



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(2022年11月30日現在)
組合員 46,809人
出資金 972,639,520円
(1人平均出資金 20,779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)

迎春
今年もこれで
元気いっぱい!!

新居浜市 鈴木 陸世さん
“毎日絵日記”で脳トレ

松山市 ラベンダー班
毎日10品目食べて
バランス良い食生活

新居浜市 船木支部
池田池ウォーキング

松山市 たかのご支部
浄土寺で毎朝
ラジオ体操

松山市 広瀬 無用介さん
ロードバイクで
今年も走ります!

新居浜市 竹形 賢次郎さん
ジムにて筋力トレーニング

今治市 阿部 恵子さん
足バカ体操
腹筋&太もも筋に!!

新居浜市 石川 美代子さん
ロシングピロピロで
フレイル予防!

今月の紙面

2面：臨時総代会開催
新・伊予診療所の
建設について

3面：ワクチンを打って
防ごう帯状疱疹

続けています!ときめき健康チャレンジ!

風 KAZE

岸田内閣は12月、「国家安全保障戦略」「国家防衛戦略」「防衛力整備計画」の3文書を閣議決定した。

「戦後の安全保障政策を実践面から大きく転換する」として、「反撃能力」を保有するとした。これは従来の政府答弁で示してきた「専守防衛」を投げ捨て、敵基地を攻撃し戦争国家へと突き進むもので憲法9条に違反するものだ。15年の「安保法制」で、アメリカへの「攻撃の着手」と判断したら「存立危機事態」として他国を攻撃する事ができるとした。こととセットで考えると、アメリカと一緒に他国を先制攻撃することになる。

そして、防衛力強化のために防衛費を5年間で43兆円とし、27年にはGDP比2%まで引き上げると、世界第3位の防衛予算となる軍事大国だ。その財源は増税と歳出削減、国債発行としている。東日本復興のための「復興特別所得税」の半分や、国立病院機構などの積立金やコロナ対策未使用費なども充てると。これでは賃金が20年以上増えず、物価高騰で苦しい国民の生活をさらに苦しめる。しかもこれほどの政策転換を国民に知らせず、国会審議もせず決めたのだ。民主主義の冒険であり、立憲主義の否定だ。

今年国民のくらしと安全を守るため、「軍事費削減、くらしにまわせ」の声を大にしていきたい。

2022年9月台風15号災害義援金にご協力いただき、ありがとうございました。
皆様からお寄せ頂いた総額187,617円は、静岡市・浜松市を通じて被災された方へお届けします。

臨時総代会 開催 (11/30 ウェルピア伊予) 新・伊予診療所の建設にむけて

総代定数250人中、202人が出席(当日出席40人、委任3人、書面159人)、伊予ブロック組合員から11人のオブザーバー参加があり、次の2議案が承認可決されました。

第1号議案 伊予診療所建設計画

第2号議案 第8次長期計画

伊予診療所の建設に関して、舟戸督力所長より特別報告がありました。



伊予診療所 所長 舟戸 督力

伊予診療所は1965年11月1日に開設され、1991年に現在の建物ができて31年になります。昨今の医療事情からすると手狭で

補修が必要な部分も(かなり)増えてきました。建てた当初と比べてベッドが大きくなり患者一人当たりに必要な床面積が広がったことから、医局や職員休憩室だった部屋も病室として使用しています。そのため、ベッドのまま部屋移動ができなかったり酸素吸入ができない部屋があるという状況になっています。

「可能な限り住み慣れた街で、自分らしい暮らしを人生の最期まで」続けられるように支援・サービス提供体制を整えるという地域包括ケアシステムというものがありません。行政が考えれば良いというものではなく、伊予

