



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(2023年5月31日現在)
 組合員 46,491人
 出資金 974,366,220円
 (1人平均出資金 20,958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)

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナシップで目標を達成しよう

愛媛医療生協創立70周年記念演劇

～手と手と手～



創立70周年を記念して、愛媛医療生協を広く皆さんに知って頂く演劇のDVDが完成し、6月28日の総代会でお披露目されました。今後、各支部にDVDを配布するほか、ホームページ等からもご覧いただけるようにしていきます。詳細は改めてご案内します。



あらすじ

とある街の郊外、城南地区に住む篠原家。骨折で生協病院に入院していた母、君江が帰ってきました。庭の桜を見たいとリハビリも終わらないうちに退院した君江に、娘の詩織は不満たらたら。とはいえ生協病院の田所医師と城南支部の寺坂支部長のおかげで今後の見通



しも立ちました。入院中の病院の雰囲気も良かったし、トコトン面倒をみようとする優しさがあって、医療生協は普通の病院となんか違うところがあ。そう感じた詩織は、君江のリハビリの時間を使得、寺坂支部長に医療生協について詳しく教えてもらうことにしました。

今月の紙面

2面..70周年記念
 ブロック企画 予告編

3面..医療活動版
 小児の心身症
 起立性調節障害について



「加齢性難聴者の補聴器購入補助を」。医療生協砥部支部は他団体と一緒に助成を求める署名を集め、砥部町長宛に提出した。署名を受けた町長は「みなさんの気持ちを受け止め、検討したい」と回答した。

砥部支部では「聞こえにくくなって班会に来なくなった組合員がいる」「家に引きこもるなどで人とのつきあいが無くなると認知症進行の要因にもなる」「年金生活では厳しい。助成があれば補聴器購入が進むのでは」などと支部運営委員会で議論し、班にも呼びかけ署名に取り組んだ。

補聴器購入への助成を行う自治体は全国で年々増え、昨年末で123市区町村へと広がっている。しかし、県内自治体では難聴児への助成はあるが加齢性難聴への補聴器購入助成は実現していない。

厚労省は認知症を予防しようと呼びかけるが、そのための具体策が必要だ。認知症も含め、フレイルを予防し、健康寿命を延伸するためにも、補聴器をつけて社会参加が進むよう購入を促していくべきだ。県内の自治体に助成制度を実施することを求める運動を進めたい。

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。

伊予ブロック

2024年 伊予診療所新築移転に向けて

日時 2023年11月23日(木) 祝日 13:00~17:00

会場 ウェルピア伊予

- 内容
・通い場(健康体操や趣味の場)の紹介、診療所の紹介
・フレイル予防の健康体操教室体験コーナー
・ポッチャ体験
・グランドゴルフ体験
・子どもの体操 など...



宇摩ブロック

遊んで 学んで 健康づくり!

日時 2023年11月23日(木) 祝日 10:00~14:00

会場 宇摩診療所 駐車場

- 内容
・いわくら太鼓(体験)
・浜っ鼓★弾★DAN
・マジックショー
・スタンプラリー
・カラオケ大会、Dサクソフォン演奏
・紙飛行機とばし



今治ブロック

おやこ防災健康フェス

日時 2023年7月16日(日) 10:00~13:00

会場 今治市総合福祉センター

- 内容
・あいち健康プラザ 出前講座「子どもの健康課題の改善」
・防災・健康ゲーム
・バザー、健康防災コーナー
・キッズダンス ステージパフォーマンス



70周年記念

ブロック企画 予告

6月時点での予定のため、感染状況等により、変更となる場合があります。ご了承ください。

生協ブロック

健康フェスタ



日時 及び 場所

2023年秋ごろ 愛媛生協病院にて

内容 フリマほか、楽しい企画を検討中
※詳細は7月実行委員会にて決定し、順次ニュース等でお知らせ予定

泉川ブロック

ポッチャでつなごう健康づくり

日時 2023年12月17日(日) 9:30~12:00

場所 泉川公民館

内容 ポッチャ



城北ブロック

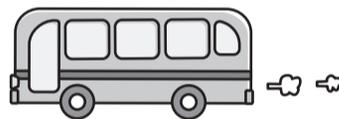
バス旅行で聖地訪問!

