

2025年 **2月号**
医療生協 (No.521)
宮崎医療生活協同組合
http://www.miyazaki-iryuu.coop/
〒880-0824 宮崎市大島町天神前1175-3
発行 機関紙編集委員会
責任者 仁田脇 弘文

おげんきですか

宮崎生協病院 ☎(0985)24-6877 FAX 29-4839
http://m-seikyoyouhp.com/
和知川原生協クリニック ☎(0985)23-0050 FAX 23-0303
このはな生協クリニック ☎(0985)58-1222 FAX 58-3110
おつか生協クリニック ☎(0985)52-6715 FAX 51-9004
生協クリニックのべおか ☎(0982)26-7100 FAX 26-7101
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0985)23-7728 FAX 24-0515
在宅介護支援事業所れいんぼう ☎(0985)24-8538 FAX 24-0515
ホームヘルプサービスれいんぼう ☎(0985)24-0545 FAX 29-4839
在宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0982)31-1442 FAX 31-1452
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

大腸がんのチェックを忘れずに!

みなさんは大腸がんに対してどのようないメージをお持ちでしょうか。やはり「がん」ということで、治らないというイメージを持つ方も多いと思わ



毎年3月は国際的な「大腸がん啓発月間」となっています。日本でもさまざまな組織や施設が啓発カラーである青のライトアップを各地で行っており、近年関心が高まってきています。啓発月間を迎えるにあたって、大腸がんだけでなく、宮崎医療生協の各支部の班会でも行っている便潜血のチェックについて紹介します。

「大腸がん」という病気を知っていますか？現在、がんの死亡原因として女性1位、男性2位となっており、罹患した初期だと自覚症状がほとんどなく、発見が遅くなってしまうことが多いです。しかし、早期発見さえできれば9割以上の人が治る病気とも言われています。

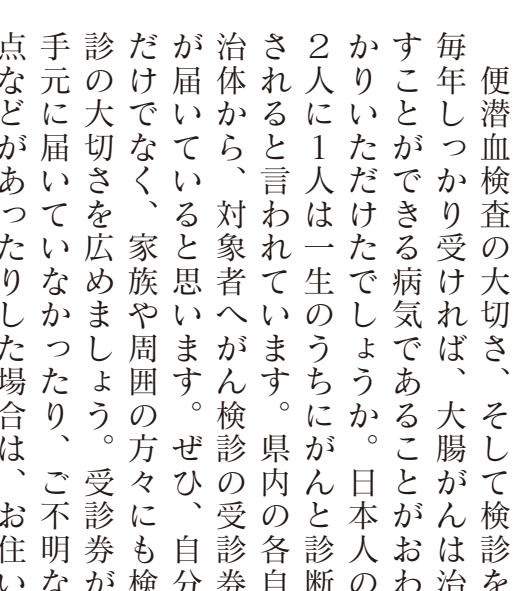
大腸がんが見つかったら 検診によりがんが広がる前に発見でき、手術などの治療ができるので、5年後の生存率は90%を超えています。また、



便潜血検査は、便の中に含まれる目には見えない微量の血液を調べる検査です。通常、検診では2日間排便をします。1回の排便で大腸がんが見つかる確率は45%程度ですが、2回だと見つかる確率が70%となります。大腸がんは進行が遅いことが多く、便潜血検査を3年受ければ97%のがんを見つけてることができると言われ、毎年検査を受けることで大腸がんの死亡リスクは60%減少すると言われています。

大腸がんを見つけるためには 便潜血検査は、便の中に含まれる目には見えない微量の血液を調べる検査です。通常、検診では2日間排便をします。1回の排便で大腸がんが見つかる確率は45%程度ですが、2回だと見つかる確率が70%となります。大腸がんは進行が遅いことが多く、便潜血検査を3年受ければ97%のがんを見つけてることができると言われ、毎年検査を受けることで大腸がんの死亡リスクは60%減少すると言われています。

ご質問などがある方は 宮崎医療生協 健康まちづくり部 ☎0985・31・9055 までお問い合わせください。



左の図でもわかるように、罹患数と死亡数はグラフの傾きが大きく異なります。つまり、大腸がんは罹患する人は年々増加していますが、早期に発見できれば、治療できることがわかります。

