



第96号 2008年11月号(毎月10日発行)

発行 生活協同組合ヘルスコープおおさか
発行責任者 池田 憲
〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24
☎06-6915-8855 F A X 06-6915-8822
編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2008年10月30日現在

組合員数 80,444世帯
出資金 1,717,830,100円
世帯平均 21,354円

ホームページアドレス

http://www.health-coop.jp/index.html

E-mail sosikibu@health-coop.jp

*転居・家族の移動等があった場合、上記にご連絡下さい。

受けてよかった
大腸ガン健診

●毎年受けましょう、簡単です●

捨てるうんちで拾いのち

ヘルスコープおおさかでは「手遅れの大腸ガン患者を
出さない」を合い言葉に大腸ガン健診受診運動に取り組
んでいきます。自覚症状の全くない方から健診で早期の大
腸ガンが発見され、「命拾いをした」という方がたくさ
んおられます。

組合員が組合員に広げる健診受診運動として定着して
いる「1万人の大腸ガン運動」、いよいよ今年もスタ
ートです。「捨てるうんちで拾いのち」を合い言葉に1
万人を目指してスタートです。

妻はポリープ僕はガン
健診で「命を助けられた」



川端徳二郎さんご夫婦

「医療生協とは20年近い
お付き合い」という、中浜
支部長の川端徳二郎さん
(73歳)。
毎年受けていた大腸ガン
健診を、たまたま一回抜か
してしまい、おとしの年
末の便潜血検査でプラスが
出しました。

「ひっかかってしまいま
したわ。自覚症状は全くな
し。そういえば便が少し細
いかなあ、年令のせいしか位
に思っていて、軽い気持ち
で精密検査を受けたら、盲
腸付近に4センチ以上もあ
る立派なガン。去年の3月

入院して、手術が終わつ
た時には、「あ、命を助
けられた」と思いましたね。
一方、奥さんの喜代美さ
ん(68歳)は、毎年度末に
人間ドックを利用していま
した。
去年は、徳二郎さんの入
院のため、いつもより少し
遅れて受けたところ、1セ
ンチのポリープがあり、内
視鏡手術で切除しました。
「良性でしたが、毎年受け
ていても、ちよっと間をあ
けたらポリープですわ」。
お二人とも「一年とばし
たために」「いつもより

人口肛門でも
ハワイ旅行

東住吉区にお住まいの、
岩田次郎さん(75歳)は10
年前に上二病院に不整脈で
受診された際、大腸ガン健
診を進められて、受けられ
たところ陽性でしたが、痔
もあるのと、気楽に内視
鏡検査を受けられました。
すると5つの腫瘍が見つか
り早速手術になりました。
最初は「まさか」と不安
も有りましたが、親切丁寧
な先生と看護師さんを信じ
て手術に踏み切りました。



健診を訴える岩田次郎さん

〈健診の方法〉

ご家庭で2日間便を取って(便
潜血2回法) 所定の容器に入れ
て提出するだけの簡単な検査です。
問診票への記入も忘れずに。

〈料金〉

Table with 3 columns: Category, Member, General. Rows include age groups (39 years and under, 40 years and over, elderly) and their respective costs.

(*)大阪市民でない方は1800円

(**)大阪市民で老人医療証をお持ちの方、非
課税世帯の方、生活保護世帯の方は無料です

〈2007年度の結果〉

Table with 2 columns: Category, Number of people. Rows include total patients, negative, positive, and cancer cases.

