



生活協同組合



# ヘルスコープ 「おおさか」

第234号

2021年7月号(毎月10日発行)

## ヘルスコープおおさかの現勢

(2021年5月31日)

●組合員数	70,915人
●出資金	1,664,128,000円
●平均	23,467円

■発行/生活協同組合ヘルスコープおおさか

■発行責任者/成瀬 真 ■編集/機関紙編集委員会

〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24

TEL.06-6915-8855 FAX.06-6915-8822

HP <https://health-coop.jp/pub/>

E-mail [sosikibu@health-coop.jp](mailto:sosikibu@health-coop.jp)

\*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡ください。



## 星に願いを

▼コロナ禍で無料低額診療制度の申請、利用件数が増えています。20年4・5月の病院(外来・入院)と医科・歯科診療所での制度利用件数は205件、金額は111万9千円でしたが、21年4・5月では232件(27件増)、139万4千円(27万5千円増)です▼病院の外来は48件から67件、入院は7件から13件と顕著に現れています。この先、年間で見れば100件以上は増えてくることと予測されます▼相談に來られる方々のケースも様々ですが、新型コロナウイルスに関する内容も増えています。業種では、ユー・エスで注目されている飲食関係だけでなく、建設関係、小売業、旅行関係、理容室に派遣のアルバイトなど、多種にわたり、新型コロナウイルスの影響で仕事が激減、失職、それに伴い収入もなくなり生活が一気に立ち行かなくなるケースが大半です▼ご本人の場合もあれば、息子・娘さんや、家族がコロナの影響を受けるケースももちろん多く、親子で無低診を利用される場合もあります。その背景には、遅れに遅れている、持続化給付金などの脆弱な補償制度と、低額な年金制度、不安定な雇用制度に医療費の自己負担化など様々な問題が隠れています▼私たち医療生協は、いのちの平等を看板に掲げています。医療・生活で困ったことがあれば、迷わず、ご遠慮なくまずは私たちに相談ください。無料低額診療事業専用ダイヤル070・5570・1471



# 診察室から

## アナフィラキシーって

### なに？

コープおおさか病院  
内科医師 田中 秀樹



「コロナウイルスワクチンが普及するにつれ、アナフィラキシーという言葉がよく聞かれるようになってきました。元々はギリシャ語のアナ（反対）とフィラックス（保護）をつないだ言葉で、強いアレルギー反応のことをいいます。

八手に刺されたり、ハムスターに噛まれて数分で命に関わる事態になることがあり、日本人（成人）の食事では、魚介類、ピーナッツ、ソバが原因になることが多

いようです。

症状は、急激（ほとんどが30分以内）に起こる息苦しさや喘息発作、血圧低下、下痢・腹痛で、発熱やじんま疹は必ずしもみられるものではありません。治療法は、十分な輸液と酸素投与、アドレナリンの筋肉注射で、ショック状態を速やかに回避することが重要です。もし、普段から高血圧の薬を飲んでいたら、グルカゴンという特別な薬が必

要になりますので医師にお伝えください。

また、アナフィラキシーには、二峰性（症状が一度高まり、治りかけたのち再び高まること）の反応があり、5〜20%の人は6〜8時間後に再燃することがあります。さらに複数回抗原にさらされると重症化しやすいため、ワクチンも2回目の接種後に注意が必要です。

アナフィラキシーを怖がることなく、速やかに対応するよう心がけてください。みなさまのご健康をお祈りします。

#### 《お詫ごと訂正》

6月号の診察室からの辻良典先生の病院名と肩書きが間違っていました。正しくは「せいきょう三丁目歯科 所長」です。訂正してお詫びいたします。

g、100kgもいただき、そのお米を地域のお米屋さんが無償で精米して袋詰めまでしてくださるなど、地域に「困った時はお互いさま」の思いが大きくなっています。

当日も、多くの方がカンパや食品を持参され中には「助ける側も助けられる側も声を出しづらい社会。そういう人たちを引き上げる活動をして欲しい」と、5万のカンパをされる方も。ボランティアの女性は、「自粛中で家にいるよりは誰かのためになれば」と参加した動機を語ってくれました。220名の方から63万円のカンパが寄せられ、その声に応えようと次回は8月8日に開催することを決め活動を開始しています。



