2021 4
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２月28日現在）
組合員　49,037人
出資金　989,169,220円
（１人平均出資金　20,170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）

新型コロナウイルス ワクチンってなぁ～に!?

新型コロナウイルスワクチンについては、効果に対する期待がある一方、副反応などへの不安も入り混じっていると思います。そこで、機関紙編集委員が松本晋平医師（愛媛生協病院　内科）に疑問点を聞いてみました。（3月20日現在）

Q. 新型コロナウイルス（以下、コロナウイルスと略）の流行はなぜ起きたのですか。

A. 普段、私たちの身体は外部からの病原体の侵入と闘いながら生きています。病原体の侵入から体を守っているのが免疫システムです。

免疫システムは、一度入って来た病原体を記憶しており、同じ病原体が入ってきた時にはすぐに攻撃を始められるようにしています。

今回、コロナウイルスがこれだけ猛威を奮っているのは、この病原体が新たに発生したものだからです。この病原体に対し、免疫の記憶を持っている人がいないことから、世界中に大流行が起こりました。

質問に答える松本先生

Q. ワクチンってどんなものですか。

A. 新たに開発されたコロナワクチンは、接種する事で実際のコロナウイルスと同じ目印をつくります。その目印に対し免疫が働く事で実際に感染する事なく、免疫の記憶を持つことができます。免疫の記憶を持つことで、コロナウイルスが体内に侵入しようとしても、すぐに攻撃を開始することができ、感染から身を守ることができるのです。

Q. 効果はどのくらいありますか。

A. 一般に、インフルエンザワクチンは有効性は50％程度と言われています。これは発症するリスクが接種していない人と比べ約半分になるということです。また、重症化も防ぐとも言われます。

それに対して、コロナワクチン（ファイザー社）は有効性は95％と研究結果から示されています。発症するリスクが接種しない人と比べ20分の1になるということです。また重症化するリスクも減少させる効果が見られます。

編集委員の杉田さん（左）と宮本さん（右）

Q. ワクチンってどんなものですか。

A. 新たに開発されたコロナワクチンは、接種する事で実際のコロナウイルスと同じ目印をつくります。その目印に対し免疫が働く事で実際に感染する事なく、免疫の記憶を持つことができます。免疫の記憶を持つことで、コロナウイルスが体内に侵入しようとしても、すぐに攻撃を開始することができ、感染から身を守ることができるのです。

Q. 効果はどのくらいありますか。

A. 一般に、インフルエンザワクチンは有効性は50％程度と言われています。これは発症するリスクが接種していない人と比べ約半分になるということです。また、重症化も防ぐとも言われます。

それに対して、コロナワクチン（ファイザー社）は有効性は95％と研究結果から示されています。発症するリスクが接種しない人と比べ20分の1になるということです。また重症化するリスクも減少させる効果が見られます。

Q. もう少しわかりやすく教えて下さい。

A. 例えば、人口100人のA村とB村があったとします。A村では誰もワクチンを接種していなかったのに対し、B村では全員ワクチンを接種していました。

それぞれの村人一人が感染し、そこから感染が広がりました。A村では20人感染しましたが、B村ではわずか1人でした。ワクチンを接種しているかどうかで、これくらいの差が出てくるのです。

