

# からだとくらし


**特集**
**CIRCLE  
of Health**
**はじまるよ!! 2025強化月間**
**—広島にひろげよう!つながりの“わっ・WA”—**


## 今年もはじまります!強化月間

広島医療生協では、興味のある事柄をテーマに集う場“班”があります。

現在、230以上の班があり、健康麻雀、ピンポン、絵手紙、うたごえやものづくりなど、内容は様々です。暑い夏の間お休みしていた趣味、そろそろ再開してみませんか?



●2ページの「特集:はじまるよ!! 2025強化月間」へ続きます

組合員数●40,640人 出資金●13億4651万円 (2025年9月15日現在)

発行:機関紙編集委員会 〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目19-6 TEL.(082)879-8124 FAX.(082)879-8182  
ホームページ／[www.hiroshimairyo.coop](http://www.hiroshimairyo.coop) 健康まちづくりセンターEmail／kenmati@hiroshimairyo.or.jp

「からだとくらし」は  
毎月、公式LINEで  
配信しております



2025年

広島にひろげよう!つながり



生協強化月間

医療生協の元気の源である「班会」に参加している人は、要介護率が低いということが、医療福祉生協連の全国調査で分かりました。健康に直接の関係はなさそうな内容でも、班会参加の健康効果は抜群で、みん

なで集まることに意味があるようです。健康に良いことでも、一人で黙々とやるより、みんなで楽しくおしゃべりしながらやる方が、はるかに高い健康効果があることが証明されています。

班に入りませんか?  
参加しませんか?

地域での班会一覧が完成しました!各地域で、健康づくりや趣味などの活動を行っています。ぜひ、見学や体験にお越しください。どなたでもどうぞ。  
詳しくはこちら▶▶▶



班をつくりませんか?

昨年できた班は、ギター班、こけんよ体操班、健康麻雀班などです。班をつくるのはとっても簡単!

組合員の仲間を3人見つけて、健康まちづくりセンターへご連絡ください。地域のなかまと新しいことを始めませんか?



班をつくるメリットは?

要望に沿って、医療・介護・福祉(保育)の専門家(職員)を学習会や班会へ無料でお招きすることができます!会場費の援助もあります。また、班結成から1年の間に基準を満たすと、記念品が贈呈されます。班として登録・活動すると、いいことたくさん♪



暑さが落ち着き、過ごしやすくなってきました。あなたの“やってみたい”を形にする、ちょうどいい季節です!  
広島医療生協で一緒に活動しませんか?お手伝いします!



# 便潜血検査で陽性だった時、どうする？

## + どんな検査ですか？

便潜血検査は、大腸がん検診として行われています。

目に見える出血がなくても、便に混じっている微量な出血を検出できる検査です。大腸で出血しているかを判定するもので、2回法で行い一回でも陽性であれば大腸がんの可能性があるということになります。

## + 陽性だった場合は？

大腸がんの可能性がありますので、消化器内科で大腸内視鏡検査（大腸カメラ）を受ける必要があります。

## + 陽性だった場合の病変の発見割合は？

便潜血陽性の方から大腸ポリープが発見される割合は50%前後、大腸がんの割合は2~3%といわれています。

## + よくある解釈

その意味を理解している方は多くないようと思われます。

「排便のときたまたま便が硬かったから肛門が切れた」「前から痔があるからきっとそのせいだ」と自分なりに解釈をして大腸カメラを受けず、そのまま放置されている方が結構多くいらっしゃいます。

また「もう一度便潜血検査を受けたらいいのでは？」と言う方もいますが、それも意味がありません。

## + 大腸の長さは？

肛門から一番奥の盲腸までは、長さが70~80cmあります。

この長さはカメラで腸を折りたたんでの長さであり、伸ばせば平均150cmになります。なので、実際にはカメラで直接腸を見てみないと、大腸がんがないとはいえないのです。



