

2023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 榎並憲治
編集・発行 すこやか編集会議
組合員数 6,116人(8/31現在)
出資金 91,782千円(8/31現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

つながりづくりは健康づくり ～身近な人とのおつきあいを大切に！～

奈良県医療福祉生協では10月～12月を**生協強化月間**とし、地域の方々に医療福祉生協を知らせ、仲間を増やす取り組みを行います。また「つながり・おしゃべり・笑顔」をキーワードに健康づくり・居場所づくりの活動をすすめます。今年も笑顔の種をまくチャレンジシートを作りました。

みんなであつなぐってたくさん笑顔の種をまきましょう！



昨年の健康づくり交流会のようす
橿原北地域委員会 ステップ体操

特定健診・がん検診を受けましょう

安心して健康に暮らすために年に一度健診やがん検診を受診しましょう。

加入・出資金を増やしましょう

医療福祉生協を強く大きくするために「新しい仲間と出資金」を増やしましょう。

健康づくり交流会に参加しましょう

今年も地域委員会がいろいろな企画を準備しています。お友だちも誘って楽しく健康づくりはいかがですか？

おしゃべり会を開きませんか？

ご近所さんやお友だち、自治会や地域のサロンなどの集まりに医療福祉生協がおじゃまします。健診や健康づくりの話から暮らしのお話までわいわいとおしゃべりしましょう。握力や体脂肪測定もできます。

おしゃべり会の開催をご希望される方は、医療福祉生協までご相談ください。

♪ 申し込み締め切り 11月末（開催は2024年3月末まで） ☎ 0744-23-1170



お願い

住所・電話を変更された場合は、お手数ですが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



読者のおたより

無料低額診療事業の開始のお知らせを読みどんな人にも公平に診療の機会が与えられることは素晴らしいことだと思います。医療福祉生協の信念やご努力が良く伝わりました。ありがとうございます。

橿原市 S・Sさん

無料低額診療事業、生協らしい取り組みの一つですね。ひとり一人に寄り添って。

天理市 A・Kさん

診療所だよりの活用させてもらっています。乳腺エコーやすこやか健診デーを見て、予約させてもらいました。これからもお知らせなど掲載コソクお願いします。

橿原市 E・Yさん

健康保険証を廃止しないことに賛成です。政府の考えは何かおかしいことだらけ。それに気づかせてくれるすこやかに感謝です。

橿原市 H・Kさん

二次元バーコードで応募しよう！

スマートフォンをお持ちの方は下記の方法で簡単にご応募できます。

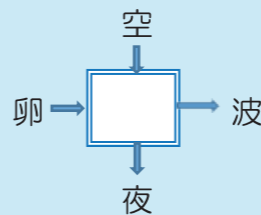
<応募の手順>

- ①スマートフォンで二次元バーコードを読み取る。
 - ②応募専用のフォームが開く。
 - ③クイズの答え・すこやかの感想などの必要事項を入力する。
 - ④一番下の送信ボタンを押す。
- 以上で応募が完了します。たくさんのご応募お待ちしております。



漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と□の漢字で二字熟語ができます。□に入る漢字は何でしょう？



前回の答えは「良」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 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
- 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47号クイズ当選者☆
北村元美さん(香芝市) 駒井初美さん(橿原市) 新澤智子さん(天理市)
平岡泰子さん(橿原市) 松井尚子さん(橿原市)



受けていますか？ 乳がん検診

女性がかかるがんの第一位が乳がんです。特定健診や胃がん・大腸がん・肺がん検診などと合わせて、乳がん検診も受診しましょう。みみなし診療所で乳腺エコー検査を担当する高島勉医師にお話を聞きました。



腫瘍専門医
高島勉医師

年間約10万人の女性が罹患するといわれている乳がん。これは8～9人に一人の女性が一生のうち1回発症する割合となります。乳がんはそのうち毎年15%の人が死亡するがんですが、早期発見・早期治療で治癒するがんもあります。だからこそ、**プレスト・アウェアネス**「自分のお乳に関心を持ちましょう」といわれているのです。でも、小さながんを誰でも自分で見つけられるものではありません。そのため乳がん検診が大切なのです。

