

2023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 榎並憲治
編集・発行 すこやか編集会議
組合員数 6,163人(2/28現在)
出資金 91,549千円(2/28現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

血圧値の分類

診察室血圧	140/90mmHg
高値血圧	130-139/80-89mmHg
正常高値血圧	120-129/80mmHg未満
正常血圧	120/80mmHg

高血圧治療ガイドライン JSH2019 は科学的根拠に基づいて説明された文書で、血圧管理により脳心腎などの高血圧合併症の発症予防と進行抑制のための標準的な診療の全てを医療者に示すもの。

家庭で測定する血圧に「5」を足した数値が診察室血圧。したがって家庭で測る血圧の正常血圧は 115/75mmHg。収縮期血圧（上の血圧）・拡張期血圧（下の血圧）いずれかが高い場合も高血圧と診断される。

降圧目標は、75歳未満では診察室血圧で 130/80mmHg をめざします。

「健診で高血圧といわれた人や食後の血圧を下げる薬を服用することが大切です。薬は副作用が心配という人もありますが服用しないことの方が病気になる危険がはるかに高まります。薬は医師が病状や経過を診ながら適切に処方します。また、処方された降圧薬は医師の指示に従ってきちんと服用し、定期的な診察を受けましょう。高血圧はきちんとコントロールすることで病気のリスクが格段に減少するのです。

家庭血圧を測りましょう！
家庭血圧は、高血圧の診断に有効とされています。毎日朝と夜の2回測定して記録し、診察時に持参しましょう。
【朝】：起床後1時間以内、排尿後、食前・服薬前、1～2分の安静後。
【夜】：就寝前、1～2分の安静後。
血圧計は上腕にカフを巻くタイプを使用する。測定前の喫煙・飲酒・カフェインは摂らない。静かで過ごしやすい温度の部屋で、イスに腰掛け、カフの高さと心臓の高さを合わせる。測定中は話をしたり力を入れたり動いたりしない。



自覚症状がないので気づきにくい高血圧ですが、放置すると重い後遺症が残ったり、突然死など命にかかわるような病気のリスクがクローズとなります。高血圧の基準は、年齢やかつての病状（脳梗塞、心臓病、腎臓病、糖尿病など）によっても数値に違いがありますが、日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン JSH2019 では、早期治療につなげるためにこれまでの基準から左記の表のようにさらに引き下げられています。

「健診で高血圧といわれた人や食後の血圧

それでも、改善が見られないときは、血圧を下げる薬を服用することが大切です。薬は副作用が心配という人もありますが服用しないことの方が病気になる危険がはるかに高まります。薬は医師が病状や経過を診ながら適切に処方します。また、処方された降圧薬は医師の指示に従ってきちんと服用し、定期的な診察を受けましょう。高血圧はきちんとコントロールすることで病気のリスクが格段に減少するのです。

高血圧は、年齢や罹患している病状によっても降圧目標などが違いますので、詳細はかかりつけ医やみなし診療所におたずねください。

くらしの中で高血圧対策
高血圧になる前に、日頃から気をつけておくことは「減塩」です。医療福祉生協では1日6g未満を目標にしています。先に挙げた注意点に加えて、加工食品に含まれる見えない塩分、濃い味付け、過食に気をつけること。調味料を減らし香辛料や香味野菜、柑橘類の酸味などで代用するなど工夫しましょう。みなし診療所では管理栄養士が食事指導も行っています。タバコはやめる。お酒も適度（1合以下）に、ウォーキングで体調を整えることもよいとされています。そして、年に一度の健診で自分の体を知ること大切な対策のひとつです。

高血圧のおはなし

日本では、現在およそ5千万人が高血圧患者であるといわれています。さまざまな病気のリスク要因になる高血圧ですが、積極的な治療をしていない人が多いのが現状です。高血圧について専門医の竹中医師におはなしを聞きました。



高血圧はサイレントキラー

自覚症状がないので気づきにくい高血圧ですが、放置すると重い後遺症が残ったり、突然死など命にかかわるような病気のリスクがクローズとなります。

「健康な生活」を維持するためのいろいろな記事はとも参考になり、楽しみに読ませていただいています。

高血圧と診断されたら…

まずは、食事で塩分を控えることから始めましょう。麺類の汁は残す、味噌汁は回数を減らす、具だくさんの味噌汁にするなど毎日の食事でコソコソ減塩に取り組み、さらに運動をしたり、体重を減らすなどして肥満にならないように気をつけましょう。家庭血圧を毎日測定して記録しておくことも重要です。

それでも、改善が見られないときは、血圧を下げる薬を服用することが大切です。薬は副作用が心配という人もありますが服用しないことの方が病気になる危険がはるかに高まります。薬は医師が病状や経過を診ながら適切に処方します。また、処方された降圧薬は医師の指示に従ってきちんと服用し、定期的な診察を受けましょう。高血圧はきちんとコントロールすることで病気のリスクが格段に減少するのです。

