

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 ……23,240 人
- 出資金 ……939,241,200 円
- 一人平均 ……40,415 円
出 資 額

2019年9月30日現在



高野山

高野山の聖地の一つ、壇上伽藍に建つ根本大塔。日本で最初に建てられた多宝塔と言われています。大塔の内陣には、曼荼羅の世界が立体的に描かれています。

女人堂は、女人禁制の高野山に参つた女性が、念仏や修行を行なうために造られたお堂です。かつては、高野山の入り口一つに、それぞれあったようですが、現在は不動口にある写真の一つが残るのみとなっています。(紅葉は今年のものではありません) 写真/室谷寿彦さん(岩出市) 文/神崎 義美

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 050-5840-4884
- サービス付き高齢者住宅「生協にし」 (073)476-4477
- 生協中之島
- デイサービス ……(073)422-2003
- 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 ……(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

「第31回組合員・職員活動交流集会」開催



医療生協強化月間の方針を学び 「医療生協に入ってよかった」を地域に そしてオーラルフレイル予防を普及しよう

9月14日(土)、午前10時から和歌山市の北コミュニティセンターにおいて、「第31回組合員・職員活動交流集会」を開催しました。

はじめに山本理事長が開会のあいさつを行ないました。国民多数の反対を押し切ってこの10月から消費税が10%に



引き上げられます。選挙に勝てば国民の意見など無視して、政府の好きなように政治を行なっていくのか。さらには憲法の改悪まで突き進むものとしています。医療や社会保障制度の改悪を止めるためにも、医療生協の仲間を増やすことが大切と話しました。引き続き、森岡専務が2019年の医療生協強化月間の方針について、提案を行ないました。この集会の目的について3つの柱を説明しました。

- ①強化月間の方針をみんなが学び取り組みのきっかけにする
- ②「医療生協に入ってよかつ



た」を学び地域に広げると、フレイル予防について学び、オーラルフレイル予防を普及する、です。なぜ組合員を増やすのかを学び、地域の住民どうしが知り合いになり、「医療生協に入ってよかった」と思えるような活動を広げていくこと。出資金の純増を意識しながら、積み立て増資をしてくれる組合員を増やしていくこと、などを強調しました。

その後、5つの地区、1つの事業所から7人の組合員、職員が日頃の取り組みについて報告を行いました。

東・中地区の有本支部の安田さんは、1年間を通しての支部の活動を紹介しました。同じく東・中地区の宮支部の菅原さんは、5年前に支部を結成し、健康体操の輪を広げる中で組合員を増やしていることを話しました。

南地区の安原支部の西川さんは、なでしこ班の取り組みを話しました。河西地区の有竹理事は俳句サークルの取り組みについて、那賀地区の岩出支部の古根川さんは、健康体操の取り組みを16年間続けていることについて、海南海草地区の稲田さんは今年の夏まつりの取り組みについて、それぞれどのような工夫をしてきたか、参加する組合員さんが、取り組みに参加して楽しんでる様子などを、いきいきと語りました。

附属診療所の長谷さんは、中断患者の訪問から見えてきた医療にかかりたくてもかかれない実態を、死亡事例などを交えながら報告しました。午後からは、広島医療生協・コープ共同歯科の前田謙二さん(歯科技工士)がフレイル予防、オーラルフレイルの予防について話をされました。講義の後半では、「あいいうべ体操」や「ロングびろびろ」「市大ストレッチ」などのビデオを流しながら、参加者と一緒にフレイル予防の実技を行ないました。最後は各地区対抗で「オランピック(オーラルとオリンピック)をくつつけた造語」を行ない、輪ゴムリレーや大豆運びリレーのゲームを行ないました。

