健康をつくる　平和をつくる

さわやかさん

盛岡医療生活協同組合
〒020-0835盛岡市津志田26-30-1
発行責任者　佐藤正勝
TEL 019-635-6253
FAX 019-635-1736
http://www.morioka-medi-coop.or.jp/

2025年
6月号
第487号

ちょっといい話
さわやかさんがきっかけで

Tさんは、先日、手元にあった「さわやかさん」を知人のAさんに「こんなのもあるよ」と紹介したそうです。後日Aさんから「これってなあに。詳しく教えて」と連絡がありました。Tさんは、組合員が一人ひとり出資をして、地域で健康づくりの活動をしていることや、事業の紹介、また平和を守る運動や社会保障拡充を訴え活動していることなど医療生協について説明をしました。Aさんは「初めて知った。私も組合員になりたい」と話されすぐに加入したそうです。Tさんはまだまだ医療生協を知らない人もいるから宣伝した方がいいよねと話していました。

川久保病院・さわやかクリニック 院長就任のごあいさつ

5月1日より、川久保病院の院長に**浮田（うきた） 昭彦（あきひこ） 医師**、
さわやかクリニック院長に**伊藤（いとう） 俊一（しゅんいち） 医師**が就任しました。

田村 茂 理事長

川久保病院（盛岡市津志田）

11年間、さわやかクリニックの院長をつとめました。
さわやかクリニックの経験を活かし、今後も組合員さんと一緒に頑張ります。よろしくお願いします。

浮田 昭彦 院長

川久保病院で副院長をしていました。今後はさわやかクリニックで、組合員さん、地域の皆さんと一緒に力を合わせて取り組んでいきたいです。

伊藤 俊一 院長

さわやかクリニック（岩手町）

バトンタッチ

4月から新しい医師が着任しました

川久保病院 精神科医　**松尾 和佳子**
新任医師の紹介は2面

歳時記
父の日

父の日は、毎年6月第3日曜日です。父親に感謝の気持ちを伝える日ですが、母の日に比べ、忘れがちと言われています。私の場合、父から「もうすぐ父の日ですね」とLINEで催促のメッセージが来るので忘れることはありません。

私の父は、まさに昭和の企業戦士です。単身赴任が長く、幼少期の父との思い出は残念ながらほぼありません。私が中学生の頃、急に父から「キャンプに行こう」と言われ、驚いたことがありました。父は娘と楽しみたかったのだろうと思いますが、思春期真っ只中の私は、そんなものには行きたくはありません。お父さん、あの時は冷たく断ってごめんね。子育てに関わり、楽しむことができなかった父も気の毒ですし、今で言うワンオペ育児の母も大変だったろうと思います。男性は仕事、女性は家事、育児という価値観は、今なお根強く残っていると感じる場面があります。すべての人が仕事や育児、趣味など自分の意思で楽しみ、人生を豊かに暮らせる世の中にしたいと思っています。

（鈴木　幸子）

新任医師のご紹介

4月1日より勤務している松尾和佳子医師にインタビューしました。

川久保病院
精神科 医師
松尾 和佳子

7月号で
精神科について
ご紹介します

Q. ご出身はどちらですか

A. 盛岡市です。

Q. 今まで勤務していた医療機関はどこですか

A. 青森にある津軽保健生活協同組合の健生病院で初期研修を行い、その後、同生協の藤代健生病院で精神科医として９年勤務しました。

Q. 盛岡医療生協との関わりを教えてください

A. 高校生一日体験に何度か参加していました。医療生協に親しみがあり、医学部進学と同時に盛岡医療生協の奨学生になりました。

Q. 普段の生活の様子を教えてもらえますか

A. 子供が２人おり、毎日にぎやかに生活しています。趣味のバイオリンも、バドミントンも楽しみたいのですが、なかなか手が回らない状況です。

Q. 川久保病院での抱負を教えて下さい

A. 精神科医として心の健康のために貢献していきたいです。ようやく盛岡医療生協に帰ってきたという感覚で働いています。はじめましての方も多いかと思いますが、親近感を持って皆さんと関わっていければ良いなと思っています。

〈精神科外来診察日のご案内〉

診療時間	月	火	水	木	金
14：00～17：15	○	○	○	○	○ 再診のみ

完全予約制です。受診の際には予め受診相談のためにご連絡下さい。
TEL：019-635-1305（代表）

診察室

川久保病院
眼科医師
及川 拓（たく）

糖尿病と目 について

糖尿病は血糖値が慢性的に高くなる病気で、全身の血管、特に毛細血管に影響を及ぼします。この毛細血管が集中する臓器の一つが目です。糖尿病は特に初期の段階ですと全く症状が起こらないため、多くの方が油断しがちです。

