

憲法第九条

戦争の放棄

- 1 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。
- 2 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

浜通り医療生協ニュース

2023年9・10月 第276号



医療福祉生協連

発行 浜通り医療生活協同組合 編集 機関紙編集委員会
〒971-8151 いわき市小名浜岡小名字山ノ神40
組織部 92-3099 FAX 92-3105
ホームページ <https://www.hamadori-coop.jp>



私たちの現況

(2023年7月31日現在)

組合員数

14,198人

出資金総額

5億1,078万円

一人当たりの平均

35,975円

くらしの学校 3年ぶりの開校

7月14日、午後2時より、いわき・ら・ら・ミュウ2F会議室において、内田広之いわき市長を迎え「いわき市の医療の現状 そして今後の展望」というテーマでくらしの学校特別講座を開催しました。



講演をする内田市長

医師数が中核市で最低

まちづくり委員会は生活にまつわる身近な課題について学習するくらしの学校を開催しています。

今回、いわき市の医療事情について多く聞く不安の声を取り上げ、特別講座を開催いたしました。

コロナ禍の間はこのように集会形式での学習企画を休止しておりましたが、三年ぶりの開催で一四〇名を超える大勢の皆様をお迎えし、やはり関心が高いテーマだったのだと深く感じました。

講演の中で内田市長は、いわき市の医師の数が中核市平均でも最低ランクであり、人口一〇万人あたりの医師数と比較しても、一二九人少ないという現状であることや、全国平均（二五六人）に対して約一〇〇名の医師が足りていないことを強調し、いわきの医療の問題点を見える化して、医師確保に向けた取り組み

みを写真やグラフなど使って説明しました。

具体的には、市内の小中学生に「いのちの授業」を市医師会の協力で行っていることや、医学部コースが設置された磐城高校と連携し市内病院や県立医大の見学や体験を行っていること、県立医大の医学部三年生を中心に「いわき地域医療セミナー」を開催し、**将来の医療従事者を目指す子供たちの育成の取り組み**や、**地域医療水準の向上のため**、いわき市医療構想会議を設置し、地域医療における課題について調査研究・協議をおこなっていること、市医療センター等で不足している診療科への医師招聘につなげるために大学医学部に寄附講座を開設したりと、解決に向けて様々な施策を進めているところであると語りました。

とても興味深かったのは、**ダヴィンチ（手術支援ロボット）を導入し、今年の秋頃から症例をスタートされる予定**で市医療センター内ではシミュレーションが行われているという話でした。

会場からは、いわき市民の健診の受診率が低い事を指摘する声があり、県内でもいわき市の受診率が最低であることを認識していることや現在、力を入れ動いていると説



参加者からの声に丁寧に回答されていました

次回のくらしの学校は？

本年度のくらしの学校の学習テーマである「医療と福祉」に即して一〇月五日（木）一四時からいわき・ら・ら・ミュウにて、いわき市医師会会長を務められている木村守和氏に講演をいただく予定になっています。

（まちづくり委員会

委員長 大平 泰之）

くらしの学校の申込み・問合せ先

浜通り医療生活協同組合 組織部

☎(0246)921-3099

徒然なるままに

ひまわりが堂々としている暑い夏。高校生だった私がかミユの「異邦人」という作品に出会った。その後、映画化されその主役がマストロヤンニだと知った。同時期に映画「ひまわり」のロードショウを知った。マストロヤンニとソフィア・ローレンの共演で小躍りした。イタリア兵としてソ連との戦争に駆り出され、そのまま新妻との間を裂かれてしまった夫婦の悲哀を描く。ラストシーンは、復縁を願ってきた夫をソ連の妻のもとに返すミラノ駅での別れ。それは夫を戦線に送り出した時と同じホーム。そして最初と最後のシーンがウクライナの広大な畑に咲き乱れるひまわりの画像。お互い狂気にも似た求愛を秘めながら現在の家族のもとへと別れていく悲哀。ひまわりはウクライナの国花。今回の戦争の批判としての再ブームの映画。第二次世界大戦の影響がまだ尾を引いている私たち。それぞれの家族が、らしく生活できる社会をつくる。それが戦争をなくすことに繋がるひとつの道なのだろうか。

