



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(2020年7月31日現在)
組合員 48,593人
出資金 983,032,720円
(1人平均出資金 20,230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)

自分の身は自分で守る ～過去の大災害に学んで～



住んでいる地域の防災安全チェック

防災の日とは1923(大正12)年9月1日に発生した「関東大震災」にちなんで、1960(昭和35)年に設けられたものです。10万5000人余の方が亡くなったたり行方不明となり、地震動による建物の倒壊や昼食準備の火による家屋焼失で首都東京が壊滅した日です。流言飛語による不幸な出来事もありました。

もちろん、東京近郊の地



高橋 治郎先生

9月1日は「防災の日」です。1982(昭和57)年5月に閣議了解で、自然災害全般についての認識を深めるとともに、これに対する備えを充実強化することにより、災害の未然防止と被害の軽減に資するため、9月1日の「防災の日」とこの日を含む1週間を「防災週間」とされ今日に至っています。

今回、たかのこ支部が防災ウォークを行った際、ご指導を頂きたいへん好評だった愛媛大学防災情報研究センター高橋治郎先生に寄稿していただきました。

域でも甚大な被害が同じように発生しました。この「関東大震災」のような悲惨な自然災害を二度と被らないようにと設けられました。

めざましく復興した東京

大正バブルが崩壊した直後の大震災であったため震災の復興に時間がかかり、また日本はもとより世界中が政治的・経済的に不安定な時代でしたが、大地震で世の中がさらに暗くなりまし

南海地震、備えあれば憂い無し

さて、大正の「関東大震災」からすでに97年経っています。しかし、次の首都直下型地震が間近に迫っているといわれながら「まだ大丈夫」と、高を括っている状況下にあります。最近、東京近辺で最大震度4の地震が頻繁に発生しています。

「関東大震災」が発生する7年前の1915(大正4)年11月から関東地方で地震が多発し、1923年9月1日を迎えたのです。

一方、昭和の「南海地震」は、1946(昭和21)年12月21日に発生し、西日本を中心に大きな被害ができました。この「南海地震」からすでに74年経っています。

「南海地震」の再来周期は100年ほどですので、この地震への備えも必要です。もちろん「首都直下型地震」

や「南海地震」への備えは、国や県、地域を挙げておこなわれているますが、私たち一人ひとりが、そして家族、地域のみんながやっておかなければなりません。地域あげての防災・避難訓練も大切です。「備えあれば憂い無し」です。

危険が迫れば命を守る行動を

地震への備えだけではなく、大雨や台風など気象災害への備えも大切です。梅雨時や台風時に日本のどこかで気象災害が発生しています。2年前の2018年7月の西日本豪雨、そして今年も7月に熊本を中心に九州豪雨が、さらに九州にとどまらず日本各地で豪雨による洪水や土砂災害で大きな被害がでました。

私たちの住む日本列島は、地震や津波、台風、大雨、火山噴火、こうした自然現象が多発する環境下にあります。ですから時として、人命や財産を失う災害に見舞われることがあります。しかし、ふだんは自然の営みによって生み出された「風光明媚」な景観が私たちを楽しませてくれていて、そこで生活しているのです。今、私たちに求められていることは、自然とどう折り合いを付けながら生きてゆか？と、危険が迫ってきたら、即座に命を守る行動をとる、ということです。「自分の身は自分で守る」自分の身が守れて初めて困っている人を助けることが出来るのです。



「特養あずみの里」裁判で東京高裁は被告の准看護師を無罪と判決し、確定した。おやつを食べた利用者が突然意識喪失・心肺停止を起こし、1ヶ月後に亡くなった事件である。施設内で介護中に起きた入所者の事故で、職員個人が刑事罰の対象として起訴された異例の裁判。判決は「入所者がドーナツで窒息すること」は予見できず、形態確認義務はない」とした。

介護施設は、転倒や誤嚥などの不慮の事故リスクと常に向き合っている。どここの施設でも起きうる事故に警察が調査に入り、検察が現場の実態や事実をみることなく安易に起訴に踏み切った。

