



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6月30日現在)
 組合員 48,559人
 出資金 981,851,720円
 (1人平均出資金 20,220円)

ホームページ <http://www.ehime-med.or.jp/> Eメール 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)

原水爆禁止大会開かれる コロナ禍でもオンラインでつながった



Zoomで四国大会に参加された皆さん

新型コロナウイルス感染防止のため、大規模な集会は中止になりました。そんな中、ビデオ会議システムでインターネットを介して世界とつながりました。

ニューヨークの世界大会

被爆75年の今年、コロナ禍でニューヨーク開催はできなくなりましたが、4月25日、史上はじめてオンラインの形で世界大会「核兵器廃絶、気候危機の阻止と

反転、社会的経済的正義のために」を開催し5大陸から1000名が同時通訳付きで参加しました。5月2日に世界大会青年集会で世界

の青年たちがオンラインでつながり、16日には地域別分科会が開かれ、約70人が参加しました。北米、中南米、ヨーロッパ、アフリカ、

アジアと地域別に分かれ、連帯や運動をどう進めるかを議論しました。

原水爆禁止四国大会

第66回となる原水爆禁止四国大会(7月19日開催)も史上初めてオンラインで開催されました。記念講演の講師は、韓国から参加したイ・ジュンギョさん。朝鮮半島情勢をはじめ、コロナ後の世界とアジアの展望、東アジアの新しい国際秩序

をつくり出していく上で国境を越えた市民連帯の力が発揮されていることが確信できる話でした。

東京からは、日本原水協国際部長の土田弥生さんが世界の取り組みを紹介しながら、核兵器のない公正な社会への道筋を語られました。この大会は、Zoomと使うことで顔を見合わせ、発言もできる環境で行われました。同時に、Zoomの映像をYouTube(YouTube・動画サイト)でライブ配信し世界中で視聴されました。



原水爆禁止世界大会

8月2日の国際会議から始まった原水爆禁止世界大会、8月6日広島デー、8月9日長崎デー、8月3

日〜5日の4つの特別集会すべてがオンライン開催となりました。その様子は、日本原水協のホームページからYouTube動画が見ることができ、世界と連帯した運動が広がっていることが実感できると思えます。



誰でもが国際連帯できる時代

今回、コロナ禍で世界や日本全国から集えないので、オンラインなど様々な工夫が行われました。世界と連帯した運動は大きく進歩し、今や高齢者でも世界中の人と交流し、国際活動ができます。時間と場所、様々な文化の違いを超えて、誰でもが国際連帯できる時代となっています。原水爆禁止四国大会や世界大会の各種集会などの動画を各プロックや支部、様々な場で視聴し、平和とともにその可能性も実感してみてください。

世界が新型コロナウイルスの脅威に直面するなかで、強く求められているのは、分断や対立ではなく、市民社会を含めた国際的共同であること、活動が困難な時でも世界の市民がつながれば、大きなメッセージを発信できることを示しました。(愛媛医療生協人事教育部 片岡 朗)



新型コロナウイルス感染が再び全国に広がっている。無症状者が多いことが特徴で、自覚できないうちに人に感染させることがやっかいだ。マスク・手洗いなどの感染予防徹底とともに、やはり治療薬とワクチンの開発が急がれる。

世界で今、23種類のワクチンが臨床試験に、140種が前臨床段階にあるという供給が始まるのは来年以降との見通しがある。

開発には多くの国や企業が取り組んでいるが、米英仏伊など大国は開発後のワクチン独占や優先使用を条件に製薬大企業に投資している。さらに競争で価格が高額となれば低所得国など世界中には行き届かない。

WHO総会では「ワクチン開発企業の特許権に制限を掛け、安くすることへの協力を求める」決議や「特許権やデータを開放して低所得国にも使える枠組み」作りの取り組みが発足した。自国第一主義政治を進めるトランプ大統領がWHOからの脱退を表明しているが、今こそ世界が協力して、すべての国に有効なワクチンが届くよう協力すべき時だ。いのちに優先順位は無い。

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)

