

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

1992年10月2日第3種郵便物認可2021年12月1日(毎月1回1日)発行第361号

# いつでも元気

MIN-IREN

12

2021  
No.361

定価380円  
毎月1日発行

読者をつないで 30年

けんこう教室 **带状疱疹**

食と健康 **健康的にダイエット**

まかげさまで  
30年





# いつでも元気

MIN-IREN

2021 **12** No.361



2021年10月撮影 (撮影時のみマスクを外しました)

## 今月の表紙

表紙は埼玉県熊谷市で撮影。2人は医療生協さいたま北部地区理事の須賀尚代さんのお孫さん、泰嗣くん(7歳)と琶子ちゃん(5歳)。泰嗣くんは恐竜や化石に興味があり、「スピノサウルス」がお気に入りと教えてくれました。琶子ちゃんはポケモンや鬼滅の刃などアニメが好きです。胸には医療生協さいたまが広げる「シラスリボン」\*が。須賀さんは「医療生協の理念でもある、困った人には声をかける優しい子に育ててほしい」と話していました。

\*シラスリボン シトラス色(黄緑色)のリボンを身に着けて新型コロナの感染者や医療従事者に寄り添う運動

民医連 **全日本民医連の公式SNSができました!**

Twitter

全国の活動やニュースなどをお届けします

@miniren6

Facebook

民医連

全日本民医連

## 目次

2	<b>読者をつないで30年</b>
6	ライブで体操班会 大阪
7	新たな友の会まつり 東京
8	けんこう教室 <b>带状疱疹</b>
11	お金をかけない健康法
12	<b>うちでも元気</b> レッツ体操 レッツ脳トレ
16	映画「終わりの見えない闘い」
18	<b>あの日から10年</b> <small>終</small>
20	くすりの話
21	まちのチカラ <b>湖上の温泉</b> <b>梨の花薫るまち</b> 鳥取県湯梨浜町
25	ひょうたん島便り
26	日本の風景
28	<b>沖縄の闘いに動画で連帯</b>
29	みちくさ <small>終</small>
30	ようこそ映画館へ
31	終活講座 エンディングノート編
32	医者と言いつ分・患者の本音
34	生きいき活動あらかると(ワイド版)
40	<b>あらかると10年大賞</b>
42	読者のひろば パズル(44ページ)
47	食と健康 <b>健康的にダイエット</b>
50	青の森 緑の海
52	Hot line 心のふる里

### ありがとう30年

『いつでも元気』は12月号で創刊30周年を迎えました。今号は増ページして「あらかると10年大賞」などを掲載しています。

編集：全日本民主医療機関連合会

表紙写真……………大橋愛

デザイン……………株式会社タクトデザイン事務所

印刷……………株式会社光陽メディア



# 終わりの見えない闘い

## コロナ禍の最前線で

電話口で響く患者の悲鳴、早朝から深夜まで延々と続く業務。コロナ禍の最前線で働く保健所職員を描いたドキュメンタリー映画「終わりの見えない闘い」が話題です。宮崎信恵監督に聞きました。

文・安長建児（編集部）

「どんなことがあっても、自宅療養者を死亡させないことを最優先で」。

映画は冒頭から緊張感のあるシーンが始まります。第3波真つただ中の今年1月、中野区保健所（東京）の朝のミーティングで所長が呼び掛ける場面。鳴りやまない電話、対応に困惑する応援の職員、現場に出かけていく保健師と映像が続きます。

「制作のきっかけは現場の声」と宮崎監督。緊急事態宣言発令直後の昨年5月、中野区保健所の保健師が「今後の感染症対策のために保健所の実態を記録に残したい」と話しているのを関係者を通じて聞きました。

すぐに保健所に駆け付け「一般

の人に知ってもらうためにも映画に」と提案。保健所設置者の区の許可や、職員に撮影を了解してもらうなど準備が整うまで1カ月半かかりました。昨年6月から撮影を始め、今年3月まで10カ月にわたり密着。8月から一般公開されました。

