



生活協同組合



ヘルスコープ 「おおさか」

第246号

2022年8月号(毎月10日発行)

ヘルスコープおおさかの現勢

(2022年6月30日)

●組合員数	70,817人
●出資金	1,662,508,000円
●平均	23,476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

*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡ください。

健康チャレンジ2022 募集スタート

7月1日に「おおさかまるごと健康チャレンジ」スタート集会に参加したいまざと診地区の皆さん。「今年はどのコースにする～♪」と楽しく相談しながら、「健チャレ頑張ります」とガッツポーズ。



健康チャレンジ2022申し込み
パンフは各事業所にあります。
地域に広げましょう。



WEB体操に取り組む
病院地区のみなさん



WEB体操を実演してもらいました。
きづがわ保健生協の岡澤氏



虹のネット

▼「私たちは生まれたときから、身体を清潔にされ、育てられ、いたわられることで成長する。(中略)その身体が、おさえつけられ、なぐられ、懇願しても泣き叫んでもそれがやめぬ状況、それが、暴力が行使されるときだ。そのため暴力を受けるということは、その人が自分を大切に思う気持ちを徹底的に破壊してしまう」(上岡陽子「裸足で逃げる」太田出版より) ▼沖縄で、風俗で働く女性の調査・相談支援に取り組む上岡陽子さん(琉球大学教授)は沖縄の風俗で働く女性は仕事を「選り取った」こと以上にその多くが、家族を含め、身体的・精神的、あらゆる暴力にさらされていると指摘する ▼上岡さんの「暴力の定義」は戦争にも全くあてはまる。基があること、日本法律で裁くことのできない事故・暴力・犯罪と常に隣り合わせであることにも全くあてはまる。沖縄の女性の貧困・生きづらさは基地と無関係ではない。暴力の背景には貧困があり、貧困の背景には暴力がある ▼上岡さんは沖縄の基地についてこう言う「これまでに調査した女性たちは、暴力を受けた場所から逃げ出し、米軍基地のフェンスのそばをひとりで逃げていました。私は、沖縄の女性たちがこのような場所にいることを変えたいと思っています」 ▼9月11日に沖縄県知事選挙が予定されている。わずか国土の0.6%の沖縄に70.3%の基地を日本人は押し付けている。辺野古基地はさらにその上に新基地を押し付けることだ。沖縄の問題はひとごとではなく日本人の基本的人権の問題ということを肝に銘じてしっかりと連帯していきたい。

(大阪民医連 事務局次長 庄司 修)

診察室から

尿失禁について

コープおおさか病院
泌尿器科 内田 潤二



尿失禁は自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまう状態で、重大な疾患ではありませんが、非常に不愉快な症状で、40歳以上の女性の4割以上が経験しているといわれています。尿失禁にはいくつかのタイプがあります。

重い荷物を持ったときやくしゃみをしたときなどお腹に不意に力が入ったときに尿が漏れるのを腹圧性尿失禁といいます。骨盤底筋が緩むためにおこるの

で出産を契機に出現することも多いです。骨盤底筋訓練として肛門を絞めることで、尿道括約筋も強くなります。漏れが多いようであれば、尿道を支える手術を行う場合もあります。

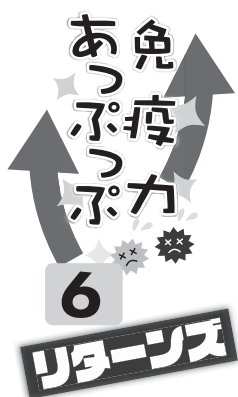
急に尿意を催して、間に合わずに漏れるのを切迫性尿失禁といいます。尿を我慢できるようにする薬や膀胱の容量を増やす薬を飲んでいただき治療します。

尿が自分の意思ではあまり出

ない、でも少しずつ漏れて出てしまうのが溢流性尿失禁です。膀胱内に残尿が多く少しずつあふれ出てくる状態です。腎機能まで悪くなる恐れがありますので治療が必要です。カテーテルの留置が必要になることもあります。

運動機能障害や認知症でトイレまで間に合わない、トイレで排尿できないなどのケースは機能的尿失禁といえます。薬でよくならないこともありますが、介護や生活環境の見直しが必要になります。