新理事長あいさつ



いまむら たかのぶ 今村 高暢

第67回通常総代会にて理事長に選出されました愛媛生協病院院長の今村高暢と申します。

愛媛医療生協は1981年に3生協が合併し40年近くになりますが、前身の1952年に設立された平和診療所(新居浜市)からの歩みを考えると70年近い歴史になります。この間の発展の要因は「地域住民とともに作り上げる健康づくり運動」を貫き、「公開・平等」の原則で行ってきたことです。当初は医師不足で極端に苦しんだ時期もありましたが、医療生協の理念に共感できる医師の確保と養成を自前で行ってきた、地域に貢献できる事業所に育ってきました。地域活動としては、支部を単位に場作りを旺盛に行い、ヒトとヒトとのつながりを広げ、県下で5万人近い組合員を擁し、各地で「まちづくり」に貢献しています。また無差別平等の医療を目指し社会保険を守る運動や平和を守る運動も社会活動として行ってきました。

2020年に入り新型コロナウイルスが世界中で蔓延し、これまでの日常生活は一変しました。新型コロナウイルスの怖いのは未知であることでヒト同士に不安と恐怖を呼び起こし、つながりを切っていくことです。こうした中でも生協は

色々な工夫をしながら、組合員同士で声をかけ合いながら、つながりを紡いでいきます。これまでと全く同じ活動は当面は難しいですが、こういう時期だからこそ医療生協の組織を活かしたつながり作りが新しい健康作り運動を呼び込むことになると思っています。

私自身は事業所職員の生活を守り、組合員さんたちの健康を守る活動の支えをしていき、そして歴史と伝統のある愛媛医療生協が更に発展していくために努力をしていきたいと思います。皆様方のご指導、ご支援の程をよろしくお願ひ申し上げます。

67期の新任理事さんを紹介しつ

- ①趣味や特技
②一言



さいき かずと 佐伯 和人

①バイクで旅をすること
②微力ながらその時々で精一杯力を尽くします。



よしだ ひでこ 吉田 秀子

①旅行、体を動かす事
②色々なことを自分なりに吸収しながら勉強していきたいです。皆様に教えてもらいながら一歩一歩進んで



さかい たみこ 酒井 たみこ

①俳句
②医療生協の活動を始めて今住んでいるところが「ふるさと」と思えました。そのつながりを大切にしたいです。



のがみ みき 野上 美樹

①ガーデニング、ジム通い
②人との出会い、つながりを大事にしなが、健康的で平和な社会づくりにより少しもお役に立てるよう頑張りたいと思います。



たかはし ひでき 高橋 秀樹

①水彩画、俳句、ウォーキング、畑
②まずは自分自身が元気に健康に毎日を楽しむこと。その上で地域の方々の役に立つ活動をやっていききたいと思ひます。



みやけ いくお 三宅 郁夫

①美術館巡り、主に日本の現代版画収集
②「命と健康」が大切!「くらしと平和」が大切!安心安全の地域づくりに関わっていききたいと考えています。「薬を10錠飲むよりも、心から笑った方がずっと効果



いたばし まる 板橋 衛

①マラソン
②組合員の健康と生活の安心のためにできることを考えていきます。



おおき はやと 大木 早人

①釣り 今は遊漁船で鯛を釣りに行っています。一緒に釣れる方がいれば、嬉しいです。
②誰も取り残さない医療・介護の確立、実践に向けて全力で頑張ります。



あだち よしただ 足立 義忠

①海釣り(タイラバ釣り)
②元地域事業課職員としての経験を生かした活動が出来ればと考えています。



てしま さとる 手島 悟

①散歩
②「誰一人取り残さない」に少しでも近づきたいです。
①釣り 体を動かすスポーツは好きです。
②よろしくお願ひします。



おち けいじ 越智 啓治

Table with columns: 推薦区分, 氏名, 常・非, 住所, 就任時期. Lists members across various regions like 全体区分, 協立, 泉川, 宇摩, 今治, 生協, 城北, 伊予.

Table with columns: 氏名, 常・非, 住所, 就任時期. Lists board members (監事) including 加藤 仁文, 西谷 公成, etc.

Advertisement for 'Peace is Good!' (平和って、コレだ!) featuring a testimonial from Masaru Itabashi about his experience with the association and his views on peace.