の問題が浮き彫りになってきています。大雨になると各所で雨漏りも発生しています。

地域に根付いて

市の健診で異常を指摘された時には「伊予診療所に相談してみたら」と言ってもらえる関係性を伊予市とは築いてきました。生活保護

頼りにされる診療所

将来を考えた際には、伊予診療所が伊予診療所らしく存続していくことがなによりも大事だと思っています

す。今のままがダメということではなく、安定している時こそ変化・進歩を考えるべきです。

具体的な変化としては①病棟を*介護医療院に転換②外来は在宅医療にも力を入れながら

「ゆりかごから墓場まで」ではないですが「中学生から最期の瞬間まで」を支える診療所としてパワーアップします。

「医療の必要な要介護者の長期療養・生活施設」として2018年に創設されました。「住まいと生活を医療が支える新たなモデル」「地域に貢献し地域に開かれた交流施設」としての役割を担うことが期待されます。(厚生労働省資料より要約)



みんなでがんばるぞー! (伊予診療所スタッフ)



演者

報告する舟戸所長

多く参加人数も増え、度が高い方も増えたことにより構造的に目が行き届きにくい状態になっていきます。外来はプラ

「可能な限り住み慣れた街で、自分らしい暮らしを人生の最期まで」続けられるように支援・サービス提供体制を整えるという地域包括ケアシステムというものがありません。行政が考えれば良いというものではなく、伊予



総代会 採決の様子

伊予診療所を建替えるという事は、変わらない姿勢を大事にしつつも時代に合わせ変化し、伊予市にとっても愛媛医療生協にとっても存在意義のある診療所になることに繋がります。皆さんのご理解ご協力をよろしくお願い致します。

ちょっとひといき クイズ

就職活動のため遠出するA君は、次のどの交通手段を使うでしょうか。

- ① 飛行機 ② 船 ③ 車

答え

ちょっと一言

63円 791-1102 松山市東区西町二〇九一 医療生協 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

締め切り 2023年2月10日必着

11月号の答 5 (ごんべん → 5)

当選者

- 藤原美砂子(伊予市) 益田 眞治(西中町) 宮崎 進(西中町) 眞鍋 光利(松山市) 本多紀久美(松山市) 狭間久美子(松山市) 星川 暉(西中町) 小野ケイ子(新居浜市) 大森 哲也(西予市) 北山 和樹(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。

医学生・薬学生 看護学生 奨学金のご案内 5万円~10万円 (月額)

愛媛医療生協は、医療系学生さんに対し、奨学金制度を設けています。予約制も設けました! お気軽にご相談下さい。

- * 勤務期間による返済免除制度あり * 薬学生は定員あり

愛媛医療生協(愛媛民医連) 担当: 松木・下山・河端・松野 (089) 990-8677 igakusei@ehime-med.org



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

ワクチンを打って防ぎつつ帯状疱疹



愛媛生協病院 研修医 松木 拓記

帯状疱疹とは

帯状疱疹とは、水痘・帯状疱疹ウイルスによる感染症で、「チクチク」「ピリピリ」と刺すような痛みが生じ、痛みのある部位に一致した帯状の発疹が現れるのが特徴です。

このウイルスに最初に感染するのは、子どものころが多く、その時には水ぼうそう(＝水痘)として発症します。ウイルスは水ぼうそうが治った後も、私たちの体の中に住みつき、じつと潜んでいます。体が健康なうちは問題ありませんが、加齢やストレスなどにより免疫力が低下してくると、ウイルスが再び活動を開始し、帯状疱疹として発症します。日本人の90%以上の方は体内にウイルスを持っているとされています。

好発年齢

50歳を境に急激に発症しやすくなり、高齢になるほど増加します。80歳までに3人に1人が帯状疱疹を発症します。

症状

おでこやわき腹、背中、「チリチリ」「ピリピリ」と刺すような皮膚の痛みから始まり、その2〜7日後に同じ部位に小さな水ぶくれと発疹が現れることが多いです。通常は約2〜4週間です。症状は落ち着きます。

