医療生協
2026年**2月号**
(No.533)
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 ☎0570-006-877 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

## その症状、後回しにしていませんか？

### 大腸がんかもしれない症状

宮崎生協病院　外科
松田 隆志 医師

組合員の皆さま、おげんきですか。外科の松田です。「最近、便に血が付いているな…」「なんか便秘と下痢を繰り返すな…」「前と比べて動くと息切れや動悸がするようになったな…」、こんな症状を自覚していませんか。しかし、「気のせいかな」「今は忙しいから、病院に行くのはまた今度にしよう」と、病院を受診せずに過ごしていませんか。その症状、大腸がんが原因で起きている可能性があるかもしれません。

もちろん、それら全ての原因が大腸がんというわけではありませんが、大腸カメラなどの検査を2～3年以内に受けていないのであれば、病院を受診することをお勧めします。大腸がんで起こる症状には、〝下血〟〝血便〟〝便秘・下痢〟〝貧血〟〝お腹の腫瘤（しこり）〟などがあります。しかし、早期の大腸がんは無症状のことが多いため、症状が出ている状態で発見された場合は、がんが進行している可能性が高くなります。そして、大腸がんに限った話ではありませんが、がんは進行しているほど生存率が悪くなります。

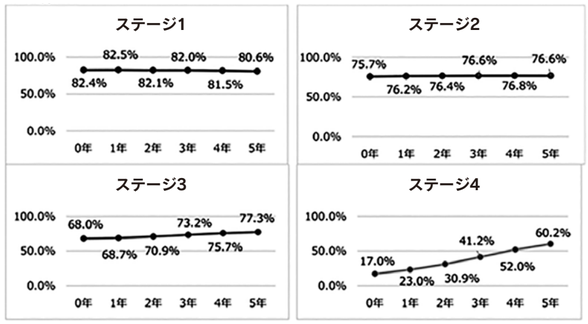
### 大腸がんの生存率について

2025年に国立がん研究センターが公表した2012年における**10年生存率**（＊）の集計結果の発表と合わせて、そのデータを基に初めてサバイバー5年生存率が発表されました。

これは、1年生存したサバイバー（生存者）としての次の5年間の生存率のことです。完治がそもそも期待できる進行度ではサバイバー5年生存率は横ばい、つまり元々生存率が良いため変化はありません。しかし、進行した大腸がんの全てに該当するわけではありませんが、治療を受けることで1年生存するほど、サバイバー生存率は伸びていく傾向にあります。もう手遅れだと諦めないで、まずは受診して、検査・治療を検討しましょう。

当院でも大腸がんの手術を、腹腔鏡を用いて行っております。腹腔鏡とはお腹の中を炭酸ガスで膨らませて、カメラで写しながら行う手術で、術後の回復が早いです。私たちもみなさんに寄り添い、全力でサポートさせていただきます。

（＊）診断から10年後に何人生存しているかという割合

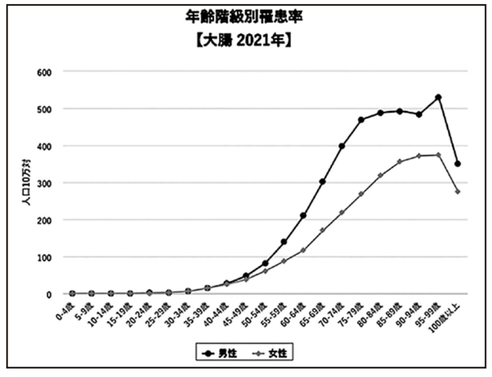



サバイバー5年生存率（大腸がん）（院内がん登録 2012年 10年生存率集計12 250213）

### 大切なのは早期発見

ここまで、進行した大腸がんの話をしましたが、できれば進行する前に発見したいものです。検診で行う〝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。2日間採便をすることで、大腸がんが見つかる確率は70％と高くなり、3年受ければ97％のがんを見つけることができます。毎年便潜血検査を受けることで大腸がんによる死亡リスクは60～70％減少すると言われています。早期がんだけで見ても約50％が陽性になると言われています。便潜血検査で陽性となった場合は、大腸カメラによる精密検査を行うことで、早期発見・早期治療に結びつけることができます。

大腸がんの罹患数は年々増加傾向で、部位別に見ても男女ともに2番目に多いがんとなっています（男性1位：前立腺がん、女性1位：乳がん）。年齢層ごとの罹患率を見ると、高齢になるほど高くなることはもちろんですが、40歳頃から増え始めることがわかります。そのため、大腸がん検診の対象者は一般的に40歳以上となっています。ぜひ、40歳を越えたら、検診で便潜血検査も忘れずに受けていただくことをお願いいたします。




