

2025年 **7月号**
医療生協 (No.526)
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 ☎(0985)24-6877 FAX 29-4839
http://m-seikyouthp.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)24-0545 FAX 29-4839
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452
訪問看護ステーションれいんゆう ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
訪問看護ステーションれいんゆう ☎(0982)31-1442 FAX 31-1452
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

猛暑到来 熱中症について

Ⅰ度… 目が回る、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、足がふるなど、症状がある場合は応急処置で対応できる軽症です。風通しのよい日陰や室内など涼しい場所で水分補給を行いながら様子を見てください。大量に汗をかいている場合には、適度に塩分を含むスポーツドリンクや経口補水液などを飲ませることをすすめます。体を冷やす方法として衣類をゆるめて腋の下や両側の

連日、日差しの強い日が続いていますが、みなさん体調管理は大丈夫でしょうか。7月は熱中症の発症が多くなる月です。昨年5・9月の熱中症による救急搬送患者数は全国で9万7578名と過去最高、その中で3週間以上の入院が必要な重症者2178名、死亡者120名でした。

熱中症とは、高温多湿な環境で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指し、Ⅰ・Ⅲの重症度に分類されます。



宮崎医療生協 浜田 暁子 医師

7月になり、高温多湿の日々が続いています。先日も、組合員活動中に熱中症で倒れた方がおり、以前に比べて熱中症は身近な危機と比べて熱中症について、浜田医師に記事を書いていたいただきました。

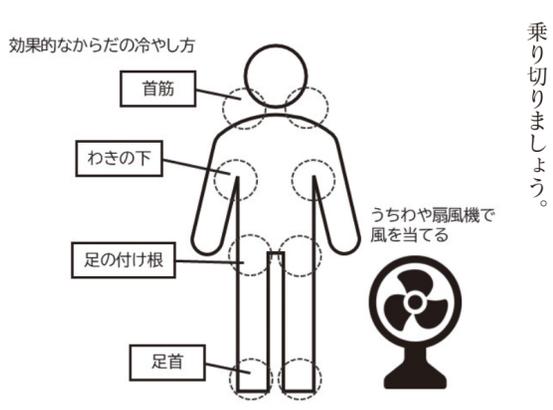
Ⅱ度… 頭痛、嘔吐、体のだるさ、力の抜ける感じ、集中力や判断力の低下などの症状がある場合は中等症です。点滴などの治療が必要なので急いで受診をしてください。

Ⅲ度… 意識がもうろうとする（意識障害）、けいれん、手足の運動障害、高熱、汗が止まるなどの症状がある場合は重症の熱中症です。救急車を呼び、急いで医療機関へ受診してください。

重症では早期に処置を始めなければ命に関わり、後遺症が残る可能性があります。そのため熱中症を疑った場合には最初に意識障害があるかどうか注

首筋、足の付け根を氷で冷やす、冷たい濡れタオルで体を拭くなど、直接体を冷やすのも有効です。ただしこれらの処置を行っても症状が改善しない場合は医療機関の受診をお勧めします。

首筋、足の付け根を氷で冷やす、冷たい濡れタオルで体を拭くなど、直接体を冷やすのも有効です。ただしこれらの処置を行っても症状が改善しない場合は医療機関の受診をお勧めします。



熱中症予防のために、屋外では日傘や帽子を使用し、日陰に入ってください。気温の高い日には日中の外出を控えることも大切です。また、こまめに水分や塩分を補給することも重要です。

乳幼児や高齢者は、熱中症を起しやすいのでとりわけ注意が必要です。乳幼児は大人よりも体温が高く、体外に汗を出す汗腺の発達が未熟なため、体温のコントロールがうまくできません。外出時には水分補給や服装に気を付けてあげましょう。顔が赤くなり、汗をたくさんかいているときには、涼しい場所へ移動しましょう。

