



# えひめ医療生協

発行所  
**愛媛医療生活協同組合**  
 本部 〒791-1102 松山市来住町1091-1  
 ☎089-990-8820 FAX089-990-8865

生協現勢(2020年1月31日現在)  
 組合員 48,849人  
 出資金 990,166,720円  
 (1人平均出資金 20,269円)

ホームページ <http://www.ehime-med.or.jp/> Eメール [coop@ehime-med.org](mailto:coop@ehime-med.org) 定価30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

## ブナ目カバノキ科ハンノキ属オオバヤシャブシ(大葉夜叉五倍子)



(2017.3.15 今治市吉海町正味)

(2018.3.21 今治市大三島町野々江)

## 花粉-食物アレルギー 症候群:PFASを知っていますか?



医師 有田 孝司

昨年3月、「オオバヤシャブシを探しています」の記事に、多くの方から情報提供を頂き、誠にありがとうございました。今治市で行った実態調査の結果を報告したいと思います。

「口腔アレルギー症候群」って、知っていますか？  
 果物や生野菜を食べると口の中がかゆくなったり、くちびるがはれたり、耳の奥がかゆくなったりする口腔アレルギー症候群(以下、OAS)という病気が、最近、増えています。

### 花粉が原因で口腔アレルギー症候群になる!?

時から、それまで、おいしく食べていた果物や生野菜を食べると、イガイガするようになるために、食べるのを避けるようになってしまいました。全国的に、OASの患者が増えているのですが、愛媛県では、特に、今治市の島しょ部や沿岸部で、多くの人が静かに?口腔アレルギー症候群のため、果物などの食事制限を余儀なくされていることがわかってきました。

### 今治市で実態調査

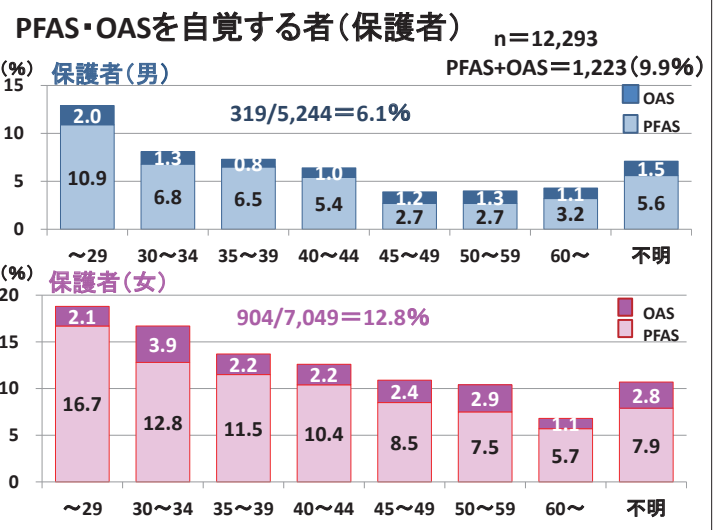
カバノキ科ハンノキ属のオオバヤシャブシという樹木の花粉にアレルギーになる(感作され)と、花粉の抗原と果物や野菜の抗原が、抗原としての構造が似ているため、ある程度以上の花粉症になると一部の人でOASになってしまう。この病気を、花粉-食物アレルギー症候群(以下、PFAS)と言います。

### 【結果】

①花粉症を自覚する者の割合は、児童・生徒・男子46.5%、女子43.1%、全体で44.8%  
 保護者・男性46.3%、女性51.3%、全体で49.2%で、

### 今後の取り組み

非常に多くの方が花粉症に罹患していました。②花粉症の有症月は、4月・3月・5月・2月の順に、春季に多かったです。③PFAS・OASを自覚する者の割合は、児童・生徒・男子6.7%、女子8.0%、全体で7.3%



