

# お元気ですが

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

## 被災地は今、復興に向けて

(5月号の続き) 浪江町の住民は0.5%も戻っていないとのことだ。双葉町と大熊町は大半が避難区域なのだ。双葉町に入ったら1.3マイクログシーベルトになった。福島第一原子力発電所に近づくとつれて、4マイクログシーベルト、5マイクログシーベルトと線量計は急激に上がり警報を鳴らしている。大丈夫なのだろうか。車両の窓は開けずに通行する。双葉駅、大野駅、夜の森駅は閉鎖されている。三陸鉄道の全線開通は2020年春に予定しているとのことだ。線量計の数字をみると開通することに問題は

ないのだろうか。一度避難した人たちが戻ってこないのだろうか。開通しても採算が合わないのではないか。その費用を国などが支援できるのだろうか。福島第二原子力発電所が見える海岸にきた。風の向きなのか、第一原発から離れているからか線量計は0.3マイクログシーベルトを指している。この発電所は非常電源が作動し爆発はのがれている。常磐線南側の一番北にある富岡駅に着いた。この駅まで津波が来ている。駅自体完全に新しくなっているが、人気も疎らで駅の新しさが嫌に目立つ。今日4月6日

の土曜日は富岡町の桜まつりが開催されている。会場近くの道路を挟んで、右側は帰還困難区域だ。バリケードがあり完全に隔離されている。左側は避難指示解除区域となっている。道路を通行止めにして、多くの人が桜見物をしている。9年ぶりの祭りということだ。歩けるのは500メートルくらいで、その先2キロメートルはバス見学となっているようだ。右側のバリケードの中には、まだ新築のような家があるが、地震で屋根瓦が落ち補修されていない。おそらく風雨にさらされ、中はもう使えないのではないだろうか。野生化した牛などもある。あたり一帯にある汚

染土やたまり続ける汚染地下水、いつ処理が終わるのだろうか。燃料棒の処理方法も決まっていないようだ。  
4月7日は仙台空港に向けて北上する。飛行機までの時間を利用して空港周辺を見学した。津波の大きさを再認識させられた。廃墟となった学校や瓦礫の山となった家屋、堆積した土砂など海辺に住むのは難しい。テレビ放映された仙台空港のすぐ海側にある唯一残った一軒の家も一階部分は無残な有様で、壁も落ちている所がある。家主は震災の遺産として当面残して見学してもらっている。

どこにもあるが、震災の被害を聞かなくなつた頃に津波にのまれる様な場所に、便利だからと家を建ててしまふ。震災は忘れたところにやってくる。地震や台風の多い国土なのだから、地域に壊滅的な被害が出るものは造らない方が良いのではと思う。火力発電、水力発電、風力発電、ソーラー発電、地熱発電のように自然エネルギーを利用すればよいと思える風景を見た。

【本部：橋本】



海岸近くに唯一残った被害家屋奥がテレビ放映された仙台空港

2019/04/07

鹿児島で読書の秋を過ごす！



7月9日～10日に第42回九州沖縄ブロック組合員交流研修会に参加しました。本年の開催地は鹿児島です。記念講演として、本田宏先生が「わたしたちはどう生きるか」との題目でお話されました。日本の医療・社会保障の現実や明治維新（日本の歴史）から現在へつながることをわかりやすく、楽しい講演でした。医師不足・医師の過労死問題、世界の中で日本の社会情勢が遅れていること

とを実感しました。本田先生は「社会と連携して時代を変える運動を広げ、若者へ生きる知恵を伝えていきましょう」と話されました。

2日目は、14の分科会にわかれて、講演・活動の報告や討論がありました。私は、中分科会③井村隆介教授の「火山と防災」の講演を聞きました。大雨の際に発表される警戒レベル・避難勧告のお話から始まりました。警戒レベルが制定されたことで、避難意識が強化されたが、情報発信されたからすぐ動くのではなく、自分自身の状況を判断して行動することが大事である。住民が地域のことなど事前に知っておくべきことがたくさんあり、準備が大事であることがよくわかりました。

