



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 FAX 089-990-8865

生協現勢(2019年11月30日現在)
組合員 48,778人
出資金 987,290,420円
(1人平均出資金 20,240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)

100歳まで生きる ～鈴木金作さん 新春を語る～



多くの方と一緒に

最近のようす

今年7月で95歳になります。当面100歳まで元気で生きることを考えながら行動しています。

その一つは、専門家の講習を受けながら17年間体操ボランティアを続けていることです。現在10教室で毎月延べ300余人の組合員の皆さんと体操しています。その他、「虹の家」協立病

若さの秘訣

私は63歳から90歳までマラソン大会に参加してきました。15年程前にスポーツ雑誌で、日野原重明先生推薦の米国抗加齢学会認定医坪田一男先生の著書「みん

院デイケア」でそれぞれ月6回程度、利用者さんと楽しく体操しています。これらが私の健康づくりの場所です。

鈴木金作元専務は今年で95歳。健康体操を通じて組合員さん等の健康づくりに取り組まれています。また自らも「100歳まで生きる」という決意で健康づくりを実践されています。新春にあたって近況や若い方への期待を語っていただきました。

2020年 やってみたいこと

昨年の健康チャレンジでは「疲れにくい身体をつくる」ことを目的として下半身と上半身を繋げる「大腰筋」を強める体操を続け、成果を実感しました。この体操を引き続き取り組み、体操教室で皆さんに紹介したいと思っています。

また今年は、第29回愛媛高齢者大会が新居浜で開催されます。準備のため、高齢期運動新居浜連絡会として高齢者の要求を持ち寄った懇談会を諸団体に呼びかけ、①高齢者がかかえている問題の解決②すべての世代がどのような高齢期の課題に取り組みかなどを話し合いたいと思っています。

若い世代への期待

昨年、愛媛医療生協の一年目と、二年目の職員の研修として、愛媛医療生協と



夢いっぱい金作さん

病院の歴史を話す機会を与えられました。参加者の感想を読ませて頂き、皆さんの医療生協や病院の歴史を受け継いでいく想いを知り、感動しました。

これまで私たちが積み重ねてきた歴史は、平和憲法のもと無差別平等の医療を掲げ、平和を守る運動と連動してたたかい続けた歴史でした。安倍内閣は憲法を無視した「安保関連法」を強行しました。以来、戦争に反対し、立憲政治を守る運動が、市民と野党の共同で急速に強まってきています。さらに、すべての世代が安心して暮らせる社会保障制度を確立する運動も強まっています。

我々は戦後の荒廃の中で未来を夢見て運動を始めました。2022年には、新居浜に診療所を建設してから70周年を迎えます。その時にはどのような発展があるか、改めて、みんなで歴史を語り合いたいと思います。

今の職員や若い組合員は80周年・90周年を迎えることができます。そのことを思い、意義ある毎日を楽しんで過ごすことを希望致します。

(文・鈴木金作)



ラグビーワールドカップでの日本選手の奮闘が感動を与え、「ワンチーム」が行語大賞となった。一人ひとりが役割を持ち、諦めないで目標に向かって頑張ることの大切さが多くの人に伝わり、勇気を与えた。

一方で「ウソ・隠ぺい・改ざん・不正」が繰り返され、消費増税や辺野古新基地建設工事など民意無視の政治が続いている。国連気候変動枠組条約締約国会議の中で石炭火力発電増設計画を持つ日本はNGO団体から「化石賞」に選ばれた。

今年こそ良い年にしたい。くらしを良くする為に何をしないといけないのか、出来るのかをみんなで考え、行動したい。

オリンピックが開かれる。勝ち負けだけではなく、競技する選手の姿や思いが見る人の心を勇気づけ、感動を与える。酷暑の夏、安全を優先しながら、がんばってほしい。

十二支の始の子の年。新たな成長・発展、充実に向け目標を持ち、周りと一緒に、一人ひとりを尊重し、頑張っていく年としたい。

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)

つながりカードでわいわい

暮らしの中で、ちょっとした困り事を「おたがいさま」の気持ちで助け合い、地域のささえあいをつくっていくと、つながりカードの活用が始まっています。伊予ブロックでは、事業所の職員が「この患者さんを何とかしたいのに、居住している支部に場がない」と訴えたことから、つながりカードの運用が始まりました。