④中学校区別で花粉症やPFASを自覚する者の分布は、全域で花粉症を約50%と多数認めました。花粉症患者のうち、PFAS・OASの症状もある者の割合が多いのは、島しょ部と沿岸部でした。⑤OAS症状のあった食物として、延べ6013の食物があげられ、メロン・キウイ・モモ・リンゴ・スイカ等のカバノキ科花粉と関連した食物に対して症状を示す人が多くいました。⑥OAS症状での受診歴は、児童・生徒32.1%、保護者15.9%と低く、OASを病気に思っていた人の割合は、児童・生徒33.8%、保護者39.3%と低く、多くの人が病気に思っておらず、受診もしていない状況でした。

PFAS・OAS患者が特に多いと推測される今治市で、オオバヤシャブシ花粉の暴露と発症との因果関係を明らかにするため、①今治市での花粉の飛散状況の調査(2/1~今治市大西町・波方町で実施中) ②今治市の小児を対象に、今治市の小児科医の協力を得て、問診と血液検査でハンノキ(オオバヤシャブシ)の感作と果物・野菜アレルギーの確定診断を行う ③PFASについてのリーフレットを作成して全県的に広く情報提供を行う、等の取り組みを計画しています。

最近になって、果物や生野菜を食べると口の中がかゆくなるようになった方は、周囲にオオバヤシャブシがないかを確認して、PFASではないかかと、かかりつけ医に相談してください。(愛媛生協病院 小児科・アレルギー科 有田 孝司)



新型コロナウイルスの感染が猛威を振るっている。昨年末に中国武漢市で発生が確認されて以降世界各地にひろがり、死者も出ている。日本でも市中感染がひろがっている。

飛沫感染と接触感染で広がること。予防とともに感染をひろげないよう日常生活を送ることが大切。手洗いやアルコールでの手指消毒をすること。くしゃみや咳が出るときはマスクやティッシュなどで鼻や口を覆うなどの咳エチケットが大切。高齢者や糖尿病などの持病のある方は人ごみの多いところはできるだけ避けるなどの注意も必要だ。病院での感染も危険性が高い。4日以上熱が続くなど症状があれば先ず電話で相談することが大切。冷静に行動する事、人権に配慮した対応も必要だ。同時にワクチンや治療薬、迅速診断キットの早急な開発が期待される。

私たちと一緒に未来をつくる専門職(医師・看護師)を探しています  
 愛媛医療生協の奨学金制度を活用しませんか?(問合せ:089-990-8677)



利根歯科診療所 所長 中澤桂一郎先生

「内科や整形外科など医科の受診者は、75歳を過ぎると上がって行きますが、歯科受診者は、75歳を過ぎるとどんと落ちて行きます。年を取ったら歯医者とは縁

がなくなるんです」から講演は始まりました。病院内に歯科または歯科口腔外科があるのは、全国9千か所の病院のうち約2割位しかありません。「病院内は歯科無医村」という先生もいます。そこで、利根中央病院で

### 老化予防は 回から始まります

1月25日、松山で2020年度の方針を話し合う集い(130人参加)が開かれ、利根歯科診療所所長中澤桂一郎先生の学習講演がありました。歯科医の立場からフレイル予防の大切さが語られました。

