

# すこやか

No 9

2014年1月発行  
奈良県医療福祉生活協同組合  
発行責任者 仲宗根迪子  
編集・発行  
機関紙編集委員会  
12月20日現在組合員数3,785人  
12月20日現在出資金58,568千円  
〒639-0004  
奈良県橿原市木原町  
230-1

## 2014年の正月に

奈良県医療福祉生活協同組合

理事長 仲宗根 迪子



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
組合員のみなさまには健康やかに過ごして

のことと存じます。

みみなし診療所が開所して1年4か月を過ぎましたが、みなさまにはご来院いただけましたでしょうか。診療所というのは、日々の買い物をする店舗とは違って元気な時は利用しない施設です。また遠方の方やかかりつけ医のおられる方にとってもなかなか利用できる方ではありません。そうした組合員さんとの接点を年4回発行されるこの機関紙「すこやか」で、大切に育てたいと思います。

みみなし診療所ではいろいろ試行錯誤しながら事業を進めてきました。インフルエンザ予防接種はおかげさまで多くの方にご利用いただき、小児科診療の日は生協ホー

ルに子どもたちの声があふれました。一方で、健診の受診はまだまだ少ないです。特定健診、がん検診はぜひ毎年受診してください。自分の身体の状態を知ること、早期発見、早期治療が病気を長引かせないうえで大切です。金所長の内視鏡検査は楽に受けられると好評ですし、かかりつけ医として受診が広がっています。

ただ、事業上の課題も明らかになってきており、創立期に立てた計画の見直しも必要になってきています。総代会でみなさまにおはかりたいと思います。

生協運動の三原則は、出資・利用・運営参加です。組合員の健康を守り地域まるごと健康づくりを進めるためにも、年に1度の健康診断、出資金増資、そして、機関紙で情報をお伝えするだけでなく、紙で情報をお伝えするだけでなく、ただでなく組合員さんのお話を聞く場や健康づくりの場づくりを広げていきたいと思っています。

## みみなし診療所だより

### ○インフルエンザ予防接種目標達成！

今年度の接種目標は3,150人（昨年の約2倍）でした。市内だけでなく広範囲から親子づれが接種に来られました。また、支援生協職員の出張接種も17カ所で実施するなど3,500人以上が接種されました。まだまだ微力ですが家族まるごと、地域まるごと保健予防に役立つことができました。

### ○内視鏡（胃カメラ、大腸カメラ検査）が好評です！

診療所が開所して1年以上が経過して内視鏡が2度目という方も出てきました。「寝ている間に苦痛が少なく胃カメラができ、送迎もしてもらえる」との噂を聞いて受診される方もあり、開所後300人以上が受けられ、子育て中の若い女性の受診も目立ちました。

### ○無料個別送迎を開始！

8月から本格的に始まった無料個別送迎は延べ150人が利用されました。

多くは近隣ですが、内視鏡検査については遠方の方も利用されました。いずれも予約等の御相談も随時受付けています。

問合せ先「みみなし診療所」

電話0744-2315722

（土・水曜の午後、日・祝祭日は休診）



## みみなし診療所、にぎわひー。

### 第二回「いきいき健康まつり」に500人！



開会式を待つ人達

ルしました。

当日、参加者には粗品を準備し、模擬店、ホールイベント、体力測定、相談コーナー健康チェックの5ヶ所にコーナーシールを配置しブースラリーを企画、完走者には景品をプレゼントしました。また、コープみみなし店さんが、お店で2,000円以上の買い物された方に卵1パックを進呈する企画をおこなわれ、おまつりムードを盛り上げました。



音楽グループ ミニコンサート



健康チェックコーナー・骨密度チェックコーナー  
にはたくさんの方が並んでおられました



模擬店は支援団体の協力でフランクフルト、おでん、炊き込みご飯、豚汁、調味料、子ども手作り体験コーナーなどがあり楽しめました

横

## 活動カレンダー

| 月日時               | 内 容                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1月17日（金）<br>11時から | 「手配りさん」交流会<br>会場 みみなし診療所 生協ホール<br>機関誌を直接組合員にお届けしている手配りの方々の交流会<br>新たにお手伝い出来る方も歓迎 |
| 3月30日（日）          | 生協創立祭（第2回）<br>会場 みみなし診療所 生協ホール 駐車場<br>内容については実行委員会で検討<br>2月以降ホームページに掲載          |
| 4月中旬              | 第2回通常総代会（2014年6月14日土曜日開催）に向けた地域別総代会議開催します<br>詳細は「すこやかNo10」に掲載                   |
| 健康チェック            |                                                                                 |
| ならコープみみなしの店       | 毎月25日10時～12時                                                                    |
| ならコープたかだの店        | 毎月15日と25日<br>10時～12時                                                            |

## 安心して利用できる診療所

### 健康づくりを応援をする診療所を



手元にある懐かしい新聞記事、日付は平成24年7月24日記事の見出しは「県内初医療生協診療所」8月1日オープンと、当初は購買生協が診療所を？と組合員の不安のよぎるなか、学習会、説明会を展開し、自分たちで運営する診療所が設立できたのです。

今では、地域にとって大切な診療所として心強い存在になって、先生のお人柄もあり利用する組合員さんの広がりも、吉野の奥までになっています。

利用した組合員、地域の人から

- ・夜の診療時間をもっと延長して欲しい
- ・健康診断で喉の異常が見つかり、専門の病院に通院中
- ・今まで大阪で検診を受けていたが、これからはみみなし診療所で
- ・一方では待ち時間が長すぎる、もっと事務処理をスムーズに、の声も。このような声を大切に、この先みみなし診療所が地域になくしてはならない診療所になることを願っています。

