

健康とくらし

2025年8月
556号



栃木保健医療生協50周年

3面 帯状疱疹とワクチン
5面 すこしおレシピ



撮影：宇都宮市 茂呂満里子さん

待合室

心配される巨大地震について

東日本大震災から早14年が経ち、次に予想される大地震は南海トラフ地震と言われています。

6月21日から地震活動が活発になった鹿児島県十島村・トカラ列島の地震は、震度1以上の地震が既に2200回を超える群発地震で、最近では徐々に減少していますが未だ収束していません。(7月20日現在)

トカラ列島地震と南海地震の関係について専門家は「群発地震を起こしているフィリピン海プレートは南海トラフ地震を起こすプレートではあるが、四国沖とはプレートの性質や形成時期が異なるため、南海トラフ地震との関係は無い」と言っています。

その南海トラフ地震について、地震調査研究推進本部(文部科学省 研究開発局地震・防災研究課)は「南海地震の発生確率は、今後30年以内で70〜80%、50年以内は90%程度」と予測しています。

実は余り知られていませんが1944年の東南海地震(戦時中の情報管制で伏せられた)、1946年には南海地震が発生しました。東海地震と南海地震は共に100年から150年周期で繰り返されていることが分っています。

また、関東地震は、元禄関東地震から大正関東地震(1923年9月1日・関東大震災)までの220年間に実に8回も発生しています。だが、大正関東地震から既に100年以上経過しており、同地震調査研究推進本部は「この地域でM7程度の地震が今後30年以内で発生する確率は70%」と予測しています。

南海トラフ地震が発生すると、遠く離れた関東地方でも震度5前後の強い揺れがあると言われています。関東地震の場合は栃木県内で震度5以上の揺れが予想されています。

残念ながら現在の科学では地震予知が出来ません。従って、過去の記録を基に「確率」で示しています。今後30年とは明日かも知れないのです。ですから物心の備えだけはしておきたいものです。

因みに、県内を震源とする大きな地震は1683年と1949年に日光今市地区で発生した記録があります。特に1949年の今市地震は震源が浅く、住家に近かったため県内史上最大の甚大な被害をもたらした地震でした。日光市(旧今市市) 明神地区では地すべりが起こったとあります。例幣使街道に見られる大きなズレがその痕跡のことです。

山あり谷ありの歩み ― 栃木保健医療生協の50年 ⑤ ―

今号は大坪和昭さんの手記を紹介いたします。大坪さんは、宇都宮協立診療所の近くに住み、創立当初から組合員として、患者として栃木保健医療生協の事業と運動の先頭に立って来られました。

長く理事を務め、2014年～2018年の間副理事長を務められました。創立当時の苦労からこれからへの期待を語っています。



大坪 和昭さん

医療生協とともに歩んだ50年

大坪 和昭さん

医療生協ができたとき、私は29歳でした。発起人ではありませんでしたが、初代の理事に加わり、それから今日まで、50年にわたって歩み

を共にしてきました。

あの頃、理事を務めていたのは、50代、60代、70代の方が中心で、私は若いほうでした。右も左もわからぬまま、先輩方に教わりながら、一歩ずつ前へ進んできたのを、今でもよく覚えております。

当時の宇都宮は、医療が非常に遅れていました。前橋では「はしかワクチン」が無料だったのに、宇都宮では有料。そんな現実を変えたいと、みなで力を合わせ、医療生協を立ち上げたのです。自分たちの手で安心できる医療機関をつくった喜びは、今思い返しても胸が熱くなります。

しかし、道のりは平坦ではありませんでした。診療所の設備に力を入れすぎてしまい、経営が厳しくなりました。医師がいない日には診療所を閉めるしかなく、職員に給料の減額をお願いしたり、涙ながらに辞めてもらったこともありました。本当に、つらい時期でした。

そんななか、全国各地から医師たちが支援に駆けつけてくださいました。群馬や他県の仲間たちが、診療を引き受けてくれたのです。毎日の診療を続けることができたのは、全国の温かい支援があったからこそ。あのときのありがたさは、生涯忘れることはありません。

地域とのつながりも大切にしてきました。老人会と一緒に開いたゲートボール大会や、班会活動を通して、地域の方たちとの絆は確かなも

のようになっていきました。医療生協が、地域の中にしっかりと根を下ろしていったのだと思います。

私が理事として心がけてきたのは、専門家にせせず、自分たちで学び、考え、責任を持つて判断することです。これからの理事のみならずにも、ぜひその姿勢を大切にしてくださいと願っています。