体温計 先日、免許更新で安全運転センターの講習を受けたとき、講師の方が横断歩行者妨害について話されました。宮崎県はご存じのように横断歩道の停止率が、2018年は7.9%と全国平均を下回る状態でしたが、2023年はなんと63.6%で全国7位になったと聞き、県民として誇らしく思いました。でも講師の方は「みなさん、高いと思いますよね。でも考えてみてください。6割ということは、3台のうち1台は止まらないという事です。そして最も事故にあっているのは小学生という事実があります。とおっしゃいます。」と。私の勤め先には過去にあった交通事故を教訓に、当時つくりあげた「安全宣言」があり、長年大切にしています。その中の一節、「安全は機械や装置で与えられるものではない、「人」がしっかりとるものであることを認識し、安全を確保します。」を、講習を聞きながら思い出しました。ハンドルの握るとき、交通ルールを遵守することはもちろんですが、周りの安全を確認しながら無理のない運転に努めたいと思ったことでした。(H.K)

体温計 先日、免許更新で安全運転センターの講習を受けたとき、講師の方が横断歩行者妨害について話されました。宮崎県はご存じのように横断歩道の停止率が、2018年は7.9%と全国平均を下回る状態でしたが、2023年はなんと63.6%で全国7位になったと聞き、県民として誇らしく思いました。でも講師の方は「みなさん、高いと思いますよね。でも考えてみてください。6割ということは、3台のうち1台は止まらないという事です。そして最も事故にあっているのは小学生という事実があります。とおっしゃいます。」と。私の勤め先には過去にあった交通事故を教訓に、当時つくりあげた「安全宣言」があり、長年大切にしています。その中の一節、「安全は機械や装置で与えられるものではない、「人」がしっかりとるものであることを認識し、安全を確保します。」を、講習を聞きながら思い出しました。ハンドルの握るとき、交通ルールを遵守することはもちろんですが、周りの安全を確認しながら無理のない運転に努めたいと思ったことでした。(H.K)

体温計 先日、免許更新で安全運転センターの講習を受けたとき、講師の方が横断歩行者妨害について話されました。宮崎県はご存じのように横断歩道の停止率が、2018年は7.9%と全国平均を下回る状態でしたが、2023年はなんと63.6%で全国7位になったと聞き、県民として誇らしく思いました。でも講師の方は「みなさん、高いと思いますよね。でも考えてみてください。6割ということは、3台のうち1台は止まらないという事です。そして最も事故にあっているのは小学生という事実があります。とおっしゃいます。」と。私の勤め先には過去にあった交通事故を教訓に、当時つくりあげた「安全宣言」があり、長年大切にしています。その中の一節、「安全は機械や装置で与えられるものではない、「人」がしっかりとるものであることを認識し、安全を確保します。」を、講習を聞きながら思い出しました。ハンドルの握るとき、交通ルールを遵守することはもちろんですが、周りの安全を確認しながら無理のない運転に努めたいと思ったことでした。(H.K)

クイズの答えはEメールでも受け付けております→ 「おげんきですか」へのご意見・ご感想をお寄せください。 Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

生協クイズ

2025年2月2日(水)になりました。立春や天皇誕生日、バレンタインなど行事がたくさんある2月ですが、今回は生協に関するクイズを用意しました。

問1 節分(ひょうたん)をまく理由として間違っているものを次の中からお選びください。

ア 邪気払いや魔除けのため
イ 福を招き入れるため
ウ 節分による広報活動のため
エ 節分には全国の各地域によって様々な異なる文化があります。次の中から間違っている文化をお選びください。

ア 炒り豆ではなく生の豆をまく
イ 玄関にイワシの頭と骨を飾る
ウ 縁起の良い方向を向き、恵方巻を食べる

問2 平安時代に渡辺綱という人がおり、この人のおかげで「渡辺」という苗字の家庭では豆まきをしないことも「い」ということを知っていますか？理由として正しいものを次の中からお選びください。

ア 日本で最初に豆の栽培を始めた人だから
イ 鬼よりも強い人だったから
ウ 桃太郎の作者だから

問3 このコーナーに掲載するクイズを募集していただきます。応募の際は郵便はがきに問題と解答を必ずご記入の上、上記の宛先またはEメールでお送りください。

【応募方法】
郵便はがきに、答え住所氏名、電話番号を記入し、Eメールの宛先までお送りください。Eメールでも受け付けております。

【1月号の答え】
問1 ウ(松)
問2 ア(松)
問3 イ(1941年)

