

やましろ健康医療生協ニュース



12月に中村歯科所長を講師に「糖尿病と歯周病について」疾患教室を行いました。

歯科衛生士から口腔ケアを学ぶ。
～3ページに関連記事～

発行：やましろ健康医療生活協同組合
編集：広報委員会 **No.375**
〒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 4996人（12月末現在）

2025年2月のご案内

- 園芸サークル 診療所中庭
1日・15日(土) 午前 8時30分～
- 健康体操教室 2部制です。
15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)
18日(火) 午後6時～8時
- 絵手紙サークル
20日(木) 午前10時～12時
- 駅頭宣伝「憲法と医療」 JR宇治駅
21日(金) 午後5時30分～6時00分
- 野山を歩こう会
22日(土) 奈良 明神山
- ニュース発送作業
25日(火) 午前9時～

マイナンバーカードが無くても、従来の保険証・医療証で受診・投薬は可能です。

お楽しみ 健康クイズ

応募のきまり

●ハガキにまちがい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す。

●締切り 2月10日

前回の当選者(敬称略)

前回の正解は…「筆の長さ」「机の左足」「机の右足の柄」「式部の右のすそ」「吹き出しのハート」「吹き出しの中の御姫様の口」「紫式部の文字」の7ヶ所でした。

応募数31人・正解は24人ででした。抽選の結果、次の方が当選されました。

内藤 三千子 (宇治市)
木村 秀子 (宇治市)
内田 範子 (宇治市)
谷田 みさお (井手町)
花田 善臣 (木津川市)

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きます。ご了承ください。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25日(火)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 神経内科(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
倉田医師の診療は1月17日より再開いたします。

★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

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
をはじめ 第2・第4 木曜午前
各種エコー 第1土曜午前
栄養指導 第1・2・4・5金曜夜
第3土曜午前
各種予防接種は随時実施 要予約

	月	火	水	木	金	土
午前	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	休診
午後	赤毛	中村	赤毛	休診	中村	
往診	中村	赤毛	中村		赤毛	
夜	中村	休診	中村赤毛	休診	赤毛	

「日本被団協」ノーベル平和賞受賞に呼応し、核廃絶の声をあげよう!!

みかんの灯がともっています。初めは、一つ二つと数える位の数であったのに、一月初旬、いっぱい灯つていきます。

デイサービスに集まったみんなは日々増えていくみかんの灯に「あ、増えた。まるで花が咲いているようだ。」と声をあげた。今年、もうみんなが喜んで、みかんを味わう頃になったのね。

宇治市 石野望さん

危険で国民に負担押しつける関西万博中止の決断を

会場はダイオキシンなどの有毒物質を含む度廃棄物を含むゴミや下水汚染など廃棄物の最終処分場であり、更に猛毒PCBの詰まった袋が大量に埋まっているところで博覧会会場などを建設するところではありません。多くの府民の反対の声を無視して強行するなどとんでもない。安全を第一に考え膨らむ事業費の赤字穴うめを減らすためにも一日も早い中止の決断を。

宇治市 桜井千春さん

20年をわたる「野山を歩こう会」の退会を決めた。もう少しという思いもあるが「転ばぬ先の杖」ともいう。心身共にそんな状態にある。この1月が302回例会だ。会の代々の世話人の方々に世話になり感謝以外にない。コロナ禍以前の毎夏の千メートルを超す一泊登山、雪山の道などは忘れがたい。時々と季節と人・山を介して交錯する。ひとりでは作れない思い出をたくさんありがとうございました。

宇治市 南川多津夫さん

国民の税金である政党助成金と企業・団体献金、パーティー金で領収書無しで贅沢な飲み食いしている自民党。方や生活苦に喘ぐ、圧倒的多数の国民。特に毎年、実質支給額が減っている年金生活者は、生きることさえ否定されているようです。怒りを込めた一首です。

