

人権について学ぶ

藤田早苗氏を迎え学習講演会を開催

107名の組合員・職員が参加

法人の社保委員会では、5月29日、国際人権法学者・藤田早苗氏(英国エセックス大学人権センターフェロー)を迎え、「人権」をテーマとした学習講演を開催し、組合員・職員ら107名が参加しました。

藤田氏は、日本では「人権を守る」という言葉が親切や思いやりといった道徳的なイメージで捉えられがちだが、本来は、すべての個人の尊厳と自由な生活を国家が制度として保障すべきものと指摘。人権が守られていない場合、国はその改善に責任を負うべきだと述べられました。

その上で、日本は女性差別撤廃や子ども

の権利等の条約を批准しながらも、国連機関から繰り返し改善勧告を受けつつ実効性ある対応が取れない現状や、近年の生活保護基準引き下げに対し社会権規約委員会から改善勧告が出されている事例を挙げ、国際的評価と国内施策の乖離を指摘されました。

今回、医療・介護現場で利用者の人権に向き合う若手職員が実行委員会を組織し、藤田氏の著書も読み深めて講演に臨みました。学びを日々の実践に活かし、人権が大切にされる社会の実現に向け、気持ちを新たにしました。

参考：藤田早苗著『武器としての国際人権』（集英社新書）



野菜寿司を 楽しもう!

近年、食の多様性がますます広がっています。ベジタリアンと言っても、卵と乳製品は食べる「ラクト・オボ」や、肉は避けるけれど魚は食べる「ペスコ」といった方まで実にさまざまです。価値観や宗教、アレルギー体質によっても食べられるものは人それぞれになってきました。こうした背景の中で、誰もが安心して同じ食卓を囲める料理の需要は、今後さらに高まっていくに違いありません。

価値観に寄り添える「精進料理」

日本には古くから肉や魚を使わずに、野菜や豆、穀物の持ち味を生かした「精進料理」という食文化があります。そんな中、個人的に気になっているのが「野菜寿司」です。寿司といっても特別なものではなく、普段口にしてる野菜を酢飯と一緒に楽しむシンプルなもの。

今回は野菜寿司の中でも、寿司もどきとって、魚介に模して野菜と植物性のタンパク質を使ったレシピをご紹介します。ぜひ、野菜寿司づくりに挑戦してみてくださいね。

たべごとライター・管理栄養士 川越 光笑

トマトの「中トロ」寿司風

こんにゃくと納豆の

「いか納豆」軍艦巻き風



トマトの下に忍ばせたアボカドが裏技
トマトの「中トロ」寿司風

材料(2貫分)
トマト……………中1個
アボカドのスライス……………2枚分
酢飯……………2貫分(一貫約15g目安)
わさび……………適宜
しょうゆ……………適宜
作り方
① トマトの皮を濡きして除き、トマトの両端の丸い部分のみを薄く切る(残りは「とろたく軍艦巻き風」で使用)
② 酢飯を寿司型に成型し、スライスしたアボカド、①の順でのせる。お好みでわさびを飾り、しょうゆをつけていただく

いかの正体は、こんにゃく! 納豆との相性は抜群です
こんにゃくと納豆の「いか納豆」軍艦巻き風

材料(8貫分)
こんにゃく(白)……………60g
ひきわり納豆……………1パック
酢飯……………8貫分(一貫約15g目安)
万能ねぎのみじん切り……………適宜
焼海苔……………適宜
わさび醤油……………適宜
作り方
① こんにゃくはさつと1~2分茹でて水で洗い、キッチンペーパーなどで水気を拭いて棒状に切る。ひきわり納豆は付属のたれと混ぜ合わせておく
② 酢飯を寿司型に成型し焼海苔を巻く。こんにゃくと納豆をのせ、上に万能ねぎを散らす。わさび醤油をつけていただく

