



福島のに昇る朝日

お元気でずか

発行者
大分県勤労者医療
生活協同組合
大分市大字宮崎953-1
電話 097-568-2299

あらためて知ろう 東日本大震災

東日本大震災から5年が経ちました。被災地の現状や復興の様子は、テレビなどで知る機会がありますが、私たちは震災のことをどれだけ覚えていられるでしょうか？

2011年3月11日14時46分、三陸沖を震源としたマグニチュードMw9.0、最大震度7の大地震が起こりました。津波の高さは最大9.3m以上、死者15,893名、行方不明者2,573名、負傷者6,152名、震災による避難者は最大で約47万人、最近でも19万8513名(2015.9.9現在)の方が仮設住宅等で避難生活を送ら

ています。

そして福島第一原発では、地震と津波によって1〜4号機の全ての電源を喪失しました。その結果、原子炉施設を冷却する機能が失われ、メルトダウンや圧力容器の破損、3基の原子炉では建屋が水素爆発により大破し、放射性物質が大気、土壌などへ放出されました。放出量は63〜77万テラベクレルと推定され、国際原子力事象評価尺度(INES)において「レベル7(深刻な事故)」という最も危険性が高い事故とみなされています。福島県だけで今も99,750人(2016.1現在)が避難生活を余儀なくされています。

このように数字でふり返ることで当時の様子が思い出されます。あの時、何が起こりその結果どうなったか、今だからわかることもあるはず。あらためて知ることが必要ではないでしょうか。

(本部・矢野)



「保育園落ちた日本死ね」と題して綴ったブログが波紋を広げている。国会審議でも取り上げられているが、ブログが匿名だったことで「本当か確かめようがない」と、問題を深刻に受け止めなかった首相や「誰が書いたのか!」など、与党席からのヤジに世論が反発し、抗議行動に発展した。

待機児童は、ずっと前から問題になっているのに、一向に改善されないことへの不満が一気に吹き出た。非正規雇用が増え、共働きでないと生活できない家庭が増え、「保育園落ちた」は死活問題だ。国会では与野党の論戦が活発だが、参議院選挙を意識した点数稼ぎの感も拭えない。「待機児童ゼロ」は、小泉政権が掲げて15年。与野党の垣根を超えて真剣に取り組んでもらいたい課題だ。

(河)

じん肺アスベストプロジェクトに参加

2月に東京で「じん肺・アスベストプロジェクト」が開催され、各地の医療機関、安全センターや弁護士、患者の会などから約40名が参加しました。今回は「じん肺診査ハンドブック」改定の動向、石綿肺がん訴訟の報告と地域からの症例報告などについて議論が行われました。

訴訟関係は、1月末に

石綿肺がん訴訟が大阪高裁で逆転勝訴しています。これは石綿肺がんの認定要件である胸膜プラークの存在が争点となりましたが、同じ工場から認定患者が出ていることなどから認定基準を満たすとされた判決で、今後の取り組みに影響をあたえる貴重な判決です。当医療生協の院・所でもじん肺やアスベスト疾



患の治療や検査を行っており、各地の取り組みは参考になるものでした。

(本部：武石)

いのちの章典「実践交流集会」

3月1日に「医療福祉生協いのちの章典」実践交流集会が大阪であり、参加しました。「いのちの章典」とは、憲法に基づき人権が尊重される社会の実現と憲法が謳う生存権をもとに社会保障の充実をめざすもので、私たちの権利と責任を明らかにしたものです。

今回は東と西にわかれて開催。合計78生協から



526名の組合員や職員が参加し、189の演題発表がありました。実践報告では、地域の高齢の方々に定期的な訪問活動や、減塩をめざす「すこしお生活」の取り組みなど多様な活動が発表されました。今後、地域や組合員の活動を通じ、いのちと暮らし、健康を育む運動を進めていきたいと思いました。

(本部：矢野)

宇佐市で健康づくり講演会

宇佐市の役所健康課の依頼を受けて、健康づくり活動のお手伝いをさせていただきます。

平成27年度は1月と2月に院内町と安心院町の2カ所で、大分協和病院の則行副院長が「動脈硬化の予防」をテーマに講演を行いました。

安心院総合保健福祉センターには約200名の方が出席していて、行政の熱心な取り組みの一端が伺えました。安心院町では、合併以前から認知



症予防プロジェクトなどの先進的な活動を行っていて、私たちも学ぶことが多くあります。

(河津)

