



2015年度生協強化月間

新たな出会い・つながり広がる！

10月・11月に取り組まれた月間では、「ふれあい訪問」を通して新たな出会いがあり組合員同士のつながりが広がりました。さらに医療生協の健康づくりの良さを知らせることで仲間の輪も広がりました。

健康チェックはホントに喜ばれる、こんないいこともっと広げたい！

前橋市城東町は高齢化が進み、市内でも高齢化率が高い地域となっています。前橋協立診療所の敷地内にある「いこいの家」で7月から健康チェックをはじめました。新しく地元から選出された青木理事のつながりで新たな方が参加しています。10月14日にまだ組合員でない方のところに診療所の工藤師長とともにふれあい訪問を行いました。「健康チェックはとても楽しみ」と、みなさん喜んでいただいています。医療生協のことを知らせお誘いしたところ、6人の方が組合員になって下さいました。「健康チェックはホントに喜ばれています。こんないいこともっと広げたいですね」と青木理事。さらなる出会いに期待が膨らみます。



気軽に集える「たまり場」ほしいね！

ふれあい訪問で要求みえてきた！

高齢の組合員さんへの訪問を定期的に行っている支部があります。あずま滝川支部では月間中の11月9日に訪問を行いました。会えたお宅では玄関先での対話が弾みます。「みなさん、お話しするのが楽しくて、初めてお会いしたのに色々と言ってくださいます。機関紙は毎月楽しみにしていることもわかってよかったです。」と白石支部長。機関紙配布100%が組合員ネットワークの一役となっています。「集まっておしゃべりやお茶のみでできる“たまり場”がほしいです」と支部長は夢を膨らませます。

訪問することで、組合員同士のつながりが広がるだけでなく、要求の掘り起しとまちづくりでの新たな課題もみえてきます。



支部や事業所がなくても医療生協が根づいています！

公民館まつりでの班活動紹介で仲間の輪が広がる！

館林市にあるコスモス班は毎月2回の定例で班会を開催しています。班では「ロコモ体操や健康チェックが気軽にできるのがいいよね」「もっとみんなにも知らせたいね」と話し合い、昨年からの会場となっている公民館まつりで班活動と参加者募集を紹介させてもらっています。それがきっかけで新たな人が来てくれるようになりました。「和気あいあいと楽しい雰囲気がいいね」とさらに口コミで参加が広がっています。班では自主的に医療生協のことを呼びかけ、毎年組合員が増えています。



支部や事業所がない地域でも医療生協がしっかりと根づいているのです。

どうなる？！これからの医療

医療保険制度改革関連法の内容と問題点 第1回

先の国会では、安楽死関連法の審議の陰に隠れるように、医療関連の法案が一括、拙速に審議されました。「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律」、略して「医療保険制度改革関連法」です。国民健康保険（国保）の都道府県化、患者の負担増などが盛り込まれています。国民の生活に重大な影響が及ぶ法律にもかかわらず、衆議院では22時間の審議で自民党、公明党などの賛成多数で成立しました。

医療費・介護費抑制のための法改正！

高齢化の進行や経済成長を上回る医療費の伸びを背景に社会保障と税の一体改革の中で医療制度の改革が進められています。このうち医療の供給体制に関しては、社会保障制度改革プログラム法（2013年・H25年）の規定を受け、2014年（H26年）には医療介護総合確保推進法により病床機能報告制度の創設や地域医療構想の策定がすすめられることとなりました。一方、医療の財政面である医療保険制度の改革についての具体化が今回の医療保険制度改革関連法で、医療費・介護費抑制のための法改正といえます。

この法律の問題点は？

第一に、入院時の食事療養費の自己負担が現在の260円から460円に上がります。一食につき200円、1ヶ月の入院で18000円の患者負担の増加です。格差と貧困が拡大する中で食事療養費の大幅な負担増は患者さんの受診抑制につながる容易に予想されます。

第二に、「大病院が重症患者の治療に専念しやすくするため」という理由から特定機能病院（大学病院等）や500床以上の病床を有する病院を受診する際、紹介状なしで受診をした場合（救急の場合は除く）、初・再診時に最大1万円の自己負担の徴収を課するという中身です、初診料や再診



