

旬の食材を「すこしお」で

「すこしお」で塩分過多にならないよう毎日意識して、食事の準備をしています。何か「特別なこと」をしているわけではないのですが、私なりの工夫を紹介いたします。

まず、お味噌汁です。出し昆布・いりこ・削り節、この3つの組み合わせを変えながら、しっかり出汁をとるようにしているのですが、お味噌の量が少なくても美味しく仕上がります。

お味噌汁の具は、田舎から届く大根葉をゴマ・削り節・ちりめんじゃこと薄味付けで炒めたものを冷凍しておいて、調理の際に薄揚げや豆腐、卵等の具と一緒に加えて便利に使っています。大根葉の青々とした葉は、見た目にも美味しいのでお気に入りです。

最近、温野菜の簡単さ・美味しさ・便利さにハマリ、ポン酢・サラダドレッシングで食べています。それから、南蛮漬けもお気に入りのメニューです。甘



(西紫原支部 小田原 順子)



【「すこしお」は？】
「すこしお」は塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みの総称です。



生き生き組合員 わたしも主人公

皆が口にしない、便の話の班長会

コロナ禍も少しずつ落ち着き、感染対策を十分に実施して班長会を開催しました。鴨池生協クリニックの西村看護師を講師に、「腸活」「食事」「運動」を教わり、特に運動では皆と一緒に「ひねったり」「回したり」「傾けたり」「ポーズ」したり。これなら必ず明日から快便になる感じでした。また、体操のあとは、「コロコロ？小さくちぎれる？バナナ型？」など、普段はなかなかできない便の話で盛り上がりしました。

これからも、「朝の1杯の水」「トイレタイムの習慣」「ストレスと上手に付き合う」「毎日の運動習慣」などなど、意識してみたいです。



久しぶりの班長会楽しかったです

(鴨池南支部 小齊平 圓子)

皆！ひさしぶり！

指宿支部では「年齢とともに心配な眼の病気」をテーマに組合員のつどい（班長会）を開催しました。久しぶりの開催に受付では「元気だった？」「誘ってくれてありがとう」など皆楽しそうな雰囲気。白内障や飛蚊症など、年齢とともに避けて通れない眼の病気について学習し、眼の健康診断も大切だなと感じました。「勉強になった！次は体操もしたいね」という声もあり、9月の班長会も組合員さんが参加したいと思うテーマにしたいですね。



質問のある方～！はい！はい！

(指宿支部 中村 美智子)

保健学校

吉野3支部合同で保健学校を開校しました。「鹿児島医療生協の健康づくり」や「生活習慣と健康指標」など医療生協が取り組む健康づくりについて学びました。フレイルを予防するには運動と栄養バランス、社会活動への参加が重要ということや、減塩や歯の大切さなど自分の生活習慣を見直す良い機会にもなりました。健康チェックの実習では初めて尿チェックをした人も多く、自分の塩分摂取量に驚く参加者もいました。今回10名の新しい保健委員が誕生しました。健康チェックサポーターとしても活躍する日を楽しみに、日々練習を積みしたいと思います。

地域に健康の“わ”をひろげます



(吉野東支部 沖田 明美)

久々の班長会

先日、久しぶりに夏の班長会を開催することができてとてもうれしく思いました。昨年はコロナ禍で地域の組合員さんをお誘いできず、どのように過ごされているか気になり、班長会のリーフレットにメッセージを添えて送り、次にお会いできる時を楽しみにしていました。今年の国分南支部の班長会では、ベジチェックを使用することができ、皆さん興味津々で測定してもらいました。学習講演も管理栄養士さんに野菜の上手な摂り方を教えていただき、とても充実した班長会となりました。



野菜の上手な摂り方に皆さん 真剣に聞き入っていました

(国分南支部 川田 みどり)

脳トレと貯筋運動を一緒に

私たちの貯筋運動は体を動かすだけでなく、脳も動かします。数字や文字・漢字などの穴埋めから始まり、南九州市と鹿屋体育大学がコラボしている貯筋運動をメインに行っています。

