

2020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 仲宗根由子  
編集・発行 すこやか編集会議  
組合員数 5,985人(8/31現在)  
出資金 88,490千円(8/31現在)  
〒634-0004  
奈良県橿原市木原町 230-1

30年データ)。いづれもポリプがあると、小さいものなら、必要な場合はその場で切除ができます。別の日に手術をする必要がないので患者さんの負担が軽減されます。

大腸の内視鏡検査は、大腸がん検診(2回の便潜血検査)で一つでも陽性となつた場合、できるだけ早く受けましょう。症状がないからと放置していると知らないうちに進行していたという例も少なくありません。大腸がんは、がん死亡率の中で男性第3位、女性第1位です。(平成

胃の内視鏡検査では、通常、口からカメラを入れていきます。通過するのど・食道・胃・十二指腸などのようすも合わせて診ることが出来ます。症状がない場合でも、慢性胃炎・ピロリ菌の有無・早期胃がんなどがわかります。組織を取ってすぐに生検に出すことが出来るのも内視鏡検査のメリットの一つです。カメラで病状が確認されるとすぐに治療に入れます。

### 内視鏡検査でわかること



みみなし診療所では、健診受診をたいせつにしています。胃・大腸の内視鏡検査は、麻酔を使っておこない、あまり苦痛に感じることなく受けられると好評です。内視鏡検査でどんなことがわかるのでしょうか。消化器内科専門医の若月医師にお話を聞きました。

### 内視鏡検査ってすたい!

### 内視鏡検査ってどんなふうにするの?

みみなし診療所の内視鏡検査は麻酔を打っておこないます。まれに副作用が出る方もありますが、ご本人の体調やご希望にそって担当の医師が適切に判断して実施しますので安心して受診してください。

### 内視鏡検査は毎年した方がいいの?

症状がある方、ピロリ菌がいた方、ポリプのある方など、医師から毎年検査



若月潤子医師  
専門:消化器内科  
担当:第1・3・5週火曜日の午前

### みみなし診療所からのお知らせ

みみなし診療所では、「もっと受けやすい健診を!」という組合員の声を受けて、健診・内視鏡検査の料金や体制を大幅に見直して組合員の健康づくりを応援しています。

特定健診、がん検診、健康づくり健診(特定健診+がん検診+ピロリ菌検査+腹部エコーなどをセットした健診)、お若い方におすすめのヤング健診、エコー検査(乳腺エコー、腹部エコー、頸動脈エコーなど)、健診とセットにすると

さらにお得になる検診もあります。詳しくはみみなし診療所におたずねください。

【みみなし診療所 ☎ 0744-23-5722】



## 生協強化月間 2020

# 「つながりづくりで 元気で長生き!」

## ～ 踏み出そう“一歩” ～

10月から生協強化月間が始まります。コロナ禍の中、すこやかな暮らしを続けるために「今できること」を掲げました。みんなで力を寄せ合い、つながりを作りながら元気で長生きしましょう。

### 2020年度 たいせつにしたいこと

#### ♥ 健診受診者を増やしたい!

新型コロナウイルスとインフルエンザの流行が心配されます。早めに健診を受けましょう。そして健診を受診したら、お友だちにも呼びかけ“健診の輪”を広げましょう。

#### ♥ 出資金を増やしたい!

コロナに負けない医療現場を応援するため、みみなし診療所を支えるため出資金を増やしましょう。一口1000円から増資ができます。今年は、155人の参加が目標です。♥♥♥♥♥

#### ♥ つながりを作りたい!

人とつながる、趣味とつながる、健康とつながる...いろいろな人といろいろなカタチでつながり合って、すこやかな毎日を送りましょう。

今年の健康づくり交流会は、地域委員会が工夫してさまざまな「つながり」を作っていきます。お楽しみに!