Q. ワクチンは接種したほうが良いですか。

A. 接種することで感染に対する恐れが減るのは大きいと思います。自分に免疫ができるということは周りの人にうつすリスクも減らせるということです。

高齢者がかかると重篤化しやすいと言われます。接種することでその人たちを守ることにもつながるのです。もちろん一人ひとりの判断は最も尊重されます。

Q. 安全性はどうですか。

A. ワクチン接種は日本では始まったばかりなので（3月時点）、長期的な効果や副反応はまだ明確にはなっていません。原理的には、人体の細胞にも影響を与えるものではないので安全性は高いと考えられます。

人によってはアナフィラキシーという重篤な副反応もわずかながら起こる可能性がありますが、病院で適切に対処することができます。

（3面につづく）

風 KAZE

いじめを苦にした子どもの自殺が後を絶たない。親が気付けなかったり、相談を受けた教員が十分な対応がとれかった事例も見られる。悲しいことだ。

育児放棄やDV事件に現れているように、親はつながりが少なく悩みを相談したり、助けを求めることが難しい環境がある。

教員はカリキュラム増や学力テスト、教員評価などで長時間過密労働の実態があり、生徒に寄り添う余裕がないと聞く。文科省の調査では不登校の子供が7年連続で増えている。また、精神性疾患で休職した教職員が1年間で5千人を超えているという。もっと余裕を持って子どもに寄り添える環境で、多様な子ども一人一人を尊重して、時間をかけて向き合えることが必要なのではないか。

そんな中で今年度より小学校35人学級が導入される。親・教職員、市民の長年の願いがやっと実現する。一律引き下げは40年ぶりだという。

しかしアメリカ30人、フランス20人程度などと初等教育のOECD平均は21人と比べるとまだ多すぎる。

小学校35人学級はまだ始まりで中学・高校にも少人数学級を導入し、さらに30人学級へと進めてもらいたい。

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。

キーワードは「居心地よいまち」

新しい年度が始まり、第68回通常総代会に向けて、2021年度の活動方針案を提案しています。倉田専務理事より、今回の方針案への思いを語っていただきました。

２０２１年度方針のスローガンは「誰もが健康で、居心地よいまちをつくろう！」です。キーワードは「居心地よいまち」。皆さんは「居心地よいまち」というと、どんな環境を想像しますか。

地域で住民同士のつながりがあったり、子育てしやすかったり、交通の便が良く出かけやすかったり…年齢や生活状況によってものすごく幅広いですが、共通するのは「そこに住んでいる人に何か困ったことがあっても地域の中で解決できる」ということです。例えば、認知機能が落ちて、できない事が増えても地域の人達の支えで一人暮らしを続けていける。そんなまちがみんなにとって「居心地よい」と思います。

地域へのアンテナを

困りごとを解決するためには、身の回りに相談できる人がいて気兼ねなくお話ができるという関係が欠かせません。

昨年、新居浜の支部運営委員会で「近所の人がしょっちゅう救急車を呼んでいる」という話が出ました。そこからみんなでどうすればいいか話し合い、民生委員さんへ相談しようということになりました。それがきっかけでその方は地域の介護支援を受けられるようになったそうです。

こんなふうに組合員さんが地域の様子をつかみ、職員からも地域へ情報発信をしていくことができればと思っています。

コロナ禍での組合員活動

2月からコロナワクチンの接種が始まりましたが、現在の実施状況を考えるとみんながワクチンを打ち終えるのは来年以降になりそうです。したがって今年度も引き続き感染防止に気を付けながら組合員活動に取り組むことになります。

昨年はコロナ感染拡大を受けて5―6月に活動をストップしました。その後対策を取りながら7割くらいの場が再開しました。

場が再開していても外に出る事を怖がって場に来なくなる方もおられます。自身や家族が高齢だったり持病のある方は不安を抱えていると思います。そんな方達も置き去りにしないで、もう一回集まれるような工夫をしないといけないですね。

医療生協という視点から、コロナ禍のなかでのささえあい、健康な生活を維持するための工夫を積極的に情報発信していきたいと思います。

（文・藤村 晋太郎）

土居西北支部　ちょこっとウォーキング

桑原北支部　樽味体操教室

石井東の南支部　子育てくらぶ

城北支部　うすべに寒桜ウォーキング

倉田専務理事

※別刷の1号議案を御覧ください。

わたしにとって
「平和って、コレだ！」㊾

健康をつくる！平和をつくる！

宇摩ブロック
寒川支部
村上 光博さん

私は、2010年より６年間地域の理事になり、医療生協のいろいろな事を学習・経験させていただきました。そして医療生活協同組合のモットーである「健康をつくる。平和をつくる。」を目標に生協活動に参加しました。

