

2025年9月

第300

〈隔月発行〉

健康とくらし

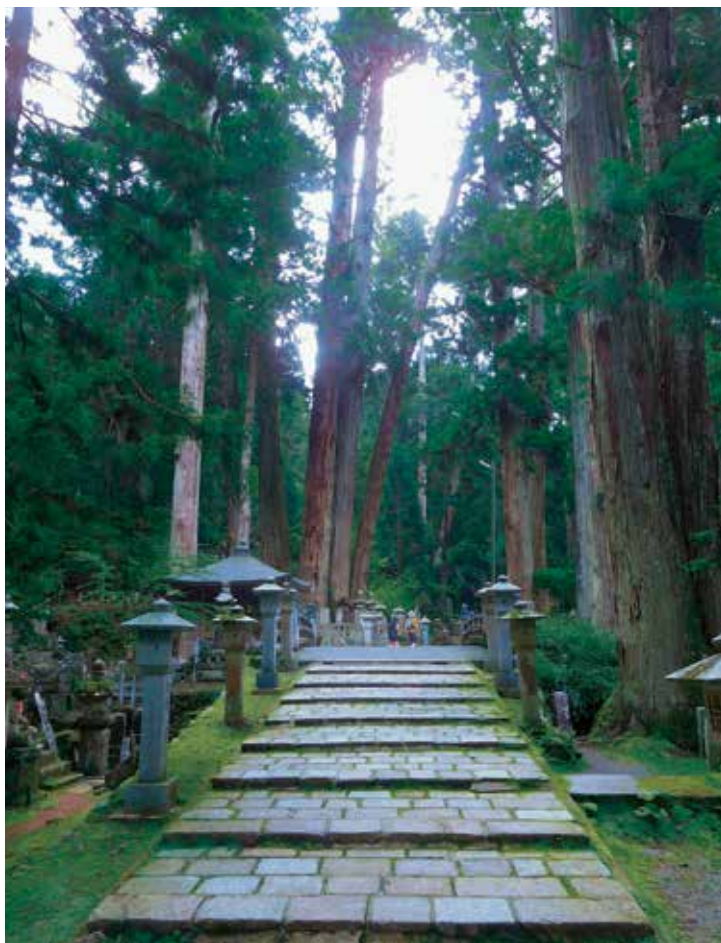
題字は和歌山生協病院 畑 伸弘医師

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数 ……23,416人
- 出資金…1,217,000,036円
- 一人平均 ……51,973円
出 資 額

2025年7月31日現在

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 ☎073-474-5121 FAX.073-475-4288 ホームページ <https://www.w-iryoseikyo.com/> 編集 ● 機関紙委員会



高野山

平安時代初期の弘仁7年(816年)に開創し、1200年以上にわたり多くの人々の信仰を集め発展してきた高野山。標高約1000m級の峰々に囲まれた山上盆地には、「壇上伽藍」「金剛峯寺」「奥之院」に加え、大小117の寺院が立ち並びます。2004年には「紀伊山地の霊場と参詣道」としてユネスコ世界文化遺産に登録され、歴史や文化、自然などが凝縮された神秘的な情景で国内外の来訪者を魅了しています。

(写真・文／中嶋 一雄)



