



# くらしと健康

第275号  
2019年9月号

HP▶ <http://www.ibaraki-health.coop/home/>

城南病院  
TEL 029(226)3021

城南病院附属クリニック  
TEL 029(226)3022

城南居宅介護支援事業所  
TEL 029(302)0405

水戸共立診療所  
TEL 029(241)8050

訪問看護ステーション虹  
TEL 029(227)2577

看護小規模多機能そらいろ  
TEL 029(246)5680

## 茨城保健生協の現勢 (2019.7.31現在)

組合員数 17,093 人  
出資総額 506,050,000 円  
一人平均出資金額 29,606 円

発行：茨城保健生活協同組合  
水戸市城南3丁目15-17  
電話 029-221-3406  
発行責任者：向殿 邦芳  
定価【一部20円／隔月発行奇数月】

## つながって、広がって 健康づくり

医療福祉生協の健康チェックは、医療機関と直結したかたちで住民（組合

医療福祉生協では、自分で気軽にできる健康チェックを拡げてきました。むかしから「予防にまさる治療なし」と言われますが、自分のからだの状態を自主的にチェックし、変化にいち早く気付くことができれば、早期に治療を始めることが可能です。もちろん、医療機関等で定期的に健康診断を受けることが大切ですが、同時にご家庭や班会など、費用をかけず継続して自己健康チェックを行えば、体調をはじめたり、生活習慣の見直し・

員）主体の健康づくり運動をすすめることができるといふ長所があります。以前は血圧測定や尿チェックが主流でしたが、昨今では体組成計や骨密度測定器などを利用して、公民館やスーパーなどでのまちかど健康チェックにも力を入れています。各支部の行事の中にも組み入れていますし、健康講座（学習会）や体操教室などの機会も増やしていきたいと思えますので、ぜひおいで下さい。一緒に健康づくりをすすみましょう！

### 健康チャレンジ

#### 健康チャレンジ2019 いばらきまるごと健康づくり



今年も「いばらきまるごと健康づくり」にチャレンジしましょう

### ハイキングサークル



みんなで心とからだをリフレッシュ

### 保健大学



私たちが健康チェックのサポーターです

### まちかど健康チェック



各地で行われている健康チェックに参加しましょう（3面参照）

### すこしお生活（減塩）



味噌汁の塩分濃度をチェック。

### 健康講座



2ヵ月に1度保健生協で行われます。春と秋にはウォーキングも。

### 健康まわりの お知らせ

2019年11月10日(日)  
10:00~13:30  
七軒町児童公園  
(水戸市本町1丁目) 予定

### ハイキングサークル からのお知らせ

10月6日(日) 西吾妻連峰  
福島県側グランデコススキー場から  
リフトで登ります(中級)  
参加費 7,800円  
バス 石岡ロードパーク 5時30分  
城南病院 6時10分発  
お申込みは 企画・組織部029-221-3406

### 健康講座

第39回  
「漢方薬の話」  
9月12日(木)  
10:00~11:30  
場所 西棟3階会議室  
講師 薬剤師・佐野安希子

第40回  
「水戸の紅葉を満喫!ハイキング」  
11月14日(木) 10:00~12:00  
場所 旧水戸城界隈を散策 集合場所 水戸駅北口黄門像前  
参加費 無料 お気軽に申し込みください。お待ちしております。

お問い合わせ・お申込み 組織部 ☎029-221-3406

## 鼓動

超高齢社会。2020年の日本人の3人に1人は65歳以上の高齢者。独居率は男性14%・女性22%と推計。独居の厳しさや悲惨さがとく言われるが、それとは裏腹に以外にも「独居の生活の満足度が高い」というアンケート結果をまとめた「老後はひとり暮らしが幸せ(辻川寛志著)」という本を読んだ。要するに、独居には、開き直りの強さと自立の精神があるがゆえに、厳しい状況の中でも、一定の満足度が維持されやすいかもしれない。と。「老後の生活満足度を決定づけるものは、慣れ親しんだ土地で信頼のおける人たちと勝手気ままな暮らしにある」とまとめている。あなたがさまざま水戸の利用者の半数以上は独居高齢者で増加傾向。独居は、誰とも話さない日がある。どこにも出かける日があるなど引きこもりになりやすい。医療生協やあなたがいま水戸が地域と繋がり関わるのが「しあわせ」づくりに必要です。大切な人の為に。



健康講座

第38回

「何でも聞こう!めがねの話」

聞いてびっくり!目は「3脚ならぬ6脚」?近くを見るときは寄り目になるので内直筋の緊張が続き疲れ目の原因になる?斜視と斜位とは?今話題の「夜間視力」とは等。加齢と目の関わりでは老視、白内障、緑内障など加齢に伴う目の変化について詳しく教えて頂きました。またメガネのフレームの選び方ポイントなど。とても参考になりました。レンズも遠近両用だけ

でなく中近、近近があり、パソコン使用時見づらい人は中近を、この事でした。質問が沢山出され時間が足りない程でした。

千葉 浅子



認知症サポーター養成講座のご案内

認知症って何?

