

私たち民医連は、無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす組織です

**2023年度  
宮城民医連漫患合同交流集会**

日時▶2023年3月25日(土)  
14:15~17:00(開場14:00)

場所▶坂総合病院2階セミナー室(オンライン併用)

- 「減塩」について パネルディスカッション  
(管理栄養士、セントラルキッチン、薬剤師、看護師)
- 各院所報告

主催/宮城民医連 糖尿病関連懇談会

# みやぎ民医連

発行所 宮城県民主医療機関連合会  
仙台市青葉区木町通1-8-18  
〒980-0801 田村ビル5F  
TEL 022-265-2601  
FAX 022-263-8266  
e-mail:dai@miyagi-min.com  
発行人 坂 田 匠  
1日・15日 月2回発行 1部50円



全員で健康ストレッチ。体も心もポカポカ♪

## 震災から12年つづく ふれあいの居場所

2月4日、あすと長町第2市営住宅で仙台南健康友の会主催の、「健康カフェ」が開催されました。あすと長町市営住宅は3棟あり、友の会では毎月第一土曜日に月替りで各集会所を回ります。2011年3月11日の東日本大震災直後から12年続く取り組みです。

この日は、友の会事務局長の平尾伸二さん、事務局次長で看護師の長澤絹代さん、作業療法士の福岡祥子さん、友の会理事の佐藤誠子さんの4名とスタッフが参加。あすと長町第二市営住宅住人の会長長薄田栄一(すずきだえいいち)さんと5名の方が来場されました。

震災後、あすと長町に建設された応急仮設住宅は、2033世帯と仙台市最大で、宮城県内の被災

住民のほか、岩手県や福島県からの被災者も入居していることによる「コミュニティ形成の難しさ、孤立する方や治安の悪化などが懸念されています。仮設住宅の自治会長が、長町病院に相談され、「健康相談」が始まりました。当時、長町病院看護部長の長澤さん(友の会事務局次長)は、「この12年間に、応急仮設住宅から災害復興公営住宅への移転建設、その後、



参加者の健康チェック



関節の動きを確認

市営住宅に名称変更がありました。主催は長町病院から仙台南健康友の会に、「健康相談」は「健康カフェ」へと変わりました」と話されました。「健康カフェ」では、健康相談票で来場者の名前を確認、消毒、検温などのコロナ対策を行い、健康チェックと相談を行います。健康相談票には「既往歴」「現病歴治療状況」「健康状況」「血圧等」「対応」などの記入欄があり、個人の健康履歴が手書きで書かれています。血圧測定をしながら健康状態を聞き取り、「食欲がない」「手足が痛む」などの相談に、長澤さんが食事のアドバイス、福岡さんが関節の痛みを軽減する方法をお伝えしていました。

お茶を飲みながらのしゃべりタイムでは、普段一人で過ごすことが多い、話す機会が少ないせいか、みなさん楽しそうに近況を報告し合いました。参加者の一人は、「以前シーリングライトに入った虫が気になって眠れないことをここで話したら、友の会の方が虫を取り除きに来てくれて、ぐ



友の会事務局長の平尾さん

1月28日、県連医療活動委員会の企画で、認知症ケア技法の一つである「ユマニチュード」の学習会が開催されました。ハイブリット形式で行われ、県連の事業所で働く医師、看護師、技術職や事務職、介護職の約45名の方が参加しました。

講師は、日本ユマニチュード学会認定インストラクターである山浦由紀子氏で、認知症の妻を持つ夫と娘家族にスポットを当てたVTRに解説を加えて、ユマニチュード技法の視点と「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つの柱について講義をしていただきました。

症例である認知症の妻は、少し前の記憶も忘れてしまい、何度も同じことを言ったり、食事の用意の時には、準備した物

を忘れてたり、何度も炊飯器の中を確認する行動が見られていました。夫は、イライラすることが多く、時には「ばかやろう」とどなってしまいうともあり、後悔すると悩んでいました。また、夫も娘も認知症の妻に「ど

ニチュードの考えや技法はともにもシンプルなものですが、明らかに家族の関わり方や、妻の表情と言動に変化が見られていました。VTRの末尾で夫が、「認知症の妻を持つことは不幸ではない」と言っていたことは

ちで触れ合えることを症例から学びました。学習会の参加者からも「一人ひとりがユマニチュードの視点を持てるとう家族だけでなく職場や社会が良くなる方向に変わっていく」という感想も聞かれました。

