2021 8
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（2021年6月30日現在）
組合員　48,757人
出資金　987,067,820円
（1人平均出資金　20,245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）

平和な未来へ
～核兵器禁止条約発効に寄せて～

生まれた時から「被爆者」という重荷を背負わされた人達がいます。妊娠中に被爆した母親から生まれた「胎内被爆者」です。原爆を知らない、だけど被爆者です。松浦秀人さんもその一人です。

被爆者健康手帳を持つ松浦秀人さん

広島平和記念公園　原爆の子の像

松浦さんのことを教えてください

―母が私を妊娠中だった8月6日に、広島で被爆しました。その後郷里の今治で出産し、私は西条市で育ちました。子どもの頃から母の被爆については知っていて、自分は被爆者の子として被爆二世だと思っていました。

大人になって原爆被害者の会の当時の会長から教えられ、胎内被爆者だとわかり被爆者健康手帳を取得しました。でも勧められたときにすぐに「はい」とは言えませんでした。手帳を取得すると病気が押し寄せてくるような不安感があり、理屈抜きにして恐怖を先に感じました。

被爆者として不安なこととは？

―被爆したということで、遺伝的な影響や将来的な健康不安などは尽きません。例えば胎内被爆者連絡会というのがありますが、広島で育った人たちは、文字通り原爆の中で育ち、ケロイドを負った先生や友達、焼け落ちた痕跡、千羽鶴の禎子さんのように戦争が終わって数年経ち死んでいった人が身近にいます。胎内被爆者の大多数の方が、家族が原爆で殺されているし差別された経験があります。中には深刻な病気を抱えている人もいて、不安の中で生きてきています。

原爆の炸裂は一気に長崎や広島という街を壊してしまい、同時に、生き延びた方に対しては未来に対して※晩発性障害をもたらしています。戦争が終わって後も、今になって孫に健康診断で異常があるなどと聞くと、自分が被爆したせいかと考えてしまう、考えざるを得ない、そういう苦しみを人間に与え続けるのが放射線被害です。

核兵器禁止条約の発効は、被爆者の切実な願いでしたね

―これまでの核不拡散条約（NPT）は核軍縮が目的でしたが、2017年に国連で採択された核兵器禁止条約は核兵器を全面禁止するもので2021年に発効しました。全面禁止は夢のまた夢だといわれていましたが、核の傘下にあってもいくつかの国では条約に入ろうとする動きも出てきています。実効性に欠けるのではないかと言われていますが私はそうは思いません。

生物兵器禁止条約なども、入っていない国は確かにありますが。しかし今、世界中で公然と生物兵器を使う国はありません。同じことが核兵器についてもいえる日がやってくる。日本は批准していませんが、新たに批准国を増やしていくことで、確実に核兵器は使えないようになります。

次世代に向けて

―ようやく出発点に立てたという思いであり、核兵器禁止条約に力を持たせていく上でも、核兵器がいかに非人道的なものかを国の内外でも訴えていかなければなりません。若い人たちにも関心を持ってもらえるように、そして原爆の悲惨さを伝えていけたらと、9月には朗読劇の上演を予定しています。私たちも継続して原水爆禁止など平和運動をやっていきたいと思います。

※晩発性障害とは、放射線障害のうち、放射線に被曝後、長い潜伏期間を経て症状が現れる障害。癌（がん）・白血病・白内障・悪性貧血・老化・寿命短縮などがある。

（文・中予機関紙編集委員会）

今月の紙面

2面：ときめき　健康チャレンジ
3面：医療活動版　「良い睡眠のとり方」
診療体制のご案内
4面：組合員のページ　新コーナー「この人にスポットライト」など

風 KAZE

特別養護老人ホームなどに入所する高齢者の食費・居住費が8月から増額される。介護保険の「補足給付制度」が改悪されるためだ。

「補足給付制度」とは所得や資産が一定額以下の場合に入居費や食費が減額される制度で、低所得者の利用を支えるしくみである。

今回、資産要件の基準見直しで入居費が年間約30万円から80万円の負担増となる。同時に同じ基準で食費の減額も見直され、月6千円から2万円の負担増となる。重い負担に耐えれず退所を余儀なくされる入所者が出かねない。

