



第111号 2010年4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

2010年3月1日現在

Table with 2 columns: 組合員数 (80,927人), 出資金 (1,690,426,000円), 平均 (20,888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。

署名・千羽鶴を国連(ニューヨーク)へ届けます

核兵器のない世界を

熱気あふれたNPT代表団結団式



願いを託した千羽鶴を代表団に。左から菊井裕子さん、室谷雄二さん、藤井充代さん

「核兵器のない世界」にむけて、ヘルスコープおおさかは3月15日、「平和を考えるつどい」を開きました。一部は、石川康宏・神戸女学院大学教授が「激動の世界と核兵器廃絶への展望」と題して講演。二部では、学習を確信にして「3・1ピキニデー集会報告&NPT代表団結団式」をおこない、これには94名が参加。「結団式」では代表派遣3名に核廃絶の願いを託した千羽鶴のレイが託され、熱気にあふれた集いとなりました。

歴史的な場「核不拡散条約(NPT)再検討会議」を成功させよう

5月3日からニューヨークで開催される「NPT再検討会議」は、核兵器保有国にたいし核軍縮・核兵器廃絶義務の実行を迫る場です。

「核兵器のない世界」にどうしたら到達できるのでしょうか。それは核兵器廃絶そのものを主題とした国際交渉をすみやかに開始することです。

2009年12月の国連総会で、マレーシア提案の核兵器禁止・廃絶条約の早期締結のための交渉開始を求める決議が、賛成121、反対31、棄権21と圧倒的多数で採択されました。

ここで、注目すべきは中国、インド、パキスタン、北朝鮮、イランもこの提案に賛成していること。反対はアメリカ、イギリス、フランス、ロシアの核保有国です。



「世界は大きく動いている」と講演する石川先生

また、「核密約」も国民の前に鮮明となってきた。非核三原則を守ることも「核兵器廃絶の先頭に立つ」と言明した鳩山首相の語るべき態度ではないでしょうか。

「核も基地もない日本を」の声を日本国代表部へ「署名」を届け、要請行動をおこないます

NPT参加18カ国代表部へ「署名」を届け、要請行動をおこないます

このマレーシア提案にたいし、唯一の被爆国の日本政府が、「棄権」したというのには本当に情けないことです。アメリカの「核の傘」では核兵器はなくならないし、核戦争の危険も続きます。

3・1ピキニデー集会

人類と核兵器は共存できない



報告する田中智美さん(蒲生厚生診療所事務)

今回、友達に3月1日にピキニデーで静岡に行くねん」と言ってみても、「何それ？まだ寒いのにピキニ着るの？」と聞き返されたくらいでした。ピキニ事件って何？聞かなくてもきちんと答えられないのが悔しくて、今回はまず「ピキニデーとは何か」を知りたい！という気持ちで参加してきました。

2010年「3・1ピキニデー集会」が2月28日、3月1日の両日開催され、ヘルスコープおおさかから組合員、職員8人が参加。「NPT再検討会議」にむけて、核廃絶の決意を新たにしました。

分科会で、ピキニ水爆実験被爆者の大石又七さんと

「核兵器のない世界を実現する」決め手は、「核兵器のない世界を」の署名目標を達成することだと思えます。もう一回りの署名を寄せてください。千羽鶴を折ってください。ヘルスコープ代表団は、この歴史的な場でみなさんから託された「署名」と千羽鶴を手に「核兵器のない世界を」とアピールします。(室谷雄二)

ロンゲラップ島民代表のバツカさんの生々しい話を聞くことができました。1954年3月1日、太平洋マーシャル諸島のピキニ環礁で、アメリカが行った水爆実験。マーシャル諸島の島民や多数の日本漁船が被爆しました。「核兵器は人類と共存できない、と半世紀も前にその恐ろしさを教え、警告したのには誰か。当時の実験段階ならば方法もあつたかも知れないが、実弾となつて軍隊が核を持ってしまった今、これは無くなりたいと思う。核を無くすには軍隊を無くすしかない」と強く語る大石さんが印象的でした。