起訴後、全国の介護施設で利用者におやつを出さなくなる萎縮が起こった。判決では「間食を含めて食事は、人の健康や身体活動を維持するためだけでなく精神的な満足感や安らぎを得るために有用かつ重要である」とした。萎縮すること介護の質低下につながってはならない。

判決後、准看護師は「その人らしく生きられるようにお世話するのが介護の仕事。安全重視で介護現場が萎縮し、おやつも仕事もやめるのは、利用者の生きる楽しみを奪う。介護の仕事は利用者の笑顔を見られる素晴らしい仕事。誇りをもって働いていきたい」と語っている。医療・介護現場で働く仲間、患者・利用者やその家族の未来を開いた判決と言える。



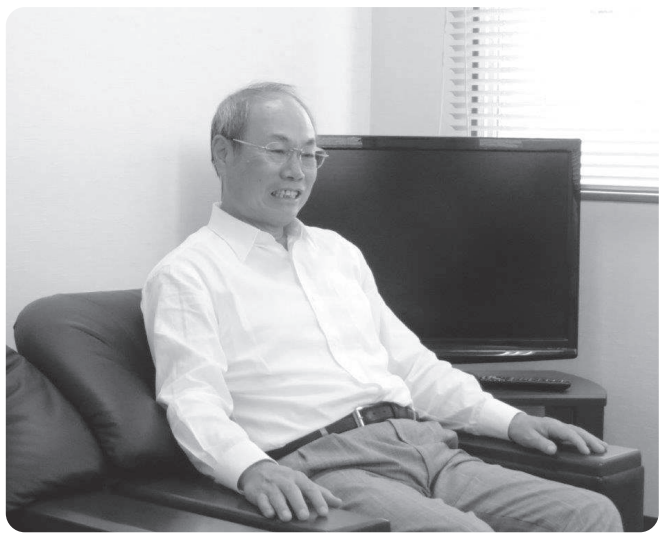
愛媛医療生協のホームページがリニューアルしました！
左のQRコードからも見るができます。

ときめき健康チャレンジ始まる!! 9月から11月のうち60日間

今年も『ときめき健康チャレンジ』が始まりました。コロナ禍で外出の機会も減り、運動不足を実感している方も多いと思います。この機会に改めて『健康チャレンジ』で健康づくりの習慣化を目指してみませんか？

チャレンジは「普段やっていなかったこと」

愛媛県生協連会長の松本等さんは、一昨年から健康チャレンジに参加しています。新しく何かに取り組むという事でなく、今までやっていなかったウォーキングをチャレンジにしました。もともと15、6年前に特定健診でメタボを指摘されてから、ウォーキングを始めた



愛媛県生協連会長の松本等さん

「だから、今までやってたことと変わらないんです」それでも変化がありました。「普段から取り組んでいたことも、改めて記録すること、意識が高まりました。ウォーキングのやり方を考え

新しいことでなくても...

