

2024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 6,140人(8/31現在)  
出資金 92,830千円(8/31現在)  
〒634-0004  
奈良県橿原市木原町 230-1

性心疾患)、心筋症、弁膜症、不整脈(心房細  
「心不全」の原因としては、心筋梗塞(虚血  
要因を探る  
伴って「心不全」になる人が多くなってきてい  
ます。個人の心臓のコンディションにもよ  
りますが、75歳以上の後期高齢者の方は特に注  
意しましょう。

「心不全」と診断されたからの5年生存率は  
およそ50%といわれ、がんとともに死亡率の  
高い、重視する必要がある病気です。高齢化に  
伴って「心不全」になる人が多くなってきてい  
ます。個人の心臓のコンディションにもよ  
りますが、75歳以上の後期高齢者の方は特に注  
意しましょう。

心臓は加齢や様々な原因によりその働きが  
低下することで「心不全」という病態、すなわ  
ちポンプ機能不全に陥ります。現れる弊害には  
次のようなものがあります。心臓には血液を介  
して酸素を全身に送る働きがありますが、労作  
により組織中の酸素が不足すると「息切れ」や  
「倦怠感」が起こります。また腎臓に血液を送  
り、不要な水分を尿として排出する役割が果た  
せず、「浮腫(むくみ)」が起こります。さらに、  
余分な水分が肺に沢山たまる「呼吸不全」を  
きたし、より重症化する「循環不全」に陥る  
ことがあります。

心不全(心腎連関)心臓の機能低下と  
腎臓の機能低下が相互に影響を及ぼし合うこ  
となどがあげられます。このような病気になる  
らないように気をつけておくにはどうすれば  
よいのでしょうか。  
まずは「高血圧」。これは年齢に関係なく注視  
することが大切で、血圧は高いほど、心臓によ  
り大きな負担がかかります。次に「糖尿病」。心  
筋梗塞、大動脈疾患、弁膜症、腎不全にも直結  
する病気です。

## 心不全のリスクと予防について考える

### 心不全の症状とリスク



### 心臓エコー検査

超音波を当てて心臓のよ  
うすを診ることができる  
心臓エコー検査は、み  
みなし診療所で受けるこ  
とができます。他に、  
腹部エコー検査・頸  
動脈エコー検査もでき  
ます。詳細はみみなし  
診療所にお問い合わせ  
ください。

みみなし診療所  
☎0744-23-5722

### 高血圧と糖尿病の改善

「高血圧」予防には、減塩がポイントとなり  
ます。塩分摂取量は、WHO(世界保健機構)  
では1日5g未満、日本では男性7g未満、女性  
6.5g未満、高血圧・慢性腎臓病予防の目標量は6g  
未満を推奨されています。しかし我が国の平均  
塩分摂取量は約10gと大幅に多いのが現状です。  
ただし、高齢者には減塩をすすめるあまり、食  
欲が減退し過度に痩せることにならないよう  
配慮が必要です。「糖尿病」予防には、減量がポ  
イントです。カロリーオーバーにならないよう

「心不全」の症状は長いスパンで発症するこ  
とも多くあり、なかなか気づきにくい病気とい  
えます。だからこそ自覚症状がないから大丈夫  
と過信せず、毎年健診を受診して自分の体の状  
態を把握しておくことが大切です。奈良県では、  
特定健診の検査に心電図がありますが、脳梗塞  
の原因でもある「心房細動」は時々見つかるこ  
とがあり、有効な検査といえます。心房細動に  
よる脳梗塞は、大きく生活の質を損なうため、  
健診による早期発見が大事です。

### 早めに気づく

家庭で血圧測定  
の体を知ることにつ  
ながります。早期発  
見、早期治療で自  
分だけでなく家族  
の負担も大きく減  
軽されます。何歳に  
なっても自身の体  
をいたわり、毎日  
をすこやかに過す  
ために今年も健診  
を受けておきましょう。

生協強化月間が始まります

今年のテーマは

## “脳が喜ぶ”おしゃべりの輪を広げましょう!

～おしゃべりには健康につながる要素がいっぱい～

家族との何気ない日常の会話、気の置けない友人との楽しいおしゃべり、私たちは日常生活の中でさまざまなおしゃべりをしています。相手の話を聞き、理解し、返す言葉を選ぶ・・・言葉のキャッチボールが大きな刺激となり、脳を活性化させます。楽しいお話で免疫力アップ! ストレス解消!

医療福祉生協では、この秋、みなさんに「おしゃべりタイム」をおすすめします。ご家族、ご近所、お友達、グループの仲間とちょっと一息、おしゃべりの会を開いてみませんか?