虹のネット

民主党中心の政権になって7ヶ月、国民の期待を裏切る一連の問題▼米軍普天間基地、後期高齢者医療制度、労働者派遣法の問題での逆行と後退▼経済危機から国民の暮らしを守るため政治は何をなすべきかと問われています▼後期高齢者医療制度の廃止の先送りと保険料の引き上げ。政府が廃止を先送りする口実としている「新しい制度」の素案として「65歳以上の高齢者を国保に加入させ、現役世代と別勘定にする」というもの▼「75歳以上」の差別医療を「65歳以上」に広げるのは、「姥(うば)捨てる山」の拡大ではないか▼「高すぎる医療費の窓口負担」、「高すぎる国民健康保険料」、「高すぎる国民健康保険料」いずれも引き下げを強く求めなければなりません▼「診療報酬」の問題では、民主党が選挙では「大幅引き上げ」を公約していましたが、実質ゼロ回答に怒りが広がっています。抜本的増額で医療崩壊を立て直すことが強く求められています▼財源としては、消費税増税でなく、軍事費にメスを入れ、大企業・大資産家に応分の負担を求めます▼経済危機から暮らしを守り、誰もが平等に権利としての医療・介護が受けられることをめざし新しい「医療福祉生協連」運動をすすめてみましょう。(藤原一郎)

# 診察室から

日本では糖尿病は、0.0万人を超え、その予備軍も含めると、2400万人にものぼると言われています。

この糖尿病の治療が近年急速に変化しています。インスリンが生命維持に絶対必要な1型糖尿病は、



インスリンの種類、使い方の進歩で変化してきています。

一方、日本人の糖尿病の9割を占めると言われる2型糖尿病は、いろいろの薬の開発で、個々人の状態に応じた工夫が出来

## 2型糖尿病 新たな治療展開

うえに診療所 所長 金谷 邦夫

るようになり、以前よりはコントロールがしやすくなりました。

現在使われている主な薬は昔からあるインスリン分泌を促進するSU剤(タオニール・アマリアなど)に加え、効性の

新しいインスリン分泌促進薬(スターシス)も出てきました。

古くからあるビグアナイド系の薬剤(メルビリンなど)も見直されてきました。

これに食後高血糖を防いでいくためのアルファ1グルコシダーゼ阻害薬(インスリンが作用しにくい状態を改善するチアノリジン剤(アクトス)も効果があります。

これらをいろいろ組み合わせて、長期の血

## くらしの制度紹介

2010年に入って3ヶ月で院内で保護申請を4件行いました。この期間でこの件数はこれまでの中で一番多いと思います。

全国的にも300万世帯を超えたとか、大阪市は他自治体より突出して受給者が多いとか、ニュースになっています。

生活保護 その①

コープおおさか病院医療相談室 ソーシャルワーカー

どんな制度でしょうか

とができます。厚生労働大臣が決めた生活基準というのがあり、収入がこれを下回るとそれを補充するから、生活保護(保障)されるという法律です。年金があるから、あるいは働いて



藤原(郎)