# オーラルフレイル予防で 健康寿命延伸を

は歯科衛生士を常勤配置し口腔ケアを重視してきました。その歯科衛生士から要請があり、歯が4本しかない50歳の糖尿病

患者を治療して入れ歯を治したら、何年振りかですっきり食事をする事ができ、糖尿病が改善しました。見た目も若返り何事にも積極的になりました。

かかりつけ歯科医のいる人は、口腔ケアをする事により、肺炎やインフルエンザにもかかりにくくなる

と言われ、長寿につながります。歯は口を変え、口は顔を変え、顔の表情は人生を変えます。口は身体と心の健康の入り口でもあります。社会への入り口でもあります。

### フレイル予防

呼吸については、口呼吸だと口腔内が乾燥して免疫力が低下し、感染症リスクも上がりますので、「あいうべ」体操をして鼻呼吸に変えましょう。

人の筋肉の3/4は下半身にあります。お尻・太もも・ふくらはぎを鍛えるために「スクワット」や「かかと落とし」をして骨活と筋

### 噛むことの効用



- ・脳の1/3を刺激する(認知症予防に)
- ・唾液から出る酵素の働きにより、消化、吸収がよくなる
- ・若返りの効果も

- ・しっかりと噛むことは、
- ・口腔機能の維持、向上につながります

### 医療生協活動

健康長寿のためにはより早期からフレイル予防が大切で、タンパク質摂取やバランスのとれた食事、歯科口腔の定期的な管理による栄養状態(低栄養)にならない

歩いたり筋トレなどの身体活動、そして就労や余暇活動、ボランティア、医療生協活動などの社会参加が欠かせません。「健康長寿のためには、(死ぬまで)医療生協運動を頑張ることで、歯のクリーニングに行き、ついでに買い物、ついでに散髪。人生100年時代を

## かたいとて「平和って、コレだ!!」㊤

# 健康づくりは平和でこそ

私たち医療生協の健康づくりは、単に個人の運動・食事などの生活習慣の改善だけを目的にするものではありません。健康のための前提条件として、政治・経済・文化・環境などさまざまな事項が関わっていて、社会的な対応が求められます。ところが安倍政権は、私たちが健康を実現するための前提条件をことごとく壊しているのではないのでしょうか。

昨年10月、所得の低い人ほど負担が重くなる消費税を10%に増税し、貧困と格差をさらに深刻にしています。また、私たちがどんなにいい医療や介護をしようとしても職員の給与を上げ施設を新しくして患者、利用者の負担を減らそうとしても、医療や介護に関わる社会保障制度が連続で改悪され、その実現が困難になっています。さらに安倍政権は、9条改憲によって海外で戦争する国に変えようとしています。

私たちが進める健康づくりは、社会が平和でくらし良いという前提に立ってのことです。たとえ健康であっても、いつ戦争でいのちを落とすか分からないなどという状況は、それ自体人間が健康的にその一生をまっとうするための障害になります。社会保障や平和の問題は、健康であるかどうかということと同じように私たちのくらしの土台そのものの問題です。

これからも医療生協らしい平和を守る活動や社会保障を発展させる草の根の運動を続けていきたいと思います。



協立ブロック  
理事  
三浦 弘二さん

## 組合員 だより

### 🌸 感じました

70周年も経っているのかと感心しました。私が子供の時からあったのね。地域の人々にお役に立っているから長く続いているのですね。これからも変わらずいて下さい。

(新居浜市 越智 スミエ)

### 🌸 寒暖差

この冬は暖冬というものの、寒暖の差が激しいと体に堪えます。極力、体を温かくする食事や服装に心がけています。

(新居浜市 眞鍋 ミチ子)

### 🌸 レタス

レタスに火を入れることを考えたことがなかったのですが、生で食していました。油と一緒に取るのが良いとのことなので、試してみたいと思います。

(松山市 佐伯 曉美)

### ❖2019年度「みなし自由脱退」のお知らせ

生協法及び定款に基づき、組合員は氏名・住所変更があったときには、速やかに届け出なければなりません。住所変更が2年間行われず未連絡状態が続いたときは、定款第10条に基づき脱退の予告があったものとみなし、理事会で脱退処理を行い、事業年度末に脱退となります。ご不明な点がございましたら各ブロック地域事業担当、又は医療生協本部、地域事業部までお問い合わせください。

医療活動版



愛媛生協病院 研修医 川崎 美智子

動脈硬化—元気な血管を保つためには—

とした脂肪沈着です。20〜30歳代からはじまり、自覚症状のないまま加齢と共に徐々に進行していきます。とても怖い動脈硬化。ではどうやって予防したら良いでしょうか。

「動脈硬化」と言う言葉、よく耳にすると思います。

動脈硬化とは、血管の壁に粥状またはチーズ様のドロドロした脂肪成分が沈着して、血管の壁が厚く硬くなり、血管が狭くなり血液が流れにくくなった状態です。血流が悪くなった場所に応じて、様々な病気を引き起こします。例えば、脳梗塞、心筋梗塞(心臓発作)、大動脈瘤・大動脈解離などの命に関わる病気や、腎梗塞、手足の壊死などを引き起こします。動脈硬化のはじめはコレステロールをはじめ

