



第160号 2014年 9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 7月31日現在

組合員数 75,516人

出資金 1,666,376,000円

平均 22,066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。

みんなで受けよう

ヘルスコープの健康診断



1階は明るく、ゆったりとしたスペースに

コープおおさか病院
健診センター

健診受診が快適で
スムーズに

医療費でお困りの方 ご存じですか？ 無料低額診療

適用条件については各事業所にお問い合わせください。



「今年も健診の月が 来たな」

誘い合って健診

理事 古田 丈介

毎年誘いあって健診を受けています。70歳を過ぎると自分の体は自分で守らねばならないと、より自覚するようになった。みんなもそう思っているはずと、

友人・町会の知り合いなど周りの人に、より積極的に「健診受けようや」と声をかけました。自分の車で送迎もします。そうしているうちに、「今年も健診の月が来たな」と、誘い合えるようになってきたのです。病気の早期発見の訴えも続いています。

一年に一回みんなで元気を確かめ合って、楽しく生きていきたいと思う。今日の頃なのです。

(妹尾 厚子)



屋上の太陽光発電装置。1カ月で約1,000kWh、平均家庭使用電力3軒分に

検査項目も充実、費用面でも安心できる、私たちヘルスコープの健康診断です。受診される方や組合員さんを広げ、地域の健康づくりを大きく進めていきましょう。今年度の『受診券』が、まだお手元にある皆さん。ご予約はお早目に。

新しくなって、明るくて非常に感じがよくなりました。受診者の立場にたった構造に作られていて、スムーズに待ち時間なしに検査が出来たように思います。ただ、各部屋で何の検査をするのがわかりにくく、改善を望みます。以前のセンターにあった『段差』がなくなったこと大歓迎です。

※貴重なご意見ありがとうございます。ご意見を参考に、可能なところから改善させていただきます。(事務長 橋本)

段差なくなり
大歓迎

鶴見南支部
田淵 昌子さん



安心して、
おすすめできます

古市支部
蔵屋ミサ子さん

毎年、誕生日に健診を受けています。以前は『ガサガサ』した雰囲気、建物も古いし仕方がないかと思っていました。今年は清潔でゆったりとした雰囲気の新しい健診棟の受診です。検査内容は同じでも安心感が違います。これなら近所さんにもおすすめしたい。ただその日のうちに医師による検査結果が聞ければいいですね。

※貴重なご意見ありがとうございます。ご意見を参考に、可能なところから改善させていただきます。(事務長 橋本)

健診センターで 実施している健康診断

組合員基本健診

(大腸ガン検診含む)

組合員ドック健診

(大腸ガン・

胃ガン検診含む)

ガン検診

胃ガン・大腸ガン

乳ガン・子宮ガン

前立腺ガン

事業所健診

●お問い合わせは

06-6914-1167

(健診センター直通)まで

虹の ネット

今まで私たちが大切に守ってきた平和憲法9条と25条が変えられる危機にさらされています▼「いのちとくらしを守る」「健康をはぐくむ」「憲法をもとに人権が尊重される社会と社会保障の充実をめざす」と医療福祉生協のいのちの章典には謳われています▼社会保障と税の一体改革により、今年の4月より消費税率が5%から8%に引き上げられ、来年の秋には10%になると言われています▼周りの組合員さんからは、買物をなるべく控えているなど、聞くことが増えました。一人ひとりの努力で頑張っておられますが、みんなの力を結集して署名活動など増税反対の運動をおこなうことが必要だと思います▼最近、生協に加入された方から「訪問介護を複数回利用していたが、介護保険制度の改悪で、いまでは週に1回しか来てもらえない。ヘルパーさんとのつながりも減って寂しい」との相談もあります▼社会保障が抑制される中で、利用できる介護保険サービスが減られ、ヘルパーさんとのつながりも奪われています。高齢者にとっては生き甲斐の消失にもなりかねません。声を大きくして『社会保障制度改悪許すな』と訴えることが大切で、同時に、地域では医療福祉生協の強みを生かした『地域包括ケアシステム』をつくり、誰もが安心してくらしたいと思っていま

診察室から



麻疹は麻疹ウィルスが原因になっておこる感染症で、春から初夏に流行します。ウィルスに感染してから10日くらいすると、38℃前後の発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2〜3

麻疹（はしか）

コープおおさか病院内科 泉 若江

（発疹は色素沈着して、しばらく残ります。肺炎、脳炎を合併することがあり、現在でも死亡の危険性がある病気です。麻疹には特別な治療薬はなく、解熱剤などによる対症療法が中心となります。

