

岡山医療生協の理念



岡山医療生協は  
いのちと心を大切にします

# 健康と生活

2025 2月号

岡山医療生協ホームページ

岡山医療生協

検索



〈発行所〉 岡山市中区赤坂本町2-20  
電話 (086) 271-0943

岡山医療生活協同組合

編集：編集委員会

いま、岡山医療生協は  
●組合員数 60,570人  
●出資金 19億283万円  
●1人平均出資金 31,415円  
(2025年1月20日現在)



熱弁をふるう望月さん

## 「今、伝えたい 本当のこと」

岡山医療生協平和のつどい

岡山医療生協平和のつどい2024がオルガホールで開催され(12月14日)、123人が参加しました。東京新聞社会部記者の望月衣塑子さんを講師に迎え「今、伝えたい本当のこと」と題したお話をいただきました。講演内容は、国際情勢や国内情勢など多岐にわたり、90分間、立て板に水のごとく語り続ける、そのエネルギーが語り口に参加者一同、圧倒されました。

### 現在、軍拡に 向かう日本

日本は今、軍拡に向かつていると警告されました。日米 韓三カ国首脳会談で、当時の麻生副総裁が「戦う覚悟です」と発言。しかし、これは麻生氏の個人的な発言ではなく、外務省が準備した台本である

### まるで太平洋戦争 の頃のように

取材の結果わかったそうです。その後、日本は、世界でも最新型高速滑空弾の技術が進んでいる中国に対抗するために、アメリカとの新型迎撃ミサイル共同開発を決めました。

防衛産業強化支援法が参議院で可決されたことについて、この支援法では防衛産業を支援し、赤字倒産するような企業であったとしても、国が買い取り、保有・支援することになります。また、復興特別所得税や国立病院機構積立金が軍拡に充てられ、関連企業などが「餓に群がるアリのようだ」と揶揄されるほど、資金が集められています。その一方で、保育士や看護師の給料は上がらず、東京芸大ではエアコンを止め学費を上げ、それでも足りず資金補填のためにピアノも売らざるを得ない、福祉も学問も切り捨て、軍拡にまっしぐら。これでは太平洋戦争の頃のようにだと話されました。

### 戦争したい人 に、戦争をさせないこと!

新聞記者としての望月さんのテーマは「戦争したい人に、戦争をさせないこと!」メディアの役割は「権力の監視、チェック」だと言いつつ、一つ一つは小さいけれど、数は力になります。「連帯し、声をあげよう!市民の声を官邸や記者たちへ!」と訴えられました。

### わたしたちができること

平和環境委員会では、日本が無謀な戦争に踏み切った開戦の日を忘れないため、毎年、12月に「平和のつどい」を開催しています。参加者からは「フエイクニュースなどネット社会の情報のたれ流しに危機を覚える」とか「今後このような学ぶ機会を作ってほしい」などの感想が多く寄せられました。今年も今年も終戦・被爆80年の年です。岡山医療生協としても記憶に残る、さらに子



岡山合唱団によるオープニング



講師の話に聞き入る参加者

### 世界の分断と対立が 深まる中、日本は今年 戦後80年を迎えます。 なぜ戦争を始め、なぜ 止められなかったのか。 改めて80年前の大戦を見つめ、 戦争の兆しを見逃さないよう にしなければなりません。

戦争や平和について考えるためには、近現代史の視点が重要です。学校でどのように教えるかは重要な問題ですが、中学高校では時間が足りなくて、多くの場合歴史の授業が近現代史までたどり着いていないという現実があります。1966年の中学校学習指導要領では社会科学の標準授業時数は3年間で455時間でしたが98年には295時間と大きく減少しています。

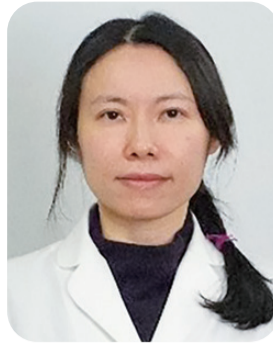
また2001年から歴史修正主義に基づく教科書が文科省検定を通るようになり、中には戦争を美化したり、差別を助長したりするような内容が見受けられるものもあります。教科書採択について権限を持つのは教育委員会ですが、首長が自分の思想信条に近い教育長や教育委員を選べば教科書選定に影響力を及ぼすことができます。

戦争や差別のない未来に向けて、子どもたちにとって本当に必要な教科書はどのようなものかについても関心を持つことが必要です。

(F・F)

# 水虫(足白癬)ってなに？

岡山協立病院 皮膚科  
医師 木村 摩耶



水虫とは足白癬と呼ばれ、いわゆる足にできる水虫のことを指します。足以外にも陰部や頭、体など条件によって皮膚のどこにでもできるカビの一種です。なんと、日本人の足水虫患者総数は約2500万人、5人に1人が水虫にかかっているといわれています。そして無自覚で過ごされている方も多くおられます。

## タイプ別症状

かゆみがあるのですが、全くかゆみがない例・痛い例など、人によって様々です。

**タイプ①** 小さな水ぶくれができる「小水疱型」・暖かい季節に、はじめは一方の足から症状が出現。かゆみを伴いやすく、順次乾いてくるとかゆみはなくなるが、皮が剥ける。  
**タイプ②** 足の指の間が白くふやける「趾間型」・暖かい季節に多く、足の指の間の角



写真引用元：サンファーマ株式会社「5人に1人は水虫!？」

質が白くふやけ、それが厚く剥ける結果として傷、びらんができ、時に水ぶくれを伴います。

**タイプ③** 足の裏全体の皮が硬くひび割れを伴ってくる「角質増殖型」・両足に生じます。季節的変動がなく、年中を通して痒みはなく、むしろ冬期にはひび割れのため痛いことがあります。

## 予防するには

最も頻度が高い足白癬は、家庭内感染からです。間接的に足ふきマット、床、畳や布団、スリッパなどを介して菌が健康な人の足に付着しますが、付いた菌のほとんどは容易に脱落し感染するには至りませんが、ごく一部は皮膚に居残り、高温多湿の条件が整うと発症してきます。また、

白癬菌が皮膚内に侵入し、感染が成立するまで最低24時間かかり、傷口などがある場合は、12時間で感染するといわれています。通常なら白癬菌が皮膚表面に付着しても24時間以内に足をきれいに洗えば、感染を防ぐことができます。角質をむしったり、軽石などで擦りすぎたり、角層に傷がつくと、かえって足白癬になりやすくなります。

