いきいき健康
～地域と福岡医療団をつなぐ～
2023 9 vol.105
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
Mail fk-tomo@fid.jp

ふくおか健康友の会 公式LINE

核兵器のない世界へ

天神パルコ前スタンディング宣伝

中央区役所前での出発式

西支部は事業所と協力して
新室見診療所から西区役所まで歩きました

2023原水爆禁止 国民平和大行進

8月に広島、長崎で開催される原水爆禁止世界大会の成功に向けて、今年で66回目となる原水爆禁止国民平和大行進が、7月22日から7月25日まで福岡市内を通過しました。

今年の平和行進は、ロシアの核威嚇や岸田政権が「軍事費2倍化」など戦争準備が大きな問題になる中での開催でした。国民平和大行進福岡市実行委員会は、コロナ第9波感染防止と熱中症対策のため、今年もニュースカーで「行進横断幕」をリレーしました。行進はありませんでしたが、市内各区役所などでの出発式や天神パルコ前でのスタンディング、天神の警固公園での歓迎集会には、多くの方が参加し、世界大会成功へ向け、盛り上がりました。

7月23日の日曜日、買い物客でにぎわう天神では、パルコ前スタンディング、警固公園での平和行進歓迎集会が開催されました。パルコ前では家族連れでの参加など40名が参加。「核兵器禁止条約、日本も批准を!!」の大型のパネルを持って、ハンドマイクで核兵器廃絶をアピール!! 引き続き、天神警固公園での歓迎集会では66名が参加。歌声や被爆者の訴えなどが行われました。この天神での行動はテレQが取材し、夕方のテレビで大きく放映されました。

この天神行動や各市役所の出発集会や東区、西区、早良区、城南区で取り組まれた「網の目行進」には市内の健康友の会の各支部からも多くの会員が参加し、平和への思いをアピールしました。

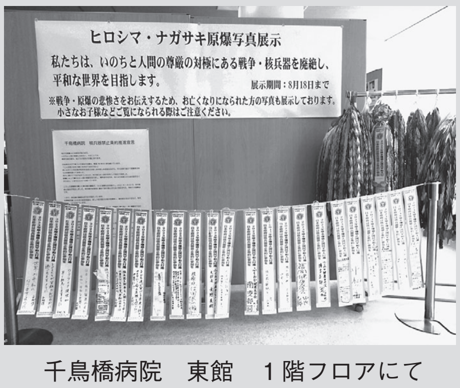
千鳥橋病院

核兵器禁止条約推進宣言

私たち医療人には使命があります。 いのちと人間の尊厳に向き合い、守ることです。 戦争も核兵器も、私たちの使命の対極にあります。 放射線を浴びて傷ついた身体の治療は、戦後 76 年のいまも続いています。「こんな思いはもう誰にもさせてはならない」思い出すことを全身が拒否するほどの悲しみや苦しみを抱えながら、それを乗り越えて被爆者は自らの 体験を語ってきました。 きのこ雲の下で何が起きていたのか、核兵器の非人道性を声にして訴えてきました。 原爆によって奪われた人間の尊厳を取り戻し、権利を守るため、なにより地球上から核兵器をなくすた めに、いまもたたかいは続いています。 こうした被爆者の願いと草の根の運動が、ついに国際社会を動かし、2021 年 1 月 22 日、核兵器禁止条 約が発効しました。核兵器が全面的に違法であり禁止されると明記された、初めての国際法です。

一方で、核兵器の脅威はますます高まっています。 核軍縮を誓ったはずの核保有国は、新しい核兵器の仕組みを開発し、高性能化をはかるなど、核兵器への 依存を強めています。 私たちは、被爆者検診、被爆者外来などの医療活動を通じて、被爆者に寄り添い、命と健康を守るために 努めてきました。 私たちは、原爆訴訟、原水爆禁止の運動などを通じて、被爆者のたくさんのことを教わり、学び、被爆者 を支援し、ともにたたかってきました。 私たちは核兵器廃絶の実現を目指す立場です。 被爆者の思いも行動も引き継ぎ、次の世代に伝え、青い空、青い海、この地球を守っていくことが私たち の責任だと考えます。 唯一の戦争被爆国である日本政府には、一刻も早く条約に署名・批准することを求めます。 核兵器禁止条約が世界の共通ルールとして実効性を発揮することを求めて、同じ思いの世界の人たちと つながりながら、医療人として地域からその推進活動を行うことをここに宣言します。