認知症について正しく理解し、高齢者が安心して暮らすことが出来る、住みやすいまちを目指しましょう。多くの方のご参加をお待ちしております。

日時 2019年9月27日(金)  
13:30~15:00  
会場 生協会館 西棟3階会議室  
(城南病院附属クリニック隣)  
茨城保健生協  
法人介護部長 赤津 義和  
参加費 無料 (どなたでも参加できます。)



お申込み 茨城保健生協 組織部 電話 029-221-3406



風疹について

「風疹」と聞くと子どもの病気と思うかもしれませんが、ここ数年は成人の流行が見られており、特に40代前後の男性に多く発症しています。この世代の男性は幼少期にワクチンの予防接種が制度化されていなかったため、風疹の免疫がない人が多く、それが流行の一因と言われています。そこで、厚生労働省は2019年からの約3年間、1962(昭和37)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日生まれの男性を対象に、風疹の抗体検査を受けて免疫が十分でないと判定された場合には、無料でワクチン接種を行うことを決めました。

「風疹」と聞くと子どもの病気と思うかもしれませんが、ここ数年は成人の流行が見られており、特に40代前後の男性に多く発症しています。この世代の男性は幼少期にワクチンの予防接種が制度化されていなかったため、風疹の免疫がない人が多く、それが流行の一因と言われています。そこで、厚生労働省は2019年からの約3年間、1962(昭和37)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日生まれの男性を対象に、風疹の抗体検査を受けて免疫が十分でないと判定された場合には、無料でワクチン接種を行うことを決めました。

「風疹」と聞くと子どもの病気と思うかもしれませんが、ここ数年は成人の流行が見られており、特に40代前後の男性に多く発症しています。この世代の男性は幼少期にワクチンの予防接種が制度化されていなかったため、風疹の免疫がない人が多く、それが流行の一因と言われています。そこで、厚生労働省は2019年からの約3年間、1962(昭和37)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日生まれの男性を対象に、風疹の抗体検査を受けて免疫が十分でないと判定された場合には、無料でワクチン接種を行うことを決めました。

「風疹」と聞くと子どもの病気と思うかもしれませんが、ここ数年は成人の流行が見られており、特に40代前後の男性に多く発症しています。この世代の男性は幼少期にワクチンの予防接種が制度化されていなかったため、風疹の免疫がない人が多く、それが流行の一因と言われています。そこで、厚生労働省は2019年からの約3年間、1962(昭和37)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日生まれの男性を対象に、風疹の抗体検査を受けて免疫が十分でないと判定された場合には、無料でワクチン接種を行うことを決めました。

すこしおレシピ



栄養評価(1人分)  
熱量216kcal  
塩分0.5g



タコと野菜の簡単マリネ風

材料(2人分)

- ゆでタコ(刺し身用)・・・100g
- 玉ねぎ・・・1個(200g)
- パプリカ(赤)・・・1/4個(30g)
- レモン・・・1/2個(50g)
- a オリーブ油・・・大さじ2
- 塩・・・ミニスプーン1/3(0.4g)
- こしょう・パセリのみじん切り・・・各少量