詳しくは、お近くの事業所まで
お問い合わせ下さい。

虹の
ネット

「組合員から手遅れの大腸
ガンを出さない」をスローガ
ンに、今年も12回の大腸ガ
ン健診キャンペーンがはじま
ります▼「大腸ガン健診受け
ましたか。自分で出来るし、
簡単だし、受けたらどう？」
とスローパーの帰り、少しだけ
顔見知りの人に思い切って声
をかける。「あら、私便秘や
からやめとくわ」との返事。
このことこそ大変。「さっそ
くあなたは腸高齢化?」
チェック表をやってみたら、
あらあら5個以上がX。すぐ
に御主人ともども受けていた
だくことになりました▼毎年
受けている自営業のAさん。
再検査をするように診療所か
ら言われました。その結果、
5cmのガンが発見され、15
cmも腸を切除。自覚症状は
ほとんど無かったのに、と。
今は元気で、「大腸ガン伝道
師」として知人や近所の人に
体験を語り、うんち回収ボス
ト役をされています▼このこ
つと地域に大腸ガン健診をひ
ろげてきた支部運営委員のK
さん。前年に再検査を勧めら
れていたにも関わらず、なん
だかんだと雑用に追われ、翌
年に持ち越し。今度は大丈夫
かと思っていたら又再検査、
ボツリと受付で言う「即コー
プおおさか病院へ、ちよっと
した検査のつもりが直腸に3
cmのガンが見つかり開腹手
術。今は仲間の励ましで元氣
に高齢期を過ごされています
▼「捨てるうんちで拾いのち」。
11月から3月まで取り
組む1万人の大腸ガン健診受
診運動。支部や班、地域ぐる
みで呼び合い、健診をすすめ
る人、便の回収をする人、地
域で回収ポストになる人など、
知恵を出し合ってたくさん
の組合員や地域のみなさんと
一緒に取り組む、協同の力
で健康の大樹を育てましょう。
(増田スナ子 健康づくり委員
長)

診察室から



大腸がん検診を受け、大腸内視鏡検査で大腸がんが見つかり、手術治療を受けました。これで大丈夫と思っても、癌治療には常に再発・転移の心配が付きまといま

大腸がん最前線

外科医 藤本 正明

「デュークス分類」で各病期における手術後のおおまかな5年生存率を示します。
 ・A(95%)：ガンが大腸壁内にとどまるもの
 ・B(80%)：ガンが大腸壁を貫くがリンパ節転移のないもの
 ・C(70%)：リンパ節転移のあるもの
 ・D(10%)：腹膜、肝臓などへの遠隔転移のあるもの

再発や転移を採すために、術後も定期的な検査が必要で、転移の場所や個数などの条件がよければ再手術や放射線治療も可能です。それらができな場合は、抗腫瘍剤

療をして平均的予後(生存期間)は1年以上以下でした。
 21世紀になって新しい抗腫瘍剤が開発され、予後は約2年以上に延長されつつあります。ただ

抗腫瘍剤治療には医療費および、時間的身体的負担がかかります。生命は、お金の問題ではないかもしれませんが、何をどこまでするのか? 生命倫理が患者側と医療者側、双方に問われます。

治療の境界をこえたとき、終末期医療に移行します。医療用ヒドリンを用いて、苦痛を取り除く「緩和ケア」を行っています。コープおおさか病院は、「癌難民」(癌で行き場が見つからない患者様)を作らず、「最後まで見捨てない医療」をこころがけています。



ヘルスコープおおさか 事業所 あんない

コープおおさか病院通所リハビリテーションが5月からコープおおさかデイサービスとしてオープンしました。立ち上げた場所は病院近くの一軒家をリフォームした建物で、17名定員のデイサービスです。アットホームで地域の方に喜んでもらえるデイサービスを目標として、がんばっています。

利用者様の利用状況は、介護34名、予防11名(9月現在)になっています。順調に利用者数も増えて、ネットワークとして、利用者様の紹介があれば、必ず自宅を訪問して説明しています。担当のケアマネジャー

鶴見区鶴見3-7-18 ☎06(6913)8201

地域の方に喜んでもらえるデイサービスを コープおおさかデイサービス



環境委員会が学習会開催 地球温暖化問題で 私たちができることは



早川光俊さん (地球環境と大気汚染を考えた) (地球環境と大気汚染を考えた)

10月25日(土)に、26名が参加して「地球温暖化問題で私たちに出来ること」をテーマに開催しました。講師はCASA(地球環境と大気汚染を考えた)の早川光俊さん。20世紀初頭までは1000年間で気温はほとんど変わっていないにもかかわらず、ここ100年間で0.7度上昇している。2000年には8度上昇することが予想されている。温暖化が非常に深刻な状況に陥っていることを学びました。また環境委員会から12月4日・5日の予定で取り組むNO2自主測定運動への協力の呼びかけがありました。

夢見麗子の... 生活機能評価って何?