後遺症

一部の人で発疹が消えた後も痛みが続くことがあります。帯状疱疹後神経痛といい、特に高齢者が発症した場合や症状が強かった人に多く、50歳以上の約20%の人がこの帯状疱疹後神経痛になる可能性があります。痛みが強く、日常生活に支障をきたすことがあります。そのため、帯状疱疹は発症を予防し、発症した場合には早期から治療を開始することが重要です。

予防接種について

50歳以上を対象としたワクチンがあります。子どもの時にワクチン接種した人も、水ぼうそうにかかった

ことがある人も、加齢とともにウイルスに対する免疫が弱まってしまったため、改めてワクチン接種を行い、免疫を強化することが大事です。予防接種は帯状疱疹の発症を完全に防ぐものではありませんが、重症化を防ぎます。大人への帯状疱疹ワクチン接種費用は全額自己負担となっておりますが、予防効果

果が高い不活化ワクチンは計4〜5万円と高額なことが問題です。帯状疱疹の痛みで苦しむ人を減らすため、不活化ワクチン公費助成に向けた取り組みが必要です。2種類のワクチンで効果や価格に差があるため、接種を検討している方はどちらを接種するか、かかりつけの医師に相談してみてください。

Table with 2 main columns: 水痘 生ワクチン (帯状疱疹の予防として) and 帯状疱疹 不活化ワクチン. It details age groups, efficacy rates, and side effects.

診療体制のご案内

愛媛生協病院 松山市来住町1091-1 089-976-7001 089-976-7202. Includes a detailed schedule for various departments (Internal, Neurology, Pediatrics, etc.) and service information.

伊予診療所 伊予市米湊816-1 089-982-1170. Schedule for various departments and services.

城北診療所 松山市姫原3丁目7-17 089-926-3625. Schedule for various departments and services.

Footer section containing contact information for various services: 在宅ケアセンター, 高齢者福祉施設, スマイルしき, 陽だまり, etc.

我が家のアイドル



新居浜市 佐光 悦子

兄妹仲良く大きくなってるわー!



松山市 江藤 慈恩

ロビン。今年はおの年。

私の楽しみ

とっておきの一枚めざして



写真は高知県の久礼港で、冬の風物詩「けあらし」と日の出の風景です。(四国中央市 坂上 孝)

写真は18年程です。きれいな景色、四季の彩を撮りたくて、暇があれば出かけています。最近ではコロナ禍で撮りに行くのも気が使いますが、桜や紅葉の季節になると自然と目当ての場所に足が向きます。少ないシャッターチャンスをいい写真が撮れた時は、思わず「ヨッシャー」と自己満足。

文化祭など、年に2回ほど発表の機会があるのも楽しみの一つです。

今年も「とっておきの一枚」めざして頑張るぞー!!



【1人分】
エネルギー 242kcal
塩分 1.9g
たんぱく質量 20.7g

撮影：橋本 英子

トンテキ

豚ロース	3枚
(酒、塩、こしょう…適量)	
おろしにんにく	適量
おろし生姜	適量
サラダ油	適量
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
A オイスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1と1/2
(付け合わせ)	
ブロッコリー	適量
リーフレタス	適量
プチトマト	適量

【作り方】

- ①豚ロースは筋に数か所包丁を入れ、肉は少し叩く。酒、塩、こしょうをふっておく。調味料Aを合わせておく。
- ②サラダ油をいれ、おろし生姜、おろしにんにくを入れて熱し、豚肉を焼いていく。
- ③両面焼き、豚肉に火が通ったら弱火にして調味料Aを入れる。
- ④少し煮詰めて全体に調味料が絡まったら火を止める。
- ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛ってブロッコリー、リーフレタス、プチトマトを添える。

