



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(2024年2月29日現在)
組合員 46,391人
出資金 971,367,920円
(1人平均出資金 20,938円)

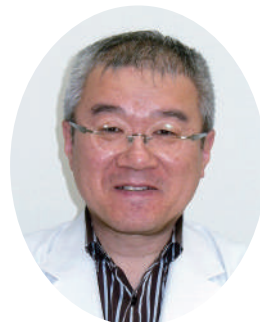
ホームページ <http://www.ehime-med.or.jp/> Eメール coop@ehime-med.org 定価30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



日本国憲法を考える

~5.3愛媛憲法集会に参加しよう~

愛媛医療生協
理事長 今村 高暢



私たちが愛媛医療生協および愛媛民医連の加盟事業所の医療機関及び介護施設、薬局は、これまで現場で健康権(憲法25条)、幸福権(憲法13条)を追求しつつ、一國にとどまらない広い視野で平和的生存権(憲法9条)を構想してきました。

ただ近年、新自由主義による貧困と格差の拡大のみならず、高齢化の進行、大規模地震の頻発や気候災害の激甚化の中で、それだけでは割り切れない状況となってきました。

特に2020年から始まったコロナ禍のもとで、人々の生命・安全・生活に直接かかわる対人業務である「ケア労働」の重要性が誰の目にも明らかになりました。同時にジェンダー差別(男女差別)を背景として、ケア労働の社会的地位や労働条件が極めて低い状態に置かれている問題も浮かび上がりました。

大きな歴史的転換点を迎えて

今コロナ禍を経て、新自由主義の競争的価値観や自己責任論を中心とした世界を今後も続けていくのか、一人一人が男女差別なく多様な価値観を持った人間として尊重され、助け合い、共感と信頼に基づいた「ケア」を中心とした世界に

するの、大きな歴史的な転換点を迎えています。これは日本国憲法の理念を活かすだけでなく、それを乗り越えていく構想となると考えます。

ヨーロッパではミニユシパリズムの潮流が強まっています。これは地域に根付いた自治的な民主主義や合意形成を重視するという考え方です。ヨーロッパでも新自由主義による公共財(水道や住宅など)の収奪から再び住民財としての再公共化から始まった流れです。日本でも東京都杉並区長選から、その流れが起ころいつあります。

金平茂紀氏来る!

今回の愛媛憲法集会では、金平茂紀氏の講演があります。

9条改憲は戦争への道! ままれ命とくらしと仕事・学ぶ権利! 5・3愛媛憲法集会

2024年5月3日(金/祝)
松山市総合コミュニティセンター
カメラアホール(089-921-8222)
*駐車場はあります(有料です)

平和の広場 11:30~12:45
全体集会 13:00~15:30
13:00 開会あいさつ 来賓あいさつ オープニング企画
13:25 私の意見発表
13:45 記念講演
金平茂紀氏「民を顧みぬ国家 民が生きる礎の憲法」
15:10 集会宣言 閉会あいさつ
15:30 憲法/レド出演



金平茂紀(かねひら しげのり)さん

ジャーナリスト

1953年旭川市生まれ。1977年東京大学文学部卒、TBS入社。モスクワ支局長、ワシントン支局長、「筑紫哲也NEWS23」編集長、報道局長等を歴任。2010年~2022年「報道特集」キャスター。早稲田大学大学院客員教授(2013年~2023年)、冲縄国際大学非常勤講師、日本ペンクラブ言論表現委員会委員長、メディア学会理事などをつとめる。主な著書に『筑紫哲也NEWS23』とその時代、『ロシアより愛をこめて30年後の希望と絶望』、『新しい戦前』のなかでどう正気を保つか? など

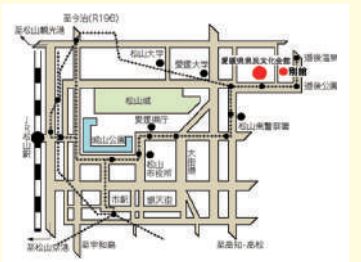
【代表委員】 浅野修一・井口秀作・今井正夫・今村高暢・日井清・遠藤泰弘・大木早人・大澤守・岡澤エディ
超智勇二・金繁典子・木下啓子・小松正幸・佐々木龍・塩川まゆみ・澄田恭一・清野良栄
高市アツコ・高田義之・武田正光・立川百恵・伊達邦明・藤田敏博・古田隆・前園実知雄
真鍋知巳・望月佳重子・安田志保

