



第176号 2016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 FAX 06-6915-8822
編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2016年1月31日

組合員数 74,972人
出資金 1,670,958,000円
平均 22,288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。

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。

ささえあつて
みんななかよし

田島診療所地区北支部古市班



右から4人目が古市さん(93歳)

北支部は田島診療所から500m以内に位置し、診療所との関係でも、歴史的にもつながりが深い地域です。診療所は、組合員はもちろん住民にとってもなくてはならない信頼される診療所で、地元の中心的役割を果たしてきました。その地域に、20年以上続いている古市班会を紹介させていただきます。

81歳から93歳

女性8人

女性8人81歳から93歳までの、一人暮らしの方が

ほとんどの班です。班会の場所は古市さん宅で、全員100m以内にお住まいで、班会には手押し車で参加される方や、ご近所さんごうし「さあ、行く

よ」と声をかけあつて参加しています。お風呂も 誘いあつて

お風呂も

大きな病氣もせず、班会に一人でも欠けると、「どうしたのかな」「のぞいてみるわ」と心配し合う間柄で、声をかけをすることからはじまる毎日です。お風呂屋さんに行くのもささいあつて行きます。班会の場所を提供してくれている古市さん宅は、班会以外にも、いつも誰かがお邪魔し、楽しそうにお話されるくらい、地元の人たちのたまり場になっています。玄関が透明ガラスになっていて、通りがかりの人がのぞいていられるのもよい環境です。

そうめん食べながら映画会

班会では健康チェック(血圧、体脂肪、尿チエック)をおこない、健康手帳につけるようになって1年以上になります。先日、ひ

私も仲間に入れて

入れて

先日楽しそうに班会をしていたら、「私もお仲間に入れて」と新しい方が班会に参加してくれました。その方も80歳代の方です。この班会は、ご近所でも有名になっていきます。昨年、古市宅の玄関に平和募金のための「島原そうめん販売中」の張り紙をしたところ、「そうめんを分けてほしい」とご近所さんが訪れ、50箱も売れ北支部全体で81箱のそうめんが売れました。

継続する

秘けつは?

年、是非実現できるよつにしたいとおもっています。

「班会が20年以上続いているのはなぜですか」とみなさんに聞いてみたら、すかさず返ってきた言葉は「決して、人の悪口を話さないこと」とかえつてきました。さすが年の功と納得させられました。そしてもう一人の方が「悪口を言いたいときは政治のことを言うよつにしている」と。古市さんにも聞いてみますと「家のなかかきたないから入ってきやすい、片付けてきれいにしすぎると、入りにくくなると思うから」と。それにも「うん、うん、納得」と、何かにつけて教えられらることの多い班会です。20年ものあいだには、メンバーもほとんど変わり、亡くなられた方や、子どもさんの住む地に移られた方もいました。始まった時から継続して参加されているのは古市さんとお隣の辻本さんのお二人です。



あいうべ体操をみんなで

みんなの希望は手押し車で買いものツアーに行くことです。今

虹のネット

東日本大震災から5年となります。住宅の再建とともに地域コミュニティの確保と生業の再建がなければ、被災者の真の再建にならないことは、21年前の阪神・淡路大震災の教訓です。被災3県ではいまだに20万人近い人たちが避難生活を余儀なくされています。▼とりわけ原発事故のあった福島県では、「戻りたいのに戻れない」というのが実情です。ところが安倍晋三首相は、「福島は完全にコントロールされている」(13年9月)と発言し、被災地の苦しみ、国民の不安を切り捨てる態度です。東京電力による損害賠償の一方的打ち切りも行われようとしています。福島の復興が進んでいないのに、原発再稼働を進めることは許せません▼関西電力が高浜原発3号機、4号機を再稼働させました。高浜原発は近畿の水がめ、琵琶湖が近くにあり汚染されれば大変です。高浜原発3号機は、ウラン、プルトニウム混合酸化物(MOX)燃料を使用する方式です。事故が起きれば有害なプルトニウムが環境中に漏れ出す危険性が高くなります▼原発再稼働、安保法制、沖縄基地押しつけなど国民の声を聴かずに強引なやり方で進めることは、民主主義を否定する独裁政治につながるものではないでしょうか。(理事 岡本孝志)

# 診察室から



日本では肝臓の原因となるO型肝炎ウイルス(HCV)に感染しているキャリアーは約200万人以上いると言われていいます。肝臓撲滅方法の一つがHCVの駆除です。今回は従来から治療困難である1型HCV感染に絞って話をさせていただきます。

