



第182号 2016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 FAX 06-6915-8822
編集 機関紙編集委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2016年7月31日

組合員数 71,354人
出資金 1,631,616,000円
平均 22,866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。

ゆざせ 未来の医療人

見て触れて感じた
夏休みの体験



夏休み、コープおおさか病院には、医療に興味のある小学生や中学生、高校生がたくさんやってきます。看護学生のインターンシップや医学生実習も行われ、体験が目を押し、患者さんとふれあって医療現場を体験します。組合員が体験の手伝いをしたり、診療所や地域組合員センターで組合員と交流したり、医療生協ならではの体験もあります。この中から、将来のヘルスコープおおさかを支える人が育つことを願っています。

看護師体験



手浴体験

緊張をほぐし「看護師になってね、待ってるよ」とエールを送ってくれました。将来の仲間を夢見て、組合員と職員、みんなて迎える看護師体験です。

「夏の1日看護師体験」には、大阪府下24の高校から256名が参加しました。今年の夏も7月8月の8日間、それぞれの学年に合わせて内容を、看護師体験を行いました。診療所体験もあり、看護学生や組合員も参加します。看護師になりたい気持ちはあるけど不安が大きく、親や先生に背中を押されて参加した生徒が、体験後「看護師になりました！」と笑顔で帰る姿にやがいを感ずります。組合員も、やさしく声をかけて

わくわく病院探検



8月25日の午後、「小学生わくわく病院探検」に職員や組合員の子ども15名が参加しました。白衣に着替えて、医療に関するクイズをするうちに青木先生が登場、食べ物や身体に入っている消化器を通してウンチ

になるまでを教えてもらいました。水野理事長も駆けつけ、虫と人間の身体の違いについて教えてくれました。手術室など院内を、興味津々で探検。今年は歯科で虫歯にレジン充填する治療の体験もしました。

「歯医者さんが怖くなくなるといいな」と思いますが、BLS(1次救命処置)の体験では、必ず大きな声で大人を呼ぶことを強調して練習しました。かわいい白衣姿に、職員も「わくわく」した1日でした。

薬剤師体験



毎年「高校生1日薬剤師体験」を、レインボー薬局で行っています。今年も8月に2回、9名の高校生が訪れ、レインボー薬局で体験、コープおおさか病院薬剤部も見学しました。「薬剤師さんが実際に働いている姿を見たり、体験できて、すごく楽しかった。薬剤師になりたい思いが強くなりました」等の感想が寄せられています。

医師体験・医学生実習



今年の夏は1日医師体験に、薬剤師体験希望者を合わせた開明中学からの22名のほか、大谷、明星、大手前、京都女子の高校から参加がありました。

「医師になったらコープおおさか病院で働きます」と感想文に書いてくれた人もいて、たいへん励まされました。また、関西医大5年生3名、愛媛大学医学部4年生が実習。5階病棟での退院支援多職種カンファレンスに参加、ケアマネージャーの在宅訪問や訪問看護に同行、あかがわ地区の

組合員センター「よっこい体験」などをし、私たちのめざす地域包括ケアの在り方と現場のリアルを学びました。



医師 薬剤師 看護師 奨学生募集中
コープおおさか病院
☎06-6914-1100

虹のネット

「命の重み」今この言葉を深く考えています。戦時中、多くの国民の命は「一銭五厘」だと言われました。これは、召集令状の「赤紙」の送料と同等の価値しかないという意味です。人の命が大砲の弾の如く消耗され、紙きれ同然に扱われた時代でした。戦後は、当時の福田首相が「一人の命は地球よりも重い」と、超法規的処置でテロリストを刑務所から釈放しました。起こるはずがないと言われた原発事故を目の当たりにして5年。未だに海に放射能が垂れ流され、何も解決されないまま再稼働された原発。「人の命は地球よりも重い」と、国民の命を守る事を何より大事と考えるなら、原発の再稼働などあり得ないのではないのでしょうか。住民の避難が場当たり的な計画、40年で廃炉と決めておきながら住民の不安をよそに60年間使おうという運転延長計画、どれをとっても「命より経済」とばかりに人の命を軽んじる今の政府。これは結局、戦前の人の命を紙切れ同然に考える偽善者と同根ではないのでしょうか。「戦争法」「沖縄の基地」「TPP」「防災」などの問題をとって、人の命の重みをどう考えるのに行き着くように思えます。生野で毎月1回5年間続いている「原発なくそうパレード」そんな繋がりと、命の重みを感じながら重いハンドマイクを担いで「原発をなくそう」「子ども達に綺麗な地球を残そう」と、今月も来月も歩き続けます。(理事 藤岡俊夫)

