

2018 年 4 月 1 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 すこやか編集会議  
組合員数 5,658 人 2/28(現在)  
出資金 85,276 千円(2/28 現在)  
〒634-0004  
奈良県橿原市木原町 230-1

循環器・心臓の病気には、「心臓弁膜症」「虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)」などがあります。よく耳にする「心不全」はポンプの役割が何らかの理由で滞り、うまく血液が循環できない状態になることで、どんな病気が潜んでいるかを見つけることが大切になります。

高齢になってから発症する病気ばかりでなく、若くてもかかる心臓の病気もあります。「若いから」と安心できないのも循環器の病気の特徴だとお聞きしました。胸痛、ドキドキする、圧迫感、脈が飛ぶなどの症状が現れたら、迷わず専門の医師に診てもらった方がよいとのことでした。

生活スタイルの欧米化もあり、それに伴って増えてきているのが生活習慣病です。食生活の乱れ、運動不足、飲酒や喫煙は、動脈硬化、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。たとえば高血圧になると血管が膨れて傷んでしまい、弾力性も失われてしまいます。そのままにしておくと、心臓や血管などに影響

人が生きていくうえで、とても重要な役割を果たしている「心臓」。休むことなく送り出される新鮮な血液はわたしたちのからだを巡り、静かに生命活動の営みを支えています。血液を循環させている心臓と血管を扱うのが循環器科です。

第1・第3土曜日の担当医山口紀子先生に、ご専門の循環器・心臓の病気についてお話をうかがいました。

## 循環器のおはなし

が出て、狭心症や心筋梗塞などが起こりやすくなります。

また、コレステロールが高い(脂質異常症)と、血中のコレステロールを血管が取り込んで、だんだんと溜まったコレステロールの塊がはじけて血栓ができ、これが詰まることで心筋梗塞の発症につながります。生活習慣病は、心臓病のリスクが高くなる要因となるのです。

これらの病気を見つけるためには、「健診を受けることが大切です」と山口先生は言われます。自覚症状がないときでも、きちんと健診を受けることで病気が見つかることもあります。早期発見すれば、早期治療が可能になり、からだの負担も軽減できます。

また、山口先生は「生活習慣病予防には、ふだんの食事と運動療法も大切です」と



## お知らせ

みみなし診療所では、特定健診とがん検診・腹部エコーなどをセットにした「健康づくり健診」、若い世代の方にも気軽に受診していただける「ヤング健診」などの健診プログラムを用意しています。

詳しくは、みみなし診療所  
☎0744-23-5722 まで  
お問い合わせください。



言われます。バランスのよい食事をとること、ウォーキングなどの運動習慣は、少し意識をすることで、すぐにでも実践できることです。

みなさん、今年も健康ですぐすために、健診を受けましょう。



山口紀子先生

## 公告

### 第6回 通常総代会について

日時:2018 年 6 月 16 日(土)13:30~15:30

会場:コープみみなし 2 階研修室

議案予定

第1号議案 2017 年度事業活動報告・決算関係書類承認の件

第2号議案 2018 年度事業活動方針及び予算案決定の件 他

### 総代会議のご案内

下記の会場で総代会議を開催します。総代のみなさんはいずれかにご出席ください。

| 日程          | 時間          | 会場         |
|-------------|-------------|------------|
| 5 月 9 日(水)  | 10:00~12:00 | ならコープ本部会議室 |
| 5 月 10 日(木) | 13:00~15:00 | 生協ホール      |
| 5 月 11 日(金) | 10:00~12:00 | 生協ホール      |

総代のみなさんには、あらためてお知らせいたします。

### 読者のおたより

手配りボランティアの方が「すこやか」をポストに入れてくださるようになりました。お世話をおかけし、ありがとうございます。おたよりをいただくことができています。近くに組合員の方がおられることもうれしいです。年齢を重ねるごとに体のことが気になり、健康を維持していくことの大切さを日々実感しています。これからも「すこやか」を役立てていきたいです。どうぞよろしくお願いたします。

明日香村 Y・U さん

高齢になり「食べる」ということにさまざまな問題が出てきました。まずは買い物。そして食欲。食べられるもの。腸の働きが悪いのか、便秘。「すこやか」を通して、また教えていただきたいと思います。

吉野町 S・U さん

昨年末、診察がすんでから「教え合い教室」にうかがいました。何を教えていただくかは決めていませんが、ウエルカムで迎えていただき、次を楽しみにしています。

東吉野村 T・M さん

ノルディックウォークの記事はよかった。

橿原市 H・T さん

### 地域委員会メンバー募集中!

奈良県医療福祉生協には、組合員が集まって健康づくりをすすめる地域委員会があり、それぞれの地域で楽しく活動しています。知りたいこと、やりたいことをみんなで体験してみませんか?

募集に関するお問合せ先  
奈良県医療福祉生協  
☎ 0744-23-1170  
(月火木金 10 時~15 時)



「かしこく食べる」の油の記事がとても参考になりました。コーンマーガリンやヨーグルトが好きなので、気をつけたいと思いました。

大淀町 T・N さん

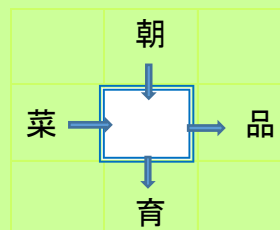
橿原市 I・M さん

いつも手配りさんから、一言書いたメモ付きの「すこやか」を受け取っています。ほっこりした気持ちで「すこやか」を読ませていただいています。

高取町 J・S さん

## 漢字 de クイズ

上下左右の漢字 1 字と口の漢字で二字熟語ができます。  
口に入る漢字は何でしょう?



