

2020年といえ、
招致が決まっている東京
オリンピックを思い出す
方も多いでしょう。その
2020年に、医療福祉



生協がどういう姿であり
たいか、またその実現に
向けた基本的な道筋を示
すために現在、策定中な
のが「2020年ビジョ

医療福祉生協の2020年ビジョン

お元気ですか

発行者
大分県勤労者医療
生活協同組合
大分市大字宮崎953-1
電話 097-568-2299

ン」です。
10月6日に岡山市で西
日本の33生協124名が
参加して、「医療福祉生
協の2020年ビジョン
(案)」について討議が行
われました。今回の(案)
では、「協同の力で、い
のち輝く社会をつくる」
切れ目のないサービスで
暮らしを支える医療生協
」として、①くらしを支
える医療・介護・福祉
の担い手として地域から
信頼される存在 ②「笑顔
で長寿」のまちづくりの
推進役 ③すべての都道
府県に医療生協。地域で
組合員の対住民比率を高
める目標達成 ④健康で

平和に暮らせる社会の実
現に向け幅広い人々との
連帯・連携の輪を広げる
とあります。

今後、このビジョンが
全国の生協に共通する姿
を描いたものになってい
るのか、また実現した時
に組合員さんの願いは実
現できているのか、と
いったこと等を討議して、
来年6月の医療福祉生協
連通常総会で確定する予
定です。

私たちも日本医療福祉
生協連の一員として、組
合員の皆さんとともに将
来のビジョンを描き実現
することを考えていかね
ばなりません。勤労者医
療生協は「働く者の命と
健康を守る」ために設立
されました。今後もその
趣旨を継承し、さらに地
域の皆さんや組合員の皆
さんと協同で、皆さんの
ニーズに合った生協に発
展していく取り組みを進
めます。(本部・矢野)



写真は、福島県のJR
浪江駅の前に立つ『高原
の駅よ、さようなら』の
歌碑だ。浪江町出身の
佐々木俊一が作曲し、1
951年に小畑実が歌つ
てヒットしたとある。特
別に許可を得て入った浪
江は、原発事故で警戒区
域となり、無人の町と化
していた。

最近では、マスメディア
も取り上げることが少な
くなくなったが、故郷に
帰ることも住むこともで
きなくしてしまう原発事
故の厳しい現実がこの町
にあった。(河)



佐伯で 健康講演会

10月に佐伯地区労福協主催で、大分協和病院副院長の則行先生が「ホントはこわいヨ！高血圧く寝たきり病から身を守るために」 という講演を行いました。講演では一般的に高血圧は自覚症状に乏し



いこと、高血圧を直接的な死因として耳にすることが少なく、治療意識や

健康クラブ 歴史探訪へ

秋晴れの中、炭鉱で栄えた田川市の「石炭・歴史博物館」へ3台のバスで出かけました。元々炭鉱労働者であった山本作兵衛氏が当時の労働や生活風景を描いた絵画は、世界記憶遺産に登録されていて、貴重な原画を見ることができました。



訪ね、歴史的建造物や日本庭園の美しさに魅了されました。約120人の参加者の方は、食事も美味しかったと喜んでいただけようでした。

(衛藤布)

次に飯塚市の有形文化財の旧伊藤伝右衛門邸を

第16回 囲碁大会開催

16回目を迎えた「健康クラブ囲碁大会」は過去最高の53名の参加で、健康ランドで開催されました。年1回の大会で、再会と互いの息災を喜び合う、とても楽しみな大会になっていくようです。

将来への希望 膨らみます

「誰に対しても思いやりのある優しい人間になりたいです」、「今まで病院が嫌いでしたが、看護の仕事に就いて人助けをしたいです」とは、病院の職場体験学習に参加した中学生の声です。



今年も地域交流や社会貢献の一環として2つの中学校の職場体験を受け入れました。医師や臨床



心理士による講義を受け、看護師、薬剤師、管理栄養士、ヘルパーなどの指導で医療や福祉の仕事に触れてもらいました。また、自ら器具をつけた高齢者体験では、お年寄りや障がいを持った方の変化さに、「困った人がいたら、助けてあげたい」などの感想が出ていました。純粋な眼差しで実習

き起こしました。(中村)

〈表彰〉

Aパート
優勝 秦 良武氏
準優勝 山村 敏昭氏

Bパート
優勝 松尾ちづ子氏
準優勝 佐々木常人氏

Cパート
優勝 今井 治行氏
準優勝 伊東 正規氏

たかが肥満、されど肥満

佐伯診療所 所長 久米行則

「肥満と肥満症」…肥満とはB・M・I(体重kg÷身長mの2乗)が25以上あるものをいい、肥満症はB・M・I25以上あり、かつ糖尿病、高脂血症、高血圧などの肥満関連疾病があるか、ウエスト周囲径が男性85cm以上、女性90cm以上の内臓脂肪型肥満があるものをいいます。

