



第145号 2013年5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

2013年 3月31日現在

組合員数 76,534人

出資金 1,681,890,000円

平均 21,976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。

地域まるごと健康づくりへ みなですすめよう 健診受診大運動

健康診断で自分の身体の状態が分かり、深刻な病気を未然に防ぐことが出来ます。生活習慣病や、がんも早期のあいだは全く自覚症状はありません。『え、まさか……健康診断を受けておけば……』ということにならないように、毎年1回定期的に健康診断を受けましょう。

ヘルスコープの 健康診断の魅力

検査項目が充実していることが組合員健診の一番の『売り』。組合員基本健診ではメタボリックに特化した特定健診には含まれない心電図や胸部レントゲン検査、貧血検査、大腸がん検診(便潜血検査)が必須です。さらに、ドック健診では腹部エコーや胃部レントゲン検査(胃がん検診)も含まれており身体をトータルにチェックすることが出来ます。



昨年からの料金を改定し、受けやすくなりました。組合員基本健診は2000円、ドック健診は2500円で

脅かされる住民の健康権

安倍政権は、公的な介護・医療保険の範囲を大幅に縮小することにも、民間保険会社が新たな介護・ビジネスに参入できるように

◆ヘルスコープの基本理念◆

私たちは、住民のいのちとくらしをまもり、みなで支え合い、笑顔あふれる健康なまちづくりをすすめます。

「風邪は7割負担」、「少額の治療費は全額自己負担」を掲げ、70才以上(75才以上も含む)の患者負担(現在1割)の2割への倍増も打ち出しています。介護保険では利用料(現在1割)

高齢者を対象にした訪問活動では、地域の医療・介護の実態を明らかにし、国や自治体に制度改善を許さない請願、議員要請など取り組みを強めなければなりません。同時に健康権や介護保障を実現させるために

今こそ医療福祉生協の出番

制度活用と制度から外れた人々の受療権、介護保障を実現させる活動が求められています。そのために「無料低額診療」、サポートセンターとしての「組合員活動センター」(たまり場)活動の役割が大切です。



後に一挙に動き出すでしょう。

「うんちさん ありがとう」 大腸がん検診キャンペーン

田島診療所地区



意も新たに行

大腸がん検診に田島地区は2500の目標を立て、5回の統一行動をくみ、組合員・職員一丸となって取り組ましました。その結果、2415件(昨年比359件増)、5支部が目標を突破、8支部が前年実績を上回る飛躍の喜びを得ることが出来ました。最初は、みんな高齢化してきて、2500はとても無理だと半分あきらめ状態で突入しました。年明けから決

動を起こし始めました。そこは田島、動き始めると大腸がん検診の歴史もあり、知恵と工夫と結びつきをいかして、いろんなことに挑戦しました。100名に当たると自己目標を決め、自前の地図を作った組合員、容器の配布と回収を怠らず、「便回収ポスト」を作った組合員、スパー前でもどこでも「はい、容器」と差し出した組合員、診療所では職員全員大きな「便フツペン」をつけ、「大腸がん検診、お済みですか?」と声をかけ、台風の眼となる役割を診療所が果たし、大きな渦の大運動にすることが出来ました。結果、いろんな意味で「便は大切」な役割を果たしてくれたとわかりました。「うんちさんありがとう」。(田島診療所 吉田一江)

虹の ネット

突然ですが、『ヘルスコープおおさか』のフルネームをご存知ですか?正解は『生活協同組合ヘルスコープおおさか』です。私たちは、消費生活協同組合法(略して「生協法」という法律のもとで活動しています。その「生協法」に、組合員の特権的権利として「出資口数の多少にかかわらず、各々一個の議決権及び、選挙権を有す」とあり、ホンモノの民主主義のルールがここにあります。▼今、ヘルスコープの組合員は8万人近く、8万人の会議は……無理です!そこで日常の活動単位「支部」(ごっこ)、組合員数に応じた総代を毎年選出、通常総代会を開き、前年度の活動のまとめや、新年度の方針などを議決します。▼生協組合員の特質は、出資者・運営者・利用者という「三位一体」で、それを実感できるのが総代会です。私も30年前、出資金一口の一組合員で総代になり、「生協ってすごい!」と感動した一人です。会場の生発言も、「毎年聞きごたえあり!」です。▼今年も、6月30日(日)第14回通常総代会が開催されます。『いのちとくらしを守り、健康なまちづくりをすすめる』ヘルスコープの理念に基づき、私たちの『夢をかたち』にする確かな一歩となるよう、知恵と力を寄せあいましょう。