田島診療所地区では、地域の諸団体とともにコロナ禍で生活苦に直面している方々へ、地域の方から提供された食品や日用品を届けようと6月6日（日）生野民主商工会を会場に「食料無料市場」（フードバンク）を実施しました。

実行委員会6回開催、学校前や駅前のビラ配布5回、地域への全戸配布1万枚、ポスター200枚掲示。前日の準備35名、当日は50名を超えるボランティアで205名の方に食料の詰め合わせを渡すことができました。田島診療所が受付を担い、検温・手指消毒後、間隔を取って並んでもらいました。また、生活相談コーナーは、8名の方が利用されました。家に入っていたビラを読まれてボランティアの申し出をされた女性、ビラ配布中にお手伝いしたいと申し出をされた方をはじめ次々とボランティアの輪が広がっていきましました。地域のNPO法人や大阪民医連からお米をそれぞれ200k

## シリーズ

### 認知症 41

「ごいつしよに考えてみませんか？  
みなさんの声をお寄せください  
この症状って認知症？」

老年期のうつ病患者の方に「仮性認知症」という、あたかも認知症のような認知障がいを示すケースがあります。

うつ病になると記憶力や気力の低下、食欲減退、不眠などの症状が出ます。

高齢の方で「何もできない」「しよつとしない」という状態は認知症と紛らわしく、周囲も認知症と

思いがちです。認知症と仮性認知症には、いくつかの異なる点があり、仮性は発症が比較的急激で、短期間で悪化。知能テストで認知症の方は、能力低下を否定したり軽くみせようとするものですが、仮性の方は「わかりません」「できません」など自分の能力低下を強調する特徴があります。治療法も全く違うので早期に診断を受け、仮性の場合うつ病の治療

で認知症状も改善されます。他に認知症状が出る病気として、甲状腺機能低下症・アルコール依存症・正常圧水頭症などがあり、早期対応で治せる可能性の高いものです。また、

加齢による目や耳のトラブルでおきる「錯覚」が、認知症の「幻覚」症状を示すケースもあり、以上

どの場合でも、気になる症状が出始めたら専門医にかかり経過を慎重に見ていくことが一番大切です。



この時期、緑茶を入れるのに氷水でもOK。冷蔵庫でゆっくり、じっくり水出ししても、酸化作用の高いものがつくれます。めんどうなほうは、ペットボトルのお茶でもOKですよ。

緑茶には抗ウイルス・抗菌作用があるカテキンが含まれ、のどを定期的に湿らせておけばウイルスの増殖も阻止できます。苦み成分のカテキンは免疫細胞を活性化させ、うまみ成分のテアニンは免疫に働くリンパ球を増やすといわれています。

汗ばむ季節になりました。コロナの上に熱中症の心配まで…。そこで今回は水分補給とあわせて、免疫力アップに「緑茶の推し」です。

感染予防の「うがい」を「緑茶うがい」にしてみましょう。ガラガラした後、ゴックンと飲み込んでください。うがいで届かなかった咽頭についたウイルスは、胃に入り胃酸で死滅します。帰宅時だけでなく、室内でも1時間おきに「ガラガラ・ゴックン」がおすすめです。

汗ばむ季節になりました。コロナの上に熱中症の心配まで…。そこで今回は水分補給とあわせて、免疫力アップに「緑茶の推し」です。

### 緑茶のガラガラ・ゴックン



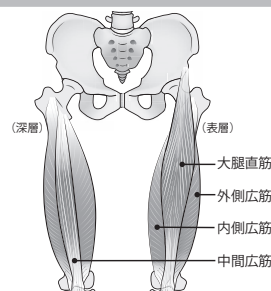
## 健康維持のための エクササイズ



コープおおさか病院  
理学療法士 阿部 広和

## だいたい し とう きん 大腿四頭筋

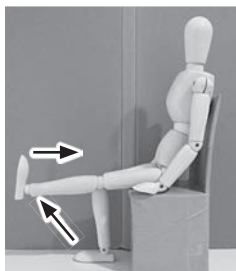
「大腿四頭筋」とは、太ももの前側にある縦に長い四つの筋肉の総称です。ヒザを伸ばすことがおもなはたらきですが、運動中や動作中のヒザのコントロールにも大切な役目を果たします。この筋肉は全身の中でも最強とされています。大きいだけに基礎代謝の向上にも役立ちます。反対に弱くなるとヒザ関節の悪化や転倒につながりやすいとされています。椅子から立ち上がる時に何かにつかまって「よっこらせっ」と声が漏れていませんか？これも「大腿四頭筋」の筋力低下の可能性がります。「大腿四頭筋」は歩くだけでもしっかり働きます。