年金を減らされ我が家も貯金ゼロ 追い打ちかける物価高騰

宇治市 小林孝企さん

2025年、戦後ヒバク80年。昨年の被団協ノーベル平和賞受賞は嬉しかった。「人類が核兵器で自滅することのないように!!」そして、核兵器も戦争もない世界の人間社会を求めて共に頑張りましょう!」の田中照巳さん被団協代表委員の授賞式スピーチに励まされた。「核の恐怖からの解放を」願い声を上げて行きたい。

いつも、たくさんの「声」ありがとうございます。200字以内で10日までお願いいたします。(広報委員会)

絵手紙サークル

2月20日(木)

午前10時から

・申し込み江黒さんまで
(090・2014・
70326)

健康体操教室のお知らせ

日時 2月15日(土) 参加費 1回500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。

毎月 第3金曜日(午後5時30分~)

宇治・城陽・新田辺等の駅にて
社会保障・平和の宣伝を実施しています。

2/21(金)午後5時30分~6時
JR宇治駅

「憲法守れ・社会保障の充実を」
お近くの方のご参加をお願いします。
社会保障・平和委員会

園芸サークルのおたより

次回2月1日・15日(土) 午前8:30~

寒い季節になりましたが、花壇の花はけなげに咲いてくれます。チューリップも春には咲いてくれるでしょう。お家で増えすぎた苗があれば、提供お待ちしています。今は、水仙の花が咲き始めました。興味のある方はご参加お待ちしています。

法律相談(予約制)

(無料・1件30分)

- 2月18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17日(月)の午前中まで。

袴田巖さんの無罪が確定しさまざまな書籍が出ています。「救援新聞」1月15日号には金平茂紀さん（日本ペンクラブ言論表現委員会委員長）の談話が載っています。その概略を紹介しましょう。なお日本ペンクラブは昨年9月「いますぐ再審制度の抜本改正を」との声明を出しています。

―死刑再審無罪となった袴田事件から学ぶべき教訓―

一人の人間の運命を国家が可能性を奪った大きな国家犯罪でこの過ちを二度と繰り返してはならない。再審法の見直しも必要。再審法は大正時代のままで、他の国は見直しているのに日本は見直さない。国家は絶対に間違ったことはしないという考えが今の公務員、特に司法に関わる人の中にある。そこが一番の問題。公務員も政治家もメディアも国民も間違つて判断する事はありませんが間違いに

気づいた時にいかにそれを正すのか、誠実かつ謙虚な姿勢がすごく大事。

袴田事件で静岡地裁は犯行時の着衣とされた「5点の衣類」が捜査機関によつて捏造されたこと認定しました。警察は不愉快だったんでしようが

裁判で認定された以上、警察がすべきことは誰が捏造したのか、威信をかけて調べないとダメです。しかしやらない。自分たちの間違いを認めようとしない。だから、法務省刑事局・検察・警察は再審法改正に後ろ向きなんでしょう。袴田事件のようなことが二度と起きないように再審法を一刻も早く変えなきゃいけない。

―冤罪事件とジャーナリズムについて―

メディアって容易に冤罪を作り出す共犯者になるんです。袴田事件を報じた当時の新聞は、「ボク

サー崩れじゃないとあんなひどい殺し方ほしくない」と偏見、決めつけで報道。メディアが警察のやつていることをチェックするんじゃないで、むしろ警察を応援している論調で、とても危険なことです。

警察が戦前にむごいほど間違いを犯したという歴史をマスメディアは学んでいるはずなのに、そのお先棒を担いでしまう。強い権力、大きな権力の監視がメディアの一番基本的な役割にもかかわらず、むしろ応援したり激励する。それは間違いの共犯です。

我々の心の中にも「警察官」がいる。勧善懲悪。誰も悪人とされる側に味方しない。正義の側につきたい。しかし、正義は暴走する。その正義を振り返ってみるとんでもない間違いだったことがあるわけですよ。だから自分たちも間違いを犯すかもしれないと謙虚な気持ちで常に持ってい