これからの医療生協には、顔の見える関係を大切にしながら、地域の中にとしっかりとネットワークを広げていってほしい。病気になるたとき、「ここがある」と安心して思える場所に。そして誰もが健やかに暮らせる地域づくりを、医療生協が担ってほしいと、心から願っています。(談)



若かりし頃の大坪さん (右)

帯状疱疹とワクチン



生協ふたば診療所 医師 天谷 静雄

種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回（2ヶ月間隔）
他のワクチン接種をする場合の問題	他の生ワクチンは27日以上不活化ワクチンは制限なし	制限なし
接種できない対象者	免疫抑制剤などによる治療を受けている人	特になし
主な副反応	注射部位の赤み、かゆみ、痛みなど	注射部位の痛み、腫れなど
保険適用	なし	なし

帯状疱疹の発症には水ぼうそうウイルスが関係して発症する。水ぼうそうは全身に小さな水疱が広がる病気だが、子どもの時期にかかること大した後遺症も残さずによくなる。これが治りきれずに体内にウイルスが眠ったように存在している時々目を覚まして悪化するのが帯状疱疹だ。

顔や体の片側だけの痛みから始まる

症状の現れ方には次のような特徴がある。①体や顔の左右のどちらかに、ピリピリ、チクチク、ズキズキといった神経痛が生じる。②数日後、痛みのある部位に赤い発疹が出てくる。③進行すると発疹が小豆大くらいの水ぶくれになり、体や顔の片側に末梢神経の分布に沿って帯状に

広がる。水ぶくれはやがて破れてただれ、かさぶたになる。自然治癒には1か月もかかる厄介な病気だ。水ぼうそうにかかると免疫ができるが、年齢とともにその免疫が弱まる、あるいは慢性疾患やがん治療などで免疫力が低下している人に起こる。疲労やストレスなども禍因する。

帯状疱疹の治療は

高齢になると増え、80歳までに3人に1人が帯状疱疹を発症するとされている。痛みに加えて皮膚に発疹が出た場合は3日以内に皮膚科を受診すること。内科でも対応してくれる。治療は抗ウイルス薬が中心で、外来での内服および塗り薬で対応すれば全治一週間くらいで治癒する（重症の場合、入院点滴も行われる）。発疹に気づいたら3日以内に受診することが大事で治療開始が遅れると薬の効果が十分得られなくなる。治療の遅れや、痛みや皮膚症状が重症だった場合は、数か月後に帯状疱疹後神経痛として後遺症が長く残る。激しい痛みで日常生活に支障が生じたりうつ状態になったりする。運動神経も障害されて顔面神経麻痺やお尻の場合は頑固な便秘や尿閉を引き起こしたりもする。

50歳過ぎたら予防接種も

帯状疱疹の予防としてワクチン接種が期待されている。50歳を過ぎたら、ワクチン接種も帯状疱疹の発症や重症化を防ぐ上で効果的だ。ワクチンには生ワクチンと不活化ワクチンの2種類がある。生ワクチンは1回接種、不活化ワクチンは2か月おきに2回接種となり、不活化の方が長い効果が期待される。生ワクチンは免疫抑制剤など治療を受けている人には不適。保険外診療で1万円内外の費用がかかる。今年4月から帯状疱疹ワクチンが定期接種の対象となった。自治体によって、あるいは年齢毎に助成制度があるので行政が医療機関窓口にご相談を（詳しくは8面）。

被曝80年の平和行進

国民平和大行進
宇都宮コース7月5日(土)・6日(日)

初日は栃木県総合運動公園憩いの森にある栃木県原爆死没者慰霊碑前での集いから始まりました。アーサービナード著『さかしていま』から3編が朗読で紹介され、その後に歌声の皆さんのリードで平和の歌を参加者全員で歌いました。ふたば診療所職員、本部職員、地域組合員の親子等々50名が核兵器廃絶の願いを新たにしました。行進はここから江曾島駅まで歩きました。

翌日は、暑さを考慮して、明保野公園から市役所オリオン通りまでの行進でした。オリオン通りで宣伝・署名行動を行い、本部職員、とちぎコープ職員も含めて10数名で街を歩く人に核廃絶を訴えました。核兵器は人道に許されない武器である事を伝え続けていきたいと思います。

宇都宮南支部 増山民江



栃木県原爆死没者慰霊碑前で



江曾島駅近くを歩く平和行進一行

私たちの介護現場

居宅介護支援ふたば

所長

柳澤聖加子



小さな芽から地域に根ざって

2000年、介護保険制度が始まった年。居宅ふたばも、地域に小さな芽を出しました。その日から私たちはケアマネジャーとして、この街で暮らす方々の人生にそと寄り添い続けています。

