

2024年3月31日現在
 組合員数 140,793人
 班数 2,827班
 出資金 2,085,726千円

ホームページ 鹿児島医療生協  検索 

医療生協だより

2024年5月号

鹿児島医療生活協同組合
 鹿児島市谷山中央5丁目12番3号
 電話 (099) 268-8955
 FAX (099) 269-7199

編集 機関紙編集委員会
 発行責任者 専務理事 福 峯 清 行



河川敷の鯉のぼり (薩摩川内市)

みんなで安心して暮らせる
 社会づくりのために



合同運営委員会が開催されました

4月は合同運営委員会が開催され、42支部524名の運営委員が各7ブロックで集合し、交流を深めました。各支部の運営委員は今号の4・5面をご覧ください。

2024年度の健康づくり・まちづくり活動の方針や運営委員の役割を確認し、夏の班長会や

いのちの章典実践交流会、九州沖縄ブロック組合員交流研修会 in 佐賀への参加者などについて話し合いをすすめました。引き続き協力をして医療生協の取り組みを積極的にすすめていきましょう。

ブロック総代会議で方針論議

総代500名が確認され、6月の第51回通常総代会にむけた事前討議の場としてブロック総代会議が開催されました。前年度の組合員活動や事業・経営報告、今年度の方針などについて討議を行いました。昨年、新型コロナウイルスが5類になったあとも事業所ではコロナウイルス感染への対応を引き続き行い、組合員活動は感染に気を付けながら秋の組合員バスレクリエーションやまちかど健康チェックを再開したことや、鹿児島生協病院の発展計画など未来を見据えた新しい長期計画などについて

でも報告を行いました。

今年度は診療報酬のトリプル改定（医療、介護、福祉）の年でもあります。また、材料費や医療機器の高騰など、私たちが取り巻く環境はますます厳しいものとなっております。そのような中でも私たちは地域の組合員と手を取り合い、本音で「困った」が言える社会づくりをすすめていきます。

医療生協の病院・クリニックを利用しましょう

鹿児島医療生協は地域の組合員の出資・利用・運営で成り立っております。医療生協の病院やクリニック（事業所）を利用して良かったこと、残念だったことを含めて虹の意見箱で出された意見を反映させて事業運営を行ってききました。

また、医療生協だよりでは、各事業所の特徴的な取り組みや、診療の様子について紹介しています。それぞれのホームページなどでも情報を掲載しております。（7面参照）ぜひ、地域の医療生協の事業所の利用をすすめてみましょう。



▼あなたがもう一度会いたい人は誰ですか？一生に一度だけ死んでしまった人との再会を叶えてくれる「使者（ツナグ）

がいたとしたら、あなたは誰に会い、何を伝えたいですか？辻村深月著「ツナグ」は、一人の男の子が使者となり、死んだ人と生きている人を逢わせる窓口を担う物語です。再会一度のみ一人のみ満月の一晚のみです。▼「待ち人の心得」の章では、突然失踪した婚約者を七年待ち続ける会社員の前に一晩だけ彼女がこの世界に舞い戻ります。東の間の巡り逢いの後、彼の胸に残る感情は：希望と落胆が交差します。心の奥底に染み入る感動は、自分なら誰と会うことを願うだろうかと考えさせられます。そして伝えられるときに伝えておかなければということも。▼さて、南さつま支部の春の班長会（組合員のつどい）では、「エンディングノート」について学びました。「自分の意思がしっかりとれている時に伝えるか早く実行しなければと強く思った」「いつか迎える最後の時間が自分らしくありますように」って言葉に共感し、エンディングノートの活用をしていこうと思った」などの声が寄せられました。また次の機会にと先送りせず、今の時の自分の想いを素直に言葉に乗せて伝えてみませんか？



調理師さん教えて
すこしおレシピ



鹿児島生協病院
調理師 東郷 滋



タレのアレンジレシピ
ねぎ生姜だれの豆腐のせ

豚小間と春キャベツの蒸し焼き ねぎ生姜だれ



材料 (2人分)