### 大腿四頭筋の筋カトレニング

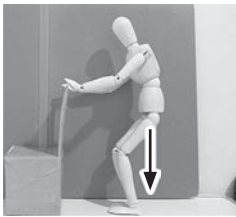
1と2は高齢の方向け、3は若年者向けです。 ※変形性膝関節症などヒザに問題がある人は医師にご相談のうえ実施してください。

#### 1. 座って行う方法 (普段からヒザに痛みがある人)



- ①椅子に浅めに座って両手は座面につける。
- ②片方の足を3つ数えながらゆっくり伸ばす。
- ③つま先をしっかりと上に向けながら手前に引きつけるようにヒザ周囲に力を入れる。
- ④1秒キープ。
- ⑤3つ数えながらゆっくり下ろす。
- ⑥左右10回ずつ行う。

#### 2. 立って行う方法A (スクワット)



- ①椅子の背もたれやテーブルに両手をおく。
- ②つま先を前方に向ける。
- ③両ヒザを曲げながら3つ数えながらゆっくり腰を下ろす。
- ④3つ数えながらゆっくり元に戻る。
- ⑤10回1セットとし、休憩を挟んで2セット行う。

#### (ポイント)

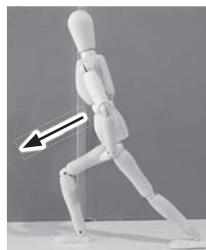
- ヒザが前に出すぎないこと
- 頭が前に倒れすぎないように
- ヒザを曲げる角度は45～60度程度まで

曲げすぎ  
前に出すぎ

#### 3. 立って行う方法B (フォワードランジ)



- ①立った状態から両手を腰にあてる。
- ②片方の足を一步前に出し、出した方の足に3つ数えながらゆっくりと体重を乗せていく。
- ③3つ数えながら乗せた体重を減らしていき、両足をそろえる。
- ④反対の足も同じように行く。
- ⑤左右10回ずつ行う。



#### (ポイント)

腰をそらすのではなく、少し前かがみの状態でグーッと体重を乗せるようなイメージで。

# 第22回通常総代会 討論のまとめ

(一部抜粋)

コロナ禍の中、昨年に続き第22回通常総代会が、6月27日にコープおおさか病院にて開催されました。総代の実出席51、書面による出席が371で成立し、第1号議案から第5号議案まで可決成立しました。今回は紙面の都合により、主な発言に対しての討論のまとめを掲載させていただきます。

## ワクチン接種について

はじめに、新型コロナウイルスの接種状況について事業所でパルクキがでてしまい、かかりつけ患者さんや地域の組合員からの「想いに応えられていない」との声を真摯に受け止めお詫びいたします。診療所でのワクチン接種については、いまざと地区ふらわあ東支部の会場発言だけでなく、のえ診地区やまたた診地区からの文書発言、また各地区や支部、理事会でも同様の意見を数多くいただいております。

当初具体的にいつから開始されるのか行政からも十分な情報発信がない中、診療所の所長会議・地区マネージャー事務長会議で議論を重ねてきました。ワクチン接種後重いアレルギー反応が出る可能性があり少なくとも15分間経過観察する必要があります。3週間後に2回目の接種が必要になることもあり、インフルエンザワクチン接種のように、定期通院時でのワクチン接種は困難との意見が出されてきました。そのため、診療所ではかかりつけ患者さんであつてもできるだけ集団接種会場での接種をお願いし、集団接種が困難な訪問診療を行っている方や送迎により来院されている方、また「デイサービスなど介護サービスをご利用の方を優先に接種

