医療生協
2024年 2月号
(No.509)
宮崎医療生活協同組合
http://www.miyazaki-iryou.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-seikyouhp.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
居宅介護支援事業所 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)24-8538 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所 宮崎生協病院 ☎(0985)24-6545 FAX 29-4839
居宅介護支援事業所 それいゆ ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452
生協ホームヘルプサービス それいゆ ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
訪問看護ステーション それいゆ ☎(0982)31-1442
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

「大腸がん検診」を受けましょう！～大腸がんは増えています

便潜血検査を受けていますか？

宮崎生協病院 外科
松田 隆志医師

こんにちは。外科の松田です。今回は大腸がんについてお話をします。みなさんは大腸がんに対してどのようなイメージをお持ちでしょうか。やはり〝がん〟ということで、罹患したら治らないというイメージを持たれる方も多いのではないでしょうか。もちろん全てではないですが、早期発見・早期治療ができれば、大腸がんは治すことのできる病気なのです。

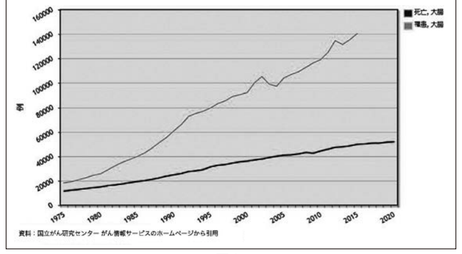


図1

「まずは検診を」

現在、食生活の欧米化や超高齢社会などにより、大腸がんの罹患数は年々増加傾向です（図1）。そして、男女ともに上位を占めるがんとなります。では、大腸がんはどのように発見すればよいでしょうか。いろいろありますが、まずは検診を受けることが大切です。大腸がんを見つけるための検診には、便潜血検査、注腸造影検査、全大腸内視鏡検査（大腸カメラ）などいくつか種類があります。大腸カメラなど人によってはハードルの高い検査もあると思います。しかし、誰でも簡単に、かつ、痛みも感じずに受けられるのが〝便潜血検査〟です。

「便潜血について」

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日間採便をしていただきます。なぜなら、1回の採便で大腸がんが見つかる確率は45％程度ですが、2回調べると見つかる確率が70％と高くなります。1回の検診で便潜血検査を行うと、1000人中50人が陽性となり、そのうち1～2人が大腸がんの診断となります。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％のがんを見つけることができると言われ、毎年便潜血検査を受けると大腸がん死亡リスクは60～70％減少すると言われています。

便潜血検査で陽性となった場合、通常は大腸カメラでさらに詳しく検査をします。この検査は、肛門から内視鏡を挿入して大腸全体を観察し、ポリープやがんを探すものです。いずれ、がんになる可能性のあるポリープは大腸カメラで切除し、がんの可能性のある部分には組織を一部採取する生検を行い、どちらも病理組織学的検査（顕微鏡で詳しくみる検査）により、〝がん細胞〟がいないかを確認します。ここで、がん細胞が発見された場合は、大腸がんと診断されることになります。（2面に続きます）

能登半島地震義援金ご協力のお願い

石川県能登地方での地震による被害を受けられた皆さまに心よりお見舞い申し上げます

1月1日午後4時に発生した能登地方を震源とした最大震度7の地震の被害は甚大で、現在も救出・復旧作業が続けられています。民医連所属の石川の城北病院では1日の午後6時には災害本部を設置し、職員の安否、事業所の被害状況を確認し、近隣の小学校の避難所、気になる組合員さん宅を訪問しました。最も被害の大きい「輪島診療所」では職員36名中、自宅通勤はわずか4名という中で医療活動を続けています。宮崎医療生協の加盟する全国組織からも対策本部へ支援が入っています。宮崎からも「激励・連帯」の組合員、職員からのメッセージを書いたタペストリー、義援金の1回目を1月末に届けました。人的支援や物資の支援は災害対策本部の要請に従い行っていきますが、今すぐにできることは「義援金募金」の取り組みです。宮崎医療生協でも「能登半島地震災害義援金募金」を行っています。ご協力をお願い致します。

