



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 ㊚089-990-8865

生協現勢(2023年3月31日現在)
 組合員 46,478人
 出資金 969,433,220円
 (1人平均出資金 20,858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)

3 すべての人に健康と福祉を

17 パートナリシップで目標を達成しよう

協同組合医療と私たち



編集部 組合員

協同組合が 存在する意味

富長 日本は医療機関のうち、協同組合の占める割合は3%位です。医療保険制度がなく自由診療だった時代は、医療費を安くできたことが協同組合の存在意義でした。国民皆保険制度になった1961年以降は医療費を勝手に設定できなくなり、組合員と一緒に保健予防活動・健康づくりの力を入れて取り組むようになっていきます。そこから患者・組合員の権利を考え、当時出された「患者の権利章典」は、

富長 富長泰行さんは、戦前の愛媛県における協同組合医療の歴史を研究され、その著書「農村協同組合医療の源流―愛媛県の産業組合医療」で、第38回愛媛出版文化賞を受賞されました。その研究も踏まえて、愛媛医療生協で35年間勤務された富長さんに、「協同組合医療」の存在意義や果たす役割について語って頂きました。

誰のための病院か

富長 例えば医療生協の組合員は、自分の病院がなくなると言ったら、困ると言う「力」はあるでしょうか。それが組合員に参加意識がどれだけあるか、自分の病院と考

富長 患者を闘病の主体者として、権利と責任を明確にした点で大きなインパクトを与えました。それが「自らが健康をつくる主人公」健康の自己主権」という現在の「いのちの章典」につながっていますね。

協同組合は、

富長 そういう意味で協同組合の病院の方が主体性や参加意識を持ちやすいし、持てるはずですね。

富長 協同組合は、組合員参加で公共的な医療の役割を果たせるように、社会にどう問題提起するかという点でも存在意義があると思います。愛媛医療生協は、無料低額診療事業に取り組んでいます。無低診は本来、自治体や国立の病院がやらなければいけないと思います。

みんなが力を合わせて

富長 購買生協の店舗でモノを買う時、何か安心感があります。それは儲けを追求しているのではないから。目的が営利かそうでないかは大きな問題です。我々も協同組合として、みんなが力を合わせて生協を作り病院を建てていることを理解してもらいながら、日常診療や健康づくりをしていかないといけないと思います。



富長

協同組合原則にある民主的管理運営、組合員参加を追求して、組合員が本当に主体的に関わっていくと、自分事になっていきますね。

(文・中予機関紙編集委員会)

※「農村協同組合医療の源流」筑波書房では、県内の大正〜昭和初期の組合病院―喜多郡柳沢村・南宇和郡内海村家串・周桑病院の歴史をまとめている。

今月の紙面

2面..2023フレッシュヤーズ
2023年度総代ご紹介

3面..医療活動版
「けんしん(健診/検診)」で健康を手に入れる

4月15日、ドイツで3基の原発が停止し、脱原発を実現した。ピーク時には全発電量の35%以上を占めていたが、86年のチェルノブイリ原発事故を経て、脱原発の世論が強くなり、社民党と緑の党の連立政権が21年までの段階的廃止を決め、自然エネルギーの固定価格買い取り制度などで太陽光発電などの導入を促した。そして、福島原発事故を経てメルケル政権が10年間で全廃することを決めた。廃炉とともに再生エネルギーの抜本的拡大の法律も制定し、すでに再生可能エネルギーが45%を超えている。オーストリアやイタリアは国民投票で脱原発を決定している。スペインは35年までに全原発停止を決めている。

ロシアのウクライナ侵略で天然ガス供給が止まり、電力不安が懸念され、原発依存へ揺れる国もあるが、政権が本気になれば原発をなくせることをドイツは証明した。一方、岸田政権は原発の運転期間延長や新規建設も推進する姿勢だ。GDPは日本と変わらない経済大国でも原発に依存せず電力を賄えることをドイツには実証してほしい。

ドイツ環境相は「原子力は高リスク技術であり、ドイツのような国でも原子力は制御できない」と会見した。日本でも原発廃炉の声をもっと広げることだ。



トルコ地震支援募金へのご協力ありがとうございました。
 皆様から寄せられたカンパ金670,978円は、トルコ大使館へ送りました。

医療活動版

「けんしん(健診/検診)」で健康を手に入れる



愛媛生協病院 検査室 池田 千秋

みなさんが受診されている「けんしん」は、「健診」と「検診」のどちらですか？
読み方は同じですが意味、目的が違う事を「存じですか？」

「健診」とは

「健康診断」の略で、「病気を発見する」というよりは、現在の健康状態を確認し、病気になるないように予防する事を目的としています。「健診」では、肥満か

どうか、視力や聴力に問題はないか、高血圧(又は低血圧)の有無、肝臓・腎臓の機能に問題はないか、動脈硬化の兆候はないか、糖尿病のリスクはないか等が分かります。「健診」で行われた各種検査の結果が基準範囲(健常者の95%が含まれる検査値の幅内)である事はもちろん、過去の数値からの変動をチェックする事で、より細かくご自分の健康状態が把握できます。

