

2019年10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 5,874人(8/31現在)  
出資金 85,963千円(8/31現在)  
〒634-0004  
奈良県橿原市木原町 230-1

## サークル活動紹介します! 着物リフォーム

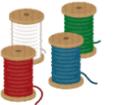


家に眠っている着物を洋服に変身させて楽しんでいる「着物リフォームサークル」は、“自分の作りたいものを作る”をモットーに毎月2回、生協ホールに集まって活動しています。

大島紬、夏の紹(ろ)や紗(しゃ)、絞りの浴衣など生地もさまざまですが、メンバーの手にかかるとあっという間にステキなワンピースやチュニック、ジャケットなどに生まれ変わります。

着物リフォームに興味のある方、大歓迎です。いっしょに作りませんか?

活動日: 毎月第1・4火曜日  
10:00~15:00  
場所: 生協ホール



### 読者のおたより

いつも「すこやか」を読ませていただく度に健診の大切さを実感しています。子育てに忙しなくなかなか受けることができなかったのですが、今年受けることにしました。これからも「すこやか」楽しみにしています。

橿原市 N・Tさん

医療福祉生協の活動がわかりました。また、みみなし診療所の診療内容がわかり、良かったです。私はピロリ菌の検査、治療から金先生に早期の胃がんを見つけていただき感謝しています。

桜井市 K・Nさん

いつも「すこやか」楽しく拝読させていただいております。また事業収益一億円越えおめでとうございます。組合員活動の成果の表れが数字に反映していると思います。

吉野郡 T・Uさん

「サークル活動の紹介」毎回楽しみにしています。手・頭を使い、歩いて集う。まさに、健康寿命を伸ばしていますね。「アラカン」の私は少々焦っています。

北葛城郡 K・Nさん

### みみなし診療所からのお知らせ 風しん抗体検査を受けましょう!

風しん(風疹・三日はしか)とは、風しんウイルスによって起こる発疹性疾患で、主に発熱、発疹、リンパ節の腫脹などの症状が出ます。症状も比較的軽いことから見過ごされがちな疾患ですが、妊娠20週頃までの妊婦が感染すると胎児に高い確率で先天性風しん症候群を引き起こすことが知られており注意が必要です。

今回、昭和47年4月2日~昭和54年4月1日までの間に生まれた男性(現在39~46歳)が風しん予防接種の対象者として追加されました。市町村からクーポン券が届いた方は必ず「風しん抗体検査」をしましょう。十分な抗体価がない方は無料で予防接種が受けられます。

詳しくは、お住いの市町村もしくはみみなし診療所までお問い合わせください。



「すこやか」お届けいただきありがとうございます。ご利用になられている方々でしよな。もっと身近になるといいな...と思っております。紙面は参考になることが多く、これからもいろいろ教えていただきたいです。

生駒郡 K・Mさん

## エコー検査を受けましょう!

健康診断で受診した「エコー検査」が病気の発見につながったという話をよく耳にします。みみなし診療所の「健康づくり健診」や個別健診でおすすめしている「エコー検査」について、安山医師にお話を聞きました。

### 超音波(エコー)検査とは?

体の表面から超音波を当て、体内の組織にぶつかってはね返ってきた音(エコー)を画像にした検査です。エコー検査は、プローブという機器を患者さんの体に当てて検査する際、角度をつけながら斜め方向からも診ることが出来ます。

最近のエコー検査機器は画像が鮮明で、肝臓・脂肪肝・甲状腺などは臓器の状態がCTやMRIよりもよくわかります。ともいわれています。

### エコー検査でわかる(を)

腹部エコー検査では、腹部のろつ骨から膀胱(ぼうこう)まで、およそ95%の部分の病気がわかるといわれています。肝臓、胆のう、胆管、腎臓、ひ臓、すい臓、膀胱の他、前立腺、子宮、卵巣、部位によっては大腸までわかる場合もあります。

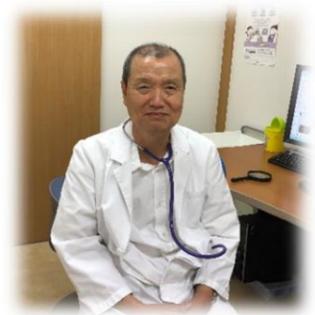
頸動脈(けいどうみやく)エコー検査

### エコー検査のメリット・デメリット

エコー検査のメリットは、大きな病院に行かなくてもみみなし診療所のような地域のクリニックや診療所などで、手軽に短時間で受けることができるということです。ほとんど痛みも伴わず、放射線の害もないため何度でも検査できます。がんや病気の早期発見にとっても力を発揮しています。

一方、デメリットとしては、肝臓、ひ臓、すい臓の端の部分や大腸のガスなどは見えない場合があります。また、皮下脂肪、内臓脂肪が多い人はやせている人に比べて、脂肪が邪魔をして見えにくい、または見えないことがあります。

エコー検査では、腹部、頸動脈、乳腺、甲状腺、心臓、下肢動脈、下肢静脈など



火曜日・金曜日担当  
安山圭一医師

体の多くの部位のようすを調べることが出来ます。手軽に受診できて体への負担も少なく、それでいて病気を見つけてくれる強い味方のエコー検査。ぜひ毎年の健診で活用しましょう。

### みみなし診療所でエコー検査が受診できます!

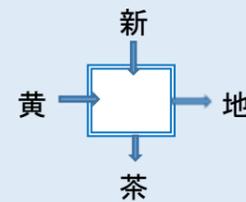
健康づくり健診は、腹部エコー検査のほか、特定健診・大腸がん検診・胸部レントゲン検査・ピロリ菌検査・眼底カメラ検査・前立腺がん検査(50歳以上の男性)・骨密度検査(女性)が含まれているお得な健診セットです。腹部エコー検査だけでもオプションで受診できます。乳腺エコー検査は、腫瘍専門医による検査で、その場で結果をお知らせします。エコー検査は予約が必要です。