主催:2024「5・3愛媛憲法集会」実行委員会
〒790-0873 松山市北持田町131-1 教育会館内 tel/fax:089-913-0448

参加費は無料です。

愛媛医療生協第71回通常総代会を開催します

日時
2024年6月26日(水曜日)
午前10時30分~14時30分(予定)
場所
愛媛県県民文化会館 真珠の間
(松山市道後町2丁目5-1)



今月の紙面
2面..親子で学ぼう、
子どもの健康講座
(愛媛医療生協版)
3面..医療活動版
ピロリ菌について

氏は「筑紫哲也のNEWS23」編集長を経て、2022年9月まで土曜夕方の「報道特集」キャスターをされていた方で、ご存知の人も多いかと思えます。現場目線で付度ない報道は好評を博していました。皆さん、今年の愛媛憲法集会にぜひご参加ください。そしてこの集会在愛媛の未来を語る議論の契機となることを願っています。



医療の公定価格である診療報酬が6月に改定される。各産業の賃上げが続く中、医療従事者も賃上げをと注目したが技術料など本体部分+0.88%だが薬価△1%と引き下げ、実質マイナス改定とした。看護師などの賃上げとしてベースアップ料を導入したので賃金にいくらかは回る。しかし技術料などがマイナスとなれば収益減につながる。医療経営は成り立たない。糖尿病、高血圧、脂質異常症を生活習慣病指導料対象外としたため、診療所などでは大幅な収益減が懸念される。物価高騰の中、医療材料や光熱費が上昇し医療経営を圧迫している。昨秋の日本病院会などの調査報告では収益が減少し、赤字幅が拡大しており、コロナ補助金を除くと6割が赤字と厳しい。診療報酬は2000年以降で10%以上引き下げられてきた。経営困難が広がっている。医師・看護師など人材不足で地域医療が崩壊していく。人々が日常生活を送る上でなくてはならない作業のエッセンシャルワークである医療は安全で安心がしっかりと担保されるものでなくてはならない。経営を安定させ、従事者も安心して生活できる賃金に届くよう、診療報酬の再改定を求めたい。(倉)

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。

親子で学ぼう、子育ての健康講座(愛媛医療生協版)

愛媛医療生協は、現在の子どもさんの健康課題から何ができるのかを、愛媛生協病院内で検討し、子ども健康プロジェクトを立ち上げました。このプロジェクトの中で食の問題・姿勢・心についての内容を検討し、各専門職が子どもの健やかな成長に役立つ健康プログラムを作り、愛媛医療生協版「子どもの健康講座」が出来ました。

それぞれの内容について、紹介します。

朝ごはんを食べよう

管理栄養士

三好 みさと

近年、子ども達の朝食欠食が問題視されています。また、朝食欠食は運動や学力などにも影響を及ぼすことも明らかになっています。このプログラムでは、朝ごはんを食べることの大切さ、朝ごはんは何を食べたら良いのか、朝ごはんを毎日食べるために気をつけることなどをお伝えします。

また、朝ごはんを食べることで排便がスムーズになります。「うんちは体からの大事なお便り」と言われており、便の色や形を確認することで健康状態のチェックにもなるのです。そのチェックシートについても紹介します。(下図参照)

正しい姿勢で元気な身体に

理学療法士

吉田 圭夫

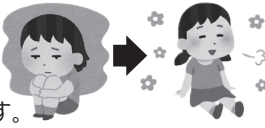
子どもが座っている時、猫背になっていたり、頬杖をついたり、足をブラブラしているのが気になったりしませんか。このプログラムでは、姿勢のチェック方法や正しい姿勢によるメリットを学べます。正しい姿勢を保つためには、丈夫な骨と筋肉が必要であり、運動習慣が大切となります。簡単なストレッチや運動の紹介もありますので、出来ることからチャレンジして頂きたいです。



バランスのトレーニング

レジリエンスってなんだろう?

