



茨城保健生協

くらしと健康

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

2021

9

月

(隔月発行)

茨城保健生協の現勢 (2021.7.31現在)

組合員数	14,531人
出資総額	530,086,000円
一人平均出資金額	36,480円

目次

- 1 P…生協強化月間について
- 2 P…新任医師よりご挨拶
健康チャレンジにチャレンジ!
- 3 P…新型コロナワクチンとその後
- 4 P…ごみ問題からSDGsを考える
- 5 P…これからの『すこしお生活』を考える
- 6 P…産業医について
- 7 P…地域の取り組みから
- 8 P…診療のご案内・理事会だより

茨城保健生協では以下の通り2021年度生協強化月間に取り組みます。 期間2021年9月24日(金)～11月30日(火)

コロナ禍の地域医療と介護を守ろう!
**これまでのつながりを活かし、
安全で必要な活動を続け、
地域に笑顔をひろげよう**

【目標】

- ① 期間内に年間目標(組合員ふやし620人、出資金ふやし4,000万円)の8割を達成させる
- ② フレイル・オーラルフレイル予防にとりくみ、健診事業と連携し地域の健康を守るとりくみをすすめます。
- ③ 新型コロナウイルスに対する啓発活動をすすめる、組合員のヘルスリテラシーを高めます。
- ④ ひとりぼっちを防ぎ「誰一人取り残さない」組合員活動を協同の力でつくり出します。

2020年度はコロナ禍で厳しい中でも経営危機を開するため、法人として「好転月間」に取り組みました。また、全国的な動きとなった大増資運動も合わせ、例年を上回る出資金ふやしとなり、組合員ふやしは、組合員活動の制限により新たなつながりが困難な中で苦戦しましたが、前年実績を超過する結果を出しました。

地域によっては未だに感染拡大が続く「仲間ふやし」をどのように進めたらよいかわからない課題となっています。仲間ふやしをどのようにすすめるべきか、改めてしっかりと議論をしたいと思います。

2020年度はコロナ禍で厳しい中でも経営危機を開するため、法人として「好転月間」に取り組みました。また、全国的な動きとなった大増資運動も合わせ、例年を上回る出資金ふやしとなり、組合員ふやしは、組合員活動の制限により新たなつながりが困難な中で苦戦しましたが、前年実績を超過する結果を出しました。

地域によっては未だに感染拡大が続く「仲間ふやし」をどのように進めたらよいかわからない課題となっています。仲間ふやしをどのようにすすめるべきか、改めてしっかりと議論をしたいと思います。

《3つのお願い》

- 経営基盤を強化するために、出資金の増資をお願いします。
 - 生協や病院を支える仲間(組合員)の輪を広げてください。
 - 受診、検診など病院・診療所を積極的にご利用ください。
- 出資金は1口1,000円です。
おひとりさま何口でも出資できます。
- 個人加入をすすめています。加入されていないご家族の方も、ぜひご加入ください。

● 着任の挨拶 ●



お会いいたします。

2021年7月1日付で広報組織部長に任命されました、山川秀樹と申します。私は2011年3月1日に入職し、医事課、医学生担当を経験させていただきました。また、2018年4月から2021年3月までは全日本民主医療機関連合会の事務局に従事してきました。コロナ禍で自粛が続く中、地域や人との繋がりが脅かされようとしています。2021年は自粛が求められる中でも繋がりを保ち、より強くすることが求められる1年だと考えています。少しでも多くのつながりを築くために努めてまいります。組合員の皆様、よろしくお会いいたします。

城南病院
☎ 029(226)3021

城南病院附属クリニック
☎ 029(226)3022

城南居宅介護支援事業所
☎ 029(302)0405

水戸共立診療所
☎ 029(241)8050

訪問看護ステーション虹
☎ 029(227)2577

看護小規模多機能そらいろ
☎ 029(246)5680

新任医師よりご挨拶



堀越 亮子
ほりこし りょうこ

今年の7月より城南病院に赴任いたしました堀越です。専門は腎臓内科で、腎疾患、透析加療を中心に診療してきました。こちらの病院では、腎疾患含めて内科一般、訪問診療、入院病棟管理、透析管理を担当させていただきます。