最後に、健康づくり委員会から今年の「ヘルスアップチャレンジ」への参加の訴えがありました。

組合員さんの創意・工夫で楽しい活動が各地区で広がっている様子がわかり、強化月間をおして、その輪をさらに広げていくことが確認できた会となりました。



福島の「いま」～福島を忘れない

日本高齢者大会2019 / in福島に参加して

今大会は東日本大震災での原発事故から8年半を迎えた福島で行われ、和歌山県から28名、全国から9月25～26日にのべ4千人余りが参加し交流しました。

全体会(磐梯熱海)の記念講演で安齋育郎氏は、「除染土はトン袋で一千万袋にも、いま福島第一原発近くの『中間貯蔵施設』へ。未除染地域が多く残されたまま」「溶け落ちた核燃料(デブリ)の全容もわからず」「セシウム137の放射能は10分の1に減るのに百年かかる」。未来へ「負の遺産を押し付けないため、時を超えた民主主義の実践者に」と語りました。

「福島からの発言」で青年女性は、避難で家族がバラバラに。心無い誹謗中傷を恐れ、大学に入ってから福島に帰省したくなかった。でも、祖父が避難先で亡くなり、今では原発をなくす闘いに参加し声をあげています、



と。

二日目、移動分科会へ。バス車中のみ許されている帰還困難地域の視察

です。車中の線量計の針は高数値に振れピピピピピッと危険音。山間部の浪江町津島地区は豊かなコミュニティだったと車内DVDの画像、実際の窓外の田畑や集落は荒れ果て、人影はどこにもありません。一方、困難地域を解除された海岸部の役場周辺、「おかえりなさい ふるさと浪江町へ」の看板が…。

事故原発地元の双葉町、大熊町はいまも全住民が避難したままです。遠くに汚染水貯蔵タンクが見えました。富岡町では道路一本を境に帰還困難区域と居住制限区域に分けられ、補償を巡る住民間のいがみ合いが。

黒袋の除染土を運ぶトラックとすれ違いながら、最後に、全県59市町村が「廃炉」を決議した福島第二原発のある楢葉町、宝鏡寺へ。

「障がい者の避難に困難を極め、12人の方が亡くなる悲痛な経験をしました」「復興五輪とはしゃいでいる場合でしょうか」と、被災者支援をきりすて「終わった」ことにしたい国や東電への怒りを住職夫人が語ってくれました。

憲法13条のすべての人の尊厳を基本に据えてこそ真の復興につながる。福島「いま」を知ることは福島を忘れないこと。そしてそれは原発ゼロへの道だと実感しました。

目 祐二郎

事業所紹介

放射線課

患者さんと接する時間は短いけれど コミュニケーション力を高め適切な撮影を

放射線検査の部屋では患者さんと接する時間は非常に短く、対患者コミュニケーションには苦心します。こちらの思いをいかに短い言葉で伝えられるか、患者さんそれぞれに合わせた言葉が選べているかなど、撮影技術だけではなく対話技術の向上は検査の質の向上に直結します。同じ撮影部位であっても、患者さんそれぞれに適切な撮影を行うことで被ばく線量をできるだけ低くおさえしていくことも重要な業務のひとつです。

また他職種とのコミュニケーションを深めることが、患者さんのニーズに合わせた検査を行うことへのちかみちだと考えています。他職種との距離を縮めるために積極的にカンファレンスに参加するなどしています。

放射線技師は普段、鉛やステンレスに囲まれた部屋の中にいて、まわりからは見えにくい職種だと感じています。患者さんが医療機関や医師を選ぶ時代にあっても、患者さんも医師も検査を担当する技師を選ぶことはでき

ません。与えられた環境の中で、いつ・誰が・どんな検査を行っても最大のパフォーマンスを発揮し、最高の医療画像サービスが提供できる、科学的知識と技術を身につけた職人気質の技師の育成と、集団形成をめざしたいと考えています。



福島第一原発の事故以来、放射線検査に対する不安の訴えや質問が増えていて、不安を与えないように適切に、丁寧に返答できるように心がけています。

医療機関に身を置き、放射線を扱う専門職として原発再稼働反対、原発廃止を強く訴えていきたいと考えています。

出会い ふれあい 支え合い ひろば

2019年度 医療生協強化月間が始まる

今年も秋の強化月間が9月25日から始まりました。

強化月間では、全国一斉に「～でかける、つながる、安心を結ぶ～」に重点を置き、医療福祉生協を大きくし、安心のネットワークを強めることをめざします。そのためには、この月間にたくさんの新しい組合員さんを迎え入れること、医療生協の活動に参加してもらうこと、「組合員になってよかった」と実感してもらえる活動を広げることが大切です。

