組織現勢（4月1日現在）
組合員数 20,281人
出資口数 127,552口
3月の新規加入 73人
3月の増資口数 178口
No. 410　再生紙を使用しています。

城南の保健

発行所
城南保健生活協同組合
本部事務局　大田区大森東4-6-15-101
TEL（3762）0266
振込銀行　さわやか信用金庫大森支店
口座（普）0469459
発行　「城南の保健」編集委員会
年8回発行・定価1部 30円

区民健診・がん検診のすすめ

三ツ木診療所 所長 高橋 晃

車は車検

自動車には車検の制度があります。走行を重ねると、車は故障しやすくなります。事故が起こると大変ですから、2～3年ごとの点検が義務づけられています。費用は5万円前後と高額です。

人は検（健）診

年を重ねると、体も故障しやすくなります。車に車検があるように、人には検診があります。病院や診療所で診察・検査を受けて、病気がないか調べるのです。義務ではありませんが、自治体で実施するものについては、無料・低額で毎年受けられます。春になると、区から検診の連絡が送られてきます。それを病院・診療所にお持ちいただくと、検診が受けられます。届いたら紛失しないようにしておきましょう。区報や区のホームページにも、詳しい案内が出ていますから、注意して見ておきましょう。

検診で変身

無症状で気がつかないうちに進む病気に、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病があります。放っておくと突然血管が詰まるなど、大事に至ります。進行しないうちに、検診で発見して、食事・運動などの生活習慣を見直したり、薬で治療することで健康を保てます。不健康な生活から、健康な生活へ。検診で変身をめざしましょう。

検診で安心

年を取るとがんになりやすくなります。昔はがんといえば、即、死を連想したものですが、医学の進歩により、早期発見、早期治療をすることで、がんになっても元気に暮らすことが可能になりました。区の検診でも大腸がん、胃がん、前立腺がん、肺がんなどの検査が受けられます。大腸がん・胃がんではお腹を切らずに、短期間の入院で治療できる場合も増えてきました。私の診療所にも、検診でがんが見つかり、速やかに治療して、元気で過ごされておられる方が大勢います。がんが見つかるのは不安なものですが、早く見つけてさっさと治す。検診で安心を手に入れましょう。

検診は受けた後の対応が大切です。受けただけで、結果の説明も聞かずに放っておいては、意味がありません。〝検診で憂心〟なんていうことにならないように気をつけましょう。

車検は義務ですから、実施率が100％。残念なことに、車より大切な体の検診は、無料・低額であるにもかかわらず、実施率は40％前後です。健康は当たり前のものではなく、手入れをして保つもの。車に車検、人には検診。検診で変身、検診で安心。積極的に検診を利用して健康・長寿をめざしましょう。

城南福祉医療協会の各診療所でも受けられます

特定健診・長寿健診（後期高齢者健診）がはじまりました

大田区特定健診・品川区国保基本健診

対象　40歳～74歳で大田区・品川区の国民健康保険加入者
期間　品川区は5月1日～1月末日、大田区は5月下旬頃発表

大田区長寿（後期高齢者）健診・品川区後期高齢者健診

対象　75歳以上で大田区・品川区の後期高齢者医療証をお持ちの方
期間　受信票（券）到着から、大田区は来年3月末日まで、品川区は来年1月末日まで

★受診票（券）・保険証をお持ちください。
★社会保険加入の家族の方は、加入する保険者から受診票（券）をとりよせてください（負担金が発生する場合があります）。

認知症Q&A

No. 22

回答はグループホーム 虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

Q　運動は苦手ですが、認知症の予防になると聞きましたが本当ですか？

A　アミロイドβというたんぱく質が脳に蓄積して、神経細胞が死滅し脳が萎縮していくのですが、アミロイドβは認知症の症状が現れる20年以上前から、長い年月をかけて蓄積されているのです。

アルツハイマー型認知症の場合、海馬から脳の萎縮がはじまりますが、運動すると海馬の萎縮が食い止められるという調査結果があるそうです。運動すると新たな神経細胞が生み出されたり、神経細胞のネットワークが強化されたりして海馬の萎縮が防げるのではないかと考えられています。