- レジリエンスとは、つらいことや辛いことから回復する、**こころのちから**のことです。
- けっして特別なちからではなく、**みんな**皆がもっています。



心の回復を高める

公認心理師/臨床心理士

川本 こずえ

毎日生活をしていると、テストで悪い点を取ってしまったたり友達とけんかするなど、困ったことが起こりますね。生活の中で困ることとは誰にもあり、それを乗り越える力が「レジリエンス」です。レジリエンスを育

てるためには、ストレスを上手に解消したり、生活習慣を整えることが大事です。このプログラムでは、心の回復力であるレジリエンスについて学べます。



今後は、ブロック企画・支部企画や班会などで「親

子で学ぶ健康講座」として、子育て世代にも健康づくりの輪を広げていきます。各講座30〜40分程度です。子育て中の皆さん、この機会に親子で学んでみませんか。普段の生活を振り返り、良い学びの機会になると思います。お問い合わせは、各事業所の地域事業課までお願いします。(文・大西壽美子)

今日はどれ? うんちチェッカー

	コロコロ	カチコチ	ひびわれ	バナナ	ゆるめ	どろどろ	シャバシャバ
よい							
よくない							
よくない							
よくない							
よくない							

かたい(水分が少ない) ← → やわらかい(水分が多い)

コロコロ・カチコチうんちは消化管を通るのが遅かった。
《べんぴ気味(かたいうんち)になる原因》
 ・水分不足
 ・運動不足
 ・野菜やきのこが足りない
 ・うんちをがまんした

どろどろ・シャバシャバうんちは消化管を通るのがとても早かった。
《げり気味(ゆるいうんち)になる原因》
 ・食べすぎや飲みすぎだった
 ・よく噛まないで食べた
 ・心配事がある ・お腹が冷えた

理想は、バナナうんち!
 うんちの中にふくまれる食べカスは一部だけです。水分や腸にいる細菌のバランスでうんちは毎日変化します。うんちは体からの大事なお便り! 毎日チェック!

うんちが「きいろ〜おうどいろ」なら、体によいはたらきをする善玉菌が元気の証拠!
 善玉菌のすきなものは、野菜、きのこ、穀類、発酵食品、適度な運動、規則正しい生活(よく寝るなど)

「こげちゃ〜くる」だと悪玉菌が多い証拠!
 うんちがくさくなったり、カゼをひきやすくなったりします。
 悪玉菌のすきなものは、肉や油っこい食べ物ばかり食べること、不規則な生活

ちよっとひといき 4月号 クイズ

沈丁花 海石榴 土筆

これらの読み仮名の頭文字を組み合わせてできる植物の名前は何でしょう。

答え

ちよっと一言

63円

791-1102 松山市来住町二〇九一 医療生協 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。当選した場合の郵送先も必ずご記入下さい。

締め切り 2024年5月10日必着

2月号の答

ワイン

当選者 小川 勉(東温市) 伊藤 哲也(松山市) 永田 悦子(伊予市) 内田 裕之(伊予市) 高橋 道子(新居浜市) 川口美津枝(松山市) 加藤 幸子(新居浜市) 岡崎 俊憲(伊予市) 今村 麗子(新居浜市) 長野 直江(西条市)

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。

TOPIC

宇摩ブロック土居西北支部 3/14 「坊っちゃん劇場観劇とランチ&温泉」

穏やかな春の一日、22名の参加で観劇とランチ、温泉を楽しみました。行き帰りのバスの中でも運営委員が自発的に用意してくれたクイズで盛り上がりました。坊っちゃん劇場の今回の演目「KANO」は1930年代日本人が統治していた台湾の嘉義農林の高校生と松山出身の野球監督が主人公でした。現地の生徒の能力を見て野球を指導することになった監督自身が、野球をする喜びに目覚め、生徒の親たちとも一つになるといふ感動と涙の物語でした。

劇場責任者が、愛媛医療生協メンバーだからと「最も良い席」を用意してくれました。更に驚いたのは、「手と手」の出演者2人を呼んで下さり、私たちと交流させて頂いたことでした。

組合員とのつながりを深めるこの日に、愛媛医療生協との縁を大切にしてくれる坊っちゃん劇場とのつながりを強く感じた一日でした。(文・島 勝之)



医療活動版

ピロリ菌と胃がん



愛媛生協病院 内科 近藤 賢之

ピロリ菌(正式名称…ヘリコバクター・ピロリ)という名前は、テレビの健康番組などで取り上げられることも多く、耳にされた方も多いのではないですか。1983年にオーストラリアの2人の細菌学者が初めて培養に成功し、胃炎や胃潰瘍の原因と証明されました。その後、様々な研究により胃がんの明らかな原因であると解明され、事実、ピロリ菌感染した胃と比較し、感染していない胃からの発がん確率は大幅に低いことが分かっています。

