアなどめまぐるしく情勢が変わつていく時代です。「誰のために?」何のために?」を確認しながら、上田市民のほんとうの要求に応える医療生協活動をやつていけたら良いと考えています。







## すこしおチャレンジで減塩生活

前号で紹介した「すこしおチャレンジ」には、2月末までに15班（93人）が取り組みました。すでに、2回の尿の塩分チェックを行い、結果が出ている班もあります。

東塩田支部・生島班では、チャレンジ前、グループ平均で尿の塩分量は10・8 g/lでした。チャレンジ後、8 g/lまで減少し、成果が出ています。

毎日少しでも減塩を意識することで、やはり摂取塩分量も減ることがハッキリしました。支部の仲間やご近所など3人以上のグループを作つて取り組んでみましょう。

（組合員活動部 小林正弥）



### 組合員ルームで楽しく過ごしましよう

定期企画、特別企画の内容、日程などのお問い合わせは、組合員活動部まで。

☎ 23・8001

## 歌って楽し！うたごえ広場

組合員ルーム企画として、昨年11月まで3回行われた「うたごえ喫茶」の後を受け、12月から月1回の「うたごえ広場」がオープンしました。

毎回すてきなギター伴奏で歌をリードしてくれるのは、川辺1支部の早川和久さん。どんなリクエストにもこたえてくれる頼もしい方です。早川さんが所属している上田のうたごえサークルの深町一郎さんご夫妻などお仲間が毎回参加してくださつ



ないろの利用者さんと一緒に

て、おおいに盛り上げてくれています。

参加者は、組合員・スタッフと絹の里ないろの利用者の皆さん。毎回30人くらいが集います。「青い山脈」「いつでも夢を」「母さんの歌」…。歌っているうちに心があつたかくなつて、笑顔になって、あつという間に1時間が過ぎてしまいます。「歌はいいねえ」「心がすつきりした」「また来てくれやな」—利用者さんたちの声に、組合員・スタッフも元気をもらっています。毎月第3木曜日の午後2時スタートです。みなさん、歌いに来てください。

（組合員ルーム運営委員 坂井弘子）

とん汁は「こういう味がいいんだよな」と今回も好評でした。初めての方同士でも話が盛り上がり、楽しい時間を過ごして頂きました。

## 第3回 健康講座開催

2月13日組合員ルームで、上田生協診療



和気あいあいの食事会

ムのキッチンで、手作りの食事を20名分を作るのは大変ですが、おおぜいの方に来て頂きたいと思ひます。



組合員ルームのキッチャンで、手作りの食事を20名分を作るのは大変ですが、おおぜいの方に来て頂きたいと思ひます。

要旨を以下に掲載します。長野県は野菜摂取の多い長寿県として知られるようになりました。しかし、塩分の摂り過ぎの面もあります。「バランスよく健康な食生活と、自分に見合つた量を摂るように心掛けたいものです。「介護が必要となつた要因」の2～3割を脳血管疾患等が占めています。

予防策としての高血圧、脂質異常症の改善には、減塩と油への正しい理解が必要かと思われます。特に塩分は「長野県民の9割が摂り過ぎている」また「塩分摂取の6～7割は醤油等調味料から摂っている」というデータが県の調査からでています。物足りず、少しだけ醤油をかけてしまうという方は摂り過ぎかもしれません。

最近メディアでも注目されているえごま油やアマニ油の成分、 $\alpha$ -リノレン酸は血液サラサラの効果があります。参加者の皆さんの中にも、えごまの摂取を心掛けているという方がいらっしゃいました。ご家族・ご自身の食事も今後の健康を考え、話題にしてみてはいかがでしょうか。

- 組合員のみなさまへ●
- 住所や氏名を変更された時、お亡くなりになつた方がおられる場合は、組合員活動部（23・8001）へご連絡ください。



朝倉イツ子（城下西）

### 別天地

年に一回の検査入院  
職員の顔は覚えているが  
名前が出てこない  
売店のおばちゃんが  
おかえり！って  
声をかけてくれた  
思わず ただいまって  
言つちやつた  
ここは心身共に休まる  
別天地