(片桐眞智子)

診察室から



2月より当院植野先生より最近の尿路結石治療についての説明がありました。結石は、いよいよ当院に細径軟性尿管鏡、レーザー結石破碎器の導入が決定し、5月頃よりその機器を使った治療（FUT）

さや大きさににより、治療回数が複数になり治療期間が長くなります。腎臓の機能が低下したり、破砕されても腎内に一部残ってしまうこともあり、いままで当院

胆石について (2)

コープおおさか病院泌尿器科医師 内田潤二

Uレが可能となります。今まででは当院での結石治療は体外衝撃波破砕術（ESWL）が中心で、大阪でも屈指の治療症例数です。ただ、入院の必要はないのですが、結石の固

で内視鏡による治療は可能ですが、硬性尿管鏡しかなかったです。腎臓内の結石には対応できず、また尿管結石であっても治療中に腎臓内に戻ってしまうと治療でき

なく、なっており、軟性尿管鏡を使った治療では腎臓内まで観察が可能で、またレーザーではかなり細かく破砕され、結石に対する治療の幅がかなり広がります。また、

全身または半身麻酔のため、数日の入院が必要で、また、比較的大きな結石であれば複数回の治療やESWLとの治療の組み合わせが必要になることもあります。

環太平洋連携協定（TPP）交渉に日本が参加する危険な局面に入りました。交渉参加を急ぐ安倍政権がこれまでの交渉の中身も不明のまま、参加国から賛同

格差拡大、医療崩壊をもたらす危険

TPP (環太平洋パートナーシップ) と医療

株式会社による病院経営が認められ、利益追求のために医療機関の買収や、採算の合わない医療機関の閉鎖などが横行し、過疎地域などの医療崩壊が危惧されています。現在、厚生労働省は、

また、規制緩和がすすみ、株式会社による病院経営が認められ、利益追求のために医療機関の買収や、採算の合わない医療機関の閉鎖などが横行し、過疎地域などの医療崩壊が危惧されています。現在、厚生労働省は、

このTPP協定は、アメリカの医療産業が日本に自由に参加することが可能となるため、医療分野でも大きな影響を受けることが考えられます。日本では国民皆保険制度により、ほぼ平等に医療サービスを受けることが守られています。政府は、TPPに参加しても国民皆保険制度は持続すると言っていますが、長年にわたり米国から混合診療の全面解禁を求められてきたのが現実です。混合診療が解禁されれば、保険給付による公的医療の範囲も縮小され、保険給付と自費による診療が可能となります。自費による先端医療や新薬は高額なため、費用を捻出するために民間医療保険への加入が拡大され、お金のあふなしによって決まる格差医療が広がります。

高校生医師体験 医学生実習



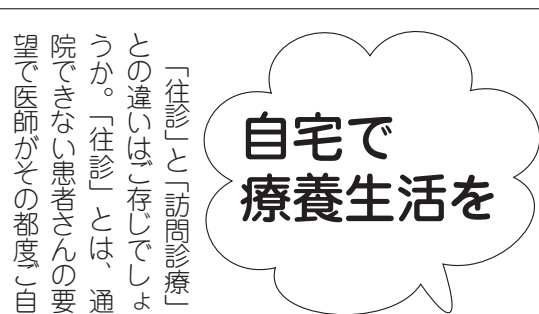
みなで育てよう
地域とともに歩む医師

フレッシュ参上 ヘルスコープに新入職員



訪問診療に向かう平田医師と下山看護師

病棟部長山本が担当しており、医師1名、看護師1名、運転手1名の3名で毎週火曜日、金曜日の午後12時から訪問しています。2012年9月より開始し、現在までに15件のお宅に伺っています。コープ



自宅で療養生活を

「訪問診療」をすすめています。おおよそ病院を退院した患者さんが中心ですが、他院からの紹介患者さんもあり、少しずつです。自宅療養生活は、医師の診察を定期的に行う必要があり、通院が難しいという方のご自宅に伺い、診察や治療を定期的に行う診療です。責任医師は平田医師、他に松枝医師、青木医師の3名です。看護師は第2外来看護の下山看護師、4F病棟部長山本が担当しており、医師1名、看護師1名、運転手1名の3名で毎週火曜日、金曜日の午後12時から訪問しています。2012年9月より開始し、現在までに15件のお宅に伺っています。コープ

