



「命」を 大切に 世の中を 願っています



2019 **7** vol.81
福岡医療団
発行責任者 舟越光彦
福岡市博多区千代5-18-1
TEL 092-651-1522

広島・長崎の原爆投下から74年目をむかえる今、戦争当時を知る語り部たちも高齢となりその記憶を継承する機会は少なくなってきました。そんな中、ここ福岡で今なお語り部をつづける方々がいらっしゃいます。今回そのお一人に原爆被害の体験をお話いただきました。



戦争体験の語り部

ふくよね しづ
福米 志津さん (90才)

記憶に残る

8月6日

昭和3年10月に5人兄妹の3人目、長女として生まれた福米さん。長男が26歳の時に徴兵、戦病死でこの世を去りました。その事がきっかけで福米さんは看護師を目指し広島赤十字看護学校へ入学。当時は赤痢が流行し、寄宿舎で自習の毎日だったそうです。「あの日も友達と何気ない会話をしていました。日差しが眩しくカーテンを閉めようとしたその瞬間、白い光線が目に入り、意識を無くしました。気付いた頃には瓦礫の下敷きでした」と被爆当時の事を話します。

被爆の影響は今も...

原爆の影響で酷い火傷を覆った福米さんは広島赤十字病院を目標し、ひたすら歩きました。「辺りは真っ暗、やっと太陽が出て来たと思えばチリチリと暑く、火傷を覆った皮膚は剥がれて痛かったです。何度も休憩し、吐いては寝てを繰り返していました」と福米さん。病院について



被爆地の地図を手に色々な場で語り部をしています。語り部に取り組む姿を全国紙などで取り上げられました。

からも広場はケガ人だらけで、福米さん自身は傷を診てもらえず翌々日には痛む足を引きずりながらも病院で働くことに。

忙しい合間に休暇をもらった福米さんは広島県福山市に住む家族の元へ帰宅しましたが、自宅は空襲で跡形も残っていませんでした。「とても悲しく、しばらく座り込んで泣いていました。4日後には母に会えたが、高熱で体調を崩すことも。50代の頃まで年に数回は39度以上の高熱に悩まされていましたし、14年前には甲状腺がんも患いました」と被爆後の体調の変化もありました。

平和な未来へ メッセージ

終戦後は色々な場所で勤め、結婚してからは大阪に住んでいました。堺市にある堺原爆被害者の会や市の被爆者健診で知り合った先生がきっかけで語り部を始めました。「戦時中を生き残った人は戦争体験を話したくない人が多いです。この歳になると次世代に伝えていかなければと思いますし、なにより娘が協力的で助かります」と微笑みながら話します。

これまでも若い世代の看護師さん達に向け、語り部を行っていた福米さん。これからの未来に対して「とにかく戦争反対、原爆反対です。戦争というのは命を奪うもので、命を大切にすることは戦争をしませんよ。これから戦争をしない世の中になっていければと思います」とメッセージを頂きました。

核兵器廃絶を 求めます

広島、長崎への原爆投下から74年。7月には今年61年目となる「国民平和大行進」が開催されます。また、8月5日〜6日に原水爆禁止世界大会広島大会、7日〜9日に本大会となる長崎大会が開催されます。秋には国連総会も予定されていることから、今回の原水爆禁止世界大会は世界中が注目するなかでの開催となります。さらに、来年2020年には5年に一度開催される核不拡散条約(NPT)再検討会議がニューヨークで開催されます。

現在、核保有国についてスウェーデンのストックホルム国際平和研究所(SIPRI)が6月17日に発表した、世界の核軍備に関する報告書では核保有9ヶ国の保有数は、今年1月時点で推計1万3865個となっています。2017年7月7日に国連にて核兵器禁止条約を採択し、その後50ヶ国の批准で条約は90日後に発効されますが、批准国は23ヶ国。署名国は70ヶ国(4月11日現在)まで進んでいます。唯一の被爆国である日本はいまだに批准も署名もしていません。核兵器廃絶は過去の犠牲への反省であり、人類の希望です。今年の夏とその後続く取り組みの成功は、世界を動かす核兵器廃絶に背を向ける日本政府をも揺れ動かす大きな力になります。9条改憲を含む、「戦争する国」づくりを許さないために、ひとつひとつの運動にあなたの力をお貸しください。



