

2019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 5,848人(2/28現在)  
出資金 84,633千円(2/28現在)  
〒634-0004  
奈良県橿原市木原町 230-1

詰まることによる腹痛などの症状が現れてき

### どのような病気が隠れているの？

お腹が痛む原因のひとつとして考えられる  
病気の中に、大腸がんがあります。大腸がんは、  
初期の段階では自覚症状がほとんどないの  
すが、進行すると、下血、便が細くなる、下痢  
と便秘の繰り返し、お腹が張る、がんで大腸が

察を受けておきましょう。  
まず、診察では医師が問診と触診をして、緊  
急性を判断します。腹痛の場合は、便の状態、  
血便が出ていないか、お腹が痛む時間、どのよ  
うな痛みか、いつ頃から痛むか、慢性的なもの  
かなどを聞いて病気が潜んでいないかを探り  
ます。ストレスなど精神的なものが原因の場合  
もあります。いずれも診断は医師が行います。

### やっばりたいせつ！「大腸がん検診」

がんの死亡率の中で、男性第3位、女性第1  
位が大腸がんです(平成29年データ)。1年に  
1回「大腸がん検診」を受けるようにしましょう。  
自宅で行う2回の便潜血の検査で結果が出  
ます。大腸カメラを受けるようにいわれたとき  
は、速やかに受けてください。また、便が細く  
なるなどの普段と違う症状のときは、すぐに受  
診してください。内視鏡検査の必要がある場合  
もあります。大腸がんは、がんが大きくなる前  
に内視鏡による切除ができます。

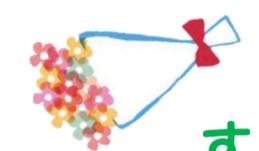
### 2014年のがん罹患率(全国推計値)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

国立がん研究センター  
「地域がん登録全国合計によるがん罹患データ」より

### お知らせ

みみなし診療所では「健診」をおすすめしています。大腸がん検診や肺がん検診などのがん検診、特定健診、セットになってお得な健康づくり健診などができます。詳しくは、みみなし診療所 ☎ 0744-23-5722 までおたずねください。



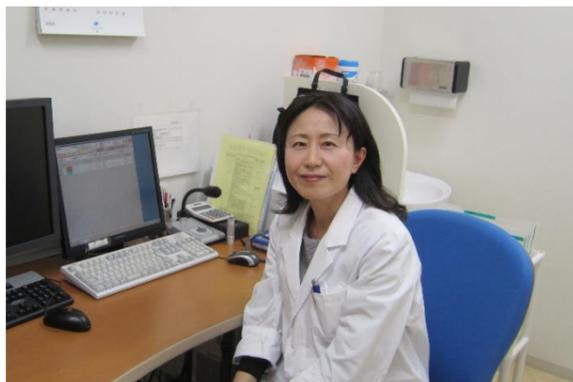
## すこやかな毎日を過ごすために・・・

4月になり、新しくいろいろなことが始まる方も多いことと思います。体調を整え、すこやかな毎日を送るためには体の変化を見逃さないことがたいせつです。消化器外科が専門の第2・第4火曜日の担当太田善子医師に、消化器のひとつ大腸について話を聞きました。

### なんとなく不調でも気をつけましょう

体が重い、出かけようと思うとお腹が痛む：  
生活が変わるとき、がんばらないといけないと思  
うとき、こんな経験をしたことはありませんか。「前  
にもこんなことあったけど、すぐ治るから大丈夫  
」と自分で決めつけないで、医師の診察を受けてお  
きましょう。

ます。血便は肛門に近い場所の場合は、赤い便  
が出ますが、大腸の奥の方には赤い便が出ない  
とき、「痔」の場合もあるのですが、「痔」だから  
と自分で判断して放置していると、その奥が大  
腸がんだったという症例も少なくありません。  
必ず医師の診察を受けましょう。



第2・第4火曜日担当  
太田善子医師

### 「すこやかカフェ」がはじまりました!

第1回目は、あすなろホーム敷傍の門田施設長による嚙下(えんげ)のおはなし。口の体操も交えて楽しく学びました。「すこやかカフェ」は、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしたり、自分や家族の健康、悩み、困りごと、介護…なんでもお話できる場所です。気楽にご参加ください。



📅 毎月第1火曜日 10時~12時  
📍 生協ホール  
🎟 参加費無料  
👉 お好きな時間にお越しください。出入り自由です。骨密度などの健康チェックもできます。

