

# 健康とくらし

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数-----21,548人
- 出資金-- 951,131,900円
- 一人平均-----44,100円
- 出資額  
2013年9月30日現在

和歌山中央医療生活協同組合  
☎ 073-474-5121 FAX 073-475-4288  
医療生協のホームページ  
<http://www.w-iryoseiky.com/>



▲生石高原の青い空



▲歩こう会の仲間と

## 河西歩こう会 清水温泉から生石高原

9月の歩こう会は恒例の一泊二日のキャンプです。9月21日、有田川町の清水温泉に総勢16名で出発しました。途中「日本の棚田百選」のひとつ「あらぎ島」を見てから、清水温泉健康館の近くの古民家コテージ「佐太夫」に到着しました。夕方からのバーベキューとその後のカラオケ大会と楽しく過ごしました。

翌22日は朝食後に健康チェックを済ませ昼前に生石高原に着きました。生石高原は今、ススキがやっと色づき始めたところでした。茶色のススキの穂が風に揺れる様子を「金波」といいますが、それには少し時間が早かったようです。でも高原からの四方の眺めはなかなかのものでした。

天候にも恵まれて、満足の二日間でした。

写真と文／西本 功さん（河西くすみ支部）

和歌山中央医療生協  
事業所の  
ご案内

和歌山生協病院 (073)471-7711  
在宅介護支援センター和歌山生協病院 (073)474-2711  
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 (073)471-8171  
生協こども診療所 (073)476-4455

生協こども診療所 診療予約電話自動受付 (073)471-0099  
生協中之島  
複合型サービス (073)422-3476  
デイサービス (073)422-2003  
訪問看護ステーションレインボー (073)422-2225

生協芦原診療所 (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 (073)451-6177  
おおみや診療所 (0736)61-6151  
総合介護支援センター デイサービスげんき (073)487-3388

生協強化月間を成功させよう



# もっと仲間を増やしたい!

## 楽しくて ためになる 医療生協の“輪”の中へ



熱演する田辺鶴瑛さん

9月7日(土)、「組合員職員活動交流集会」が、300名の組合員、職員の参加で「生協強化月間」のスタートの場となりました。

午前中は、初めての取組みで講師の田辺鶴瑛さん、旭堂南左衛門さんをお招きし、達者な演芸を大いに楽しみました。特に、鶴瑛さんが自身の体験した実母、義母、義父の三人の介護を語った講演に、会場中が泣き笑いの渦に包まれました。「聞きながら父のことを思い出して涙が止まらなかった」「おもしろおかしいだけでなく、今まさ

に介護をしている私たちには大きな励みになった」などの感想が多く寄せられました。

午後からは健康づくり委員長小西教之先生からヘルスアップチャレンジについて医療の側面から解説があり、その後各地区事業所から「楽しくてためになる医療生協」をテーマに日頃の活動の紹介がされました。中でも80歳を越えた今も元気にシニアエクササイズ(踏み台体操)を続け楽しくて仕方がない、という河西地区池下昭

子さんらの発表に皆が感心しました。



300人が参加

医療生協では、毎年10月、11月を「医療生協強化月間」と位置づけ、医療生協をさらに大きく強くするために、

- ① 仲間(組合員)を増やそう
- ② 出資金を集めよう
- ③ 新しい班をつくらう、班会をしよう
- ④ 担い手(一緒に活動して下さる方)を増やそう

という4つの課題を掲げて様々な活動をくり広げています。今年度は、特別養護老人ホーム建設支援という大きな目標もあり、「強化月間」の成功をめざして、力をあわせて頑張ってくださいませよう。

### 回復期リハビリ病棟10年の歩み

組合員職員活動交流集会にて  
～土生内科医長の発表より～



2003年11月、生協病院4階病棟が回復期リハビリ病棟として開設されました。現在、年間120人から160人の片麻痺(身体の片側におこる上下肢の運動麻痺)、骨折などの方へのリハビリを行っています。日常生活に直結するリハビリを心がけ、起立訓練(スクワット)は1年365日欠かさず行っています。開設当初、5人のスタッフでスタートしました。今20数名となり、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護師、介護士らが「笑顔で元気のでる病棟」をモットーに、患者さまの人生の再出発をお手伝いし、近隣の医療機関の先生方からも信頼をえられるよう日々奮闘しています。10年を経過して当病棟が、後方支援機関として和歌山の救急医療に貢献していると自負しています。