私たちの事業所は男女4名のささやかなチームです。看護師、介護福祉士、社会福祉士と、それぞれの専門知識を持ち寄っています。何より大切にしているのは、150名を超えるご利用者、お一人おひとりの心に寄り添うこと。少人数だからこそ、互いの顔が見え、声が聞こえ、チームとしてご利用者に思いを寄せる。そんな関係を築けるのだと信じています。

「ケアプラン」という言葉をご存じでしょうか。それは、ご利用者の健康状態や生活環境をふまえて、その人らしい生活を支えるための計画書のことで。ケアマネ

医療と介護の連携が生む安心

私たちの大きな強みは、同じ屋根の下に生協ふたば診療所や緑が丘陽光地域包括支援センターという心強い仲間がいることです。介護の支援は、それだけで完結するものではありません。ふとした体調の変化や医療的な不安を感じたとき、私たちはすぐに医師や看護師と連絡を取り相談ができます。この迅速な連携があるからこそ、ご利用者は住み慣れた我が家で、医療と介護の安心感に包まれながら暮らすことができるのです。

地域の「伴走者」として共に歩む

「対応が早いから助かるよ」「いつも連携してくれているから安心だね」。そんな言葉をいただくたび、この仕事の尊さを改めて実感します。身寄りのない方のひとり暮らしを支え、人生の最期の時に立ち会い、その後のことまで心を尽くす。それは決して簡単なことではありませんが、医療生協の医療と介護の連携があるからこそ、最期までその方の尊厳を守り抜くお手伝いができるのです。

この地域に根を下ろし、皆さまと共に生きていく。居宅ふたばはこれからも一人ひとりの人生のとなりで、共に歩む伴走者としてその歩みを続けてまいります。

居宅介護支援ふたば

TEL：028-684-1736



ジャーはご利用者やご家族が「これからどんな毎日を送りたいのか」「何を大切にしたいのか」その想いを丁寧に聞き取り、一緒にケアプランを作り上げていきます。

私たち居宅介護支援ふたば（以下、居宅ふたば）の介護支援専門員（ケアマネジャー）は介護のことはもちろん、日々の暮らしの中でのちょっとした悩みや喜びを分かち合える、顔なじみの隣人のような存在でありたいと願っています。その想いで今日も地域を歩き、ご利用者の声に耳を傾けます。

その志は医療生協の理念「希望をもって生きられる平和でいのちが輝く社会をつくる」ためのものです。だからこそ、ご利用者やご家族の「こうありたい」という想いを何よりも大切に、悔いのない穏やかな時間を過ごしていただきたいと願っています。



すこしお

レシ
ピ

お酢を使って
暑い夏を乗り切ろう!



夏野菜と鮭のさっぱり漬け

【材料】2人分

- ・生鮭……………2切
- ・なす……………1本
- ・かぼちゃ……………4切
- ・ミニトマト……………6個
- ★穀物酢……………大さじ2
- ★めんつゆ（2倍濃縮）……………大さじ2

【作り方】

- ①なすはヘタを取り、縦4つに切って水にさらしたら、水気を切っておく
- ②かぼちゃは1cm厚さに切り、ミニトマトはヘタを取る
- ③グリル（又はオーブントースター）にすべての食材を並べ、中火で火が通るまで焼く
- ④バットに③を並べ、★の調味料を上からかける
- ⑤冷蔵庫で1時間ほど置いて、味を馴染ませたら出来上がり！

※鮭の代わりに豚肉や鶏肉でもOK。

（1人分）カロリー154kcal 塩分1.1g



暑い季節に期待できるお酢の3つの効果を紹介します。

【食欲増進効果】

お酢の主成分である酢酸には唾液や胃液の分泌を促進し、胃の働きをよくするため、食欲増進効果があると言われています。



【減塩に一役】

お酢の酸味を利用することで、醤油などの

調味料を減らすことができ、減塩食が美味しく作れます。



【食中毒予防】

お酢には菌の増殖を抑える効果があるため、食中毒予防に期待できます。



宇都宮協立診療所 管理栄養士 鈴木 美喜

通所介護 デイサービス虹

畑の野菜が採れました！

虹の畑の夏野菜が今年も元気に実っています。先日は組合員さんと一緒にジャガイモ掘りを行いました。みなさん新鮮な野菜に目を輝かせ、こちらが慌てるほど身体を動かされていました。収穫後も調理法などの話題で盛り上がり、素敵な交流の時間となりました。採れたジャガイモはデイサービスの昼食やおやつとして、おいしくいただきました。地域の皆さんの日頃の畑のお手入れ、ご支援に心より感謝いたします。

