

大さじ一杯に含まれる塩分の目安です。料理を作る時に参考にしてください。

塩 塩分15.0g	淡口しょうゆ 塩分2.4g	濃口しょうゆ 塩分2.2g
めんつゆ (ストレート) 塩分0.5g	ウスターソース 塩分1.3g	トマトケチャップ 塩分0.5g
ポン酢 塩分1.3g	和風ドレッシング 塩分1.1g	

- 「すこしお」とは??**
- **うまみを利用する**
 - ・昆布やかつお節、干しシイタケなどでだしをとる
 - ・豚肉やきのこと類など、うまみの強い食品を使う
 - **酸味を生かす**
 - ・お酢は無塩の万能調味料
 - ・レモンやすだちのさわやかな香りをうまく利用する



「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

んだもしたん! おもして話じゃった!!

2022年度の初期研修医、南さつま市出身の泊成一郎先生の自己紹介、少なくとも私にとって、興味・関心をそそる内容でした。ポイントごとに、優しい言葉と気を遣わせない前向きな言葉とで、ほんわか感を与え、しっかりと自分の思いを伝える紹介の仕方! 今どきの若者先生「よか、えさっ(挨拶)」でした。「お供しもんぞ!」「医療生協へ行こう!」と思いました。



こんな先生に診てもらいたい

次に生協病院の看護師さんたちが作られた病棟紹介動画と健康体操、糖尿病についての説明と、最後まで脳が活性化していくようでした。あいがとさげました。
(小松原支部 武田 和子)

筋肉は裏切らない!

秋の班長会が開催され、私たちの支部は貯筋体操に取り組みました。鹿児島生協病院の里中理学療法士さんを講師としてお招きし、実技を交えながらお話しいたきました。自分の筋力をチェックする片足立ちでは「もう足が着いたよ」「軸がしっかりしていてすごいね～」などの声が飛び交いました。体操も大事ですが、普段の座る姿勢も重要だと知りました。私は、長時間座っているとだんだん下にずれていってしまいがちですが、滑り止めシートをおしりに敷くと座りやすく、加えて姿勢もよくなり腕の可動域が広がることを教えていただきました。その場で比較も行い、本当に腕の曲がる範囲が違うことに驚きました。自宅でもすぐ取り入れたいと思います。
(城山支部 山口 喜子)



お家で実践しやすい体操です!

毎月一回つるし雛班会頑張っています

私たちつるし雛班会は発足して4年目になります。運営委員の方の指導の下、20名で毎月いろいろなつるし雛の作品作りに取り組んでいます。作った作品はテレビでインタビューを受けたり、新聞に掲載されたりし、励みになります。今年は班会のメンバーで柳川で開催されたさげもんの見学に行きました。



美しいつるし雛に笑顔満開!

展示している作品はどれも目を見張る作品ばかりでした。私たちの作品は来年の2月から3月にかけて高千穂郵便局に展示される予定です。ぜひ、見にいらしてください。
(牧園支部 油田 加津)

平和アニメ鑑賞会

鴨池支部の平和の取り組みとして「ぼくの防空壕」のDVDを鑑賞しました。主人公の男の子は父親を手伝って家の床下に防空壕を作りましたが、その後父親は出征し戦死されます。その後、防空壕の中では不思議なことに亡くなった父親に会うことができるようになり、男の子は様々な体験をします。



平和が一番大事です

このDVDは年齢に関係なく戦争を知らない、特に若い世代の子どもたちにも分かりやすいアニメなので観てほしいです。私は終戦の年に生まれて、母に当時の苦しい体験談を聞きながら、悲しくて一緒に泣いた時のことを思い出し、涙が出ました。戦争ほど残酷なものはないです。絶対に戦争はしてはなりません。
(鴨池支部 西 喜恵子)

大好評の班長会!

9月15日(木)の班長会・有村理学療法士さんの「貯筋体操」は大変盛り上がりしました。参加者からは、「参考になりました。実行したいと思います」「筋肉の大事さがわかりました」「貯筋体操続けていきます。軽い体操で筋肉がつくのが良いですね。わかりやすくお話しいたきました。ありがとうございました。」と声が上がりました。体操の後は、地域の組合員による『365歩のマーチ』のリズム体操も盛り上がりしました。また、春の班長会でも地域の人たちに参加を呼びかけます。
(薩摩川内支部 運営委員一同)



程よく汗をかき運動できました

ワンポイントアドバイス

~10月は乳がん検診を呼びかける「ピンクリボン」~
この他にも世界中でさまざまな色のリボン運動が実施されています。みなさん知っていますか?