脳の活性化のため踊りなども加え、輪になって男性も見よう見まねで踊り、女性は忘れた振り付けを思い出しながら和気あいあいと楽しみ、踊れる人の後からついてまわります。踊りといっても皆さんご存知のおはら節・川辺音頭などその時々で違い、南九州市民音頭や最近では西郷どん音頭など、覚えるのに手足が動かず苦笑いですが、踊りも実際に体を動かすだけでなく、インナーマッスルを意識すると少し違ってきます。願いは体も頭もハッスルハッスルです。



歌詞も口ずさみながら体操しています

(川辺南支部 原田 安江)

ワンポイントアドバイス

～室内熱中症の対策ポイント～

- 室温と湿度を適切に保つ
 - ・温度計、湿度計をこまめにチェック！エアコン使用時の室温28℃を目安に適切な温度を保つようにしましょう。
- こまめな水分補給・適度な塩分補給
 - ・室内は屋外に比べてのどの渇きを感じにくいことがあります。
 - ・のどがかわいていなくてもこまめに水分、塩分をとりましょう。



子どもたちには、文章だけでなく絵も使って伝えたい。そう考え、平和文集に投稿された運営委員さんの戦争体験を皆で紙芝居にすることにしました。

焼夷弾の怖さ、B29の爆音、防空壕の暗くて狭い様子など、話を聞くと怖い怖さを感じます。それを紙芝居でどこまで伝えられるかわかりませんが、一人でも多くの子どもたちに見て聞いてもらえればと思いつきながら作りました。

この紙芝居がはじめの一歩となり、少しでも戦争の怖さ・おこしは感じられないものだと感じてくれる子どもたちが増えることを祈っています。

私たちが桜ヶ丘支部は、鹿児島で実際に戦争体験された方々に沢山お話を聞かせていただき、戦争の怖さを痛感する機会を得ました。そして今こそ戦争を知らない人たちが次世代を担う子どもたちに「戦争はしてはいけない」と戦争の怖さを伝えるべきだと確信しました。

戦後生まれの私は、戦争の怖さを知りません。ニュースでウクライナの様子を見て、怖さを感じるばかり。毎年平和文集を読ませていただき、戦争の悲惨さはわかっていても現実感に乏しいのは否めません。

紙芝居で平和を伝えたい

桜ヶ丘支部 中村 いづ子



腎臓病 放っておくとどうなるの？

鹿児島生協病院 腎臓内科
日本腎臓学会認定指導医
日本透析医学会認定指導医

佐伯 英二



じんちゃん

鹿児島市のCKD
イメージキャラクター

減らすには腎臓病の患者を減らすことが大きな意味を持っているという結論に達したので、それでCKDに対する取り組みが始まったわけですが、C

つ下がつてきているように感じます。

その背景について少し説明します。アメリカで1990年代に心筋梗塞や脳血管障害（脳出血や脳梗塞など）の原因としてどのような病気を持っている人がかかりやすいか大規模な疫学調査が行われていました。調査の中でたどりついたのが、基礎疾患として慢性的腎臓病を持っている人が多いことでした。心筋梗塞や脳血管障害を

難しくて不人気の腎臓病学の分野も2002年にアメリカでCKD (Chronic Kidney Disease：慢性腎臓病) という概念が取り入れられ、日本では2006年に日本腎臓学会が積極的にその概念を取り入れるようになり、医師や一般の方々の腎臓病に対する理解のハードルも少しずつ下がってきているように感じます。

CKDは腎臓病の見方を変えた！

鹿兒島医療生協組合員のみなさま、こんにちは。私は、鹿兒島大学医学部在学中の1973年に組合員になり、組合員活動を始め、やがて49年になります。現在専門分野の腎臓病・透析を選んだのは、当時、鹿兒島民医連の中に誰も腎臓病を担う医師がおらず、血液透析もまだ行われていなかったからで、当時は日本全国でも腎臓病を担う医師は極めて少ない状況でした。

KDというのは「詳しくは分からないが腎臓病を持っていますよ」という意味合いしかないため、その原因となっている病気は何なのか、また軽いのか重たいのか、病気の進行はゆっくりなのか、悪化する速度が早いのかなどを判断するのは私たち腎臓病専門医の仕事です。

CKDという概念は医師全体の考え方も変えてくれました。この考え方が広まるまでは、腎臓病が相当進行してから私たちに相談されることが多かったのですが、最近では早い段階から相談を受けるようになりました。