“脳が喜ぶ”とは? おしゃべりのきっかけになる資料をお送りします。下記の要領でお申し込みください。そしてみなさんがどんなおしゃべりをされたのか、少しでも教えていただけませんか? 報告書をご記入、提出いただいた方の中から抽選で50組の方にクオカード(500円)をプレゼントします。さあ、どんどんおしゃべりしてあなたの脳も健康度UP!!

おしゃべりタイム案内資料と報告書の申し込みは・・・  
電話・FAX 0744-23-1170 または 右記二次元コードから →  
申し込み締め切り 2025年1月21日(火)



また、各地域委員会では健康づくり交流会を企画・準備しています。お友達やご家族と一緒に、もちろんおひとりでも大歓迎! ご参加お待ちしております。あわせて、増資のご協力もよろしくお願いいたします。お預かりした出資金は医療福祉生協の大切な財産として事業や活動の運営資金に活用します。

### 読者のおたより

総代会ってこういう感じなんだと、意見がちゃんと見える場はお互いのためになると思いました。

保険証を残してください! お願い署名、宣伝活動も行われていたんですね。ありがとうございます。職場でも呼びかけました。が、こういった取り組みがされているのはとても大事だと思います。

無料低額診療事業に取り組み、努力されている理事長からの言葉を讀ませていただきます。素晴らしい活動だと思いました。

漢字 de クイズいつも楽しみです。考えている時は、ワクワクモヤモヤ、解決した時は、初日の出を全身で浴びたようなスカッと爽やか。今日も一日やりまっせエーの気分!

北葛城郡 Y・Mさん  
毎号楽しみに読んでいます。「推し活のススメ」私も仕事を辞めてから昔好きだったことを趣味にしています。生活に潤いが出ますね。

桜井市 K・Kさん

### 保険証を残してください! お願い署名 継続して取り組みます

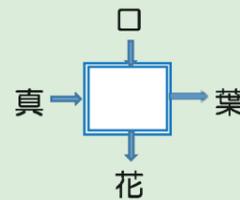
8月6日(火)近鉄八木駅前  
で第2回署名宣伝行動を保険医  
協会と取り組みました。「なくな  
ったら困る!」「絶対保険証を  
残してほしい」という声が聞  
かれ、次々と署名にご協力いた  
だきました。

前回までの署名は提出しましたので、奈良県医療福祉生協では、引き続き署名活動をすすめます。みなさまのご協力お願いいたします。



### 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「風」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51号クイズ当選者◆  
J・Iさん(橿原市) Y・Mさん(河合町) H・Tさん(田原本町)  
T・Kさん(橿原市) M・Aさん(奈良市)



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!**

＜南和エリア編＞  
**たいまでら 當麻寺**

近鉄南大阪線当麻駅下車—相撲館けはや座—當麻寺  
徒歩 15 分(約 1 km)

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。



国宝三重塔

**中将姫伝説**

奈良時代、貴族の娘として生まれた中将姫は、実母の死後、継母にうとまれ山中で殺害されそうになりますが助けられ、山中(菟田野日張山)で育ちます。偶然父と再会し都に戻りますが、當麻寺で出家。阿弥陀如来と観音菩薩の化身が現れ、蓮糸で當麻曼荼羅を織りあげ中将姫に極楽の姿を示します。中将姫は 29 歳のとき阿弥陀の来迎を受け無事極楽へ往生しました。



相撲館「けはや座」・鉄砲柱

葛城市が相撲発祥の地とされている由来は「日本書紀」に、怪力の持ち主として知られた大和の国當麻の當麻蹶速と、同じく力自慢だった野見宿禰が垂仁天皇の御前でおこなった力比べの対戦が相撲の始まりと記されているからです。

帰りに近鉄当麻駅近くでちょっと休憩！  
中将餅でもいかがですか？



**医療とくらしの相談窓口**

奈良県医療福祉協では、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ぬ方には、**無料低額診療制度**が利用できる場合があります。プライバシーは厳守いたします。お気軽にお電話ください。

☎ 0744-23-1170

☎ 080-7418-2739

(月・火・金 10:00~15:00)

担当：榎並(えなみ)

聖徳太子の弟、麻呂子親王が創建したといわれ、豪族當麻氏の氏寺として栄えました。浄土庭園が広がる奥の院。中将姫が織ったとされる當麻曼荼羅を復元した當麻曼荼羅平成本や、上村淳之画伯の襖絵「花鳥浄土」などがある古寺です。



