

きらり健康生活協同組合



いのちの炎

〒960-8055 福島市野田町1丁目15番12号
TEL 024-531-6262 FAX 024-531-6333
URL <https://www.kirari-hcoop.com/>
e-mail seikyou@kirari-hcoop.com

● 発行人/専務理事 柿沼 充
● 編集人/「いのちの炎」編集委員会



(スマートフォン専用)

	生協の現況	★ 組合員数.....21,232名
		★ 出資総額.....662,334,000円
	2022年12月31日現在	★ 一人平均出資額.....31,195円

健康診断は 受けた後が大事!!

① 定期健康診断の 有所見率は約六割

はじめに、皆さんは十年後の自分が想像できますか。仕事もプライベートも充実しているでしょうか。もし、手元の健康診断結果の「再検査」「要治療」「要精密検査」を放置していたことが原因でその十年後が想像と違ったものになってしまったら……。

厚生労働省の「定期健康診断結果報告書」によれば、定期健康診断（事業者が年一回実施する健康診断）で異常所見があった人の割合（有所見率）は年々増えており、二〇二一年の有所見率は五八・七％と半数以上ののぼっています。（図1）意外にも多い印象ですよね。

② 有所見トップ5は 生活習慣病関連が多い

では何の検査項目が異常所見になりやすいのでしょうか。こちら（表1）は二〇二一年の「定期健康診断結果報告」のデータにおける有所見率の高い検査項目上位五つと、疑われる疾患やリスクをまとめたものです。第一位は「脂質（三三・〇％）」で、定期健康診断を受けた人のうち三人に一人が異常値と診断されています。以降「血圧（一七・八％）」「肝機能（一六・六％）」と続き、生活習慣病

③ 「再検査」は スルーしてもいい？ いや、しないほうがいい。

仕事も忙しいし……、今は自覚症状もないし……、きつと健康診断の食べ過ぎが原因だろう。などと都合の良い解釈で、再検査をしない方もいるのではないのでしょうか。（その気持ちわかります）それが一時的なものによる原因であればよいのですが、本当に身体の問題によって引き起こされたものだったら、治療や精密検査が必要な場合があります。

④ 「再検査」は スルーしてもいい？ いや、しないほうがいい。

「要治療」と書いてあっても、すぐに薬を飲み始めるわけではありません。十分なバイアリングをし、食事や運動、生活習慣に対して具体的なアドバイスをします。これも治療の選択肢の一つです。さらにには保健師・管理栄養士をはじめ多くの専門職が皆さんの頑張りをサポートします。どうしても自身の頑張りだけでは不十分な場合、薬の力を借りる場合もありますが、一概

⑤ 多くの専門職が皆さんを サポートします

「要治療」と書いてあっても、すぐに薬を飲み始めるわけではありません。十分なバイアリングをし、食事や運動、生活習慣に対して具体的なアドバイスをします。これも治療の選択肢の一つです。さらにには保健師・管理栄養士をはじめ多くの専門職が皆さんの頑張りをサポートします。どうしても自身の頑張りだけでは不十分な場合、薬の力を借りる場合もありますが、一概

生協強化月間報告

戸外でのマスク着用の見直しなどコロナ禍への対応が緩和されています。しかし感染者数を見ると第二波、三波に比べ数倍という状況です。今年には不安を抱えながらの生協強化月間。残念ながら掲げた目標には至りませんでした。秋から冬へ様々な活動が集中する時期、「人が集まる場」に対して不安を持つ方も多く、支部や生協での企画も縮小せざるを得ず、生協活動を紹介します。触れていただく場がやはり不十分だったと言えます。

こういった中でも感染予防に配慮しつつ、精力的に活動が継続されている体操広場やサークル、班会や茶話会が沢山あります。たまに会場を別の場所にしたたり、実習を取り

に薬を飲むことが悪いことではありません。早めに内服することで合併症のリスクを減らすことができます。数値によつては薬を卒業する方も多くいらっしゃいます。近年ネットでは健康情報が多く溢れています。正しい生活で継続できない」という方も多いと思います。さらにではあなたの生活スタイルや気持ちなどを汲み取り、寄り添った医療を目指しています。さいごに……、健診は「転ばぬ先の杖」です。十年後の自分が笑顔でいるために、今の問題を先送りしないでください。この記事を読んで今がチャンスと思つた方は、是非お近くのクリニックにお気軽