「だから、今までやってたことと変わらないんです」

という松本さん。健診後の生協病院での保健指導の一つが『運動をしましょう』でした。栄養士や運動指導士の励ましやアドバイスを

受け、ウォーキングや生活の改善を経て見事メタボを卒業。その後もウォーキングを続けていました。

て「ちょっと負荷を

をかけてみようか」と城山に登っ

てみたり、用紙に記録が

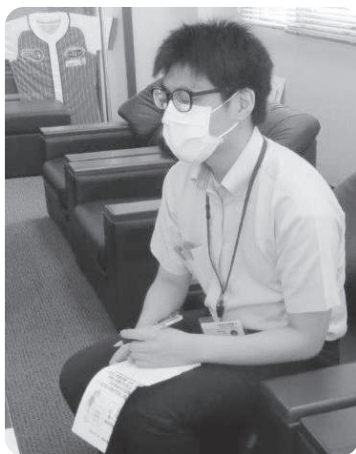
続くのを見て「もつと継続し

よう」という意識づけが

できました。今では毎朝、城山

に登るのが日課になりました

」



そんな自身の経験から『チャレンジ』というとか新しいことを始めないとい

うイメージを持つ方が多いと思うんですが、新しい

ことでなくて今ややっている

ことでいいと思うんです」

「続けてやっていることを、健康チャレンジ期間に

記録して形にする。それが大事だと松本さんは考えて

います。

終わったあと

健康チャレンジが終わった後も嬉しかったことがあ

りました。「終了後の認定証に手書きでコメントを返

してもらえるのはとても励みになりますね。参加者全

員にコメントを返しているんですよね。大変な作業だ

と思いますが、感動しました。認定証って一人に一つ

ですから」

松本さんのように、今までやって

いることを記録するチャレンジを

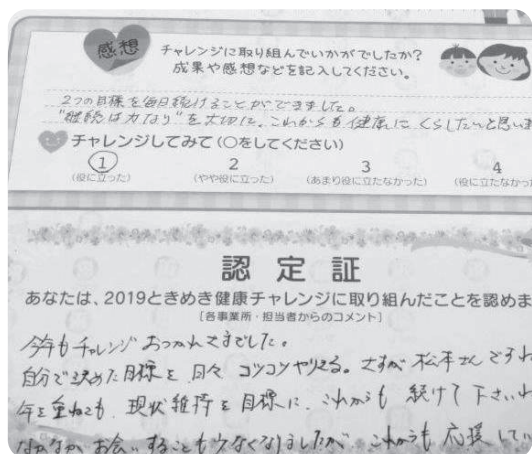
してもいいかもしれませんね。毎日継

続することを通じて自分の身体の状態に

気づき、改善してみる。そんな

こと、励まし合って取り組んでみませんか。

（文・藤村 晋太郎）



昨年、とりくんだ時の認定証

かたしにとって「平和って、コレだ!!」㊟

子供たちに引き継ぐ憲法九条

私は保育士をしている。子供たちと過ごしていると、小さなトラブルがよくある。玩具の取り合いで叩いてみたり、順番争いで押してみたり…。そんな時、私たち保育士は「お口（言葉）で言いましよう」と、年齢が低かったり経験の少ない子供には友達との関わり方を知らせていく。「玩具が欲しかったの。貸してって言ったらいいいよ」何回も繰り返して伝えていく。

年齢が大きくなると思いも複雑になる。「だって・・・」でも・・・」お互いの思いを汲み取って折り合いをつけていくには根気がある。間に入って話を聞いていくうちに、誤解していた事がわかる時もある。大声で怒鳴りつけて解決したら早いだろうなと思うこともある。思いを伝えあって、お互い納得して折り合いをつけることは時間がかかる。子供たちが大きくなって、物事を自分で判断する時に、この時間をかけたことが心のどこかに残っていてほしいと思う。

人に対して暴力を振るったり武器を向けることに抵抗や悲しを感じる、そんな大人に育ってほしい。それが私にとっての平和だ。

今の子供たちが大人になった時にも、「暴力はダメ!」と大きな声で言えるように、憲法九条を守っていかなくてはならないと強く思う。



城北ブロック
清水支部
菅 久美さん

8/13木

高校生企画「医師と考えるワークショップ」開催

生協病院にて「終末期」を

テーマに内科の藤原医師が

経験した事例をもとに、医

学的適応・本人の意向・周

囲の環境と家族の想い・生

活の質の4つの面に分けて

学生と「より良い看取り」を

考えました。最後に藤原医

師より「4つのうち、医学

部で『医学的適応』は学べま

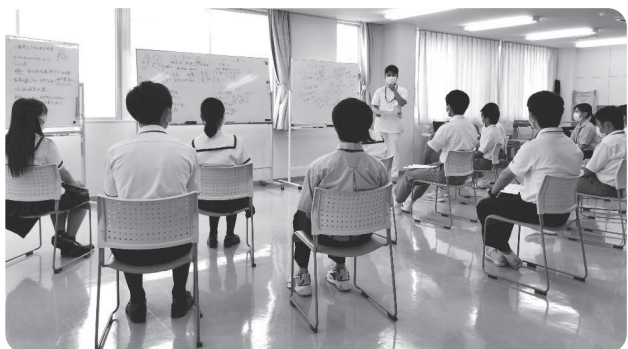
す。今は色々な経験を積ん

で他の3つを学んでほしい」と

と高校生の皆さんへアドバ

イスしました。

（文・松本 久幸）



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

大腸がん検診を受けましょう



新居浜協立病院
健診科
安藤 友美

食生活の変化によって、年齢に関係なく大腸がんのリスクが増加しています。

がんのなかで大腸がんは男女ともに罹患数、死亡数の順位が高く、40歳以上になると発症リスクが増加する傾向にあります。特に女性性は部位別の死亡数では1位となっています。