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 | ● サテライト型小規模介護老人保健施設松寿苑 (073)431-8311 |
| ● 和歌山生協病院附属診療所 ……(073)471-8171 | ● サービス付き高齢者向け住宅 生協ありもと (073)494-5700 |
| ● 生協芦原診療所 ……(073)423-4349 | ● サービス付き高齢者向け住宅 生協にじ ……(073)476-4477 |
| ● 河西診療所 ……(073)451-6177 | ● 地域支えあいセンター 虹 ……(073)435-6611 |
| ● おおみや診療所 ……(0736)61-6151 | ● 訪問看護ステーション 生協みなみ ……(073)435-5661 |
| ● 生協中之島 | ● 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 生協みなみ (073)435-5661 |
| ● デイサービス ……(073)422-2003 | ● ヘルパーステーション 協同 ……(073)471-7728 |
| ● 複合型サービス ……(073)423-3500 | ● 海南・海草総合介護支援センター げんき |
| ● ケアプランセンター生協中之島 ……(073)422-3476 | ● デイサービスげんき ……(073)487-3388 |
| ● 在宅介護支援センター和歌山生協病院(ケアマネ) (073)474-2711 | ● ケアプランセンターげんき ……(073)487-0022 |
| ● 放課後等デイサービス生協レインボー (073)494-5704 | ● 定期巡回・随時対応型訪問介護看護げんき (073)487-3377 |

介護のご相談は、それぞれの事業所か、在宅介護支援センター和歌山生協病院 073-474-2711 までお願いします。

2025年度 生協強化月間 10月1日～11月30日

つながろう! ひろげよう! ともにつくろう協同の“わ”

医療生協の運営やボランティア活動に参加してくれる方も募集しています



今年も

楽しい企画がたくさん

10月から『生協強化月間』がスタートします。今年度は、医療生協の仲間増やし・出資金増資運動とともに、事業所利用も広げることを目指して取り組みます。

2025年は国連が定めた2度目の国際協同組合年です。医療福祉生協を含めた協同組合の事業と社会づくり活動に大きな期待が寄せられています。

秋は「生協まつり」をはじめ、多彩で楽しい活動が各地区でたくさん企画されています。和歌山中央医療生協の事業と魅力を大きく広げる強化月間をめざし、みんなで活動に参加しましょう。





原水爆禁止世界大会に6名で参加 核兵器の使用や存在は許してはならない!!

8月7～9日の3日間、長崎で開催された原水爆禁止世界大会に職員5名、組合員さん1名で参加させて頂きました。

今回の世界大会では80年前の長崎でどのような事があったのかを聞く事ができた他、被爆した方々の生の声で当日の行動や原爆投下後の様子など詳しく聞く事ができ、原子爆弾によって引き起こされた惨状やその恐ろしさを事細かに知る貴重な体験をさせて頂きました。

私自身10年程前に広島での世界大会に参加した事があり、今回で核兵器の被害を受けた両地を訪れた形となり、二つの原爆による被害の違いなども知る事ができました。

参加した講演の中で特に印象に残ったのは、子供の頃に被爆した森内さんの話です。当時長崎市の隣村に住んでいた森内さんは友人達と虫取りをして木に登っている際に原爆の光と爆風を体験。反射的に「伏せろ!」と叫んで行動したことで友人達も森内さん本人も爆風で吹き飛ばされる事なく無事だったそうです。森内さんが初めて長崎市内で被爆した人を見たのは、赤子と小さい子供を連れて森内さんの自宅まで歩いて来た親戚のおばさんで、その後森内さんの自宅に次々とやってきた親族や家族の殆どが、体調を崩し数日すると自宅の一室に遺体となって並んでいたと話していました。森内さんも爆心地近くの母の実家を訪れた際に長崎市の惨状を目にし呆然として動けなくなり、その実家の裏庭に残っていた芋や水を口にしたりした事で内部被爆。被爆死した兄や父、親戚達の様にはならなかったものの、その後様々な病気を患ったそうです。この事に関して森内さんは「通常爆弾は爆発すれば終わりだが、原子爆弾は爆発しても終わりではない。その苦しみは戦争が終わった後も続いている」と語って下さいました。

想像を絶する原爆体験を聞き、使用した土地を地獄の様に変え、戦争が終わっても人を苦しめて殺害する原子爆弾等の核兵器は二度と使用してはならないし、存在も許してはならないと再確認する事ができました。