### 半端ではない業務量

保健所のコロナ対応は多岐にわたり、業務量は半端ではありません。医療機関からの感染者発生届をもとに電話で聞き取り、症状に応じて入院先を調整。行動履歴から濃厚接触者を特定し、連絡を取ります。

また、自宅療養者の体調をこまめに確認。パルスオキシメーター

映画の一場面から。中野区保健所のミーティング（ピース・クリエイト提供）





電話対応にあたる保健所職員（ピース・クリエイト提供）

（血中酸素濃度計）を玄関先に届け、使い方も電話で説明します。容体が急変すれば、受け入れ先の病院を探さなければなりません。

土日、祝日関係なく業務に追われ、残業は連日深夜に及び、超過勤務の末に病欠になった職員も。高齢患者の受け入れ先を探していた保健師が、「（本来は医師が行う）延命措置に関する説明を家族にしなければならぬ」と語る場面は、とても胸が痛みます。

「終わりの見えない仕事を、ずっとやっている感じが一番つらい」という職員のつぶやきが、映画のタイトルになりました。

## 背景に保健所大幅削減

宮崎監督は撮影を通して、職員

の丁寧な仕事ぶりに驚いたそうです。「自宅を訪問して、その人に何が 필요한のかを暮らしの中からくみ取るのが保健師。でも、コロナ禍では電話対応にならざる

を得ない。それでも相手が何を求めているのか、必死に聞き取ろうとする姿が印象的でした」。

一方で「コロナ禍は公衆衛生の最前線としての保健所の重要性と同時に、現実の体制がいかに脆弱であるかを浮き彫りにしました。背景には社会保障をなおざりにする政府の姿勢がある」と指摘します。

1990年代以降、行政改革の名のもとに、全国に852カ所あった保健所は年々削減され、2020年には469カ所と半数近くに。慢性的な人手不足をコロナ禍が襲ったのです。

「映画を通して保健所の実態をより多くの人に知ってほしい。政治家や官僚は机上で政策を立て

ず、現場の声をよく聞くべき」と訴えます。

映画制作費の一部は、クラウドファンディング（インターネット上の資金集め）で全国から募りました。江東健康友の会（東京都江東区）の会員でもある宮崎監督。「友の会の皆さんも協力してくださいました。本当にありがたいです」と感謝します。

「私も近くの民医連の診療所にお世話になっています。ぜひ、自主上映会を企画して民医連の職員の皆さんにも観てほしい」と呼びかけます。



宮崎信恵監督

1976年に短編教育映画「愛のかけ橋」で初監督。元ハンセン病患者の詩人の半生を描いた「風の舞」（2003年）をはじめ、数多くのドキュメンタリー映画を手掛ける。東京・江東健康友の会会員

### 自主上映会開催を

ホームページで上映館を随時更新中。「終わりの見えない闘い公式サイト」で検索。自主上映会を各地で広げる案内もしています。

#### ■問い合わせ

ピース・クリエイト  
電話 03(3699)4883  
FAX 03(3699)4407  
メール info@phh-movie.net  
https://www.phh-movie.net/



# 時間が止まった 保育園

## あの日から10年



フクシマで起きていること

文・写真 豊田直巳（フォトジャーナリスト）

福島第一原発から北西へ約4km、原発と同じ双葉町内の「まどか保育園」には10年前、125人の園児が通っていた。

東日本大震災で震度6強の地震が襲い、隣接する正福寺の鐘楼が崩れ墓石も散乱。保育士たちは園児に防寒着を着せ、布団を頭に掛けるなど身を守りながら園庭に避難した。

地震から3分後、町内に津波警報が鳴り響いた。年長組に年少組の園児の手を引かせ、避難先の双葉北小学校に着いたのは午後4時ごろ。地震発生の午後2時46分から1時間あまりが経っていた。

