

健康とくらし

第197号 2008年7月号
〈隔月発行〉

発行◎和歌山中央医療生活協同組合
〒640-8390 和歌山市有本138-14

編集◎機関紙委員会

題字は和歌山生協病院、畑 伸弘医師

※住所等変更のさいはご連絡下さい。



中地区バスツアーで見つけた3人娘さん

(神戸花鳥園にて)



看護師を増やして

今年もナースウェーブ

目次

- 第51回総代会 ————— 2~4
- 「廃止しかない!」「健診が変わりました」 — 5
- 読者のひろば・ためしてクッキング — 6
- ハイキング・パズル ————— 7

生協への信頼!



五月二四日(土)、第五一回通常総代会が和歌山市内プラザホープにて開催されました。

出席総代ですべての議案が採択され、理事三〇名、監事三名が信任されました。また、特別決議「高齢者の年金から保険料を天引きし、医療の中身に差別を持ち込む後期高齢者医療制度を中止・撤回させましょう!」とスローガンが拍手で確認されました。

今にも雨が降り出しそうなお天気の日、総代、傍聴、役員総勢二九〇名という多数の参加があり、会場は熱気に包まれました。

木下副理事長の開会挨拶の後、崎山善久総代、星野律子総代の二名を議長に選出し、議事に入りました。

田畑専務理事より二〇〇七年度活動のまとめと二〇〇八年度方針案、生協法改正にともなう定款・諸規約改正案が提案され、重点課題として次の五点を挙げました。

①後期高齢者医療制度の中止・撤回、社会保障拡充の運動を大きく発展させる。

②本気で支部づくり、仲間増やし、担い手づくり、組織拡大を前進させる。

③組合員と職員の共同で医師奨学生の複数化と後継者づくりを前進させる。

④海南・海草「総合介護支援センター・げんき」の開設を成功させる。

⑤事業への組合員参加と利用結果をはかり、健全経営を追求する。



出席総代、役員から十二名の発言がありました。

生協病院院長古田医師が二〇二五年になると「団塊の世代」が患者となり三割増の患者数になるのに対し、外科医をはじめ医師数が三割減となる日本の医療の実態を示し、医師の後継者づくりが重要で

あると発言。生協病院東総看護師長からも高校生女子の「なりたい職業第三位」である看護師の離職率が九・五%もあり、医労連調査によると人員不足、激しい労働実態によって看護師に慢性疲労があると報告、もつと日本全体の看護師絶対数を増やす政治的施策が必要、看護師増やせの署名への協力を訴えました。

医療生協と連携をとっている老人保健施設松寿苑の宮井保美さんが、九〇歳以上の方が二〇名に及ぶ松寿苑の日々の様子をスライドで紹介、海南・海草地区の大堀久子さんからは「総合介護支援センター・げんき」建設を決めるための地域の組合員、役員員の奮闘と三月におこなわれた上棟式の模様を披露していただきました。

健康づくり委員会から小西





組合員の参加と利用で 地域に広がる

医師が、自治体基本健診がなくなつて今年から始まる特定健診は検査項目が減りメタボ（肥満・高脂血症）健診に偏っているが日頃健康に自信のある方々も年一回受けましよう、と勧め、附属診療所で開かれるダイエツト教室、昨年に引き続きとりくまれる健康づくりチャレンジについても紹介がありました。



おおみや診療所矢野眞澄看護主任は、増資運動で入浴施設ができ喜ばれていること、介護人員体制の改善で居宅支援専従者を置く体制が整ったこと、ボランティアのみなさんの絶大な協力支援を受けてより多くのみなさんに利用していただけるデイサービスをめざす、と発言。東地区河北支部の栩野総代から直川小学校区の健康チェック、大腸がん検診受診推進、積み立て増



資のとりくみなど一年間の支部の活動について報告され、四課題達成をめざすことを発言されました。



河西地区野崎支部の林総代からは、昨年の健康づくりチャレンジで介護予防ステップ体操にとりくみ、手作りのステップ台も好評、健康チェックとあわせておこなつた後期高齢者医療制度学習会に三〇数名の参加があり、周