（菅家 新）

頸動脈エコーの 必要性について



総合診療専門医
片岡 秀真

——心筋梗塞や脳梗塞を予防するには

現在の日本は超高齢化社会にあります。車や機械と同様に、年齢を重ねるにつれて人間の体も徐々に劣化していきます。その代表例として、動脈硬化があります。動脈硬化とは高血圧や糖尿病、脂質異常症、喫煙などにより血管が傷んでしまい、傷んだ血管の壁にプラーク（コレステロールの塊）が形成されることで、血管の弾力がなくなったり、血管の内径が狭くなったりする病気です。そのプラークが突然壊れてしまうと血栓（血の塊）ができてしまい、心筋梗塞や脳梗塞などの致死的な病気に陥ってしまいます。

特に心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患は日本人の死亡率の約二五％を占めており、癌と肩を並べるほどの死亡数があります。基本的に動脈硬化があるだけではほとんど症状がないために見逃されることが多いのですが、前述したように動脈硬化は放置してはいけません。

——どのように動脈硬化を調べればいいでしょうか？

その方法の一つに、頸動脈エコーという検査があります。超音波を使い、首の動脈を体表から輪切りや縦切りにして観察することで、血管の中にプラークがあるかどうか、血管が細くなっていないかを調べることができます。首の動脈は脳へ血液を送る重要な血管で、この動脈がやられてしまうと脳梗塞になってしまいます。その頸動脈の状態を観察することで、現時点での全身の動脈硬化の状態や今後脳梗塞や心筋梗塞になる可能性があるかなどを評価することができます。

超音波検査は、CTやレントゲン検査のように放射線へ被ばくすることなく、検査による人体への影響はほとんどないと言われています。また、検査時間も一〇～二〇分程度で検査費用も安価なため、医療現場では多く汎用されています。

心筋梗塞や脳梗塞を予防するためにも、一度頸動脈エコーを受けてはいかがでしょうか？

片岡先生は二〇二三年四月～九月の期間、総合診療研修に入り、先生の診察を受けた組合員さんも多いと思います。循環器疾患に精通しており、今回お話を伺いました。

エコーは予約が必要となりますので、担当の医師が看護師へ相談ください。

番外編

わがまちのすすめ

第四回

内郷・好間支部

2/2 回目

前号に引き続き私たち炭鉱探検隊が内郷好間地域の名所を紹介します！
私たちはみろく沢の炭鉱資料館を見学した後、内郷宮町に足を運びました。近くの道から『謎の橋』の上へ登ると大きな建造物が現れました。



選炭場は遺構として保存されています



宮町にかかる謎の橋の正体は「万石」

や選炭場は炭鉱の歴史を伝え残していく活動を行っている「いわき※ヘリテージ・ツーリズム協議会」の方に案内をしていただきました。ありがとうございます。

※ヘリテージ 遺産・継承物



親切なガイドさんと記念撮影
ぜひ資料館へ足を運んでみてください

今号探検した『謎の橋』

は私たちが日常的に利用している道路脇にあります。いつもの道でも視点を変え、探検してみると新たな発見があるかもしれません。

今回の探検では、資料館

「じん肺」に寄り添って

私たちの暮らしを支えた炭鉱。しかし炭鉱労働者には構内の炭じんを吸い込み、「じん肺」に苦しんだ被害者も多くおられました。被害者を救済するための活動の中で、全国の公害に苦しむ方やその支援者と連帯して運動を行ったことが思い起こされます。

炭鉱探検隊 佐久間修代

浜通り医療生協も、約五〇年前の浜通り診療所の開設時からじん肺被害者に寄り添う活動を行ってまいりました。その後活動を広げ、今の小名浜生協病院となりましたが、地域に寄り添い医療を行う医療生協の変わらぬ在り方を改めて実感した一日でした。

国民平和行進2023 小名浜コース

六月二九日、三年ぶりの国民平和行進が行われ、総勢五七名で参加しました。晴天の鹿島街道に隊列を組み、四kmの道のりを五〇分かけて平和をアピールしました。国民平和行進は一九五八年一人の行進から始まって以来今年で六六回目。核兵器廃絶を目指し広島・長崎にむかつて全国から大勢の人たちが毎年行進をしています。



