

# やましろ健康医療生協ニュース



診療所中庭の八朔  
今年もたくさんの実りです。

発行：やましろ健康医療生活協同組合

編集：広報委員会 **No.363**

〒611-0033 宇治市大久保町山ノ内 19-1

TEL: 0774-46-5151 FAX: 0774-46-5201

<http://www.iryouseikyuu.jp>

検索「やましろ健康医療生協」

※住所、電話番号の変更、同居家族の変更等の場合はお知らせ下さい。

組合員数 4961人（12月末現在）

## 2月のご案内

- 絵手紙サークル  
15日(木)午前10時～12時
- 駅頭宣伝「憲法と医療」JR六地蔵駅  
16日(金)午後5時30分～6時30分
- 健康体操教室 2部制です。  
17日(土)午前9時～・11時～  
事前予約制 申し込みは受付へ
- 法律相談(予約制です)  
20日(火)午後6時～8時
- ニュース発送作業  
26日(月)午前9時～

能登半島地震 義援募金にご協力をお願いします！

# お楽しみ 健康クイズ

## 応募のきまり

●ハガキにまちがいがい7ヶ所を書いて、住所、氏名、電話番号を記入の上、送付して下さい。FAX、持参でも結構です。

●正解者のうち抽選で5人の方にクオカードを進呈します。当選者のお名前はニュースで紹介しません。

●締切り 2月10日

## 前回の当選者(敬称略)

前回の正解は：「左の人の帽子」「右の人のボタン」「手水の竹」「手水の横竹の節」「アヒル」「竜のつなの長さ」「竜のしっぽの飾り」の7ヶ所でした。

応募数24人・正解は23人でした。抽選の結果、次の方が当選されました。

後藤 和子 (宇治市)  
 桑村 久美 (宇治市)  
 北村 のぶ (城陽市)  
 谷口 公洋 (城陽市)  
 小寺 冬真 (久御山町)

クイズの答えといっしょに  
 いただいたお便りは「声」欄で  
 紹介させていただくことがあ  
 ります。(ご了承下さい。)



絵や線の濃淡は含みません



「ニュースの封筒詰めにご協力下  
 さい。3月号の封筒詰め作業日は  
 2月26日(月)の午前中です。  
 広報委員会

あさくら診療所は月・水・木の午前診療・倉田外来は予約制です。土曜日は、1・3週のみ。

	月	火	水	木	金	土
午前	河本 内 西田 内	河本 内	河本 内 池野 内	河本 内 平松 内	河本 内 倉田 (1・3)	河本 (1・3)
午後	往診	往診	往診	予約外来 神経内(2・4)	往診	
夜	河本 内	上赤 内	富岡 内	休診	河本 内	

### ★あさくら診療所 医師体制表

午前の診察は 9時～12時  
 夜の診察は 6時～8時  
 電話 0774-46-5151

### ★あさくら診療所 歯科医師体制表

診察は予約制です。時間はお問い合わせ  
 下さい。急患の場合はご連絡下さい。  
 電話 0774-41-3335

	月	火	水	木	金	土
午前	平田 中村	平田 中村 往診 (赤毛)	平田 中村 赤毛	平田 中村 赤毛	平田 赤毛 往診 (中村)	休診
午後	平田 中村	平田 中村 赤毛	平田 赤毛	休診	平田 中村	
往診			中村		赤毛	
夜	平田 中村	休診	平田 中村	休診	赤毛	

### 予約外来・検査(医科)

胃カメラ 第1・3土曜午前  
 腹部エコー 第1・3・5火曜午前  
 第2・第4 木曜午前  
 第1土曜午前  
 栄養指導 第1・2・4・5金曜夜  
 第3土曜午前

「介護保険制度の改善を求める請願書名」520筆を国会に届けました。

でとう」と言えない出来事が続出しました。石川県を初めとする、広範囲での地震津波：火災や家屋倒壊が元旦でした。2日羽田空港C滑走路で日航機と海保機、衝突炎上、海保5人死亡。乗客379人脱出  
 「なんでやの?」「天の声」「山ノ声」「海なりの声」を聞かなくては、地球には住めなくなりそうです。