1人分 / 塩分量 1.4g カロリー 209kcal

豚小間	200g 位	A	深ねぎ	1/2 本 (50g 位)
キャベツ	1/4 個 (200g 位)		おろし生姜	小さじ 1
水	50 cc 位		醤油	大さじ 1
パプリカ	1/4 個		ごま油	大さじ 1/2



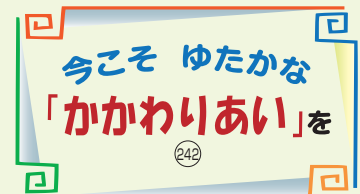
作り方

1. Aの深ねぎをみじん切りにして、調味料と合わせて5分程おく。
2. フライパンに豚肉、ざく切りにしたキャベツ、千切りしたパプリカを広げて水を加える。蓋をして、中火で8分程蒸し焼きにする。
3. 器に盛り、1のタレをかける。

減塩ポイント

蒸し焼きにすることで、栄養の損失を防ぎ、キャベツの甘みと旨みを引き出します。全体に味付けはせず、香味野菜の効いたタレを直接かけていただきます。

タレは、天ぷら、豆腐などいろいろな料理に応用できる万能ダレです。



～ベトナム・ナムディン農業高校
でのとり組み(1)～

小倉 誠
(ユーススコラ鹿児島教員・
鹿児島子ども研究センター会員)

ベトナムのナムディン農業高校の設立(2021年9月開校)にあたって、お手伝いをする貴重な経験を得ました。とり組んだのは、自然科学分野と日本語教育等のカリキュラム作成です。この時の体験を報告します。

ベトナムと日本は、政治体制は違いますが友好国として文化や経済においてたくさん交流があります。特に、日本で学びつつ働く(収入を得る)若いベトナム人「技能実習生」約18万人は、外国人技能実習生全体(32万人)の過半数を占め(経産省2022年末)、日本経済を支える重要な存在となっています。ただ、この制度には実態として大きな問題があります。特に、日本語を習得しないままベトナムから送りだされて、日本で十分な支援・指導が受けられ

ない生活を余儀なくされ、人間としての権利がないがしろにされる事例が噴出してきているからです。技能実習生を「一人の人間」ではなく「労働力」としかみなさない一部の「送り出し」「受け入れ」機関、企業、行政の体質からくるものです。

このような実状を憂えて一歩でも改善していこうと、心あるベトナム・日本の人々の努力で設立されたのがナムディン農業高校(設置者＝ナムディン省)なのです。母体は日本語教育にたずさわる語学学校でした。日本に大きな夢を描いて送り出される「技能実習生」に「自分の命・権利を守るために、十分な日本語を身につけさせたい」と十数年来、力をつくしてきました。そして日本の篤志家や企業、ベトナムの省・国への働きかけを強めながら、職業訓練所施設を活用した「日本の農業高校をお手本としたベトナム初の職業高校」の設立となったのです。

2022年8月末、ハノイ郊外ノイバイ国際空港に降り立ち、車で目的地へ。…ナムディンの風に触れると、なぜか私の故郷・種子島のおいを肌で感じました。(つづく)



谷山南部ブロック

【谷山支部】



【西谷山支部】



【谷山東支部】



【小松原支部】



【坂之上支部】



【福平支部】



【喜入支部】



【指宿支部】



紫原ブロック



【紫原支部】



【西紫原支部】



【田上支部】



南薩ブロック



【川辺北支部】



【川辺南支部】



【南さつま支部】



【枕崎支部】



【枕崎西支部】



【知覧支部】



2024年度 運営委員会

私たちが地域を盛り上げます!



