

すこやか

2015
NO.15

2015年7月15日発行
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
6月30日現在組合員数 4,725人
6月30日現在出資金 65,276千円
〒634-0004
奈良県橿原市木原町
230-1

健康づくり、健康管理のために 健康診断は必ず受けましょう

昔から「予防にまさる治療なし」と言われています。予防には、病気を防ぐ健康づくりが大切です。もし病気になる場合でも、できるだけ早いうちに病気をみつけ治療するために、定期的な健康診断の受診がかかせません。とはいえ、健診を受けるのが面倒、自分は健康だからなど様々な理由のもとに、定期的な健診を受診されていない方も多いのが現実です。

今回は、ご家族の熱心なすすめがあったり、やっと健診を受診された男性にお話を伺いました。

問・なかなか健診を受けられなかったそうですね。

答・妻に何度も病氣予防だからとすすめられました。ずっと受けていませんでした。最終的に家族の為に受けて欲しいと言われ、渋々受けました。

問・健診を受けられた感想は？

答・思ったよりよかったです。ホッとしています。自分の健康状態を知ることができました。

問・健診後、市の保健指導を受けられるように連絡があったそうですね。

答・保健指導は、一時間ほどの話を聞いて、出来ることをやっていこうと決意をしました。でも、血圧測定も散歩も三日坊主だったんです。

問・今年も健診どうされますか？

答・もちろんみみなし診療所で受診します。

「組合員活動委員会」は2013年10月から第1回がスタートしています。2014年度は「楽しく学びながら活動をすすめること」を大切に健康づくり講座など8回実施してきました。活動は富雄、天理、コープ自然派本部（奈良市）など県内全域を視野に入れ取り組みをすすめてきました。

これまで「組合員さんの身近な地域で、医療福祉生協について、知って知らせ、組合員の声を聞いて運営につなげたい」との思いから、「地域の委員会」の立ち上げを目標にしてきました。

そして、2015年5月、ついにならコープ本部で第1回「顔合わせ会」が開催され、念願の「北和委員会」が誕生しました。

当日は、地域の組合員さん8名が集まりました。仲宗根理事長から挨拶と医療福祉生協中期計画についての話を、組合員

念願の「北和委員会」が誕生しました！



第1回北和委員会の様子

活動委員会の北村元美委員長から2014年度の活動報告がありました。その後の交流会では、2015年度は奈良市に新診療所開設という大きな期待もあり、みなさんからは積極的な発言も出され、終始和やかに「北和委員会」立ち上げが了解されました。

今年度中には中和と南和の委員会も立ち上げ、橿原委員会と4つの委員会で、私たちの願い「地域まるごと健康づくり」の実現をめざしていきたいと思えます。

第3回みみなし診療所開所記念学習会 8月7日(金) 生協ホール 13:30~15:30

アロマセラピーへのお誘い

講師：中屋 和恵さん

香りのメカニズムや身体のしくみを知って
エッセンシャルオイルを使った自然療法的な生活の実践

・看護師
・日本アロマセラピー学会
メディカルセラピスト
・(社)日本アロマ環境協会
インストラクター

詳細は奈良県医療福祉生協 TEL 0744-23-1170



「あなたの声」コーナー

ならコープ南エリア委員
小比賀博美さんから
ならコープ南エリア会では、コープネットメンバー（活動メンバー）研修に、医療福祉生協の仲宗根理事長をお招きしました。「私の感じる生協」をテーマに、ならコープでの活動や、健診の大切さ、みみなし診療所の現状などをお話されました。「やらされているのが生協ではない、自分たちであるのが生協」「普通の主婦も生協を通じて社会参加ができる」などのことばは、ならコープだけでなく医療福祉生協にもつながると感じました。



お楽しみクイズ

みみなし診療所が40才未満の方におすすめているのは、何でしょう。

- 1、 特定健診
- 2、 ヤング健診
- 3、 肺炎球菌予防接種

☆正解者の中から5名にプレゼントを進呈。
☆応募は、ハガキに答え・「すこやか」の感想・住所・氏名・TEL・メールアドレス（お持ちの方）を記入してお送り下さい。
☆（送付先）〒634-0004 奈良県橿原市木原230-1 奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係
☆〆切りは7月末日
☆個人情報は商品発送のみに使用します。
☆当選は発送をもって代えさせていただきます。