広島での原水爆禁止世界大会、また各地での平和行進、全国各地での組合員さんの健康についての交流学習会等にも参加しました。

地域においては班づくりや、診療所のスタッフの皆さんと一緒に全戸組合員訪問等楽しく活動しました。

さて、この１年程、コロナ禍により世界中大変な状況になり、人間の命が危機にさらされています。

今だからこそ、健康を守り生きていくことが大切であると強く感じています。個人の健康、家族の健康、地域の明るいつながりの毎日の生活。その為に

① 正しい食事をとる
② 身体をよく動かす
③ 呼吸をよくして気分を高める

これらを実行していく事が、未来の平和な社会へつながると考えています。今月も、月１回の「歩こう会」(寒川支部) へ元気に行きたいと思います。

組合員だより

おひさしぶりです

久しぶりの投稿です。健康クイズに挑戦しました。

簡単な漢字でも読むのはたやすいが書くのは躊躇する。今回は辞書をひいて慎重に確認しました。楽しかったです。

（松山市　近藤 詔子）

絵手紙いいな

くみあいいん作品コーナー絵手紙、皆さんとても上手でほんわりとした気持ちになります。これからも頑張って又良い作品を見せて下さい。

（新居浜市　鴻上 繁子）

即、やりたい

外出から帰ったら即、手洗いとうがいをしています。ワクチン接種の申込が始まったら即時に申込したいと思います。

（松山市　大西　正）

愛媛生協病院職員募集

①薬剤師　②臨床検査技師　③介護福祉士・ヘルパー
問い合わせ先　愛媛生協病院　福徳・大西　電話　089-976-7001

（1面からつづく）

Q．ワクチンの副反応※とはどんなものですか。

A．ワクチン接種後に最も多い反応は、筋肉痛や倦怠感、発熱、頭痛などでほぼ2，3日で収まります。重篤な副反応には重度のアレルギーであるアナフィラキシーがあります。今回のワクチンの場合、アナフィラキシーのような命に関わる副反応を起こすのは10万例に1例と言われます。

Q．アナフィラキシーとは何ですか。

A．原因物質を摂取した後、急激に皮膚の痒みや赤くじん麻疹が出たり、気道が狭くなり呼吸が苦しくなったり、血圧が下がったりします。

Q．アナフィラキシーは、すぐに現れるのですか。

A．ワクチンの場合、接種後早期に吸収されるため、アナフィラキシーを起こすのは15分以内が70％だといわれます。そのためワクチン接種後30分ほど病院もしくは施設内で経過観察をして、何もなければ帰宅しても問題ないと言われています。

Q．接種にはどんな注意が必要ですか。

A．コロナワクチンがファイザー社製の場合、3週間あけて2回接種する必要があります。1回目のワクチン接種でアナフィラキシーを起こした方は、2回目の接種は避ける必要があります。また過去に予防接種でアレルギーを起こした方は、コロナワクチン接種については慎重になったほうが良いかもしれません。

Q．あらためてコロナワクチンの接種について伝えたいことがありますか。

A．集団免疫という考え方があります。コロナについては、まだデータもなく、はっきりしたことは言えないのですが、日本の国の中で流行をなくすためには、国民の8割以上が接種する必要があると言う専門家もいます。集団免疫ができれば、もし感染者が発生してもそこから流行することはありません。集団として感染を予防する一枚岩となるわけですね。特に高齢者にとっては命を奪われるリスクをかなりの率で防ぐことができます。

　また、健康情報を理解し活用する力のことをヘルスリテラシーと言います。組合員の皆さんには、普段から健康に気を遣われている分、様々な話から冷静に情報を読み取ってもらえたらと思っています。非常に有効性の高いワクチンですので、副反応もよく知った上でぜひ接種を受けましょう。

※副反応と副作用の違い
「副作用」は薬に対して使われ、ワクチンには「副反応」という言葉が使われます。薬はそれ自体に薬効があるのに対し、ワクチンは人間の免疫に働きかけて効果を表すため別の表現が使われています。

組合員の皆様へ

新型コロナワクチン接種が始まりました。接種は任意です。正しい情報をもとに、それぞれがよく考え判断してください。愛媛医療生協は副反応の心配より、コロナウイルス免疫を持つためにも、ワクチンを接種されることを推奨します。

