

組合員のための**無料法律相談**

要予約

5月18日(水)10時半～12時

●担当/山口第一法律事務所
田中 礼司 弁護士
●場所
生協ふれあい会館2階「相談室」

どんなご相談でもお気軽にどうぞ♪

☎0836-34-2510

健康のひろば

健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる



●発行 医療生活協同組合健文会

●発行責任者 専務理事 森 健弘

医療生協健文会現勢 2022年2月28日現在

- 組合員…………… 18,701人
- 出資金額………… 613,014,000円
- 平均出資金額………… 32,780円
- 支部数…………… 21支部
- 登録班数…………… 154班

住所変更等ありましたら、まちづくり組合員活動支援部までご連絡ください

〒755-0005 宇部市五十目山町16-23
TEL 0836-33-6644 FAX 0836-33-6651
https://www.kenbunkai-yamaguchi.jp

定款地域(活動する地域)・・・山口県全域

上野 八重子医師(宇部協立病院/日本糖尿病学会専門医)に聞きました!

現代の糖尿病予防 未然に防ぐポイント



宇部協立病院/内科
上野 八重子 医師

質問1 現代の糖尿病の特徴とは何ですか？

高齢者の糖尿病罹患者が多く、認知症を合併していることが最近の特徴です。高齢化によることと運動不足が一般的な理由ですが、食習慣なども加わって発症率が高まります。車の利用が増えてくると運動不足につながり糖尿病が増える傾向があります。特に宇部市は車社会なので糖尿病罹患率が高いです。

治療法も人それぞれ

最近では治療方法も変化しています。肥満にならないようにするための薬、食欲を抑える薬などたくさんの新薬が出ていますが、それを飲めば治るといえるものではありません。当然薬代もかかりますのでその方にあった治療方法で対応しています。薬の作用については医師にしっかりと聞きましょう。

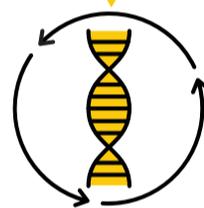
合併症に気をつけて

糖尿病の合併症で最も多いのが、三大合併症といわれる網膜症、腎症、神経障害です。認知症の合併は高血糖、重症な低血糖はリスクが高まるといわれています。合併症を防ぐまたは進行を遅らせるためにも血糖コントロールをきちんとおこない、定期的に検査を受けることが大切です。

豆知識

遺伝子

そもそも日本人は遺伝的にインスリンの分泌能力が低く、糖尿病になりやすい体質であるといわれています。カロリー消費も遺伝的な要因があり人によって違います。



質問2 糖尿病になりやすい人って？

食生活などの生活習慣と遺伝的要素が合わさることにより発症率が高くなります。食生活でいう典型的な例として、「朝抜き・昼そば・夜ドカ食い」というパターンです。また、若い方も含め誰でも罹患する可能性があります。特に遺伝的な影響が大きいといわれているので、祖父母や親兄弟に糖尿病の人がいる方はより意識をした方が良いでしょう。喫煙率も関係しているののでやせ型の方であっても糖尿病になる可能性があります。



質問3 日頃の生活で意識した方が良いことなどは？

メディアなどでもよく取り上げられている食事制限・糖質制限だけでは継続することが困難です。極端な制限は他の疾病も引き起こすといわれています。例えばサルコペニア(筋肉量の減少、筋肉低下)が進む要因の一つになり、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。

糖質をなくすと逆効果

糖質制限は確かに血糖値の上昇は抑えられますが、食事の摂り方によってはコレステロールの上昇につながり、がんになるリスクが高まるともいわれています。炭水化物(ごはん、パン等)を完全になくすという考え方はむしろ逆効果となります。

有酸素運動が大切

「2本の足は2人の医者」ということわざがありますが、予防としてはよく歩くことなどの有酸素運動が大切です。海馬の萎縮予防になり、認知症の予防にもつながります。バランスのよい食事と運動が重要です。糖尿病は薬を飲めば治るといえるものではないので日頃から健康な生活習慣を意識することが大切です。「組合員の保健予防活動としての健康習慣～8つの生活習慣と2つの健康指標～」を意識しましょう。



