

# 医療生協だより



内之尾の棚田(薩摩川内市)

二〇二〇年秋の生協強化月間スタート！  
**ひろげよう！身近で安心のネットワーク**  
 ～みんなのでつくる「おたがいさま」のまちづくり～

生協強化月間は、一九四八年消費生活協同組合法の施行を記念して、全国の生協組合員が生協を知らせ広めるために、みんなの力を結集して様々な活動に取り組んでいます。今年も、全組合員・全職員の力で大きな飛躍の強化月間にしていきましょう。

「コロナ禍でもできること」を！

新型コロナウイルス感染拡大により、社会からの孤立が広がり、地域での助け合いの精神が

見直されています。わたしたちは、「おたがいさま活動」を通じて、組合員や地域の方々不安や困りごとに寄り添う活動に取り組んでいます。地域での声掛けや見守り活動など身近にできることから取り組んでみましょう。

お知らせを医療生協にお誘いしましょう

強化月間は医療生協をより大きく、より強くする期間です。各支部でも趣向を凝らした企画を検討しています。学習会や組合員交流企画など興味のある企画にお友だちみんなで参加して医療生協にふれてみて下さい。

秋の組合員レクリエーションで心も豊かに！

医療生協の健康づくりは、か

らだど心の健康をつくることです。そのため、文化的な取り組みとして、地域での組合員レクリエーションを企画しています。組合員の交流とスポーツ企画などで楽しいときを共有し、医療生協を知ってもらおう機会でもあります。多くの組合員の参加をお待ちしています。

出資金も増やしてもっと頼りになる医療生協を！

わたしたちは、病気になること、介護事業所を運営しています。差額ベッド代を頂かない病院運営や無料低額診療事業など組合員が安心して医療・介護を受けられるよう施設整備や機器購入等に資金を活用しています。たくさんの方の組合員の協力で出資金ふやします。さらに丈夫な医療生協にしていきましょう。

今こそ、医療生協の役割を！

コロナ禍の影響によりくらしの不安がつづく状況の今こそ、これまでの地域とのつながりを活かし、総合力と連携を促進することが大切です。組合員の知恵と力を結集して、医療生協の役割を発揮していきましょう。



▼「8七同飛成」満天下のファンが固唾をのんで見守る中、将棋界の若き天才はまたもや歴史に残る一手を放ちました。藤井聡太棋聖(18)が王位戦に挑み最年少二冠・八段昇段を果たしました。AI「水匠」の開発者のツイートによれば、この封じ手から終局(80手目)までの全指し手が、AI(人工知能)の最善手と完全に一致していたとのこと。相次ぐ災害や長引く新型コロナウイルスとの闘いで閉塞感に覆われる国内に、喜びと活力を与えてくれる快挙に新しい時代の幕開けを感じます。▼さて、菅新首相は自民党総裁選の中、現在10%の消費税率について「少子高齢化社会で人口減少は避けられず、将来的に引き上げざるを得ない」と述べました。これまでの自民党政権の少子化(貧困)対策も一因であり、実質賃金は下がり続けており、消費税が社会保障に当てられず法人税減税に使われていることは明らかです。▼多くの国民の願いは、いのちとくらし優先、減税・景気対策と政治の信頼回復です。職場や支部で日本国憲法を学び、守る運動をひろげ、多くの方とつながる実り多い強化月間としていきましょう。



# 《生活協同組合コープかごしま》よりマスク1万枚を寄贈いただきました!

9月4日(金)、鹿児島生協病院で贈呈式が行われ、マスク1万枚のほかフェイスシールド1000枚、防護服300枚を寄贈いただきました。

また、コープかごしまの役職員・組合員から励みや労い、感謝のメッセージもたくさん届けられ、医療介護現場で働くすべての職員の励みになりました。

同じ生活協同組合の仲間から届けられた支援に感謝いたします。ありがとうございました!



## たくさんのメッセージ ありがとうございました!!

コロナ禍で大変な中、いつもありがとうございます!応援しています。

緊張の中でのお仕事だと思います。皆さんの懸命な働きのおかげで日々安心して暮らすことができます。

コロナ対策の最前線で医療従事されている皆さんに感謝いたします。

大変な時期ですが、すばらしい未来があると信じてともに乗りきりましょう!!



