

健康とくらし

題字は和歌山生協病院 畑 伸弘医師

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数 ……22,849 人
- 出資金 ……967,397,400 円
- 一人平均 ……42,339 円
出 資 額

2017年1月31日現在



朝露の平池



紀の川市貴志川町の平池

平池は中世に灌漑用として造られた面積13ヘクタール、周囲1.5キロメートルの人工池で紀の川市の桜池、海南市の亀池とともに和歌山県三大用水池の一つとされています。

池内及び周辺には5世紀から6世紀に造られた貴志川流域で勢力を誇っていた首長の墓と見られる平池古墳群と総称される県下最古の古墳があり、平池1号墳は長さ31.5mの前方後円墳であったが墳丘は殆んどなくなっています。しかし円墳の2号墳と3号墳は池の中に残り独特な風情を残しています。この古墳は最初から池の中にあつたのではなく、古墳の周りに農業用水などの水利目的で池が造られた結果、今の風景になっています。

池全体を周回できる遊歩道や5つの広場が整備されており、水辺では多くの水鳥や渡り鳥が生息・飛来します。また「和歌山の朝日、夕陽100選」に選ばれ太陽が水辺を染める景色は四季を通じて違った趣を感じさせます。

写真と文 / 甲佐 洋三さん
(那賀地区・右出)

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
- サービス付き高齢者住宅「生協にじ」 (073)476-4477
- 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

- 訪問看護ステーション・生協みなみ (073)435-5661
- 地域支えあいセンター虹 ……(073)435-6611
- 生協芦原診療所 ……(073)423-4349
- 河西診療所 ……(073)451-6177
- おおみや診療所 ……(073)61-6151
- 総合介護支援センター デイサービスげんき (073)487-3388

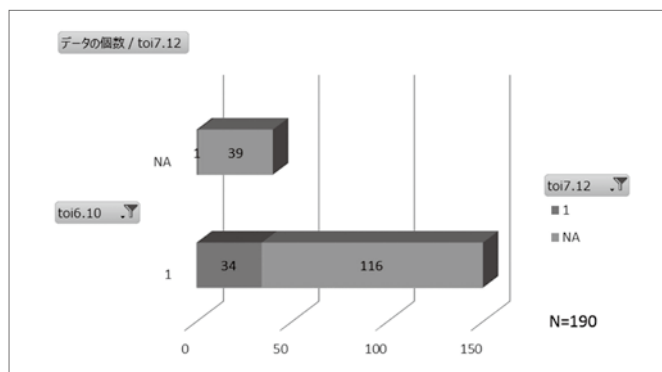
アンケートから見えるもの

立命館大学との共同研究

り活動」。

(13)ふれあい喫茶の手伝い、(14)サロン・たまり場活動の手伝いであった。自由記述欄でもくらしの切実な実情を訴えるものが多く、今回の交流会に参加した組合員層のアンケートでは、新規性の高い取り組みよりも、むしろ暮らしに寄り添った活動の展開がのぞまれていると理解できる。

〈地域の見守り活動への関心〉



これは、問6で「10.機関紙配布」に丸を付けた人と、問7で「12.地域の見守り活動」に丸を付けた人をクロス集計したものである。「1」が丸を付けた人、「NA」が丸を付けなかった人を示す。

結果は、機関紙配布を行っている150人中34人が地域の見守り活動に興味があると回答した。地域の見守り活動に関心があると答えた人の総数が35人であることを考慮すると、両項目の関連は非常に高いことがわかる。そもそも機関紙配布の取り組みは、普段から地域を回るといって、見守りの要素も含んでいる。ここから、そのようなちょっとしたプラスαの活動なら私にもできる、やってみたいという人がいることがわかる。

〈健康づくりや班・支部活動〉

健康づくりに関しては、健康づくりに興味があるが、現時点では「健康チェック・ヘルスアップチャレンジ・体操」に参加していない人が23人いる。

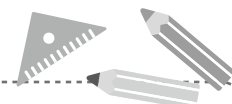
班・支部活動については、「現在班・支部活動をしている



人、していない人」と「今後してみたい・できそう」という人とのクロス集計では、「現在班・支部活動を全くしていないが、関心がある人」が3人という結果。

班・支部活動は健康づくりと合わせて、医療生協の根幹となる活動であるはず。潜在的に参加意欲がある人をどのように取り込むか。また、現在班や支部活動に取り組んでいるが、今後の取り組みを希望していない層が一定数存在していることがわかる。その背景にどのような問題があるのか検討する余地がある。

