特定健診スタートです

家族そろって受けましょう

令和元年となって初の特定健診が、いよいよスタートしました。けいはん医療生協の「健康づくり健診」は組合員さんの健康づくりを応援するため項目が多くなっています。毎年、健診をお勧めしていますが、「病院で検査をしてもらっているから健診はいらない」と言われる方、「何か見つかったら怖い」「面倒くさい」と言われる方が多々おられるのが現状です。

病院の検査は治療中の方に関しては、必要な病気に関わる検査しかしていないことがあります。身体全体の健康状態をチェックする健康診断の内容とは異なるのです。心電図や胸のレントゲンは毎年撮ってもらっていますか？

昨年撮ったから今年はいらない、と言われる方もおられます。1年前は異常なくても、1年後に異常が見つかる方も少なくはありません。ですから最低でも1年に1度は、胸のレントゲンを撮ってもらうことをお勧めします。

同時に年々、食生活が変化し、大腸がんの罹患率も目に見えて増加しています。ぜひ同時に大腸がん検診も受けてください。

健診は病気の早期発見にもなりますが今、自分はどれくらい健康な身体なのかを、知ることができます。怖がらず、面倒くさがらず、まずは診療所で予約を取りましょう。受診券の期限が切れる2月や3月は、予約が殺到して希望の日に健診が受けられない方もいます。受診券が届いたら、早速予定を決めましょう。

「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」医療生協の理念です。組合員のみなさん、年に一度の健診を受けましょう。

みどり診療所
主任看護師　北口　真由美

ゆうゆう・たんぽぽ支部合同巡回健診の様子

健診スタートアップ集会 開催

主催　健康づくり委員会

5月22日、寝屋川市民会館において32人が参加し、毎年恒例の健診スタートの集いを開催しました。小梶師長(みい診療所)から「健診の目的と意義　セルフケアの時代」と題して、「健診によって治療できるうちに病気を早期発見することの大切さ」等のお話があり、恒例の笑いヨガ、ステップあそびも楽しみました。

健康づくり委員会は、診療所と協力し、健診をはじめとした健康づくり運動を組合員さんのなかで多彩に展開していきます。

小梶師長のお話

▲笑いヨガ

ステップあそび▼

診察室よもやま話 ⑮

腎臓はほんま大切

みい診療所　所長　高尾　文介

人間の内臓は海の中？

生物は海で誕生し、陸上で生活できるように進化しましたが、人間の内臓はいまだ海の中に生きているようです。というのは人間の体重の6割は水分で、その成分は海水に似ています。

つまり人間はそれぞれの体に自分なりの〝海〟を持っているのです。我々の体の細胞が太古の祖先のように海（血液・体液）から直接栄養分・酸素を取り、いらなくなった老廃物や毒素をその海に捨てます。

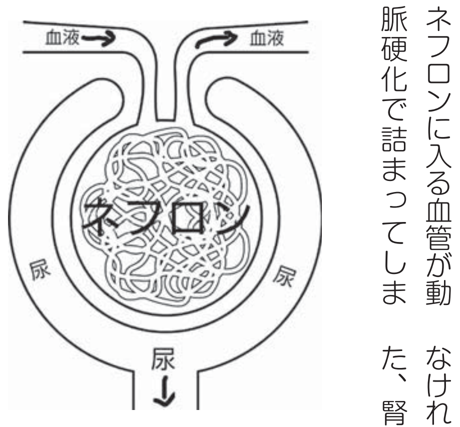
鍵はネフロン

ゴミにあふれている血液をきれいにするのは腎臓に詰まった、小さな血液浄化機〝ネフロン〟です。一つの腎臓は約100万個の〝ネフロン〟で構成されています。ネフロンはたくさんの毛細血管が詰まった組織で、一本の細動脈から血液がネフロンを通り、体に必要なものを回収し、不要なものを尿として排出します。

年を取るとネフロンの数が減ります。また高血圧・糖尿病にかかると、ネフロンに入る血管が動脈硬化で詰まってしまい、ネフロンがつぶれます。そのためネフロンの数が急速に減ります。

腎臓の能力（腎機能の指標）は腎臓が一分間でどれくらい血液を濾過できるかをeGFRとして表します。eGFRが60以下になると腎機能の低下が進んでる状態で、食事に厳格な塩分制限をしなければなりません。また、腎臓が悪くなる高血圧・糖尿病などを積極的に治療する必要があります。