今期の医療活動部の重点課題の一つに認知症の学習が位置付けられているので、まずは身近なところから発信していきたいと思えます。



坂会場の参加者

### ユマニチュードの視点を 身近なところから広げよう

泉病院 理学療法士 矢部 聡

**健康手帳**

年明け、職場の健康がありました。職場健康は、労働安全衛生法で、その実施が定められています。普段気を抜いて過ごしがちですが、健康診断の結果の影響も気にしながら、普段の生活を見直し、改める機会にもなります。また、健康項目の中のメタボチェックとして「腹囲測定」があります。腹囲測定の値を知り、「そんなに？」という反応を自分自身もしますが、健診で来院した患者さんと同様の反応をします。改めて動機づけの機会となります。自分自身は最近おなかを引き締めるためタンベル体操を取り入れてみました。継続して実施したいと思えます。▼病気の予防には次の3つがあります。「二次予防」病気の質の向上につながると思えます。

今期の医療活動部の重点課題の一つに認知症の学習が位置付けられているので、まずは身近なところから発信していきたいと思えます。

最近では、病気になるために、職場環境を整えることにより病気を予防する「0次予防」の考えも提案されています。病気の予防のために健康診断は必ず受けましょう。「自分の健康は自分で守る」ために、健診(健康診断)は大切だと改めて思えます。

県社保協が県と懇談

誰もが利用しやすい国保制度に

県連事務局長 石澤 旬

2月14日、宮城県民医連は宮城県社会福祉推進協議会(以下、県社保協)と共同で宮城県との国保懇談会を行い、所得に応じた国保保険料や子どもの保険料均等割りの軽減、短期保険証・資格証明書の発行差し止めを要望しました。



住民の声を訴える参加者

県社保協の岩倉政城会長、高橋隆一事務局長、藤崎純平事務局長が参加。宮城県民医連は、厚生協会からソーシャルワーカーの菊池夏希さんと津波智恵さんが参加。日本共産党の三浦一敏、金田基西県議が同席しました。



事例を報告する菊池さん

高橋事務局長より、県内の国保統一水準化の進捗状況の確認、各自自治体の実態を踏まえて、高すぎる国保料改善に向けた県独自の施策の実施を要望しました。県保健福祉参事兼国保医療課長の横信弥氏が主に回答しました。

菊池さんより、経済的理由によりがんの発見が遅れ、入院後に無料低額診療制度の適用となっても抗がん剤治療もできずに亡くなった事例を紹介。国保44条などを利用しやすい制度として手続きを簡素化し、周知するよう要望しました。

エネルギー転換のためには 事業所と地域住民の信頼関係が必要

県連事務局長 佐藤 純生

1月22日、「みやぎ地域・市民電力連絡会」に加盟している市民出資型太陽光発電事業の4団体による会合が、仙台市市民活動サポートセンターで行われました。当日は、オンラインを含め約60人が参加しました。

基調講演は、早稲田大学文学学術院で環境社会学、地域社会学、社会学を専攻する佐藤純生氏が、「みやぎ地域・市民電力連絡会」に加盟している市民出資型太陽光発電事業の4団体による会合が、仙台市市民活動サポートセンターで行われました。



講演を聞く参加者

一人当たり医療費は年々増加しています。現在でも国保加入者の保険料負担は収入の1割以上にも上ります。2030年度の県内保険料率の統一に向けて更なる保険料負担を強いるロードマップも示されています。

地域住民から受け入れられている事例なども紹介されています。反対運動が起きる問題点として、「気候変動問題のためのエネルギー転換が必要不可欠」という考えと、「自然保護、発生しうる災害を無視していいのか」という両極端な考え方のみで、どうしてもこの二つは相容れないものとなっていることを指摘。それを解消するために、事業主はその地域における「固有性」を尊重し、地域社会に溶け込んだ再生可能エネルギー事業をどう構築していくか、事業主と地域住民でどのように互いの考えをすり合わせていくのかが重要で、それがないと解決が難しいと話されました。

く、自然保護をどう考え、地域住民どう共存していくか、十分な信頼関係を構築していくことが必要と強調されました。会合の後半では、参加した団体からの取り組み報告や、「Fridays For Future 仙台」から昨年エジプトで行われたCOP27に参加した時の報告が行われました。

