



第154号 2014年 3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 中谷 清

〒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

2014年 1月31日現在

組合員数 77,236人

出資金 1,670,956,000円

平均 21,634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。

なじみの喫茶店で “おしゃべり”できた

最期まで住み慣れた自宅で



喫茶店でずずらん訪問看護ステーションの看護師と

「家に帰りたい…」の想いに寄り添って

い生活をされていました。

しかし、11月には骨に転移し再入院となります。脳幹の近くまで癌が転移していて手術は出来ない状態で、痛みをとるための治療が行われました。

住み慣れた 自宅へ

2013年2月に退院。

癌が残っていることやひとりで暮らしてあることから医師からは転院を勧められていました。本人の強い希望で「住み慣れた自宅」へ帰ることになりました。

ととお酒を飲むことを楽しみにされていました。

2012年3月に下咽頭癌が見つかり、入院し手術を受けました。経過は順調で7月には退院。室内の移動は車椅子になりましたが、デイサービスにも参加でき入院前とほとんど変わらな



左が黒川マネジャー

「行きつけの 喫茶店に行きたい」

〇さんは「行きつけの喫茶店へ行きたい」と希望され、それをかなえるための訓練が行われました。数時間の座位保持が可能になり、最初はマンシヨンの庭でのコーヒータイム、2回目はマンシヨンのお花見、さらには定期的に行きつけの喫茶店に行つてなじみの店員さんとおしゃべりが出来るようにまでなりました。ついには好きなビールを少し飲めるようになり、笑顔もみられ痛みもおさまっているようでした。

最期も 自宅で

しかし、8月には痛みが強まり食べたものをもどすことが多くなり、食事の量もぐくわずになりました。意識もつろうの中で医師から「入院も出来るよ」との声掛けもありましたが、〇さんは自宅で最期を迎えることを選ばれました。9月には食へることはほとんど出来なくなりウトウトと眠っている事が多くなりました。握手すると握り返していた手にも力が入らなくなり、9月下旬に〇さんは永眠。最期まで住み慣れた自宅で自分らしく生き天国に旅立たれました。

チームケアの大切さ学んだ

コープおおさか病院
ケアプランセンター・ケアマネジャー 黒川 香織

医師、看護師、介護士、役所の担当者、地域包括支援センターの担当者など〇さんに関わる全ての人が〇さんの想いに寄り添って支援をさせていただくことが出来ました。

強い気持ちに動かされて

ずずらん訪問看護ステーション 広岡 千代

退院後自宅に戻ることは無理だと思っていました。が、ご本人の「帰りたい」という強い気持ちが私たちを動かしました。自宅へ戻られたとき、とても嬉しそうに表情をされ、その後も激しい痛みとたたかいたながらも生きる喜びを噛みしめるように過ごされていました。最期まで「〇さんらしい」にこだわった支援ができたことは私たちにとても財産になったと思っています。

虹の ネット

東日本大震災と原発事故から3年。被災地の復興は進まず、事故は収束せず、放射能汚染の脅威は続いている。避難を余儀なくされている方々をはじめ、被災された人々の健康や生活への不安はどれほど大きいことか。本心に心が痛む。広島と長崎への原爆投下、ビキニでの水爆実験はもとよりスリーマイル島やチェルノブイリでの事故によって核のおそろしさ、その長期的かつ深刻な被害を味わったはずであるのに、何も教訓を学んでいない。自然災害はさまざまであるが、近年その被害を拡大深刻化させている人為的側面にも注意を向ける必要がある。大量生産・大量消費の生活が、大気汚染と地球温暖化、その結果としての異常気象、大規模開発や森林伐採による自然の生態系の破壊などをひきおこしている。コントロール不可能な原子力への依存は、それらの災害以上に直接人類を破滅させる危険があるという。今こそ私たち一人一人が、これまで当然だと思っていた生産や生活のあり方を見つめなおし、社会のあるべき姿を考えていかねばなるまい。そして、イザという災害時、個人として医療生協として何をすべきか、何が出来るのか。地域で日ごろのつながりはできているのか。今一度私たちの足元をみつめなおそう。

(神崎 達久)