詳細は下記の連絡先までお願いいたします。

被災地の一刻も早い復興を願い必要な支援を届けてまいります。

受付窓口：宮崎医療生協 本部（健康まちづくり部）
0985-23-7168

体温計

年明けから能登半島地震、輪島朝市や北九州小倉の火災、羽田空港の事故と天災・人災が続きました。被害に遭われた方々には、心よりお見舞い申し上げます。宮崎県も南海トラフ地震が予想されています。防災対策を再度考え、準備していきたいと思います▼デジタル庁は余震や停電の続く3日、被災者に向けてマイナンバーカードを持っていれば「マイナポータル」にスマホからログインし、過去の医療情報を確認できるとPR。翌日には大臣も同じ内容を投稿▼首相は4日の年頭記者会見では「憲法改正の実現に向けて最大限の取り組みも必要だ」と述べるも能登半島地震を受けて記者から「原発について質問させてください」の声には取り合わず会見を打ち切り、その場を去りました。自民党のパーティー券問題も然り、私たちは、こういう首相や大臣を許していいものでしょうか▼現行の保険証を残してください!! 地震列島の日本に原発は危険すぎます。一刻も早く廃炉に!!　（K・M）

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・ご感想をおよせください。 Eメール：mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

生協クイズ (No.237)

出題 宮崎市 柳田エミさん

2月になり、まだまだ寒い日が続いています。今回は投稿でいただいた寒さに関する問題を出します。

問1 「真冬日」ってどんな日でしょう。
ア 最高気温5℃以下
イ 最高気温0℃以下
ウ 最低気温0℃以下

問2 「冬将軍」の由来となった人物は誰でしょう。
ア 豊臣秀吉
イ 関羽
ウ ナポレオン

問3 「雹（ひょう）」と「霰（あられ）」の違いは何でしょう。
ア 降った日の気温
イ 粒の大きさ
ウ 違いはない（同じ）

クイズ募集

このコーナーに掲載するクイズを募集しています。採用された方には図書カードを送らせていただきます。応募の際は郵便はがきに問題と解答を必ずご記入の上、左記の宛先または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、電話番号をご記入のうえ、下記の宛先までお送りください。また、Eメールでも受けつけております。「おげんきですか」を読んでのご意見・ご感想などもお書きください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードを差し上げます。〆切は2月29日で、当選者は3月号の紙面で発表します。

※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くことがありますのでご了承ください。

【送り先】

〒880-0824
宮崎市大島町天神前一一七五―三
宮崎医療生活協同組合
「生協クイズ」係宛
※名前の書き忘れがないようにご注意ください。

【1月号の答え】

問1 ウ（数の子）
問2 ア（ケーキ）
問3 イ（タマゴ）

【12月号当選者】

正解16通 不正解10通
請関 五子 さん（門川町）
松吉 彪 さん（宮崎市）
大江 康雄 さん（宮崎市）
古川 寿美 さん（宮崎市）
身吉 隆志 さん（宮崎市）

2月の診療案内

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

宮崎生協病院

宮崎市大島町天神前1171
内科・外科 ☎0985(24)6877　小児科 ☎0985(24)6575　健康診断科 ☎0985(24)6566
居宅介護支援事業所 ☎0985(24)6545