腎疾患のなかでも特に慢性腎臓病は、食事療法や血圧管理、喫煙・飲酒などの生活習慣や加齢の要因が深く関わってくる病態です。そのため腎臓そのものを治すというよりは、必要な薬剤を使用しつつ生活習慣を整え、腎臓を長持ちさせることが治療であり、長く付き合っていく必要がある疾患です。

また、近年の高齢化社会に伴い慢性腎臓病の患者さんも増えており、その他の生活習慣病からくる合併症を複数かかえていらっしゃる方も多くいます。そのため、ひとつの臓器だけを診るのではなく、生活環境を含めて、その方全体を診ていきたいと思うに心掛けていきたいとお願いたします。



2021健康チャレンジにチャレンジしよう!

いばらきまると2021健康づくり実行委員 花島実枝子（健康づくり委員）

私たち茨城保健生協の組合員の活動の中から生まれた「健康チャレンジ」。自分の身体や健康に自覚をもって生活するためのきっかけが欲しいという声に応えて、日々の生活の中で積み重ねる小さな一歩の実践を、具体的に提案したものでした。今では県生活協同組合連合会が中心となって展開する、「いばらきまると健康づくり」として全県に広がる健康づくりの運動になっています。

今年度も、いばらきコープ、パルシステム茨城 栃木、JA茨城県中央会に茨城保健生協など参加各団体から選出されたメンバーによる実行委員会が立ち上げられ、チャレンジの内容について検討が進められました。昨年度から始まったマイチャレンジコース（自分で決める!）に加え、コロナ禍の中で重要になるストレス予防コースが新たに加わりました。

要項をまとめた申し込みパンフレットは9月発行のくらしと健康と共にお手元に届けました。皆様どうぞ、健康チャレンジに奮ってチャレンジしてください。

健康づくりチャレンジ申込み受付中

取り組み方は
かんたん

①コースを申し込む

パンフレットを参考に、チャレンジしたいコースを選んで申し込む。



②チャレンジする

コースに沿って、目標を立ててチャレンジします。



④記念品をもらう

参加された方へ記念品を差し上げます。



③記録する

30日間のチャレンジが終了したら、ふりかえって感想を記入。



【実施期間】12月31日金まで!

今年のパンフレット

新型コロナウイルス集団接種とその後



茨城保健医療生協
城南病院附属クリニック医師
(元国立感染症研究所室長)

大前比呂思

気になる副反応の多さ

コロナワクチン接種は、医療従事者、高齢者と進み、自治体によっては、中高生の接種が始まっています。集団免疫のため、早く接種率を上げる努力が大切ですが、ワクチンの供給予定がはつきりせず、自治体や接種医療機関に責任転嫁する国の姿勢には呆れるばかりです。ただ、新型コロナウイルスは、従来のワクチンに比べ、副作用の報告が多いのは気になります。

7月21日厚労省は、ワクチン接種後に667件の死亡事例が発生していたことを報告しました。内訳は、3000万人以上に接種されたファイザー社製で663例、150万人接種のモデルナ社製で4例ですが、両者の接種対象は異なり単純な比較はできません。また、約9割のケースでは接種と死

亡の因果関係が評価できないとされました。

日本全体でみると、毎日、心筋梗塞や脳卒中といった病気で亡くなる方がいます。体調が変わりやすい季節の変わり目に、持病のある高齢者が一斉に、2回ずつワクチン接種をした場合、ワクチンを打たなくても調子が悪化したケースまで、全てワクチン接種と関連して見えてしまう可能性は、否定できません。新型コロナウイルスは、極めて短期間の間に世界中で何億人の方が接種を受けるという、歴史上例を見ないスピードで接種が拡大しました。副作用が疑われた場合、先入観にとらわれないうことは大切ですが、安易な解釈も望ましくありません。

広義の遺伝子治療

注射部位の痛みや発熱といった比較的軽度な副作用は、インフルエンザワクチンより多く見られてきました。ワクチンの有用性が高ければ、一過性の痛みや発熱は辞める理由にはならず、接客にあたる仕事では、若年者でも接種の利得がリスクを上回ると思われま