血管がもっとも多い臓器は腎臓なので、腎臓の動脈硬化の状態は全身の動脈硬化の状態を表します。



腎臓のはたらき

腎臓の機能が低下すると

腎機能が低下すると脳梗塞・心筋梗塞、不整脈を起こしやすく、腎機能がさらに悪くなると透析を受けることになります。

いま世界の8・5億人が腎臓病を持ち、糖尿病患者の2倍、癌患者の20倍以上に上り、〝隠れた流行病〟と言われています。

腎機能の機能低下はかなり進行しないと症状は出ませんので、定期的に検査を受け、腎臓を大切に守りましょう。

子どもの貧困と歯の健康 ①

口腔崩壊

貧困による健康格差と口腔崩壊をみると、健康長寿社会に向けて歯科の役割はますます高まっています。その背景として「子どもの貧困」が深刻になっています。

◇　◇

口腔崩壊の事例、①歯は全部虫歯、②小6女子、永久歯20本が虫歯、③小2で15本が虫歯。多くが残痕状態。給食が噛みづらく、担任にほぐしてもらって食べたりしている。④経済的に苦しい家庭の児童で、虫歯数がとても多い児童がいた。児童・保護者に面談を行ったが、保護者自身も口腔状態が良くなかった。⑤保護者の中には乳歯の治療は必要でないと考える方が多く、乳歯の治療率が低い。虫歯が10本以上ある児童の例では、疼痛がでる度に医療券を使って治療をされているが、完治するまで通院しないために、未処置のままとなっている。

◇　◇

東京歯科大の新谷教授は、「乳歯のうちに口の中にばい菌が定着する、それがはやければ早いほど、大人になっても虫歯になりやすい傾向にあります。乳歯の虫歯を放っておくのは百害あって一利なし」と言っています。

乳歯の虫歯を治療しないと大人になってもなりやすいんです。なりにくくするためには生活習慣の見直しも重要です。

◇　◇

前述したように、生活保護家庭の方、一人親家庭、夫婦共稼ぎ家庭など、虫歯になっても歯科を受診できない子どもがたくさんいます。

全国保険医団体連合会の調査では、21都道府県の小学校の歯科検診で「要治療」とされながら受診しなかった子どもは52・1％いました。「乳児の虫歯は生え変わるから治療しなくていい」と誤解する親、長時間労働で子どもを受診させない「デンタルネグレクト」が問題となっています。子どもの歯の健康を守るには親の意識を変えることも大切です。

◇　◇

厚労省調査（2009年）によると、日本の貧困率は16％、2040万人以上が貧困に陥っている計算となります。

歯の健康には貧困社会を改善することが大切だと考えます。

（7月1日号に続く）

門真南支部支部長
歯科技工士
西川　勝美

支部・班・組合員・事業所　みんなのとりくみ

世界保健デー

3市で行動

1948年4月7日に世界的な啓発デーとして「世界保健デー」がスタートしました。2019年のテーマは「すべての人に健康を」です。これに呼応して、各市で行動をおこしました。

4／23 守口

5／14 寝屋川

5／28 門真

安倍政権のたくらみを葬り去ろう

5・3おおさか総がかり集会

大阪市北区の扇町公園で「5・3輝け憲法！平和といのちと人権を！おおさか総がかり集会」（主催おおさか総がかり実行委員会）が開かれ、2万人の参加者全員で「9条改憲NO！」のポテッカーを掲げてアピールしました。けいはん医療生協からも25人が参加し、元気(必死？)に裁判所前までパレード（今年は距離長過ぎ…酷評多し）。

二宮神戸大学名誉教授がゲストスピーチで、安倍首相が狙う改憲をめぐる情勢やアベノミクスの破たんなどについて詳しく指摘。

参院選の1人区で野党共闘が成功すれば今後の政局を大きく変え、改憲派の野望を打ち砕けると強調されました。

立憲民主党（辻元清美）、日本共産党（山下よしき）、社民党（福島瑞穂）の3氏から「参院選で全国32の1人区すべてで野党共闘を必ず実現する。安倍政権もろとも9条改憲のたくらみを葬り去ろう」と訴えがありました。参加者一同、危険な安倍政権の退陣への決意を新たにした集会でした。

憲法・平和委員会
委員長　田中　耕三

伝言板

■法律相談（要予約）

6月の相談は都合によりお休みです。

7月26日（金）14時

組合員および同世帯のご家族に限ります。

お気軽にご相談下さい。なお相談時間の制限があります。

問い合わせは組織部へ
072(882)5025
門真市朝日町20番15号
萱島駅から徒歩5分

■日曜健診

・みい診療所
072(835)0600
6月16日　7月28日
9月8日

・みどり診療所
072(882)1118
6月2日　6月23日
7月21日　9月8日

急募

看護・介護スタッフ

常勤・パート・登録や短時間勤務など、
多様な働き方の相談にのります

待遇
賞与年2回・昇給年1回・社会保険完備

勤務時間
貴方が働ける時間で対応します

資格
看護師・ケアマネジャー・介護福祉士
初任者研修課程・ヘルパー2級

資格をお持ちでない方（未経験）も大歓迎♪
介護職員初任者研修課程講座を開講しているので、
働きながら資格が取れます。

普通免許所持者歓迎
経験者優遇！
常勤職員パート職員
福利厚生充実
充実した研修制度

事前の施設・事業所見学できます。まずはお気軽にお電話下さい。

☎ 072－882－5095

けいはん医療生活協同組合　住所：門真市上島町38番8号
担当：松田・山田