診察室から



今年も花粉症の時期がやってきました。昨年に比べると花粉の量が少ないといわれていますが、毎年悩まされている方は多いと思います。すぎ

花粉症について

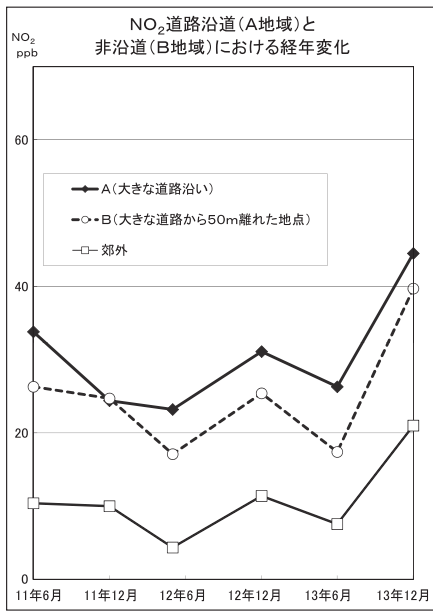
コープおおさか病院・内科医師 松枝 恵

状態が長くなることもあり、通常くしゃみ、鼻水、鼻づまり、眼のかゆみなどの症状が、早ければ2月頃からみられます。症状の出る1〜2週間前か

ひのきの花粉には、しまり、いね、ぶたくさなど花粉の種類により飛散の時期が異なっています。すぎ花粉が終わったのに、花粉症の症状がある方は、違ふ種類の花粉による症

ださい。また薬以外にできることもあります。アレルギーとなる花粉に暴露されると症状が出現するので、花粉をなるべく抑えたいようにすれば、すいん症状が抑えら

れます。外出時はマスク、花粉が入らないようなめがね、ゴーグル、帽子をかぶるといいでしょう。外から帰ってきたら、玄関先で花粉を落とす下さい。洗濯物・布団は室内に干すと花粉がつきにくいです。布団を干した場合は、はたいて掃除機で花粉を吸うようにして下さい。よく晴れた風の吹く日は花粉の量が多い



危険度	数値
強い汚染	60ppb 以上
やや強い汚染	40ppb ～59ppb
やや注意	20ppb ～39ppb
一応安心	19ppb 以下

れいになったという印象がありますが、郊外と比べるとB地域でも汚染されているということがよく分かります。今後は、風雨などの特別な気象条件は少なく、その地域で排出されたガスなどが滞留しやすい環境であった可能性が考えられます。その意味で、年間のうち何日かがこのような気象条件に遭遇し、今回のような高濃度になる日が存在することが明らかになったと考えられます。

2013年12月NO2測定結果

例年に比べ、軒並み高い値が！



医学生が現地で健康チェック

東日本大震災・福島原発事故からこの3月で丸3年。地被災者支援に取り組んヘルスコープは全国の医療来しました。昨年の7月にコ

最近健康チェックや班会などのコミュニケーション支援が中心。明るく振る舞いのかけに深い心の傷を負った人々も沢山いる一方で、医療・看護体制は極端に逼迫。予防・保健活動の担い手づくりなどで継続した支援がまだまだ必要です。

関西医科大学の受験生アンケートでは回答者33名中33名が「被災地ボランティアに行きたい」と回答。継続的な支援活動を医学生の中に広げようと3月28日(金)～30日(日)に30名規模の近畿医学生生支援活動を計画しています。関心をお持ちの医学生があられましたらぜひお知らせ下さい。



無料低額診療

年齢に関係なく医療にかかれたい人々が

城東診療所では、2013年4月から、無料低額診療を実施しています。開始した当初は、相談や申請もほとんどなかったのですが、「城東生で健康を守る会」や「城東鶴見公害患者会」などの紹介もあり、4名の方から相談があり、うち3名の方の申請を受理しました。

ヘルスコープの病院、診療所、歯科では無料低額診療を行なっています。詳しくは、お問い合わせください。

(城東診療所・中川)

理事会だより

2014年度第8回理事会が2月15日(土)、午後2時から5時までヘルスコープおおさか本部ビル(大阪市鶴見区鶴見3丁目6-24)にて行われました。理事は36名中29名の出席でした。監事は4名中3名の出席でした。オブザーバ出席は13名でした。

*** 1月経営報告** 1月の事業収益は5億4,026万円(予算比95.5%)と収益が伸びず、先月に引き続き厳しい結果でした。下半期から医科診療所の経営状況が田島診を除いてたいへん厳しいなか、今年度残り1カ月半でどこまで改善するのが、各現場での具体的なアクションを起こしましょう。

*** 理事会専門委員会関連** 健康づくり委員会から、健康チェックサポーター養成講座から新たな繋がりがも生まれたと報告されました。環境委員会からPM2.5学習会(2月開催予定)等が報告されました。広報委員会から、福島から避難されたご家族の特集やシリーズ「いのち」といった記事に反響が大きいたことが報告されました。社保平和委員会からは草の根運動・学習を継続し、秘密保護法撤廃・原発反対等々、諸課題にとりくむことが提起されました。