高血圧は、年齢や罹患している病状によっても降圧目標などが違いますので、詳細はかかりつけ医やみなし診療所におたずねください。

第11回通常総代会公告

第11回通常総代会を下記のとおり開催いたします。
日時：2023年6月17日（土）13時30分～15時30分
会場：ならコープ コープみなし2階研修室（橿原市新賀町478）

通常総代会に先立ち、下記の日程で総代会議を開催いたします。

日程	時間	会場
5月9日（火）	10：00～11：30	ならコープ本部 1階会議室
5月11日（木）	10：00～11：30	コープみなし2階研修室
5月11日（木）	13：00～14：30	コープみなし2階研修室
5月16日（火）	10：00～11：30	奈良県医療福祉生協生協ホール

※新型コロナウイルス感染症対策を取って開催しますが、感染状況によっては運営の変更や中止になる場合があります。総代のみなさまには別途お知らせしますので、必ずご確認くださいませようお願いいたします。

地域区理事候補者

推薦希望の申出について

役員改選にあたり、役員推薦委員会の推薦希望申出についての詳細を4月上旬にみなし診療所ならびにホームページでお知らせいたします。

奈良県医療福祉生活協同組合

☎ 0744-23-1170

【月・火・木・金 10：00～15：00】

読者のおたより

前日に带状疱疹の話をしていたら「すこやか」に取り上げられていて、タイミング良さき！と思いました。情報ありがとうございます。

橿原市

S・Sさん

毎年の健診をみなし診療所で受けています。近くなのでとても助かります。

橿原市

E・Yさん

この時期になると、ヒートショックの話題が出ますね。最近の住宅は風呂や脱衣所にヒーターが設置されていますが、一昔前の風呂にはそういうものもなく…だから、誰かが入った後に、さっと入るのが良いんですね。一番風呂は危険という昔からの教えって大事ですね。

大和高田市

M・Fさん

「ウォーキングで健康に！」を読んで時間があればおすめコースに挑戦したいです。

北葛城郡

S・Tさん

「しゃべって、笑って、健康づくり」いいですね。おしゃべりして笑うって何気ないことですが大事ななんや。

橿原市

N・Mさん

「健康な生活」を維持するためのいろいろな記事はとも参考になり、楽しみに読ませていただいています。

橿原市

H・Mさん

「教え合い教室作品展」を読んで、着物リフォームに興味あります。

香芝市

Y・Yさん

署名にご協力をお願いします

「介護保険制度の改善を求める請願署名」

介護保険が始まって22年が経過しましたが、必要なサービスを利用できない実態が広がる中、政府は介護保険見直しを進めようとしています。介護する人・利用する人がともに大切にされる制度になるよう4月22日まで署名運動に取り組みます。

「国の制度として、18歳までの医療費を無料に」

子どもの貧困、子育て世代の生活困窮が懸念されています。すべての子どもたちが安心して医療を受けられるように私たちの声を届けましょう。みなさまのご協力をお願いいたします。



医療とくらしの相談窓口

健康やくらしの不安、お悩み、お困りごとのある方、どのようなご相談でもお受けします。お一人で悩まないでお気軽にご相談ください。プライバシーは厳守いたしますので安心してお電話をしてください。

☎ 0744-23-1170

（月火金 10：00～15：00）

担当：榎並（えなみ）

お願い

住所・電話を変更された場合は下記までお知らせください。

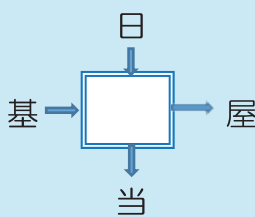
奈良県医療福祉生活協同組合

☎0744-23-1170



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「暖」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。
- ❑ 「クイズの答え・すこやかの感想・住所・氏名・電話」を書いて、葉書もしくは、右記の二次元バーコードでご応募ください。
- ❑ 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
- ❑ 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45号クイズ当選者☆
出川和子さん（奈良市）平岩常子さん（橿原市）藤岡真子さん（磯城郡）
峯本直子さん（橿原市）山田英子さん（橿原市）



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＞ 信貴山朝護孫子寺

今から 1400 年程前、聖徳太子が物部守屋の討伐の際にこの山を訪れて戦勝の祈願をすると、天空に毘沙門天王が現れ、必勝の秘法を授かりました。聖徳太子は勝利し毘沙門天の彫刻した伽藍を立て、信すべき貴ぶべき山として『信貴山』と名付けました。ちょうど毘沙門天が現れたのが寅の年、寅の日、寅の刻だったため、寅が信仰されるようになりました。その故事から、信貴山の毘沙門さまに寅の縁日にお参りすると、聖徳太子にあやかって良いご利益を授かるとして昔から信仰を集めてきました。

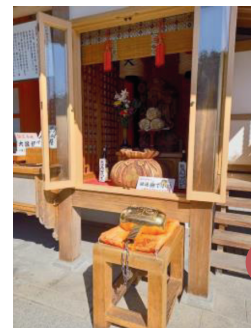
近鉄王寺駅・JR 王寺駅
奈良交通バス「王寺駅（北口）」より「信貴山門」ゆき
信貴山バス停下車⇒案内板を見ながら山門まで約 8 分

