

あなたと生協の心と情報の架け橋

第286号

2019年
6月号

健康ひかわ

ひかわ医療生活協同組合

〒699-0631 出雲市斐川町直江4883番地1 斐川生協病院代表電話(0853)72-0321
ひかわ医療生活協同組合組織部 電話(0853)72-4577 FAX(0853)25-7888
発行：健康ひかわ編集委員会 Eメールアドレス：sosiki@hikawa-hp.com

ひかわ生協の現況 (2019年5月1日現在)

組合員数	8,605人(先月比+14人)
出資金総額	2億9,169万円
平均出資額	33,899円
班数	61班
機関紙手配り人数	334人
手配り部数	3,908部

特定健診、『早いがいい値!』キャンペーン実施中!



6月から松江市、7月から出雲市の国民健康保険加入者の「特定健診」が始まります。「特定健診」は生活習慣病を発見することを目的としています。健康習慣のチェックも兼ねて「特定健診」を受けましょう。
* 国民健康保険以外の保険に加入されている方も受付を行っています。

「セット」がお勧め

生協病院では基本健診に加えて、お得なオプションセットを用意しています。

【おすすめAセット

(貧血・胸部X線・心電図)

【おすすめBセット

(貧血・胸部CT・心電図)

特にたばこを吸う方は、【おすすめBセット】の胸部CTで肺がんチェックをされることをお勧めします。

がんのオプション検査もお勧め

今や国民の2分の1はがんになり、3人に一人はがんで亡くなる時代です。島根県のがんの死亡率はワースト3位です。しかし、がんは早期発見、早期治療を行えば治る可能性が十分にあります。毎年がん検診をすることは早期発見につながります。ぜひこの機会に特定健診に加え、胃がん(胃力メラ又は胃部X線)、肺がん(胸部CT)、大腸がん(便潜血検査)、前立腺がん(血液検査)等のオプション検査を受けることをお勧めします。他にも眼底検査や毎年人気の腹部エコー検査など多数のオプション検査を選んでいただけますので、ご検討ください。

今年もやります

「早いがいい値!」キャンペーン

今年も、8月末までの期間限定でオプション検査を特別料金で受けていただけます。午後からの健診は午前より待ち時間が少なくご案内できますのでお奨めです。

人気の胃力メラ検査や腹部エコー検査は、予約枠に限りがありますので、ご希望の方は早めの予約をお願いいたします。

※料金プランに関しましては、健診センターまでお問い合わせください。

連絡先・健康管理センター
電話(0853)7317140

75歳以上は「まめな健診」を

75歳以上で内科通院をしておられる方は「特定健診」を受けることができます。ひかわ医療生協では75歳以上の組合員さんにも「特定健診」と同じ内容の『まめな健診』を行っています。日々の健康づくりのためにお役立てください。

健康ひかわ掲示板

第46回通常総代会

日時 6月15日(出)13:30
会場 斐川町商工会

カレー販売

日時 6月12日(水)11:00
会場 組合員ルーム



突発性難聴



突発性難聴は、ある日突然、左右どちらかの耳が聞こえなくなる・聞こえにくくなる病気です。テレビを見ていたら急に聞こえづらくなった、朝起きたら聞こえづらくなった、いつ起こったのかを覚えていない人が多いことが特徴です。

原因は？

突発性難聴は音を感じて脳に伝える『蝸牛』（かぎゅう）という器官に障害が起こること起こります。一般的には片側の耳だけに発症します。反対の耳も突発性難聴になることはありませんが、また、治療後に再発することもあります。原因は不明ですが、内耳の血管が詰まったり、ウイルス性の炎症が起きることで聞こえなくなるのでは



と考えられています。睡眠不足や過労、ストレスも影響するといわれています。

診断・検査は？

突発性難聴には、症状が似た疾患が多くあります。そのため、まずは問診や検査を行い、ほかの疾患の可能性がないか調べます。

〈突発性難聴の診断で行われる検査〉

- ・純音聴力検査
- ・平衡機能検査
- ・エックス線検査（CT検査含む）
- ・MRI検査

以上の検査をすべてのケースで必ず行うわけではなく、状況に応じて医師が判断します。

なお、服用している薬の副作用で難聴が引き起こされることもあるため、診察を受ける際は現在服用している薬を医師に伝えるようにしましょう。

治療は？

突発性難聴の治療は副腎皮質ホルモン（ステロイド）の点滴を行います。効果が無い場合は血管を拡張する薬や血液に酸素を多く取り込む高圧酸素療法などが行われます。突発性難聴は、聞こえるレベルによって軽度、中度、高度に分けられます。軽度は約8割が元の聴力を回復しますが、中度以上になると元の聴力まで回復する確率は4割に減ります。症状を自覚したら1週