環境問題と私

第13回

みやぎ東部健康福祉友の会 事務局長 丹藤 量子



海の目の前で育った。チリ地震津波も経験した。けたたましいサイレン、海底が見えるほどの引き潮、家の土台ごと持ち上げる津波の威力。2階の屋根によじ登っていたのち拾った。追体験させられた3・11から12年、今も続く余震に地球のスクールの大きさを思い知る。

シマ。生業を奪われ、家族離散し、今もふるさとに帰れない人々が3万人を超える。事故はなかったかのように再稼働に舵を切る現政権にはあきれかえる。人為的な災害は人の力で回避できる。命も環境も破壊する戦争、そして原発再稼働は当然NGだ。

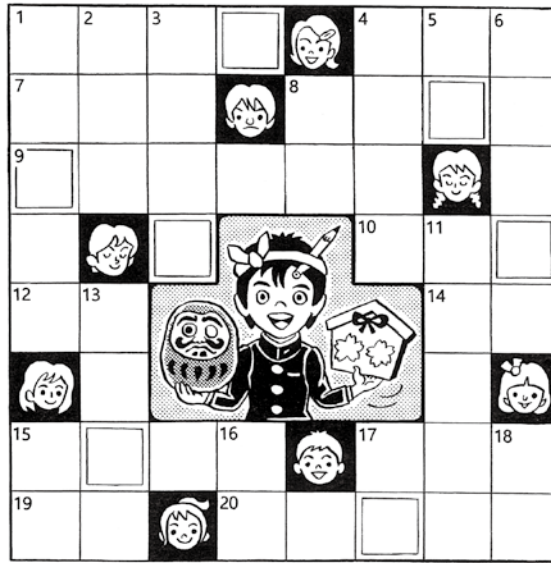
今も海が好きだ。寄せては返す波、水平線の向こうまで見渡すと、心は晴れ、穏やかな気持ち広がる。とりわけ沖縄の海に魅せられ、基地問題を知らずかかるともなつた。大浦湾ではグラスボートに乗り、サンゴ礁の

化石が進む海の異変を目の当たりにした。明らかに海の色が違う。辺野古埋め立て工事に使う土砂は日本中から運ばれている。総工費2.5兆円。脆弱地盤が確認され、工期は13年を超えるという。途方もない税金を投じて自然を破壊し、人びとの軍備増強にひた走る日本の最前線に沖縄がある。地球上でここにしかない生き物が生息するやんばるの森。沖縄全土の基地化が進み、小さな島の危機に瀕している。さらに有機フッ素化合物PF

FAS(ピーファス)が米軍基地周辺で検出され、健康被害に不安の声がある。オスプレイ飛行で幼い子どもたちの頭上も危険にさらされている。安心の空と海を返してほしいと叫び続ける沖縄と、汚染水(アルプス処理水)の海洋放出に苦しむ福島が重なる。捨て石にされ、理不尽な権力に抗う人々に心を寄せ、プラスチックフリーを心がける日々の暮らしと地続きで、自然を守り、傲慢な社会を変えたいと願っている。

クロスワード

(解き方) イラストをヒントにして、二重ワクの7文字をうまく並べてできる言葉は? (作・モロズミ勝)



クイズの解答は事業所名、氏名、職種を記し県連事務局に送ってください。メールは不可。ファックスは可。正解者に抽選で5人に図書カードを進呈いたします。余白に日頃考えている事や書き添えて下さい。「声」の欄に掲載させていただきます。応募資格は、①15歳以上②フリーの身元③左から2人目の人の花器④中央の花器の高さ⑤右から1人目の人のスカーフの長さ⑥その人の左目⑦その人のスマホ。応募総数25件。当選者：佐藤あみ/坂総合病院、村上紗衣/坂総合クリニック、大賀直純/宮城県民医連、佐藤智恵子/くりこまの里、斎藤初乃/北部診療所。(敬称省略)

- ヨコガキ 1 ローマにある世界最小面積の国。.....(正解) 聖马力ノ
- 20 19 171514 モンブランの材料といえるものは?.....(正解) 天然の樹脂
- 6 5 4 3 2 1 タテのカギ 1 食べ放題のメニュー.....(正解) 食べ放題
- 1817 16 1513 118 世界三大瀑布とは、ナイアガラ、イグアス、.....(正解) ユニオンレイク