★医療保険制度改革ポイント

2016年度	- 入院時の食事代自己負担金1食260円から360円に引き上げ - 紹介状なしの大病院受診に定額負担（5,000円～10,000円で検討） - 保険料算定の基準月収が121万円以上の会社員は保険料アップ - 患者申し出による「混合診療」がスタート
2017年度	- 後期高齢者医療制度の保険料軽減特例を原則廃止 - 会社員、公務員の組合の後期高齢者医療支援金負担を2,400億円引き上げ - 会社員の組合に700億円の財政支援 - 国保への財政支援を3,400億円に拡充
2018年度	- 国保の運営を市町村から都道府県に移管 - 入院時の食事代自己負担金を1食460円に引き上げ - 国保など保険者の健康増進や予防の取り組みへの奨励策強化

料の患者負担は1／3割ですが、これ以外に定額負担をもとめる内容です。現在、初診時に5000円～10000円程度で検討されています。これ以外にも、有効性、安全性が確立されていない医療を広げる恐れのある「患者申出療養制度」の創設（↓これは2月号で解説します）や、都道府県に公的医療費抑制の役割を担わせる「国保の都道府県単位化」（↓3月号で解説予定）が検討されています。



前橋協立病院事務長 岡田 桂一

前進座「怒る富士」公演 上演運動スタートに向けて

群馬中央医療生協は2016年7月14日（木）ベイシア文化ホールにおいて前進座「怒る富士」公演を行います。組合員・職員協同による上演運動として取り組みます。幅広く実行委員を募集していくにあたって、作品の内容・取り組みの意義などを紙面にてお知らせしていきます。

作者・新田次郎が実証したノンフィクションの世界小説にしたかった思いとは？



「怒る富士」あらすじ

宝永4年（1707年）富士山が大噴火。主人公の関東郡代・伊奈半左衛門は被災地支配を命ぜられる。この時、江戸幕府が、各大名家から集めた救援金は約四八万両。当時、幕府の財政は破たん寸前だったので、これは大金だった。

だが、幕閣の権力争いは熾烈を極め、せっかく集めた救援金も、政争の具とされてあらぬところへ回されてしまい、揚げ句の果て、被災地は「亡所（農地と農民は切り捨て）」とされてしまう。ここから半左衛門の苦悩が始まる。ついに彼は己の良心に従ってお蔵米を引き出し、農民救済を成し遂げる。もちろん、自分の命と引き換えに…。

「怒る富士」上演運動実行委員募集！

観劇大好きという方ももちろん、演劇は興味ないけど作品に惹かれたという方、今の政治に不満という方、みんなでわいわい楽しくやりたいという方などなど…大歓迎です！

お問い合わせ先

群馬中央医療生協本部 組合員活動課
前橋市朝倉町830-1 TEL 027-265-3531

『怒る富士』を書いた動機は伊奈半左衛門という関東郡代に惚れ込んだからだ。彼は民衆を愛するとともに自分を愛した。彼にとって、自分を愛することは、自分の正義を守ることであった。結局、彼は腹を切って死んだのだが、身命を賭けて民衆も守る、そういう政治家が徳川時代にあった事実には、私は新鮮な驚きを感じ、このような人物が現代にこそ必要ではないか、そんな気持ちでこの小説を書いた。…中略…

この作品を通して、自然と人間と政治のあり方を多くの読者に語りかけたかった。

今回、前進座から舞台化の話聞いたとき、うれしく思った。この劇団なら、政治性と科学性というものの中に生きる人間像をみごとに描いてくれるだろうと思った。

「劇化に寄せて 1979年8月」より
新田 次郎

「郡代」といったら現代でいうところの官僚だそうですね！国民の命を守るために自分の命をもなげだす気概ってすごいですよね！！

そんな人が実際にいたなんて！

ぜひ、会ってみたい！

この作品を多くの人に知らせ、新田次郎さんの思い「自然と人間と政治のあり方」を一緒に考えてみませんか？



“戦後70年今言いたい！ ひとこと”

