

ひかり協会会報

ふれあい

発行

公益財団法人 ひかり協会
 ☎530-0022 大阪市北区浪花町13-38
 千代田ビル北館2F
 ☎代表06(6371)5304
 URL <http://www.hikari-k.or.jp>
 発行責任者 理事長 前野 直道
 編集責任者 常務理事 塩田 隆

ひかり協会と私

80歳まで頑張ります

（福岡）
 廣瀬 正則

第191号の記事

- 「三者会談」救済対策推進委員会報告 3
- 新・健康づくり10(第2回) 4
- ふれあい広場 5
- 「被害者実態把握調査2025」の実施について 6
- 70歳〜74歳の高額医療費制度について 7
- 守る会からお知らせ／西から東から 8

僕は福岡県の直方市で生まれ、育ちました。お母さんと下の妹と一緒に住んでいて、隣に上の妹が住んでいます。家族は仲が良く、妹二人が食事を作ってくれたり、買い物や病院に行く時に車で送ってくれたりします。家での食事は野菜をたくさん食べさせられますが、僕の体調を考えて作ってくれるので我慢していますし、感謝もしています。

粉ミルクは生まれてすぐに飲みました。重症ではありませんでした。生後三カ月くらいから体重があまり増えず、元気がなかつたそうです。お母さんは、家に突然警察官が来て「粉ミルクの缶を見せて下さい」と言われ、その時初めて事件のことを知り、とてもびっくりしたそうです。幼い頃は、おばあちゃんが長男の僕を「まあちゃんまあちゃん」と、とてもかわいがってくれました。僕はよく覚えていないのですが、おばあちゃんが僕だけ遊園地に連れて行ってくれたり、おやつを食べさせてくれたりしたらしく、当時の話をしていた時に妹が「ちょっと怒っていました。中学校を卒業後、自分で仕事を探して大阪や東

京にも行きました。何も言わずに遠くへ仕事に行くので、突然家に帰ってこなくなり家族は困っていたようです。仕事はあちこち転々としましたが、どれも長く続きませんでした。仕事を辞めた時に、東京までお母さんに迎えに来てもらったこともあり、迷惑をかけて申し訳なかったなと思っています。

その後はいくつかデイケアや作業所に行き、2014年からB型作業所の

「ワークステージつばさ直方」に通所しています。作業所はクリーニングの工場、病院から患者さんの衣類がたくさん運ばれてきます。洗って乾燥された衣類を、パフという機械でしわを伸ばしたり、たたんだりするのが仕事です。多い時は300枚近くたたみまです。工場ではいつも乾燥機などの機械が動いていて、夏はとても暑くなります。今年の夏は特に暑かったので、本当に大変でした。ま

「吹き戻し」に取り組み
(健康懇談会)

お母さんと一緒に

「たたみ」の作業に取り組み
梅シロップづくりに取り組み

た作業中はずっと立ちっぱなしなので、脚が痛くなることもあります。でも疲れた時は休憩できるので、自分のペースで働いています。作業所の職員さんはみんな優しく気軽に相談ができます。体調にも配慮してくれます。月に一度の余暇活動も楽しみで、ボウリングを楽しんだり梅シロップを作ったり、夏は流しそうめんをしました。また工賃も楽しみのひとつです。時々

使い過ぎて家族に怒られることもあります。欲しいものがあるとやる気に繋がります。通所も今年で12年目になりました。仕事は楽ではありませんが、「つばさ」に通い始めてから毎日がとても充実しています。最近も疲れやすくなって、いつまで続けられるか不安になることもあります。家族や職員さんと相談しながら80歳まで頑張ろうと思っています。

事務所より

協会事業は皆勤賞の廣瀬さんですが、現在働いているクリーニング工場は、ある日突然ご自分で相談窓口へ行き、探してこられました。今回、お母さんから仕事で遠くへ行き、帰ってこなくなったという話を伺いましたが、廣瀬さんは大人数の物静かな方なので、普段の様子からは全く想像がでない行動力に職員一同驚かされました。最近では就労の継続に不安を覚えているようですが、健康懇談会でデイサービスに関して質問をされるなど、将来についてもきちんと考えておられます。無口ですがご自分の希望ははっきり話される方なので、今後も体調に配慮しながら、希望に沿った支援を継続できればと思います。