医療生協への参加を広げることで「地域の協同」を育み、一緒に「健康寿命、を延ばしましょう!」「出資金」は医療生協の「魅力、を支える「共有財産」。増資にご協力ください。

医療活動版

「脱水」＝「水分を摂ればららら」ではならぬ！



愛媛生協病院 内科 藤田 悟志

取られているからです。軽度の脱水であれば水分を摂るだけで症状が改善されますが、脱水が進行すると尿の再吸収量が増え、尿量の減少と濃縮がおこります。

脱水の症状ってどんなものがあるの？

太陽の暑い日差しを木陰でしのぎたい今日この頃、喉の渴きを感じていないでしょうか。多くの人が、「脱水」とはつまり体から水分が脱している状態だから、喉が渴いたらお茶やジュースを飲めばいいと思っっているのではないのでしょうか。果たして、それが正解なのでしょうか。今回は脱水について考えてみましょう。

脱水のとき体はどうなっているの？

みなさんが炎天下にいるとき、汗が口に入って塩気を感じたことはないでしょうか。これは、汗が水分だけでなく塩分も含んでいるためです。発汗により喉の渴きを感じたときは、水分だけではなく同時に塩分も不足している可能性があります。

しかしながら多くの人が、喉が渴いたとき水分を摂るだけで大丈夫である事を経験していると思います。なぜなのか。それは、じん臓で尿中の水分や塩分が再吸

脱水と思ったらどうすればいいの？

1日の発汗量や尿量にもよりますが、1日の水分摂取はおよそ2L(食事での摂取を含め)ほど必要です。夏場は特に汗をかきやすいため、多めの水分摂取とともに塩分摂取を心がけましょう。喉が渴き尿が少量のバランスがよい経口補水液を摂取しましょう。

日常生活で気を付けることは？

この時期、喉が渴いたときのアルコールは格別に美味しく感じることでしょう。しかし、夏場のアルコール摂取は利尿作用により脱水が悪化するため、急性アルコール中毒になる危険性があります。また、特に注意してほしいのは乳児と高齢者です。乳児と高齢者は症状の訴えが難しいこともあり、乳児は体が小さいため体内の総水分量が少なく、高齢者は体重あたりの水分量が少ないため脱水になり易いです。乳児や高齢者がぐったりしていたり尿量が少なくなったりしていれば脱水を疑いましょう。中には喉の渴きがただの脱水ではない場合もあります。糖尿病の場合、ジュースを飲むことで血糖値が高くなり尿量が増え、さらに喉が渴く悪循環を起します。水分を摂っても喉の渴きが改善しない場合は病気の可能性があり、病院を受診するようにしましょう。

SDGs「エス・ディー・ジーズ」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



目標2. 飢餓をなくそう その①

「飢餓」とは、長い間食事をとることができず栄養不良や不健康な状態になっている事です。

地球上で飢餓に苦しむ人は約8億人。これは世界の人口の9人に1人の割合です。そのうち5歳未満の子供の占める割合は4人に1人です。

世界では1年間で主食である穀物を約25億トン生産しています。世界の生産量の半分近くを世界の人口の2割にも満たない先進国が消費しています。さらにその半分は、牛や豚などのエサとして使われています。

肉の消費量が増えることは、飢餓の原因のひとつになっているということです。

その②につづく

健康クイズ 問題

Q. ビタミンB1が不足することで発症する病気です。「江戸患い」と呼ばれ白米を主食にするようになった江戸時代末期から増えた病気です。膝のお皿の骨の下の部分を叩いて診断します。病名は何でしょう？

答え

ちょっと一言

63円 791-1102 松山市東区西町二〇九一 愛媛生協病院 地域事業課クイズ係

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9月10日必着

4月号の答 約2g

当選者

富水 千恵(松山市) 宮内小百合(松山市) 上山有紀子(内子町) 宮内 敏江(松山市) 伊藤トシ子(新居浜市) 近藤 千春(新居浜市) 加地 江美(四国中央市) 南 清正(松山市) 西森 豊子(松山市) 松本 淳子(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。

組合員 だより

雨で良かった

大雨でとてもこわくて心配しながらすごしたら、「えひめ医療生協」新聞がきたので、とても良かったです。ラジオを聞きながら、読んだり見たりしています。ありがとうございます!! (松山市 嶋岡 勝美)

タオル体操でストレッチ

第2波、3波のコロナ感染が懸念される中、前号で紹介された「おうちでタオル体操」でリフレッシュしたいと思います。(伊予市 田中 秀彦)

YouTubeはじめました!