入れたり、参加者の意見に耳を傾け「楽しい時間」になるよう工夫した動きが継続に繋がっているのではないのでしょうか。医療生協はこういった活動を応援し「健康」を通じた地域づくりを、組合員と一緒に行っています。健康は誰もが求めるもの。医療生協の活動に参加しあい、そして家族や友人など多くの方にも呼び掛け、これからの健康づくりの輪を共に広げて行きましょう。



いのちの炎

「これはレモンのおいですか？」「いえ夏みかんですよ」で始まる童話「車のいろは空のいろ。白い帽子」をご存知ですか？空いろタクシーの運転手の松井五郎さんと不思議なお客さん達が織りなす心あたたまる物語で、子どもの頃の教科書に載つていて大人になってから本屋で偶然見つけ、懐かしく思い購入。子どもたちにも読み聞かせ、今でも手にとる愛読書です。読んでいると心がほっこりと優しい気持ちになり癒されます。ちょっとだけ紹介させていただきます。

田舎の母親から夏みかんが送られてきて、松井さんは冒頭の会話に続き「もぎたての夏みかんのおいしさだけじゃなくにおいまで届けようと『速達』で送ってくれました。嬉しくて一番大きいのを車にのせたので」とお客さんに話します。

松井さんの嬉しそうな笑顔と夏みかんの甘酸っぱい香りが鼻腔に広がります。

その後、松井さんは道端に白いぼうしが落ちていたのに気づき停車。ぼうしを手にとると「あれっ!!」……続きは読んでのお楽しみ。興味のある方は、是非手にとつて読んでみて下さい。子どもの頃とは違った感動と発見があり、童心に帰り感性を磨いています。

(N・T)

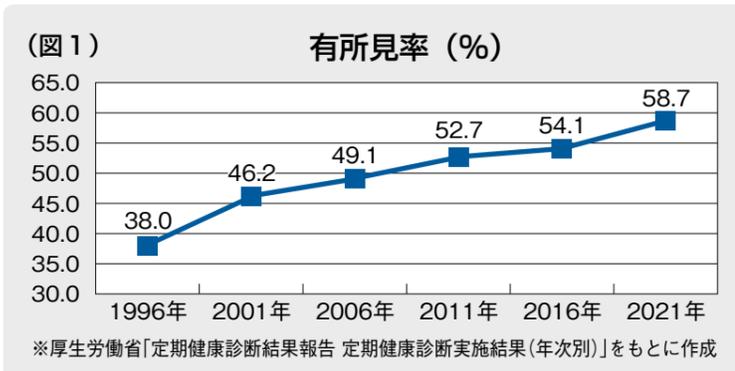


表1

検査項目	有所見率(%)	疑われる疾患・リスク
1位 血液(脂質)	33.0	脂質異常症、動脈硬化など
2位 血圧	17.8	高血圧症、脳卒中、心臓病など
3位 血液(肝機能)	16.6	肝炎、アルコール性肝障害、肝硬変など
4位 血液(血糖)	12.5	糖尿病、すい臓がんなど
5位 心電図	10.5	不整脈、狭心症、心筋梗塞など

※厚生労働省「定期健康診断結果報告 定期健康診断実施結果(年次別)」をもとに作成

もし皆さんが「要再検査」や「要治療」、「要精密検査」の項目があり、二の足を踏んでいるようでしたら、是非きらりにご相談ください。健診をきっかけに何らかの病気が見つかることもある他、病気の一手手前で早期発見ができ、対策が立てられる場合もあります。きらりでは一般的な定期健康診断の再検査や精密検査に対応しております。（ただし視力・眼底検査・聴力の精密検査は専門医をお勧めいたします。）

