

神奈川みなみ医療生協 機関紙

1月号

みなみ

発行月 2019年1月
 発行所 神奈川みなみ医療生活協同組合
 横須賀市衣笠栄町2-19
 TEL 046(853)8105
 E-mail h-sosiki2@k-minami.or.jp
 URL http://www.k-minami.or.jp
 編集 機関紙編集委員会

謹賀新年

平成最後の年が幕を開けました。新元号は何になるのでしょうか？
 新しい時代が変わっても組合員活動は変わらずに続いていきます。
 新年にちなんだ組合員の作品を掲載します。今年も健康に元気で過ごしましょう。



三浦市/浅野民江



横須賀市/ミミちゃん



ひなの会(南下浦支部)のみなさまの作品



横須賀市/かずちゃん



横須賀市/えっちゃん



横須賀市/たづちゃん



逗子市/小崎春枝



新年のごあいさつ



理事長 藁谷 収

明けましておめでとうござい
 ます。昨年も、組合員およびそのご
 家族の皆様には神奈川みなみ医療
 生活協同組合の運営に対し、多大
 なご支援ご理解をいただきました
 ことに心より感謝申し上げます。
 ありがとうございます。

日本各地が台風などによる豪雨
 や高潮などの厳しい自然災害に見
 舞われ、甚大な被害がもたらされ
 た昨年でした。国民の意思を無視
 するかのような国民不在の政治が
 行われているなかでも、「今ここ
 にある危機」と言われている地球
 温暖化が待たなして地球に迫っ
 ています。世界に今起こっている
 様々な環境問題を、我が事として
 考え行動していく事こそ今我々に
 必要とされているのだと思います
 今年も皆様の健康づくりにお役
 に立てるよう、職員一同一致団結
 し全力で医療介護に取り組んでい
 く事を年頭に誓い、新年のご挨拶
 とさせていただきます。どうぞ今
 年もよろしくお願ひ申し上げます。

理事長 藁谷 収

神奈川民医連の「フクシマの原発被災者と向き合う」学習会に参加しました。講師は、福島原発かながわ起訴原告団・団長を務める村田氏。村田氏は被災後に川崎に住む息子宅に避難。避難後、報道されていない今もなお続く被災状況について情報を発信されています。被災地では除染土の保管方法による近隣関係の悪化や子どもの甲状腺がんの増加。そこに家は

福島の復興はまだ遠い

県連学習会に参加して

あるが放射能汚染によりまだ住めないことなど、原発事故から7年が過ぎてもまだ被災が続いていることを強く訴えられました。今回の学習会で原発事故の被災はまだ続いていることをあらためて思い知り、学んだこと伝えて「何か出来ること」を探して実行していきたいと思っています。

組織部 中村静夏

介護カフェを開催 12月19日(水) 於：三浦診療所



薬谷医師の話に笑顔を見せる参加者

初めての開催となった今回は、薬谷医師から在宅医療についての話でした。在宅医療のほか、三浦市の高齢化が及ぼす影響や医師の高齢化問題についても冗談

を交え、雰囲気や和ませながら話され、参加者たちはうなずきながら聞いていました。「一緒に考えよう。一緒に学ぼう」をキーワードに、健康づくり委員会が主催する介護カフェは、12月23日(水)、2月13日(水)にも開催します。会場は三浦診療所です。参加費は無料です。みなさまの参加をお待ちしております。

委員会

からだ動かそう！ 健康 ヨガ

Lesson① 猫のストレッチ



【ポイント】

背骨を丸めた時に肩甲骨が開いて、肩関節が伸びていきます。腰を伸ばし、腰周りの滞りをほぐし全身の血行をよくしましょう。肩の真下に手首、股関節の真下に膝がくるように四つん這いになります。手のひら全体でマットを支えます。肘が過伸展にならないよう気を付けましょう。呼吸と動きを合わせて、気持ち良い範囲で無理はしないようにしましょう！

【効果】

柔らかい猫の動きをイメージしながら行います。歪みがちな背骨の椎骨一つ一つの間を広げていきます。お腹を十分に縮めることで、背中の柔軟性を高めます。

やさしいヨガ教室



時間：①9：45～／②11：00～

定員：10 (要予約)

会場：ほっとスペースみなみ(医療生協本部1階)

問合せ：医療生協本部 ☎046-853-8105

監修／折戸めぐみ

(横須賀ピラティス・ヨガ教室主宰・やさしいヨガ教室講師)

胃ガン

受けよう！がん検診

肺ガン

胃がん検診の流れ



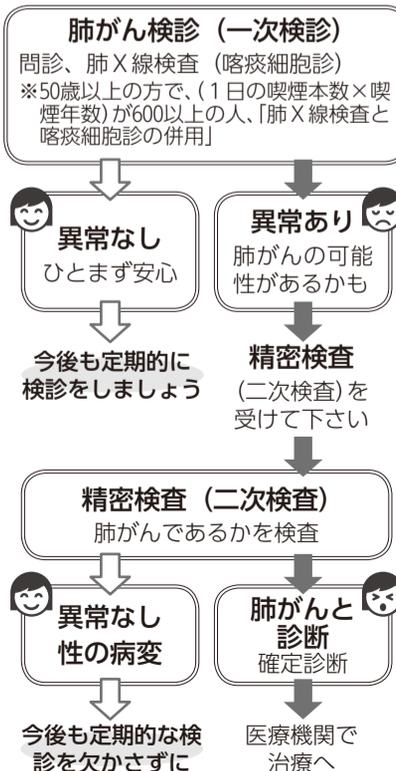
胃がん

長らく日本人のがん死亡の第1位の座を占めてきた胃がんですが、現在は肺がんについて胃がんは2位です。胃がんの原因はピロリ菌や塩分の過剰摂取やタバコなど生活習慣のみだれなどが関係していると言われています。胃がんは決して治りにくいがんではなく、特に最近の日本においては優れた治療法が行われています。胃がんで命を落とさないためには治せる段階で発見することが重要です。そのためには検診を受けることが大切です。

検査方法

- 胃X線検査
レントゲン検査です。造影剤のバリウムと、胃を膨らませる炭酸ガスを発生させる発泡剤を飲んで検査を受けます。
- 胃内視鏡検査
小型のカメラを装着した細い管を口または鼻から挿入し、食道、胃、十二指腸を直接観察します。粘膜の微細な変化も鮮明に見ることから、凹凸の少ない病変や出血なども確認することができます。

肺がん検診の流れ



肺がん

肺がんは日本人のがんの死亡率の第1位です。肺がんの原因は、喫煙、受動喫煙、大気汚染、呼吸器疾患の既往、鉱物(アスベストなど)、遺伝的素因などがありますが、なんと言っても喫煙が最も大きな原因と考えられています。肺がんで亡くならないためには、早期診断早期治療がもっとも重要です。リスクを下げるために禁煙と早期発見のための検診を受けましょう。

検査方法

- 胸部X線検査
レントゲン検査で、息を大きく吸い込むことで肺を膨らませ、肺の状態をよりはっきり写し出すことができます。
- 痰の検査(喀痰(かくたん)細胞診)
ハイリスク群に属する方は、胸部X線検査とともに喀痰細胞診が行われます。肺がんの場合、がん細胞が痰の中に剥がれ落ちることがあるため、痰を調べてがん細胞を検出します。肺がんにかかっても痰の中にがんが発見されないこともあります。