す。また、受験生でも二週間はあってもかもしれませんが、若年層での利得は個人差が大きいうえ、総じて若年者ほど明らかな利得は減ります。現在日本で認可されている新型コロナウイルスは、新たな遺伝情報を細胞内に直接加えるタイプで、広い意味での遺伝子治療です。インド由来のデルタ株では、従来型よりも高い接種率80%程度でないと集団免疫が得られないとの報告もありますが、今後、国民全体で十分な接種率となった場合、現在の遺伝子タイプのワクチンを、そのまま小学生や中学生の低学年にまで拡大するか、それとも、従来型のワクチン開発まで待つかが、議論の余地はあると思います。

長期の効果期待

遺伝子を用いた新型コロナウイルスは、比較的長期の効果期待でき、2回接種すればデルタ株に對しても、感染阻止はできなくても、90%は重症化を阻止できるようです。ただ、新型コロナウイルスも、インフルエンザウイルスと同様、変異のスピードが早く、今後何らかの追加接種が必要になると思われま。その時期については推測できませんが、早ければ今度の冬に、インフルエンザワクチンと一緒に追加接種ということになるかもしれません。

運動不足を解消し、定期受診を

このように、流動的な状況がしばらく続くので、ワクチン接種が、集団免疫がある程度まで期待できるレベルまで進んでも、私達の日常生活が、完全に元に戻るとは考えにくいでしょう。昨年の冬のような強い制限は必要ないと思われま。インフルエンザの最流行期と同じ位の警戒は、当面必要と思われま。外出時はマスクをつけ人混みを避ける、手洗いやうがいを頻繁に行い、多人数での長時間のラオケや宴会は避けるといった配慮は必要でしょう。一方、反対側から歩いて来る人が大声で話をして咳込んでいなければ、公園や遊歩道で感染するとは思えず、状況にあわせてマスクを外し思い切り外気を吸って運動できま。施設を使用する活動も、利用者のワクチン接種が進めば、段々と制限は緩くなります。体を動かす時間帯と場所を選んで、脱水症や熱中症に注意しながら、コロナ禍での運動不足を解消してください。また全国的に、コロナ禍でがん検診の遅れが問題になっています。院内感染を避けて、定期受診や健診から足を遠のいている方も、是非体のメンテナンスに努めてください。

持続可能な世界へ④

ごみ問題から

SDGs (エス・ディー・ジーズ) を考える



前号では保健生協で取り組まれている活動をSDGsと照らし合わせて紹介しました。今回はごみ問題からSDGsについて考えてみたいと思います。中庭さん(さくら支部)と共に水戸市役所水戸市生活環境部 ごみ減量課の方にインタビューを行いました。

Q「水戸市の清掃工場が新しくなりましたが、以前の焼却所とどのような点が変わったのでしょうか」

A「以前と比べプラスチック類のリサイクルや焼却した後の灰のリサイクルが可能となっています。また、ごみ焼却時に発生する熱を使用して高効率の発電が可能になりました」

Q「一部のプラスチックごみは紙シールが貼ってあることがあります。その状態でもリサイクルは可能なのか。また、汚れはどの程度落とせばよいですか」

A「清掃工場の性能も上がっており、紙シールは貼ってあっても問題はありません。汚れも簡単に水洗いを行っていただければ結構です」

Q「現在、プラスチックごみの収集は週1回のため、汚れたままのプラスチックごみを貯めていると悪臭や虫の発生につながる恐れがあります。対策を検討していただけると幸いです。プラスチックごみの分別が始まり、燃えるゴミの量は減ったのでしょうか」

A「プラスチックごみの重量は軽くごみ全体の重量に対して小さいため大きな影響はないです。ただ、約1400トンのプラスチックごみのリサイクルが進んでいます。食品のロスをなくすことが水戸市の大きな課題となっています」

Q「水戸市ではごみ減量に対して、どのような取り組みを進めていますか」

A「分別のパンフレットやごみ出しカレンダーを作成し周知を進めています。SNSをつかった取り組みも進んでいます。市の公式Lineで分別の仕方やごみの収集日などごみに関する情報を発信しています。また、市では『食品ロス削減に関する行動指針』を作成し、指針を基に3・10(みと)チェック運動や30・10運動を展開しています。市役所や市民センターなど20施設にきずなBOXを設置し、未使用の食品を回収して、食品を必要としている団体に届ける活動を行っています。」

