

2025 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 6,111 人(8/31 現在)
出資金 90,148 千円(8/31 現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

機関紙すこやか、奈良県医療福祉生活協同組合からの
お知らせや活動については
下記二次元コードからホーム
ページをご覧ください。



今年もやります！ “おしゃべりタイム”

生協強化月間 2025 のテーマは…

“こころ”も“からだ”もいきいきと！ おしゃべりの輪を大きく広げましょう！

健康の秘訣はおしゃべりから…楽しいお話で笑って免疫力アップ、ストレスも解消しましょう！

奈良県医療福祉生協では、昨年の秋に引き続き、“おしゃべりタイム”をおすすめしています。

ご近所、お友だち、グループなどの仲間と 3 人以上で集まって、楽しくおしゃべりしませんか？

クオカードが
もらえたら
ラッキーね！

楽しくて時間を
忘れさせてくれ
るよね！



“おしゃべりタイム報告書”をご提出いただいた方の中から
抽選で 50 組にクオカード（500 円）をプレゼント！
みなさんの楽しいおしゃべり、お待ちしております。

おしゃべりタイムの資料をご希望の方はお送りします。
下記までお申し込みください。
電話・FAX 0744-23-1170

二次元コード ⇒
お申し込み締め切り 2026 年 1 月 20 日（火）



学習会のお知らせ

子どもを取り巻く現状と課題

～奈良県高田こども家庭相談センターの役割～

きびしい現状に置かれている子どもたちに親
身になって寄り添う奈良県高田こども家庭相談
センターの活動は、子どもたちはもとより、その
家族の大きな支えとなっています。

ぜひ、ごいっしょにお話をお聞きしましょう。
日時：10 月 24 日（金）14：00～15：30
場所：奈良県医療福祉生協 生協ホール
橿原市木原町 230-1

講師：奈良県高田こども家庭相談センター
こども支援課 乾 信一郎 さん

募集：30 人
申込・お問い合わせ先
奈良県医療福祉生協 暮らしの懇談会
☎0744-23-1170（月火木金 10 時～15 時）

組合員のみなさまへ 未使用の郵便切手をご寄付
ください。ご協力よろしくお願いいたします。
奈良県医療福祉生活協同組合 ☎0744-23-1170

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
療にかかれないう方には、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しますのでお気軽にお電話
ください。

☎ 0744-23-1170 ☎ 080-7418-2739
（月・火・金 10：00～15：00） 担当：榎並（えなみ）

病気や特定健診やがん検診以外でも、健
康に関する集まりがあるので、病院に行く
ハードルが下がることはいいことだなあと
思いました。 榿原市 M・N さん
いつもインフルエンザ予防接種でお世話
になっています。すこやかを拝見し、乳腺
エコー検査も実施されていることを知りま
した。近所なので、とても助かります。
榿原市 M・H さん
先日、乳腺エコー検査を受けました。優
しそうな先生で丁寧に診てもらえる感じ。
すぐに、結果を教えてもらえるのもいいで
すね。 榿原市 M・Y さん
毎回楽しみに、見させていただいていま
す。今回は、帯状疱疹予防接種やいきいき
処方箋の水分補給がとても参考になりました。
た。高齢者二人の生活は何が起るかわか
りません。 榿原市 K・S さん

読者のおたより



今年こそ 大腸カメラ検査を受けましょう！

日本人が一生のうちがんと診断される確率は 2 人に 1 人（令和 3 年デー
タ）。がんの種類でいうと、令和 5 年データでは、罹患率が男性女性とも第
2 位、死亡率が女性第 1 位、男性第 2 位のがんが「大腸がん」です。みみ
なし診療所の内視鏡検査担当医、加藤邦洋医師にお話を聞きました。

どうして多いの？ 大腸がん

食生活の欧米化により、牛肉、豚肉、加工肉
などの摂取が増えたことが要因といわれてい
ます。大腸がんは、小さいうちは初期症状がほ
とんどなく、がん化して大きくなってからも症
状が現れないことが多いがんです。直接大腸が
んを診るのは大腸カメラ検査ですが、大腸カメ
ラ検査はなかなかハードルが高いと思われて
いて検査がいきわたっていないのが現状です。
出血があっても「痔」だと自己判断し放置し
て、大腸がんが進行していたという例もありま
す。大腸がんは早期発見・早期治療が重要とい
われていますので、症状がなくてもスクリーニ
ングのつもりで 40～50 代になったら、必ず一
度は大腸カメラ検査を受けておくことをおす
めします。

ドキドキ 大腸カメラ検査って？

大腸カメラ検査を受けるときには腸内をき
れいにしておくことが必要ですが、「下剤」を飲
むことが気になるところです。以前に比べて、
かなり飲みやすい味になっていますが、日頃か
ら便通がよくない人は、一週間前からの下剤の
服用で便がたまらないようにしておくこと、消
化のよいものを食べることなどの対応で当日
の負担を軽減できます。