診察室から



本年2月に尿路結石治療の体外衝撃波破砕装置(ESWL)が新しくなりました。当院は前身のうえに病院以来、ESWL

され、約半年がたちますが、治療成績は概ね良好、以前の器械よりもよく割れている印象です。患者様が感じる痛みも、比較

新しい

結石破砕装置

コープおおさか病院 泌尿器科医長 内田 潤二

あるので、やや不確実な治療です。すべての結石の治療に適応があるわけではなく、近年は内視鏡手術が主流になりつつあり、当院での治療件数も

減少してきております。ただ、麻酔や入院が不要で受診翌日の治療も可能な場合もあり、特にお仕事をされている患者様にとっては非常に有益な治療法と考えます。

による尿路結石の治療において、近隣の病院や診療所よりご紹介を頂き、大阪府下でも多数の治療を行っています。

する側からも、位置合わせの透視レントゲンも明瞭で操作も簡便です。ESWL治療は、結石の硬度や大きさにより割れなかったりする場合も

夏は、汗をかいたため尿が濃縮され、尿中の結晶が固まり、結石ができてい季節です。水分を十分にとり、第一の結石の予防法です。尿管結石の症状は、突然の側腹部痛で、場合によっては尋常ではない痛みになります。血尿、突然の側腹部痛は泌尿器科を受診してください。

ぼんやりとしていたら大変なことに... 憲法を学ぶ



安部法制に続き、平和憲法を変えようとする動きが強くなってきました。からわあ東支部の連合会議で「憲法を守りたい。守らなくてはいけない」という話が、みんなから出て、「新しい憲法を



「憲法守れ！」の声 しっかりとあげましょう

法の話を使って、勉強会を始めようになりました。新憲法の成り立ちや民主主義とは何か？また、象徴天皇制のこと。戦争放棄のこと。決して侵してはならない基本的人権のこと。教育を受ける権利のことなど、学びたいと思っ

あり、関東地区、警視庁警務令のラシオ放送とサイレンで、隣組の人たちといっしょに防空壕に逃げ込みました。近くに落ちた爆弾の爆風が私の目に入り、「目が見えない」と母



原水禁世界大会代表団派遣



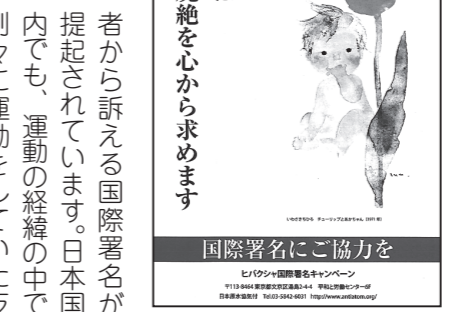
広げよう 被爆者が訴える 核兵器廃絶署名

(代表団事務局 石黒敏彦)



今回は、遺言書の作り方についての話です。遺言書には、自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言の三種があります。自筆証書遺言とは、遺言を残したい

現在、国際社会の舞台上では、大多数の国が少数の核保有国に対して核兵器廃絶の交渉開始を迫っています。生きてる内に核兵器のない世界を」という被爆者の声



人が、遺言書の全文、日付、署名のすべてを自分で筆記し、押印したものをいいます。様式に決まりはありませんので、今はやりのエンディングノートを利用することもできます。

遺言書をつくらう 関西合同法律事務所 弁護士 杉島 幸生

書そのものは、ワープロでも何でもかまいません。ここに作成者が署名・押印したうえで封を閉じ、同じ印鑑で封印します。それを公証役場にもっていき、その遺言書が本物であることを証明してもらうのです。

理事会だより

2016年度第3回理事会は8月20日(土)に理事35名中31名、監事4名中4名の出席で行われました。

- <承認事項>
 - 7月度経営のまとめと当面の経営対策承認の件
病院は入院部門が引き続き好調で前年、予算とも達成していますが、生協全体の収益は予算、前年とも未達成です。
 - この間の組合員運動、サマー増資運動のまとめ承認の件
サマー増資運動は目標6750万円に対して4208万円の到達状況です。更には減資が増資を上回っており、極めて厳しい状況です。
 - 生協強化月間及び補強方針承認の件
貧困と格差が深刻な状況のもと、生協の協力の力で「健康で笑顔あふれる健康なまちづくり」の具体化をすすめます。10・1仲間ふやし目標を800名とし、健康チェックや診療圏での全戸訪問を行いながら、これまでつながりななかった方への働きかけを強めながら仲間増やしを進めていくことを確認しました。
 - 理事会専門委員会規則制定の件
10月の理事会確認に向けて各専門委員会で議論を行うことを確認しました。