また、鹿児島島の観光地に黒神埋没鳥居があります。火山噴火により、高さ3メートルの鳥居が一晩で人間の背丈以下になりました。噴火の脅威を後世に伝えるために、掘

平和の尊さを学び継ぐ！

7月27日（土）に大分県生協連が主催した「親子で考える平和のつどい」に参加して福岡県朝倉郡筑前町の「大刀洗平和記念館」を訪ねまし

り起こさずそのままの形で残しているそうです。観光地を訪れて脅威を知り、今後に活かしていくべきだと痛感しました。講演にて、さまざまなたことを学び、他県の組

た。今回の「平和のつどい」にはたくさんのお親子連れが参加していました。記念館には戦後に海外で発見され唯一の現存機である零式艦上戦闘機三二型や数多くの手記が展示されており、戦争という歴史の事実を後世に伝える貴重な資料となっていました。当時の写真や展示物の前で真剣な表情で親子が会話していま

した。また、炎天下でのボランティアガイドさんの話にも静かに聞き入っていました。日本は、過去の戦禍に対して東アジア諸国へ謝罪や反省の言葉を述べています。しかし、日本国憲法の九条改正や拡大解釈が行われようとしています。愛する人を守りたいと願っても、死を意味する戦争の愚かさや、家庭の温もり・愛する人と穏やかに暮らすことがどんなに幸せかということ

合員さんと交流することで、人と人とのつながり・絆を感じることできた2日間となりました。

【佐伯・佐々木】

りません。

これからも戦争の悲惨な事実と平和の尊さを学んでいくことで、再び戦争への道を進むことなく安らかな時代が永遠に続くよう誓いを強くしなければならぬと思います。

【本部・富高】





# 将来の夢への第二歩に

今年も大分協和病院で中学生の職場体験学習を受け入れ、7月4日(木)～5日(金)の2日間の日程で、植田南中の生徒に病院の各部署や在宅の現場も体験してもらいました。



医療分野の講師を務めた医師は、「患者様の要望

や症状を正しく把握するためにには仕事への興味と誇りを常に持ち、信頼関係を築くことが大切である。苦勞・努力して得た知識や経験は自身を支える柱となり、将来必ず宝物となる。」と話しました。生徒からは、「職業についてより真剣に考えていきたい。将来の夢がより明確になった。」などの声が聞かれ、貴重な体験となったようです。将来の職業を選択する際に役立つことができると願っています。

【本部・富高】

# 带状疱疹に対する予備知識

7月号に带状疱疹のワクチンについて掲載したところ、多くのご意見・ご質問を頂きましたのでお答えいたします。

(Q1) ワクチンについて知りませんでした。対象は

何歳からですか？(A1) 2016年3月より用いられ、最近、広く啓発されるようになりました。予防目的での接種は50歳以上です。(Q2) 30歳の時に発症しましたがワクチン

は不要ですか？(A2) 実数は2回かかる方もいます。数%は再発すると言われています。(Q3) 副作用は大丈夫ですか？(A3) ワクチンの場合には副反応といえます。他のワクチンと同じで、注射部位の局所症状(赤み・腫れ・硬くなるなど)や発疹、倦怠感などの報告があります。他にも何か異常が認められた場合には、すぐに医師に申し出てください。(Q4) 身にPHN(带状疱疹後神経痛)となり、とてもひどいです。ワクチンで防げるなら接種したいです。(A4) 带状疱疹後神経痛でつらい思いをされている方は結構いらつしやいます。ご相談の上、接種をご検討ください。また、予防接種を受けることができない方は、発熱のある人、重篤な急性疾患にかかっている人、アナフィラキシーを起こしたことがある人、妊娠している人、先天性及び後天性免疫不全状態の人、副

腎皮質ステロイド剤や免疫抑制剤などの治療を受けており免疫抑制状態の人などです。いづれにして

**拡大版**  
**佐伯中の島通信**  
組合員さんのお宅訪問の歩こう会に参加して。

毎年1月3日の歩こう会は、三社詣として市役所に集まり五所明神社、白濁八幡神社、住吉神社の8kmを参拝し新しい年を迎えるそうです。以前は行った先々でその土地(名所)に詳しい人がそこにまつわる色々な話をしてくれていました。