【まとめ】

つくる責任は大企業に大きな責任がありますが、つかう物の責任について改めて考えましょう。ゴミの分別は大変ですが、身近で取り組めるSDGsの取り組みです。食品ロスを減らし、少しでも多くのごみを資源にかえ環境への負担を減らすまちづくりを進めましょう。

これからの『すこしお生活』を考える



医療福祉生協では「すこしお生活」と称して、減塩をすすめる運動を長年行ってきました。

5年に一度、一斉に24時間蓄尿塩分調査にとりくんでいます。第8回目を迎えた2020年度調査は、全国61生協から総勢2116名、茨城からも30名が参加しました。

調査は写真のユリンメートに、1日（11月23日）の尿を全量貯めていただき（50分の1の量を検査）、塩分やカリウムなどの1日当たりの摂取量を算定します。併せて、食生活に関するマークシート形式の質問票にも答えていただくというものでした。

そして先日、全国の調査結果を専門家の方々が分析され、報告書としてまとめられたものが私たちの手元に届けられました。

2020年度 第8回 24時間蓄尿塩分調査『報告書』を読んで

つくば支部 広瀬 真理子

はじめに、私は生協本部から遠い所に住んでいて、この調査に参加出来ず残念でした。組織部のご好意でこの報告書をいただき全部に目を通しました。

まず、「はじめに」で、前回の調査結果より、実際の塩分量に近づけるために、学術的な根拠に基づいて、数値の補正を行い、また、尿量の異常値を除外したとの説明がありました。

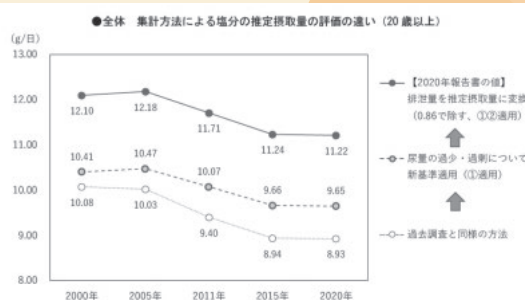
その結果、塩分摂取量が意外と多いこと8.93 g/日、2000年から5年度ごとの調査結果で、ここ5年間で減塩が前進していないことに問題を感じました。データは細部まで丁寧に分析され、男女、年齢、BMI、塩分量、カリウム量、参加生協の地区割、また、アンケートで参加者の生活・健康状況、減塩意識などにまで及んでいて大変勉強になりました。

調査結果に対するコメントを出していただいた東大医学部大学院の佐々木敏教授が、この結果はとても重要で、生協の財産だけでなく、日本全体の財産だという指摘は重要だと思います。そして、「この5年間、塩分摂取量は下げ止まりの傾向にある」というご意見は、大きな問題を提起されたと思います。

私には思い当たることがあります。第1に、私達が高齢になり、この間、認知症やフレイル予防に気を取られ、減塩活動がおろそかになっていた。第2に単身者が増え、少人数向けの加工食品・半加工食品が多くなり、冷凍・レトルト食品も増え、それが意外と美味しい。塩分が多いと美味しく感じる。第3に美味しいお店の宣伝がSNSなどで増えた。第4に、減塩に関して食品販売業者などの取り組みが弱い。第5に、子育て中の人は、乳児期には気を使うが、学童期以降は、食品の質より値段の安い方、便利な方を利用する。第6に、第5の前提として子供が小学生頃になると両親が働きに出る人が多い。

イギリスでは、食品業界の協力で塩分摂取量を8年間で1 g/1日減らしたそうです。

私たちの「すこしお」運動も工夫が必要ではないでしょうか。



減塩の状況は、この5年間は足踏み状態で、下げ止まり傾向にあります。食パンや加工品（練り物等）、お惣菜など、個人の減塩努力だけでは限界を迎えているのかもしれませんが。これから「すこしお生活」をどのようにすすめるかは課題です。医福生協連から『すこしお戦略』として今後提起されとのことですが、私たちとしても減塩の必要性の啓蒙活動や、減塩レシピの紹介、「健康チャレンジ」を通じての減塩キャンペーンなどにとりくんでいきます。