## 「いのちの大運動」とことん全国交流集会

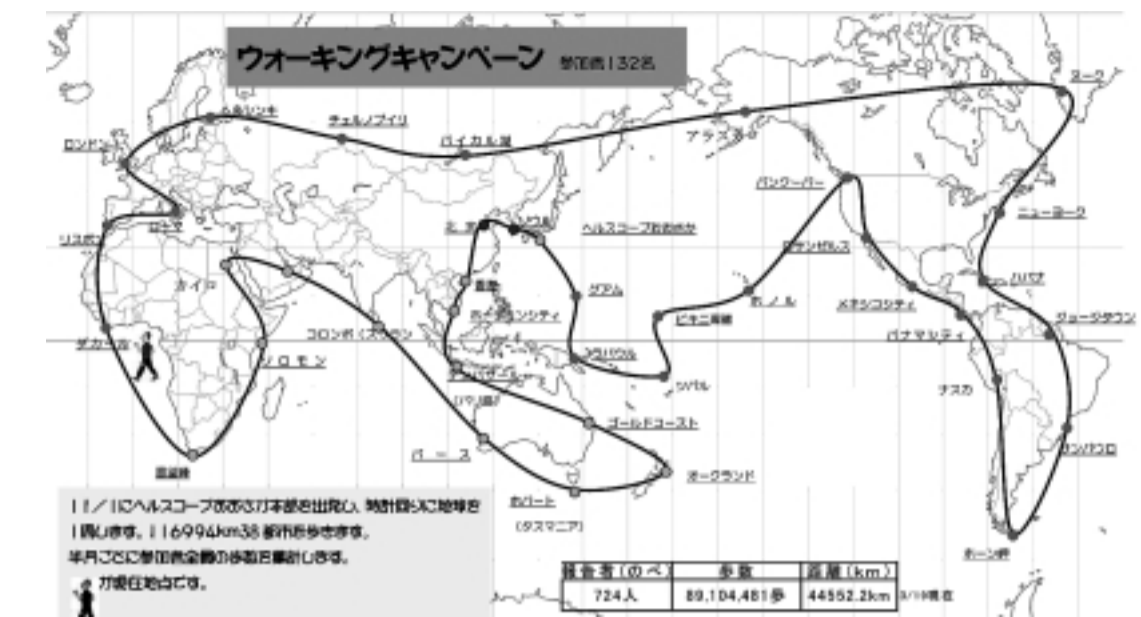


医療生協運動に 確信が持てました

3月1日(月)~2日(火) 熱海

◆全国で頑張っている仲間の熱い報告、まさに草の根の広がりが今も強く感じることが出来ました。街づく

◆新しい医療福祉生協連をスタートするにあたり、私たちの「ヘルスコープおおさか」がもとと地域に根ざし、地域から一人ぼっちを出さない、人間が老いて認知症になっても地域から孤立化させない、健康づくり運動で種たりきをつくらない活動目標をもつてすめたいと強く思いました。



3月14日(日)、健康づくりキャンペーンのゴール集会在森の宮市立中央青年センターで開かれ、85名が参加しました。

増田健康づくり委員長のあいさつに始まり、続いて全地区ヘユニックな「ミニ」の、キャンペーン修了書が贈呈されました。

学習講演は、歴史ガイドボランティアの組合員照屋

成喜氏が、戦時下、軍事拠点となった大阪城周辺に残る空襲の傷跡や戦跡碑をマップで解説してくれました。その後、「こぼれんば」で身体をほぐし、A、B、自由の3コースに分かれ、大阪城史跡巡りのウォーキングへ出発。

跡碑や傷跡地では足を止めて見入ったり、大道芸人のパフォーマンスに立ち止まったり、持参のお弁当を広げてくつろぐグループなど、思い思いにウォーキングを楽しみました。

12時半に大坂城公園の噴水前に集合し、今日の歩数を登録して解散。この日の合計歩数は7649664歩でした。その後、大阪大空襲空襲慰霊碑までウォーキングを続けたグループもあり、改めて平和を考える一日でもありました。

## 健康づくりキャンペーン ゴール集会に85名参加

## 「暮らしの何でも相談会」

毎週木曜日午後2時~4時。コープおおさか病院の外來受付までお越し下さい。生活と健康をまもる会(城東・鶴見)のベテラン相談員が担当します

問い合わせ 組合員活動部(06-6915-8855)

理事会だより

第9回理事会は3月20日(土)14時から17時20分まで、理事総数36名中34名、監事4名中3名の出席でヘルスコープ本部ビル5階にて行われました。

(報告承認事項)

