



生活協同組合



ヘルスコープ 「おおさか」

第229号

2021年2月号(毎月10日発行)

ヘルスコープおおさかの現勢

(2020年12月31日)

●組合員数	71,201人
●出資金	1,864,602,000円
●平均	23,660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。

コロナも大腸がんも退治しよう!



1月より復帰された 藤本Dr.からのメッセージ

しばらく病院を留守にしておりましたが
帰ってきました。また、大腸がん検診の季節です。
コロナ禍の最中ですが、大腸がん検診の
便潜血検査はとどこおりなく行います。
コロナも大腸がんも退治しましょう!
これからもよろしくお願ひします。
以前は、胃、大腸、胆嚢などの手術を
年間60例、痔や鼠径ヘルニアの手術を
年間120例ほど行っていました。

年に一度は健康診断 (大腸がん検診)を うけましょう



虹のネット

75歳以上の医療費窓口負担2割化について思うこと▼なぜ今、新型コロナが猛威を振るっている状況の中でそういつた話が出せたのか、所得基準を200万以上にしたことはどういった目線で決めたのか▼所得基準ギリギリの境界で医療費窓口負担が2割に該当する人が数多くいると個人的には思っている。低所得層の人は今でも新型コロナの影響もあり経済的困窮を訴え、病院にも行けない人が増えている▼全国で開催しているコロナの電話相談会にも参加しているが、悲痛な訴えが数多く寄せられている。そのような状況が2022年10月には改善していると政府は思っているのならば根拠を説明してもらいたい▼高齢になれば病気になる可能性は必ず増える。医療費が捻出できず、我慢の結果、手遅れになって失う命もある。政府はどこまで影響があるかを認識した上でこの決定をしたのかを聞いてみたい。国民を守れない政府は必要ないのではないかと▼ヘルスコープおおさかでは無料定額診療を実施しているが、現状は増加傾向である。国策の失敗によって無料低額診療の相談が増えることは本末転倒と思う。今回の制度改悪については、国民の意見に耳を傾け再考することを強く願う。

(ソーシャルワーカー 増井修)

診察室から

おしっこがでない!

コープおおさか病院
泌尿器科医師 内田 潤二



おしっこがしたいのに、全くでない場合があります。尿閉といえます。おなかや張つて、尿道がむずむずして大変つらい状態です。この場合、尿道から管を通して膀胱に貯まった尿を出す必要があります。導尿(どつによう)といえます。ちよつと辛い処置です。尿閉を起こす原因として多いものは、風邪薬の服用とアルコールの飲みすぎです。風邪

薬の中の鼻水などを抑える成分が、膀胱の力を弱めてしまう副作用があります。前立腺肥大症などで、おしっこが少し出にくいと感じている人が風邪薬を飲むと、尿の出が余計に悪くなり、ひどいときは尿閉になってしまいます。尿が出にくい方は服用を控えたほうがいいでしょう。飲酒については、適度な量は問題ありませんが、量が多くなると

前立腺にむくみがおこります。前立腺肥大症で普段から尿が出にくい方が、多量の飲酒を行うと、突然尿閉になってしまいます。日本酒、焼酎、ビール、ワインなどアルコールなら何でも一緒です。すべて尿閉の原因になり得ます。アルコールは利尿効果もあるので、おしっこはどんどん膀胱にたまるのに、排尿できないというのは非常に苦しい状態です。今年度は新型コロナウイルスの影響でみなさんマスクをして風邪もひきにくかったり、宴会もないので多量の飲酒をする機会はありませんが、気をつけましょう。



大人から子どもまでが健康にかかわる取り組みとして「おおさかまるごと健康チャレンジ」を行いました。提示された8つの健康づくりコースから自分にあつたコースを選んで、10月～11月、2カ月のチャレンジ結果を報告してもらいました。

なかなか継続しにくい生活習慣の改善を楽しみながら進め、改善につなげる取り組みです。今年度はヘルスコープとしては2227人の参加、現在みなさんからの報告を集計中で、2月中には参加賞を届けられるよう準備しています。お楽しみに♪10の医療生協共催の取り組みですが、次年度は協同組織をあげた取り組みにしたいと思っています。