自由記述欄では、医療生協の医療・介護施設の拡大・充実を求める意見や、現在すすめられている医療や介護、社会保障制度の改悪にたいする怒りや改善要求、それとともに、将来にたいする日常生活への不安も多く寄せられた。これからの年金のことや自身の健康状態、老々世帯で生活していく上での不安などが多く目立った。また一方で、これまで培ってきた経験を活かし、「今こそ医療生協の出番」ととらえ、「生協だからできる」人と人とのつながりを大切に、地域の人々の困難や不安を解決できるとりくみをもっと広げていこうという前向きな意見も多くみられた。



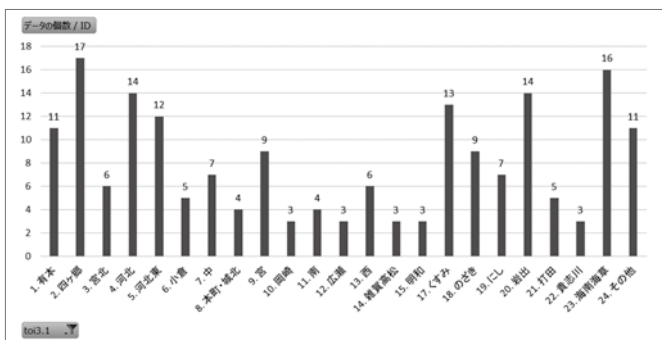
国が考える地域包括ケアでは、自助・互助・共助が強調され公助による社会保障政策は極力抑えようとの流れの中、医療生協では、独自の視点で「地域まるごと健康づくり」から、「住み慣れたところで安心して暮らせるまちづくり」に重点を置いて、「医療生協の地域包括ケア」の実践をめざし活動しています。各地でとりくまれているお食事会やサロンなどの居場所づくり、中之島地域で計画されている支えあい事業など、暮らしやまちづくりに目を向けたとりくみが広がってきています。「つながってささえあう」気持ちでこれからの世の中、住民本位のさまざまなとりくみの輪をもっと広げていくことが大切です。

今後、立命館大学との共同のとりくみでは、今年の秋ごろを予定にもっと大規模なアンケート調査を予定しています。地域の要求を汲み取り、事業や組合員活動に生かしていけるよう取り組みます。

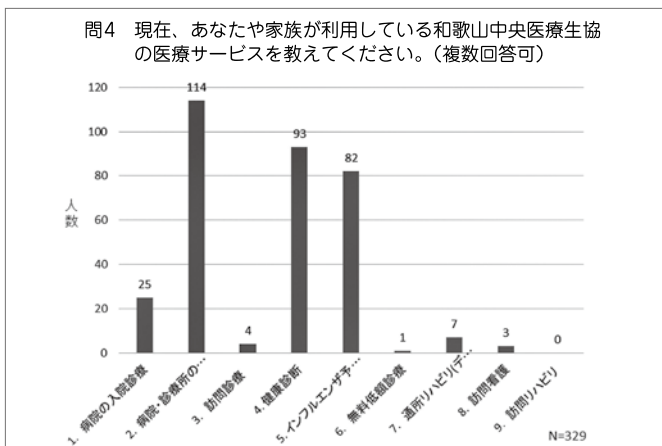
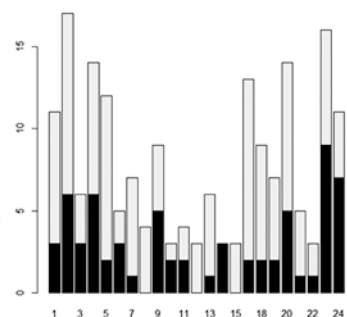
どうすればいい？ これからの活動！

2016年9月10日(土)に和歌山市北コミュニティーセンターで行われた組合員・職員活動交流集会で参加されたみなさんに事業・組合員活動アンケートにお答えいただきました。その結果について立命館大学の方に集計いただきましたので、今回の紙面に掲載いたします。

アンケートにお答えいただいた方は、全体で191人(うち男性67人、女性121人、無回答3人)で、年齢別では、20代~50代までが全体の14%、60歳~69歳までが22%、70歳~74歳が25%、75歳~79歳が22%、80歳~84歳が12%、85歳以上が3%、無回答2%の割合。