前回の答え「3 医療生協かわち野」
ご家庭に眠っている、不要の切手やはがき（書き損じ可）がありましたらご寄付をお願いします。ご協力をよろしくお願いします。
送付先〒634-0004 奈良県橿原市木原230-1 奈良県医療福祉生活協同組合

振込先：南都銀行 南支店060 口座番号2098871
奈良県医療福祉生活協同組合 代表理事 仲宗根迪子
ゆうちょ銀行 記号14500 番号3713641
他行からの振込 店番458 普通預金0371364
奈良県医療福祉生活協同組合 理事長 仲宗根迪子
連絡先：奈良県医療福祉生協 TEL 0744-23-1170

増資にも
お力添えを！

福田看護師長より
「健診」は自分の体を知る良い機会です。そのきっかけづくりにみみなし診療所をご活用ください。

健診は、自身のすこやかな未来をつくる第一歩です。一年に一度は、健診を受けましょう。ご家族やお友達と一緒に受けられるのもおすすめます。

みみなし診療所だより

気候の変化にご注意を

こまめな水分摂取を

今年は5月から異常な暑さが見られたかと思うと、朝晩は肌寒くなり、例年になく気温の変化が大きいですね。特に梅雨明けから8月初めころまでは、暑さに体が慣れていないために、注意が必要です。

「十分な休養」と「水分摂取」と「適度な温度管理」を行って夏本番に備えて下さい。クーラーや冷たい物の摂りすぎは体を冷やし、抵抗力を弱めるので気をつけましょう。気温の変化が大きいので、上着や寝具で上手に調整しましょう。

汗をかかなくても気温の上昇と活動により、体の水分は失われます。のどが渇かなくても、汗をかいていなくても1日あたり1000mlを目安に、1時間ごとに一口ずつでも水分を取っていただきたいと思えます。体調が思わしくないときは我慢をせず、早めに診察を受けて下さいね。

特定健診・がん検診を受けましょう！
特定健診やがん検診のお知らせのハガキや封書が届いていませんか？ご自分のために毎年受け下さい。

昨年度に健診を受けられた方には、お知らせを送らせていただいています。是非ご利用下さい。予約制ですので、診療所へお問い合わせ下さい。（土・日曜日OK）
みみなし診療所看護師長 福田 幸子

健康診断 受けていますか？

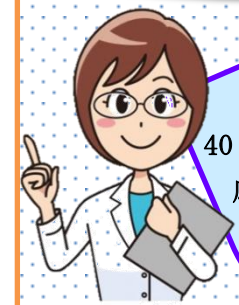
健康診断は、生活習慣病の予防や早期発見のためには欠かせません。自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康管理を続けるために健康診断を上手に役立てましょう。



40歳未満の私、健康診断を受けた方がいいのかな？ 子どももいるし仕事もあるし、なかなか時間も取れないから無理だと思うわ！

健診項目がたくさんあってどんな健診を受ければいいのかよくわからないのですが？

知らず知らずのうちに毎日の生活の中で、私たちの体や心には負担がかかっています。



みみなし診療所では40歳未満の健康づくりを応援する「ヤング健診」があります。

まず「健診」を受けて自分の体を知ることから始めてみませんか？生活習慣病の予防について受診したり情報を得たりする機会を持つことは、問題点があれば早期に改善できます。年齢に関わらず大切だと思います。また、みみなし診療所では、検査結果表は、先生がわかるように詳しく説明してくれるから安心です。小さなお子さんと一緒に来院される場合は、健診申込時にスタッフにご相談ください。



一年間健康だった自分へのご褒美に健診を受けてみようかな！



ヤング健診は10000円です。

健康づくりセット

* 橿原市の「特定健診項目」+19項目の検査を追加した健診

- 胸部レントゲン
 - 便潜血検査 (便2回)
 - 腹部エコー検査
 - 胃の健康診断 (ABC検診) ピロリ菌をチェック
- 土・日曜日でもできます。詳しくは診療所にお問い合わせください