広島共立病院 医長

たなか

みわこ

**田中 美和子**

## + 便潜血陽性になった方へのメッセージ

大腸カメラは、便潜血検査陰性の方でも大腸ポリープなどの病変が見つかることもあります。

便潜血陽性であれば一度大腸カメラを受けておかないとい、せっかく大腸がん検診を受診しても大腸がんを早期に発見する機会を失うことがあります。

便潜血検査の意味をご理解いただき、大腸カメラを受けていただけることを願います。



## 虹の旗

一つながりー

地域の活動に参加しています。月1回のカフェ、奇数月の食堂の手伝いをしています。

住んでいる所の違う方が集まり、楽しい時間を過ごされています。初めて顔を合わせ、名前を教え合い、話をして帰る時には「また来月会いましょう」と言っているのを聞き、その時には「参加して良かったな」と思いました。

これからも頑張ってみようと思います。(C・K)

# 男性の一人暮らしでも 安心して在宅生活が送れます

広島医療生協居宅介護支援事業所は、介護認定を受けている方が在宅生活を継続するために、ケアプランの作成や介護保険サービスの調整を行う事業所です。今回は、私たちが関わった事例を紹介します。

Aさん（男性：90歳、要介護2）は当初、妻と二人暮らしでしたが、妻は入退院を繰り返し、今年の春に病院で亡くなりました。

Aさんは出会った当初は無口でどちらかと言うと不愛想な方でした。

妻が存命の時から、月に1度の定期受診以外に外出の機会はなく、閉じこもりの生活が続いていたので、デイサービスなどの提案をしましたが、拒否されていました。

妻が入院し、Aさん自身で入浴が難しくなったことをきっかけに、しぶしぶではありましたが訪問看護の受け入れを承諾され、週1回の訪問看護からサービスを開始しました。

看護師が数回訪問を行っているうちに、慣れてこられ顔なじみになり、信頼関係が築けて訪問看護の事務所やケアマネにも電話連絡をしてくれようになりました。

回数を増やす提案にも同意されたため、週1回の訪問看護から毎日数回訪問できる“訪問介護看護定期巡回”に切り替える提案をしました。

Aさんは現在一人暮らしですが、毎日定期巡回サービスの支援を受けながら安心して在宅生活を送っています。今ではすっかり人が変わったように、定期巡回の職員の訪問を待ちわびて、いつも笑顔で対応されています。

医療生協ではご本人・ご家族の状況によって様々な介護サービスを利用されて、在宅生活を継続することができるよう支援しています。

皆さんも住み慣れた地域にある介護サービスに目を向けてみてください。



## 地域での活動

### ピースアクションinヒロシマ (生協虹の広場)

8/5



ピース出展では、「ピカに灼かれて」（広島医療生協が作成した被爆証言集）を基に作成した紙芝居を披露しました。

班会やお楽しみ企画など、各支部の活動を報告します

### ギター班（緑井支部）



土曜日の午後にみんなで集まって音楽を楽しんでいます！今は「いちご白書をもう一度」「あの素晴らしい愛をもう一度」などを練習しています♪

### 健康サポーター養成学校～第1講座スタート！～（講師：広島共立病院検査科 村上科長） 8/8



腎臓の仕組みや減塩の重要性についてのお話でした。

参加者は尿で塩分チェックを行い「昨日の夕ご飯味付け濃かったかな？」「明日から水分をしっかり取ろう！」などなど楽しく勉強しました♪

## 健康教室のお知らせ

## 11月のご案内

## テーマ 日進月歩の糖尿病診療

日 時 11月22日(土)14:00~ 場 所 安佐南区総合福祉センター 6階大会議室

講 師 糖尿病内科 森下 尚明医師

お問い合わせ 広島共立病院 地域連携部 ☎ 082-879-1111

## 10月は「元気じゃけんひろしま21」推進月間

元気じゃけんひろしま21  
マスコットキャラクター「そらママ」▶

## 今こそ、骨活

ほねかつ

10月20日は  
世界骨粗鬆症デーです

骨粗しょう症とは、骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気のことをいいます。骨折によって生活の質が低下したり、寝たきりになったりしてしまうのを予防するためにも、食事や運動などを意識しましょう。

また、骨粗しょう症は自覚症状がないことが多いため、早期に予防や治療に取り組むためには、骨粗しょう症検診も忘れずに受診しましょう!