(2021 年 9 月 9 日 作成)



千鳥橋病院　東館　1階フロアにて
ヒロシマ・ナガサキ原爆写真展示開催
(7/18 ～ 8/18)

6月23日 沖縄「慰霊の日」

平和・いのち・くらしを壊す

大軍拡・大増税反対を訴える

中央支部運営委員
井下 顕 弁護士

中央支部「9条を守る班」と福岡2区市民連合との共闘宣伝

戦後最悪といわれた国会が終わりました（6月21日）。この国会では、大軍拡を進めるための2つの法律、難民をほとんど受け入れていないのに難民を追い返す入国管理法の改悪、福島の状況は全く変わらないのに原発をどんどん推し進める法律、何の問題もない保険証を廃止するマイナンバー法の改悪など、自民党、公明党、維新の会、国民民主党で、やりたい放題、たくさんの悪法が成立しました。

とくに、国民が空前の物価高で日々苦しむ中、今後5年間で43兆円と軍事費を倍増させ、敵基地攻撃能力の保有という戦後の防衛政策の大転換を行う大軍拡推進の2つの法律は重大です。これまで歴代政権は「専守防衛」と言ってきました。自衛隊を使うのは、敵から攻められた時だけで、敵の領土にまで攻撃をしかけていかないという日本の安全保障政策を根本から覆したもので、憲法9条に正面から反します。敵基地攻撃を行えば、日本全土が必ず戦場になります。原発が狙われれば、日本は壊滅です。岸田政権は、そのために全国280以上の基地を強靭化つまり機能を強化し、例えばここからすぐ近くの春日基地なども司令部を地下に移設しました。政府は沖縄列島に射程距離1500キロメートル以上のトマホークなどをアメリカから500発近く買って、敵基地攻撃を可能とする一大ミサイル拠点を作ろうとしていますし、佐賀空港にはとうとう、危険なオスプレイが離発着できるよう滑走路の工事に着手しました。そのための軍事費を倍増させるために、医療費に回すはずだった財源もすべて軍拡に回すことを決めたのです。

今日は、78年目の沖縄「慰霊の日」です。九州沖縄は、まさに敵基地攻撃を前提に、戦争になれば一番大きな被害を受けます。私たちは、アジアで2000万人、国内でも300万人の国民が命を落としたあの戦争を二度と繰り返さない、そのためにできた憲法9条を守り、岸田政権や政府与党の戦争政策に強く反対します。

みなさん、署名へのご協力をお願いいたします。

署名を訴える
ふくおか健康友の会松原光生会長

快く署名を書いて頂きました

街頭宣伝を行う井下弁護士
（六本松総合法律事務所所長）

シリーズ語りつごう 12

語り継ぎたい 戦争の悲惨さを！

中央支部 津田 明子 さん（79歳）

戦争による心の傷

1943年8月25日、明子さんは四人兄妹の三番目として生まれました。姉が二人と、六つ下の弟がいます。両親の地元は福岡ですが、上京し文京区で生活していました。

戦況は終戦が近づくにつれて悪化し、1945年3月10日にアメリカによる「東京大空襲」を受け、一夜にして約10万人以上が命を落としました。当時2歳の明子さんに戦火の記憶は残っておらず、当時の戦況は聞いた話のみ。しかし家族も、戦争による心身への影響から、戦後も多くを語ることはありませんでした。

大空襲の日

家族の大空襲に関する一部の記憶を辿ると、前日の3月9日から頻繁に空襲警報が鳴り響いていたそうです。3月10日の大空襲が始まった時、家族は全員着の身着のまま家を飛び出しました。父は次女を、母は明子さんを抱えて長女の手を引き、命からがら避難しました。ただひとり、当時52歳だった祖父は「自分は足手まといになる」と自ら家に残り、それが祖父をみた最後になりました。