海岸から直線距離で2.5kmの保育園に津波は届かなかった。園児は全員けがもなく、その日のうちに保護者に引き取られた。

あの日から10年。慌ただしく避難した当時の様子がそのまま残る保育園

（閉園中）に、当時副園長だった松本洋子さんの案内で入った。

### お別れ会とお誕生会

双葉町は今もほぼ全域が帰還困難区域に指定されている。保育園の運営母体である正福寺は須賀川市で再建。寺の住職の妻でもある松本さんは、副住職の次男の閉眼供養の法事に同行して、久しぶりに故郷を訪れた。

寺の脇道を通る時、松本さんはふと上を見上げた。「あのピンクの花、サルスベリなんですけど懐かしいです。この木を見ると、10年前の気持ちよみがえる。この小道を園児たちが手をつないで逃げていった…。車道は地割れして通れなかったから」。

園児の背丈くらいの小さなゲートを開き、伸び放題の雑草をわけて園舎に入ると、そこは時間が止まったような空間だった。



まどか保育園を訪れた松本さん。雑草で覆われていた

「東日本大震災の起きた3月11日は、お別れ会とお誕生会を一緒に開いた日。マジックショーもあって子どもたちがにぎやかで。ちょうど翌日に田村市で開催予定だった『NHKのど自慢』に出演する保育士さんが2人いて、保育室で壮行会もやった。その時に食べたお寿司が…」。

職員室のホワイトボードの11日





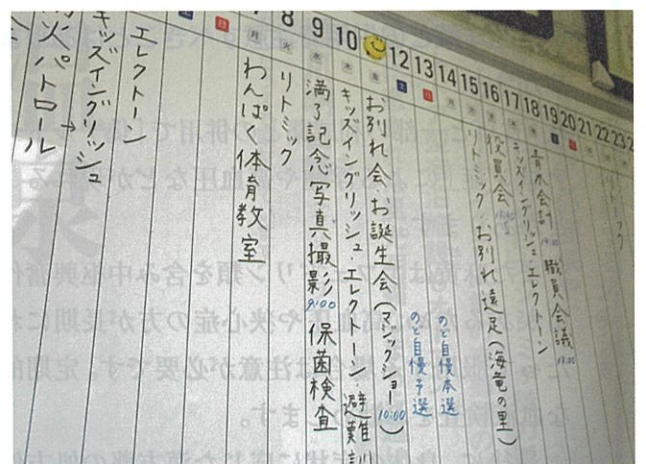
保育室に残された通園バッグ＝2021年10月、双葉町

(金)の欄には「お別れ会・お誕生会」のスケジュール。右隣の12日に「のど自慢予選」、13日には「のど自慢本選」と書いた文字がいまだに残っていた。震災前日の10日の欄には「避難訓練」の文字も。そして職員の机の上には、サランラップを掛けた皿が3枚。そこには寿司が載っていた形跡があった。

### 無造作に積み重ねられたバッグ

保育室には、たくさんのお園バッグが無造作に積み重ねられていた。「持ち主に返そうと思った時もあったんですけど」と杉本さん。原発事故の直後に避難指示。その後は帰還困難区域に指定された双葉町では、放射能汚染を恐れ町内から「物」を持ち出すことができなかった。現在では「特定廃棄物」扱いだ。

「今は双葉町産業交流センターで浪江焼きそばやハンバーガー屋さんで営業しているの。一時帰宅をした最初の頃は『ここでは水も飲んじゃダメ』と言われていたのに、今では食べてもいいのかって。そう思うと、なんだかねえ…」と、複雑な表情を見せた。



職員室のホワイトボード。2011年3月のまま

原発事故の「物証」のような保育園も年内には解体される。杉本さんは「この辺りをきれいにして、『帰れ』なんて政府は言うんでしょうね。酷いです。もう、何事もなかったかのようにしたいわけです。『大丈夫。もう原子力OK』って。原発事故の「怖さ」は、この保育園のようになることなんです」と訴える。

あの日、子どもたちが、保育士が、町民が味わった「怖さ」を。10年後も人が戻らない町になってしまった「怖さ」を記録として残し、次世代に伝えなければと思う。(終わり)