それぞれのタイプで治療法が異なります。尿失禁で悩まれている方、泌尿器科を受診してください。



「二石三鳥」掃除のおすすめ

今回の免疫力あつぷぷは、まさに「二石三鳥」。普段の家事をエクササイズに変え、筋力と免疫力を鍛え、さらにはお家もピカピカにしてしまう「すごい技」です。

それは「掃除」。掃除というと掃除機？最近では勝手に自動でしてくれる優れものが登場していますが、これをあえて、「ほつき」と「ちりとり」に変えてみましょう。丁寧に掃いて集めたゴミや埃を、かんで取る。この動作の繰り返しだけでも、かなりの運動になります。

床がフローリングや畳の場合は、さらに雑巾がけ（布拭き）やモップがけをすれば、運動量はアップ。特に雑巾がけは全身を使った有酸素運動で、その運

動強度はウォーキングよりはるかに高く、十分なエクササイズになります。窓ガラス拭きもおすすめです。

今年も「健康チャレンジ」の申し込みが始まりました。実施は10～11月の2カ月間で体を動かすのには最適なシーズンです。「ほつき」と「ちりとり」が家にない！という方、今から準備をして、この秋のチャレンジは「二石三鳥のお掃除」いかがでしょう。



シリーズ

認知症 53

ごいっしょに考えてみませんか？
みなさんの声をお寄せください
「ゴミ出しから見えてきたこと」

組合員さんから、次のようなお手紙をいただきました。

※・・・・※・・・・※・・・・※・・・・※

「近所の方のゴミ出しが「おかしいなあ…」と感じ始めたとき、その娘さんから「実は母が認知症で…」というお話がありました。

毎日決まった時間に、経営している会社まで元気に自転車で出かける姿からは想像が付きません。娘さんによると、家の片付けと特に「ゴミ出しがわからなくなっているようで、近所に住む娘さんがチエックに来ておられます。

私はゴミの日には、間違えないように、さりげなく声をかけていますが、思わず「ご主人はゴミ出ししてくれないの？」と聞いたところ、「自分のことし

かしない人なの」との返事。ご主人の「何でこんなこともわからないのか！」と大きな声も聞こえてきます。

この「シリーズ認知症50」に書かれていた「家族の理解と協力」が、これだなと思いました。ご家族の大変さをまわりの専門家や、制度、私たち身近な者の見（看）守りで、少しでもやわらげられたらいいですね。

※・・・・※・・・・※・・・・※・・・・※

ある調査で、介護家族の80%が「認知症の家族に優しくできない自分に嫌悪感を感じる」と回答しています。「コロナ禍、孤立する方や、相談する人がいないという方が増えないよう、優しい声かけをすすめましょう。



「原発の平和利用はあり得ない」
熱く語る金谷医師

ロシア・プーチン政権によるウクライナ侵略によって、とにかくに世界がきな臭くなってきた。世界が破滅的な状況になるといわれる第3次世界大戦が起きてても不思議ではない状態です。

これに関連してエネルギー問題の危機も進行しています。このエネルギー危機と関連して「原発は終了」という国民の多数の願いに反して、原発推進派の人々は「早く原発再稼働を」と前のめりになっています。気候危機に関連しても「原発は二酸化炭素排出ゼロ」とにわかに「環境派」も演出しています。しかしことはそんなに単純ではありません。

「原子力の平和利用」と銘打つ

『改憲』STOP! 今伝えたい平和の思い⑦ 原発ゼロは平和への一歩

ついに生協診療所長 金谷 邦夫さん
(原発ゼロ大阪・代表委員)

原発導入を誘導してきた人々は、将来核兵器開発のときの材料(プルトニウム)確保のために原発建設推進という意図を語っていました。今も核燃サイクル政策を捨てず、原発推進を主張しています。これは隠された真意とも言えます。

この政策の陰で、21世紀初めには再生可能エネルギーの最先進国であった日本は、いまや再エネ後進国になって、世界の動向と真逆の状況になっています。再エネ資源は、日本は「資源大国」であることは環境省の資料でも明らかになっています。

原発施設は戦時の危険施設ということも今回のロシアの行動で明らかになりました。放射性廃棄物の管理を10年以上しなければならぬことを考えれば原発稼働を早くやめて、再エネ100%に切り替えることが何よりも大事であり、平和憲法を掲げる日本が率先してやるべきではないかと思えます。