信貴山バス停より歩いて 8 分 境内は階段が多いので
気をつけてウォーキングしてください。



信貴山下駅

昭和 58 年まで王寺から現在の信貴山バス停を運行したケーブルカー



七福融通撫で小槌

災いを福に転じていた
だけ、大黒さまの
「七福融通小槌」



信貴山バス停案内板

聖徳太子像



寅ポスト

寅年にちなんで黄色と黒で虎模様に塗り替えられました。ポストの上には寺のシンボル「世界一福寅」をモチーフにした、白い虎がおかれています



仁王門近くの千体地蔵

室町時代から子宝地蔵として信仰を集めています

聖徳太子にあやかって良いご利益を授かると学業成就、金運アップに効くパワースポットがたくさんあります。いろいろ回ってみてはいかがでしょうか？



寅まんじゅう
de
ちょっとひと休み



大寅から望む朝護孫子寺本堂

巨大な張り子の寅「世界一福寅」から望む朝護孫子寺 大虎は全長 6 メートルあります

春です！ウォーキングに出かけませんか？

特別な道具を必要とせず、年齢や性別に関係なく安全に行えるのがウォーキングのメリットですが、正しい姿勢で行わなければ、体に余計な負担がかかってしまう可能性があります。

さまざまな健康効果を得るためにもウォーキングの正しい姿勢を知っておきましょう。

また、これからは暑い日も多くなります。決して無理をせず、適宜、水分補給も忘れないようにしましょう！



ありがとうございました

若者応援プロジェクト奈良への募金活動報告



コロナ禍で深刻な影響を受けた学生たちに食を通じて支援する活動「若者応援プロジェクト奈良」に支援募金 229,758 円をお届けしました。



「若者応援プロジェクト奈良」は奈良県生活協同組合連合会が呼びかけ、コロナ禍で学びや生活に影響を受けた学生の状況を聞き取り、奈良県内の「学生のくらしを支援したい」と 2021 年 5 月から始動しました。奈良県医療福祉生協も支援団体として当初から情報を交換、すぐにみみなし診療所と生協ホールに募金箱を設置しました。総代会議や総代会での呼びかけ、バザーに出店して収益金を募金に届けてくれた地域委員会もありました。理事は食料配布ボラ

ンティアとしても活動しました。また、募金などを活用して食品だけではなく生理用品などの日用品を購入して配ることもできました。学生へのアンケートからは「アルバイトもなくなり食費を切り詰めていたのでとても助かりました」「いただいたものを写メにとって家族に送ったら『感謝を忘れずがんばれ』と言われた」など学生のおかれている状況がよくわかりました。

困っているときに手を差し伸べてくれた人の心の温かさは、これからの学生生活や、また社会人になっても大きな力となり励みになると思います。組合員のみなさまのご支援ありがとうございました。

食糧などをお届けした学校

- ・奈良女子大学・奈良教育大学
- ・奈良県立大学・佐保短期大学
- ・天理大学・奈良大学・永井学園

支援団体

ならコープ・コープ自然派奈良・生活クラブ生協・奈良女子大学生協・奈良教育大学生協・奈良県立大学生協・奈良工業高等専門学校生協・奈良県労働者共済生協・フードバンク奈良、近畿労働金庫、奈良県医療福祉生協・他

「若者応援プロジェクト奈良」の取り組みは 2023 年 3 月末をもって終了しましたが、奈良県医療福祉生協では、これからも組合員や地域の方々のお困りごとに寄り添いながら、誰一人取り残さない社会をめざして活動をすすめてまいります。これからもご協力よろしくお願いいたします。

子宮頸がんワクチン接種について

毎年 10,000 人以上の女性が罹患し、毎年約 2,800 人が命を落とす「子宮頸がん」。子宮頸がんは、ワクチン接種と定期的な検診で予防や早期発見ができる病気ですが、日本はワクチンの接種率も検診の受診率も他の国と比べて低い水準となっています。

日本では、20～30 代の子宮頸がんにかかる女性が増えてきており、2021 年 11 月からワクチン接種の積極的な推奨を再開しました。子宮頸がんワクチン接種は公費で受けることができます。

対象者①：1997（平成9）年4月2日～2006（平成18）年4月1日生まれ的女子

対象者②：中学1年生～高校1年生相当(の3月31日まで)の女子

子宮頸がんワクチンは、接種する年齢が重要で成人になってからでは効果が期待できないといわれ、1 年以内に 3 回接種を終えることが望ましいとされています。対象者には市町村からお知らせが届いていますので、ワクチンの有効性と副作用のリスクを理解した上で受けてください。

子宮頸がんワクチンはみみなし診療所で接種できます。

詳しい内容をお知りになりたい方は、厚生労働省ホームページ

（右の二次元バーコードから）もしくは、みみなし診療所(0744-23-5722)まで

お問い合わせください。

＜厚生労働省ホームページより＞