大きなリスクを抱えながらの治療・看護に感謝申し上げます。私たちは感染しない、させないことに気をつけます。

普段と変わらない日々を過ごせるのも皆さまの働きがあつてのことです。ご自身のお身体を大切に...

感染のリスク、ご家族の心配、多忙な業務本当に感謝しています。心身共に安らげる日がきますように祈っております。



まず、手指消毒にマスク着用といった感染対策に気を付けて、今回は鹿児島生協の健康体操DVDを観ながら体を動かした後、【SDGs】について学習をしました。スライドで学習をした後は、「エコバックを持つ」「食料品は食べる分だけ買う」日常生活のなかで実践できること

久しぶりの班会で、八月に入って、久しぶりに「会いたいね!班会をしようか!」と、開くことになりました。



### 紫原支部

有田班  
班長 有田フミ子

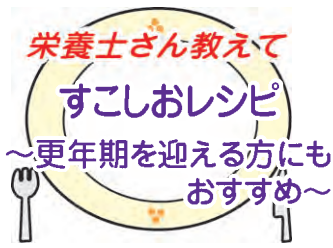
なりました。マスクをつけての班会でしたが、気分転換もできて楽しかったです。これからも、みんなで元気につづけていけたらいいなと思います。

がいつばいだね、と盛り上がった、話題はそこから戦後の生活のことへ:年齢の近いメンバーですので「昔は、鍋を持って豆腐買いに行つたよね」「食べ物は無駄にしないかっ」など、昔の日本の暮らしの中には【SDGs】に通じるものがたくさんあったことをみんな再確認する機会となりました。



また班会を開きましょう!





〔レシピ担当〕  
鹿児島生協病院  
調理師  
新福 和人



ひとことアドバイス

大豆には、女性ホルモンと似た成分が含まれているので、摂取することで更年期症状の緩和が期待できます。また、更年期には高血圧や高脂血症が出現しやすくなるので、植物性蛋白質が豊富な大豆製品を、毎日の食生活の中に取り入れると良いでしょう。

(鹿児島生協病院  
管理栄養士

日高 千秋)



〈トマト冷奴〉 1人分 190kcal・塩分0.8g

【材 料】(2人分)

- |               |   |                 |
|---------------|---|-----------------|
| トマト……………1個    | A | おろしにんにく……小さじ1/4 |
| 木綿豆腐……………1/2丁 |   | レモン汁……大さじ1~1.5  |
| 青じそ……………2~3枚  |   | 薄口しょうゆ……小さじ1    |
| 細ネギ……………2本    |   | オリーブ油……………大さじ2  |
| ちりめんじゃこ……10g  |   | 塩・黒こしょう……少々     |
| 揚げ油……………適量    |   |                 |

【作り方】

- ① トマトは3~4mm厚さの輪切りにする。豆腐はざるにのせ自然に水気をきる。青じそは手で粗くちぎって水にさらし水気をきる。細ねぎは小口きりにする。
- ② ちりめんじゃこは170℃の油で香ばしくカラッと揚げて、油をきる。
- ③ ボウルにAをいれて混ぜてドレッシングをつくる。
- ④ ①の豆腐をひと口大に切って、トマトと交互に器に盛り、青じそ、細ネギ、ちりめんじゃこを散らす、食べる直前に③をかける



～学びを広げる～

宇都 幸枝

(鹿児島子ども研究センター所員、  
志布志市立原田小学校教諭)

夏休み、五・六年生は自分で植えた稲をかまですり、十日ほど掛け干しをして、脱穀を行いました。自然豊かな校区ですが、親世代でも米作りの体験者は少なく、子どもたちにはぜひ、との思いで始まった恒例の体験学習です(注)。

さて、学校のすぐ近くには、県内最大の円墳の原田古墳(約千五百年前)があります。強大な権力を持つ豪族の墓であろうことから、原田は多くの人が住み、志布志の中でも特に栄えた地域だったことがわかります。また、学校田の近くでは、米作りが始まった弥生時代の遺跡も発見され、二千年以上も前から米作りが行われていたと思われるのです。ですから、米作りを学ぶことは、原田の歴史を学ぶことにもなるのです。稲刈りに集まった子どもたちを前に、私はそのような話をしたのでした。私は、一年かけて毎週二号ず