虹のバレンタイン行動

日本医療福祉生協連加盟の各生協は、毎年2月1日から2月14日の間に時々のテーマを設けて「虹のバレンタイン行動」を行っています。

今年は「誰もが安心して暮らしていけるための

社会保障の充実」をテーマに医療・福祉について組合員の皆さんとともに考えようとメッセージカードにチョコを添えて来院者や在宅利用者の皆さんに手渡しました。繋がりを大切にしていきたいですね。

(リハビリ：後藤)

上手な深呼吸とは

大分協和病院副院長 則行 英樹

われわれ医者は聴診器で心臓の音、呼吸の音をチェックします。これを胸部聴診といいます。もちろん、胸部聴診によって心臓の音に不整脈や雑音がないか、呼吸の音に異常がないかを調べるわけですが、実はそれだけではありません。深呼吸をして頂くことにより自律神経がバランスよく働いているのかどうかを確かめています。

冊を手にしましたが、その共通するところを書いてみます。

まず、薄暗い静かな部屋で目を閉じて気持ちよく落ち着かせること。座った状態でも立ったままの状態でもよいそうです。そのときには必ず背筋を伸ばす（よい姿勢を保つ）事が大事。次に胸の中の空気を一気に吐き出します。引き続いて肩に力を入れずに口や鼻から胸一杯空気を吸い込みます。そしてちよつと間をおいてから、口をすぼめつつ長い時間を掛けて息を吐き出すという事です。これを数回繰り返します。ちなみにこれら一連の動作では、肩を動かさないことが大事。お腹の筋肉（腹筋）を利用するのが上手なんだそうです。

呼吸法は、健康法の基本ともいわれます。では上手な深呼吸とはいったいどのような深呼吸なのでしょう。この原稿をまとめるにあたって上手な深呼吸の方法について調べてみました。呼吸法に関して実に多くの本が出版されていることに驚きました。その中から数

す。ある本には、5分の深呼吸を一日に2回するだけでもよい、とありました。

では上手な深呼吸により身体にどのような効果が見込めるのでしょうか。まとめてみます。①リラククス効果…これは分かるような気がしますが、②安眠効果…これは深呼吸によって精神的にも肉体的にも落ち着かめでしょうか。③免疫力向上…身体の中に生じた異物（ばい菌やウイルス、がん細胞など）をやっつける力がアップするそうです。胸とお腹の筋肉を鍛えることによつて病気に負けない体になると言うことです。④体脂肪の燃焼効果…深呼吸によつて新陳代謝が活性化し、脂肪が燃えるそうです。⑤便秘の改善…腹筋を鍛えることによつて腸が活性化することになります。これは説得力が

ありますね。⑥生活習慣病の予防と改善…深呼吸により、血管を広げてコレステロールの吸収を抑える物質が肺から多く放出されるそうです。⑦冷え性の改善…深呼吸によつて肺や横隔膜、お腹の臓器が活発に動くようになり、体温が上昇する都のことです。また、血管を広げる物質の作用により手足の血行も改善す

佐伯中の島通信

1年間「中の島通信」を担当しました。今回、重松清著「希望の地図」という本を紹介して、私の締めくくりにします。

内容は著者が震災被災地へ何度も足を運び、取材した事実に基づいて書いた「ドキュメント・ノベル」です。中学受験の失敗やいじめで不登校になっていた少年は、父の知り合いのフリーライターに同行し

るとも書かれていました。これらの効能すべてが医学的に証明されているわけではないと思いますが、深呼吸の練習は体に悪いと考えている医者は一人もいないでしょう。深呼吸を毎日の日課に如何でしょうか。



て、東北の被災地を訪れます。破壊され尽くした風景の中で、絶望から立ちあがるうとする多くの人たちに触れ、心の成長を重ねていきます。

地震や津波、放射能被害に苦しむ中でも、すべてを誰かのせいにするのではなく、出来ること、今やるべきことをやる。そんな気力を感じ、自分なりに何かが見えてきたように思いました。

(佐伯増永)

