

健康とくらし

第205号 2009年11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。



秋を訪ねて

— 和歌山城 —



楽しくやろら！

9月25日（金）東地区のみなさんが「出会い・ふれあい・支えあいを広めよう！」と犬鳴山にバスツアー。生協強化月間成功に向けて楽しくやろら！

目次

- 組合員活動交流集会 ————— 2～3
- 原水禁世界大会に参加して・水俣病大検診 — 4
- 後期高齢者医療制度廃止を！ ————— 5
- なんでも相談村 ————— 5
- 読者のひろば・歌は思い出とともに ——— 6
- ハイキング・パズル ————— 7



いました。継続することや仲間づくりが大事、場所の問題や男性の参加を募るなど課題も明らかになりました。

第三交流会 高齢者昼食会実践交流会

東地区は食材の小道具やふりつきの歌などで寸劇にして楽しく紹介、河西地区は毎月開催、花見時期は外で食べるなど工夫されていて、南地区は開催ごとに参加人数を増やし新たな組合員加入や助け合い、支える担い手づくりにもつながっていることが報告さ

れ、参考にしてぜひとりくみたいと感想が出されました。

第四交流会 支部・班活動交流会

各地区の支部活動や自分の班の活動について特徴や苦勞している点、工夫していることなど参加者全員から発言がありました。その中で、活動を続けていくには楽しいこと、参加して役に立ったと思えることが大事であること、地域の高齢者の方が近所の人と話したい、交流したいという強い要望を持っていることが報告されました。

第五交流会 仲間ふやし・担い手ふやし交流会

他団体の集まりで血圧測定、検尿などの健康チェックをおこなったり、バスツアーに友人を誘う中で組合員になつてもらった経験や職員と地域を訪問した統一行動など、月間に向け仲間ふやしのヒントが得られた交流会になりました。



健康診断を受けましょうと一声を



④健康診断や予防接種をお勧めください。特に大腸がん検診は各支部で100人以上の方に普及しましょう！

組合員のみなさんへおねがい

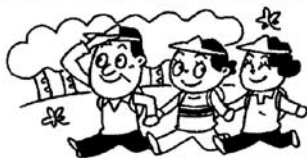
医療生協の組合員を増やしてください



①医療生協の組合員を増やしてください。医療生協の事業や運動を紹介する新しいリーフレットができています。組合員の方は増資のご協力を！

地区や支部の楽しい取り組みへ参加を

⑤各地区主催のバスツアーや歩こう会など楽しいとりくみに組合員でないお友達をお誘いして医療生協を知る機会をたくさんつくりましょう！



健康チェック班会を開きましょう



②健康チェック班会を開きましょう。班会に組合員でない方もお誘いしてお試し班会で健康チェックを！

平和といのちを守る取り組みを広げてください



⑥国民の力で政権交代させた今、私たち自身の運動の力を強めることが新政権をうごかす力となります。「核兵器のない世界を」「介護保険制度の改善署名」「後期高齢者医療制度の廃止を求める緊急請願署名」など平和といのちを守るとりくみを広げてください！

医療生協の健康づくりにもお誘いを



③医療生協の支部や班の健康づくり体操や運動に誘い合って参加を！

核兵器のない世界を

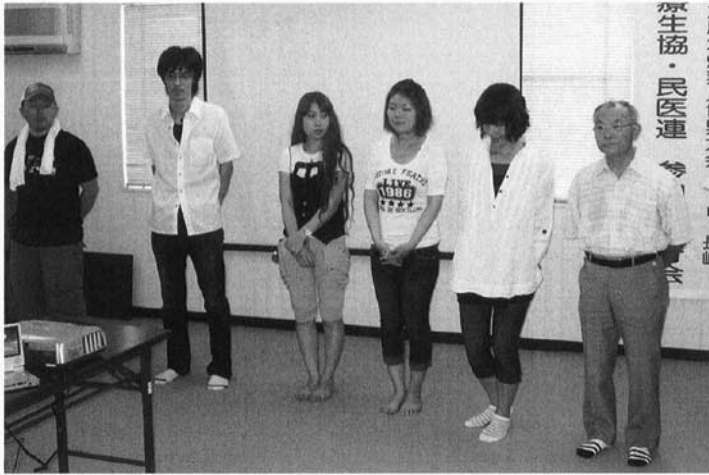
原水爆禁止世界大会・長崎に6名参加

八月七日〜九日、長崎で原水爆禁止世界大会が開催され、医療生協・民医連から六名が参加しました。九月十二日の組合員活動交流集会の中でも参加者のみなさんから一言ずつ報告がありました。今回初めて世界大会に参加された長嶋興嗣さんの感想文をご紹介します。

