



沖縄・辺野古支援行動参加して

辺野古は静かな漁村で、沖合にジュゴンなどの天然保護動物も生息する美しい海です。地元のおじい、おばあちちは基地建設に反対行動を起こし、座り込みを続けています。全国の民医連職員も連帯し、2004年より辺野古入りを始め、親仁会でも20名の職員が参加しました。

私が参加した第5次支援（2005年10月）は、照りつける太陽のもと、地元の方々と丸一日座り込みを行いました。じっと座り込み、防衛施設庁の行動を監視することは、秋半ばの10月でさえ大変なことでした。まさに体を張った、徹底した「非暴力」の闘いが繰り広げられていたのです。そして、支援に行った私達はその現実を目の当たりにして、人ごとでは済まされないう気持ちになります。海の恵みで生活してきた住民にとって、沖に滑走路を作ることには生計を維持できないことを意味します。基地と日常生活は共存できないことを実感します。

参加した職員は、地域、職場、集会、研修会など、あらゆる機会に報告活動を行っています。伝えることができてきました。何よりも大切なことは、「誰もが平和の発信者になれる」ということです。「私も行ってみたい」「うちの職場から参加させたい」という声を聞いた時、励みになり、やって良かったと思います。今後、徐々にその輪を広げていきたいと思っています。

残念ながら、普天間基地は、キャンプ・シュワブ沿岸部へ移設が決まりましたが、支援活動は続き、7月に3名の職員が沖縄へ行きます。今後も、地域や職場の方々から依頼があれば報告に行きます。どうぞ、気軽に声をかけてください。

平和アクションプラン推進委員会事務局長 伊見 万弓

医療法人 親仁会

米の山病院

日本医療機能評価機構認定病院に

2006年5月29日に米の山病院は「日本医療機能評価機構認定病院」になりました。この認定は、「診てもらおう病院」から「患者が病院を選ぶ」時代において、より一層の質の高い医療サービスを提供するために努力している病院に対して、第三者の中立的視点から高く評価された証明であります。

私たちは病院の医療の質を高めること、自らの業務改善を図ること、地域の中で米の山病院の役割を明確にする目的から受審しました。審査をうけるにあたっては、先ず、利用者のみならず、さまざまな視点からみた療養環境や接遇などの点検、安全・安心・信頼の医療の視点からみたチーム医療や高度医療などの自己点検から始めました。そして、医師や看護師のみならず医療技術、事務、委託業者など病院に関わ

る全職員が医療、サービスの質を向上させようと一丸になって取り組んだ結果が認定として評価されたと思います。今後とも水準を低下させることなく更に向上をめざし職員一同頑張りますので、みなさまの暖かいご援助を宜しくお願い致します。

院長 橋口俊則



6月14日に参議院本会議で自民党、公明党の与党による賛成多数の強行採決で、医療「改革」関連法案が成立しました。この法律は、参考人質疑や地方公聴会で、自民党推薦の参考人でさえも軒並み反対意見を述べ、

ほどの新たな保険料を年金から徴収する、療養病棟と比べて比較的長期の入院が可能な病棟を全国で23万ベッドも削減し、家に帰れない長期入院患者を「強制的に放り出す」という内容も決まってしまう。

医療改悪反対

今回の法案全体として、国と企業の負担を減らし、患者負担をどんどん増やして、国民の健康破壊をいっそう深刻なものにする内容となっております。さらに介護保険の利用料の2割負担など次の社会保障の改悪も日程に上ってきています。

その内容は多岐にわたっており一部を紹介すると70才以上の方の窓口負担を2割〜3割負担へ、70才以上の療養病床の食費居住費負担を全額自費にする（今年10月より、月額約3万円（今年10月より、月額約3万円）の負担増）、また、75歳以上の方は一人当たり月額約5千円

今回の改悪内容を実施させない、そして新たな改悪を許さないための取り組みが求められています。



おめでとう！ 審査員奨励賞受賞



米の山病院で、今年初めてQCサークル活動に取り組みました。今年2月に病院内で発表会があり、そこで選ばれたクリーンアップチーム（3病棟の5人組み）が、6月2日のQCサークル熊本県大会に出場しました。テーマは、「一石二鳥大作戦」〜美しい環境づくり〜です。内容は、病室内の整理整頓に取り組み、その結果病室がきれいになって、患者様やご家族から喜ばれ、スタッフは仕事がいやしくなり、病棟でよい結果をもたらしました。