大腸がんを見つけるために
大腸がんは 40 代から増え、50～60 代に最も
多くなる傾向にあります。大腸がんはポリープ
が大きくなってできるといわれています。若年
で大腸がんになる人もまれにあります。大腸が
んに限らず、特定健診にプラスしてがん検診を
合は大きな病院へ紹介をしています。

大腸カメラを検討されているみなさんへ

「私たち医師は長い経験を積んで、患者さん
にに応じてできる限り負担が少ないようにして
います。過度な心配をせずに受けていただき
たいと思います。みみなし診療所では、患者さん
に痛みがないように麻酔を使用し、カメラも通
常のタイプだけでなく細くて柔らかいカメラ
も揃えています。ぜひ、受診してください。」と
加藤医師はいわれます。
大腸がんから大切な命を守るために、今年こ
そ、大腸カメラ検査を受診してください。また、
大腸がん検診（便潜血検査）は毎年受けておき
ましょう。



みみなし診療所
内視鏡検査担当医
加藤邦洋医師



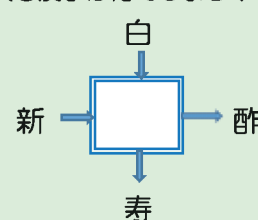
みみなし診療所からのお知らせ

- ◆大腸カメラ・胃カメラ検査はお電
話で確認後、事前に診察を受けて
ください。
- ◆大腸カメラ検査と胃カメラ検査を
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
診とセットにすることで組合員料
金が割引されます。
- ◆無料送迎もおこなっています。

検査や料金などわからないことがあ
りましたら、みみなし診療所にご相
談ください。☎0744-23-5722

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「海」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 55 号クイズ当選者◆
Y・O さん（橿原市）S・K さん（橿原市）K・S さん（橿原市）
Y・F さん（橿原市）M・Y 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！ 吉野山 <南和エリア編>

近鉄吉野駅下車

駅から吉野山の各方面へは、徒歩は七曲坂で約 20 分、ロープウェイ千本口駅から約 3 分・桜のシーズン以外は通常 金・土・日・月曜日のみ運行、桜の時期には臨時バス運行でアクセスできます。



黒門

吉野山の入口あたりの門で、かつて大名や高僧のみが通行を許された由緒ある場所です。現在は吉野散策の出発点。



金峯山寺 蔵王堂

(きんぷせんじ ごおうどう)

黒門から徒歩約 10 分。修験道の総本山・金峯山寺の本堂で、日本最大級の木造古建築です。国宝に指定され、堂内には金剛蔵王大権現像を安置。秋には堂を囲む紅葉が鮮やかに色づき、荘厳な雰囲気さをさらに際立たせます。



NHK 大河ドラマ「光る君へ」で、藤原道長が参詣する様子が描かれました。

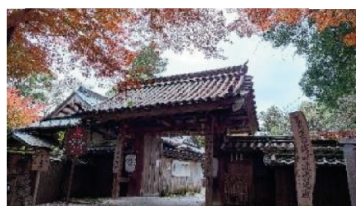


脳天大神龍王院(のうてんおおかみりゅうおういん)

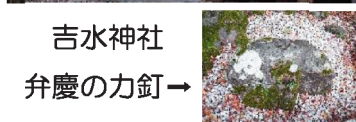
蔵王堂から 450 段の階段を下り徒歩約 15 分。金峯山寺の信仰に由来し、初代管長覚澄大僧正が修行の場所を探している時、頭を割られた蛇に出会います。蛇に姿を変えた蔵王権現が夢枕に立たれ「頭の守護神として祀るように」との霊言があったことが、建立の云われとされています。首から上の守護神として信仰され、学業成就や病氣平癒を願う参拝者が訪れます。吉野川の渓谷に面し、秋の澄んだ空気と紅葉に彩られた静かな境内は心を落ち着かせてくれる場所です。



如意輪寺



吉水神社



弁慶の力釘→

大和野菜を食べましょう

大和まな、祝だいこん、結崎ネブカ、宇陀金ごぼう、大和三尺きゅうり、大和丸なす、紫とうがらし、味噌いも。知っている野菜はありましたか？ これらは大和野菜と呼ばれています。

大和野菜とは、奈良県農林部が認定する「奈良の伝統野菜」と「奈良のこだわり野菜」のことで、現在 25 種類が認定されています。

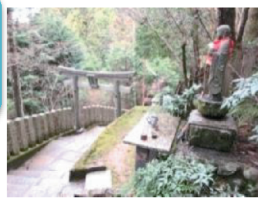
奈良には地域ごとの風土を生かした多種多様の野菜がありました。高度成長期以降、収穫量があり病気に強いなど作りやすさが求められるようになり、大規模生産と流通に向かない野菜は作られなくなりました。大和野菜は、収穫量が少ないなどで農家が自家用としてきた特色のある野菜を認定することで守り伝える役割を担っています。