●戦争に幸せはない！

父の弟（2人）が出征した後、父も3人の子があるのに徴兵されました。

私は、まだ生まれていませんでした。農家を任された母は、幼い子達をかかえ、苦勞をしたそうです。

父を含め出征した3人のうち、父の2番目の弟だけは、南方にて戦死しました。海軍に従軍した父は、厳寒の北方「樺太」まで行きましたが、終戦で無事に帰ることができました。家族は再会でき、その後、父と母は、私の他に妹と弟の3人をもうけました。終戦後の我が家は、祖父、叔母と叔父を含め十人の大家族でしたので苦勞が続きました。休む暇もない毎日でしたが、戦争中に大変な苦勞をした父と母は、「戦争のないこ

とが一番の幸せだよ」と話していました。

●戦争は、犯罪！国連憲章で明記

人類に最大の不幸をもたらした二つの世界大戦の経験から、国際連合が結成され、国連憲章に「戦争は犯罪である」と明記しました。

●安保法制廃止に向け、個人・団体が共同を

医療生活協同組合の組合員と職員は、いのちと健康を守る運動に携わっております。海外の戦争に巻き込まれる安保法制（戦争法）を受け入れるわけにはいきません。安保法制を直ちに廃止するため、思想・信条の違いを乗り越え、多くの個人・団体と力を合わせ、地道に活動したいと私も心に決めています。

（前橋市 岸 英夫）

このコーナーへの投稿を募集しています！

★文字数 500字前後 ★投稿方法 郵送・FAX

★送付先 群馬中央医療生協 機関紙編集担当

〒371-0811 前橋市朝倉町830-1

TEL 027(265)3531 FAX 027(265)3532

大切なのは「認知症」を正しく知る！

第4回 前橋協立病院「認知症」学習会開催 11月7日（土）

今回は、第2回目にも講演をいただきました群馬医療福祉大学リハビリテーション学部准教授の山口智晴先生に「認知症の初期対応」というテーマで講演をしていただきました。山口先生の「筋力と同じように、脳も加齢とともに衰える。もの忘れが出ることに、認知症になることは自然な現象であり、全てを予防できるわけではない。大切なのは、家



族や地域が認知症のことを正しく知り、住み慣れた地域で生活して行けるようお互いに助け合うこと。」という話を聞き、感慨深いものがありました。また、お話の間にはリハビリ職員による脳トレ体操も行い「やはり、認知症にならないよう努力をしたい！」という会場からの声も聞かれました。

今回の講演で、医療生協が取り組むまちづくりの大切さや、医療生協の持つ「地域力」がこれからの社会には期待されているのだと考えさせられました。認知症を正しく理解する、認知症にならな

いよう努力する、認知症で悩んだ時に相談する…そんな要望に応えられるよう、職員も努力を重ねたいと思います。

参加して下さった83名の皆様、寒い中御足労いただきありがとうございました。今後も学習会を開催していく予定ですのでご期待ください！



前橋協立病院医療福祉相談室 堀込真弓

特集

女性と冷え性



前橋協立病院 診療技術部長

産婦人科 医師

北原 賢二



5 夏場の強い冷房…
体全体の代謝を下げ
てしまい、血液の巡
りが悪くなるので、
冷えの原因となりま
す。

●「冷え性」と治療

漢方医学では「冷え症」
を治療すべき症状の一つ
としてとらえます。どんな
生活をしているか、体質や
身体の状態はどうなのか
を見極め、瘀血、水毒、脾
虚、腎虚を冷えの原因とし
て探りそれに応じた薬を
処方しま

る場合では、熱証で実症
(体がガッチリしていて顔
色も良く、便秘傾向)の場
合は桃核承気湯を考えま
す。顔色が良く虚証の場
合は加味逍遙散を用いま
す。顔色が悪い冷え性では
当帰芍薬散を用います。
月経異常がなく胃弱を
主とする冷えの脾虚です。
この場合は人参湯がいい
です。手足がひどく冷え
て、シモヤケができる者
には当帰四逆加呉茱萸生姜
湯がいいです。