強化月間がスタートして、各地で新しい仲間が増えていきます。9月30日（月）に海南海草地区では、職員と地域組合員あわせて14名で地域訪問行動を行い、新規加入9名につながりました。那賀地区でも岩出支部が9月30日に地域訪問行動を実施。職員・地域組合員5名でおおみや診療所周辺を訪問、1名の新規加入と後日2名の約束加入がありました。中地区でも9月30日に訪問行動を実施。職員と地域組合員7名で20件のお宅を訪問、そのうち1件で後日加入約束がありました。10月に入ってから各

地で地域訪問行動がつづいています。そこから新たな加入につながったことが報告されているほか、カフェのとりのみや食事会、班会、サークルなどから、またはヘルスアップチャレンジ、シニア講座など医療生協の日常のとりのみからも新規加入や増資協力者が増えていきます。



9月25日以降58人（10月16日時点）の新たな組合員を迎えています。目標比2割到達にとどまっています。強化月間終了までに目標の8割達成をめざして後半戦、ひきつづき頑張ってください。

東中地区 水曜ヨガサークル 救命救急学習会のとりくみ

去る8月18日（日）生協病院の敷地内にある北別館多目的ホールにて、水曜ヨガサークルが主催して救命救急の学習会を行いました。講師は和歌山市消防協会の森田指導員をお招きして、9時から12時までの3時間、プロジェクターを使って、緊急時の心構え、蘇生の為の処置、また、AEDの使い方を体験させていただきました。

当日は、班長さんが中心になりサークルのメンバーはもちろん、近所の方や、知り合いなどに声をかけて、30代から70代までの23名の参加者が集まりました。

森田指導員の笑いを交えたわかりやすい説明を、全員が身を乗り出して聞き入っていました。

また、講義後半には、全員が、模型を使って実際に体験し、

参加者からも「貴重な経験をさせてもらった」「実際、このような場に遭遇したら、勇気をもって行動に移せるだろうか」などたくさんの感想や意見を頂きました。



今回、医療生協のサークルが呼びかけた学習会に、頑張った皆さんの参加者を集めました。救命救急という知識を身につけ社会に少しでも貢献できたらという思いが、この学習会を成功に結び付けたものと感じました。

また、後日班長さんからお礼のお手紙と、学習会の内容をまとめたプリントを頂き、最後まで丁寧にこのとりくみをやり上げた、担当者も頭が上がらない程、感心しきりのとりくみでした。

JA雑賀で街角健康チェック

10月10日木曜日の午後から、西浜にあるJA雑賀さんの2階をお借りし、街角健康チェックを開催しました。

事前に『JAわかやま女性会雑賀支部』さんがちらしを作成し配布してくれました。医療生協のスタッフは、西支部、雑賀高松支部、明和支部と職員13名です。時間のかかる体組成は2つ用意し、記録係りもあちこちに配置し、待ち時間の軽減を図りました。13時30分開始の予定でしたが、13時には最初のお客様が来られました。

健康チェックをアピールするのぼりがあるとは言え、JA雑賀さんの2階を使用しているため、お買い物客や銀行の利用者



さんには目立ちにくかったと思うのですが、「下（JAの窓口）で声をかけてもらって来たんよ」「何時までしてるの？お友達も呼ぶわ」と、なかなか盛況で、33名（女性30名/男性3名）の方に来て頂く事ができました。

なんと、尿検査をされた27名中、塩分チェック4gの方が5名、6gの方が17名で最多、8g4名、10g1名という非常に優秀な結果が出ました。減塩の努力しているという声が多く、医療生協も負けていけないと気が引き締められました。参加者全員に、ヘルスアップチャレンジと医療生協加入案内を配布しました。

明和支部習字教室の先生の繋がり、今回の街角健康チェックに至りましたが、女性会雑賀支部の支部長さんも「JAでこども食堂をしようと思った時に、有本に見学に行かせてもらいました」とおっしゃられ、浅からぬご縁を感じました。