第21回 ふくおか 健康友の会 定期総会

5月25日(土)
ちどりビル2階
大会議室

健康で、安心して 住み続けられる まちづくり

5月25日、第21回ふくおか健康友の会定期総会が開催され、136名が出席しました。

午前中は、総括・方針などの議案が提案され、昼食休憩を挟み午後の討論が行われました。討論では7名の代議員から報告を受けました。3つの支部から「たまり場」に関して、新しい参加者から会員が増えたこと、新班ができたこと、顔見知りが増えて手配りの協力者が増えたことなどの前進面が報告されました。たたら香椎支部からは、すこやか春の文化祭の舞台に初めて手作りの企画を考え、大勢で出演することができて好評を得たこと。嘉飯コスモス支部



千鳥橋アンサンブル演奏会

からは、結成50周年記念の健康まつりを事業所と協力し350名の参加で大成させたこと。友の会事務局からは、職員と協力し1000件近くの地域訪問によるアンケート調査を行ったことと結果の報告がありました。アンケート調査結果からの分析として、経済的貧困により、近所づきあいを断念せざるを得ない状況があることや、「孤立化」している住民が身近にも沢山いること、友の会がすすめている「たまり場」づくりやサークル活動などが、「孤立化」解決の一つになる重要な活動であることが報告されました。

企画として、千鳥橋アンサンブルによる演奏会が行われ、会場は素晴らしい音色にしばし浸りました。

昼食休憩後には、文化総会は、全議案・総会決議、役員体制などについて、出席者全員による拍手で採択されました。ふくおか健康友の会がそれぞれの地域で根を張り、地域を巻き込んだ活動を繰り返していくことを確認し総会を終了しました。

いつも元気に 班活動 カラオケでつながる 出会いと健康

わかすぎ支部 カラオケ班

今年のすこやか春の文化祭で司会をさせていたいただいた出納です。

友の会に2006年12月に入会して13年、その間主人が膀胱がんになり、千鳥橋病院でお世話



さんも集まっています。

場所はカラオケボックスで、11時スタート。受付で血圧を測り、食事メニューを決め、4〜5曲くらい曲名を決め、最初は言葉のキレを良くし、言葉のこもりをとり、口の老化を防ぐために早口言葉を練習します。二曲目に私の寸評プレゼント、16時位に終了します。亡くなった主人が歌の道を勧めてくれて20年が

経ちます。お陰様で教室は今年で10周年を迎え、2013年6月にテレビの番組に出演しました。司会は、山本華代さんと鶴久政治さんと、カラオケの先生として歌の指導方法を紹介でき、地方歌手として、博多座や福岡市民会館にも出演出来ました。いろいろな方に出会い、元気をいただき、これからもわかすぎ支部の副支部長として微力ながら



カラオケでつながる笑顔
(左端が出納さん)

らお手伝いをさせていた
だきたいと思えます。
(副支部長・出納 和美)

多くが、切実な相談

～ 第10回 無料低額診療相談会を開催 ～

6月14日(金)千鳥橋病院にて「無料低額診療相談会」を行いました。面談による相談が11件、電話相談が27件でした。ソーシャルワーカー、看護師など福岡医療団の職員と福岡市生活自立支援センターの職員などが対応しました。相談会は、NHKニュースで放映されたこともあり、県内各地、20歳代から70歳代まで、幅広い方からの相談が寄せられました。

相談内容も切実です。「がんで他病院を受診中だが、無料低額診療が使えるなら転院できないか」、「健診で要精密検査と言われたが、窓口負担が心配で病院に行けない」、「数年前から仕事ができず妻の収入が頼り、歯科治療したいが医療費が心配」、「無料低額診療事業を知りたい」などでした。

貧困と格差が拡大する中で、

体調が悪くても経済的理由で病院に行けないなどの事例は、まだまだ多いと思います。

「保険証がない」「医療費に関して悩みや不安がある」などお困りの方は、まずは、ご相談下さい。

(福岡医療団無料低額診療推進委員会・前山 秀人)



「無料低額診療」とは、社会福祉法の第2種社会福祉事業として位置づけられており、生計が困難な方が経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、医療費を減額・免除できる事業です。福岡医療団の事業所はこの事業が利用又は相談できる医療機関です。

【ふくおか健康友の会】

(2019年5月末現在)

組織	現勢	45,193世帯	69,777人
寄付金	37件	237,000円(2019年度分実績)	
共同基金応募	21,278,000円(2019年度分実績)		

*たくさんのご応募ありがとうございます。今後も健康増進活動を拡げて参ります。



医療費でお困りではありませんか?
無料低額診療
医療費何でも無料相談
主催:公益社団

健康に役に立つシリーズ 39



熱中症対策で 暑さを乗り切ろう!