を行う方針を進めてきました。

現在、診療所で土曜日の午後や日曜日に、かかりつけ患者さんのワクチン接種枠をつくることを提起をしています。皆さんの期待に少しでも応えられ



## つながりネットワーク

各地区でたまり場が休止する中、ヘルスコープ12番目のたまり場「組合員センターほのぼの」が今津診地区の榎本支部で開始されたことは非常にうれしい報告となりました。

蒲生地区では、コロナ禍で閉じこもりがちになる中で、配食ではなくお弁当を引き取りにきてもらうことで外出を促すという取り組みを行っているとの発言でした。閉じこもることにより健康への悪影響が懸念されている中、こうした発想の転換も大切だと感じました。

## 第22回通常総代会 発言通告集

地区	支部	発言者氏名	発言テーマ
あかがわ診地区	赤川・都島	西岡美恵子	行ってよかった自治体キャラバン
	旭東	野上 正恵	配布者4名増えました
	今市	金井たつ子	大阪市廃止目的の「都構想」学習会で学び、私は迷わず「反対!!」
のえ診地区	旭東	野口 桂子	助け合いの会「チョコッとさん」
	成育	西脇 義彦	コロナワクチン接種における医療生協への要望
	成育	松尾 豊	機関紙活動の強化について、本部編集委員会に望むこと
蒲生診地区	蒲生	滝本 謙二	昼食弁当のネットワークづくり
城東診地区	中浜	矢持 正信	合併問題と支部の現状のひとり言
病院地区	古市	相田 広子	「お元気ですかテレフォン・訪問」に取り組んで
	鶴見南	片山 孝江	「3密」を避け、元気に楽しく生協活動に取り組もう
	鶴見北	桑垣えみ子	「くらしの助け合いの会連絡会」に参加して思うこと
	今福東	春本 秀子	たまり場活動休止いつまで…
またた診地区	緑	新屋 佳子	明るく健康で地域のつながり
	またた南	菊池 信保	この1年のまたた診地区・またた南支部の活動
	横堤南	水野平八郎	外来部門の充実とMRIの導入
今津診地区	横堤北	上月 典子	組合員さんの事、思ってますか?
	榎本	北添國次郎	榎本支部組合員センター「ほのぼの」開設の感謝と課題
うえに診地区	真田山	江畑あい子	うえに地区の全支部は、大腸がんの年間目標を達成
	桃谷	森 和子	緊急通報システムを設置して、日常生活の不安を少しでも解消へ
いまざと診地区	ふらわあ東	土田けい子	医療生協の原点を問う
	ふらわあ西	平井 久美	コロナワクチン予約で学んだこと
	西2	村井 崇人	仲間ふやし、地区一番は譲らない
田島診地区	西1	中川 悦子	新加入組合員とのつながりを深めよう、ウエルカムの気持ちを手作り八ガキで伝える
	東	金城 照子	大腸がん検診は東支店レガシーの取り組み
	林舎	上田あや乃	いつまでも元気であること
	南	名賀 元枝	運営委員が増えると支部が元気になる
	東平	出口 和子	合併について、コロナ禍の活動
	巽南	坂田 昭子	山椒は小粒でもピリリと辛い、巽南支部
田島診地区	西1	川辺乃生子	コロナ禍でも工夫してつながって
	巽南	小寺 勲	ヘルスコープおおさか理事者の皆様へ

□ 会場発言 □ 文書発言

旭区の自治体キャラバン運動では旧赤バスが廃止される中で、高齢者などの公共交通手段として活用されている区のコミュニティバス「あさひあつたかバス」が運行継続されているのもこうした運動の成果だと思えます。

田島診地区では、西2支部の「ポケモンGO」のつながりを生かした仲間ふやしも世代を超えた新しく非常に面白い取り組みだと感じました。またコロナ禍でウエルカム集会はできないものの組合員に迎え入れた後を大切に絵手紙と記念品を届ける西1支部の取り組みは、今後の医療福祉生協のつながりづくりにつながると思います。



ました。

巽南支部や中浜支部の文書発言にもありましたが、多くの支部で医療生協運動の担い手が高齢化しています。一方で南支部では運営委員が増えると支部が元気になるとの文書発言がありました。LINEなどの活用によりリモート班会が始まっているとの発言もありました。こうした取り組みをきっかけに生協活動に参加していただければと思います。