## 楽しんで仲間増やし

岡崎支部 柳本要介 支部長

岡崎支部（和歌山市神前・井辺）は、岡崎団地を中心に組合員（184名）が和気あいあいと活動してまとまりのある支部です。10月には古田先生に来ていただき講



一人ぼっちをなくそうと始めた昼食会は、今や地域になくしてはならない活動に

演会を開催しました。10人くらいの組合員が地域を訪問して呼びかけたくさんの方が参加されました。岡崎団地集会所では、シニアエクササイズ体操（花水木班）、コーラス班、カラオケ班、さらに第5木曜日には、喫茶会などを開催し、楽しくてためになる活動をしています。これからも医療生協の良さを地域に広め仲間を増やしていきたいと思います。



## 地域訪問は学びの場

本部事務局 中嶋一雄 東中地区担当

9月18日から30日の間、地域訪問行動を行い、生協病院・附属診療所の職員のべ120名が参加しました。生協病院、中之島周辺地域の患者さま宅を訪問し、ご挨拶から組合加入まで様々なお話をすることができました。参加した職員には、初めて地域訪問をするという人も多く「何を話したらいいの」と困惑していたものの、多くのお宅で快く迎えてくださり、自分なりの言葉で医療生協を語ることができ、その場で組合加入をしてくださる方もいて、あらためて生協病院への信頼を感じることができました。また地域に詳しい組合員さんと一緒に訪問をした職員にとって、医療生協の活動に直にふれる貴重な機会となりました。（期間中290件の訪問をし、13名の方が新規に加入されました）



組合員さんと一緒に地域訪問



怒!年金引き下げは許さない  
(10/15年金者一揆)

2025年、団塊の世代（戦後ベビ  
「改革」の根本は、日本の社会保障  
を介護保険のような社会保障制度（保  
険料徴収と自己負担が必須の制度）に  
変えることです。生活保護、年金の切  
り下げ、医療費の負担増など日本の社  
会保障は軒並み改悪が始まり、とりわ  
け介護保険改悪の日程が迫っていま  
す。

（ブーム期の世代）が75歳に達し、介  
護を必要とする人々の数がピークを迎  
えます。政府・厚生労働省はこれに向  
けて、「要支援者」を介護保険からは  
ずし、「地域支援事業の形式に見直し」  
「市町村の判断でボランティア、NP  
O、民間企業、社会福祉法人等の地域  
資源を効果的に活用できるようにして  
いく」と検討しています。つまりはこ  
れまで法律で全国一律に決められてい  
た人員基準、施設基準、報酬や利用者  
負担額は市町村で好きに決めてよい。  
介護給付で行われていた訪問介護や訪  
問リハビリ、福祉用具貸与、認知型対  
応通所介護その他諸々の予防給付は、  
民間業者やNPO、ボランティアにま  
かせなさい、ということなんです。これ  
で地域住民の要望に応える介護ができる  
のか、「こんな介護保険なら保険料サ  
ギだ!」と言いたい。「要支援」は  
しをすれば、国財政から1000億円の  
削減となり、11月中に改悪法案をと  
りまとめ、来年の国会に提出する日程  
です。この改悪の内容を急ぎ学んで知  
り、声を上げていきましょつ。

# 怒 社会保障改悪ずらり

UP

生活保護・年金

医療費負担

DOWN

介護は  
切り捨て!

〔編集部による要約〕

## 生協ハイキングの例会から

～生協ハイキング班は当医療生協の中で最も古く、長く続いているサークル班です



今年の例会の中から「二川ダム桜並木と5段の滝と温泉ハイク」を紹介し、4月7日、あいにくの雨の中マイクロ



バス2台で出発。桜は残念ながら散ってしまいましたが、水量の豊富な迫力のある滝に魅了され、スリルたっぷりの吊り橋、ダム公園で餅まきに出合い（ビール1ケースゲットした幸運な人も）最後は温泉で汗を流し帰路にストレス解消・土産いっぱいの日でした。