日時 2023年10月22日(日) 9:00~18:30

場所 高知県内

- 内容
・土佐御苑(昼食)
・牧野植物園
・道の駅「南国風良里」

※8/21より募集開始(予定)



協立ブロック

地域へ広げよう! 医療生協の健康づくり

日時 2023年11月23日(木) 祝日 10:00~14:00

会場 ワクリエ新居浜(旧 若宮小学校)

- 内容
・みんなで楽しくポッチャ大会(事前エントリー制 1チーム3人 *詳細が決まり次第、ブロックニュースでお知らせします)
・健康チェックコーナー(ベジチェック(野菜の摂取量測定)、血管年齢測定等) ができるよ!



- 体験コーナー
けん玉、ターゲットゲーム、ラダーボール等
・最後はビンゴゲームで盛り上がり!!

ちよっとひといき クイズ

漢字クイズです。

里=こ 春=さ 占=あ の時
京=〇 〇に入るひらがなは何でしょうか?

Answer box with '答え' and 'ちよっと一言' labels.

Envelope address form with fields for name, address, and zip code.

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8月10日必着

5月号の答 18(内+人=肉->にく->2x9)

- 当選者 池内ちづる(松前町) 野口 伸一(松山市) 古茂田則子(松山市) 吉岡美奈子(松山市) 藤田 伸三(新居浜市) 伊賀上秀子(松山市) 森岡 直子(松山市) 内田和嘉子(新居浜市) 松本 英子(松山市) 堀部 義嗣(久万高町)

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

障害年金をはじめ、年金問題でお困りの方、社会保険労務士による無料相談を行います。コロナ禍で対面での相談を控えておりましたが、対面相談も可能となりました。事前の申し込みが必要で、予約制となっています。

相談日: 毎月第4火曜日(新居浜、松山交互) 10:00~12:30
新居浜協立病院...偶数月の第4火曜日
愛媛生協病院...奇数月の第4火曜日

担当: 鴨川 耕作 氏(社会保険労務士)
略歴・NPO松山障害年金相談室室長
・元松山西社会保険事務所副長(年金相談室長)
・社会保険審議官(年金担当)

申込先: 新居浜協立病院 0897-37-2000
愛媛生協病院 089-976-7001

医療活動版



愛媛生協病院 小児科 日本小児心身症学会認定医 玉井 里奈子

小児の心身症 起立性調節障害について



日本小児心身症学会による子どもの心身症の定義は、

「子どもの身体症状を示す病態のうち、その発症や経過に心理社会的因子が関与するすべてのものをいう。それには、発達・行動上の問題や精神症状を伴うこともある」とされています。

そのため、気持ちの部分が大きく影響しているのではないかと思われがちな病気以外にも、例えば、アトピー性皮膚炎を含むアレルギー疾患の場合も、これを

食べる・すると症状が出たり悪化したりするのではないか、などの不安な気持ちやストレスが発症や増悪因子となっている場合は「心身症」にもなりえます。

起立性調節障害 (以下、ODのこと)

ODは、横になった状態から座ったり特に立ったり

した時に、心臓から全身へ流れ心臓に戻るとい血液の流れや血圧の調節が何らかの原因でうまくいかないために生じる身体疾患になります。様々な調節機能があります。主に自律神経系による循環調節不全が主要原因と言われています。

つまり、自律神経の働きが悪くなり、起立時に身体や脳への血流が低下する病気です。自律神経の働きは、生活リズムの乱れや遺伝的な体質、身体的・精神的ストレスなどの影響を受けやすい側面があるため、ODは心身症と位置付けられます。

どんな症状があるの？

朝起き不良(朝起きるのがしんどい)などの起立失調症状、全身倦怠感、立ちくらみ、頭痛、立っている

と気分が悪くなる、食欲不振、睡眠障害などがあり、午前中に症状が強くなり午後からは回復傾向にあります。また、症状の程度も日々天候によって異なり、イベントなどには参加できることも多いため仮病と思われる

