



2024年4月号
(No.511)
医療生協
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
http://m-seikyohp.com/
和知川原生協クリニック
このはな生協クリニック
おおつか生協クリニック
生協クリニックのべおか
訪問看護ステーションれいんぼう
居宅介護支援事業所れいんぼう
ホームヘルプサービスれいんぼう
居宅介護支援事業所宮崎生協病院
生協ホームヘルプサービス
訪問看護ステーション
宮崎医療生活協同組合

☎(0985)24-6877 FAX 29-4839
☎(0985)23-0050 FAX 23-0303
☎(0985)58-1222 FAX 58-3110
☎(0985)52-6715 FAX 51-9004
☎(0982)26-7100 FAX 26-7101
☎(0985)23-7728 FAX 24-0515
☎(0985)24-8538 FAX 24-0515
☎(0985)24-6545 FAX 29-4839
☎(0982)31-1453 FAX 31-1452
☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
☎(0982)31-1442 FAX 26-1944
☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

「いのち」「くらし」を守り支え合う医療生協



宮崎医療生協
専務理事 仁田脇弘文

2024年度 宮崎医療生協の まちづくり・健康づくり

2020年から新型コロナウイルス感染症により、これまでの生活様式、そして医療や介護への関わり方も大きく変化しました。これからも、私たち医療生協の運動への障壁となることでしよう。しかし、私たちの強みは一人ひとりの組合員さんの存在であり、職員が掲げている「まず診る、何とかする」の精神なのです。改めてその存在価値を確認し、つながりを広げ、社会保障の充実や平和への追究に向けて取り組みます。

2024年度からの宮崎医療生協5か年計画※ 策定に向けて組合員さんへ向けたアンケートを実施しました。医療生協の運動を担う組合員さんたちの高齢化が進んできたこと、高齢化に伴い認知症への心配や身体の不調が増加したこと、体力低下により外出が億劫になり、社会とのつながりに不安を感じるとの意見をいただきました。また、数年後の介護や年金への不安、交通手段（買い物・定期受診など）の課題なども出されています。まさしく医療生協が大切にしたいことや、すべきことへの訴えでもありました。

皆さん、医療生協の魅力とは何でしょうか。学習する機会があり、知見を広げることのできる場であることです。そして共に同じ目的に向かう仲間がいること、活動に参加することで「生きがい」につながり、自分自身を磨く成長の場になることです。医療生協の魅力ある活動・良いところ・社会参加の楽しさを地域



病院職員の参加した班会

地域と連動して安心して暮らせるまちづくり

わたしたちは、地域住民の「いのち」「くらし」を守り支え合うために、様々な課題や問題を生協運動と医療・介護事業のなかで地域組合員・職員とともにすすめていきます。

①「運動」「栄養（口腔ケア）」「社会参加（つながり）」の3つの柱を重点的に具体化して取り組みます。つながりの重要性は、研究によって健康寿命を延ばす根拠が示されています。班会を行う際は会の内容よりも、集まることそのものが重要です。

また、班のかたち・位置づけを多様性の中で変化できるとも考えます。新たな班の位置づけも組合員に限らず、地域の方も居場所として班会へ参加していただき、緩やかにつながりを広げていく取り組みなど、開放的な場として転換をすすめていきます。

②健康チャレンジは多世代をターゲットにでき、誰でも参加できる健康づくりです。その中には、組合員ではない方もいます。自治体や学校・保育園・さまざまな団体と連携し、昨年度に引き続き取り組みを実施します。

第35回通常総代会

理事会は、定款51条に基づき、第35回通常総代会を6月27日(木)に開催することを決定しました。

総代選挙について

任期満了に伴う第35回総代選挙が定款46条および総代選挙規約に基づいて4月1日付けで公示されました。総定数は全県で196名、選挙区、定数等の公示内容は、宮崎医療生協本部、宮崎生協病院、和知川原生協クリニック、このはな生協クリニック、おおつか生協クリニック、生協クリニックのべおか、および宮崎医療生協のホームページに掲載されます。立候補届け出用紙は、宮崎生協病院および各クリニックに用意しております。総代への立候補をされる方は、4月15日(月)午後5時までに宮崎医療生協本部まで提出をお願いします。



あおぞら健康相談会

体温計

連日のように報じられる自民党派の裏金事件。衆・参の政治倫理審査会が開かれたが、出席した議員は「知らず」「わからない」と皆同じように口裏を合わせているようだ▼多くの国民が自・公政権の悪政に怒り苦しんでいるなかで、裏金作りの仕組みが「いつから」「誰によって」作られたのか知っていたら、これほど明らかになっただろう。三〇年も前から行われていたのではないかと、選挙の買収資金に使われたのではないかと、どどど派閥から議員側に還流した裏金が課税対象にもならないことや、取報告書の修正だけで何の咎めもない「議員特権」への不満もある。野党は、裏金受領が脱税に当たると批判を強めている▼また、裏金を「何に使ったのか」も関心のあるところだ。秘書や会計責任者に責任を押しつけて、逃れようとしているが、裏金を受領した議員と派閥幹部や元幹部などの「証人喚問」を速やかに開いて事件の真相を明らかにすべきだ。そして、医療や介護、福祉の押しつけでなく、現行の保険証の存続。軍事費の予算増額でなく、何よりも能登半島地震の復興支援に全力を挙げてほしいものだ。(KM)