辺にピラを配つてとりくんだ。中地区中支部の亀山総代は二年前に発足した健康体操



サークルでの、ストレッチ体操も取り入れた転倒しない身体づくりに励んでいると発言。生協病院山本副総看護師



長からは、病院から追われ生協へ転院を希望される患者家族の相談にあたっているが、終末期やガンの痛みを抑える緩和ケア病棟があまりにも少なく、また、厚生労働省による療養病床の大幅削減によって入院できないで在宅で不安な毎日をご過ごされている患者さんや家族の方が多く胸がつかまる思いで仕事をしている。入院したとたん次の病院を探



さなければならず、本当に日本の医療は崩壊していると思う、社会保障の充実を強く求めますと発言がありました。那賀地区打田支部川辺総代から合同班会で那賀消防署で救急蘇生法とAEDの使い方について講習を受けた経験を報告。岩出支部古根川総代は合併を機に国保料が高い町に

あわせて引き上げられたこと、国保料の上限が下げられたが、所得の低い人はかえって国保料が引き上げられたこと、「国保・介護を考える会」を立ち上げ活動を進めていることが報告されました。

他に職員のみ月岡さんから「後期高齢者医療制度始まって・アンケートのとりくみについて」、宮北支部谷口総代から「みなし自由脱退の取り扱いについて」の二件の文書発言があったことが報告さ



新役員紹介

理事 長	(再)	阪中 重良	理事	(再)	熊野いづみ	理事	(再)	山田三代士
副理事 長	(再)	木下 和久		(再)	高橋 治雄		(再)	山本 尋高
	(新)	小西 教之		(再)	滝 すがこ		(再)	山本 純嗣
専務理事	(再)	田畑 安敏		(再)	父川 恵照		(新)	東 和子
常務理事	(再)	久保田泰造		(再)	中 玲子		(新)	上田 正美
	(再)	藤沢 衛		(再)	中西 イシ		(新)	西本 三平
	(新)	古田 光明		(再)	堀 孝	監事	(再)	目 祐二郎
理事	(再)	石垣 保		(再)	前西 敏雄		(再)	中川 司郎
	(再)	乾 弘雄		(再)	松本 尚三		(再)	山形 由広
	(再)	奥村 明春		(再)	満生 明敏			
	(再)	神谷 治良		(再)	南畑 洋			
	(再)	岸本 紘一		(再)	室谷 寿彦			

ご冥福をお祈りします。

亡くなられた森喜美元理事の
(それぞれの項目で50音順)

れ、久保田常務理事が討論のまとめをおこないました。今年の班表彰は、健康づくりチャレンジ〇七の活発な取り組みを反映して昨年より多い九〇班が表彰され、河西地区にし支部が四課題達成し、昨年に続いて表彰されました。

また、職員の永年勤続表彰もあり、放射線課の田宮功さんが代表して勤続三〇年の表彰を受けました。今年役員改選の年で、新しい役員が全員信任されまし



た。永年ご奮闘いただき、今年退任された太田菅津美さんと宮井保美さんから退任の挨拶があり、最後に、山本医師が閉会の挨拶をおこない、すべての議事が終了しました。参加されたみなさまお疲れさまでした。

生協法が改正されました

昨年五九年ぶりに消費生活協同組合法が改正されました。改正生協法は、医療生協にとって二つの意義があります。

一つは、生協の事業に医療・福祉事業が明記され、生協が医療・福祉事業を行う主体であることが法律上も明確にされたこと、もう一つは、組合員共同の財産である生協の事

業を守り存続・発展をはかるために、役員(理事・監事)の権限・責任の強化や組織・運営のいっそうの整備・強化が求められた(会社法に準拠した組織・運営の整備が多くはかられた)ことです。今総代会では、法改正にもなう医療生協の定款、諸規約の改正案が提案され、承認されました。

廃止しがない!