この夏、65歳以上で介護認定を受けていない方へ、大阪市から「生活機能評価」が実施されました。これっていったい何? 介護保険制度の中の介護予防事業のひとつです。要支援、要介護状態となるおそれの高い、虚弱高齢者(特定高齢者)を把握するためのものです。介護予防と年齢を重ねていくにつれて、生きがいを持って暮らすための取り組みです。生活機能とは、身体と心の働き、日常の生活行為、家庭や社会で役割を果たすことなどをさします。この生活機能をはかるものさし、基本チェックリストを記入し、近くの指定の医療機関へ持っていき、今の自分の状態をチェックしてもらってはいかがでしょうか? ヘルスコープの病院、診療所は指定を受けています。すこし心配な項目のある方は、生活機能検査を受けて頂く事もありません。無料の血液検査や心電図検査などを行い、その結果生活機能の低下ありと評価された方には介護予防事業への参加のすすめが案内されます。各区内に1カ所ずつ設置されている「地域包括支援センター」に行き、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上などの事業に参加することになります。ご自分の判断で参加するものであり、参加費は無料です。地域包括センターとは、介護予防事業の利用が必要な方のケアプランを作成するほか、高齢者や家族の方の相談に総合的に対応する機関です。

最終審査に 残りしました

「これが医療生協だ」コンテストで ヘルスコープおおさかが

日生活協医療部会は10月16・17日京都府で、医療生協の魅力を「かたち」に変える集い「第2回これが医療生協だ」コンテストを開催しました。全国から30生協91名が参加。事例報告は各生協が独自の「医療生協らしさ」を追求した実践報告と、職員、医療生協生協などにふさわしい活動報告など、応募総数は28生協、199件をかぞえました。この日はその中から38本

コープおおさか病院 医療講座

- 毎月第2土曜日 午後2時～3時(参加費無料)
- 場所 コープおおさか病院2階大会議室
- 11月15日 ガンのはなし 藤本正明医師
- 12月13日 介護相談 介護のはなし ケアマネ

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診	○	○	○	○	○	○
無呼吸びびき外来			○(調)	○(調)		第2土
心療内科	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
眼科	○	○	○	○	○	○
糖尿病特診	○	○	○(隔週)	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
健康診断	○	○	○	○	○	○
女性外来	○	○	○	○	○	○
ペースメーカー外来				○(1-3)		第1土
胸部疾患	○	○	○	○	○	○
泌尿器特診 ED外来	○	○	○	○	○	○
心療内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○(調)	○(調)		
眼科	○	○	○	○	○	○
インフルエンザ 小児予約	○	○	○	○	○	○
乳児検診・予防接種	○	○	○	○(2-4)	○	○
リウマチ特診	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
婦人科健診	○	○	○	○	○	○
神経内科	○	○	○	○	○	○
女性外来	○	○	○	○	○	○
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○
眼科	○	○(隔週)	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
禁煙外来	○	○	○	○	○	○
インフルエンザ(予約)	○	○	○	○	○	○

報告する小谷睦子さん

このばん体操は10月22日に城東区民ホールで「このばん体操」を開催しました。両が降る中、53名の組合員さんが参加しました。新日本スポーツ連盟の川野さんより運動と健康づくりについてのお話の後、10項目の体力測定をし、みんな