日熱が続いた後、一旦1℃程度熱が下がります。その後再び高熱、多くは39℃以上）が出ることも現れ、発疹が顔やくびから現れ、全身に広がります。発疹が出てから3、4日すると解熱し始め、全身の状態も改善してきます。ですが、平成2年4月2

麻疹は空気感染もするため、手洗い、うがい、マスクだけでは予防できず、ワクチン接種による予防が大切になります。近年はワクチンの2回接種が行われ、麻疹に感染する方の人数は減っていますが、平成2年4月2

麻疹は江戸時代にも十数年から二十数年毎に大流行し、多くの人が亡くなりました。当時は、邪鬼が、麻疹の原因と考えられており、多羅葉やシコ常緑樹の葉に呪文を書いて、門に貼っておくと邪鬼が入ってこないといわれていました。また食べて良いもの（人参・大根・とうもろこし・ゆば・わかめ・さつまいも等）や食べてはいけないもの（川魚・梅干し・椎茸・里芋・干し海苔・ねぎ等）があったようですが、さつまいもはよくて里芋はいけないのですか？江戸時代の人に聞いてみたいですね。



まきおこそう核兵器廃絶のうねり

原水爆禁止2014世界大会

被爆者の声を次世代に

今津地区 森川 英二

世界大会は、1日目は開会総会、2日目は各分科会。広島平和記念館の見学、広島公園の碑めぐり、3日目は原爆の子の像に千羽鶴を納めて、平和記念式典、そして開会総会に参加しました。分科会「被爆体験の継承と実科普及」では被爆体験を聞かせて頂きました。小学2年生の時に被爆、6人家族のうち、生き残ったのは妹と二人だけだったそうです。後遺症で苦しめ、被爆者として差別も受けられたそうです。被爆者の方は高齢により、この悲劇を

高校生看護師体験

先生からお礼の手紙も

恒例の夏の高校生看護師体験には20校から1年から3年まで177名が参加し



一緒に参加される先生や、「高校生が看護師のやりがいや大変さを知り、自分の目標に向かって努力する動機づけになる」とお礼の手紙をくださった先生もおられます。組合員さんや診療所の事務長、ヘルスコープの看護師が協力して地域の高校生を励まして行く取り組みの中で、職員も元気をもらっています。（教育担当部長 佐藤睦子）

コープケアプランセンターなかはま（居宅介護支援事業）の廃止・統合について

コープケアプランセンターなかはま（城東区東中浜）を8月31日に廃止、いまざとコープケアプランセンター（東成区中本）との統合を行います。2010年に蒲生厚生診療所内のケアプランセンターを移転し、コープケアプランセンターなかはまをスタート、組合員さんと一緒に事業をすすめてきましたが、次年度の介護保険改定を見据え、事業所強化を目的に統合する運びとなりました。統合にあたり、城東地域の介護相談に関しては、以下の介護事業所でお対応させていただきます。

介護に関する相談窓口
いざざとコープケアプランセンター…… ☎06-6977-5153
コープケアプランセンター城東…… ☎06-6932-0593
居宅介護センターうえに…… ☎06-6941-3060
なかはまヘルパーステーション…… ☎06-6167-3133
なかはまデイサービス…… ☎06-6167-3134

セーフティーウォーキング教室

歩行寿命が延びる！腰痛・ひざ痛からあなたを守る！

講師：土井龍雄さん（ダイナミックススポーツ医学研究所）

10月5日（日）午後2時～

城東区民ホール（地下鉄鶴見緑地線蒲生4丁目駅下車）

先着300名
どなたでもご参加いただけます
参加費無料

主催：健康づくり委員会



医師と患者役 それぞれの「心の声」を黒子が話す

皆さんが低血糖で倒れる場面から低血糖についてクイズ形式で学習を行い、血糖値が悪い、医師から入院をすすめられるが断る場面からこの患者さんは、どう思っているのか。どんな関わり方が良いのか「意見を出し合い」考えました。

患者さんの思いにどう答えますか？
今回は、日常の診療や指導現場から、ありふれたシーンを寸劇で再現し、患者さんと医療者の「思いのずれ」を見せつけるワークショップを行い、どのようにすればよいのかを一緒に考える糖尿病劇場を行いました。シナリオ作成から配役まで糖尿病グループの職員が担当しました。

「糖尿病劇場」
正解はなく、ケースバイケースですが、なかなか見えない患者さんと自分の関係を考え、見直すきっかけになった学習会でした。今後は、経験を積んで患者さんや家族の皆さんの前でも開催できればと考えています。

（コープおおさか病院 第外来師長 古山香織）

コープおおさか病院医療講座

- 10月11日（土）午後2時～3時
テーマ「骨粗鬆症の話」
コープおおさか病院管理栄養士 参加費無料
- 健診センター2階会議室



組合員のための無料法律相談

10月10日（金）・11月14日（金）
午後6時～8時
＊毎月第2金曜日（ひとりで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・診療案内 電話 6914-1100