きらりにご相談したらよいですか？

住所の変更届出の催告

きらり健康生活協同組合・定款第十条「みなし自由脱退」にもとづき、居住地が不明の組合員について、「自由脱退」の手続きを行います。

当医療生協では、住所不明の組合員に関して、調査をしてみました。転居先等が判明しないため、「住所の変更届出の催告」について公告します。

二〇二三年二月一日

きらり健康生活協同組合

理事長 木村 公

【お願い】

○個人情報保護の関係上、氏名のみの記載としています。

○下記の名簿の中で、お心当たりがあれば、「きらり健康生協本部 ☎〇二四一五三一六二六二」まで、ご連絡くださいますようお願いいたします。

(瀬上町) 若菜いさ子、伊 けみ、半谷裕明、安藤喜
 深シン、渡辺正一、武田和 代、(永井川) 斎藤茜、菅
 佳子、佐藤進哉、山田弥生、 野俊一、斎藤洋文、(下鳥
 佐藤理沙、増子正三、直井 渡) 菅野徹、野地依子、(上
 康悟、(鎌田) 久間木司、 鳥渡) 島田享典、富田和司、
 松浦京子、渡辺耕弥、鈴木 白田秀幸、(成川) 佐藤友
 良雄、久間木幸子、佐藤千 榮、(松川町) 金田温子、(川
 亜紀、渡辺秀誠、松本慎之 俣町) 八巻男行、高橋正弘
 介、(丸子) 岡崎成子、三 (荒井) 河野悦子、池田祥
 沢雅彦、(南矢野目) 持立 子、(町庭坂) 大塚保夫、
 和夫、佐藤了寿、(冲高) 阿部勝敏、菅野良一、後藤
 六戸義位、(宮代) 東城満、 文子、柏倉信子、佐川直
 太田真夕美、大槻榮一、三 之、(森合) 安斎はぎ子、
 瓶マサ、小幡浩明、(岡島) 阿部要子、五十嵐尚子、大
 佐々木ミツエ、佐久間章、 槻喜味子、竹内頼久、鈴木
 (山口) 渡辺博、(岡部) 歌 ミネ子、(森合町) 坂野井
 川まち子、(伊達市) 田村 隆、(天神町) 齋藤久美子、
 和子、舟山ハツ、六戸恵子、 本多美津子、(陣場町) 藤
 飛嶋里緒、(保原町) 高橋 原和子、(中町) 梅津和泉、
 見一、朝倉愛、齋藤明欣、 平塚成子、(早稲町) 村田
 佐藤太四郎、(大森) 五十 頼子、(曾根田町) 加藤春
 嵐寿満、齋藤紀子、吉開あ 日、(仲間町) 西村安則、(北