新型コロナウィルス関連

(2022年7月21日時点)

① 全国、大阪府の動向や状況について

オミクロン株の「BA.5」の拡大などで感染が急拡大し、7月20日には新型コロナの全国の感染者数は15万人を超え、過去最大となっています。また大阪府でも6月23日以降徐々に前の同じ曜日を上回る状況が続き、7月以降は前週の2倍を超えるペースの拡大となっています。

大阪府は、11日に新型コロナの感染状況を示す独自基準「大阪モデル」について、警戒を表す「黄信号」が約1カ月半ぶりに点灯しましたが、これまで続けてきた飲食店への人数制限や時短などの要求はせず、高齢者施設での面会自粛の要請や施設入所者への4回目接種を進めていくのみの対策となっています。

② 発熱外来とコープおおさか病院でのコロナ病床に関して

ヘルスコープの病院、診療所の発熱外来も増加しています。コープおおさか病院では、7月中旬から1日100名を超える来院がつづいています。

大阪府では、一旦フェーズ1まで下がっていましたが、軽症中等症入院患者の急増に伴う、7月11日にフェーズ

3に移行し、7月13日からはフェーズ5まで一気に引き上げられています。これにともない、コープおおさか病院では最大12床(※圏域5床、FC7床)となりました。

※圏域病床とは、コープおおさか病院で入院判断が行える病床で、FC病床は府の入院フォローアップセンターで一元管理されている病床です。

③ 5月末から開始されている 新型コロナワクチンの状況について

新型コロナウイルスワクチンの4回目の接種が5月末から開始されています。対象者となる3回目接種から5ヵ月経過した60歳以上の方への接種券の到着が予想していたより遅く、予約が埋まりませんが、7月2週目以降には、ほぼ予約枠が埋まり、予約の電話がつながりにくい状況となっています。大変ご迷惑をおかけしております。



予約専用電話
06-6914-1139
(月～金 9:30～16:30)
土日祝除く

※開始時間は混み合いますのでご注意ください

LINEでの予約

医療機関コード「7752」
QRコードでまず専用サイトへ

LINE

QRコード

Lagoonをお友だち登録

核兵器を
なくそう!

みんなの声をあつめて 戦争をやめさせよう!



広島市の平和祈念公園に寄贈された折り鶴の再生加工紙
「平和のおりひめ」を使ったペナント



2022年
国民平和行進

毎年夏、平和の恒例イベントにもなっている国民平和行進（東京から広島まで）が今年も7月4日大阪市内を通過しました。

これまで笑顔で地域のみなさんに手を振って、時には歌いながら平和を訴えてきた平和行進。米ソ冷戦と言われる時代で地球のあちこちで核実験が行われていたときも、この運動の先輩たちは「核兵器はなくせ」と草の根パワーで世界を動かしてきたのです。そうやって2021年に核兵器禁止条約を実現させました。

ロシアのウクライナへの侵攻によって核兵器の使用が心配になっている今、「核兵器をなくさなければ」という世論（6月の

度）の原水爆禁止世界大会には組合員の代表団がメッセージを書いたペナントを持って行きます。平和への歩みはこれからも続いていきます。戦争をやめさせるのも、核兵器をなくすことも、一部の大国の指導者ではなくて、みなさんの声に他なりません。みなさんで声をあつめて戦争をやめさせましょう。核兵器のない世界を実現させましょう。

ウィーン宣言）は確実に大きくなっています。ヘルスコープもおさかも、それぞれの地区で地域の人々とながりのある団体とともにバトンをつないできました。



新入職員も行進に初参加。医療生協、民医連院所だからこそ平和活動にこだわります。

お元気ですか訪問・テレフォンと一緒に 「熱中症にも気をつけて」

6月からはじめた「お元気ですか訪問・テレフォン」、コロナ禍のこんなときだからこそ、私たちの運動の原点の「出会い、ふれあい・支えあい」を大切に、「ひとりぼっちの高齢者をなくそう」「誰ひとりとのりこさない」をスローガンに、全地区で取り組んでいます。