- <報告事項>
 - 組合員活動、機関紙編集、事業所利用、健康づくり、社保平和まちづくり、環境のそれぞれの専門委員会から報告がありました。
 - マイナンバーの取り扱いについての報告がありました。
 - 通信教育の申し込み状況について報告があり、8月末をメドに申し込みを推進することになりました。

組合員のための無料法律相談
10月14日(金)・11月11日(金)
午後6時～8時
*毎月第2金曜日(お一人30分・完全予約制)
相談者:杉島幸生弁護士(関西合同法律事務所)
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組合員活動部まで

新しいESWL 看護師の視点から 患者様に寄りそって



泌尿器科には、背中や腰に突然の激しい痛みを感じ、駆け込んでこられる患者様がいます。腎臓にたまった石が、尿管に降りてくるときに感じる痛み、結

石の症状です。この腎臓や尿管に詰まった石を割る治療に、体外衝撃波結石破砕装置ESWLが使われます。今年2月、当院のESWLが組合員さんの出資金の協力により、新しい機器になりました。

コープおおさか病院医療講座
・10月8日(土) 午後2時～3時
テーマ 「いびき」を学ぶ
講師 向井明彦院長
会場 健診棟2階
看護師 小林 力

ヤリ生協人



西野みや子さん まった南支部

今から30年前、私は鶴見区放出に住んでいました。当時鶴見区には寢屋川の北側にまった生協診療所があって、また南側には生協の施設はありませんでした。

その後、「寢屋川の南側にも診療所を」という声があがり、新しく診療所をつくることになりました。しかし利用者も少なくてもいけないし、資金も必要です。知人や友人にたくさん集めてもらい、気がつけば夢中でした。

安心して暮らせる「つながり」を

コープおおさか病院 診療案内

2016年9月1日現在

| 診療科目 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|--------|-----|--------|----------|-----|----------|
| 内科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 呼吸器特診 | | | | | | |
| 無呼吸いびき外来 | | | | ○(1・3・5) | | ○(第1) |
| 糖尿病特診 | | ○隔週 | ○ | | | ○(1・3・5) |
| 外科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○* |
| 整形外科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○* | ○* |
| 泌尿器科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 眼科(予約制) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○(1・3) |
| 小児科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 歯科(予約制) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 健康診断 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 女性外来 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 皮膚科 | | | ○* | | | |
| 糖尿病特診 | | | | | | |
| 心療内科(完全予約) | | | | ○ | ○ | ○ |
| 循環器特診 | | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| リウマチ特診 | | | ○ | ○(2・4) | | |
| 小児科(アレルギー・検診) | | | | | ○ | ○ |
| 乳児検診・予防接種 | | | | | ○ | ○ |
| 歯科(予約制) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 婦人科健診 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 神経内科 | | | ○(1・3) | | | |
| 女性外来 | ○(1・3) | | | ○(1・3) | | |
| 眼科(予約制) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 内科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 循環器特診 | | | | | | |
| 外科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 泌尿器科 | | | | ○* | | |
| 小児科 | | | | | ○* | |
| 歯科(予約制) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 禁煙外来(予約制) | | | | | ○隔週 | |
| 皮膚科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

*休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
*小児科夜間 受付時間16時30分~19時 診察時間17時~

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。

使用する漢字
人 一 事 海 物 地 千 大 家 代 国

| | | | | | | | |
|----|----|---|----|---|---|----|----|
| 8 | 7 | 当 | 4 | ■ | 1 | 洋 | 9 |
| 5 | ■ | 6 | ■ | 4 | 鳥 | ■ | 有 |
| 3 | 実 | ■ | 5 | 金 | ■ | 5 | 2 |
| ■ | 2 | 中 | 1 | ■ | 9 | 会 | ■ |
| 8 | ■ | 9 | ■ | 7 | 6 | ■ | 外 |
| ■ | 10 | ■ | 10 | ■ | 老 | 5 | 9 |
| 8 | ■ | 5 | 作 | 6 | ■ | 好 | ■ |
| 10 | 理 | 7 | ■ | 3 | 3 | 11 | 11 |

チェック表

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | | | | | | | | | |

解答欄

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | 6 | 3 | 5 |
|---|---|---|---|