早めの治療で花粉症対策

今や4人に1人といわれる花粉症ですが、発症メカニズムを知って早めの「花粉症対策」を心がけましょう。症状は立て続けに出るくしゃみやみ。透明でさらさらの鼻水。両方の鼻詰まりで鼻で息ができません。目のかゆみや涙がよく出ます。

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が体内に侵入して花粉に反応するIGE抗体というものが作られ、抗体は肥満細胞

新入職員のご紹介

病棟看護師(大分協和病院)

谷口 美由樹さん

昨年10月より病棟で勤務しています。白杵から通勤しています。日々、勉強です。モットーは笑顔

の表面に付着します。再び侵入してきた花粉が抗体に結合して肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌され、花粉症の症状が出てくるのです。花粉症の原因植物には樹木と草木があり、日本では約60種類もあるといわれています。

花粉が飛び始める2週間くらい前から治療を開始することが最も効果的とされていますので、覚えておくと良いでしょう。症状が出る前から薬による初期療法を始めていると、症状の発症を遅らせ、花粉飛散中の症状を和らげるといわれています。

です。

訪問看護師(訪看ステーション)

藤原 千恵子さん

1月から勤務しています。訪問看護業務の丁寧さに感動しました。早く、信頼ように頑張ります。

花粉症の治療薬には、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬などがあります。中には副作用として眠たくなったり、喉が渇いたりする薬もあります。しかし、眠気やだるさもほとんどなく、自動車運転などにも影響が少ない第2世代抗ヒスタミン薬もあります。早めの受診で、あなたに合った治療を始めましょう。

(病棟看護師部)



外来看護師(大分協和病院)

牟田 千尋さん

1月から外来で勤務しています。外来勤務は初めてですが、毎日が新しいことを学べて充実しています。

労働基準監督官採用試験

労働基準監督官は、労働者の生命と健康を守るとともに、労災補償業務を行う専門職員です。

受験資格

- I. 1986年4月2日～1995年4月1日生まれの者
- II. 1995年4月2日以降生まれで、①大学を卒業した者及び2017年3月までに卒業見込みの者、②人事院が①と同等の資格があると認める者

インターネット受付

2016年4月1日～4月13日受信有効
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>
※郵送又は持参=4/1～4/4の間

詳しくは、大分労働局へ(097-536-3211)

注：大分労働局の依頼で掲載しています。

読者の お便り

読者の感想が寄せられています。その一部をご紹介します。

- 「プリの甘酢からめ」作ってみました。家族から美味しいと好評でした。
- 安全保障法、成立で良かったのでしょうか？テロの不安もありどう行動すればよいのでしょうか。
- 記事を読んで「ブラック企業大賞」知りました。いつも勉強させてもらっています。
- 憲法9条を「ノーベル平和賞」という署名活動があります。是非取り上げてください。(回答=詳しく調べてみます。)
- 活字と写真のバランスがマッチして、記事も簡潔で読みやすいです。

さくらクイズ

桜の季節を迎えます。今回は桜にちなんだクイズに挑戦!

- Q1. 日本で一番多く見られる桜はソメイヨシノです。名前の由来となったソメイのある都道府県は?
- Q2. 桜のデザインがある日本の硬貨は?
- Q3. 毎年、ポトマック湖畔で行われる桜祭りでは有名なアメリカの都市は?

お楽しみクイズ

応募の仕方

ハガキに答え・住所・氏名と「お元気ですか」の感想を書いて応募下さい。抽選で10名の方に図書カードを進呈します。

(送り先)

〒870-1133 大分市宮崎953-1

「勤労者医療生協」宛

(締切り) 4月17日

(お年玉クイズの答え)

Q1 (3) ショットガンマリッジ
Q2 (1) 474位 (2) 浅間大社

- (当選者)
- 行野 洋子(大分市)
 - 足立 容子(大分市)
 - 齋藤 忠夫(大分市)
 - 茅嶋 由美(大分市)
 - 藤木 星良(大分市)
 - 松尾 信二(佐伯市)
 - 伊東 多吉(佐伯市)
 - 加藤恵美子(佐伯市)
 - 渡辺 和江(大分市)
 - 須原 好美(大分市)
 - 甲斐佐代子(大分市)
 - 三重野雅彦(佐伯市)
 - 野村 照彦(佐伯市)
 - 清家嘉四郎(佐伯市)
 - 廣末 雅代(百田市)