\*2月の経営報告

2月は法人全体で1,436万円の赤字となりました。昨年より103%の増収ですが、外來診療日数23日という条件の中で厳しい状況となっています。3月度は、大腸がん健診1万件を突破するなど、最後まで力を振り絞って、最高の収益確保をはかろうと提案がありました。

\*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ゴール集会を3月14日(日)に開催、85名が参加、戦跡めぐりウォーキングも実施したことへの報告がありました。また、今年もWHO世界保健デーのとりくみとして、4月6日(火)京橋コンコースでの街頭健康チェックを実施する旨の参加要請がありました。環境委員会からは今年度6月に引き続き12月におこなったNO2(二酸化窒素)測定運動の結果報告等がありました。社保平和委員会からは3月15日におこなったNPT再検討会議に向けての結団式(94名参加)の報告等、現在1万6千筆を超えた署名を、何となく目標の2万筆まで集めたいと呼びかけがありました。

\*介護関連

大阪市との事前協議の経過報告があり、来年度鶴見区にグループホームを建設することを確認しました。事業計画・予算等は今後の理事会で検討していきます。

\*その他

年度末目標達成に向けて、特になかまふやし・増資についてと大腸がん健診受診運動について各地区よりとりくみ報告をおこない、交流をはかり、目標達成のための意思統一をおこないました。第11回通常総代会に向けては第1号議案2009年度まとめと2010年度方針(案)について討議しました。4月からの支部総会で活用します。ヘルスコープおおさか10周年記念行事について実行委員会からの報告がありました。11月7日(日)に鶴見緑地公園にて開催予定です。

## ◆機関紙配布協力者は



「虹の架け橋」

皆さんは、今、どこにいますか。ヘルスコープおおさかを読んでいますか。自宅、病院の待合で、職場の休憩室で、あるいは電車の中でしょくか。

多くの組合員さんと、そのご家族の中には、この機関紙だけが「医療生協との接点」という方が少なからずおられます。この紙面や折り込まれる、「地区二コープ」署名用紙などで初めてこんなことしてるのか、「こんな事業所があるのか」

## 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5万5千円 (問い合わせ 06-6915-8855 ヘルスコープおおさか本部・看護学生担当)

## 大阪民医連支部長交流集会



小森常務理事が副実行委員長を務めました

地域の改善要求をまとめた 『夢マップ』をつくりたい

3月6日(土)、大阪民医連共同組織支部長交流集会が開催され、全体で150名、ヘルスコープからは35名(うち組合員28名)が参加しました。

午前中は、広島医療生協から「一支部」要求運動を通して見たこと、というテーマでのお話を伺いました。

支部で地域の改善要求を「夢マップ」としてまとめ

自治体への交渉を行ない、改善につながっている経験を聞いて、「これまであまり取り組めなかった、自分たちの支部でも取り組んでみたい」との感想が寄せられました。

午後からの分會では、学習会の感想、支部の取り組みでアピルしたいこと活動を進める上で悩んでいること、これから取り組みたいことなど積極的な意見・報告が出され、これまでになく規模で、討論や交流が進みました。

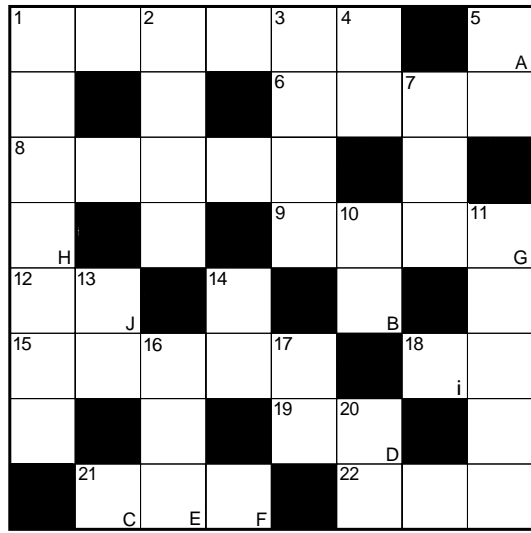
大阪民医連では12月12日(日)に「ヘルスコープ」共同組織交流集会を1000名規模で成功させようという準備を進めています。

