



2023年3月31日現在
 組合員数 140,858人
 班数 2,794班
 出資金 2,175,050千円
 鹿児島医療生協
 ホームページ <http://www.kiseikyō.or.jp/>

医療生協だより

2023年5月号
 鹿児島医療生活協同組合
 鹿児島市谷山中央5丁目12番3号
 電話 (099) 268-8955
 FAX (099) 269-7199
 編集 機関紙編集委員会
 発行責任者 専務理事 福 峯 清 行



5人の新人医師を迎えました

三月二四日の第二回総代選挙管理委員会で二〇二三年度の総代が決定しました(2面参照)。四月二〇日から二六日にかけて、ブロック総代会議が十二会場で開催されました。六月二一日に開催される通常総代会の事前討議の場として、各ブロックの総代が集まり昨年

ブロック総代会議で 方針論議!

三月二四日の第二回総代選挙管理委員会で二〇二三年度の総代が決定しました(2面参照)。四月二〇日から二六日にかけて、ブロック総代会議が十二会場で開催されました。六月二一日に開催される通常総代会の事前討議の場として、各ブロックの総代が集まり昨年

42支部の運営委員を先頭に

二〇二二三年度の諸活動を本格稼働させましょう!

組合員と職員の協同で事業の質を高め、地域から頼られる医療生協へ発展させるため、みんなの力を合わせて事業活動・組合員活動に取り組みしましょう!

四月運営委員会から 活動スタート!

今年度は、525名の運営委員が地域の中で健康づくりやまちづくりをすすめていきます。四月運営委員会で今年度の活動方針や運営委員の役割等を確認

し、各支部で年間計画やテーマ等が決められました。また、ブロックでは保健学校や子育てサークルとのコラボ企画(美と健康)など開催されています。ひとり一人が学び、地域と連携し、活動の輪を広げる医療生協の取り組みに多くの組合員参加を呼びかけていきましょう。

し、各支部で年間計画やテーマ等が決められました。また、ブロックでは保健学校や子育てサークルとのコラボ企画(美と健康)など開催されています。ひとり一人が学び、地域と連携し、活動の輪を広げる医療生協の取り組みに多くの組合員参加を呼びかけていきましょう。

度の活動のまとめや今年度の活動方針・事業計画などについて活発な意見交換を行いました。前年度、組合員になられた方が3570名、出資金二億一九百万円、班が75班結成され、班会は延べ5905回開催され、組織・組合員活動は着実に前進したことを確認しました。社会保障制度改正や軍事費の増大、気候危機など私たちのくらしや事業を取り巻く環境は厳しい状況ではありますが、安心して暮らし続けられる社会のため、生協として役割を発揮しながら事業と運動をすすめていきましょう。

困難な時こそ医療生協の出番

身近に困っている人、くらしに不安をかかえている人はおられませんか?地域の声を拾い上げ、困りごとに気づき寄り添い、問題解決のためサポートしていく取り組みがこれから一層求められます。地域に出かけ仲間をふやし、つながりをつくり、助け合い・支え合いの輪をひろげ、より頼りになる医療生協にしていきましょう!



▼クリミア戦争(1853~56年)は、ロシアが南下政策を積極化させ、オスマン帝国に宣戦したことに対し、イギリスとフランスなどがオスマン帝国を支援し参戦、ロシアが敗北しました。この戦争にイギリスの看護師団の総責任者としてフローレンス・ナイチンゲールが赴き、「白衣の天使」として活躍します。戦争下の野戦病院などの過酷な状況で、献身的に負傷した兵士の看護にあたりました。▼また、イギリス軍の戦死者・疾病者に関する膨大なデータを分析し、彼らの多くが戦闘で受けた傷ではなく、負傷後の治療や不衛生による感染症が原因で死亡したことを明らかにし、彼女の功績は世界中に知れ渡りました。▼陸軍病院への衛生改善や看護学校の設立など生涯にわたり医療・看護の改革に貢献したナイチンゲールは、近代看護教育の母と呼ばれ、彼女の誕生日(5月12日)は「国際看護師の日」に制定されています。▼鹿児島医療生協ではこの春、新人看護師10名が入職しました。「あなた方は進歩し続けない限りは退歩していることになるのです。目的を高く掲げなさい」ナイチンゲールの言葉をひとり一人が分かち合い、医療生協を担う地域住民と職員が力を合わせて、質の高い医療・介護・福祉を実践していきましょう。