2014年9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				○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		○	○	○	○	○
		歯科(予約制)	○	○	○	○	○	○
午後 診察時間 14:00～ 要予約		健康診断	○	○	○	○	○	○
		女性外来				○		
		皮膚科			○※			
		皮膚科	○※					
		糖尿病特診		○	○		○	※整形外科 ※皮膚科 ※土曜日の診療は10時30分からです。
		泌尿器 ED外来		○(1・3)				※皮膚科 ※月・土曜日の診療は10時30分からです。
		心療内科(完全予約)	○				○	水曜日の診療は11時30分までです。
		循環器特診					○	
		リウマチ特診			○	○(2・4)		
		小児科						
夜間 受付時間 17:00 ～ 19:30 診察時間 17:30～		乳児検診・予防接種				○	○	
		歯科(予約制)	○	○	○	○	○	
		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	○		○		○	
		整形外科			○			
	泌尿器科	○		○		○		
	歯科(予約制)			○		○		
	禁煙外来(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

日健診

10月19日 9時～11時

10月26日 要予約

※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

日健診 10月19日 9時～11時
10月26日 要予約

※整形外科 金曜日の受付は11時30分までです。 ※整形外科 土曜日の受付は10時30分までです。
※眼科 土曜日の受付は10時30分までです。 ※眼科 日曜日の受付は10時30分までです。
※泌尿器科 水曜日の診療は11時30分までです。 ※泌尿器科 木曜日の診療は11時30分までです。

中断患者さんを出さないために

田島診療所 師長 福川 由香



警察から「亡くなられた方の手持ちの身元確認の一部にお宅の診察券がありました。」と問い合わせのあったことがありました。わたしたちにとって一番悲しい瞬間です。ここ数年診療所に来られなかった患者さん、この「行き倒れ」や「孤独死」が発見された場合です。慢患医療の学習をきくが横に電卓を置き、気軽に



けに「患者さんとはどうして治療の継続を自身で中止してしまったのだろう」と考え、少しでも自身の病気に目を向けて治療を続けてもらえよう、待合に病室についているディスプレイを始めることにしました。4〜5月高脂血症、6〜7月糖尿病、8〜9月高血圧とテーマを決め、看護師を中心に事務も参加して一緒に作り上げています。「こわい血管のつまれ」や「孤独死」が発見された場合です。慢患医療の学習をきくが横に電卓を置き、気軽に

計算してもらったり、「高血圧はどうして困るの」と題した手書きポスターの横に血圧手帳を置いたり工夫しました。最初は関心のなかった患者さんも、ついディスプレイに引き寄せられ、スタッフへ質問。患者さんからの質問が増えるにつれ、喜びを感じ、ディスプレイづくりに力が入ります。これからも地域の健康づくりのパワーになるようみんなでごんばります！目標は治療を自己中断させないことです。

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	人	2	到	3	光	4
兆	知	5	脚	6	槽	
7		8		盤		
9	品	10	11	12	雑	
13	忙	14	倒	15		
16		17		18		
居	19	物	見			
20	間	21	配	工		