間以内に治療を開始すると治る見込みが高くなります。

予防策は？

原因がわからないため、予防方法ははっきりしませんが、過労やストレスは突発性難聴の一因だと考えられています。生活習慣の改善（十分な睡眠、栄養バランスの取れた食事、ストレスを溜め込まない）を心がけましょう。

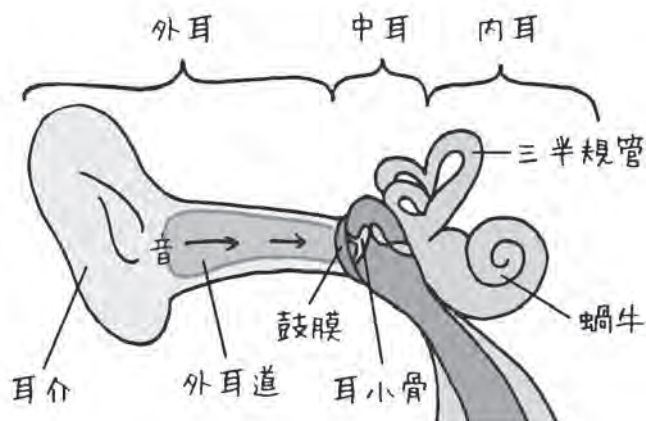
「聞こえにくい」と思ったら

突発性難聴と似た症状の病気の可能性もあるので、すみやかに耳鼻科を受診しましょう。

突発性難聴チェックシート

- 朝起きたら、急に耳が聞こえなくなっていた
- 最近、聞こえているようだが、耳鳴りや耳が詰まった感じがして、その症状が取れない
- 耳が詰まった感じがあり、耳抜きをしても聞こえが改善しない
- 今まで聞こえていた電話やテレビの音が急に聞こえなくなった
- 急にめまいがするようになった
- 最近、仕事や勉強で睡眠不足や疲労がたまっている

上記のうち、思い当たる項目が多いほど、突発性難聴の可能性がります





ズーム

「今の幸せが夢のよう」

浜田市出身の見越さん。下半身に障がいがありましたが、中学校卒業後、地元縫製工場で40年働いたそうです。子どもたちも巣立ち、



見越 チエコさん(伊波野)

「斐川に来た時は出雲弁が分からなくて、外国語のよう」に思えた」と当時をふり

頼りにしていたご主人が亡くなり、一人暮らしが困難になったため施設に入られたそうです。入所後、腰の病状が悪くなり手術を受け、今は歩行器で歩けるくらいに回復されました。息子さんが斐川に家を建てられ、退院後同居を始められました。現在はひかわ医療生協のデイサービスに通っています。

「障がいを持って生まれ、苦労の連続でしたが、今が最高の幸せです」と作品作り

返ります。「出雲弁の本を買って九州出身のお嫁さんと二人で笑いながら覚えるのが楽しい」と笑顔の見越さん。趣味は手芸で、家には小ささまざまな作品が飾られています。「孫の結婚祝いにつくった作品を贈ったときの孫たちの笑顔が何よりも嬉しかった」と言います。

(編集委員会)

最終回 8年目のフクシマ

原発ゼロを目指す島根の会 共同代表
放射線技師 樋野 伸一

4月、島根県知事選挙が行われました。新しい知事には「島根原発再稼働」の可否が託されます。今後の発言に注目したいと思います。

さて、2月16日「島根原発再稼働」に反対する市民団体が中心となり、小泉純一郎元総理を招いて、「日本の歩むべき道」と題した脱原発の講演会が2月16日島根県民会館で開催されました。大ホールに入りきらず第2第3会場も満員となる2100人の市民が小泉氏の話に耳を傾けました。小泉氏は「原発反対に右も左もありません」「原発推進は間違いだった」「原発事故の原因は地震でも津波でもなく人災だ」と話されました。

安全対策を施しても危険なのが原発です。島根原発周辺には活断層があります、調査の度に長くなり、現在は39kmに伸びています。日本列島はプレートがぶつかり合っている地形です。地震の起こらない地域はありません。加えて、地震による海底の岩盤崩壊によって津波が発生します。さらに原発はテロリストの攻撃対象になっています。