第39回生協まつり





連載コラム 健康と食事



和歌山生協病院
食養課 管理栄養士
寺井 洋裕



第6回

知っていますか？ フレイルについて



最近よく耳にするフレイル。今回はそんなフレイルの話や食事や栄養の視点から見ていきたいと思います。

フレイルってなに？

フレイルとは「虚弱」のことをいい加齢に伴って筋肉の減少や認知機能などが低下し健康障害がおこりやすくなった状態のことをさします。そこには社会的問題（独居、外出機会が少ない、貧困）や精神的問題（認知機能障害やうつなど）も大きくかかわってきます。



最近、体重が減ってきていたり疲れやすかったり、歩くのが遅くなっていたりしていませんか？物忘れをよくしたり、ひとり暮らしだったり外に出る回数がすくなくなるとフレイルになる第一歩かもしれません。

「ごめんがあてはまってるな…」という方いませんか？そんな方でも落ち込む必要はありません。適切な食事をとり、しっかりと運動することで予防することが出来ます。

適切な食事を！

フレイル予防に適切な食事は「適切なエネルギー」「しっかりとたんぱく質」「忘れずビタミンD」です。

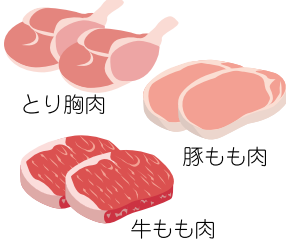
適切なエネルギーをおおまかに計算すると自分の体重×30kcalとなります。50kgの方ですと50kg×30kcal＝1500kcal といったものになります。

実は魚よりも肉類のほうが良質なたんぱく質がふくまれています。高齢者の生活は肉類よりも魚を食べる傾向があるので、肉類をしっかりと食べるようにしましょう。

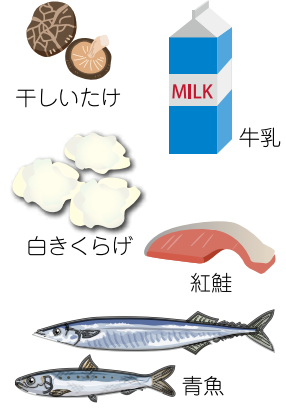
ビタミンDは筋肉の合成をうながし筋肉の分解を防止する効果があります。

体内で合成されるビタミンDは加齢に伴い合成する力が低下し、不足

高たんぱく食品



高ビタミンD食品



ギアチェンジしよう！

中年のときは生活習慣病の予防のためエネルギー制限や塩分・脂肪の摂りすぎに注意というように減量を意識してきたと思います。しかし、年齢を重ねるにつれて制限するだけでなくしっかりとエネルギーを摂取することも大切になってきます。

	50	60	70	80	90 (歳)
目的	生活習慣病予防				
	フレイル予防				
栄養の考え方	エネルギー制限 食塩・脂肪制限	ギアチェンジ	適切なエネルギー 高たんぱく・高ビタミンD		

(葛谷雅文、高齢者における栄養管理：ギアチェンジの考え方、医事新報 2016；4797；41-7/ 飯島勝矢、高齢者ケアに携わるすべての方へ 一食べるにこだわるフレイル対策：アポット；2017より)

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～ 和歌山から2名参加 「医学生の集い」in 三重



9月27日から28日に三重の鳥羽シーサイドホテルにて「第39回民医連の医療と研修を考える医学生をつどい」が開催されました。「医学生をつどい」は9月、12月、3月に開催され、名前の通り全国から医学生と医療関係者が集まる企画で、今回は合わせて200名余りが参加し一緒に医療について学びました。



和歌山からは医学生が2名参加し、貧困と社会が市民の健康に与える影響について学びを深めました。日本で広がる「自己責任」と「小さな政府」についての講演後、貧困について考える討論では和歌山生協病院の取り組みを紹介してくれました。

二日目の社会的な背景を考える企画では「知識だけでなく実践で使えるようになりたい」と感想を語ってくれ、和歌山に戻ってからやりたい事を話してくれました。二人とも大いに刺激を受けた様子でした。