第50回 通常総代会 公示

日時：2023年6月21日(水)午後1時から
場所：宝山ホール(かごしま県文化センター)

- 第1号議案 2022年度活動報告・事業報告・決算報告(監査報告を含む)及び剰余金処分承認の件
第2号議案 2023年度活動方針・事業計画・予算承認の件
第3号議案 役員補充の件
第4号議案 2023年度役員報酬決定及び役員退任慰労金支給承認の件

2023年度 総代決定公告

総代選挙規約第8条に基づき定数494名の総代を総代選挙管理委員会で確定しました。同第11条に基づき以下のとおり公告します。

総代選挙管理委員会 委員長 宮尾メリ子

- <南薩ブロック> 藪田美智子 宮下多津子 神田由美江 濱崎ケイ子
揚野和世 大工園啓子 木佐貫みさと 濱崎登美子
... (many more names) ...

卓球でリフレッシュ
今回は卓球を始めます。メンバールの中には卓球をした方はいらっしゃいます。
キラリ班活動
田上支部
精野 佐代子
みんな毎回集まることが楽しみ!



調理師さん教えて 子育て応援レシピ



鹿児島生協病院
調理師 富田 勉

今回ご紹介するレシピは、缶詰めを使うことで、調理時間を短縮し、栄養も簡単に摂ることができます。共働き世帯が増えているなか、簡単に作ることができるため、忙しい子育て世帯の方にもおすすめです！

時短で簡単！

さば缶の卵煮

ごはんのせて
“丼”にしても
おいしいです



材料（2人分） 280kcal 塩分 2.5g

- さばの水煮缶……………1個
(小さいお子さんにはツナ缶を使う)
- 玉ねぎ……………1/2個
- 卵……………3個
- 醤油……………大さじ2/3
- 砂糖……………小さじ2/3
- 水……………100ml



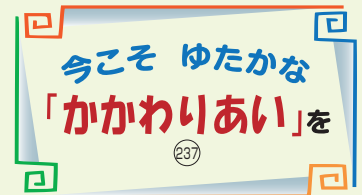
プラス お好みで少々
刻みのり
ネギ

作り方

1. 玉ねぎを1cm幅に切ります。
2. 鍋に玉ねぎとサバ缶を汁ごと入れ、そこに水・砂糖・醤油を混ぜて煮込みます。
3. 玉ねぎに火が通ったら、溶いた卵を鍋に回しかけたあと蓋を締めます。
4. 火をとめて、蒸らしたら出来上がりです。

「小学校6年間使ったランドセルを海外の子どもたちに寄付したいのですが」と、6年生のあゆみさん（仮名）から相談がありました。ランドセルについて親子で話題にした際、あゆみさんの気持ちは寄付したいと固まっていたようです。担任として共に1年間過ごしてきた私は、「ぜひ一緒に取り組みたい」と強く感じました。運動や生き物が大好きで、友だち思いのあゆみさん。以前日記に、「髪をのばして、ヘアドネーションをしたい。自分のすることで誰かの役に立ちたい」と書いたことがあります。ヘアドネーションとは、のばした髪の毛を医療用ウィッグ（かつら）の素材と

して寄付するボランティア行爲です。そしてあゆみさんは、2回ほど自分の髪の毛をのばし、それを実行したのでした。あゆみさんのお母さんを中心とした呼びかけの結果、体育館には46個のランドセルが並びました。子どもたち6年間の思い出が詰まったランドセル。「今までありがとう。いってらっしゃい！」…いよいよ7年目の旅に出発です。セレモニーの後、トラックに積みこまれたランドセルに、みんなで手を振ってお別れをしました。ランドセルは海を渡り、セブ島の子どものたちのもとにたしかに届きました。笑顔でランドセルを抱える子どもたちの写真を見て、「届いて、よかった」と話すあゆみさん。あゆみさんの思いと、それを聞いたお母さんの行動のおかげで実現したランドセル寄付の企画。私にとっても貴重な経験となりました。「自分のすることで誰かの役に立ちたい」…あゆみさんの言葉を胸に刻んで私も生きていきます。