肥満と関連の深い疾病として、その他に高尿酸血症・痛風、冠動脈疾患(心筋梗塞など)、脳梗塞、脂肪肝、月経異常、睡眠時無呼吸症候群、変形性膝関節症、腰痛症があります。さらに肥満に関連する疾病として胆石、静脈血栓症、皮膚疾患、胆道ガン、大腸ガン、子宮内膜ガンなども関連することがわかってきていて、肥満は万病の元と

言っても差し支えないほど重要な健康上の課題となつています。肥満やウエストの大小は、欧美的な美の観点とは別に現代の日本の勤労者の健康を守る上で大切な目安となつており、重要な目安となつているともいえるでしょう。

「近年の肥満の現状」…国の国民健康調査(1976〜2005年)によ

れば近年では男性の29・7%、女性の21・4%と着実に増加の一途をたどつていくことは明らかです。とくに男性の肥満は、40代を先頭に50代、30代と続き、働き盛りの勤労者にとつて

肥満傾向の増加の背景 消費量の推移(国民1人あたり) 単位:kg

	昭和40年度	50年度	60年度	平成20年度	21年度	22年度	23年度	24年度(概算)
穀類	145.0	121.5	107.9	91.2	91.2	93.4	92.0	90.6
うち 米	111.7	88.0	74.6	58.8	58.3	59.5	57.8	56.3
うち 小麦	29.0	31.5	31.7	31.0	31.7	32.7	32.8	32.9
いも 類	21.3	16.0	18.6	19.4	19.2	18.6	20.0	20.6
でんぷん	8.3	7.5	14.1	16.9	16.3	16.7	16.8	16.4
豆類	9.5	9.4	9.0	8.8	8.6	8.4	8.3	8.1
野菜	108.1	110.7	111.7	93.3	90.5	88.1	90.9	93.2
果実	28.5	42.5	38.2	40.0	38.8	36.6	37.1	38.1
畜産物	55.9	84.3	107.7	131.2	129.5	132.0	134.8	136.2
肉類	9.2	17.9	22.9	28.5	28.5	29.1	29.6	30.0
鶏卵	11.3	13.7	14.5	16.7	16.5	16.5	16.7	16.7
牛乳・乳製品	37.5	53.6	70.6	86.0	84.5	86.4	88.6	89.5
魚介類	28.1	34.9	35.3	31.4	30.0	29.4	28.5	28.4
砂糖類	18.7	25.1	22.0	19.2	19.3	18.9	18.9	18.8
油脂類	6.3	10.9	14.0	13.8	13.1	13.5	13.5	13.6

は由々しき状態となつていきます。

「肥満の背景」…このように肥満が近年増加している背景には労働のIT化、省力化、食生活の欧米化、長時間労働と遅くの夕食、運動不足などがあげられると思えますが、今回は食生活の欧米化について見ておきたいとおもいます。

「私たちの食べているものはどう変化してきたのか」…農林水産省には注目すべき資料があ

ります。表を見ればわかるように昭和40年代以降、米、野菜は減少し、肉、卵、乳製品は増加しています。また、油脂類も増加しています。戦後の学校給食の普及やアメリカの外食産業の進出により、日本の食文化は無意識的に欧米化され、肥満、糖尿病、高脂血症の多発を招いているとも言えるでしょう。

家庭生活の時間のゆとりがなくなり、調理で使える肉料理や、卵料理へシフトし、もしくは電子レンジで加熱すれば、すぐに食べられるものへと

変わつていきます。食生活の過度な商品化のなかで高カロリーでバランスの悪い食へとなつてはいないでしょうか。

佐伯中の島通信

佐伯診療所で、大分市にある医療事務専門学校に学生1人が医療事務に関する技術や接遇などを体験して技能や知識を体得することを目的に、三週間の職場実習を行いました。

受付での対応、カルテ

「肥満からの解放にむけて」…肥満症の人は体重の5%程度を減らす目標をたて、まとめ食いや早食いをあらため、バランスのとれた適切なカロリーの食事と適度な運動をすることが求められます。

彼女の頑張る姿を見て、少し前の自分を思い出し、初心とプロ意識を忘れないようにと思えました。

の出し入れ、カルテ作成の他に清掃や所内の整理なども経験してもらいましたが、とても積極的に頑張っていました。

(佐伯・佐々木)