つ、「学校一枚文集・原田の子」を発行し、全児童の日記や作文を紹介しています。九月初めは、米作り体験ならではの疑問を書いた六年生の作文です(以下、一部抜粋)。

- ・シラスの土なのに、米を作るのに適していたのか。
- ・ほかの土地に移動せず住み続けたのは、原田が豊かな土地だったからか。
- ・自分たちは五俵の収穫だったが、弥生時代の原田の人の収穫量は？
- ・石包丁などの他にどんな道具で米を作っていたのか。

三年生の保護者が、「六年生の作文を読んでから、私自身が原田への誇りを持つようになったし、歴史に興味を湧いてきた子どもたちは地域のことを学ぶことでたくましく生きられる。他の子どもたちにも、ぜひ地域のことを学んでほしい」と興奮気味に話していました。子どもたちの素直な思いや疑問は、読んだ人の心に真つすぐ届いていたのです。

(注) 原田小では約50坪(25mプール半分ほど)の田んぼで、毎年米作りを実践しています。六月号参照。



### 「すこしお」とは??

【少しの塩分ですこやかな生活】をめざす  
医療福祉協会の取り組みの総称です

田上支部で料理班会をはじめてもうすぐ8年になります。二ヶ月に一度、田上台福社館で開いていて参加者は多い時には十五名ほどです。レシピは機関誌「コムコム」や「いつでも元気」の記事を活用し、毎回三品選んでいます。どのレシピも塩分が控えられており、とても美味しくて家で作ってみたいという方が多いので、参加者にも「すこしお」がしっかり根付いていると感じています。

手づくりの漬け物やふくれ菓子を持参する方もいらっしやるので、分量を教え合ったり話が弾みます。調理の合間には血圧測定も行います。

食事の片付け後は、健康体操なども行い、健康づくりにもつながっています。和気あいあいの楽しい料理班です。

一月以降コロナ感染症拡大の影響で中止しています。一日でも早く収束して、またみんなで揃って料理ができる日を楽しみに待っています。

田上支部 杉山 弘子




# 生き生き組合員 わたしも主人公

## 2020年度 秋の班長会を各支部で開催しました!

### 8月の組合員活動

- ◎344名の組合員が増えました。
- ◎16,028,300円の出資金がありました。
- ◎新しく3班増えました。
- ◎班会を290回開きました。

### 【八幡支部】

「集中豪雨withコロナに対応する防災」  
非常時の食べ物や物品などを、実際に展示しながら防災について学びました。今年は特に大きな台風や豪雨が多くあったので、とても参考になる班長会でした!



### 【坂之上支部】

「ごみの分別について」  
トレイやお菓子の袋も面倒くさらずちよっと洗う。正しい分別でリサイクルできるものがたくさんあることが勉強になりました。



### 【郡山松元支部】

「ひっころばん体操」  
久しぶりにみんなで集まったの運動はとても楽しく、リフレッシュできました!身体を伸ばすところを意識して続けようと思えます!



### 【紫原支部】

「みんなで楽しく脳トレ」  
脳トレでボーっとしていた脳がスッキリ!ゲームだけでなく体操もしました。体もスッキリ元気になりました。



### 【城西支部】

「貯筋体操」  
お金は借りる事ができるけど筋肉は借りれない!  
自宅でも簡単に取り組める体操を教えていただけ良かったです!



### 【吉野北支部】

「フレイル予防」  
「口の寝たきり」にならないようにしっかり食べて、しっかり運動します。  
めざせ健康長寿!



### 【牧園支部】

「健康づくりについて」  
自宅でできる運動(転倒予防)について話してもらい、皆で転倒予防体操をしました。コロナ禍で久しぶりの集まりでもあり、身体を動かすいい機会になりました!



