



## 新年のご挨拶



新年おめでとうございます。

坂戸診療所が旧年もつつがなく診療を行えたのは、日頃の皆様のご支援の賜物と職員一同、衷心より感謝し御礼申し上げます。

新年度も皆様のご意見を生かしながら、皆様の診療所としての坂戸診療所の運営に職員一同、誠心誠意努力いたす所存ですので昨年同様、本年もよろしくお願い申し上げます。

さて、2月下旬までは一層寒く空気の乾燥した気候が続きます。インフルエンザが猛威を振るう季節です。インフルエンザや感冒はウイルス感染症であり、感染者の痰や鼻水に存在するウイルスが咽喉頭の粘膜に付着して感染、増殖し発症します。外出から帰宅後は必ずうがい、手洗い励行をお願い致します。マスクの使用も感染防止に有効です。この時期は職員もマスクを着用がならいとなっています。インフルエンザや感冒に罹患から、重症の肺炎、心不全に至ることも多いのです。一年で一番病気になるやすいこの時候を気を引き締めて皆様と伴に乗り越えたいと思います。

診療所 所長 内野和顕

# オムカド

川崎医療生協  
溝ノ口支部だより

2018. 1月445号

発行責任者 春日井  
(022-4572)

転居・誤配等のご連絡は  
高岡 (090-8643-0654)

へ お願いします

第21回組合員活動  
交流集会

1/27(土) 10:00~15:30  
サンピアンかわさき

「今こそ出番! 楽しく健康で心躍る  
生協~ハッピー・ヘルシー・まんげん」

記念講演: 齊藤文洋先生  
(大泉生協病院院長)

「ヘルスプロモーション~  
地域の健康を守る」

新年成人式には、溝ノ口支部より5名参加

## やさしい講話 第17回

### 脂肪肝

坂戸診療所 所長 内野和顕



日常的にアルコール摂取しない方でも脂肪肝になります。脂肪肝は肝臓に脂肪が溜まり、全肝細胞のうち30%以上が脂肪化した状態です。食べ過ぎ、太りすぎ、運動不足の生活で起こります。脂肪肝はヒトの肝臓が高級食材のフォアグラになった状態なのです。ちなみにフォアグラはガチョウやアヒルを檻に閉じ込めて運動させず、無理やり多食させてつくるので、残酷だと批判が絶えない食材です。

ところで脂肪肝が怖いのは、そのまま放置し悪化していると最悪の場合、肝臓がんを発症する可能性があるからです。脂肪肝の患者さんは増加しており、日本に住む方の3~4人に1人が脂肪肝と推定されます。脂肪肝の診断は腹部エコー、腹部CTなどの画像検査で容易に診断できます。

ひと昔前までは脂肪肝は「肝臓に脂肪が溜まっているだけじゃないか!」で終わっていたのですが、今は違います。脂肪肝が悪化すると脂肪肝 → 脂肪肝炎 (NASH) → 肝硬変 → 肝臓がん (肝細胞がん) となることが判明したのです。

脂肪肝と診断された方は食べ過ぎを控え、1日最低30分は歩くなどの運動をしましょう。肥満、運動不足の方は生活習慣を修正し脂肪肝を予防しましょう!



## 新年あけましておめでとうございます。



北朝鮮問題は憲法改正で解決できるのでしょうか。日本は憲法9条があるため朝鮮戦争やベトナム戦争に参加しませんでした。9条に自衛隊の存続を書き加えることによって、これからは米国の戦争に参加せざるを得なくなります。安保法制があるため、自衛のためならと言って米国とともに北朝鮮を攻撃することは可能になるでしょう。戦後の70数年間米国が世界で仕掛けた戦争は全て自衛のため、しかもいまだに解決できていません。仮に、米国が北朝鮮を攻撃して独裁国家を破壊しても米国が攻撃すれば国民は身

を挺して守ろうとするでしょう。北朝鮮は負けるのが分かっていますから絶対に侵略してきません。

北朝鮮問題は、憲法9条の精神で無条件の話し合いからしか解決の道はないのです。戦争では、解決できないことは戦後の歴史が証明しています。

米国が要求している9条の改正は、自衛隊を米軍の手先として戦わせるための改憲です。経済的徴兵制で若者が戦場に送り込まれるのではと心配です。改憲阻止のため、3,000万署名に協力しましょう!

皆様のご多幸を祈ります。

溝ノ口支部長 鈴木 忠能

# 早春のつどい

2月17日(土) 13:30~16:00

ちどり会館 1階会議室

詳細は  
2月号で...