3 すべての人に健康と福祉を

SDGsとは

2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に盛り込まれた17の目標です。貧困・飢餓・気候変動など人類・地球全体が直面する問題を解決し「持続可能な世界を実現するために、2030年までの達成を目指して世界各国で取り組みが進められています。ドーナツ型のバッチをよく見かけます。

シリーズ

認知症 36

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
転倒リスクは2倍
骨折で症状が進む

高齢者になると気をつけたいのが転倒です。加齢に伴い骨はもろくなり、折れやすくなっています。さらに認知症になると転倒しやすく、認知症でない人に比べて転倒のリスクは2倍に高まるといわれています。

たとえば、以前は危ないとわかっていて気をつけていた場所や状況を忘れ、毎回同じところでつまずいたり、ぶついたり。また認知機能が低下すると障害物があつても気づかず、とつさによけることも難しく、バランスを崩して転びやすくなるのです。カーペットのへりや、自分の布団につまずいて「骨折」ということも…。部屋や廊下などいつも通るルートは特にスッカリ片づけておきたいものです。

認知症の人が骨折、入院して治療となると、環境の変化がきっかけで認知症の症状が進んでしまうことが

多々みられます。一度進んだ症状を戻すには時間がかかります。認知症の方でも健康診断を忘れずに、骨密度のチェックもしておきましょう。そして骨粗しょう症を予防する食事や、足腰をきたえる適度な運動を心がけましょう。

尚、つまずきや、ふらつきで転倒するのは、薬の副作用の影響によるケースもあります。心配な時は医師、薬剤師にご相談ください。





- ①入浴前、入浴後にコップ一杯の水を飲む。
- ②お風呂の温度は熱すぎない41℃までにする。
- ③肩まで浸かる全身浴で10分〜15分まで。
- ④寝る1〜2時間前に入浴する。



上手な入浴で免疫力アップ

これまででは、睡眠、栄養、運動などを紹介しました。今回は、「免疫力が上がりやすい入浴法」です。血流改善と体温上昇、ストレス解消などで免疫力アップが期待できます。

入浴については、いろいろな情報がありますが、あくまでも一例として参考にしてください。ゆっくり浸かってしっかりと身体を温めること、身体にあまり負荷をかけすぎないことがコツのようです。また、持病をお持ちの方はかかりつけのお医者さんにご相談されることをおすすめします。

ちなみに、お風呂は修行やトレーニングではありませぬ。気持ちよくリラックスすることをこころがけましょう。

◆参考：「免疫が上がりやすい入浴法」早坂信哉監修「東京都市大学教授」・リンナイ「熱と暮らし通信」

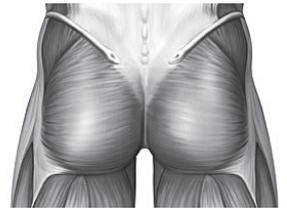
健康維持のためのエクササイズ



コープおおさか病院
理学療法士 阿部 広和

大殿筋

いわゆる“お尻”といわれる部分のいちばん表面にある筋肉です。目に見えるお尻の形が大殿筋そのものといえます。単体としては身体の中で最も大きい筋肉です。歩くときにも使われますが、スポーツなどのダイナミックな動作のときにより強くはたらきます。また大きい分、老化が進むと形の変化も目立ちます。きれいな姿勢を維持するためにも鍛えることをおすすめします。



かんたん大殿筋トレーニング

1～4のどの方法も3秒かけてお尻を上げ、10秒止め、3秒かけて下ろします。息を止めずに数字を数えながら行ってください。太ももと体が一直線に近いほど効果的です。朝と晩に10回ずつから始めましょう。

1. 両足で行う方法



両膝を90°ぐらい曲げて仰向けになる。



お尻を上方に持ち上げる。

2. 片足で行う方法①



片方の足を組んで仰向けになる。



お尻を上方に持ち上げる。

3. 片足で行う方法②



片方の足をまっすぐ伸ばして浮かす。



お尻を上方に持ち上げる。

4. 足を下げて行う方法



両足が背中より低い位置にある仰向けとなる。



お尻を上方に持ち上げる。



両手は床に置くと背中中の筋肉も使ってしまうので腹や胸の上で組みますが、きつく感じたら床に置いてもけっこうです。それぞれ加わる強さが異なります。自分に合った方法を選んでください。膝が痛くない若い人は3と4を組み合わせてみてください。