【2月号の答え】
正解5通 不正解5通
米澤 幸子さん(門川町)
黒木香穂子さん(宮崎市)
横山 里香さん(宮崎市)
中島 輝子さん(宮崎市)
半澤 和子さん(都城)

※図書カードの発送は、紙面での発表から1か月程度のお時間をいただきます。

2月の診療案内

循環器内科(坂口)、消化器内科(古谷)、呼吸器内科(永友・三宅)、糖尿病内科(植野)、内科・リハビリ(浜田・高橋麻里子)、透析(西谷)、外科・肛門外科(山岡・松田・黒木・末岡)、小児科(山元・土野・久保・松尾)、後期研修医(川添・黒木(俊))、初期研修医(荒木・甲斐・黒木(研)・米坂・荒武・斎藤) ※研修医は院外研修中の場合もあります。

月	内 科		外 科		小 児 科				
	午 前	午 後	午 前	午 後	乳児健診	予防接種	アレルギー特診	夜 間	
	受付 8:00~11:00 診療 8:30~12:00	受付 13:30~16:30 診療 14:00~17:00	受付 8:00~11:45 診療 8:30~12:30	受付 8:15~11:45 診療 8:30~12:30	13:30~16:30 (要予約)	13:45~16:15 (要予約)	11:00 14:00 (要予約)	受付 15:30~18:00 診療 16:00~18:30	
月	交替制	坂 口	交替制	14:00~16:30 高橋麻里子	山 岡	山元・松尾	山 元	久 保	松 尾
火	交替制	坂 口	植 野	交替制	13:30~17:00 永 友	山 岡	山元・松尾	松 尾	久 保
水	交替制	坂 口	宮 園	休 診		松 田	山元・松尾	休 診	
木	交替制	古 谷	8:30~10:00 第1・3・5(三宅) 第2・4(永友)	小 澤	休 診		山元・久保	山 元	久 保
金	交替制	遠 藤	川 添	交替制	黒 木	山元・松尾	交替制	交替制	山元・松尾
土	交替制	遠藤(第2週のみ) 永友(第4週のみ)	糖尿病外来 (第1週)	休 診		第1・3・5週 交替制 第2・4週 末岡	交替制	休 診	

和知川原生協クリニック

宮崎市和知川原2丁目25-1 ☎0985(23)0050

診療時間	午後	夜間
8:30~12:30 (受付11:45)まで	17:00~19:00 (受付18:30)まで	
月 植野	植野	
火 生協病院からの支援		
水 植野	植野	
木 植野		
金 植野		
土 植野 (第3土曜休診)		

おつか生協クリニック

宮崎市大塚町大迫南平4401-2 ☎0985(52)6715

診療時間	午後	夜間
8:30~12:30 (受付11:30)まで	17:00~19:00 (受付18:30)まで	
月 遠藤		
火 遠藤	訪問診療	
水 遠藤	遠藤	
木 遠藤		
金 生協病院からの支援		
土 遠藤 (第2・4土曜休診)		

このはな生協クリニック

宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222

診療時間	午後	夜間
8:45~12:30 (受付11:45)まで	15:00~18:00 (受付17:40)まで	
月 高田	高田	
火 高田	訪問診療	
水 高田	高田	
木 高田	高田	
金 高田	高田	
土 高田 (第3土曜休診)		

通所介護
サービス
月曜日
~土曜日
9:00
~15:30

生協クリニックのべおか

延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100

診療時間	午後	夜間
9:00~12:30 (受付12:00)まで	15:00~17:30 (受付17:00)まで	
月 末岡	末岡	
火 末岡	末岡	
水 末岡	末岡	
木 生協病院からの支援 14:00~17:00		
金 末岡	末岡	
土		

通所介護
サービス
月曜日
~土曜日
9:30
~16:00

在宅総合ステーション れいんぼう

宮崎市和知川原2丁目25-1(れいんぼう会館内)

- ・ 居宅介護支援事業所
- ・ ホームヘルプサービス ☎0985(24)8538
- ・ 訪問看護ステーション ☎0985(23)7728

在宅総合ステーション それいゆ

延岡市浜砂1丁目5番6号

- ・ 居宅介護支援事業所 ☎0982(31)1453
- ・ ホームヘルプサービス ☎0982(26)2536
- ・ 訪問看護ステーション ☎0982(31)1442