音楽療法士一町田氏をお招きして  
誰でも参加できます。誘い合わせてお出かけ下さい。  
今から日にちをとって予定して下さい。

## 箱根日帰りバスツアー

2月9日(金) 7:45出発

アサヒビール神奈川工場、伊豆ブルーパーク(昼食)、芦ノ湖(車窓より)、大涌谷、鈴廣かまぼこの里、到着18:30

参加費：6,500円

参加申込：1/20までにお近くの役員又は  
組織部 266-7532まで

## 1月行事予定

☆…ほっとL-A以外

- ☆6(土) 公園体操(図書館前) 9:00~  
支部委員会 12:00~
- 9(火) 手芸クラブ 13:00~16:00
- 10(水) やよい班 10:00~  
いきいき班 13:00~16:00  
コスモス班 19:30~21:00
- 11(木) 囲碁班 13:00~
- 12(金) ニュースセット 9:00~12:00
- ☆13(土) 公園体操(図書館前) 9:00~
- 15(月) おたまじやくし班 13:30~
- ☆18(木) ストレッチ・リズム体操(ちどり) 10:00~11:30  
おやじ班 15:00~
- 19(金) 今が青春班 13:30~16:30
- 20(土) 公園体操(図書館前) 9:00~
- 22(月) おせき班 11:30~16:30
- 23(火) 事務局 10:00~12:00
- 24(水) コスモス班 19:30~21:00
- ☆25(木) パートウォッチング(矢張り島) 10:00~12:00  
名簿準備 14:00~
- 26(金) 正・副支部長会議 10:00~12:00
- ☆ 事業所利用委員会(新年会(坂戸診)) 12:00~  
編集委員会 13:00~
- ☆27(土) 公園体操(図書館前) 9:00~
- 29(月) 今が青春班 11:30~

# 「安倍9条改憲NO!」署名にご協力を

私たち医療生協には「健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくる」という理念があります。

憲法9条は人の命を奪う戦争を認めない憲法です。安倍内閣はその憲法を戦争できる憲法に変えさせてしまおうとしています。今まで70年以上も戦争に巻き込まれなかったのはこの憲法9条があるからです。

衆参両院で2/3以上の議席を確保している安倍首相は、今年の通常国会に改憲発議を狙っています。国民投票は国政選挙と違ってお金を使ってテレビや新聞で自由に宣伝できます。これに対抗するには大変な労力とお金が必要です。

私達は、憲法や法律を無視し暴走している安倍首相に改憲発議を断念させるため、3000万署名に取り組んでいます。つきましては、添付の署名用紙に家族、近隣、友人等の署名をお願いします。用紙が足りない場合は、コピーをお願いします。回収は、坂戸診療所、お近くの運営委員へ、または同封の返信用封筒に入れてご郵送ください。

10月号でお知らせした防災クイズ10問を順に紹介しています。

## 防災クイズ ~知ってよかった~

第2問 あなたが家にいるときに大地震が起きた場合、最初にとる行動で正しいのは?

- A. ドアや窓を開ける B. ガスの元栓を締める. C. 机の下に隠れる.

正解はCです。机の下に隠れる。…震度6-7が来たら、机の下に隠れよう。手元に動いてケガをしないように。机の下に隠れる。…震度6-7が来たら、机の下に隠れよう。手元に動いてケガをしないように。

## 今後の予定

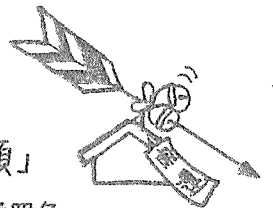
- 3/5~6(月~火) 「第11回健康づくり学会」大宮ソニックシティ
- 4/25(水) 13:00~ 「ヒバクシャが訴える署名推進スタート集会」

講師：直野章子



## 署名のお願い

1. 「ヒバクシャが訴える核兵器廃絶国際署名」
2. 「介護改善署名」
3. 「国の責任で社会保障制度の拡充を求める請願」
4. 「保険薬局への無料定額診療事業に関する請願署名」



## 生昆布が入荷

昨年は不作でなかなか入取が困難です。が、鍋の季節には欲しい一品です。上等品なので是非ご利用下さい。1袋 300円です。

## 6課題の11度達成

	加入	配布者	新班	出資金	健康チェック	班会開催
年間目標	10	5	1	100万	550	100
達成	5	2	1	654,000	257	75