谷山北部ブロック



【中山支部】



【郡山松元支部】



【日置支部】



【薩摩川内支部】



【皇徳寺支部】



【星ヶ峯支部】



【宇宿支部】



【桜ヶ丘支部】



【隼人南支部】



霧島怡良ブロック



【国分支部】



【国分北支部】



【国分南支部】



【隼人支部】



【牧園支部】



【始良支部】



鹿児島北部ブロック



【城山支部】



【明和支部】



【城西支部】



【吉野支部】



【吉野東支部】



【吉野北支部】



鴨池ブロック



【鴨池支部】



【鴨池南支部】



【荒田支部】



【八幡支部】

5・31WHO世界禁煙デーと「新型タバコ」

鹿児島生協病院 呼吸器内科 医師 山下 英俊



喫煙が原因とみられるがんや心臓病により、毎年世界中で500万人以上が亡くなっています。毎年5月31日を世界禁煙デーとして、WHO（世界保健機構）は各国に禁煙とともに、受動喫煙を減らす政策の実施を呼びかけています。

【タバコの害】

たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれています。喫煙は脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になることが分かっています。認知症のリスクを2～3倍も高め、皮膚・肌の老化、妊婦の喫煙による低出生体重児、家族の喫煙による乳幼児突然死の増加も知られています。周囲の人が吸う副流煙はニコチン2.8倍、タール3.4倍など主流煙より有害です。

3万4000人以上を対象にした50年間の前向き研究(2004年)では、喫煙は寿命を約10年短縮することが示されています。一方禁煙すると肺がんなどの病気のリスクは減っていきます。

【新型タバコの害】

日本の2022年の喫煙率は男性25.4%、女性7.7%で高いレベルにあります。国内では2023年4～6月には加熱式タバコの比率が37%を占めました。有害物質の低減がうたわれていますが、加熱式タバコ（アイコス、プルームテック、グロ）には細胞を殺す毒性のある成分やニコチン、発がん性物質などが含まれているので危険です。健康へのリスクが少なくなるという意味ではありません。急性の肺障害の報告があります。動物実験では肺気腫を生じます。ニコチン依存となり禁煙外来の適応です。受動喫煙も生じます。加熱式タバコの使用は紙巻タバコの禁煙率を高めず、かえって再喫煙率を高めることが明らかになっています。

電子タバコの主成分による肺気腫がマウスで確認されています。添加物による急性肺障害による死亡は記憶に新しいところですよ。

【なぜやめられないのでしょうか】

喫煙はたばこに含まれる「ニコチンの依存症」であり、病気として治療が必要です。煙草を吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、ドーパミン（快感物質）を放出させ、喫煙者は快感を味わいます。30～40分するとニコチンの作用が切れ、落ち着かなくなる、不安になる、イライラするので、これを解消しようと喫煙します。依存の強さはヘロインなど麻薬をしのぐと考えられています。

【禁煙治療の方法】

しかし、1～3週の禁煙で強い肉体依存は解消することもわかっています。節煙では達成できません。禁煙教室に参加し、禁煙プログラムにそって「一気に禁煙して、手をつけたい」ことが大切です。ニコチンパッチを使用すると、自力で禁煙するより約2倍の禁煙成功率が報告されています。実際に行くと、すんなりと禁煙される方が多くいます。また、薬剤無しで達成される方もいらっしゃいます。

意思の強い弱い関係ありません。禁煙の継続が医師や看護師のサポートを含む診療でより容易になります。継続には、精神心理面でも依存を克服することが重要です。「リセット禁煙」を活用した、気付きの連鎖による認知行動療法を重視しています。

そろそろ禁煙しようかなと考えている方は、今がチャンスです。自分の健康のため、家族のため、周りにいるすべての人のために、禁煙へ一歩踏み出しましょう。

※現在、谷山生協クリニックで禁煙外来は休止中です。
ご了承ください。



禁煙開始後に生じる体内の変化

最終喫煙から20分で

- 血圧が正常化を始める
- 頻脈傾向が改善する
- 手足の皮膚温が上昇して正常化を始める

8時間で

- 血液中の酸素濃度が増加を始める

24時間で

- 心筋梗塞、狭心症の罹患率が減少を始める

48時間で

- 味覚と嗅覚が回復し始める
- 神経末端が再生を始める

72時間で

- 完全にニコチンが消える
- 気管支が広がって、呼吸がラクだと感じる
- 肺機能が回復を始める

2週間から3カ月目で

- 循環が改善する
- 歩行など、運動機能が改善する
- 肺機能が30%アップする

1から9カ月目で

- せき、たん、副鼻腔炎、易疲労感、息切れが改善する
- 肺や気管支の繊毛上皮が再生し、呼吸器感染が減少する
- からだのエネルギーレベルが上昇する

5年で

- 肺ガンでの死亡率が喫煙者の半分になる
(1日20本喫煙の場合)