## 法人合併について

5法人合併に関しては、コロナ禍ということもあって、多くの職員・組合員が一堂に会して議論を行うような取り組みができていない、合併後の具体的な構想が十分示されていないのが実情となっており、法人合併のアンケートでも「よくわからない」という意見が多数となっています。今年度もコロナ禍が続くと

採決	反対			保留			賛成			採決結果
	挙手	書面	合計	挙手	書面	合計	挙手	書面	合計	
<b>【第1号議案】</b> 2020年度活動のまとめ・事業報告、決算報告・剰余金処分案承認の件	0	3	3	0	5	5	51	368	419	可決
<b>【第2号議案】</b> 2021年度活動方針、事業計画、予算承認の件	0	1	1	0	7	7	51	368	419	可決
<b>【第3号議案】</b> 2023年4月の法人合併に向けた方針承認の件	0	13	13	11	7	18	40	356	396	可決
<b>【第4号議案】</b> 2021年度役員報酬限度額決定承認の件	0	2	2	0	5	5	51	369	420	可決
<b>【第5号議案】</b> 定款一部変更承認の件	0	0	0	0	5	5	51	371	422	可決

思われませんが、コロナ後を見据えて密に配慮しながら小規模での合併の議論を丁寧に進めていきたいと思えます。

総代会での活発な議論をいただき、ありがとうございました。

# コープおおさか病院での 新型コロナワクチン集団接種



▲組合員さんが育ててくれる病院裏のアジサイ

6月30日現在の情報です。大阪市からのワクチン供給が不安定なため、予約を延期させていただく場合があります。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

## 新型コロナワクチン接種開始

コープおおさか病院では、6月5日より土日の午後2時～5時までのスケジュールで、1日約300人（6月20日は450人）への接種を開始しました。朝からやむことのない問い合わせや、3時間前から来られる方など、初日は受けられる方もピリピリムードでした。密をさけるため院内ではなく、正面から夜間入口まで椅子を並べて屋外で待っていただく形をとりました。2週目からは、熱中症対策も考え、外来受付の椅子をすべて並べ替え、換気も行いながら中待ち方式に切り替えました（写真②）。



▲写真②

## フォローと工夫でスムーズ

予診票に体温が書かれていない、承諾の署名が抜けていることも多いため、待っている間に聞き取りと記入のフォローを行います。予約時間の15分前から受付を開始。接種券・予診票・身分を証明するものを用意していただき、順番に受付へ案内します（写真③）。受付をすませれば、接種までの流れはとてもスムーズです。順番どおりに奥に用意した椅子に座っていただき（写真④）、座ったまま医師による問診を行い（写真⑤）、結果がOKなら引き続き看護師により接種を実施（写真⑥）、その場で15～30分待機していただき、変化のない方から帰っていただく流れです。接種された方の感想も、「すごくスムーズで驚きました、こんなに簡単とは思っていませんでした」と、とても喜ばれていました。



▲写真③

## 6月28日から平日の17～19時の接種も開始

### （6月現在、2600人の予約枠はすべてうまりました。）

6月28日より月～金曜日の17時～19時の夜診帯で一日200人枠を設けて、電話とLINE予約の両方で受付を始めましたが、2,600人の枠は早々にうまってしまいました。まだまだ要望も多いことから、さらに7月17日、24日、31日の土曜日、14時から18時の間も予約枠を拡大しました。若年層の方にも接種券が配布されました。現在、予約に対する年齢制限は設けておりません。接種券をお持ちの方なら、どなたでもご予約可能です。今後もさらなる改善と、チームワークで地域住民の方々の思いに添えるよう頑張っていきたいと思えます。



▲写真④

年齢	接種券	接種予約	接種
65歳以上	● 発送済	● 予約受付中	● 接種開始
60歳～64歳	● 発送済	● 7月5日～	● 7月12日～
50歳～59歳	● 発送済	● 7月19日～	● 7月26日～
31歳～49歳	● 発送済	● 7月26日～	● 8月2日～
21歳～30歳	● 6月30日発送	● 7月26日～	● 8月2日～
18歳～20歳	● 7月5日発送	● 準備中	● 準備中