また、家族に白癬がいる場合には、治療してもらい、足マットやスリッパを分けるようにして予防しましょう。

## 治療

場所によって治療方法や期間が異なります。足白癬には、抗真菌薬のクリームや軟膏を毎日1回入浴後のきれいな足に塗布いただき通常1カ月は継続が必要になります。

白癬はヒトばかりでなく動物にも生じるため、動物と接触することで白癬菌が感染することがあります。

## 2月の法律相談・生活相談の予定

※諸事情により中止することがあります。

岡山協立病院：お問い合わせ、予約は 医療福祉相談室まで Tel 086-272-2121 内線 5115	
◆法律相談	2月20日(木) 18時～ 担当：岡山合同法律事務所 石田 正也・則武 透・清水 加奈子
◆生活相談	氏平三穂子県議：2月10日(月)のみ 18時～ 林 潤 市議：2月13日(木)・27日(木) 18時～ ケースワーカー夜間相談：毎週水曜日 17時半～19時
◆何でも相談	2月14日(金) 17時半～18時半 担当：岡山生活と健康を守る会連合会 大西 幸一・尾崎 茂正・関藤 香代子
コープみんなの診療所 Tel 086-278-8522 (受付時間13時～17時)	
◆生活相談	林 潤 市議 (随時・予約制)
瀬戸支部：瀬戸支部たまりば「あゆもどき」(瀬戸町瀬戸359-2)	
◆生活相談	毎月第1月曜日 18時半～19時半 やどめ和子市議 (予約制) 予約連絡先：河井 Tel 090-4800-7814 (受付時間8時半～13時)
子育てなんでも相談ネットワーク Tel 086-226-0110	

胃カメラ室のこと。先生と看護師さんの対応がとても嬉しく、安心して内視鏡検査を受けることができました。苦痛をのりこえられるように常に言葉をかけてくれ、また、ずっと背中をトントンとたたいたりさすってくれたり緊張をほぐす仕草に感謝しました。病院の中であって、「患者によりそう」とはよく言われるがまさに、その言葉通りだと思います。ありがたいことです。

## (感謝の意見)

健康まちづくりセンター長

※今回掲載している虹の意見については、2024年11・12月に寄せいただいたご意見です。

岡山医療生協組合員さん限定 2025年

健診おすすめメニューのご案内 ※価格はすべて税込です

今年度まだ健康診断を受けていない方、詳しく検査したい方へ

# 人間ドックキャンペーン (1月～4月)

通常組合員価格 32,230円 ▶ **27,000円** ※胃部検査を胃カメラにする場合、3,300円追加となります。

検査内容：身体計測、血液検査、尿検査、心電図、聴力、腹部超音波検査、胸部X線検査、胃部X線検査、便潜血検査、眼底・眼圧検査

実施事業所：岡山協立病院、岡山東中央病院

お申し込み・お問い合わせ：岡山協立病院 健診センター Tel 0570-007-845  
岡山東中央病院 健診科 Tel 086-277-6887

※健診は完全予約制です。

## みんなの事業所

## (意見・要望)

「健康と生活」を配布していただいて有難いのですが、いつもその月の10日過ぎに配布されます。申し込みやいろいろな行事に合わないこともあり、診療予定表もなく不便です。お忙しいとは思いますが、せめてその月の3日くらいには配布していただければ幸いです。

現在、「健康と生活」は、各地域の組合員へ協力をお願いし、ボランティアで配布していただいています。月の初旬に仕分けをし、そこから配布者へ届けています。各地域で作業日も違うため、お手元に届くのが異なることをご理解ください。なお、岡山医療生協のホームページに月初めには機関紙を掲載しております。診療予定表や行事掲載など、紙面内容も、読者のみなさまに満足していただけるように精査していきます。

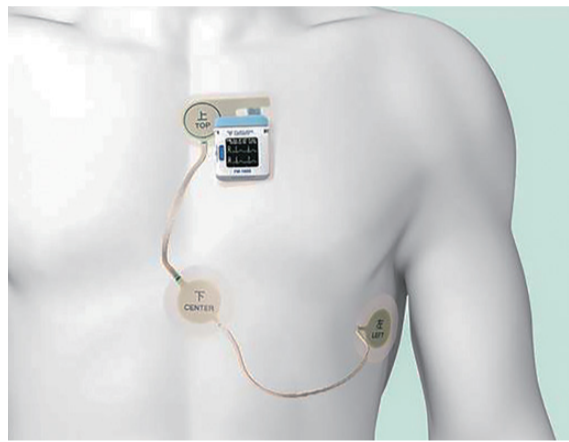
# 気になる 胸痛・動悸・めまい

## ホルター心電図

ホルター心電図検査は24時間  
間にわたって心電図を記録し、  
主に不整脈や狭心症などを調べる  
ことができる検査です。

例えばご家庭の血圧計やスマートウォッチなどで不整脈と表示される方や、夜間に症状があつて受診された方の中には、病院での心電図検査中に不整脈や症状が現れず診断

の決め手となるような心電図異常を記録できないことがあります。ホルター心電図検査で24時間心電図波形を記録することで、日常生活のなかでの心電図異常が見つつけやすくなります。また検査中に症状があればその時刻を行動記録用紙に記載していただくため、そのとき心電図に異常が出ているか調べることができます。



ホルター画像

検査方法は、胸に3カ所シール電極を貼りマツチ箱くらいの大きさの心電計を取り付けます。24時間後に再び来院していただき、検査機器を取

り外します。検査中に運動の制限はありません。シャワーのみであれば入浴も可能です。何点か注意していただくことはありますが、小さく軽い機械ですのでほとんど普段通りに過ごしていただければと思います。

断続的に胸痛・動悸・めまいなどの症状が見られる場合は、内科を受診し医師にご相談ください。  
岡山協立病院  
臨床検査科  
山下紗弥

# いわゆる「普通の風邪」が 5類感染症に分類される ことが正式に決定

風邪は日常的に多くの方がかかる病気であり、一般的に軽度の病気とされ、発熱が3日以上続くことは稀です。多くの場合、風邪は自然に回復しますが、症状が長引く場合は他の病気の可能性も考慮する必要があります。

2025年4月から「風邪」が5類感染症に分類されます。4月以降は、指定された医療機関から風邪の発生状況がタイムリーに保健所に報告されるようになります。そうなれば流行を早めにキャッチし、早期の診断と治療を促