## インテグレート(IFN)を使用しないC型肝炎の新しい治療

コープおおさか病院  
内科 医師

菅澤 正伸

1990年に初めてC型肝炎に対してIFN単独治療が開始されて今年で24年が経過しました。開始当時は、IFN単独治療の著効率(SVR率)は約30%前後でした。その後、IFNの2週間投与の治療が本邦でも開始され、1回投与のペグインターフェロン(PEG-IFN)を使用した治療は、NS5A阻害薬のレスパスビルとボリメラゼ阻害薬のソホスビルとの配合剤(ハーボニー)で1日1回錠投与で1日1錠投与で行われ、その治療が行われています。第3相臨床試験では年齢は34歳から80歳と高齢者も多く含まれていました。その成績は驚異的で、その成績は驚異的で全例治療完了治療終了

多岐におられました。これらの患者さまに対してIFNフリー(IFN)を使用しないことによる治療が期待されていきました。そこで2015年9月から世界的標準であるIFNフリーの12週間投与の治療が本邦でも開始され、1回投与のペグインターフェロン(PEG-IFN)を使用した治療は、NS5A阻害薬のレスパスビルとボリメラゼ阻害薬のソホスビルの配合剤(ハーボニー)で1日1回錠投与で行われ、その治療が行われています。第3相臨床試験では年齢は34歳から80歳と高齢者も多く含まれていました。その成績は驚異的で、その成績は驚異的で全例治療完了治療終了



モデルさんの最高齢は百歳です

# 安心して暮らせるまちづくりのスポットに

# 「うえに在宅センター」オープン



ファッションショーのフィナーレを飾る「うえにオールスターズ」

## 私たちのまち 私たちの手で

### 「健康のついで」でお披露目

「やるたびに降られてねえ。雨が降らなかつた年はなかった」と、「うえに健康のついで」が、2月7日は、晴天。地域住民のみなさんを含め300人が参加する盛大な「ついで」になりました。



「何よりも、地域訪問活動などで、組合員のみなさんと一緒にこの施設を最大限に活用して、うえに生協診療所とともに発展していければと思います」とケアンエシャワーの三宅憲子さんも医療福祉生協らしい施設づくりへの抱負を話してくれました。

シ리즈 終活 ③  
成年後見人等(法定後見人)を選任・任命するのは家庭裁判所です。後見人には、本人の親族、法律・福祉の専門家(弁護士、司法書士、社会福祉士等)その他の第三者や福祉関係の公益法人(その他)の人が選ばれる場合があります。成年後見人等を複数選ぶことも可能です。要は法定後見制度を利用するには、家庭裁判所に申し立てを行う必要があります。成年後見人は、被後見人(主たる)の診断書も必要です。

成年後見人等(法定後見人)を選任・任命するのは家庭裁判所です。後見人には、本人の親族、法律・福祉の専門家(弁護士、司法書士、社会福祉士等)その他の第三者や福祉関係の公益法人(その他)の人が選ばれる場合があります。成年後見人等を複数選ぶことも可能です。要は法定後見制度を利用するには、家庭裁判所に申し立てを行う必要があります。成年後見人は、被後見人(主たる)の診断書も必要です。

## 成年後見人制度とは

後見人は、時によっては被後見人が行った契約の取り消しも出来ます。そのためには、成年後見人は裁判所の任命と登録が必要なのです。家庭裁判所に申し立てを行ってから、実際に成年後見人が確定するまでは3~4ヶ月が必要となります。また申し立ての際には、家庭裁判所が定める書類が必要で、医師(主治医)の診断書も必要です。成年後見人は、被後見人が行った契約の取り消しも出来ます。そのためには、成年後見人は裁判所の任命と登録が必要なのです。家庭裁判所に申し立てを行ってから、実際に成年後見人が確定するまでは3~4ヶ月が必要となります。また申し立ての際には、家庭裁判所が定める書類が必要で、医師(主治医)の診断書も必要です。

## 理事会だより

2015年度第8回理事会2月20日(土)、理事38名中33名、監事4名中4名、オブザーバ12名の出席でした。  
経営報告(12月度)  
1月は354万の赤字、累計では3000万を超える赤字と厳しい状況です。2月、3月は各職場のアクションプランにこたわり、予算を必ず達成し、年度末剰余を黒字にしましょう。大腸がん健診、健診受診者紹介、組合員・出資金ふやしの目標を達成しましょう。

