



はんなん医療生協 ニュース

阪南医療生活協同組合 〒596-0004 岸和田市荒木町2-2-18 ☎072-441-8881 ✉ hannanse@iris.ocn.ne.jp

美しいお花と おいしい料理を満喫 第7回バスツアー 春の淡路へ



桜も咲いていた植物園

3月28日(日)第7回バスツアーがおこなわれ、春の淡路を楽しんできました。心配されたお天気も淡路に着いたころには、陽も照ってツアー日和になっていました。

午前8時40分、バス3台で125人が診療所前を出発、阪神高速湾岸線を一路淡路島へ。明石大橋を渡って淡路サービスエリアで休憩をとったあと、淡路夢舞台の「奇跡の星の植物園」へむかいました。淡路島東岸の高台にある淡路夢舞台は、2000年の国際園芸・造園博「ジャパンフローラ2000」の会場になったところ。広い公園の中に、国際会議場、ホテル、野外劇場などが点在しています。「奇跡の星の植物園」は、そのなかにある屋内植物園で、いろいろな樹木や花がいっぱい。桜も咲いていました。日曜日で観光客もたくさんいましたが、参加者は植物園をみたあと、1時間半ぐらい周辺の公園を散策したり、軽食をとったりしました。

そのあと、神戸淡路鳴門自動車道を走って、洲本温泉海月館に12時半すぎに到着。さっそく、宴会場で食事をしました。食事のあと、海が見渡せる4階と5階にある温泉に入ったり、お土産を買ったりしました。

3時に旅館を出発して、明石大橋のたもとの淡路ハイウェイオアシスで休憩。観光客でごったがえすなか、どっさりお土産を買いこむ参加者もありました。帰りの高速道路は、神戸あたりで渋滞に巻き込まれ、予定よりおくれ、午後7時前に診療所前に着きました。



おいしいね



観光客でにぎわう淡路夢舞台



お土産はどれにしようかな

▼参加者の声…「お天気がよくてよかった。」「食事がよかった。料理がいろいろあって、おなががいっぱいになった。」

阪南医療生活協同組合 第19回通常総代会開催の公告

2010年4月1日 理事長 黒石 光男

つぎのとおり、第19回通常総代会を開催します。

日時 2010年6月20日(日)午後1時30分～4時

場所 阪南医療生協2F

議題 2009年度事業報告および決算報告承認の件
2010年度事業計画および予算案承認の件
役員を選出 ほか

後期高齢者医療制度はすぐ撤廃を!

4月から保険料が大幅引き上げ



導入から3年目を迎えた後期高齢者医療制度の保険料が、4月から引き上げられました。同制度の保険料は、2年ごとに都道府県の広域連合が決定することになっており、こんど決まったのは、2010・11年度の保険料。全国平均では2・1%の引き上げですが、大阪府では平均5・07%、3895円の値上げ(均等割額が47415円から49036円に、所得割率は8・68%から9・34%に引き上げ)で、全国で3番目に高い引き上げになりました。鳩山内閣が総選挙で公約した同制度の廃止を先送りし、約束した保険料の値上げを抑えるための国庫補助をおこなわなかったためです。わずかな年金から、介護保険料と後期高齢医療の保険料が天引きされて、悲鳴をあげる高齢者が増えています。

年齢引き下げ差別を広げる新制度 安心して受診できる医療制度の確立を

後期高齢者医療制度は参議院で廃止法案が可決され、鳩山内閣も廃止を公約していました。それにも

かわらず、4年後にまで廃止を先送りし、65歳以上の人を別枠にして市町村の国民健康保険に加入させる新しい医療制度の案が厚生労働省の会議で検討されていることが明らかになりました。差別を65歳以上の高齢者に拡大するもので、将来保険料が自動的に上がるなどの大問題が指摘されています。鳩山内閣は公約を守り、ただちに後期高齢者医療制度を撤廃すべきです。みんなの力で安心して医療が受けられる制度の確立を求める運動をいっそう強めていきましょう。

後期高齢者医療制度廃止を求める署名が45筆 バレンタイン行動にとりくみました

2月13日午後2時から3時まで、春木サンエー前で、バレンタイン行動にとりくみました。理事、組合員、職員ら10人が参加して、医療生協のバレンタインカードと風船を配布し、後期高齢者医療制度の廃止を求める署名45筆、看護婦府や背の署名7筆を集めました。