なきゃいけない。

―冤罪を作りあげる警察の権限が強まっています―

安倍政権時代に「警察国家化」が進んだ。官邸の中樞人事で、警察官僚、内閣情報官、警備公安警察出身者を重用した。彼らの考えは、大昔の特高（特別高等警察）の伝統を引き継いでいる。特高は情報を集め「危ない奴らだ」摘発しなきゃダメだ」と敵を探し摘発してきた。彼らの頭の中は、国家にとって危険人物が常にいて、取り締まりをする。戦前的なマインドで支配されている。その傾向がますます強まっています。

―言論をめぐる状況―

SNSのもつ危うさ―

インターネットでの交流システム・SNSでは拡散力、速報性では、ある情報が一気に百何十万の人たちに爆発的に広がります。従来のマスメディアは自分たちの情報が正しい事実に基づいているかチェックをしなから慎重に報道しています。公共情報の責任があり

ました。SNSは何度も検証しながら出していくという機能がないので、思ったことを全部出してしまおう。相手を罵倒しても、アクセス数が上がればお金になる。報道は金もうけを第一にしてはいけない分野。

SNS社会というのは閉鎖的で、敵を作り出す構造に力を発揮しとても危ない。マスメディアは、チェックしながらバランスを考えて報じていく。SNSは公共情報を扱う際が一番大事なチェックアンドバランスが飛んでしまっている。ものすごく危険だと思えます。それを表現の自由があるから何を言ってもいいじゃないかと取り違えられ、危険性を指摘すると「好きなことを好きなように言つて何が悪い」と返ってくる。正義を振りかざす道具としてSNSぐらい有効なものはないですよ。みんな徹底的に叩く、国民もそれに喝采する。とても危ないと思う。ただ、SNS全否定ではなく、共存していくのは可能だと思います。

病気を知って 一緒に治療を 疾患教室を継続中

12月12日(木)あさくら診療所の待合室にて、疾患教室を開催いたしました。今回の教室では医科・歯科合同企画として、歯科所長の中村歯科医師を講師として「糖尿病と歯周病について」をテーマとして学習をしました。

また、歯科衛生士による歯の模型を使用した口腔ケア(セルフケア)についても小グループに分けて学習しました。

14人の方が参加され、熱心に話しに耳を傾けていただき、多くの質問も出されました。お口の健康に関する関心の高さが良くわかる結果となりました。

「糖尿病も歯周病も他の病気と関連があるのは知っていたが、両者に直接関連があるのは知らなかった。歯周病と糖尿病以外の関係も知りたい。」歯ブラシの使い方はよくわかった。舌

ブラシがあるのは初めて知った。楽しい教室だった。」
「今自分が歯周病かどうかわからない、自覚症状がなくても一度受診した方が良いのだろうか？」などの声をいただきました。

今回は3月に予定
次号にてお知らせいたします。

ヘルパーさん募集中

ヘルパーステーション さぽーと ゆう・ゆう・ゆう
※時給:平日 1200円から:土・日・祝 1500円から
※ボーナス(年2回) 6・12月
※勤務時間 8:00~18:00
※資格:介護福祉士・介護初任者研修(旧ヘルパー2級)
お問い合わせは(小野まで) TEL:0774-54-5055

国民の命・暮らしよりも
大軍拡・大企業優先の悪政ストップ!
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96回山宣墓前祭

- ・3月5日(水)
- ・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
さきがけて邪魔者 山宣の
抹殺ありき

この短歌は今も山宣(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、
命がけで反戦平和、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。96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し、
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
を新たにしています。

大軍拡、暮らし破壊を許
さず、国民の命・暮らしを守
り、9条生かす外交で平和
を築く政治に変えよう!