*** 組合員活動関連** 1月の大腸がん健診の伸びは961件(昨年は1,242件)、組合員健診は495件(昨年は556件)で、いずれも昨年より後退しています。仲間増やし・出資金増やしは、私たちの理念「健康で笑顔あふれるまちづくり」に欠かせません。魅力あふれる生協づくりとあわせて力を入れていきましょう。

*** その他** 次回の通常総代会に向けた議案の討議-2013年度の振り返りと2014年度の活動目標の一素案が提出されました。消費増税や年金引き下げなど国民へのしわ寄せを強め、かつ平和と民主主義が危ないなどの大逆風の情勢に負けない運動と組織づくりが課題になります。

組合員のための無料法律相談
4月11日(金)・5月9日(金)
午後6時～8時
*毎月第2金曜日(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
予約・問い合わせ 06-6912-5137～8
ヘルスコープおおさかまで

コープおおさか病院医療講座

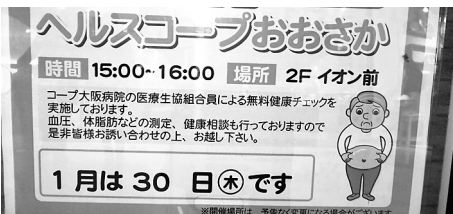
4月19日(土) 午後2時～(約1時間半)
コープおおさか病院会議室にて 参加費無料
テーマ 『成年後見人制度』
お話し 満端 龍緒氏
(司法書士:満端登記測量事務所)
無料相談あり(先着2名 要予約 06-6914-1126
担当:今江まで)

奨学生募集

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する学生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
◆看護学生 月額5万5千円
〈問い合わせ〉ヘルスコープおおさか本部まで

コープおおさか病院だより

定着してきた
イオンモール
街頭健康チェック



イオンモールさん作成のポスター

(木)は、組合員2名・看護師を含む職員

毎月の街頭健康チェックをイオンモールさんで開催させていたくださり、今年が経ちます。はじめる頃は「なにをしようか」と遠巻きに眺めておられる方が目立ちましたが、立ちまわったが、回を重ねるにつれて定着してきました。イオンモールさんも好意的で、毎月掲示板に案内ポスターを貼ってくれています。



病棟看護師が訪問看護に同行

中堅看護師の参加は難しいのではないかと、病院で学んだ「糖尿病のフットケア」をボス尿の場で、まずそれぞれの職場や仕事の実際を見ようというところになりました。2013年10月には、診療所から看護士主任7名が、病棟の外来、検査リハビリ科の見学をしました。11月には、コープおおさか病院の病棟から、3名の看護士が、ラン訪問看護ステーションの訪問に同行しました。2014年1月28日には、全体で、研修で学んだことを発表する機会を持ちました。

短期間の研修でしたが、『さすがに中堅看護師』と認識できる成果を生み、病診連携の目的に近づけたのではと思います。(コープおおさか病院 教育担当 佐藤 睦子)

キラッと看護

病診連携に向けて

ヘルスコープおおさか看護部研修

コープおおさか病院・診療案内

電話 6914-1100

2014年3月1日現在		月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 8:30 ～ 12:00 診察時間 9:00～	診療科目	○	○	○	○	○	○
	内科	○	○	○	○	○	○
	呼吸器特診			○			
	無呼吸いびき外来				○第1・3・5週		○(第1)
	外科	○	○	○	○	○	○※
	整形外科	○	○	○	○	○	○※
	泌尿器科	○	○	○	○	○	○
	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			○			
	皮膚科			○			
	皮膚科	○					
	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)		
夜間 受付時間 17:00 ～ 19:30 診察時間 17:30～	小児科			○第1・3・5週			
	乳児検診・予防接種			○第1・3・5週	○第2・4週		
	歯科	○	○	○		○	
	婦人科健診		○		○		
	神経内科				○		
	女性外来			○第1・3・5週		○第2・4週	
	眼科			○			
	内科	○		○		○	
	循環器特診			○		○	
	外科			○		○	
夜間 受付時間 17:00 ～ 19:30 診察時間 17:30～	整形外科			○		○	
	泌尿器科			○		○	
	歯科			○		○	
	禁煙外来			○	隔週水(完全予約制)		

