



第106号 2009年10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

2009年8月31日現在

組合員数 79,824人
 出資金 1,705,864,000円
 平均 21,370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・家族の異動等があった場合、上記にご連絡下さい。

●大腸ガン 一番の予防法は●

1年に1回の

大腸ガン健診



藤本正明先生に聞きました

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、毎年大腸ガン健診受診運動に取り組んでいます。この健診で早期の大腸ガンが発見され、命拾いをした方がたくさんおられます。「捨てるウンチで拾ういのち」。簡単な検査方法です。運動の先頭に立つ、コープおおさか病院副院長・藤本先生(外科)に、健康づくり委員がお話を伺いました。

地域から手遅れの大腸ガン患者は出しません

自覚症状なしでも早期ガン

大腸ガンは、確実にじわじわ増えています。50〜60代が最も多く男女差はありません。ごくまれですが10〜20代の発症もあり、胃腸

ンより10歳ほど発症年齢が若くなっています。この大腸ガン健診(便潜血2回法)で、(十)の出た方が、意外と自覚症状も

なく(別表①)A Bのガン状態が発見され、便が出にくい、細い、出血、腹痛といった症状で来院されるとC Dで、手術不可能といった進行ガン状態が多くなります。ですから、全く自覚症状のない時に、大腸ガン健診を受診することは、とても大事なことです。

〈別表1〉

大腸ガン各病期における おおまかな手術後5年生存率(%)	
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への転移のないもの
C 70%	ガンがリンパ節に転移したものの
D 10%	腹膜、肝、肺などへの遠隔転移のあるもの

「痔」でも必ず受診を

「痔」なのでいつも便潜血は(十)になるから、この大腸ガン健診は受けません。という方がおられますが、実は「痔」というのはとても多くの方がもっている

て、みんなが痔になると言ってもいいくらいなので、大腸の奥に何も(ガン)無いという保障はありませんから、「痔」の方も必ず受診しましょう。

毎年受けてください

去年何でもなかったから、健診は2〜3年あけます。という方も多いようですが、進行ガンでも見落としはあ

りますし、PET(ペット)検査というお金のかかる検査でも完璧とは言えません。この大腸ガン健診(便潜血

一番の予防は、何より健診

〈別表2〉

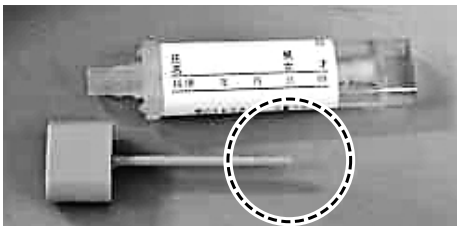
〈大腸ガン健診方法〉
ご家庭で日を変えて2回便を取って(便潜血2回法)、所定の容器に入れて提出するだけの簡単な検査です。問診票の記入も忘れずに。

〈料金〉

	組合員	一般
39歳以下	300円	1800円
40歳以上	300円	300円(*)
高齢者(**)	無料	無料

(*)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。

検査)は、自宅で2回分の便を少量取るだけの、簡単に身体にやさしい、しかも費用負担も少ないものです。必ず毎年受診しましょう。(別表②)



棒の部分の先端に便をこすり取り、容器に入れて提出して下さい(2回分)

◆ヘルスコープおおさかの基本理念◆

ヘルスコープおおさかは、保健、医療、福祉の事業と運動を通して、一人一人の人間が大切にされ、生きる喜びが実感できる地域社会をつくりま

「でも、めんどう」という方は

「水洗トイレで便を取るのがめんどろ、水に落とすにしよう」という方は、便器サイズに合う、少し大き目の(食品が入っていた)トレイにトレットペーパーをのせて便を受け取ると、後の始末も楽です。失敗もありません。

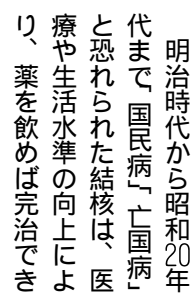
コープおおさか病院では、年間約1000人の大腸内視鏡検査が行われ、200のポリップを切除、内約20人がポリップガン、約30人が進行大腸ガン。約10人の方は手術不可能で抗ガン剤治療など、と

で亡くなる時代。早期発見が大事です。組合員が地域に広げる大腸ガン健診受診運動として定着しています。1人でも多くの方にお声をかけて、健康なまちづくりをすすめていきましょう。
(健康づくり委員会)

