

2020 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 5,994 人(2/29 現在)
出資金 88,931 千円(2/29 現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

第 8 回通常総代会公示

第 8 回通常総代会を下記のとおり開催します。

日時:2020 年 6 月 20 日(土)13:30~15:30

会場:コープみみなし 2 階研修室(橿原市)

通常総代会に先立ち、5 月初旬に総代会議を開催します。総代のみなさまにはあらためてご案内いたしますのでご出席ください。

奈良県医療福祉生活協同組合

令和元年台風第 15 号千葉県災害義援金

台風第 19 号災害義援金の取り組みのご報告

みみなし診療所、生協強化月間スタート集会、健康づくり交流会、地域委員会の企画などで呼びかけ、合計 52,164 円のご協力をいただきました。

みなさまから寄せられた義援金は日本赤十字社を通じて、被災された地域にお届けしました。ありがとうございました。

健康診断を毎年受けてますか？

アンケートにご協力お願いします

一人でも多くの方に健康診断を受けていただくための意識調査にご協力ください。集約した結果は、すこやか紙面でご報告させていただきます。

あてはまるものに☑してください。

1. ☐20 歳代以下 ☐30 歳代 ☐40 歳代 ☐50 歳代 ☐60 歳代 ☐70 歳代 ☐80 歳代以上

2. 健康診断を毎年受けていますか？ ☐はい ☐いいえ

3. 理由をいくつかでも☑してください。

- ☐自分は健康だ ☐特に目立った異変はない ☐これといった自覚症状がない
☐面倒くさい ☐時間がない ☐そのうち必要になったら
☐何か病気が見つかったら怖い ☐数値に異常があるのでは
☐その他()

ありがとうございました。

アンケートの回答は、クイズの応募と一緒に、はがきかメールでお送りください。

読者のおたより

すこやかカフェの記事を興味深く読みました。家族に病人もいるため時間の制約などで、つついづいパスしてしまう催しや集い。時間と曜日に「アツ行けるかも…」医療や福祉のこと相談ができる、それも気軽にできそうな方がいいですね。

橿原市 T・K さん

写真が多くて読みやすいです。健康に関する記事がもう少し多くてもいいかなと思います。

橿原市 R・T さん

毎号楽しみに読んでいます。私も最近ウォーキングを始めました。私は三輪明神へお参りして、地元のお店で野菜や豆類、豆腐とかをかうのを楽しみにしています。

桜井市 K・K さん

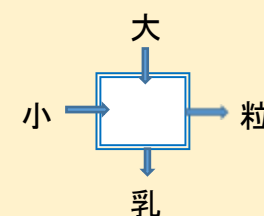
健康法でウォーキングをされている方の記事を読み、私のしたいこと(距離・回数・喫茶店での珈琲)とピッタリだったのでワクワクしました。

橿原市 S・S さん

手配りボランティア募集！
機関紙すこやかは、現在約 200 人の地域の手配りボランティアがお届けしています。もっとたくさんの組合員に届けるために、ご近所 2~3 人でも構いません。ぜひ手配りボランティア活動にご協力ください。
☐機関紙すこやかは、ホームページでも見ることができます。

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「愛」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 33 号クイズ当選者
大川弥生さん(香芝市) 北株多津子さん(橿原市) 田中礼子さん(橿原市)
中川秀子さん(奈良市) 西澤佳昭さん(橿原市)

上記のアンケートにもご協力ください！

重くならないうちに

みみなし診療所では、健診受診を積極的に呼びかけていますが、「予防医療」はとてもたいせつです。私の専門の総合内科で、生活習慣病中心にこれまでたくさんのお患者さんを診てきて、重症化する前に病気に気づくことがどれほど重要かを実感してきました。ピロリ菌検査も、みみなし診療所では組合員料金で受けやすくしていますので、年齢に関係なく若い方も検査をおすすめします。

スピード感をもって治療にあたる

生活習慣病は、本来、その病気になる前に自分で注意して治していくことができればよいのですが、なかなか難しいのが実情です。だから、早めに気づくこと、すなわち「健診で自分の体を知る」ということがたいせつなのです。

総合内科の医師は、その結果をしっかりとみて、病気の見分け、仕分けをする役割があります。誰でも「薬」には頼りたくないと思っています。私もできるだけ使いたくないと思っていますが、最近では、先に「薬」を使う

自分の体を知って

すこやかに暮らしましょう！

誰もが住み慣れた地域で健康に暮らし続けたいと願っています。そのために私たちはどうすればよいのでしょうか。三月からみみなし診療所所長に着任した重松医師にお話を聞きました。

方法もあります。たとえば、糖尿病では、インシュリン注入を早めに行い改善してから、その後でゆるやかに薬で治療します。リユーマチでも、初めに強い薬で治療してからダメージの少ない治療へ移行していきます。このように早い判断をして治療に当たり、さらに最適な治療が必要な場合は、専門医に引き継いでいきます。