愛媛医療生活協同組合　理事長　今村　高暢

SDGs「エス・ディー・ジーズ」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

6 安全な水とトイレを世界中に

目標6．安全な水とトイレを世界中に　その①

　日本では、蛇口をひねるとすぐに安全な飲み水が出ることは当たり前で、衛生的に水を利用できる環境が整っていますが、実はこのような国は世界でも数えるほどしかありません。ＳＤＧｓでは水道のパイプで管理されている水を「安全な水」としていますが、世界の人口の約３分の１、約22億人が、安全な飲み水を使えません。

　また、安全に管理されたトイレを使えない人は約42億人います。貧しい国では、上下水道設備などのインフラが整っていないことも多く、糞や尿、家庭や工場の排水が流れ込んだ川や湖の水、また、有害な物質が染み込んだ土地の地下水など、汚れた水を処理しないまま、飲み水として利用していることも少なくありません。このような衛生的に処理されていない水は、子どもの健康に大きな影響を与え、下痢などの病気になる可能性を高めます。その結果、下痢で命を落とす５歳未満の子どもの死亡数は、毎年36万人にもなっています。また、不衛生なトイレや汚れた水は、コレラや赤痢など感染症の原因にも大きく影響しています。

誰もが平等な社会を

　ジェンダー平等、色々な面で日本は遅れていると思います。娘がオーストラリアに住んでいた時は、ＬＧＢＴ（性的少数者）もみんなが受け入れて理解し、同性カップルも差別なく暮らしてたそうです。日本も性別に関係なく平等で安心して暮らせるようになってほしいですね。

（ペンネーム　寒太郎）

私に欠かせません

　いつもえひめ医療生協新聞を楽しみにしています。毎日家に居る私にはかかせない内容です。

　夕食には長芋のとろろグラタンを、と思います。ありがとうございました。

（今治市　濱田　壽見子）

見直したぞ長芋

　毎号すみずみまで読みます。くみあいいん作品に癒されます。２月号の食べて元気!!の長芋の健康効果を知って長芋を見直しました。皮をむくのが面倒で敬遠してました。和食のイメージでしたが、グラタンも簡単にできると知って楽しくなりました。いろいろな長芋料理に挑戦してみようと思います。

（砥部町　日原　由紀子）

感染予防の復習

　生協新聞を８軒配布しています。今回は新型コロナウイルス感染リスクが高まる「５つの場面」何回も読みました。忘れていた所もありましたので勉強になりました。

（松山市　髙橋　嬉代香）

健康クイズ　問題

Q．西日本で一番高い山はどこでしょう。

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

住所
氏名
○○
○○
○○
○○

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5月10日必着

2月号の答　1．山茶花　2．水仙　3．寒椿

当選者
小林キク子（伊予市）　八束　鹿義（松山市）　石丸　貞子（松山市）　片岡　満枝（松山市）
村上　鈴子（松山市）　渡辺めぐみ（松山市）　渡邉美代子（松山市）　加藤　積（新居浜市）
渡辺ヨネ子（新居浜市）　大野ツネ子（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。

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

食べて元気!! 166

菜花

なばな（菜花）は、アブラナ科の野菜です。

若くてやわらかい花茎や葉、つぼみを食用にします。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘味が出ておひたしや和え物などにするとおいしい食材です。