「私たちの支部には体操教室が〇〇と△△にあり、集会所ではこんな作品を手作りしています。活動の後は和気あいあいとお茶を飲みお喋りに花を咲かせます！」丁寧な作られた作品を見せて紹介する支部のみなさん。11月29日、伊予診療所きららルームで、職員と支部の意見交換会が行われました。事業所と支部が総合力を発揮できるように、お互いの活動をよく知り理解しあおうと昨年から始め

カードの出版 事業所から支部へ

伊予ブロックでは「事業所から支部へ」「支部から事業所へ」2種類のつながりカードを作成しています。

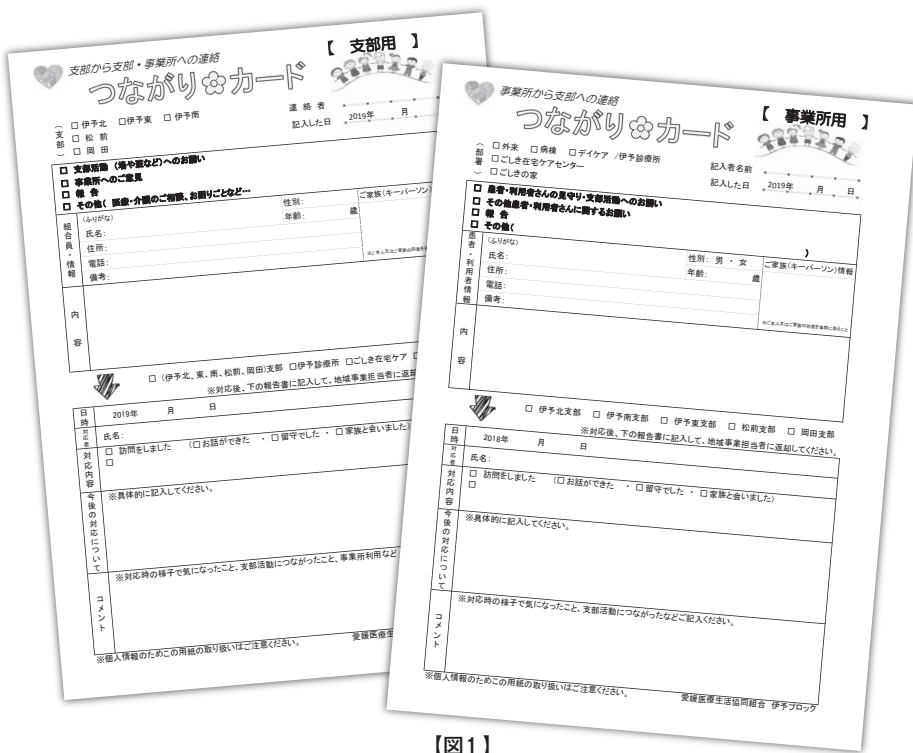
【図1】

診療所へ受診に来た患者さんが「一人で家に居て何もすることがない」とつぶやくのを聞き、「あなたの住んでいる地域にはこんな支部の場があるよ、行ってみたら」と職員が紹介します。このカードを使って診療所から支部へ「こんな人がいます、誘ってあげて下さい」と知らせます。支部はその方に連絡し、場に誘います。それがきっかけで参加

職員と支部の意見交換会



した人が新しい人を連れて来て、更につながりが広がるという好循環が出来ています。また、診療所で医師から、この支部で体操をしているから参加してはどうかと勧められて参加するようになった人もいます。ごしき在宅ケアセンターから、訪問介護をしている高齢独居の方の安否確認と見守りをお願いしたいと支部に依頼し、運営委員会ですし合って日常的に声掛けをするようになります。ある支部の集会所で始めた体操教室が噂になり、別の集会所でも体操をしてほしいという要望が外来に届き、



【図1】

早速月2回の開催を決め、10人もの仲間が増えて新しい班の結成につながったところもあります。

医療生協を 活かした総合力

このカードを使って紹介しあったり、情報を伝えあったりすることで、どのように対応したか記録にも残せます。組合員さんの困り事には、急ぐ場合は即行動し、カードの記入は後からの場合もあります。事業所にも頼るけど、地域の見守り相談員や民生委員に連絡して対応してもらう場合もある