## 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	○	○	○	○	○	○
無呼吸びびき外来				第3週		第2土
心療内科(完全予約)				○		
外科	○	○	○	○	○	○(2・4)
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
眼科※	○	○	○	○	○	○
糖尿病特診	○	○	○	○	○	○
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 ED外来		○(1・3)				
心療内科(完全予約)				○		
循環器特診		○	○	○		
乳児検診・予防接種	時-時		○			時-時
リウマチ特診				○(2・4)		
小児科	時-時			○		時-時
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18時30分までです。

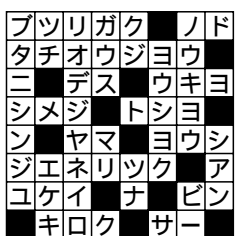
# クロスワードパズル



目・ヒント 今年誕生10年に、背番号は「55」  
 ●アラビア半島南部の共和国 モカコーヒーの産地です  
 ⑧人気アニメに登場するネコ型ロボット。声優が代わりました

- ①赤飯などにかけます
- ②土地の小高いところ
- ③煮付けに絶品の魚。目が大きくて体は紅色
- ④ふる〇〇。〇〇の秋
- ⑤「ニヤーン」となく
- ⑥「コーン〇〇〇」「オニオン〇〇〇」
- ⑦粉や粒状のものをえり分ける道具。〇〇〇〇にかけ
- ⑧タテのカギ
- ⑨感謝を表す言葉を大阪弁で言つと?
- ⑩30センチにもなる甲殻類で、正月や慶事の料理に供用されます。美味
- ⑪豪州に生息。もとは野生のイヌでした
- ⑫神や仏に服従し、すぐること
- ⑬呼ばれたら「はい」と〇事する
- ⑭イワシなどに塩をふり竹やわらで目のところを刺し連ねて干した食品
- ⑮サンカク、シカク、〇〇
- ⑯アシカ科の海獣。オスは体調約2.5m、メスは約1.3mになります。一雄多雌の繁殖郡(ハイレム)をつくります
- ⑰〇〇がいい。〇〇が働く〇〇に頼る
- ⑱うらみ。恩を〇〇で返す
- ⑲〇〇〇〇ゴランド
- ⑳世界各地の熱帯・温帯で栽培される一年生作物。実は丸くて短い日本型、細長いインド型、大粒のジャワ型などがあります
- ㉑古い布のこと。〇〇

2月号の答え  
イリョウサービス



2月号の答え「イリョウサービス」  
 応募100通 正解98通  
 当選者 (城東区) 林田一也、荒木初美、平石英子、花崎睦、浅野秀男(生野区) 松本浩(鶴見区) 小松原幸子、北川雅章、中村邦子、奥田豊治、原田武宏、増田由香、眞鍋結香、小川幸子、谷口洋子(東成区) 金本玉美、清川紗希、山下由美、菊池美恵子、森本峯生

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5月10日までとし、6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)  
 〒533-0053  
 大阪市鶴見区鶴見3-1-6  
 ヘルスコープおおさか広報委員会

## 図書券があたります

## 笑顔が基本です



田中スマ子さん (95歳・城東区中央)

## 私の健康法

じつとしていたらもうたいないから、と診療所でもらったりハビリメニユーを続けています。お風呂の中で、フトンの上で、朝トイレの中でも、腰、首、手足を動かしています。続けることが大切です。  
 70歳まで働いていましたので、新舞踊を始めたのは仕事をやめてからです。化けられるのが楽しいんです。月6回練習に出かけ、家でテープを聴きながら練習します。5月に発表会があり、6月には着物を持って一泊旅行にも出かける予定です。友達は出来るし、おしゃべりにもなりました。昔はおとなしかったんですよ。毎日を忙しくすごしています。  
 最近耳が少し遠くなってきた。人の悪口は聞かなくていいけど、家の中には「人の悪口は言わない」と大書の文字が張ってあります。健康チエックは診療所におまかせです。踊り、班の仲間みんな楽しく元気に地域に住み続けます。