作り方

- ①タコは薄切りにする。玉ねぎ、パプリカはせん切り、レモンは皮つきのまま薄い輪切りにする。
- ②ボールにaを入れて混ぜ、①を加えてあえる。

B型肝炎裁判(下)  
給付金制度のご紹介



B型肝炎訴訟  
茨城弁護士  
弁護士 鈴木 裕也

- 1 前回もご紹介しましたように、我々は、長きにわたる裁判闘争の結果、平成23年に、集団予防接種でB型肝炎に感染した方々が給付金を受け取れる制度を作り上げました。今回は、この制度について解説いたします。
- 2 まず、この制度によって給付金を受けることができる方は、次の4つの条件を満たす方です。
  - ① B型肝炎ウイルスに持続感染している方
  - ② 満7歳になるまでに集団予防接種を受けた方
  - ③ 生年月日が昭和16年7月2日から昭和63年1月27日までの間であること
  - ④ 集団予防接種以外の感染原因(母子感染・輸血等)がない方
- 3 ここでご注意いただきたいのが、母子感染(父子感染)の場合です。この場合でも、お母様(お父様)が上記①から④の条件を満たしていれば、2次感染者として給付金を受け取ることが出来ます。
- 4 ④の条件を満たしている方は、その病態に応じて、次のような給付金を受け取ることが出来ます(なお、発症から20年以上経過している場合には、金額が減額になる場合があります)。
  - (1) 死亡・肝がん・肝硬変(重度) ……3600万円
  - (2) 肝硬変(軽度) ……2500万円
  - (3) 慢性肝炎 ……1250万円
  - (4) 無症候キャリア ……50万円(＋定期検査の無料化)
- そして、一度給付金を受け取っていただければ、その後病態の進行があった場合にも、追加給付の申請を行えば、差額を受け取ることが出来る仕組みになっています。
- まずは弁護士にご相談ください(無料相談を行っています)。
- 4 我々弁護士は、被害者の方に一人でも多く希望を持っていたらと思うよう、給付金受給手続はもちろん、給付金受給後の治療や生活に役立つ取組みにも引き続き力を入れて参ります。
- 何卒、今後ともご支援の程、よろしくお願いいたします。



城南病院・附属クリニックは、無料低額診療をおこなっています

城南病院・附属クリニックは、無料低額診療をおこなっています

無料低額診療をおこなっています





さくら支部の齋藤善子さんをご紹介します。



住んでいる団地の集会議場で10年以上も隔月継続している健康チェックを支えています。会場の予約・鍵開け・手作りおやつとの差し入れと、1人でこなすパワーの持ち主です。健康チェックのお知らせは町内会の回覧板に入れてもらっています。「助け合うのはお互い様」とさらりとお話されました。

とにかく何でもできる人。以前はさくら支部デイサービスでのお昼ご飯が好評でした。施設のボランティア、草取り庭木の剪定、利用者様の衣類の繕いもの、地域はもちろん車で「くらしと健康」を大子と里美まで配布しています。齋藤さんは、これからもできるかぎりボランティアを続けていきたいと言います。着物姿も素敵な女性です。

さくら支部 中庭緋佐子

ふりむけば龍の背の如  
登り来る階のあり神に  
近づく

雨上がりの境内はただ  
平に楠の大樹を神守  
り坐す

長梅雨に鎮もり深き静神  
社の杜の大樹は滴る真水

静神社 渡辺知英子

短歌

交流ひろば

健康チェックのご案内

参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

| 支部   | 実施場所                          | 実施日       | 時間          |
|------|-------------------------------|-----------|-------------|
| 東海   | 中央公民館                         | 偶数月…第4水曜日 | 14:00～17:00 |
| かさま  | 地域交流センター<br>Tomoa<br>笠岡みなみ公民館 | 不定期       | 13:30～16:00 |
| 元吉田  | 柳堤荘                           | 不定期       | 13:30～15:00 |
| さくら  | 見和団地集会所                       | 奇数月・第3水曜日 | 9:30～11:30  |
|      | 赤塚市民センター                      | 奇数月       | 10:00～11:30 |
| ふれあい | 法務省青少年支援センターみと                | 偶数月・第1日曜日 | 10:00～11:45 |
| 平須   | 水戸共立診療所                       | 不定期       | 午後          |
| いしおか | 東地区公民館会議室                     | 毎月1日      | 13:30～16:00 |
| 小美玉  | タイヨー美野里店                      | 毎月第2水曜日   | 14:00～16:00 |
| 土浦   | 土浦コープ店前                       | 奇数月…第1日曜日 | 10:00～12:00 |
|      | 土浦コープ店内                       | 偶数月…年金支給日 |             |
| その他  | 水戸南町「ギャラリー葵」                  | 毎月第3金曜日   | 14:00～16:00 |
| 鹿嶋   | タイヨー<br>サンポート鹿嶋               | 毎月第3火曜日   | 10:00～12:00 |

お問い合わせ 茨城保健生協 企画・組織部 TEL 029-221-3406

◇一方、輸出型大企業のために、政府が発行する赤字国債を日銀が買い上げ、金融市場に力ネをあふれさせ円安を誘導。政策金利をマイナスにまで下げましたが、物価も賃金もはつきりした上昇局面はみられませんでした。

◇さらに国民の手元資金までも株式につき込ませる魂胆です。しかし、国民の経済格差は拡大し、貯蓄もできず危ない投資など考える余裕すらありません。 渡邊 和興

◇物価と賃金が上昇しても「マクロ経済スライド」という仕組みで年金の支給額はそれ以下に収まる。「100年安心」が裏を返せば実は減額される年金だったのです。その額7兆円。