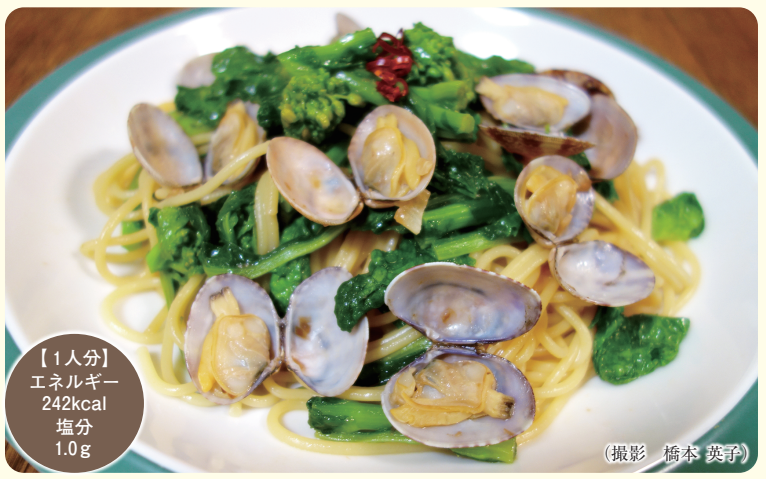
免疫力を高めるβ－カロテン、ビタミンC、貧血予防に効果的な葉酸や鉄分、骨粗しょう症予防のカルシウムが含まれています。

β－カロテンは油で炒めることで効率よく摂取することができます。鉄分はほうれん草より多く含まれ、肉や魚などのタンパク質と一緒に食べると効率よく摂取できます。

選ぶ際には花が咲いていないものを選びましょう。花が開いていると苦みが強く食感が悪くなります。

切り口を見て色が茶色く変色していたり、白っぽく空洞があったりするものは鮮度が落ちているので注意しましょう。

（管理栄養士　坪内　弘美）



菜花とあさりのスパゲティ

【作り方】

①菜花は下の方の茎を切り落とし、2～3㎝の長さに切る。茎と花の部分に分けておく。
②あさりは砂出しをし、殻をこすり合わせるようによく洗う。
③スパゲティはたっぷりのお湯に塩を入れてゆでる。
④フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、唐辛子を入れて火にかける。
⑤にんにくが色づいてきたらあさりと菜花の茎の部分を入れて酒を入れて蓋をして加熱する。
⑥あさりの口が開いたら醤油と菜花の花の部分を加える。
⑦⑥に、茹でたスパゲティを加え、茹で汁を少し加えて全体をあえ、必要なら塩で味を整える。

材料／2人分

スパゲティ（乾）	160ｇ
あさり（殻付き）	160ｇ
菜花	200ｇ
にんにく（みじん切り）	1片分
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ2
酒	大さじ1
醤油	小さじ1
塩	適量

ねえねえ、きいてきいて

アイリス　伊予ブロック　伊予北支部

私達の体操教室は、毎週月曜日に伊予市文化会館で行っています。ボール、ゴムバンド、青竹などを使い、筋トレ、腹筋、柔軟などをしています。

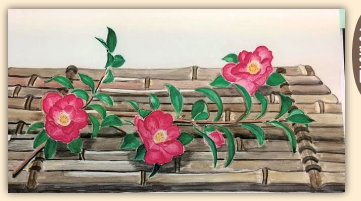
年齢は67才から88才まで、12人位で無理のないよう頑張っています。82才の方は右肩が痛くて腕が上がらず、注射しても良くならないので、運動してみようと来られました。今では良くなって喜ばれています。他にも、膝、腰が弱い方も参加され、頑張っています。

一日でも長く体操を続けられたらと嬉しいと思っています。

（文・西岡　光子）

くみあいいん作品

手作りおもちゃ　石井東の北支部　子育てクラブ



水彩画　新居浜市　藤田 道子

絵手紙　松山市　勝本 ヨシエ

◆俳　句◆

生きるとは耐えることなり寒椿
松山市　小倉 一男

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。（ペンネームでも可）

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。

診療受付時間

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	髙山 河野 水本	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） 中村（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

4月から診療体制が一部変更となります。

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】
4月22日㈭ 薬
5月17日㈪ 合併症

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	

★デイケア（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	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　●訪問看護　●訪問介護　●居宅介護支援
- ごしき　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

- ごしきの家　伊予市米湊736-3　☎089-983-4433　●高齢者住宅　●デイサービス
- スマイルごしき　伊予市米湊736-5　☎089-983-4466　●小規模多機能ホーム
- みんなの家 あったか拓南　松山市中村3丁目1-2　☎089-908-8851　●介護付有料老人ホーム
- 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