



# 健康コーナー



組合員の皆様、こんにちは。初期研修医2年目の黒木研吾です。6月に入り、徐々に暑い日が増えてきていますね。今回は、これからの季節に気をつけたい熱中症についてご紹介します。

## ○熱中症とは

熱中症とは「暑さに体が対応できずに起こる体調不良」のことです。人は、暑いときには汗をかきます。これは汗の蒸発によって体温を下げることを目的としているからです。大量に汗をかくと、汗の原料となる体の中の水分と、ナトリウムなどのミネラルが体の外に出ていきます。これによって筋肉のこむら返りや失神が起き、汗も出ない程に水分が失われると、熱が逃がせなくなり急激に体温が上昇、最悪の場合亡くなってしまいます。

## ○熱中症になりやすい条件

若い方は屋外で体を動かしているときに熱中症になりやすい一方、高齢の方は日常のちょっとした動きで熱中症になることが多く、近年では屋内での熱中症発生件数も増えています。高齢の方の中でも特に、一人暮らしの方、日常動作が大変になってきたと感じる方、心臓の病気がある方などは重度の熱中症になりやすいので、一層注意が必要です。

## ○熱中症の予防

熱中症の予防として、当然のことになりますが、まずは暑さを避けることが大事になります。暑い日には無理な外出を控える、屋内でもエアコン・扇風機を適切に使う、屋外では日傘を使うなどが効果的です。我慢は禁物、心頭滅却しても日本の夏は涼しくなりません…。

次に大事なものは、こまめな水分補給です。暑い日にはのどが渇いたと感じる前から、お茶やスポーツ飲料などで水分を補給しておきましょう。お酒は尿として出ていく水分を増やしてしまうため、水分補給にならないことに注意しましょう！



宮崎生協病院  
初期研修医 黒木 研吾



## 医師・看護師・介護福祉士 募集

患者・利用者に寄り添った医療・介護を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 ○パート  
生協病院病棟（夜勤可能な方）、クリニック、透析、訪問看護（※勤務時間の相談応じます）

**介護士**  
○介護福祉士 ○ヘルパー ○資格等不問（※勤務時間の相談応じます）

●連絡先：宮崎医療生協本部 TEL.0985-23-7168

## 2023年度 第11回理事会の報告

- ＜審議事項＞
  - ・2024年4月度の組合員活動の概要（仲間増やし47名、出資金増資230万円、班づくり2班、班会開催62回）と取り組みについて報告
  - ・平和と社会保障を守る取り組み（全国・宮崎県的情勢や主な取り組み署名）について報告
  - ・2023年決算についての報告（3月単月の赤字計上、24年度必要利益についての質問）
  - ・第35期通常総代会議案書案についての提案
  - ・県生協連第45回通常総代会についての提案
  - ・役員報酬検討委員会設置の提案
  - ・2023年度法人監査についての報告
- 等々、以上可決承認いたしました

## 健康保険証をなくさないで

政府は今年12月に現行の保険証を廃止してマイナ保険証のみに統一しようとしています。現行の保険証を残してもらうために、今年1月に「現行保険証の存続を求める宮崎の会」を発足しました。6月の宮崎市議会において議会から国へと意見書を上げてもらうために署名に取り組んでいました。多くの方と19の協賛団体の協力で目標の5千筆を超える署名を集めることができました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございます。

マイナ保険証の利用率は今年3月時点で5.47%と低く、国民にあまり使われていません。しかし、低い利用率にもかかわらず連日トラブルが発生しています。また、マイナ保険証を持っていない人には「資格確認書」が発行され、持っていないとトラブル対応のために「資格方法のお知らせ」が発行されます。どちらも、現行の保険証があれば必要のないものです。集まった署名は宮崎市の6月議会でお願いします。国に対しての意見書が採択されるように、議会傍聴をお願いいたします。

「現行保険証の存続を求める宮崎の会」事務局 高柳 健



記者会見を行う「宮崎の会」メンバー

## 『おげんきですか』配布員募集！

「おげんきですか」の手配り配布をしてくださる仲間を募集しています。あなたのお住いの地域に「おげんきですか」を配布していただけませんか？ご協力できる方は下記までご連絡ください。