～7年目のランドセルは海を越えて～

五代 孝輔

(小学校教諭、
鹿児島子ども研究センター所員)





【明和支部】



【城山支部】



【吉野北支部】



【吉野東支部】

鹿児島北部 ブロック



【吉野支部】



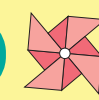
【城西支部】

2023年度 運営委員会

私たちが地域を盛り上げます!



鴨池ブロック



【鴨池南支部】



【鴨池支部】



【八幡支部】



【荒田支部】

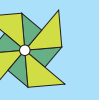


3月の組合員活動

- ◎245名の組合員が増えました。
- ◎16,029,500円の出資金がありました。
- ◎新しく6班増えました。
- ◎班会を607回開きました。



南薩ブロック



【川辺南支部】



【川辺北支部】



【枕崎支部】



【南さつま支部】



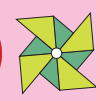
【知覧支部】



【枕崎西支部】



谷山南部ブロック



【西谷山支部】



【谷山支部】



【小松原支部】



【谷山東支部】



【福平支部】



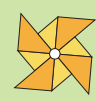
【坂之上支部】



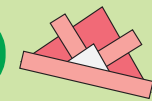
【指宿支部】



【喜入支部】



谷山北部ブロック



【郡山松元支部】



【中山支部】



【薩摩川内支部】



【日置支部】



【星ヶ峯支部】



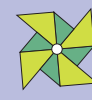
【皇徳寺支部】



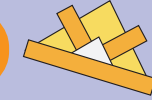
【桜ヶ丘支部】



【宇宿支部】



霧島始良ブロック



【国分北支部】



【国分支部】



【隼人支部】



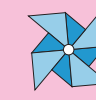
【国分南支部】



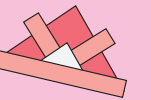
【始良支部】



【牧園支部】



紫原ブロック



【西紫原支部】



【紫原支部】



【隼人南支部】



【田上支部】

月経痛・月経困難症

鹿児島生協病院 婦人科科長
日本産婦人科学会専門医
産業医

柳田 文明



月経のたびに腰痛や下腹痛が辛いと感じている人は多いのではないのでしょうか。中には気分的な落ち込みまで起きる人もいます。これが月経痛です。月経痛で生活に支障が出るほど痛む場合を「月経困難症」と言います。以前は「病気ではないので我慢なさい」という風潮もありましたが、現在は女性にとって重要な病気の一つと認められており、治療により生活の質が大幅に改善します。



月経困難症は、月経がある女性の25%に認められ、特に25歳未満では40%以上に認められます。

痛みの原因となる病気が認められるものを器質性月経困難症、認められないものを機能性月経困難症と二つのタイプに分けます。(表参照)

器質性月経困難症では子宮内膜症という病気が最も頻度が高くなります。30歳前後に多く、不妊症の大きな原因の一つでもあるため、注意が必要です。30代より上の年齢では子宮筋腫や、子宮腺筋症という病気も原因になります。

機能性月経困難症は10～20代の女性に多く、子宮頸管が狭くて子宮の中の圧力が高くなり、それが痛みとして現れます。

年齢や、痛みの時期・特徴などに加えて、診察や超音波検査などにより原因を突き止めて行きます。

治療はどちらのタイプでも鎮痛剤から開始することが多く、改善が悪ければ女性ホルモン剤を使用することも増えています。器質性月経困難症では原因除去のための手術を行うこともあります。

また学業や仕事でのストレスが症状を悪化させることもあり、ストレスを減らす工夫でも有効な場合があります。特に思春期女性は婦人科受診をためらいがちですが、基本は問診で対応できますので、鹿児島生協病院婦人科へお気軽にご来院ください。