食事のポイント

油の少ない食事を心がけましょう。蒸す、焼く、煮る、和えるなど、伝統的な日本食が理想的です。塩分・糖質は控えめに、バランスの良い食事を心がけましょう。肉類は控え、代わりに魚や大豆のおかずを食べると良いでしょう。卵、レバーやホルモン、魚卵は控えましょう。インスタント食品、アルコール、菓子類も控えたい方が良いでしょう。野菜、海藻、キノコ、コンニャクなど食物繊維の多い食材、

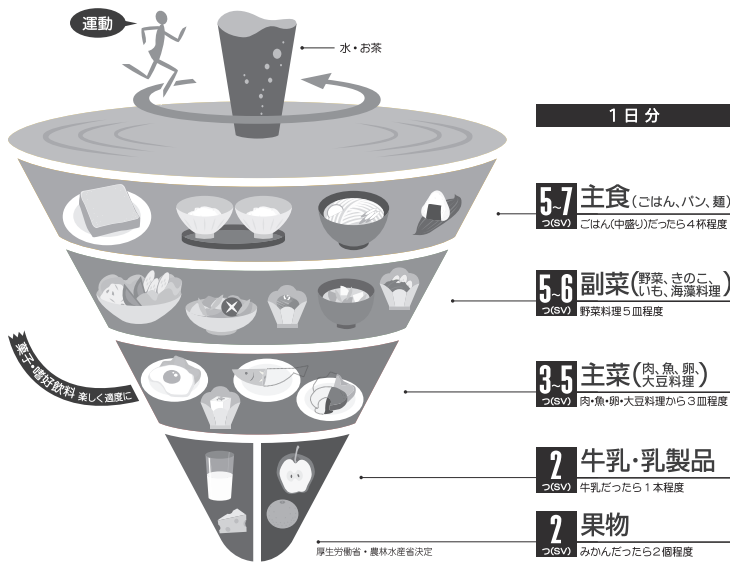
適度な水分を摂りましょう。油を摂る時は、良い油を摂るようにしましょう。良い油とは悪玉コレステロールをさげ、善玉コレステロールを増やすと言われるオメガ3脂肪酸です。オメガ3脂肪酸は青魚や貝類、アボカド、ナッツ類、オリブオイルなどに豊富に含まれています。

運動のポイント

ウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動がお勧めです。深くゆっくり呼吸をすることによって、

酸素を取り込み脂肪の燃焼を助けます。エアロビクス、ヨガ、サイクリング、ジムのウォーキングマシンも良いでしょう。1回30分以上、可能であれば毎日少なくとも週3〜4日、継続して行うことが理想です。運動は無理をせず、生活の中で楽しんで続けられるものを選びましょう。

元気な血管は健康な暮らしの強い味方です。愛媛医療生協では生活習慣病予防のための料理教室や運動教室を行っています。是非お近くの支部にお問い合わせください。



SDGs「エス・ディー・ジーズ」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



昨年6月号1面で紹介したように、SDGsは193か国が合意した「地球の未来を創る」世界共通の『持続可能な開発目標』です。

世界には、先送りできない『危機』が沢山あります。飢餓や紛争の脅威にさらされている国もあれば、食糧を大量廃棄する国もあります。気候変動や相次ぐ天災、生態系の破壊、格差拡大や難民問題など様々な課題に直面しています。そこで、地球環境を壊さず、それぞれの国の水準で生命の不安なく暮らしていけるようにするため、世界共通の目標が決まりました。「誰一人取り残さない」社会の実現を目指すのがSDGsです。

SDGsは、愛媛医療生協が取り組む健康づくり、まちづくりの活動そのものです。

次号から、その内容を一緒にみていきたいと思います。

健康クイズ 問題

Q. SDGsの目標はいくつあるでしょう？

答え

ちょっと一言

63円 791-1102 松山市東佳町一〇九一 愛媛生協病院 地域事業課 パスル係

はがきもしくはインターネットでの受付もします。応募アドレスは coop@ehime-med.org です。当選した場合の連絡先も必ずご記入下さい。

締め切り 2020年4月10日必着

1月号の答 70周年

当選者

上野美奈子(新居浜市) 松本 静子(松山市) 増川 恵子(西予市) 山岡 利郎(松山市) 小嶋 清美(松山市) 近藤 諭(新居浜市) 水野 陽子(宇和島市) 岡田 幸江(新居浜市) 井上 繁子(新居浜市) 上松ヨウ子(松山市)