昨年末、石破政権が閣議
決定した来年度予算案は、
8・7兆円もの軍事費や大
企業支援、原発回帰など財
界・大企業優先の予算が計
上される一方、生活難に苦
しむ国民に対しては何らの
解決策もみられないばかり
か、社会保障の削減、負担
増など一層の苦難を押しつ
けるものとなっています。
昨年の衆院選では与党過



半数割れとなった結果、衆
議院では数の力で悪法を通
せなくなり、自公以外の党
がまとまれば国民の利益に
かなう法案が通る力関係が
生まれています。

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
く広げる決意を山宣の墓前
で固めたいましよう。

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 やましろ健
康医療生協 堂本吉次専務
理事

声 声 声

宇治市 岡本幸子さん

ささやかなことでもいい、一日にうれしいことがひとつでもありますように。

宇治市 大槻謙治さん

2025年、平和になりますように願います。

京田辺市 岡本美保さん

年賀状、減ったのは嬉しいですが、年賀状でしか繋がっていない人もいるので少し淋しい気もします。今日は1月1日。今年も良い一年になりますように。

宇治市 後藤和子さん

毎年1年が早いと感じますが、今年は12月はじめに転んで左腰と左足が思うように動かず、歩行困難です。寒さのせいか、年齢のせいかな、一進一退ではかばかしくないので、日常が大変です。夫の助けがとてもあり

がたく、仲良くしています。骨折しなかっただけでも嬉しいです。

宇治市 山根ますおさん

あさくら診療所、内科・歯科の皆さん、ヘルパー・テーションさぽーとゆう・ゆう・ゆうの皆さん、送迎して下さる皆さん、今年もお世話になります。この正月は妻の三十三回忌、外孫が結婚。5月には曾孫が見られると楽しみにしてた

が、お腹の子が大病を抱えているらしく残念な事になり、今回は母親の体を気づかい。家族みんなで支えてやる事にしてこの世に生を預かることが出来ません。人生色々な事がおこるもんです。そんな時でも娘たちはみんな支えあってくれます。ありがたい事です。

城陽市 山口美美子さん

今年も残すところわずかなりになりました。一年無事に過ごすことが出来たこと嬉しく思います。来年もよろしくお願いします。

久御山町 中村都子さん

昨年は帯状疱疹に始まり、ギックリ腰と相次いでやって来た。年を自覚しながら生活する事の大切さを実感した一年。今年は身体と相談しながら活動していくつもり。でも後ろ向きになるんじゃないかと、いつも前向きでいたい。何と言っても二人目のひ孫の守りが待っているもの！

城陽市 竹村心一さん

数年前、郊外に写生に出かけて、地面に落ちていたイチヨウの実(ギンナン)を見つけた。よく見たら少し芽が出ていたので持って帰って鉢に植えたら1メートルにも伸びて、毎年たくさん葉をつけ、秋には黄葉を楽しませてくれる。ただ残念だが実はないままである。

木津川市 中野やすこさん

皆様、よきお年をお迎えましたか？私事で申し訳ございませんが、年末から新年にかけて生きているだけで良かったと思う出来事がありました。「生きてるだけ

で丸もうけ。」と口ぐせのようになつた父母を思い出して居ります。「命の大切さや人の優しさ」を身に沁みている今、感謝の気持ちで周りの方々にも接していきたいと思つて居ります。

宇治市 内藤三千子さん

新しい年を迎えみんなに嬉しい事がありますように。省エネに向けて私の出来る事①LEDに替えた。②洗濯は二日に一回まとめ水使用を少しでも控えること③生ゴミを減らすこと

宇治市 木下節子さん

震災に 人のぬくもり
福寿草
屋根つらら 茅葺きの里
溶けずいて
雪降りて 亡父のソリー
持ち 坂すべる
今朝の春 家族団らん
肩寄せ合い

宇治市 雑賀三代子さん

おけいこ事で親しくなつた方から柚子マーマレードと柚子ジャムをいただきました。ご自宅の庭で80個収穫されたそうです。今年

例年より少なかったと言われてました。夏の暑さのせいみたいです。心のこもった味おいしくいただきました。

宇治市 畑中富佐子さん

新しい年が始まった。今年も楽しいこと知ること(学び)微力をつくすこと、これで行きたいと思う。ところで、すごいドキュメンタリー映画を撮ってこれた。東海テレビの阿武野さんが「いもうとの時間」という、名張毒ぶどう酒事件の映画をつくった。「約束」という題で仲代達也が演じた映画を見られた方も多しと思うが無罪と叫びつつ獄中死された奥西勝さんの妹さんのドキュメンタリー。1月から全国公開ぜひ見たい。