高齢者共同住宅 みんなの家

宮崎市大島町国草142-2
TEL 0985-75-0700

れいんぼう会館

宮崎市和知川原2丁目25-1
グループホーム にじの樹
TEL 0985-35-6022
デイサービス和知川原
TEL 0985-32-3414

小規模多機能ホーム 高齢者共同住宅 ぎおんの家

宮崎市祇園3丁目195番地
TEL 0985-61-7720

グループホーム おおつかの家

宮崎市大塚町西ノ後3435番地1
TEL 0985-52-2225

◎介護保険の申請や相談については上記の居宅介護支援事業所にお問い合わせください。

支部活動報告

日向支部



宏川の太イチョウでの記念撮影

「江川さん、遺志を継ぎみんなで支部を育てていきます。見守っていてください。」

「つた」の声に支えられ、来年度も実施予定と、更に工夫し、組合員さん同士の交流が深まる内容にしたいと思っております。

昨年2月18日、日向支部元事務局長の江川悦生さんが半年近くの入院の後に他界されました。思いがけない訃報に、日向の組合員さんは皆深い悲しみに襲われました。やっと元気を立て、12月22日に「偲ぶ会」を行いました。組合員さんの窪田さんが描いた肖像画の前に、江川さんが好きだった卵焼きや甘酒などを供え、時には涙ながらにエピソードを語ったりして、しめやかに心温まる良い会ができました。江川さんも、近くでここに皆の話を聞いていらつしやうたかな？会の最後には「惜別の歌」を歌いました。



江川さんの肖像画

医療・看護師・介護福祉士 募集

患者・利用者に寄り添った医療・介護と一緒に担う職員を募集しています

医師

- 一般内科、透析担当医、内視鏡担当医、麻酔科医（パート・短時間勤務可）
- 総合診療専攻医

看護師

- 常勤 ○パート
- 生協病院病棟（夜勤可能な方）、クリニック、透析、訪問看護（※勤務時間の相談応じます）

介護士

- 介護福祉士 ○ヘルパー ○資格等不問
- （※勤務時間の相談応じます）

●連絡先：宮崎医療生協本部 TEL.0985-23-7168

2024年度 第8回理事会の報告

<審議事項>

- ・2024年12月度の組合員活動の概要（仲間増やし60名、出資金増資332万円）と東大宮防災フェスタについて報告
- ・平和と社会保障を守る取り組み（全国・宮崎県の情勢や主な取り組み署名）について報告
- ・2024年11月度の経営状況についての報告（法人の経常利益762万円で予算未達成）
- ・第36回通常総代会までのスケジュール等についての提案
- ・おおつか生協クリニック、和知川原生協クリニック、デイサービスと和知川原の監査報告
- ・施設の老朽化についての質疑応答

等々、以上可決承認いたしました

今、宮崎医療生協は 2024年12月31日現在

■新規加入者	66名(12/1~12/31)	■平均出資金	12,579円
■総組合員数	45,577名	■班数	185班
■出資金	5億7,331万円	■おげんきですか手配り配布数	16,841部

宮崎医療生協奨学金制度のご紹介

宮崎医療生協では、医師・看護師・薬剤師、介護福祉士を目指す学生を対象とした奨学金制度を設けております。宮崎医療生協は宮崎協病院を中心に多くの医療・介護施設を展開しており、将来にわたってその活動を支える職員の確保と育成を目的に、宮崎医療生協での医療と介護活動を志す学生の学業および生活を支援しています。

奨学生は、大学や学校では学ぶことが困難な地域の人々の暮らしや医療、社会情勢について多くのことを学びます。また医療生協として大切にしている平和学習にも取り組みます。

宮崎大学医学科に在籍する奨学生は、毎月奨学生会議「てのひら会」に参加します。宮崎医療生協の医師とともに自主的な学習や交流を深めます。

これらの奨学金制度は、宮崎医療生協の病院や診療所、介護施設をご利用いただいている組合員さんの出資金が支えとなって運営しています。ご家族やご親戚、お知り合いで宮崎での医療や介護の道を志す学生さんの紹介にご協力いただければ幸いです。

〈お問い合わせ・連絡先〉宮田・坂本
(電話：080-8380-6271)