コープおおさか病院だより

「患者の立場に立つて地域とともに歩む医師を育てよう」と春休み高校生医師体験と医学生実習に取り組みました。3月29日に大阪大学医学部1年生、4月2日に奈良県立医科大学4年生が参加、高校生医師体験には4月4日に2年生2名が参加しました。「患者さんがとても優しい」

「患者の立場に立つて地域とともに歩む医師を育てよう」と春休み高校生医師体験と医学生実習に取り組みました。3月29日に大阪大学医学部1年生、4月2日に奈良県立医科大学4年生が参加、高校生医師体験には4月4日に2年生2名が参加しました。「患者さんがとても優しい」

訪問入浴 心のこもった あたたかい「入浴」を



後列左が竹林さん

寄りそって介護

訪問入浴介護事業所 管理者 竹林 政博

「訪問入浴介護」って、ご存知でしょうか？本来、誰もが「好きな時に自由にお風呂に入りたい」と願うものです。しかし高齢や様々な障がいにより、寝たきり等になられた方々のベッドの横まで浴槽を持ち込み、「自宅」で、その方々に出る限り快適で安全な入浴をしていただく事が私たちの責務です。利用者様の多くは、身体の麻痺、拘縮・床ずれ、認知の低下・痛み等があり、単に「入浴」とは言い、細心の注意が必要であり私たちの技術や専門性が多く求められることが少なくありません。ひとつひとつを柔軟かつ迅速に対応できるよう日々努力と研鑽が必要だと感じています。また、利用者様の願いを最優先としつつ、その方々に関わる方々との連携を図り、理解や信頼を深める事により、たくさんの分間の入浴ではありますが、心のこもったあたたかい「入浴」になるのではないかと感じています。「一人でも多くの利用者様に笑顔がもたらされます様」。

WHO 世界保健デー

健康づくり委員会では、世界保健デー（WHO）にちなみ今年も2カ所所で健康チェックを行いました。イオンモール鶴見店の1階イベント広場、そして大阪城公園森の宮噴水横に地域組合員と職員・組合員が集まりました。「初めて地域とのふれあいを感じました」と新入職員は血圧測定を担当。健康

街頭健康チェックでアピール

付きの家を見つければ、私も生活保護の申請に同行し受給中である。今、日本の高齢者達は少ない年金で暮らしている

先進国中でも低い受給比率

もまならない、それでも葬式代くらいはと切りつめて10万円程貯めた、まだ働きたかったが、辞めてくれと言われ、目の前が真っ暗になり、相談に来られた。そこで貯めた10万円で一生涯続けられる風呂付、エアコン

る人はたくさんおられる。生活保護の受給資格が充分あるのに、受けている人は17%（19%程度）（210万人、ヨーロッパの先進国は受ける人の70%（90%）（300万）500万人）の人が受給している。生活できない年金に問題があるのに、メディアでは年金より保護費が多いのは、けしからんとバッシングの嵐で、それを背景に役所はあの手この手で法を無視し違法行為を繰り返す。なかなか保護を受けさせない。日本は本当に先進国？経済大国？医療制度や福祉の現場を見ていこうと、もちろっけな国に見えてくる。

コープおおさか病院・診療案内

電話 6914-1100

2013年5月1日現在

診療科目		月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 8:30~ 12:00 診察時間 9:00~	内科	○	○	○	○	○	○
	呼吸器特診			○			
	無呼吸いびき外来				○隔・3週		○(第1)
	外科	○	○	○	○	○	○
	整形外科	○	○	○	○	○	○※
	泌尿器科	○	○	○	○	○	○
	皮膚科			○			
	眼科(予約制)	○	○	○	○	○	○(1・3)
	糖尿病特診		○隔週				○
	小児科	○	○	○	○	○	○
午後 診察時間 14:00~ 要予約	歯科	○	○	○	○	○	○
	健康診断	○	○	○	○	○	○
	女性外来			○			
	糖尿病特診		○	○		○	
	泌尿器 ED外来		○(1・3)				
	心療内科(完全予約)					○	
	循環器特診					○	
	リウマチ特診			○	○(2・4)		
	小児科			○隔・3週		○隔・3週	
	乳児検診・予防接種		○隔・3週	○隔・3週	○隔・3週	○隔・3週	
夜間 受付時間 17:00~ 19:30 診察時間 17:30~	歯科	○	○	○			
	婦人科健診		○		○		
	神経内科				○		
	女性外来					○	
	眼科					○	
	内科	○		○		○	
	循環器特診				○		
夜間 受付時間 17:00~ 19:30 診察時間 17:30~	外科	○		○			
	整形外科			○			
	泌尿器科			○		○	
	歯科	○		○		○	
禁煙外来			○		隔週水(完全予約制)		