学研ムック「もっと脳が活性化する100日間パズル③」
監修 川島隆太（東北大学加齢医学研究所教授）より

7月号の答え。「地学」「天気雨」

応募 94 通 正解 91 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10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機関紙編集委員会

※メールでも受け付けます。sosikibu@health-coop.jp



年2〜3回、
まいった生協診療所の組合員センター「こだまり」で作品展を開催しています。

私たちの班会
13
切り絵サークル
またた診サークルに、
とつてもユニークな班（サークル）があります。それは「切り絵」です。赤松先生（写真）のご指導により月に1回第2火曜日

の午後から行っています。グラデーションの効いたハックに朝顔や竹林の虎など切り絵が映えます。メンバーは60歳代女性で、14〜15人。和やかにおしゃべりしながらハンドクラフトカッターで紙を刻んでいきます。おしゃべりに花が咲いてしまつて、作成中のものを持ち帰り宿題で完成させてしまうこともあります。

読者の声

○「健康チャレンジ」去年初めて夫婦で参加しました。今年も生活習慣を見直すため、たくさんのコースにチャレンジしようと思います。
（脇條礼子）
○第17回総会で新役員になられた4名の写真：あれ？お2人が知り合いました。世の中のいろんなコト、良くしようと日々頑張つておられ超多忙の苦なのに…。応援しなくては。
（小倉聖子）
○終活シリーズを読んで参考になりました。葬式代のことしか考えていませんでした。エンディングノートは必要ですね。
（中尾登司雄78歳）
○老いていく母、成長していく孫。どちらも歯の管理は大変です。定期検診で進

行防止しています。
（大平貴子55歳）
○毎月の新聞楽しみにして居ります。「読者の声」身にしみます。赤バス廃止本当に困ります。病院通いはタクシードです。
（坂口房子86歳）
○「受動喫煙」を読んで：タバコのポイ捨ても止めてほしいです。タバコは体にも悪いし、街にも危険です。
（芝野圭之助）
○わいわいコーナーの指ヨガ、手軽にできて効果があるので実践しています。
（小松原幸子）
○月一回ですが、地域の組合員センター「だんらん」で、おやしの料理教室に行っています。食事の会話が役に立つことばかりで、うれしく思っています。
（松本 浩）
○班会紹介「オカリナサー

クルひまわり」うらやましく読みました。私も地域で班会があれば参加してみたいと思います。
（岸田由子）
○「キラリ生協人」。入職一ヶ月で、黒田さんは仕事として人の役に立つ感動を経験されたのですね。エライ！
（山谷定子69歳）
○生活苦、介護の不安、一人暮らしのさみしさ：読んでいて胸が苦しくなります。もつと現状把握、対応などを知りたいです。
（西村可奈）
○図書カードを送っていただき、ありがと！ございました。50年前の古い辞書をひいてクイズを考えています。
（林喜久子81歳）
○もつ少し若い世代の情報も載るといいですね。
（徳山伸行）

いただきます

すこしおレシピ

イカとエビと柿のマヨ炒め

（1人分）
エネルギー 256 kJ(61kcal) 塩分 0.3 g

作り方

- ①イカ、柿、野菜は食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切り。
- ②エビは殻を取り、背ワタを抜く。
- ③イカ、エビを合わせ、溶いた卵白、片栗粉、胡椒とよく混ぜる。
- ④Aの調味料を混ぜておく。
- ⑤フライパンにゴマ油をひき、イカ、エビ炒める。次に野菜も入れ炒める。
- ⑥Aの合わせ調味料を加え、柿も入れサツと炒める。
- ⑦お皿に盛って、パセリを散らす。



食養科 調理師
山本 進一郎

- 材料（2人分）**
- ・イカ 100g
 - ・エビ 100g
 - ・柿 80g
 - ・玉ねぎ 100g
 - ・エリンギ 80g
 - ・セロリ 30g
 - ・パセリ 少々
- A**
- ・マヨネーズ 30g（大きじ2.5）
 - ・レモン汁 10g（もしくは酢）
 - ・練乳 2g
 - ・薄口醤油 1g（ほんの少し）
- ・ゴマ油 7g
 - ・卵白 30g（1個分）
 - ・片栗粉 5g
 - ・胡椒 少々

※イカと言ってもいろいろな種類がありますが、コウイカやヤリイカの小さいモノやモンゴウイカなどは秋が旬となります。

※柿の甘さもマヨネーズとは相性が良く、料理にフルーツは苦手な人も意外と美味しく食べられると思います。どうしても嫌なら柿は無理に入れなくても構いません。