進し、より効果的な対策が講じられるようになります。さらに医療機関と公共保健機関との連携が強化されることで風邪の流行を抑え、市民の健康と安全を守ることにつながります。また、風邪の予防や感染対策の重要性を広く周知する機会にもなります。

なお、風邪が5類感染症に分類されるようになると、医療機関では問診の際に追加の質問が増えることが予想されます。しかし、新型コロナウイルス感染症のように生活上、隔離措置を行うようなことはなく、就業制限等は現時点では考えられていません。



岡山協立病院 感染制御部  
師長 中村賀憲



# モット知りたい! 福祉用具② (居室編①)

今回は主に居室(屋内)でよく使用される福祉用具についてご紹介いたします。

- ①【ベッド関連の福祉用具】  
介護用ベッド(特殊寝台)やベッド柵(ベッドサイドガード)、マットレス、床ずれ防止用具等



電動ベッドには「モーター」3モーターの種類があります。マットレスにも柔ら

かい・硬い・体圧分散・エアマットなどの種類があります。材質やデザイン、機能なども様々で、その方の身体状況や生活環境に合わせて用具を使用することで、ご本人の自立と介護者の負担軽減が期待できます。特殊寝台+ベッド柵+マットレスの3点セットを介護保険の利用で月額10000〜20000円の費用が平均的にかかります。

※介護ベッド関連の福祉用具は介護認定で要介護2以上の方が介護保険のレンタルで利用ができます。疾患や本人の状況によって異なります。

※手すり等のレンタルは要支援1以上の方が利用できます。

# ちょこっとインタビュー②

岡山協立病院  
外来看護師長 高下千尋



Q:小柄ながらいつもパワフルな高下さん。元気の秘訣はなんですか?  
高下:仕事のONとOFFをしっかりと分けることです。ONの仕事では、患者さんにより良い医療、看護を提供

するためにチームでのパフォーマンス力向上を目指し、スタッフ間のコミュニケーションが円滑に進むように心がけています。そしていつも笑顔をお忘れなよう心がけています。

〇五の休みの日はたくさん寝て、友達や夫とお酒を楽しく飲んだり、娘と一緒に大好きなBTSのライブを見て盛り上がりたっています。



いつも満面の笑みで対応する高下さん。これからもその笑顔で患者さん、職員みんなを元気にしてください!

### 2・3月支部行事のお知らせ

参加希望の方は事前に健康まちづくりセンターへお問い合わせください。  
(Tel.086-271-7880) ※都合により、場所、日程など変更あり

地域	支部名	日にち	時間	内容	場所
旭東	旭東	毎月第1・3火曜日	13時～17時	水彩画サークル さくら(参加費1,000円)	コムコム別館
		毎月第4木曜日	10時	ふれあいサロン	コムコム別館
	富山	毎月第2火曜日	10時	コーラス	富山コミュニティ
		毎週月曜日	9時30分	操山ウォーキング	曹源寺駐車場集合
	幡多	毎月第2水曜日	10時	絵手紙教室(参加費200円)	ふらっと(たまりば)
		毎月第2水曜日	14時	体操教室	みんなの診療所2階
	財田	毎月第1月曜日	10時	脳いきいき教室	東公民館乙多見分館
		毎月第2・4土曜日	13時	卓球	平井排水センター
	平井	2月 8日(土)	13時30分	ルート配布者交流会	はみんぐホール(倉田産科2階)
		毎月第3金曜日	13時30分	けんこう講座	はみんぐホール(倉田産科2階)
操南	2月10日(月)	10時	新年会	はみんぐホール(倉田産科2階)	
	毎月第4月曜日	10時	サロンすまいる(参加費300円)	はみんぐホール(倉田産科2階)	
操明	第1月曜日	13時30分	ストレッチ教室	はみんぐホール(倉田産科2階)	
	2月12日(水)	13時30分	ギャラリー展	操南コミュニティ	
旭操	毎月第4水曜日	13時30分	ほっとサロン(参加費100円)	操南コミュニティ	
	毎月第3月曜日	10時	ゆめサロン	はみんぐホール(倉田産科2階)	
藤田	毎月第3水曜日	9時30分	布ぞうりづくり	はみんぐホール(倉田産科2階)	
	毎月朝	6時30分	ラジオ体操・ストレッチはれはれ体操	旭操コミュニティハウス	
南	毎月第2月曜日	13時30分	ストレッチ教室	旭操コミュニティハウス	
	毎月第1・3土曜日	9時30分	操山ウォーキング	ハローズ門山店集合	
福南	毎月第4金曜日	10時	布ぞうりづくり・手芸	山崎東集会所	
	2月12・26日(水)	14時	フィットネスコムコム(参加費500円 理学療法士います)	コムコム会館2階 ※要予約	
芳田	毎月第1・3木曜日	13時	ヨガ教室	第2藤田コミュニティハウス	
	毎月第2・4木曜日	13時	ヨガ教室	藤田公民館	
福南	毎月第2・3月曜日	13時30分	シニアピンポン教室	第3藤田コミュニティハウス	
	2月11日(火)	13時	たまりばさなえ1周年祭り(音楽会/健康講話/バザー他)	さなえ(たまりば)	
福南	2月26日(水)	10時	若さを保つ筋トレ&ストレッチを学ぼう	岡山西ふれあいセンター	
	2月25日(火)	10時	地域のみんなで骨密度測定と茶話会	芳田コミュニティハウス	
福南	毎月第1・3水曜日	10時	みんなで大極拳	虹の家(たまりば)	
	毎月第2水曜日	10時	あおぞら太極拳サロン	並木町2号公園 他会場は随時お問い合わせください	
福南	毎月第4水曜日	10時	太極拳サロン	コープサービス福浜2階	
	毎月第2木曜日	10時	あいづ体操とらたごえカフェ(カラオケサロン)	会場や参加費は随時お問い合わせください	
福南	毎月第4水曜日	10時	木極拳サロン	コープサービス福浜2階	
	毎月第1・3水曜日	13時30分	軽いストレッチ体操	コープサービス福浜2階	
福南	毎月第1・3水曜日	13時30分	コクス入浴のぬるぬるお風呂	コープサービス福浜2階	
	毎月第1・3水曜日	13時30分	多世代型食養生「なごやかスペース」みらい ※参加は有料	コープサービス福浜2階 ※要予約(詳細は随時お問い合わせください)	
福南	毎月第2日曜日	9時～12時	フィットネス家のおもてなしカフェサロン	コープサービス福浜2階	
	毎月第1木曜日	13時	カラオケ教室	岡本/理容室(詳細は随時お問い合わせください)	
福南	毎月第2日曜日	9時～11時40分	フィットネスコスモス 燃焼を使った運動	コープサービス福浜 ※要予約	
	毎月第4火曜日	16時30分～17時	フィットネスコスモス(2日以降の方のみ)	コープサービス福浜 ※要予約	
上道	毎月第1・3水曜日	9時30分	ストレッチ体操	平島コミュニティハウス	
	奇数月第3木曜日	10時30分	上道サロン	平島コミュニティハウス	
上道	毎月第1月曜日	10時	笑う教室	旭丘コミュニティセンター	
	毎月第1水曜日	10時	カフェ あゆもどき(認知症カフェ)	あゆもどき(たまりば)	
上道	2月28日(金)	14時	年金学習会	あゆもどき(たまりば)	
	2月12日(水)	13時30分	介護保険学習会	西大寺診療所組合員ホール	
上道	2月19日(水)	13時30分	防災学習会	西大寺診療所組合員ホール	
	毎月第3水曜日	10時30分	ウォーキング	随時お問い合わせください	
上道	2月18日(火)	10時	青空健康チェック	ウエルシア富士見店	
	第1・2・3・5月曜日	13時30分	健康体操	益野公会堂	
上道	3月7日(金)	14時	防災学習会	雄神コミュニティ	
	2月27日(水)	10時	青空健康チェック	八戸西大寺店	
上道	2月21日(金)	10時	モック・ディスコ・脳トレなど	朝日コミュニティ	
	3月21日(金)	13時30分	健康チェック(骨密度・血圧・血糖値など)	朝日コミュニティ	
上道	毎月第2土曜日	10時	サロン虹のほのぼの(料理)	虹のほのぼの(たまりば)	
	毎月第4土曜日	11時	サロンふきのとう(料理)	三軒屋ふれあい会館	
上道	毎月第2火曜日	10時	はぴびい倶楽部(2月 終活のころえ)	随時お問い合わせください	
	毎月第3火曜日	10時	サロンひばりの家(おもてなし)	コムコム西館	
上道	毎月第1火曜日	10時	サロンマカド(運動なども相談&体操)		
	毎月第2日曜日・第4水曜日	10時	健康マージャン(大野社主催)	マスカット(たまりば)	
上道	毎月第3月曜日	10時30分	歌って健康づくり(大野社主催)		
	2月27日(木)	10時	保健体操「腰痛予防」	津島会館	
上道	2月17日(月)	9時	ごんぱやくづくり	御津宇甘コミュニティ	
	毎月第1火曜日	9時30分	ウォーキング	御津公民館	
上道	毎月第4火曜日	9時30分	グラウンドゴルフ教室	御津グラウンドゴルフ場	
	2月14日(金)	13時～15時	サロンももたろう(折り紙)	一宮公民館	
上道	毎週木・金曜日	13時30分	百歳体操	ついで七川(たまりば)	
	毎月第2・4月曜日	13時30分	たまり場開放	福だまり牛窓(たまりば)	
上道	毎月第1土曜日	13時30分	ひなせサロン	川向会館	
	毎週水曜日	13時	サロンつばき	玉原大地集会所	
上道	毎月第2金曜日・第4火曜日	9時30分	サロンあさがお	日比市民センター	
	毎月第2水曜日	9時30分	健康体操	荘内市民センター	
上道	毎月第2土曜日	13時30分	虹のカフェ(認知症カフェ)	コムコム会館3階	