※伊予ブロックには、伊予診療所・ごしき在宅ケアセンター・ごしきの家の3事業所があります。

「平和って、コレだ!」④

「署名」をお願いします

「ヒバクシャ署名」「3000万人署名を」をお願いしますと街頭で、また各戸訪問で、署名のお願いをしています。中には戦争体験を持っておられる方もいて「戦争はもうこりごり、憲法は絶対変えたらいかん」「広島のかのこ雲が今治からも見えたんよ。恐ろしいねえ」などと当時のことを語ってくれます。しかし「今忙しいから」「分からないから」などと話さえない人。「ポーっと生きてんじゃねーよ!」と誰かに叱られるのではないと思われる人が多いように思います。

そこで思い出されるのは、戦争が終わり価値観が180度変わり、誰もが「だまされていた」と言って戦争協力者探しに躍起になっていた戦後まもなく書かれた、伊丹万作の「戦争責任者の問題」という文章の核心部分を引用します。

「…造作なくだまされるほど批判力を失い、思考力を失い、信念を失い、…文化的無気力、無自覚、無反省、無責任などが悪の本体なのである。…『だまされていた』といって平気でいられる国民なら、おそらく今後も何度でもだまされるだろう。いや、現在でもすでに…だまされ始めているにちがいないのである。一度だまされたら、二度とだまされまいとする真剣な自己反省と努力がなければ人間が進歩するわけではない。…だまされたということの意味を本当に理解し…努力を始めることである。」（インターネットの「青空文庫」より）

「核兵器のない世界」の実現、「戦争する国」に日本がならないよう、これからも署名に精を出そうと思います。



今治ブロック
中支部
河野 五郎さん

11/17日

協立ブロック 健康まつり

絶好のお祭り日和に恵まれ、700人近く参加がありました。組合員さんの行う道前太鼓でスタートし、銭太鼓・社交ダンス・フラダンス・うたごえと大いに舞台は盛り上がりしました。



健康ラリーの輪投げに挑戦中

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



愛媛生協病院
薬剤師
二神 圭介

薬と飲食物の相互作用について

皆さん薬と相互作用のある食べ物、飲み物をご存じですか？

薬をアルコールと一緒に飲むのはよくない。薬は水で飲まないといけないと言った話は聞いたことがあるかもしれませんが、それ以外はまだ知られていないと思います。

今回は浮穴支部のみなさんと薬と食べ物、飲み物の相互作用について学習会を行いました。

グレープフルーツ

グレープフルーツは血圧を下げる薬の一部や、脂質異常症の薬の一部と相互作用を示します。相互作用により薬の効果や副作用が強く出すぎる可能性があります。

では他の柑橘類は大丈夫なの？と思われる方もいますよね。柑橘類が特産物の愛媛県です。きつと気になったと思います。グレープフルーツの他にもぶどうや八朔、夏ミカンなどと同様の相互作用を示します。温州ミカンやいよかんは食べてもいい柑橘に分類されるので、気になる方は調べてから食べるようにしてください。

Q. 他の高血圧の薬や脂質異常症の薬では相互作用が無いのか。

A. カルシウム拮抗剤(降圧薬)やHMG-CoA還元酵素阻害剤(脂質異常症治療薬)でみられがちな相互作用のため、相互作用の起こらない降圧剤や脂質異常症治療薬もたくさんある。

Q. 他の果物でも相互作用を示すのか。

A. 図参照。

Q. グレープフルーツと薬をどれぐらいの時間あけて飲めばいいのか。

A. 長いものでは2〜4日間代謝に時間がかかる薬もあるため、対象の薬を内服されている場合は極力摂取を控えてもらう。

ワーファリン(血栓防止薬)

ワーファリンは血液をサラサラにしてくれる薬なのですが、ホウレンソウ(緑黄色野菜)や納豆、海藻類と相互作用を示します。これらには共通して含まれる栄養素があるのですが、なんだと思いますか？