※令和3年3月31日現在の年齢です  
スケジュールの順行に合わせ ● が点灯します



▲写真⑤

届いた接種券や予診票は、同封の「新型コロナワクチン接種のお知らせ」をご覧ください、予約・接種時まで大切に保管してください。

くれぐれもコロナワクチン接種に関する詐欺にはご注意ください。

LINEでの予約

当院の医療機関コードは  
7752です。

コープおおさか病院の  
予約専用ダイヤル  
(月～金 9:30～16:30)  
**06-6914-1139**



▲写真⑥

# 読者の声

▼新聞内容も豊富で楽しみにしております。「いただきます」のお料理は旬のものを使って紹介して下さり、つくって保存しています。娘のお弁当には前日の夕食の一品を必ず入れています。

(上村世里子)

▼毎月の配布楽しみにしています。カラーのページ楽しいですね。「いただきます」のコーナーはいつも参考にさせて頂いていただいています。今月も美味しそう！

(門久美子 60歳)

▼いつも新聞を楽しみにしています。早くもこの日本に戻ってほしいです。コロナは早くどこかに飛んでいけ!!!

(寺西茂子 78歳)

▼ナンプレをやりだしてから夢中になりました。ジグソーパズル以来です。久しぶりに集中して考えられるのでボケ防止に最適です。次回のクイズも楽しみにしています。

(二ツ亀孝志 61歳)

▼歯医者さんの大切さを改めて感じました。どうしても優先度が低くなってしまい、通わなくなっていました。これからはきちんと通おうと思います。

(高井眞優 27歳)

▼コロナ禍の中、病院関係の人たちには頭が下がります。大変ですがコロナに負けず無理しないですね。

(金得たか子 69歳)

▼いつも「ヘルスコープおおさか」を届けていただける日を心待ちにして、紙面の隅から隅まで楽しく読ませていただいております。どれも素晴らしいお話ばかりでした。読ませていただき、医学的な話も大好き。料理なども参考にしています。ありがとうございます!!

(川原良子 85歳)

▼フードバンクに協力したいと思えます。

(池田神子 66歳)

▼ワクチン接種が国(自衛隊)・大阪府・大阪市で実施されている。うれしい反面、選択に迷う。予約も電話よりネットが速いと聞く。デジタル社会についていけない高齢者はどうなるの??

(東野利明 71歳)

▼新型コロナウイルスのワクチン接種について妊娠中でも接種できるけど、安全性は確認されていないので気をつけたいと思います。

(藤木美樹 35歳)

▼コロナワクチンはどうなるのでしょうか?話している内容にはいつもコロナが入っています。みんなの一番の関心事のようです。

(安達一美 73歳)

▼いつも配達してくださっている方に感謝しながら楽しく拝読しています。今月号の「免疫力あつぷぷ」で「ママピーナッツにもビタミンが含まれていることを知り早速、お弁当のおにぎりに「コマ」をたっぷりふりかけて、会社へ持参しています。

(中村節子 57歳)

▼コロナワクチンの接種の話が、嬉しかったです。葉書のことでも知らなかったので、情報宜しくお願いします。

(西川郁子 69歳)

▼コロナワクチン接種の情報が入速くわかれば良いと思っています。95歳の母親への接種についてどうすればよいかなど。

(扇田廣一 70歳)

## 脳活性化パズル

### クロスワードパズル

1		2		3	4
		5	6		
7	8		9		
	10	11		12	13
14			15		
16			17		

カギを解き二重枠の字を並べてできる言葉を書きましよう

【タテのカギ】

- ①特別に安い値段
- ②アーサー王伝説の円卓の
- ③空港への
- ④百の十倍
- ⑥おおよそ。――千人
- ⑧精神力。――充実
- ⑪海。――フード
- ⑬先頭。――バッター
- ⑭出勤。――ボケ
- ⑮焼き、――刺し

【ヨコのカギ】

- ①――と磁器
- ③額に――して働く
- ⑤従業員が守るべき会社が定めた理念
- ⑦花を生ける器
- ⑨なくて七――
- ⑩預金に雀の涙の――
- ⑫同盟罷業の略語
- ⑭冗談
- ⑯ロタン――の彫刻「考える人」
- ⑰新郎の対


図書カードが当たります!