10月2回目カフェはハロウィンの飾り作成

毎日、育児や仕事などに追われる親たちへほっと一息つく時間をと「ママ'sカフェ」を2024年8月～12月まで開催しました。

未就学のお子さんとその保護者の方で14組が参加されました。こどものねんね(睡眠)についての学習や、親子体操など内容も盛りだくさん

### 楽しく交流ママ'sカフェ

12月18日の3回目のカフェでは、この時期注意が大切な感染対策についての学びを取り入れました。親子でリズム体操では、たぐさんの笑顔や笑い声が溢れていました。



3回目カフェ参加者と「ハイ、チーズ!」

### 健康づくりセンター大野社 行事予定(要予約)

※予約制です。事前にお電話、メール、LINE等でご連絡をお願いします。  
※★はヨガマットをご持参ください。100円で貸し出しもあります。  
※定期開催の教室は、原則同じ開催日です。

内容	日にち	時間	参加費(税込)
目指せ美姿勢★	2月 7日(金)	13:30～14:30	
	2月15日(土)	14:00～15:00	
	2月28日(金)	15:00～16:00	
肩こり・腰痛集中ケア★	2月13日(木)	10:00～11:00	組合員:1,000円 一般:1,500円
骨盤底筋エクササイズ★	2月13日(木)・25日(火)	13:30～14:30	
	第2・4月曜日(2月28日・3月14日)	9:30～10:30	
	2月12日(水)	10:30～11:30	
	2月26日(水)	13:30～14:30	
はじめてのピラティス★	2月26日(水)	13:30～14:30	
バランスボール運動教室(キッズ)保険付き 一人で歩ける子～小学生	2月22日(土)	10:00～11:00	1,000円/人※組合員 親子1人参加:1,500円 (親子2人参加:2,000円)
バランスボール運動教室(大人)保険付き★ 身体が軽くなるストレッチ(マンツーマン指導)	2月28日(金)	9:30～11:50	組合員:1,000円 一般:1,500円
①上半身コース ②下半身コース 要予約	2月 5日(水)	10:00～11:00	
セラバンド体操	2月21日(金)	15:00～16:00	
(セラバンド必要) ※650円で販売あり	2月 7日(金)	15:00～16:00	
ゆるっと筋トレ	2月19日(水)	10:00～11:00	500円
	2月26日(水)	13:30～14:30	
健康おしゃべりカフェ、尿チェック ※カフェ付き	2月17日(月)	13:30～15:00	
フレイル予防教室(運動)	2月3日(月) ※測定あり 2月10日(月)・21・28日(金)	13:30～14:30	
【新】生きる力を育むキッズヨガ教室 ★※3～8歳まで	2月 8日(土)	10:00～11:00	1,500円/人(2人参加:2,000円)
【新】お母さんヨガ教室★子育て座談会	第4水曜日	10:00～11:00	組合員1,000円・一般1,500円
【新】お母さんヨガ教室★ママの体操	2月17日(月)	10:00～11:00	
【新】お母さんヨガ教室★ママの体操	2月17日(月)	10:00～11:00	
【新】お母さんヨガ教室★ママの体操	2月28日(金)	10:00～11:30	
【新】お母さんヨガ教室★ママの体操	第1木曜日(※第3回はお休み)	14:00～15:00	500円
【新】お母さんヨガ教室★ママの体操	第1・3火曜日(第2回は祝日休み)	14:00～15:00	
【新】お母さんヨガ教室★ママの体操	第3水曜日	10:00～11:30	
【新】お母さんヨガ教室★ママの体操	2月15日(土)	10:00～16:00	2,000円
【新】お母さんヨガ教室★ママの体操	2月27日(木)	13:30～14:30	1,500円
【新】アートで脳活 鉛筆画や水彩画を自由に楽しもう! (喫煙をしながら講評の時間あり)	第1・第3水曜日	13:00～15:00	
健康マージャン(フリー)	2月6日(水)・14日(金)・20日(木)	10:00～12:00	500円
	第4火曜日(第2回は祝日休み)	14:00～16:00	
【新】お母さんヨガ教室★ママの体操	毎週木曜日	10:00～12:00	
【新】お母さんヨガ教室★ママの体操	第4木曜日	14:00～15:00	200円
フリー卓球	2月 4日(火)	9:00～12:00	
	2月14日(金)・20日(木)	13:30～17:00	
健康づくりセンター1周年! 「お母さんヨガ教室」	2月15日(土)	10:00～12:00	無料(一部有料)