第190回
第191回

「三者会談」 救済対策推進委員会

障害被害者支援の 行政協力などを協議

昨年の10月と12月に、厚生労働省・守る会・森永乳業・ひかり協会によって、重要課題に関する協議が行われました。

厚生労働省から、第57回「三者会談」での宿題事項

への回答がありました。

○公共交通機関の確保の
取組

↓病院利用者の足を確保するためのAIオンデマンド導入等に対して支援するなど、市町村や交通事業者等の多様な関係者による連携・協働の取組を促進している。また、7月に設置された国交省「交通空白」解消本部のもと、公共ライドシェア、日本版ライドシェア等を全国的に展開し、地域の足の確保に取り組んでいる。次に協議事項について、意見交換を行いました。

守る会からの要望

①マイナ保険証への移行に当たっては、全ての方が安心して確実に保険診療を受けられる環境整備を進めるよう要望

↓最大1年間は現行の保険証が使用可能であるほか、暗証番号の管理等に不安がある方については、昨年12月から顔認証マイナンバーカードを交付している。

②今年3月の健康食品を巡る健康被害では、その後も被害が拡大しており、

対応策について情報提供

↓食品衛生法施行規則を改正し、機能性表示食品の届出者に対して、健康被害の情報提供を義務化した。

③先発医薬品の特別料金については、医師または薬剤師が必要であると判断した場合は保険扱いになるので、その周知を要望

↓厚生労働省で作成した医療機関・薬局用のポスターや周知チラシに明記している。

ひかり協会からの要望

①障害者が地域で自分らしく暮らすを実現できるように、「障害福祉サービスの利用等にあたっての意思決定支援ガイドライン」の理解と活用を一層進めることを要望

↓第7期障害福祉計画（2024～2026年度）において、新たに都道府県による意思決定支援ガイドラインを活用した研修の実施

る。こうした事業の適切な運営のためのガイドラインを策定している。さらに、在宅の介護サービスの整備も進めながら、住み慣れた地域でできる限り暮らし続けられるよう、地域包括ケア

システムの構築を推進する。

③令和6年度障害福祉サービス等報酬改定において、サービス提供の実態に応じた報酬体系に見直されたが、通所日数やサービスの提供時間の減少を理由に利用ができなくなるなどの課題への国の対応を要請

↓要望として、実態も含めて担当課に伝える。

④厚生労働省事務連絡「介護サービスの利用等に関する相談の対応について」が発出されたことを受け、窓口課及び地域包括支援センター等と連携して被害者対応を行った事例の報告

↓全国担当係長会議で、自治体からの事例報告として紹介する予定である。

②身寄りのない高齢者の通院時の付き添いや見守りなど、急な体調の変化に対応できる体制の整備などの課題に対する国の取組についての情報提供

↓身寄りのない高齢者に対して、医療機関や介護施設への入院・入所時の手続き支援や日常生活支援などを行う高齢者等終身サポート事業への需要が増加している。

シリーズ

新・健康づくり10

〈第2回〉

前ひかり協会理事 祖父江友孝
医師

がんの基礎知識②

「どうしてがんになるのか」



今回は、「ではどうして人はがんになるのか」について解説します。

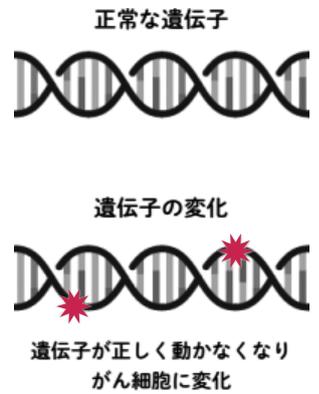
遺伝子の傷

現在、多くの科学者が理解している発がんのメカニズムとしては、「正常な遺伝子に様々な発がん物質が作用することによって、遺伝子に傷がつき、それが蓄積することによって、がんの性質(無制限に増殖する、浸潤転移する)を獲得した細胞が発現し、種々の防御システムをかいくぐって異常増殖をする」というものです。一部、生まれつき遺伝子に傷がある場合がありますが、多くは生まれてから、あるいは胎児の間でも生じる遺伝子の傷です。

発がん物質

では、何が遺伝子に傷をもたらすのか。一般的にはDNAと反応性の高い物質ということになりますが、実際に発がん性があるかどうかの判断は、「曝露(化

学物質や放射線、タバコの煙などに体が直接さらされること)した人でがんが実際に増えるのか。動物に投与した実験でがんが増えるのか」といった観察データに基づいて行われます。その結果、染料や有機溶剤など特殊な化学物質への職業的曝露、放射線の曝露、ある種の寄生虫や微生物への感染、飲酒や喫煙に発がん性があることが確認されています。ひ素については、鉱物の精錬過程で労働者が曝露する、あるいは工場排水等を通じて周辺住民が曝露するといった職業に関連する曝露に加えて、ひ素濃度の高い地域(自然界由来)における井戸水からの曝露についても検討されています。肺がん、膀胱がん、皮