### 体温計

私の住む町には高齢者の交流の場として「サロン」があり、私も参加しています。運営はサロンや公民館役員・民生委員で行っており、誰でも自由に「サロン」に参加できます▼毎月第一金曜日に、押し花やお茶の教室やレクレーションなどが行われています。その中でも、地域の保育園児との世代間交流会は15年も続いています。7月の七夕飾りは、年長児21名と保育士が地区公民館で一緒に取り組みました。5、6人の園児のグループの中に兼ちゃん、婆ちゃんが入り、準備した色紙で思い通りに笹に結びつけます。短冊に書いた男児の願い事は「サッカー選手」でした▼年明けには年長児のお遊戯発表会が公民館で披露されました。曲に合わせての衣装が素敵で、一生懸命に踊ってくれた園児たちに釘づけです。可愛い園児たちにありがとうです。その後、肩たたきなどをしてもらい触れ合いました▼4月から小学1年生です。子どもたちの成長を願うとともに、明るい希望の持てる次世代を皆で守りたいです。（E・T）



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

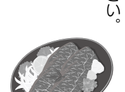
## 生協クイズ (No.261)

出題 延岡市 手塚治さん

2月になりました。節分やバレンタイン、立春などたくさんの行事がある月です。行事の合間の息抜きにクイズはいかがですか。今年の干支「午（馬）」に関する問題です。

問1　次の中で一番早く走れる動物をお選びください。
ウ イ ア　猪　虎　馬

問2　馬肉の別名をお選びください。
ウ イ ア　桜肉　牡丹肉　紅葉肉



問3　都井岬にいる野生馬の頭数をお選びください。
ア　100頭以下
イ　約110頭
ウ　200頭以上

### 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28日で、当選者は4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　②明暗　③表裏　⑧貧富
問2　ア複雑　イ危険　ウ終点

**【12月号当選者】**
正解35通　不正解3通
山本　恵子さん（延岡市）
池田ヤス子さん（宮崎市）
石井　陽祐さん（宮崎市）
石川　光子さん（宮崎市）
久保田弘子さん（宮崎市）

※図書カードの発送は、紙面での発表から1か月程度のお間をいただくことがありますのでご了承ください。

## 2月の診療案内

循環器内科（坂口）、消化器内科（古谷）、呼吸器内科（永友・三宅）、糖尿病内科（植野）、内科・リハビリ（浜田・高橋）、透析（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（川添・山下）、初期研修医（米坂・荒武・斎藤（優）・岩崎・小野原・斎藤（史））
※研修医は院外研修中の場合もあります。

◎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。

### 宮崎生協病院

宮崎市大島町天神前1171
**内科・外科 ☎0570-006-877　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 午前 | | | 内科 午後 | | 外科 午前 | 小児科 午前 | 小児科 午後 | | | 小児科 夜間 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 |
| | 一般 | 予約制 | | 一般 | 予約制 | | | | | | |
| 月 | 交替制 | 坂口 | 三宅(第1・3) | 交替制 | | 山岡 | 山元・松尾 | 山元 | 久保 | 山元・松尾 | 松尾 |
| 火 | 交替制 | 古谷 | 植野 | 交替制 | | 山岡 黒木 | 山元・松尾 | 松尾 | 久保 | | 休診 |
| 水 | 交替制 | 坂口 | 宮園 川添 | 休診 | | 松田 | 山元・松尾 | 休診 | | | |
| 木 | 交替制 | 坂口 | | 小澤 | 13:30～17:00 永友 | 休診 | 山元・久保 | 山元 | 久保 | 山元・松尾 | 松尾 |
| 金 | 交替制 | 遠藤 | 呼吸器外来 | 交替制 | | 黒木 山下 | 山元・松尾 | 交替制 | 交替制 | | 山元 |
| 土 | 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 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 8:30～12:30（受付11:30）まで | 午後 14:00～16:30（受付16:00）まで | 夜間 17:00～19:00（受付18:30）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 | 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（受付11:30）まで | 午後 | 夜間 17:00～19:00（受付18:30）まで |
|---|---|---|---|
| 月 | 遠藤 | 訪問診療 | |
| 火 | 遠藤 | | |
| 水 | 遠藤 | | 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（受付11:45）まで | 午後 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 | 訪問診療 | |
| 水 | 高田 | | |
| 木 | 高田 | | |
| 金 | 高田 | 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（受付12:00）まで | 午後 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