乳腺エコー検査とマンモグラフィ検査

みみなし診療所では「乳腺エコー検査」を実施しています。「乳腺エコー検査」は放射線を被爆することがなく、しこりはほぼ見落とすことがないといわれる検査方法です。しかし、検査をする医師や技師の技術と能力が必要でもあり、検査では気になる箇所の写真を撮影しますが、後から見なおすことができないという検査でもあります。

「マンモグラフィ検査」は、早期の乳がんの石灰化を見つけることができ、全体を一枚の写真に収めることができるので、後から見なおす

ことも可能な検査です。けれども、若い人に多い乳腺の密度が濃い場合は白く写り、乳がんも白く写ることから見落とすことが起こることがあります。40代の検査で約1/3の見落としがあるといわれています。「乳腺エコー検査」と「マンモグラフィ検査」は、双方がメリットとデメリットを補うことができる検査です。高島医師によると、公的な乳がん検診は「マンモグラフィ検査」で2年に1回なので、その間に「乳腺エコー検査」を受けるのが安心とのことでした。

30歳を超えたら乳がん検診を！

晩婚化、出産年齢の高齢化がすすむ中で、最近、30代後半の妊婦の乳がんの発症例が増えています。乳がんが気づかずに妊娠すると、レントゲン検査ができないうえに、乳房が変化するためがんが見えにくくなる状態が約2年は続きます。30歳を超えた妊婦は妊娠早期から中期までに「乳腺エコー検査」を受けておきましょう。

もしも、がんが見つかったとしても、現在の医療では妊娠中から治療を開始できます。抗がん

治療、手術をして出産し、出産後は放射線治療もでき、乳房温存も可能になります。お若い方にぜひお知らせしたい検診です。

腫瘍専門医として伝えたいこと

みみなし診療所の「乳腺エコー検査」の最大の特徴は、腫瘍専門医による検査を実施していることです。検査結果は当日聞くことができます。出産回数や授乳期間、遺伝、家族性などさまざまな因子で発症する乳がんは、生活習慣や食物などで予防できるものではありません。自分でコントロールできるものではないだけに健診による早期発見がとても重要になります。早く見つけることで治療の負担が大きく軽減されます。検診を受けることが自分と家族のため

みみなし診療所からのお知らせ

乳腺エコーの検査日は11月11日(土)、2024年1月20日(土)、3月9日(土)です。

みみなし診療所では、**腹部エコー検査**(肝臓・胆のう・胆管・腎臓・ひ臓・すい臓・膀胱・前立腺・子宮・卵巣などのようすがわかる検査)、**頸部エコー検査**(首の血管のようすがわかる検査)、**心臓エコー検査**(心臓の機能や形態がわかり心疾患の状況がわかる検査)もおこなっています。

健康診断とセットで受診することで、さらに受けやすい料金になります。

みみなし診療所 ☎ 0744-23-5722



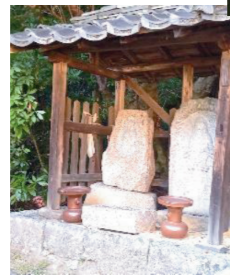
奈良時代末期 780 年頃、光仁天皇の勅願によって奈良平城京西北「秋篠」に建立されました。平安時代末期に戦火のため大部分を焼失し、鎌倉時代に本堂がもとの講堂の跡に再興されました。御本尊の薬師如来像、脇侍の日光・月光菩薩、十二神将、不動明王、帝釈天、愛染明王、地藏菩薩、五大力菩薩など、堂内には 25 体の仏像が安置されています。本堂左端に立つ**伎芸天立像**(重要文化財)は、芸能を司る天女で芸事の神として敬われています。そのしなやかな立ち姿は「**東洋のミューズ**」との称賛を受けています。(拝観料が必要です)



香水閣
東門を入ってすぐに「香水井」と呼ばれる井戸があります。平安初期以降、宮中からの使者が持ち運んだ香水井の「霊水」が、京都御所で正月の祈とうに使われました。1871(明治4)年まで 1000 年余り続いたとされます。