—後期高齢者医療制度の廃止を
求めた国会前座り込み行動に
参加して—

月岡 耕二(和歌山民医連)

去る五月十四日、大雨の中、後期高齢者医療制度の廃止を求めた国会前座り込み行動が行われ、和歌山民医連から私に参加しました。

主催者挨拶の中で、和歌山県有田市の生活保護世帯の方の自殺を取り上げた「生活と健康を守る会」のニュースが報告されました。高齢者だけでなく、多くの国民が安心して生きられない状態に置かれている今の実態に怒りがこみ上げ、もつと社会保障の充実を!と思わずにいらませんでした。

これまで全国から集まった後期高齢者医療制度の中止、撤回を求めた六〇〇万筆の署名を佐々木憲昭衆議院議員に託し、国会での尚一層の奮闘をお願いしました。

政府はこの国民の怒りを押さえ込もうと、低所得層の負担軽減策として保険料の軽減を言っていますが、このような「小手先」の対応で私たちの怒りは治まるものではありません。七五歳という年齢だけで国民を区別し、差別的な医療制度を持ち込んだ制度の根本が変わらない限り怒りの行動はますます広がるでしょう。今が正念場であり、私たちの運動がこの制度廃止の力ギを握ると提起がありました。

これからも署名活動、アンケート行動などを通して直接お話し、制度の問題点を理解していたら、いっしょに廃止まで運動を進めていきたいと思います。

ご協力をおねがいします。

健診制度が変わりました!

自治体基本健診がなくなります。

り、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に焦点をあてた「特定健診」がスタートしました。健診の結果によって、食生活の改善や運動・体操の実行、禁煙などの目標を決め、その達成を援助する「特定保健指導」を受けることができる、というのが「特定健診」「特定保健指導」です。

特定健診を受けられる方は「受診券」、保健指導は「利用券」が必要です。国保の方は国保課、会社員とその家族の方は会社の医療保険者から、後期高齢者医療のみなさんには広域連合から健診受診の案内が届いているかと思えます。「特定健診」「特定保健指導」の制度は、メタボリック

シンドローム対象者と予備軍の抽出に矮小化し、健康を自己責任とする大きな問題を含んでいます。しかし、医療生協としては、この制度にも積極的に対応しながら真に健康づくりに役立つ健診や保健指導をめざしていきたいと思えます。

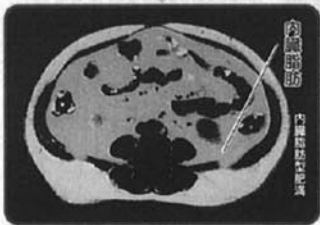
自治体による各種がん健診はこれまでのように実施されますが、和歌山市などは自己負担が不要だった高齢者の方も有料となりました。

メタボリックシンドローム

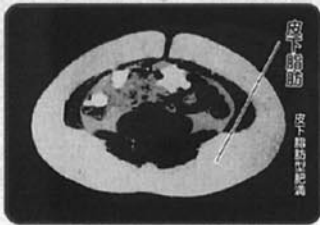
肥満は生活習慣病の引きがね!

内臓のまわりに脂肪が多くつくとメタボリックの予備軍です

内臓のまわりに脂肪が多いため内臓脂肪型
糖尿病や高血圧症などの生活習慣病になりやすい状態



皮下脂肪が多い皮下脂肪型



どうして危険?



毎日の生活習慣を見直して、メタボリックシンドロームという氷山を縮めましょう!

一層はらばらに見える
症状も内臓肥満が共通
の原因

メタボリック
シンドローム

運動習慣
の継続

食生活
の改善

氷山全体を
縮めることが大切

・内臓脂肪の減少

日本生活協同組合連合会医療部会

読者の ひろば

十年前

今年はおおみや診療所開所十周年。開所の準備で職員さんたちの苦労されている様子を思い出します。

岩出市 井関奎一さん

楽しんでます

荻原診療所のフラワーアレンジメントサークルで、やさしくわかりやすくお教え下さる先生の下、楽しませてもらっています。

和歌山市 梅本明子さん

読んでみたい

健康からパズルに出てきたカエサル『ガリア戦記』をパソコンで検索するとたくさんあり、一度機を見て読んでみたいと思います。

和歌山市

○・K・きよみさん

ご検討を

生協ハイキング、和歌山駅発でしかも早朝です。もう少し遅い時間だと参加できるんですが…

岩出市 宮崎好子さん



前期、後期、末期？

もうすぐ満八〇歳になります。元気に年を重ねています。今年の秋に海南にできる総合介護支援センター「げんき」のボランティアとしてまだまだ人生を楽しく生きたいと思っています。