本部組織部 看護部長
村瀬 浩子

暑い日が増えてきて、夏本番は目前。そんな、まだ暑さに慣れていない梅雨明けにこそ注意したいのが「熱中症」です。熱中症にかかりやすい状態や覚えておきたい予防法について説明します。本格的な暑さがやってくる前からの対策で夏を乗り切りましょう!

今から気温や湿度が高くなり、汗をかきやすい夏の季節になります。症状としては、体がなんだかだるい、頭がぼうつとするなどです。実は、それらの中に熱中症のサインが現れているのです!



熱中症とは?

気温や湿度の高い状況で、体内の水分・塩分バランスが崩れたり体温を調節できなくなった状態のことを言います。

熱中症になりやすい人は?

- 高齢者 → 暑さへの適応能力が低下している
- 子ども → 体温調節機能が未発達。大人よりも背が低く、地面からの輻射熱(照り返し熱)の影響を受けやすい。

熱中症になりやすい環境は?

- ・ 屋外の炎天下
- ・ 日陰のない場所
- ・ 屋内

※気温が高い日は屋内でも熱中症になる可能性があります。

室内でも起こる熱中症

(様々な要因で室内でも熱中症が起こります)

- ・ 体調を崩し体力がない
- ・ 食事を十分にとれていない
- ・ 水分摂取が少ない (トイレを気にしている。)
- ・ お茶とアルコールを多くとる
- ・ 暑くても我慢して冷房をかけない

※少しでも当てはまったら対策をしてください!

熱中症が起こりやすい時期、気候とは?

- ・ 真夏の気温が高いとき
- ・ 気温が高いとき
- ・ 熱帯夜が続くとき(夜間も高体温が持続し熱中症になりやすい)
- ・ 梅雨の時期(体がまだ暑さに慣れず、発汗や体温調節が不十分となる)

熱中症の症状とは?

- 軽** : めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
- 中** : 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)虚脱感
- 重** : 意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

具体的な対応は (意識がある場合)

- ・ 直ちに全身に水をかけたり濡れタオルをあてて体を冷やす。
- ・ 水分補給 (塩分・糖分が含まれた経口補水液やスポーツドリンクがおススメ)

- ※ 水分補給の注意点として
- × カフェイン入りの飲料
- × アルコール類

これらの飲み物は利尿作用があり、体から水分を出すため、避けましょう。

- ・ 首筋、脇の下、大腿の付け根などの大きい血管をアイスノンで冷やすのも効果的です。
- ・ 意識がない場合や呼びかけに対し返事がおかしい場合は、救急隊を要請しましょう。

熱中症への対策 (屋内では…)

- ・ カーテンやすだれで直射日光をさえぎる
- ・ 庭に水を撒き、道路に打ち水をして地熱を下げる
- ・ 室内の風通しを良くする
- ・ 寝る前にコップ2杯の水を飲む
- ・ 入浴前にコップ1杯の水を飲み、シャワーで済ます

夏はこれからです。適度な水分補給と十分な休息をとり、熱中症予防に努めて元気に毎日を過ごしましょう!

いきいき 長生きまだまだ現役! 54



無理なく続く趣味で 心も身体も健康に!