軽度認知障害の初期に運動をはじめると、正常な状態に復活する可能性が高いという報告もあります。できるだけ早く運動習慣を身に着けておくことをお勧めします。

また、運動は有酸素運動が有効です。ゆっくり深い呼吸を行いましょう（とくにしっかりと息を吐く）。できれば2つのことを同時に行うとより効果があるので、①音楽を聴き、曲に合わせて体を動かす、②しりとりや計算をしながらウォーキングするなど工夫してみましょう。

引き続き「憲法9条改憲NO！」の声を

憲法改正に強い意欲を示している安倍首相。3月25日自民党の定期党大会での安倍首相の演説では、「憲法に自衛隊を明記し、違憲論争に終止符を打とうではないか。これこそが今を生きる政治家、自民党の責務だ」と述べています。

そんな中「安倍内閣支持最低31％」（3月19日朝日新聞）。「改憲発議年内困難に」国民投票を実施するうえで政治日程がもともと窮屈なうえ、公文書改ざん問題が政権を直撃して内閣支持率が急落。などの報道もされています。

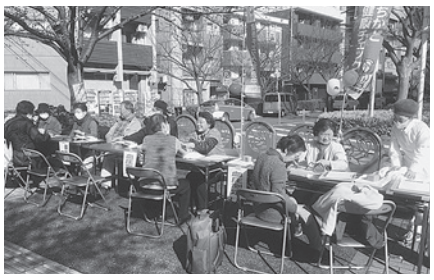
「5・3憲法集会2018」をはじめ、さまざまな場所で「改憲を許さない、憲法9条を守る」集会が行われています。

『安倍9条改憲NO！　憲法を生かす全国統一署名』（3000万人署名）は、5月末まで取り組まれます。まだ署名をされていない方は、城南福祉医療協会の病院・診療所、城南医薬保健協働の各薬局、城南保健生協の各事業所などに署名用紙がありますので、ご協力をお願いします。

城南保健生協は「安倍9条改憲の阻止、憲法25条にもとづく権利としての社会保障実現をめざして共同の輪を大きく広げる」ことに引き続き取り組みます。

支部だより

海岸・八潮支部



大井水神公園（品川区南大井）で

海岸・八潮支部では、定例の青空健康相談会が最近、雨天で中止が多く、ぱっとしなかったため、3月22日に規模を大きめにした「大まちかど健康チェック」を行いました。事前にご近所にお知らせチラシを配布し、血圧・体脂肪・骨密度・足指力の測定を行いました。

普段の青空健康チェックでは、看護師や組合員さん2～3人のスタッフで行いますが、今回は、機関紙配布者などにお願いしてスタッフを9人集めたことで、にぎやかな雰囲気となり、通りかかる人の反応がいつもと違って好意的で、どんどん立ち寄ってくれました。

この日、午前中の空模様はやはり雨でしたが、午後になると急速に回復して好天に恵まれました。そのためか、35人の方が健康チェックを受け、3人の加入がありました。

各支部でも、定例の青空健康チェックとは別に行うことで、新たなつながりもでき、活動の幅も広がるので、ぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか。

腹八分

にんげんは「こころとからだ」で成り立っています。そして、まるで宇宙のように無数の組織で個をまとめています。「からだ」は表に現れて、他者との区別を可能にしています。「こころ」は経験や環境によって形づけられるので、内面を窺い知ることは難しい▼にんげんがヒトとして地上に現れてから百万年ぐらいだろうか。長い年月を経てヒトは狩猟・採集から農耕・牧畜へと進化していきました。農耕や牧畜が盛んになると、支配する者とされる者という階級社会が出現し、社会的な分業も行われるようになりました。支配者は自らを王と名乗り、さまざまな掟で人びとの「こころとからだ」を縛りつけたのです。神が人間の子どもを生む訳もないのに、王はどこでも神権を主張しました。日本だって戦争に敗れるまで、それが続いたのです▼多くの犠牲の上に、やっと近代民主国家への道を歩みはじめようとした日本国民の前に、大きく立ちはだかる勢力が息を吹き返したのです。戦前の日本を美しい国と思い描く勢力です。最近の情勢は共謀罪を成立させたように、この勢力の暴走はすさまじいものがあります。この勢力は改憲をめざし、放送法で国民の目をふさぎ、さらに「モリ・カケ」疑惑で、改ざん、隠ぺいで国政を食い荒らす勢力と一体の勢力です。いま東京都でも「迷惑防止条例」が改悪されました。「こころ」をいっそう制限する条例です。政治には関心がない、こんな風な人もいますが、政治は「こころとからだ」をすでに支配しています。