原発は安くて安全という宣伝はまやかしです。地域住民の命と暮らしを守り、30km圏内に住みつけるためには「原発」は必要ありません。これからも一緒に考えていきましょう。



2/16 講演会の様子

『SDGs』ってなあに？

第46回通常総代会特集に書かれている『SDGs』(エス・ディー・ジーズ)は世界193カ国が全会一致で合意した世界共通の『持続可能な開発目標』です。さて、皆さんも、地球にくらす、すべての人が同じ水準の生活をしているかと問われれば、いいえと答えるでしょう。飢餓や紛争の脅威にさらされている国もあれば食糧の大量廃棄をする国、大気汚染物質を撒き散らしている国など、いろんな国があります。そこで、地球環境を壊さず、それぞれの国の水準で、「このち」の不安なく、暮らしていけるようになるため、世界共通の目標を決められました。「誰一人取り残さない」社会の実現をめざすのが『SDGs』です。

ひかわ医療生協が取り組んでいる、健康づくり・まちづくりの活動は、まさに『SDGs』がめざしている世界です。

次号から、その内容を一緒にみて行きたいと思えます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



直江



久木



支部総会 開催

6月15日の総代会に向け、各支部で「支部総会」が開かれました。総代会議案の説明と今年の支部活動の計画を相談し、新しい運営委員を選出いただきました。地域の皆さまから頼りにされる支部活動に取り組みますので、応援よろしく願いいたします。

出西



荘原



伊波野



出東



グラウンドゴルフ大会

直江



4/13、桜の花が残る中、斐川公園で40人の参加で実施。

出東



4/24、雨が降ったり止んだりする中、35人の熱戦が繰り広げられました。



(健康だんだんチャレンジ委員会)

今年のだんだんチャレンジでは皆さんもウォーキングに挑戦してみてはいかがでしょうか？

「健康だんだんチャレンジ」応援企画として、4月8日、斐川公園を会場に38名の参加で「お花見ウォーキング」をしました。



みんなでお花見ウォーキング

参加者からは「満開の桜を見ながら、こんなことがないと近くでも来らんわ。桜も見られてよかった」との感想がありました。ウォーキングでリフレッシュし、歩いた後は参加者同士おしゃべりで盛り上がり、企画終了後も居残りしたグループもありました。

直江 つつじの会
「介護サービスを受けるには？」



荘原 ニコニコ班
「脳トレ」



魅力いっぱい 班会

出西 星田のお家
「嚙下障害」



平田健康講座



4月4日、30人の参加で、平田地域で初めて健康講座を行いました。次回もぜひ参加したいとの声も。

4月班会一覧

支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数	支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
荘原	えびす	2019.04.02	ニュースポーツ	12	伊波野	ひだまり	2019.04.02	ニュースポーツ (BAGGO)	5
荘原	にこにこ	2019.04.02	脳トレ	5	伊波野	ひまわり	2019.04.10	お花見	7
荘原	つきみ草	2019.04.29	ごきぶり団子づくり	5	伊波野	葉師2	2019.04.11	フレイルについて、脳トレ	4
荘原	ふきのとう	2019.04.19	脳トレ	4	伊波野	ティータイム	2019.04.17	年間計画	6
出東	げんき一番	2019.04.01	花見	7	出西	紅葉	2019.04.03	花見	5
出東	だんだん	2019.04.09	お花見	8	出西	西病院交流	2019.04.11	花見、マットス	5
出東	あじさいサロン	2019.04.10	映画鑑賞	12	出西	城平	2019.04.23	セラバンド	6
直江	はなみずき	2019.04.06	事業所見学 (さふらん)	5	出西	すいせん	2019.04.25	花見	4
直江	つつじの会	2019.04.09	介護サービスをうけるには?	5	出西	星田のお家	2019.04.30	誤嚥予防	5
久木	あすなろ	2019.04.03	花見	4	平田	はやさめ	2019.04.18	花見	4
久木	正興	2019.04.11	チューリップお花見	6	その他	いけすご	2019.04.26	今後の活動	4