ご予約・お問い合わせ先: 健康づくりセンター大野社 Tel.086-805-0335 健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

### 組合員活動 頑張っています

みつ支部 メイクセラピー  
12月18日(水)に開催しました。  
「お化粧をすることで「元気な表情ができる」「相手にいい印象が伝わるメイクを知ってよかった」との感想がありました。モデルのかわっていく表情にみんなビックリ!!「心のメイク」が参加者お一人おひとりに伝わる時間でした。



毎月、5面で地域の活動一覧を掲載しています。みなさんのお近くにも楽しい活動があるかも。参加については健康まちづくりセンターまでご連絡ください。



山南南支部 おたのしみ会  
12月5日(木)に43人が参加されました。大正琴や銭太鼓、歌、脳トレで楽しみました。コーヒーとお菓子で交流しました。

年末年始にかけて組合員さんが工夫を凝らした楽しい企画で地域を盛り上げています。  
それぞれの地域で笑顔と笑い声があふれ、人と人のつながりが広がっていました。

藤田支部 新年会  
1月7日(火)に藤田第3コミュニティハウスで開催しました。  
岡山市南区にある「小規模多機能ホームみんなの家かるがも」の職員 萱野さんによる南京たますだれを観賞しました。地域から30名の参加があり、新年から大いに笑い素敵な新年のスタートが切れました。



三敷支部 新年会  
1月16日(木)に開催し、24人が参加しました。歌や笑いヨガ、健診かるたで交流しました。新年の初笑いにふさわしい新年会になりました。



上道支部 忘年会  
12月11日(水)に忘年会をしました。参加者12名みんなで作りました。メニューは【ちらし寿司・茶碗蒸し・野菜の天ぷら】など、みかんの差し入れもありにぎやかに、おいしく、楽しい時間になりました。

### 理事会だより

12月度定例理事会が、12月28日に開かれました。

#### 決議事項

- 岡山協立病院 MRI装置更新
- 役員賠償保険更新

#### 報告事項

- 2024年11月度の経営  
事業収益: 7億2,459万円  
事業費用: 7億2,235万円  
経常利益: 803万円

#### 協議事項

- 2025年度方針骨子案ならびに予算作成
- 定年再雇用規則変更案

### 子育て応援行事のお知らせ

●あったか食堂プラザ旭東 (福祉交流プラザ旭東共催)

会場: 福祉交流プラザ旭東  
時間: 11時30分～12時15分

2月15日(土)  
3月15日(土)

参加費300円 (18歳以下無料)  
先着50名まで



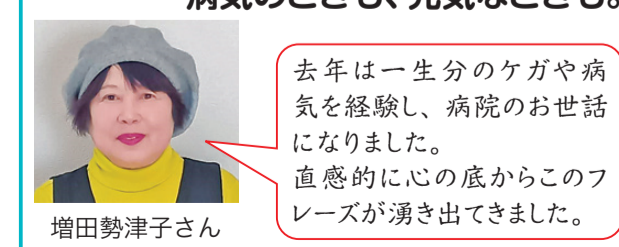
※申し込み先: 健康まちづくりセンター  
Tel.086-271-7880 (平日9:00～17:00)

### 最優秀賞決定!

推しは医療生協! ひとつことフレーズコンテスト

100件を超える応募の中から、増田勢津子さんの作品が最優秀賞に輝きました。2025年度より岡山医療生協を表すフレーズとして活用いたします。その他、優秀作品については今後岡山医療生協のホームページでお知らせします。

受賞作品 使えるぞ、医療生協! 病気のときも、元気なときも。



去年は一生分のケガや病気を体験し、病院のお世話になりました。直感的に心の底からこのフレーズが湧き出してきました。

### 岡山医療生協 健康づくりセンター大野社

お母のつじまつり

2025.02.15 (土) 10:00-12:00

会場: おかやまコープ大野社2階

組合員バザーや体験コーナー、健康チェックでは血管年齢や骨評価も無料で測定できます。キッズコーナーもあるので、ご家族でぜひお越しください。  
岡山医療生協 健康づくりセンター大野社  
Tel.086-805-03351

### ボランティア交流会

日時: 3月8日(土) 10時～11時30分  
場所: コムコム会館3階

参加費: 200円  
対象: ボランティア活動に関わる方はどなたでも

その他: お弁当を用意しています。(必ず申し込みをしてください)  
申し込み締切 2月28日(金)

※お問い合わせ先  
健康まちづくりセンター  
Tel.086-271-7881 (平日9:00～17:00)

# 置き去りにされる『原爆被害者』

## ～ 2024年度理事会研修会 学習講演報告 ～

1月18日(土)、「置き去りにされる『原爆被害者』平和につながる援護の視点」と題して理事会研修会を行いました。元毎日新聞記者でフリージャーナリストの小山美沙さんが講師です。当日は、オンラインでの一般参加もあわせて55人が参加しました。