五老内町) 難波彩世、遠藤 田圭甫、浅野彩加、(黒岩
 彰、(北中川原) 羽田スミ 丹治サヨ、(郷野目) 加藤
 子、(矢倉下) 齋藤トモ子、 栄、古川ヤイ子、佐藤正子、
 (館の内) 伊藤久男、(東浜 渡邊ヒテ、(南町) 西原愛
 町) 斎藤隆寿、(上浜町) 磨、(伏拝) 根本征一郎、
 八木裕介、(腰浜町) 萩原 長南愛子、本田光子、本田
 孝志、斎藤哲子、佐々木智 弘夢、高崎裕太、(蓬萊町)
 菅原昂平、(野田町) 桂隆 斎藤勇、徳田レジーナ、岩
 亮、吉田由雄、田中洋之、 井志鶴子、八巻勝恵、中川
 秦ハル、鈴木キエ、菊地道 イミ、鈴木亮、岡島美津子、
 子、岩淵明美、寺嶋亨、甚 今井雅仁、加藤寛、長沢綾
 野隆洋、佐々木康平、佐藤 子、(飯坂町) 遠藤広章、
 時則、三宮一彦、山我美希、 蛭田和子、桑名友綺名、横
 門馬孝義、門馬千玲、佐藤 山秀子、(飯坂町湯野) 斉
 俊博、佐藤賢二、井上秀和、 藤優子、佐藤賢五郎、菅野
 (八島田) 伊藤栄康、(笹木 萌、(飯坂町平野) 渡辺宏
 野) 山田京子、加藤芳雅、 美、嶋原美加、萩野春巳、
 津田ツヨ、(矢剣町) 菅野 井上春己、三浦トクノ、佐
 英男、伊藤孝一、(太田町) 藤タカ、前野郁子、佐藤結
 星和子、稲村スイ、木下久 美、渡邊麻衣、渡邊千代子、
 男、佐藤礼子、西郡雄二、 (飯坂町中野) 菱山千賀子、
 種市恭子、小松豊明、沢田 (笹谷) 大井千寿、保住章、
 安代、本間桜貴子、石田リ 菊地文子、佐々木利定、小
 エ、(東中央) 丹治小百合、 野好太郎、佐藤美智夫、武
 (北中央) 竹谷英幸、城市 田ゆりか、高橋直江、稲部
 千津子、羽賀美恵、(南中 五一郎、菊田智恵子、遊佐
 央) 小野雄也、長谷川多恵 繁、小平めぐみ、(大哲生)
 子、(西中央) 佐々木裕之、 紺野健吉、(北沢又) 佐々
 長嶺裕介、鈴木満子、(方 木勲、尾下多賀志、阿部翔
 木田) 嶋原佳代、高橋景子、 吾、高橋紀男、沖野和行、
 吉野耕之助、佐藤丈樹、山 佐々木未来、横沢キヌ子、
 田和江、本田恵、石川啓子、 正木真知子、佐藤江美、齋
 高橋勝男、手塚香奈、鈴木 藤トシ子、伊藤キヨ子、中
 皓代、宮崎聡子、(吉倉) 島榮子、(御山) 佐藤幸太、
 渡辺隆志、(仁井田) 佐藤 村上勇人、橋本イツ子、曳
 孝子、(渡利) 柳沼宏子、 地優佳、本間朱里、(泉)
 小池忠男、菊地雄三、須貝 安斎信也、横田善美、氏家
 敏彦、川前恵史、野崎正雄、 チエ子、佐々木英典、畑中
 (鳥谷野) 鈴木裕一、小林 博猛、斎藤洋子、本田裕治、
 明理、三木梨々香、御木容 加藤敬子、加藤琉聖、(南
 鈴木容子、落合里佳子、吉 沢又) 森田勝也、柳沼嘉幸、

班会あれこれ					
11/3	三河台	西菜台	ピンパン	ボンキング	フォーダンスを楽しむ
11/3	三河台	西菜台	ウォーキング	キング	あづまの里ウォーキング
11/4	三河台	西菜台	YOKO	班	セラバンド体操を学ぶ
11/5	三河台	西菜台	小さん	班	頭の体操など
11/5	三河台	西菜台	パソ	班	ウォーキングについて
11/5	三河台	西菜台	ン	班	パソコンの操作
11/6	三河台	西菜台	ン	班	ウォーキングについて
11/6	三河台	西菜台	ン	班	皆でウォーキング
11/8	三河台	西菜台	ン	班	頭・指先を使いましょう
11/9	三河台	西菜台	ン	班	ウォーキング
11/10	三河台	西菜台	ン	班	ヨガ
11/11	三河台	西菜台	ン	班	野菜を使って
11/13	三河台	西菜台	ン	班	秋野菜を盛り尽くす
11/14	三河台	西菜台	ン	班	味噌汁塩分チェック
11/15	三河台	西菜台	ン	班	般若心経を写す
11/16	三河台	西菜台	ン	班	骨粗しょう症検診・結果返し
11/17	三河台	西菜台	ン	班	体操を学ぶ
11/17	三河台	西菜台	ン	班	囲碁・将棋をする
11/18	三河台	西菜台	ン	班	パンを作る
11/19	三河台	西菜台	ン	班	パソコンの操作
11/20	三河台	西菜台	ン	班	ウォーキング
11/24	三河台	西菜台	ン	班	頭・指先を使いましょう
11/25	三河台	西菜台	ン	班	年明けも楽しく集まるために
11/25	三河台	西菜台	ン	班	インボディ測定
11/26	三河台	西菜台	ン	班	スマートフォンの操作
11/28	三河台	西菜台	ン	班	イカ人参をみんなで作りましょう
11/29	三河台	西菜台	ン	班	脳トレ
11/29	三河台	西菜台	ン	班	来年の計画をしよう
11/30	三河台	西菜台	ン	班	コロナ予防
毎週出4回	三河台	西菜台	ン	班	ラジオ体操とウォーキング
毎週出4回	三河台	西菜台	ン	班	セラバンド体操他
毎週出4回	三河台	西菜台	ン	班	カラオケを楽しむ