瓜生 秀一さん (85才)
(嘉飯コスモス支部)

昔はよく川遊びや山遊びをしていた活発な少年でした。7人兄弟の二男として生まれ、父親は徴兵で満州へ。終戦間近はB29の爆撃で小学校は兵隊の寄宿舎として使われ、子どもたちはお寺で勉強する日々が続いていました。瓜生さんが12歳

よく遊ぶ活発な子ども時代

の時に終戦を迎え、無事に中学校へ行くことが出来たそうです。「父親も無事に帰国でき、貧しい思いをした時もあったが友人と遊んで帰ったりと楽しい思い出もたくさんあります」と思い出を話します。

教え子との交流

大学卒業後は教師の道へ進みました。2年間は小学校教員を経験し、その後は定年まで中学校で社会科を担当。小学校教諭時は1クラス60人ぐらいで家庭科の授業で子ども

日本中の山々を登頂

長年の趣味である山登りでは北は北海道、南は鹿児島と日本中の山々を登頂してきたそうです。

なるべくジツとしない

がんを経験したことがある瓜生さん。今では健康を考え毎日2キロは歩くように万歩計で計測しています。また、定年退職してからも庭木の剪定

の時に終戦を迎え、無事に中学校へ行くことが出来たそうです。「父親も無事に帰国でき、貧しい思いをした時もあったが友人と遊んで帰ったりと楽しい思い出もたくさんあります」と思い出を話します。

国内は500回、キリマンジャロにも挑戦したことがあります。「数年前にリウマチを患って以来、山登りはしていませんが、長男の孫たちと軽く山登りに行くこともあるし、今では平地を歩くようにしている」と無理なく趣味を楽しんでいます。

瓜生さんの写真がプリントされたコップで晩酌をすること。「孫が増えることが楽しみです。」と笑います。「あと1年で父親の年齢を越えるので健康で元気に越えたいです」と今後の目標について答えてくれました。

今年2月まで働いていたので「趣味が忙しいこともあるが、家ではなるべくジツとしないことと読み書きをすることで物忘れの予防をしています」と教えてくれます。

～ みんなで脳トレ ～

みんなで脳トレ(認知症予防体操)図を見ながらやってみました。音楽に合わせて、リズムカルに、スピードも徐々に上げたりするといいかもれませんね。
(かすや支部・合屋 美智子)



～ いきいき健康を開くとほっとします ～

このところいやなニュースが毎日耳に入ります。日本は一体どの様になってしまっているのでしょうか。ただ流されるまま毎日を送り、情熱も生きる気力も失いつつある昨今、いきいき健康を開くとほっとする心地がするのは私一人でしょうか。
(西支部・片山 慧子)

～ 毎回楽しみに拝読しています ～

ぼちぼち歩く歴史探訪に興味深く拝見しました。東区にも「歩・歩・歩」(さんぽ)という歴史を紹介する冊子があり、毎回楽しみに読んでいます。今まで素通りしていた地区もそれぞれの由来を思い浮かべながら歩くと愛着が湧きます。とにかくお薦めのガイドブックです。
(東区東支部・中小路 ミチ子)

～ 心配ごと ～

今、一番の心配事は、「認知症」です。少しでも遅らせるようないろんな事に興味を持つようにしています。
(たちばな支部・頼金 幸枝)



～ さっそく作りたい ～

(5月号の免疫力チャージメニュー)ハンバーグにグリーンピース合いそうですね。さっそく作りたいと思います。
(たたら香椎支部・元重 智昭)



～ 高すぎる国民健康保険 ～

今は、勤務しており健康保険の負担は労使折半ですが、来年4月より国民健康保険に加入することになります。福岡市の保険料は全国の自治体の中でも高い方だとネットにあがっていました。総額350万円の年収で年58万円の保険料というのは高すぎではないでしょうか。保険証を取り上げられているという報道は他人ごとではないと思いました。
(博多支部・原 博信)



～ 免疫カチャージメニュー ～

千鳥橋病院 管理栄養士 松元 由依

◇ 豚しゃぶおろしうどん (3人分)

一人分エネルギー 370 kcal 塩分 1.9g

材 料

- うどん …… 3玉 (750g)
- 豚ロースしゃぶしゃぶ用 …… 180g
- トマト …… 150g
- きゅうり …… 60g
- 大根 …… 90g
- 糸唐辛子 …… 少々