## 貧血 だいじょうぶ? やってみよう! アカンベチェック!

### 《貧血って?》

血液の中の赤血球が何らかの理由で減ると、体のすみずみへ酸素を十分供給できなくなり、顔色が悪くなったり疲れやすくなったりします。これが「貧血」です。貧血の原因は様々で中には重大な病気が隠れていることもあります。若い女性や食が細くなった高齢者や不規則な生活をしている人なども要注意です。

### 《アカンベチェック》



アカンベチェック色度表の使いかた  
①鏡の準備と手洗いをします。  
②鏡に向かい目の下を人差し指の腹で結膜が見える程度に優しく下に引っ張ります。  
③色度表を目元に合わせ、結膜の色が一番近い番号を探します。



## ワンポイントアドバイス

### 背中ストレッチ ~肩こり・腰痛対策~

- よつんばいになる  
手は肩幅 足は腰幅
- 背中を上へ引き上げる
- 背中をしならせる

②と③を3~5回くりかえしましょう  
●息は止めず、呼吸をしながら ●痛みがある場合は無理せず、できる範囲で行いましょう



### 吉野東支部 淵脇 郁代

私の義母は、鉄道会社に勤務していた義父と満州で戦時中に結婚し、子どもが一人産まれました。義父は戦争で勲章を貰うほど活躍し、終戦を迎えました。義母は義父と離れ離れになり、義父の会社の家族と移動しながらソ連兵から逃げ、運よく再会した義父と暗闇の中を港まで歩き、引き揚げ船に乗ったそうです。幼い息子の小さなリュックの中の全財産は没収されたうえ、船での食事は劣悪でイモの茎を煮た汁ばかり。子どもたちが次々と赤痢になり、その死体を海に投げ込む姿はまるで地獄のようで、次は自分たちの番かもしれない...と不安で仕方なかったそうです。船の中には開拓団の人たちもいて、港まで遠かった為、中国人に自分の赤ん坊を預けてきた人も多く、自分たちはまだ恵まれていたと義母は話してくれました。義母は時々戦争の話をしてくれましたが、義父が口を開くことはありませんでした。勲章を貰った、ということがどういことなのか、義父の心の底に誰にも言えない悲しみを抱えていたのだらうと思います。この先、子や孫を戦争に送り出すような世の中には絶対にしてはいけないと強く思います。



# 更年期障害について ~with コロナ社会を迎えて~



鹿児島生協病院 婦人科 医師

日本産婦人科学会専門医

やなぎ 柳 た 田 ふみ 文 あき 明

## 「更年期障害」と「コロナ」

更年期とは閉経の前後のある一定の期間のことで、一般的には50歳前後の数年間をさします。つまり更年期は女性なら誰でも通り過ぎることになります。

これに対して更年期障害とは、更年期にさしかかった主に女性に起こる急激な女性ホルモンの低下が原因となつて、自律神経（体のバランスを保っている神経）の失調を来し、※ホットフラッシュや肩こり、頭痛やめまい、不眠、不安、イライラなど様々な症状が起こってくる状態で、治療を必要とするのは5〜10人に1人くらいです。特に神経質で生真面目な人に起こりやすいといわれています。

しかし今年「新型コロナウイルス」の流行のため、自粛生活や感染に対する不安で、気づかぬうちに強い精神的ストレスを抱えている人が増えています。「コロナうつ」とも言われ、それが原因で更年期障害の症状がさらに強く出てしまう可能性があります。

※ほてり・のぼせ・発汗といった症状

## 重要な成人病やがんとの区別

更年期障害かどうかを調べる検査というものはなく、主に自覚症状や問診により診断します（表参照）。しかし、それよりも重要なことは、更年期に起こりやすい成人病やがんなどの他の病気がないことを確認することです。特に次の治療で述べるホルモン剤を使うにあたっては乳がんや子宮がんの検査が欠かせません。

また今年発熱を伴う症状があれば、新型コロナウイルスの検査も必要かもしれません。ホットフラッシュは熱感だけで、平熱のことが多いからです。

## 心身ともにリラックスすることが大切

更年期障害かな、と思つたらまずは心身ともにリラックスする事です。更年期障害では外にも出たくなくなりますが、3密を避けたいうえで、スポーツや趣味、旅行などに出かけたりすることも効果的です。