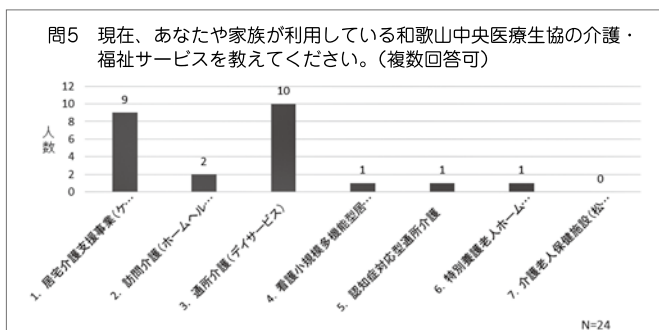


ほとんどの支部から、男性が一定数参加しているが、比較的参加人数の少ない「8.本町・城北」、「12.広瀬」、「15.明和」は女性のみ。黒い部分が男性の参加者の人数を示す。

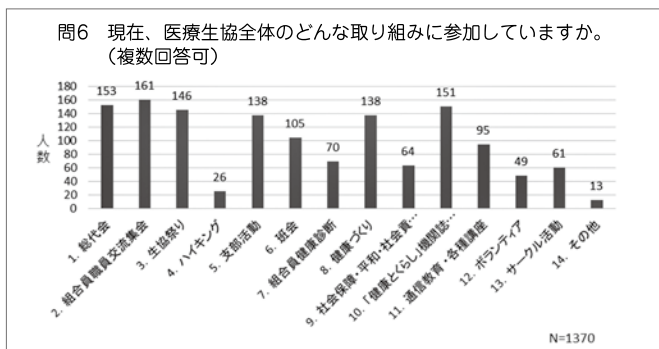


利用しているのは、「2.病院・診療所の外来診療」「4.健康診断」「5.インフルエンザ予防接種」でお元気な人が多い。ただ、自由記述欄では送迎バスの要望が多数出てお

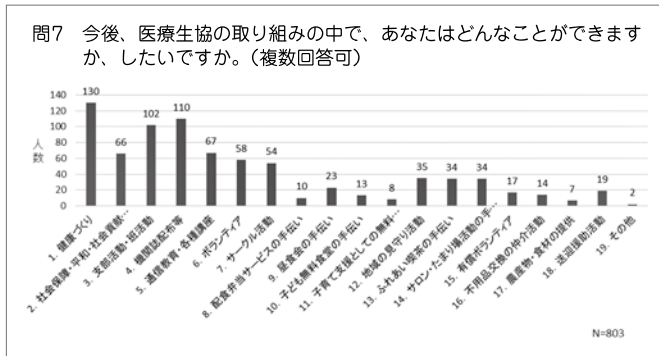
り、利用したくてもできない層が一定数居ることが考えられる。



介護・福祉サービスを利用していない人が多い。ただし、自由記述欄にサ高住建設などの要望は一定数出ている。



「1.総代会」「2.組合員職員交流集会」「3.生協祭り」「5.支部活動(支部総会・バスツアー・支部の祭りなど)」「6.班会」「8.健康チェック・ヘルスアップチャレンジ・体操(健康づくり)」「10.「健康とくらし」機関誌配布」に丸を付けた人が多く、医療生協の組合員活動の中核を担っている人たちが多く。



新規の取り組み(問7-(8)~(19))よりも、既存の取り組み(問7-(1)~(7))への参加意欲が高い。新規の取り組みの中で比較的参加意欲がみられたのは、項目(12) 地域の見守

出会い ふれあい 支え合い ひろば

ヘルスアップ チャレンジ

和歌山市の
後援もとれて



昨年を上回る1,505名の参加

今年度の大きな成果は、まず和歌山市の後援がとれたことです。医療生協が長年すすめてきた、地域への健康づくり活動が認められたことを実感しました。後援のおかげもあり、支所やコミュニティセンター、民間のスポーツクラブにもポスター掲示させてもらうことができ、幅広くPRすることができました。また組合員さんにも、より一層PRしていただき、昨年の966名を上回る1,505名の参加がありました。