婦人科より

子宮がん検査のおすすめ

子宮がん・卵巣がんで亡くなる方は年々増加しています。なかでも、子宮頸がんは20～30代で増えていることが特徴です。

当院婦人科では、「子宮体がん」や「子宮筋腫」、「卵巣がん」などの病気の発見にも努めており、必要に応じて超音波検査も行います。

また、過多月経や月経痛、更年期障害など婦人科に関するご心配な症状についても、お気軽にご相談ください。



	器質性月経困難症	機能性月経困難症
原因	子宮や卵巣が原因の病気	子宮の入り口が狭い 子宮の強すぎる収縮
年齢	20代後半以降	10～20代前半
痛みの時期	月経期間中 月経時以外でもありうる	月経1～2日目
痛みの特徴	数時間ごとの 強弱あり	数時間ごとの 強弱あり

お問い合わせ先：鹿児島生協病院 電話 099-267-1455

5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	交替	交替	交替	交替	交替	交替
	整形外科	行田・重盛 小柴	小柴・重盛	駿河・行田		駿河・小柴	交替(2,4)
	リハビリ	交替	交替	行田		行田	交替(2,4)
	8:30 ~ 12:00	眼科	福宿・福留 山藤	福宿・山藤	(予約のみ) 福宿 福留 山藤	(予約のみ) 福宿 福留 山藤	福宿(1,3,4) 福留(2,4) 山藤(1,2,3)
午後	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)
	救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	交替
	1:45 ~ 4:30	眼科	福宿・福留 山藤 (4時まで)				
	婦人科		柳田			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。

<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	大野	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	交替	
夜間 5:00~7:00	内科	交替	交替	川畑	大野		
	小児科				松下		

※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	一般内科	吉見	吉見	長谷	山下	吉見	
	予約内科	上村	久保	榎田祐(2,4,5)	上村(3)	榎田祐(2,4)	
	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	小児科	玉江	玉江 (予約)酒井(2,4)	玉江	森田(2,4) 交替(3)	玉江(3) 交替(2,4)	(予約のみ)玉江 (1,3)
	内科	交替	交替		交替	交替	
	予約のみ				大山	山下 榎田久 (2:30~4:00)	
	小児科		玉江			玉江(3) 交替(2,4)	
後	予約診療		酒井(2,4) (2:00~5:30)		森田(2,4) (2:00~4:30)		

<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	一般内科	① 蓑輪	交替	蓑輪	蓑輪	交替	
	② 本川	檜作	春田	檜作	本川		一般内科 休診
	③ 前村清	山口昭	佐伯英	永田	交替		
	④ 交替	本川	山下英	山下英			
午後	整形外科						柳田
	呼吸器	山下英(2,3,4,5)		山口昭	山口昭	山下英	山口昭(2) 蓑輪(4)
	循環器	春田	馬渡	馬渡		馬渡	春田(1,3)
	消化器		黒葛原			北島	黒葛原(2,4)
午後	内分泌	佐々木直	佐々木直		(総合内科) 坂口・小松	和田	折田(1)・上村(2) (総合内科) 檜作
	腎	佐伯英		前村良	前村良	折田	上村(4)
	神経					木田	
	小児科	①		(心) 西畠		(心) 西畠	西畠(1,3)
午後	② 樋之口(1) 酒井(2,4,5)	樋之口	酒井	片山	池田	池田	嶽崎(1,3,4)
	③ 中村(2,3,4,5)	中村	中村	井上	中村(2,3) 交替(4)	交替	交替
	④ 嶽崎				交替	交替	交替
	予約・特診	(予約) 西畠	(予約) 西畠	(内分泌) 森田・井上	(腎) 玉江(2,4)	(神経) 酒井	(内分泌) 森田(1,2,3)
夜間	外科	木藤	鈴東・川口	吉田	鎌谷	木藤	交替
	歯科	瀬戸山・友松 上菌	瀬戸山・友松 上菌	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上菌	瀬戸山・友松 上菌	瀬戸山・友松
午後	内科	① 檜作・本川	交替・本川		山口昭・永田	本川・永田	
	② 交替	(山) 山口昭 (内分泌) 藤崎		交替	(内分泌) 和田		
	小児科	ワクチン	要	要・井上		要・交替	要・片山
	健診					吉見・片山	
夜間	特診					(心) 西畠・池田 (神経) 酒井	
	歯科	瀬戸山・友松 上菌	瀬戸山・友松 上菌		瀬戸山・友松 上菌	瀬戸山・友松 上菌	瀬戸山・友松
	内科(予約のみ)		(循環器) 春田 (腎) 前村良(1,3)				
	小児科	① 中村	嶽崎(1,2,4,5) 交替(3)		池田	中村(2,3) 交替(4)	
夜間	② 酒井	片山		井上	嶽崎(2,3) 交替(4)		
	特診	(喘息) 樋之口 (内分泌) 森田		(腎) 玉江(2,4)	(神経) 酒井		
夜間	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。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。