従来、特別養護老人ホームは低所得でも安心して入所できる施設であったが、制度改悪で自己負担は増大し、また、対象者を要介護度3以上に限定するなどにより利用しづらくされてきている。一方で有料老人ホームやサービス付高齢者向住宅などの建設を補助金等で後押しし、施設数を増やしてきた。これらはいずれも月10～15万円程度の自己負担が必要であり、国民年金額では入居できない。所得格差が広がっている中では他人事ではない。

安心して利用できる介護保険制度にしなくてはならない。

機関紙『えひめ医療生協』をご近所の組合員にお届けする「手配りさん」を募集しています。
ご協力いただける方は、089-990-8820までご連絡ください。

今年も ときめき健康チャレンジで 健康寿命をのばそう！ 10月・11月

愛媛医療生協では『ときめき健康チャレンジ』として誰もが気軽にでき、60日間続けることで生活習慣化し健康寿命をのばす取り組みをしています。

平均寿命と健康寿命の差は男性9年、女性12年と言われます。この期間は介護などの人の手助けを必要とします。全国における愛媛の健康寿命は、男性40位、女性34位です。ときめき健康チャレンジを利用して健康増進に努めましょう。

さて、今年度は！

フレイル予防を中心にチャレンジ6コースに設定しました。

1．運動～身体的フレイル予防

筋力低下をはじめとする運動機能や身体機能が衰えてきます。低下を防ぐために1日10分からでも体を動かしましょう。

2．お口～オーラルフレイルの予防

歯・舌・口周りの筋肉、喉など口に関する機能が衰えてきます。口から食べ、味わい、言葉を伝える、笑うなどの役割を保つよう心がけましょう。

3．栄養～身体的フレイル予防

筋肉減少の予防改善には適切な栄養が必要です。バランスのとれた食事に心がけ、痩せすぎや低栄養に気をつけましょう。

4．脳～心理的認知的社会的フレイル予防

精神的な衰えによりうつ傾向、認知機能の低下に陥ります。脳をいきいき活性化し、社会とのつながりを持ちましょう。

5．キッズチャレンジ

規則正しい生活習慣を身につけることは大切です。おうちの人と一緒に目標を決めチャレンジしましょう。

6．私の健康法

自分がやってみたい健康法にチャレンジしましょう。

健康長寿3つの柱

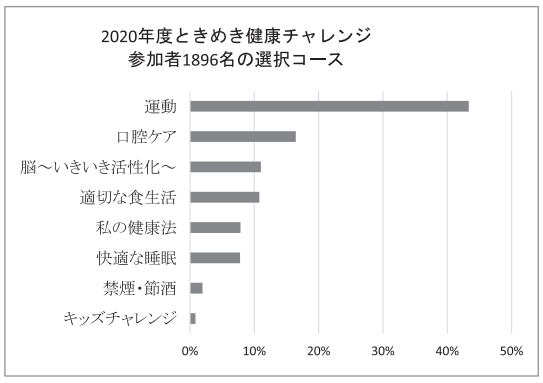
今年のときめき健康チャレンジリーフ

今回ははがきで気軽に申し込めるようにしました。詳しくはリーフレットをご覧ください。

あなたのチャレンジ目標は何ですか。小さなことでも一歩踏み出し、始めること、続けることは大きなエネルギーがいります。コロナ禍で自宅に居ても健康を維持できる、家族や班・場の仲間と一緒に楽しく励ましあいながら健康寿命につながる一歩をはじめませんか、参加お待ちしています。

（文・健康づくり委員長　青山　啓子）

※フレイル…健康状態と要介護状態の間にある虚弱状態をいいます。



SDGs「エス・ディー・ジーズ」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

目標7．エネルギーをみんなにそしてクリーンに　その②

人口およそ9,000人の長野県白馬村は、雪質の高さと豊かな自然環境から世界的なスノーリゾートとして知られています。しかし地球温暖化の影響はここにも及んでおり、雪不足で打撃を受ける年が出てきました。危機感を持った若者たちの「100年後もパウダースノーを残したい」という声から、2020年に気候非常事態宣言を出して、2050年までに再生可能エネルギー100％をめざしています。