糖尿病について
専門医の診断・治療と
合わせて、医療チームで
患者支援をしています。
遠慮なくご相談ください。
<連絡先>宇部協立病院
☎(0863)33-6111



豆知識

最近では、痛みのない「リブレリーダー」という血糖測定システムシ(右写真)があり、インスリン療法を1回でもおこなっていれば保険適用とされました。



リブレリーダー

経済的なご事情などで医療費のお支払いにお困りの方、「無料低額診療事業」のご相談を受け付けています。

06 みんなで「タオル体操」をはじめよう!

ワンポイントアドバイス

※健文会オリジナル「タオル体操」DVDから、連載で「2コマずつ」ポイント解説しています。

STEP 11 背中を伸ばす運動

タオルを肩甲骨の下辺りにまわして左右同じ高さで前へ引きタオルで背中を押すようにして上体をそらせます。



STEP 12 腰の運動

タオルを腰に当て軽く気持ちいいくらいに前へ引きます。次に腰に当てたタオルを息を吐きながらお腹をへこませ腰で押し返します。



人道支援を目的とする「ウクライナ緊急支援」募金にぜひ、ご協力ください!

ロシアのウクライナ侵略戦争による人道危機、人権侵害がつづいています。いまだに連日激しい戦闘攻撃や略奪行為がつづき、子どもを含む、罪もない多くの一般市民が犠牲となっています。また、国外退避した避難民は400万人以上に上ると報道されています。戦闘状態が激化しているところではインフラの復旧を含め、日常生活を取り戻すまでにかなりの時間を要することが想像されます。

いま、全世界で抗議行動がおこなわれ、国際社会もロシアの非人道的な暴挙に「ノー」を突き付けています。私たちも、いのちを脅かすあらゆる暴力、武力行使、戦争に強く反対します。

このたび山口民医連・健文会は、各事業所窓口に募金箱を設置しました。また、最寄りの支部活動のなかや街頭などでも募金活動を始めています。お寄せいただいた募金はユニセフ(国連児童基金)に届け、ウクライナの人々の支援に充てます。ぜひ、みなさまの思いや願いを、募金活動に託していただきますよう、よろしくお祈りします。

問い合わせ先 まちづくり組合員活動支援部 ☎(0836)34-2510

1万筆署名にご協力ください。

集約期間 4月~6月 中旬まで 「憲法を守って戦争を止める」

目標：山口民医連として1万筆

平和憲法をめぐる危険な新局面が生まれています。新型コロナの流行、ロシア軍のウクライナ侵略などに乗じ、自民党など改憲を目指す勢力は、緊急事態条項、自衛軍の保持などの憲法への追加に加え、核兵器の保有を言い出すなど発言をエスカレートさせています。

岸田首相は、任期中の憲法「改正」に意欲を示しており、今年7月の参議院選挙の結果次第では改憲が政治日程にのぼる可能性があります。

私たちは全国の仲間と共同して、「憲法改悪を許さない全国署名」にとりこんでいます。目標をやりきることによって平和を求める民意を示していきたいと思えます。

今号の「健康のひろば」に折り込んである署名用紙にご記入のうえ、同封の封筒にてご返信ください(切手不要)。ご協力よろしくお祈りいたします。

山口県民主医療機関連合会 事務局長 深谷 太郎

問い合わせ先 山口民医連 ☎(0836)35-9355



▲新川編の島支部タオル体操



▲有帆支部お花見ウォーキング

「医療生協があつてよかった」...それをかたちにするためにも、互いの顔が見える、心の通い合える関係を大切にしながら、引き続き「健文会2万人組合員」の峰をめざしましょう。

健文会 組合員活動委員会

健文会 年度末

いちご

1・5月間

みなさまのご参加・ご協力、最後まで本当にありがとうございました。今年度も引き続き、みなさまのお力添えをどうぞよろしくお願い申し上げます。

健文会は年度末(3月度)の1カ月間、組織拡大のための集中月間を設定しました。

全事業所と支部が一丸となって「仲間ふやし1500人・出資金ふやし1500万円」の目標達成をめざし、みんなで創意工夫し、あらゆる機会を通じて皆様へお声かけをさせていただきます。この間、お力添えいただいたすべての方々に感謝申し上げます。