◎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。

### 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

### 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

### 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

## ヒートショックにご注意！

宮崎生協病院 初期研修医
岩崎 佑姫奈（ゆきな）

**こんにちは、研修医１年目の岩崎です。２月に入り、まだまだ寒い日が続きますね。暑い真夏の時期には熱中症に注意ですが、冬にも気をつけるべき健康上の問題点がたくさんあります。今日はその中でも「ヒートショック」についてお話をします。**

「ヒートショック」という言葉はご存知でしょうか？ヒートショックとは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって失神や心筋梗塞（しんきんこうそく）、脳卒中など血管の病気を引き起こす健康被害のことです。寒暖差の激しい場所に移動した際に体が急な温度変化にさらされることで、血圧が急激に変化します。特に冬場の入浴時に起こってしまうことが多く、寒い場所で縮んでいた血管が暖かい場所に移動して開いてしまい、血圧が下がってしまいます。最悪の場合には入浴中の溺死（できし）につながります。

ヒートショックを起こしやすい方の特徴として、高血圧や糖尿病、脂質異常症にかかっていらっしゃる高齢者の方が多いとされていますが、特にこれらの疾患（しっかん）のない元気な高齢者の方であっても、若年者と比べて体の機能は衰（おとろ）えているため血圧の変動を起こしやすく、注意が必要です。入浴時の死亡事故の９割が 65 歳以上の高齢の方であり、11 月から３月の冬の寒い時期に多いとされています。

ヒートショックの危険性を少しでも下げるためには、寒暖差をできる限りなくすことが重要となります。暖房のない浴室を利用する際にはあらかじめ持ち運びできる暖房器具やお湯のシャワーを使用して浴室内や脱衣所を温めておきましょう。また、お風呂に浸（つ）かる際のお湯の温度も重要です。体を温めたくてついつい熱めのお湯に長い間浸かりたくなるところですが、41 度以下のお湯で 10 分ほど浸かるようにしましょう。

ヒートショックを起こさない環境を作り上げることに加え、自分自身の管理も大事になります。具体的には食後や飲酒後は血圧が下がりやすい傾向にあります。また、睡眠薬などの薬も血圧に影響しますので、入浴前にはおすすめしません。

まだ気温が低くない日没前に入浴を済ませる、家に自分一人だけの時に入浴しない（一人暮らしの方は緊急で連絡が取れるように携帯電話等を浴室に持って行く）など、万が一体調を崩してしまった場合にいち早く対処できる策を練っておくことも大事かと思われます。

冬の時期のお風呂は冷たい体を温め、心もほっこりする大事なリラックスタイムです。素敵なバスタイムを楽しむためにもヒートショックに気をつけながら過ごしてみましょう。

## 『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

## 第36期　第７回理事会の報告

**＜審議事項＞**

①12月度の組合員活動の概要と取り組みについて報告
（仲間増やし51名・増資3,179千円）
②秋の医療生協強化月間についての報告
（仲間増やし・増資の目標未達成、月間中の活動について）
③平和と社会保障を守る取り組みについて報告
（地域医療を守るための緊急署名、県内や全国の情勢・現在取り組み中の署名について）
④2025年11月度の経営状況について報告
（法人の経常利益は13,841千円で予算未達成）
⑤2026年度方針（案）について引き続き協議していくことの提案
（スローガン、４課題、予算編成など）
⑥生協クリニックのべおかの所長交代に関する提案
⑦経営リスク保険についての提案

等々、以上可決承認いたしました

## 今、宮崎医療生協は　2025年12月31日現在

| | | | |
|---|---|---|---|
| ■新規加入者 | 59名(12/1~12/31) | ■平均出資金 | 12,385円 |
| ■総組合員数 | 44,750名 | ■班　数 | 195班 |
| ■出　資　金 | 5億5,425万円 | ■おげんきですか手配り配布数 | 18,111部 |

### 宮崎生協病院健康診断科からのお知らせ

## 2026年度 健康診断のお申込み（お知らせ）

2026年度の健康診断のご予約を下記日程から開始します。宮崎市の受診券が届く前のご予約も可能です。ただし、申し込まれた項目が**今年度受けられる項目**に入っていなかった場合、全額自己負担となりますのでご注意ください。

**【予約受付開始日】** 2026年3月16日(月)
**【予約方法】** 0985(24)6566
(事業所様はFAX　※ホームページをご確認ください)
**【予約受付時間】** 平日　8:15～16:15
土曜　8:15～11:45　※祝日除く
**【郵送料】**　別途１１０円(結果返送用)※健診後会計時支払い

※ 午前中は健診受診者様の対応をしており、ご来院による予約への対応は困難となっています。お電話でのご予約にご協力をお願い致します。
※ 企業健診の予約を並行して受けています。お電話口では、ご希望内容、ご希望の「月」「曜日」のみお伺いします。
(例)「6月～7月の火曜日希望」
『○月○日○曜日』のように日時を指定してのお申込みはお受けできません。
ご不便をおかけしますが、どうぞよろしくお願いします。