奈良で作られたおいしい野菜。毎日の食卓に大和野菜を取り入れてみましょう。



吉野山

修験道の開祖・役行者(役小角)が開いたとされ、金峯山寺(きんぷせんじ)を中心に修験道の聖地として発展し、2004 年「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部としてユネスコ世界遺産に登録されました。吉野山は春の桜で有名ですが、秋には山全体が紅葉に包まれ、カエデやサクラ、モミジなど多彩な木々が鮮やかな赤や黄色に染まり、山道を歩く人々を楽しませてくれます。標高差があるため、紅葉の見頃も下千本から奥千本へと徐々に移り、長い期間にわたり美しい景色を堪能できます。



今年こそ、あなたも大腸カメラ検査を受けてみませんか？

「大腸カメラって大変そう…」「なんだか不安…」そんなあなたの背中をそっと押してくれるメッセージ。みみなし診療所で大腸カメラ検査を受診された組合員さんから多くの声が届いています。



初めて大腸カメラ検査を受けた。毎年の目標とするも「送迎してもらえるのはありがたいけど下剤の影響が出たらどうしよう」などと躊躇して受ける勇気が出なかった。特定健診受診時に相談し、毎年受ける胃カメラと併せて受けることに…。「あ～～どうしよう 申し込みしてしまった～」とドキドキな数日を過ごしたけれど…案ずるより産むが易し。下剤も美味しくいただき、恥ずかしさも心配も消えて検査をすることができた。 五條市 Y さん

「二度と大腸カメラはしない」10 年以上前の私。それから医療生協に加入して麻酔を使う検診を教えてもらい受診。偶然ポリープを発見、すぐ切除。その後 2 回大腸カメラ検査を受診しました。医療生協からいただいた「わたしの安心手帳」を見ると、ちょうど 3 年目。「今年は受けなくちゃ！」と早速大腸カメラ検査の予約をしました。 葛城市 K さん

健診受診時、看護師長にすすめられて初めて大腸カメラ検査を受けた。腸が長いからたいへんといわれたけれど、上手い先生でポリープを 2 つ取ってもらった。大腸の不調など自覚症状が全くなかったのでポリープと聞いて驚いたが、大きくなってからでなくてよかった。ポリープ切除は手術なので保険金も受け取れた。 香芝市 K さん

職場健診で大腸がん検診(便潜血検査)を受診。陽性が出たのに症状がない、体調に変化がない、痔に違いないと 3 年放置して、ようやく大腸カメラ検査をしたらステージ 3 の大腸がんだった。手術・入院で 3 ヶ月近くかかり、早期発見・早期治療の大切さを実感した。 橿原市 K さん

大腸カメラ検査を受けました。前回の検査のことや私の腸の特徴などよくわかってくださっていて事前の説明がとても詳しく親切でした。そのため、安心して検査を受けることができました。定期的に大腸と胃の検査をしていますが、今後もきめ細かい対応をよろしくお願いします。 田原本町 Y さん

大腸カメラ検査を受診するには、事前のご相談や診察が必要です。ご予約など詳細は、みみなし診療所にお問い合わせください。 ☎ 0744-23-5722

「かからない」から「予防する」へ ～予防接種についてのお知らせ～

予防接種を受けることは、病気にかかることを予防したり、人に感染させて社会に病気が広がるのを防ぐことが目的です。病気にかかったとしても、接種しておくことで「重症化」するのを防いでくれるので、特に高齢者には有効です。ワクチンの効果は年々低下していきますので、予防接種で抗体価を保つことが大切です。

带状疱疹予防接種

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因で水ぼうそうが治った後も神経に潜伏し加齢や疲労、ストレスなどで免疫力が低下すると活性化して発症します。感染して带状疱疹後神経痛になると生活の質が低下するといわれています。

2025 年度から公費接種が始まりました。詳細は、お住いの市町村におたずねください。

公費対象外でも自費で受けることもできます。

みみなし診療所組合員料金

ワクチンの種類	料金	接種回数
水痘ワクチン	6,600 円	1 回接種
带状疱疹ワクチン	23,000 円	2 回接種

インフルエンザ予防接種

インフルエンザは、発症後、多くの場合 1 週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症などの重い合併症が現れ、入院治療が必要となる方や死亡される方もいます。特に基礎疾患のある方や高齢の方は重症化する可能性が高いといわれています。

インフルエンザ予防接種は、10 月中頃からインターネットと電話で予約できます。料金は 2,900 円です。



带状疱疹予防接種、インフルエンザ予防接種など予防接種についてのお問い合わせ・ご予約は、みみなし診療所までお電話ください。 ☎ 0744-23-5722