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

ある物事が起ころうとする前触れ
- 2

将来どうなるか予想のつかないこと。「彼の実力はまったくの〇〇〇だ」
- 3

日本列島とその周辺を描いた地図
- 4

英語でいえばバスタブ
- 6

種類や性質がさまざまあること
- 7

きっぱり決めること。「転職を〇〇する」「〇〇を下す」
- 11

人に対し、あれこれと世話をするこ
と。「〇〇がいい人」
- 12

騒音など、聞く者に不快な感
じを与える音。英語でい
えばノイズ
- 14

荷物や郵便物などを送りだすこと
- 15

家族以外でいっしょに住んで
いる人
- 16

国の統治機関を動かす権力。「〇〇
交替」「〇〇を握る」
- 17

二次曲線の一つ。「打球は美しい〇
〇を描いてスタンドに飛びこ
みまし
- 18

そのものだけがもっている、他と異
なった性質や特質。「地域の〇〇を
生かしたい」
- 19

見るだけの価値があるさま。「〇〇
な演技」「物の〇〇にやられた」
- 5

英語でいえばシナリオ
- 6

会議などで、多数の人の意見によ
って議案を採決すること
- 8

建物や施設などの基礎となる土地。
土台とか勢力範囲の意も。「選挙の
〇〇」
- 9

同じ農作物や家畜などの、遺伝的な
性質や形態などによって分けられた
分類単位。「〇〇改良」「園芸〇〇」
- 10

物体をある平面で切断したとして、
その内部構造を表した図
- 13

「あー、忙しい。毎日が〇〇でくつ
ろく暇もない」
- 14

音を発すること。「〇〇記号」「〇〇
器官」
- 15

主な点では同じであること。「ただ
〇〇の値段」
- 16

公職選挙法に基づいて、衆参両院議
員や都道府県知事選挙の立候補者が
政治についての意見を発表するテレ
ビ・ラジオ放送
- 18

特定の人や身分、階級に与えられて
いる特別で優越的な権利。「〇〇階
級」「外交〇〇」
- 20

人間としての本性。人間として生来、
備えている性質。「〇〇〇を疑う」
- 21

電気機器や通信装置などを導線で接
続して回路を構成する作業

ヨコのヒント

- 1

いまだかつて、だれも足を踏み入れ
ていないこと。「〇〇〇〇の秘境」
- 3

太陽に光を体に浴びる、かつての健

読者のページ

私の健康法⁶⁰

笑顔が出る生活



中浜支部 大西勝明さん

昭和3年生まれで、趣味は、絵を書くこと、ビデオ、テレビの録画を編集することが大好きです。

私は、子どもの時は病弱で学校をよく休んでいましたので、体に良いことをしようと思い、退職後、①週2回のゲートボールをしています。②買い物と散歩含めて、1日平均7000歩前後歩いています。③1日三食で、食べ物は好き嫌がなく、何でも食べるようにしています。また、食べる量は「腹八分目」にして、お腹一杯は食べないようにしています。④早寝、早起きで、毎日規則正しい生活をしています。以上の事を心がけています。今後は、「夫婦仲円満」「笑顔が出る生活」をして、健康で長生き出来ればと思っています。

読者からの便り

- 低収入の方の無低診のこととは、あまりよく知りませんでした。Aさん（7月号記事）本当に良かったですね。（高橋秀子）

●クイズナンクロは難しかったが、20分程で出来たので、まだ大丈夫かな？と一人でほえんでいます。（岡崎雅夫88歳）

●『いただきます』の料理を作り、御近所の方に『おすそわけ』をしたら大変喜ばれました。レシピがわかりやすく助かります。（奥田禎治）

●今の市会議員の人達に、ヘルスコープの新聞を読んでもらいたいと思います。いいことが一杯書いてあります。（森田かずみ44歳）

●『殺し合う国より一人一人が生きている国のある国がよい』（岩本郁子82歳）

●ホームヘルパーをしています。利用者が認知症でますから。（長沢功子71歳）

●暑さの折、ころばん体操と頭の体操を忘れず、ガンバっています。（畑麗子）

●災害時の避難三原則、しっかり頭の中に入れてました。（上田篤子）

●去年脳内出血で入院、現在リハビリ中です。漢字ナンクロも脳トレの一環で頑張っています。（光杉時男66歳）

●『ネバトロ・アポカドまぐろ冷やしそば』家族の夕食にチャレンジ。アポカド苦手な息子（23歳）も美味しいと♡これからも多彩な情報楽しみにしています。（山口比左子75歳）

●『診察室』からの『夏の胃腸炎』の話で、経口補水薬の代用飲料の作り方など島津先生ありがとございました。（大西妙子）

●月1回の班会が10年くらい。健診受診も高齢となり、小さな異常に早目の対処ができて、小康を保っています。こと喜んでいきます。（宮川清）

●日本国憲法の理念をつらぬき、九条を守る会に入っております。世界に誇れる平和憲法を勝手な解釈で、なし崩しにするようなことは、絶対に許せない。（中村愛子42歳）
- いただきます
-
- 食養科 調理師
山本 進一郎
- お月見野菜団子
-
- 材料(12個)
- 白玉粉..... 120グラム

人参..... 60グラム

絹ごし豆腐..... 60グラム

砂糖..... 10グラム
- 作り方
- ① 人参は電子レンジで加熱。もしくは蒸す。

② 人参をフォークなどで荒く潰し、白玉粉・絹ごし豆腐・砂糖と混ぜ、よく練る。

③ 20グラムずつに分け、丸める。

④ 沸騰したお湯で湯がき、浮かんできたらでき上がり。
- ※人参の他にもサツマイモやカボチャでも可。野菜の水分が違うので若干柔らかさが変わります。
※白玉粉：絹ごし豆腐と野菜の割合が1：1がだいたい目安です。
- 『お月見どろぼう』という風習が全国にあります。各家で軒先や玄関に月見団子をお供えし、それを子ども達が盗み食いをするのです。団子が多く盗まれると縁起が良いとされていました。ハロウィンとよく似た文化が日本にもあったのです。
- 作物の収穫に感謝しながら、つつつつまみ食いをしたくなるような月見団子を作ってみてください。