長嶋 興嗣さん

(東地区四ヶ郷支部)

原水禁世界大会・長崎大会
に初参加させていただきあり



原水禁世界大会・長崎参加者6名のみなさんです。暑い中、おつかれさまでした。

- 長嶋 興嗣さん (東地区)
- 森 和也さん (和歌山民医連)
- 大林万里子さん (生協病院)
- 中村 安成さん (生協病院)
- 山本 静香さん (生協病院)
- 山本美穂子さん (河西診療所)

がとうございました。「核兵器も戦争もない世界の実現を」のスローガンで盛り上がった大会でした。開会式、被爆者の体験講話などすべて感動しましたが、特に動く分科会の「佐世保基地めぐり」に参加して、その実態について非常に興味を持ちました。高齢であるガイドさんのお話を聞きながら、改めてアメリカの言いなりになっている実態を知り怒りです。

いっばいになりました。日本の国土でありながら、アメリカ軍が優先して住宅や道路などを使用していること、佐世保市民の苦勞などが聞けました。最後に北海道、静岡の人たちの交流もでき、和歌山に帰って国際署名などの活動にもつとがんばろうと思えました。和歌山県民、市民に平和の実現を訴え続けていきたいと思えます。

核兵器のない
平和で公正な世界を



原水爆禁止
2009年世界大会



「水俣病を終わらせるな！」 住民検診に全国から応援

九月二〇、二一日、熊本不知火海沿岸住民検診があり、

熊本民医連の応援要請に応えて和歌山民医連から河西診療所長井戸医師、生協病院看護師の東尾さん、妹背さんの三名が参加しました。今回の検診は熊本・鹿児島十七会場で行われ、不知火海沿岸地域にかつて住んでいた方、不知火海で獲れた魚介類を食べた方で手足のしびれ、こむら返り等の症状がある方を対象としたもので、水俣病被害の全貌解明、潜在被害者の救済にむすびつけるための住民健康調査という二つの目的を持って無料でおこなわれました。

検診後、受診した二〇五二名の方の九割に症状が見られ、水俣病認定や救済に必要な所見書や診断書を発行したと実行委員会が記者会見をおこなっていました。国は特措法可決で水俣病に幕引きを図ろうとしていますが、救済地域外での被害の広がりやチツソが汚染排水を止めた一九六八年以降に生まれた住民で症状が診ら

れたことから、今後国の責任で実態調査の上全容を解明すると共にすべての被害者が救済されなければなりません。

参加した井戸所長コメント



私が参加した天草龍ヶ岳体育館には二日間で二〇〇名あまりの方が訪れる予定だった。館内二面にシートとロープを張り作られた簡易の診察室十五室、そこに近畿や福岡から馳せ参じた医師と看護師が常駐、問診聞き取りを行うスペースにはこれも全国各地から参加した若きパラメディカルスタッフが多数待機、その他裏方等総勢一〇〇名ほどの民医連職員が従事。素朴で簡易な会場だが、水俣病を終わらせてはならないという参加者の熱い想いに満ち溢れていた。そして実際に訪れた方々を診察してみても水俣病の広がりには驚き、まだまだ患者さんが存在することを痛感した。

後期高齢者医療制度 廃止しかない！

昨年に引き続き 怒りの不服申請

昨年、和歌山はじめ全国でおこなわれた後期高齢者医療制度に対する不服審査請求。「保険料が高額で払えない」「保険料を年金から天引きしないでほしい」「七五歳の年齢によって差別医療が導入されることは憲法違反だ」「戦