初めてのQC活動で、とても苦労しましたが、おかげで審査員奨励賞（3位）を受賞することができました。

※QCサークルとは
患者様、ご家族の満足の向上、及び明るく活気に満ちた働きがいのある職場づくりを目指している活動です。

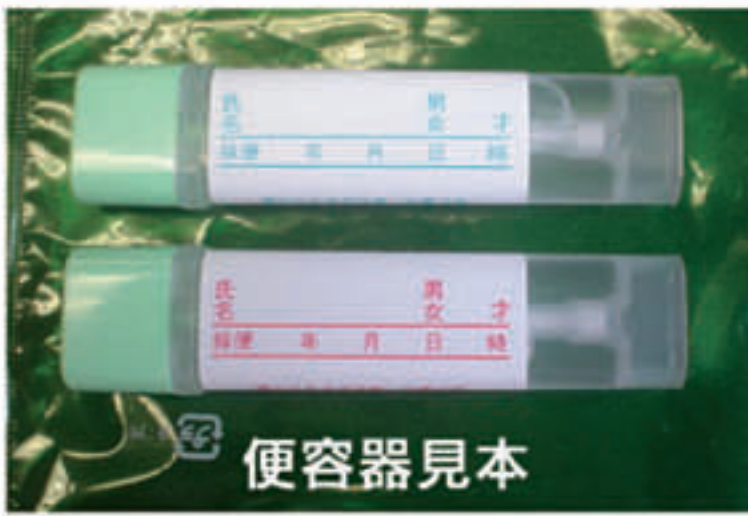
6月より大牟田市委託健診が受けやすくなり、健康友の会からの助成が拡大されました

大牟田市は従来から「何らかの成人病で通院・治療中の方は成人病検診の対象外」との立場を取ってきました。しかし6月より厚労省の指導により医療機関への通院の有無に関係なく成人病検診を受けることができるようになりました。

さらに、「国保健診」も運用を改め、健診当日40・50・60・70の方が無料になります。

また、友の会員の皆さんの健診料金助成制度も拡大され、手軽に便を検査することで検診が可能な大腸がん検診についても助成する制度になりました。

ぜひ1人でも多くの方が検診を受けられ、「友の会員の健康管理100%！進行がん0%！」が達成されるよう周りの方へも検診受診を呼びかけましょう。



便容器見本

熱中症に「ズ」用心

「熱中症」は日射病や熱射病などの総称で、次のように、気温が高かったり、激しい運動などで体内でたくさん熱が発生することが原因でおこります。

- 前日までに比べ、急に気温が上がった場合
- 梅雨明けをしたばかりの頃
- 気温はそれほどでなくとも、湿度が高い場合
- アスファルトやコンクリート、草の生えていない砂地など
- 急に激しい運動をしたとき
- 体に疲れがたまっているとき



熱中症予防ポイント

ポイント！ 体調を整える



睡眠不足、風邪気味など体調の悪いときは、要注意です。「体の調子がおかしい」と感じたら、すぐに涼しい場所で安静を保ってください。子どもやお年寄りの体力には、特に気をつけましょう。

ポイント！ こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じたときは、すでに水分不足になっています。のどが渴いていなくても、定期的に少しずつ水分を補給しましょう。汗をかいている時は、スポーツドリンクがおすすめです。アルコール類は利尿作用があり、熱中症予防のための水分補給にはなりません。

ポイント！ 通気性の良い服、帽子の着用

熱がこもりにくい素材や熱を吸収しにくい白系統の服装を心がけましょう。直射日光下で長時間過ごさないように気を付けてください。



管理栄養士のおすすめ料理

管理栄養士 江崎ヤスエ



暑い日は食欲も低下し体が疲れてしまいます。酢には疲れを早く回復させてくれる働きや血液サラサラ効果があり、酸味で食欲もアップしてくれます。これからの季節、上手に酢をとり入れ、夏バテ知らず！

玉葱と胡瓜のピクルス

材料

玉葱…700g
胡瓜…300g
ミニトマト…1P

(調味液)
酢……1.5カップ
砂糖…1.5カップ
水あめ…50g
塩……30g
ローリエ…3枚
タカノ爪…2本

作り方

1) 調味液は軽く沸騰させ、冷ましておきます。
2) 玉葱と胡瓜を切り、塩をして2日間おきます。
3) その後、ザルにあけて調味液に1日漬けて出来上がり。その後、ザルにあけて調味液に1日漬けて出来上がり。



豆乳ゼリー

抹茶ソースかけ



材料

豆乳…200cc
牛乳…200cc
砂糖…30g
水……100cc
粉寒天…1本(4g)
抹茶…小さじ1
白湯…大さじ2
砂糖…小さじ1
ゆで小豆…適宜

作り方 3人分

1) 鍋に水を入れる。粉寒天を振り入れ、よく混ぜる。火にかけ混ぜ、沸騰したら砂糖を入れ、火を弱めよく混ぜる。
2) 火を止め、豆乳・牛乳を入れよく混ぜる。器に注ぎ入れ冷まし、冷やし固める。
3) 抹茶ソースを作り、好みでゆで小豆を添える。



クイズ 頭の体操

日本国憲法の条文の一部です。()
に当てはまる言葉を教えてください。

日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は()は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

No.15 (5月1日号) の答は「基本的人権」でした。

解説：日本国憲法第11条で、人権にかんする基本的な考えを述べた条文です。国会も政府も裁判所も、国民の権利を将来にわたって保障するために存在するのであって、これを侵すような行為は絶対に許されないという意味です。正解者は、高田町・江口正祐様1名でした。

応募のしかた

答えを紙(ハガキ)に書いて、送っていただくか受付までお持ち下さい。FAX、メールでも可。〆切は2006年7月末日。正解者の中から抽選で5名様に粗品を進呈します。正解と当選者は次号に掲載します。

機関誌や米の山病院についてのご感想、ご意見などもお寄せ下さい。

お知らせ

今年もにぎやかに楽しく開催します。

◆◆第23回◆◆

米の山盆おどり大会

8月24日(水) 午後5時開始

◎場所/米の山病院本部駐車場

主催 ありあけ健康友の会
米の山病院
米の山歯科診療所