◇アベ政権は日銀を通じて株買いや国民からの年金保険料までも株につき込み株価を支えてきました



七月学習塾の自由討論テーマは年金だけでは「老後に2000万円足りない」という金融庁審議会報告書。出された背景には何が。

◇アベ政権は日銀を通じて株買いや国民からの年金保険料までも株につき込み株価を支えてきました

◇肥え太ったのは富裕層だけでした。年金の「足りない分は投資で増やせ」。

は「身長が縮んだ、あまり外に出ない、お酒もたばこも好きだ」など、心配な項目に当てはまる参加者もいて、健康維持のための経験談やテレビの健康番組の内容などを保健師さんも交えて楽しく

盛り上がりしました。予防は食事と運動が大切、かかと落としが骨密度を上げると言われますが、骨折することもあるので注意が必要だそうです。

8月3日、日立支部では「骨の話とおしゃべり会」を開催しました。はじめに健康チェックで骨密度と血圧を測定し、その後城南病院の谷平菜穂子保健師に「骨のお話」と題した講演を頂きました。骨粗鬆症チェックでは「身長が縮んだ、あまり外に出ない、お酒もたばこも好きだ」など、心配な項目に当てはまる参加者もいて、健康維持のための経験談やテレビの健康番組の内容などを保健師さんも交えて楽しく



「骨のお話とおしゃべり会」

みんなで楽しく健康づくり  
健康ふれあいのつどい 日立支部

行進中は、あらかじめ行進コース周辺にお願いしていた折鶴と被爆者援護募金を集めながら行いました。この活動は、10年前から行っていて、大洗町では少しずつ定着しつつあり今後も継続していきたいと思っています。折鶴（今年は約200

個）は、今年の原水禁長崎大会へ参加する代表者が現地に届け、募金はこの代表者派遣の費用に充てるものです。今年の平和行進に向けての活動の一環として、役場庁舎内に募金箱を置いて、平和行進当日に通し行進者とともにこれを回収しました。大洗実行委員会では今後も、核兵器をなくす運動とし様々な活動を行っていくことにしています。

7月1日に大洗町での2019年原水爆禁止平和行進が約20人の参加で行われなした。当日は朝から雨模様で、東海村では雨中行進でしたが、昼過ぎには曇り空に変わりました。2時半から行った役場玄関前での引き継ぎ集会では、町長の歓迎メッセージや通し行進者などの挨拶があり、3時前から行進を開始し、無事、茨城町に引き継ぎました。

2019年原水爆禁止国民平和行進大洗町実行委員会 深作 秋富



「老後2000万円」の本音

水戸市千波・みどり支部  
グリーンシア学習塾

城南病院は差額ベッド料をいただいております。

大洗の平和行進



今年は冷夏の予報もありますが、熱中症の季節になりました。急に暑くなる時期は体が高温環境に慣れていないため注意が必要です。屋外での作業やスポーツ、学生なら部活動で熱中症をおこしやすい



内科  
後藤慶太郎



梅雨のシーズンは確かに肌寒い気候が続きましたが、その感じでつい下着などを重ね着したまま、夏本番を迎えてしまつと一挙に熱中症になってしまします。

また、「クーラーの風が気持ち悪い」「電気代

です。子供でも夏休中の外遊びに気を付けましょう。また高齢者でも日課の散歩や自転車での用事にもリスクが高いです。

出かける前、活動中は水分補給をしっかりと心がけましょう。また汗をかいたら、塩分が消失するので、塩分の入った飴やスポーツ系飲料を摂取しましょう。

あまり知られていませんが、シメシメ熱中症に

がかかってしまつという方が多くいます。テレビやニュースで高温注意報がでるような、本当に暑い日は命にかかわるので、クーラーをつけて適切な温度管理をしてください。

注意してください。気温がさほど高くないのに、湿度が75%を超えると、汗をか

う状況では、こまめに汗を拭いて着替えをして、涼しい風にあたったり、涼しい部屋で休息をとってください。

最後に、次のような方は病院で診察や点滴を受けてください。

・活気や元気がない方  
・おしっこが出ない、少ない方  
・ももとの持病が悪い方  
・自分で症状に気付かなかった(面倒を見る人がいない)