曼荼羅堂 本堂



天井絵

當麻寺奥院大方丈(重文)  
平成 30 年上村淳之画伯によって奉納された襖絵  
「花鳥浄土」

**令和 6 年能登半島地震義援金 募金活動のご報告**

今年 1 月に石川県能登地方で発生した地震の被害は大きく、復興に時間を要することがわかり、9 月末まで募金活動を延長して取り組みました。

みみなし診療所受付、総代会議、総代会、日頃の組合員活動でも呼びかけを行ない、合計 144,927 円

(9/12 現在)の募金が寄せられました。

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。



**健診でわかること <後編>**

今回は「がん検診」についてお話ししましょう。現在、日本人の死因の 1 位はがん、2 人に 1 人はがんに罹患するといわれています。自覚症状がないがんもあり、症状が出たときにはすでに進行しているケースもあります。「がんが見つかるこわいから」「私は元気だから大丈夫!」とがん検診を受けない人もいますが、早期発見・早期治療でその後の生活を大きく変えることができます。

特定健診とセットでがん検診も受診しておくことをみみなし診療所ではおすすめしています。

がん罹患数の順位(2020 年)

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

全国がん登録罹患データ

がん死亡数の順位(2022 年)

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
総数	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

人口動態統計がん死亡データ

みみなし診療所で受けられる

**がん検診**

◆肺がん検診

胸部レントゲンによる検査。肺だけでなく、心臓、大動脈、脊椎の一部なども診ることができます。

◆大腸がん検診

便潜血検査。専用キットを 2 本お渡ししますので、2 回分の便をこすって採取します。

◆前立腺がん検診

採血で、前立腺の腫瘍マーカーを検査。50 歳以上の男性は受診しましょう。

※上記の各がん検診は、お住まいの市町村でお受けいただく補助金がありお安く受診できます。右表の健康づくり健診は橿原市以外の方も標記の料金で受診できます。

◆胃カメラ・大腸カメラ検診

(麻酔を使用した内視鏡検査)

**大腸カメラ**：便潜血検査で異常があった、便秘と下痢を繰り返す、体重が減少、家族に大腸がんになった人がいるという方はおすすめします。

**胃カメラ**：ピロリ菌の有無、胃の状態を診ます。※胃カメラ・大腸カメラでは、大きさによりポリプの切除もできます。

◆乳がん検診(乳腺エコー)

腫瘍専門医によるエコー検査。超音波をあてる検査で痛みもなく 15 分程度で検査できます。当日、その場で医師から結果を聞くことができます。



**組合員のためのお得な健康づくり健診**

組合員の健康づくりを応援するために、特定健診とがん検診をセットにしたオリジナルの「健康づくり健診」がおすすめです。

★健康づくり健診のセット内容

- ①特定健診(血圧測定・身体測定・血液検査・尿検査・心電図・診察)
- ②肺がん検診(胸部レントゲン検査)
- ③大腸がん検診(2回の便潜血検査)
- ④腹部エコー検査(肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・膀胱・子宮などを超音波で検査)
- ⑤胃がんのリスク検査(ピロリ菌の有無・胃の老化)
- ⑥眼底カメラ検査(眼の病気・動脈硬化の検査)
- ⑦男性⇒前立腺がん検診(採血検査)  
女性⇒骨密度検査(左手レントゲン検査)

★組合員料金 健診受診券と保険証をお持ちください

健診受診券あり	40~74 歳	8,000 円(税込)	受診期限あり(市町村により異なります)
	75 歳以上	6,000 円(税込)	
健診受診券なし		16,500 円(税込)	受診期限なし

☝橿原市在住(住民票が橿原市)で 70~74 歳の方、70 歳未満で非課税世帯・生活保護の方は 6,400 円(税込)。

**すこやか健診デーのお知らせ**

みみなし診療所のすこやか健診デーは、健診専用の受付、診療も 2 診体制にしていますので、待ち時間の軽減になります。会計ができるまでは、ミニカフェでお茶とお菓子をご用意。

ホッと一息つきながらお待ちいただけます。

**すこやか健診デーの実施予定日**

11/19(火)	12/16(月)	1/20(月)	2/16(日)
午前	午前	午前	午前

健診・がん検診などのご予約はみみなし診療所までお電話ください。☎0744-23-5722(水曜休診)

●感染症予防のため事前予約の方を優先しています。来院される場合はお電話でご確認をお願いいたします。

**健診で見つかったがん! 組合員 S さんの事例**

「お父さん、受けてみたら!」妻の一言で前立腺がん検診を受けました。会社の健康診断を毎年受けていたので安心していましたが、前立腺がん検診は検査項目になかったのでオプションで受診。結果は…前立腺がん! 幸い骨などへの転移もなく、先日無事手術を終えることができました。

私の場合、自覚症状が全くなく、検診を受けなかったら重症化するまで気づくことができなかったのではと思うとぞっとします。がんを経験して「健診受診の大切さ」を確信しました。後押ししてくれた妻に感謝しています。