◎病院及び医師の都合上、右表のとおりにならない場合があります。あらかじめご了承ください。

	内科 午前	内科 午後	外科 午前	小児科 午前	小児科 午後 乳児健診	小児科 午後 予防接種	小児科 午後 特診	小児科 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）	（要予約）	受付 15:30～18:00 診療 16:00～18:30
	一般 / 予約制	一般 / 予約制						
月	交替制 / 坂口	交替制 / 14:00～16:30 高橋麻里子 西谷	山岡	松尾	交替制	交替制		松尾
火	交替制 / 遠藤 植野	交替制 / 13:30～17:00 永友	山岡	松尾	交替制	交替制		
水	交替制 / 坂口 高橋聡	第1・3・5週は休診 第2・4週14:00～14:30 交替制 14:30～17:00 小牧	松田	松尾	休診			
木	交替制 / 遠藤 古谷	8:30～10:00 第1・3・5(三宅) 第2・4(永友) / 小澤 / 14:00～16:30 西谷	休診	松尾	交替制	交替制		松尾
金	交替制 / 遠藤 高橋聡	交替制 / 14:00～16:30 西谷	黒木	松尾	交替制	交替制	（アレルギー）山元	山元
土	交替制 / 1週：－ 2週：－ 3週：－ 4週：永友 / 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	午前	午後	夜間
	8:30～12:30（受付12:00）まで		17:00～19:00（受付18:45）まで
月	植野	訪問診療	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	午前	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	浜田	訪問診療	
火	浜田		
水	浜田		浜田
木	浜田		
金	浜田		
土	浜田（第2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	午前	午後	
	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	通所介護 デイサービス 月曜日～土曜日 9:00～15:30
火	高田	休診（訪問診療）	
水	高田	休診（訪問診療）	
木	高田	休診（訪問診療）	
金	高田	高田	
土	高田		

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	午前	午後	
	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	通所介護 デイサービス 月曜日～土曜日 9:30～16:00
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			

●4月1日より午前の受付が11:45まで、午後の受付が18:30までに変更となります。

●火曜、水曜、金曜の13:30～15:00までは訪問診療

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
・訪問看護ステーション
☎0985(24)8538
☎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
・ホームヘルプサービス
・訪問看護ステーション
☎0982(31)1453
☎0982(26)2536
☎0982(31)1442

◎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。

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

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

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

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

健康コーナー

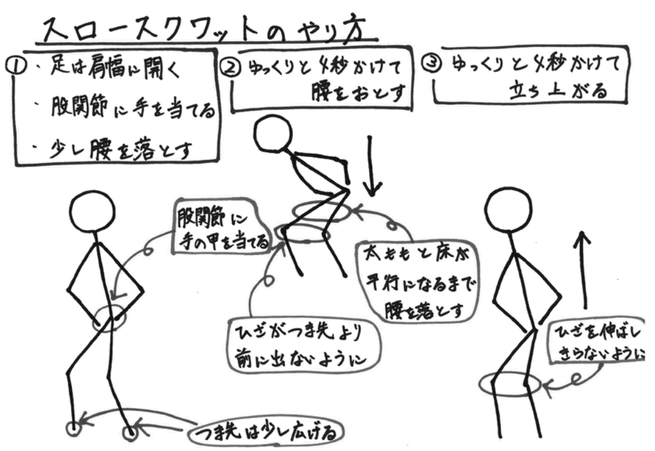
「おげんきですか」12月号の体温計で紹介した「スロースクワット」ですが、読者の方より詳細を知りたいとの声を多数いただきました。今回の健康コーナーではその体温計を執筆された山本理事よりもう少し詳しくスロースクワットについて説明をしていただきます。

県北・南方支部理事
山本　満之

スロースクワットについて

スロースクワットとは、「いのちのスクワット」という本の著者石井直方氏が提唱する筋肉をつけるための筋トレ方法です。その特徴は、誰でも、どこでも、短時間で、軽い負荷の運動量で、怪我のリスクが極めて少ない等があります。

筋肉を付ける事による健康効果は①基礎代謝が増えるため、肥満（糖尿病）予防②認知症予防③ガン予防④免疫力のアップ等が期待できます。スロースクワットのやり方を以下に説明します。別添の画像を参照下さい。