「検診」とは

特定の病気を早期に発見する事を目的としています。「がん検診」や、「歯科検診」等がそれにあたります。例えば「がん検診」では、肺、胃、大腸、乳房、子宮、卵巣など、様々な種類の「検診」が行われています。超音波検査やCT検査、MRI検査、PET検査等、検査技術の進歩によって、より早期のがんが発見できるようにな

早期発見のために

多くの方が「健診」を受診されていると思います。しかし、がんのような大きな病気を早期発見するには、「健診」だけでは不十分だと言わざるを得ません。「健診」と「検診」、どちらか一方だけで安心するのではなく、2つの「けんしん」の側面を持った「人間ドック」を定期的に受診することを勧めます。「けんしん」を知って定期的に「健診/検診」を受診することで、健康維持や病気の予防に繋がっていきます。

次号に続く

こんなことがわかります!!

脳

- ・頭部CT
脳梗塞や脳腫瘍など脳の病気が分かります。
- ・MRI/MRA
磁気を使って脳梗塞や脳出血など頭部の病変を調べます。

乳がん

- レントゲンや超音波で乳がん・乳腺腫瘍の有無などを調べます。
- ・マンモグラフィ
- ・乳房エコー

腹部

- ・腹部エコー
- ・腹部CT
肝臓・胆のう・すい臓・腎臓・脾臓・大動脈などの異常の有無を調べます。

大腸

- ・大腸カメラ
内視鏡にて大腸全体を直接観察し、大腸がんやポリープなどの有無を調べます。
- ・便潜血検査
便中の血液の有無より、消化管出血の有無を調べます。

子宮がん

- ・子宮頸がん【女性医師】
子宮頸部の粘膜表皮の細胞をとり、顕微鏡でみる検査です。

肺

- ・胸部CT・胸部レントゲン
肺がん・肺炎・結核などの有無が分かります。
- ・喀痰細胞診
痰のがん細胞の有無が分かります。
- ・肺機能検査
呼吸機能をみることで、肺の病気の有無や重症度が分かります。

胃

- ・胃カメラ・胃バリウム
食道・胃・十二指腸の異常の有無を調べます。
(胃がんリスク血液検査)
- ・ピロリ菌検査(血液)
血液中の抗体価を測定することでピロリ菌の有無を調べます。
- ・ペプシノゲン検査(血液)
胃粘膜の萎縮の度合いが分かります。

その他

- ・動脈硬化測定検査
上下肢の血管のつまりや硬さを調べます。血管の若さが分かります。
- ・骨密度検査
放射線を使って腰椎で骨密度を測定します。40才代後半から骨粗鬆症が増えます。女性の方にぜひ!
- ・脂肪CT
内臓脂肪の量が一目で分かります。
- ・頸動脈エコー
血栓や血管のつまり、血管壁の厚さが分かります。

皆さんのお手元に、今年度の特定健康診査受診券は届きましたか。
コロナ禍の影響もあって、「健診/検診」を控えていた方もいらっしゃると思います。各事業所では、必要な感染予防対策をおこない、皆さんの「健診/検診」予約をお待ちしています。
お近くの事業所までお気軽にご連絡ください。

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	梶原近藤(賢) 原近藤(昌)	佐々木崎野 尾河	水本近藤(賢)(第1・3・5) 月野木(第2・4) 河野	藤田原堀山本	梶尾河野木	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	骨粗鬆症専門外来 今井(第2・4)		小西	愛媛大学医師
小児科	有田(10:00-7PM) 玉井	玉井	玉井	有田(アレルギー) 玉井	愛媛大学医師 玉井(心身症)	玉井(第1・3) 愛媛大学医師(第2・4) 有田(第5) 7PM(第2・4)	
午後 15:00 ~ 17:00	内科	尾崎	原	河野月野木(第2・4)	中川	近藤(賢)	ご案内 糖尿病外来教室 生協病院C棟会議室 13:30~14:30 予約不要 どなたでも ご参加下さい。 【テーマ】 5/31(水) 食事 6/16(金) むくみ
	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 玉井 14:00~15:00 乳健・予防接種	有田 14:00~17:00 アレルギー特診 玉井 14:00~15:00 乳健・予防接種	アレルギー外来 有田・玉井 13:30~17:00 ※第2・4・5週 1・3週は休診		有田 玉井 (乳健・予防接種)	
夜間 17:00 ~ 18:00	内科	尾崎	原		中川	近藤(賢)	
	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	

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(16時半まで)
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(16時半まで)
金	山本	エコー検査 胃カメラ	舟戸 舟戸
土	舟戸 休診	第2・3・5週 第1・4週	※胃加圧・IC検査は予約制です

★7PM(通所別)、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(※完全予約制)		梶原
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	※IC検査は予約制です

※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	高齢者福祉施設 ひまわり 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイケア	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	みゆの家 わか拓南 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム	3ポイント 陽だまり 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護
--	--	---	--	--