高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、自分で気がつかないうちに熱中症になっている場合があります。電気代がかかる、人工的な風が不快であるなどの理由でエアコンをつかない方もおられますが、熱中症を発生しやすくなり、命にかかわる場合もあるので出来るだけ使用しましょう。

栄養、睡眠をしっかりとって猛暑を乗り切りましょう。

ここの3年であろうか、猫の額ほどの我が家の庭の木に、山鳩が来て巣をつくり子育てをするようになった。梅雨明けと共に、剪定のために庭師さんが来てくれた。その度にこの木は果立ちの後でしましよう」といつ残し、鳥たちの果立ちの後、再び来て残りの作業を終わらせてくれた。子育てをしている山鳩をずっと守り、巣立ちを待って木を整えてくださったのである。なんとも嬉しい思いやりを見せてもらった▼「分断と対立」2報復の連鎖などの言葉が行き交い、世界が日本が猛々しさを増している今、人としての心の在り方を大切にしたいものである▼今年「昭和100年」戦後80年」の節目の年と言われ、物事における区切りとなる大切な年である。私たちが生きる事に追われている間に、戦争のできる国への歩みが着々と進められてもいる。戦後間もなくに生まれた世代として、次に渡すバトンは何であるのか。軍事力、国防と安全を保障し、国民の力を費やすのか、いや地震・水害・土砂災害などの自然災害、医療費などの食糧の危機への、身近にある脅威への、命への安全保障にこそ力を注ぐべきである▼参議院選挙が近い、私たちの視点がどこに注がれているのか、問われている。(M.F)

体温計

ここの3年であろうか、猫の額ほどの我が家の庭の木に、山鳩が来て巣をつくり子育てをするようになった。梅雨明けと共に、剪定のために庭師さんが来てくれた。その度にこの木は果立ちの後でしましよう」といつ残し、鳥たちの果立ちの後、再び来て残りの作業を終わらせてくれた。子育てをしている山鳩をずっと守り、巣立ちを待って木を整えてくださったのである。なんとも嬉しい思いやりを見せてもらった▼「分断と対立」2報復の連鎖などの言葉が行き交い、世界が日本が猛々しさを増している今、人としての心の在り方を大切にしたいものである▼今年「昭和100年」戦後80年」の節目の年と言われ、物事における区切りとなる大切な年である。私たちが生きる事に追われている間に、戦争のできる国への歩みが着々と進められてもいる。戦後間もなくに生まれた世代として、次に渡すバトンは何であるのか。軍事力、国防と安全を保障し、国民の力を費やすのか、いや地震・水害・土砂災害などの自然災害、医療費などの食糧の危機への、身近にある脅威への、命への安全保障にこそ力を注ぐべきである▼参議院選挙が近い、私たちの視点がどこに注がれているのか、問われている。(M.F)

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

生協クイズ

7月になりました。1面記事にもあったように、熱中症になる方は年々増加しております。しっかりと対策をとり、暑い夏を乗り越えたいです。

問1「海の国」について次の中から正しいものを選びなさい。

ア 海に関する国民の祝日を制定している国は世界で日本だけである
イ 海の国は昭和天皇が航海から無事に帰ったことが由来となっている
ウ 海の国が実施されたのは2009年(平成21年)である

問2「ミミ」について次の中から正しいものを選びなさい。

ア アラセミは日本全国どこでも生息している
イ アラセミはカメシヤタガメの仲間である
ウ アラセミは世界で約800種類ほどの数が確認されている

問3 スイカについて次の中から正しいものを選びなさい。

ア 農林水産省によるスイカは野菜の仲間である
イ スイカの歴史として確認できる世界最古のものは約4000年前のエジプトの壁画である
ウ 日本にスイカが伝わってきたのは江戸時代である

【応募方法】
郵便はがきに、答え住所氏名電話番号を記入の上、生協クイズ係宛に封筒に入れてお送りください。Eメールでも受け付けております。

【送付先】
〒880-0824 宮崎市中島町天神前一七五-13 宮崎医療生活協同組合

【1月号の答え】
1 ウ (定義は存在しない)
2 イ (日本以外外部の地域)
3 ウ (バラ科ではない)