●猛暑の続く中、「熱中症予防」として、「暑さ対策のチェック、クーラーをつけてね」と声かけも行っています。一人暮らしの高齢の方で、家に居ると暑さがわからず、訪問でクーラーの指摘をさせていただいたケースもあります。高齢に伴い、発汗しにくくなり、喉の渇きも感じにくくなるなど、気づかないうちに「熱中症」になってしまふことが多いためです。クーラーと扇風機を併用し、定期的に、シャワーや冷たいぬれタオルなどで身体を冷やすなどの対策もお願いしています。

●つえに地区では、診療圏の組合員数が減少しているため、組合員と職員がペアになり診療圏を訪問。健診と診療所のパンフレットを渡して説明をする、健康診断を受けた、出資積み立てをし



たいという声があり、参加者にとっても喜しく、元気の出る訪問となりました。

●今津地区では、「健診紹介カード（支部から健診を受けていただけに、カードをお渡しし、予約していただくもの）」にもこだわり、訪問先に健康診断を説明して広めています。取り組みの勢いもあり現在20人の方へ普及できました。

●他に、90歳女性一人暮らしの方は、何度か転倒されていたのですが、今までご主人が何もかもやってくれていたということとで、ご自分では手続きなどわからず困っておられました。介護保険を利用して、転倒防止対策ができました。また、腰椎圧迫骨折後、家事もままならなくなったという方については、ケアプランセンターにつなげ、介護申請し、訪問ヘルパーに週に2回入ってもらうことになったケースなど、一人暮らしで気になる方をチェックしながら、生活サポートさせていただいています。引き続き訪問や声かけ運動を広げていきます。お困りごと、

070-5570-1471
(受付時間10時~17時)
担当：梶までご連絡ください。





カードゲームで「もったいない」を学ぶ

6月25日(土)のこども班会「コペルくん」は、NPO法人DeepPeopleさんに講師をお願いして、大阪府が開発した「なんでやろう?食品ロスカードゲーム」で、食品ロスについて学びました。

「テレビゲームなどに慣れている子どもたちが楽しめるかな?」「盛り上がらなかったらどうしよう?」と案じていましたが、ゲームが始まったとたん、そんな不安は吹っ飛びました!

フードサプライチェーンカード・食品ロスカード・食品ロス削減カード・アクションカードの4つのカードを使って、食品ロスを解決して得たポイントが最も多いプレイヤーの勝ちになるゲーム。小さい子どもには、難しいかな?と思っても、すぐにルールを理解、点数を競うゲームを楽しみながらも、集中して取り組んでいるのが

よくわかりました。DeepPeopleさんのスタッフとボランティアの学生といっしょに、お母さんたちも巻き込んで、各テーブルは大盛り上がり!お母さんグループも「大人げない!」と笑いながら、ゲームに興じていました。

楽しみながら「どのような食品ロスがどうして起こるのか?」「その食品ロスを解決するにはどうしたらいいのか」グループで相談しながら学ぶことができました。

SDGsの目標12の「つくる責任・つかう責任」を達成するために、子どもの頃から、このような体験を通じて「もったいない」を学ぶことはとても大切なことですね。



楽しみながら「もったいない」を感じてもらえれば

健康維持のためのエクササイズ



みなさんは階段を上がるときと下るとき、どちらの方が辛いでしょうか?おそらく若い年代の人は上がるときと答える人が多いでしょう。むしろ「下るときは何ともない。」という人も多いと思います。ところが50歳、60歳を過ぎ徐々に筋力が低下すると、逆に下るときの方が辛くなる人が多くなります。辛いというより「怖い」という声もよく聞かれます。筋力が低下している人が階段を上がるときは、上半身を前側に倒すことで勢いをつけて「よっこいしょ!」と上がります。下るときはどうでしょうか。勢いをつけることはしませんよね。反対に上半身を後ろにそったって横を向いて落ちないようにそろりそろりと下りませんか。

脱口コモティブシンドローム

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和 ~大腿四頭筋~

階段を下るときに最も必要な筋力の一つは^{だいたい しどうきん}大腿四頭筋という太ももの前側にある大きな筋肉です。階段を上がる時にも大腿四頭筋は必要ですが、より強い筋力が求められるのは実は階段を下るときなのです。つまり大腿四頭筋を鍛えるには階段を上がるより下りることを利用の方が効果があるのです。これは筋肉の「^{そんしんせいしゆく}遠心性収縮」という、伸ばされながら縮もうとする力を利用したものです。今回は太ももにある大腿四頭筋の「遠心性収縮」を利用したトレーニングの紹介です。