体温計

連日のように報じられる自民党派の裏金事件。衆・参の政治倫理審査会が開かれたが、出席した議員は「知らず」「わからない」と皆同じように口裏を合わせているようだ▼多くの国民が自・公政権の悪政に怒り苦しんでいるなかで、裏金作りの仕組みが「いつから」「誰によって」作られたのか知っていたら、これほど明らかになっただろう。三〇年も前から行われていたのではないかと、選挙の買収資金に使われたのではないかと、どどど派閥から議員側に還流した裏金が課税対象にもならないことや、取報告書の修正だけで何の咎めもない「議員特権」への不満もある。野党は、裏金受領が脱税に当たると批判を強めている▼また、裏金を「何に使ったのか」も関心のあるところだ。秘書や会計責任者に責任を押しつけて、逃れようとしているが、裏金を受領した議員と派閥幹部や元幹部などの「証人喚問」を速やかに開いて事件の真相を明らかにすべきだ。そして、医療や介護、福祉の押しつけでなく、現行の保険証の存続。軍事費の予算増額でなく、何よりも能登半島地震の復興支援に全力を挙げてほしいものだ。(KM)

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

今月は、4月から旬を迎える様々な食材についてクイズをご用意いたしました。楽しく解いて料理の参考にしてみてください。

問1 カルシウムが豊富なサクラエビ、牛乳の何倍のカルシウムが含まれているでしょう。
ウイア 100倍
2倍
6倍

問2 漢字で「竜鬚菜」と書く旬の野菜があります。次のうちどれでしょう。
ウイア アスパラガス
キャベツ
クレソン

問3 4月から旬を迎えるメバル。料理する際のメバルの特徴はどれでしょう。
ウイア 低たんばく低カロリー
低たんばく高カロリー
高たんばく低カロリー

【応募方法】
郵便はがきに、答え住所氏名電話番号を記入のうえ下記宛先までお送りください。またEメールでも受け付けております。
「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。すべては4月30日まで、当選者は6月号の紙面で発表します。

【送り先】
〒880-0824 宮崎市大島町天神前一七五-13 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。
【3月号の答え】
問1 ア(鹿除け)
問2 イ(私たちが右側)重宝(うれいひなご)は、作陶家の方右大臣(左大臣を間違えています)注意ください。
【2月号の答え】
問1 正解37通 不正解6通
柳田由美子さん(延岡市)
本田いづるさん(宮崎県)
川本眞理子さん(宮崎県)
中尾本和子さん(宮崎市)
友子さん(宮崎市)

4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・松田・黒木・末岡)、小児科(山元・上野・久保・松尾)、後期研修医(黒木(俊))、初期研修医(荒木・甲斐・黒木(研)・荒武・斎藤) ※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									
内 科					外 科				
午 前					午 後				
受付 8:00~11:00 診療 8:30~12:00					受付 13:30~16:30 診療 14:00~17:00				
一 般		予 約 制			一 般		予 約 制		
月	交替制	坂 口			交替制	高橋麻里子 西 谷	山 岡	山元・松尾	交 替 制
火	交替制	遠 藤	植 野		交替制	13:30~17:00 水 友	山 岡	山元・松尾	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	交替制	14:00~16:30 西 谷	松 田	山元・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	山元・久保	交 替 制
金	交替制	遠 藤	高橋聡		交替制	14:00~16:30 西 谷	黒 木	山元・松尾	交 替 制
土	交替制	1週:ー 2週:ー 3週:ー 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	訪問診療	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		
火	浜 田		
水	浜 田	訪問診療	浜 田
木	浜 田		
金	浜 田		
土	浜 田 (第3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	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			

●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 ☎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