### 黒い雨問題の本質は今も続いている

講演で小山美沙さんは、「黒い雨問題は現在も続いており、その解決は戦争被害を救済し、核兵器廃絶や戦争を繰り返さないためにも重要な」と指摘されました。そして、2024年11月の「黒い雨」岡山訴訟にも触れながら、原爆投下直後、広島に降った黒い雨(放射線を帯びた雨)による被爆と、被爆者切り捨て問題、それに対し救済を求めて立ち上がった黒い雨被害者の闘いを、当事者の声や訴えも紹介しながらの講演でした。また、「原爆の影響を受けていながら『被爆者』とされず、何の援護も受けられない『原爆被害者』が命や健康、貧困に直面していることに強いショックを受けた。そのことを理解していなかった、知ろう

とさえしなかった自分を深く反省して、『黒い雨』問題に取り組み始めた」と話されました。

### わたしたちができること

講演後、「黒い雨は言葉では聞いたことはあるが、今でも



講師の小山美沙さん

救済されず苦しんでいる人がいるとは知らなかった」、「小山さんのような若い世代が情熱的に取り組んでいることを知り希望が湧いた」といった感想を交流しました。また、被爆80年の節目に岡山医療生協では何ができるかを話し合いました。

原爆被害の歴史の学びを深めること、核兵器廃絶、戦争のない社会実現の必要性を強く感じた感動の講演でした。

理事 鷲尾 裕

### こんな制度があつたんだ!

#### 27 原爆被害者医療について

原爆被害者医療とは、被爆者の治療と健康管理のための制度です。「被爆者健康手帳」の交付を受けている人が病気がやがて医療機関にかかったとき、医療費が無料になります。「被爆者健康手帳」とは、被爆者に対する各種制度(左記参照)を利用するときに必要な手帳のことです。

定められた病気に対する給付があります。

- 「原爆症」に該当するもの
- ①白血球、白血球減少症、再生不良性貧血、血小板減少症などの血液疾患
  - ②肝機能障害
  - ③悪性新生物(がん)
  - ④原爆白内障
  - ⑤熱傷外傷などによる後遺症
  - ⑥異物残留
  - ⑦甲状腺機能障害など内分泌線異常
  - ⑧胎内被爆者の高度小頭症などが該当します。



### ① 医療給付

すべての被爆者に対する一般疾病給付と、「原爆症」と認

かかるときは、指定医療機関

### 費用について

原爆症や一般疾病で医療にかかるときは、指定医療機関

### 費用について

対象は所得税非課税世帯です。手続きは市区町村役所で行います。

介護サービスのうち、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、通所リハビリテーション、短期入

### ② 介護保険サービスを受けた場合の自己負担

被爆者で介護保険の要介護認定を受けた人が、介護サービスを受けた場合、被爆者手帳を持っていると自己負担が公費助成されます。

### 費用について

対象は所得税非課税世帯です。手続きは市区町村役所で行います。

介護サービスのうち、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、通所リハビリテーション、短期入

### ③ 健康診断

被爆者健康手帳と「健康診断受診者証」の交付を受けた人は、年2回の定期健康診断のほか希望により年2回の健康診断が受けられます。

※お問い合わせ先

各市区町村の窓口または岡山医療生協健康まちづくりセンターまで

Tel: 086-271-7880



## 岡山県自然保護観察員 ヒロトモの「こんちゅう」と「かんきょう」 第2回

文・写真/和田博知

長い毛をもつムラサキシジミ



昆虫は変温動物(外部の温度によって体温が変化する)なので、地球温暖化の影響を受けやすい生物です。地球表面の気温は、過去1万年で5℃上昇したと言われますが、2100年までの100年では1.4℃~5.8℃上昇すると言われています。この急激な変化について行

けず、昆虫が絶滅するのでは?と危惧されています。

さて、今年の冬はとても寒いですが、今回は成虫で越冬する蝶を紹介します。羽を広げているのがムラサキシジミ。身体に長い毛が生えています。もう1匹はウラギンシジミ。このチョウは一度決めた場所からなるべく動かずひと冬を過ご



じっとしているウラギンシジミ

ひと冬を過ごします。

健康を保つ食事シリーズ No.242 (岡山協立病院 栄養科)

かぶとりんごの食養生サラダ

〈材料2人分〉

- かぶ(葉も含む).....100g
- りんご.....100g
- オリーブオイル...大さじ1
- レモン汁.....小さじ1
- A 生姜チューブ...1cm程度
- 塩.....小さじ1/4
- こしょう.....少々

〈作り方〉

- ①かぶは皮をむき1mmのいちょう切りにする。かぶの葉はよく洗い小口切りにする。それらに塩を少々ふり、少しおいておく。
- ②りんごは皮ごとよく洗い、芯を取り除き、1mm幅のいちょう切りにし、塩水に少しさらして水切りをする。
- ③①を水洗いし、水気を絞る。
- ④Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤Aですべての材料を和える。

[1人分78kcal 塩分相当量0.7g]

栄養ポイント

かぶには、消化を助け、胃の不快感を解消する効果があります。りんごの食物繊維には整腸作用があり、また、血中の余分なコレステロールを吸着し、排出を促進する作用もあります。りんごポリフェノールは抗酸化作用、血流改善、美白、アレルギー抑制等の効果があるといわれています。



『虹つ子にじちゃん』が終了してしまし残念です。J.カタヤマ先生、ユニークで時にピ



岡山市中区 H & K

『虹つ子にじちゃん』が、連載終了のこと、大変残念です。4コマで世の中の動きを伝えていて、楽しく読ませていただきました。

岡山市東区 山崎晶弘



応募QRコード

★投稿募集中!