「労働・生活なんでも相談会in岸和田」がおこなわれました



3月27日(土)岸和田駅前前で3回目の「労働・生活なんでも相談会in岸和田」がおこなわれました。岸和田市の労働組合や弁護士事務所、医療生協などで構成する実行委員会が主催したものです。

寒い日でしたが、準備段階から待つ方がいるなど、相談件数は過去2回と比べて多く、35件にのぼりました。相談の中身も今の世の中を反映して深刻な内容となり、「会社が倒産した」「賃金カットされた」「サービス残業を強制される」「パワーハラスメントをうけている」「DVをやってしまう」「施設入所」「遺産相続」など多岐にわたりました。阪南医療生協は「健康相談」を担当、7件の相談と血圧測定だけの方が9名来られました。

このとりくみは、ひきつづきおこなっていくことになっており、次回は夏ごろに予定されています。

泉南アスベスト国賠訴訟 5月19日に判決

原告団・弁護団が参加をよびかけ

2006年5月に全国に先がけて提訴された泉南アスベスト国賠訴訟は、3年半にわたる審理を経て、5月9日に判決が言い渡されます。石綿100年の歴史をもつ泉南地域では、戦前から石綿肺、中皮腫、肺がんなどの深刻な被害が発生していました。裁判の中で、石綿工場で働いていた方だけでなく、家族や工場周辺の人など多くの方が被害に苦しんできたことが明らかにされました。国は70年も前から、自らの調査で泉南地域の深刻な被害を知っていながら、軍需と経済発展を優先させ

て、有効な対策をとらずに放置してきたのです。泉南地域アスベスト国賠訴訟は、28名の原告が、被害防止の規制や対策を怠ってきた国の法的責任の明確化と全面的な被害救済を求めて提訴したものです。判決で国の法的責任を明らかにすることは、被害の全面的救済と万全な対策にとって不可欠であり、他のアスベスト国賠訴訟に大きな影響を与えることになるでしょう。

大阪では、5月19日(水)、次のとおり判決行動がおこなわれます。原告団、弁護団、国賠を勝たせる会は、多くの方の参加をよびかけています。

- ・12:30 判決前集会(大阪地裁正門前)
- ・13:30 判決言い渡し(大阪地裁202号法廷)
- ・14:30~16:00 判決報告集会(いきいきエイジングセンターホール)

高脂血症(脂質異常症)の原因とその予防

木野 茂生
(耳原病院医師)



現代の日本人の食生活は、以前と比べて肉類、乳製品、清涼飲料水や甘いものとりすぎなど偏った傾向がみられます。一方、都市化や機械化などによる運動不足などの要因が重なって、日本人のコレステロール値は年々上昇傾向にあります。また、各種の健診で「異常なし」の割合が最も少ないのが脂質です。血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)の脂肪分が増加した状態を高脂血症(脂質異常症)とよびます。原因としては、①多因子性、②家族性、③二次性がありますが、日本人では①のアンバランスな食事を含む生活習慣と親から遺伝した体質の両方が原因で引き起こされるタイプです。

コレステロールは、血液中の脂肪の一種で細胞膜を作ったり、卵巣、精巣や副腎などのステロイドなどの材料として、人間の体になくてはならないものです。しかし、一方では、コレステロールを取りすぎると、動脈硬化を促進する要因となります。コレステロールには二種類あって、一つはLDLコレステロール(悪玉)で、肝臓で作られたコレステロールを全身に運び、過剰になると動脈の壁に蓄積しやすくなります。もう一つは、HDLコレステロール(善玉)で、過剰につくられたコレステロールを取り除いて肝臓に戻す働きがあり、動脈硬化を予防する働きがあります。中性脂肪も血液中の脂肪の一つで、

こちらは体内のエネルギー源になりますが、過剰になると皮下や内蔵の脂肪組織や肝臓に蓄積します。(脂肪肝)