きつい山ばかりではなく楽しいハイクもしていますので、体力に合わせた例会にぜひ御参加ください。



の指導に繰り返し、

たマジック。先生から手ほどきを受けて楽しく班会を行っています。今回の班会では、ハンカチ、ロープ、輪を使ったマジック。先生

越しください。

繰り返しチャレンジしています。「指見えてるか」「見えてへんよ」と和気あいあいの中、「うまかいかへん」「先生もついっぺん手本を」と見ているも楽しさが伝わってきます。支部の新年会でなにか披露したいと思っははじめたという組合員さん。ひとりではできない、みんなが集まってやるから楽しいという組合員さんも。指も使うし、頭も使う、まさに脳トレ実践です。マジックには必ずタネがあります。花が咲くのはもうすぐです。マジックに関心ある方、い

## 楽しくて楽しくて脳トレ効果も メイフレンズ班（河北支部マジックサークル）

組合員さん8名で結成したマジック班（河北支部）は、月1回千手川つといの家で、森教二さん（くすみ支部運営委員）

繰り返しチャレンジしています。

▼特養ホーム紹介コーナー



▲挨拶する山本理事長

10月13日の日曜日快晴の空の下、和歌山城砂の丸・西の丸広場で第33回生協まつりが行われ、6万人の市民が来場しました。医療生協の組合員、職員も舞台出演や模擬店、健康チェックと大奮闘の一日でした。

## 生協まつり



▲ラフターヨガ



▲健康チェックコーナー



▲熱唱する「町を歌う」合唱団



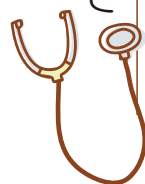
▲組合員さんのお店

# 聴診器 最終回

## 下肢静脈瘤について

和歌山生協病院外科部長

田端好成 医師



### 症状と原因

両足または片足に血管がミミズのように浮き出てきたり、夕方になると浮腫んできたりします。最初は痛みもありませんが、そのうち腫れてきてだんだん皮膚が黒くなり、ひどい場合は皮膚潰瘍になることもあります。長い時間立っていることが多い方に



下肢静脈瘤の一例

おく方法もあります。

多くみられます。静脈の拡張に伴い静脈の弁が障害され、血液が下肢の静脈内に停滞し、静脈の圧も高くなつて（こぶ状の）静脈瘤ができてきます。朝になると、下肢のむくみが軽減しているのもこの病気の特徴です。

### 診断と治療

検査は超音波エコーで静脈の拡張や弁の異常を確認します。詳しく調べるためには、血管造影を行う場合もあります。治療には血管を抜き取ったり結紮（けいさう）したりする手術や、レーザーや硬化剤で血管を固めてしまつ治療が行われています。また、症状を悪化させないためには、包帯やストッキングで日中圧迫しておく方法もあります。

当院では、静脈瘤の直径が1 cm以上ある場合は腰椎麻酔下に静脈瘤の除去術を、1 cm以下の場合には外来で硬化剤による治療を行っています。静脈瘤の除去術は、一週間程度の入院で行っています。静脈の真上の皮膚を1〜2 cm切開し、静脈内に専用の金属を挿入し、静脈を抜きます。抜去後、入院中は下肢を弾性包帯にて圧迫しておきます。

硬化剤による治療は硬化剤を静脈瘤に直接注入し、弾性包帯にて下肢を2週間程度圧迫しておきます。硬化剤はノリのような働きがあり、2週間間に静脈瘤は血液を含まない静脈の壁だけになりま

す。ただ、2週間の途中で硬化剤とともに血液が固まるため、静脈瘤の症状が一時的に悪化します。硬化剤による治療は痛みも少なく、簡便な治療法ですが、治療後のこまめな観察とケアが必要です。

（注）結紮とは：止血のために血管などをしばって結ぶこと。



聴診器連載は今回で終了です。



医師のたまご

# いしたま発掘!!

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～



医師のたまご

## 民医連主催の「医学生をつどい」に参加しました!!

「医学生をつどい」とは、毎年8月に3日間行われる医師や看護師、共同組織のみなさんが学び、語り、交流する企画です。様々な興味・関心をもとにじっくり学習と討論をし、交流しています。今年は8月5日から7日に愛知県豊橋市で「終末期医療 最期まで自分らしく生きる～人生