意見・感想・イラスト・写真・俳句・短歌・川柳などテーマ「挑戦したいこと」他

『健康と生活』を支部行事の会場で初めて手にしました。学びの多い内容や情報提供が盛り沢山で読み応えがありました。

岡山市南区 近藤裕子

知り合いから弘前のリンゴをいただきました。果肉全体真赤でした。果物をしっかりと食べて、2025年も元気に頑張ろうと思っています。

岡山市北区 下野克己

鍋奉行の妻が作る料理を囲んでの夕食が、楽しいひとときです。体も暖かくなり冬の最高の食事です。

岡山市東区 杉山道夫

『にじいろ健康フェスティバル』に家族で参加しました。美味しい物を食べたり、演奏を聴けて楽しかったです！来年もぜひ参加したいです。

岡山市中区 都倉あずさ



赤磐市 伊丹芳子

被団協(日本原水爆被害者団体協議会)が、ノーベル平和賞を受賞

したことをうれしく思います。このことが、核廃絶の力になればと思います。

瀬戸内市 藤井良徳



岡山市東区 R. (5歳)

挑戦したいこと

今年こそ、庭の手入れをちゃんと、雑草もとり、花でいっぱいしたいです。

岡山市中区 原田邦子

ボウリングを始めてもう2年になりますが...。フックボールを投げられる様に、ボチボチがんばろうと思います。

岡山市南区 川上典子

毎年子ども関連の役員や、仕事などでバタバタと過ごしています。今年は、もっと自分の心と体に耳を傾ける時間を持つようにして、メンテナンスをしたいと思っています。

岡山市中区 ヨッシー



岡山市南区 Y.

■ヨコのカギ

- 1 弥生時代の登呂...は日本の考古学の聖地
- 4 太古からの...住居
- 7 本命でない人に贈る
- 9 ...ネクタイを試行
- 10 自分の才能や仕事に自信を持つこと。...心
- 11 ...の行水。...天狗
- 12 どて煮の具、牛...肉
- 14 正体不明の化物物
- 16 ...点検、...浸水
- 18 ...室。...席
- 20 県庁所在地は松山市
- 21 ここで冠を正さない
- 23 愛媛県の昔の国名
- 24 三重では4日後をこう呼ぶとか
- 26 火の...。...棒
- 27 首都はテヘラン

ザクロスワード 出題●モロスミ勝

1	2	3	4	5	6
7		8	9		
10		11			
12	13	14	15		16
17	18	19	20	21	22
23		24		25	
26				27	

【問題】 A~Fを並べてできる言葉は?

- 1 首都はロンドン
- 2 春の七草の一つ
- 3 対義語は凶事
- 4 ...足配線は危険です
- 5 冬山用フードつきの服
- 6 佐々木倫子作「おたんこ...」
- 8 夜遅くまで起きます
- 11 春の七草スズナの別称
- 13 木の枝に霧の水分が凍りついています
- 15 首都はローマ
- 17 ツルより長寿?
- 19 車などを動かすこと
- 20 ほまれ。国民賞
- 22 実を食用にする野菜
- 24 松や杉は...葉樹
- 25 泣き...に蜂

■タテのカギ

「12月号の正解と当選者」正解は「ナベブギョウ」。今回の総応募数は69枚でした。正解者の中より5人の方にクオカードをお送りします。荒武紗英さん、宮脇三好さん、渡邊美知子さん、為房文男さん、神達良子さん

【応募方法】 〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2-1-20、岡山医療生協「健康と生活」編集部宛。①クロスワードの答え、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、を明記。応募していただいたご意見、ご感想などは編集して掲載させていただきます。締め切りは2月末日(消印有効)

俳句・川柳

老老で 今年もできた 吊し柿  
岡山市中区 川邊芳樹

満員バス 横目に歩く 秋風と  
岡山市東区 板田裕子

ワンサイズ 小さめワンピース 買う娘  
岡山市中区 川合一生

錦鯉 くらやす川の 花となり  
岡山市中区 仙石俊子

健康を 気にし過ぎて 病むばかり  
岡山市北区 パンダコパンダ

百均も じわじわ 移行 ワンコイン  
岡山市中区 杉本良治

短歌

七十年 賀状でつながる 幼なじみ  
たがいに傘寿 すぎてもしまえり

道べりの 畑にカリンザルに盛り  
「要る人どうぞ」の 札の立てらる

不安消え ホットする間に 次が来  
るモクラ叩きの ような日も増え

岡山市南区 芦田美代子



岡山市中区 はる

# 2月

# 外来診療表

※急病や状態の悪い方は救急外来で診察します。救急外来を受診する際は、事前にご連絡をお願いします。

敷地内禁煙  
全ての院所にて敷地内禁煙にご協力ください

**総合病院 岡山協立病院** 受付時間 午前 8:30～11:00 (予約外)  
午後 予約制  
夜間 16:30～18:30 (予約外)  
TEL (代) 086・272・2121  
〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10

