

# お元気ですか

## 謹賀新年



みなと生協診療所 所長 中田 幸子

2025年はコロナが下火になったにもかかわらず、物価の高騰、政権交代など目まぐるしい世の中の変化と地球の温暖化による記録的な猛暑など身体に負担がかかる1年でした。

診療所では外来診療の待ち時間のことで患者さん方にはご苦勞をおかけしていますが、医療において一番大切なのは効率ではなく、安全だと思ひます。医療とは異なりますが、大阪は自転車事故死者数が全国最多にもかかわらず、ヘルメットの装着率は全国平均の17%を大きく下回る5.5%で全国最下位であり、事故の原因は信号無視など、ルール違反が多い様です。医療においても問題が起きないように患者さんの問診から診察や検査を行い、検査結果をきちんとご説明し、診断をつけて治療を行うにはある程度時間がかかります。人間の身体というのは1人1人異なる個体差があり、同じ病気でも症状が異なったり、薬の効果や副作用の出現も異なるため、家族や友人でも薬のやり取りが危ないのはそのためです。また思いがけず、重い病気になった場合はどの病院にご紹介するかを即時決断できる方は少ないと思ひます。

地域の診療所ですので、最近のご夫婦やご家族が私の診察室に一緒に入られて順番に診察をさせて頂くことがしばしばあり、私は家族外来と命名しています。ご家族のそれぞれがご自分の気心の知れた主治医に診察頂く方がよい場合もあると思ひますが、ご家族をご一緒に診ることで、ご家族からも情報を頂き、悪性疾患の早期診断・治療につながった例もございました。ご家族の結束は病気に打ち勝つ強い力を持っていると思ひます。

今年の皆様のご健康とご多幸を心からお祈りいたします。



医療生協ながほり通り診療所 所長 田窪 翔子

魂が消えても、願いと呪いはこの世界に残る。意志は情報として世界を伝い、変えていく。

— 渚カヲル(エヴァンゲリオン新劇場版:Q)

今年の干支は「丙午（ひのえうま）」ですね。前回の丙午の年である1966年は、出生率の極端な減少がみられたのはご存じでしょうか(図1)。これは、「丙午に生まれた女性は気性が荒い」という風聞が背景にあります。「丙」も「午」も、陰陽五行説では陽・火の性質を持つとされ、江戸時代初期に「丙午の年は火災が多い」という巷説が流布しました。それが徐々に変化して「丙午に生まれた女性は気性が荒い」と転じた、というのが一説です(因みに、江戸時代以前にはこのような風聞は認められないようです)。火災という「現象」から、個人の「気性」という、直接関連のないものに置き換わったのです。これに対して、山形県法務局では、根拠のない理由による社会的偏見をなくそうと「ひのえうま追放運動」が行われました。

……もしも、どこかの時代で、「丙午に生まれた子どもは太陽のように明るく、火のように皆の心を温める」という“風聞”が人々の間に伝わ

ていれば、その後の世界は、また丙午に生まれた子どもたちは、どう変わっていったのか—。

とりとめなく情報が流れ溢れる現在に、丙午の風聞は「呪い」として(或るいは、変質した「願い」として)、私たちに行動の選択を問いかけているのかもしれませんが。

本年も宜しくお願い致します。

図1 出生数及び合計特殊出生率の年次推移

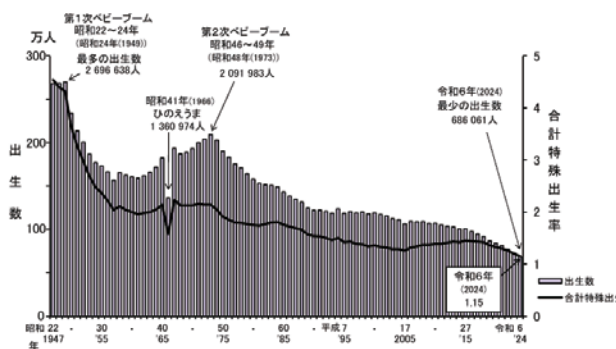


図1 出生数および合計特殊出生率の年次推移(出典:厚生労働省令和6年人口統計月報年計の概況)





# 組合員さんにインタビュー



## ・長谷川栄子さん

出身は横浜！大阪に来て 50 年以上の長谷川さん。旦那さんがみなと生協診療所のかかりつけだったことをきっかけに組合員加入して 15 年です。

元気の秘訣は？と尋ねると、日々八幡屋の支部活動に参加して、午前中には 5,000～6,000 歩を目安に八幡屋公園を散歩し、買い物はドン・キホーテまで歩いていくことが秘訣だそう。食事にも気を遣われており、お惣菜を買うことはめったになく、おからやきんぴらごぼうなど自炊で体調管理。

そんな長谷川さんの目標は、子どもたちにめいわくをかけないよう健康に意識すること、2026 年 5 月に娘さんのご家族で草津温泉にゆくこと♪とのこと。日々のケアが体調管理の秘訣と改めて勉強になったインタビューでした。