今年の人気コース第1位は昨年同様「B気軽に運動コー

ス」で、第2位は僅差で「A食生活改善コース」でした。食生活と健康の関係について、皆さんの意識が高くなっていることがうかがえます。なかには『50年間飲んでいたが禁酒できた。このままきっぱりやめるぞ!』という方もいらっしゃいました。

1月31日にはまとめ集会を行い、こちらも多数の方にご参加いただきました。このチャレンジを機に、皆さんがますます健康でいきいきとした毎日が送れますようお祈りします。

海南海草支部

サツマイモ掘り体験に大満足

昨年暮れ、「げんき」の畑でサツマイモ掘り体験が行われました。

この取り組みは、海南・海草支部が畑づくり班の方たちを中心に企画して一昨年から行っています。

春にサツマイモの蔓を植え、収穫までの手入れは組合員さんがしてきました。芋掘りに参加したのは、各々に区画を割り当てられた「芋畑オーナー」の7家族20人です。慣れない手つきで土を掘ったり、イモの蔓を力任せに引っ張ったり、上手く掘り出せずに千切れてしまった芋を見て



びっくりしたり…と、親子が夢中になって芋掘りをする姿は、最近なかなか目にすることのない光景でした。

最後に、みんなで焼き芋を食べました。甘くておいしい焼き芋に、みな大満足でした。

シリーズお薬のはなし 7 風邪の漢方

ほのぼの薬局薬剤師 曹 明浩

東洋医学的には外部の邪気は体の表面にまずと
りつき病気を起こします。したがって初期に汗と
ともに邪気を体表から追い払うと
言われる葛根湯は、昔から病気の
初期に効果のある代表的な漢方薬
と言えるのです。



葛根湯は、比較的体力のある人に向いています。
また風邪のひきはしめ、寒気を感じたとき、汗は
出ないときが飲み時です。そのため風邪を引い
て長引いたときにはおすすめることはできません。
肩こりにも効果があり、風邪で肩、首のこり
のある時に適しています。

風邪の初期、ウイルスを死滅させるため体は体
温を上昇させます。葛根湯はその体温上昇をサ
ポートしつつ、ウイルスの死滅させる体温以上に
上昇しないようにします。ウイルスが死滅する適
温に達すると、発汗してクールダウンし余分な体
力の消耗を抑えます。

この葛根湯と名前がついているのも、こ
の漢方薬の主役が葛根であるためです。その特徴
とは発汗をうながし首、背中、肩の筋肉を緩め血
流もよくすることです。生薬成分の麻黄、桂皮も
発汗作用があり発汗を強化します。芍薬は発汗の
し過ぎを調節し、筋肉をほくす効果もあります。

構成生薬は葛根、麻黄、桂皮、芍薬、甘草、大棗、
生姜です。マメ科のつる性多年草、葛の根を乾燥
したのが葛根です。大きなポイントになるのはこ
の葛根です。葛根湯と名前がついているのも、こ
の漢方薬の主役が葛根であるためです。その特徴
とは発汗をうながし首、背中、肩の筋肉を緩め血
流もよくすることです。生薬成分の麻黄、桂皮も
発汗作用があり発汗を強化します。芍薬は発汗の
し過ぎを調節し、筋肉をほくす効果もあります。

風邪の漢方薬と言えは葛根湯が有名です。しか
しあらゆる風邪に効くわけではありません。そこ
で今回その特徴を最大限に活かす使い方を説明し
ます。



第2回

「ずーと鼻水が…」「咳でゼーゼー…」 もっと詳しい経過を聞かせて

病気の診断は症状を 聞き出すことから

NHKの番組で「総合診療医ドクターG」があります。名医と言われる先生たちが研修医とともに、患者さんの症状や検査結果などから病気を診断する過程を伝える番組です。推理小説を読むみたいにく次々と病気が明らかになっていく様子はとても見応えがあります。

この番組を見ていてわかるのが、患者さんを一目ただけで病気を診断していないことです。患者さんの症状をしっかりと把握し、系統的に診断を進めていっています。病気の診断において大切なことは、患者さんの病状をしっかりと聞き出すことなのです。血液検査や画像診断は、その診断を確かなものにするために行われます。

親御さんからの 情報がとても大切

子どもの場合には、成人とは違い、病状を自分で伝えることがで

きない場合があります。そのため、子どもさんの様子がよくわかる親御さんからの情報がとても大切です。「いつから、どんな症状がどんな風に続いているのか？」を私たちに伝えてほしいのです。その際に、私たちが使用している言葉と親御さんが使っている言葉でギャップがあることがあります。

