

つくる健康



京都医療生協

第210号 2024年(令和6年)1月1日
発行所/ 京都医療生活協同組合
京都市中京区聚楽廻東町2番地
視力センタービル地階
☎075(822)2286 FAX075(822)6133
発行責任者/ 宮本 和明

103歳の高尾ユリ子さん笑う なんでこんなに楽しいのだろう

京都医療生協のサークル「百まで生きよう会」で俳句に励む高尾ユリ子さんが、数え年で103歳になった。極楽に行きたいとみんないうが、私は今がもう極楽(笑)。幸せで幸せで毎日を極めていから。なんでこんなに幸せなんだろう。なんでも楽しくなる。感動こじ(意固地?)だからかなあ。

そんな幸せいっぱい、あえて聞いた。103年の長い間、一番楽しかったことは? 「子どもの成長と夫の出世」と即答。20数年前亡くなった夫への気持ちを大事に持っている。

この前、お寿司をもらったが半分しか食べなかった。自分で料理したほうが美味しいと思ったので。

取り直して入った。反省する心(気持ち)。「心ですよ、心」と。他を頼らず、ご飯を作る、お風呂にちゃんと入る、歩く…という心



写真 キャスケット帽が似合う。本人「まあ、かわいい」

介護保険もまだ利用したことがない。家に手摺りを取付けたのも自分のお金で全額支払った。出かける時はタクシーを使いなさいと娘がお金をくれた。でも敬老乗車証でバスに乗って歩いて行った。

お風呂を沸かしたこの前、急に「入りたくない、おっくうだなあ」…これはダメと思い、反省。気を

(そういう気持ち)が高尾さんの何事についても源だ。

ガザやウクライナの戦争で殺された多くの人や急逝した宝塚歌劇団の人のことで胸を痛めている。最近いわれる健康寿命は、思いやる気持ちも指標に加算すべきではないか。高尾さんの103歳はそれを社会に示しているようだ。

メル助ゼスト御池で大活躍「安全なカラーコンタクトレンズ」

明 けましておめでとうございます。

昨年の5月8日に、新型コロナウイルス感染症の位置づけが、「新型インフルエンザ等感染症(いわゆる2類相当)」から「5類感染症」になり、通常のインフルエンザと同じ扱いになりました。これにより、ようやくコロナ禍前の日常をほぼ取り戻すことができ、皆様におかれましては、いつも通りの年末年始を迎えられたことと思います。とは言っても、新型コロナウイルス感染症が終息したわけではなく、これまでの経過をみると、数か月毎に流行しており、1年を通じて、常に注意をしなければならぬ点で、厄介な病気であることには何ら変わりはありません。この3年余りで培った衛生意識は、今後も継続していきましょう。

今年辰年です。当てはめられている動物は竜(龍)です。それにちなんで、竜の目についてのお話をしたいと思います。

竜は架空の生き物で、実際にその目を見ることはできません。しかし、昔から絵として描かれてきており、その目を空想することはできます。古来より竜は、運氣上昇、富と幸福をもたらすとされており、干支の中で最も縁起が良い動物とされています。天帝から天命を受けた者の象

徴とされており、中国では皇帝のシンボル、日本では天皇を始めとする有力者に受け入れられ、リーダーのシンボルとして崇められていました。体の見た目はトカゲの胴体を引き延ばした大蛇のようで、顔はコワモテ、目はギョロリと大きく、全体が大きな黒目として描かれていることが多いです。

この目にちなんで、竜の眼と書く「竜眼(リュウガン)」という果物があります。割ったときに、中に大きな黒褐色の種子とそのまわりの半透明な白い部分の様子が見え、名付けられました。ライチの仲間、果肉の見た目もライチによく似ていますが、ライチよりも果汁が豊富で糖度も高く、ライチの味をより濃厚にしたような甘みがあります。原産は、中国南部やインドで、主に東南アジア地域で広く栽培されています。検疫の影響で、これまで生の竜眼は日本に入ってきませんでしたが、2022年の植物防疫法改正に伴い、

生の竜眼の日本への輸入が解禁となりました。

とは言っても、まだまだ流通は盛んではなく、スーパーなどで気軽に手に入る状態ではありませんが、ネットで購入することができますので、興味のある方は、一度試されてみてはいかがでしょうか。

新年のご挨拶

京都医療生協
理事長

宮本 和明



ナカノ眼科年末年始のお知らせ					
月	日	曜日	本院	四条分院	ホテルオークラ京都
12	28	木	休診		
	29	金			
	30	土			
	31	日			
1	1	月	休診		
	2	火			
	3	水			
	4	木			
	5	金			
	6	土			