宇治市 石野望さん

平和への流れを強く大きく

新年早々今年も、能登半島の大地震、羽田での日航機と海保機との衝突など大災害が続いています。こんな時だからこそロシアのウクライナ侵略、イスラエルによるガザ地区攻撃など世界の人々が戦火におびえ、飢えと寒さに耐えているなど許されません。平和の流れを大きくしていきましよう。独立した国として誇りを忘れ「米国に付き従う」姿勢露骨です。一日も早くアメリカの軍事戦略から離脱し、憲法を生かした平和の準備を始

めましよう。「異常米国いなるの政治を変えましよう」

城陽市 加藤節子さん

皆さん読んでいられますニユース。時々、「カトさんニユースに書いてもらいましたね」と声をかけられて驚きます。あ、みんなやましろのニユースは、読んでくれるんや。私は、最近のSNSやネットばかりに集中している人が多いと知っているので、やや驚きです。編集委員のみなさん、又投稿してくださいさる皆さん、今年もうんと読み書きしましう。世界中のことが分かります。

宇治市 木下節子さん

地震避難 肩をよせあい息しろし 冬厳し 被災地の人の愛灯し 箱重ね 餅まるめてる母と居て

宇治市 滝林康子さん

山の神 奉り礼拝 初詣 令和6年の始め、能登半島地震。富山に住んでいる兄弟に安否の電話をする。

地震の揺れが大きく家中は物で散乱し一睡もできず。水・電気・ガス、生活には支障は無いが、余震があり不安ばかり・・・高年齢者の兄弟、健康管理に気を付けて。

いつも、たくさんの「声」をありがとうごさます。200字以内で10日までにお願います。(広報委員会)

さぼーと ゆう・ゆう・ゆう(訪問介護) サービス提供責任者募集

- 介護福祉士・介護職員実務者研修資格
- 自転車・バイク移動が可能な方
- 週3日/1日8時間労働
- 時間給 1270円～(交通費・定期昇給あり)
- 0774-54-5055 所長 小野るい子まで

能登半島地震支援のための義援募金ご協力をお願いします

理事長 河本一成

2024年元旦 能登半島を最大震度7の地震が襲いました。1月9日時点で168人と死者も増え続けています。多くの方が避難所や車中での生活を強いられ、寒さも厳しくなる中で健康に対する不安が大きくなっています。全日本医師連では石川民医連から義援募金の呼びかけがなされています。やましろ健康医療生活協同組合でも支援のための義援募金に取り組みたいと思います。義援金は、石川民医連より各自自治体を通じて被災された方へお届けします。

皆さんのご協力をよろしくお願います。診療所窓口でも募金を受け付けています。

郵便振込 口座

0104002258297

やましろ健康医療生活協同組合

振込手数料ご負担ください。

能登半島震災募金と記載ください。



能登震災募金にご協力を

ニユース配達員募集!! 医療生協ニユースは、毎月約4千部発行され、その8割近くが組合員の手で配達されています。最近では組合員の年齢層も高くなり、配達を辞退されるケースが増えています。それらを郵送でまかなうとなれば大変な財政負担となります。また、組合員の活動参加と交流という点からも新たな配達参加者が求められています。ご協力いただける方、受付までお声かけください。地域、部数など相談させていただきます。

## すぐできる! 花粉症対策

### 帽子

髪の毛に花粉が付着するのを防ぐことができます。

### メガネ

飛散が多い時は目に入る花粉の量を1/2~1/3に減らすことができます。

### 洋服の生地

表面がすべすべした綿かポリエステルがおすすめ。家に入る前に花粉をはらいましょう。



### うがい

のどに流れ込んだ花粉を除去するのに効果的です。

### マスク

飛散が多い時は吸い込む花粉の量を1/3~1/6に減らして、鼻の症状を和らげます。

### 洗顔

顔には花粉が直接付着します。外出後は洗顔をして花粉を落とすとよいでしょう。

### こんな気候の日は要注意!

- 風が強い日
- よく晴れている日
- 雨が降った翌日
- 湿度が低く乾燥している日

日頃から天気予報や気温湿度をチェックするようにして、外出に備えましょう!