経過によって治療が 大幅にかわります

例えば、「ずーと、鼻水が続いている」と親御さんが話をされることとがあります。鼻の症状がだんだんひどくなつて続いている場合と

一日鼻水が少なくなつて、数日前から鼻水が再発した場合とは病気の診断や注意して診察すべき内容が変わります。他にも「咳でゼーゼーしている」という場合にも、激しく咳込んでいられる際に使われる場合と呼吸をするたびにゼーゼーという呼吸音が出ている場合があります。この場合、前者と後者で治療内容が大幅に異なります。



親御さんと私たちとで意思疎通がうまくいかないと正しい診断に至らないことがあります。親御さんからの訴えを正しく聞き取るために、私たちは問診を大切にしています。最近の親御さんは、仕事が休めなくて、祖父母に子どもの診察をゆだねるケースがあります。その際には、ぜひ詳しい経過を祖父母の方にお伝えください。子どもさんの病気の診断には、親御さんの観察にかかっています。是非、一緒に子どもの病気を正しく診断するためにご協力ください。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

今春もやります！一日医師体験！

医学部を目指す高校生を対象にした一日医師体験。毎年春休みと夏休みに実施しています。医師体験は、血圧測定の実験、病院食の試食、往診体験、他職種体験、医師・医学生との懇談など、盛りだくさんの内容になっています。

その中で、毎回組合員さんにご協力いただき、医療生協の紹介をしていただいています。組合員さんには、医療生協の成り立ちや、組合員活動、医

生協を目指す高校生への期待などを話していただいています。高校生からは“地域の人々から生協病院が成り立っていることが素晴らしいと感じた”“人と人の繋がりやネットワークの大切さがわかった”“いろいろな地域との活動をしていることに感動した”などの感想が寄せられ、高校生にも地域医療の大切さが伝わっています。

医師体験参加者は入学後もランチに参加するなど、つながり続けられることが多いです。今春も4月3・4・5日に開催しますので、高校生にお話しして頂ける組合員さん、よろしく願いいたします。



お問い合わせやご紹介は、和歌山県民医連・医学生担当（TEL 073-441-5090）まで、ご連絡ください。



各支部の新年会

読者のひろば



宮北支部



那賀地区



小倉支部



有本支部



海南・海草

俳句

雛巡り 大正ロマン
遺産かな

和歌山市 大野 啓亨

川柳

TPP 米国抜けても
しがみつ

松寿司

毎回楽しみ

「ぶらり紀のくにミニ紀行
が、楽しみです。子どものケ
ガと病気も、孫がおりますの
で、いつも関心をもって読み
たいと思います。」

紀の川市 川原 悦子

男性も参加して

生協主催のバス旅行はい
つも参加して、見聞やおつき
合いを広げていますが、いつ

和歌山市 久保 貞亨

平地だったならなあ

生協ハイキングやウォー
キングに参加したいのです
が、技術、体力に自信があり
ません。平地だったら歩ける
と思います。クッキングも、
毎回楽しみにしています。

和歌山市 西本 佳美

でも思つのは、男性の参加者
がますます少なくなり、長生
きするのは、女性ばかりと思
われる程です。私の様に、脳
梗塞を2回通り抜けた者に
とって、元氣な男性の話も聞
きたいものです。

和歌山市 藪 和男

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～

生協子ども診療所

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～

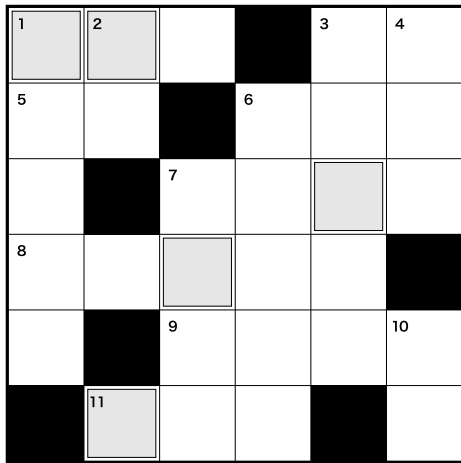
おおみや診療所

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	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	
火	古田	古田	小西	畑	三谷	三谷	
水			小西	内田	畑	三谷	
木	古田 (第1・第3)	古田 (心臓特診)	小西	土生	畑	岡井	
金	古田		内田	本田	村井	小西	
土			交代診療				