熱中症なのか、熱が出る病気(肺炎など)なのか判断できない方

・自分の方で水分をとれない方

診療案内 9月～

城南病院附属クリニック ☎ 029-226-3022

|     |                   |    | 月                                 | 火                                        | 水               | 木                                 | 金          | 土                                                |
|-----|-------------------|----|-----------------------------------|------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|------------|--------------------------------------------------|
| 内科  | 午前<br>9:00～12:00  | 予約 | 山川<br>川辺<br>東大前<br>11:00～         | 東大前<br>後藤菊地<br>9:00～10:30<br>10:30～12:00 | 山川<br>加賀美<br>川辺 | 東菊地                               | 加賀美<br>東井上 | 神経内科<br>毎週 大前<br>第2・4・5 山川<br>第1・3・5 川辺<br>第2 村田 |
|     |                   | 一般 | 菊地                                | 菊地<br>大前<br>9:00～10:30<br>10:30～         | 阿部              | 阿部                                | 大前         | 当番医                                              |
|     | 午後<br>14:00～18:00 | 一般 | 川辺<br>後藤<br>14:00～16:00<br>16:00～ | 井上<br>川辺<br>14:00～17:00<br>17:00～        | 阿部              | 井上<br>川辺<br>14:00～17:00<br>17:00～ | 山川         | ...                                              |
| 小児科 | 午前<br>9:00～12:00  |    | 比佐                                | 比佐                                       | ...             | 比佐                                | 比佐         | 比佐<br>第4は休診                                      |
|     | 午後<br>14:00～16:30 |    | 比佐                                | 比佐                                       | ...             | 比佐                                | 比佐         | ...                                              |

人工透析は月～土（午前・午後）ご相談ください

城南病院 ☎ 029-226-3021

|      |            | 月   | 火           | 水   | 木                        | 金          | 土           |
|------|------------|-----|-------------|-----|--------------------------|------------|-------------|
| リハビリ | 9:00～12:00 | 加賀美 | 加賀美<br>第4のみ | ... | ...                      | ...        | ...         |
| 泌尿   | 9:00～12:00 | ... | ...         | 本郷  | ...                      | ...        | ...         |
| 検査   | 胃カメラ       | ... | ...         | 東   | 第1・3・5 清水・立川<br>第2・4 捨田利 | 後藤<br>第3以外 | 菊地<br>第1土のみ |
|      | 大腸カメラ      | ... | ...         | 東   | 第2・4 捨田利                 | ...        | ...         |

水戸共立診療所 ☎ 029-241-8050

|      |             | 月  | 火   | 水   | 木                 | 金 | 土                |
|------|-------------|----|-----|-----|-------------------|---|------------------|
| 午前   | 9:00～12:00  | 会沢 | 山川  | 菊地  | 山川                | 辻 | 辻<br>加賀美<br>第1のみ |
| 午後   | 15:30～18:00 | 山川 | 山川  | ... | 山川<br>16:30～18:00 | 辻 | ...              |
| 訪問診療 |             | 山川 | ... | 山川  | 山川                | 辻 | ...              |

※木曜午後の診療時間が16:30～18:00に変更になりました。

◆質問・お困りごとの相談先◆  
茨城保健生協組織部 〒310-0803 水戸市城南3-15-17  
TEL 029-221-3406 FAX 029-221-9342 メール honbu\_sosiki@ibaraki-health.coop

お知らせ

大切なお知らせなどが届かない場合がありますので住所や氏名など組合員登録内容に変更があった方はお手数ですが企画・組織部  
029(221)3406  
までご連絡ください。

薬剤師募集

新卒・既卒不問。お知り合いの方の紹介も大歓迎です。  
ブランクがある方でもスタッフが丁寧にフォロー致します。  
奨学生も募集中です。薬学部に入學した、受験を考えている等なんでもお気軽にご相談下さい。

茨城民医連・調剤薬局あすなろ  
〒310-0803 水戸市城南3-15-5  
029-233-0383

《医学生奨学金制度のお知らせ》

医学生を対象とした奨学金制度を設けています。地域医療、患者中心の医療を志す医学生を応援します。

◆医学生奨学金制度◆  
◇貸与額…月額上限10万円  
◇返済規定…返済猶予・免除等あり  
詳しくは医学生担当者までご連絡ください！  
TEL 029-226-3021(代)  
E-mail igakusei@ibaraki-health.coop  
茨城保健生活協同組合 城南病院 医学生担当

2019年7月1日から  
敷地内全面禁煙  
ご協力お願いいたします

この度、当院は「健康増進法の一部を改正する法律」が、2018年7月25日に公布された事を受け、2019年7月1日(月)より『病院敷地内全面禁煙』と致します。ご来院・ご入院される皆さまには、禁煙(非燃焼・加熱式たばこ・ヴェポライザーなどタバコ類似品含む)にご理解いただきたくお願い致します。

2019年5月8日 城南病院 院長