高脂血症を放置すると、血管の壁の内側にコレステロールが沈着して、血管(動脈)の内腔を狭くします。これが動脈硬化症で、長い年月をかけて無症状に進行した末に、脳梗塞や狭心症・心筋梗塞を突然引き起こします。したがって、高脂血症を予防することは直接動脈硬化を抑えることにつながります。高脂血症を改善するためには、①食生活の改善、②運動などの生活習慣の見直し、③薬物治療等があります。③については、診療所の医師と相談してください。でも、その前に①②の改善が大切です。①の食生活については、特別なものはなく、1日3食を規則正しく取り、ゆっくりよく噛んで腹八分目にする事です。お菓子類、清涼飲料、アルコールなどは控えたほうがよいでしょう。逆に、野菜類、海藻、きのこ類などは多めにとりましょう。また、活性酸素による酸化を抑えるビタミンE、C、カロチン、カテキンなどを多く含む食品(お茶、魚介類、野菜類、大豆製品など)も効果的であると思われます。②の生活習慣については、1日1万歩を目標に歩く習慣をつけ、適正体重を維持すること、ストレスをためずに、レクレーションを楽しむことも大切です。とくに、運動はLDLコレステロールや中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす働きがあります。肥満のある方は、できるだけ適正体重に戻しましょう。でも、急に減量すると、HDLコレステロールも低下することがあるので、1カ月で1~2kgを目安にしましょう。

脂肪を多く取ることは、乳がんや大腸がんなどの危険因子にもなっています。正しい生活習慣を心がけ、食生活を改善することで、高脂血症によっておこってくる循環器系疾患やがんなどの病気から自分と家族を守りましょう。

班会、小集会をひらきました



◎吉井町で小集会

3月9日(火)吉井町3丁目で、支部小集会をひらきました。組合員さん7人と診療所の職員さん2人が参加、血液サラサラ検査のあと、災害時の避難について、国民健康保険や後期高齢者医療の保険料のことなど、いろいろ話し合いました。

血液サラサラ検査では、画像を見て診療所の看護師さんから食生活の改善など、ていねいな説明を受けました。典型的な血液サラサラの人は、しっかり運動されているし、にがうりを薄く切って陰干しにして飲んでいるなどの経験が紹介されました。国民健康保険については、みなさん関心が高く、保険料の算出方法や府下のランキングなど、職員さんからわかりやすく説明してもらい、有意義な集まりでした。

◎春木旭町・絵手紙班会

支部役員をひき受けて3年目、3月18日に絵手紙の仲間10名参加で班会を開催することができました。

血液サラサラチェックのあと、血圧を測ってもらい最後は各自の身体の不安を看護師長さんに質問し、少し不安なようでした。血液がドロドロだった組合員さんに、「ご馳走の食べすぎや」等々言いながら組合員さんからでた感想は、自分の血液の状態がわかったことがすごくよかったと喜ばれました。

また、1年後に班会をしましうと、本当に有意義な班会でした。

春木旭町 下菌 充子

アスベスト被害解決求める意見書 決議次つぎ

地元の泉南市、阪南市、岸和田市をはじめ、大阪府、大阪市、忠岡町など府下44議会中24議会で「石綿被害の早期解決と被害者救済を国に求める意見書」が採択され、早期解決を求める声がひろがっています。

満開の桜、桃にうっとり

「デイサービスひまわり」 がお花見

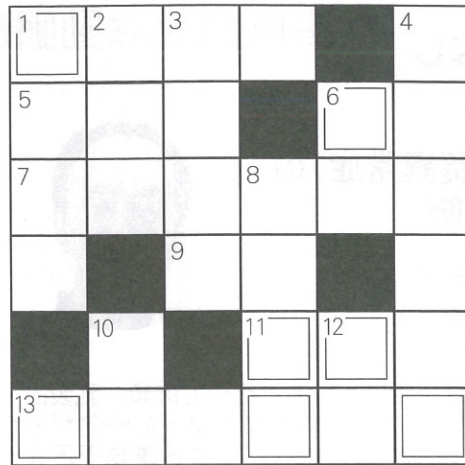


満開の桜をバックにパチリ。3月下旬、「デイサービスひまわり」利用者みなさんが、岸和田市内の桜や桃の花を見てまわりました。



クロスワードパズル

カギを解き、二重ワクに入る文字をうまく並べてできる言葉は何？



眞鍋先生のお話会

アトピー親子の会レインボー

現在のアレルギーの最新医療をわかりやすく、また食物アレルギーの基礎となるお話等をしていただける予定です。どなたでも参加いただけます。

とき 4月17日(土) 14:00~16:00
ところ 阪南医療生協診療所

年に一度は健診受けてみんな元気に

阪南医療生協では組合員健診として、特定健診より充実した内容で、追加の血液検査、胸部レントゲン、心電図検査などをおこなっています。国民健康保険の方は市・町から、協会けんぽの方と扶養家族の方は、けんぽ協会から受診券が発行されます。受診券は大切に保管し、健診の際、お持ち下さい。