今回実際に長崎にて見聞きた情報は職場や組合員の皆さん、そして家族にも共有し、今後行う平和活動にも取り入れていければと考えています。

まちづくり・組合員活動推進部 三木 颯土



和歌山中央医療生協の職場紹介③

「サービス付き高齢者向け 住宅生協ありもと」



大きな期待に
応えるべく日々奮闘

2025年1月に完成した「和歌山生協病院サテライトありもと」の3階から5階部分が、サービス付き高齢者向け住宅「生協ありもと」です。

25㎡以上の居室が3フロアで46室ある「生協ありもと」は、自由度の高い生活環境に加え、安否確認や生活相談サービスを備え高齢者が安心して暮らせる施設になっています。入居開始から半年以上過ぎ、市民生協の配送グループなど、入居者さん同士の繋がりも生まれてきました。楽しそうな笑い声が食堂からも聞こえてきます。

働くスタッフも、初めての環境で戸惑いながら新施設に対する組合員さんや地域からの大きな期待に応えるべく日々奮闘しています。

「生協ありもと」は、入居者さんが自分らしく生活できるより良い環境づくりをすすめながら、スタッフも地域とともに大きく成長している職場です。



出 会 い ふ れ あ い 支 え 合 い ひ ろ ば

河西地区 第31回平和夏まつり

今年で31回目を迎える河西地区平和夏まつりは、準備の段階から港まつりと日程が重なり来場者が集まるかどうか不安でいっぱいでした。

支部運営委員のみなさんの協力で、楠見西小学校前や診療所周辺で1500枚ほど案内チラシを配布し準備してきました。

当日は、400名ほどの来場者でたいへん賑わいました。メインステージでのサークル活動の披露やコンサート、室内会場でのマジックショーなどでも盛り上がりしました。

出店も河西地区恒例のおでん、フランクフルト、コロッケ、水餃子、鳥焼き、デザートなどの食べ物の販売、お子さま向けにあたりもの、スーパーボールすくいなどで楽しんでいただきました。今年はカブトムシの販売も好評でした。

この平和夏まつりは、世界の平和を祈念し毎年行われる原水爆禁止世界大会に職員・組合員さんを派遣するため収益をカンパしています。趣旨にご賛同いただき平和まつり開催にご協力いただいた方々、当日ご来場いただいた全てのみなさん、本当にありがとうございました。

たくさんのご来場
ありがとう！



東中地区

地域支えあいセンター虹

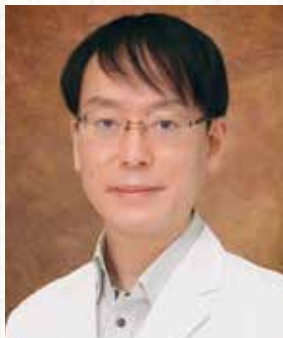
「誰かのためになるなら」とマフ作りボランティア

2025年5月から、医療生協が和歌山市から委託を受けている生活支援体制整備事業の一環で、認知症マフ作りのボランティア活動が地域支えあいセンター虹で立ち上がり、組合員も参加されています。認知症マフとは、認知症の方の不安や落ち着きのなさを軽減するための柔らかくカラフルな筒状のニット製品で、病院や介護施設での活用が広がっています。認知症の方がパニックになった時に、ぬくもりある毛糸のマフに手を入れることで心を落ち着かせたり、またマフのカラフルなデコレーションを見るだけでも心を癒す効果があるそうです。この認知症マフづくりは、「誰かのお役になるなら」という想いを持った28人のボランティアメンバーが集まりスタートしました。「地域支えあいセンター虹には行けないけど家で作りたい」という方もあり、編み図と毛糸を届けて、みんなで一丸となって活動しています。そのボランティアへの想いは編み手だけでなく、「編めないけど毛糸を寄付させてほしい」という方も多く、続々と地域支えあいセンター虹に届けられます。まだまだ毛糸も編み手も募集中です。