【5月号の答え】
正解23通 不正解23通
真鍋 貞子さん(日向市)
桐井 貞さん(宮崎市)
高瀬 吉廣さん(宮崎市)
古川 寿美さん(宮崎市)
平田美代子さん(都城)

7月の診療案内

宮崎市大島町天神前1171 宮崎生協病院 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		小児科			夜間		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間			
月	受付 8:00~11:00 診療 8:30~12:00 ※紹介状をお持ちの方は9:00からの診療となります。	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	乳児健診 13:30~16:30 (要予約)	予防接種 13:45~16:15 (要予約)	アレルギー特診 11:00 14:00 (要予約)	受付 15:30~18:00 診療 16:00~18:30		
火	交替制	坂口 三宅(第2・4)	交替制	14:00~16:30 高橋麻里子	山岡	山元・松尾	山元	久保	山元・松尾	松尾
水	交替制	坂口	植野	交替制	13:30~17:00 永友	山岡 黒木	山元・松尾	松尾	久保	休診
木	交替制	坂口	宮園	休診	松田	山元・松尾	休診	休診	休診	休診
金	交替制	古谷	8:30~10:00 第2・4(永友)	小澤	休診	山元・久保	山元	久保	山元・松尾	松尾
土	交替制	遠藤(第2週のみ) 永友(第4週のみ)	川添 呼吸器外来	交替制	黒木 山下	山元・松尾	交替制	交替制	山元・松尾	山元
日	交替制	遠藤(第2週のみ) 永友(第4週のみ)	糖尿病外来 (第1週)	休診	第1・3・5週 交替制 第2・4週 未岡	交替制	交替制	休診	休診	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 8:30~12:30 午後 17:00~19:00 夜間 (受付18:30)まで 月 植野 火 生協病院からの支援 水 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 8:30~12:30 午後 (受付11:30)まで 夜間 17:00~19:00 (受付18:30)まで 月 遠藤 火 遠藤 水 遠藤 木 遠藤 金 生協病院からの支援 土 遠藤(第2・4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 8:45~12:30 午後 15:00~18:00 (受付17:40)まで 月 高田 火 高田 水 高田 木 高田 金 高田 土 高田(第3土曜休診)	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 9:00~12:30 午後 15:00~17:30 (受付17:00)まで 月 未岡 火 未岡 水 未岡 木 生協病院からの支援 金 未岡 土 未岡
--	---	---	---

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 ☎0985(24)8538
- 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

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

◎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。

健康チャレンジについてのお知らせ

「健康チャレンジ」は、宮崎医療生協が毎年開催している健康づくりの習慣を楽しく身につけていただくための取り組みです。今年も、7～9月でチャレンジを開催します。8つの項目に簡単な目標を立てて、それぞれ達成を目指してチャレンジをしてみてください。達成するには、昨年か今年に健康診断を受けていることが必要です。お子様は、健康チャレンジに参加するだけでOです。

チャレンジされる方は、健康チャレンジシートをお住まいの地域の支部運営委員さんからお受け取りください。また、宮崎生協病院、県内各クリニック、県内のコープ各店舗等でもこの健康チャレンジシートを配布しています。無料で参加でき、チャレンジが達成できたら記念品をお渡しいたします。家族やご近所の方々と一緒にお気軽にご参加ください。多くの方々の参加をお待ちしています。



90日間楽しく健康習慣を身につけよう！

健康チャレンジ 2025

90日間楽しく健康習慣を身につけよう！

【参加費】
無料

【期間】
2025年7月～9月
のうちの30日間以上

【結果提出締め切り】
2025年10月15日

【参加方法】
1. 宮崎医療生協では、気軽に楽しみながら健康づくりに取り組める「健康チャレンジ」を実施しています。対象に引き続き、チャレンジシートを配布し、記入のうえ提出をお願いします。記入したシートは、ご自身の健康記録として活用いただけます。記入したシートは、ご自身の健康記録として活用いただけます。