5月号の答えシヨク(新緑) or ショクリン(植林) ●応募 110通 ●正解 106通  
当選者の発表はカード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・ご意見など一言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 8月31日 必着

※応募は1人1枚でお願いします。クイズの答え・読者の声はヘルスコープおおさかのホームページの「クイズの応募はこちら」のボタンを押して応募もできます。

〈宛先〉〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24  
ヘルスコープおおさか クイズ係



コープおおさか病院 診察案内

TEL.0570-06-1100

	予約 必要	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	○	○	○	○	○	○
		外科		○				○(1・3)*1
		泌尿器科	○	○	○	○	○	○
		整形外科	○*2	○	○	○	○*2	○*3
		小児科	○	○	○	○	○	○
		皮膚科		○				
	●	眼科	○	○	○	○	○	○(1・3)
	●	歯科	○	○	○	○	○	○
	●	無呼吸いびき外来						○(1)
	●	糖尿病特診	○		○			○(2・4)
午後 診察 時間 14:00~	●	慢性疾患外来		○				
	●	呼吸器外来			○			
	●	健康診断	○	○	○	○	○	○
	●	糖尿病特診		○	○	○(1・3・5)		
	●	慢性疾患外来		○	○	○		
	●	呼吸器外来				○		
	●	心療内科			○		○	
	●	循環器特診			○(1・3・5)	○	○	
	●	リウマチ特診	○(2・4)		○			
	●	無呼吸いびき外来	○(1・3・5)					
夜間 受付 時間 17:00 ~ 19:30 診察 時間 17:30~	●	腎臓内科	○					
	●	小児科(アレルギー特診)					○	
	●	乳児健診・予防接種		○	○	○	○	
	●	歯科	○	○	○	○(2・3)	○	
	●	神経内科			○(2・4)		○	
	●	女性外来	○(1・3)			○		
	●	眼科		○				
	●	禁煙外来						
	●	ポトックス外来						○
	●	健康診断		○*4	○	○*4	○*4	
夜間 受付 時間 17:00 ~ 19:30 診察 時間 17:30~		内科	○		○		○	
		泌尿器科	○		○		○	
		皮膚科			○		○	
	●	小児科			○*5			
	●	歯科			○		○	
夜間 診察 時間 17:30~	●	循環器特診	○(1)		○		○	
	●	呼吸器特診	○				○(2・4)	
	●	禁煙外来						

- 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 TEL.6914-1107
- 健診予約 TEL.0570-08-1167
- \*5 小児科夜間  
診察時間 17時~19時 (2・4・5週)  
診察時間 17時~18時30分 (1・3週)  
予防接種(要予約)  
18時30分~19時 (1・3週)

組合員のための無料法律相談

8月13日(金) 午後6時~8時

\* 毎月第2金曜日 (1人30分・完全予約制)  
相談担当: 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



理事会だより

◆2020年度第13回理事会は6月12日(土) 14:00~16:45 (ヘルスコープ本部ビル5階及びWEB) 理事は33名中28名、監事は4名出席。

◆承認事項


第1号議案 第22回通常総代会関連事項承認の件  
第2号議案 コープおおさか病院CT機器更新承認の件  
第3号議案 コープおおさか病院冷暖房設備更新承認の件  
\*第1号、2号、3号議案承認。  
年間の経営結果/経常剰余 256,245千円 (前年差額+252,607千円) 昨年4-5月はコロナ感染拡大による緊急事態宣言の影響から-111,418千円もの赤字となり、厳しい年度スタートとなりました。費用、経費削減と、インフルエンザの予防接種の増加、健診の盛り返し、コロナ関連の報酬加算等で、経営を押し返すことができました。


原水爆禁止2021年  
世界大会 WEB

被爆者とともに  
核兵器のない平和で公平な世界を  
人類と地球の未来のために

コープおおさか病院で  
開会総会・テーマ別集会開催

8月6日(金)