是非、ご参加ください。

〈問い合わせ〉地域支えあいセンター虹（中之島880-1）☎073-435-6611





和歌山生協病院 内科
くらもと のぶお
藏本 伸生 医師

この病気の特徴的な症状として、朝起きたときの手指のこわばりがあります。これは30分以上続くことが多く、関節の腫れや痛みも伴います。特に手首や指の関節に症状が現れやすく、左右対称に起こることが多いのも特徴です。軽い発熱や体のだるさ、食欲不振なども見られます。病気が進行すると、関節の変形や動きの制限が起こり、

免疫システムの勘違い

関節リウマチは、体の免疫システムが間違っって自分の関節を攻撃してしまう病気です。本来、免疫システムは細菌やウイルスなどの外敵から体を守る大切な働きをしています。この病気では関節の組織を敵と勘違いして攻撃してしまいます。

症状は朝の手指のこわばり

ボタンを留めたり瓶のふたを開けたりといった日常の動作が困難になることがあります。関節リウマチの正確な原因はまだ完全には分かっていませんが、遺伝的要因、環境要因、ホルモンの影響などが関係していると考えられています。家族に同じ病気の人がいると発症しやすく、喫煙や感染症、ストレスなども影響します。また、女性に多く発症する傾向があります。診断は血液検査で炎症の程度やリウマチ因子を調べたり、レントゲン検査で関節の状態を確認したりして行います。医師は症状の場所や持続時間なども詳しく聞き取りながら総合的に判断します。

効果的な治療薬も多数開発されています

治療については、炎症を抑える薬、病気の進行を遅らせる薬、痛みを和らげる薬などを使った薬物療法が中心となります。また、関節の動きを保つための運動や筋力を維持する訓練などのリハビリテーションも重要です。日常生活では関節に負担をかけない動作を習得したり、補助具を使用したりする工夫も効果的です。関節リウマチは早期に治療を始

めることで、関節の破壊を防ぎ、症状の悪化を抑えることができます。「年齢のせいかも」と思わずに、気になる症状があれば早めに医師にご相談ください。現在では効果的な治療薬が多数開発されており、適切な治療により多くの患者さんが普通の生活を送ることができるようになっています。

疲労やストレスに注意 そしてぜひ禁煙を

日常生活では、関節の動きを保つために軽い運動を続けること、栄養バランスを整えて体重管理を行うこと、十分な休息を取ることが大切です。疲労やストレスは症状を悪化させることがあるため注意が必要です。また、喫煙は病気を悪化させる要因となるため、禁煙をお勧めします。

適切な治療で症状をコントロール

関節リウマチは慢性的な病気ですが、医師と相談しながら適切な治療を継続することで、症状をコントロールし、質の高い生活を維持することが可能です。一人で悩まずに、医療チームと共に病気と向き合っていきましょう。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

7日間の高校生医師体験に42名参加

7月28日(月)～8月5日(火)の期間で、高校生医師体験が開催されました。7日間で県内10校、県外1校から42名の高校生の参加がありました。今回、

検査課体験、入院食試食等、学びと体験を織り交ぜた内容で行われました。また、血圧測定体験では元看護師の組合員さんにもご協力頂きました。

参加した高校生からは、「血圧測定の時に実際に他の人の血圧測定が出来て楽しかった。」「今の日本の医師政策が、80歳での引退が前提となっていることに驚きを隠せなかつ

た。」との感想がありました。医師を目指す高校生達にとって今回の医師体験が今後の進路を考える上でよい経験になればと思います。

実際に
血圧測定が出来て
楽しかった



健くらパズル 懸賞付 No.238

1	2		3	4	5
	6	7			
8				9	
10			11		
		12		13	
14					

＜解き方＞
ピンク色のマスの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 日本発祥の菓子パンの一つ

- 14 帰路、帰宅の途
- 12 夏の終わりに秋の初めにかけて日本に現れる前線が長雨をもたらす
- 10 樹木の根から上に伸びて枝を出す太い部分
- 9 企業や商品などを識別するために図案化された文字やマーク
- 8 心臓がドキドキ、その響き
- 6 コンピューターなどがインターネットに接続されていない状態のオンライン
- 3 料理の風味付けや彩りとして添えられるセリ科の植物
- 1 果物。幸水、豊水、新高、南水