うどん出し

- かつお昆布だし …… 180ml
- 干し椎茸 …… 3g
- ◎淡口醤油 …… 12g
- ◎濃口醤油 …… 9g
- ◎みりん …… 6g

うどんだしの作り方

かつお昆布だしで干し椎茸をもどす。
◎の調味料を加え煮立て、冷やしておく。

※ 市販のめんつゆでもOKです。

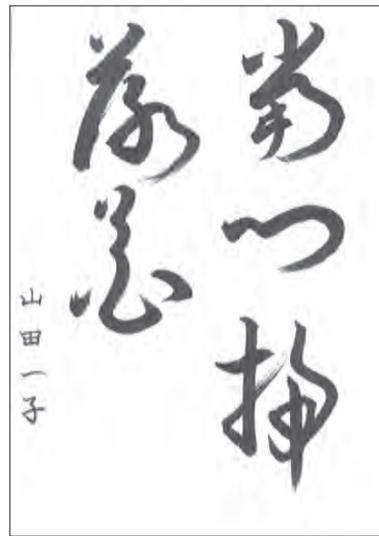
- 鍋に湯を沸かし、うどんを茹でる。茹で上がった後氷水で冷やし、ザルにあげておく。
- トマトときゅうりは1cmの角切りにする。大根をおろして、水気を切っておく。
- 鍋に湯を沸かし、豚肉を茹でる。茹で上がった後氷水で冷やし、冷えたら水をきる。
- お皿にうどん、トマトときゅうり、豚肉、大根おろしの順にのせ、うどんだし(またはめんつゆ)をかける。
- お好みで糸唐辛子をのせて完成。

ポイント

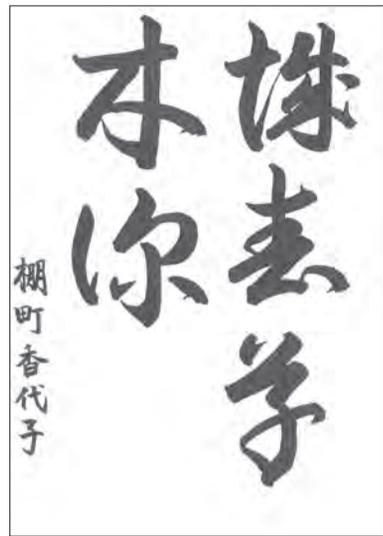
暑い時期は素麺やざるうどん等、さっぱりと食べられる冷たい麺の出番が多くなりますが、麺だけの食事になっていませんか？麺だけだとバランスが乱れてしまい、夏バテの原因に。冷たい麺も具たくさんにすることで、蛋白質やビタミン・ミネラルを上手に摂ることができます！

今回使用した豚肉に含まれるビタミンB1やナイアシンは、糖質や脂質をエネルギーに変換するのを促す働きがあり、疲労回復の効果があります。夏バテ予防にしっかり摂りたい栄養素です。

市販のめんつゆでも良いですが、手作りのうどんだしに挑戦してみると、気になる塩分も抑えられます。



(東区東支部) 山田 一子



(たちばな支部) 棚町 香代子

書

川柳

患者はパソコンでない私みて
かざりかな聴診器に煮視される
絆とは親分子分の盃か
田川支部わかば 原田 節生

俳句

介護つかれの耳鳴りとなる冬の蝉
直鞍菜の花支部 上月 大輔
菖蒲湯や子なき友の胸ゆたか
直鞍菜の花支部 黒木美津恵
母の目に届きし黄バラの根つきたる
直鞍菜の花支部 西藤 典子
旧友とお喋りはすみ山笑う
直鞍菜の花支部 石橋 照子

短歌

どうしても欠陥とは言えぬ防衛省
機体墜落探縦ミスと
博多支部 龍 久美子

夏だ夏だと大声あげて歩みたし
水色のワンピース着初めし朝は
東区西支部 新東 こう
種三つ蒔きて五か月霧の朝
土盛り上げし生命ここに
嘉飯コスモス支部 萩野 寿子
酷暑さえ僅かばかりの土を得て
姿勢を正す百合の健気さ
中央支部 林 美津子
その際に赤く染まりて桶の葉は
若葉残して風に散りゆく
東区東支部 深野 一郎
往く齡惜しむ風情の友同志
元号変わればそそと装う
西支部 片山 慧子
たたえらるる世界遺産の富士の山
朝に仰ぎ見ひと日はじまる
博多支部 森山 久江
新しき靴をねだりし母親の
履くもかなわぬ黄泉の旅立ち
博多支部 藤山 清志
まどろみつ近くに響く雷と
梅雨のはしりか雨音聞こゆ
かすや支部 徳久 麗子