市町村の特定健診や企業健診の中にも理解が深まりつつあります。私は2013年に設立された「鹿児島市CKD予防ネットワークプロジェクト」の一員（腎臓専門医の立場）として参画し、できるだけ多くの市民の方に特定健診を受けるようにお勧めしています。できるだけ早く腎臓病を診断し、できたら治療、治療させられない場合はできるだけ進行を遅らせる取り組みです。これを、かかりつけ医と連携を取りながら行っていくことが重要と考えています。

腎臓病を放っておくと尿毒症に！

進行する腎臓病を放置したら最終的には末期腎不全つまり尿毒症になり生命を落とすことになります。そうならないように対応する治療が血液透析、腹膜透析腎移植（これらを総称して腎代替療法と

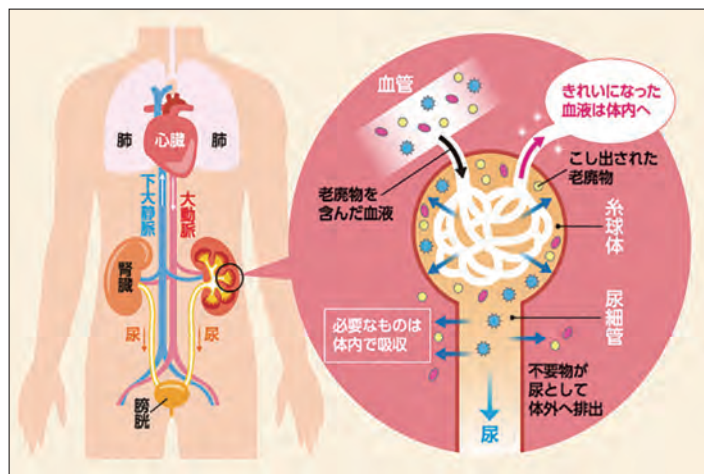


図1：腎臓の位置と形と血液の流れと尿の生成(概略)
「医療法人 偕行会」ホームページより

呼びます）です。鹿児島生協病院（外来部門は谷山生協クリニック）、国分生協病院では、その全ての対応を行っています。どの病気も「早期診断、早期治療」が理想的ですが、残念ながら病気の発見が遅れた場合でも私たちは丁寧に病気のステージ、今後の見通しの説明を「腎外来」で、末期腎不全になった場合は「腎代替療法外来」で行っています。予約制ですので、詳しくは毎月の診療体制表で確認するか、職員にお尋ねください。

早期発見には健康診断が一番重要ですので、是非、特定健診や企業健診を活用してください。

8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。
- 15日は病院・クリニックは休診です。

<総合病院 鹿児島生協病院>

☎099-267-1455



		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 12:00	救急・紹介	交 替	交 替	交 替	交 替	交 替	交 替
	整形外科	行田・重盛 櫻田	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)
	眼 科	福宿・福留	中村啓・福宿	福宿・福留	福宿 (予約のみ) 福留	福宿 (1,2,3) 山藤 (2,3) 福留 (3,4)	福宿 (1,2,3) 山藤 (2,3) 福留 (3,4)
	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 1:45 4:30	救急・紹介	交 替	交 替	交 替	交 替	交 替	交 替
	眼 科	福宿・福留 (午後4時まで)					
	婦人科		柳 田				
	泌尿器科 (初診受付4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 8:45 12:00	内 科	川 畑	大 野	川 畑	川 畑	新 穂	交 替
	予 約	大 野	川 畑	大 野	大 野 (内視鏡)	川畑	
午後 2:00~4:30	小児科	松 下	松 下		松 下	松 下	
	予 約	大 野	大 野		川 畑	新 穂	
夜間 5:00~7:00	小児科 (予約のみ)		松 下		松 下		
	内 科	交 替	大 野	川 畑	大 野		
	小児科				松 下 5:00~6:00		