糖尿病は進行すると、網膜という目の奥の組織に障害が起こり、「糖尿病網膜症」という病気になることがありますが、これは日本でも失明原因の上位に挙げられており、決して他人事ではありません。自覚症状がなく、「見えるから大丈夫」と思っているうちに、網膜の血管が破れてしまったり詰まったりして、視力が低下していきます。進行すると、日常生活に支障が出るほどの視力障害や、最悪の場合は失明に至ることもあります。

しかし、糖尿病網膜症は早期発見・早期治療によって進行を防ぐことが可能です。重要なのは、血糖コントロールをしっかり行うこと、そして定期的に眼科で検査を受けることです。眼底検査という簡単な検査で、目の中の血管の状態をチェックすることができます。

「まだ大丈夫」と思っている方こそ、一度眼科を受診してみてください。視力は一度失われると、完全には戻りません。大切な「見える日常」を守るために、自分の目と、そして体と向き合うことが、糖尿病との付き合い方の第一歩です。

今年も健康診断を受けましょう

健康のためには、まず**今のご自身の身体の状態を知る**ことが大切です。
症状がないうちに、**年に一度は健康診断**を受けましょう。

当院で受けられる健康診断の一例

料金（税込）	人間ドック		生活習慣病健診	
	胃バリウム検査	胃内視鏡検査	胃バリウム検査	胃内視鏡検査
一　般	40,700	44,000	23,100	26,400
組合員	**29,700**	**33,000**		

オプション検査

料金（税込）	脳ドック	胸部CT	内臓脂肪	骨密度検査
一　般	33,000	12,100	3,520	3,960
組合員	**26,400**	**9,680**	**2,860**	**3,190**

＊その他各種健康診断、オプション検査をご用意しております。お問合せください。

■脳ドック⇒脳卒中などのリスクを早期に発見し予防に役立てる事が可能です。特に40歳以上の方、喫煙・飲酒をされる方にお勧めします。

■胸部CT検診⇒50歳以上の重喫煙者（喫煙指数：1日の喫煙本数×喫煙年数：600以上）には特にお勧めします。

■盛岡市の検診制度変更に伴い、70歳以上の成人検診が今年度より有料となります。国保特定健診・後期高齢者健診（血液検査、尿検査、心電図）は引き続き無料で受診ができます。

■人間ドックのご予約は２週間前までにお願いします。
月～金 9：00～16：30　　第1・3土 9：00～11：30

川久保病院　健康推進課／TEL：019-635-1489

川久保病院

帯状疱疹予防ワクチン接種のお知らせ

帯状疱疹は身体の片側に赤い斑点や水膨れが帯状に広がって痛みを引き起こすうえ、約20％の確率で帯状疱疹神経痛という後遺症を残す恐れのある疾患です。帯状疱疹は水痘（水ぼうそう）の原因である水痘ウイルスによって発症します。20歳以上の約90％の割合で体内にウイルスを持っていると言われています。特に加齢その他の影響による免疫力低下によって50歳代から発症しやすくなります。

2025年度より予防ワクチンが定期接種化されます。今年度の定期接種対象者は65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、および100歳以上の方になりますが、市町村で助成金額が異なります。

川久保病院では帯状疱疹予防ワクチンの接種を**7月から**実施予定です。また、対象年齢でなくても任意接種は可能で、市町村によっては一部補助が適応されます。詳しくはお住まいの市町村から届くお知らせあるいはHPをご確認下さい。