さて、2年以上に渡るコロナ禍による長期間の自粛生活、ウクライナでは人々のいのちと生活を根こそぎ奪う非人道的な侵略戦争の激化、相次ぐ物価高騰による生活負担のしわ寄せなど、わたしたちを取り巻く社会環境は一変し、不安定な状況が続いています。

私たちはこのような時だからこそ「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくり」の実現めざし、地域と共に挑戦しつづける組織でありたいと願っています。

今年度もスタートしました。月間で生まれたつながりを大切に、今度は新しい仲間を支部活動に迎えたり、事業所の利用へつなごう。



※藤谷さんは一般社団法人やまぐち保健企画からの参加。瀬田さんは虹の訪問看護S T山陽小野田、他のみなさんは宇部協立病院の配属となります。

4月1・4・5日、山口民医連・一般社団法人やまぐち保健企画・医療生活協同組合健全文会と合同で新入職員オリエンテーションを実施しました。末永くよろしくお願いたします。

新入職員です
よろしくお願いたします!

■憲法 25条(生存権) 9条(平和主義) 13条(幸福追求権) が活きる社会の実現をめざします。

こぐま保育園の日々 16



春いっぱいときわ公園♪ウキウキお散歩♪

第131回 (5月号)

川柳のひろば

藤本一兎 選

<p>軸</p> <p>命よりロシアの大義重いのか</p> <p>一兎</p>	<p>天</p> <p>嘆く声ウクライナより響き渡る</p> <p>山口支部 とみーさん</p>	<p>地</p> <p>副反応それを気にすりや遅れるよ</p> <p>厚南支部 ター坊</p>	<p>人</p> <p>やみくもにつかみとるのは危険かな</p> <p>恩田西支部 小林 紳祐</p>
--	---	--	--

あなたなら すぐにも書ける 五七五

『川柳』大募集

あて先 宇部市五十目山町15の7の1 生協ふれあい会館
健康のひろば 編集部
FAX 0836 (34) 2512
Mail: sosiki_kenbun@yahoo.co.jp

締切り 締切り：偶数月の月末 (必着)

22年度 支部総会のご案内

支部名	開催日時	開催場所
恩田南	5月16日(月) 11時～	にじの家
恩田中央	5月27日(金) 11時～	あわねさんち
恩田西	5月30日(月) 11時～	にじの家
岬	5月31日(火) 10時～	岬ふれあいセンター
見初神原	6月1日(水) 10時～	40区公会堂
上宇部川上	5月27日(金) 10時～	上宇部ふれあいセンター
琴芝	4月22日(金) 10時～	西梶返公会堂
常盤	5月16日(月) 13時30分～	みんなの家
岐波	5月12日(木) 10時～	ゆず

支部名	開催日時	開催場所
新川鵜の島	5月9日(月) 10時～	61区集会所
小羽山	5月20日(金) 10時30分～	おひなたさん家
ふじやま	5月30日(月) 10時～	わんさか
厚南	6月7日(火) 10時～	厚南隣保館
小野田中央	5月19日(木) 10時～	須恵公民館
山陽	4月27日(水) 10時～	みのり
山口	5月21日(土) 10時～	山口県健康づくりセンター
美祢	5月30日(月) 10時～	秋吉公民館

上記、総会日程は、4月12日時点のお知らせです。(残り4支部は調整中)
※感染拡大の状況によっては急な変更がある場合もあります

まちづくり組合員活動支援部 ☎(0836)34-2510

■転居及び氏名変更、亡くなられた場合(電話0836-34-2510)までご連絡ください。

医療生活協同組合健文会

宇部協立病院 宇部市五十目山町(☎0836-33-6111)