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



### 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「音」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 11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31号クイズ当選者  
安藤泉さん(奈良市) 上坂妙子さん(大淀町) 中村和代さん(河合町)  
西岡紀代子さん(桜井市) 山下都与子さん(橿原市)



## インフルエンザの重症化を防ぎましょう

インフルエンザの予防には「うがい・手洗い・マスク」はとてたいせつです。自分だけでなく、飛沫感染(せき・くしゃみによる感染)を防ぐ意味でもマスクをするのはエチケットです。



インフルエンザに感染すると、肺炎など呼吸器の病気につながることもあります。特に、高齢者や子どもは重症化するおそ

れもあるので注意が必要です。

流行するインフルエンザの型が違くと予防接種の意味がないという人もいますが、翌年以降に流行する型には有効ですので、毎年インフルエンザ予防接種を受けて、自身の免疫力を高めておくことも重症化を防ぐ手立ての一つです。

日頃から「質のよい睡眠・適度な運動・バランスのよい食事」を心がけて体力を保っておきましょう。(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! (南和エリア編)

橿原市の今井町は、称念寺を中心に寺内町として古い町並みが残る環濠集落です。江戸時代には自治がおこなわれてきた歴史を持つ町です。

コース ①近鉄八木西口駅→②今井町まちなみ交流センター花薨(はないらか)→  
③称念寺→④豊田家住宅・紙半豊田記念館→⑤今西家住宅→⑥河合家住宅→  
⑦旧米谷家住宅 のんびり歩いて2時間ほどのコースです。

### ① 八木西口駅から徒歩5分



②今井町まちなみ交流センター花薨  
今井町の歴史を詳しくわかりやすく解説した資料室を見学して出発です。今井町の観光マップなどがもらえます。有料駐車場あり。



### ⑦旧米谷家住宅

玄関を入るとすぐに今も使われている「かまど」が目に入ります。写真は蔵前座敷。



### ③称念寺

中世末、寺内町として成立した今井町の中核となった寺院。現在は解体修理中で見学は不可。令和3年に完成予定。



### ④豊田家住宅・紙半豊田記念館

称念寺向かい西側に建ち、見学には予約が必要。向かいにある記念館は豊田家歴代当主が収集・愛用した調度品など約4,000点を展示。有料駐車場あり。



### ⑤今西家住宅

今井町の一番西に位置し、今井町最古の住宅。江戸時代には町の自治権を担っていました。



### ⑥河合家住宅

軒から下げた杉玉が印象的な造り酒屋。現在も営業しています。



今井町は CM や朝ドラのロケ地にも使われている重要文化財9軒を含む500棟の伝統的な街並みが残る江戸時代の豪商の町です。古民家をいかしたカフェやレストラン、昔から作り続けられる酒や醤油、漬物などウォーキングしながら探すのも楽しみのひとつです。

# みんなで楽しく健康づくり

奈良県医療福祉生協では「いつまでも住み慣れた地域ですこやかにくらしたい」と願いながらさまざまな健康づくりの活動を広げています。2019年前半の取り組みをご紹介します。この秋もいろいろな企画がめじろ押し! みなさんもぜひお出かけください。

## 夏休みラジオ体操

橿原南地域委員会のラジオ体操は、地域の小学校を会場にした恒例企画です。今年は桜井地域委員会でも地域の等彌神社で開催しました。地域の子どものおとも参加して楽しく体を動かしました。

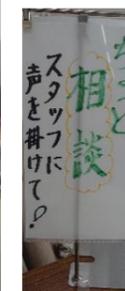


橿原南地域委員会

桜井地域委員会



8月のすこやかカフェは協同福祉会あすならホーム敷傍の門田施設長による「熱中症のおはなし」。健康チェックのテーブルには、どんなことでも「ちょっと相談」できるプレートが立ててあります。



## すこやかカフェ

毎月第1火曜日 10:00~12:00  
お出かけは健康づくりの第一歩。生協ホールに集まって、知って得する健康情報やミニ学習、健康チェック、お茶とお菓子でわいわいおしゃべりティータイム。思わず笑顔になります。



## すこやか塾を開催しました

今年で3年目になる「すこやか塾」は、医療や介護、福祉などの専門家を講師に学ぶ組合員の学習の場。今年も組合員や役職員のべ75人が参加してたくさんの知識と情報を持ち帰りました。

7月11日	「あなたの家族に困ったことが起こったとき…」 「リハビリ体操」 「生活リハビリのおはなし」
8月9日	「暮らしと防災」 「防災時のお薬の準備や管理のおはなし」
9月9日	「けん診を受けましょう!」 「けん診」のいろいろと受け方 「バランスの良い食事とれていますか?」



## 健康づくり交流会が始まります!

「健康づくり交流会」は組合員だけでなく、地域の住民の方々もいっしょに参加して楽しく健康づくりをする場として開催します。



詳しくは、別紙ご案内チラシもしくはホームページで会場・時間などをご確認ください。

## 第7回いきいき健康まつりのお知らせ

2019年10月27日(日) 10:30~14:00  
みみなし診療所西側駐車場・生協ホールで開催します。模擬店・フリーマーケット・暮らしと介護の相談コーナー・体力測定・健康チェックなど親子で楽しめるお祭りです。みなさまのご来場をお待ちしています。