## これだけは知っておこう

### No.300

これからの季節、  
花粉症に注意!!

所長 河本一成

花粉症は花粉に対する局所のアレルギー反応で、く

はたくさんあり、医療機関での血液検査で色々な花粉に対するアレルギー反応の度合いを調べることができません。自分が何のアレルギーなのかを把握する事で季節や治療の時期の目安になります。症状が出てくる前には、抗アレルギー薬の内服をお勧めします。また、点眼薬・点鼻薬などを併用し、症状の軽減をしましょう。

「花粉症は予防が大切です。外出時のマスクは花粉予防にも有効です。外から帰ったら、花粉やほこりを家に持ち込まないようにし、手洗い、うがいをしつかりしましょう。栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠など規則正しい生活で体調を整える、持病の治療をしつかりする、タバコは鼻や気管の粘膜を傷つけるのでやめる、など基本的な健康習慣を維持することが花粉症にも大切です。わからないことや心配なことがあれば、まずは診療所に相談してください。

### 防災グッズの中に口腔ケアグッズの準備を

あさくら診療所歯科 歯科衛生士 金澤芽衣

2024年1月1日能登半島地震が起こりました。亡くなられた方のご冥福とともに、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

整っていない等で口腔内の状態が悪化します。不衛生な状態が続くと虫歯や歯周病・感染症・肺炎のリスクが高まります。

#### 非常時の口腔ケアとして

①水がない場合でも、シユガーレスガムやマウスウォッシュを使って口の中の手入れをしましょう。  
②唾液が少ない時は、口や舌を動かす体操マッサージをしましょう。  
③歯ブラシがない時は、濡れたタオルやウェットティッシュで歯の汚れを取って下さい。少量の水・お茶でぶくぶくうがいをしましょう。

阪神淡路大震災では、震災関連死の約4分の1の死因が肺炎、熊本地震においても約3割が呼吸器系の病気でその大半が肺炎でした。避難所へ歯ブラシなどが届くのが遅い所もあり、震災時に東日本大震災でも口腔ケアを実施した老健施設ではそうでないところ 비해圧倒的に致死率が低かったそうです。断水で水を使えない、口腔ケアグッズの不足、入れ歯を外す場所の環境が

全国保険医協会参照

大軍拡・大増税・暮らし破壊ストップ！  
憲法・平和・暮らしを守ろう！  
山宣墓前祭にご参加ください

### 第95回山宣墓前祭

- ・3月5日(火)
- ・正午～午後1時
- ・宇治市善法墓地

※体調管理、マスク着用などご協力をお願いします。  
(山宣祭実行委員会)

戦死・戦災死 三百万人に  
さきかけて邪魔者 山宣の  
抹殺ありき

これは今も山宣(やません)と親しみを込めて呼ばれる学者出身の国会議員・山本宣治の長女・治子さんが詠んだものです。

山宣は、自由と民主主義が圧殺されていた戦前に、命がけて反戦平和、治安維持法反対、暮らしと権利を守るためにたたかい、ついには権力の手先に刺殺されてしまいました。95年前、39

歳の時のことです。

毎年、山宣の命日3月5日には、平等院南門近くの宇治市善法墓地にある山宣の墓前で墓前祭を開催す。山宣を偲びその遺志を受け継ぎ、平和で誰もが幸せに暮らせる社会をつくる決意を新たにしていまご参加ください。

山宣の思いに応える決意を墓前に誓いましょう。あなたも山宣墓前祭にぜひご参加ください。

大軍拡、「戦争する国家づくり」許さず、暮らしを守り、9条生かす外交で平和を築く政治を！

今年も日本の進路、平和と暮らしにとって重大な年になります。

昨年末、岸田政権が閣議決定した来年度予算案には8兆円もの軍事費が計上され、憲法破壊・大軍拡・戦争国家づくりへ突き進むもうとしています。同時に、この大軍拡の道が大増税、社会保障切り捨てを一