【参加費】
無料

【期間】
2025年7月～9月
のうちの30日間以上

【結果提出締め切り】
2025年10月15日

【参加方法】
1. 宮崎医療生協では、気軽に楽しみながら健康づくりに取り組める「健康チャレンジ」を実施しています。対象に引き続き、チャレンジシートを配布し、記入のうえ提出をお願いします。記入したシートは、ご自身の健康記録として活用いただけます。記入したシートは、ご自身の健康記録として活用いただけます。



ビフォーアフター健康チャレンジ

【私の健康法】
毎朝5分間のストレッチ
毎食後10分間の散歩
毎週1回、家族と会話
毎週1回、友人と会う

【運動（健康維持）】
ウォーキング
ジョギング
水泳
自転車

【食（健康の入口）】
野菜を多く摂る
肉類は適量
油は控える
水分を摂る

【生活習慣（健康維持）】
十分な睡眠
ストレスを溜めない
タバコを吸わない
お酒を飲まない

【心（心身の健康）】
趣味を楽しむ
読書をする
音楽を聴く
旅行に行く

【い（い）】
笑顔で接する
感謝の言葉を言う
他人を助ける
ボランティア活動

【笑（笑）】
笑顔をこぼす
笑顔をこぼす
笑顔をこぼす
笑顔をこぼす

【入力の仕方】
・A～Hの項目ごとに自分の目標を設定し、それぞれ3日間チャレンジ。
・チャレンジは1日1種類のみ、達成したら達成日記を記入。
・夕チ、ヨコ、ナメ、いずれかの色が完成したらチャレンジ達成です。

【チャレンジ終了後】
・お住まいの地域のコープや各店舗
・宮崎生協病院・クリニック
・各店舗窓口
のいずれかに提出してください。

子どもの保健学校のお知らせ

8月2日に、小学生と中学生を対象に保健学校を開校します。内容は宮崎生協病院医師による講義「体のしくみ」、病院の検査室、放射線室の見学です。

参加希望の方は事前の申し込みをお願いします。お電話、メール、QRコードでお申し込みください。お気軽にご参加ください。

日時：8月2日(土)13:30～16:00(受付開始13:00)
集合場所：宮崎医療生活協同組合 本部2階会議室 (宮崎生協病院西側駐車場内)
定員：小・中学生各20名ずつ
参加費：無料
申し込み切：7月25日(金)
TEL:0985-31-9055 Mail: mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

ご存じですか？ 心房細動治療 始まっています

宮崎生協病院では、2024年10月より心房細動を根治するためのカテーテルアブレーション治療を行っています。お薬の服用では根治できなかった心房細動ですが、カテーテルアブレーション治療を受けることで根治が目標です。

- 全身麻酔で苦痛なし
全身麻酔で治療を行うため、患者様は眠っている間に治療が完了します。
- 治療痕が残らない
カテーテルを挿入するために皮膚を切開します。1cm程度の切開のため、傷跡がほとんどわかりません。
- 治療後も安心
カテーテルアブレーション治療後、一定期間はお薬の内服が必要ですが、かかりつけ医と協力して管理を行います。もちろん、かかりつけ医がない方もしっかりとフォローしていきます。

出資金は、宮崎医療生協の病院やクリニック・介護施設の設備充実など、組合員が安心して医療や介護を受けるために利用されます。医療機器には多額の資金が必要となります。出資金増資へのご協力をお願いいたします。

2025年 6月理事会の報告

<審議事項>

- ・ブロック別総代会で出された意見・要望について議論し、受け止めを確認
- ・2025年5月度の組合員活動の概要（仲間増やし41名、出資金増資317万円）、病院・クリニック・介護事業所の組合員利用について協議
- ・平和と社会保障を守る取り組みについて報告
- ・2025年4月度決算状況についての報告（法人の経常利益-1,661万円で予算未達成）
- ・電子カルテのリース契約（更新）についての提案
- ・8月理事会は文書回覧で開催することを確認