- 直江支部 (25人)**
青木明義、山根照子、持田弘子、松崎紀代子、藤原トシ子、中野照子、高橋房子、曾田美沙子、吉川豊子、内田恵子、井上ヨシエ、石原征子、藤原美代子、足立美代子、青木八重子、久家陽治、三島秀子、伊藤範子
- 出東支部 (15人)**
矢野博子、松本初枝、星野美枝、福野美枝、福野栄子、原多美子、長谷川京子、錦織良子、柳朝子、田中重義、高橋優子、坂田栄子、勝部早苗、陰文子、大西正行、井原優子、伊藤敬子、池淵敏子、飯塚三子、青木敏子、菅原敏子、石倉剛子
- 久木支部 (16人)**
望月敏雄、仲間健三、土江真澄、土江千佐美、多々納敏明、高橋セキ子、角田彰子、城田康子、佐藤正美、黒田富子、黒田清子、北川涼子、勝部要治、笠原千穂、江角昇、江原幸徳、井原秀子、井原真子、飯塚敏子、菅原洋子、石倉剛子
- 出西支部 (26人)**
水原静子、深津朝子、原朝子、仁勝子、富田美子、玉木陽子、多々納悟、高橋智子、須戸昭子、穴山巨、後藤富士雄、神崎良子、金山邦子、片寄萬吉、陰山敬子、小村寿吉、江角隆明、上田富雄、池田千歳、青木秀子、青木あけみ、山根国男、美津孝雄、深津朋也、西村昭徳、錦織昭徳、柳美幸、永瀬孝行、陶登子、佐藤登子、菊池裕幸、嘉藤孝幸、片寄順己、陰山春子、陰山三子、小村進、岡田康徳、江角恭子
- 総代名簿**



読者のひろば

●小林 さち子さん

(応募ハガキから)

最近、近所に多く家が建ってにぎやかになりました。斐川町は住みやすい所です。桜を見に一の谷へ行きました。親子連れでにぎわっていました。

●田中義夫さん

家庭菜園で取れた野菜で今年の冬は大根漬け・かぶ漬・高菜漬に挑戦。なかなか塩加減が難しく上手く出来ません。初めて夏野菜でキュウリ・ナスの漬物に挑戦します。

●樋野 達也さん

すしおクッキングを作ってもらいました。料理の苦手な妻でもできました。ご馳走さまでした。

●深津 信子さん

梅が咲くころ、今は桜が咲こうとしていますね。留守番をしながら百均の材料でかばん作りをしました。友達にあげたり、娘にやったりで自己満足しています。

テーマ「あなたがチャレンジしていること」を募集します。

読者のひろば・文芸コーナーへのみなさまの投稿をお待ちしております。



光内さんの愛猫

「光内 椿」ちゃん

(年齢不詳 めす)

2年前の冬、野良だった彼女を保護しました。とても甘え上手で、私たちが家族に可愛くアピールしてきます

編集部より ペットの写真を募集いたします。ベストショットとペットの紹介を書いて送ってください。

文芸コーナー

東京の 電車待つ人 長い列

皆うつむきて スマホみつめん

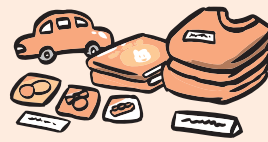
石原 征二さん

・歳をえし 梅今年も 花開く

・我よりも 歳古き梅 花咲かす

今岡 清さん

7月4日のバザー品募集



締切：6月20日
連絡先：組織部
0853-72-4577

絵手紙



土江 慶子さん

すしおクッキング

猫と上手におつきあい ☆すしお スナップえんどうとキャベツのみそマヨ和え☆



材料 (4人分) (塩分1人あたり0.8g)

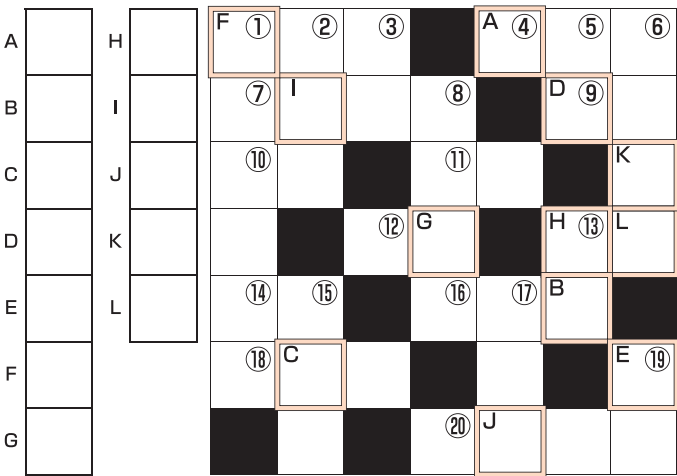
- スナップえんどう…120g
- キャベツ ……………160g
- マヨネーズ……………60g
- みそ……………15g
- 塩……………適量