出典：国立がん研究センターがんゲノム情報管理センター(C-CAT) ホームページ

タバコと慢性感染

このように多数の発がん物質が検討されていますが、職業的に曝露を受ける人は多くないので、その点を考慮すると、日本人において影響の大きな要因は、タバコと慢性感染の2つであることが分かっています。タバコについては、本人の喫煙と共に、受動喫煙の影響もあります。慢性感染とは、胃がんに対するピロリ菌感染、肝がんに対するC型・B型肝炎、子宮頸がんに対するヒトパピローマウイルス感染、及び一部

の白血病に対するウイルス感染が、影響の大きなものです。食事や運動、肥満といった要因は、日本人においては、発がんに対する影響は小さいと考えられています。したがって、がんを予防するには、タバコと慢性感染を制御する対策が効果的です。一方で、がん予防に関心がある人が、種々のサプリメントを摂取することがありますが、がん予防については根拠がないばかりでなく、一部の栄養素の過剰摂取は、むしろ有害性があることがあり、注意が必要です。

また、がん予防のために原因を解明することは、合理的であると思いますが、がんに罹った後に、何が悪かったかあれこれ考えることは避けたほうがよいかと思えます。多くの場合、個人のがんの原因を特定することは不可能に近いですが、むしろ前向きに考えていくことの妨げになることが多いように思います。



不失花

(大阪) 中谷 洋二

定年退職後の人生を考えたのは、「不失花」(うせざるはな)という、この言葉を知ってから。 「不失花」は、世阿弥の『風姿花伝』からの引用で「若さが衰えても、失せることのない、まことの花」の意味です。歳を重ねて衰えてからも、輝いて生活をエンジョイしたいと思いました。

何を趣味にするかを、定年2年前から準備。考えた結果、「小さくて携行しやすい折り畳み自転車や公共交通機関を使って観光地に行き、ゆっくりペダル

を踏み、写真を撮り、美味しいランチを食べよう」と考えました。

便利な世の中です。スマホで自転車とカメラを調べて購入しました。

京都・奈良・神戸の観光地を巡り、楽しい時間を過ごすことができました。

しかし、思いもしない出来事が、世界中に蔓延しました。コロナウイルスです。

屋外の行動が趣味だったので、たちどころに時間を持て余すこととなりました。そんな僕を救ってくれた

のが、ユーチューブで見た「シニアからのギター講座」でした。

歌が好きだったので、自分で伴奏して歌いたいと思い、ギターを始めることに決めました。

指を動かし、声を出すことで、認知症の予防になるのではないかと楽器屋さんに行き、早速ギターを購入して練習を始めました。

時間はたっぷりあるのに指が痛くなっても、コロナの間ギターを弾き続け、ユーチューブへも自身の弾き語りを投稿して楽しんで

いました。

「ひかり協会が主宰する秋の交流会で、3曲全員で歌う企画があるので、ギター演奏しませんか？」とお誘いを受けた時は、ドキドキしました。でも、毎日3曲の練習を重ね、当日、皆さんと本当に楽しく歌うことができ、「ギターを続けてよかった」と感激したことは今も心に残っています。SNS投稿とは異なる、人生初ライブの心地よさをかみしめていました。

実は他にも趣味があります。ボウリングは雨の日でも身体を動かすことができ、仲間もできて、本当に楽しんでいきます。

最近、地域の講習会等に参加して、「つまみ細工」にはまり、「孫の7歳の七五三に飾る髪飾りやカクシ」が作れたらいいなあ」と励んでいます。

たくさんの趣味を持っています。さすが、やっぱり指先を動かして、人と会話をすることが、健康維持につながることを思っています。

そして孫も3人となり、一緒に公園を駆け回り、兄妹や幼稚園時代からの友達とランチを楽しみ、とても充実した毎日を暮らしています。

「不失花」は僕に、輝くセカンドステージとなった第二の人生をくれました。

▶愛用のギター

▲すごい、パーフェクト!