## 20歳ごろまで 骨量を増やし、骨の土台をつくる時期

- バランスの取れた食事、運動の習慣化、十分な睡眠を!
- 過度なダイエットはやめましょう

## 20歳以降 骨量が最大量に達した20代以降は、骨量を維持することが大事



- カルシウムを積極的に摂り、喫煙や過度の飲酒に注意!

## 40・50代 骨量が減少し始める時期

- 食事・運動に併せて、定期的な骨量測定で自分の骨量を知る!



## 60代以降 加齢とともに骨粗しょう症の頻度が増加

- 骨折や転倒に注意し、適度な運動を!
- 痛みを感じた場合は病院を受診しましょう



## 広島市の骨粗しょう症検診

※広島市外にお住まいの場合は、お住まいの市町村へお問い合わせください



詳しくは  
こちら!

お問い合わせ

広島市健康福祉局 保健部 健康推進課 ☎ 082-504-2980

## 9月 理事会だより (9/20 開催)

## 1 生協強化月間の準備状況と組合員活動の状況

10月から始まる生協強化月間にについて、月間の準備状況と各地区のスタート集会の様子を交流しました。

## 3 部長以上人事について

広島共立病院診療技術部長と沼田診療所事務長それぞれの交代人事を決定しました。

## 2 経営状況と対策

8月は経常利益67万円の黒字で前年同月を1,694万円上回りましたが予算には230万円届きませんでした。入院収益で予算を751万円下

回っており手術が少なく日当円が低かったことが要因です。9月の予算超過達成を目指し経営改善の取り組みを継続していくことを確認しました。

## 4 就業規則の改定について

「職務手当の追加(専門職7級)」「変則勤務規定への追加(検査科早出)」「有給休暇分割付与の変更」について決定しました。



診療科目	受付時間	専門外来等	月	火	水	木	金	土
健 診	8:30~11:30	予 桑原・中増	桑原・大田垣	桑原・中増	桑原・友田	桑原・中増	1・3・5週 中増・下大	
	13:00~14:00	予 中増	桑原	桑原・中増	桑原	桑原	中増	
	乳腺エコー 午前・午後	予		池上	池上	池上	1・3・5週 池上(午前のみ)	
内 科	9:00~11:30	総合診療内科 可	山肩・橋本	吉國・山肩 前谷	山肩・前谷 橋本	前谷・吉國 舟木(洋)・初鹿	山肩・鷺屋 妹尾	1・3・5週 交替
		循環器内科 予	鷺屋・楠	塩田	鷺屋・村田		村田・楠	
		呼吸器内科 予		小西(花)				
		消化器内科 予	源	加太		2・4週 源 / 毎週 西原	1・3週 田中(美)	
		糖尿病内科 予	森下	堀江	森下	福井	森下	
	14:00~16:30	予	山田	山田	山田		山田	
		血液内科 可				秦		
		循環器内科 予				枝廣		
		消化器内科 予				鷺屋		
		糖尿病内科 予				西原		
脳 神 経 内 科	9:00~11:30 14:00~16:30	予	祢津					
精 神 科	9:00~11:30	予				山本		
緩和ケア内科	9:00~11:30	予	本家		加太・舟木(洋)	本家	加太	
リハビリテーション科	9:00~11:30	○理学・作業・言語・ 物理の各療法 予	○	○	○	○	○	1・3・5週 ○
	13:30~16:30	○	○	○	○	○	○	
外 科	9:00~11:30	可	大田垣・古川	長嶺・平野	大田垣 (受付 10:30まで)	大田垣・平野 岡本	長嶺・古川	1週 長嶺・平野 3週 古川・大田垣 5週 交替
乳 腺 外 科	9:00~11:30	予	重松		重松			
呼吸器外科	14:00~15:30	予	坪川					
心臓血管外科	14:00~16:30	可				高崎 / 倉岡 交替		
脳 外 科	14:00~16:30	予					広島大学	
整 形 外 科	9:00~11:30	可	市川・五月女 瀬西	田中・竹内	竹内・千田	市川・田中 五月女	田中・瀬西	1週 竹内・瀬西 3週 田中・五月女・市川 5週 市川・瀬西
	16:00~18:30	可		1・3・5週 市川 2・4週 五月女 毎週 瀬西		竹内・古田		
形 成 外 科	9:00~11:00	可		佐々木				
小 儿 科	9:00~11:30	— 小兒一般 予 予防接種 乳 乳兒健診	— 友田 予 森下 — 森下	— 友田 予 友田	— 森下	— 友田	— 友田	— 1・3・5週 森下
	14:00~15:00			14:00~14:30 予 森下	14:00~16:30 1・3・5週 森下 2・4週 友田	14:00~14:30 予 友田	14:00~14:45 乳 1・3・5週 森下 乳 2・4週 友田	
	15:00~16:30						— 森下	
	12:30~17:00	カウンセリング 予	島田・芳西			島田・芳西	島田・芳西	
婦 人 科	9:00~11:30	初診(再診)	藤本	藤本	藤本	三田尾	藤本	1・3・5週 藤本
	14:00~16:00	予宮がん検診	藤本	藤本	藤本	三田尾	藤本	午前も休診の場合あり (要確認)
耳鼻いんこう科	9:00~11:30	午前・午後ともに	津田	津田	津田	津田	津田	1・3・5週 津田
	14:00~16:00	月・木は補聴器外来 予	津田	津田	津田	津田	津田	午前も休診の場合あり (要確認)
泌 尿 器 科	9:00~11:30	広島大学		広島大学	広島大学	広島大学	広島大学	1・3・5週 広島大学
	14:00~16:00	広島大学				広島大学	山崎(彰)	午前も休診の場合あり (要確認)
眼 科	9:00~11:30	吉富	津村			岸		
皮 膚 科	9:00~11:00	予	森脇				渡邊	