気候変動を抑えるために、例えばコンセントは使わないときは抜いておく、主電源をこまめに切る、エアコンの設定温度の上げ過ぎ・下げ過ぎ注意など出来ることは沢山あります。ＬＥＤ電球や、「省エネ」商品の利用等、値段でなく環境への影響を基準に商品やサービスを選ぶなど、私たち消費者の意識を変えていくことも必要です。

経済産業省は、７月に原子力、太陽光、風力、石炭、液化天然ガスなど15種類の電源ごとに、2030年の発電コストの試算を発表しました。注目すべきは、太陽光発電のコストが原子力発電を初めて下回ったことです。経済産業省は、原発のコスト面での優位性を今まで強調してきましたが、その前提が揺らぐことになりました。

ちょっとひといき クイズ

これは何と読むでしょう？（ヒント:体の一部です）

つつつつつつ

答え

ちょっと一言

63円

791-1102
松山市来住町一〇九一一
愛媛生協病院
地域事業課・クイズ係

氏名　住所
○○○○
○○○○
○○○○

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
2021年9月10日必着

5月号の答　①好奇心　②組合員

当選者
篠原　国枝（新居浜市）　近藤　　諭（新居浜市）　林　　晴恵（松山市）　坂本　武男（伊予市）
河野美智江（四国中央市）　日浅　文世（今治市）　大西　　正（松山市）　岩本　節子（松山市）
山下　宏邦（伊予市）　伊藤　史晴（西条市）

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。

新居浜協立病院、愛媛生協病院では、無料低額診療事業を行っています。
経済的な理由により医療費の支払いが困難な方が病院を利用した場合に、自己負担金または一部負担金の減額や免除が出来るものです。
地域に医療費のことでお困りの方がいらっしゃいましたら、一度ご相談ください。

医療活動版　良い睡眠の取り方

愛媛生協病院
精神科
上城 統士

昨年の「コロナ禍における こころの健康」に続いての登場になりました。前回の記事でも睡眠の重要性について書いた一節がありますが、今回は睡眠についてのお話です。睡眠については厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針２０１４～睡眠12箇条～」が出されており、現在でも良い睡眠について考える上で十分なアドバイスとなっています。重要と思われる点について簡単に説明します。

第2条：適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

適度な運動習慣と朝食をしっかり摂ることが睡眠と覚せいの生活リズムを作り、良い睡眠につながります。また寝酒や夜食、喫煙、就寝前のカフェイン摂取などが睡眠を悪化させる可能性があります。特に睡眠薬代わりのアルコールは、一時的には入眠を改善しても睡眠の質が悪くなり、アルコール依存に至るリスクもあります。

第5条：年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を

睡眠時間には個人差があり、何時間眠れたかにはあまりこだわらない方がよく、日中の眠気で困らない程度の睡眠で十分です。一般的には6～8時間の睡眠が必要と言われますが、必ずそれだけ寝ないといけないわけではありません。自然に眠れる睡眠時間を大事にしましょう。

第10条：眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない

寝つける時刻は体調や身体活動、季節などにより変動するため、毎日同じ時刻に就寝する必要はありません。一般的に就寝する2～3時間前は最も寝つきにくい時間帯と言われます。そのため早く寝ようと思って床に就いても、逆に眠れないことの不安と緊張が不眠を悪化させます。眠くなってから寝床に入るほうがよく、その際就寝が遅くなっても、朝はいつも通り決まった時刻に起きることが大事です。

第12条：眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

自力で睡眠障害が改善せず、日常生活に支障がある場合は、早めに受診することをお勧めします。専門家からのアドバイスやお薬の治療で改善が得られる場合が多いです。新しいタイプの睡眠薬も出ており、以前ほど依存性を心配しなくてよいものもあります。