材料/3人分

豚肉はビタミンB1が多く疲労回復に効果的な食材です。様々な料理に使える、日ごろからなじみのある食材です。

赤身の多いヒレ肉やもも肉はたんぱく質を多く含んでいます。

部位によってたんぱく質や脂身の量が違いますので、用途により使い分けると良いでしょう。成長期やたんぱく質を多く摂りたい場合は赤身の多い部位、食事量が少なく、少量でエネルギーを摂りたい場合には脂身の多い部位を活用すると良いでしょう。料理では、たんぱく質が多く脂身が少ないヒレやももはカツレツ、脂身の多いバラやロースは焼き料理や煮込み料理に適しています。(管理栄養士 坪内 弘美)



でいます。脂身の多いバラ肉やロース肉は脂質を多く含み、この脂には血液中の悪玉コレステロールを低下させる効果があるオレイン酸、肌の保湿効果があるステアリン酸が含まれています。オレイン酸はオリーブオイルにも含まれている脂質として有名です。焼きたんぱく質を多く摂りたい場合は赤身の多い部位、食事量が少なく、少量でエネルギーを摂りたい場合には脂身の多い部位を活用すると良いでしょう。料理では、たんぱく質が多く脂身が少ないヒレやももはカツレツ、脂身の多いバラやロースは焼き料理や煮込み料理に適しています。(管理栄養士 坪内 弘美)



新居浜市 上本 千鶴



東温市 渡部 公明



松山市 木村 紀子



松山市 長井みち子

この人にスポットライト

～伊予ブロック 岡田支部～

～岡田支部の頼ちゃん～

1988年から松前支部の運営委員となり、2009年に松前支部から分割して岡田支部を結成し、支部長を13年間続けてきました。

ご近所から組合員を増やしていきました。また、校区の体操教室に参加し、参加している方に生協活動を説明し、場に誘い、組合員や担い手も増やしてきました。新聞の手配りも90%以上と、何回か表彰されました。

また、趣味でお菓子、料理、絵手紙、野菜づくりと作ったものを場に届け、組合員さん



たちに喜ばれています。みんなから「頼ちゃんは生きている間支部長よ」と言われ続けてきました。本人は年齢や体のことも考え、今年から副支部長として支部を支えてもらっています。

みんなのことをいつも考えている「よりちゃん」

みんなが頼りにしている「よりちゃん」

何事にも一生懸命な「よりちゃん」

写真の通り笑顔の可愛い「よりちゃん」

今後も「よりちゃん みんなが頼りにしているからね」よろしくお願いします。(文・稲田こずえ)



大西 頼子さん

組合員だより

過ぎたるは

秋の夜長にと録り溜めたドラマを一気見していたら、睡眠不足で体調を崩してしまいました。何事もほどほどにしておかねばとあらためて実感しました。(松山市 池田智津子)

お元気ですか

体操、ヨガ、民謡と身体を動かしている人を見ると、皆、笑顔で、楽しんでいるのが嬉しひと伝わってきて、自分もこれではいけないと感じました。(久万高原町 高岡美佐子)

良SNUGLY

伊東師長さんが載っていて嬉しかったです。「10分間スクリーニング」素晴らしいと思いました。(新居浜市 石津由美子)

責任重大!

5月に子どもが産まれてから、禁酒宣言をするまでもなく一滴もお酒を飲まなくなりました。子どもを育てる責任からなのか、それまで浴びるようにお酒を飲んでいたのでありますが、苦も無く不思議なものです。子どものために長生きして、いつまでも健康で元気に働きたいです。(松山市 安丸 雄介)

絵手紙や俳句・短歌・川柳、絵画や、手工芸品などのほか、「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」「おすすめ映画」などをどしどしお寄せください。

作品・お便り大募集

郵送もしくはインターネットでの応募も受け付けます。ペンネームでも可。作品はデジカメ等で撮影してお送りいただくか、お近くの事業所にお持ちいただいても構いません。宛先 〒791-1102 松山市来住町1091-1 愛媛生協病院 地域事業課(電話: 089-976-5638) アドレス coop@ehime-med.org 右のQRコードからも応募できます。