理事会更より

10月度理事会は18日(土)14時から理事総数37名中27名の出席で本部として行われました。
 * 9月の経営報告 法人として2千万円近い赤字を計上しました。上半期ですでに5回目の赤字になります。病院と6つの内科診療所、歯科はすべて赤字です。介護事業所群は部門としては黒字ですが、居宅介護支援事業所などは赤字基調となっています。後期高齢者を中心とした受診抑制が患者減少につながり、さらに外来管理加算5分間ルーラの影響も収益減少の一因ともなっています。また、組合員健診の昨年度での大幅な減少が患者減少に影響していることなどが報告されました。介護分野では利用者が増加しても収益はそれほど伸びない現状もあります。病院においては、医師体制の関係で入院ベッドに空きが多く発生していることが収益減少の要因です。今後は内科医師を1名採用し、また病室稼働中だった医師も復帰することになり展望が出てきています。
 * 理事会委員会の報告承認 すべての委員会から報告を受けました。事業所利用委員会からは医療介護評価に取り組んでいることや京都で行われた「第2回これが医療生協だ! コンテスト」では鶴見南支部の演題が分科会で1位になったことなどが報告されました。環境委員会からは25日に環境学習会を開催するので参加が呼びかけられました。
 * 医療部会300万人対話運動方針の提起を受けて、大腸がん健診や年末増資運動の提起とともに、ヘルスコープでは4万人対話運動を進めようという提起があり、積極的に受け止めた議論がされました。もっと支部で具体的に議論できる内容で提起をという意見や宣伝資料を効果的に活用した運動、また支部、職場での意思統一と具体的な討議を深め、対話だけに止まらない総合的な医療生協運動の推進が求められるなどの発言が相次ぎました。
 * 旧野江診療所跡の活用について 今後、認知症の急速な増加が見込まれることから、認知症グループホームの開設を準備していく提案がされました。来月までに詳細な事業計画を示すことになりました。
 * 田島診療所調剤薬局外部化について 経過報告を含めた提案がされ、議論しました。
 * 生協森の宮歯科建設業者入札選定その他について 現在5社にしばり入札を予定していること、12月理事会では最終決定することなどが報告されました。また、情報システム中間まとめが報告されました。
 * 次回は11月15日(土)14時から本部ビル6階で行われます。

ポランテア活動学習交流集会 69名参加

おおいに勉強 になりました

神戸医療生協の長田北支部の宮田さんから「たんぼよ街に咲け」というテーマを中心とした生協活動についてのお話を伺いました。年に1回の組合員総訪問活動たんぼよ街の家での野菜の直売や食卓の設置で地味への案内板、地域のバス停への案内板、地域域へのアピールなど、地域に見える活動を行っていることにより、仲間の輪が広がります。その中で積極的に関わってくださるポランテアさんも増えてきているというお話でした。69名の参加で大いに勉強になりました。(大和久子)

こるばん体操ピフォー企画 楽しく体操 転倒予防



10月22日に城東区民ホールで「このばん体操」を開催しました。「企画」を開催しました。両が降る中、53名の組合員さんが参加しました。新日本スポーツ連盟の川野さんより運動と健康づくりについてのお話の後、10項目の体力測定をし、みんな

とき 11月23日(祝) 午前11時～午後2時

ところ 生協森の宮歯科と建設予定地その周辺

内容 舞台・模擬店・バザー・健康チェック 各種展示コーナー・子どもコーナー

●参加抽選券 100円

10.19 中央集会

STOP 医療・介護崩壊 増やせ社会保障

現状を、国民と医療従事者・介護従事者が手をつないで、社会保障制度をよくしよう。

東京日比谷公会堂で「STOP 医療・介護崩壊、増やせ社会保障費」10・19中央集会が開催されました。全国から5千名を参加して集会を行った後、東京、銀座の街を「社会保障費を増やせ」とバナー