### あゝあつ

七月に入つて検査入院をした  
病院のトイレの戸を開けた  
全身映る鏡がある

手を洗い鏡をのぞき込む

老いた顔の真ん中に  
ペチヤン！と座つた低い鼻がある

あゝ 何と醜い顔  
ブツブツ言つてゐる私です

母は村でも指折り数えるほどの美人  
「いつたいこの鼻 この形  
誰に似てるのかしら」

父だつて そう低くはなかつた！？  
ようだ……

あゝあつ  
八年も気がつかなかつた訳ではな  
いけれど：トホホホ……

シワだらけになつちやつて  
だから よけい おかしい

マスクが離せない」



## さわやかパズル

第56回

### タテのカギ

クロスワードを解いて三重枠に入る文字  
を並び替えると一つの言葉になります。  
その言葉が答えです。

### ⑦ヒント ぴかぴか……。

- ① 目的地に達する途中で、他のことに時間を使やすこと。
- ② 小型の哺乳類。「○○に小判」。「○○の手も借りたい」。
- ③ 人口が密集し商工業が発達している繁華な土地。
- ④ 果実は「いが」で包まれている。ブナ科の落葉高木。
- ⑤ 細かい岩石の粒の集合。
- ⑥ 春○○、秋、冬。
- ⑦ 山を越して吹く風。夏、北海道、東北地方の太平洋側に吹寄せる東寄りの冷湿な風。
- ⑧ 革またはズックなどで作り、中に物を入れる携帯用具。「鞆」と書く。
- ⑨ 足を入れ歩行するのに用いる具。革、木、錦などで作る。

①	②		⑩	⑥	⑧
⑪		④		⑫	
		⑬	⑤		
⑭	③		⑮	⑦	
	⑯			⑮	⑨
⑮				⑯	
⑯		⑰	⑲		

用、または乾燥させて食べる。  
⑯ 広く長く縫い合わせて、装飾として用  
いる布。「○○が上がる」。「○○を切つ  
て落とす」。

⑯ 淡水産の硬骨魚。川や池に棲息し食用、  
観賞用として珍重され、立身出世の象徴  
とされる。「○○の滝登り」。  
⑯ 季節。四季。時節。シーズン。「○○の  
変わり日」。「行楽の○○○」。

★ 答えはハガキで。  
正解者の中から抽選で5名の皆さん  
に図書券を贈呈します。住所、氏名、答  
え、宜しければ感想、医療生協へのご意  
見などを添えて、左記へお送りください。  
〒386-0042  
上田市上塙尻393-1  
東信医療生協、組合員活動部内  
機関紙編集委員会  
「さわやかパズル」係  
★ 締切は4月28日。  
※ 前回の答えは  
「サナダユキムラ」でした。

第55回  
一之瀬孝子（住吉）、今井高子  
(緑ヶ丘)、小島裕子(腰越)、島田和子  
(諏訪形)、長尾正一(菅平)。

### パズル当選者氏名（敬称略）

■ 次号発行は5月19日の予定です。  
（編集長）

### 集後編

・お詫びと訂正・  
前号さわやかパズルのヒント、タテのカギ『○○の河原』。:冥途の三途の川のほとりにある。』が記載漏れとなつていました。お詫びして訂正させていただきます。

介護保険制度が改悪される  
中で、当医療生協の介護関連  
事業所の経営が厳しい状況に  
あるようです。タイムリーに介護問題  
学習会が開催されました。自分の問題  
として考えて頂ければ幸いです。