10年で

- 肺ガンでの死亡率が喫煙者の10分の1以下になる
(1日20本喫煙の場合)

5月 外来診療のご案内

○異動や学会出張の関係で医師の体制が変更になる場合がありますので ご了承ください。
 ○斜線は休診です。夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院、国分生協病院へいつでもご相談（お電話）ください。
 ○訪問診療（往診）のご相談は国分生協病院、各クリニックへお電話ください。

<総合病院 鹿児島生協病院>

☎099-267-1455



	月	火	水	木	金	土
午前	救急・紹介 交替	交替	交替	交替	交替	交替
8:30	整形外科 櫻田・重盛 行田	小柴・重盛	駿河・行田		小柴・櫻田 駿河	交替 (2,4)
12:00	リハビリ 行田	交替	行田		駿河	交替 (2,4)
12:00	眼科 福宿 福留 山藤	福宿 山藤	(予約のみ) 福宿 福留 山藤	福宿 (1,2,3,5) (予約のみ) 福宿 山藤	福宿 (2,3,5) 福留	福宿 (2,3) 福留 (2,4) 山藤 (3,4)
午後	婦人科 白浜	柳田	柳田		柳田	
13:45	泌尿器科 白浜	白浜		白浜	白浜	白浜 (2,4)
16:30	救急・紹介 交替	交替	交替	交替	交替	交替
16:30	眼科 福宿・福留 山藤 (16時まで)					
	婦人科 柳田					
	泌尿器科 (初診受付16時まで)				白浜	

*午前の整形外科・眼科・泌尿器科の初診受付は11時30分までです。

<谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま>

☎099-210-2211

歯科直通 ☎099-267-6480



	月	火	水	木	金	土
一般内科	① 蓑輪	交替	蓑輪	蓑輪	交替	
② 前村清	檜作	春田	檜作	交替		
③ 溝口	山口昭	佐伯英	永田 (1,3,4,5)	溝口		
④ 中山	溝口	山下英	山下英			
予約内科	呼吸器 山下英 (2,3,4)		山口昭	山口昭	山下英	山口昭 (2) 蓑輪 (4)
循環器	春田	馬渡	馬渡		馬渡	春田 (3)
消化器		黒葛原			北島	黒葛原 (2,4)
⑧ 内分泌	佐々木直	佐々木直		(総合内科) 坂口 (1,3,4,5) 小松	向井	(総合内科) 檜作
腎	佐伯英		上村	上村	折田	折田 (2) 上村 (3,4)
神経					木田	
小児科	①		(心) 西畠		(心) 西畠	西畠 (3)
② 中村	中村	酒井 (2,3,4,5) 交替 (1)	片山	井上 (2,4,5)	交替	
③ 嶽崎	樋之口	中村	井上	中村 (2,3,5) 交替 (4)	樋之口 (2,4) 交替 (3)	
④		井上	前田	交替	酒井 (2,4) 交替 (3)	
予約・特診	(予約) 西畠	(予約) 西畠	(内分泌) 森田	(腎) 玉江 (2,4)	(神経) 酒井	(内分泌) 森田 (2,3)
外科	8:30~12:00 木藤	鈴東	吉田	鎌谷	木藤	交替
歯科	9:00~12:45 瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松
内科	① 檜作	交替		山口昭	永田 (3,4,5)	
② 溝口	山口昭			永田 (1,3,4,5)	溝口	
③ 藤津	溝口 (内分泌) 藤崎			交替	伊藤 (内分泌) 向井	
健診・予防接種						
小児科	ワクチン	交替			交替	交替
健診					吉見・片山	
特診					(心) 西畠 (神経) 酒井	
歯科	14:00~17:00 瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園		瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松
内科 (予約のみ)	14:00~18:00	(循環器) 春田 (腎) 上村 (1,3)				
小児科	① 片山	嶽崎		中村	嶽崎	
② 酒井	井上			川畑聡	前田	
特診	(内分泌) 森田	(喘息) 樋之口 (内分泌) 森田		(腎) 玉江 (2,4) (アレルギー) 井上	(神経) 酒井	
歯科	17:00~20:00 瀬戸山	友松		友松	瀬戸山	

