



第186号 2017年2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12月31日

組合員数 72,160人
出資金 1,625,642,000円
平均 22,542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。

「捨てるうんちで・・・
拾ういのち」

広げましょう
大腸がん検診
めざしましょう
健康なまちづくり

組合員のみならず！大腸がんという病気は増え続けています。
機関紙を手にとっているあなたはもう大腸がん検診はお済みですか？
まだの方はぜひ受診してください。
受診といっても便を2回分それぞれの容器に入れてヘルスコープおおさかの事業所の窓口に出すだけです。
それで「命拾い」できるかもしれません。
ヘルスコープおおさかでは、毎年2万人が受診。
組合員だけでなく広く地域に受診運動をすすめている田島診療所地区とヘルスコープおおさか病院地区の取り組みを紹介します。



外科・大腸・肛門科医師の南端医師(左)と藤本医師(右)

病院地区では地域へ大腸がん検診を広げようと、12月21日に藤本先生(外科・大腸・肛門科医師)による、大腸がん学習会が行われま

地域から手遅れの患者をださないために、
毎年の検査が必要です

病院地区・大腸がん学習会

画(CG)なども用いられ、大腸ファイバーの様子もわかり、理解深まる学習会となりました。
「大腸ファイバーでの負担は何とかならないか？」

「検査は毎年受けた方が良いのか？」などの質問に、先生自身も以前検査のモニターになった経験から、世界一、日本一といわれるファイバーの名医でも痛みがあったことなど、個人差(腸の形状)でどうしても痛みがあることを話されました。
しかし現在では軽い麻酔も用いられていることなど紹介され、安心して受けてもらえることを説明。

また、検査をしても3分の2以上の方には異常はありませんので、回数を重ねて見つかる率を上げることが大切と、毎年の検査の必要性を強調されました。
最近では大腸CTやカプセル内視鏡など新しい検査方法があることも紹介され、「ヘルスコープおおさか病院にも導入して欲しい」と参加者から声が上がっていました。

大腸がん検診は「捨てるうんちで拾ういのち」身体に負担のかからない検査です。
地域から手遅れの患者を出さないために、ぜひ受診してください。



週一回の支部行動日を設けて訪問行動

「おかげで命びろいした」

田島診療所地区

女性のがん死亡のトップ 目には大腸がん。そして40歳が大腸がん、男性でも3番 以上の大腸がん罹患率の急

上昇。そのことだけでも大腸がん検診運動の必要性がわかる。
お元気で訪問のよう

田島地区は昨年度「あと一步」(残15件)のところまで目標が達成できず悔やまれた。
今年には三谷所長を中心に「大腸がん学習会」に取り組み、「2200件の目標を達成するぞ」と新年の抱負に掲げる運営委員も。
「田島のおかげで命拾いました。大腸がんが見つかった、取ってもらって元気にしている」「知り合いで大腸がんでなくなった人がいる。病院に行ったときには

健康づくり委員長 吉田一江

虹のネット

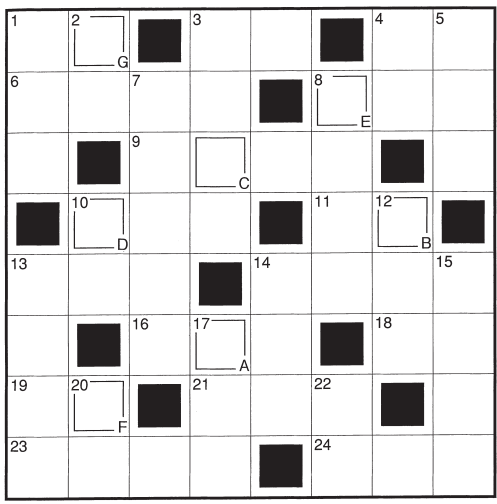
大阪の公立高校の入試制度がとも心配です。
大阪府統一の「チャレンジテスト」のことで、受験時に内申書を中学校から受験校に提出します。
その内申書に5段階(1-5)の「内申点」というものがあり、今までは、中3の一年間の学習状況を通じて「内申点」を決めていました。
しかし、これからは中学校の全学年で行われる「チャレンジテスト」の成績が内申点に影響します。
中1・中2の「チャレンジテスト」は個人の成績ですが、中3では各学校の平均を出し、平均が高い学校ほど多くの生徒に良い成績がつけられます。
その逆に平均点が低い学校では、頑張っている生徒でもよい成績がつけられません。
中1・中2は個人戦で一人ひとりが競い、中3は団体戦で学校が競うわけですから、これでもかというくらい繰り返されるテストで、子どもたちは大きなストレスを負うことになるでしょう。
実際に教室で「お前が受けたら学校の平均点が下がる」「俺らは受けんぼうがいい」などと、声を上げる生徒がいたとの報告もあります。
子どもたちの向上心を削ぎ、心に影を落とすことにならないかと危惧します。
また、地域の学校が入試に有利か不利かで見られることで、地域に及ぼす影響は計り知れません。
こんな入試制度で本当にいいのでしょうか。