読者の方より、めまいについて特集をとお便りを頂きました。則行先生にお尋ねしました。

歯が痛ければ歯科へ、骨折は整形外科へ、火傷をすれば皮膚科へ。このように何科を受診すべきか迷うことがない一方で、一体これは何科に診てもええよいのだろう、と考え込んでしまうケースも時にはあるのではないのでしょうか。

例えば、めまいは受診科に迷う代表的な症状の一つと言えるでしょう。実際、過去にめまいで外来にいられた方に訪ねて

みますと、初めて診療に訪れた診療科は耳鼻咽喉科、眼科、脳神経外科、神経内科、内科、心療内科と実に多岐に亘っていました。

めまいの原因となる病気は大きく分けて、①耳鼻咽喉科領域、②脳神経科領域、③その他の領域となります。①では「メ

ニエール氏病」「良性発作性頭位変換性めまい」が代表的で、多くの場合回転するめまいが特徴とされます。②では脳卒中が代表でしょう。この場合、めまいに付随して呂律や飲み込みが悪くなったり、半身の動きがおかしくなったりすることがあります。しかし、とく



に注意して頂きたいめまいはそれ以外、すなわち③に属するめまいであると私は考えております。

実は貧血や脱水症、血圧の変動、薬の副作用、不整脈などからもめまいは起こり、当然ながらこれらは耳鼻咽喉科や脳神経外科での検査で異常は検出されません。診断を

下すためには全身状態の把握、血圧・脈の測定、採決、薬の減量、頻繁な心電図検査など、様々な過程を踏むこととなります。

私の研究テーマの一つに「椎骨(ついこつ)脳底(のうてい)動脈循環不全」というものがあります。脳に血流を提供する血管

では左右の頸(けい)動脈が有名ですが、他にも左右の椎骨動脈、それらが合流した脳底動脈という重要な血管があります。これらの動脈に何らかの問題があつて、脳血流が部分的に低下してめまいを引き起こすのが、この

椎骨脳底動脈循環不全なのです。医者の間であつても余り知られておらず、耳鼻咽喉科や脳神経外科、神経内科などにかかっても異常なしとされ、途方にくれた方が当院を受診し、この診断のもとで治療を行い症状の改善を得られたケースを数多く経

験しています。

原因として重要なものが2つあり、血管の老化現象である動脈硬化による血流低下と頸椎(けい)の並びの異常による血管の圧迫で

す。お若い方で原因不明のめまいを持たれている方には頸椎のレントゲンチェックをする必要があるでしょう。当院では、毎週水曜日の午後に検査を実施しています。

お楽しみクイズ

Q1 郷土の島クイズ

次のヒントから、郷土の島の名前を答えて下さい。

- A = ①津久見市 ②椿と釣り ③長日半島
B = ①蒲江町 ②緋扇貝 ③珊瑚礁

Q2 郷土の名山クイズ

日本名山にも数えられる県内の名山を答えて下さい。

- A = ①九重町 ②1500m ③珍珠富士
B = ①別府市 ②1375m ③火男火売神社

応募の仕方

ハガキに答え・住所・氏名と「お元気ですか」の感想などをお寄せ下さい。抽選で10名に図書カードを進呈します。(送り先)

〒870-1133 大分市宮崎953-1

「勤労者医療生協」宛

(締切り) 12月17日

(9月号の答え)

Q1 ①すみつけ祭

②ケベス祭

③三重白山川

Q2 ①男池湧水群

(9月号当選者)

- 茅嶋 由美(大分市) 須原 正人(大分市)
奥野 智士(大分市) 河野アスカ(大分市)
久松久美子(大分市) 野村 真弓(佐伯市)
柴田 賢治(佐伯市) 都留 晶(臼杵市)
小島 典子(臼杵市) 広末 雅代(臼杵市)

読者のお便り

読者の感想が寄せられています。その一部をご紹介します。

- 大刀洗平和記念館へ主人と行ききました。徴用された人々の死。戦争の前には無力です。
○夏バテだけでなく、秋バテというものもあるんですね。旬の美味しいものを食べて秋バテに気をつけています。
○先入観で見えてませんかのコーナーを読んで、よく見える方向で見ることを心がけたいと思います。
○認知症は誰にもやってくるもの、可能性が起こるものとの記事に、正しい理解が必要だと思いました。
○毎年8月になると戦争と平和について考えます。震災復興よりオリンピック、世界で唯一の被爆国でありながら過去の教訓をなきものとする政治家の言動に落胆します。同じ過ちを繰り返さないように祈る日々です。
○「お薬と研究不正」の記事に考えさせられました。
○先入観で見えてませんかの記事に社会人4年目の自分にとっては自分を再確認できてよかったです。
○お元気ですかは、生活に密着した内容で勉強になり、楽しみにしています。