※休診・代診により予告なく変更されることがあります。
歯科予約 6914-1107/健診予約 6914-1167

※整形外科日曜日の受付は17時30分までです。※整形外科土曜日の診療は10時からです。※眼科・歯科は予約制です。

脳活性化パズル 図書カードが当たります

学研ムック「もっと脳が活性化する100日間パズル②」監修 川島隆太（東北大学加齢医学研究所教授）より転載

解答欄

A
B
C
D

1	十	2	百	3		4	再	5
月		調		6		7		拍
8			10	改		11		12
	13	14		15			卵	
16	協		績		17			19
20	郷		究		22			
	組			25		護		
26	衆			27		動		経

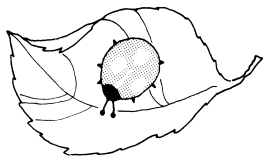
今回は漢字クロスです。完成後、一重マスの文字を抜き出し、できた言葉はハガキに書いて送ってください。

タテのヒント

- 1 陰暦の五月ごろに降る長雨。読みは「さみだれ」
- 2 何人かの人がいっしょに歩くときの、足を動かす調子。「〇〇をとる」
- 3 歩くこと。「〇〇者天国」
- 5 三つの条件が備わっていることを「〇〇〇揃う」などという
- 7 文字を筆と墨で書く芸道
- 9 大量生産の略。「〇〇化に成功」
- 10 制度やシステムを新しくすること。「構造〇〇」「政治〇〇」
- 12 卵を産むこと
- 14 事業や学術研究上でなしとげた仕事やその成果
- 15 名前をつけること
- 16 経済的相互援助のために小規模な生産者や消費者が出資することによって組織された組合。「農業〇〇〇」
- 18 残りどまること。「あの選手は来季もチームに〇〇する」
- 19 駅のホームで乗車待ちのこれを守ることは、大切な公衆道徳です
- 21 物事が最後に到達するところ。「〇〇の選択」
- 23 自分を守ってくれる神様
- 24 北のほうの国
- 25 陸運↔「〇〇」

ヨコのヒント

- 1 少しの違いはあるが大差はなく、本質的には同じであるということ
- 4 たびたび。しばしば。「〇〇再四」
- 6 漢字の書体のひとつで、楷書をやや崩した書き方
- 8 地上に降った雨の量
- 11 北海道生まれの人や動物の意
- 13 十八世紀後半から十九世紀初めにかけて、イギリスで起こった経済的・社会的大変革。これにより、資本主義的生産様式が確立した
- 17 物事が過ぎ去ったあとに、その影響がなおも残っていること。「台風の〇〇の風」
- 20 郷里が同じであること。「〇〇のよしみ」
- 22 家族などが外出中、その家の番をすること。「〇〇〇電話」
- 24 シロクマのすみかはこの海
- 26 ふたつ以上の州や国家が連合してできた国の意。アメリカが代表格
- 27 スポーツを巧みに行う感覚。「〇〇〇〇が鈍い」



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4月20日（必着）
また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

1月号の答え
A・3・B・1・B・2
B・3・C・2の5つでした。

応募102通 正解84通

いただきます

コープおおさか病院 管理栄養士 松本 佐知子



☆ひな祭り押し寿司

材料：700mlのパウンドケーキ型1台分
＜すし飯＞
米 2.5合（炊きあがり750g）／米酢 80cc
砂糖 大さじ3／塩 小さじ2
※すし飯の素（粉又は液体のもの）使用でもOK
＜具の準備＞
①桜でんぶ（市販） 30g
②炒り卵
卵 3ヶ／砂糖 大さじ1／塩 小さじ1/2
③ほうれん草 1/2束（葉先）茹でて細かく刻む。
④干しいたけ佃煮。細かく刻む。
干しいたけ 4枚
しいたけの戻し汁 1カップ
砂糖 大さじ2／醤油 大さじ1
※市販でもOK

作り方）
1. すし飯は4当分、それぞれ①③④の具を混ぜ合わせ、1つはすし飯（白）のままにしておく。
2. パウンドケーキ型に長めにラップを敷き①→②→③→すし飯（白）→④の順番に詰めていく。
※ご飯を詰める時はおにぎりのように固めに丸めたものを、しゃもじやスプーンを使ってしっかり押す。
3. 型から取り出し、食べやすい大きさに切る。
※1切れずつクッキングシートに包むと食べやすい。
ひとこと：パウンドケーキ型が無い場合は牛乳パックを利用しても出来ます。

☆菜の花と山ウドのワサビマヨあえ

材料：4人分
菜の花 1束
山ウド 40g
ラディッシュ 1袋
マヨネーズ 大さじ2
プレーンヨーグルト 大さじ1
塩 適量
チューブわさび 適量
作り方）
1. 菜の花とウドは下ゆでしておく。
2. ラディッシュは薄くスライスしておく。
3. 調味料を合わせ食べる直前に和える。