福島原発事故から5年、まだその解  
決への道のりは遠い状況です。この問  
題に対する当医療生協組合員の活  
動を取り上げました。今どの様な支援が  
必要かを理解する上で、参考になるこ  
とと思います。  
診療を受けた組合員の思い、これか  
ら医療生協で働くこうと考えている卒  
業を前にした医学生の思いを掲載し  
ました。組合員みなさまと当医療生協  
との関わりを見つめ直すきっかけに  
なればと思います。  
今号でも、いろいろな事業所で活躍  
するボランティアさんに登場願いま  
した。これから参加しようと考  
えてい  
る方の参考になれば幸いです。  
シリーズ「われら健康人」の第3回  
を掲載しました。今回は元特攻隊員の  
組合員さんのお話です。戦争法（安保  
法制）廃止を訴える当医療生協の組合  
員の心に響くものであればと願いま  
す。

# 生協診療所 診療担当表

2016年  
4～5月

\* 予約制です。来院時間を案内させていただきます、当日の場合もお電話ください。  
 \* 都合により医師が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

## □上田生協診療所

■ 23-0199 FAX 23-0449

健診 フリー 0800-800-1599  
(10:00～17:00)

時間・内容	曜日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～ 12:00  (受付 11:30 まで)	ドック・健診	矢部(第1,3) 吉野(第2,4,5)	内田	松澤	吉野	吉野	支援医師 (第1,3)
	外 來	1 診 吉野(第1,3) 松澤(第2,5) 三浦(第4)	甲田	松澤	甲田	甲田(第1,3,5) 吉野(第2,4)	松澤(第1,3) 渡辺(第1)
		2 診		渡辺	松澤	渡辺	甲田(第2,4,5) 大島(第2,4)
		3 診					吉澤(第3)
		5 診 矢部(第2乳腺)			成田(乳腺)		吉野(第4,5)
	上部内視鏡	矢部(第1,3) 吉野(第2,4,5)	弾塙	吉野	吉澤(第1,3,5) 吉野(第2,4)	吉野(第1,3,5) 小島(第2,4)	支援医師 (第1,3)
	往 診	大森	内田	大森	松澤		
	外 来	甲田・大島 吉野(第2,4)	内田	吉野	渡辺・吉野 矢部(乳腺)	吉野(隔週)	休 診
	下部内視鏡	檀原(第1,3,5)					
	往 診	大森	松澤		松澤		
夜間 17:00～ 19:00  (受付 18:00 まで)	外 来		渡辺 (18:00まで)	甲田 松澤/市川 (月2回)/(月1回)		前角(隔週 整形) 吉野(隔週) 甲田(第1,3,5) 松澤(第2,4)	

## □川西生協診療所

■ 31-1411

FAX 31-1416

有線 2166

時間・内容	曜日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～ 12:00	外 来	渡辺	吉野	休 診	大森	渡辺	休 診
午後	往 診	渡辺	吉野	大森	大森	渡辺(第2,4)	

※ 訪問看護：月 金曜日 午後

## □さかき生協診療所

■ 82-0101

FAX 82-0102

有線 82-0101

時間・内容	曜日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～ 12:00	外 来	松澤 第2,5 休 診	甲田	休 診	矢部	甲田(第2,4)	休 診
午後 15:00～ 18:00	外 来	松澤 (第1,3,5)17:00～18:00 (第4) 15:00～18:00	甲田 16:00～18:00			甲田(第2,4) 16:00～18:00	
	往 診	松澤(第1,3,5)	甲田				



① 第5回子供の幸せと平和を願うコンサート  
「ぞれつしゃがやってきた」

とき 4月10日(日) 14時開演(13:30開場)

場所 サントミューゼ 小ホール

連絡先 山崎(北部支部) ■ 27-5811

## ② 第23回健康づくり交流集会

講 演 脳と体のストレッチ

講 師 フィットネスサポートセンター代表  
健康運動指導士 三浦 弘氏

とき 4月23日(土)

場所 上田信用金庫 信金イベントホール

連絡先 組合員活動部 ■ 23-8001