柳沼しな、宮守修子、菅野 重光、高野敏昭、松本昌一、
 和重、遠藤ともみ、佐々木 浅野啓一、坂下浩二、松本
 季依、本田茂、上遠野守人、 明、備前孝志、二瓶純一、
 木元浩司、山口賢一、矢吹 猪狩洋一、香野量子、星義
 佳也、千葉寛史、鈴木隆太、 男、沢根隆、円谷義徳、(東
 渡辺ミヤ子、(桑折町) 神 松島市) 藤井繁、(名取市)
 藤卓也、菅野真理、(飯館 蝦名拓史、(角田市) 安斉
 村山由紀子、(郡山市) 鈴 美紀、(丸森町) 未野泰一、
 木恵梨子、鈴木裕紀、伊藤 (白石市) 菅野達彦、二瓶
 直子、(本宮市) 作田幸子、 泰裕、黒澤敬太郎、国立高
 (二本松市) 三本木由美子、 代、小野勇、(大河原町)
 (磐梯町) 鈴木智子、(楢葉 佐藤利昭、(山形県) 鈴木
 町) 鈴木勝義、(富岡町) 幸春、鈴木直喜、大和加奈
 松本裕次、(南相馬市) 山 子、高橋正行、兵賀千和子、
 本結実子、(いわき市) 小 哲次、吉田久男、逸見彰彦、
 松香奈江、(仙台市) 金泉 佐々木博之、(岩手県) 西
 潔、小野彰、伊勢敬久、青 條りよ、佐々木芳秀、佐藤
 木康弘、鈴木陽子、阿部啓 和久、亀田和行、照井光男、
 子、平野準一、工藤輝生、 (青森県) 石岡由美子、鎌
 舟越公一、小山喬志、山崎 田直治、馬渡勉、(北海道) 幸司
 (敬称略)

第20回
「私たちはどう生き、死ぬか？」
医師 川添隆司

突然ですが、みなさんはどこで死にたいですか？

日本人を対象にした調査では平均的なところを見てみると、最期を迎えたい場所は「自宅」が七〇%、「病院などの医療施設」が三〇%くらい、逆に避けたい場所としては「子の家」が四〇%、「介護施設」三〇%くらいのことです。避けたい場所「介護施設」が三〇%というのは驚きでしたが何となくイメージだけで考える日本人の特性かも知れません。

そして、実際に亡くなった場所は、二〇二〇年の統計では病院などの医療施設で亡くなった人が七〇%、自宅で亡くなった人が一五%と、希望と現実の間には大きな乖離があります。ちなみにヨーロッパなどでは亡くなる場所は、およそですが自宅二〇%、ケア付きナースングホーム三〇%、医療施設三〇%〜四〇%となっているようです。意外と「自宅」は多くないようですね。

当生協で看取りに対応できるのは、在宅（訪問診療、訪問看護、訪問介護）、老人保健施設（にじのまち）、グループホーム（なごみの家）、小規模多機能施設（笹谷よりあい）、医療施設（須川診療所）などです。身内の私が言うのも恐縮ですが、より良い看取りができるようそれぞれの事業所で職員のみなさんが悩みながらも頑張っています。もし、そういう時がやって来たらまずは私たちに相談いただければと思います。

死にたい場所、私の場合は「特にこだわらない」というのが回答です。人間必ず一度は死ぬ。いつ、どんなふうに死がやってくるかはまったく予想はできません。それと同じようにどこで死ぬかも、その時の状況によって変わってくる。自宅で死にたいと思っていたがそれができなかつたら残念であろう、最後の最後に残念という気持ちにならない方が幸せでしょう。だから死に場所に関してはゆるい希望としておくのがよろしいのではないかと思います。