※休診・代診にの予告なく変更されることがあります。
小児科予約 6914-2432 / 歯科予約 6914-1107 / 健診予約 6914-1167

無料法律相談

6月14日(金)午後6時~8時
*毎月第2金曜日 午後6時~8時
(ひとり30分・完全予約制)
コープおおさか病院1階医療、相談室にて(正面入って左)
予約制 06-6912-5137~8
ヘルコープおおさかまで

担当弁護士

杉島幸生さん
(関西合同法律事務所所属)



下山弘子
4F病棟部長 山本貴男

脳活性化パズル 図書カードが当たります

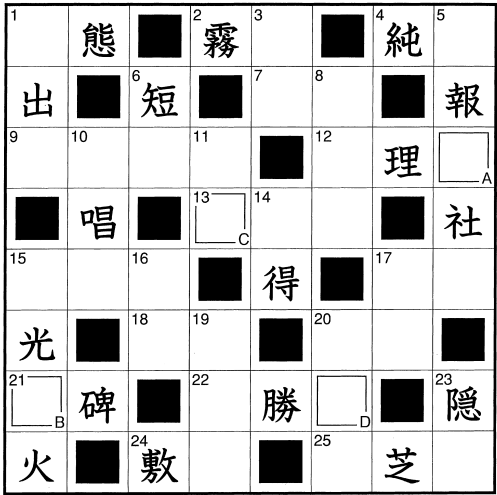
解答欄

A

B

C

D



今回は漢字ナンクロです。
完成後、二重マスの文字を抜き出し、できた言葉をハガキに書いて送ってください。
①監修 川島隆太 (東北大学加齢医学研究所教授より転載)

タテのヒント

- テレビやラジオなどに、録画や録音するものではなく、リアルタイムで出演すること
- 雨が降りながら通りすぎていくさま。「〇〇が早い」
- コンピューターや通信技術の発達により、情報が物質やエネルギーと同等もしくはそれ以上の資源とみなされ、その価値を中心に機能かつ発展する社会
- 和歌の一種。五・七・五・七・七の五区、三十一音からなる
- よく聞かないうちに、わかったつもりになること
- 歌をうまく歌う力。「あの歌手の〇〇〇は抜群がから、これから人気ができるかも…」
- 手の先端部分。「〇〇が器用だ」
- 自らの所有とすること。「資格を〇〇する」
- 行動がきわめてすばやいさまを表す四字熟語。「〇〇〇〇の早業」
- 「電子〇〇機」「〇〇尺」「表〇〇」「原価〇〇」
- ひとつの漢字の画数の合計
- 生まれた土地。「ぼくの〇〇〇は大阪です」
- 文字より手描きの絵をメインにした手紙やはがきの類
- 「水戸のご〇〇様」といえば、かの水戸黄門のこと

ヨコのヒント

- 生物が自然界で生活しているありさま。「動物の〇〇」「〇〇系」「若者の〇〇」
- 霧のように細かい雨
- すなおで邪心なく、一途な気持ち。「〇〇可憐」
- 人の歩き具合の早い様子。「〇〇に去る」
- 哀愁を帯びた日本的メロディーの歌を披露する人。こぶしを利かせて歌う人が多い
- 無駄を省き、能率的に物事を達成しようとする。「経営の〇〇〇」
- 野球やサッカーなどで、相手チームより先に取った点
- 電力を測る機器
- ある団体の全員が参加する建前の会合。「株主〇〇」
- 計算して結果の数値を出すこと
- 英語でいえばピクチャー
- 石でできた碑
- 自分の都合や利益のみを考えて行動すること。「〇〇〇なふるまい」
- 建物や施設などを建造するための土地。「東京ドーム十個分の広大な〇〇」
- 物語の場面を絵に描いた紙を順にめくり、説明しながら子どもに見せるもの

3月号の答え (水面・人心地) 応募75通 全員正解でした。
当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
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6月20日(必着)。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)〒538-0053 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