宮崎医療生協 健康まちづくり部  
TEL0985-31-9055



## いきいき健康ウォークの日向



足取り軽く歩く参加者ら



海沿いを歩くウォーキング参加者ら

4月20日（土）、生協いきいき健康ウォークが日向市幸勝の日向サンパークで開催されました。コープみやざきと宮崎医療生協が共同で毎年開催しているこの企画は、年2回、春と秋に開催されています。昨年度の日向での開催は残念ながら雨天のため中止になっており、2年ぶりとなる今年度は、コープみやざき、宮崎医療生協と併せて82名の参加となりました。

当日は朝から曇り空のため開催がややぶまれる場面もありましたが、無事に開催されました。コースは2km、5km、7kmと3つに分かれており、参加者は海や山を見ながらそれぞれのペースでウォーキングを楽しみました。外での運動を久しぶりにしたという方も多く、「思っていたよりも距離が長くて疲れた。来年は距離を短くして参加したい。」「雨が降る前に帰って来られよかったです。」「歩く心。普段から歩く習慣を作っていききたい。」「といった感想を聞くことができました。7kmコースの参加者が帰ってきたとほぼ同時に雨が降り始め、参加者は雨に濡れずに無事に終わることができました。

次回の健康ウォークは秋に綾での開催予定となっております。皆様もぜひご参加ください。

## 第35期総代選挙結果報告

2024年度第35期総代選挙の結果についてご報告します。

宮崎医療生活協同組合定款、第44条・第45条・第46条および総代選挙規約に基づき、去る4月1日～4月20日まで立候補受付を行い、定数196名に対して196名の立候補がありました。立候補者数は全選挙区で定数内でしたので、総代選挙規約に基づき、投票を省略し、全立候補者を当選と決定いたしました。

総代選挙に関し異議申し立てを行う場合は、総代選挙管理委員会事務局（0985-23-7168）までご連絡をお願いいたします。ただし、異議申し立てができるのは、当組合の組合員のみとなります。

第35期総代選挙管理委員会委員長 宮田 徳一

## おげんきですか文芸欄



### ＜俳句＞

マッサージ狸寝入りの妻の顔  
北2支部 南 半球さん

### ＜短歌＞

水無月の雷鳴轟くあさばらけ  
しきりに予探す猫の声聞き  
都北支部 松山 禮子さん

海は風ぎちリメン網の船が行く  
船足残し漁場に急ぐ  
都北支部 萩原智佐子さん

## 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 ◎パスタなどの乾麺
  - ◎パスタソース ◎インスタント食品
  - ◎お菓子 ◎生理用品
  - ◎ティッシュ ◎宮崎市指定のゴミ袋
- ※ご寄付いただいた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  
※4月から、実施を月1回（第4金曜）のみに変更となります。
- 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

## 今、宮崎医療生協は 2024年4月30日現在

■新規加入者	47名(4/1～4/30)	■平均出資金	12,560円
■総組合員数	45,934名	■班数	183班
■出資金	5億7,694万円	■おげんきですか手配り配布数	17,452部

## 医師の異動と退職のお知らせ

この度、2024年10月1日に宮崎生協病院院長の遠藤豊医師がおおつか生協クリニックへ異動となります。また、2024年7月末で高橋聡医師が退職することとなりました。

現在、当該医師に定期通院されている呼吸器・循環器等の患者様には、不本意ではございますが、当法人の和知川原生協クリニック、おおつか生協クリニック、このはな生協クリニック、又は他医療機関への転院をお願いしている状況です。医師体制が厳しくなるため、診療を縮小せざるを得ない状況となり、皆様にご迷惑をおかけすることを心よりお詫び申し上げます。ただし、急病時の診療は、これまで通り24時間対応いたしますので、ご安心ください。

転院されましても、転院先の医療機関と連携し、継続した診療を安心して受けていただけるよう、今後も地域の医療機関として努力してまいります。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。