虹のネット

「にんげんをかえせにんげんのよのあるかぎりくずれぬへいわをへいわをかえせ(峠三吉)」人類と核兵器は共存できない。との被爆者の声は、被爆64年のいま、世界を大きく動かしています。で始まった今年の原水禁世界大会「広島からのよびかけ」今年4月、オバマ大統領が核兵器を使った唯一の国として「道義的責任」を認め、「核兵器のない世界」のために行動すると宣言したことは、核廃絶にむけての歴史的転換のチャンスをもたらした。ヘルスコープおおさかで働く野田恭央さんは、長崎世界大会に労組団長として参加。「前回大会に参加した2007年から、世の中が大きく変わっている」と実感し、「一刻も早く、この世界から核兵器をなくすために、この旅で感じたこと、学んだことを伝え、行動していきたい」と、大阪民報に手記を寄せた。9月24日、画期的な歩みを進めた国連安全保障理事会が、開催され、オバマ大統領が議長となり、「核兵器のない世界」をめざす決議を全会一致で採択した。来年5月に開かれる核不拡散条約(NPT)再検討会議への期待がふくらむ。会議前日の2日には、ニューヨークで大行動がもたれる。が、「核廃絶」の決める手は、唯一の被爆国日本の運動、医療生協の運動だ。ヘルスコープおおさかで代表団派遣を決めた。日本で1200万筆の署名を集めれば国を動かす世界を動かせる。一筆一筆が核兵器をなくす。(室谷雄一)

診察室から



明治時代から昭和20年代まで「国民病」「国病」と恐れられた結核は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治でき

で、重症の結核患者さんの咳などで結核菌が飛び散り、周囲の人が直接それを吸い込むことで感染します。ただし結核に感染しても必ず発症するわけではなく通常は免疫力

長引く咳に要注意！ — 結核の話 —

あかがわ生協診療所 所長 兵 兎

結核は結核菌により主に肺に炎症を起こす病気な問題を、協同組合らしく解決していく取り組みであること、そしてこの取り組みを通じて事業を元気にし地域に安心のネットワークをひろげ、明るいまちづくりに貢献していこうと呼びかけがなされた。今月の強化月間は、やらされ感ではなく、協同組合らしく一人ひとりがつながり、心を寄せ合い、協同の輪を広くつくり、支え合い、そのためには職員と組合員の協同の力で全国4課題を飛躍させ、対話を通じて、「いのちの大運動」を積極的に推進しなければと決意を新たにしました。

抵抗力が低下した際に発病しやすく、反対に若年者の多くは未感染であり、感染すると比較的早く発病する危険があります。結核の初期症状は咳や痰が週間以上続いたり、

で結核菌の増殖は抑え込まれませんが、増殖が免疫力で抑えきれなくなると結核を発病します。特に現在の高齢者は若い頃に結核の流行を経験している方が多く、体力

全身倦怠感や微熱があることが多いですが、あまりはつきりとしたものはありませんが、他の感染症や癌といった病気との区別も症状からは困難です。早期発見をすることで、周囲の人への感染を防ぐことができます。

また、結核に感染した場合、6ヶ月間決められた薬を毎日服用することが大切で、早期や重症の患者さんでもきちんと薬を飲み始めた患者さんは結核をつつす恐れは低くなり、治ることが多いです。

原因のほとんどは、咳が長引くときは早めに受診するようにしてください。



ナース愛 eye

チームワークで 地域に貢献したい

いまざと診療所

診療所では、日常診療・往診、訪問看護、健診、デイサービスと看護師としての役割は多岐にわたります。そして、いまざと診療所には、3階にグループホームがあり、利用者さまの診療だけでなく、納涼まつりなど行事での交流もあります。地域に根ざした診療所として22年を迎え、顔見知りの

患者さまも多く、アットホームな雰囲気です。地域医療では、患者さまの社会背景や生活背景を身近に感じることができ、その方がどこに誰と住んでおられるのか、患者さまと接してみても、そのことがとても重要だと気付かれます。住み慣れた地域でその人らしく生活出来るよう少しでもお手伝いできることが私たちのやりがいです。診療所に

お世話になって良かった」という言葉をもらえた時、ここで看護師として働いている喜びを感じることが出来ます。診療所の近くに住んでいる看護師も多く、休日の買い物中でも「あら、こんにちは」と組合員さんに声をかけられることもあります。

結婚や出産、子育てをしながら働き続けられるのも、スタッフ同士お互い助け合っているのも、このこと、地域の皆さんにも大きく支えられていいます。今後も持ち前のチームワークにさらに磨きをかけ、地域に貢献できるよう努力して参ります。