戦後、一家は福岡市中央区唐人町周辺の借家に引っ越し、生活を再開しました。その頃の生活は貧しく、給食はララ物資（アジア救援公認団体の援助物資）で、自宅でも配給による一汁一菜が主な食事でした。特に脱脂粉乳と豚の皮はよく食べられていたことを思い出します。

戦争を繰り返さないために

小学校の時に担任が「朝鮮戦争によって、日本の医療が進歩している」と話したとき、明子さんは戦争を美化してはいけないと感じましたが、言葉には出せませんでした。

明子さんは話します、「戦争の経験を聞き、伝えていかないと、歴史に盲目になりまた同じことを繰り返してしまうと」。今の時代だからこそ、過去の戦争に目を向けることの重要性を訴えてくれました。

マイナンバーカード取得の事実上の強制

健康保険証の廃止に反対します！

政府は今、マイナンバーカードを全国民に所持させるため、カードに保険証機能を搭載した「マイナ保険証」を作成することを国民に呼びかけています。こうしたなか政府は、全医療機関に今年度中にカード読み取り機器の設置義務化を、保険者（健康保険）に関しては、2024年度には従来の健康保険証を廃止するとの方針を打ち出しました。

法律では、カードの取得は国民の任意とされています。にもかかわらず、保険診療という、生命・健康に関わるサービスの利用を阻害しかねない保険証廃止の方針を打ち出すことは、事実上のマイナンバーカードの強制取得であり、国民皆保険の理念に逆行するものです。個人情報を番号に結びつけて一元管理しようとする「マイナンバー制度」には、個人情報の恣意的な収集や、情報漏えいの切迫した危険性が指摘されています。

また、岸田首相は8月4日に開いた記者会見で、2024年秋に健康保険証を廃止する方針を維持した上で、資格確認書の有効期間を1年としていたものを最長5年に延長する旨を表明しました。相次ぐマイナンバーカードのトラブルと、極めて杜撰なシステムと運用が次々と明らかになり、「現行の健康保険証の廃止」と、「マイナンバーカードの強制」への反対世論が日増しに高まる中、政府は方針変更を余儀なくされたことによるものです。しかし、国民が求めているのは、現行の健康保険証の廃止を中止・撤回し、現行の健康保険証を残すことです。

障害者のカード取得をめぐっては、申請した際に「背後に車いすのヘッドレストが写っていたので却下された」、「病気のため黒目が無い人でも、黒目が写っていないので撮り直しとなった」などの事例が報告されています。

私たちは、政府に対し、健康保険証廃止の中止を求めるとともに、国の責任において、全ての国民にこれまでどおり健康保険証を交付するよう強く求めます。

国民からの声

◆ 保険証の廃止は、マイナンバーカードの強制。国民に有無を言わせぬ強権的なおしつけは、絶対に反対です。

◆ 個人情報保護を徹底せず、マイナンバーカードの事実上義務化は横暴。これまで膨大な個人情報が、政府の委託企業から流失しているのに。

法律家からの声

◆ 保険証の廃止は、事実上マイナンバーカード取得の義務化。マイナンバーカードの取得は任意とする法令に抵触するのみならず、国民皆保険を掲げる中で保険証を廃止するのは違法です。