の社会をめざして 取りのこさないために



ヘルスコープおおさかでは、発熱外来を中心に新型コロナウイルス感染症の対応を行っています。現在、大阪では入院先の確保が難しい状況となっており、まさに逼迫した状況が続いています。そうした中、2度目となる緊急事態宣言が1月14日から2月7日の期間、発令され、私たちの生活に更なる影響を及ぼしています。

今だからこそできること

私たち医療生協の特徴は、地域住民が生協を通じてつながりあい、みんなで支えあい健康で笑顔あふれるまちづくりをめざしていることです。多くの組合員さんが日々の班会やサークル、たまり場を通じて、運動や文化的な取り組みなどを行い、和気あいあいと活動しています。現在この営みもコロナの影響で自粛せざるを得ない状況が続いています。

しかし何もしない、何もできないわけではありません。今だからこそ協同のつながりを大切にしたいとの思いで、「ひとりぼっちをなくそう。だれ一人とり残さない社会をめざそう」のスローガンで電話による対話運動などに取り組

たところ、「今年、健康診断受けようかどうか迷ったところやっつてんよ、電話もらったから受けるわね」とタイミングよく受けてもらうことができた事例。

この他にも経済的な理由で医療にかかれぬ方を対象とした「無料低額診療制度」を町会や地域に広げようと訪問行動に取り組む支部の事例など、毎日のように、つながりを大切に活動が地区を中心に広がっています。「どうしてないいきましよう。現在、「いのちの相談所」のポスターも掲示しています。医療、介護などでお困りの方は、ご遠慮なくご相談ください。



おうちでできる簡身体操

昨年4月の緊急事態宣言中に音楽家の星野源さんが、自身のSNSアカウント上で発表した楽曲「うちで踊ろう」が無料配信され話題となりました。ヘルスコープでもリハピリスタップによる「うちで

きる簡身体操を動画配信しました。ヘルスコープのホームページ（以下QRコードからも可）から試験できません。是非とも見て、動いてみてください。



体を動かした後は、脳も動かそう

「色読みゲーム」「色」は文字の読みではなく色を、「読み方」は色ではなく字の読み方を声に出して言うてください。できるだけ早く言うことがポイントです。

1	色	赤	黄	赤	青	茶	緑	青	黄	茶
2	読み方	黒	緑	青	黄	赤	茶	黒	緑	赤

安心の発熱外来

コープおおさか病院では、一般外来と完全に分けるため駐車場に特設の大型テントを立て、新型コロナウイルス感染症の疑いのある方はこのテント内で待機していただいています。部屋内の空気を浄化する陰圧



テント内の陰圧装置



医療用エアートtent 4m × 7m × 2.8m



ず、休養しましょう。熱が続くような場合は、大阪市保健所、各区保健福祉センター、帰国者・接触者相談センターにご相談いただくか、コープおおさか病院、各事業所へご連絡いただけますようお願いいたします。＊コープおおさか病院をはじめ、各診療所で発熱外来を実施していますが、各事業所での対応が異なりますので必ず事前のご連絡をお願いします。



読者の声

▼たごあげさん(67歳)

(しまだりおと 6歳)

▼いろいろなことや意見があつて、面白い「読者の声」などを切り抜いて残しています。「いただきます」を特にしっかりと読みます。「シリーズ認知症」や「診察室から」も参考になります。シニアに役立つ記事がたくさんありますね。

(北山美穂 72歳)

▼お料理のルールキャベツ鍋、おいしそうで、つくろつと思ひました。キャベツで巻くのはむずかしそうなので団子にするつもりです。

(白瀧智重子 67歳)

▼今回の「診察室から」を何度も読みました。最近、レントゲンCTの検査で病気を早く発見できて、早期診察が大切と、私もびくびくしながら検査しています。以前の帯状疱疹のページもコピーして家族に見せました。(田中洋子)

▼コロナ禍の中でさまざまな病気を引き起こす現在。歯周病からも発症するという恐ろしさを知りました。尿路結石も大きく分けて3種類に分けられるんですね。生活習慣病にならないように心がけます。医療従事者の方々には日々のご尽力に感謝いたします。