編集部 だより

私のバイク(ロード)、明石海峡での一枚。

ライド(バイクで走る)この日は130Kmでした。明石からの屏風海岸は自転車・歩行者専用ですので、気持ちよく走れます。

ライドの距離ですが、これでもまあ趣味で走る人には、普通の距離です。自らの足で走ると、景色がより感動深く感じますよ。

漁師まち、漁港、のどかです、明石駅からも近くです、ウォーキングでもチャレンジしてみてもは。明石原人、明石ゾウの遺跡もあります。

大正エリア 別所 義正



明石海峡大橋をバックに1枚

165
今月の
いちまい

理事会報告

第12回 理事会

- 日時 2026年5月16日[土]午後2時30分~午後5時
- 場所 地域交流センター 大正晴ればれ
- 出席 理事 26名/28名中 監事 1名/3名

常務会議事・主要項目 協議事項

- (1) 認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らせる社会の実現を目指すため「認知症基本法」について学習をおこなっていく
- (2) 核兵器廃絶に向けたNPT再検討会議への医療福祉生協連参加報告
- (3) 2025年度組合員活動振り返りと2026年度方針について
- (4) 倉澤先生の想いをつなぐ会の開催について
- (5) 藤田早苗氏の講演会開催の件
・日時:5月29日(金) 午後6時~ 難波学習センター ホール
- (6) 各委員会報告
・健康づくり委員会:春のチャレンジ438名が登録
- (7) 医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
・6/10(水) 医療福祉生協連総会
・6/25(木) 生協府連総会
- (8) 事業運営(予算づくり・人事事項他)

第11回定例理事会 協議承認事項

- 第1号議案:4月度の事業活動報告の件
 - 第3号議案:医療福祉生協連主催 介護実務者研修受講申し込みの件
- ※2号議案は、継続審議

各報告承認事項について

- ① 事業に関する報告(無料低額診療の適用等):新規適用無し
 - ② 2項組合員の加入:5名
- 次回 第13回定例理事会日程
6月20日[土]午後2時30分~午後5時
地域交流センター 大正晴ればれ

医療費の支払いでお困りの方一度ご相談ください 必要な診察・治療を受けていただく事が何よりも大切です

無料低額診療事業 実施診療所
・みなと生協診療所・たいしょう生協診療所(医科・歯科) ・ながほり通り診療所・西成民主診療所
TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯) TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010



照る日曇る日

西成民主診療所 前所長 小児科医 大里 光伸

「脚気」という病気がある。江戸時代には、民衆の貧窮には目をくれず、飽食に明け暮れた徳川将軍の幾人かは、この病気で命を落とした。

明治時代、森鷗外は、医学研究の分野で、一つ決定的な誤りを犯した。それは、明治期、軍隊を悩ませていた「脚気」をめぐる兵士の食事のあり方の問題だった。今では、原因は、ビタミンB1不足とわかっているが、そのころは、伝染病説などがとなえられていた。日清・日露戦争では、直接戦死に匹敵する罹患兵士が続出したが、鷗外は従来の米飯食にこだわった。一方、海軍では、高木兼寛が、「洋食」を提唱し、脚気患者の減少をみた。論争は、陸軍、海軍間のメンツをかけた事態になったが、今から見れば「蝸牛（かぎゅう）角上の争い」の感がある。1911年ビタミンB1が発見されたのは、鈴木梅太郎であるが（後年は国策に協力する）、こうした科学的知見が活かされず、その事実の前に全く無力だったのは旧軍隊の大きな弱点である。同時に、太平洋戦争末期には多くの兵士が餓死させられたのも忘れてはならないだろう。

実は、「脚気」は遠い昔の話だけではない。以前「ドクターG」という、研修医による、いわば「当てもんク

イズ」形式のテレビ番組があった。「脚気」が正解の症例が放送されたとき、研修医のだれもがハズレであった。患者さんを診たとき、種々の情報から、思い浮かべる疾患を羅列する「鑑別診断」でも、脚気がなかったのは、いささか驚きであった。若い先生では、「脚気」はなじみのないものになってしまったのだろうが、現に、特に今からの暑い季節には、運動クラブ所属の高校生の若者の「脚気」を幾例か経験したことがある。水分補給を目的に清涼飲料水を多量に飲むと、そこに含まれる糖分を分解、吸収。エネルギー源とするためには、多量のビタミンB1を必要とする。だから、相対的に不足状態となり、「脚気」を引き起こす。幸い、「脚気心」までは至らず、ビタミンB1の投与で全員が回復した。夏場の運動時は、甘味が多い飲料は避け、水分と適度な塩分摂取に留めるべきである。