健康に役に立つシリーズ ㊽

本当は怖い、歯周病に気をつけましょう！

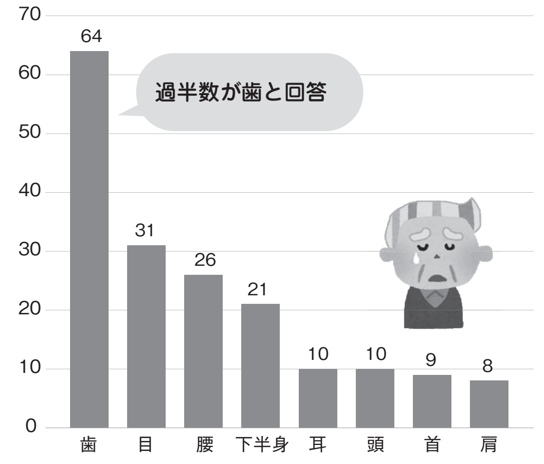
歯科衛生士　主任　山口 こずえ

歯周病が全身の病気に与える影響が明らかになっています

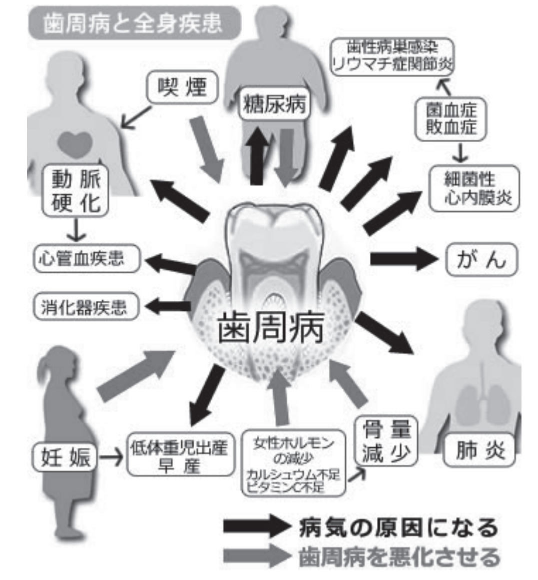
炎症が起きている歯ぐきは傷口と同じで、歯周病菌が体内に流れ込む入口になり、血流に乗ってからだをめぐります。動脈硬化とそれに伴う脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病、早産・低体重児出産は、特に関連性が高いと考えられています。また、誤嚥性肺炎は、お口の中に増殖している歯周病菌が誤って肺に入り込んで発症する病気です。お口の清潔が保たれている高齢者ほど、発熱と肺炎の発症率も死亡率も低いことがわかっています。

若い頃は「歯があるのが当たり前」ですが、歯を失ったり、失いかけてはじめてその大切さに気付く方が多いです。シニア100人にとった調査で「老後の後悔ジャンル別1位」というアンケート結果があります。（表1）

表1　シニア１００人　老後の後悔ジャンル別
「健康編」40代のうちからメインテナンスしておくべきだったからだの部位は？



「プレジデント」2018年1月1日号より



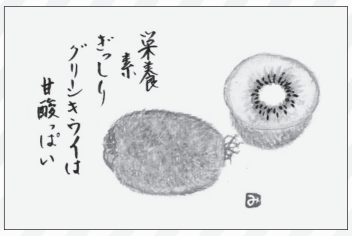
歯が減ることで噛めなくなり、食べこぼしや滑舌の悪化、食事や栄養の不足、会話に不具合が出る、さらには転倒のリスクが高まる、認知症の発症など、要介護の一歩手前になりやすくなるのもお口の「フレイル」が大きなきっかけとなることが多いのも事実です。

お口の健康管理として大切なのは、歯磨きです。「何よりの予防と治療」と言っても過言ではありません。歯ブラシで落とせる汚れは6割ほど。歯間ブラシやフロスと併用することで、歯と歯の間の細菌もきれいに落とすことが出来ます。しかし、自分のお手入れだけで歯垢を取り除くには限界がありますので、歯科医院でのメンテナンスを受けることが必要です。

歯ぐきからの出血や腫れ、口の中のネバつき、歯が揺れている、歯と歯の間に物がつまりやすい、口臭がするなど1つでも当てはまれば、歯周病に感染しています。

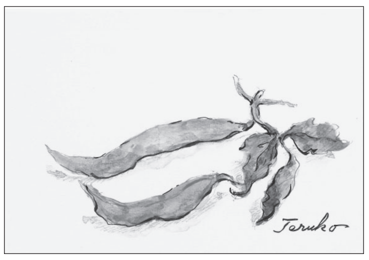
歯科医院で歯周病ポケットの中まで歯石を除去し、プロフェッショナルケアを受けることで、大切な歯を守りましょう。