職場紹介 第5回 栄養科



食材は全て仕込みから
私たちが行います



美味しく食べていただける様に
盛り付けも大切です

入院患者さんにとって
お食事は唯一の楽しみで
す。味付けはもちろんの
こと盛り付けにも工夫を
凝らし、満足いただける
よう、様々な取り組みを
行っております。加齢に
より咀嚼（かむ力）や嚥
下（飲み込む力）が低下
した方にも柔らかく、食
べやすい食事（やわらか
食、きざみ、ミキサー、
ゼリー食など）を提供し
ています。また、治療に
より栄養素やエネルギー
を制限した食事（脂肪や
たんぱく質の制限、糖質
や塩分制限など）に対応
したお食事も提供してい

**安全・安心な食事提
供のために（食事は
治療の一環です）**

栄養科には、管理栄養士2名、栄養士1名、調
理師9名、調理スタッフ4名の合計16名が働いて
います。
バランスのとれた食事の提供はもちろんのこと
退院後も食事の見本となるように家庭的かつ和食
を中心としたメニューを心掛けています。

**栄養食事指導（外来・
入院・特定保健指導）**

家族が退院するにあた
り「介護食の作り方がわ
からないので知りたい」
と不安な方や「主治医か
ら生活習慣病の指摘を受
けたので食生活を改善し

ます。食物アレルギーや
薬物との相互作用で食事
に制限がある方でも、安
心して食べていただける
食事をご用意していま
す。
食欲低下や麻痺があり
食事が思うように食べら
れない患者さんには栄養
補助食品やデザートなど
嗜好を聞き、美味しく食
べて頂ける様、管理栄養
士や調理師が病室に伺い
個別に対応しています。

行事食・イベント食

旬の食材を取り入れ、
楽しみや安らぎとなるよ
うな行事食を楽しんでい
ただいています。季節感
が味わえるように心を込
めて出来るだけ手作りに
こだわっています。
栄養科から患者さんに送
るメッセージカードも一
緒に添えています。年初
めに送る年賀状は患者さ
んや家族さんにも好評で
す。

たい」という患者さんに
栄養指導を行っていま
す。
食生活を振り返りなが
ら生活習慣病や嚥下調整
食（飲み込みが悪くなっ
た方に嚥下機能に合った
食事の硬さや大きさを調
整した食事）など、適切
な食事の提案を行ってい
ます。患者さんだけでな
く、主に食事を作る方も
同席出来ますので、ご希
望の方は主治医へ相談し
てください。



7月の行事食 うなぎ膳



メッセージカードを添えて

配食サービス

高齢で一人暮らしの食
事を用意するのが困難な
方には、私たちが作った
昼食を月々土曜日に配達
しています。詳しくは、
担当のケアマネジャーか
お住いの地域にある地区
保健福祉センターへご相
談ください。

**地域につながる職場
を目指して**

定期的に嗜好調査を行
い、患者さんの評価を基
に献立作成に生かしてい
ます。また調理技術の向
上を目指し定期的に調理
研修も行っています。

★読んでみてからクイズ276号★

日本人の死亡率の約25%を
占める疾患は？

〇〇〇〇〇疾患

クイズ当選者には、まちかど健康チェックで場所
を提供していただいているマルトの商品券 1,000 円
を抽選で5名に贈呈します。

みなさまのご応募お待ちしております。
（当選時の宛先、ご住所をお忘れなく）

メ切は 2023年10月末日 消印有効
当選発表は 278 号にて

はがきは…
971-8151
いわき市小名浜岡小名字山ノ神40
医療生協ニュース「276号」係

電子メールは…
info@hamadori-coop.jp
題名を「276号クイズ応募」とお願いします

院内だけではなく、
地域の皆様の「食と健
康」に関する要望に応
え、班会や医療講演会
へ出向きます。最近で
は「低栄養を予防しよ
う」をテーマにした講
演会が各支部で好評で
した。
わたしたちは仕事を
通して患者さんや地域
に貢献できる職場であ
ることを目指していま
す。