ようなら苓姜朮甘湯が
いいです。腰の冷えに、腰
痛や下肢の痛みがある場
合は五積散がいいですね。
下痢を伴う冷えにめまい、
頭痛、倦怠感があれば真武
湯を用います。
高齢の方の冷え症には
腎虚によるためです。八味
地黄丸や午車腎気丸を主
に用います。

●「冷え性」とは

「冷え性」に悩む女性は
少なくありません。冷えは
それ自体が不快な症状で
す。一方で肩こり、頭痛、
月経痛、倦怠感といった不
調との関連性が強いこと
から、冷えは万病のもとと
いわれます。

西洋医学的には、女性は
女性ホルモンの乱れから
自律神経に失調をきたし
末梢の血流障害が起きて
冷えの原因となりやすい、
と考えられています。治療
としては血流改善作用の
あるビタミンEなどが用
いられますが効果がない
人もいます。そもそも西洋
医学的には冷えは体質的
なもの「冷え性」と考え、
病気とは認めていません。

●ライフスタイルと「冷え性」

貧血、低血圧、甲状腺機能
低下症など原因が明確で、
病名がつく場合にのみ治
療対象となります。
漢方では老化に伴い体
が新陳代謝の活発な「陽」
から、冷えのある「陰」に
向かうと考えますから、年
をとると冷えやすくなる
わけです。

最近では、若い人や子供
でさえも冷えを感じるこ
とが多くなってきました。
若い人の冷えの原因はラ
イフスタイルにあると言
われています。その原因と
しては次のような点が
挙げられます。

1 朝食抜き…食物を消

化する際の「熱」が生ま
れません。

2 運動不足…「熱」をつ
くるのに十分な筋肉量
が不足し、冷えを感じや
すくなります。

3 昼夜逆転の生活…体
温は明け方が最も低く、
日中にかけて徐々に上
昇し、夕方が一番高くな
ります。眠りとともに下
がります。昼夜逆転の生
活で一日の体温リズム
が狂い、日中に体温が上
がらなくなります。

4 ストレス…自律神経
の働きが乱れ、交感神経
の緊張が続くことで血
行が悪く、冷えにつなが
ります。

“冷え性”の方 「群中ロコモ体操」やってみませんか？

「冷え性」の原因である「運動不足」の方に「群中ロコモ体操」をおすすめいたします。この体操は有酸素運動として「ウォーミングアップ」を取り入れています。ドンドンと足踏みをすることにより足裏からからだを温める効果があります。また、「筋刺激体操」では筋力の維持改善という効果もあります。

試してみたいという方は下記までお問い合わせください。



問い合わせ先

群馬中央医療生協本部 組合員活動課

TEL 027-265-3531



たまいだんべえ会



みずき支部 第4元気クラブ

前橋協立診療所ふれあいまつり

来場者450名で賑わったふれあいまつり。盛りだくさんのステージ発表で観客席は最後まで満席状態。会場内のあちこちでは笑い声が響き渡っていました。

10/31 土



県立女子大フラダンスサークル



富士見ハーモニカ教室

フラダンスに会場は南国気分!!



屋根のないテントが並ぶまつり風景



風にも負けずの司会者3人組

健康まつり 前橋協立病院駐車場にて

想定外の強風にもかかわらず、750名の来場者はステージ発表や模擬店、体力測定などでおまつりを楽しんでいました。生協強化月間中ということで組合員新規加入者には骨密度測定無料の特典付を実施。3名の新しい仲間が増えました。

10/25 日



クイズで生活習慣の改善を呼びかける看護師



婦人科相談コーナー 担当の白石医師



ダブルダッチ初体験の子どもたち

WHO健康ウォークイベント「みんなで歩くと楽しいね!!!」

太田地区

11/19 木

昨日からの雨もやんで晴れ間のでる絶好のコンディションの中、八王子丘陵ハイキングが行われました。参加者25名は自分の体力に合わせてゆったりコースと山頂コース（急な階段やアップダウンが数カ所がある）に分かれてスタートし、ハイキングを楽しみました。待ちにまった昼食休憩は楽しみのひとつで、大勢で食べるお弁当はとても美味しかったです。皆さんの協力のおかげで全員無事に下山することができました。