感染経路

ピロリ菌は、5歳以下の幼児期に口から菌が侵入することで感染すると言われています。原因は井戸水や大人からの口移しとされ、慢性的に胃に住みつき、徐々に粘膜を傷つけ萎縮させます。自覚症状はないことが多くありますが、潰瘍や炎症を合併すると症状がでることがあります。

あります。

ピロリ菌に感染している人の割合は年々減少する傾向にあり、それに伴い胃がんも減少傾向となっており、胃がんが減少していることが期待されます。2014年には世界保健機関(WHO)の国際がん研究機関から「ピロリ菌の除菌により胃がん発症を減らすことができる」と、国際的に発表されました。

除菌で胃がんリスク低減

ピロリ菌に感染した胃であっても、除菌することで発がんリスクを下げることで期待されます。2014年には世界保健機関(WHO)の国際がん研究機関から「ピロリ菌の除菌により胃がん発症を減らすことができる」と、国際的に発表されました。

ただし、研究を重ねることで、萎縮の進み具合によってリスク低下の程度が違ってくることも分かっています。ピロリ菌による粘膜の萎縮が軽度なうちに除菌できれば胃がんリスクを大幅に抑えることができますが、萎縮がかなり進んだ胃ではリスク低下効果は得られないのです。

そのため、できるだけ早くうちにピロリ菌の感染があるかどうかを確認していただくことが大切であると言えます。松山市では数年前から、毎年中学2年生を対象に、希望すれば無料でピロリ菌検査が受けられる事業が始まっています。

早めに一度は胃のチェックを!

ピロリ菌が自分の胃にいるかどうか調べる方法としては、血液のほか、尿・便を検査する方法、吐く息を調べる方法、直接胃の組織

を採取する方法などがあり、感染が確認されれば除菌治療が保険適応となります。もちろん胃の検査を受けることで胃がんが早期に見つかるかもしれません。こちらでも早期発見・早期治療が大事であることは言うまでもありません。検査や治療、健診のご相談は、お近くの病院や市の健康づくり推進課窓口などにご連絡いただき、胃がんを負けない健康づくりを進めましょう。

胃がん ステージ別の5年生存率

Table with 3 columns: 病期 (I, II, III, IV), 対象数, 生存率 (82.0%, 60.2%, 37.4%, 5.8%).

早期発見が大事!!

国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」 URL: https://hbcr-survival.ganjoho.jp

2024年4月 診療体制のご案内

Main hospital schedule table for Awa Seibei Hospital, listing departments and staff for morning, afternoon, and night shifts.

Table for Iyayama Clinic (伊予診療所) showing staff and services for various days.

Table for Kita City Clinic (城北診療所) showing staff and services for various days.

Health center contact info, home care services, and other medical services provided.

※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。

Bottom section listing various community services like home care, elderly support, and dental services.

我が家のアイドル

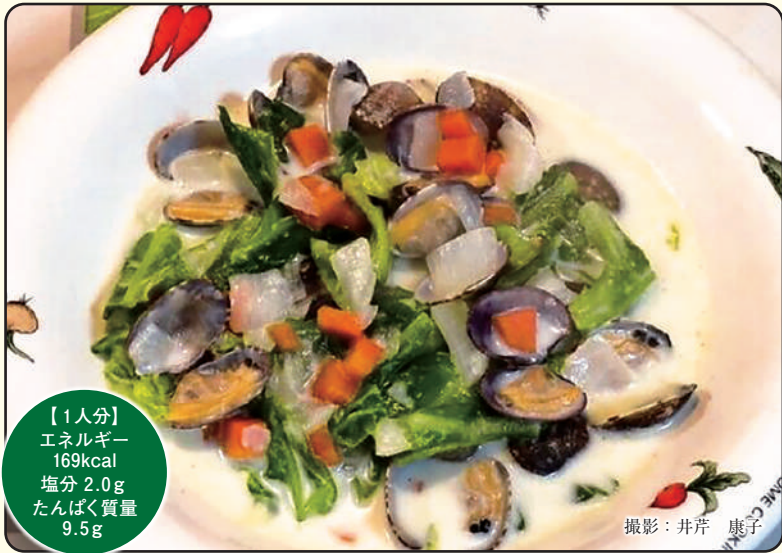


新居浜市 みどり

わたしの一枚



新居浜市 高橋 勝義



【1人分】
エネルギー 169kcal
塩分 2.0g
たんぱく質量 9.5g

撮影：井芹 康子

あさりのミルクスープ

あさり(殻つき)	300g
キャベツ	4枚
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
油	大さじ1
小麦粉	大さじ2
コンソメ	小さじ1
水	2カップ
牛乳	2カップ
塩、こしょう	少々