等々、以上可決承認いたしました

今、宮崎医療生協は		2025年5月31日現在	
■新規加入者	41名(5/1～5/31)	■平均出資金	12,399円
■総組合員数	44,811名	■班数	196班
■出資金	5億5,562万円	■おげんきですか手配り配布数	16,819部

「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。「おげんきですか」の配布部数は年々減っています。配布協力員さんの高齢化が一番の要因です。これは特定の地域だけでなく、宮崎医療生協全体の問題となっています。新しい配布協力員の仲間を見つけることが、今後の大きな課題です。ご協力いただける方は、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

新入職員紹介

4月より18名の新入職員が仲間に加わりました。3か月にわたり新入職員の意気込みを紹介しております。今月は、事務、理学療法士の紹介となります。

 事務 かんば 勸場 美憂	 事務 くらた れみ 窪田 麗未	 事務 とだか しゅん 戸高 峻	 事務 もりさき 森崎 琉愛	 事務 ゆじ 湯地 なつ美	 理学療法士 なかむら 中村 青葉
患者様1人1人に優しく丁寧な対応ができるように頑張ります。	患者さんへ話し掛けやすく、安心感をもって頂けるよう頑張ります。	患者さん一人一人に寄り添った対応ができる職員になれるよう意識します。	患者さんへ寄り添った対応を心がけていきます。	患者様一人一人に寄り添った対応を心がけていきます。	1日でも早く業務に慣れて患者様に寄り添った笑顔で理学療法士になることを目指します！

おげんき仲間へ配布協力員紹介

県北・南方支部

以後34年余りひと月も休まず、現在も配り続けている県北支部で最も古い手配りさんの一人です。30数部の個別配布を担当しながら、手配り配布員さんへの10か所近いポスト降ろしも受け持ち、さらにこの間「緑ヶ丘班」の班長さんも引き受け、班会もきちんと定期に開いているのもっとも頼れる班長さんでもあります。現在、県北支部で活動を続けている班の中ではもっとも長く活動を続けている班のため、班員も高齢になり人数も少なくなっていますが、大事な地域でもあるため、しばらくは頑張らせてほしいと思っています。また、加藤さんは新日本婦人の会においても熱心な活動家でもあります。

今回の県北支部の「おげんきですか」手配りさん紹介は加藤 菫子さんです。1990年12月に支部結成総会で支部運営委員に選ばれて以来、同時に「おげんきですか」の手配りも引き受けてもらい、

支部活動報告 日向支部

2月23日(日)、年金者組合と新日本婦人の会、宮崎医療生協日向支部の3団体が、水餃子づくりを通して交流を行いました。講師には、延岡市在住の李亭さんにお越し頂き、本場中国での水餃子の作り方を楽しく学びました。当日は24名が参加し、3つの団体が混ざったいくつかの班に分かれて調理を開始。李先生より餃子のタネだけでなく、タレのレシピも教わり、和やかな空気で餃子づくりを楽しみました。完成した餃子

は班ごとに出来が違っており、最後はみんなで美味しくいただきました。次回開催を望んでいる声も多く、今後はいろいろな団体と協同して活動を行ってきたいと思っています。

美味しく餃子を食べる参加者

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

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。詳細は坂本までご相談ください。

●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

おげんきですか文芸欄

（俳句）
紫陽花やどこの庭にも生き生きと
辣非をつけたる匂ひ部屋中に
門川町 黒木 邦子さん

（短歌）
ブスブスと筋肉内を針が進む
思わず「痛っ」のワクチン接種
日向支部 横木 正恵さん

雨が好きな雨が嫌いな花の機嫌
伺いながら鉢の出し入れ
日向支部 白江 純美さん

今回が初めて最後と語りつつ
最南端の佐多岬訪う
日向支部 水永 玲子さん