デイサービス虹 所長 直井英典
☎028-6000-1601



体験利用・見学を実施しています。
(体験利用は昼食代800円がかかります)
まずはお問合せください。



組合員の

いきいき活動



パネルシアターで楽しむ
(7/18 宇都宮北西支部)



研修医と和やかに
(7/16安蘇支部
デイサービスからさわ)



麻婆豆腐と夏野菜の昼食！
(6/28 矢板班)



わいわい食堂の夏まつり☆ (7/19 子どものみらい応援隊)

子ども塾☆わいわい食堂の夏まつりをホームタウン宝木で開催。子ども129名、大人59名が参加しました。焼きそばやわたあめなど定番の出店に加え、出張駄菓子屋さんも大盛況！スイカ割りでは、子どもたちの元気な声が会場いっぱいに響きました。

文芸コーナー

俳句・川柳

滝の水マイナスイオン癒やされる

佐野市 峯岸貴志子さん

日傘差すイケメン男見とれたり

宇都宮市 橋本とめ子さん

温泉で白寿の祝い来年も

宇都宮市 塚田美子さん

短歌

オムトレと聞いてふわとろオムライス
想像したる独り身を生く

宇都宮市 菊池洋勝さん

真夏日に宮の祭りやおみこしの
音と色添えにぎやかなりて

ペンネーム マーサン

絵・写真



日光市 神山キヌ子さん



日光市 北崎さよ子さん



じゅんさい
宇都宮市 塚田美子さん



栃木市 味村 節子さん

読者の声

自然のいのち

耐えがたいほどの猛暑の日々。暑さ
で命を奪われるなんてかつては考えら
れませんでした。温暖化対策は人類共
通の喫緊の課題だというのに自国や自
分よがりの利益を追求するばかり。人
間も自然の生き物のひとつ。生かして
もらっているのですから。

栃木市 味村 節子さん

妻と二人三脚

「健康とくらし」毎号関心をもって
読んでいます。医療生協発足間もない
時代からの組合員です。

後期高齢者になると、自分ではまだ
元気だと思っはいますが、足が痛く
感じるが多くなりました。最愛の
妻を全力で支えていくつもりですが、
私に無理が生じたときは介護保険でお
世話になります。

宇都宮市 上野 茂さん

数独を解く

猛暑ですが、もう少し骨のある問題
がいいですね。それから、ウクライナ
頑張れ。応援しています。

壬生町 田中 吾朗さん

願いは笑顔で過ごすこと

娘が高速を乗り継ぎ、一人で帰省し
た。酷暑の中での買い物を案じてのこ
とだが、有難い反面、孫達のことを優
先したいと思う。

折角だから「夏詣」に行ってみよう
かな。笑顔で過ごせるようお願いし
てこよう。

宇都宮市 小池美美子さん



医療メモ

国保保険証、来春まで使えます

この夏、国民健康保険証の有効期限切れにともない、多くの自治体
でトラブルが予想されるために超法規的措置として、旧保険証や「資
格情報のお知らせ」のみでも受診が可とする厚労省通達が出された。
来年3月までの暫定措置。医療機関窓口では①旧保険証②資格確認書
③資格情報のお知らせのいずれかを提示して頂く。後期高齢者への資
格証発行に続いて国が自らの非を認めた形だ。

生協ふたば診療所 医師 天谷 静雄

出資金情報

- いま生協は
 - ①加入組員数 (6月) ……58人
 - ②組員総数 ……11,815人
 - ③増資金額 (1月) ……851,000円
 - ④出資金総額 ……329,385,000円
 - ⑤一人平均出資額 ……27,879円
- (2025年6月30日確定)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
8				4	5		6	
2			6					3
				8	2			
	3	8			7		5	
5		4				1		2
	2		4			9	3	
		9	7					
7				5				9
3	6	1						7

クイズコーナー

中級のナンプレです。
暑い日が続いていますが解いて暑気払いと行きましょう。
目標時間は15分。

抽選で3名の方にQUOカードをプレゼント!