桐生地区

11/1 日

秋晴れ快晴でウォーキングには絶好の日、参加者24名は健脚の倉本相生支部長を先頭に桐生協立診療所を出発。岡登緑道を通って岩宿遺跡、遺跡保存施設、その後は岩宿ドーム見学グループと琴平山展望台登山グループに分かれ休憩や交流するなど各々のペースで楽しく過ごし、自然の中での適度な運動に心も体もリフレッシュできました。



中毛地区

10/22 木

秋空の下、大胡支部主催の「WHO健康ウォーク」が昨年に続き大室公園で開催されました。参加者30名が園内の広大な敷地を約1時間、それぞれで歩き心地よい汗を流しました。参加者からは「こんなに歩いたよ!」と万歩計を見せてくれた参加者もいました。



新 班 紹 介

天川大島町に新班誕生!

～ご近所さんが楽しく集える場に～

木瀬支部『原町健康班』 班長 笠原タ美子

11月12日(木)天川大島町3丁目笠原宅に新しい班がうまれました。60歳代から90歳代の11人が参加し、まず前橋協立病院の看護師・組合員活動課の職員による血圧や体組成測定などの健康チェックを受けました。チェック後は、職員による結果説明や成人病予防についての話を聞きました。そして、参加者同士健康維持についての体験話に花が咲き、92歳の最年長者の話から元気をもらうなど、とても有意義な班会でした。今後も2ヶ月に1回、定期的で開催して、ご近所さんが楽しく集える場にしていきたいです。



映画「ソ満国境 15歳の夏」上映会開催

～戦後70年、二度と戦争の時代が来ないように願いをこめて～



挨拶をする新井実行委員長

この後も守り続けなければなりません。鑑賞会に参加された人の中には、当時の満州の同じ中学校の生徒だったという方、現在100歳だが満州からシベリアに抑留された体験を持つ方などもおられました。そして映画の通りの現実だったが、もっと悲惨なこともたくさんあったと語っておられる方もおりました。

上映会に参加された皆様、そしてチケット普及にご協力いただきました皆様に心よりお礼申し上げます。
(上映実行委員会 委員長 新井隆志)

11月5日(木)「ソ満国境15歳の夏」の映画鑑賞会が前橋市民文化会館大ホールにて開催されました。昼の部、夜の部合わせて641名の方々に鑑賞いただきました。今年で戦後70年の節目の年ですが、あの悲惨な戦争の記憶を決して忘れずに、そして二度とあのような時代が来ないようにとの願いを込めての上映会でした。

・日本は明治以来、約70年間戦争の時代を続けたのち、敗戦によりその後70年間の平和な時代を維持してきました。そしてこの平和は、

・映画は70年前の戦火にさらされた中学生と、東日本大震災の原発事故で被災した中学生が実は同じ被害者なのだと訴えており、国策による、不条理、理不尽さは今も続いていることに気づかされました。



桐生協立診療所20周年記念

第一回 文化祭

来場者181名の大盛況 桐生地区で開催

桐生協立診療所の開設20周年を記念して11月13日から15日の3日間、桐生市勤労福祉会館市民ギャラリーにおいて桐生地区組合員さんらの絵画・写真・工芸・書道作品などを集めての文化祭が開催されました。

開放的な会場には、プロとして活動する方からデイケア利用者の皆さんや小学生の作品まで、年齢も職業も超えて総点数98点の力作の数々が集められました。この展覧会に「第一回」と銘打ったのは、「地域の皆さんの願いで作ることの出来た桐生協立診療所が、20周年をひとつの節目としてこれからも長く地域とともに歩めるように」という願いを込めています。」と実行委員長である田口理事は話してくださいました。



仲間の作品
コーナー



蕪川南支部絵手紙班 田島美智子さん



絵画 前橋市広瀬町 小林 敬子さん



絵手紙 前橋市山王町 小島 実さん



絵手紙 前橋市 風戸ウメ子さん