正解はビタミンKです。ビタミンKは血液を固めるのに必要な栄養素です。前述した食べ物にはそのビタミンKが含まれるため、ワーファリンと作用が拮抗してしまい、ワーファリンの効果を弱めてしまいます。中でも納豆はビタミンKを多く含むので、ワーファリンが処方されれば食べるのを禁止されてしまう人が多いです。

Q. 緑黄色野菜は食べてはいいの？

A. 1日小鉢一つ分を目安に摂取してもらい、毎日定量で食べてもらう。納豆や

しまう性質があります。くつついてしまうと期待していたような効果が表れません。貧血で鉄剤などを飲まれている方も注意が必要です。

Q. 牛乳と薬をどれぐらいの時間を空けて飲めばいいのか。

A. 2時間程度あければ相互作用が起きにくくなる。

食べ物、飲み物以外にも、サプリメントや薬同士でも

相互作用を示すことがあります。お薬手帳をうまく活用し、分からないことや気になることがあれば薬を貰うときに薬剤師に相談してみましよう。

グレープフルーツがダメと言われたら？

食べるのを控える柑橘類	食べてもいい柑橘類
・グレープフルーツ ・スウィーティ ・メロゴールド ・ばんべいゆ ・だいたい ・ぶんだん ・はっさく ・夏みかん ・きんかん	・温州みかん ・いよかん ・でこぼん ・かぼす ・パレンシアオレンジ ・すだち ・ゆず ・果実だけ食べていい柑橘 ・日向夏(ひゅうがなつ) ・スイートオレンジ ・レモン

図

役員選任に関する公告

2020年1月1日 愛媛医療生協
理事長 谷井 実

愛媛医療生協第67回総代会において、役員任期満了に伴い、新役員を選任を行います。理事長は、役員選任議案を作成するにあたって、地域区分理事候補者について、各ブロックから推薦を受けます。

各ブロック役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員は、以下により申し出を受け付けます。

- 役員選任を行う総代会の日時・場所
2020年6月23日(火) 愛媛県県民文化会館
- 地域区分理事ブロック別定数(全体区分非常勤理事2名含む)
協立病院ブロック 5名 生協病院ブロック 9名
伊予診療所ブロック 3名 泉川診療所ブロック 3名
城北診療所ブロック 3名 宇摩診療所ブロック 3名
今治市ブロック 2名
- 申し出の受付は、所定の様式(各事業所に設置)により、2020年2月末日を期限とします。
※なお、申し出ができる組合員は2019年12月末日までに組合員の資格を有している方です。



健康クイズ 問題

Q. 無差別平等の医療を掲げ
新居浜に診療所を建設してから2022年で、
何周年になるでしょう？

答え

ちょっと一言

63円
791-1102
愛媛生協病院
地域事業課バス係
氏住所
〇〇〇〇〇〇

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2月10日必着

11月号の答 グアニル酸

当選者

白石 陽子(新居浜市) 常石 輝子(西条市) 荻山嘉代子(新居浜市) 久田シズエ(砥部町)
嶋岡 勝美(松山市) 栗田 弘子(松前町) 森良 安代(松山市) 南 啓一(新居浜市)
佐野 準子(松山市) 猪川千恵子(新居浜市)

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。

ホームドクター

松山の城北診療所を定期的に受診しています。大西先生には、県立中央病院の頃から長くお世話になってます。頼りにしているのので、松山から今治に転居しても我が家のホームドクターです。

(今治市 藤原 郁子)

情報

毎回来しみに拝読しております。医療関係の情報がよく分かります。また、簡単な料理コーナーがとても良いです。有難うございました。

(新居浜市 高橋 章)

思ひ出のほ...

先日カーテン越しに外を見てみると見慣れない自転車が停まり、ポストに何かを投函。出てみると「えひめ医療生協新聞」が入っていました。「今は、先ほどの方が配ってくれているんだ。一昨年までは夫が配っていたの」と思うと、今更ながら亡くなった夫が思い出されました。

(松山市 盛本 千歳)

旬の食材

いつも楽しく実家で読んでいます。すっかり朝晩寒くなり、昼間の温度差に戸惑ったりしています。私の好きなコーナーは「食べて元気!!」旬の食材を紹介してもらいいつも参考にしています。本当、季節にあつた旬のものが一番ですね。これからの美味しい料理、楽しみにしています。スタッフの皆さんもお体に気をつけて。