当選者の方には図書カード(500円)をお送りいたします。ありがとうございました。

手作りのカフェ

城北診療所の健康診査後に手作りカフェにておいしい甘酒で温まりました。嬉しかったです。ありがとうございました。

(松山市 越智 幸子)

助かっています

いつもマンネリ化した食事でしたが、簡単に作れる料理がすごく助かっています。楽しみにしているのだからよろしく！

(新居浜市 木下 博子)

写真

退職して7年目になりました。趣味の「写真」で楽しんでいきます。写す心で切り取っています。

(伊予市 河田 守)

100歳祝い

一面に鈴木金作さんの文章があり、引き込まれるように読みました。私は現在56歳。100歳まで元気に生きることを目標にしています。25回フルマラソンに参加しました。金作さんは私の目標です。

(松山市 加藤 諭)

何の取り 保存しました

今月は医療活動版コーナーをじっくり読みました。訪問介護ヘルパーをしているので、ご利用者さんの服薬されている薬と、仕事で調理もしているので、とても参考になりました。

(新居浜市 ペンネームT・H)



**治郎丸班**  
泉川ブロック 中大支部

私たちは私の家で2000年7月から班会を始め、20年になろうとしています。メンバーは女性6、7名で、歩いて集まれる近所さんです。2月26日には血圧や体脂肪測定、尿検査に加え、フレイルチェックをしました。フレイルとは「健康と要介護の中間」の状態だそうで、5項目中3項目以上当てはまると「フレ

イルの可能性あり」なのでみんな真剣です。その中の一つ、握力は女性の利き手で18kg未満だと要注意。力をこめて...みんな20kgを超えてひと安心。

さらにチェック項目の中で、「疲れやすい」とか「身体活動量の低下」など2項目もあるのが「筋肉を落とさないためによく動くことや気持ちの持ち方も大事よね」と話し合いました。来月の予定は広瀬公園でのお花見です。  
(文・兵頭厚美)



【1人分】  
エネルギー 70kcal  
塩分 0.0g

(撮影 協立ブロック南東支部みっちゃん会 調理実習より)

## 甘酒寒天ゼリー

- 【作り方】**
- ①鍋にAを入れて火にかけ、かき混ぜながら1~2分沸騰させる。
  - ②弱火にして甘酒を加え手早く均一に混ぜ合わせる。
  - ③器に流し入れて粗熱がさめたら冷蔵庫で冷やす。
  - ④お好みできな粉や黒蜜をかけてできあがり。
- 材料/4人分**
- 甘酒(缶) 160g
  - きな粉 適量(あれば)
  - 黒蜜 適量(あれば)
  - A | 粉寒天 4g
  - 水 200ml

「米麴」とは、蒸したお米に麹菌を入れ、発酵させているものを指します。私たちが日常生活で使用

するお味噌やお醤油などが米麴で作られています。米麴甘酒はアルコール成分が入っていません。「酒粕」は、お酒を作る時に残った、しほりカスのことです。酒粕甘酒はアルコール成分を含んでいるため、お子様やアルコールに弱い方は注意しましょう。一般に飲む点滴と言われているのは「米麴」から作られる甘酒です。一方、酒粕から作られる甘酒は米麴に



比べて食物繊維やたんぱく質が多いので便秘解消やダイエット効果があるといわれています。ヘルシーなイメージがある甘酒ですが、カロリーは100gあたり81kcalです。これはコンビニの梅おにぎり半個分くらいと同じカロリーがありますので、飲みすぎには注意が必要です。1日にコップ1杯(200ml)を目安にしましょう。  
(管理栄養士 坪内ひろみ)