## 大腸がん検診のご案内 捨てる”うんち”で 拾う”いのち”

大阪きづがわ医療福祉生協では1月～3月までを大腸がん検診推進月間と位置づけ、1人でも多くの方に受診いただき早期発見・早期治療に努めています。

食生活の欧米化などから  
大腸がんは年々増えています



女性のがん死亡原因 **1位**  
男性のがん死亡原因 **3位**

日本のがん協会  
「がん部位別統計」2015年より

大腸がん検診を毎年受けて、早期発見することが大切！

便秘は大腸がんの自覚症状のひとつです

「便秘で便が出ないから…」  
「下剤をのんでるから…」



便秘の方や、下剤をのんでいる方こそ  
一番受けてほしいんです！！

検査は簡単 2日分の便を採取して提出するだけ！受診を希望される方は各診療所にお問い合わせください。

がん死因の1位…  
でも、早期発見できれば予後がいい。

初期は自覚症状がないことが大半。  
→早期発見されるのは  
検診によるものがほとんど！

早期発見できれば、  
内視鏡で簡単に切除できる場合があります。



大阪市大腸がん検診を受診しましょう！

- 対象者：40歳以上の大阪市民の方 ※年度中1回。
- 検査法：免疫便潜血検査2日法
- 結果が『陽性』の場合、精密検査が必要。

ただ今 大腸がん月間中！！

40歳以上の組合員さん **無料**  
40歳未満の組合員さん **500円**



大腸がんは受診しないと  
かどうかわかりません  
自宅でも検査で  
きる手軽な大腸がん検診をぜひ受診し  
てください！  
大丈夫！

# みなとオレンジカフェオープンしました



毎月第2月曜日  
14:00～  
15:00  
※祝日は次週  
みなと生協診療  
所1階・サロン  
参加費  
100円

どなたでも参加できお立ち寄り頂けます。  
毎月第2月曜の午後より診療所1階サロンにて開催しています。  
カフェにお立ち寄り下さった皆様、最初は少し緊張されていましたがコーヒーを飲みながらお話しをしていくうちに表情も和らぎ楽しそうに会話を続けておられました。人と交流する事で孤独を軽減できたり悩みを相談できたり、そんな場所にできればと思います。

お問い合わせ

お電話ください

06-4395-4031

小規模多機能しおさいの家・柴山

運営 大阪きづがわ医療福祉生活協同組合・ボランティア委員会

みなと生協診療所  
では、健診受診の  
当日だけでなく、健  
診後の結果説明も  
行っております。医  
師・看護師が疑問  
や不安にお答えし  
ます。

日曜健診

	1/18	2/15
健康診断	○	○
婦人科検診	-	○

両日とも午前8:30-11:30

平日健診

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00-	○	○	○	○	○	○
午後	18:00-			○			

## 無料法律相談のご案内

日時: 1月20日(火) 15:00-16:00

場所: みなと生協診療所

要予約 TEL 06-6571-5594



1

# ながほりタイムス

90号

🗨️ 带状疱疹ワクチンをご希望の方はお早めに

## 带状疱疹ワクチン公費接種

### ●接種費用（自己負担額）

※市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料です

- ・生ワクチン 4,500円/回
- ・不活化ワクチン11,000円/回（2回接種）

予防効果の高い組換え（不活化）ワクチンを希望される方は2回接種が必要です。

1回目の接種から2ヵ月接種間隔を空ける必要があり、1月中には1回目の接種が必要です。

### ●対象者

※今年度に以下の年齢になる方が対象です

65歳・70歳・75歳  
80歳・85歳・90歳  
95歳・100歳以上

●公費期間 **令和8年3月31日まで（要予約）**

## ✓ ながほり通り診療所 公式LINEアカウント

ながほり通り診療所の公式LINEアカウントをご存知ですか？

休診・代診情報、こども食堂の食材配布やインフルエンザ等のワクチン接種予約等の情報がいち早く手に入れることができます。

右のQRコードを読み込んでいただくことで簡単に登録可能です。

皆さんぜひ登録をよろしくお願いいたします。



医療生協ながほり通り診療所

友だち 999,999

柔軟な「やわらかい」診療所をめざして

友だち追加

予約診療を実施しています。ご来院の際は、お電話をお願いします。  
その他、医療・介護についてもご相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

☎06-6533-0106 **ながほり通り診療所**

## 大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港区・西区エリア

みなと生協診療所 TEL06(6571)5594  
コープみなと介護よろず相談所 TEL06(6571)7880  
みなと生協診療所デイケアセンター TEL06(6575)9163  
配食サービスしおかぜ TEL06(4395)3335  
小規模多機能 しおさいの家 TEL06(4395)4031  
デイサービス医療生協ながほり通り TEL06(6533)0661

訪問看護ステーションさくら通り TEL06(6571)8585  
ヘルパーステーションみなと TEL06(4395)3300  
グループホームしおかぜ TEL06(4395)3311  
高齢者住宅ふきのとう TEL06(6571)0606  
医療生協ながほり通り診療所 TEL06(6533)0106



やっています♪

みなと生協診療所

or

医療生協ながほり通り診療所

検索