コロナ禍と睡眠

コロナ禍の自粛生活は外出と運動習慣を妨げたり、日々の生活に不安と緊張を強いたり、睡眠を悪化させる要因が様々あります。良い睡眠をとることは心身の健康につながり、コロナ禍に打ち勝つ力にもなります。まずは日常生活の過ごし方から改善してみましょう。

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまの適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

診療体制のご案内

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 藤田 原	佐々木 尾崎 河野	水本 尾崎 河野	近藤 原 堀 山本	梶原 尾崎 河野 茂木	盛重(毎週) 藤田(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)
	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
	小児科	有田	有田	有田	有田	愛媛大学医師	有田(第1·3·5) 愛媛大学医師(第2·4)
午後 15:00～17:00	内科	尾崎	藤田	河野	中川	河野	
	精神科	今村	今村 上城(第1·2·3·5) ※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	尾崎	藤田		中川	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	

ご案内
糖尿病外来教室
どなたでも予約無しで参加できます。
生協病院C棟会議室
13:30～14:30
【テーマ】
8月 休み
9月30日(木) 災害
10月15日(金) 眼疾患

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	山本
水	山本	舟戸(第1のみ)	舟戸	舟戸
木	支援医師		舟戸	
金	山本	エコー検査 胃カメラ	舟戸	舟戸
土	舟戸 第2·3·5週 休診 第1·4週		※胃カメラ·エコー検査は予約制です	

★ディケア(通所リハビリ)、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 第2·4週 休診 第1·3·5週	※エコー検査は予約制です

健診センター ☎089-976-7201	●各種健診·人間ドック ●子宮·乳がん検診 ●協会健保生活習慣病予防健診実施	ディケア(通所リハビリ) ☎089-976-3411	●月～土曜日実施
居宅介護支援 ☎089-976-7133	●介護相談 ●ケアプラン業務	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

※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。

在宅ケアセンター

たんぽぽ	松山市来住町1091-1 ☎089-955-7335	こしき	伊予市米湊834-20 亀岡不動産2階西側 ☎089-983-4400

●訪問看護　●訪問介護　●居宅介護支援

高齢者福祉施設

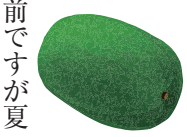
こしきの家	伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433	スマイルこしき	伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466
みんなの家 あったか拓南	松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851	ショートステイ 陽だまり	松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318

●高齢者住宅　●デイサービス　●小規模多機能ホーム　●介護付有料老人ホーム　●短期入所生活介護

在宅ケアセンター（たんぽぽ·こしき）で働く介護福祉士、ヘルパー、ケアマネを募集中!!　本部介護事業部までご連絡ください。

食べて元気!! 169

冬瓜



冬瓜という名前ですが夏の野菜です。夏に採れたものが冬まで長期保存できることから「冬瓜」と名付けられたと言われています。

冬瓜は95％が水分でたっぷりと水分が含まれていることから身体を冷やす効果があり暑い時期におすすめです。栄養的な特徴ではカリウムを多く含んでいます。カリウムは体内の余分な塩分を排出する働きがあるので高血圧の予防やむくみ解消の効果が期待できます。

冬瓜はくせのないあっさりとした味わいなので肉や魚介類などの素材とよく合い、煮物や汁物、炒め物など幅広くいろいろな調理方法で楽しむことが出来ます。あまり冬瓜になじみのない方もぜひ冬瓜料理パワーで残暑を乗り切ってください。

（管理栄養士　三好みさと）

（撮影　井芹　康子）

麻婆とうがん

冬瓜		400ｇ
豚ひき肉		100ｇ
A	長ネギ（みじん切り）	10cm
	にんにく、しょうが（みじん切り）	各1かけ
油		大さじ1/2
豆板醤		小さじ1
B	水	1カップ
	味噌	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
水溶き片栗粉		片栗小さじ1、水小さじ2