(鍋田仁史)

脳活性化パズル 図書カードが当たります

解答

A
B
C
D
E
F
G



今回はクロスワードです。完成後、二重マスの文字を抜き出し、できた言葉をハガキに書いて送ってください。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

タテのヒント

- 得意な芸や技。漢字で「十八番」と書く
- 〇〇も積もれば山となる
- 無駄を承知とする行為。相手にわざと取らせる石の意味で、囲碁から出た言葉
- 中に何も無いこと
- 手先や道具を使って物を作る職人。大工や細工師など
- 雪の結晶が付着し合った、大きくなってふくらした雪
- 印判を押すこと。押印
- 華やかで、人目を引く様子。一説には、三味線で、本来の手(本手)に対して破格の手を意味する「破手」が転じた言葉といわれる。「〇〇な服装」
- 少しの儲けで多く売ることを「薄利〇〇〇」という
- 色の具合。色調
- 赤城・榛名・妙義の上毛三山があるのは〇〇〇県
- 相手に敬意を払い、一步を譲ることを「〇〇〇〇を置く」という。囲碁で弱者が先に石を一個置くことから
- 礼儀作法をわきまえていないこと。洗練されていないこと。無作法なこと
- 「〇〇を切る」「〇〇を張る」。元は歌舞伎から出た言葉
- 国家

ヨコのヒント

- 落語で、人を笑わせるような締めくくりの部分。さげ。「話に〇〇がつく」
- 物事の道理。また、素質。「〇〇がいい」
- 「〇〇すかし」とは相撲の決まり手のひとつで、勢いづいた相手をうまくかわすこと
- 張り子で作った、芝居の小道具など
- 舞台や花道の下。回り舞台やせり出しの仕掛けがある。「〇〇〇の底」とは、抜け出せないような困難な状態のこと
- 松を割って束ね、火とつけて照明としたもの
- 習字などに使う和紙
- 「〇〇につく」とは、俳優の芸が舞台と調和する意で、転じて、態度などがその仕事にしっかり合うようになること
- 温泉のこと
- 行司が手に持ち、勝った方の力士に上げることから、「〇〇〇〇が上がる」とは、勝ちが決まる意
- 気持ちや心身の状態
- ある物が占める場所
- 魚や鳥獣などを捕らえるもの。「地引き〇〇」
- 耳の中に音を伝える薄い膜
- 徳川幕府の第三代将軍は、「徳川〇〇〇」
- あきれて、次の言葉が出てこないことを「〇〇〇が継げない」という。雅楽から出た言葉

読者の声

〇生まれ初めて入院が13日間も。コープおおさか病院の各科の医師から療法士まで、病棟の患者を訪問するフットワークは、他の病院ではなかなかないことなので感心しました。(桜井弘明)

〇毎年大腸がん検査やっています。去年ポリプが見つかり、命びろいをしました。皆さん必ず受けましょうね。(森田千恵子)

〇月2回の訪問医療に来て頂くようになって、障がい者の娘は、とても元気にになりました。家族も安心して毎日過ごせることに感謝しています。(吉村孝司)