診療時間		[午前]9:00~12:00(外科・整形外科は9:30~) [午後]15:00~18:00(受付終了は17:30) 日曜・祭日は休診。但し急患は24時間いつでも受け付けます。						
内科	午前	一般	○	○	○	○	○	急患外来
	午後	一般	○	○	○	○	○	
外科	午前	○	○		○			
	午後			○				
整形外科	午前	○	○	○	○			
	午後					○		
精神科	午前			○	○	○		
	午後							
訪問診療		○	○	○	○	○	○	

生協小野田診療所 内科 山陽小野田市くし山(☎0836-84-2533)

診療時間		[午前]9:00~12:30 [午後]14:30~17:30 [夜診・延長診]17:30~19:30					
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	訪問診療	○	訪問診療	○	○
	夜診			○			
※予約制(急患応需)、訪問診療(往診)、無料送迎							

生協上宇部クリニック 宇部市海南町(☎0836-33-3395)

診療時間		[午前]9:00~12:30(受付は12:00まで) [午後]14:00~17:30(受付は17:00まで) [夜診]17:30~19:30(受付は19:00まで)					
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	往診日	○	○
	夜診			○			

協立在宅介護支援センター 宇部市末広町(☎0836-33-6199)

虹の訪問看護ステーション 宇部市五十目山町(☎0836-33-5358)

ヘルパーステーションはばたき 宇部市五十目山町(☎0836-33-6234)

協立グループホームかいなん 宇部市海南町(☎0836-43-7571)

事業所案内

[2022年5月1日現在]

※年度途中で変更する場合があります

協立歯科 宇部市五十目山町(☎0836-34-2511)

診療時間		[午前]9:00~12:00(受付は12:00まで) [午後]12:00~17:30(受付は17:00まで) [夜診]17:30~19:30(受付は19:00まで)					
歯科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
	夜診	○	○	○	○	○	○

生協下関歯科 下関市貴船町(☎083-224-0118)

診療時間		[午前]9:00~12:00(土曜は12:30) [午後]14:00~17:30 [夜診]17:30~19:30					
歯科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
	夜診	○	○	○	○	○	○
最終受付		16:30	18:30	16:30	18:30	16:30	11:30

生協小野田診療所歯科 山陽小野田市くし山(☎0836-84-6695)

診療時間		[月・火・木・金]9:00~19:30 [土]9:00~12:30 [水]9:00~17:30(第1水曜は午後休診)					
歯科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○(※)	○	○	○
	夜診	○	○		○	○	○
※予約制(急患応需)、訪問診療(往診)、無料送迎							

生協高千帆介護センター 山陽小野田市くし山

■虹の居宅介護支援事務所 ☎0836-38-5755

■虹の訪問看護ステーション山陽小野田 ☎0836-38-5765

宇部市南部第1地域包括支援センター 宇部市東芝中町(☎0836-38-8551)

宇部協立病院デイケア 宇部市五十目山町(☎0836-33-6111)

リハビリステップげんき 宇部市末広町(☎0836-33-6220)

リハビリデイサービスたんぽぽ 山陽小野田市くし山(☎0836-38-5775)

まちづくり組合員活動支援部 宇部市海南町(☎0836-34-2510)

医療生協健文会本部(総務・経理) 宇部市五十目山町(☎0836-33-6644)

地域福祉室 宇部市五十目山町(☎0836-33-3502)