層進め、私たちの暮らしを破壊することは明らかです。

憲法を踏みにじる「戦争国家づくり」を許さず、憲法9条を生かした外交で平和をつくる政治、暮らしを守る政治実現へ運動を大きく広げよう！と呼びかける山宣の声が聞こえてきそうです。

山宣の思いに込める決意を墓前に誓いましょう。あなたも山宣墓前祭にぜひご参加ください。



写真は、昨年の墓前祭で参加者を代表して「墓前の誓い」を述べる河本一成やましる健康医療生協理事長

「早期発見・早期治療で健康・長生きのおすすめ」  
疾患教室のご案内

あさくら診療所 河本一成

「生活習慣病」対策は、健康増進と病気の早期発見・合併症の予防をし、疾患の理解を深め、より良い生活習慣を身につけていただくことが大切です。糖尿病、高血圧症、高脂血症などいずれも生活習慣を改善することで、病気の改善が期待できます。医師と看護師から病気の事や生活習慣改善のポイントなどをお話しし、普段気になっっている事やわからない事を質問して頂いたり、不安な事や分からないことを一緒に解決できたらと思います。疾患教室は、どなたでもお気軽に参加できます。

今回は、高血圧症の学習会を計画します。みなさんのご参加をお待ちしています。今まで、11月に糖尿病12月に高血圧症について、学習をしました。それぞれ25人の方が参加いただきました。

第3回 高脂血症について  
開催日時  
2024年2月26日(月)  
14時～15時  
開催場所  
あさくら診療所 待合室  
どなたでもご参加いただけます。

皆さんの参加お待ちしております。



# 声 声 声

久御山町 内田公昭さん

「前号より」

翌日は南三陸から女川をめぐり、5トンの釣船を送った石巻牡鹿半島の民宿「目黒」で、石巻民商の会長や仏壇を送った漁師の会員さんと懇談して当時を振り返りました。気仙沼民商会長は震災で奥さんと事務員さんが

**城陽市 大畑輝子さん**  
今年も後わずか！お世話になりました。昨年に続いて三者懇談会を12月18人の参加で行うことができました。あさくら診療所から2人の看護師さんに来ていただき骨粗しょう症のお話しや骨密度検査もしていただき感謝です。新しい年が元気に明るくなる年であることを願っています。

**井手町 谷田健治さん**

毎月出していたクイズの

**城陽市 谷口公洋さん**

内容豊で「石巻視察報告」

あまいわ。議員の仕事より

**宇治市 後藤和子さん**

新年明け

ませんが、「13回忌の法要をした。見つかることを願っているが、一つの区切りとした」と話していました。「震災を昨日のことにように思い出す」と話していました。

かまけて半年近く出せていませんでした。年賀状をいただいた方から、「ニュースに近頃たよりが載らないのが淋しいです。ご無理のないよう益々のご活躍を！」と激励のコメントをいただきました。ゆとりを持って活動できる1年にしたいと思います。

「マイナ保険証」「LGBT」の記事は、今後の為と全てPCに打ち込みました。特に大川小の悲劇は、私も教員でしたから胸をかきむしる思いで読みました。教員か子どもたちが「裏山へ」と叫び駆け出していれば、失わずにすんだ多数の命です。「歴史に学び自分で考える」ことさえ出来ていれば