子どもが巣立った後の空虚感も更年期障害の原因の一つと言われます。また逆に新型コロナウイルスにより、夫の在宅勤務が長いこともストレスになるかもしれません。夫にもそういう更年期障害

の症状について理解してもらつても必要になってきます。

## 遠慮せず病院に相談を

症状が強い場合は投薬が必要なこともあります。主なものでは女性ホルモン剤、弱い抗うつ薬、漢方薬などがあります。いずれにしろ、効果がすぐにあらわれるものではないので、気長に治療することです。また医師としっかり話をすることも必要です。

思い悩むのはよくありませんので、ウィズコロナ社会と向き合うためにも、ぜひ婦人科をご利用下さい。

表 SMI (簡略更年期指数)

症 状	症状の程度 (点数)			
	強	中	弱	無
① 顔がほてる	10	6	3	0
② 汗をかきやすい	10	6	3	0
③ 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
④ 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
⑤ 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
⑥ 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
⑦ くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
⑧ 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
⑨ 疲れやすい	7	4	2	0
⑩ 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

0～25点 問題なし  
 26～50点 食事・運動に気をつけ、無理をしないように  
 51～65点 更年期外来で生活指導カウンセリングや薬物療法を受けた方がよい  
 66～80点 長期(半年以上)の治療が必要  
 81～100点 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は更年期外来で長期の治療が必要

# 10月 外来診療のご案内

- 診療体制は変更になる場合がありますのでご確認ください。
- 異動や学会出張の関係で医師の体制が変更になる場合があります。
- 斜線は休診です。救急の方はご相談下さい。

## <総合病院 鹿児島生協病院>

☎099-267-1455



	月	火	水	木	金	土
午前	救急・紹介 行田・重盛 櫻	交替	交替	交替	交替	交替
8:30	整形外科 行田・重盛 櫻	小柴・重盛	駿河・行田	重盛	駿河・小柴	交替(2,4)
リハビリ	交替	交替	行田	交替	行田	交替(2,4)
8:30	眼科 中村啓(2,4) 福留	中村啓・福留	福留・福留	福留 (予約のみ)	中村啓 福留・福留	福留(1,3,4,5) 福留(2,3)・山下(2,3)
12:00	婦人科	柳田	柳田		柳田	
泌尿器科	白浜	白浜		白浜	白浜	白浜(2,4)
午後	救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替
1:45	眼科 福留・福留 (4時まで)					
婦人科		柳田				
4:30	泌尿器科 (診察受付時まで)				白浜	

※午前の眼科・泌尿器科の初回受付は11時30分までです。  
※眼科の中村医師は再来予約のみです。

## <川辺生協病院・デイケアひだまり>

☎0993-56-6111



	科名	月	火	水	木	金	土
午前	一般	川畑	大野	川畑	川畑	大野	交替
	予約	大野	川畑	大野	大野	(内視鏡)川畑	
8:45	小児科	松下	松下	松下	松下	松下	松下(2,4)
12:00	内科	大野	川畑		川畑	交替	
午後	内科	川畑	大野	川畑	大野	交替	
2:00~4:30	小児科				松下		松下(5:00~6:00)
夜間	内科	川畑	大野	川畑	大野	交替	
5:00~7:00	小児科				松下		

※胃カメラ(要予約)は第2・4木曜日と金曜日の午前です。  
※乳児健診・予防接種(要予約)は火曜日(第1・3週)の午後、木曜日(毎週)の午後です。  
※小児科の土曜日(午前)は診療日が変更になることがあります。事前のご確認をお願いします。