**岡山東中央病院** 受付時間 午前 7:30～12:00  
午後 13:30～14:30 (予約外)  
夜間 16:30～19:00  
TEL 086・276・3711  
〒703-8265 岡山市中区倉田677-1

		月	火	水	木	金	土	
<b>内科</b> ●慢性の病気のの方は予約制です。 ●予約外の方は初診担当医師が診察します。	午前	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	
	午前 予約制	板野 浪尾(淑)	若杉 角浪尾(淑)	槻村 南浪尾(淑)	桜橋 井本橋	担当医 板野 石井 杉	浪尾(淑) 板野 佐藤(知) 担当医 高橋 (7・14・28日)	担当医
	午後 予約制	浪尾(淑) 14:00～16:00	角南 桜井 浪尾(淑) 14:00～16:00 (4・25日)	橋本 富岡	石井 角南 桜井 14:00～16:00	桜井 高橋 (7・14日) 浪尾(淑) 14:00～16:00 (14・28日)		
	夜間			橋本 角南 杉村 担当医 (予約のみ) (12日)				
<b>総合診療科</b>	午前	横田(佐)	佐藤	横田(佐) (5・12・26日)	清水 植木	藤井		
	午後 予約制			横田(啓)	佐藤 14:00～16:00 禁煙外来 15:00～15:30	一瀬		
<b>神経内科</b> 予約制	午前					担当医		
	午後							
<b>外科</b>	午前	鳴坂 木村(圭)	浪尾(博)	馬淵 森	今井 (6・13・27日) 伊藤(忠)	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来)	伊藤(忠) (8日)	
	午後			馬淵(予約)				
<b>皮膚科</b>	午前	木村(摩)	木村(摩) (4・25日)		木村(摩)	木村(摩) (7・14・21日)		
	夜間			担当医				
<b>整形外科</b>	午前	中野		中野 担当医		中野	土曜日の診療は終了しました	
<b>脳神経外科</b> 予約制	午前		近間 (4・18日)					
	午後			担当医 (5日)				
<b>疼痛治療科</b> ペインクリニック 緩和ケア 予約制	午後 13:00～15:00	武田			武田			
	午後 14:00～16:00	竹谷	竹谷	武田	福田(展)	武田	竹谷	
「がん家族外来」は初回はペインクリニック、再診は予約のうえ緩和ケア外来(武田)で行います。								
<b>小児科</b> ●受診の際は事前にご連絡ください。 直通電話 086・271・7830	午前	山崎 (3・17日)	山崎	山崎	川口	川口 (7・21・28日)	担当医 (15日) 川口 (8・22日)	
	午後 予約制 15:30～16:30	山崎 13:30～16:30 (3・17日)	山崎			川口 (7・21・28日)		
<b>婦人科</b>	午前	平井		平井	平井	平井	平井 (8・22日)	
<b>泌尿器科</b>	午前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮 (15日)	
	午後				二ノ宮 (13・27日)			
<b>眼科</b>	午前	担当医 (3・17日)	担当医	担当医	担当医	担当医		
<b>耳鼻咽喉科</b> 予約制	午前						担当医	
	午後 14:30～16:00		担当医		担当医			
<b>心療科</b> 予約制	午前	梶田	梶田	梶田	日野	梶田		
<b>看護専門外来</b> 予約制	午前 9:00～11:30		休診 呼吸器ケア外来 島田	5日 ストーマ外来 相賀・中下		21日 がん患部ポット外来 山内・松本		
	午後 13:30～16:00	伊藤 齋藤	伊藤	伊藤 栗田	伊藤 齋藤	伊藤 栗田	栗田 齋藤	
<b>歯科</b> 予約制 直通電話 086・271・1978	午前 9:00～11:30	伊藤 齋藤	伊藤	伊藤 栗田	伊藤 齋藤	伊藤 栗田	栗田 齋藤	
	午後 13:30～16:00	齋藤 栗田	伊藤 齋藤		伊藤 齋藤	伊藤 栗田	栗田 齋藤	
	夜間 16:00～18:30		齋藤			伊藤 栗田		

		月	火	水	木	金	土
<b>内科</b>	午前 9:00～12:00	眞鍋 (初診外来)	石井 (初診外来)	眞鍋 江副 (5・12・19日) 胃内視鏡 (第2・5)	大野 福田(好) (初診外来)	大野 (初診外来) 胃内視鏡	眞鍋 (1・15日)
	夜間 17:00～19:00			眞鍋 禁煙外来 (眞鍋)(予約)			
<b>皮膚科</b>	午前 9:00～12:00		高橋(阿)				
<b>整形外科</b>	午後 13:30～15:00				担当医		

**コープ西大寺診療所** 受付時間 午前 8:30～11:30 (予約外)  
午後 予約制  
夜間 16:30～18:30 (予約外)  
TEL 086・944・0088  
〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33

		月	火	水	木	金	土
<b>内科</b>	午前 9:00～12:00	吉崎 禁煙外来(予約)	吉崎 宇佐神 禁煙外来(予約)	吉崎 宇佐神 禁煙外来(予約)	宇佐神 浪尾(淑) (予約)	吉崎 宇佐神 胃内視鏡 (7・21日) 禁煙外来(予約)	宇佐神 (1・15日) 光野 (8・22日)
	午後				浪尾(淑) (予約)		
	夜間 17:00～19:00	月曜日の夜間診療は終了しました			宇佐神 禁煙外来(予約)		

**コープみんなの診療所** 受付時間 午前 8:30～11:30 (予約外)  
午後 13:30～14:30 (予約外)  
夜間 16:30～18:30 (予約外)  
TEL 086・278・8522  
〒703-8228 岡山市中区乙多見101-4

		月	火	水	木	金	土
<b>内科</b>	午前 9:00～12:00	中桐 門田	中桐	今井	浪尾(博)	門田 中桐	中桐 (8・22日)
	午後 13:30～15:00				浪尾(博)		
	夜間 17:00～19:00			中桐			

**せいきょう玉野診療所** 受付時間 午前 8:00～12:30  
午後 14:40～19:00  
TEL 0863・81・1696  
〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10

		月	火	水	木	金	土
<b>内科</b>	午前 8:30～12:30	谷口	谷口	谷口	新井	谷口	新井 (1・22日) 杉村 (8・15日)
	午後 15:00～19:00	谷口	谷口 15:00～17:00	谷口		谷口	

**コープ倉田歯科** 受付時間 午前 9:00～11:30  
(初診受付は11:00まで)  
午後 13:30～16:00  
(初診受付は15:30まで)  
TEL 086・237・8888  
〒703-8265 岡山市中区倉田680-1

		月	火	水	木	金	土
<b>歯科</b> 予約制	午前 9:00～12:30	吉濱 田中	坂口 (4・25日) 中田	齋藤 中田	坂口	坂口 中田	坂口 中田
	午後 13:30～17:00	吉濱 田中	坂口 (4・25日) 中田		坂口	坂口 中田	坂口

面会に関するお願い(協立・東中央)  
新型コロナウイルスの感染予防対策として、入院患者さんへのご面会は、予約制とさせていただきます。

**岡山医療生協健診センター(岡山協立病院内)**  
各種健診、職場健診などのご相談は TEL 0570-007845

なんでも相談窓口 TEL 086-271-0976	医療生協は入院時の差額ベッド料はいただきません。
地域なんでも相談窓口 TEL 086-271-7880	※往診のご相談は各診療所にお問い合わせください。
訪問看護ステーション さくらんぼ TEL 086-271-5599	デイサービス虹の家 TEL 0863-81-8801 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-26
ケアプラン協立・介護の窓口 TEL 086-901-0228	ケアプラン玉野 TEL 0863-81-1711 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10
在宅福祉総合センター倉田 〒703-8265 岡山市中区倉田668-1	在宅福祉センター福浜 〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-7
ヘルパーステーション レインボー TEL 086-200-1720	コープデイサービス福浜 TEL 086-902-0221
コープケアプラン倉田 TEL 086-200-1729	ケアプラン福浜 TEL 086-902-0228
受付時間 月～土 8:30～17:00	グループホーム福浜 TEL 086-264-1077 〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-10
デイサービスセンターくらた TEL 086-276-7081	
月～土曜日及び祝日運営 9:30～16:30	

●受診の方は4時間まで無料。面会の方も割引処理をします。(総合受付もしくは会計窓口で割引処理をお願いします)  
●入院時は、お車での来院をご遠慮下さい。サービス券の発行はありません。

### 駐車場(協立)