料金（税込）	組合員料金（１回）	一般料金（１回）
乾燥組換え帯状疱疹ワクチン（シングリックス）	**26,070円（税込）**	32,560円（税込）

※こちらのワクチンは２ヶ月の期間をおいて、２回接種が必要となります。

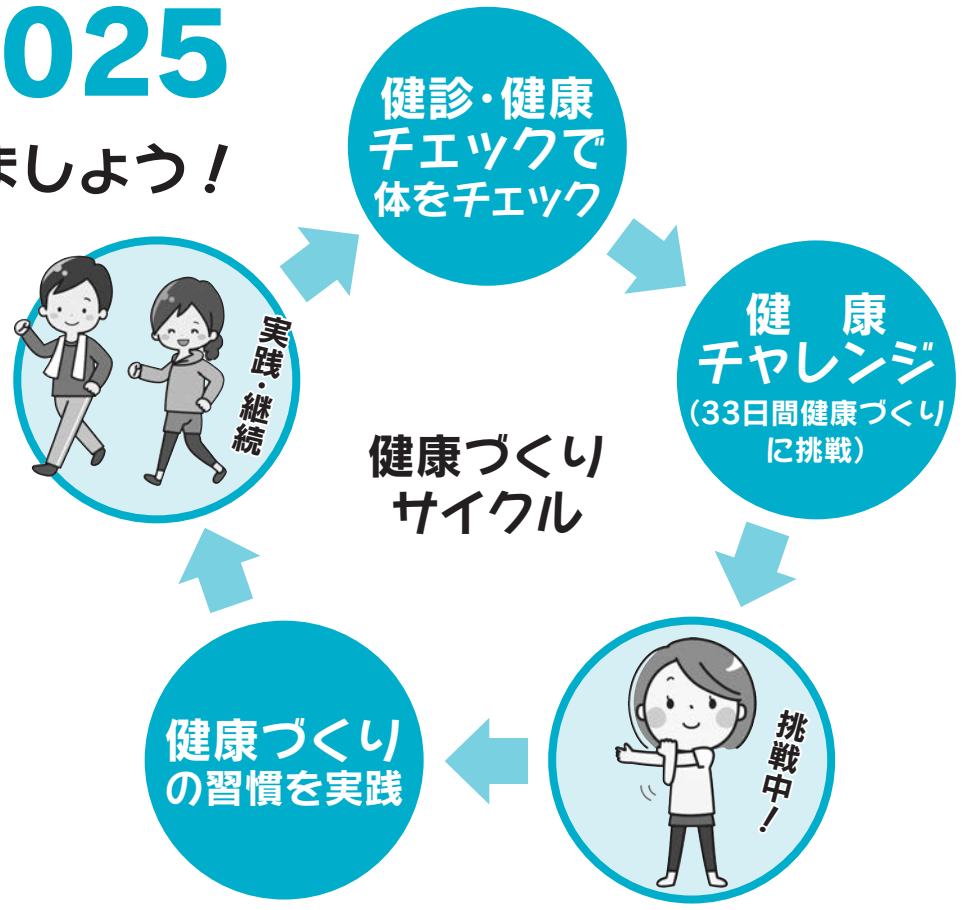
川久保病院予約センター
■問い合わせ先／TEL：019-635-3985

健康チャレンジ2025

健康づくりサイクルをまわしましょう！

健康チャレンジは、ご自身の生活習慣を見直し、健康づくりのきっかけをつくることができます。健診でご自身の体をチェックし、健康チャレンジに挑戦、健康づくりの習慣を実践し、また、健診を受ける、そんな健康づくりサイクルをおすすめしています。

健康チャレンジは健康的な生活習慣を身に付けるために、設定されたコースからいくつかを選んで大人は33日間、子どもは16日間取り組みます。チャレンジの報告をした方には、うれしい記念品が抽選でもらえます。また、18歳以下の参加者全員に記念品をプレゼントします。あなたも「健康チャレンジ」で楽しく生活習慣の見直しをしませんか。



期間　７月１日㊋～９月30日㊋
申込締切　８月28日㊍
報告締切　10月５日㊐

参加者の声

○健康チャレンジをきっかけにジョギングを始め、習慣化することに成功しました！　（Aさん40代）

○口の運動をするようになりました。歯磨きも以前より丁寧に行っています。（Cさん30代）

○お母さんのかわりにご飯を作ったり、お皿を洗ったり家事をすることは大変だったけどやった分だけ喜んでもらえたのでこれからも続けたいです。（中学生）

La·Laスタジオ教室案内③

～シェイプアップエクササイズ～

開催日：毎週金曜日10：30～11：15
料　金：1,300円　マシン・スタジオ教室１日使い放題
　　※La・La会員は無料です
場　所：メディカルフィットネスLa・La
持ち物：動きやすい服装・室内履き

教室の様子

マットでのストレッチや足指トレーニング、筋力トレーニングなどを行い、バランスパッドという柔らかいトレーニング器具を使用し、不安定な状況でバランスを取りながら体幹機能やバランス力を鍛えます！