### サークル活動紹介します! ♣️クラフトクローバー♣️

「おはようございます」元気な声が生協ホールに響きま  
す。続々と集まってくるメンバーのみなさんは、席に着くなり  
裁縫セットを取り出して、リーダーの谷奥さんが準備したキッ  
トを受け取って小物の制作を始めます。着物の端切れなど  
和風の小さな布を丁寧に手縫いしていくと、かわいいお地蔵  
さまが二体できあがりました。

手を動かしながら、おしゃべりもできるゆったりとした時  
間。手先を使うことは脳の活性化にもつながり  
ます。「私は器用ではないけれど、こうしている  
時間が楽しくて…」「先生がキットを作っ  
てくれるので私でも簡単に作れます」と、みなさ



んは楽しそうに会話して教え合いをしています。  
クラフトクローバーでは、布の小物はもとより、おり紙  
など紙を使った作品も作っています。作品は、みみなし  
診療所にも飾り、患者さんの目を楽しませています。

- ♣️ 活動: 月2回 第2・4木曜日 10:00~15:00
- ♣️ 場所: 生協ホール

### 休診日変更のお知らせ

組合員の声を受けて、5月9日(木)  
から、木曜日の診察を開始します。そ  
れに伴い、水曜日が休診となります。  
○印が診察日です。詳しくはホーム  
ページをご確認ください。

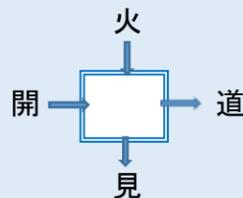
	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	休	○	○	○	○
午後	○	○	休	○	○	△	△

紹介されていた五條の町並み  
をいつか歩いてみたいと思いま  
す。大東市 T・Mさん  
祖母から見せてもらい、はが  
きももらって書きました。学生  
にも参考になりました。檀原市 M・Iさん  
いろいろな場所で健康チェッ  
クをされているのを見たり、地  
域委員会が新しくスタートした  
り、とても活発な活動をされて  
いるのがよくわかります。大和郡山市 S・Wさん

### 読者のおたより

### 漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と口の漢字で二  
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「和」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 29号クイズ当選者  
相川洋一さん(香芝市) 梅本幸美さん(橿原市) 佐倉京子さん(橿原市)  
中坪一子さん(橿原市) 向濱敏人さん(大阪府)



## 100歳まで健康に生きるために!

高血圧の方は、血管がパンパンにならないように「塩分の摂取」を控えることが大切です。また、運動をして血管をやわらかくすること、睡眠をしっかり取ることも大事です。タバコを吸っている方は直ちにやめてください。

脂質異常症(高脂血症)の方は、甲状腺の病気になることがあるので注意が必要です。腸からコレステロールを吸収しやすい「コレステロールの多い食品」を食べ過ぎないようにしましょう。動物性脂肪もよくありません。脂質異常症は、更年期以降かかりやすくなります。なかなか数値がよくなる場合は薬の服用も必要です。



安山圭一医師

### すこやか編集会議メンバー おすすめコース

## ウォーキング de 健康に! ＜北和エリア編・奈良市＞



近鉄奈良駅から商店街を抜けて30分程歩くと、風情ある街並みが現れます。高畑界隈は閑静な住宅街。その昔、多くの文人画家たちが集った地域でもあります。さらにしばらく歩くと新薬師寺に着きます。

コース 近鉄奈良駅 ⇒ ①福智院 ⇒ ②頭塔(ずとう) ⇒ ③志賀直哉旧居 ⇒ ④新薬師寺  
約2時間のコースです。片道はバスという方は、JR・近鉄奈良駅から市内循環バス「破石町(わりいしちょう)」下車。頭塔のすぐそばがバス停です。



- ① 聖武天皇の発願により、僧・玄昉が建立。本尊の地蔵菩薩坐像は座った地蔵菩薩では日本一の大きさ。宝冠十一面観音菩薩立像は特別開帳で出会えます。拝観料が必要。



奇数段に石仏があり44基のうち28基が確認されています。1基は郡山城の石垣に転用されています。



- ② 神護景雲元年(767年)に東大寺の僧・実忠が土塔を築いたと記録にある、土で造られた方形七段の塔で仏舎利を収めるための仏塔。その姿は圧巻、まるでピラミッドのよう。岩に掘られた石仏もはっきりと見ることができます。見学の際は隣接するホテルウエルネス飛鳥路フロントに依頼してください。協力金が必要。