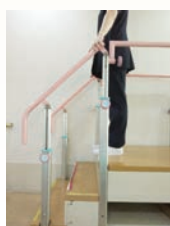
大腿四頭筋

自宅でできる大腿四頭筋の遠心性収縮トレーニング

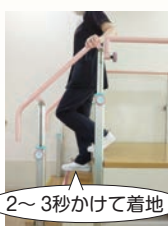
1~2のどれも下方向へ動くときに遠心性収縮です。すべてゆっくり行うことがポイントです。

1. 段差下り (難易度: 高)

- ①階段の上に両足を揃えて立ちます。できるだけ手すりや壁を持ちましょう。
- ②右足を前に出し2~3秒かけて1段下にそ〜っと下ります。
- ③左足を前に出し2~3秒かけて1段下にそ〜っと下ります。



右足を出す



2~3秒かけて着地

※手すりがない場合や階段が怖い人は15~20cm程度の踏み台や階段の1段目だけ使用してください。その際は下ろした足を上げて繰り返して行ってください。(上げるときもキツイですが)

2. 座り込み (難易度: 低)

- ①椅子の前で両手を胸の前で組み、足を肩幅に開いて立ちます。
- ②少し上半身を前傾し、5秒かけてゆ〜っくり座っていきます。
- ③立ち上がって②を繰り返します。
- ④自信がある人は立つときも5秒かけてみたり、お尻がつく直前で止めて立つのもより効果的です。



5秒かけて座る



※どの運動も膝関節に大きな負荷がかかります。痛みがある人や不安な人は医師に相談してください。また運動することで痛みが生じたりひどくなった場合はすみやかに中止してください。

読者の声



▼「免疫力あつぷつぷ」。毎日何かしら探し物をしていまず。物の定位置を決めて、ストレスを感じない生活…あこがれます。(扇田希美 64歳)

▼小学校高学年になる息子、たまに磨いてやると磨き残しの所には歯垢がたくさんついています。同じ場所ばかり磨いているようです。歯間ブラシで「こんなに残っているよ」と教えたいです。

(匿名希望 47歳)

▼「健康維持のためのエクササイズ」を読んで。「両手でバンザイなんて簡単ー」と思ってたみてみしました。鏡に映してみて愕然としました。手が空に向かっていません。簡単なことから、そして毎日続けていこうと思いました。

(矢野美香 55歳)

▼寒いときも暑いときも、機関紙を届けてくださって、ありがとございます。

(柳原玲子 65歳)

▼シニアにとって必要な情報を、いつも丁寧に取上げてくれている機関紙だと感じます。毎回隅々まで読んでいます。

(巽依子 71歳)

▼私の健康維持のエクササイズは、毎日1分、水を含んでブクブクし続けて口の体操をしています。(榎和子 59歳)

▼平和が一番。(谷川葉子)

▼いつもより一週間遅れで機関紙が届いた。まだかなあ、まだかなあと待ちわびていた。月末には次月号がネットで見られるが、地域の情報など心を込めて折り込みながら、手から手へと届けてくださる温かさは格別だ。いつも感謝しながら、繰り返し見させてもらっている。ありがと。

(村井利恵子)

▼初めてナンプレに挑戦しました。悩みながらも、解けたときのスッキリ感と達成感。これからは毎号チャレンジします。

(松田千穂)

▼これからやりたいSDGsは、牛や豚は食べないこと…と娘。つくり過ぎ、買い過ぎ、食べ過ぎ、残し過ぎに気がつけよう。家畜の命の無駄遣いしちゃう。ダメ。

(小倉聖子 60歳)

▼炎暑到来で、日課になっていたウォーキングに出かけるのが億劫になるこの頃。日々の生活のスケジューリングを見直して、無理なく運動ができる涼しい時間帯に歩けるように調整中です。熱中症になつてしまったら元も子もないですからね。健活にも工夫が必要だと実感しています。

(小夏浩二)

▼「シリーズ認知症」。いつも拝読させていただいています。今回も早期発見の問題に挑戦させていただきます。

(辻本満 73歳)