に寄り添う医療とは～」をテーマに開催され（医学生約200人、全体で約400名規模）、和歌山からは奨学生4人と、研修医、事務、組合員さん、担当者と9名で参

加しました。和歌山の奨学生のみなはポスターでの活動紹介の企画に参加し「和歌山のランチタイムミーティングは地域の方々が栄養満点の美味しいお昼ご飯を準備してくれていて、ご飯もお話も毎週楽しみになっています」と元気に発表していました。このポスターは医学生センターに飾ってあります。センターに来た時に、是非ご覧になってください。



お問い合わせやご紹介は、和歌山県民医連・医学生担当（TEL441-5090）まで、気軽にお声をかけてください。



### 自分に合った運動を

月に一度、生協病院に通院しています。コレステロールが高めで、腰痛にもなり、四月から水泳教室に行き、少しジムも始めました。次第に腰痛が気にならなくなり、気持ちも前向きになりました。自分に合った運動に出会えて良かったと思います。

伊都郡かつらぎ町

小西 直子

### 「夫源病？」

友人の話をできるだけ聞いて、ストレスを発散させてあげたいと思います。ひとりの私には少しだけうらやましい時もあります。

和歌山市 中村 陽子

### 感謝の心、大事に

お世話になるばかりだっ

た私。先日2件、人様の役に立つことが続きました。まだお世話ができた元氣になりました。

和歌山市 益田 啓子

### 孫と母

昨年12月母を見送りしました。私たち子どもだけでは、孫まですっかりお世話になりながら「ありがとう」も言えず…。

孫そだて

和歌山市 藪下美和子

### 孫守りは楽し

毎月1回金曜日の夜、娘は4歳と6歳の男の子を置いて帰ります。7月8月は海やプールで水着になって一緒に遊びました。おじいちゃんとおばあちゃんは頑張っています。

和歌山市 田中 悦子

### あがらの夢が形に

いつも楽しく読ませていただいています。「あがら

の」特養ホームができるのですね。良かったですね!! 地域で暮らす人たちが集う場になればいいですね。

岩出市 杉原 かほる

### 笑顔の日々を

主人は介護士さんたちに助けられ、快適な日々をすごしております。有難うございます。

和歌山市 原田 桂子

### そんなお金が

あるなら…(怒)

消費税8%にするので低所得者に1回だけ1万円支給するらしい。その作業にかかる人件費や通信費に一体いくらかかるのかしら? それとも税金から出るわけ? わけわからんな。

和歌山市 匿名希望 かこちゃん

### 川柳

賃金に アベノミクスは

そっぽ向き

松 寿司

## 診療案内

#### 和歌山生協病院

受付/午前 全予約制  
午後 全予約制

#### 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~

#### 生協こども診療所

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

#### 生協芦原診療所

受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00  
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

#### 河西診療所

受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00  
(予約制)  
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

#### おみや診療所

受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00  
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

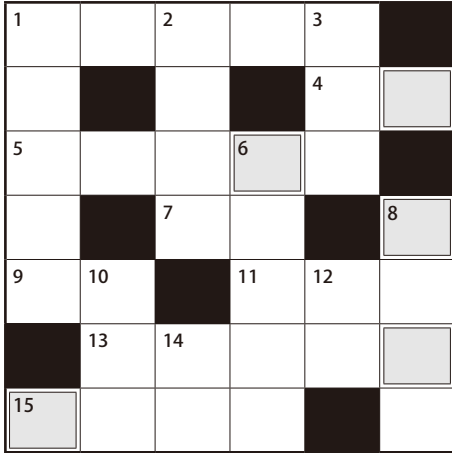
	午前		午後		夜診	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
月	土生(第4)					
火	古田					
水						
木	古田(第1第3)	古田(心臓特診)				
金	古田					
土						
	午前		午後		夜診	
	内科		外科	内科特診	内科	
	新患	予約診			児玉交代診療 喘息	
	診療	小西 三谷 坂口	田端	松岡		
		小西	畑 本田 上垣内	三谷 糖尿病		
		小西	内田 畑 三谷	田端	三谷 尚 本田	
		小西 児玉	土生 畑 三谷	上垣内 土生		
		内田 小西		村井 本田 田端 畑	診療	
	交代診療					
	午前診	午後診	夜診			
	佐藤 児玉		佐藤		山本	三谷 尚
	佐藤	特診(佐藤)			山本	
	佐藤	予防接種	佐藤		三谷 尚	山本
	佐藤				山本	
	井戸	予防接種	木津 特診(佐藤)		三谷 尚	
	交代診療	予防接種 水金 月水金	いすれも午後 1:30 7:30		交代診療 (山本三谷尚)	
	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診
	木津 木津	奥村 奥村	木津 坂口	奥村 奥村	奥村 奥村	奥村 奥村
	木津 木津	奥村 奥村	内田	奥村 奥村	奥村 奥村	奥村 奥村
	木津 井戸	奥村 診療	木津 井戸	奥村 診療	奥村 診療	奥村 診療
	交代診療	交代診療	交代診療	交代診療	交代診療	交代診療