(寺田淳 37歳)

▼毎月配布していただきありがとうございます。しっかりと読んでいます。食事のこと、健康のこと、塩分チェック、参考になります。カンツメの献立いいですねえ。まだまだ自分は大丈夫と思つていても1年ごとに少しずつできることができなくなっていくのを感じます。(橋本敏乃 84歳)

▼早々に新年号ありがとうございます。友人がヘルスコープおおさかに勤めていたこと、もあつていろいろ話を聞いていました。コロナ禍にあつて何かとあわただしいことと思ひます。そんな中でも情報提供いただき、ありがとうございます。すぐらく楽しんで。やっつて、花を咲かせましょつ。

▼初めて読ませていただき、非常に勉強になる内容でした。これからも愛読したいと思います。(小島大和 31歳)

▼普段あまりじっくり読むことはなかったのですが、ふと読んでみたら漢字ナンクロや意外と気になる情報もあつて面白かつたです。

▼新年明けましておめでとうございます。週2回、リハビリに通つています。リハビリの先生方や、助手さんの力を借りてトレーニング治療に励んでいます。スタッフの皆様、今年もお世話になりますね。(武藤進 74歳)

表紙の笑顔が素敵です。(人村世里子)

図書カードが当たります!

- 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 + =

11月号の答え「10」 ●応募 109通 ●正解者 103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 2月28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本部 機関紙編集委員会



脳活性化パズル

ナンバープレース(ナンプレ)

8				5				9
	5				7		4	
		4	3		<input type="text"/>	2		
		3				5		1
5				7				
	4		9				7	
7				6			3	
	3		4			<input type="text"/>		6
		8			9	1		

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		○※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はなし)
午後 診察時間 14:00~	●	糖尿病特診		○	○	○(1・3・5)		
	●	慢性疾患外来			○	○		
	●	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)					
	●	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)	○	
	●	呼吸器外来		○				
	●	神経内科			○(2・4)		○	
	●	女性外来	○(1・3)			○		
	●	眼科		○				
●	禁煙外来							
●	ボトックス外来						○	
●	健康診断		○※4	○	○※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			○		○	
	●	循環器特診	○(1)		○		○	
	●	呼吸器特診	○					
●	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)

理事会だより

- ◆ 2020年度第7回理事会は12月19日(土)13時~14時48分まで行われました。
- 報告事項 / 患者満足度調査の結果
- 承認事項
第1号議案 今津診療所地区榎本支部組合員センター承認の件 / 12番目となるたまり場※承認。
- 協議事項 生協強化月間の振り返りと大腸がん検診、年度末増資運動の提起
- ◆ 2020年度第8回理事会は1月16日(土)14時~15時35分までリモートで行われました。
- 報告事項 / 新型コロナウイルス関連では、緊急事態宣言時の行事事議の開催について、特措法による病床確保の動きや受入要請などの情勢について
- 承認事項
第1号議案 第21回通常総代会関連事項承認の件 / 総代選挙の準備、見なし自由脱退の手続き確認※承認。
第2号議案 コロナ禍における生協活動承認の件 / 電話掛けによる対話運動で大腸がん健康診断を大きく進めよう※承認。
- 経営報告 12月度 / 経常剰余 18,313千円 (1,142千円の予算超過)
【4~12月:累計】9,155千円(前年差:+77,772千円)

東日本大震災メモリアル集会を開催します。
あれから10年 わたしたちは忘れない

3.11東日本大震災
~つながり ともに のりこえる~

日時 3月6日(土)14時より
場所 コープおおさか病院1階ロビー及び
健診棟2階、本部ビル5階

現地の街並みはきれいになりましたが、生活の再建ができたわけではありません。原発事故はまだ解決の糸口さえ見えません。10年目を迎える今年、コロナ禍の中、開催には感染予防対策が必須ですが、それでも「わたしたちは忘れない」思いを共有し、被災地の方と一しょに困難を乗り越えていくを送り続けるために、あらためて「メモリアル集会」を開催することにしました。

オンラインでも配信予定です。
たくさんの方のご参加、よろしくお願いいたします。
参加申込み・お問い合わせは本部組合員活動部まで(メールまたは電話・FAXで)