## <国分生協病院・デイケアいきいき>

☎0995-45-4806



	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	中野	吉見	長谷	山下	吉見	
		榎田祐	山下	山下	榎田祐	久保	
		久保	久保	久保	久保	榎田祐	
		前村良	久保	久保	前村良	榎田祐	
午後	内科	山下		榎田祐	田澤	前村清	
			小坂元	榎田久	竹歳	榎田久	
	循環器(予約)	川嶋	中野(1,3) 川嶋(2,4)	吉見	吉見	川嶋	
	外科			税所		税所	
9:30~12:00	小児科	玉江	玉江(一般) 酒井(2:特診) ※併診 Dr.子約のみ	玉江	森田(1,2,3,5) 酒井(4)	玉江(1,2,3,5) 交替(4)	予防接種 (予約のみ) (3,5)
2:00~5:00	内科	榎田祐	交替		久保	榎田祐	
5:00~6:30	内科	交替	交替		交替	交替	
予約のみ	小児科				竹歳 山下(禁煙外来) 吉見(2:00~)	山下	
2:00~4:00	予防接種/健診 (予約のみ)		玉江			玉江(1,2,5) 交替(4)	
4:00~6:30	一般診療						
4:00~6:30	予約診療	玉江 (4:00~6:30)	酒井(2) (2:00~5:00)		森田(1,2,3,5) 酒井(4) (2:00~4:30)	玉江(3) (2:00~5:00)	

## <クリニック診療のご案内>

各クリニックに受付および診療時間はQRコードを読み取り、ホームページよりご確認ください。または、直接お電話でお問い合わせください。

## <谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま>

☎099-210-2211

歯科直通 ☎099-267-6480



	月	火	水	木	金	土
午前	①	蓑輪	北島	蓑輪	蓑輪	交替
	②	山下英(1,3,4) 交替(2)	檜作	春田	檜作	小松
	③	小松(1,3) 沖中(2,4)	山口昭	佐伯英	黒葛原	交替
	④	別府	交替	山下英	山下英	堂蘭
午後	①	柳田(3,4)			柳田	柳田(1,2,4,5)
	②	久保美		山口昭	山口昭	山下英 山口昭(2) 堂蘭(4)
	③	春田	馬渡	馬渡	馬渡	春田(1,3,5) 馬渡(2)
	④		黒葛原			北島 黒葛原(2,4)
	⑤	佐々木直	佐々木直		(総合内科)坂口	佐々木直(1,3) (総合内科)檜作
	⑥	佐伯英		上村		上村(2,4) 上村(2,4)
	⑦					木田(1,2,4,5)
	⑧					西島(1,3)
午後	①			(心)西島	(心)西島	西島(1,3)
	②	森田(1,3,4) 交替(2)	交替	酒井	関	片山(1,2,3,4) 交替(5)
	③	嶽崎	嶽崎	嶽崎	井上	嶽崎 交替
	④	酒井	川畑	片山		交替
9:00~12:45	外科	木藤	森下・鈴東	吉田	鎌谷・交替	木藤 交替
9:00~12:45	歯科	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡
午後	①	交替	交替		交替	交替
	②	檜作	山口昭		山口昭	堂蘭
	③	柳田(2,3,4)			柳田	
	④	要・森田(1,3,4) 交替(2)	要・川畑		要・片山	要・池田(1,2,4,5) 交替(3)
1:45	健診				吉見・交替	
3:45	特診		(循環器)関		(心)西島 榎田(1,2,1,5)	
2:00~5:00	歯科	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡		瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡
4:00~6:00	内科(予約のみ)		(循環器)春田 (併)上村(1,3)			
夜間	①	関	嶽崎		片山	池田(1,2,4,5) 松尾(3)
	②	川畑	井上		酒井(1,2,3,5) 交替(4)	嶽崎
	特診		(喘息)交替 (内科)森田		(併)長江(2,4) (喘息)中村亨(1)	(併)酒井 (1,2,4,5)
5:00~8:00	歯科	瀬戸山	友松		友松	瀬戸山

※歯科は月・火・木・金曜日に歯科往診を行っています。土曜日午後は休診となることがありますのでお問い合わせください。

○生協往診クリニック、国分生協病院、川辺生協病院、各クリニックでは訪問診療(往診)を行っております。

○夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院、国分生協病院へいつでもご相談(お電話)ください。

鴨池生協クリニック  
デイケアふれあい

TEL (099)  
252-1321



紫原生協クリニック

TEL (099)  
257-8691



坂之上生協クリニック  
デイケアあおぞら

TEL (099)  
261-3491



中山生協クリニック  
デイケアげんき生協

TEL (099)  
275-1200



吉野生協クリニック  
デイケアよしの

TEL (099)  
244-2871