応募締切 8月15日 消印有効

6月号クイズの答えと当選者

- 足利市 柏瀬千代子さん
- 宇都宮市 橋本時江さん
- 宇都宮市 寺田洋子さん



1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	3	9	4	1	7	6	8	5
5	6	1	9	8	2	4	3	7
7	8	4	5	3	6	2	9	1
6	7	3	8	9	1	5	4	2
1	5	2	6	4	3	8	7	9
4	9	8	2	7	5	3	1	6
3	1	6	7	5	8	9	2	4
8	4	5	1	2	9	7	6	3
9	2	7	3	6	4	1	5	8

夜6時以降や休診日は、宇都宮市の夜間休日救急診療所へお願いします。 ☎ 028-625-2211

宇都宮協立診療所の外来診療表 9月

〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-1016-5 TEL 028-650-7881(代) FAX 028-650-7884

新患の方、急患の方、予約日はまだだけれど具合が悪くなった方などは予約がなくても診察ができますので、ご来院ください。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45 ~ 11:45	武井(予約) 関口 軽部/大澤 軽部/大澤(内視鏡)	亀井 関口(予約) 片山	軽部(予約) 片山	軽部(予約) 関口 應武 山本	軽部(予約) 関口 應武 大澤(隔週) 亀井(内視鏡)	交代制
14:30 ~ ※	軽部(予約) 関口 山本 18:00まで	山口 大澤 瀬山 16:30まで	休診	軽部(予約) 亀井 18:00まで	軽部(予約) 瀬山 亀井 16:30まで	休診

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策のため診療体制が変更になることがあります。※乳児検診(4ヵ月、10ヵ月) 希望の方は、事前にお電話下さい。

- ※曜日により終了時間が異なります。●「予約」と書いてあるところは時間予約がとれます。予約をとった患者さんだけの診療となります。
- 予約の無い方は、予約の無い患者さんを診る医師がおりますので、そちらをご利用ください。●原則電話での診療受付はできません。発熱や感冒症状がある方は、受診方法をご案内いたしますので、まずは受付時間内に診療所へご連絡ください。予約の変更は電話でもできます。●土曜日は、交替制となっています。担当する医師は外来に掲示します。

生協ふたば診療所の外来診療表 9月

〒321-0164 宇都宮市双葉 1-13-56 TEL 028-684-6200 FAX 028-684-6208

待ち時間対策で受付時間の予約をとっていますが、予約がなくても診察できます。ご連絡をいただくか、ご来院ください。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45 ~ 11:45	北岡(胃カメラあり) 千嶋	北岡(胃カメラあり) 武井 ★新妻	天谷 安倍 ★新妻	北岡 古橋 ★新妻	千嶋 天谷 ★新妻	※交替制
※14:00 ~ 18:00	天谷/安倍 ※交替制	天谷 軽部(予約)	休診	千嶋 安倍	関口	休診

※午後の診療開始は16:00~18:00です。※月曜の午後・土曜の午前中の担当医についてはお問い合わせください。
★新しい医師、新妻先生の外来です。

★外来は受付時間の予約を設けております。詳しくはお問い合わせ下さい。

事業所情報

帯状疱疹ワクチン定期予防接種のご案内
4月から定期接種が開始されました。対象者や助成内容は各市町のホームページや広報で確認してください。
(例) 宇都宮市
【定期予防接種対象者】当該年度に、65歳となる方など(経過措置あり)
※定期予防接種の対象者には、5月に案内はがきが送付されています。
【ワクチンの種類と自己負担額】
・生ワクチン 1回接種 2500円
・不活化ワクチン 2回接種 13000円(各6500円)
【自己負担免除制度】市民税非課税世帯、生活保護被保護者は、各地区市民センター、出張所で申請すると無料券が発行されます。

編集後記

夏は夜 月の頃はさらさらー枕草子の一節からは現代にも通じる美しい情景が想像できる一方で、千年以上の時を経て暑く寝苦しい夜が増えたこともまた現実です。
今月号は「地域とともに」という想いが様々な角度から紹介できた紙面になったと思います。変化する世界の中でも、つながっていく想いを受け取っていただけますと幸いです。
引き続き熱中症予防をし、ご自愛専一にてお過ごしください。
(か)

【投稿の募集要項】クイズコーナーの解答、文芸コーナー、読者の声を募集しています。／手紙、はがき、FAX、メール、診療所や班会での手渡し、どのような形でも受付します。／毎月の投稿締め切りは翌月15日です。／お名前(ペンネーム可)、住所、連絡先を明記してください。／感想やご意見などは、文意を変えずに編集させていただきます。掲載作品は原則として返却いたしません。返却希望の方は必ず投稿時にお申し出ください。

1世帯あたり1通、郵送もしくは組員による手配りで毎月お届けしています。本人が住んでいない、お引越しなどの場合はお手続きが必要です。

連絡・投稿先



栃木保健医療生活協同組合

「健康とくらし」編集委員会 宛
〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町2-1028-17
電話 028-600-1606 FAX 028-600-1607
HP <https://www.tochigihoken.or.jp/>
メール chiiki@tochigihoken.or.jp
発行人：関口真紀 印刷所：株マルダイ印刷
毎月1回20日発行

HPはこちら