東・東支部はがき絵班

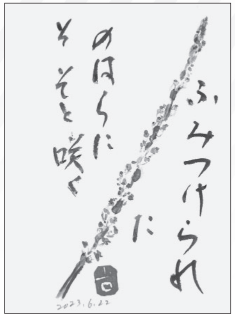


中小路　ミチ子

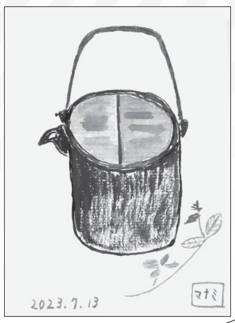
直鞍支部　森田吉明さん



佐藤　迪代



古川　咲子

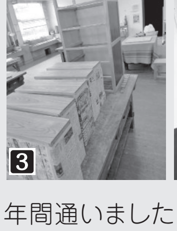


山口　マナミ

ハガキ絵班に入って4ヶ月経ちました。和気あいあいの雰囲気で教室に通うのを毎回楽しみにしています。

読者からのお便り（敬称略）

～ いつもクロスワードなど楽しませて頂いています ～



私は木工家具科の訓練校に1年間通いましたが、木工の仕事は中々無くて、今は元の介護職の事業所に再就職して約2カ月が経ちました。今が一番辛い時期ですので、がんばっています！

まだまだ暑い季節は続きますが皆様、しっかり体調管理をしてお仕事に邁進してくださいませ。

何事も身体が資本です、これからの季節を乗り切りましょう！。写真は訓練校の卒業製作で造ったチェストです。先生にだいぶ手伝ってもらい出来上がりました！

製作期間は板状の状態からカットやほぞつぎなどの加工、組み立て、塗装を経て約一ヶ月超えの作業工程でした。色々と大変でしたが楽しく作業出来ました。（田川支部わかば・イブモンタンさん）

女性がん検診のお知らせ

10月1日(日)は女性がん検査を受けられる日です。

お問い合わせ・ご予約は 千鳥橋病院 健診センター

☎ 092−651−6488 まで

～免疫力チャージメニュー～

千鳥橋病院栄養部 調理師 **坂本 隆**

◇甘酒ブランマンジェ 生姜ジュレ添え

（1人分）

エネルギー 160kcal
塩分 0.7g（一人分当たり）

材 料

★ 牛乳 ………………… 20g
★ グラニュー糖 …… 6g
☆ 甘酒 ………………… 42g
☆ ゼラチン ………… 1.5g
生クリーム ………… 17g

● 水 ………………… 20g
● 砂糖 ……………… 0.5g
● ゼラチン ………… 0.5g
おろし生姜 ………… 1g

飾り

柚子皮 ……………… 2g

作り方

① ★をひと煮立ち
② ☆を80℃程度まで温める
③ ★と☆を合わせ、粗熱がとれたら生クリームを加えて器に注ぐ
④ ●をひと煮立ち
⑤ 粗熱が取れたらおろし生姜を加える
⑥ 固まったらクラッシュ状に崩しブランマンジェの上にかける
⑦ 飾りに柚子皮を添える

ポイント

～ 寒暖差に備え、実りの秋に整えなおす ～

夕暮れにふと、秋を感じる今日この頃季節の変わり目は温度差による自律神経バランスのくずれからも、免疫力は低下しやすくなります様々ある発酵食品の中でも、日々摂り続けやすい「甘酒」。甘酒に含まれるオリゴ糖や食物繊維などが善玉菌のエサとなることで、腸内バランスを整え腸の免疫力UPが期待できます。コップ一杯の甘酒の力を借りて、元気にお過ごしください！