## 理事会専門委員会関連

- ☆組合員活動委員会:班会を地域に根付かせるよう、既存の内容で出来ることから始めましょう。
- ☆広報委員会:「班でみんなでエンディングノート作成」班会を取材します。「きりり生協人」を新連載。
- ☆事業所利用委員会:病院駐輪場の件は検討、協議を行う。理事も内部監査員養成講座の受講を。
- ☆健康づくり委員会:わくわく健康チャレンジゴール集会、30支部から90名が参加。大腸がん健診、未受診の方へ呼びかけ強化を行い目標達成しましょう。
- ☆ボランティア委員会:「ボランティア学習会」40名参加。
- ☆社保平和委員会:戦争法反対2000万署名、法人と労組で取り組みを進める。3/25・4/19京橋宣伝行動。ピクニデー代表派遣2名を承認。
- ☆環境委員会:12月のNO2測定結果の報告準備中。ソラダス(府下一斉NO2測定)を5月に実施。



## 医療講座

### 「いざという時の救急知識」を学ぶ

2月13日(土)、コープおおさか病院 医療講座(いざという時の救急知識)が開かれ、参加者は48名でした。第1外来の本元主任と伊藤看護師が講師となり、「救急に関する一択クイズ」では、「突然熱がでたらあなたは①自分で病院へ行き、診察を受ける②救急車を呼ぶ③救急隊員に見立てた看護師さんとのやりとりを行いました。また心筋梗塞の仕方やAEDの使い方などの説明もあり、役立つ勉強会になりました。

コープおおさか病院医療講座  
・4月9日(土) 午後2時~3時  
テーマ お口と歯の健康  
講師 コープおおさか病院 歯科医師  
会場 コープおおさか病院 大会議室 (健診センター2階)

組合員のための無料法律相談  
4月8日(金)・5月13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だより



チョコレートを配りながら商店街で訴えました。大切に医療生協、いままど診療所です。「戦争法で私たちの子や孫が戦場に宣戦を行い、組合員と職員合わせて10名が参加。今回は戦争法廃止2000万人署名が中心で、「命と生活を」

## 「戦争だけはホンマにいやや」

### 虹のバレンタイン行動

2月10日、いままど診療所地区では東成区・新道商店街で恒例のバレンタイン宣言を行い、組合員と職員合わせて10名が参加。今回は戦争法廃止2000万人署名が中心で、「命と生活を大切に医療生協、いままど診療所です。戦争法で私たちの子や孫が戦場に宣戦を行い、組合員と職員合わせて10名が参加。今回は戦争法廃止2000万人署名が中心で、「命と生活を大切に医療生協、いままど診療所です。」と訴え、協力し、静かに去っていった若い女性など、好意的に受けて止めてくれた宣伝活動。署名は34名を集めることができました。引き続き、戦争法廃止署名への協力を訴えて、組合員訪問や宣伝行動をすすめていきます。

## 「上手な受診のしかた」カードとポスターをぜひご存じしましょう

これがポスターです

- ① 受診の際は必ず予約をいれたいことを覚えておきましょう
- ② まずはあいさつから
- ③ 大事なことはメモを取りましょう
- ④ おからない事は質問しましょう
- ⑤ 自分で決めましょう
- ⑥ 不安な事は相談しましょう
- ⑦ 処方されたお薬は必ず正しく服用しましょう

# 脳活性化パズル 図書カードが当たります

## 漢字ナンクロ

### ルール

- ① あらかじめマス目に出ている漢字をヒントに「使用する漢字」のリストにある漢字を、うまく熟語ができるようにマス目には書き入れていきます。
- ② 同じ番号のマス目には同じ漢字が入ります。
- ③ 完成後、チェック表の漢字を解答欄に抜き出しましょう。できた言葉が最終解答です。

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

使用する漢字  
日学  
風車  
一文  
大国  
中人  
明行  
光

公	■	三	1	4	■	3	9
5	後	3	■	作	13	■	1
正	■	月	11	■	通	12	10
8	10	■	4	夜	■	進	■
■	力	6	■	12	動	■	1
2	7	■	4	列	■	9	立
台	■	照	■	7	9	■	8
2	11	5	媚	■	天	13	6

### チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13							

### 解答欄

6	2	5	3
---	---	---	---

新年号(12月・1月)の答えA-1、A-2、B-1、B-3、C-2。

応募116通 正解110通でした。

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、下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)。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