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。

読者のひろば

懐かしい言葉

編集後記を読んで、「田植え休み」聞いたことのある言葉でした。ずいぶん時代が変わりました。田植えしたことが、なつかしくなりました。

和歌山市 寺村 世希子

百日紅に癒され

ちよっと遅いですが、我が家の庭では今、百日紅（サルスベリ）が咲き始めました。9月の暑さに負けそうだけど、花に癒され頑張っています。

紀美野町 東 信子

オクラがイキイキの訳

チューリップを植えた後に、オクラを10数本植えました。9月になってもイキイキとしてオクラがなります。園芸に詳しい人に聞くと、チューリップを植えた時にまいた肥料が効いてきたようです（周囲の人のオクラは枯れているのに、肥料の力はすごいのです）。

岩出市 杉山 緑



ミシンの内職 頑張ってます

先月からミシンの内職を始めました。ミシンは今まで一度も触ったことがなかったのですが、内職を始める前に家にあるミシンを使って直線縫いなどの練習をしました。

慣れるまで時間はかかりましたが、今では上糸と下糸のセットやボビンに糸を巻く作業を一人でこなせるようになりました。内職では主にスポンジのカバーを縫っています。一日2時間ほどコツコツ頑張っています。

海南市 匿名希望

ボライティアに 生きがい

今年で和歌山に来て50年。定年後はボライティアで喜んでくださることに生きがいを感じます。笑顔になっ

てくれるように、これからも頑張り、平和であることに感謝しています。

和歌山市 渡邊 幸男

雨にも風にも 自分にも

秋雨前線は例年ですと、シトシト降る感じなのですが、今年は晴天から急に真つ黒い空になり、シャバジャバ降って風もきつかったりで、天候の良し悪しに体調が大きく左右する私はま

いっています。今年初めて「ヘルスアップチャレンジ」に参加します。病気で急に仕事を辞めてから、家の中にこもりがちです。歩行運動量の安定を目標に、雨にも風にも自分の弱さにも負けずにやり遂げたいです。

和歌山市 辻 薫子

俳句



皇帝と呼ばれる

ダリヤ咲く古墳

和歌山市 西本 功

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～
整形外科の診察開始時間/午前9:00～午後2:00
皮膚科の受付時間/午前8:00～11:00

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～

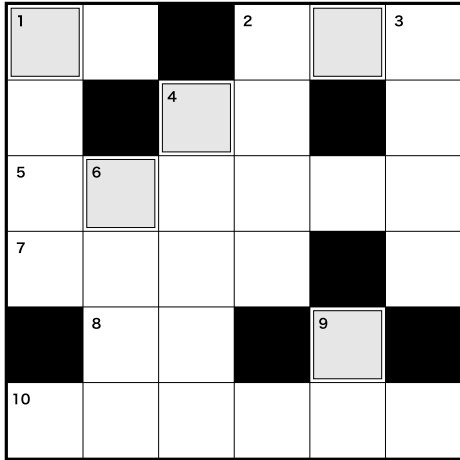
おおみや診療所

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～

月	午前		午後		午前							午後	夜診	月											
	予約診				内科			外科	整形外科	皮膚科	内科特診				内科	午前診	午後診	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診	月
	新患	診療	小西	木下	田端	松本	国本	三谷松岡	小西	三谷坂口	松岡小西				三谷坂口										
火	古田	土生(第4)	小西	畑	松岡	上垣内				三谷坂口		佐藤	特診	佐藤	山本	木津検査(第1・3)		奥村		奥村		火			
水			小西	内田	畑	三谷	田端				松岡小西	森田	予防接種	佐藤	山本	木津		奥村		奥村		水			
木	古田(第1・第3)	古田(心臓特診)	小西	土生	畑	岡井	上垣内					佐藤		佐藤	山本	内田		奥村		奥村		木			
金	古田		内田	土生(第1・第3)	坂口	小西	田端	松本			古田(第2・第4) 土生 川西	佐藤	予防接種	佐藤	山本	木津	木津	奥村		奥村		金			
土			交代診療										交代診療					奥村		奥村		土			