争で苦勞して生きてきたのに長生きして悪いような扱いを受けるのは人権蹂躪だ」などの意見書をつけて一万人を超える高齢者の方から提出されました。今年も今年度の保険料通知が届いた七月半ばから「保険料が倍になっている」「こんな金額よう払わん」など驚きと怒りの声が聞かれるようになりました。七五歳以上の高齢者の医療の身を粗末なものにする差別医療に対して、明らかに憲法違反であり、医師会も制度そのものに反対したり、慎重な対応を望む意見を表明しています。

九月九日、二〇〇人の参加者で和歌山市役所前から県庁まで「高齢者医療制度は廃止せよ」とシュプレヒコールしながらデモ行進をおこなった後、和歌山県担当課にご本人や家族、預つてこられた方が一言ずつ願うところを率直に話しながら六七人分の不服審査請求書を手渡しました。「後期高齢者医療制度を廃止し、国民皆保険を守る」を公約に掲げた民主党が総選挙で勝利したのは、この医療制度を廃止させることが国民の切実な願いだということを示しています。一部変更や見直しで制度を存続させずに、根こそぎ廃止させることが重要です。



第二回「生きるためのなんでも相談村」開かれる！ 厳しい労働・生活情勢を反映し 前回を上回る方が来村！

十五の団体がつくる実行委員会主催の相談村は今年三月初めて開かれ、野宿を余儀なくされている方二三人が生活保護の申請をおこないました。その後の労働者をとりにまく情勢がますます厳しくなっている、すぐに解決できない深刻なものがあることを受け、九月二日、和歌山城西の丸広場にて第二回相談村が開村されました。

突然の解雇、賃金・残業代未払い、借金、生活保護申請、医療・介護・年金、健康、子育て、修学援助、家庭内暴力、法律相談など専門家が相談に応じました。またカレーの炊き出しが用意されたり、これから必要となる防寒服や毛布なども支援者から集められました。約一〇〇人のボランティアが支えました。

相談を終えて健康チェックに来られた女性は血圧が一八〇もあり聞けば薬が切れていたとのこと。「子どものことで相談できてよかった、休明けに医者に行く」とほっとした表情でした。この日は四人が相談に来られました。



ひとりで悩まず、まず相談

生きるための
『なんでも相談村』
実行委員会事務局

電話073-436-3520

和歌山市湊通丁南1-1-3名城ビル2階
和歌山県地評内

読者の ひなば

検査の基準値について？

私は定期的に健康診断や血液検査を受けていますが、医療機関によって正常の基準値が微妙に異なります。統一できないものでしょうか？

紀美野町 阪上 松作さん

和歌山生協病院検査課に

尋ねました。

各医療機関で行っている検査は検査試薬や機械が統一されておらず、基準値(正常値)は各医療機関それぞれで決めているのが現状です。ただ、生協病院の検査室も属している和歌山臨床衛生検査技師会、その上部団体の日本臨床衛生検査技師会が今年になって統一すべく動き出しました。和歌山県では十月末から十一月にかけて集めたデータを日本臨床衛生検査技師会に預けて基準値(正常値)を設定します。今年度中に設定するのは難しいですが、来年度

には設定されると思われると思います。

検査室 水口 尊博さん

自分の足で

東地区歩こう会「ススキの生石高原」、申し込もうと思います。それぞれの季節のいろんな仲間との生石ハイキングを思い出しながら、自分の足で歩けるうちにどこか焦りを感じている自分がいます。

和歌山市 山本 滋子さん

また明日

入院中の母の病院に毎日行っていますが、帰るとき「帰るわ」と言うとか寂しく思うので、「また明日来るわ」と言うとか私の手を握って離さない母。帰り道は涙ぐんで帰ってきます。