橿原市 平川 郁子

# 健康チェックで自分の健康に関心を持ち

「いつまでも健康でありたい」というのは私たちみんなの思いです。「塩分を減らしてる」「甘いものはあまり食べないようにしてる」「できるだけ歩くようにしてる」という話はよく聞きます。でも、「こんなにがんばっているのだから私は健康だ」と自信を持っている人はなかなかいません。確かに体重を毎日測る人は多いでしょう。でも血圧や骨密度、体脂肪となるとどうでしょう。とっても気にはなるけれどわざわざ病院にまで行って測ってもらうほどでもないし...と思われる人がほとんどではないでしょうか。



医療福祉生協ではボランティアの組合員が骨密度計・血圧測定器・体脂肪計の3つ機器を持つてならコープの店舗などにいき、みなさんの「健康チェック」を行っています。その健康チェックの会場でお話を聞きました。

「健康チェック」をしているボランティアさんは「みなさん、すこ



く喜んでくださっています。特に骨密度チェックは人気があるんですよ」と言われました。結果がよかった人は「運動をしています」「牛乳やじゃこをよく食べるようにしています」と話されます。結果があまり良くなかった人からは「どうしたらいい？」とよく相談を受けます。私たちボランティアには専門的なアドバイスはできませんが、これをきっかけにきちんと病院で検査を受けることにつながっているようです。肥満とは全く関係のない人が体脂肪チェックで隠れ肥満がわかったこともありました。結果がよかった人も、「自分の健康に自信を持つだけでなく、それをキープするためにこれからがんばるわ」と、ずっと健康でいたいという気持ち表れているように思えます。「健康チェック」がみなさんのお役にたっていると思うと、このボランティア活動はとてものんびり感じますと話されています。

やはり健康への関心はとてもの高いです。病院だったらドキドキするけど、「健康チェック」には笑顔があふれています。みなさんも気軽に受けてみませんか。



「健康チェック」に参加された方は、「骨密度チェックをうけてみたかったんです」結果は安全圏で笑顔で帰られました。「受けたくなって思っても、なかなか受ける機会がないですが、こんなに身近な場所で健康チェックをしてもらえるのがありがたいですね」「15分ほどで骨密度、血圧、体脂肪も測ってもらえて、とってもお得でした」



やはり健康への関心はとてもの高いです。病院だったらドキドキするけど、「健康チェック」には笑顔があふれています。みなさんも気軽に受けてみませんか。

## 金先生に聞いてみました。

胃のむかつきや胸やけって放っておいても大丈夫ですか？



診察にいられた方が「胃がむかつく」「むねやけがする」などと言われることがよくあります。そのことから考えられる質問を患者さんにしながら症状にあった答えを導き出します。胸やけや胃のむかつきは、少し様子を見て症状が改善しない時や他の症状（たとえば体重が減ってきた、黒色便があるなど）が出て、いつもと違うと思ったら迷わず受診してください。胃に関わる病気は一般的にピロリ菌が原因でおこることが多く、ピロリ菌は血液検査をすることである程度わかります。その上で胃カメラでの確認の上で、飲み薬で除菌することができま

す。しかし、完全に除菌できても胃がんの危険性は下がりますが「0」になりませんので、定期的(年に1回)な胃カメラ検査をおすすめします。また、胃のポリープには炎症性のもものと炎症性でないのがあります。炎症性のもものはピロリ菌を除菌すると小さくなったり、消えたりすることが多いです。

一年目で見当たらなかった癌が二年目に見つかったという例もあり、年に一度は胃カメラで検査することをお勧めします。複雑な人間の体は何度か健診を重ねるうちに自分で自分の体がわかってきます。そうすると医師と相談しながらではありますが、検査も一年に一度から二年に一度と変わることもあります。自分の体を知りケアすることが、「死ぬまで元気で生きたい」の第一歩です。

## 『かしく食べる』

### 今年は七草粥で健康に...

「春の七草(芹(せり)・薺(なずな)・御形(ごぎょう)・はこべら・佛座(ほとけのざ)・菰(すずな)・蘿蔔(すずしろ)と聞いてすぐに思い浮かべるのは「七草粥」です。毎年1月7日にみなさんは七草粥を食べますか？」



七草粥は無病息災を祝って食べるものとも言われますが、最近ではこ

ういった意味合いがかなり薄れてきています。野菜や果物の不足しがちなこの季節に、不足したビタミンを補い、お正月のご馳走で疲れている胃腸を休めるために、こうしたおかゆを食べるという風習には、古人の知恵がしのべれます。

中でも、セリはβ-カロチンが

1900マイクログラムと豊富。β-カロチンは体内でビタミンAとして働き、強い抗酸化作用を持っています。ミネラル類では、体内の余分なナトリウムを排泄するカリウムが豊富。鉄や銅が比較的多く含まれており、血液の主成分である赤血球の酸性に欠かせない葉酸も多く、貧血予防にも役立ちます。

#### 【セリの料理(卵とじ)】



・セリ1束  
・卵  
・だし醤油  
・みりん  
・ごま油  
セリはゆがいてあくをぬき、ごま油でいためて、味付けをして、卵でとじる。

管理栄養士 正木直美