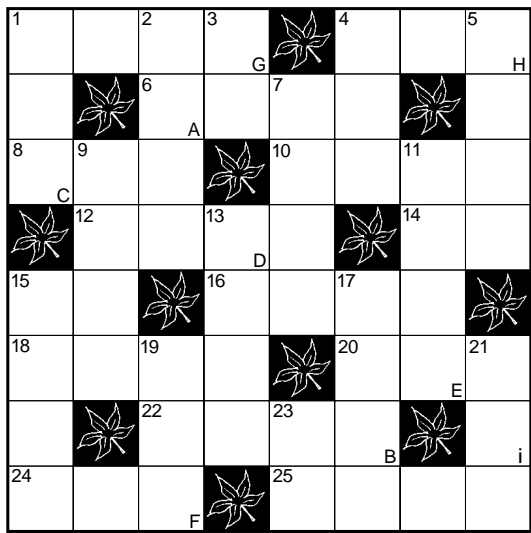
奨学生募集

ヘルスコープおおさかでは、大学医学部・看護学校を卒業後、ヘルスコープの病院・診療所で勤務を希望される学生のみなさんを対象にした奨学金制度を設けています。

◆医学生 月額5万円～7万円 (学年による・大阪民医連の奨学金制度になります) 問い合わせ 06-6914-1100 コープおおさか病院・医学生担当

◆看護学生 月額5万円 問い合わせ 06-6915-8855 ヘルスコープおおさか・看護学生担当

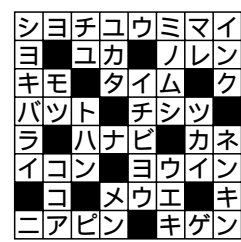
クロスワードパズル



- ヒント
これをして仲間ふやしを
A～Iまで並べると答が
です。
ヨコの力ギ
- ①○○○○満員で大盛況
 - ②タクシーなど客を乗せる
 - ③○○○○が広い
 - ④交際 ○○○○が広い
 - ⑤種子が赤紫色のインゲン
 - ⑥もぐらのような電車
 - ⑦将来、実現すればいいと、
当てにして待つこと
 - ⑧交際 ○○○○が広い
 - ⑨種子が赤紫色のインゲン
 - ⑩交際 ○○○○が広い
 - ⑪種子が赤紫色のインゲン
 - ⑫種子が赤紫色のインゲン
 - ⑬種子が赤紫色のインゲン
 - ⑭種子が赤紫色のインゲン
 - ⑮種子が赤紫色のインゲン
 - ⑯種子が赤紫色のインゲン
 - ⑰種子が赤紫色のインゲン
 - ⑱種子が赤紫色のインゲン
 - ⑲種子が赤紫色のインゲン
 - ⑳種子が赤紫色のインゲン
 - ㉑種子が赤紫色のインゲン
 - ㉒種子が赤紫色のインゲン
 - ㉓種子が赤紫色のインゲン

- ①「○○○○」にどうぞ、私は
あとで行きます」
- ②会社やグループを構成す
- ③国語、算数、○○、社会
を入れる
- ④毎日欠かさず、その日の
出来事をつけています
- ⑤○○○○無二の親友
- ⑥ビルなどを建てる際、コ
ンクリートの中に埋め込
みます。手抜きはダメで
す
- ⑦滝の落ち込むふち
- ⑧マリモで有名な北海道の
湖
- ⑨列車を英語でいうと
- ⑩旅先から送ります。裏に
その地の写真などがあり
ます
- ⑪COSで表す三角関数の
ひとつ
- ⑫不思議な術。チチンパイ
パイ
- ⑬雰囲気。険悪な○○○
- ⑭雨が降ったらす
- ⑮目をそむけたくなるよう
な、むごたらしい出来事
タテの力ギ
- ⑯「○○○○」にどうぞ、私は
あとで行きます」
- ⑰会社やグループを構成す

- ①「○○○○」にどうぞ、私は
あとで行きます」
- ②会社やグループを構成す
- ③国語、算数、○○、社会
を入れる
- ④毎日欠かさず、その日の
出来事をつけています
- ⑤○○○○無二の親友
- ⑥ビルなどを建てる際、コ
ンクリートの中に埋め込
みます。手抜きはダメで
す
- ⑦滝の落ち込むふち
- ⑧マリモで有名な北海道の
湖
- ⑨列車を英語でいうと
- ⑩旅先から送ります。裏に
その地の写真などがあり
ます
- ⑪COSで表す三角関数の
ひとつ
- ⑫不思議な術。チチンパイ
パイ
- ⑬雰囲気。険悪な○○○
- ⑭雨が降ったらす
- ⑮目をそむけたくなるよう
な、むごたらしい出来事
タテの力ギ
- ⑯「○○○○」にどうぞ、私は
あとで行きます」
- ⑰会社やグループを構成す



- 9月号の答 キョウカゲツ
カン
- 当選者
(旭区) 池内 正子・林
小夜子・富永 郁子(城東
区)西垣 隆司・坂口 房
子・日根野 喬子・春本
秀子・嶋田 須美子・浦口
美津子・増田 章・花崎
太一・原田 育紀・瀬川
菜希(生野区)伊藤 夫美
子・旭 利雄(鶴見区)秋
山 勝代・川内 綾子・川
島 幸枝・岡崎 友哉(東
成区)平井 伸子