和歌山市 中村 陽子さん



♪歌は

思い出と
つぎは⑦

♪歌いましょう、懐かしのあの歌、この歌。♪



故郷の空

夕空晴れて

秋風吹き

月影落ちて

鈴虫鳴く

思えば遠し、故郷の空

ああわが父母、

いかにあわす

すみゆく水に

秋萩たれ

玉なす露は

すすきにみつ

思えば似たり、故郷の野辺

ああわが兄弟、

たれと遊ぶ

※この歌につながるみなさんの思い出をハガキの余白に書いてお送りください。「健康とくらし」に掲載させていただいた方には記念品をお送りします。

あつあつ! みそ煮込みうどん

こってりめの甘辛みそ味で名古屋風。

【材料】2人分

うどん	2玉
鶏むね肉	1/2枚
油あげ	1/2枚
ねぎ	2本
卵	2個
かまぼこ	4切れ
かつおだし	4カップ
調味料	
A	
八丁みそ	20g
白みそ	10g
みりん	小さじ2杯弱
黒砂糖	8~10g

【下ごしらえ】

鶏肉は一口大のそぎ切りにする。油あげは熱湯をかけて油抜きし、1.5cm幅に切る。ねぎは4~5cmの長さに切る。

【作り方】

- ① ボウルにAの調味料を入れよく混ぜ合わせ、そこにだし汁を加えて溶きのぼす。
- ② ①を鍋に入れ煮立て、鶏肉、油あげを入れ再び煮立ったらうどんを加え煮る。
- ③ 鶏肉に火が通ったらねぎを加えて卵を割り入れ好みの加減に火を通し、かまぼこをのせる。好みでエノキやしいたけも入れるとおいしいです。

調理師の

ためしてクッキング[®] 79

これから寒くなりますが
ことこと煮込んで
身体ポカポカ。



1人分 505kcal

医療生協ハイキング

生協ハイクは当日参加もできる気楽な会です。
※日頃のウォーキング訓練は必要です。

●第288回 12月6日(日)吉野三山バスハイク要予約

「櫃ヶ岳(ひつがたけ)」標高781m 温泉付き 12km
 集合場所①南海和歌山市駅雄橋午前6:45集合、6:50出発
 ②JR和歌山駅東口午前6:50集合、7:00出発
 参加費:4,000円(参加費、写真代、バス代、入浴料含む)
 申込み先:電話073-471-7644川崎まで
 申込み締め切り11月30日まで。先着50名

●第289回 2010年1月17日(日)新春豚汁ハイク10km

スタッフのご協力で豚汁がふるまわれます。加茂郷駅より標高284mまで休憩込み2時間の登りですが体力に自信のない人は約30分登った加茂神社より車で昼食会場に移動します。加茂郷駅ではボンカン、昼食会場ではシラスの試食を用意しています。
 集合場所:JR和歌山駅午前7:40集合、7:51発紀伊田辺行き乗車、8:15加茂郷駅下車320円
 帰路:中野酒造前からオレンジバス藤白浜乗車、海南駅下車もしくは海南駅まで徒歩1.5km、JR海南駅→和歌山駅230円
 参加費:300円

はじめて①
 いつもあこがれていたヨットに生まれて初めて乗せてもらいました。風を受け、帆をいっぱい張り、波を切りながら進むのはとても気持ちよく、海上から見える和歌浦の景色はまるで絵葉書のように
 時間が経つのも忘れとても楽しかったです。
 和歌山市 宮田満佐子さん
 はじめて②
 初めて九条の会に参加しました。孫のためにも憲法九条は絶対守らねばと思います。
 紀の川市 矢田 恵子さん

1	2	3		4	5
6			7		
		8	9		
10	11				
	12		13		14
15			16		
17			18		

あなたも挑戦してみませんか

《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 軒下に

《タテのキー》
 1 天人がこれを着て自由に空を飛ぶと言う。
 2 ベア、一組
 3 俊寛僧都、藤原成親、西光らが会合し、平家を滅ぼそうと図った山荘のある京都の地名
 4 「礼記」の二編と論語、孟子など儒学の要となる書物の総称
 5 日頃のおこない
 7 ○○貝、○○紙、○○尺、○○舌
 9 「○○を量りて出するを為す(または制す)」
 11 内戦が度々起こるアフリカ南西部アンゴラ共和国の首都
 13 湿度が高いこと
 14 釣った魚を入れるもの。竹で編んだものがあつた。
 15 くちばし、脚がともに長く、水辺に棲む小動物を食す渡り鳥