憲法を守ろう

5周年のつどい '09年11月28日(土) 午後7時 開場 6時30分

城東九条の会

城東区民ホール 城東区中央1-3-6
tel:06-6932-2000 地下鉄蒲生4丁目駅下車徒歩5分

記念講演 安斎育郎さん(立命館大学名誉教授)
「戦争いやや！」をうたごえで



〈プロフィール〉
立命館大学平和ミュージアム名誉館長・国際関係学部教授(平和学) 著書に「ひととはなぜ騙されるのか」「イラク後のアメリカの戦略と世界平和」など。ご自身の東京大学学生時代奇術部で鍛えた技なども駆使して、楽しい平和の話でもおなじみ。憲法9条をめぐる情勢や9条を守り生かすために、「何をしたらいいのか」などをお話しいただきます。

参加協力券 300円

(ヘルスコープおさか本部で取り扱っています)

主催 憲法を守ろう「城東九条の会」
5周年のつどい実行委員会
ヘルスコープおさか組合員活動部
TEL 69115-8855



「いのちの大運動」 進会議

地域に安心ネットワークをひろげ 明るいまちづくりを

第1回いのちの大運動」全国推進会議が8月31日〜9月1日 神戸ポートピアホテルで開催され全国から67生協70名が参加しました。ヘルスコープおさかからは組合員9名、職員4名の合計13名が参加し、多くのことを学び持ち帰ることができました。生協をいのちの分野に活かす大運動とは、誰かが命を守ってあげなければならない、誰かにかかわる国や地域の様々

- ① いのちの大運動」の3つの視点
- ② 医療生協ならではの3つの目的
- ③ 社会政策の推進
- ④ 医療生協の自己変革
- ⑤ 医療生協の事業の存続・発展
- ⑥ 医療生協の自己変革
- ⑦ 医療生協の事業の存続・発展
- ⑧ 医療生協の自己変革
- ⑨ 医療生協の事業の存続・発展

- ① 社会政策の推進
- ② あかるいまちづくり
- ③ 医療生協の事業の存続・発展
- ④ 医療生協の自己変革
- ⑤ 医療生協の事業の存続・発展
- ⑥ 医療生協の自己変革
- ⑦ 医療生協の事業の存続・発展
- ⑧ 医療生協の自己変革
- ⑨ 医療生協の事業の存続・発展

2009環境学習会

大気汚染と呼吸器等の病気

とき 11月26日(木) 6:30

ところ コープおおさか病院 2階会議室

講師 「大気汚染と呼吸器等の病気」 金谷 邦夫・理事長

- ヘルスコープおおさか環境委員会では地球温暖化防止をはじめ、身近な環境を守るための学習と行動を行っています。
- 6月のNO2測定運動では多くの組合員のみなさまにご参加いただきましてありがとうございました。
- 今年2回目の測定運動を12月にとりくみます。さらなるご参加、ご協力を願います。

ヘルスコープおおさか環境委員会
連絡先：渡部(うえ)に生協診療所)
TEL06-4304-3120 / FAX06-4304-3122

9月14日〜15日の両日、大分県は別府にて行われた第23回日本高齢者大会にヘルスコープの代表団として



前列左が柏木さん、2人目が高木さん、2列目右が増田さん

政治の流れ しっかり見極めたい 第23回日本高齢者大会

参加してきました。13日の夜に大阪港を出航、翌朝大分に到着しました。1日目は移動分科会、神仏習合の

療制度や障害者自立支援法

区 桃園支部)

健康づくりキャンペーン実施中

健康ファイルで健康家計簿



自分の体調変化の記録

「ご自身または家族の1年後・3年後・5年後・10年後をイメージしましょう。今健康のために頑張っていることはなんでしょう？頑張っていることが健康の財産になり健康赤字になります。不健康にしていることが健康赤字につながる。財産が増えていく感じが受けますが、気持ちも身体も健康な日常生活はどのように築いていけばよいのでしょうか。このように健康について考えたことはありますか。顔が違う性格が違うと言っている、健康づくりの方法はそれぞれです。色々と実施されている健康法が自分にあっているのか成果がでてきているのか、長い目でみて健康づくりの評価をしてくれるのが「健康ファイル」です。日々の生活を記録する、振り返る、この繰り返しが自然と長続きする健康法が見つかります。「体力を付けた」「減量にとりくみた」「健診結果に日常生活を改善してください」と書かれているかなにしたらいいかわからない。こんな方々は「健康ファイル」健康家計簿を使って具体的な方法を見つけて成果をあげてみましょう。健康づくりセンターがお手伝いします。(健康づくりセンター 保健師 永田 三枝)