①足を肩幅に開き、股関節に手を当てて、やや腰を落とす。②ゆっくり４秒かけて腰を落としていく。この時太ももと床が平行になるまで腰を落とす。ただし、膝は爪先より前に出ないこと。③ゆっくりと４秒かけて立ち上がるが、ポイントは膝を伸ばしきらない事。①～③を５～８回繰り返して１セット。１日３セットを週に２～３回行う。気をつけることは以下の通りです。

この運動を毎日行うことは筋肉を付ける上では好ましくなく、間を開ける事が重要です。更に大事なことは筋肉の原料となるタンパク質の摂取をしっかり行う事です。自分の体重の１０００分の１、体重６０ｋｇの人は６０ｇ以上のタンパク質を摂取するように努めて下さい。私の場合、朝は豆腐の入った野菜たっぷりの味噌汁、納豆、生卵かけご飯、豆乳＋牛乳、野菜ジュースを毎日食べています。朝ごはんだけで約２５ｇのタンパク質が摂れます。

2023年度　第７回理事会の報告

＜審議事項＞

・１２月度の組合員活動について（組合員増やし７５名、出資金増資５２１万円、班づくり０班、班会開催６６回）の報告
・2024 年度全国医療福祉生協の中心テーマ案「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦」の紹介
・平和と社会保障を守る取り組みについて、新田原基地の司令部を地下化することについて、診療報酬、介護報酬改定についての報告
・１１月の経営状況（法人の経常利益は４２４万円で予算未達成）についての報告
・介護（小規模、グループホーム、高齢者協同住宅）の就業規則変更についての提案
・自己都合退職時の退職金の取り扱いと定年後再雇用の賃金についての提案
・ナースエイド（看護補助者）の就業規則変更についての提案
・第 35 回総代会日程案についての提案

等々、以上可決承認いたしました

今、宮崎医療生協は

2023年12月末現在

■新規加入者	73名(12/1～12/31)	■平均出資金	12,749円
■総組合員数	46,744名	■班　数	171班
■出　資　金	5億9,591万円	■おげんきですか手配り配布数	17,623部

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　◎パックご飯
◎カレー粉　◎レトルト食品　◎カップ麺
◎インスタントラーメン　◎パスタなどの乾麺
◎パスタソース　◎缶詰類　◎調味料　◎お菓子
◎宮崎市指定のゴミ袋　◎生理用品

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。

●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

提供していただいた食品

みんなの声

◎元日、2日と災害や事故が起こり、新しい年の先行きが不安になりました。
◎両親も高齢となってきました。餅を食べる時は油断せずに見守りたいと思います。
◎健康コーナーで覚えておきたい記事はスクラップブックに保存しています。
◎いつもは何とはなしに「ふむふむ」と情報として読ませていただいておりましたが、今月号は新入職員さんの笑顔がいっぱいで若さというか、輝いて見えるとはこういうことかと感じました。少々不安定になっていた私を元気づけていただきましてありがとうございました。思わずハガキを書いてしまった次第です。本当にありがとうございました。

「陽性になってしまったら」

診断後はがんの進行の程度に合わせて、治療を決定していきます。大腸カメラでがんの部分だけを取り除く内視鏡的治療や、リンパ節（※）を含む周囲の脂肪組織まで一緒に取り除く手術となっていきます。その他、化学療法や放射線療法なども選択肢となることがあります。

検診によりがんが周囲に広がる前に発見でき、手術などの治療ができると、５年後の生存率は90％を超えているのです。また、図1でわかるように、罹患数のグラフの傾きと死亡数のグラフの傾きが大きく異なります。つまり、大腸がんに罹患する人は年々増加しているけれど、早期に発見できれば、治療できるがんであることがわかります（図2：胃がん・膵臓がんと比較）。