- 【作り方】
- あさは砂抜きをして、よく洗ってザルに上げておく。キャベツは2cm角、人参、玉ねぎは1cm角に切る。
 - 鍋に油を熱し、キャベツ、人参、玉ねぎをしんなりするまで炒める。小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよく炒める。
 - ②の鍋に水とコンソメを加え、具材がやわらかくなるまで煮る。
 - あさりを加え蓋をして煮る。あさりの口が開いたら牛乳を加え、塩・こしょうで味を整える。



牛乳はカルシウムが豊富というイメージですが、それだけでなく「たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル」がバランス良く含まれていて「準完全栄養食品」と呼ばれています。栄養豊富ですが、少ないのが鉄、ビタミンC、食物繊維です。これらが豊富な食材と組み合わせるとさらに栄養バランスが良くなります。ただし、飲みすぎると脂質の摂りすぎにつながるので、1日コップ1杯程度を目安にしてください。ちなみに牛乳は朝飲むと

その日の夜の寝つきを良くし、運動後に飲めば筋肉の修復や汗で失われたミネラルの補給に、夜飲むと骨づくりに役立つなどの効果が期待できます。いつ飲んでもよいですが、目的に合わせたタイミングで飲むこともできます。(管理栄養士 三好みさと)

松山市 吉村美代子

新居浜市 岡部 直美

布草履

伊予市 真楽

折り紙のいかだ

西泉川支部 サロン松坂

つまみ細工 「ボールブーケ」

松山市 松本 淳子

◆俳句◆
退院の一步踏み出す春時雨

わたしの推し

私の推しはJO1です



私の推しはJO1の豆原一成君です。豆ちゃんとの出会いは5年前の深夜。ふとテレビを見ると岡山県真庭市高校2年生の豆ちゃんが、オーディション番組に1人で参加していました。田舎から出てきた少年がデビュー組の11人に入ることを目指しがんばる姿に、夢中で応援しました。そして見事デビューする事が決まり、それからずっと成長を見守り続けています。豆ちゃん最高!「推し活」最高!!

(新居浜市 JAM)

この人にスポットライト ~愛媛医療生協 レインボーファーム~

~農園のスタイルづくり~

田中さんは、共同農園レインボーファームで副会長として頑張っています。コープ共済連の助成を活用して農機具やインフラを整備し、「楽しく、仲良く」をモットーに、お花見やブドウ狩り、食事会などもしています。

「喜ばれ、役に立つ、やりがいのある」活動として、生協病院フィットネス前で毎週火曜市の開催、感謝企画の収穫祭、三葉幼稚園とのもち米とサツマイモづくり、なかよし村とのサツマイモ収穫祭などを実施。「おじちゃんありがとう」と言われると元気が湧いて頑張れると田中さんは言います。

火曜市で対面販売して苗や種、肥料、燃料代を回収し、食事会や遊びの元手をつくる。幼稚園や施設との連携で喜ばれやりがいを感じる。インフラ整備は補助金を活用する。この農園のスタイルは田中さんのアイデアを基にみんなでつくりあげているものです。ひととき大きな声で笑い、賑やかな人の輪を作っている田中さん、これからもよろしくお願いします。(文・酒井 悦男)



田中 素行さん

なお、レインボーファームでは一緒に作業する参加者を募集中。お問い合わせは生協病院 地域事業課まで。



生協体操

週一回の、生協体操に参加させて頂いています。身体を動かして、こち良い時間を過ごさせて頂いています。感謝です。

(松山市 黒田 三鈴)

クイックリ

新しい変形性膝関節治療「クイックリ」導入の件。まだ、痛くはないのですが、この先膝関節症になったとしても、治療法があると思うだけで随分と安心できます。ちよつと遠いですが!!

(新居浜市 山本 博子)

食事と運動

健康チャレンジの結果興味深く読ませていただきました。健康は、やはり食事と運動でそれを継続することのようですね。

(今治市 匿名希望)

毎日の積み重ね

最近同年代の人がペットボトルの栓が開けられなくて困ったと聞き、私も握力を鍛えなければと思い毎日日課の体操時に手足のグーパーを取り入れていいます。年を重ねていく度に出来なくなることも増えてくるので毎日の体操もリハビリだと思いがながら過ごしています。

(石原)

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。