〇「すこしお」の記事、読ませていただきました。今まで種類の汁を飲まないなど努力してきました。間食もだいぶ減らし、あとはアルコールを減らす工夫が、なかなか減らせません。そんな記事を期待しています。(樋口義治 62歳)

〇最近見知らぬ子どもから「こんにちは」と挨拶をされ吃驚しましたが、ヘルスコープの健康チャレンジに「みんなであいさつ」で申し込んだ中学校の記事を読み納得いたしました。私も6年生の孫がいますが、見知らぬ人でも大きな声で挨拶をする様に話しているところですよ。(森山弘美 77歳)

〇血圧が高いので、塩分をとりすぎないように料理は全部手作りです。煮込み料理は早めに作れば減塩に。冷める時に味がしみこみおいしいです。食べる時には温めて。(畑 麗子)

〇「すこしお生活」のキャッチフレーズは、大切な減塩をわかりやすい言葉で表現されていて、折にふれ友人に話しています。「ひとしお」ではなく「すこしお」よ。(岩本郁子 84歳)

〇新年号、元日にポストに入っていました。配布してくださっている方、大変だなくと、頭が下がります。(小澤佳子)

〇「すこしお生活」のキャッチフレーズは、大切な減塩をわかりやすい言葉で表現されていて、折にふれ友人に話しています。「ひとしお」ではなく「すこしお」よ。(岩本郁子 84歳)

〇健康診断の受診率が低いとが。年に一度は検査して何もなければそれでよし。悪くなって痛い思いをしないように早く対応できる健診を広くすすめないといかんね。また、職員も組合員と一緒に地域訪問を。(白川唯念)

〇健康診断の受診率が低いとが。年に一度は検査して何もなければそれでよし。悪くなって痛い思いをしないように早く対応できる健診を広くすすめないといかんね。また、職員も組合員と一緒に地域訪問を。(白川唯念)

〇「すこしお正月レシピ」とりも肉の梅酒煮おいしかったです。梅酒を使ったお料理、私にはとても新鮮でした。(春名登喜子)

〇健康で貧血だとわかりました。「診察室から」の貧血について、を参考に鉄分の多い食事を心がけています。(坪井夕子)



11月号の答え「人文」「実学」 応募118通 全員正解。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3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。※ハガキの応募は1人1枚でお願いします。(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

わいわいコーナー

「わいわい」はヨガ教室・骨盤エクササイズ・健康体操などのグループエクササイズ(1回500円から)を実施しています。詳しくはお問い合わせください。電話 06-4257-3300(本部ビル1階)

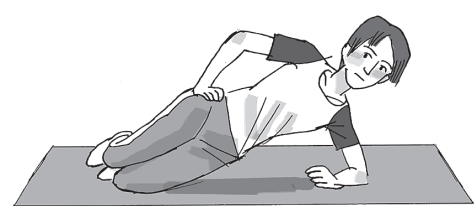
健康づくりセンター 健康インストラクター 荒川 夏江

体幹トレーニング(その2)(サイドブリッジ)

今回は初心者や女性に人気の体幹トレーニングを紹介します。体幹とは全身から頭部と四肢「手足」を除いた胴体のことを言います。体幹の筋肉が弱っていると腰痛や肩こり、ケガなどを引き起こす可能性があります。今回は「プランク」を紹介しました。今回は少しレベルアップの「サイドブリッジ」です。

★体幹トレーニングの効果は?

- ・トレーニングの効果を上げる
- ・姿勢が良い状態でウォーキングや自転車をするだけでも効果があります。
- ・基礎代謝が上がる
- ・体幹を鍛えると基礎代謝が上がり、肥満の予防・解消につながります。



膝つきサイドブリッジのやり方

- ①まず横になる状態になります
 - ②膝を抱えて90度に曲げ、肘は肩の真下になるようにセットする
 - ③腰を浮かし、頭から背骨真下に一直線になるように腰を浮かせる
- ※まずは30秒×3セットから始めてみましょう
※顔が曲がらないように注意して行いましょう
正しいフォームで無理のないように呼吸も忘れずに行ってください