ヨコのキー

- 13 自然界から得たうまい食物。海の○○山。○○
- 12 有ること、存在を意味する。↓無し
- 11 今年の中秋の名月は10月6日だそうです
- 8 一般的に築50年以上経過した伝統的な建築様式を持つ日本の民家
- 7 閉じ目をふさいであけられないようにする
- 5 生のりんごを砂糖や水飴などでコーティングしたお菓子
- 4 蒸し料理に使う竹などで作られた調理器具
- 3 ○○シュート、○○ソル、○○リンピック
- 2 物事をするのに一番よい折、チャンス

タテのキー

＜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名の方にクオカードをお送りします。
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。
●必切/10月末必着
●発表/本紙302号(2026年1月号)
●宛先/8ページに掲載

い	が	い	が	け
か	く	か	く	さん
	ひ	な		くり
ろ		ご	じ	ら
し	て		さん	こ
あ	ば	れ	ん	ぼう

解答/No.236「さかがり」

＜当選者発表＞ 健くらパズル No.236の正解は「さかがり」でした。応募総数61通のうち正解は59通でした。抽選で次の5名にクオカードをお送りします。

和歌山市 浜端 智徳さん
橋本市 石川美香子さん
和歌山市 西浦 和子さん
岩出市 岩西 禮子さん
日高郡 中島 正克さん



和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり⑬ ずいりゅうざん りん せん じ 第19番 瑞龍山 林泉寺

和歌山市西國三十三ヶ所観音霊場の19番目は、瑞龍山林泉寺です。

天正年間(1573～)に一傳岱純禅師が岡領町という地に開きました。その後、慶長13年(1608)当時の和歌山城本町門のあたりに移ります。さらに、鈴丸の地に移り(紀伊続風土記)、明治末には、今の大新小学校のあたりに移りました。

昭和20年の戦災で貴重な文書、資料、収蔵品とともに全て焼失。その後の都市整備事業で、林泉寺があったところに、大新小学校とシンボク小学校が合併して建設されることになり、そのため移転して現在の場所となりました。

御本尊は聖観世音菩薩、脇仏には毘沙門天と吉祥天が安置され、山門内には水子地蔵が奉置されています。戦後、本堂も新築され、現代的な雰囲気寺院となっています。



※この紹介内容は、第三版和歌山西國三十三ヶ所観音霊場ガイドブック(2010年10月発行)をもとにしています。



第42回 生協まつり



日時 2025年10月5日(日)
午前10:00～午後3:00

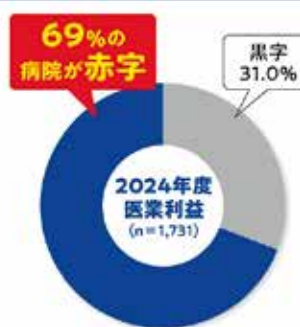
場所 和歌山城 砂の丸広場・西の丸広場

今年も賑やかなステージ企画や楽しい体験コーナー、各種模擬店もたくさん!

