

2024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 6,165人(2/29現在)
出資金 93,847千円(2/29現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

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、お困りごとのご相談をお受けしています。経済的な理由で医療にかかれな方には、**無料低額診療制度**が利用できる場合があります。お一人で悩まないでお気軽にお電話ください。プライバシーは厳守いたします。

☎ 0744-23-1170

☎ 080-7418-2739

(月・火・金 10:00~15:00)

担当：榎並(えなみ)

第12回通常総代会公告

第12回通常総代会を下記のとおり開催いたします。

日時：2024年6月15日(土) 13時30分~15時30分

会場：ならコープ コープみみなし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14日(火) | 10:00~11:30 | コープみみなし2階研修室 |
| 5月14日(火) | 13:30~15:00 | コープみみなし2階研修室 |
| 5月16日(木) | 10:00~11:30 | ならコープ本部1階会議室 |
| 5月21日(火) | 10:00~11:30 | 奈良県医療福祉生協生協ホール |

総代のみなさまには別途お知らせしますので、内容をご確認ください。

奈良県医療福祉生活協同組合 ☎0744-23-1170 [月・火・木・金 10時~15時]

平和について考える報告会を開催しました

2024年3月9日(土) コープみみなし研修室で、沖縄医療生活協同組合専務理事比嘉努氏をお招きして「本土復帰50年沖縄医療生協のあゆみ~基地のない平和な沖縄、人権尊重の医療、介護、福祉をめざして~」と題してご講演いただきました。



奈良女子大学学生委員の宅明風佳さんと坂本遥さんからは「わたしがつなぐ・あなたと広げる未来のバトン~平和を伝えていくのは私たちの一歩から~」と題して昨年9月に沖縄で開催した「Peace Now! Okinawa」への参加報告がありました。

沖縄が歩んだ歴史をたどり、劣悪な医療状況から生命と健康を守るために誕生した沖縄医療生協、基地のない平和な沖縄を希求する人々の行動、若い世代が自分たちにできることは何かを模索する姿に平和を考える契機となった報告会でした。



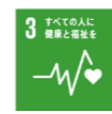
第1回健康マルシェ開催のお知らせ

2024年4月14日(日) 12:00~15:00

奈良県医療福祉生協/みみなし診療所・生協ホール・駐車場(コープみみなし東側)にて開きます。

詳細は、ホームページをご覧ください。

みなさまのご来場をお待ちしています。



令和6年能登半島地震義援金募金のご報告

1月に石川県能登地方で発生した地震により甚大な被害が出ています。被災されたみなさまには心からお見舞い申し上げます。

1月からの募金の取り組みで、組合員のみなさまから寄せられた義援金は101,414円(3/11現在)となりました。義援金は日本赤十字社を通じて被災された方々にお届けします。ご協力ありがとうございました。

現行の健康保険証を残してください請願署名

組合員のみなさまのご協力で1,030筆(3/11現在)の署名が集まり奈良県保険医協会に送りました。ありがとうございました。奈良県医療福祉生協では、誰もが安心してすこやかにくらしができるように事業と活動をすすめてまいります。今後ともご協力お願いいたします。

いつも「すこやか」を届けて頂きありがとうございます。戦争や地震など気持ちの休まることのない日々で不安を抱えながらの生活が続いています。届けて頂いている「すこやか」に身近に医療生協があることを実感し、気持ちが救われます。

つながりづくりは健康づくり。健康のためにウォーキングは必要。一人だと続かないのでお友達と一緒に続けられると思います。サロンなどを利用して続けたいと思います。

北葛城郡 S・Tさん
橿原市 Y・Mさん
橿原市 R・Hさん

春になったら、佐保川さくら散歩、ぜひ行きたいです。

読者のおたより

受けていますか？ 大腸がん検診



がん罹患率の総数で1位のがんは大腸がんです。大腸ポリープが増加しており男女を問わず中高年になると大腸がんになるリスクが高くなるといわれています。早期の大腸がんは自覚症状がほとんどないので毎年の検診や検査が大切です。

日本の現在の死因は「がん」が30%以上となっており、実に日本人の約3分の1が「がん」で亡くなっていることとなります。がんの予防で最も重要なのは、やはり、早期発見をすることです。

大腸がんは1年間で15万人程度が罹患する、がんのひとつです。部位別がん死亡数をみても男女共に上位を占め、40歳代以降でさらにリスクが高まります。直近の30年間でも罹患数、死亡数ともに増加の一途をたっています。主な要因として考えられるのは高齢化と食生活の欧米化です。