\*診療体制が変更される場合があります。事前にお問い合わせください。

# 健くらパズル

懸賞付  
No.167

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 そろそろ本格的な防寒の用意を！

- 1** 人体や生物に対する放射線線量の単位
- 2** 来年のえと
- 3** 行ってある地点で同じ道をまた戻る
- 4** 来年のえと
- 5** 行ってある地点で同じ道をまた戻る
- 6** 徳川氏15代の居城
- 7** 「ずいずいずつころばし：○○のまわりでお茶碗欠いたのだから」
- 8** 同じ学校で学ぶ友
- 9** 拒否、ノー
- 10** 主に野菜を刻むのに使う包丁
- 11** 1-17にダイヤルすればわかります
- 12** おおやけ。○○私、○○文書、○○役員
- 13** 煮立でない醤油
- 14** はじめ。○○章、○○の口、○○曲
- 15** 大漁の反対は？

《EKOのキー》

《タテのキー》

- 宛先／8ページに記載
- 発表／本紙231号
- メット／12月末日必着
- 発表／2014年3月号



解答／No.165解答「つりしのぶ」

《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5名の方に図書カードをお送りします。

《当選者発表》  
健くらパズルNo.165の正解は「つりしのぶ」でした。応募総数31通のうち正解は31通でした。抽選で次の5名の方々に図書カードをお送りします。

東牟婁郡串本町 中山 陽一様  
和歌山市 高橋 佐知子様  
和歌山市 中野 清様  
和歌山市 坂口 喜紗子様  
和歌山市 得津 み子様

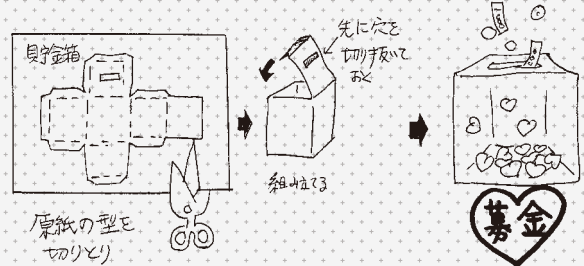
# あがらの特養ホーム

建設準備ニュース

特別養護老人ホーム建設には1億を超える自己資金が必要です。医療生協は、「社会福祉法人わかやま虹の会をささえる会」(代表・山本純嗣医療生協理事長)をつくり、ささえる会の会員拡大(会費・年度千円)と建設を成功させるための寄付金運動にとりかかっています。

- ☆寄付金は一口千円、10口以上の積極的協力を訴え、5000万円が目標です。
- ☆寄付金貯金箱も作成しています。みなさまのご協力をよろしくお願いします。

貯金箱に、100円、500円と、日々積み重ねていくと半年後は…?