宇治市 森川和子さん

今年一月から内科もあさくら診療所にお世話になります。紙の健康保険証が使い続けられて嬉しいです。

城陽市 加藤節子さん

みかんの灯がともつてます。今春もあさくらの庭に、

わたしの一言

理事 堂本吉次

〜最近のニュースから感じる事〜

米国ではトランプ氏が20日大統領に就任する。弱肉強食で、自分の考え方がすべて正しいかのように、SNSを通じて発信している。また、自分と考える近い者を周囲に置き、具体化を進めようとしている。そこには、国民への優しさ・共感・思いやりが感じられない。「メキシコ湾」を「アメリカ湾」に名称を変える、「グリーンランド」を買収するなど、過激な発言が相次いでいる。他者と共存し、他者と手を携え、相手を尊重する視線が全く感じられない。この人物が、世界をリードする大統領になると思うと身震いすら感じる。

40年間医療・介護の仕事に携わってきたが、この間に経済を優先するため都合の悪いことは隠蔽し、もうかる事が最優先で、その結果、労働者は過労死やメンタル不調が相次いできた。私の学生時代には、公害裁判も

闘われており、企業の儲け第一主義の犠牲となり命や健康を脅かされていた。その反省や、多くの民医連の先輩をはじめ国民の闘いが資本主義の弊害にストップをかけてきた。今、また憲法25条が保証する生存権も横にやられて、利益至上主義が蔓延してきている。

あさくら診療所に着任前の吉祥院病院・九条診療所では先輩に教わり、生活保護の申請に同行し、権利としての生活保護行政の必要を感じた。

国保料が高く、保険料の支払いのため、食事は朝夕の2回だけ、お風呂は週2回しか入れないといった現実を見た。何のための社会保障制度なのかと憤りを感じた。中には、窓口で丁寧に対応してくれてケースワーカーの姿に共感も感じた。今年の大企業の初任給

が30万円超の企業が出てきた。すべての職種・年代で給与が上がる事を望みたい。それを保証する仕組みが無いと、格差と分断が一層広がる。私も65歳を超えた。世間の様々な声を聞きつつ、他者と共感し、自分のできる事を精一杯できればと思う。そんな生き方をしたいと思う。

野山を歩こう会2月例会ご案内

- 行き先：奈良県明神山 360度のパノラマ
- 日時2月22日(土)
- 費用：交通費 1,940円
- 集合：JR宇治駅 9:00 新田 9:05 城陽 9:08
- 持ち物：雨具・水筒・行動食
- 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

福祉用具を活用し、在宅で豊かな生活を
ケアステーションあさくら 柴田いずみ

車椅子や歩行器、補助杖、手すり、特殊寝台等介護や介助が必要な方の日常生活やリハビリ・機能訓練サポートするための機器を福祉用具といいます。介護保険で福祉用具を利用するには、レンタルまたは購入の2種類です。車椅子や特殊寝台(ベッド)、床ずれ防止具、手すり等の13品目は介護保険でレンタルが可能ですが、ただし、介護度によって介護保険の範囲でレンタルできる品目は異なります。例えば、要支援や要介護1の場合、車椅子や特殊寝台、移動用リフト等は原則給付対象外です。(市町村や医師の判断によっては対象となるケースもあります。) 排泄や入浴の際に使用するシャワー椅子等はレンタルではなく購入になります。(すべり止めマット等は介護保険の対象外です。) 2024年4月の介護保険改定があり、『固定用スロープ』『歩行器』『歩行補助杖』がレンタルと購入の選択制になりました。私たちの担当ケースでは、レンタルから購入を選択されたケースはないのですが、仮にレンタルしていた歩行器を購入と選択された他の介護保険サービスを利用されていない場合は毎月の給付管理、毎月のモニタリングやケアプラン見直し等の必要がなくなるため担当ケースの対象外なってしまう。メンテナンスについては福祉用具業者に相談は可能ですが修理費用等は自己負担になりますので選択時に検討が必要かと思われまます。介護保険制度は3年毎に見直されています。介護保険の利用は増える一方のため国や保険者(都道府県、市町村の負担を少しでも減らそうと考え自己負担の新規導入や利用料の増額ばかりで利用者の声をもっと反映した制度の充実が求められています。