Kさん「オタメ、ハンゾウの墓や千人塚ってご存じですか？下堅田にあってね、大鶴さん(元市長)も一緒に行つたんですよ」時代が移り、泊まりを含む遠方にも出ていくようになってきました。そういった時は最寄りの駅まで乗り物で行き、そこから親からも

も予防接種を希望される方は医師にご相談ください。

【薬剤科長・野田】

「人は歩く速さで物を考える」と面白いことを語ってくれました。歩く時、愚痴をこぼしたりのコミュニケーションもあるが、歩く速さでその話の内容もかわるそうです。さらに、近所の知人と話をする機会の少なくなつた現在、一緒に歩き話すなかでいるんな方のいろんな面を発見するそうです。

【佐伯・増永】

# 腰痛予防で学習!



令和元年7月26日、九州労働金庫大分支部にて大分県庁地区ろうきん友の会主催で友の会会員45名が参加して、大分協和病院の後藤剛理学療法士が「腰痛を未然に防ぐ姿勢管理について」という講演を行いました。

講演では世界の人々の座位時間が日本人は世界第1位になっていることや、筋収縮をほとんど伴わない座位は立っている時より腰にかかる負担がかなり大きいと話されていました。人体の構造上腰はねじる可動域が少ない為、草取りをする時は蹲踞の姿勢をとつたら体を捻じらないで目の前の草だけをとり、体の外側の範囲の草をとると腰を捻じるので早く疲労し、腰痛の原因となること事でした。

又、ビバーを使用した草刈では腰は回さず足から動かすことが大切と話していました。

最後にひもを使って姿勢の歪みや力みを整える小関勲さんが考案した「ひもトレ」を紹介し体験して頂きました。太さ5ミリ〜8ミリ、長さ1.5m〜1.8m程度の丸ひもをへその高さにゆつくり巻くだけで力の入り具合や柔軟性が変わることに参加者からは驚きの声がかれました。

【リハビリ…山下】

## 新しい仲間紹介

8月1日より、佐伯診療所で看護師として勤務しています。早く業務を覚え、笑顔を忘れずに患者様への看護を行えるように頑張ります。

【佐伯…松本真美子】



# お楽しみクイズ

## 親中□近重

- (共通語クイズ)  
**Q1.** □に共通する漢字で二字熟語を完成しなさい。  
 (記録クイズ)  
**Q2.** 消費税率が一番高い国はどこか?  
 A スウェーデン B ハンガリー C ノルウェー D ギリシャ  
**Q3.** 8月19日付のラグビーの世界ランキングでニュージーランドに変わって世界No.1になった国はどの国か?  
 A ウェールズ B 南アフリカ共和国 C スコットランド D オーストラリア  
**Q4.** 一般病院数が最も少ない都道府県はどこか?  
 A 大分県 B 宮崎県 C 鹿児島県 D 佐賀県

### 【応募の仕方】

ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)を記入し「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。氏名等を書き忘れないように注意して下さい。

### 【送り先】

〒870-1133 大分市宮崎953-1  
大分県勤労者

医療生活協同組合宛

(締切り) 10月30日必着分

今月号お楽しみクイズの答え

Q1 C (山)

Q2 B

Q3 A (熊本県)

Q4 B 9秒97

### 【当選者】10名

- 石川由美子(佐伯市) 荻 博隆(佐伯市)
- 大山まり子(佐伯市) 加藤 博一(佐伯市)
- 齋藤まさみ(天分市) 清家 信彦(天分市)
- 丸岡 節子(白田市) 中村 昭秀(天分市)
- 山田 亜紀(天分市) 渡辺 和江(天分市)

## 読者からのお便り

読者の皆さんから感想が寄せられています。その一部を紹介します。

- 平和憲法9条を大切に守り、子供に安心を。
- 国政選挙の投票率が下がりが心配、庶民の意見を国政に。
- 小さい事でも、始めることが大事です。
- 今どきの子はと、つい。若い者に負けないようスマホ挑戦中。
- 田舎の人ほど歩きませんね。若い人の参加を期待。
- 北から南へ順に県名(懸命)を思い出しながら挑戦。