・フィットネス会員（65未満）5,060円／月
・シニア会員（65歳以上）3,960円／月

班紹介　見前西支部　あけび班

あけび班は結成30年以上の歴史ある班です。班会の様子をご紹介します。

５月23日に班会を開催し、７人が参加しました。この日はメディカルフィットネスLa·Laの職員を講師に、「転倒予防」について学習しました。

ふくらはぎの筋肉量を自分自身で簡単にチェックできる「指輪っかテスト」を行い、転倒のリスクが高まっていないか確認し、骨量測定とベジチェック（野菜の推定摂取量測定）も行いました。

組織部の職員から自治体健診の受診の仕方を説明し、川久保病院の利用をすすめたあとに、「事業も利用して病院運営に参加しよう」と班長の千田八栄子さんから話しがありました。

この日は、朝ドラで話題の漫画家やなせたかしさんが長年飲んでいたという野菜スープとおやつも食べながらおしゃべりにも花が咲きました。

指輪っかテスト

手作りスープ

おやつやスープを飲みながら和気あいあい

2026年 新卒看護師採用試験のご案内

試 験 日：2025年６月28日（土）９：30～
応募資格：2026年３月卒業見込みの方、看護師資格取得見込みの方
提出書類：履歴書（写真貼付）・卒業見込み証明書・成績証明書
　　※６月25日(水）までに送付してください
試験会場：川久保病院
試験内容：一般教養試験、作文、面接

連絡先・応募書類送付先：盛岡医療生活協同組合 川久保病院 師長室
〒020-0835 岩手県盛岡市津志田26-30-1
電話 019-635-1305　Eメール iji3@morioka-medi-coop.or.jp

※ 病院見学及び説明会は、随時受け付けております。
※ 新卒以外の応募は随時受付していますので、お問い合わせください。

組合員さんの声

無料低額診療薬代助成、盛岡市でも実施されると良いですね。「病院に行ってもお薬代が高い」と言って控えている方もいます
（永井／鈴木　晴江）

「人間ドック」は聞くのですが「脳ドック」というのは、ほぼ初耳みたいなものなので新たな選択肢が増え、考える必要があると感じました。クイズも脳トレの一環でやって他支部のことや健康のことがわかるようになりました。
（久慈市／菅原　弘子）

「さわやかさん」をポストから取り出し嬉しく読ませて頂きました。気軽に楽しくウォーキング、私も町内を朝早く歩こうと思います。
（上堂／戸津　憲子）

5月号の「カフェインとの付き合い方」を読みました。日頃から好きなコーヒーやお茶は午前中だけと決めていました。塩分や糖分と同じくカフェインの摂り過ぎはよくありませんね。ちょうど山菜類を頂くことが多い季節ですが、塩分に気をつけて美味しく食べたいと思います。
（黒川／森本　福子）

毎回、楽しみにして読んでいます。川久保病院が昭和から現在に至るまで益々繁栄することを願っています。
（山岸／十文字　まゆ子）

コーヒー好きの私は毎日ドリップし、目覚めのコーヒーを楽しんでいます。カフェインの過剰摂取には注意が必要だということで適量をゆっくりと飲もうと思いました。記事の中でカフェインの含有量がほうじ茶と番茶で違っていて？私の中では、ほうじ茶は番茶と同じものだったので…。
（西見前／阿部　郁子）

「すこしお」の1週間取り組みの結果が出ました。私の推定塩分量は14gと変化は見られませんでしたが、目標の1日あたり6gをめざして、減塩を意識することを心がけたいと思います。適切なアドバイスと応援ありがとうございました。
（高崩／藤澤　宏行）

「さわやかさん」は興味のある内容がギュッと詰まっているのでとてもありがたいです。また、パリッとした紙質も気に入っています。読者、初心者です。宜しくお願いします。
（矢巾町／浅田　ハル）

《健康づくり企画のご案内》

※変更する場合があります

6月25日（水）　10：00～12：00	
北ブロック交流会 （モルック・健康チェック）	高松公園　多目的芝生広場 ※申込は組織部へ
6月25日（水）　13：30～15：00	
健康チェック	本宮活動センター
6月26日（木）　10：00～12：00	
健康講話（管理栄養士によるお話）、 健康チェック	川目老人福祉センター ※申込は組織部へ
6月26日（木）　13：30～15：30	
健康講話（理学療法士）と健康チェック	高松老人憩いの家
6月27日（金）　13：30～15：30	
健康講話（管理栄養士によるお話）	西厨川老人福祉センター
6月28日（土）　10：30～12：00	
健康チェック	Acoop飯岡駅前店舗前