※…体全体にある免疫器官の一つ。がんが進行するとリンパ節に転移する。

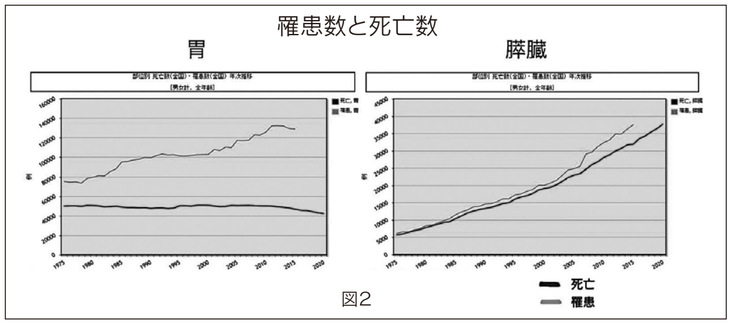


図2

「大腸がんは治すことができる病気」

便潜血検査の大切さ、そして検診を毎年しっかり受ければ、大腸がんは治すことができる病気であることがおわかりいただけたでしょうか。日本人の２人に１人は一生のうちにがんと診断されると言われています。明日は我が身です。正しい知識と適切な行動で防ぐことができることもあります。今回は、便潜血検査を中心に大腸がんについてお話しました。ぜひ、自分だけでなく、家族や周囲の地域の方々にまで検診の大切さを広めて下さい。最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

班会でも「大腸がんチェック」をすることはできます。気になる方は健康まちづくり部までお問い合わせください。

事業所・部署紹介【第12回】「薬剤科」

宮崎生協病院　薬剤科
主任　大田原　哲哉

業務中の大田原主任

組合員の皆さま、宮崎生協病院薬剤科の大田原哲哉です。この冬はインフルエンザが大流行しています。一時収まっていたコロナウイルス感染症もじわじわと増えてきて、同時流行の様相です。皆さんも感染対策を継続していきましょう。

さて、このような状況の中、薬剤師が特に頭を悩ませている問題が、医薬品の供給不足です。製薬メーカーが製造する医薬品の供給量に対して、調剤薬局の調剤する需要量が大きく上回り、一部の薬は、調剤薬局や医薬品卸の在庫が底をついています。患者さんが調剤薬局に処方箋を持って行っても、希望する薬をもらえないという状況が発生しており、特に咳止め・去痰剤・抗生剤などが顕著です。

当院では、近隣の調剤薬局の協力を得て、その薬局の在庫把握に努め、なるべく皆さんにお薬がいきわたるよう、処方を工夫しています。必要な方に必要なお薬をお渡しできるよう、これからも尽力していきます。

この問題は、薬剤師会も動き、厚生労働省や製薬メーカーに改善の要望を出しました。しかし、製薬メーカーの増産にはまだまだ時間がかかりそうです。もうしばらくこの問題は続くと思われます。一刻も早い改善を望みます。

おげんき仲間 ～配布協力員紹介～

東大宮支部
今村　巌（いわお）さん

東大宮支部の「おげんきですか」を配布している今村巌です。生協病院には長い間、昼夜を問わずお世話になっており、そのお礼を込めて「おげんきですか」の配布を続けています。

地区役員（副会長）を８年間勤め、東大宮小学校の放課後子ども教室支援員を現在まで９年間続けています。

今は趣味として、花づくりとグラウンドゴルフを楽しんでいます。花づくりは苦労が多いですが、小さな種から花が大きく咲いたときの喜びはひとしおです。花にはそれぞれ個性や魅力があり、季節を感じ心を和ませてくれます。また、グラウンドゴルフは体力維持と仲間づくりに役立ち私の居場所となっています。

これからも元気に「おげんきですか」の配布を続け、花づくりとグラウンドゴルフを頑張ります。

おげんきですか文芸欄

〈俳句〉

・節分や罪にはならぬもの忘れ
　宮崎市　渡辺千鶴さん

・小春日や散る山茶花を拾いたり
　門川町　黒木邦子さん

〈短歌〉

・寒暖差洋服選びむつかしく
　お出かけ前は脱いだり着たり

・孫に似た声の方へとふり返る
　遠くの孫は元気でいるのか
　宮崎市　南　美幸さん