大腸がんは、早期に発見すれば高い確率で完全に治すことができます。しかし、早期のうちには自覚症状がないことが多く、症状を感じてから病院で見つかるのは進行がんになっている可能性があります。

大腸がん検診の有効性

大腸がん検診を毎年受けることで、大腸がんによって死亡する確率を60〜80%減らせるといふ調査結果が報告されています(出典…国立がん研究センター「大腸がん検診を受けましょう」)。まずは気軽に便潜血検査で検診をスタートしましょう。

便潜血検査とは

便潜血検査では便に混じったわずかな血液の有無を調べます。検査の方法は通常2日に分けて採便棒で便の表面をまんべんなくこすり取って、容器に入れて検査機関等へ提出するだけです。採便は自宅で行うことができ、食事制限の必要もない簡単な検査です。

採便するときのポイントとしては「便の表面のいろんな所をまんべんなくこすり取る」「採便棒の溝がうまくぐらいい取る(便を取りすぎない)」「検査結果に影響するため、便を取った容器は低温(日陰)で保存し早めに提出する」です。

便潜血検査で陽性になったら…必ず精密検査を受けましょう!

「便潜血検査で陽性になった」ということは「便に血液が混じっていた」ということです。でもどこから出血しているのか、何が原因なのかまではこの検査ではわかりません。陽性の人から見つかる病気は、大腸がんのほかは大腸ポリープや潰瘍性大腸炎などがありますが、それぞれ治療方

法も違います。つまり出血原因の特定と治療方法を決めるために精密検査が必要です。

大腸の精密検査でよく行われているのは大腸内視鏡検査です。しかし、精密検査を受けていない方が多くみられます。理由としては「大腸内視鏡検査は嫌」「痔の出血だから」「前も陽性で検査したけど異常なかったから」「病気が見つかるのが怖い」などの理由があげられます。

どんな病気にも言えますが、早めに見つけて治療するほど治りやすく、放って

おけばひどくなって治療も大変になってしまいます。そうならないためにも検診後の精密検査を受けましょう。

大腸がん検診を受けるには

大腸がん検診には、市区町村などが行う集団健診と、個人が希望して受診する個人健診の2種類があります。

なお、市区町村が実施する大腸がん検診の自己負担額は、

一般的に1,000円以下です。大腸がん検診の受診を希望される方は、市区町村または各病院、診療所の健診窓口までお問い合わせください。



SDGs「エス・ディー・ジーズ」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

目標2. 飢餓をなくそう その②

「食品ロス」という言葉を知っていますか? 「まだ食べられるのに廃棄される食品」のことです。日本では年間約600万トンの食品ロスがあります。そのうち半分は家庭から出る食べ残しなどです。自分たちの暮らしから食品ロスを減らすことは、世界の飢餓を減らすにつながります。

- 賞味期限と消費期限の違いを知って、期限内に食べる。
- 買い物は地産地消にこだわり、食べ切れる量を考えてムダな買いものをしない。

今日から自分にもできる、小さな工夫がいろいろあります。余るほど食糧があるのなら日本で飢えている人はいないと考えますが、実際は「貧困」との関係で、満足な食事を取れていない人は日本で5%(600万人)もいます。余った食品を必要としている人に届ける「フードバンク」の取り組みが広がっています。

健康クイズ 問題

Q. 日本の食品ロスは、年間およそどのくらいでしょう?

答え

ちょっと一言

63円

791-1102
松山市東区
愛媛生協病院
地域事業課クイズ係

住所
氏名
〇〇〇〇
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10月10日必着

7月号の答 ソラニン

当選者

甘井 正典(松山市) 向井美由紀(松山市) 村上 明美(新居浜市) 吉良 友貴(松山市)
近藤 陽子(新居浜市) 馬越 千恵(新居浜市) 澤田 佳和(砥部町) 首藤 玉枝(西条市)
井道 美幸(松山市) 高山トシ子(伊予市)