【作り方】　　**材料／2人分**

①冬瓜は皮とわたを除いて、2㎝角に切る。

②フライパンに油を熱し、Aを炒め、香りが立ったら豚ひき肉を加えてほぐしながら炒め、豆板醤を加えパラパラになったら冬瓜を加えて炒め合わせる。

③Bを加えて混ぜ、5～6分煮て、冬瓜がやわらかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

ねえねえ、きいてきいて

土居つながり班会

宇摩ブロック　土居西北支部

昨年3月からコロナ禍の影響で「健康づくりカラオケ同好会」活動が中止になり、さみしい思いをしていた頃、参加者から、健康チェックや体操などで健康づくりをしたいとの要望があり、昨年8月に「土居つながり班会」がスタートしました。

「健康チェックをすることで、普段からの健康づくりが意識できるようになりました。毎回開催を楽しみにしています」「健康チェックを一覧表に書き写し気になる項目はマーカーチェックし振り返っています。血圧測定も早くできるようになってほしい」と健康への意識が高まっています。

班会2回目からは、ちょこっと歩きでおもしろ発見やフレイル予防学習、防災勉強会などテーマを拡大し、活動の幅を広げています。

これからも、楽しく健康チェックをしながら健康づくりをすすめ、また健康カラオケ同好会が再開されるのを待ち望んでいます。

（文・三宅　淳雄）

組合員だより

健康でいきたい

いつも、えひめ医療生協の機関紙を楽しみにしています。60才を過ぎて、より健康に気をつけようと思えてきました。時々、背伸びをしてみたりします。4ページの「くみあいいん作品」すばらしいです。

（西条市　宮崎　勝美）

詩んで実行

最近よく聞くSDGsについて優しく解説されてました。今することから始めよう！を参考に省エネ実行したいと思います。

（松山市　きみやん）

今だからこそ

〝コロナ禍の今だからこそ健康づくり〟その通りだと思います。コロナに負けずに、健康づくり頑張ります。

（新居浜市　池田　宏美）

予防接種に寄せて

新型コロナ禍、予防接種が始まった。早く、ぬけだしたいものですね。一日も早く普通の生活が戻ることを祈るばかりです。

（松前町　三好　清春）

作品・お便り

募集

応募はハガキまたは下のQRコードから

我が家のアイドル

東温市　伊賀　恵子

新居浜市　小野　理恵

この人にスポットライト　～協立ブロック　南東支部～

～ヨガで元気に～

40才頃冷え性や便秘で肩こりもひどく、何とか元気になりたいと手探り状態だった頃、ヨガの先生を紹介されて、教室に通うようになりました。静かな音楽の中、仰向けに寝転んでゆったりと呼吸し（サバアサナ）、先生の優しい声掛けも体に響いて気持ち良い～！すっかりヨガの虜になりました。松山まで通う事になっても、終わった後の気持ち良さで遠いのは苦になりませんでした。

ヨガ健康法は、ひとり一人の体質や体調に合わせたプログラムで、身体と心のバランスを整え、本来の生命力が存分に発揮されるよう前向きな貴方を応援する「生きる知恵」です。

かつての自分や（昔は出来よったのに！）誰かと比べるのではなく、今の自分の体と心に耳をすませます。

私は2019年6月に教室中に脳梗塞で倒れ、救急車で運ばれ、付き添ってくれた生徒さん達のお蔭で、一応後遺症もなく過ごす事が出来ています（感謝）。

今考えると、ハードスケジュールで食事にも気を配らずヨガ人としての生活ではなく、身体が悲鳴を挙げレッドカードを突き付けられたのです。

今は自分の体と心の声も聞きながら、生徒さんと一緒にゆっくりとヨガを楽しむようにしています。

国際ヨガ協会
愛媛東予学園
有森　洋子さん

◆俳句◆

風鈴の音色かすかや夢の床
新居浜市　前野　小末

阿波の渓狂い舞して夕蛍
新居浜市　野村　道子

絵手紙

松山市　長井みち子

新居浜市　田中百合子

習字

松山市　新土居エミ子

絵手紙や俳句・短歌、切り絵や絵画などの作品のほか、「我が家のアイドル（ペットやお子さん、お孫さんの写真）」「わたしの本棚から」「おすすめの映画」などをどしどしお寄せください。

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