永田さん

あなたの家族は、あなた自身は健康赤字？ それとも健康赤字？

2009年度 コープおおさか病院 第5回医療講座

11月7日(土) 午後2時〜3時 病院2階会議室
テーマ「血圧のはなし」
講師 水野 俊和医師
参加費無料 どなたでもご参加いただけます。

理事会だより
第3回理事会は9月19日(土)14時から17時02分まで、理事総数36名中34名、監事4名中1名の出席でヘルスコープおおさか本部ビル5階にて行われました。新任事務長としてまいた生協診療所原田事務長の紹介がありました。

(報告承認事項)
* 8月の経営報告
法人全体で462万円の赤字でした。前年実績から赤字額を半分にはできませんでした。病院・4診療所・4歯科診療所が赤字。介護事業は前年度に比べ2.5倍の赤字となっています。健診は前年比131%の到達でしたが、事業所によって差があります。患者件数は全体で前年より635件上回っています。人件費は増加、経費は前年より減少しています。出資金は3ヶ月連続で増加していますが、4月からの累計では、まだ減少傾向です。

* 理事会委員会の報告承認の件
健康づくり委員会から、健康づくりキャンペーンの提起がありました。11月から2月まで、多くの方がエントリーして健康づくりをすすめます。環境委員会から1日エコライフのまとめ報告がありました。119件のアンケートを回収しています。

* 介護関連
グループホーム「野江ゆびか」の建設も順調にすすみ開所式が10月24日(土)におこなわれ、11月からオープンします。近隣地域では、開所に向けての統一行動が行なわれ、認知症サポーター養成講座も各地で積極的にこなされています。

* その他
11月3日にヘルスコープおおさかの「保健・医療・福祉のネットワーク集会」をエルおおさかにておこないます。また12月12日「第3回医療・介護の質向上大会」を鶴見区民センターでおこないます。

次回回は10月17日(土)14時から本部ビル5階会議室で行います。

コープおおさか病院・診療案内

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診	○	○	○	○	○	○
無呼吸いびき外来				第3週		第2土
心療内科	○	○	○	○	○	○(1・3・5)
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	○	○	○	○	○	○
糖尿病特診		毎金15:00~18:00				
胸部疾患				○(1・3)		
泌尿器特診 ED外来		○(1・3・5)				
心療内科						
循環器特診			○(2・4)			
眼科						
乳児検診・予防接種	○		○			
リウマチ特診				○(2・4)		
小児科		○				
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		火曜日・19時(1・3週のみ)				
整形外科						
泌尿器科						
皮膚科						
小児科						
歯科						
禁煙外来			隔週火	完全予約制		

※眼科の午前の診察受付は11時30分までです。 ※小児科の夜の診察受付は19時までです。

読者のページ

私の健康法

儲からんけど 若い子お相手やから元気や

浦谷 猛さん (生野区)



「なんで、そんな元気なん？」とよく言われる。浦谷のおっちゃんである。答えはいくつかあるが、強いて言えば「若い子」といっても「一緒やからなあ」という返答に少なからず戸惑った。するとおっちゃんが「若い子あつてそっちのハナシと違うがな」「はあ？」とかなりとなんかかんやりとりの翌日、お家へ行けばいるいる「若い子あつておっちゃん」が。おっちゃんは長年この入り組んだ生野区は田島4丁目の通称「村中」と呼ばれるところ

「私の健康法」 枘田艶子さんの一言に感動。見習って生活しなくては。ありがとございます。

(城東区 林田恵美子)

「ヘルスコープおおさか」の新聞を通して、グループの拡大の様子がよくわかります。

(城東区 瀬川雅子)

「久しぶりに友人の名前を「読者からの便り」で見つけ、なつかしく、安心しています。

(城東区 吉見愛枝)

「アメリカの歯科でバイトをした時のこと。治療費が信じられない位高いので、定期検診を受け、早期治療

(城東区 増田 章)

「平和の記事が掲載され、改めて平和について考えさせられました。普段意識をしていないからこそ、この様な機会が大切と実感しました。

(鶴見区 内藤佳都子)

「生協森の宮歯科が新築スタート。思い切つて受診してみたと思います。

(東成区 小嶋延子)

「テレビでみましたが、いまスーツが買えないため面接にも行けない若者が増えているとか。これも政治の貧困ですね。

(鶴見区 那須明美)