「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」にご協力ください



各地で病院の倒産・廃業が相次いでいます。厚生労働省などの統計でも、医療機関の約7割が赤字となっています。都市部でも赤字をかかえ、医師・看護師不足、建物の老朽化など、複合的な要因が重なり相次いで閉院や診療休止に追い込まれています。救急医療機関や災害時に地域の患者を受け入れる災害医療の病院なども失われており、危機的状況です。



全国で病院閉鎖による医療空白
自治体が急増

健康づくり委員会「ステップアップ！すこしお」2022～2025

～医療福祉生協の情報誌『com com5月号』 佐々木敏・東京大学名誉教授へのインタビューより～

すこしお
クイズ

Q1:食塩は一日平均どれくらい摂取すれば十分でしょうか？

Q2:生活習慣病予防のために心がけたい食塩の本当の摂取量は一日あたり何グラム未満ですか？

「食塩の摂取量が一日5gを超えると、血圧が上がり脳卒中や心疾患になる確率が高まるとわかってきました。アメリカの研究者は「一日あたり1グラムというわずかな減塩が10年間にわたって徐々に達成されるだけでも医療費の抑制につながり、全高血圧患者への降圧剤の投薬よりも効果が大きいと考えられる」とまとめています。薬よりも、1グラムの減塩の方が命を救う効果があるというのです。また血圧の上昇はそれまで生きてきた間に摂った食塩量の影響を受けます。ですから、減塩は若いときから始めるほど、血圧上昇を抑え、健康を保つことができます」と、佐々木教授。いかに減塩が健康維持に重要であるかが分かります。

「動物の肉には塩分が含まれているため、調味料を使わなくても塩分は体に入ります。減塩の究極は何も味を付けないこと」に、(え？味付け無し？)と置いていたら、「でも食べることは人生の楽しみの一つで大切なことです。おいしく食べ、塩と上手に付き合う工夫をしていきたいものです」と結ばれていました。

「すこしお」の合言葉は、「おいしく楽しく！塩と上手に生きる」ですね。

※半7549: 20 °754924-6x
一5 '754924-6x' 1454 924545 924 924545
1454 924545 924545 924545 924545 924545

冷やしてもかたくならないお団子

★つくった人からひと言

まだまだ暑さが続く中、冷たいお団子が食べたくて作ってみました。豆腐を混ぜ込むことで冷やしてもかたくならず、時間が経ってもやわらかいお団子をお楽しみいただけます。



※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(2人分・12～15個分)

- 白玉粉……………100g
- 絹ごし豆腐……………150g
- 砂糖……………10g

みたらシタレ

- 砂糖……………大さじ3
- きな粉……………適量
- みりん……………大さじ1
- あんこ……………適量
- しょうゆ……………大さじ1
- 水……………大さじ5

〈作り方〉

- 鍋にみたらしのタレの材料を全て入れ混ぜながら火にかけ、とろみがついたら器に移し冷ましておく。
- 団子の材料をボールに入れ、全体がなじみまとまるまで捏ねる。適量手にとり、丸めておく。
- 沸騰した湯に団子を入れ
- 浮き上がってきたら、そのまま2～3分茹でる。
- 茹で上がった後水を張ったボールに取り出し、あら熱をとる。
- ザルに上げ水気をとり、みたらシタレやきな粉などお好みの味でどうぞ！

〈一人分〉エネルギー / 375 kcal たんぱく質 / 8.8g 塩分 / 1.4g



これに対して「正当化されない」と回答した人の割合は年齢層が高くなるほど大きくなっていて、▽65歳以上で48%、▽50歳から64歳で40%、▽30歳から49歳で29%、▽18歳から29歳で27%となっている。

一方、核兵器の開発によって世界が安全になったかどうかという質問に「より安全でなくなった」と回答した人は69%に上り、「より安全になった」と回答した10%を大きく上回っています。アメリカ人の核兵器に関する複雑な受け止めがうかがえた。日本人にも同様の調査を実施すると結果がどうなるのか。興味深い。(一)

第2次世界大戦中の広島と長崎への原爆投下から8月で80年になるのに合わせて、アメリカで世論調査が行われ、その結果、原爆投下について「正当化される」と答えた人が35%、「正当化されない」は31%と、意見が割れていることが報告された。この世論調査はアメリカの「ピュー・リサーチセンター」が6月2日から8日にかけて18歳以上のアメリカ人およそ5000人を対象に実施。

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。