医師の都合により、診療体制が変わることがあります。詳しくは病院、各診療所へお問い合わせください。

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 しみじみ思う

「ヨ」のキー

- 1 「寒くなつてきた。そろそろ〇〇支度しなきゃ」
- 2 「汚い手でさわるから!〇〇〇で真つ黒よ」
- 3 ロシア民謡。〇リン〇は母のような植物で花嫁を意味する。
- 4 吸い物。味噌〇〇
- 5 童謡♪「かわいい、かわいい〇〇〇〇〇」
- 6 男性は彼、女性は?
- 7 かえる、バッタ…大きいからかな?
- 8 耳たぶ
- 9 新聞や雑誌の文章
- 10 名前がよく知られている人

タテのキー

- 1 ♪「うさぎ追いしかの山 小鮎釣りしかの川」
- 2 ♪「秋の夕日に〇〇〇〇もみじ」
- 3 新聞や雑誌の文章
- 4 あれこれ優劣を批評し定めること
- 5 男性は彼、女性は?
- 6 新聞や雑誌の文章
- 7 かえる、バッタ…大きいからかな?
- 8 耳たぶ
- 9 新聞や雑誌の文章
- 10 名前がよく知られている人



●宛先/8ページに掲載
●発表/本紙267号
●バ切/12月末必着
●募集/2020年3月号



解答/No.201「夏のれん」

和歌山市 片木 紗季
和歌山市 中村 潤子
貴志川町 小林マリコ
海南市 新小田和子
海南市 横矢 和子

ぶらり、紀のくに ミニ紀行 ③〇

ここに幸あり

満生 明敵 (東中地区支部会)

和歌山城は京都のシンボルだが城下町がない。と云えば古い町並みも和歌山市にはない。この理由を、紀行文にはなじまないと思いつながら、敢えて書かせていただく。明治以後、城の周囲の土地が、大企業や官庁に次々と買い取られて、

城地も明治末には、元の広さの半分になったらしい。時代の風にあおられて、市民の多くが歴史を残す事業に不熱心だったようで、やがて城下町と古い町並みが和歌山市からなくなつたと考えられる。掲載の写真は、この春、表坂(天守閣登り口)近くの堀端から、裁判所と新しく建つた和歌山地方合同庁舎が並んだ光景を撮つたもの。最後に、筆者は近頃体調を悪くして、カメラを構えるのが困難になりましたので、今回で筆を置きたいと思えます。組合員のみなさん、お世話になりました。



医療生活協に贈るうた
(「ここに幸あり」の替え歌で)
嵐も吹けば雨も降る
この世の道よなぜ除し
医療生活協頼りに私は生きる
ここに幸ありにじの空

事務職員募集

地域住民とともにつくる医療・介護の事業と運動に意欲のある方

仕事 法人内病院・診療所・介護事業所・本部事務局での総合的な事務・相談員の仕事(若干名)

時間 日勤基本8時30分～4時45分、早・遅出等有

休暇 4週6休2半日勤務で週平均39時間、年間休日105日、他に有給休暇等。

給与 181,700円(4年生大卒初任給)、賞与年2回、通勤・住宅・扶養・職員共済等各種手当制度有

対象者 ①すぐに就労可能の方(時期は応相談)、②2020年3月卒業見込みの方。それぞれ診療情報管理士、社会福祉士の有資格者(見込含む)歓迎。

随時対応します、まずはお電話でお問い合わせ下さい。
採用試験(一般学力・適正・面接)は、追って連絡します。

和歌山中央医療生活協同組合

〒640-8390 和歌山市有本143-1
TEL.073(474)5990 FAX.073(475)4288 担当森岡
ホームページ <http://www.w-iryoseikyō.com/>
メールアドレス morioka@waseikyō.com

つながりあってささえあって
こんなところにもボランティア活動が...