診察室から



コープおおさか病院 外科医師

ケガをしたら高機能絆創膏

絆創膏を貼る。乾かしてかさかたを作って治す。濡らさないように風通しをもうるなどいろいろある。汗が出るので化膿しているのでは無いかと心配する。

南端 徹

時を置いてくると、汗の中にも皮膚再生に必要な材料がこぼれ落ちて、これをカバーしてあげると、乾燥しにくいように保つ性質があります。ケガをしたら、消毒せず、創部の砂などの異物を流水で洗い流し、こわった高機能絆創膏を使いましょう。



分散会で、ホンネで話して「そう、そう」と笑顔で交流

「つながりづくり」から…はじめよう…

ヘルスコープおおさか 理事支部長会議開催

12月3日に理事支部長会議を開催。57名の理事、支部長が集まり、地域をめぐるとして、安心して暮らすことができることが出来る地域づくりのための支部の役割について交流を深めました。

感想文より

*人と人のつながりの大切さもよくわかりました。人とのつながりが多様にするためには地域へ出なければなりません。*これからの高齢化社会に向けて医療活動の活動は、たす役の大きさを知らなければ、「人はつながり」には生きていけないんだと。

理事会だより

2016年度第8回理事会は1月21日(土)に理事35名中27名、監事4名中4名の出席で行われました。

- <承認事項> 第1号議案 12月度の経営報告と当面の経営対策承認の件... 第2号議案 年末増資のまとめ、当面の重点課題承認の件... 第3号議案 大阪市乳がん検診の対応について... 第4号議案 第18回通常総代会関連事項承認の件...

<報告事項> 組合員活動、機関紙編集、健康づくり、事業所利用、社保和まじづくり、環境のそれぞれの専門委員会より報告がありました。

組合員のための無料法律相談

2月17日(金)・3月10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



東日本大震災から6年 メモリアル集会「いのちを守る！」

日時:2017年3月11日(土) 12時～15時

会場:コープおおさか病院

- 被災地物産展・模擬店・バザー・非常食試食会・上を向いて歩こう隊

14時～15時 防災講座

鶴見消防隊の話 南海トラフ地震が起こったら 防災の準備はどのようにすればいいの? 避難場所はどこ? ☆「幸せの黄色いハンカチ運動」実施中! 被災地の皆さんへ一言を病院に黄色いハンカチ用紙してあります。



内川 恵美子さん (うえに生協診療所地区 上町法田坂支部)

ヤラリ 生協人

「あれ何かな」となる仲間や誰かが「私も行こうかな」となると、うえに地区では毎月健康づくり委員会がウォーキングに取り組んでいて、内川さんが関わりだしたところ、ウォーキングやついでに、ついでに「ついでに」の参加者が一人、また一人と増えていくうちに、今度は、仲間や誰かが「私も」を掛け合っている。実際、内川さんが

普段着のままの言葉で声かけ

糖尿病劇場

「織田信長が コープおおさか病院の外来へ」

職員向け学習会として年一回行っている糖尿病劇場。「糖尿病劇場って何?」それは、日常診療の中で患者さんと医療者のやり取りを再現して、問題点を洗い出し、糖尿病の知識を楽しく体験、参加しながら学習するのを目的としていま... 今回のテーマは、「合併症です。シナリオを考えるのは、毎回頭が痛い作業ですが、今回は歴史上の人物で糖尿病だったと言われる織田信長を主人公とした物語を考えました。織田信長(糖尿病療養指導士 第1外来師長 古公香織) 生い立ちなどを話していただきます。演じるのは、院内糖尿病クループの医師・看護師・薬剤師・栄養士・事務など、多職種スタッフがです。院長もスタッフの一人ですが、今回は、役者にならずに残念!

コープおおさか病院 診察案内 電話 6914-1100

Table with columns for department (内科, 外科, etc.) and day (月, 火, etc.). Includes morning, afternoon, and night hours.

※休診により予告なく変更される場合があります。 ※小児科夜間 受付時間16時30分～19時 診察時間17時～