本部組合員活動部
TEL: 06-6912-5137
月~金 午前 9時~午後 4時まで
FAX: 06-6915-8822.
Mail: sosikibu@health-coop.jp



組合員のための無料法律相談

2月12日(金) 3月12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→





◆管理栄養士
小郷 夏奈映



材料 (2人分)

切り餅	2個
長いも	200g
玉ねぎ	1個 (150~160g)
エリンギ	50g
鶏肉	200g
ブロッコリー	100g
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
サラダ油	大さじ2
白だし	大さじ1
ピザ用チーズ	20g
パン粉	2g

お餅のグラタン



エネルギー 666kcal
塩分 1.2g 糖質 69g

★電子レンジの時間はあくまで目安になります、ご家庭のレンジで調整してください

作り方

- 切り餅は角切り、玉ねぎとエリンギは薄くスライス、鶏肉は2センチ大に切る。
- ブロッコリーは600Wのレンジで1分加熱し、冷水にさらしておく。
- フライパンにサラダ油を入れ玉ねぎ・エリンギ・鶏肉を炒める。
- 火が通ったら塩・コショウで味を整える。
- 長いもをすりおろし、白だしを加える。
- 切り餅を耐熱皿に並べ600Wのレンジで1分加熱して柔らかくしておく。
- ③と水気を切ったブロッコリーをのせ、上から⑥をかける。
- ピザ用チーズとパン粉を振りかけ、トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

新コーナー

「子育て応援(仮)こんな時どうする?」① あわてないで熱性痙攣

主に乳幼児期(生後6カ月から5歳まで)の発熱時に起こる痙攣症状のことです。体温が急激に上昇する時(38℃前後の高熱がある時)に急に全身がガタガタとふるえて痙攣をおこし、意識を失います。大抵は一過性のもので、5分以内に自然に治まり、意識も回復します。その場合には後遺症の心配はいりませんが、その他の病気からくる痙攣との識別のためにも、初めて熱性痙攣を起こした時は必ず診察を受けてください。6歳を過ぎるとほとんど見られなくなります。

症状

発熱後24時間以内に痙攣を引き起こすことがほとんどです。

- 突然意識を失う。
- 目が一点を見つめ、白目をむく。
- 息をとめて 歯をくいしばる。
- 一時的に唇が紫になったり顔色が真っ青になったりもします。
- 手や足をつっぱり、全身、体の一部分をピクピク・ガクガクとふるわせたりします。

これらの症状が5分程度で治まり、意識が回復するか、そのまま眠ってしまいます。



今月号より「子育て応援」の新コーナーがスタートします。皆さんからコーナー名を募集したいと思います。採用させて頂いた方には、図書カード500円分を贈呈します。メールまたはハガキでふるってご応募ください。締切は2月28日。宛先は sosikibu@health-coop.jp または機関紙編集委員会「新コーナー」係まで。住所・氏名・年齢・連絡先と新コーナーの名前、メッセージなど明記してください。

対処法

- ①ここが一番のポイントです。とにかくあわてない
多くの場合、数分でとまります。命に関わることはまずありません。
 - ②以下のことをしない
歯を食いしばっている時でも口の中に物を入れない。大声で呼んだり、体を揺すったり、押さえつけたりしない。意識がはっきりするまで口から薬・飲み物を与えない。
 - ③楽な姿勢をキープ
衣服をゆるくし、特に首の周りをゆるくする。
 - ④嘔吐の対策
横向きに寝かせるか、吐きそうな時顔を横に向ける。
 - ⑤観察しましょう
持続時間と様子(左右差、目の動き)を観察・記録する。痙攣後に体温測定。後の診察の時医師に説明できるようにしましょう。
- 救急車を呼ぶ必要がある時
- ①発作が5~10分以上続き、止まる気配がない。
 - ②短い間隔で繰り返し発作が起こる時。
 - ③全身ではなく、体の一部分だけ、あるいは片方だけの発作の時。
 - ④神経症状を伴う時(意識の戻りが悪い、体が動かなくなるなど)
 - ⑤初めての発作でどうしてよいかわからない時や心配な時。



子どもの病気ってとにかく心配ですよね、今後も新コーナーで紹介していきたいです。なにかあればコープおおさか病院小児科までご相談ください。