図書券があたります

当選者

- (旭区) 徳丸 光子、笹田 雅彦、淵脇 美津江、福村 喜美子(城東区) 日浦 龍夫、吉見 愛枝、黒田 勇三、弘田 さよ子(中央区) 岩本 郁子、森矢 春美、鶴見区) 植田 設夫、藤嶋 幸代、大西 明、荒玉 栄子、荒木 和子、岩井 久子(都島区) 敦賀 澄子(東住吉区) 田中 紹弘(東成区) 藤井 節子(平野区) 角田 昌子

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500円分をお送りします。締め切りは11月10日までとし、1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機会にぜひご加入ください。

(宛て先)

〒5338-10053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24 ヘルスコープおおさか 広報委員会

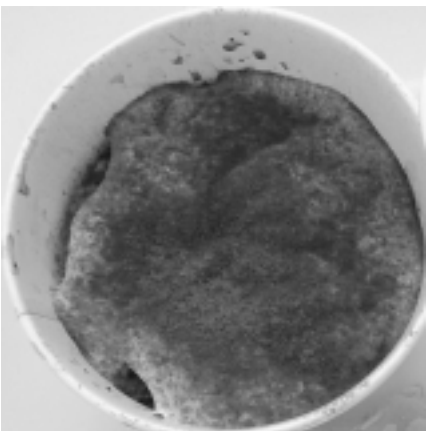
ヘルシー レシピ

豆腐ティラミス

〈材料〉(4人分)

- 卵黄 1個分
三温糖 30g
生クリーム 50g
ラム酒又は、ラムエッセンス少々
板ゼラチン 2g
エスプレッソまたは、濃い目に溶いたインスタントコーヒー 適量
スポンジ(器のサイズ) 8枚分
卵白 1個分
三温糖 10g
豆腐(絹ごし) 160g
ココアパウダー(無糖) 適量

『わいわい』はヨガ教室などのグループエクササイズ(1回500円から)や料理教室(1回1000円)を実施しています。詳しくはお問い合わせください。電話06-4257-3300



作り方

- 1★の卵黄と三温糖を白っぽくなるまですりまぜて湯せんにかける
2湯せんで溶かした板ゼラチンを加えてよく混ぜる
3一度こした豆腐を一気に加えて、泡だて器でよく混ぜる
4③をこし器でこす
57分立ての生クリームを加え合わせる
6ラム酒を加える
7別のボールに★の材料でメレンゲを作り、⑥と混ぜ合わせる
8器にスポンジを敷き、エスプレッソをしみこませる
9⑧の上から⑦のクリームをのせる
10この作業を2度繰り返して、仕上げにココアパウダーを茶こしでふりかける

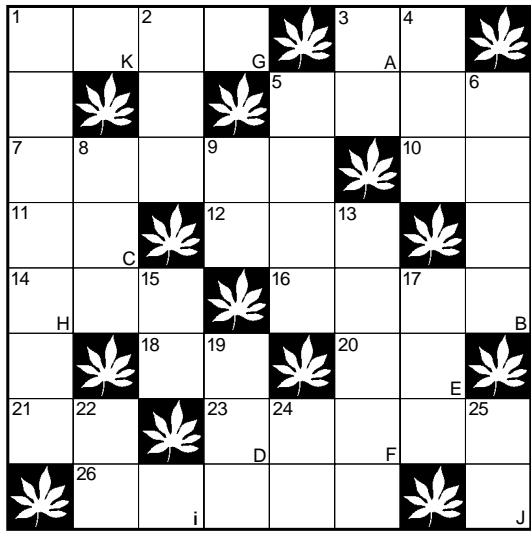


ヘルシーポイント



豆腐をなめらかにしてデザートにしました。大豆の香りや味が気になる方は動物性の生クリームを、カロリー気になる方は植物性や、低脂肪の生クリームを使うとよりヘルシーに仕上がります。

クロスワードパズル



ヒント・これをして健康になる ヨコのカギ
A~Kまで並べると答が出ます

- 1雨が似合いの花。「紫陽花」と書く
3はがねを巻いたりした弾力のあるもの
5温泉から立ち昇ってくる

- 7雨が大好き。ツノ出せやリ出せ……
10くるみが好きな、きねずみ
11犬の鳴き声
12○○○から目薬
14詩や歌
16水の都ベニスに浮かぶ小舟
18スポンと比較される
20勢いの激しい雨。○○○突く雨

- 21梅雨時には手放せない
23火曜日と木曜日の間は?
26すべての国民は、法の下に○○○○○です

- タテのカギ
1トリノオリンピックで見事、金メダル
2物事が規定通りに行われているか調べること

8月号の答え ハナビタイカイ