早期発見・早期治療ができる可能性が高い病

気であるものの、40歳以上の検診受診率は5割未満にとどまっています。

大腸がんは、気づいたときには進行しているのが現実！

大腸がんの主な自覚症状は血便、下痢、便秘、便が細くなるなどの消化器の症状が中心です。ただし、早期の大腸がんは自覚症状がほとんどありません。しかし、前述したように大腸がん検診を受けない方が多く、気づいたときにはある程度がんが進行してしまっているという

早期発見・早期治療ができる可能性が高い病

40歳を越えたら大腸カメラ検査を！

みみなし診療所の大腸カメラ検査は、できる限り楽に受けてもらえるよう「麻酔」を使用しています。また、一般カメラと比べて柔らかいタイプのカメラがあり、患者に合せてより楽に検査ができるようになっています。腸を膨らませるために二酸化炭素を使用しているため自然に吸収し、おなかの張りも少なくなっています。ポリープがあった場合は、みみなし診療

所では安全に切除できる範囲で切除します。それ以外は専門の病院への紹介となります。

みみなし診療所からのお知らせ

◆ピロリ菌検査をおすすめします

ヘリコバクター・ピロリ菌に感染して胃粘膜の萎縮が進めば進むほど、胃がんなりやすいことがわかっています。ピロリ菌検査(血液検査)は、**組合員料金 1,100円(税込)**でできます。

◆特定健診・がん検診は早めに受けましょう

市町村では、2024年度(令和6年)の「特定健診受診券」「がん検診受診券」の配布準備がすすめられています。「受診券」が届いたら、今年も早めに受診しましょう。

◆大腸カメラ・胃カメラ検査を受ける場合

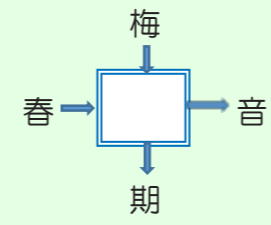
事前に電話で予約をして診察を受けてください。大腸と胃カメラを同時に受けることもできます。特定健診や健康づくり健診など健診とセットにすると組合員料金がお安くなります。送迎もおこなっています。お問い合わせ・ご予約：みみなし診療所 ☎ 0744-23-5722

高齢になってからでは検査を受けるリスクもあるのです。症状がなかったり健康状態が良かったとしても、40~60代の人はスクリーニングのつもりで一度は大腸カメラ検査を受けておきましょう。また、大腸がん検診(便潜血検査)は、毎年受けましょう。



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「米」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
- ★個人情報プレゼントの発送にのみ使用します。
- ★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49号クイズ当選者◆
阪本充代さん(橿原市) 花岡奏子さん(高市郡) 堀本玲子さん(橿原市) 的場和代さん(橿原市) 三神好子さん(橿原市)





五重塔

如意宝珠

五重塔の脇にある如意山には、弘法大師が埋めたと伝わるあらゆる願いを叶える「如意宝珠」という不思議な玉が眠っています。

1946年実施された如意山頂の石造納経塔調査の際、実際に琥珀の玉や巻物などが見つかっています。



本堂



護摩堂



奥の院

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〉 室生寺

近鉄室生口大野駅から室生寺前行きバス終下車徒歩 5分

- ①太鼓橋・表門▶②仁王門▶③鎧坂▶④弥勒堂▶⑤軍荼利明王石仏
- ▶⑥金堂▶⑦本堂▶⑧五重塔▶⑨奥の院 (境内約 1.3km)



太鼓橋



仁王門

宇陀市に位置する真言宗室生寺派の大本山、室生寺は、奈良時代末期、皇太子・山部親王の病氣平癒祈願のために建立されました。室生寺は、雨に縁起があることでも有名です。竜神が雨を降らせてくれたという伝説があり、雨乞いの寺としても古くから信仰を集めてきました。雨の日には、より深いご利益を感じられるとされています。

江戸時代には、女性の旅行や参拝が盛んになり、室生寺は女人高野として多くの女性が参拝しました。特に、徳川綱吉の母である桂昌院が深く信仰したことで、女人高野の名が広く知られるようになりました。

室生寺周辺には、室生川や室生谷などの自然豊かな風景が広がり、ハイキングコースとしても人気があります。



健診でわかること <前編>

今年の健診計画は立てましたか？ 市町村から「特定健診受診券」がもうすぐ届きます。届いたら必ず目を通しましょう。そして大切な自分の体、家族の体を守るために今年も早めに受診しておきましょう。