前期高齢者、後期高齢者：

私のような年寄りには「末期高齢者」とも言われかねません。戦前、戦後、昭和を生き抜いた人たちを差別する制度は絶対許せません。制度の中止のため頑張ります。

海南省 藤木早苗さん

中国四川省大地震とミャンマーサイクロン被災者への救援募金を訴えます

五月三日ミャンマー(ビルマ)を襲ったサイクロン、十二日中国四川省で起きた大地震は、未曾有の被害をもたらしています。

ミャンマーでは医療と食糧の不足で身体が衰弱し、感染症が発生しています。中国四川省でも阪神・淡路大震災を上回るマグニチュード八・〇の規模で、震源が十kmと浅かったため広範囲に大きな被害が生じたと言われています。

日本生協連医療部会は、ミャンマーサイクロン、中国四川省大地震の被災者支援募金を決定し、全国に呼びかけています。組合員・職員とその家族、地域のみなさまに被災者救援募金活動を呼びかけ、とりくむものです。なお、支援の方法は、ユニセフを通じて募金を行うこととします。

病院、診療所窓口または、郵便振替00950-2-115097「和歌山中央医療生活協同組合」までお寄せください。

調理師の

ためしてクッキング⁷¹

ナスとチンゲン菜の オイスターソース炒め

【材料】4人分

ナス……………4個
チンゲン菜……2株
豚こま切れ……150g
にんにく………1かけ

A [しょうゆ……………小さじ1
塩・こしょう…各少々
ごま油……………小さじ1
豆板醤……………小さじ2分の1

B [オイスターソース…大さじ1
しょうゆ……………小さじ1

揚げ油適量

【作り方】

- ① ナスは縦に8つに切って、海水くらいの塩水につける。
チンゲン菜は葉と軸に切り分け、軸は縦に2つに切る。
- ② 豚肉にAの調味料をもみ込む。
- ③ 揚げ油を熱し、まだぬるうちに水気を拭いたナスを入れ、さっと揚げて紙に上げる。
- ④ フライパンに油を入れてみじん切りにしたにんにくと②の豚肉を炒め、肉の色が変わったらチンゲン菜と③のナスを炒めあわせてBの調味料で味付けしてできあがり！

※これから出回るナスに、夏バテ防止に最適のビタミンB1をたくさん含んだ豚肉を加えると夕食の一品が簡単にできます。オイスターソース(別名かき油)も炒め物だけでなく、タレやマヨネーズにほんの少し隠し味に加えてもおいしいです。



医療生協ハイキング

●第272回 納涼ハイク(マイクロバス使用) 要予約
8月3日(日) 旧大塔村 百間山溪谷と三ツ森山(950m)

一般コース(3.3km)と6kmコースに分割開催
集合場所:①南海和歌山市駅午前6時10分。6時20分発車。
②JR和歌山駅東口セブンイレブン横午前6時30分。
6時40分発車。

参加費:4,000円(会費・バス代・写真代・温泉入浴料含む)
入浴予定:有田川町明恵狭温泉
申し込み先:073-471-7644 川崎まで
切:7月27日 定員50名

●第273回 秋を求めて里山ハイク
9月21日(日) 根来元気の森から土仏峠・枇杷谷方面12km

集合場所:JR和歌山駅阪和線ホーム午前7時35分。7時44分発
天王寺行き乗車、紀伊駅下車。和歌山バス8時10分発近
畿大学行き乗車、根来バス停下車。
下山時間によりコミュニティバスで
JR打田駅に行くか、粉河加太線から
紀伊駅か粉河駅に移動して帰ります。

参加費:300円



先生が載っている

生協子ども診療所の先生が
のっているので楽しみに読んで
います。

和歌山市 小川修平さん
(十一歳)