ひかり協会からのお知らせ

「被害者実態把握調査2025」の実施について

「実態把握調査」の方法

「被害者実態把握調査2025」が、今年の5月から始まるんだね。

前回の実態把握調査から8年が経ったんですね。

全ての被害者のみなさんが、70歳になる節目の年でもありマ〜ス。

そうじゃな。被害者の年代にふさわしい救済事業を実施するため、今回もアンケート①対象者の全員に対して、実態把握調査を実施するんじや。

「調査票」返送の協力

前回はどのくらいの人が調査票を返送してくれたの？

なんと85・6%、4732人の被害者の方々から返送してもらったんじや。

スゴイ！被害者のみなさん、がんばって協力してくれたんデスネ。

返送率が高かった理由のひとつに、協力員さんたちが返送のお願いを呼びかけたことも大きかったんじやね。

その通りじや。被害者のみなさんの中には、忙しくてついつい提出するのを忘れてしまっていた人たちもいたんじやが、協力員さんたちの「呼びかけ」活動で気が付き、提出してくれた人もいたようじや。

被害者のみなさん、前回は上回る返送率となるようご協力をよろしくお願いま〜ス。

「実態把握調査」の意味

前回と今回とは何か違う所はあるの？

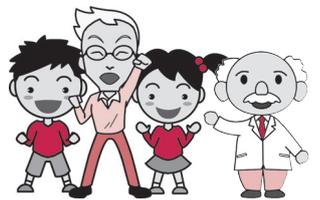
今回は「国民生活基礎調査」など国が実施している調査も参考にした質問も追加してあるが、前回と大きくは変えていないんじや。8年前のデータと比べることもできるわね。

その通りじや。これからも行政や専門家の協力を得て、適切な事業を実施するために、被害者全体の現状や課題を把握することは非常に重要なんじや。ただそれに留まらず、過去の実態調査も含めて、「被害者を長期にわたって追跡・把握した調査結果は、貴重な記録として残り、そのことを通して、事件の風化防止とさらなる公害被害の発生

防止に役立てる」という意味もあるんじや。

ひよつとしたら、被害者のみなさんには調査を通して、改めて現在の健康状態や生活習慣を振り返る機会になるんじやないかしら。それは大事なことでス。

今回の実態把握調査はどんな方法で実施するの？
今回も前回と同様に、ひかり協会から郵送された「調査票」に、本人または後見的援助者（親族・成年後見人など）が記入し、返信用封筒に入れて返送する方法にしておるぞ。
大変な作業だと思うけど、被害者のみなさんも、ひかり協会の職員のみならず、力を合わせてやり遂げてくださいな。僕たちも応援してま〜す！



被害者実態把握調査 2025 (調査票) form image showing questions and response fields.

70歳～74歳の高額療養費制度について



ひと月の自己負担上限額を超えた分は還付対象になります

高額療養費制度の見直しが検討されているけれど、まずは現在の自己負担上限額を確認しておきましょう！



見直し後の内容は今後、お知らせする予定じゃ



＜70歳～74歳の負担割合と高額療養費の自己負担上限額＞

所得区分	負担割合	ひと月の上限額		多数該当※ (4回目以降)
		外来(個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)	
現役並みⅢ	3割	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%		140,100円
現役並みⅡ		167,400円+(総医療費-558,000円)×1%		93,000円
現役並みⅠ		80,100円+(総医療費-267,000円)×1%		44,400円
一般	2割	18,000円 (年144,000円)	57,600円	44,400円
非課税Ⅱ	2割	8,000円	24,600円	-
非課税Ⅰ			15,000円	-

※多数該当：過去12カ月以内に、既に3回以上高額療養費の上限額を超えている場合には、4回目以降その月の自己負担の上限額が下がります。(所得区分「一般」の方は、外来+入院で高額療養費の上限額を超えている回数を数えます。外来だけのときは数えません。)

●所得区分「非課税Ⅰ」「非課税Ⅱ」「一般」の場合

◆1カ月の間に外来の医療費だけがある場合の自己負担上限額

1カ月間の外来の自己負担上限額は、「非課税Ⅰ」「非課税Ⅱ」の方は8,000円で、「一般」の方は18,000円です。

さらに「一般」の方には、1年間(8月～翌年の7月)の外来の自己負担額の合計額に上限額があり、年間144,000円です。ただし還付があった月は還付後の自己負担額となります。

◆1カ月の間に外来と入院の医療費がある場合の自己負担上限額

・所得区分「非課税Ⅰ」「非課税Ⅱ」の方は

1カ月間の外来と入院の合計の自己負担上限額は、「非課税Ⅰ」の方は15,000円、「非課税Ⅱ」の方は24,600円です。

ただし、1カ月間の外来の自己負担分が8,000円を超えたときは、外来の自己負担上限額の8,000円と入院の自己負担分を合計して、自己負担上限額を超えた分が還付対象になります。