●産業医について



医師 川辺あずさ
城南病院附属クリニック所長

みなさんは産業医について
ご存じでしょうか？新型コロナ
ナウイルスワクチン接種の職
域接種では産業医に依頼して
はどうかなどの話題を耳にし
たことはあるかもしれません
ね。

常時50人以上の労働者を
雇用する事業場では、産業医
を選任する必要があります。
1000人以上、500人以上
で有害職場では専属の産業
医の選出が必要です。

産業保健活動の目的や産業
医の位置づけは変化してきて
います。戦前は職業病の発見
戦後は職業病の防止でした



が、現在は作業関連疾患対策
やメンタルヘルス対策などへ
と変遷してきています。

現在の産業医の職務は、①
健康診断および過重労働者へ
の面接指導などを行い、これ
らの結果に基づいて労働者の

健康を保持するための措置に
関すること②作業環境の維持
管理に関すること③作業の管
理に関すること④労働者の健
康管理に関すること⑤衛生教
育に関すること⑥労働者の健
康障害の原因の調査及び再発
防止のための措置に関すること⑦月1回の職場巡視⑧衛生
委員会への参加などがありま
す。

私自身は、嘱託産業医とし
て活動しています。月1回、
職場内を衛生委員会のメン
バーと巡視します。巡視中は、
危険箇所のチェック、労働環
境や作業手順が適切であるか
どうかなどを確認します。労
働者の健康診断の結果を確認
し、医療が必要であるかどう
か、労働制限が必要かどうか
なども判断します。過重労働
者の面談も行います。過重労働者
面談の対象になるのは、
1か月の時間外・休日労働時
間が100時間以上の場合と
2か月、ないし6か月の平均
で1か月あたり80時間をこえ

る場合です。過重労働に関し
ては、企業側も努力しており、
年々減少傾向です。それにか
わって増加してきているのが
メンタル不調者の面談です。
人間関係のトラブルが要因と
しては多いのですが、残業時
間を抑制するために、短時間
により多くの仕事をこなすよ
うに求められているのもスト
レスの要因になっているよう
です。今後も労働者のみなさ
んが、より健康的に働けるよ
うサポートしていきたいと思
います。



支部の取り組み紹介



リモートを併用して、徐々に「健康ふれあいのつどい」を開催

7月16日、日立支部では新型コロナウイルスの感染以来、一年半ぶりに屋内での健康講座をもちました。

講師は言語聴覚士の梶山揚平さんにお願いしました。参加者は「コロナのせいか若干少なかったのですが」、「話す、聞く、食べる。飲み込む」ことについての話など熱心に聞いていました。なかでも、「パタカラ」「アベイオウ」などの発声法はみんなで声を出しながらの楽しい時間になりました。

「おらほのラジオ体操」のあと、リモートでの簡単軽ストレッチも、身体を動かしながら皆リラックスできたようです。このリモートストレッチは、城南病院赤津介護部長の協力でスムーズにリードしてもらい、遠隔にいてもこんなことが出来るといいうはじめての体験に少しの驚きと新鮮さをもって受け止められていたようです。

今後のつどいもコロナのなかでは屋外中心になりそうです。様々な形態のつどいにも挑戦したいとおもっています。

日立支部 西村 友男

感染しない・うつさない取り組みの呼びかけ

8月17日に茨城県全域に対して8月20～9月12日までの緊急事態宣言の発令が発表されました。広報組織部より以下の取り組みを呼びかけいたします。



「3密」リスクとなる室内での班会・サロン等は中止の検討をしてください。



支部運営委員会・機関紙仕分け作業も感染防止対策「3原則」に十分留意し、短時間でいきましょう。



飲食を伴う組合員の集まりは中止とします。

法人創立50周年に向けて メッセージ募集

茨城保健生活協同組合は2022年に法人創立50周年を迎えます。創立50周年に向けて組合員の方からのメッセージを募集しております。下記のメールまたはFAXまでお気軽にお寄せください。
※今後の「くらしと健康」で一部紹介する予定です。