組織部　TEL 019-635-6253

第11回定例理事会報告

日時　2025年5月10日(土)　14時～17時
場所　川久保病院会議室
出席　理事23名中22名　監事4名中4名

次の事項を議決しました

第1号議案　3、4月事業・運動の概況と5月以降の課題
第2号議案　第61回通常総代会の開催及び運営
第3号議案　2025年度設備投資計画案
第4号議案　2025年度予算案
第5号議案　役員選挙区及び定数、役員立候補者の理事会推薦
第6号議案　2025年度支部・班表彰基準
第7号議案　正職員就業規則の一部改正

キリトリ

今月のいちまい一枚

組合員より寄せられた大船渡市大規模林野火災義援金11万9298円を、大船渡市長へ手渡しました。

頭の体操「さわやかさん」読んでますか？クイズ

本紙を読んで、次の□の部分をうめてください。

Q1 あけび班の班会に□人が参加
Q2 脳ドックは特に□□歳以上におすすめ
Q3 帯状疱疹は□□ウイルスが原因
Q4 トムヤムクンは□□料理

《応募の決まり》
解答は、氏名・住所・電話番号を記入の上、はがきまたはFAXでお送りください。
正解者の中から3名の方に図書カードを差し上げます。
本紙への感想もお寄せください。「さわやかさん」で紹介させていただきます。
●締　切　6月末日　●発表　2025年 7月号
●あて先　020-0835　盛岡市津志田26-30-1
盛岡医療生協さわやかさん編集部　FAX:019-635-1736

◎5月号の解答と当選者　21通の解答（21通の正解）がありました。

解答
Q1→ り ん ご
Q2→ カ フ ェ イ ン
Q3→ モ ル ッ ク
Q4→ 2 3

当選者
浅田　ハルさん（矢巾町）
藤倉　康成さん（一関市）
森本　福子さん（盛岡市）

キリトリ

うれしい一品

「すこしお」レシピ⑨⑨

トムヤムクン（タイ風エビのスープ）

川久保病院
管理栄養士
吉田 和馬

【材料】（2人分）
1人分 115kcal　塩分 1.0g
- 有頭海老 …… 4尾
- 根生姜（うす切り） …… 1片
- 鷹の爪 …… 1本
- 玉ねぎ（うす切り） …… 中1個
- ぶなしめじ（ほぐす） …… 1/3株
- 水 …… 160ml
- ミニトマト …… 4個
- A
  - ナンプラー …… 小さじ1・1/2
  - レモン果汁 …… 40ml
  - オリーブ油 …… 小さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1/2
- 牛乳 …… 200ml
- パクチー※（3cm長さ） …… 適量
（※三つ葉で代用しても可）

【作り方】
①海老は頭を折ってから尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
②鍋に海老の殻を入れて、油をひかずに乾煎りする。
③海老の香ばしい香りがしてきたら水を加える。沸騰したら弱火にし、殻を取り除いて、生姜、鷹の爪、海老の頭、しめじ、玉ねぎを入れて煮立てる。アクが浮いてきたら取る。
④玉ねぎに火が通ったら、Aを加える。沸騰直前で、海老の身、ミニトマトを加える。
⑤海老の色が変わったら弱火にし、牛乳を加え沸騰させないよう温める。
⑥器に盛り、パクチーを添えたら完成。

【栄養科の知恵袋】

「世界を旅するすこしおレシピ」　タイ編

トムヤムクンはタイ料理の中で最もよく知られているもので、世界三大スープの1つとされています。トムは「煮る」、ヤムは「和える」、クンは「エビ」という意味を持ちます。唐辛子による辛味、柑橘類の酸味が特徴的なスープです。現地ではココナッツミルクを入れるこってりタイプと、入れないさっぱりタイプがあるようです。今回は牛乳で代用し、まろやかにしてみました。

すこしおのポイントは、唐辛子の辛味、生姜の香り、レモン汁の酸味、牛乳のまろやかさ、乾煎りした海老の殻の香ばしい香り、ナンプラーの独特の風味、そしてそれぞれの食材から出るうま味です。エスニックな料理を是非ご家庭でもお試しください。

キリトリ