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

みんなの家

高齢者共同住宅
宮崎市大島町国草142-2
TEL 0985-75-0700

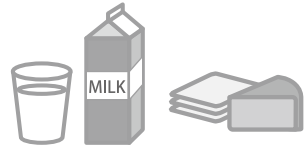
ぎおんの家

小規模多機能ホーム
高齢者共同住宅
宮崎市祇園3丁目195番地
TEL 0985-61-7720

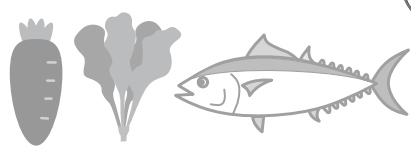
おおつかの家

グループホーム
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。



健康コーナー



組合員の皆様、研修医3年目の黒木俊輔です。長い冬が終わり、桜が咲き始める春を迎えました。

春になると、「体がダルい」「朝起きるのがツライ」「寝付きが悪く眠りが浅い」「食欲があまりない」といったことはありませんか？しかし病院に行っても原因がわからない…。そんなあなたは「春バテ」の可能性があります。「春バテ」の大きな原因は「自律神経の乱れ」です。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、この2つがバランスをとりながら内臓や血管などの働きをコントロールして身体の状態を整えています。

- ・**交感神経…活動時や昼間に活発になる。心拍数を増やす、血圧をあげるなど心身の活動力を高めてくれる。**
- ・**副交感神経…安静時や夜間に活発になる。疲労回復、心拍数や血圧を落ちつかせてリラックスさせてくれる。**

「春バテ」は、交感神経が副交感神経より過度に働いている状態から生じます。交感神経が優位に働くと「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなるのです。ではどうすればよいのか？以下の4つのポイントを押さえてみてください！

①バランスのよい食事を意識する

バランスの良い食事をとるのは当たり前のことと思うかもしれませんが、特に「ビタミン」「カルシウム」「トリプトファン」を多く含む食べ物を選んでみてください。

	効 能	多く含まれる食材
ビタミン	血行促進、疲労回復、抵抗力の向上	豚肉、にんじん、ほうれん草、うなぎ、卵など
カルシウム	骨を強くする、イライラの解消	牛乳、チーズ、小松菜、干しエビ、ししゃも、納豆など
トリプトファン	気分の落ち込みや集中力の低下といった精神的な症状の緩和	牛乳、チーズ、大豆製品、カツオ、マグロ、ナッツ類など

②入浴する

湯船につかって体を温めると、副交感神経が優位となりリラックス効果を得ることができます。また血行がよくなることで、自律神経の交代をスムーズにさせる効果も。熱いお湯での長風呂はヒートショックの原因となるため、ぬるめのお湯（38～40度）に10分以内で入浴することがおすすめです。

③質のいい睡眠をとる

睡眠は長ければいいわけではありません。「睡眠、起床の時間はなるべく一定に保つ」「朝、太陽の光を浴びる」「30分程度の運動習慣をつける」「夕食、入浴は就寝2時間前に済ませる」というポイントに気をつけましょう。

④冷え対策に取り組む

寒暖差が大きいと体の不調が起こります。冷え対策など、うまく体温調節をすることで体を感じる寒暖差を少なくしましょう。体が温まることで血行がよくなるほか、副交感神経が優位に働き、リラックス効果もあります。

いかがだったでしょうか？「春バテ」とは何かを少しでも理解してもらえれば幸いです。春が憂鬱な気持ちにならないように、健康を意識して毎日をお過ごしください。



宮崎生協病院
研修医 黒木俊輔

虹の声

宮崎生協病院虹の意見箱

2月度

宮崎生協病院利用委員会

(問) 病院の入口が^か(風の影響などで)寒い

(答) 風除室^{かざはらふむ}周辺は北風が入ってきて、冬場は特に冷え込むため、風除室内の工事とエアコンの設置をおこなっています。ただ、受診する患者様が多い時は、受付周りに列ができてしまうため、入口付近の自動ドアが開きっぱなしになってしまいます。その結果、受付周辺で待たれている患者様より寒いとのご意見をいただいています。現在、受付周りの導線について、見直しをおこなっているところです。今回ご意見いただいた内容も反映できればと思います。

2023年度 第9回理事会の報告

<審議事項>

- ・第7次5か年事業計画についての長期計画の報告・提案
- ・2023年度の活動・事業・決算についての報告と剰余金処分についての提案
- ・2月の組合員活動の概要(仲間増やし4.5名、出資金増資269万円、班づくり2班、班会開催68回)と取り組みについての報告
- ・平和と社会保障を守る取り組みについての報告・提案
- ・2024年1月度法人の経営状況(経常利益-1, 008万円で未達成)についての報告
- ・各事業所の窓口未収金貸倒損失についての提案
- ・退職金制度の新設と変更についての提案
- ・次期役員定数と推薦委員会の設置についての提案

等々、以上可決承認いたしました

生協いきいき健康ウォークのお知らせ

毎年、宮崎医療生協とコープみやざきで行っているウォーキングイベントを、今年度も開催いたします。参加費は無料です。ぜひご参加ください。
※事前に参加申し込みが必要となります。

日 時	4月20日(土) 10時～
場 所	日向サンパーク(旧お舟出の湯前集合)
対 象	組合員さんとその家族、友人など
コ ー ス	2km、5km、7kmからお選びください
連 絡 先	0985(31)9055(宮崎医療生協本部)
締め切り	4月12日(金)