*休診以外は通常通り行っています。

ホテルオークラ京都診療所は12月3日、ゼスト御池で啓発活動「安心安全なカラーコンタクトレンズとは」を行いました。メニューのマスク、メル助が子どもさんと写真をとるなど大活躍でした(写真)。



戦時中、防火や避難のための道路拡幅や延焼防止を目的として道路沿いの建物を撤去する「建物疎開」が行われた。幹線道路として活用している堀川通・御池通・五条通・京都駅周辺の道路幅が広いのは強制退去された戦争遺産だ。中野信夫は昭和16年に軍医として応召され、中国に配属後、ビルマなど南方を転戦し、度々の死線をくぐり抜けながら生き延びて終戦を迎え、昭和21年に復員したが、五条大橋東3丁目の実家は、昭和20年の強制疎開で取り壊され、跡形もなくなっていた。多大な生命を犠牲にした戦争は、産業・経済を壊滅させ、国民生活をどん底におとし入れた。食糧難、栄養失調で飢えた国民に結核死亡が急増、また眼病トラコーマも流行していた。帰国後の中野は、戦後結成されていた関西医療民主化同盟に加わり、京都の医療社会科連盟の組織づくりに取り掛かる一方、昭和23年に千本丸太町西南角の現在の場所に中野眼科を再開業した。(引用: 当組合60年のあゆみ)

(大槻 靖)



4年ぶり 組合員交流集会

上木さんの話とストレッチ、ランチに満足

京都医療生活協同組合は「健康…会う、聞く、話す、食べる」と題した組合員交流集会を11月25日、ホテルオークラ京都で開きました。参加者は講師の上木紀介さんの話の一つ一つにうなずいていました。ホテルのランチ「松花堂弁当」に舌鼓をうっていました。

上木さんは高齢者がどう健康に生きるかを、著名人の言葉や健康作りの活動から多面的に取り上げました。中でも、「お医者さんが高齢者に対して一番心配するのは目の健康、という調査がある」「目

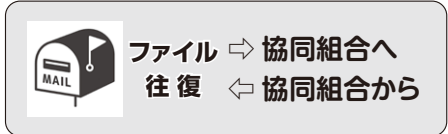
の健康な人は社会活動への参加が積極的」「『雑法蔵経』で説く無財の七施の1番にあるのは『眼施』。やさしい眼差しで人に接するの意味」「脳に送る情報の8割は目から」など目の健康が重視されている、と強調しました。



全員で呼吸筋ストレッチ体操

話の途中で呼吸筋ストレッチ体操を取り入れ実演。参加者全員が「息を鼻で吸い口で出す」を繰り返して筋肉を伸ばしました。上木さんは最後に、サムエル・ウルマンの『青春』の一節を朗読して締めくくりました。「青春とは人生のある期間をいうのではなく心の様相をいうのだ。優れた創造力、逞しき意志、…」

集会は冒頭、宮本和明理事長が開会挨拶しました。清水泰治専務理事が司会をしました。



■大槻理事、日本高齢者大会に参加して 高齢者の役割を思う

11月12日から2日間にわたり「まちから村からの連携で独りぼっちの高齢者をなくそう・ストップ軍拡かがやけ人権」をスローガンに大正大学と文京シビックホールにて3千人規模の大会が実施された。戦争する国へと大転換と、社会保障の解体が進むもとの、高齢者が若者など多世代と手を結び、憲法の平和的生存権を生かす社会への運動の連帯を大きく広げる大会となった。先の太平洋戦争では、島国で地下資源の乏しい日本が、世界恐慌後の世界的混乱のなかジリ貧よりも一億総玉砕を選んだ結果、国土は焦土化し、3百万人の犠牲で国家滅亡の危機に瀕した。

破壊と命を失う戦争の教訓を次世代に語り継ぐことが高齢者の役割だと感じた。(大槻靖)

■平和ミュージアム・中野記念ホール

京都市北区にある立命館大学の国際平和ミュージアム。その地下1階で中野信夫先生のビルマ戦画などが展示されています。また1階には中野記念ホールがあります。



「軍医がみたインパール作戦」と表示された中野先生のコーナー



国際平和ミュージアムの建物入口

■3人の職員に勤続表彰「お疲れ様」「感謝」

今年の職員の勤続表彰は、30年表彰と10年表彰で3人でした。30年表彰は本院のMさん(サブマネージャー)、10年表彰は京都駅前診療所のNさん(副主任)と本院のNさん。3人には宮本和明理事長から表彰状と副賞が授与されました。「おめでとうございます。長きにわたって精勤して頂いたことに感謝と敬意を表します」