作り方

- ①キャベツは軸の硬い部分を除き、ざく切りにする。
- ②スナップえんどうは筋を取り、塩を加えた熱湯に入れ、ひと煮立ちしたらキャベツを加えて一緒にサッとゆでて、粗熱をとる。
- ③ボウルにマヨネーズ、みそを入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。

みそとマヨネーズでこくを出し、野菜の甘みを感じましょう。





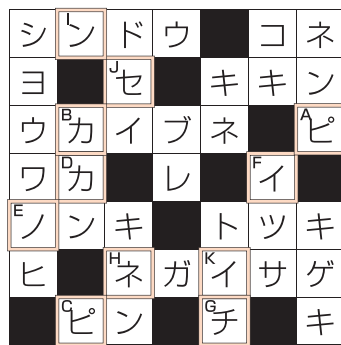
【タテのカギ】
 ①日本特産の熊で本州と九州に住んでいる。喉の周りに白い毛がある熊。
 ②金属や木材をV字型にして間に打ち込み、動かないようにするもの。
 ③穴道湖七珍の一つで、透明に近い体長7cm位の魚。「地元の特産物○○○○」



クロスワードを解き、2重マスの文字をAからLまでアルファベット順に並べると答えが出ます。

- 【ヨコのカギ】
 ①早春に出るスギナの胞子茎のこと。
 ②他人が呼び習わした本名以外の名前。「通称、あだ名」
 ③旧暦の2月のこと。
 ④猪突猛進。今年の干支。「○○し」
 ⑤にんにくのおいにする野草。「○○○○」
 ⑥祭りの時に飾りをつけて引き出す車。そば、そうめん、うどんをつけて食べる汁。
 ⑦仕事や責任を請け負う人のこと。「○○い手」
 ⑧大きく深めの杯のこと。「○○飲み」
 ⑨首の後ろ。えり首。「あの娘は○○がキレイだ」
 ⑩たてに真つすぐ通った木目。
 ⑪岡山名物の桃。
- ⑤お宝のこと「○○宝」
 ⑥春に咲く黄色い油菜の花。「○○○○」
 ○や、月は東に日は西に」
 ⑧元禄時代に竹本義太夫が大成したゆるり節の一派。浄瑠璃。「○○○○○○節」
 ⑩最初の会合が終わった後に再び開く会合。「○○会は、例の店で」
 ⑪漁をする時につける火。「○○○○火」
 ⑫馬が声高く鳴くこと。「一声高く、○○○○」
 ⑬子どもの成長の順番。「○○、立つ、歩く」

- ◆4月号パズルの当選者
 ①井原 慶子さん (庄原)
 ②葛西 安夫さん (神水)
 ③片寄 保昌さん (上直江)
 ④川上 妙子さん (稲岡町)
 ⑤黒崎 民子さん (原鹿)
 ⑥後藤 昭子さん (原鹿)
 ⑦鳥居 寛司さん (上直江)
 ⑧原 明子さん (原鹿)
 ⑨樋野 達也さん (三分市)
 ⑩和田 豊さん (今市町)
- 正解は37通でした。



◆賞品
 正解者の中から抽選で、10名の方に図書カード5000円分をお送ります。
 ◆4月号の正解
 正解は、「ピカピカノイチネンセイ」でした。
 ◆しめきり
 2019年6月30日(日)
 Eメール: sosiki@hikawa-hp.com
 FAX: 0853(25)7888
 健康ひかわ 編集委員会
 出雲市斐川町直江4883番地1
 〒699-0631
 ひかわ医療生協
 ハガキ・FAX・メールにクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、ひかわ医療生協に対するご意見、地域やご家庭での話題などを記入してご応募ください。
 ◆宛先

2018年度 第11回定例理事会報告 日時 2019年4月30日(火) 19:00~20:00
 出席 理事16名 監事2名
 (途中経過)
 (3)第3号議案「定款の一部変更の件」
 ①所在不明組合員のみなし自由脱退の事項の追加
 ②常務理事の定数の変更
 (4)第4号議案「役員選任の件」(途中経過)
 退任予定：理事2名、監事1名
 新任予定：理事3名、監事1名
 上記総代会議案について、理事会は異議なく、これを承認した。
 3. 所在不明組合員のみなし自由脱退手続きに関する規則新設の件
 第3号議案に関連して、「所在不明組合員のみなし自由脱退手続きに関する規則」を新設。
 理事会は異議なく、これを承認した。
 4. 人事案件
 5. 2019年4月管理会議からの報告
 6. 2019年4月組合員活動委員会からの報告