※貯金箱を作る原紙は各事業所でお配りしています。お声をかけてください。

## 医療生協ハイキング

生石山をレベル5として楽な山を5以下で、苦しい・難しい山を5以上で表現します。大きかな表現ですので実際を表していません。

### ●第336回 大島・潮岬を見下ろす風吹山 (281.2m) と潮岬散策 4km 〔要予約〕 串本温泉入浴付き 観光バスハイク

年末恒例温泉付きハイクは南紀串本で行います。紀伊有田駅から約30分で山頂ですが少し移動すると大島・潮岬全体が見下ろせます。潮岬灯台・潮御崎神社や望楼の芝を散策して潮岬観光タワーで買い物を楽しみます。温泉は40名以上の参加者で串本ロイヤルホテルの橋杭岩が一望できる温泉を用意、40名を下回った場合は元湯の温泉浴場「黒潮の湯」での入浴となります。

実施日：12月8日(日) 山レベル：体力4、技術4

集合場所：①南海和歌山市駅市民会館前 6時30分集合、6時40分出発 ②JR和歌山駅東口 6時50分集合、7時00分出発

参加費：4,000円(バス代、会費、入浴料金、写真代込み)

参加申し込み：073(473)0668(安田まで)

※申し込み後のキャンセルは特別な事情の場合以外は受付いたしません。宜しくお願いします。

### ●第337回 正月恒例 豚汁ハイキング 千旦から吉礼まで 7km

豚汁は今回もスタッフが作って振舞って下さいます。

会場は、和歌山電鉄吉礼駅近くの神社とします。江戸時代の庄屋の生活が分かる旧中筋家住宅の見学を行います。基本的に全員見学としますが、既に見学経験のある方は外で待機していただくか、和歌山駅の一つ後の電車で来ていただくかお任せします。運動靴でも可能ですが、出来ればトレッキングシューズ以上の足元で参加下さい。

実施日：平成26年1月19日(日) 山レベル：体力4、技術4

集合場所：8：00JR和歌山駅和歌山線ホーム、8：18発奈良行き普通電車乗車、8：28千旦駅下車(200円)

※中筋家見学をしない人：和歌山駅9：04発五条行き乗車、9：12千旦駅下車(和歌山駅から案内スタッフが付きまます) 歩き足りない人はJR和歌山駅まで約7kmのウォーキングコースを用意します。

参加費：300円(会費、写真代込み)

この機関紙は、組合員ボランティアによって届けられています。住所等変更があればご連絡下さい。

## 組合員作品紹介



### 海南海草支部 折り紙サークル班

毎月第3土曜日13時から、ほぼ定例でメンバー5名が集まって、健康チェック、積み立て出資金を集めてから始まります。

折り紙の魅力は1枚の紙で植物や動物など多様な折り方ができ、夢が広がります。

以前は、講師の方に指導して頂いていましたが、今は誰となしに作品を持参し、その日に何を折るかを皆で決めて教え合いながら、わいわいと楽しくやっています。



## 豚バラ\*エリンギのマヨしょうゆ炒め

調理師の

ためしてクッキング

102

#### 【材料】1人分

豚バラ肉（スライス）……………70g  
 エリンギ……………1/2パック  
 マヨネーズ……………大さじ1  
 濃い口しょうゆ……………大さじ1/2 } ※  
 七味唐辛子（お好みで）……少々  
 青ネギ……………少々  
 トッピング用プチトマト……2～3個

#### 【作り方】

- ①豚バラ肉は、3～4cmくらいに切り、エリンギは食べやすい大きさに切っておく。
- ②※を合わせて混ぜておく。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉をよく炒める。色が変わったらエリンギを加え、火が通ったら、②をいれ馴染ませて完成。七味とネギを散らす。
- ④プチトマトはへたを取り、皮目にかかるく包丁で線を入れ。油（170℃位）で4～5秒さっと揚げ、塩こしょうで味付けをし器に盛る。



写真は1人分

#### <一人分>

エネルギー 431kcal  
 塩分 1.7g

和歌山県の65歳以上の高齢者人口は、27万4千5百人（2012年3月末）、高齢者比率は26.9%で全国7位、近畿では1位です。また、65歳以上の高齢者のひとりぐらしは、5万6千8百人で65歳以上人口の20.7%となっています。そんな中、国がめざす道筋は、権利としての社会保障を捨て、高齢者に医療や介護の利用を制限し、消費税増税、保険料増、自己負担増につきすすんでいます。

いまこそ他国よりも、まず日本の高齢者に「おもてなし」を。

(C)

### 編集後記

（宛先）  
 〒640-8390  
 和歌山市有本一三八―四  
 和歌山中央医療生協  
 「健康とくらし」  
 編集委員会

※パズルの答え、ご意見・ご連絡は左記まで。