夏の悩み

夏になると草木の水やりが
おっくうになり、鉢植えはお
休みにしています。地植えだ
けにして、ポーチュラカを植
えました。玄関の花も生花で

なく造花になります。

和歌山市 辻 君代さん

※ポーチュラカの花は松葉牡丹
に似ていてかわいい花ですね。

大池遊園へ

「いつまでも健康で」と思
い、四月に入会しました。

セラバンド体操、大池遊園

にも花見に連れてもらい、と
ても楽しくすごさせてもらい
ました。

セラバンドサークル

K・Iさん

あなたも挑戦 してみませんか

「忍冬」と書き、初夏芳香の
ある白色、淡紅色花が咲く

《解き方》

2 重枠の5文字をうまく並べ
ると言葉ができます。
それが答えです。
ヒント すくい、すい

《タテのキー》

1 「早く来ないかなあ」

2 絵を集めた本

3 源〇〇〇判官義経。「判官最
良」はこの人に愛惜し同情す
ることから言われるようにな
った。

4 肉の焼き方で一番生に近い
焼き方

5 テナーとバスの間の男声音
域

8 淡水硬骨魚。4本の長い口
ひげがある

10 シマ、エゾ、キタ、台湾、
ニホンなどの種類のある哺乳
類

11 〇〇に立つ、〇〇を裂く、
〇〇に入る

《ヨコのキー》

1 ♪「〇〇〇〇〇〇思い出す、
遙かな尾瀬、遠い空」

6 木材の内部に食い入って家
屋に大きな被害を与える昆虫

7 宗厳、宗矩、十兵衛…とく
れば

8 インド独特の風味豊かなパ
ン

9 長さの単位。1mの1000
分の1を略して

11 「〇〇兵法は大怪我の基」
葉が冬でもしぼまないの

1		2	3	4	5
		6			
7				8	
			11		
9	10				
	12				

健康らパズル

懸賞付
No.136

あて先

〒640-8390
和歌山市有本138-14
和歌山中央医療生協
「健康とくらし」編集委員会

(切り取ってはがきに貼っても結構です)

《応募方法》

官製はがきに、できた言葉と
住所・氏名・年齢・電話番号を
ご記入ください。正解の方のうち、
抽選で五名の方に図書券をお送
りします。

はがきの余白に、紙面へのご
意見、身の回りのできごと、短
文芸などを書いてお寄せください。
掲載させていただいた方には、
編集委員会より記念品をお送り
します。ご意見等掲載に際し匿名
を希望される方はその旨をお
書き添えください。

●切/8月末日必着
●発表/本紙199号
(二〇〇八年十一月号)

《当選者発表》

健康らパズルNo.134の正解は「オ
ミズトリ(お水取り)」でした。
応募総数五七通のうち正解は五
五通でした。抽選で次の方々に
図書カードをお送りします。

石井 勝浩さん(和歌山市)
桶谷 清美さん(和歌山市)
北野 孝子さん(和歌山市)
木村 佳明さん(有田川町)
小嶋 旬子さん(紀の川市)

診療案内

和歌山生協病院附属診療所

受付 午前8:00~11:30 夜診4:30~7:00 診療開始時間 午前9:00~ 夜診5:00~

	午前					午後 内科 特診	夜診 内科
	新患	予約診			外科		
月	診療	小西	三谷晃		田端	心臓 糖尿病 松岡	土生 西岡 喘息
火	小西	診療	畑	中本	上垣内	三谷晃	
水	小西	内田	畑	三谷晃	田端	村井 神経内科	内田 糖尿病 交代診療
木	小西	土生	畑	三谷尚	上垣内	中本 土生	
金	内田	診療	村井	西岡	田端	喘息	宮本 診療
土	交代診療			交代診療			

生協こども診療所

受付 午前8:30~12:00 夜診4:00~7:00

午前診	午後診	夜診
佐藤 木津		佐藤
佐藤	特診(佐藤) 予防接種	木津
木津 佐藤	特診(木津) 予防接種	佐藤
木津	予防接種	
木津 佐藤	予防接種	木津 特診(佐藤)
交代診療	予防接種 いづれも午後 火水金 1:30 木 4:00 火・金 7:30	