● 開会総会 (全体会)   
午前10時~午後12時30分  
コープおおさか病院 健診棟2F会議室にて

● テーマ別集会  
午後2時~午後4時  
コープおおさか病院 健診棟2F会議室にて  
被爆証言 広島市長あいさつ  
文化企画 



健康診断はインターネットでも予約可

みなさんからの健診予約を  
お待ちしております。  
お申し込みは  
こちらから→





◆管理栄養士  
松本佐知子

### ☆かけ汁☆

鶏のゆで汁…… 400ml (カップ2)  
しょうゆ…………… 小さじ1  
塩…………… 小さじ1/5  
顆粒チキンスープ 又は がらスープの素  
…………… 小さじ2

### 材料 (2人分)

鶏むね肉 (皮なし)  
…………… 1/2枚 (約150～160g)  
水…………… 600ml (カップ3)  
酒…………… 大さじ1  
長ネギ 青い部分…………… 1本分  
しょうが 皮付き薄切り…………… 3～4枚  
卵…………… 1個  
油…………… 小さじ1強  
しいたけ含め煮 (市販) …… 20g  
減塩紅しょうが (市販) …… 10g  
青ネギ (小口切り) …… 適量  
ごはん…………… 150g×2  
※好みで、いりごま・練りわさび

## 鶏飯(けいはん)



エネルギー 400kcal  
塩分2.6g 糖質57g

**鶏飯** 農水省選定「農山漁村の郷土料理百選」に選ばれた鹿児島県の郷土料理で長寿の島である奄美大島で愛されています。ご飯に具材を飾り付け、鶏肉のだし汁でつくった熱々のスープをかけていただきます。胃腸にも優しく、夏場の食欲のない日にも食べやすいです。茹で鶏は多めにしておくのと冷麺やそうめん・サラダなどに活用できます。

### 作り方

- 鍋に水3カップと酒・長ネギの青い部分・しょうが・鶏肉を入れて中火にかける。沸騰したら蓋をずらしてのせ、弱火で15分煮て火を止める。そのままゆで汁に鶏肉をつけておき、粗熱がとれたら取り出しほぐす。  
※ゆで汁はとっておく。
- 錦糸卵をつくる。薄焼き卵を焼き4cm長さの千切りにする。
- かけ汁をつくる。  
①のゆで汁カップ2を計量し温め、顆粒チキンスープ・しょうゆ・塩で味付けする。
- 温かいご飯に、具材を飾り付け  
③のスープをかける。

### 「子育て応援(仮)こんな時どうする?」⑥

## 2歳未満の子どもにマスクは危険!



### 感染リスクは低い

新型コロナウイルス感染症の終息はまだめどが立たとは言えません。しかし、2年目の夏、暑い中でのマスク着用など子どもたちへの負担も大変です。新型コロナウイルス小児感染症については、現段階では大人よりリスクが低いことがわかっています。日本小児科医学会の報告では、国内外の例から「子どもは新型コロナウイルスに感染しにくく、重症化もしにくい」「子どもからの感染、子ども同士での感染もとても少ない」とされています。

### 子どものマスク着用の危険性

それよりも2歳児未満の子どもには「マスクは危険」だとされています。マスク着用により乳幼児突然死症候群の増加が懸念されるとされていることや、息苦しいということや自ら大人に伝えられないケースや、マスク着用により表情を読み取ることが難しいとされています。

また、乳幼児のマスク着用は、口から余分な体熱を逃がすことを妨げ、熱中症になる心配があります。2歳以上なら大丈夫かということもそうでもありません。熱中症のことを考えると小学校低学年までは、マスクを強要しないことが必要ではないかと思われます。

むしろ、周りの大人が感染予防をすること、室内の換気などを怠らないようにすることなど感染予防を心がけましょう。

### 熱中症への配慮を

熱中症については、子どもの方が体温調節機能が未発達なためになりやすいとされています。こまめに水分や塩分を補給すること、外出時は帽子をかぶること、風通しのよい服装にする、日差しが強い時間帯の外出をできるだけ避けるようにし、日陰で休憩をとるなど、周囲の大人たちが配慮してあげてください。

夏休みなどは、朝食を食べることや、寝起きの時間など子どもさんと一緒にルールをつくり、できるだけ生活のリズムを変えないように過ごせるようにしましょう。発熱、お腹の痛み、吐き気がするなど様子がおかしいと思われる場合は小児科へ受診されることをお勧めします。  
(参考: 日本小児科医学会ホームページ 他)