甘さ控えめ
ダイエットデザート

人参の
パウンドケーキ

(18cm×8cmパウンド型1台分)
一台あたり約1600カロリー

材料

- 薄力粉.....150g
- 砂糖.....100g
- 卵.....3個
- バター.....70g
- ベーキングパウダー.....4g
- 人参すりおろし.....120g
- オレンジジュース.....30g
- バニラエッセンス.....少々

作り方

- 卵・バターは常温にしておく。薄力粉とベーキングパウダーは混ぜてふるいにかけておく。
- ①大きめのボールにバターと砂糖を入れ、泡立て器でしっかり混ぜる。そこに割りほぐした卵を3回くらいにわけ少しずつ入れながら混ぜる。(分離しないように気をつける)。
- ②すりおろした人参とオレンジジュースとバニラエッセンスも入れて混ぜる。
- ③泡立て器からゴムベラに持ち替え、ふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ、こねないように混ぜる。ボールを回しながら、生地を底からすくい返すような感じで。パウンド型に生地を流す。
- ④170℃のオーブンで30～40分焼く。15分くらいたった時に表面にナイフで切り込みを入れると焼き上がりに綺麗な割れ目ができる。

ポイント

※パウンド型にバターを塗るかクッキングシートをひくと焼き上がりに綺麗に取り出せる。テフロン加工ならそのまま大丈夫。生地を入れたら、トントンと叩き、中気を抜く。

読者のページ

私の健康法



島尾久美子さん (68歳)
玉造森ノ宮支部

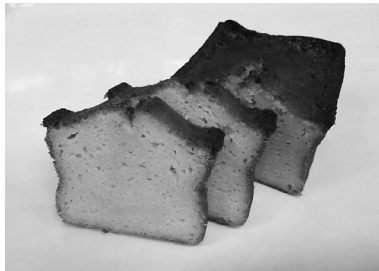
自分のペースと
人とのつながり大切に

私の健康法はヨガと水泳とフラです。
ヨガとの出会いは会社のクラブ活動です。退職後も先生の教室で習い続けて30年ほどのキャリアになります。
また、ヨガを教えるほしいという仲間が多く、初めは躊躇しましたが、お役に立てばと引き受けてきました。教えることの難しさもありますが、自身の勉強にもなり、喜んでもらえることで続けられています。

読者からの便り
○私も原発をなくしたいという考えを持っています。(井代恵子)
○糖尿病克服のため、毎日ジムに通い運動を続けていますが、食欲旺盛で悩んでいます。(浅野秀男)
○4月号のウォーキングコースの選び方参考になりました。(結城博子)
○パズルこれから毎月挑戦します。(小倉聖子)
○娘は大学生。4月に学校で健診があるのですが、受けそびれますと医療機関で自費で受診しなければいけないとのこと。組合員健診は、若い世代の費用が高いのです。昨今アルバイトの人も多く受診できない方も多い社会ですので、見直しをお願いしたいと思います。(林小夜子)
○年齢的にも自分で意識して運動しないと疲れがたまります。いつも「わいわいコーナー」の内容が参考になり、楽しみです。(長崎礼子)
○リハビリテーション病棟があること、初めて知りました。いづれお世話になるかも知れません。(西和)
○訪問看護師さんの献身的な姿に、いつもすごいなあ、と、心打たれています。(和田敦子)
○3月に加入したばかりの新人組合員です。いろんな活動を皆様で力を合わせてやってもらえるんですね。これからもよろしく願いいたします。(秋元智子)
○「私の健康法」で、やっぱり「気力」とおっしゃり、食事にも運動にも気を配られ、敬服いたします。(綿世良子)

いただきます

コープおおさか病院
調理師
山本 進一郎



写真は10等分にカットしました。
1カット約160カロリー

- 砂糖は上白糖を使うより三温糖や黒糖を使うと旨味や香があります。
- 人工甘味料等を使えば、カロリーは抑える事もできますが、物によっては生地の膨らみが大きすぎたり小さすぎたり、変色する事もあります。
- 人参は皮ごとすりおろして使いました。皮の付近に味や香りや栄養素が多くあります。味や香りをうまく活かす事でバターや砂糖を減らしても物足りなく感じることはないと思います。
- 焼き上がりをあら熱を取り、ラップに包み冷凍すると日持ちします。冷凍した物を常温解凍してから切ると断面が綺麗になるので、お茶会やパーティの時に手作りパウンドケーキを。