ことも多いため仮病と思われる

起立性調節障害(OD)の身体症状項目

Table with 11 items: 1. 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい, 2. 立っていると気持ちが悪くなる、ひどくなると倒れる, 3. 入浴時あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる, 4. 少し動くとき動悸あるいは息切れがする, 5. 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い, 6. 顔色が青白い, 7. 食欲不振, 8. 臍疝痛をときどき訴える, 9. 倦怠あるいは疲れやすい, 10. 頭痛, 11. 乗り物に酔いやすい

3つ以上あてはまるとODの可能性が高い

診断と治療は？

診断には、他の病気が隠れていないか一般的な血液

検査を受けてみてください。

一般的に春先から夏にかけて悪くなり、梅雨や台風など悪天候が続く時期も体調を崩しがちです。年齢としては、ホルモンや身長など身体の急激な変化の起きる思春期に顕在化しやすく、

治療は、水分摂取(1日1.5~2L)・塩分摂取(1日約10~12g)・運動(1日20~30分、散歩など下肢を使う運動)・規則正しい生活など生活環境を整える非薬物療法が重要にはなっています。血圧をあげる薬を用いる薬物治療を行うこともあります。朝起き不良などの上記症状がある方は、一度小児科を受診し検査を受けてみてください。

2023年7月 診療体制のご案内

Table for 愛媛生協病院 (Ehime Seikwa Hospital) showing clinic hours for various departments (Internal, Psychiatry, Pediatrics, etc.) by day of the week.

Table for 伊予診療所 (Iyo Clinic) showing clinic hours for various departments (Internal, Pediatrics, etc.) by day of the week.

Table for 城北診療所 (Kita City Clinic) showing clinic hours for various departments (Internal, Pediatrics, etc.) by day of the week.

◆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 ◆月~土曜日実施 ◆介護相談 ◆ケアプラン業務 ◆9:00~21:00(月~金) ◆9:00~18:00(土・祝) ◆日曜は休館です

※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。

Table listing various services and their contact information: 在宅ケアセンター (Home Care Center), 高齢者福祉施設 (Elderly Welfare Facility), スマイルいき (Smile Iki), わか拓南 (Waka Takunan), 3+1 陽だり (3+1 Yodari).

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



「年生、お孫ちゃんと一緒に
順調に登校してらます」



「この後、巣作りが完了しました。
また、来春待つてらます」

新居浜市 すみれちゃん③

フレッシュトマトソース

トマト(大)	8個 (1.5kg)
※ミニトマトでも可	
玉ねぎ	1個
セロリ(あれば)	1本
オリーブオイル	大さじ3
ケチャップ	大さじ3~4
砂糖	大さじ3~4
ローリエ(あれば)	1枚

※多めにできたら、ジップロックなどで冷凍保存して、トマト缶の代わりに使いましょう。フレッシュなトマトの酸味と香りが味わえる美味しいソースです。



【200mlの栄養量】
エネルギー 170kcal
塩分 0.3g
たんぱく質量 3.0g

撮影: 越智 啓治

【作り方】 材料/約1kg分

- ① トマトは湯剥きして、1cm角に切る。玉ねぎ、セロリはみじん切りにする。
 - ② フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
 - ③ トマトとセロリを加えて約15分煮詰める。
 - ④ ケチャップと砂糖で味を整えて出来上がり。
- ※酸味が強い場合は砂糖、ケチャップを多めにするとまろやかになる。

アレンジ簡単トマトパスタ

【作り方】 材料/1人分

- ① 玉ねぎ1/2玉、にんにく1片はみじん切り、人参1/2本は斜め切り、ハム3枚は2cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにく(1片)を入れて火にかけ、香りが出たら玉ねぎと人参を入れる。弱火にしてふたをして野菜が柔らかくなったハムを加えて炒める。
- ③ トマトソース400gとコンソメ小さじ1を加えて軽く煮詰め、塩コショウで味を整える。
- ④ 茹でたパスタを絡ませて出来上がり。好みにパセリをふりましょう。