※胃カメラ(要予約)は金曜日の午前です。

<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 8:45~11:00	一般内科	吉 見	吉 見	長 谷	山 下	吉 見	
		檉田祐	山 下	山 下	檉田祐	久 保	
		久 保		久 保	久 保		
	予約内科	前 村	久 保		前 村	檉田祐	
		山 下		檉田祐			
			小坂元		武 井		
午後 8:45~12:00	循環器(予約)	川 嶋	中野(1,3,5) 川嶋(2,4)	吉 見	吉 見	川 嶋	
	外 科			税 所		税 所	
午後 9:00~12:00	小児科	玉 江	玉 江 (予約)酒井(2,4)	玉 江	森田(1,3) 交替(4)	玉江(1,3) 交替(2,4)	(予約のみ)玉江 (1,3)
		交 替	交 替		交 替	交 替	
午後 2:00~6:30	予約のみ				武 井 吉見(2:00~)	山 下	
	予 約						
午後 3:00~5:00	予防接種/健診 (予約のみ)		玉 江			玉江(1,3) 交替(2,4)	
	予約診療 ※曜日によって 診療時間が 異なります		酒井(2,4) (2:00~5:00)		森田(1,3) (2:00~4:30)		

※4月より一般内科の受付時間は11時までとなります。

<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 8:30 11:30	①	蓑 輪	交 替	蓑 輪	蓑 輪	交 替	
	②	小 松	檜 作	春田(1,2,3,4) 交替(5)	檜 作	小 松	一般内科 休 診
	③	本 川	山口昭	佐伯英	永 田	本川(1,3,4) 交替(2)	
	④	別 府	本 川	山下英	山下英	交 替	
午後 8:30 12:00	健診・予防接種						柳 田 (2,4)
	呼吸器	山下英(2,4,5)		山口昭	山口昭	山下英	山口昭(2) 蓑 輪 (4)
	循環器	春 田	馬渡(1,2,4,5)	馬 渡	馬 渡		春田(1,3) 馬 渡 (2)
	消化器		黒葛原(1,2,4,5)			北 島	黒葛原(2,4)
	内分泌	佐々木直	佐々木直		(総合内科) 坂口	時 岡	折田(1)・上村(2) (総合内科) 檜作(1,3,4)
	腎	佐伯英		上 村		上 村	上 村 (4)
午後 8:30 12:00	神 経					木 田	
	①			(心) 西 島		(心) 西島(1,3,4)	西 島 (1,3)
	②	酒 井	川 畑			池 田	交 替
	③	嶽 崎	嶽 崎	嶽 崎(1,2,3,4) 交替(5)	片 山	嶽 崎	交 替
午後 8:30 12:00	④	交 替	交 替	酒井(2,3,4,5) 交替(1)	井 上	交 替	交 替
	予約・特診	(予約) 西 島	(予約) 西 島	(内分) 森田 井上	(喘息) 中村亨(3) (腎) 玉江(4)	(神経) 酒井 (2,3,4)	(内分) 森田 (1,4)
午後 8:30 12:00	外科	木 藤	森下・鈴木	吉 田	鎌谷・交替	森下(1) 木 藤 (2,3,4)	交 替
	歯科	瀬戸山・友松 上 園	瀬戸山・友松 上 園	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上 園	瀬戸山・友松 上 園	瀬戸山・友松
午後 9:00 12:45	①	檜作・本川	交 替		山口昭・永田	本川(1,3,4) 交替(2)・永田	
	②	永田(2,4,5)	本川・山口昭		交 替	(内分) 時岡	
午後 4:00	健診・予防接種						
	ワクチン	要	要・井上(1,2,3,4) 交替(5)			要・交替	要・片山(1,4) 交替(2,3)
午後 1:45 3:45	小児科					片山(3,4) 井上(3,4)	
	健 診						
午後 1:45 3:45	特 診					(心) 西島(1,3,4) 池田 (神経) 酒井(2,3,4)	
	歯科	瀬戸山・友松 上 園	瀬戸山・友松 上 園		瀬戸山・友松 上 園	瀬戸山・友松 上 園	瀬戸山・友松
午後 2:00 5:00	内科(予約のみ)		(循環器) 春田 (腎) 上村(1,3)				
	4:00~6:00						
午後 4:00 7:00	①	酒 井	嶽 崎		池 田	交 替	
	②	片 山	川 畑		井 上	嶽 崎	
午後 4:00 7:00	特 診		(喘息) 交替 (内分) 森田		(喘息) 中村亨(3) (腎) 玉江(4)	(神経) 酒井 (2,3,4)	
	歯科	瀬戸山	友 松		友 松	瀬戸山	
午後 5:00 8:00							