中之島診療所

受付 午前8:30~11:30

午前	夜診
宮本	
宮本	
宮本	
宮本	
宮本	
宮本 (交代診療)	

生協芦原診療所

受付 午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00

午前	夜診
山本	三谷尚
山本	
三谷尚	山本
山本	
小西	山本
山本	

事業所の所在地・電話番号

- 時間外・深夜・休日の急患は、生協病院へご相談下さい。
- 往診等のご相談は各診療所まで

和歌山生協病院	和歌山市有本143-1	☎(073)471-7711(代)
在宅介護支援センター和歌山生協病院		☎(073)474-2711
訪問看護ステーション・レインボー		☎(073)474-8737
ヘルパーステーション・協同		☎(073)471-7728
和歌山生協病院附属診療所	和歌山市有本141-1	☎(073)471-8171
生協こども診療所	和歌山市有本144-17	☎(073)476-4455
〃	診療予約電話自動受付	☎(073)471-0099
中之島診療所	和歌山市中之島880-2	☎(073)422-3476
中之島デイサービス		☎(073)422-2003
中之島第2デイサービスいこら	和歌山市中之島867	☎(073)422-3551
生協芦原診療所	和歌山市雄松町2丁目55	☎(073)423-4349
訪問看護ステーション・生協みなみ		☎(073)435-5661
河西診療所	和歌山市平井66-1	☎(073)451-6177
おおみや診療所	岩出市宮50-1	☎(0736)61-6151

- 介護認定や介護サービスに関するご相談はもよりの事業所にお問い合わせ下さい。

河西診療所

受付 午前8:30~12:00 夜診5:00~7:00

	午前	夜診
月	井戸	井戸
火	井戸 (検倉田端(隔週))	
水	井戸	坂口
木	内田	
金	坂口	井戸
土	井戸 (交代診療)	

おおみや診療所

受付 午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00

	午前	夜診
月	奥村	奥村
火	奥村	
水	奥村	奥村
木	奥村	
金	奥村	小西
土	奥村 (交代診療)	

2008 平和のための

入場無料

戦争展わかやま

8月1日(金)~3日(日)

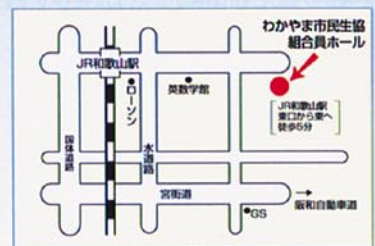
午前10時~午後5時 開会セレモニー 8月1日午前10時~

わかやま市民生協組合員ホール



- ★幻の『憲法音頭』再現
- ☆世界に輝く憲法9条
- ★昔、戦争があった
- ☆原爆、和歌山大空襲
- ★今も残る戦争の跡
- ☆自由にもが言えなかった時代
- ★それでも戦争に反対した人々
- ☆現在の戦争
- ★私たちにできることは
- ☆クイズラリー
- ★フリートークの広場

今年も開催!ぜひお越しください。
憲法9条のここをつないで



編集後記

とつとつ梅雨入りし、うつつうしい毎日です。この毎日続く雨でミャンマーは、中国四川はどうなっているかと気掛かりです。

今年も「戦争展」が開催されます。十九年目です。今年には『憲法音頭』の歌と踊りをご紹介したいと思います。

日本国憲法施行後作られたサトウハチロー作詞中山晋平作曲によるこの音頭は、GHQによる占領政策の変更でお蔵入りし、その存在を知っている人も少ない幻の曲となっています。長野県中野市の憲法九条を守る中野市民の会のみなさんのご協力で、今回披露できることになりました。ぜひご来場ください。

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数-----25,254人
- 出資金-----981,926,700円
- 一世帯平均-----38,882円
出資額

2008年5月末日現在

和歌山中央医療生活協同組合
〒640-8390 和歌山市有本143-1
☎073-474-5121 FAX 073-475-4288

医療生協・民医連のホームページ
http://www.2.odn.ne.jp/wakayamamin-iren
E-mail wakayamamin-iren@pop06.odn.ne.jp