## くみあいの作品



新居浜市 秦 順子



東温市 高須賀 郁子



新居浜市 大河内 美知子

◆俳句◆  
早朝や若水ふくむ老の幸  
新居浜市 馬木 頼子

組合員さんの作品を募集しています。絵手紙、俳句、短歌などお寄せください。

## 診療受付時間

厚生労働省指定 基幹型臨床研修病院		<b>愛媛生協病院</b>		松山市来住町1091-1 ☎089-976-7001		予約専用 ☎089-976-7202		
		月	火	水	木	金	土	
午前 9:00 ~ 12:00	内科	梶原 尾崎 河野	佐々木 原野	高茂 中川 藤原	山木 川原 山本	近藤 河野 堀山	梶原 尾崎 植本	盛重(毎週) 尾崎(第1・3・5) 河野(第2) 堀(第1・2・4)
	精神科	今村	今村	上城 迫田	上城	今村 上城	上城(第1・3・5) 今村(第2・4)	
	外科		塚本	永瀬	塚本	永瀬	塚本(第1・3・5)	
	女性外来		日野					
	整形外科	森実・小西	清松	今井(第2・4週) (骨粗鬆症外来)			小西	愛媛大学医師
	小児科	有田	有田	有田	有田	森谷(第1・3・5) 水本真(第2・4)	有田(第1・3・5) 石前(第2・4)	
午後 15:00 ~ 17:00	内科	河野	尾崎	河野	中川	藤原	ご案内 毎週火曜日午前、 女性外来(婦人科) 予約制です。 担当:日野医師 (日本産婦人科学 会専門医)	
	精神科	今村	今村 上城(第1・3・5) ※もの忘れ外来	上城		上城		
	小児科	有田	有田 アレルギー特診 14:00~17:00	有田(アレルギー外来) 15:00~17:00 ※第2・4週のみ。 1・3・5週は休診	有田 乳幼児健診	有田		
夜間 17:00 ~ 18:00	内科	原	尾崎		中川	藤原		
	精神科		今村			上城		
	整形外科	小西						
	小児科	有田	有田(アレルギー特診)		有田	有田		

伊予診療所		伊予市米湊816-1 ☎089-982-1170	
		午前9時~12時	午後3時~5時 午後5時~6時
月	舟戸	山本	山本
火	山本		山本
水	山本		舟戸
木	藤原		舟戸
金	山本	腹部・心臓・胃カメラ	舟戸
土	舟戸 休診	第2・3・5週 第1・4週	※胃カメラ・心臓検査は 予約制です

★予約(通所別)、往診も行っています。ご相談ください。

城北診療所		松山市姫原3丁目7-17 ☎089-926-3625	
		午前9時~12時	午後1時半~4時
月	大西		大西
火	大西		大西
水	原		
木	大西		大西
金	大西		大西
土	大西 休診	第2・4週 第1・3・5週	※心臓検査は予約制 です

★精神科、整形外科、小児科は事前の予約が必要です。 ※都合により診療体制が変更になることがありますので、ご了承ください。

<b>在宅ケアセンター</b> ☎089-955-7335 ●訪問看護 ●ホームヘルパー ●居宅介護支援	<b>各種健診・人間ドック</b> ●子宮・乳がん検診 ●協会健康生生活習慣病予防健診実施	<b>デイケア(通所別)</b> ☎089-976-3411 ●月~土曜日実施	<b>居宅介護支援</b> ☎089-976-7133 ●介護相談 ●ケアプラン業務	<b>メディカルフィットネス コ・コア</b> ☎089-976-7203 9:00~21:00(月~金) 9:00~18:00(土のみ) ※日曜・祝日は休館です
<b>在宅ケアセンター</b> たんぽぽ 松山市来住町1091-1 ☎089-955-7335 ●訪問看護 ●ホームヘルパー ●居宅介護支援	<b>ひまわり</b> 伊予市米湊834-20 竜岡不動産2階西側 ☎089-983-4400	<b>高齢者福祉施設</b> ひまわり 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイケア	<b>スマイルひまわり</b> 伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム	<b>みゆき家あか拓南</b> 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム ●デイケア
				<b>3-11 陽だまり</b> 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護

生協病院は3/30より新年度の診療体制となりますので、不明な点はお問い合わせください。