### 蒲生支部 津ノ崎班

### 私たちの 班会

①

### わいわい するのが一番

私たちの班では、一人暮らしの人、夫の介護をしている人、ひ孫の世話で忙しい人、生活環境はそれぞれで、月に1回集まって世間話をしながら、自分の健康不安を打ち明けたりしています。今回は「認知症予防」がテーマで、看護師長さんの話に耳を傾けました。学習は身についたのかどうか「？」ですが、お茶を飲みながら、わいわい話をするのが一番の認知症予防になるのかな。

### 読者の声

- 大腸ガン検診を受け、セーフでした。簡単に受けられ、安心でき助かっております。ありがとうございます。ました。(寺西晋二 59歳)
- 「ヘルスコープおおさか」がきた時、一番「虹のネット」を読みます。クイズをしたり、毎号楽しみます。「姉弟 みんな亡くなり 里恋し」(江口かや子 75歳) オスクエアステップいいですね。マス目付のマットはありませんが、ステップのみ自宅で作ってみました。脳がフル回転です。(柳沢純子)
- この新聞が楽しみで、次の号が届くまでスミからスミまで何回も読みつづけています。(中野波江)
- コープおおさか病院の医療講座の案内を見て「行くー」と思いました。(坂田 実)
- 『コアトレで脂肪燃焼』を読み、続けることが大事と知り、頑張ってみようと思えます。(日浦龍夫 76歳)
- 城西支部のお食事班会の写真：楽しそうな笑顔がとても印象的でした。そこに医師も参加されていて、とてもめずらしいことのように思われます。人に寄り添うことが本来のお医者様だと思っております。(光杉明美 59歳)
- ボランティア情報を掲載していただきたいと思います。(川崎 舞 32歳)
- ママが、すぎかかんしゅうなので、なあってほしいです。(森田美月 10歳)
- 『シリーズ終活』参考になり切り取っています。また、2月号の『最期までよリそつて』は自分の最期も、このような条件のところで迎えたいと思いました。ヘルスコープのグループホームが地域にたくさん出来ますように。(中里登志子 73歳)
- 「最期までよリそつて」の中で、看取りの経験を読み、職員の皆様の手が手にとるよりにわかり：きつとすばらしいスタッフの方だと思いました。まさしく感謝の言葉、ありがとうございます。(中森修次)
- ※「最期までよリそつて」には、たくさんの方から同様の便りをいただきました。ありがとうございます。(広報委員会)

# いただきます

## 食べよう春野菜

### ロールキャベツ(春キャベツ)のクリームソース

(塩分1.3g 410cal)

### 材料

(1人前)

#### ロールキャベツ

・下茹でしたキャベツの葉 2枚  
・具

・タマネギのみじん切り 30g  
・すりおろしたジャガイモ 10g  
・鶏ミンチ 40g  
・たまご 10g  
・パン粉 3g

・塩・こしょう 少々  
・スライスベーコン 20g

#### コンソメスープ

水100ccに対してコンソメの素2g

#### 付け合わせ

・ブロッコリー 30g  
・ジャガイモ 40g  
・にんじん 40g

#### クリームソース

・バター(マーガリン) 5g  
・小麦粉 2g  
・ロールキャベツの煮汁 100cc  
・生クリーム 20cc

コープおおさか病院 食養科 調理師

宇田 治明



### 作り方

- ①ロールキャベツの具をよく混ぜ合わせてキャベツでしっかり包み、その上からスライスベーコンを巻き、つまようじで縫うようにとめる。
- ②ブロッコリーは茹でる
- ③ジャガイモ、にんじんはシャトーむき(くし切り)。
- ④鍋にロールキャベツとにんじん、ジャガイモを入れコンソメスープを浸るところまで注ぎ、30～40分弱火で炊く。
- ⑤クリームソースは、小鍋に、バターを弱火で溶かし小麦粉を入れ泡立て器などでよく混ぜ合わせる。そこにロールキャベツの煮汁(約100cc)を2～3回に分けて、だまにならないようにつなぎあわせていく。生クリームを入れ、ひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を調える。



※ソースがだまになったら、裏ごししてください。  
※ソースのトロミは、ロールキャベツの煮汁の残り調整してください。  
盛りつけ：お皿にロールキャベツ、ブロッコリー、にんじん、ジャガイモを盛り合わせ、上からクリームソースをかけたら出来上がり♥