やっぱり「運動」がおすすめ！

生活習慣病の改善には「運動」が有効です。車社会になる前は、私たちはもっと歩いていました。まずは「歩くこと」から始めてみましょう。個人のペースに合わせてふつうに無理なく歩くのがよいと思います。

また、多くの病気につながる高血圧を見つけるためにふだんの血圧の数値を知っておくことも重要です。

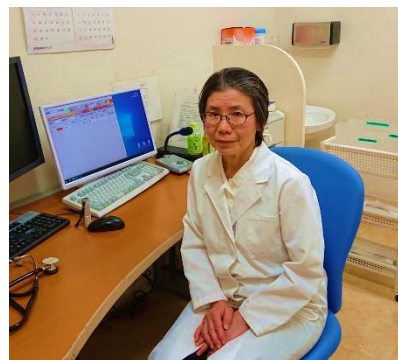
「特定健診」の受診券がまもなくみなさんのところに届きます。前もって自分の体を知るために、そしてすこやかな毎日を過ごすために、ぜひ公費を活用して受診しましょう。

みみなし診療所からのお知らせ

2012 年 8 月開設以来、所長医師として勤務しておりました金医師が、諸事情により 2020 年 2 月 21 日をもって退職いたしました。皆さまには、何かとご不便をおかけしますがよろしく願いいたします。なお、3 月からみみなし診療所の管理医師につきましては、重松医師が担っております。

胃・大腸カメラの内視鏡検査は、検査日が火・木曜日から月・金・土曜日に変わりますが、これまでと同様に麻酔を使った検査をおこなっています。

新しい医師体制の詳細は、別紙の「みみなし診療所だより」ならびにホームページでご確認をお願いいたします。



みみなし診療所所長 重松信子医師
専門：総合内科・消化器
担当：月曜日・木曜日の午前
金曜日の午前・午後

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!
＜中和エリア編＞

生駒郡斑鳩町は聖徳太子ゆかりの地。1993 年日本で初めて「法隆寺地域の仏教建造物」として世界文化遺産に登録されました。歴史をたどりながら、3 つの塔を巡りましょう。2 時間半ほどのコースです。

コース JR 法隆寺駅 ⇒ 法隆寺 i センター（観光案内所 地図がもらえます）⇒ 法隆寺① ⇒ 中宮寺② ⇒ 法輪寺③ ⇒ 三井④ ⇒ 法起寺⑤ ⇒ JR 法隆寺
▶道は平たん。車の走る道路もありますので注意して歩きましょう。土堀や家並みを見ながら歩くのもおススメ。▶拝観する時間は含まれていません。



① 法隆寺

601 年聖徳太子が斑鳩宮を造営、亡き父用明天皇のために建立したのが法隆寺。火災に遭うも、ほどなく再建され、金堂や五重塔は世界最古の木造建築として 1400 年の時を刻む。

夢殿

聖徳太子の宮跡に建立された八角円堂。太子の等身像といわれる救世観音立像が本尊。アルカイックスマイルに出会えるのは、春は 4/11～5/18、秋は 10/22～11/22 の特別開帳の時だけ。個別に拝観料が必要。

歩き疲れたら…

古民家パンカフェ、明治時代の旧北畠邸にあるカフェ(淀城の門が入口！)まほろばステーション ikarucoki(イカルコキ)内のカフェなど法隆寺周辺にステキな雰囲気のお店があります。



⑤法起寺

聖徳太子の遺言により岡本宮を寺に改めたといわれている。三重塔は、現存する日本最古の塔。拝観料必要。



③法輪寺

山背大兄王が父聖徳太子の病氣平癒を願って建立したといわれる。三井寺とも呼ばれ、このあたりの地名も三井。近くには井戸も発掘されて残る。拝観料必要。



②中宮寺

国宝の美しい菩薩半跏像は「世界三大微笑像」とされる。拝観料必要。



④三井

豪華な馬具やくつが発見された藤ノ木古墳は 6 世紀後半の円墳。ガラス扉奥に石棺が見える。



感染症にご用心!

インフルエンザ・ノロウイルス・新型コロナウイルスなどの感染症は、おもに「飛沫感染(くしゃみ・咳・つばなどといったウイルスが飛んで他者が鼻や口から吸いこむ)」「接触感染(感染者のくしゃみや咳が手につき、その手で周りの物に触りウイルスを付着させ他者がそれを触り、鼻や口の粘膜から感染する)」「経口感染(ウイルスの付着した食品を食べる)」などによって感染するといわれています。
高齢者、基礎疾患のある方、妊婦、体調が悪い方などはできるだけ人混みなどへの外出は控えましょう。

- ◆◆◆ 予防するには ◆◆◆ 参考:厚生労働省 HP
- 丁寧な手洗い:液体石けん(固形はウイルスが残るため)やアルコール消毒液で時間をかけて洗う。ドアノブ、スイッチ、乗り物のつり革、職場や学校の器物などにも注意して除菌ティッシュも活用する。
 - マスク(不織布製):飛沫感染を防ぐため、咳エチケットのためにも装着する。外すときはひもを持ち、外側を触らないようにして使い捨てにする。
 - 換気・加湿:定期的な換気と適度な湿度を保つ。日頃からのバランスのよい食事と休養もたいせつです。心配な時は、まず電話で医療機関に相談しましょう。