♣ 前回の答えは「生」でした

♪正解者の中から 5 名様に図書カード(500 円)をプレゼントします。  
♪はがきに「答え・すこやかの感想・住所・氏名・電話」を書いてご応募ください。  
♪締め切り 5 月末日  
【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町 230-1  
奈良県医療福祉生活協同組合 「すこやか」係  
♪メールでもご応募できます。hewcoop\_nara@yahoo.co.jp  
♪個人情報は商品発送のみに使用します。  
♪読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。



♪すこやか 25 号クイズ当選者  
山崎隆司さん(橿原市) 氏原一美さん(香芝市) 浦谷陽子さん(高市郡)  
井上澄子さん(大和郡山市) 畑真由美さん(桜井市)



## サークル活動で居場所づくり ～着物リフォームサークル～ 北和地域委員会

奈良市恋の窪のあすなろハイツ恋の窪一階で、着物リフォームサークルが始まりました。お気に入りでも着なくなった着物や羽織などを、今度は毎日着られる洋服にリメイクしています。多くの着物は絹で仕立てられているので着心地の良い洋服となります。

「ズボンを作るの」「ワンピースにするの」と期待はふくらみます。「私、あまり洋裁は得意ではないので」と言われる方も大丈夫、講師の近藤さんがお手伝いしてくれます。

参加者はただいま8人。楽しくおしゃべりしながら一針一針でき上がりを楽しみに制作中です。

お近くの方で興味のある方はぜひ一度のぞいてみませんか？

毎月第2木曜日 10時から集まっています！



## かしこく食べる ★ 春の素材を味わう時も“すこしお(減塩)”で！ ★

待ちに待った春が来ました。旬の野菜も塩分控えめでおいしくいただきましょう。

### ★ 減塩のポイント！ ★

- 昆布やかつお・椎茸などのだしをうまく利用。
- 材料にしっかり下味を付けると調味料が少なくても大丈夫。
- 香辛料や香味野菜を利用する。(バターやごま油などの香りのある調味料も有効！)



## 塩分控えめ “ワンプレートでいただく春” おすすめレシピ(1人分) 塩分 2.3g

- 豆ごはん 米 0.5 合、水 100cc、えんどう豆 5g、3 cm角昆布を入れて炊く。
- 鶏の照り焼き ①鶏肉 80gを塩水(水 100cc+塩 0.1g)に 15 分つける。  
②鶏肉の水分をペーパータオルで取り、小麦粉 3g を付けて、油小さじ 1 杯でこんがり焼く。  
みりん大さじ 1 杯、しょう油小さじ 1 杯で味付け。
- エリンギと人参のバター炒め ①人参は型を抜き、湯がく。②エリンギと人参を炒め、バター5g・コショウで味付け。
- 菜の花と人参の白和え ①菜の花 20g・千切りにんじん 5gを湯がく。 ②木綿豆腐 50gを電子レンジで 1分。水分を飛ばす。 ③豆腐に小さじ2杯の白みそと胡麻小さじ1を合わせ、すり鉢でする。①を入れて和える。
- たけのこの天ぷら ①茹でたたけのこ 20gをてんぷら粉に青のりを混ぜたものにつけて、油で揚げる。
- ブロッコリーの辛子和え ①ブロッコリー30gを湯がく  
②しょうゆ小さじ 1/2 とみりん小さじ 1 をレンジで20秒かけたものとねり辛子 1g、ごま油小さじ 1/2 を合わせて①と和える。



♪すべての料理が薄味だと食欲がなくなってしまうがち。一品はしっかり味付けして、野菜は素材の味を味わうためにも薄味にしましょう。できたてアツアツを召し上がって下さい！



管理栄養士 正木直美

## 機関紙「すこやか」が届くまで

機関紙「すこやか」は、年4回、医療福祉生協からのお知らせや医療と健康情報をお届けして、今回で26号を迎えました。「すこやか」を届ける手配りボランティアも172人となり、たくさんの組合員にお届けすることができています。機関紙が組合員のもとにとどくまでの道のりをたどってみました。



組合員と理事、職員で構成されるすこやか編集会議。紙面の内容を協議して、取材、原稿、校正まで一連の作業をこなします。



地域委員、すこやか編集会議メンバー、組合員理事が集まって挟み込み作業。みなでおしゃべりしながら、手は動いています。



手配りボランティアは、自分の配布地域の地図を見て家の確認をします。



「こんにちは！すこやか届けにきました」出会えた組合員さんと思わずおはなしに花が咲きます。



## 手配りボランティア交流会



2017年度の手配りボランティア交流会は、地域委員会の地元会場5会場と全体会場の生協ホールで開催されました。学習や交流をしながら参加した手配りボランティアどうしが楽しい時間をすごしました。

交流タイムでは「手配りしていると、地域のつながりが見えることもあります。ご近所で加入されているとお誘い合ったのかと想像しています」「顔見知りで寄って配布の見直しをしたら配布しやすくなりました」などいろいろな意見が出されていました。



### すこやか手配りボランティア募集！

医療福祉生協では、すこやかを手配りして下さるボランティアを募集しています。年4回、ご自宅のお近くの組合員さんにすこやかを届ける活動にご協力ください。

お問い合わせ：☎0744-23-1170(月火木金 10時～15時)