平日だけでなく、月1回、日曜健診をおこなっています。多くの皆さんの受診をお待ちしています。
2010年度の日曜健診の予定は、次のとおりです。

6月6日・7月11日・8月1日・8月29日
9月12日・10月3日・11月14日・12月5日
1月16日・2月6日・3月6日

ワクチン外来をはじめます

4月からワクチン外来をはじめます。
毎月第3火曜日 午後2時30分~4時30分
公費ワクチンのほか、つぎの自費ワクチンを接種します。

- ◎ヒブワクチン (小児の髄膜炎予防)
・・・生後2ヶ月から。年齢により接種回数異なります。
 - ◎小児用肺炎球菌ワクチン
・・・生後2ヶ月から。年齢により接種回数異なります。
 - ◎大人用肺炎球菌ワクチン
 - ◎子宮頸がんワクチン・・・10歳以上の女性。3回接種。
- *すべて予約制です。
*くわしくは、診療所まで問い合わせてください。

タテのキー

- ① バスで団体旅行 ② | を共にする ③ 商業の盛んな都市 ④ あることをなすための資金を比喩的に ⑤ 画家 ⑥ 高級官僚の邸宅 ⑦ 精も〇〇も尽き果てる ⑧ 庭の〇〇で鯉を飼う

ヨコのキー

- ① 渋柿の実から採った液 ② 昨年90歳で | された ③ 不思議な〇〇で結ばれる ④ 理科の | の中にミスがある ⑤ 金、 | 券 ⑥ 国政に参与する国民の権利

■応募方法 官製はがきにクイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・阪南医療生協に対するご意見などを記入の上、左記の宛先までお送りください。
■宛先 〒596-0004
岸和田市荒木町2-2-18
阪南医療生活協同組合
「クイズ」係宛
■締切 2010年5月31日 (当日消印有効)
■当選者発表 正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをお送りします。発送をもって発表にかえます。
■前回の正解は「カンツバキ(寒椿)」でした。

生活なんでも相談
毎月第3木曜日

法律相談
毎月第3金曜日

時間：午後5時30分から 場所：阪南医療生協
*申し込みは、診療所受付か電話 4 4 1-8 8 8 1 まで

阪南医療生協診療所

●診療科目:内科・小児科・各種健康診断
TEL 072-441-8881 FAX 072-441-8977

訪問看護ステーション ひまわり

TEL 072-441-8910 FAX 072-441-8910

居宅介護支援事業所 介護ネットワーク ひまわり

●ケアプラン作成・介護保険申請代行
TEL 072-441-1664 FAX 072-441-8910

デイサービスひまわり

TEL 072-441-1781 FAX 072-441-1781

ヘルパーステーション 歩み

TEL 072-441-2808 FAX 072-441-6113

*各事業所ともに日曜・祝祭日・お盆・年末年始は休業

阪南医療生協診療所 担当医一覧

	月	火	水	木	金	土
午前診	眞鍋 穰	西谷真人	小西芳樹 (小児科)	坂本英代	眞鍋 穰	小児科 小西芳樹 内科 交代制
午後診	休診	往診 眞鍋 穰 第3 水島 潔 (アスベスト特診)	坂本英代 往診 竹原繁芳			第4 中村賢治 (アスベスト特診)
夜診	第1・3・5 田中陽一 第2・4 坂本能基 (漢方外来)	休診	坂本英代	第1・3(予約診) 眞鍋 穰 (アレルギー) 第2・4(予約診) 河原林 正敏 (整形)	第1・2・3・5 眞鍋 穰 第4 西谷真人	午後 休診 *担当医は都合により変更する場合があります。

診察は予約制です。予約専用電話 072-441-1585 【受付時間】9:00-11:30/17:30-19:00