《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

TEL (099)
244-2871

事業所紹介

中山生協クリニック・デイケアげんき生協

デイケアげんき生協は中山生協クリニックに併設しており、楽しく元気にいきいきとリハビリを行うことでみなさまが自宅で安心して生活していただくお手伝いを致します。また、アットホームな雰囲気作りを心がけております。

利用者さんたちの状態に応じた脳活性リハビリ（手工芸や簡単なゲーム、頭の健康体操など）を適切に指導し、自宅での生活の自立につながるようお手伝いしています。



鹿児島市で最長寿！ 109歳の利用者さんの誕生会開催！

3月20日の誕生日会では、組合員さんのグループが大正琴を、職員はハンドベルで「うさぎとかめ」の曲などを演奏しました。お祝いの演奏にみんなで歌い、手拍子をしながら楽しい時間を過ごしました。

会の最後には、ご家族より「デイケアに行きたくないという日が全くなく、いつも笑顔で楽しく利用しています。本当にみなさんには感謝しています。」と嬉しいお言葉を頂きました。

これからも地域のよりどころとして歩み続けていきます！



今年も受けよう！特定健診・長寿健診！

～特定健診・長寿健診を受けましょう～

特定健診・長寿健診は生活習慣病の予防・早期発見を目的とした健診です。生活習慣病は症状がないまま進行します。毎年健診を受けて自分の身体の状態を知り、健康づくりに役立てましょう。

【対象】 ● 特定健診：国民健康保険に加入している40歳～74歳の方



● 長寿健診：75歳以上（65歳～74歳で後期高齢者の医療保険加入の方を含む）

★医療生協の各事業所でも実施しています。お近くの医療生協の病院・クリニックにお問い合わせください。

★自治体によって実施期間が異なります。詳細は各自治体にお問い合わせください。



介護福祉士実務者研修

受講生募集！

介護福祉士試験の受験資格を得たい方におすすめ！

「介護の勉強をしたい。介護の資格を取りたい」という方も大歓迎！！

自宅学習（Web学習システム）と、7日間の「スクーリング（実技講習）」で丁寧に指導します。

(1) 受講期間予定：2023年7月1日～12月31日

(2) スクーリング日程（生協会館にて8:30～17:30）

10/6（金）、10/13（金）、10/20（金）、10/27（金）

11/2（木）、11/10（金）、11/17（金）

(3) 募集締切：第一次 5/15 第二次 6/15 ※定員15名

申込みについてはお気軽にお問い合わせ下さい！
鹿児島医療生協のホームページにも詳細が記載されています。

鹿児島医療生協本部 担当：川角・押川

電話：099-268-8955 メール：info@kiseikyo.or.jp



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 まちなみ 近代看護教育の母と呼ばれた○○○○ゲーム
- ② 調理師さんおしえて ○○○の卵煮
- ③ セブ島の子どもたちに寄付したものは○○○○○
- ④ 月経痛で生活に支障が出るほど痛む場合を「○○○○症」
- ⑤ 生活習慣病の予防・早期発見を目的とした○○健診・長寿健診！

《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、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

スマートフォン等で右のQRコードを読み取ってのご応募も可能です。➡

●締め切りは2023年5月31日(当日消印有効)

※ ご記入いただいた個人情報は、本アンケートに関わる目的のみ使用し、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2023年7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。

3月号クイズ当選者《おめでとうございます》

西村 千幸さん/上村 優さん/柳園 勝郎さん/平林 百子さん/辻 健一さん