*歯科は月・火・木・金曜日に歯科往診を行っております。第4土曜日は午後休診となります。

<国分生協病院・デイケアいきいき>

☎0995-45-4806



	月	火	水	木	金	土
一般内科	吉見	吉見	長谷	交替	吉見	
8:45~11:00	交替	交替	久保	建部	久保 交替 (3)	
予約内科	前村	久保	櫻田祐 (1,2,3,5)	前村 (1,3,5)	櫻田祐 (2,3,5)	
8:45~12:00	山下	小坂元	櫻田久 (1,2,3,5)	藤崎	櫻田久 (2,3,5)	
循環器 (予約)	川嶋・吉見	中野 (1,3) 川嶋 (2,4)	吉見	吉見	川嶋	
8:45~12:00				大山		
外科	9:30~12:00		税所		税所	
小児科	9:00~12:00	玉江 (予約) 酒井 (2,4)	玉江	森田	交替	玉江 (3)
内科	14:00~18:30	交替	交替	交替	交替	
予約のみ	14:00~17:00			大山・吉見 藤崎	山下 櫻田久 (2,3,5) (14:30~16:00)	
予防接種/健診	14:00~16:00	玉江			交替	
予約診療	*曜日によって 診療時間が 異なります	酒井 (2,4) (14:00~17:30)		森田 (14:00~16:30)		

<川辺生協クリニック・デイケアひだまり>

☎0993-56-6111



	科名	月	火	水	木	金	土
午前	内科 (健診予防)	大野	大野	大野	大野	大野	大野 (2,3)
12:00	小児科	松下	松下		松下	松下	交替 (4)
午後	内科	大野	川畑	川畑	川畑 大野 (17:00~)		
14:00	小児科 (小児予防接種) (乳幼児健診)		松下 (17:00まで)		松下		

*胃カメラ (要予約) は木曜日の午前です。*毎週火・水・木午後は往診 (大野) を行っております。

《クリニック診療のご案内》

各クリニックに受付および診療時間はQRコードを読み取り、ホームページよりご確認ください。または、直接お電話でお問い合わせください。

<p>鴨池生協クリニック デイケアふれあい</p> <p>TEL (099) 252-1321</p>	<p>紫原生協クリニック</p> <p>TEL (099) 257-8691</p>	<p>坂之上生協クリニック デイケアあおぞら</p> <p>TEL (099) 261-3491</p>	<p>中山生協クリニック デイケアげんき生協</p> <p>TEL (099) 275-1200</p>	<p>吉野生協クリニック</p> <p>TEL (099) 244-2871</p>
---	--	--	--	--

能登半島地震 石川民医連・城北病院、輪島診療所への支援報告

3月25日～29日に城北病院、輪島診療所への支援活動に国分生協病院から看護師1名が参加しました。

城北病院では発熱者外来へ尼崎医療生協の医師とともに4日間支援を行いました。職員の中にも能登半島出身の方が多く在籍しており、家族の支援をしながら日々の業務を行い、とても疲弊している様子が伝わりました。

また、中日には輪島診療所への支援を行いました。現地では事務局の指示に従って、安否確認、住居の状況、片付け・罹災証明書・見舞金の手続きなど困っていることがないかなど確認するために診療所周辺の訪問を行