健くらパズル 懸賞付 No.187

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 田んぼ一面にひろがって

- 11 早い時期。「要求の○○○○実現を求める」
- 9 ちようどそれだけ。きつちり。「100グラム○○○○」
- 8 人形劇「ひよっこりひよたん島」。口笛とともに登場する黒づくめのニヒルな○○○○。ダンディ
- 7 文学、学問、芸術
- 6 カタクチイワシなどを釜湯でして天日干したしたもの
- 5 仕上がり。○○が良い、悪い、○○具合が心配
- 3 値打ち

「ヨ」のキー

- 1 悲しくないのに。○○○泣き、○○○涙
- 2 小石、つぶて
- 3 うわべだけ元気に見えること
- 4 水流をよくして河川の氾濫を防ぐ○○○工事
- 5 技術腕力を得意に思い、他人に誇示したがる
- 6 来月は4月、○○○○○が始まります
- 7 学校の一部を本校以外の場所に分設したもの
- 8 割合歩合。「成功○○○はまだ低い」

「タテ」のキー

- 1 技術腕力を得意に思い、他人に誇示したがる
- 2 小石、つぶて
- 3 うわべだけ元気に見えること
- 4 水流をよくして河川の氾濫を防ぐ○○○工事
- 5 技術腕力を得意に思い、他人に誇示したがる
- 6 来月は4月、○○○○○が始まります
- 7 学校の一部を本校以外の場所に分設したもの
- 8 割合歩合。「成功○○○はまだ低い」

〈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。

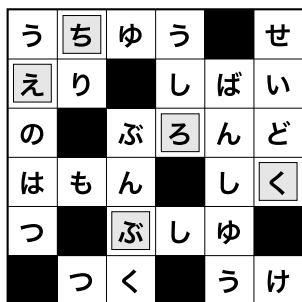
ハガキの余白に、紙面への意見、身の回りのできごと、短文芸などを書いてお寄せください。

掲載させていただいた方には、編集委員会より粗品をお送りします。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。

● 必着/4月末必着

● 発表/本紙251号 (2017年7月号)

● 宛先/8ページに掲載



解答/No.185「ちえぶくる(知恵袋)」

〈当選者発表〉

185の正解は「ちえぶくる」でした。応募総数91通のうち正解は91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。

和歌山市 服部都史子様
和歌山市 小栗 健司様
和歌山市 木野 正様
岩出市 紺谷亥久子様
紀の川市 中谷 哲雄様



▶南地区



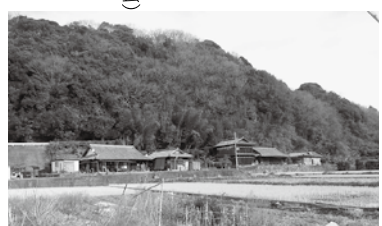
▶河西地区

ぶらり、 紀のくに 三三紀行 ⑫

満生 明蔵 東中地区歩(こっさ)

歌のある風景 山里の春

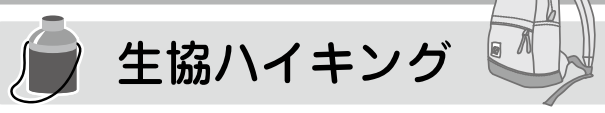
山東地区の県道、和歌山・紀美野線(旧・竜神街道)を東山東小学校前から2km南進すると、東へ紀美野町方面、西へ海南市小野田方面と分岐する。この辺り、和歌山市東南端、黒岩という地名で、里山に囲まれてその麓に三〇



「春が来た」
高野辰之…作詞、岡野貞一…作曲
春が来た 春が来た どこに来た
山に来た 野にも来た

戸ほどの民家が根を下ろした様に構えた山里である。二月中頃になると、東風が吹き始め、やがて梅が咲きだし、春が来る。花木、小鳥、草花、小川の小魚と春が満ちてくる。山里に佇んで明治末の歌「春が来た」を口ずさめば、人は誰でも新鮮な情感に包まれるだろう。身近なところに、貴重な風景があることが実に嬉しい。