### いきいき健康まつり中止のお知らせ

今年度の「いきいき健康まつり」は、新型コロナウイルス感染症予防のため中止します。楽しみにしていただいていた組合員ならびに地域のみなさま、関係者のみなさまには申し訳ございません。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 橿原市に簡易防護服を贈呈しました

新型コロナウイルス感染症に備えて、みみなし診療所の備蓄のために、組合員理事が簡易防護服を制作しました。



そのうちの10着を橿原市に贈呈しました。橿原市からは感謝の言葉をいただき、橿原市の広報誌にも掲載されました。

### 令和2年7月豪雨災害支援募金へのご協力ありがとうございました

甚大な被害をもたらした7月の豪雨災害の募金に取り組みました。みなさまからいただいた募金は、9月15日現在で36,440円となりました。募金は、日本赤十字社を通じて被災地にお届けします。

今は受診することにも不安があったのですが、機関紙すこやかで診療所の対策を知り、少し安心して受診できそうです。地域医療を守ってください、心から感謝します。 橿原市 K・Kさん

新型コロナウイルスの報道、そして自粛生活で疲れが出ていたところでした。そんな時機関紙すこやかを届けていただき内容をしっかり読みました。コロナの影響によるフレイルやコロナ疲れ、コロナうつについて気づかされ自分の生活を見直す機会になりました。生活の中でこまめに体を動かすこと、電話、メールでの人との交流、とても大切なことだと思います。このような記事を通して、多くの人とともに、この困難な時期を乗り越えられたらと思います。 香芝市 M・Oさん

先日、みみなし診療所で特定健診を受けてきました。これで年中行事の一つが片付き、ほっとしています。来年もよろしく願います。 橿原市 M・Mさん

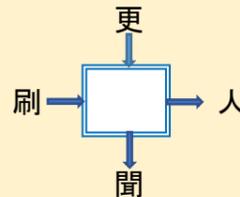
近頃つまずきやすくなったと感じていました。ころばん体操いいですね!実践しています。 吉野郡 T・Nさん

医療福祉生協でも防護服づくりをされていたなんてすばらしいです。ありがとうございます。 橿原市 M・Y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「密」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 35号クイズ当選者  
伊藤マルミさん(橿原市) 大谷世起子さん(磯城郡) 鍋木かおりさん(橿原市)  
藤村知代江さん(橿原市) 山崎美知子さん(橿原市)



**安全に運動をしましょう！**

新型コロナウイルス対策で外出を控えることが多くなり、フレイル(生活不活発)が心配されます。世界保健機構(WHO)では、「新型コロナウイルスの流行によって家にとどまることは、身体活動および社会的交流の減少をもたらす、身体的および精神的健康に悪影響を及ぼす可能性がある」と指摘しています。

新型コロナウイルスの感染には十分に注意しながら、無理をせず、できる範囲で体を動かしましょう。

**安全に運動するためのポイント！**

- ◆体調をチェック…発熱・咳・倦怠感・味覚異常などがないか？
- ◆新型コロナウイルス感染症対策…十分な距離の確保。マスク着用、手洗い・手指消毒をする。帰宅後すぐに顔や手を洗う。
- ◆熱中症の予防…こまめな水分補給。休憩の確保。マスク着用での運動は運動強度があがるので注意する。
- ◆三密(密閉・密集・密接)を避ける…できるだけ少人数で。空いた時間と場所を選ぶ。すれ違う時は離れる。屋内ではエアコンを入れる。換気を忘れずに！ <スポーツ庁 HP より>

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>**

近鉄大和八木駅→藤原京大極殿跡→畝尾都多本神社→香久山登山口→天岩戸神社→本薬師寺跡→近鉄畝傍御陵前駅

約 8 km 見学などの時間を入れずに所要時間は約 2 時間程です。

平坦なコースですが、車の通る道もありますので安全には気をつけてください。

大和三山に囲まれた日本最初の本格的な都「藤原京」  
 広大な土地を歩きながら 1300 年前の古代に思いをはせてみてはいかがですか？

△耳成山  
 △香久山  
 ●藤原宮跡  
 ●畝尾都多本神社  
 ●天岩戸神社  
 ●本薬師寺跡  
 ●醍醐池  
 ●セブンイレブン  
 ●オークフ  
 ●天岩戸神社 ミルク工房飛鳥  
 ●畝尾都多本神社  
 ●香久山 無料駐車場  
 ●藤原宮大極殿跡 ただいま発掘中！