西成民主診療所 三谷看護師描くカット

带状疱疹ワクチン(シングリックス)のご案内(大阪市)

带状疱疹は、水ぼうそうのウイルスが再び活発になることで起こり、体の片側に痛みや発疹が出る病気です。80歳までに約3人に1人がかかるといわれ、治った後も長く痛みが残ることがあります。予防にはワクチンが有効で、特に「シングリックス」は90%以上の高い予防効果が確認されています。大阪市では昨年4月から

定期接種が始まり、65歳・70歳など一定年齢の方は費用助成が受けられます。2回接種が必要ですが、自己負担は1回あたり約11,000円程度に抑えられます(非課税、生活保護は無料)。対象の年度を逃すと全額自己負担になるため、該当される方は早めの接種をご検討ください。詳しくは医療機関へご相談ください。

令和8年度の接種対象者

令和8年度の定期接種対象者の年齢と生年月日は次のとおりです。助成の対象となるのは令和8年4月1日から令和9年3月31日の間です。接種の機会を逃さないようご注意ください。

- 令和8年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる市民の方。
※令和7年度から令和11年度の5年間は、経過措置のため対象者は5歳刻みとなり、令和12年度以降は、接種日時点で65歳の方のみが対象になります。
- 60歳から64歳の方のうち、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある市民の方(身体障がい者1級相当)。

65歳	昭和36年4月2日生～昭和37年4月1日生
70歳	昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生
75歳	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
80歳	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
85歳	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
90歳	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
95歳	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
100歳	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生

ただし、1もしくは2に該当する方で自費での接種も含め、過去に生ワクチンを1回又は組換えワクチンを2回接種した方は助成を受けられません(過去に組換えワクチンを1回受けた方は、残りの1回分のみ助成の対象となります)。

アレルギーってなんだろう? ③

前は、＜アトピー性皮膚炎＞についてお話ししました。今回は**食物アレルギー**についてのお話です。

私たちの免疫の細胞は、からだを守るために、「じぶんのもの」と「そうでないもの(異物)」を区別して、異物をからだから追い出そうとしますが、消化管を通る食物に対しては反応を「免除」しています。この「免除」があることで、私たちは食べ物を消化し、栄養を得ることができます。しかし、何らかの原因で免疫の細胞がある特定の食物を「異物」と認識してしまうと、その食物を食べたときに、からだから追い出そうとする反応が起こってしまいます。これが食物アレルギーです。食物アレルギーの反応は、ほとんどの場合＜即時型＞というパターン(病型)です。原因となる食物を食べると、およそ2時間以内にじんましんや咳、嘔吐など様々な症状があらわれます。なかでも複数の臓器に症状が及ぶ＜アナフィラキシー＞が起こると、呼吸や循環を保つことができず、意識障害や血圧低下をきたし、命に関わる場合があります。

アレルギーの原因となる食物(アレルゲン)は鶏卵・牛乳・小麦が多く、他にもピーナッツ・甲殻類・魚卵・果物など様々です。近年では木の実類(クルミ・カシューナッツなど)によるものが増加しています。一度症状が起こった原因アレルゲンに対しては、摂取するたびに繰り返し反応が起こります。食物アレルギーの診断には、「何を、どのくらい食べて、何分後に、どんな症状があらわれたか」という情報がとても大切です。そこからどの食物が原因かを想定し、血液検査や皮

膚プリックテスト(ごく少量のアレルゲンを皮膚に接種して反応を観察する検査)などを行い、症状がアレルギー反応によるものかどうか判断します。

食物アレルギーと診断されたら、食物経口負荷試験などで「安全に食べられる範囲」を見極めます。この範囲で少しずつ続けて摂取することで、免疫の細胞が「これはどうやら異物ではなくて食物なんだな」と認識し、アレルギー反応を「免除」してくれることが期待できるからです。また、湿疹のある皮膚から食物の成分(どこにでも存在しています)が侵入することで「異物」と認識されうるため、アトピー性皮膚炎など湿疹の治療も食物アレルギーの可能性を減らすために重要と考えられています(※特定の食物アレルギーがあるかを事前に血液検査で調べることは、実は難しいです。免疫細胞のアレルギー反応の有無と、実際に症状としてあらわれるかはイコールではないからです)。