てのひら会に参加する医系学生ら

ヒートショック



みなさん、こんにちは。宮崎協病院の浜田です。毎日寒い日が続いていますね。今日はヒートショックについてお話をしたいと思います。日本医師会では「急激な温度の変化で身体がダメージを受けること」をヒートショックと定義しています。

寒いと慌ててお風呂につかったり、つい長湯をして頭がくらくらする、ふらつくなどの経験をしたことはありませんか。じつはこれは軽いヒートショックの症状なのです。重度のヒートショックになると入浴中に意識を失い、浴槽内で溺れて亡くなってしまふ、近年このようなケースが増えています。特に65歳以上の高齢者の浴槽内での溺水の死亡者数は令和3年で4,750人となっており、同年の交通事故死亡数2,150人の約2倍となっています。

暖かい部屋から冷え込んだ脱衣所に移動し衣服を脱ぐと、血管が収縮し血圧が上昇します。続いて浴室も寒いとなると、血圧がさらに上昇してしまいます。その後、浴槽に入り体が温まると、今度は血管が広がり一気に血圧が低下します。一時的に脳の血流が減少するため、めまいや立ち眩み、一過性の意識障害などが生じる、これがヒートショックのメカニズムです。寒いトイレに移動した時にも発症する危険があります。



- 予防するための対策としては以下のことが重要です。
- 1 入浴前に脱衣所や浴室を温めておく（お湯が沸いたら浴槽の蓋を外しておくなどの工夫も効果あり）
 - 2 いきなりお風呂につからず、かけ湯をしてからつかる
 - 3 お湯の温度は41度以下で、お湯につかるのは10分以内にする
 - 4 浴槽から急に立ち上がらない（手すりや浴槽のヘリを使いゆっくり立ち上がる）
 - 5 食後すぐの入浴や飲酒後の入浴は避ける
 - 6 入浴前に水分を取っておく
 - 7 入浴前には同居する家族にひと声かけておく

高齢者以外にも高血圧、脳血管疾患、糖尿病、脂質異常症、心疾患などで治療中の方はヒートショックになりやすいため、注意が必要です。ヒートショックの対策を十分に行って、寒い冬を乗り切ってください。

みんなの声 「おげんきですか」に寄せられた読者の方からの感想です。

- ◎「平和」と「穏やかな日常」、これが一番の願いですね。理事長先生のごあいさつに健康寿命を延ばす事の一つに「孤立しない」ことの重要性が書かれていました。今、67歳。孤立しないように週2回のパート、骨盤体操、いきいき元気体操、朗読などを楽しんでます。皆様もご自愛ください。
- ◎自分の唾が気管に入り咳き込むことがあります。対処の仕方が分からなかったのですが、家族と共に練習します。
- ◎健康寿命が大切と思い、体操教室に楽しく参加しています。
- ◎お正月が過ぎ、寒さが一段と厳しくなってきました。インフルエンザが今年も流行っているみたいですね。お身体、ご自愛くださいませ。
- ◎縁あって「おげんきですか」を読む人から配る人になりました。足腰を鍛えて頑張りたいと思います。

医系学生のための食材支援 (フードドライブ)にご協力ください!

ご寄付いただきたい食品等

- ◎2~3kgで小分けされたお米
- ◎バックご飯 ◎パスタなどの乾麺
- ◎パスタソース
- ◎インスタント食品 ◎お菓子
- ◎生理用品 ◎ティッシュ
- ◎宮崎市指定のゴミ袋

支援していただく食品は最寄りのクリニックでも受け付けています。詳細は中原までご相談ください。

●回収場所●

- ◎宮崎医療生協本部 宮崎市大島町天神前1175-3
- ◎医系学生サポートセンター 宮崎市清武町木原5536番地1階

●お問い合わせ●

学生担当/坂本・中原 TEL:080-8380-6271

おげんきですか文芸欄

〈俳句〉

千し柿を今年作れる嬉しさよ 門川町 黒木 邦子さん

テレビにて能登の現実知る年初め このはな支部 渡辺 千鶴さん

〈短歌〉

まだかなと庭の梅の木見上げれば花芽か 日向支部 横木 正恵さん

葉芽かあまた並びぬ 日向支部 水永 正継さん

ミクロ・ナノ小さき世界も全自動日に日に思う 日向支部 田辺 静代さん

我が身の不思議 日向支部 水永 正継さん

冬最中枝の先まで花咲かせ山茶花 日向支部 田辺 静代さん

総身を飾りておりぬ