応募方法 ハガキに答
え郵便番号・住所・氏名
(年齢・電話番号は任意)
を明記し、本紙へのご感
想(ご意見をお書き添え
のうえ、左記へお送りく
ださい。正解者、記事掲載
者の中から抽選で20名様
に図書カード5000円分
をお送りします。締め切
りは12月10日までとし、
2月号で当選者を発表し
ます。まだ生協に未加入
の方は応募を機会にぜひ
ご加入ください。
(宛て先) 〒530810
053 大阪市鶴見区鶴見
3-16-24ヘルスコープ
おおさか広報委員会

クロスワードパズル

緊張感がたまらない卓球に夢中



増村 峰子さん
関目支部

私の健康法

私の健康法はずばり、「卓球」です。子どもが成人して親離れしたのを機会に45才から卓球を始めました。やってみるとおもしろくなって、集中して練習しました。城東区エイトに選ばれ、城東区代表として大阪市大会に出場したこともありま
す。(当時卓球人口も少なく、幸運でした。)

あれから25年、今では健康目的に週に3〜4回体育館・会場等で練習に励んでいます。月に1回「チエリー」と言われるタブルスの団体主催する試合に出ています。試合もレベル別テニールになつていて、勝ち進めば上級レベルテニールで次の試合をします。

卓球は、室内スポーツなので、雨天でも中止は
なく、生活のリズムが崩れにくいのです。ダブルスの相手もいることな
で、軽い風邪ぐらいでは
休めません。一人で行う
スポーツではなく、試合
もあるのが緊張感も持続
します。私は、今72才で
すが、30代・40代のかた
方と運動量は、ほぼ一緒
です。(驚いてください。)

これからはずっと続けて
いきたいと思っています。

毎回クロスワードが楽しみ
で待っています。むずかしい
言葉は頭の整理箱からなか
か出てきません。ただその言
葉が出てきたときにスッキリ
し、とても気持ちが良いので
す。これからも面白いクロス
ワードを期待しています。
(鶴見区) 曲谷真理子

長かった残暑の中で、日本
では、福田首相は退陣し、汚
染米転売問題や色々な出来事
日本は、世界は、どうなつて
いくのか不安です。
(旭区) 田中充子

知らないうちに無理をして
肩こり腰痛などに悩まされ、
シップなどという応急処置で
すます、それが積み重なりと
んでもない事になりますね。
仕事は立ち仕事なので、コー
プ新聞は楽しみに見えています。
(鶴見区) 真鍋結香

読者からの便り

PTとしてリハビリの仕事
を始めて4年、ころばん体操
興味ありますね。両親にプレ
ゼントしないと!
(城東区) 花崎太一

「慰安婦」をテーマに学習
を読んで、加害者としての戦
争を語るこののない(あつて
も、少ない)面も、被害者の
面と同じくらい語れるように
ならないと、アジアの国と上
手く付き合えないと思います。
(中央区) 中村恵子

文芸コーナー
母逝きて 夏草深き
生家かな
(鶴見区) 畑麗子

秋深し 紅葉映える
三千院
(鶴見区) お名前なし

図書券があたります

顔をほぐす その1

更衣室やトイレなどの鏡の前で、自分の顔をみながらやるとよいでしょう。

ワンポイント
ストレッチ

1 頭頂・側頭・後頭部

両手で頭を洗うようにして、5本の指先で頭部の皮膚をまんべんなく指圧しながらマッサージする。

2 首筋

両手の3本の指(人差し指・中指・薬指)で、後頭部から肩口にかけての首筋をまんべんなく指圧マッサージする。

3 顔面

髪の生え際、眉間、こめかみ、頬と目の周り、頬骨の周り、鼻筋の脇、口や顎の周りなど、顔のくぼんだ部分や筋肉などを3本の指でいねいに指圧マッサージする。

4 「あいうえお」ストレッチ

鏡を見ながら「あ・い・う・え・お...を・ん」まで、口をできるだけゆっくりしっかりと動かす(声を出してやってみると効果大)

一つの単語ごとに口の周りの筋肉を5秒程度ストレッチする

両手で顔を洗うような感じで、下から上に外回りして円を描くように軽くさする。

すっきりマッサージ(各動作10回程度)