■京都コンタクトレンズ キャンペーン中

京都コンタクトレンズは、ことしも冬キャンペーンを実施しています。メルスプラン入会金無料、ディスボ/FSシリーズ3,300円引き、コンベンショナル5,500円引き。またコンタクトレンズや備品5,500円以上購入者に500円、11,000円以上購入者に1,000円の商品券を進呈します。いずれも店頭にてご利用ください。京都大学生協組合員特典や学割は期間無しで実施中です。

本院の手術拡充 「多焦点眼内レンズ」 「硝子体手術」

ナカノ眼科本院での手術がさらに充実しています。多焦点眼内レンズを扱い始めました。また、コンステーションと広角眼底観察システムを導

入し硝子体手術も対応することになりました。いずれも大田亮副院長が担当します。「お気軽にご相談を」と呼びかけています。

医療生協の人

視能訓練士 利光 龍司さん

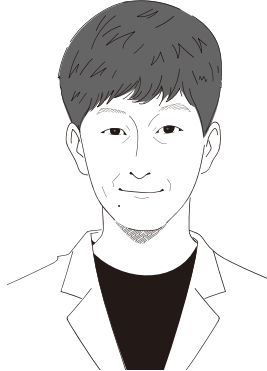
思いやりを育む向学心

「目を細めている子どもさん。それは近視のサインかも。眼科の診察を受けてください。早期診断早期治療が見え方の改善につながるようお手伝いしたいですね」と親御さんに話をしている。

利光龍司さんは人一倍、子どもさんの目の病気に対する思いやりが強い。旺盛な向学心はその思いやりを育んできた。視能訓練士の資格を取って働きながら通信大学を卒業。弱視斜視学会での学びも欠かさない。そんな折、職場の医

師から「新しいことに興味を持ってもっと挑戦したら」とアドバイスされ、その心にさらに火が着いた。ちょっと遅い50歳代だが、京都医療生協・中野眼科に昨年入職した。

コンタクトレンズ販売の嚆矢。オルソケラトロジーを子どもさんに推奨している。そんな京都医療生協の医療機関としての姿に「ここだ」と確信した。神経眼科・網膜疾患の専門の宮本先生がおられる。清水専務からは「53歳でも歡



迎ですよ」といってもらった。看護師長らの眼差しも温かい。

コンタクトレンズやメガネで視力を矯正する。しかしなかなか改善しない子どもさんには片目を遮蔽する訓練で発達を促す。そんな視能訓練士の仕事に、改めて高揚感とやりがいを強めている。

業務改善委員会の各分会の会議や作業が進む ／担当理事が奮闘／電子カルテ導入を着実に急ピッチで

業務改善委員会の各分会の会議や作業が以下のように進んでいます。

①業務改善(須賀修司責任者)＝「処務規定」などの見直し作業、社会保険労務士への相談などを始めました。

②電子カルテ(村田四郎責任者)＝導入業者、導入の診療所順などを確認しました。

③オークラ強化(村田責任者)＝清水恵美子院長への説明と意見交換をしました。

11月27日の理事会ではこの各分会の報告を受け、電子カルテ導入などについて承認しました。

齋藤氏の著作を紹介するのはベストセラー「人新世の資本論」に続き二冊目。若きマルクス経済学者の著者は、行き詰まる資本主義に代るべき新しい社会を「資本論」から思索し、再び提起します。マルクスが生涯をかけた「資本

論」も近年は読む人も少なく、古典の一冊、というような認識が主ではないでしょうか。しかし、混沌の現代、「資本論」をゼロ、即ち新視点から読み直すことで著者はマルクスがポスト資本主義の姿を再発見したことを見出します。



齋藤 幸平著 ゼロからの『資本論』

「資本論」によれば、絶えず価値を増やしつづ自己増殖する運動、つまり金儲け運動こそが資本主義。結果、現代では過労死、環境破壊が続き、イノベーションはどうでもいい仕事を生む。また、「社会主義国家」も、資本家に代り党と官僚が牛耳る「国家資本主義」に

過ぎなかった。出口はあるのか。著者はアソシエーション(自発的な結社)による脱成長型経済に可能性を見ます。これこそマルクスがみていた社会ではないか、と。具体的には本書を。「資本論」にもご挑戦を。NHK出版新書。(松本忠之)