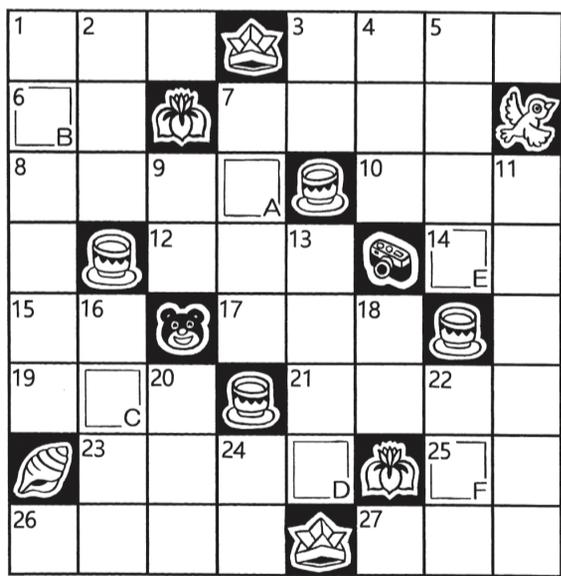
【ヨコのカギ】

- 坂東太郎は利根川、…
…三郎は吉野川
- 「……の功」って、
男性中心の考え方だね
- ……へび、……から棒
- 今年5月8日です
- 思いがけない幸運。
棚から……
- 内閣府や各省の外局
混み過ぎの状態
- 家では威張る……弁慶
……なり小なり
- ……とサツキは別物
……づえ、……ポタン
- 国の法律・法規のこと
実行をためらいました
- 映画や芝居の立ち回り
- 小型で甘い……バナナ
- ドイツの古都の一つ

【タテのカギ】

- ♪……とんだ、
やねまでとんだ
- わらと木とレンガの家を
作った3匹とは
- ある県の県庁所在地
- ……あつての物種
- 職をやめる時に書く
- 英語で「HONEY」
- 代表的なコーヒー豆
- ほめられると……に
なる人もいます
- 漫才でボケ役の相方
すっかり新しくなる
- 回転や活動の中心
- 以前は夫婦共働きを
2……とも言いました
- ハイケやゲンジ、ヒメ
などが名前につく昆虫
- かつて活躍した漫才
トリオ。レツ……3匹

クロスワードパズル



【問題】二重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

応募方法

答え、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、身近な出来事 ご意見感想など、ひと言そえて下さい。ご意見ご感想は、掲載させていただくことがあります。ご了承下さい。

- 当選者に薄謝 5名様分
- 締切 2022年5月末日 ● 発表 2022年7月号にて
- あて先 〒755-0005 宇部市五十目山町 15の7の1 医療生協健文会まちづくり 組合員活動支援部クイズ係まで FAX: 0836-34-2512
- メール: sosiki_kenbun@yahoo.co.jp
- 3月号の答え **マトリョーシカ**

当選者

山口支部 安常久巳さん 恩田西支部 山形ミチ子さん
上宇部川上部 時田照明さん 上宇部川上部 森山和美さん
山陽支部 藤本純子さん おめでとうございます!

読者の声

【厚南支部 岡田元子さん】
最近、1日7000~8000歩を目標に歩いています。歩くことが苦にならず楽しくなりました。「継続は力なり」その通りです。体も軽くなり腰痛も和らいでいます。日々、健康でいたいですね。

【山陽支部 古賀剛さん】
この頃、随分陽気も良くなって、春の花が次々に咲いている。近くで目についたものだと、もう終わってしまった梅、アンズ。今、咲きほこっているのが白モクレンや桜。開き始めた鑑賞桃、レンギョウ。色々眼を楽しませてくれていて嬉しい限り。

【見初神原支部 川本茂さん】
ウクライナ対ロシア、だんだんこの地球の有り様が悪い方向へと向かっているように感じています。ウクライナの方々…本当に辛い日々を送っていることを思うと胸が張りきれんばかりです。

【山陽支部 八木瑞江さん】
もう2年もコロナで行事ができなくて、そろそろ会員さんごまんの限度(?!?)でも、これもどうしようもないこと。あかるいことを思い出してソロソロ動きはじめましょう。今年度こそ、はばたけますよう願っています。

ご存知ですか? サロンにじの花壇



サロンにじの家には、1年を通して季節の花が植えられ、組合員さんの目と心を楽しませてあげています。また、花の一つ一つに込められた言葉もあり、癒しになっています。お世話する私たちも花に感謝し、ありがとうございます気持ちを忘れず接しています。お近くにお寄りの際にはぜひサロンにじに遊びに来て下さい。
<恩田西支部 虹の花班>

読者のみなさまの声大募集! QRコードから応募できます!



健文会ホームページで健康のひろばを見ることが出来ます



こちらのQRコードからも読み取って入れます
<https://www.kenbunkai-yamaguchi.jp>