

健康コーナー



皆さん、こんにちは。宮崎生協病院 1 年目研修医の荒木さくらです。
11 月 14 日は「世界糖尿病デー」ということで、今回は「糖尿病」についてクイズ形式で学べる記事を書いてみました。() 内の選択肢から答えを考えてみてください。

厚生労働省の2014年の調査では、全国で糖尿病治療を受けている人は約 300 万人で、糖尿病治療が必要な人のうち通院をしている人の割合は①(増加 減少) しています。糖尿病は体質も大きく関わっており、②(アメリカ ヨーロッパ アジア) に多いです

糖尿病は、血糖値を③(上げる 下げる) インスリンというホルモンを体内でつくれなくなったり、インスリンの効果が低下したりすることで発症します。血糖値が高い状態が続くことで④(血管 脂肪 関節) が固くなり、神経や眼、腎臓が悪くなり様々な症状を引き起こします。神経障害によって⑤(下痢 こむら返り 立ちくらみ) といった症状がみられます。血液検査で HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) を調べることで、⑥(2 日間 2 週間 2 か月間) の血糖値の平均を知ることができます。(※HbA1c とは…糖尿病の過去 1 ～ 2 カ月のコントロール状態の評価を行う上での重要な指標)

世界糖尿病デーは⑦(青 赤 黄) 色がテーマカラーで、宮崎県庁も 11 月 12 ～ 18 日でライトアップを予定しています。11 月 12 日にはイオンモール宮崎で県民公開講座も予定されています。

糖尿病は知名度がとても高い病気ですが、いろんな症状があって複雑な病気です。一人一人の努力も重要だと思いますが、より多くの人を知ったり話したりするのがもっと大切だと思います。今回のクイズも周りの人とのお話のきっかけにもらえればと思います。

こたえ：①増加 ②アジア ③下げる ④血管 ⑤すべて〇 ⑥2か月間 ⑦青



宮崎生協病院 研修医 荒木さくら



意されて頑張っておられます。地元でグラウンドゴルフと健康に留好会では人よりもふれあい広場に出てきて準備され、広場の草刈りなどは大活躍です。これからのあおき支部をよろしくお願いいたします。

おげんき仲間 ～配布協力員紹介～



宮崎生協病院の地域連携支援センター(以下連携室)と在宅科を紹介します。連携室は、看護師1名、社会福祉士3名、事務1名の5名、在宅科は、看護師4名が在籍し、生協病院1階の事務室内で業務を行っています。連携室の業務は、①地域や法人内の医療機関からの外来受診や入院の相談、②入院中の方が自宅や施設、療養型病院などに退院や転院がスムーズに運ぶための援助、③入院時の説明、④医療福祉介護に関する相談、⑤他医療機関への検査や受診依頼などが主な業務です。医療機関からの紹介は月平均135件、紹介医療機関は月平均72件です。また、紹介される疾患別では、呼吸器と循環器が4割を占めています。在宅科の業務は、通院が困難になった方が自宅や施設で継続した治療が受けられるように日々連絡を取りながら、定期往診や患者さんの状態で臨時訪問するなど24時間対応しています。現在の管理数は110名以上で、月200件以上の訪問をしています。医療や介護に関する相談がございましたら、地域連携支援センターまでお尋ねください。

事業所・部署紹介(第10回) 「地域連携支援センター」

「秋の医療生協強化月間」について

組合員の皆さま、「秋の医療生協強化月間」の加入・増資活動お疲れ様です。

10月20日時点での加入・増資の状況をお知らせいたします。

《加入》

現状235名
(目標800名)

《増資》

現状282万円
(目標1,500万円)



西部支部 あおぞら健康相談会

「みんなの家」「ぎおんの家」といった介護事業所が加入活動に奮闘してくださっています。

「西部支部」があおぞら健康相談会などの活動を通して 9 名の仲間を増やすことができました。まだまだ目標に対しての数字がかけ離れている現状ですが、最後まで諦めずに強化月間を乗り切りましょう!

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
◎カレー粉 ◎レトルト食品 ◎お菓子
◎パスタなどの乾麺 ◎調味料
◎バックご飯 ◎缶詰
◎宮崎市指定のゴミ袋 ◎生理用品
◎パスタソース

以下の食品は受け付けできません
▶賞味期限が明記されていない食品
▶賞味期限が切れている食品
▶賞味期限が1ヶ月を切っている食品
▶開封されているもの
▶生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
▶アルコール(みりん、料理酒は除く)

●実施日時●

毎月第1・4金曜日 15時～18時

●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



食品を選ぶ医系学生

東大宮防災フェスティバル



健康チェックを受ける来場者

10月15日(日)、宮崎市立東大宮中学校で防災フェスティバルが開催されました。このイベントは東大宮地域推進委員会が主催で、東大宮地域消防局による給水訓練や、消防車の展示、各団体による防災体験などが行われました。このイベントに、宮崎医療生協から職員3名、組合員さんが2名参加し、来場者の血圧と血管年齢のチェックを行いました。当日は130人の方が医療生協のブースを訪れ、チェックの結果に一喜一憂していました。結果に不安を感じた体験者らは、職員に生活や生活リズムについてのアドバイスを受け、改善していきたいと語っていました。また、学生ボランティア団体「わけもん防災ネットワーク」より防災に関するクイズの出題やパネル展示などの協力があり、ブースを盛り上げてくれました。

宮崎医療生協は、11月19日に東大宮地域で開催される「こみセン祭り」に、25日(土)にはコープみやざき50周年感謝祭に参加し、健康チェックのブースを出展する予定となっています。自身の健康について気になる方は是非ご参加ください。



2023年度 第4回理事会の報告

< 審議事項 >

- ・9月度の組合員活動について(組合員増やし28名、出資金増資233万円、班づくり2班、班会開催45回)の報告
 - ・平和と社会保障を守る取り組みについて(福島原発ALPS処理水海洋放出強行、人口推計10人に1人は65歳以上が29%で世界トップなど)の報告
 - ・全ての看護職員の処遇改善を求める請願署名、高等教育無償化を求める請願署名の紹介
 - ・8月の経営状況(法人の経常利益は808万円で達成)についての報告
 - ・法人第7次5か年第2回長期計画策定委員会についての報告
 - ・医師就業規則の変更についての報告
 - ・監事監査規定の変更についての提案
- 等々、以上可決承認いたしました

今、宮崎医療生協は		2023年9月20日現在	
■新規加入者	40名(9/1～9/19)	■平均出資金	12,966円
■総組合員数	46,387名	■班数	178班
■出資金	6億145万円	■おげんきですか手配り配布数	17,758部

すこしおレシピコンテスト 2023

美味しくて塩分控えめな料理作りを通して「少しの塩分で健やかな生活」を広く普及させる「すこしおレシピコンテスト」が医療福祉生協連主催で今年も行われます。組合員の皆さまのご自慢の減塩レシピをお寄せください。たくさんの応募お待ちしております。

募集期間：2023年10月1日～2023年12月16日
募集の内容(以下の中からお選びください)

- ①1食分のレシピ
- ②総菜のレシピ
- ③時短減塩レシピ



興味のある方は健康まちづくり部(TEL：(0985)31-9055)までご連絡ください。詳しい応募方法をお知らせいたします。たくさんの連絡、お待ちしております。

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、病棟(夜勤可能な方)
- パート

介護士

- 介護福祉士
- ヘルパー
- 資格等不問

●連絡先：宮崎医療生協本部 TEL.0985-23-7168