沼田診療所 安佐南区伴東7丁目38-10

082-848-4486

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内 科	9:00~12:00 ※午後休診	吉國	西原	西原	山田	西原	1・3・5週 西原

あすなろ生協診療所 安佐北区口田1丁目10-1

082-845-5234

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科・小児科	9:00~12:00 15:30~18:00	井口	井口	小林(内科のみ)	小林(内科のみ)	井口	1・3・5週 井口

コープ共立歯科 安佐南区中須2丁目20-39

予※急な場合はご相談ください。

082-830-5181

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午 前	8:30・40~11:30 木曜日 10:00~11:30	大石・阿部 佐々木・高間	大石・阿部 高間・杉本	重平・阿部 佐々木・高間	重平・阿部 杉本	重平・大石 杉本	(交替) 重平・大石・ 阿部・佐々木 高間・杉本
午 後	月・火・水・金 12:00~16:30 第2・4木 13:30~16:30	重平・大石 杉本	重平・佐々木 高間	大石・高間 杉本	第2・4診療 (第1・3休診)	阿部・佐々木 高間	
夜 間	月・火・水・金 17:00~19:30	重平・杉本	重平・佐々木	大石・杉本		阿部・佐々木 高間	
往 診	※往診の相談は お電話で受け付けています	午前			大石・佐々木 高間		
		午後	阿部・佐々木 高間	大石・阿部 杉本	重平・阿部 佐々木		重平・大石 杉本