住み慣れた地域でこれからも・・・
医療・社会保障の充実には待ったなし。制度充実へ一層大きな運動を！

―過去最多、 介護事業所の倒産件数―

1月10日の新聞には、24年の介護事業所の倒産件数が過去最多を更新し、その中で「訪問介護事業所」が最多の47%を占めていると衝撃的な記事がありました。訪問介護は「在宅介護の要」と言われるにもかかわらず、ヘルパーの賃金や処遇が劣悪で有効求人倍率は1.5倍という異次元の人手不足。事業所の4割が赤字の状態が続き介護報酬の引き上げは欠かせませんでした。

ところが自民・公明政権は昨年4月、訪問介護報酬を23%引き下げ、業界に激震が走りました。人手不足の上に報酬減が追い打ちをかけ、倒産に拍車をかけました。個々の事業所の休・廃止も増えています。自公政権の無策が引き起こした政治災害です。

結果、訪問介護事業所がない自治体が半年前の97町村から107町村へ増加。自治体で1ヶ所以下の自治体は全自治体（1741市区町村）の5分の1超を占めました。全国では半年間で579ヶ所が減少しました。大手事業者が都市部で集中出店する一方でそれを上回る規模で全国の既存事業所が休廃止に追い込まれています。

―報酬引き下げによる 事業所の減収を独自に 補助する自治体も！―

「地域の介護事業所を守る」と新潟県村上市のよいうに、報酬引き下げによる事業所の減収を独自に補助する自治体が生まれています。引き下げ撤回を求める地方議会の意見書は、中央社会保険推進協議会の調べで愛知県など11県議会を含む累計208自治体に広がっています。介護報酬を元に戻すのに必要な予算は国費で年間50億円です。5年間で43兆円の軍事費のごく一部をやめれば財源は生み出せます。待ったなしの介護崩壊を防ぐため、国は再改定に乗り出すべきです。

昨年9月から、全日本民医連が提示をし「介護保険制度の充実」を求める署名は、やましろ健康医療生協の事業所でも取組を進めました。500筆を目標に患者さん・組合員のみなさんにご協力をいただき目標を大きく超える671筆を京都民医連を通じ国会に提出をします。ご協力ありがとうございます。引き続き、ケアマネジャーの不足克服、介護報酬の大幅引き上げと利用しやすい制度の拡充で、いつまでも住み慣れた場所を利用者も介護者も安心できるよう、制度の充実の取組を進めていきます。

唾液の力で免疫力アップ

あさくら診療所歯科衛生士 金澤芽衣

皆さんは、唾液には免疫物質（抗体）IgAが存在しているのを知っていますか？

唾液には口の中を洗浄する働きと免疫力を高める力があります。唾液に含まれるIgAは病原体など異物が口の中に入ると粘膜に付着しないように複数のIgAがくっついて取り囲み唾液がそれらを洗い流します。このようにして、異物が体内の器官へと入り込まないようにすることで病気の発症や重症化から身体を守るのです。また、口内のIgAは、身体の免疫の6割を担うといわれる腸の環境と関係にあります。

唾液中のIgAは、口内で細菌やウイルスを除去して悪玉菌の腸内への侵入を防ぎ、腸内フローラルバランスを保つことに寄与します。ただし口の中が汚れていては敵となる異物が多すぎてIgAが防御しきれません。まずは口の中を清潔にすることが大切です。毎日の歯みが

きを丁寧に行い、定期的なメンテナンスを歯科で受けてみてはいかがでしょうか。



ニュース配達

ボランティアさん懇親会

3月22日（土）午前11時～午後1時

あさくら診療所 ホールにて

3月15日（土）までに、あさくら診療所受付までお申し込みください。