さらに健康生協でも組合員さんの高齢化に伴い看取りの数が急増しています。

きらり健康生協の『精密検査』



今回はがん検診の流れ、精密検査がどんな検査なのかをお話したいと思います。



- 肺がん検診の精密検査
- CT検査（肺を細かく観察）
- 気管支鏡検査（気管支を内視鏡で観察）
- 胃がん検診の精密検査
- 胃内視鏡検査（胃を内視鏡で観察、胃の組織を採取する場合もあり）
- 大腸がん検診の精密検査
- 大腸内視鏡検査（大腸の中を内視鏡で観察）
- 大腸透視検査（大腸にバリウムを入れて撮影）
- 大腸CT検査（大腸に炭酸ガスを入れCTで撮影）

その検査結果から①異常なし②経過観察（軽度の異常・良性のもの）③異常あり二次検診（精密検査）へ、と振り分けられていくこととなります。③二次検診の場合は更なる精密検査が必要となります。

- マンモグラフィ（追加方向の撮影）
- 超音波検査（乳腺をエコーで観察）
- 細胞診・組織診（針を刺して組織を採取）

次に、がん検診ごとの精密検査

乳がん検診の精密検査（須川診療所のみ）

2023 原発のない福島を！ 県民大集会のお知らせ

2011年の東日本大震災に伴う原発事故以降、毎年行われている「県民大集会」が開催されます。

とき 2023年3月19日(日) 午後1時開会

ところ 飯坂町 パルセ飯坂

主催 「2023原発のない福島を！県民大集会」実行委員会

※詳しくは、別添の「県民大集会」の案内チラシをご覧ください。

私たち医療生協も大会の趣旨に賛同し、毎年協力を行ってきました。なお、賛同金については、きらり健康生協でお預かりし、委員会へお届けしますので、各事業所窓口または、地域保健部へお申し込みください。

うたごえ喫茶 伴奏ボランティア募集!!

「上松川うたごえ喫茶」「せのうえ健康クリニックうたごえ広場」では伴奏者を広く募集しています。

「うたごえ」はみんなで楽しく歌うイベント。歌のうまい人もそれなりの人も、みんなで声を合わせることで気分も晴れ、豊かな気持ちになります。曲は唱歌・抒情歌・昭和歌謡・フォークなど幅広く、「みんなで歌おう！心の青春」をスローガンに参加者全員が主人公です。上松川では十四年の歴史を誇り、せのうえでも昨年始まりました。現在はマスク着用で、換気に注意して歌っています。

その伴奏ボランティアの仲間になりませんか？ 募集はギター・リズム・キーボードなど。アコースティックであればその他の楽器でも構いません。楽譜はコード譜で、六百数十曲の歌集の中から参加者のリクエストで歌います。練習などはなく、ぶっつけ本番。知らない曲もあると思いますが、演奏する中で覚えていけばいい。とても大らかな伴奏スタイルで、下手な人大歓迎です。伴奏者にも楽しんでもらいたく思っています。現在の伴奏者も、けっこう思い思いに弾いていますよ。都合の良い時のみの参加で構いません。



▲屋外でもやりました。クリニックせのうえにて

にご相談ください。今年度の検診は完結させてから、次の検診を受ける準備をしましょう！

このように様々な検査方法があります。

網掛けの検査に関してはきらり健康生協の診療所でも可能です（詳細は表1）。

また、精密検査を受けていない場合は、必ずかかりつけ医、又はお近くの診療所までご相談下さい。

また、がん検診だけではなく骨粗鬆症検診の精密検査（腰椎レントゲンと骨密度検査）はどの診療所でも検査可能となっていますのでお気軽にご相談下さい。

（表1）

	肺がん精査CT	胃がん精査	大腸がん精査
須川診療所	○市・職場	○	○透視・CT
上松川診療所	○職場のみ	○	○透視のみ
せのうえ健康クリニック	×	○	○透視のみ
とやのクリニック	×	○	○透視のみ

被ばく健康相談のお知らせ

専門の先生をお呼びして、被ばくに関する健康相談を実施しています。毎日の生活に不安を抱えている方、ぜひお申し込みください。

日時 ※日程は調整いたします

料金 無料

場所 きらり健康生協本部健康の家2階（野田町1丁目15-12）

申込先 ☎531-6262（被ばく健康相談係）

振津かつみ先生
・兵庫県西宮市在住
・兵庫医科大学遺伝学教室
非常勤講師（放射線基礎医学）