# 宮崎医療生協奨学金制度のご紹介

宮崎医療生協では、医師・看護師・介護福祉士を目指す学生を対象とした奨学金制度を設けております。宮崎医療生協は宮崎生協病院を中心に多くの医療・介護施設を展開しており、将来にわたってその活動を支える職員の確保と育成を目的に、宮崎医療生協での医療と介護活動を志す学生の学業および生活を支えています。

奨学生は、大学などでは学べない地域の人々の暮らしや医療・介護を取り巻く状況、その他の社会情勢について多くのことを学ぶことができます。また医療生協として大切にしている平和学習にも取り組んでいます。担当する職員もさまざまな学習を通して、奨学生とともに学びを深めています。

医学生の奨学生は、毎月奨学生会議「てのひら会」に参加し、宮崎医療生協の医師やコメディカル（※）スタッフと共に学習・交流を深めます。

看護学生の奨学生は、毎月奨学金を手渡しする際、面談を行っています。更に年に三回以上奨学生会議を開催し、学習や交流を深めています。

これらの奨学金制度は、宮崎医療生協の病院や診療所、介護施設をご利用いただいている組合員さんの出資金が支えとなって運営しています。ご家族やご親戚、お知り合いで宮崎での医療や介護の道を志す学生さんの紹介にご協力いただければ幸いです。

（※）医者や歯医者以外の医療従事者の総称

〈お問い合わせ・連絡先〉
小牟田・宮田（電話：０８０・８３８０・６２７１）

てのひら会の学習風景

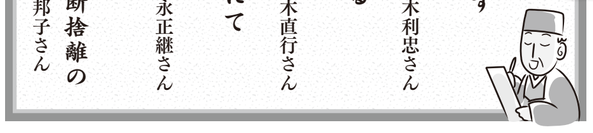
看護学生の奨学生会議

## みんなの声

◎「おげんきですか」をもらいに来ました。生協病院の色々な事が分かるし、クイズは難しいけど、何回か出しています。医療現場は大変な状況かもしれませんが、頑張ってほしいです。

◎インフルエンザの対策を関心を持って読みました。予防接種は済ませましたが油断せず、「手洗いうがいもきちんとしなくては」を改めて思いました

## おげんきですか文芸欄



〈短歌〉

一年の計三箇日には纏（まと）まらず
旧正月へ先送りする
北2支部　黒木利忠さん

迎春や一年ぶりに帰りたる
息子と交わす缶の酎ハイ
日向支部　黒木直行さん

我が町は少しの距離も車にて
都会の如く歩いてみるか
日向支部　水永正継さん

〈俳句〉

小春日や　いつまで続く　断捨離の
門川町　黒木邦子さん

### 宮崎医療生協50周年記念事業企画

## 「宮崎医療生協キャラクター」大募集！

２０２６年に宮崎医療生協は５０周年を迎えます。これを記念し、宮崎医療生協のキャラクターを募集します。組合員さん、宮崎医療生協で働く職員でアイデアを出し合い、素敵なキャラクターを生み出しましょう。

**＜応募条件＞**
1　宮崎医療生協らしさがあり、魅力が伝わるようなキャラクター。
2　応募者は宮崎医療生協の「組合員」か「職員」に限ります。
3　応募作品はオリジナルの未発表作品に限ります。

**＜応募方法＞**
1　郵送
（発送にかかる費用は自己負担となります。ご了承ください。）
2　メール
3　お近くの事業所（病院、各クリニック）へ直接提出
4　①氏名、②住所、③連絡先、キャラクターデザイン・キャラクター名、④キャラクターに込めた想いを記載して応募してください。
5　募集期間：2026 年２月 28 日(土)必着

**＜備考＞**
1　採用された方には記念品を贈呈いたします。
2　採用されたキャラクターについて、製作者は著作権のすべてを宮崎医療生活協同組合に譲渡することとします。

**＜郵送先・問い合わせ＞**
電　話：0985-31-9055
住　所：宮崎県宮崎市大島町天神前１１７５番地３
宮崎医療生協・健康まちづくり部
メール：mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

### 宮崎市にお住いの方へ

## 大腸がん検診をQRコードから申し込み可能！

宮崎市健康審査受診券を利用した大腸がん検診がQRコードから申し込み可能となっています。病院やクリニックを日頃利用されていない組合員の方に、採便キットを直接郵送いたします。これまでよりずっと簡単に検診が受けられます。病院・クリニックにかかっていない組合員の方も下記QRコードから、お申し込みください。

◆検診の流れ
①QRコードから申し込み
（受診券番号記載が必要）
②採便キットがご自宅に届きます
③採便後、宮崎市内の医療生協の事業所へ持参
（宮崎生協病院、和知川原・このはな・おおつかの各クリニック）
※宮崎市健康診査受診券、問診票、保険証、自己負担金（５００円）が必要
●宮崎市以外の方は、自治体のがん健診もしくは班会で便潜血検査を受けましょう！