<1>2018年度第10回常任理事会からの報告と協議事項
 1. 2019年3月度決算及び2018年度決算
 <3月単月>
 3月単月の結果は、経常利益▲8,800千円、税引き前当期利益は▲5,800千円となった。新規事業に向けた人員の増加と事業開始により減価償却費が増加したことが主な要因。ただし、最終的な調整があるため数字が動く可能性がある。
 <2018年度>
 最終的な調整が済んでいないが仮決算の段階では、経常利益41,000千円、税引き前当期利益は48,000千円程度となる見込み。この後、税効果会計処理を行い決算確定となるが、数字が大きく動く可能性もある。
 2. 第46回通常総代会議案検討
 (1)第1号議案「2018年度活動のまとめと2019年度重点課題(案)」
 (2)第2号議案「2018年度決算及び2019年度予算案」

斐川生協病院外来診療のご案内

☎(0853) 72-0321

【午前受付時間】 午前 8 : 30 ~ 11 : 30 (診察開始は午前 9 : 00 ~) 日曜・祝日・第2・4・5土曜日は休診です

午前診療	月	火	水	木	金	土 (1・3)
内科	福田 貴好	福田 貴好	福田 貴好		村田 幸治	金森 隆
	金森 隆	平 仁司	金森 隆	金森 隆	金森 隆	
	景山 省次	金森 隆	金森美智子	廣瀬 昌博	景山 省次	
				山内 美香 【骨粗鬆症】		
眼科	金森美智子	金森美智子		金森美智子	金森美智子	金森美智子
整形外科					島根大学医師	
外科						島根大学医師
						岸本 晃司 【呼吸器外科】

【夕方受付時間】 午後 4 : 30 ~ 6 : 30 (診察開始は午後 5 : 00 ~)

午後診療	月	火	水	木	金
内科				金森 隆	
				景山 省次	
				織田 禎二 第3木 【循環器特診】	
眼科				金森美智子	

※都合により急な診療体制の変更もあります。ご了承ください。

毎月保険証を提示ください。

休日・時間外の診療は当直医師対応になります。
急患で診察をご希望の方は、まず、お電話で相談ください。



その他事業所

- ◆斐川生協病院健診センター
- ◆ひかわ医療生協 組織部
- ◆ひかわ生協指定居宅介護支援事業所
- ◆訪問看護ステーション「チューリップ」
- ◆平田サテライト
- ◆訪問リハビリテーション「ゆい」
- ◆ヘルパーステーション「あおぞら」
- ◆定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所「かざぐるま」
- ◆看護小規模多機能事業所「みなみ」
- ◆みなみサテライト
- ◆デイサービス「きずな」
- ◆デイサービス「ふらみんご」
- ◆サービス付高齢者住宅「あっとホームひかわ」
- ◆住宅型有料老人ホーム「あっとホームさふらん」

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 電話 (0853) 73-7140 | F A X (0853) 25-7888 |
| 電話 (0853) 72-4577 | F A X (0853) 72-2417 |
| 電話 (0853) 72-2407 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 72-7532 | F A X (0853) 63-5177 |
| 電話 (0853) 63-5166 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 73-8708 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 73-3555 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (080) 2890-4511 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 73-8705 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 25-7280 | F A X (0853) 25-7280 |
| 電話 (0853) 72-0373 | F A X (0853) 72-8933 |
| 電話 (0853) 72-0353 | F A X (0853) 72-0322 |
| 電話 (0853) 72-9930 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 72-7760 | F A X (0853) 72-7534 |

世間で言う「10連休」が終わった。連休中、テレビも新聞も皇室特集ばかり。いさか食傷気味だと感じた。旅行に行くお金も時間も無い者にとっては、近所のツツシヤやこのほりを愛でるのが精一杯。目の保養になったかな。

(編集委員会)

編集後記

介護事業所 職員募集

看護師(看護小規模みなみ) 夜勤専従(あっとホームさふらん) 訪問看護師

利用者の「その人らしい生活」を支えるために 全てのスタッフで協力しています。
パートからフルタイムまで、働き方自由! 新卒も可。
チーム医療を重視し、何でも話し合える明るい職場です。

お問い合わせ 介護事業部: 有藤 (0853-72-9905)