※歯科は月・火・木・金曜日に歯科往診を行っています。第4土曜日は午後休診となります。

○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)を行っています。

○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。

《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。

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



コープかごしま・鹿児島医療生協 合同学習会

SDGsと生活協同組合

～わたしたちがめざす未来～

とき **2022年8月20日(土)**
10:00～12:00

開催 サテライト会場もしくは個人でのオンライン視聴になります。
事前に下記問い合わせ先までお申し込みください。

参加費 無料

学習講演

講師 **松 蘭 孝 夫 氏**

生活協同組合コープかごしま理事長



第35回

鹿児島県高齢期を考えるつどい

長寿は宝！ 憲法を活かし
健康で平和な いのち輝く高齢期を
～みんなの連帯でひとりぼっちの高齢者をなくそう～

とき **2022年8月25日(木)**
10時30分～12時30分

開催 YouTube にて配信を行います

参加希望の方は、右のQRコード
もしくは、下記連絡先までお問合せください。



参加費 無料

記念講演

『鹿児島の戦跡やその歴史について』

講師 **東 川 隆 太 郎 氏**

(かごしま探検の会代表理事)



お問い合わせ先 鹿児島医療生活協同組合・本部 TEL099-260-3532 (健康まちづくり部)

こえの花束

医療生協だより7月号 感想

- 大切な家族に介護が必要になったら…サービスを利用するまでの流れが、とても分かりやすく説明されていて助かりました！
- 介護は突然はじまりますから、保存していざという時役立てようと思います。ありがとうございます。
- 医療生協の皆さまに出会いとって素晴らしい学びの機会があり、感謝しています。
- 各支部で班会が開かれるようになり、皆の笑顔が帰ってきて良かった。
- 坂之上生協クリニックに物忘れ外来があるとは知らなかった。
- ロールキャベツ、久しぶりに作ってみようと思いました。

- 各支部で班長会が開催できて良かった。人数制限はありましたが、多くの人たちと会えて楽しく有意義な時間を過ごすことができました。
- 【すしお】、我が家は黒酢が大好きなので、たくさん使って塩分控えめにしています。暑い夏を黒酢で乗り切りたい！
- 「月がきれいですね」…空を見上げることなくクーラーで涼んでいます。
- コロナ禍で病院・クリニックでのキャッシュレス決済も進んでいますね。交通系のICカードも利用できるのはとても嬉しいです。
- 平和リレートークを読んで、ウクライナの戦争が早く終息してほしいと思った。
- これからも明るいニュースで元気が出る紙面づくり、頑張ってください。
- ワンポイントアドバイスの肩こり猫背予防、私にぴったり。さっそくはじめます。

読めばわかる 本紙のどこかに
答えがあるよ♪



医療生協だよりクイズ



- ① SDGsの具体的な目標はいくつある？
- ② 被爆〇〇年 原水爆禁止世界大会。
- ③ 調理師さん教えて 〇〇〇のシャーベット風そうめん。
- ④ 指宿支部班長会「年齢とともに心配な〇の病気」。
- ⑤ 6面 慢性腎臓病：〇〇〇 アルファベット3文字で何？

下記の宛て先に、クイズの答えを書いてご応募ください。

《応募方法》

ハガキに ①クイズの答え ②生協だよりの感想、ご意見 ③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤年齢(年代) ⑥電話番号などをご記入の上、郵送にてご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントいたします。

《宛て先》

〒891-0141 鹿児島市谷山中央5丁目12-3
鹿児島医療生協 生協だよりクイズ係

●締め切りは**2022年8月31日(当日消印有効)**

※ご記入いただいた個人情報、本アンケートに関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

※当選者は医療生協だより2022年10月号でお知らせいたします。

※いただいた感想を掲載することがあります。予めご了承ください。

6月号クイズ当選者《おめでとうございます》

脇門 ゆう子さん/中村 和代さん/樫山 美里子さん/上山 健太さん/江口 英子さん