メディカルフィットネスコ・コアの職員による「ロコモ体操」の動画や、組合員さん作の紙芝居「カラちゃんのしあわせ」をアップしています。スマホ・インターネット環境のある方はぜひアクセスしてみてください。

視聴方法

- ・右記のQRコードをスマホで読み取る
- ・YouTubeで「愛媛民医連」と検索
- ・愛媛医療生協のホームページから視聴 (一面上記記載)

チャンネルはこちら!

愛媛民医連



年金相談のご案内

毎月第4火曜日 10:00~12:30 ※予約制。お申し込みは各病院へお電話ください。 愛媛生協病院 奇数月の第4火曜日 新居浜協立病院 偶数月の第4火曜日



「寺子屋KUME」
生協ブロック 久米支部

組合員の要望から始まった「寺子屋KUME」は写経あり、絵手紙あり、編み物あり、中には機関紙の地図落しをしている者もいます。会場が公民館という事もあって町内会長さんの勧め

めで、一昨年の夏には少し上達したのと仲間が増える事を願って愛媛銀行来住支店で作品展も開きました。幅広い年齢層なので医療相談や人生相談が始まる事もありですが、名前の通り学びの場です。最近では鶏がゴジラ?に見えることはありませんので一度覗いてみて下さい。(久米支部 中矢)



豚ニラ炒め

【1人分】エネルギー 159kcal 塩分 1.5g

豚肉	150g
おろしニンニク	適量
おろし生姜	適量
酒	大さじ1
塩、胡椒	適量
ニラ	1/2束
もやし	1袋
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1~2

【作り方】
①豚肉に酒をふり、塩、胡椒で下味をつけておく。
②ニラは洗って5cm程度に切る。もやしは洗って水気をきる。
③フライパンにごま油を入れ、おろし生姜、おろしニンニク、豚肉を入れて炒める。
④砂糖、しょうゆを入れて炒め、肉と調味料が混ざったらもやしを入れて炒める。
⑤味見をして薄いうなら塩、胡椒で味を整え、最後にニラを入れてさっと炒める。

材料/2人分

夏バテ予防

暑い日が続くとのど越しが良い麺類やビールが欲しくなり、炭水化物に偏った食事をしてしまうがちです。また、冷たい飲み物や食べ物の摂取量も増えますね。

すると炭水化物の代謝に必要なビタミンB1の不足や胃腸の冷えにより胃の活動が低下し、夏バテの原因になります。

食事での夏バテ予防には「二度に冷たい物を沢山食べない(飲まない)」、「炭水化物の代謝を助けるビタミンB1を積極的にとる」、「こソテーや豚ニラ炒めは夏バテ予防に役立つレシピです。(管理栄養士 坪内ひろみ)」

「ニンニクやネギ、ニラなどに多く含まれているアリシンと共にビタミンB1を摂取すると効率よく体に吸収されます。豚のニンニクソテーや豚ニラ炒めは夏バテ予防に役立つレシピです。(管理栄養士 坪内ひろみ)」

まわっています。中でも、最も多く含まれている食材は豚肉の赤身です。モモやヒレ肉を選びましょう。

くみあいの作品

軽嶋の子別れ近し草ゆるる

川柳
松山市 村田ニヤン

松山市 大久保美智子

松山市 重松裕美

松山市 長井みち子

松山市 林穂

松山市 高石美代子

診療受付時間

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。

厚生労働省指定 基幹型臨床研修病院		愛媛生協病院		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	梶原藤原	佐々木河野	高川野藤	山川野原	近藤山本	梶原河野
	精神科	今村	今村	上城迫	上城	今村上	上城
	外科		塚本	永瀬	塚本	永瀬	塚本
	女性外来		日野				
	整形外科	森実・小西	清松	今井(第2・4)		小西	愛媛大学医師
午後 15:00 ~ 17:00	内科	尾崎	藤原	河野	中川	河野	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	上城	上城	
	小児科	有田	有田	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	尾崎	藤原		中川	原	
	精神科		今村			上城	
	小児科	有田	有田	有田	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

●各種健診・人間ドック ●子宮・乳がん検診 ●協会健康生活習慣病予防健診実施

健診センター ☎089-976-7201

介護センター ☎089-976-7133

メディカルフィットネス コ・コア ☎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

在宅ケアセンター

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

ひまわり 伊予市米湊834-20 ☎089-983-4400

高齢者福祉施設

ひまわり 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイケア

スマイルひまわり 伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム

あか拓南 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

陽だまり 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護