次回の『アレルギーってなんだろう?(その4)』では、気管支喘息について少し詳しくお話ししようと思います。



※アレルギーに関する情報は、一般社団法人日本アレルギー学会が運営するアレルギーポータルサイト <https://allergyportal.jp/> もご参照下さい。

ながほり通り診療所
所長 田窪 翔子



「新しい認知症観」ってしっていますか？

国は、令和6年12月、「認知症施策推進基本計画」が策定しました。2040年には高齢者の約3.3人に1人が認知症やその予備群になると予測されています。全員が「認知症は自分ごと」として考える時代となってきました。

そこで、この計画は「認知症になっても希望を持って自分らしく暮らせる」という新しい認知症観への転換を唱えるものとなっています。

認知症になっても、医療・福祉だけでなく、教育、企業、交通などが縦割りを超えて連携し、誰もが安心して暮らせる共生社会を地域から創り上げることをめざしています。

大阪府の吹田市でもホームページに掲載して、市民に新しい認知症観を広げる努力を行っているようです。

「古い認知症観」と「新しい認知症観」

「古い認知症観」	「新しい認知症観」
①他人ごと、なりたくない、目をそらす、先送り	①わがごと、お互いさま、向き合う、備える
②認知症だとなにもわからない、できなくなる	②わかること、できることが豊富にある
③本人は話せない／声を聞かない	③本人は声を出せる／声を聞く
④おかしな言動で周りが困る	④本人が一番困っている。本人なりの意味がある
⑤危険重視、過剰制限しても仕方ない	⑤あたりまえのこと(人権)重視。自由と安全のバランス
⑥周囲が決める	⑥本人が決める(決められるように支援)
⑦本人は支援される一方、負担の存在	⑦本人は支え手でもある。経験者として大切な存在
⑧地域で暮らすのは無理	⑧地域の一員としてともに暮らす *施設入所後も
⑨認知症は恥ずかしい、隠す	⑨認知症でも自分は自分、自然体でオープンに
⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的	⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望がある

認知症観を改めて考えてみませんか 認知症地域支援推進員活動ガイド2023年3月版から抜粋

「新しい認知症観」とまちづくりを考える学習交流会報告

3月に医療福祉生協連主催の「新しい認知症観」に関わる学習交流会が開催されました。

交流会では学習講演と2つの取り組みが報告されました。今回は学習講演の内容を一部ご紹介します。

講演では、認知症を単に「できないが増える病気」と捉えるのではなく、認知症になってもその人らしく暮らし続けられる社会を目指す考え方が紹介されました。認知症は誰にでも起こり得るものであり、診断を受けても新しいことを学んだり、人とのつながりを持ったりする力は残されています。近年はテクノロジーやさまざまな支援も進歩しており、それらを活用することで地域の中で生活を続けることが可能です。

講演では、「認知症に対するイメージ」が当事者の暮らしに大きく影響することも指摘されました。一般的には認知症になることに対して「不安」「悲しみ」「おどろき」といった感情が強く連想されますが、当事者の中には認知症になってからも「幸せ」を感じながら生活している方が少なくありません。また周囲が持つ否定的なイメージや過度な心配が、かえって本人の自信や意欲を損なったり、孤立させてしまうことがあるとも言われていました。

そのために大切なのが「マイクロハピネス(小さな幸せ)」という考え方です。「マイクロハピネス」とは、認知症ケアにおいて本人の「日々の小さな幸せ」や「こだわり」に焦点を当てる新しいアプロー

チです。課題解決ばかりに目を向けるのではなく、本人の「やりたいこと」や「できること」を大切にすることを指します。本人の声に耳を傾け、その人ができることや楽しみを見つけ、日常の中の小さな喜びを積み重ねていくことが重要です。

また、当事者の人たちが認知症と診断された瞬間から「認知症の人」として扱われることの辛さも紹介され、一人の生活者、一人の地域住民として尊重することの大切さも強調されました。「課題志向」ではなく「可能性志向」で本人を支えること。そして認知症があっても一人ひとりの人権と尊厳が守られ、共生していく社会をつくるのが、新しい認知症観の目指す姿であると学びました。