【お詫び】 いいき健康第80号に掲載された川柳のコーナーで吉村嘉法と氏名を誤って記載しておりました。正しくは西村嘉法さんでした。訂正してお詫び申し上げます。

応募について

官製ハガキの裏に、パズルの答え・住所・氏名(ペンネーム希望の方は氏名の横にお書き下さい)・電話番号・しんぶんへのご意見またはご感想をお書きください。抽選の上5名様に「図書カード」を進呈いたしますので奮ってご応募ください。なお、締め切りは8月15日(消印有効)です。その他、投稿記事も受け付けています。写真や絵手紙、書道、俳句などジャンルは問いません。なお、紙面に掲載させて頂くこともありますのでご了承下さい。

何れも下記事務局宛へお送りください。

●郵便 ↓これだけで届きます。

〒812-8633

ふくおか健康友の会クロスワード係
または投稿係

●電話 092-651-1522 ●FAX 092-651-9874

●メール fk-tomo@fid.jp

とっておきの1枚をお寄せ下さい みなさんが日頃撮ったとっておきの写真を誌面にご紹介します。

・テーマは自由です。写真の一言コメントを添えて下さい。

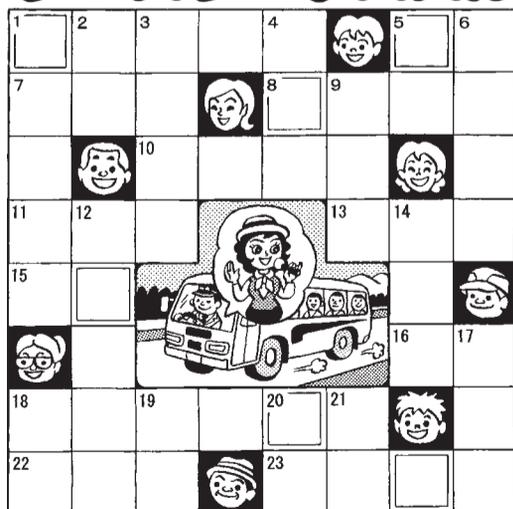
・写真1枚(モノクロ対応可で肖像権などの問題が発生しないものに限ります)必ずデータでお送り下さい。なお、データはお返ししませんのでご了承下さい。

●データ送付先 fk-tomo@fid.jp

*住所変更された方、変更予定の方は、必ず友の会事務局にご一報ください。

【お詫び】 いいき健康第80号に掲載されたクロスワードパズルに誤りがありました。ヒントは二重枠ワクの6文字と掲載。正しくは二重枠ワクは5文字でした。ここに深くお詫び申し上げます。

クロスワードパズル



【問題】 イラストをヒントにして、二重枠ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は？

ヨコのカギ

- 1 以前は海水浴場でよく見ましたが、今は？
- 5 ……歌、…敵、…心
- 7 ウミネコはカモメの…
- 8 ウナギといえば
- 10 すべて等しいこと
- 11 平安時代に流行した球技
- 13 「WC」って最近見ません
- 15 内側です
- 16 英語では「タートル」
- 18 ウナギの厄日、…の日
- 22 アニメ「新世紀エヴァンゲリオン」のテーマ曲「残酷な…のテーゼ」
- 23 昔からある計算機

タテのカギ

- 1 時計の一種。ひっくり返します
- 2 ダイオウもホタルもいます
- 3 「蠮螋」って読めますか？
- 4 物事がわかること
- 5 簡易な建物
- 6 呼吸がハアハアです
- 9 角型の浅い調理道具
- 12 都会にはタワーや高層が林立しています
- 14 河豚はフグ、海豚は…
- 17 アンデスやプリンス、夕張などがあります
- 18 堤防のことです
- 19 ブラジルやインド、米国などで飼育数が多い家畜
- 20 ……寒い、…つき
- 21 姫路、白鷺といえば

5月号の正解は レンキユウ でした。応募総数34通で、正解は34通でした。ご応募ありがとうございました。

図書カード当選者は次の通りです(敬称略)

中小路ミチ子(東区東)、矢原佳子(西)、頼金幸枝(たちばな)、松本達太(嘉飯コスモス)、古荘絹子(熊本県玉名市)、おめでとございます。