E-mail

honbu_sosiki@ibaraki-health.coop



大洗支部

関根 洋一

丹念に根気よく要求すれば困難と思われることも実現されることを実感しました。現在、今年の要求を集約中です。

た。

てきまし

て訴え続け

完成予定です。その後、毎年形を変え

年設置工事にかかり2022年2月に

ベーター設置は大きな成果でした。今

現しています。なかでも大洗駅のエレ

ベーター設置は大きな成果でした。今

年設置工事にかかり2022年2月に

完成予定です。その後、毎年形を変え

除草、側溝の詰まり解消、信号機

のない横断歩道への注意立て看板、階

段への手摺り設置など多くの要求が実

現しています。なかでも大洗駅のエレ

ベーター設置は大きな成果でした。今

年設置工事にかかり2022年2月に

完成予定です。その後、毎年形を変え

那珂三浜地域共同運動連絡会を構

成する住民要求実現大洗町共同運動連

絡会は、住民の要求を取りまとめた要

望書を10月に提出し、11月に町と懇談

をもっています。懇談会は役場の全課

長が参加し、住民側は10名弱の出席で、

緊張感をもって真摯な質疑が行われま

した。

大洗駅に エレベーターを



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 9:00～ 12:00	予約	山川 川辺 東 大前 11:00～	東 大前 9:00～10:30 菊地 10:30～12:00	山川 加賀美 川辺	東 菊地	加賀美 東 井上 9:00～10:30 堀越 10:30～12:00	神経内科 毎週 大前 第2・4・5 山川 第1・3・5 川辺 第2 村田
		一般	菊地	菊地 9:00～10:30 大前 10:30～	後藤	堀越	大前	当番医
	午後 14:00～ 18:00	一般	川辺 14:00～16:00 東 16:00～	井上 14:00～16:00 川辺 16:00～	後藤	井上 14:00～16:00 川辺 16:00～	第1・3・5 山川 第2・4 川辺	…
人工透析は月～土（午前・午後・夕方）								

新型コロナウイルス感染症の関係で診療時間が変更されることがあります。
詳しくは、お電話でお問い合わせ下さい。

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 第4のみ	…	…	…	…
泌尿	9:00～ 12:00	…	…	本郷	…	…	…
検査	胃カメラ	…	…	東	第1・3 立川 第2・4 捨田利 第5 清水	菊地	…
	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	井上	山川	辻 第1・3・5 山川 第2・4	第1・3・5 辻 第2・4 加賀美
午後	15:30～ 18:00	山川	山川	…	山川 16:30～18:00	辻 第1・3・5 山川 第2・4	…
訪問診療		山川	山川	山川	山川	辻 第1・3 山川 第2・4	…



茨城保健生協
ホームページ

◆質問・お困りごとの相談先◆
茨城保健生協・広報組織部
〒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

茨城民医連・調剤薬局あすなろ
〒310-0803 水戸市城南3-15-5
029-2233-0303

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いたします。
お気軽にご相談ください。



第2回理事会

開催日…7月24日

決裁事項…

①理事長事故ある時の職務代行順位を確認しました。

②2020年度期末監査報告書に対する理事会

理事会だより

③画像診断装置購入を決めました。
④給与規程の改定を確認しました。

特定監事より特定監事の選定・監事の報酬協議結果・2021年度監査方針および監査計画が報告されました。

事業の状況

	事業収益(実績/予算)	経常剰余(実績/予算)
6月度	15,602/15,658	420/410
7月度	15,464/15,985	87/585

(単位:万円)



医療費でお困りの方はご相談ください

無料・低額診療事業

経済的な理由により医療費の支払いが困難である方は、城南病院を利用した場合に、自己負担金について減額や免除を受けることができます。

この事業は、生活が改善するまでの一時的な措置であり、公的な制度の活用を含め問題解決に向けて相談を行います。

医療費の問題で受診や治療についてお困りの方がおりましたら、ご相談ください。



■ お問い合わせ ■
城南病院 ☎029-226-3021(代)