読者からの投稿

俳句

稲妻に吹きとばされる朝の鬱　直鞍菜の花支部　石橋 照子

漬茄子の色鮮やかに夕餉かな　直鞍菜の花支部　大窪やす子

孫奇声青葉の山より猿の群れ　直鞍菜の花支部　草野 方子

機械化に追われし田植えよるべなし　直鞍菜の花支部　小池 純次

半夏雨コートのゴール押し倒し　直鞍菜の花支部　西藤 典子

夕闇に父母の声持ち蛍舞う　直鞍菜の花支部　永田 良子

ウグイスの鳴く断崖を列車行く　直鞍菜の花支部　上月 大輔

短歌

植木鉢並べしベランダ茂る草草取り忘れ鈴虫の声　博多支部　藤山 清志

退職後月日流るる三十年健やかに生きカラオケ唄う　博多支部　森山 久江

旧家より移し植えたる葉蘭にて捨つるを惜しむ古き鉢とども　東区西支部　新東 こう

妻入院おかず少々手づくりで「ポツンと一軒」見つつ黙食　東・東支部　深野 一郎

打ち上がる「玉屋、鍵屋」の大輪に月も嬉しや子等の掛け声　嘉飯コスモス支部　荻野 寿子

【ふくおか健康友の会】	（2023年7月末現在）
組　織　現　勢	60,782人
寄　　附　　金	1,398,000円（2023年度分実績）
協同基金応募	42,895,000円（2023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。

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・紙面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 **"クオカード"** 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、10月9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

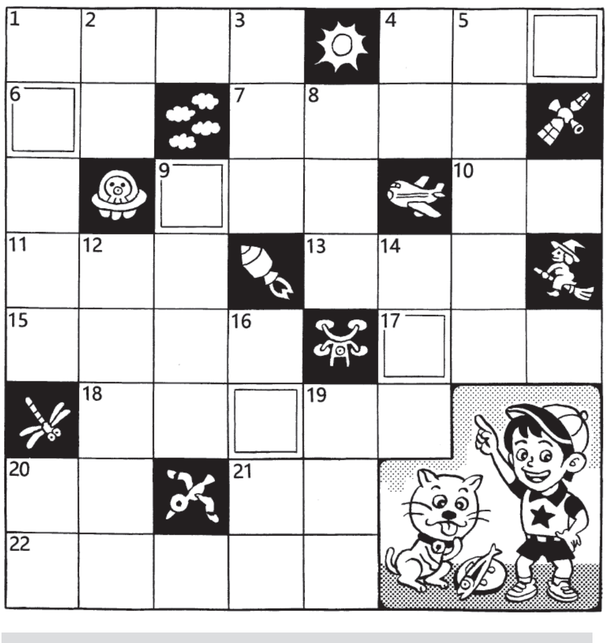
＊住所変更された方、変更予定の方は、必ず友の会事務局にご一報ください。
＊住所・氏名の記載漏れがあります。ご注意ください。

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紙面にご紹介します。

・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

クロスワードパズル



【問題】イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は？

ヨコのカギ

1　島根県出雲地方では旧暦10月を……月と呼びます
4　敷居とコンビです
6　……をこぼす、……る
7　「遺産」のことです
9　敷布団やベッドの上に敷きます
10　７色といえば
11　都合が悪いことをこの人のせいにする政治家も
13　すでに結婚しています
15　お互いに顔を知っています
17　「土竜」って読めますか？
18　通話中の電話機。……に呼び出す
20　穀物粉や酵母などが主原料
21　「香車」の別名
22　心地よい調子がある様子

タテのカギ

1　楽曲「神田川」といえば
2　1977年公開のＳＦ映画「……との遭遇」
3　バトンをつなぎます
4　魚市場をこうも言います
5　男性の礼装の一つ
8　管、弦、打、鍵盤などの分類があります
9　最初の決心
12　心疾患の診療には必須
14　ニシンが卵を産みつけた……昆布
16　きわだっている様子
19　網などで焼く調理法
20　東京がバトンを渡しました

７月号の正解は「サンポ（散歩）コース」でした。応募総数50通の内、正解は50通でした。ご応募ありがとうございました。
林田一馬さん（たたら香椎支部）、杉本あゆみさん（東区西支部）
峰優誠さん（西支部）、井上トミカさん（城南支部）
トムさん（かすや支部）

＊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。ハガキの料金不足にご注意ください。