おしらせ



生協ハイキング

- 【難易度】について、生石山を【技術:5、体力:5】として概略表示。
- 第376回予定 紀泉山脈「三石山」 標高738.4m 高低差500m 10km
日程:2017年4月23日(日) 【技術:4、体力:4】
集合場所:和歌山駅(7:41発王子行乗車)⇒橋本駅(9:12着・南海線乗換・9:22発急行難波行乗車)⇒南海紀見峠駅下車
歩行コース:南海紀見峠駅⇒三石山山頂⇒丸尾吊り橋⇒杉村公園⇒南海御幸辻駅
 - 第377回予定 近場「炬石山」 12km
日程:2017年5月14日(日) 【技術:4、体力:4】
集合場所:和歌山駅(8:34発京橋行紀州路快速乗車)⇒六十谷駅(8:38着下車)
歩行コース:六十谷駅⇒炬石山⇒六十谷駅
※問合せ先:☎073-473-0668 安田まで



和気あいあいとクリスマス会



12月22日(木)、いつもの体操の後、結成以降初めてメンバー同士の交流として、運営委員、職員あわせて20名でクリスマス会を行いました。

運営委員の下中さんの発案で、一緒に体操をしている仲間の顔はわかるが、名前を知らない…との声で、お茶を飲みながらの交流を考えました。又、会場費のほかに集めていた、サークル費も貯えが出来てきたので、コーヒーとドーナツを食べながら、和気あいあいと自己紹介を行いました。支部長の菅原さんと、運営委員の下中さんは医療生

協の良さを訴えてくれました。

メンバーの方たちの大半は、山東、吉礼等遠方から車で参加している方でした。80歳を超えた方も、「いつまでも健康でいたい。楽しみに来ている。」と。周りの人から、80歳を超えているとは思えない元気にびっくりしていました。

これから、超高齢化社会に向かう地域で、医療生協の「地域まるごと健康づくり」が広がることを期待させる会となりました。

じょうよ饅頭蒸し

ためしてクッキング 121



★つくった人からひと言

食紅を使うと、紅白饅頭風になって、彩がよくなります。

材料(6個分)

長芋(皮をむいて)..... 40g	上新粉..... 50g
砂糖..... 80g	こしあん..... 120g
水..... 45ml	直径5cm×高さ3.5cmのマフィンカップ…6個

〈作り方〉

- ①長芋を洗って皮をむき、おろしがねでする。
- ②①をボウルに移し、泡立て器でよく混ぜてなめらかにしたあと、砂糖を3～4回に分け、その都度よく混ぜる。
- ③分量の水を4回に分けて入れ、水と長芋が完全になじむまでよく混ぜる。とろとろと流れるようになればよい。
- ④上新粉を加えてゴムヘラでよく混ぜる。
- ⑤準備したマフィンカップに④の生地を底から3分の1くらいまで入れて丸めておいたこしあんを入れる。
- ⑥こしあんが隠れるように生地を入れる。
- ⑦蒸し器の上段にかたく絞った濡れ布巾を敷き、その上に等間隔をあけて並べる。全体的に霧吹きで霧をかける。
- ⑧布巾で包んだふたをのせて強火で10～12分蒸す。
- ⑨蒸しあがったら網の上のせて冷ます。



〈1個〉エネルギー 140kcal

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

現地で建設反対を訴えている方のひとりが「安倍政権は色々な手段を使って工事を進めようとしているが私たちは1分1秒でも遅らせるために座り込みを続けている。ひとりでも多くの人が全国からかけつけてくれる事が励みになるしこの事は沖縄だけの問題ではない事の証だと思ふ。私たちは戦後70年以上も闘ってきました。本当の闘いの終結は沖縄から基地が無くなった時です。」と語った言葉が印象的でした。(丁)

沖縄県東村高江がある沖縄北部の森林地帯は「やんばる」とよばれています。ここは世界的にも希少な亜熱帯林の自然環境が残っています。やんばるの森と生き物たちを見たくて行ってきました。繁ノグチゲラ(キツツキ科)の繁殖、採餌、ねぐらとして不可欠なイタジイ、シリケンイモリ、巨木となったボトス、その他貴重な動物が見れました。しかし今の森にはヘリパッドが、サンゴが育ちジュゴンの生息地である名護市辺野古の大浦湾には新基地建設が進められています。

編集後記

編集委員会

〒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」

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。