▼毎年開催されていた、町会・商店会・地域諸団体・私たちの診療所地区がひとつになった「生江ROEワイワイ元気まつり」が、今年もコロナのため見送り。残念です。以前のように盆踊りや、だんじりを楽しみたいです。(野上正恵 73歳)

▼先日、熱中症対策で高齢者の聞き取り訪問がありました。うちわと歯ブラシのお土産も地域に根ざした活動に感謝です。

(渡部ひろみ 71歳)

▼地域訪問行動「お元気ですか訪問」で、たまたま30〜40代のお若い組合員さんとお話。お一人は、白髪の私に「暑いので気をつけてくださいいね」とやさしいひと声。もうお一人は「勤めています、月一回の機関紙配りは手伝います」と。メチャクチャルン的一天でした。

(宮崎静子 70歳)

▼楽しみにしているのは、「いただきます」です。毎日の食事がマンネリ化です。その通りにしなくても、ヒントをいただけて、美味しい料理をつくろうというやる気が出ます。腎臓障害なので、タンパク質量や、可能ならカリウム量も教えていただきたいです。

(岡崎美知子 72歳)

▼還暦を過ぎた人の健康診断には、是非とも認知症の早期発見の項目をつくってほしいと思います。

(瀧口よし子 62歳)

脳活性化パズル

ナンバープレース(ナンプレ) 中級編

8				4		2	
		9	1				
7				6	4		9
	5		6				1
		7		4		8	
	3					7	
			5		1	2	
2							8
		1	9		3	5	

①タテのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。

②ヨコのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。

③太い線で囲まれた3マス×3マスのブロックすべてに、1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。

※完成後、二重マスの数字を抜き出し、足し算で出た答えが最終解答です。

解答欄 + =

6月号の答え「5+4=9」もしくは「9」●応募 122通 ●正解 119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 9月15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



図書
カードが
当たります!



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)
	●	慢性疾患外来	○	○	○			
	●	呼吸器外来		○				
	●	健診フォロー外来		○				
	●	健康診断	○	○	○	○	○	○
午後 診察 時間 14:00～	●	糖尿病特診		○	○			※1 外科
	●	慢性疾患外来		○	○	○		※2 整形外科
	●	呼吸器外来				○		※3 健康診断
	●	心療内科			○		○	※4 婦人科健診
	●	循環器特診			○		○	※5 土曜日の診療は9時から10時までです。
	●	リウマチ特診	○		○			※6 土曜日の受付は11時からです。
	●	無呼吸いびき外来	○(1・3・5)					※7 金曜日は完全予約制です。
	●	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					○	
	●	女性外来	○(1・3)			○		
	●	眼科		○				
	●	禁煙外来						
夜間 受付 時間 17:00 ～ 19:30 診察 時間 17:30～	●	ボトックス外来					○	
	●	健康診断		○※4	○	○※4	○※4	
		内科	○		○			
		泌尿器科	○		○			
		皮膚科			○		○	
		小児科			○※5			
	●	歯科			○		○	
	●	循環器特診	○(2)		○		○	
	●	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00分(1・3週)

予防接種(要予約)

18時30分～19時(1・3週)

理事会だより

◆2022年度2回理事会は7月16日(土)14:00～17:10(健診棟2階とWEBの併用)理事は31名中28名、監事は4名出席でした。

◆承認事項

第1号議案 役員損害賠償保険加入承認の件

第2号議案 理事長、専務理事に事故があった場合の職務代行順序承認の件

◆総代会の振り返りなど

会場発言を予定5名中2名発言できず、時間延長対応が必要。今後、討論の時間確保、調整をしていきます。合併については当日の質問や発言など中身の濃い意見が多く、丁寧に議論を進めていきます。準備・運営の不備は、秋の臨時総代会に向けて改善していきます。その他、常勤、非常勤の比率、同一労働、同一賃金に関して報告されました。

◆経営報告

6月の経常剰余は239万円の黒字でしたが、予算に対して874万円不足の厳しい結果でした。事業収益が予算比100.1%、事業費用が同102.5%で費用超過の影響と見られます。一般外来の受診者減は相当厳しい状況。7月に入り、BA.5型による感染が再び爆発的に増加している最中です。