わたしたちと一緒に働きませ
んか？丁寧にサポートします。

毎月、季節を感じるメニューを提供しています（一例です）

4月	◇お花見メニュー 蕨ごはん 春の炊き合わせ	10月	◇お月見膳 栗のせ赤飯 刺身 すまし汁
5月	◇端午の節句 筍ごはん 春の和菓子	11月	◇秋の御膳 海鮮散らし 芋の子汁 四季の和菓子
6月	◇紫陽花膳 かに散らし寿司 あじさいゼリー	12月	◇冬至メニュー 南瓜のいとこ煮 ◇クリスマスメニュー ピラフ クリスマスケーキ
7月	◇丑の日メニュー うなぎ膳 辛し和え 季節のフルーツ	1月	◇お正月メニュー おせち料理 赤飯 ◇七草メニュー 七福寿司 七福なます
8月	◇七夕膳 七夕寿司 天の川ゼリー	2月	◇節分メニュー 山かけ 和風和え みつ豆・節分ボーロ
9月	◇敬老の日のメニュー 季節の和菓子	3月	◇ひなまつりメニュー 散らし寿司 菜の花胡麻和え



地域発信 あれこれ



わがまちのおすすめ

第五回

常磐・遠野支部

私たちが住む常磐地区は長い歴史のある地域です。歴史をたどりながら湯ノ岳近辺の散策におすすめのスポットをご紹介します。また、決して忘れてはいけぬ戦禍の記憶。私たちの地域には今も防空壕がたくさん残っています。平和を願い後世に伝えていきたい場所です。



なだらかな稜線を持つ山です

湯本の市街地からほぼ真西の方角にひととき高く見えるのが**①湯ノ岳**です。



湯ノ岳から望む景色

高いといっても標高五九三・六メートル。頂上までパノラマラインと呼ばれるドライブコースがあり、太平洋まで望む

江戸時代、湯長谷の地には磐城平藩の支藩として立てられた湯長谷藩がありました。その館跡は現在は**③磐崎中学校**となっていますが、周辺エリアは今も武家屋敷の面影を感じることのできる風情を伝えています。ご存知「超高速！参勤交代」の題材となったことで広く知られるようにな



丸山公園でたくさんの鹿に会えます

ことができます。特に元旦には初日の出を迎えるスポットとして賑わいを見せます。中腹にあるのが**②丸山公園**です。豊かな自然環境に恵まれ、また鹿やうさぎなどの小動物が飼育されていて家族連れの散歩にピッタリな公園です。とりわけ桜の季節がおすすめ！

ことができます。

特に元旦には初日の出を迎えるスポットとして賑わいを見せます。

程近くにある名刹が**④長谷寺**です。平安時代初期大同二年（八〇七）に徳一大師により開かれたと言われています。本尊の十一面観音立像は県指定の重要文化財となっています。徳一大師は最澄や空海などと並び称される平安時代を代表する僧侶で全国各地で活動、特に陸奥国南部や常陸国にかけ多くの寺院を建立したとされています。

長谷寺は、また「花のお寺」としても知られています。三月末の緋寒桜、四月のシャガ、五月はツツジ、そして七月に入ると宗旦権（ソウタンムクゲ）の花々が参拝者の心を和ませます。



歴史ある面持ちのお寺です



磐崎中学校入口に館跡を示す石碑があります

りました。

惣善寺（通称下の寺）と、元の映画館「三函座」の間の山にも**②防空壕跡**があります。今はちょっとわかりにくい状況になっています。湯本の宝海、昔の常磐炭鉱の引き込み線のトンネルの傍、大山祇神社傍



看板の奥に見える空洞が防空壕跡です

常磐のＪＲ湯本駅前のＴ字路から二、三〇〇メートル平寄りのバス停の所に八坂神社への階段があります。その階段の上り口の右側に、岩を削った穴のようなものがあります。それが太平洋戦争時代の**①防空壕跡**です。

平和を願い

にも**③防空壕跡**があります。



奥はコンクリートで塞がれていました



現在は草が生い茂り防空壕跡には見えません

今回、防空壕を選んだのは、ウクライナのことや国が軍事に大きなお金を使おうとしている事がおかしいと感じたからです。是非皆さんには歴史を振り返りながら、平和を願い次世代へ伝えて欲しいと思います。