うだ。代々金にまみれた政党はわかっているのに支持したあんたが一番悪い。他人事と思わんときなはれと又ボヤキました。

新年早々の能登半島地震心配ですね。安否不明者の救助を一刻も早くと願っています。

天災は忘れたところでなく、忘れぬうちにやってくる。国の大きな力で「防災」に取り組む必要を感じ直した今回の取り組みでした。「絆」は今回を一つの区切りにし

次々、新聞に載る政権に

和が来るようにいのってま

宇治市 大槻謙治さん

今日出来る事を一つずつ、来るであろう明日とその次に向けて励張るのみです。明日は何時に起きるの？その為に今日はもう寝ます。

ようと話しています。「絆」の活動への皆さんの大きなご協力に感謝いたします。

見返りはあって当然だ」と

宇治市 宮崎久美子さん

電気ガス水道、自分があたりまえのように使っているものをふりかえって、被災地の方がどんな思いで過ごしているらっしゃるのか：苦しくなってしまう。

元旦から大変な地震の報道が飛び込んできました。数年前訪れた輪島の朝市のことか思い出され買ったお店や、おばさんの事が：。地震大国なのに多くの原発を稼働させる政治をやめさせなければと思います。この寒空に、不安な被災地の方に支援を！

（支援サークル「絆」副代表 城陽・久御山民商）

宇治市 布川庸子さん

政にありません。京都市長選

宇治市 中野やすこさん

今年も又新年早々「おめ

# Satoko の 性と生の おはなし

## 第5話



2024年の始まりと同時に起きた、能登半島地震の被害に心を痛めます。被災された皆様にも、心よりお見舞い申し上げます。

前回は、いいタッチとわるいタッチについてのお話でした。心地よい、いいタッチは、幼児期から親子のスキンシップでも大切ですし、抱っこやベビーマツサージなど、嬉しい時、悲しい時に抱きしめてもらうことは、安心感をもたらすでしょう。

一方、わるいタッチは、プライベートゾーン（口、胸、性器、お尻）を見せたり触られたり、侵害されてしまうタッチです。また、叩いたりキックしたりも、もちろんわるいタ

ッチに含まれます。

そして、はてなタッチも考えたいところです。例えば、赤ちゃんがかわいいと、ほっぺをふにふにされる（してしまう）ことがあります。わるいタッチではないけれど、なんとなく違和感を覚えるのが「はてな」タッチです。自分の感覚を大切にしたいです。違和感を感じたら、それは境界線を越えている可能性があります。

避難生活を余儀なくされている方やボランティアをされる方がおられるかもしれません。実のところ災害時は性被害が大変起きやすいのです。プライベートゾーンについての理解や、いいタッチ、わるいタッチ、はてなタッチ、そして自分の境界線を

知ることは非常に重要です。だからこそ、性に関する話や性教育の知識を子どもたちだけでなく、大人も共有し合い、互いに安心して過ごせる場所を作りたいと考えます。

最後に、被災地の1日も早い復興を祈り、安心できる日常が戻るよう、私たちにできることを考え、行動していきたいと思えます。

能登半島地震の被災者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。

城陽の我が家でも、ゆっくりと大きく揺れ、恐怖も感じました。現地の皆様はどれだけ怖い思いをされたら、今どうお過ごしなのでしょう。11月、地域の防災訓練に参加しました。公園に集まり、列を組んで小学校まで歩く、訓練内容は「投光器の起動の仕方」、「緊急用浄水器の扱い方」、「消火訓練」、「AEDの扱い方」、「一段ボールベットの組み立てと解体」等々。これらは、それなりに面白かったです。

防災訓練は必要だと思えます。いざという時のために1人1人が命を守る行動が出来るような訓練にしていくべきではないか？

そのためには、自治会や小学校区内などでの話し合いの積み重ねが必要ではないかと、参加して思ったことです。

### 野山を歩こう会2月例会ご案内

- 行き先：湖南省 岩根山と十二坊温泉
- 日時2月17日(土) 費用：交通費 1430円
- 集合：JR 京都駅 2階改札口8時50分
- 持ち物：弁当・水筒・行動食・雨具・ストック  
運動靴は不向きです。
- 検温・体調管理・マスクの着用を徹底します。
- 申込 尊田 22-8657 池本 43-2604 まで

しかし、今回のような地震が起きた場合、高齢や障害があることで1人では動けない方の避難所までの移動をだれが責任をもってどうするのか、避難所での過ごし方をどうするのか等々、まったくイメージできません。