夢をかなえるための3つのお願い

奈良県医療福祉生協では、組合員と県民のみなさまの健康づくりのお役立ちができるように、今年度もさまざまな取り組みを進めています。

- 健診(検診)を受けましょう
奈良県の健診受診率は依然として伸びていません。年1回は、ご自分とご家族のために健診(検診)を受けましょう。
- ご紹介下さい
仲間をふやし生協を強く大きく育て、たくさんの夢を叶えていきましょう。ぜひ、お知り合いの方をご紹介ください。
- 増資のお願い
組合員の健康づくりをすすめ、新たな診療所づくりのために増資のご協力をお願いします。

中谷先生に聞いてみました

みみなし診療所 小児科医師

急な発熱、熱はなくても元気がなかったり、子どもの体調管理には不安が多いもの。先生にアドバイスをお願いしました。

熱の高さは重症の度合いとは関係ありません。熱のわりに活気があり顔色もよければ、急を要する状況ではないと判断する目安になります。逆にあまり高くなっても新生児・乳児であれば泣き声がいともより弱い、眠りが浅い、哺乳が弱い、顔色が悪い、年長児では激しい頭痛、嘔吐、苦しそうな咳、意識障害のある時は、心配な熱なので急いで医療機関を受診して下さい。また、熱が高いというだけで解熱剤を使用するのはお勧めしません。高熱でぐったりしてしんどく食事もできない状態であれば、医師の指示通り解熱剤を使用し、一時的に楽にさせてあげて下さい。

発熱の極初期には、震え、悪寒があるため体を温める必要がありますが、熱が上がりきったら温めてはいけません。これからの蒸暑い季節、クーラーも上手に利用して過ごしやすい環境にしてあげて下さい。水枕などを嫌がる場合は必要ありません。ぬるま湯での体拭きや足湯などは薬剤に頼らず高熱を穏やかに下げる家庭でできる方法です。実際、娘の発熱時に

みみなし診療所
毎月第4土曜日
14時～17時
小児科の診療、
健診、予防
接種を行います

子どもの急な
病気に困ったら
小児救急電話相談
#8000



かきこく食べよう！暑い夏を子どもと乗り切ろう

長い夏休み、おかあさんやおばあちゃん、毎日の食事作りが大変。今回は、暑い夏を元気に乗り切るためのポイントをピックアップ！

- ・ 早寝早起き、食事は3食、規則正しくきっちり。
- ・ 食事には、いろんな食材を摂りいれて。
- ・ おやつは、旬の野菜ごとうもろこし・トマト等)や果物も使って。
- ・ 水分補給は忘れずに！でも甘いジュースばかりは禁物。



★おすすめメニュー★
●野菜たっぷり朝食・・・材料(4人分)食パン6枚切り4枚、茹で卵2個、バナナ1本、ピーナツバター大さじ2、きんぴらごぼう80g、ソーセージ、生野菜。【作り方】①食パンを半分に切り、耳を切り離さないように切込みを入れて、トーストする。②4切れはきんぴらと輪切りゆで卵。残りは、ピーナツバターと輪切りのバナナ。③ソーセージと生野菜を添える。

●おかずののったつるめんの昼食・・・材料(4人分)そうめん6束、鶏もも肉2枚、オクラ1パック、卵2個、マヨネーズ大さじ1
【作り方】①はちみつチキン(鶏もも肉2枚・はちみつ大さじ2・しょうゆ大さじ4に漬けておく)を食べやすく切り、トースターで焼く。②オクラは湯がいて斜めに切る。③卵はマヨネーズと合わせて、半熟のいり卵を作る。④そうめんを湯がいて器に盛り、チキン、オクラ、卵を彩りよくのせて、めんつゆをかける。



●おやつにフルーツのはちみつレモン漬け・・・材料(作りやすい分量)フルーツ(桃・スイカ・メロンなど)400g、はちみつ1〜2カップ、レモン汁1〜2個
【作り方】フルーツはそれぞれ皮と種を除いて食べやすく切り、密閉容器に入れる。はちみつとレモン汁をかけて全体を混ぜ、冷蔵庫に入れる。
※酸味と甘みは好みで加減して！
暑い夏を元気に乗り切って、新学期を迎えましょう。



管理栄養士 正木 直美