・所得区分「一般」の方は

1カ月間の外来と入院の合計の自己負担上限額は、57,600円(多数該当の場合は44,400円)です。ただし、1カ月間の外来の自己負担分が18,000円を超えたときは外来の自己負担上限額の18,000円と入院の自己負担分を合計して、自己負担上限額を超えた分が還付対象になります。

●所得区分「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」「現役並みⅢ」の場合

所得区分が現役並みⅠ、Ⅱ、Ⅲの方は1カ月間の自己負担分の合計がそれぞれ80,100円、167,400円、252,600円を超えたときは、上表の計算式に従って求めた額が1カ月の自己負担上限額になります。多数該当の場合は、それぞれ140,100円、93,000円、44,400円になります。

※入院時の食事負担額や差額ベッド代、保険給付対象外の医療費は自己負担額に含まれません。

※1カ月間の自己負担上限額を超えた分は、還付対象になりますが、ご自身の自己負担上限額や還付申請の手続きなどについては、加入している保険者(国保、協会けんぽなど)にお問合せください。

守る会からのお知らせ

現地交流会は日帰り開催へ

守る会は被害者の高齢化に伴う対策として、現地交流会の開催について討議してきました。

その結果、2025年度以降の現地交流会については宿泊を伴う開催はせず、日帰り開催とすることとなりました。ただし、地理的条件下により移動に時間がかかる交流参加に不都合が生じる場合は、個別に前泊・後泊が保障されます。

宿泊を伴う開催を

終了する主な理由

2025年度中にすべての被害者が70歳代になります。個人差はありますが、持病が増えたり健康についての不安が増大したりする年代となります。特に障害・症状のある被害者にとって、夕食や入浴、睡眠などのある宿泊を伴う交流

会はリスクが一層高まります。様々な場面にリスクがあることで、ひかり協会職員の責任や参加した被害者の精神的負担が生じる恐れもあります。

今後加齢が進むことによつて、リスクが大きくなることはあつても小さくなることはありません。そのため、被害者の安全確保の観点から宿泊を伴う開催を終了することとしました。

宿泊を伴う開催を

終了するにあたって

現地交流会は、ひかり協会設立間もない時期から始まった太陽の会（被害者の会）を中心とする被害者交流会に端を発しています。被害者交流会は全国でも現地で開催され、被害者同士の連帯を深めるために重要な役割を果たしました。

守る会活動を親から被害者自身へ引き継ぐことができただのも、この活動があつたからだといえます。

現地交流会は、その活動を発展させ、「被害者同士の交流を通じて、障害や症状の有無や内容をこえ、相互の理解と連帯を図り、被害者の自主的健康管理や生活設計実現の取組を促進し、ひかり協会事業の理解、協力が深まることを目的」として開催してきました。

この現地交流会の取組によつて、被害者の救済事業の理解は深まり、被害者同士の連帯も相当深まりました。守る会会員の中に「これからも宿泊を伴う現地交流会を続けたい」という声があつたことは、この取組の成果が大きかつたことを表しています。

今後の現地交流会

被害者救済事業は、今年度で51年目に入りました。この間、現地交流会では「40歳以降の被害者救済事業のあり方」や今回の「終生にわたる事業と運営・体制の構想」(案)など救済事業の最重要事項について、参加された被害者や親族に意見を求めてきました。現地交流会は日帰りの開催で、今後も引き続き実施されます。より多くの被害者が参加され、救済事業の理解と被害者同士の連帯を深める大切な機会となるよう願っています。

西から 東から

一人ひとりの方々の人生の歩みを紹介していただき、本当にくじけず各々が前を向き歩まれていることに、心からエールを！
(大阪 S)

否応なくやってくる老化をどう受け止め、なじませるか。身体より心の準備が必要な気がします。(匿名)
「老い」について、どのような姿や病であろうと、そこから見える景色に、また今まで知らなかったことを知ることで、日々胸をワクワクさせています。
(奈良 A)

どうか一人で、生活を苦しいと思わず、自分でできることを楽しもうと思っています。(奈良 O)

文字情報以外に、仲間の肉声を残すことも考えてみては？ヒロシマ・大震災の語り部の言葉は心に響くものがあります。(香川 S)
2年前に夫ががんで亡くなり、家に閉じこもる日が多かつたのですが、「ふれあい」を読んで、元気をいただきました。(愛媛 M)