健診は昨年の+19%、予算にも+5.4%で+700万円の増収につながっています。受診者も法人全体で組合員健診が+201名(135%)、事業所健診が+442名(129%)と、大幅な増加になりました。

介護事業では、厳しさを勘案して予算を下げていた通所事業ですが、今月は予算を406万円上回る収益で漸く昨年ラインに戻すことができました。訪問系やケアプラン事業は共に前年・予算を上回ることができました。

コープおおさか病院
医療講座

●と き 2022年 9月10日(土)
午後2時～

●テーマ 健診を受けよう

●講師 金生 幸恵(健診課 課長)

●場 所 コープおおさか病院健診棟2階

●担 当 地域連携相談室・情報システム課

問い合わせ 0570-06-1100



組合員のための無料法律相談

9月9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



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→





◆ 調理師
井上 翔吾

材料 (2人分)

そうめん	2束 (100g)
麺つゆ (濃縮2倍タイプ)	80cc
水	200cc
練り梅	小さじ2.5杯 (13g)
* 0.5杯分は後から添える	
大葉	4枚 (2g)
みょうが	1本 (20g)
しらす	40g

作り方

- ①大葉は2枚をみじん切り、2枚を千切りにする。
- ②みょうがは千切り。
- ③そうめんは湯がいて、氷水で冷やし水気をしっかり切る。
- ④麺つゆに水、練り梅2杯分とみじん切りにした大葉を混ぜ合わせる。
- ⑤皿にそうめんを盛り付け、しらす、

みょうが、千切りにした大葉を飾る。
⑥④の梅つゆを流し入れ、残りの練り梅を添える。

☆すりおろしにんにくを少量加えても風味がです。
☆練り梅は最後に添えなくても、すべてつゆに混ぜてもOKです。

梅そうめん



エネルギー 247kcal
塩分 3.7g 糖質 50.0g

おおぞら子育て 17

とびひ(伝染性膿痂疹)

とびひとは

すり傷・虫さされ・あせも・湿疹などに菌がくっついて膿をもった水ぶくれができます。これを掻きこわした手で他の場所を掻くと、そこにまた水ぶくれが『とびひ』します。夏に多い病気です。



治療

掻かないと自然に治ります。触ったくらいではうつりません。菌に対する抗生剤の処方と、かゆみに対してはかゆみ止めを処方します。



患部には抗生剤入りの軟膏を処方します。

飲み薬: 抗生剤を飲んで、体の中から細菌をやっつけます。(皮膚の下にいる菌をやっつけます)

ぬり薬: 消毒液と抗生剤の入った軟膏を処方します。毎日2~3回消毒後、軟膏を塗りなおしてください。(他の場所に広がるのを防ぐため)

家庭で気をつけること

- ①入 浴… シャワーで石けんを使い、体の汚れを洗い流し、その後軟膏を塗ってください。
- ②生 活… 爪は短く切り、毎日何度も石鹸で手を洗いましょう。長袖・長ズボン・手袋などを使って掻かないように工夫しましょう。ジクジクしているところは、清潔なガーゼやばんそうこうでおおっておきましょう。



- ③プール… とびひが乾いて固まるまでは入らないようにしましょう。

診察を受けましょう

- 熱が出たとき
- 2日以上たっても水ぶくれが増えるとき
- 顔や体が赤く腫れてきたとき



登校・登園

とびひの程度によっては1~2日休んでもらうこともあります。

患部を触った手で、他人を引っ掻かなければうつりません。これが守れるなら行ってもいいでしょう。

(コープおおさか病院 小児科 No.22)



絵本のコーナー

「へいわってすてきだね」

著者: 安里 有生 イラスト: 長谷川 義文

6歳の少年の詩を長谷川義史さんが魂で描いた! 沖縄県「平和の詩」(最優秀賞受賞作品)。2013年、慰霊の日の式典で、6歳の少年が朗読する凛々しい姿が報道され、全国で大きな反響を呼びました。長谷川義史さんは、与那国島の少年を訪ねて描き上げました。「ああ、ぼくは、へいわなときにうまれました。このへいわが、ずっとつづいてほしい。みんなのえがおがずっと、つづいてほしい。」沖縄発、平和へのメッセージ。子どもたちと一緒に平和について語りあえる絵本です。(紹介者 清水日出美さん)