いました。外観上倒壊してはいないが住める状況かどうかわからない家も多く、訪問して対話した方は、避難先の金沢市の家族宅から到着したばかりでしたが、「また通いますからよろしくお願いしますね。」と自宅に戻れた喜びの表情が印象的でした。

石川から鹿児島島に戻ってきた翌日、病院に顔を出したところ何人もの職員が「どうだった？」と声をかけてくれて、現地に心を寄せてくれる気持ちを嬉しく思いました。自分も支えられていると感じました。これからも被災地に心を寄せ、物心両面で支援していきたいと思います。(国分生協病院 看護主任 高峯 明貴代)



メッセージカードと水引で作られた亀結びクリップ

(石川の職員さんたちの手作り)



左：高峯看護師

能登半島地震募金の御礼

今回、被災住民への義援金や石川民医連の被災職員への生活再建支援募金に多くのご協力をいただきました。本当にありがとうございました。3月22日に募金は石川民医連及び医療福祉生協連を通じて、地元自治体に届けられました。引き続き、事業所窓口の災害義援金の募金を5月末まで取り扱っております。

災害義援金 **835,268円** (4月17日時点)

今年も受けよう！特定健診・長寿健診！

～特定健診・長寿健診を受けましょう～

特定健診・長寿健診は生活習慣病の予防・早期発見を目的とした健診です。生活習慣病は症状がないまま進行します。毎年健診を受けて自分の身体の状態を知り、健康づくりに役立てましょう。

【対象】 ● 特定健診：国民健康保険に加入している40歳～74歳の方



● 長寿健診：75歳以上（65歳～74歳で後期高齢者の医療保険加入の方を含む）

★医療生協の各事業所でも実施しています。お近くの医療生協の病院・クリニックにお問い合わせください。

★自治体によって実施期間が異なります。詳細は各自治体にお問い合わせください。



介護福祉士実務者研修

受講生募集！

介護福祉士試験の受験資格を得たい方におすすめ！
未経験・無資格の方も大歓迎！

自宅学習（Web学習システム）と、7日間の「スクーリング（実技講習）」で丁寧に指導します。

- (1) 受講期間予定：2024年7月1日～12月31日
- (2) スクーリング日程（8：30～17：30）
10/4（金）、10/11（金）、10/18（金）、10/25（金）、
11/1（金）、11/8（金）、11/15（金）
- (3) 募集締切：第一次 5/15 第二次 6/15 ※定員15名
※10名に達しない場合は開講しないことがあります。

申込みについてはお気軽にお問い合わせ下さい！
鹿児島医療生協のホームページにも詳細が記載されています。

鹿児島医療生協本部 担当：押川
電話：099-268-8955 メール：info@kiseikyo.or.jp



読めばわかる

本紙のどこかに
答えがあるよ♪



医療生協だよりクイズ



《応募方法》

ハガキに ①クイズの答え ②生協だよりの感想、ご意見 ③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤年齢（年代） ⑥電話番号などをご記入の上、ご応募ください。
正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをプレゼントいたします。

《宛て先》 〒891-0141 鹿児島市谷山中央5丁目12-3
鹿児島医療生協 生協だよりクイズ係

スマートフォン等で右のQRコードを読み取ってのご応募も可能です。➔



●締め切りは2024年5月31日（当日消印有効）

※ご記入いただいた個人情報は、本アンケートに関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。
※当選者は医療生協だより2024年7月号でお知らせいたします。
※いただいた感想を掲載することがあります。予めご了承ください。

3月号クイズ当選者《おめでとうございます》

大窪 初美さん/萩原 ひとみさん/下玉利 勝さん/古川 規善さん/宮田 初枝さん

- ① 1面写真 河川敷の○のぼり（薩摩川内市）
- ② 合同運営委員会では、○○支部524名の運営委員が各ブロックに集合しました
- ③ 今年度、鹿児島医療生協に入職した新入職員は何名？
- ④ 調理師さんおしえて 豚小間と○キャベツの蒸し焼きねぎ生姜だれ
- ⑤ 毎年5月31日は、「WHO世界○○デー」