【1人分】
エネルギー 530kcal
塩分 1.5g
たんぱく質量 13.0g

撮影: 越智 啓治



トマトにはリコピンとビタミンCが豊富に含まれています。リコピンには、老化を抑える作用のある抗酸化作用があり、シミやしわ予防にも効果があります。

トマトの赤い色がリコピンで、スイカやマンゴーにも含まれています。ビタミンCは、トマト1個で一日に必要な量の1/3量を摂ることが出来ます。

リコピンを効果的に摂取するには「焼く・煮る」がおすすです。野菜の細胞壁を柔らかくすることで、栄養素が体内に吸収されやすくなります。また油に溶

ける性質であるため、油と一緒に調理すると、吸収率が一層高まります。今回紹介するトマトソースでは、小さく刻む、油で炒める、加熱する、玉ねぎと炒めることで、リコピンの吸収率は生のトマトと比較して約4倍に高まるそうです。ビタミンCを摂りたい場合は、生食がおすすめです。(管理栄養士 池田 優子)



東温市 佐々木あゆみ

「郵便受け」



松山市 井谷キクエ

「絵手紙」



新居浜市 渡邊 千津

「フタサトトトトト」

若竹のわが背を越える朝かな
松山市 川岸 三恵

持ちすぎでレジで捜しているカード
新居浜市 石川美代子

70周年記念
レシピ本 作成しました!!

『食べて元気!! 作って簡単 お手軽レシピ集』
500円(税込)

機関紙4面の名物コーナー「食べて元気!!」が1冊の本になりました。「美味しかったよ」「作りたい!」などのお便りを見ると、食材を通じて組合員さんと繋がっているんだと感じ、とても嬉しく思っています。

今まで紙面で紹介してきたレシピがぎゅっと詰まった1冊です。ぜひ手に取ってみて、お気に入りのレシピを見つけて下さい。本の感想もお待ちしております。購入希望の方は、各事業所へお問い合わせください。

(新居浜協立病院管理栄養士 坪内 弘美)

この人にスポットライト ~生協アロック 石井東の南支部~

~元気いっぱい!~

自転車で行動される、大谷さん。班活動で淡路ヶ峠へハイキングに行く日、少し離れた集合場所へも自転車で来られました。登り降りて疲れたメンバーは、帰りもちろん車ですが、大谷さんは自転車を軽やかに漕いで帰られ、その元気さにビックリでした。

大谷さんは、畑仕事へ行く途中で支部長に声をかけられ、運営委員になりました。以前ご家族が生協病院にお世話になっていた時期があり、関わりもありました。



フィットネスには毎回お弁当を持参!

数年前まで管理栄養士のお仕事をされており、その腕前は高く、この度医療福祉生協連開催の「すしおレシピコンテスト」に入賞! 大谷さんのレシピは好評で、他支部のお料理クラブへも講師として招かれ、精力的に行かれています。

運営委員会でも、イベントがあるの? 行ってみる! ケン玉? やってみる! お問い合わせ? 交渉してみる! と、フットワークが軽くチャレンジ精神が旺盛です。現在はフィットネスco・coalに入会し、身体づくりに取り組まれており、今後の活躍もとても楽しみです。

(文・上木 恵美)



大谷 幸子さん

組合員だより

おねのこほりて
久しぶりのクイズ応募です。頭がかたくなっているのかなかなかヒラメキませんでした。妻と一緒に智恵と力と勇気をしほり出しました。スッキリ!
(東温市 小川 勉)

このせけん
今まで、健診で検診ができると思っていましたが、意味、目的が違うことを知り、これからは、両方の側面を持った人間ドックに行くようにしたいと思います。
(新居浜市 眞鍋 増雄)

なんでもいそがしい...
格安でレンタカーを借りたのですが、オプションの保険五百円に入らなかつた。ところが、バックし過ぎて綿棒の頭ぐらいの塗装が剥けてしまった。結果、二万円の修理代を払うことになってしまった、クー(涙)
(松山市 山内 貞市)

いそがしいです
何をしても飽きつぽく三日坊主の私。このクイズだけは何年目? 続いています。たまに当選の図書カード嬉しいです。励みになります。ありがとうございます。
(新居浜市 近藤 陽子)

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。