定員 150 人になり次第受付は終了となりますので、早めの応募をお願いいたします。組合員さんのたくさんの参加、お待ちしております。

事業所 部署紹介[第14回] 「検査科」



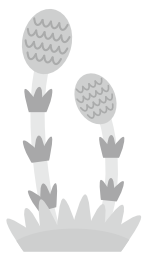
宮崎生協病院 検査科
柳田 崇至 主任

組合員の皆さまこんにちは。宮崎生協病院検査科の柳田です。今回は検査室についてご紹介いたします。当院の検査室は現在11名の職員が働いており、以下の業務を行っています。

・臨床検査技師の仕事

臨床検査技師は医師の指示のもとで、病気の診断や治療に必要な検査を行い、医師に検査結果を提供する専門職です。以前は臨床検査技師という職種を知らない方が多かったのですが、2020年からの新型コロナウイルス感染症により、連日PCR検査数が報告されていた事をきっかけに知名度が上がりました。最近では、学生がインターンネットで検索する職業1位に輝いた事もあります。仕事内容は大きく分けて、患者さんから採取した血液や尿などを検査する「検体検査」と、患者さん自身へ直接触れて検査する「生理検査」に分かれます。宮崎生協病院では以下のような検査を行っています。

- ①血液検査、尿一般検査、細菌検査、感染症検査、輸血検査
- ②超音波検査(腹部、心臓、血管、上皮、乳腺)
- ③心電図、負荷心電図、ホルター心電図
- ④心肺運動負荷試験、肺機能検査
- ⑤睡眠時無呼吸症候群検査(精密・簡易)



検査中の柳田主任

・超音波検査について

超音波検査は、人の耳では聞くことのできない高い周波数の音波(超音波)を利用して行う検査です。超音波を発生させる器械(プローブ)をからだの表面に当てるだけで検査を行うことができるため、特に準備も必要なく、短時間で手軽に受けることができます。また被ばくの心配はなく、痛みなどを感じることもありません。当院では3台の機器を活用し、さまざまな領域の検査を行っています。超音波検査は安心して受けられる検査です。病気の早期発見のために、定期的に検査されることをお勧めします。

- ①心臓…心臓の動きや構造、大きさ、壁の厚さ、心臓内の血流を観察します。
- ②腹部…腫瘍や結石、炎症の有無などを確認します。
- ③頸動脈…首の血管の壁の厚さ等の状態を調べることで、動脈硬化の進行度合いを判定します。
- ④甲状腺…甲状腺の大きさや血流、腫瘍の有無を調べます。
- ⑤乳腺…乳房内部のしこりの有無や、乳管の変化を調べます。

支部総会、ブロック別総代会の日程

支 部 名	日	時	場 所
北2支部 総会	4月9日(火)	10時	宮崎医療生協本部2階会議室
西部支部 総会	4月18日(木)	14時	おおつか生協クリニック
日向支部 総会	4月23日(火)	10時	江川春枝ギャラリー
大塚・江南支部総会		9時30分	サロンおおつかのいえ
県北・南方支部総会	4月24日(水)	13時30分	延岡市社会教育センター
住吉支部 総会	4月25日(木)	10時	南 部 公 民 館
東大宮支部 総会		10時	花ヶ島自治公民館
中央支部 総会	4月26日(金)	13時30分	宮崎西地区交流センター
大淀支部 総会		11時	緑 松 自 治 公 民 館
このはな支部総会	4月27日(土)	10時	このはな生協クリニック
あおき支部 総会	4月30日(火)	10時	憶 公 民 館 2 階 会 議 室
東部支部 総会	5月9日(木)	10時	高洲コミュニティセンター
国富・綾支部総会	5月11日(土)	9時30分	宮 王 丸 公 民 館
都北支部 総会		10時30分	都城総合文化ホールMJ
佐土原支部 総会	5月16日(木)	10時	新 町 公 民 館
小松支部 総会	5月23日(木)	10時	小松台ハイランド集会所
県南ブロック別総代会	5月30日(木)	14時	都城総合文化ホールMJ
宮崎南ブロック別総代会	5月31日(金)		木 花 公 民 館
宮崎北ブロック別総代会	6月3日(月)		
宮崎中央ブロック別総代会	6月4日(火)	10時	宮崎医療生協本部2階会議室
宮崎西ブロック別総代会	6月5日(水)		
県北ブロック別総代会	6月6日(木)		延岡市社会教育センター
第35回通常総代会	6月27日(木)	13時	オルブライトホール

今、宮崎医療生協は 2024年2月29日現在

■新規加入者	46名(2/1~2/29)	■平均出資金	12,531円
■総組合員数	46,747名	■班 数	172班
■出 資 金	5億8,566万円	■おげんきですか手配り配布数	17,538部