(新居浜市 尾崎 洋子)

年金相談のご案内

毎月第4火曜日
愛媛生協病院

10:00~12:30
奇数月の第4火曜日

※予約制。お申し込みは各病院へお電話ください。
新居浜協立病院 偶数月の第4火曜日



メリー&ひまわり班
協立ブロック 南西支部

年に一度は調理実習をしています。以前は減塩や糖尿病食などの料理でしたが、最近は一入暮らしでは食べないもの『や旬の野菜を食べる』などがテーマです。今回は『昔懐かしい』オムライスに挑戦。「薄焼き卵

は売り物になるわ」「よーけ焼きすぎで腱鞘炎じゃあ」「ケチャップで何書くん？」「ハート！」「恥ずかしい」「どしたん！黄色ばっかり。お金貯まりそんな料理じゃね」「副菜のかぼちゃスープやサラダの材料は畑から直送。「おいしい」「おいしい」の大合唱でした。



診療受付時間



納豆レタスチャーハン

【1人分】
エネルギー 524kcal
塩分 1.3g

【作り方】
①レタスは洗って手でちぎっておく。
②納豆は付属のタレ、からしを入れ、先に混ぜておく。
③卵はボールに割って溶き卵にし、②の納豆と鶏ガラだし、しょうゆをあわせておく。
④フライパンにごま油大さじ1とにんにくを入れて熱し、③の卵を入れ、軽く炒める。
⑤半熟くらいでボールにもどして、同じフライパンにごま油大さじ1を入れて熱し、ご飯を炒める。
⑥ご飯がある程度バラけてきたら半熟の納豆卵を入れて炒める。味を見て塩コショウで味を整える。
⑦火を止め、レタスとネギを入れて軽く混ぜ、器に盛って完成。
※納豆は炒め過ぎないように注意しましょう。

材料／2人分

ご飯	2膳分
納豆	2パック
レタス	4枚
ねぎ	適量
卵	2個
にんにく	適量
ごま油	大さじ2
鶏ガラだしの素	小さじ1
しょうゆ	中さじ1
塩、こしょう	適量

レタス
レタスは産地によって旬の時期が移り変わっていく食材です。
お店で良く見かけるレタスは結球レタス（ボールの）ように丸い形状になるレタス（リーフレタス）や葉レタス（リーフレタス）があります。
結球レタスは淡色野菜、葉レタスは緑黄色野菜に分類され、後者の方がカリウムやβ-カロテン、ビタミンCが多く含まれています。
レタス〇〇個分の食物繊維が取れますなどのうたい文句に使われることが多いですが、レタスは90%以上が水分で食物繊維も多くありません。ごぼうの方がレタスの約5倍の食物繊維を含んでいます。
サラダに使われるイメージが強いですが、レタスのβ-カロテンは油と一緒に摂ることで吸収率が高まるので炒め物に使用するのもおすすめです。
（管理栄養士 坪内ひろみ）

くみあいの作品

お花紙をくるくる丸めて貼り付けています。

東温市くつろぎサロン
紙部町 東 洋子
新居浜市 デイサービス花みずき

着ぶくれて勝負の決まる野球拳
松山市 篠 ちよ

組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 尾崎 河野	佐々木 原野	高茂 木川 藤原	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
午後 15:00 ～ 17:00	小児科	有田	有田	有田	有田	森谷(第1・3・5) 永井(第2・4)	有田(第1・3・5) 石前(第2・4)
	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		上城	
夜間 17:00 ～ 18:00	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) 14:00～17:00 ※第2・4週のみ。 1・3・5週は休診	有田 乳幼児健診	有田	
	内科	原	尾崎		中川	藤原	
	精神科		今村			上城	
	整形外科	小西					
健診センター ☎089-976-7201	小児科	有田	有田(アレルギー特診)		有田	有田	
	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						
デイケア(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	

★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		高齢者福祉施設		メディカルフィットネス コ・コア	
たんぽぽ ☎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 電通不動産2階西側 ☎089-983-4400	ひまわり 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイサービス	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	あけぼの 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム ●デイサービス	ヨートライ陽だまり 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護