志賀直哉旧居横の「たかばたけ茶論」には大正時代に建てられたプロバンス風の住宅やお庭があります。文人たちの息遣いが感じられるかも! 定休日火曜・水曜。季節休業もあり。

テーブルの上にはかわいいお花



帰り道は「奈良町」を通り抜けてみましょう。世界遺産の元興寺、今西家書院などの見どころもあり、趣きのあるカフェや奈良らしいお土産にも出会えそう～

☞ 月曜日がお休みのところが多いので事前のチェックをお忘れなく! 観光案内所の奈良町情報館(0742-26-8610)も利用しましょう。



- ③ 文豪・志賀直哉自らが住みやすく設計した邸宅は昭和初期の建築。和モダンな造りがステキ。自然あふれる中庭には心地よい風が吹いています。拝観料が必要。



- ④ 天平19年(747年)に聖武天皇の病氣平癒を祈願して、光明皇后が創建。本尊は薬師如来坐像。薬師如来を取り巻き守護する十二神将立像が凛と立つ空間に居ると心が引き締まります。拝観料が必要。



## #8000 #7119 この電話番号を知っていますか?

自分や家族が急に病気になったとき、救急車を呼んだ方がいいかなと迷ったことありませんか? 橿原市にある奈良県広域消防組合消防本部に取材しました。

#8000(または0742-20-8119)は「こども救急電話相談」で、全国同一短縮番号でガイダンスが流れて自動転送され、看護師(必要に応じて医師)によるアドバイスを受けることができます。

#7119(または0744-20-0119)は、救急車を呼んだ方がいいのか? 病院で診察をうけるべきか? 応急手当の仕方がわからない、近くの医療機関が知りたいという場合に「奈良県救急安心センター相談ダイヤル」につながります。24時間365日看護師や救急相談員が常駐して病状を聞き取り、「救急車の要請が必要」「2時間以内の受診が必要」などの判断をして、診察が必要な場合は複数の病院を案内してくれます。病院には、自分で連絡をしてください。

パソコンやスマートフォンが手元にある場合は「なら医療情報ネット」で、県内の医療機関の診療時間や診療科目などを手軽に調べることができます。病気になったら、まず自分のカルテがある「かかりつけ医」に相談するのが望ましいのですが、すぐに診てもらえない状況のとき

は、迷わず奈良県救急安心センター相談ダイヤルや地域の休日夜間応急診療所を利用するのがよい方法です。

緊急時、私たちが病院へと搬送してくれる救急車はとても心強い存在です。しかし救急車の出動数は、平成30年で年間約50,000件余りと年々増加傾向にあり、同時刻に複数台が出動していると、間に合わないということにもなりかねません。救急車が本当に必要な人のところへ行けるようにと開設された電話相談事業。万一の時は、活用しましょう。

### 急な病気やケガで 病院? 救急車? 迷ったら!

#### 奈良県救急安心センター相談ダイヤル

医療機関案内、急な病気やけがへの対応の仕方等、相談員や看護師(場合により医師)が電話でアドバイスします

※この電話は、相談や助言を行うためのものです



### 乳腺エコー検査を 受けてみました!

桜井市 Yさん

9月8日、みみなし診療所の乳腺エコー検査を受けました。検査の最中に「前より丁寧に診てくださっている。これはひよつとしたら...」と不安になりました。検査後、先生はカルテを見ながら「前は2年前でしたね。0.7ミリ程度で小さいですが少し気になります」と言われました。あ、やっぱり。待合室に戻ると、看護師長さんが「再検査はどこにしますか? 桜井市にはよい先生がおられますよ」と済生会病院を勧められました。

みみなし診療所では、組合員の声を受けて「乳腺エコー検査」を実施しています。腫瘍外科の専門医が検査しますのでYさんのように、その場で結果がわかります。検査は8分程度でほとんど痛みを伴いません。

#### ♥ 乳腺エコー検査予定 ♥

2019年5月18日(土)

2019年6月29日(土)

みみなし診療所にお問い合わせのうえ、ご予約をお願いします。☎ 0744-23-5722



再検査になりました。みみなし診療所で再検査をうけるようにといわれた時は、毎年受けておくべきだった!と大いに反省しました。でも、その場ですぐに「小さい」と教えていただき、少し安心しました。先日受診した3ヶ月後の検査でも異常はありませんでした。これまで乳腺エコーやマンモグラフィの検査を受けたことがない方は、ぜひ検査を受けてください。再検査ということもありますが、大きな不安を感じながらの毎日から解放され「また来年」と安心して過ごせると思います。