健康診断でわかること! <1>

「健診を受けましょう!」といわれても、受診してどのようなことがわかるの?という声を聞くことがあります。すこやかな毎日を過ごすために、健診でわかることを知って“ナットク”して今年も健診を受けておきましょう。



みみなし診療所では「特定健診」はもとより、がん検診もいっしょに受けたいという組合員の声を受けて、セットにした「健康づくり健診」、40 歳以下の方におすすめしている「ヤング健診」などもあり、下記の内容の検査をしています。それぞれの健診結果からわかることを見ていきましょう。

特定健診	健康づくり健診	ヤング健診(40 歳以下)
血圧測定、身体検査、血液検査、尿検査、心電図、診察 ※ 特定健診には「受診券」をご持参ください。	特定健診(血圧測定、身体検査、血液検査、尿検査、心電図、診察)、大腸がん検診、肺がん検診、ピロリ菌検査、腹部エコー、眼底カメラ、骨密度検査(女性)、前立せんがん検査(男性)	健康づくりセット(橿原市の特定健診(血圧測定、身体検査、血液検査、尿検査、心電図、診察)項目+18 項目の血液検査などを追加した健診)、肺がん検診、大腸がん検診、ピロリ菌検査

血圧測定からわかること

健診結果の血圧の項目(みみなし診療所健診結果票より)

項目名	基準値	単位	今回	判定
収縮期	129 以下	mmHg		
拡張期	84 以下	mmHg		

血圧とは、心臓が縮んだり広がったりして血液を送り出すとき、血管に加わる力のことです。血圧測定で心臓の機能や血管の状態がわかります。

高血圧になると、常に血管の壁に強い圧力がかかり動脈硬化を起こします。動脈硬化になると血管の弾力が失われ、さらに血圧が高くなります。ここに糖尿病・高脂血症・肥満などの生活習慣病が合併すると、脳出血・脳梗塞・狭心症・心筋梗塞などにかかるリスクが高まります。

高血圧は自覚症状がなく、気づかないうちに病氣へと進行するので健診で早期発見・早期治療をすることが大切です。また、血圧は、測定時の状況や精神状態などによっても変動します。ふだんの血圧を知るために自宅でも血圧をチェックしておきましょう。

血圧を下げるために

★すこしお生活始めましょう!

食事療法は「すこしお(減塩)」。素材の味を生かしたり、薬味を使った料理で塩分を控えましょう。食品表示ではナトリウム(Na)となっているものもあります。

★ニコニコペースで運動療法

酸素を取り込む有酸素運動(ウォーキング・水泳・ランニングなど)が適しています。汗ばむくらいのきつさ、でも会話ができるニコニコペースを意識しましょう。「保健指導受診券」が届いた方は診療所に相談してください。



すこやか塾のお知らせ

組合員の学びの場として「すこやか塾」を開催します。専門家を講師に招いて、健康や暮らしに役立つ内容で学習します。会場は生協ホールです。ぜひ参加してください。

日時	内容
第 1 回 5 月 21 日(木) 10:00~12:00	生活習慣病(糖尿病)について みみなし診療所 看護師長 福田幸子 糖尿病とうまく付き合うには 小澤比呂子さん
第 2 回 9 月 15 日(火) 10:00~12:00	救急法の基礎知識 ~備えあれば安心~ 日赤救急法指導員 前田美代子さん
第 3 回 10 月 9 日(金) 14:00~15:30	うつ病とは...? 辻本内科メンタルクリニック院長 辻本博一氏

- ♪ 参加費:無料 ♪ 定員:各回 30 人
- ♪ 締切:各回開催日の前日まで
- ♪ 申込・問合せ先:奈良県医療福祉生活協同組合 ☎:0744-23-1170(月・火・木・金 10:00~15:00)

“すこやかカフェ”にどうぞ!

生協ホールで始まったすこやかカフェ。昨年度は、のべ 123 人が参加しました。お茶を飲みながら、気軽におしゃべりや健康チェック、脳トレ、福祉や健康のミニ学習、医療相談などでにぎわいました。「こんなところにきたかった」「出かける場所ができて毎月楽しみです」とうれしい声をいただいています。

2020 年度は、奈良市でもスタートします。みなさまのお越しをお待ちしています。



すこやかカフェ

日時:毎月第 2 火曜日
10:00~12:00
場所:生協ホール
橿原市木原町 230-1

すこやかカフェ六条

日時:毎月第 2 木曜日
10:00~12:00
場所:コープ
ふれあいセンター六条
奈良市六条 2 丁目 17-6-11

🌸 詳しい内容はチラシやホームページをご覧ください。