前編では「特定健診でわかること」を取り上げます。

特定健診では、血圧測定・身体検査・血液検査・尿検査・心電図・診察をおこないます。

血圧測定でわかること

血圧測定では、心臓の機能や血管の状態がわかります。高血圧は自覚症状がありません。血圧は、測定時の状況、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、家庭で測定する習慣をつけ、自分の血圧を知っておきましょう。



尿検査でわかること

尿蛋白・尿糖・尿潜血・ウロビリノーゲンについて検査することで腎臓や膀胱の動きがわかります。早朝尿は、成分が濃縮されている尿を検査することができ、感度がよいのが特徴です。早朝尿は、食事や体を動かしたときの影響を受けにくく、蛋白などの異常を検出しやすくなります。採血の腎機能と合わせて見えています。

心電図検査でわかること

心拍と心臓の筋肉の収縮に伴って発生する微量の電流を波形としてグラフに表したものが心電図です。不整脈や心臓の動きを見ます。

診察でわかること

問診では、医師から本人の病歴、家族の病歴、治療中の病気、過去の病気、現在のようすを聞きます。聴診では、心音・呼吸音が、触診では、お腹の状態、視診では、目や皮膚の状態がわかります。心配な点があれば何でも相談しましょう。



血液検査でわかること

脂質代謝

動脈硬化の原因のひとつの高脂血症を調べます。コレステロール値と中性脂肪のバランスにより判定します。中性脂肪値は、食事の摂取により上昇します。正確な結果を出すためには絶食での検査をおすすめします。

血糖代謝

糖尿病の有無を調べます。血糖値は、食事の量や時間により値が変動します。絶食での検査をおすすめします。HbA1cは検査前1ヶ月間の血糖を平均化した指数なので食事の影響はありません。

腎機能

腎臓は、血液をろ過して、必要なものは血液の中に戻し、不必要なものは尿として排泄する重要な役割を持つ臓器です。尿素窒素、クレアチニン、尿酸の検査をして老廃物が血液中にどのくらいあるのかを見ます。クレアチニン値を年齢、性別によりe-GFR(推算糸球体ろ過量)という指標で評価します。

腎臓は、エコー検査でよく見える臓器なのでエコー検査も受けておくとよいでしょう。

肝臓・胆のう・膵臓の代謝など

酵素により肝臓の動きを見ます。また、胆道や膵臓の動きも見ます。



奈良県医療福祉生協では、組合員の健康づくりを応援するために、国の特定健診採血項目より増やして、アミラーゼ、蛋白分画、尿酸、血中カルシウム、CKRなどの検査もしています。

毎日をすこやかに過ごすためのポイント

● バランスのよい食事をよく噛んで食べる!

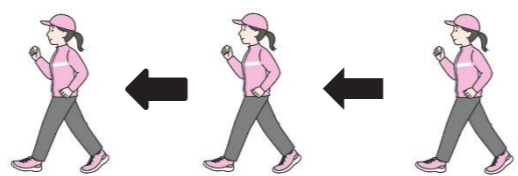
主食・主菜・副菜を心がけ、脂肪分の摂りすぎに注意。食物繊維(野菜・キノコ類・海藻・イモ類など)も積極的に食べよう。素材の味を生かしたり、薬味を使った料理で塩分を控える「すこしお生活」を実践しよう。

● 適度な運動をしよう!

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)を少し汗ばむくらいのきつさで会話ができるニコニコペースを意識しよう。

● つながりづくりは健康づくり!

いろいろな人や所とつながること、出かけておしゃべりしたり、趣味を楽しんだりメリハリのある生活を心がけよう。



3分早歩き

3分ふつう歩き

3分早歩き

「量」よりも「質」を上げるウォーキング法。インターバル速歩にチャレンジ!

ウォーキングに出かけたくなる季節になりました。今年こそ運動を始めようと思っても、軽いウォーキングではなんだか物足りないし、逆にジョギングだとハードで辛いです。そこで、インターバル速歩をおすすめします。早歩き3分ふつう歩き3分を交互に繰り返し、それを5セット行います。週に4日ほど行えば効果があるとのこと。加齢と共に低下する体力(筋力や持久力)を高めフレイル、サルコペニアの予防や改善にインターバル速歩にチャレンジしてみよう。

なお、歩く前には体調チェックをしてウォーキング前後のストレッチ、暑い時期だけでなくこまめに水分補給をしてくださいね。