# クロスワード



タテのカギ

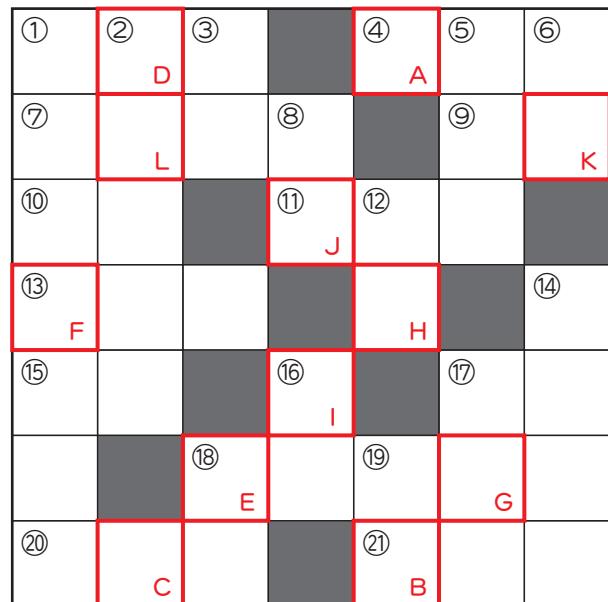
- 鳥取県出身のカープの現役投手、左投左打
- 「〇〇〇〇〇席」は、溜席のこと
- イタリア語で牛乳のこと
- ♪～元気でいるか 街には慣れたか 友達出来たか～♪この曲のタイトル
- マーモット、プレーリードッグ、モモンガ、ムササビも〇〇の仲間
- 象〇〇、橋杭〇〇、夫婦〇〇
- 〇〇隼人の妻は、松岡きっこ
- 長崎県の中心部にある、3つの海に囲まれた市
- 〇〇島は沖縄諸島で最も西に位置する島
- 酢と塩や砂糖などで調理した飯
- 柱の上に渡す横木
- 「〇〇」は元カープ安部友裕の代名詞

ヨコのカギ

- ザ・ピーナッツの「〇〇〇の歌」は映画の劇中歌
- ♪～街の〇〇〇がとても綺麗ね ヨコハマ～♪
- 福岡市出身の料理家、インフルエンサー
- 「〇〇ハラ」とは、顧客が企業に理不尽な言動をすること
- カモ〇〇、アカ〇〇、エゾ〇〇
- 「〇〇〇の夫と結婚して」は、2024年の韓国ドラマ
- 玄界灘に面した〇〇〇はイカで有名
- 縦に切ると切り口が似ていることから「〇〇二つ」
- 〇〇神社は、出雲國神仏靈場第十八番の神社
- 南の島の〇〇〇〇〇大王
- 関東の〇〇〇寿司は俵型に対し、関西は三角型
- 外出先から会社に戻ること

ヒント 「姑の意地悪なのか？優しい気遣いなのか？」

答え	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



正解者には抽選で5名に図書カードを  
プレゼントします。

締め切り：11月10日(月)

送り先や詳細はp8をご覧ください。

8月号の答えは…

「アツササムサモヒガンマデ」  
でした。



斎ちゃんさん(東野)

繩田 栄子さん(くすの木台)

明賀 伶奈さん(山本)

ホットコーヒーさん(あさひが丘)

飯塚 久さん(高取南) 正解者:48人

当選者

2025年度 第6回

## ふれあい文化展

場所 ふれあいセンター協同

開催日 11月17日(月)～11月22日(土)

11月22日(土)10:00～14:00 限定企画

### ●喫茶コーナー

▶コーヒー&ケーキ 350円

▶おむすび販売(2個) 250円

※売り切れ次第終了します！

### ●舞台

フラ、ピアノ演奏・歌、  
ダンスなど盛りだくさん！

※当日は駐車場がございませんので  
公共交通機関でお越しください。



主催 第6回ふれあい文化展実行委員会

つながりセンター

## こけんよ体操



転倒は  
とても身近な問題です！  
一緒に楽しく  
転倒予防しませんか？



この春、津田診療所は休診となりましたが、旧診療所は「つながりセンター」として、現在も地域の皆さまの健康づくりや交流の場となるよう、様々な活動を行っています！どうぞ遊びにおいでください。どなたでも、どうぞ♪

日時 10月31日(金)10:00～11:30

場所 つながりセンター  
(旧津田診療所:可部2丁目13-22)

内容 転倒予防体操

(足指運動、筋力運動、バランス運動など)

講師 坂本貴志(理学療法士)

いきいきポイント 対象

お問い合わせ 健康まちづくりセンター ☎ 082-879-8124

講師の坂本貴志さん