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。

もくもく咲いたよ

私の自宅では花を植えています。プランターにシクラメンを一年植えていたら、7月なのに咲き始めました。とても不思議です。気温が

手軽に体操

おうちで、タオル体操手軽にできていいね。立つてするのは、しんどいし、道具使うのは、面倒だけど、タオル1本やる気になった。(松山市 長戸 京子)

お料理を楽しみに

毎月医療生協新聞を楽しみに読ませて頂いています。「食べて元気!!」のお料理は野菜に対してどんな栄養があり、健康に役立っているか、知識が豊かになり料理作りの励みになっています。他の記事も興味深く読ませて頂いています。(松山市 谷口 信子)

組合員だより

がんばれフレッシューズ

フレッシューズ紹介に娘の同級生を発見。生協病院のスタッフさんは皆さん感じが良いので、仕事だけでなく、社会人としても学びが多くあると思います。フレッシューズさんの抱負に、私も元気を頂きました。(松山市 岩本 美城子)

高いからでしょうか? これからどうなるかとても楽しみです。(シクラメンは本当は10月頃に咲き始めます)(砥部町 伊藤 津恵子)



【1人分】
エネルギー
54kcal
塩分
0.7g

(撮影 井芹 康子)

きのこの焼し

きのこ (しいたけ、しめじ、まいたけ) 合わせて200g	
A	出汁 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1
油	適量

◎このふたつのおかずにごはんと野菜や豆腐、卵などを入れた具沢山の汁物をプラスすると栄養バランスの良い1食分の献立になります。



【1人分】
エネルギー
193kcal
塩分
1.2g

(撮影 井芹 康子)

鮭の味噌チーズ焼き

生鮭	2切れ
ピザ用チーズ	20g
A	味噌 大さじ1 砂糖 小さじ2 酒 小さじ2
青ねぎ(小口切り)	適量

【作り方】 材料／2人分
①Aの調味料は混ぜ合わせておく。
②耐熱皿に鮭をのせ、その上にAの調味料とチーズをかける。
③トースターで鮭に火が通るまで10分程加熱し、ねぎをちらす。
*焼き色がつきすぎる場合はアルミホイルをかぶせる。
*鮭以外の魚や、肉、厚揚げ、野菜などでも美味しいです。

腸内環境を整えたり、腸の働きを活発にする食材が免疫力アップに有効とされ

免疫力を高める食事



ます。おすすめ食材は「発酵食品」です。ヨーグルトやチーズ、納豆、味噌、キムチなどの発酵食品は腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整え、腸の免疫細胞を活発にしてくれます。発酵食品は毎日の食事に取り入れることがポイントです。また野菜やきのこ、海藻類などに多く含まれる食物繊維は便通をよくするだけでなく、善玉菌のえさとなるので腸内環境を整える働きがあります。そしてたんぱく質が不足すると免疫細胞が減少してしまうため、肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質は毎日の食事で欠かさないようにしましょう。

(管理栄養士 三好 みさと)



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 藤田 原	佐々木 尾崎 河野	高山 川野 藤原	近藤 原堀 山本	梶原 尾崎 河野 茂木	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)				
	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	森谷(第1・3・5) 水本(第2・4)	有田(第1・3・5) 石前(第2・4)				
午後 15:00 ～ 17:00	内 科	尾 崎	藤 原	河 野	中 川	河 野	ご案内 10月より一部診療 体制が変更になり ます。ホームページ または電話にて ご確認をお願いし ます。				
	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	尾 崎	藤 原		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					
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。

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	支援医師		舟戸
金	山本	腹部・心臓・胃力メラ	舟戸
土	舟戸 休診	第2・3・5週 第1・4週	※胃力・心臓検査は 予約制です

★リハビリ(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 休診	第2・4週 第1・3・5週	※心臓検査は予約制 です

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・ごしき)で働く看護師、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。

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 ●訪問介護 ●居宅介護支援		高齢者福祉施設 ひまの家 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 伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム		みなの家 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		ショートステイ 陽だまり 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護	
---	--	---	--	--	--	--	--	---	--