夏の初めにはハスがきれいです。  
 盛夏に薄紫のホテイアオイが楽しめます。

ちょっとひとやすみ

**健康診断でわかること！ <2>**

新型コロナウイルス感染拡大の心配があり、秋以降の健診が見通せない状況です。そのため今年は、早めの健診受診をお知らせしています。健診でおこなう血液検査でわかること、今回は「脂質異常症」です。健診でわかることを知って“ナツク”して受けましょう。



血液検査で血液中の脂質の濃度が正常域を外れた場合は脂質異常症と診断されます。脂質異常症には、大きく分けて「血液中の脂質濃度が基準値よりも高い高脂血症」「基準値よりも低い低脂血症」があります。

不適切な食事、運動不足、肥満、喫煙、遺伝によるものなどが主な原因とされ、動脈硬化や急性すい炎などのリスクが高まるといわれています。数値によってはお薬による治療が必要な場合もありますので早めに医師に相談することがたいせつです。

健診結果の脂質代謝の項目(みみなし診療所健診結果票より)

脂質代謝	項目名	基準値	単位	今回	判定
	総コレステロール	140-199	mg/dl		
中性脂肪	30-149	mg/dl			
HDL コレステロール	40-119	mg/dl			
LDL コレステロール	60-119	mg/dl			

**検査項目の解説**

中性脂肪	食品中の脂質や体脂肪の大部分を占める物質。大切なエネルギー源であるが、とりすぎると肝臓や皮下脂肪組織に蓄えられて肥満・脂肪肝になる。
HDLコレステロール	血管壁にたまったコレステロールを取り除き、肝臓に運ぶ役割を持つ。善玉コレステロール。
LDLコレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ働きをする。増えすぎると血管内壁に沈着して動脈硬化を起こす。悪玉コレステロール。

★ 高脂血症の生活改善の基本 ★

● LDLコレステロール高値の場合

- ① 肥満の解消
- ② 脂肪を摂りすぎない
- ③ コレステロールの多い食品を控える
- ④ 食物繊維を積極的に！

● 中性脂肪高値の場合

- ① 肥満の解消
- ② アルコールを控える
- ③ 主食や間食(とくに砂糖・果糖の摂取)を控える
- ④ 脂肪を摂りすぎない

● HDLコレステロール低値の場合

- ① 適正なエネルギー摂取量
- ② 適切な運動習慣を！
- ③ 動物性脂肪と植物性脂肪をバランスよく

★ 毎日の食事のポイント！ ★

毎食偏りがなく、  
**バランスの摂れた食事(主食・主菜・副菜)を心がける！**

● 脂肪分を摂りすぎないためには…

- ・煮る・蒸す・網焼きなどの調理方法も活用。
- ・サラダが多いとドレッシングなどの摂りすぎになるので注意！
- ・動物性脂肪と植物性脂肪は 1:2 が理想です。
- ・魚のメニューを積極的に摂りいれましょう。



● コレステロールを多く含む食品に注意！

- 卵黄・ししゃも・レバー・魚卵・バター・マヨネーズなど
- 食物繊維(野菜・キノコ類・海藻・イモ類など)を積極的に！  
LDL コレステロールの吸収を抑える働きがあります。
- 肥満の解消のため、適切な運動習慣を身につけよう！

※早食いに注意！早食いは脳が満腹感を感じる前に食べ過ぎ  
 てしまうので、1口30回目標に噛むように心がけましょう！

管理栄養士 正木 直美

**インフルエンザ予防接種で重症化を防ごう！**

インフルエンザワクチンは接種することで、発病の予防、発病後の重症化や死亡を予防することに一定の効果があるといわれています。接種すれば感染しないというものではありませんが、基礎疾患がある方や高齢者は「重症化」する可能性が高いため、特に気をつけましょう。

ふだんから、バランスのよい食事と適度な運動で体力を保っておくことも大切です。



**予約について**

新型コロナウイルス感染症対策のため、インターネットによる予約を開始します。電話での受付と生協ホールでの受付も継続しますが、日程などを限定しています。みみなし診療所で健診を受診される方と定期患者さまは、事前予約で診察時に接種することができます。

詳細は、すこやか 36 号(本紙)と同時配布している「診療所だより」でご確認ください。