読者からの便り  
 ○祖母が生協のデイケアに通い始め、2月号に同じような方のお話が載っていたので、すごく参考になりました。(岩田 有希)  
 ○クロスワードパズル、3月号は少し難しく、とても良かった！(高木 スミ子)  
 ○近くに信頼できる病院があるのは、本当に心強いコトです。病気を治すだけでなく、病んでる社会を良くしていく病院(センター)であり続けてください。(小倉 聖子)  
 ○ヘルスコープおおさかさんの「奨学金制度」があったことを知り、非常に驚きました。不景気だからこそこのような制度をどんどん取り入れてほしいと思います。(丸谷 美知子)

しいと思います。(那須 照美)  
 ○「コアトレ」で脂肪燃焼めざし、毎日続けています。(林田 一也)  
 ○受診の際、送迎車を利用して頂き有り難うございます。(田中 義子)  
 ○温暖化防止のイベントなどに参加されていることに感心しました。私も子どもたちの未来を少しでも良くしたいと、気をつけています。他にできることはなにか探している日々です。(小川 幸子)  
 ○今、沖縄基地問題が大きく騒がれています。基地は沖縄だけではなく、日本国中にたくさんあるというのを知らされて愕然としています。

## わいわい コーナー

### 「椅子トレ」で気軽に短期集中ダイエット！始めてみませんか

運動インストラクター 荒川 夏江

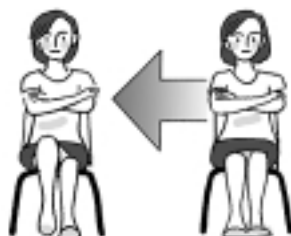
『わいわい』はヨガ教室などのグループエクササイズ(1回500円から)や料理教室(1回1000円)を実施しています。詳しくはお問い合わせください。  
 電話06-4257-3300(本部ビル1階)

☆座ったままで、気軽にできる自主トレを各1分間、5種目で5分間。せめて3週間は毎日行いましょう。

①バタフライ (胸のトレーニング)  
 前腕を外側に回しながら、乳首の高さで肘を開く。前腕を内側に回し体の正面でつけて互いに押し合い戻る。

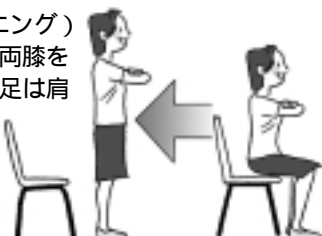


②ニーアップ (太もものトレーニング)  
 両腕を胸で組み両膝を90度に曲げる。上体を床と垂直に保ったまま片膝を真上に引き上げる。



これまでに色々なダイエットを経験してきた方はたくさんいるのでは？  
 しかし、リバウンドも同じように経験してきたと思います。今回は「短期集中」に注目。短期集中はゴールが近いので誰もが挑戦しやすいと思います。大事なのはモチベーション。「椅子トレ」で気軽に続けてみましょう。

③スクワット (下半身のトレーニング)  
 両腕を胸で組み両膝を90度に曲げる。両足は肩幅に開きゆっくりと行う。



④トランクカール (お腹のトレーニング)  
 椅子に深く座り上体を床と垂直に。肘を90度に曲げて両手をヘソに重ねる。ヘソを軸とし膝の間を見るように背中を丸める。



⑤プレスダウン (背中トレーニング)  
 上体を床と垂直に。両腕を頭上に伸ばして手のひらを合わせる。前腕を外側に捻りながら肘を引いて胸を開き、戻る。