《ヨコのキー》
 1 この冬はじめての霜
 4 梅干漬の色素として入れられる植物
 6 上等のものは、白は蛤の殻、黒は那智黒でできている。
 7 栃木県の町。焼き物で有名。
 8 大体の様子、あらまし。「天氣○○○○」
 10 セメントと砂とを水で練ったもの
 12 年上の男きょうだい
 13 ♪「垣根の垣根の曲がり角・・・」
 15 「ご飯に○○が残っている」結婚式を「○○○○の典」と

言ったりする
 17 「本日の会議の○○○○は・・・」
 18 ○○快、○○切、○○恨

健康からパズル

懸賞付
 No.143

《当選者発表》
 健康からパズルNo.141の正解は「パシヨウフ(芭蕉布)」でした。応募総数三三三通のうち正解は三二通でした。抽選で次の五名の方々に図書カードをお送りします。
 安倍真由美さん(岩出市)
 池上 晃弘さん(和歌山市)
 久保田育代さん(御坊市)
 阪上 和子さん(和歌山市)
 田中 千秋さん(和歌山市)

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》
 ハガキに、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カードをお送ります。
 ハガキの余白に、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/12月末日必着
 ●発表/本紙207号
 (二〇一〇年三月号)

紙面に対するみなさまのご意見をお待ちしています。住所等変更があればご連絡下さい。

診療案内

※11月より変更します。

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~

月	午前					外科	午後 内科 特診	夜診 内科
	診療	内科						
		新患	予約診					
月	診療	小西	三谷晃	坂口		田端	心臓 糖尿病 松岡	土生 本田 喘息
火	小西	診療	畑	本田	坂口和	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	土生	
金	内田	診療	村井	本田		田端	畑	糖尿病 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	特診(木津) 予防接種	佐藤
木津	赤ちゃん外来 予防接種	
佐藤	予防接種	木津 特診(佐藤)
交代診療	予防接種 いずれも午後 1:30 火・水 4:00 木 7:30 火・金	

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
総合介護支援センター デイサービスげんき	海南市沖野々394-3	☎ (073)487-3388

- 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	
水	井戸	坂口
木	内田	
金	井戸 検査中本	井戸
土	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)	



いのちに格差があってはならない

上映実行委員会主催

映画「いのちの山河～日本の青空II～」上映！

12月3日(木)和歌山県民文化会館小ホール

上映時間は未定

岩手県旧沢内村(現西和賀町) 深沢村長が国に先駆けて乳児、老人医療費を無料化し、1962年全国で初めて乳児死亡率ゼロを達成した。
この映画は原点となる憲法25条生存権といのちの輝きを見つめた映画です。
お問い合わせは ☎073-474-5123 医療生協まで

料金	《前売》	大人	1200円
		中高生	800円
	《当日》	大人	1500円
		中高生	800円

「虹のネットワーク九月号」を保存用として配布します。参考にしてください。き予防に努めてください。



インフルエンザ対策特集の「虹のネットワーク九月号」を

保存用として配布します。参考にしてください。き予防に努めてください。

場合重症化しやすいとされています。

インフルエンザにかかった

方は、インフルエンザにかか

た場合重症化しやすいとされて

います。

インフルエンザ対策特集の

「虹のネットワーク九月号」を

保存用として配布します。参考に

してください。き予防に努めて

ください。

場合重症化しやすいとされて

います。

インフルエンザにかか

った方は、インフルエンザにか

かった場合重症化しやすいと

されています。

インフルエンザにかか

った方は、インフルエンザにか

かった場合重症化しやすいと

されています。

インフルエンザにかか

った方は、インフルエンザにか

かった場合重症化しやすいと

されています。

● 気をつけて！

インフルエンザ対策

● 組合員数 ----- 26,006人

● 出資金 ----- 994,095,890円

● 一世帯平均 ----- 38,225円

出資額

2009年9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

医療生協のホームページ

http://www.w-min.com/medic