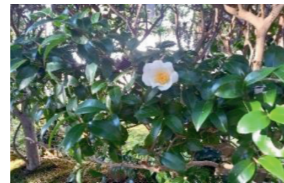
南門を出てすぐ南東側の八所御霊神社
秋篠寺の「鎮守神」としての歴史を持つ神社。



本堂を出た西側に
役行者の石像。



ふりかへる 秋篠寺のやぶかげの
檜の花は みなもの言へり
詠み人：小野 興二郎



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〉

秋篠寺

徒歩: 近鉄大和西大寺駅南出口より南西に進む
県道104号線西大寺北1丁目を右折
ローソン奈良秋篠新町店左折、奈良競輪場を通る
秋篠寺東門 1.6km 約 20 分
公共交通: 近鉄西大寺駅北口からバスで 6 分(押熊行き)
秋篠寺下車から徒歩で(すぐ)
車の通る道ですので気をつけて歩きましょう。



大元堂

毎年 6 月 6 日のみ特別公開される大元帥明王像
は、6 本の腕を持ち身体に蛇がからみつけ、激しい
怒りの表情を見せる仏像です。

東門からの紅葉と
常緑樹が織り成す
景色が見事です。



誰一人取り残さない社会の実現をめざして

奈良県医療福祉生活協同組合は創立から 11 年を迎えました。この間に社会は大きく変化し、コロナ禍という未曾有の経験もしました。私たちは「いのちの平等」を掲げ、組合員や地域の方々に寄り添っていきたくと思っています。誰もが当たり前医療にかかることができるように、誰もが安心して地域でくらし続けられるように、これからも活動をすすめてまいります。



みみなし診療所の休診日を利用して「認知症サポーター養成講座」をスタッフ全員で受講しました。高齢の方、認知症のある方への向き合い方、看護師として、事務スタッフとして、それぞれができることを考える契機となりました。

医療とくらしの相談窓口

奈良県医療福祉生協では、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ています。非正規で働いているため病院にかかれない、年金が少なく医療が受けられないなど経済的なことでの悩みもお受けします。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)

無料低額診療事業のお知らせ

社会保険・国民健康保険・後期高齢者医療保険を持っている方で、生活が厳しく医療機関の窓口での支払い(1割~3割負担)が困難な方を対象に自己負担分を無料または半額にする制度が無料低額診療です。

1ヶ月の収入が居住地の市町村の生活保護基準額の130%未満の方は全額免除、130~150%までの方は半額免除となりますが、処方されるお薬は対象となりません。

お電話でご相談を受け付け、相談員と面談して適用審査をしてから決定しますが、その間は診察を優先し、医療費も保留にします。適用にならなかった場合でも、無理なく支払う方法や今後の生活について、一緒に考えていきます。

プライバシーは厳守しますので安心して
☎0744-23-1170 までお電話ください。



みみなし健康なんでも相談会

毎月最終の月曜日 10:00~12:00

コープみみなしで、ならコープ・協同福祉会・奈良県医療福祉生協が協同して開催している相談会。お買い物のついでにお立ち寄りください。

- ◇ 骨密度・握力などの健康チェックやいつでも健康チャレンジなどをしながら楽しくおしゃべりができます。
- ◇ 介護のことで聞きたいことや相談したい方は、あすならホーム敷傍の職員がいますのでお気軽にご相談ください。
- ◇ コープみみなしからの商品のプレゼントもあります。また、コープみみなし限定で、ならコープと奈良県医療福祉生協の両方に加入している組合員はお買い物代金が5%OFFになります。



この日は「体脂肪チェック」をしながら健康のことや健診のおはなしをしました。お隣のあすならホーム敷傍の「介護なんでも相談コーナー」では、介護の心配ごとや相談ごとを話せます。

今年の健診 受けましたか?

さわやかな秋、健診を受けるにはぴったりの季節になりました。お手元に特定健診受診券がある方は、できるだけお早めに受診してください。

土曜日・日曜日(午前)も受診できます。**特定健診**と合わせて**がん検診**も受けましょう。内視鏡検査(胃カメラ・大腸カメラ)は麻酔を使って楽に受けられると好評です。

ご予約、健診内容についてはみみなし診療所にお問い合わせください。

みみなし診療所 ☎ 0744-23-5722 (水曜日は休診です)

すこやか健診デー実施予定日

日程	時間帯
2023年 11月 26日(日)	午前
2024年 1月 30日(火)	午前

みみなし診療所のすこやか健診デーはスムーズに受診していただけるように健診専用の受付と診察を設けています。受診後、ホットひと息、喫茶コーナーもあります。ぜひご利用ください。