- **オレンジリボン**...児童虐待防止のシンボルマーク
- **レッドリボン**...エイズに対する理解と支援のシンボルマーク
- **パープルリボン**...暴力根絶のシンボルマーク

※リボンの色は、国によって異なった運動のシンボルマークに使われていることもあります。



さまざまな事故や事件が毎日のように新聞の紙面を賑わして、なぜこんなことが起きるのだろうと、自分なりに考えてみるが答えが出ることがありません。
日常の「ただいま」、「お帰りなさい、お疲れさま」、大切な人が無事に帰ってくることをあらためて幸せなことなのだと思知らされず。
私自身も平和ボケしないように、しっかりと自分の目で見て、耳で聞いて考えたいと思います。
平和が、幸福が、長く続きますように。



わたしの言葉
177

ささやかな願い

紫原支部 田子山 ハツエ
遠い昔、私が小学校時代に体験した戦争の苦しみ。後世では、二度と体験したくない出来事が、今またロシアのウクライナ侵攻という形で起こっています。どうして、みんな仲良くなれないのでしょうか。胸がしめつけられます。
新型コロナウイルスの爆発的な感染拡大も世界中の人々を苦しめています。いつものように「いってきます」「気を付けて行ってらっしゃい」、そんなやりとりが当たり前でできない現状。
さまざまな事故や事件が毎日のように新聞の紙面を賑わして、なぜこんなことが起きるのだろうと、自分なりに考えてみるが答えが出ることがありません。

乳がん検診をうけましょう!

鹿児島生協病院 病理診断科 部長 那須拓馬

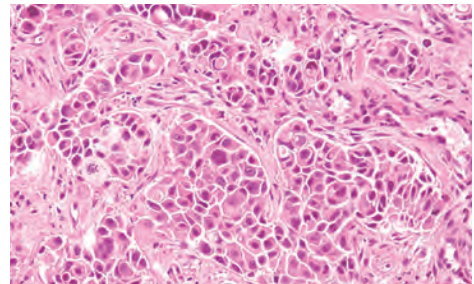


こんにちは病理診断科です

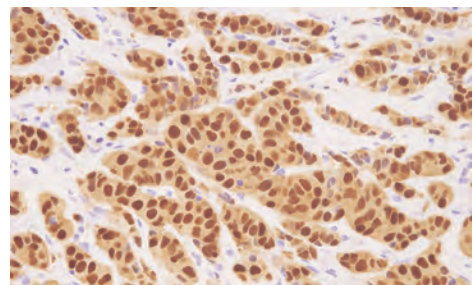
組合員の皆様、こんにちは。病理医の那須拓馬と申します。私の所属する病理診断科では、様々な臓器から採取させていただいた検体から顕微鏡標本を作成し、病理医が顕微鏡で観察して病変の診断を行っています。今回のテーマである乳がんも、病理診断科で最終的に確定診断がなされ、他の検査の結果とあわせて、その後の治療方針が検討されます。

乳がんの診断と治療

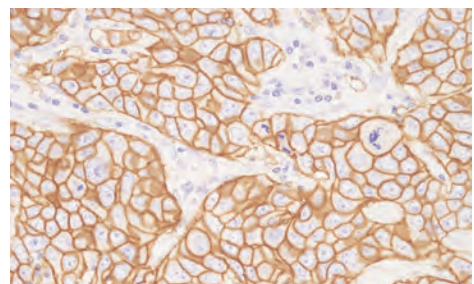
触診や画像診断（エコー検査、マンモグラフィー、MRI等）で乳がんを疑う病変がみられた場合には、次のステップとして、病変に細い針を刺して細胞を吸い込んで採取する“穿刺吸引（せんしきゅういん）”や、少し太い針で組織を採取する“針生検（はりせいけん）”といった方法で病変そのものを採取し、乳がんか否かを顕微鏡で診断します（写真1）。さらに、乳がんを診断するだけでなく、乳がんの進展に関連する、ホルモン受容体の有無や、HER2蛋白の発現の有無を、免疫染色という特殊な染色によって確認することにより、どのような薬剤がその乳がんの有効か、ということまで診断することができます。ホルモン受容体が陽性の乳がん（写真2）であれば、ホルモン療法が有効です。また、“HER2”という蛋白を過剰に発現するタイプの乳がん（写真3）であれば、がん細胞だけを攻撃することのできる“分子標的治療”が可能となります。その他にも、盛んに新薬が開発されており、従来手術療法、化学療法、放射線療法とあわせて、治療の選択肢は大きく広がっています。



【写真1】針生検で採取された検体にみられた乳がんの顕微鏡写真です。（自験例）
ちなみに、針生検の検体は、太さが約1mm、長さが5～10mm程度の細長い検体です。



【写真2】乳がん細胞の核に、ホルモン受容体の一つであるエストロゲン受容体が陽性を示しています。（自験例）
このような乳がんでは、ホルモン療法が有効です。



【写真3】乳がん細胞の細胞膜に、HER2蛋白が陽性を示しています。（自験例）
このような乳がんに対しては、がん細胞だけを攻撃することのできる“分子標的治療”が可能となります。

乳がん検診をうけましょう

乳がん検診によって、初期の乳がんを見つけることができれば、乳がんはそれほど怖い病気ではなくなっています。また、たとえ進行した乳がんであっても、いろいろな治療法を組み合わせ、がんの進行を抑制しながら、“がんと共に生きる”ことも可能となってきました。



10月は乳がん検診の受診をよびかけるピンクリボン月間です。この機会に、必ず乳がん検診をうけましょう。また、乳房にしこりがないかどうか、ご自身でチェックする“自己検診”もおすすめします。少しでも気になる変化があれば、お気軽に外科外来を受診ください。