楽しくおしゃべりする人、だまって黙々と作業する人いろいろですが、那賀地区も岩出・貴志川・打田からおみや診療所の2階に集まってきて、多いときは何枚もある支部ニュースなどのお知らせを折り込み、配達協力者ごとに仕分けを、2時間ほどかけて約2,000部

の作業を終了します。あとは、配達協力者に届け、そこから医療生協の機関紙「健康とくらし」が組合員さんのもとにお届けしています。

10月から新しく皮膚科の診療を始めました

生協病院では、2019年10月より、毎週月曜日午前に皮膚科外来での診療を始めました。

連携し適切な治療を行ってまいります。

気になる皮膚症状があれば、気軽にご相談ください。

皮膚は人間の体を包み守っている、身体の中で最大の臓器です。皮膚疾患は多岐に渡り、アトピー性皮膚炎などの湿疹・皮膚炎、蕁麻疹、尋常性ざ瘡(にきび)、皮膚掻痒症、皮膚乾燥症、細菌感染症・真菌感染症(水虫など)・ウイルス感染症(単純ヘルペス、带状疱疹など)、薬疹、熱傷(やけど)、褥瘡(床ずれ)、水疱症、乾癬、膠原病およびその類縁疾患、脱毛症や、皮膚に生じる腫瘍(できもの)などが診療対象となります。



国本 佳代医師

略歴

2004年 3月	和歌山県立医科大学卒業
2004年 4月	和歌山県立医科大学附属病院 研修医
2006年 4月	和歌山県立医科大学附属病院 皮膚科 入局
2008年 4月	和歌山労災病院 皮膚科勤務
2010年10月	和歌山県立医科大学附属病院 皮膚科 学内助教
2012年 4月	和歌山県立医科大学附属病院 皮膚科 助教

胼胝(たこ) や鶏眼(うおのめ) の削り処置や、尋常性疣贅(ウイルス性のいぼ) に対する冷凍凝固なども行います。

皮膚疾患の中には皮膚がんや自己免疫疾患など、早急な治療が必要な場合があります。和歌山県立医大皮膚科や近隣の医療機関と

クリスマスにどうですか？焼きチーズケーキ



★つくった人からひと言

分量を測ること、混ぜる順番を守ることでお子様とでも簡単に作れます。



〈一人分〉エネルギー 173kcal

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(4人分)

- グラニュー糖..... 30g
- 薄力粉..... 4g
- クリームチーズ..... 60g
- 全卵..... 50g(1個)
- 生クリーム(動物性)..... 120g
- 冷凍ベリーミックス..... 適量
(イチゴ、ブルーベリー等が入っているもの)



〈作り方〉

- 1 グラニュー糖と薄力粉を混ぜ合わせて、常温にもどしたクリームチーズをなめらかになるまで混ぜる。
- 2 全卵を2回に分けて入れ、混ぜ合わせる。
- 3 生クリームを入れて混ぜる。
- 4 耐熱の器に入れ、冷凍ベリーミックスをちらして、オーブン150℃で湯煎しながら焼く。

※器の大きさで時間は変わりますが、30～40分ぐらいです。少し表面に色がついてふっくらしてきます。

か？(T・M) 福島県民の気持ちは、「何がオリンピック」ではないでしょう。福島県民の気持ちは、「何がオリンピック」ではないでしょう。

2020年「復興」オリンピックとして、福島県を全国の聖火リレーのグラウンドスタート地とし、東日本大震災からの「復興」の歩みを着実に進める沿岸、福島県内各地でリレーを実施の予定です。東日本大震災・東京電力福島第1原発事故から8年6ヶ月を経ているにもかかわらず、事故の教訓を生かされないまま原発再稼働の策謀が続いている。

原発事故で帰還困難区域・住居制限区域などに指定され元に戻れない方が7万7千人、住宅地や商店街などは廃墟と化し、田畑などは雑木が生茂り原野化している。

一方、廃炉作業では溶けた核燃料(デブリ)の取出しが出来ずそのまま、そのため汚染水は増えつづけています。汚染土壌から出る汚染土は黒い大きな袋に詰め、県内いたるところに仮置きし、汚染土を30年後に福島以外の都道府県に移す予定と聞く。

編集後記

〒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。