在宅ケアセンター(たんぽぽ・ごしき)で働く介護福祉士、ヘルパー、ケアマネ募集

我が家のアイドル



頬袋に詰め込み放題ライ君。

松山市 さわ



今年もやって来ました！待ってたよ！！

新居浜市 すみれちゃん

私の楽しみ

私のたのしい時間



私は小さいころから絵を描くことが好きです。以前は色鉛筆を使っていましたが、今はデジタル機器を使っています。液晶タブレットとあって、パソコン上に直感的に絵が描ける機器でとても便利です。写真のイラストは、以前ある会社のマスコットキャラをデザインしたものです。

最近はたまに休みの日などゆっくり時間がとれるときに描いています。絵は脳をリラックスさせる効果もあり、紙とペンさえあれば気軽に始められる趣味です。おすすめです。

(松山市 宮内 麻衣)



【1人分】
エネルギー 369kcal
塩分 1.8g
たんぱく質量 15.3g

撮影：橋本 英子

ニラ餃子

ニラ	1/2束
白菜	150g
(塩)	小さじ1/2
長ネギ	1/4本
豚ひき肉	200g
酒	大さじ2
A	
醤油	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1
塩コショウ	少々
生姜(しぼり汁)	小さじ2
餃子の皮	40枚
サラダ油	適量
ごま油	適量
(たれ・お好みで)	
濃い口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ2
お好みでラー油	適量

【作り方】

- ①白菜はみじん切りにして塩を振り、10分ほど置き、しんなりさせる。水が出てきたら水気を両手でしっかり絞る。
 - ②ニラは3mm程度の長さに切り、長ネギはみじん切りにする。
 - ③①と②、豚ひき肉、Aを合わせ、しっかりと練り合わせる。
 - ④③を餃子の皮に包む。
 - ⑤フライパンを熱し、油をひいて、餃子を並べる。少し焼き色が付いたら、熱湯100cc程度を入れて蓋をする。火を弱め、5分ほど蒸し焼きにする。蓋を取って、中火にし、水気が少しある状態でごま油を少したらす。水気を飛ばし、焼き上げる。
- ※キャベツでも美味しくできます。
※野菜：豚肉=1:1にすると美味しくできます。

材料/4人分

ニラ 春の時期に収穫されるニラは香りが強く柔らかく美味しいうのでおすすめです。ニラの独特の香りにはアリシンという成分によるものです。アリシンは、ニンニク・玉ねぎ・長ネギ・ニラなどのネギ科の野菜に含まれています。肉の臭みけしにも効果があり、肉料理と相性が良い食材です。また、アリシンはビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、疲労回復効果や血行促進、食欲増進にも効果があるとされています。

ニラは常温だと鮮度が落ちやすいので、冷蔵・冷凍保存がよいでしょう。冷凍する場合は食べやすい大きさにカットし、使用する際は解凍せずに凍ったまま調理しましょう。(管理栄養士 坪内 弘美)

ハッチワック

松山市 原 眞津美

絵手紙

松山市 長井みち子

「六地藏」

東温市 元山美智子

あざみ揺れうしるは戦車ウクライナ

松山市 村田 順

この人にスポットライト

～城北ブロック 清水支部～

～元気なサロン活動家～

毎週、姫原集会所でストレッチ体操をしている「空飛ぶ鶏」班のお世話をしてくれているのが楠本さんです。鍵を開けDVDのセットをして、きれいに掃除もしてくれます。実生活では、看護師をしていた経験を生かしてお姑さんの介護もしています。

また、NPO「ちょっと一息」というサロンを立ち上げ、火・木・土の9時から16時まで、介護や子育ての悩み相談や話し相手になってくれています。第3月曜



日には、寄せ植えやインテリア作品をみんなで楽しんで作ったり、第3金曜日にはクラフトづくりの教室をしています。

そんな大忙しの楠本さんの疲れを吹き飛ばしてくれるのは、可愛いお孫さんと大好きなビールではないでしょうか。

そうそう、それともう一つ、着付けを習いたい仲よし仲間「おけいこ班」も作って活動しています。

そんな活動的な楠本さん、持ち前の明るさでこれからもますます地域を盛り上げていって欲しいです。



楠本 聡子さん

(文・高橋富久子)

私にもできる備えを

災害時の「自宅トイレ流せなくても、これでOK」は写真つきで一目瞭然、すぐく分かりやすく、これなら私にもできそうと思えました。ペットシート、すぐに買いに行きます。

(新居浜市 秋山 博子)

班会よれば文殊の知恵

毎月の班会を楽しみにしています。ちょっとした困り事も、10人位の会員さんの中には、博識の方がいらして教えて下さいます。過日も干し大根を干すには、ダイソーでザルを買うやナイロンの敷物の上に新聞紙を敷いてetc.です。

(松前町 渡辺 光恵)

扉を開けると...

食べて元気!!のキャベツと豆腐のお好み焼き、ぜひ作ってみたいですね。今、冷蔵庫にキャベツがいっぱい入っています。

(松山市 伊藤 哲也)

備えよ常に

南海トラフ地震発生確率は、20年以内に60%：恐ろしいです。3月号の1面の記事は、命を守るために、大変役立ちました。壁に貼っておきます。

(新居浜市 眞鍋 増雄)

組合員だより

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」「おすすめの映画」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。