### わたしのひとこと

#### 命を守る

理事 滝澤松代  
防災訓練は何のため？



### 絵手紙サークル

2月15日(木)

午前10時から

・申し込み江黒さんまで  
(090・2014・0326)

### 3・11で、多くの児童が犠牲になった大川小学校の現地視察 (第二回)

あさくら歯科

歯科医師 平田高士

判決では、仙台地裁で学校に津波が到来することの予見があったとして現場教師の過失を認めました。双方が控訴した仙台高裁でも、学校組織の管理、運営の地位にある石巻市、市教委、校長、教頭、教務主任らは本件地震や津波が発生する遅くとも1年前の平

時の時点で児童らの安全を確保するためにそれぞれに課せられた職責を果たすべき義務を懈怠したという判決が出ました。そして最高裁でも高裁判決を維持し県と市の上告は棄却されました。

この裁判を通じて様々なことが明らかにされましたがその中でも、危機管理マニュアルの不備と常に災害を想定した訓練を行うことの重要性です。しかも津波が迫る中、校長は不在で教頭は部外者の区長の意向に従い、教務主任の裏山避難指摘を何故無



視したのか。ある児童の母は「先生らのつまらない人間関係でうちの子は死んだ」「先生の言うことをよく聞きなさいとしつけなければよかったです。この裁判が原告勝訴に終わったのはいくつかの弁護団の作戦があったそうです。

それは3年の時効のぎりぎりまで被害者たち自身が困難に直面しながら様々な証拠を集め、資料を作成し、それをわずか2名の弁護士が後ろで見守り、裁判でも当事者家族自身が自分たちの言葉で涙ながらに裁判官に訴えたことで彼らの気持が裁判所に届いたと分析されています。

翌日現場を訪れた私たちは、前日画像でみていた73名の子供たちの未来が奪われた凄まじい現場を目の当たりにして言葉もなく立ち尽くしました。泥にまみれ津波の到着時刻で止まった時計、巨大な力でねじ曲がった渡り廊下、そしていたるところに子供たちの日々の営みの痕跡が残っていました。そして我々参加者はここに登っていたら必ず命が助かっていたという体育館の裏山にみずから登り、教師たちのたった一つの判断で73名の児童と教師たちは今でも元気で生きていたかと思うと、災害の多いこの国でそれに備える危機管理マニュアルの策定や、いざという時の管理

者の決断が生死を分けるのだということに改めて気づかされました。病院や診療所で働く我々にとっても災害時患者さんや職員を守る危機管理マニュアルを作り防災訓練を行っているところはあまり多くないと思います。そしてあのような想定を超える大災害が起きたとき私たちはマニュアルだけでなく心の準備と決断する力がいかに大切かということを感じました。

続いて訪れた女川町では駅前において年に一度のイベントが行われ多くの人々が賑わっていました。ただ普段は通りを歩く人影はまばらで閑散としているそうです。その後バスで原発に向かいますが、道路はすれ違いすらままならないくらい狭く、必要以上にインフラが整備されているほかの原発とは全く違います。避難をする道路が一本しかないこの地域での避難の困難さを実感しました。女川原発には廃炉の決まった1号機から3号機まで3台の原子炉がありませんが、なぜか古いほうの2号機が再稼働の準備をしてい

るそうです。(次号に続く)

#### 法律相談 (予約制)

(無料・1件30分)

- 2月20日(火)午後6時～8時  
診療所2階会議室
- 京都南法律事務所の弁護士さんがお聞きします。医療生協の組合員とご家族が対象です。
- 受付は19日の午前中までです。

#### 健康体操教室のお知らせ

日時:2月17日(土) 参加費 1回5000円

1回目 午前9時～10時30分

2回目 午前11時～12時30分

講師:友久典子さん(理学療法士)

会場:あさくら診療所ホール

\*動きやすい服装・タオル・水筒・上履き  
予約制です。あさくら診療所受付まで。