

鶴見北健康チェックと骨密度測定

7月26日(水)骨密度測定&健康チェックを鶴見北支部ころばん体操班で行いました。

セミも泣き止むほどの暑い日で来場してくれるか少し心配していましたが、組合員さんでない方で「チラシ見て来ました〜♪」と嬉しいお声もあり18名の方の健康チェックをすることができました。

当日は徳島大学医学生・眞邊さんも参加し骨密度を計測し結果説明を担当してくれました。ころばん体操をしている成果も出ているようで、眞邊さんも驚く良い結果の方が多くあり、同年代の平均より高く、若年層とほぼ変わらない方もいらっしゃいました。

眞邊さんが帰られる時には「卒業したらコープおおさか病院へおいでね〜」とたくさんラブコールを送り、本人も「みなさんに元気もらいました」との感想でした。

これからも病院地区で骨密度測定をしていきますので、近くでしている時はぜひ健康チェックと骨密度測定へいらしてください。

月に一度、顔を合わせて健康チェック、一緒にころばん体操して情報共有などは班会の醍醐味です。毎月第4水曜日 鶴見北住宅

第二集会所 14時から行っています。気軽にご参加ください。

組合員活動部 田口美奈子



【前列右から3番目が眞邊さん】

毎年レディース健診受けています♪

病院地区 鶴見北支部 麻生 マリ子さんに聞きました

始めて健康診断を受けたのは、40歳代の頃で、まだ、今のコープおおさか病院ができる前でした。知り合いに医療生協の組合員さんがいて、その方から健康診断を進められたことがきっかけだったとのこと、友達6人と蒲生厚生診療で健康診断を受け、後日、麻生さんだけが大腸がん検診で陽性との診断、「え〜っ」という驚きと、「どうして私だけ?」とい疑念を抱いたことを今でも覚えているとのことでした。早速、診療所で大腸ファイバーを藤本先生にしてもらい、ポリープが見つかりすぐに切除、先生からは「早期でよかったね〜見つからなければエライことになっていたかもね」との言葉に安堵した事も鮮明に覚えているとのことでした。その後は、まった生協診療所の玉城先生にフォローしてもらいながら、健診を受け続け、コープおおさか病院ができてからは20年以上、健診を受け、これまで2度、大腸がん健診で陽性となり、その都度、必死の思いでファイバーを受けられてきたとこでした。

近年、病院では、働いておられる女性も健診を受けやすくするため、日曜日に行く「レディース健診 day:マンモグラフィー、子宮頸がん検診なども一緒に受けられる」を始め、麻生さんも、娘さん、そしてもうすぐ出産間近のお孫さんと親子3代でこの「レディース健診 day」を活用しているとのこと。これからも健康に気をつけて、もうすぐ生まれてくるひ孫ちゃん(女の子)の無事を祈りつつ、将来は親子4代で健診を受けられるよう頑張って「100歳!」と元気な声もいただきました。文責 組合員活動部 梶

ちょっと聞いて あぶない! 「まぜるな危険」の復習

ハイター・ブリーチなど塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)には「まぜるな危険」と赤い大きな文字が記されています。塩素系漂白剤と酸性の液体を混ぜると毒ガスである塩素ガスが発生します。1980年代に家庭で事故が多発し、死亡事例も出たことから、「まぜるな危険」の表記が義務づけられました。最近では、「小学校のプールで教員が消毒剤を誤投入して塩素ガス発生」「温水プールで次亜塩素酸ナトリウムとポリ塩化アルミニウムを混ぜてガスが発生、340名が避難」と、家庭外での事故が報道されました。

ハイター・ブリーチと混ぜてはいけない酸性の液体は? 食器やトイレ用の酸性洗剤、「エコ」な洗浄剤として使われるクエン酸などで、こちらにも「まぜるな危険」表示があります。忘れてはいけないのが、ワイン・梅酒などのアルコール類、コーラ、レモン汁、酢などです。1つの容器に2つの液を入れて混ぜる人はいないと思いますが、シンクや排水口での混合にも注意したほうがよいでしょう。捨てる液の量とpH(酸性アルカリ性の尺度)、排水口の形・流速などが様々であり、「ボトル1本なら」「水を流しながらなら」などと軽々しく表現しにくいのです。

コロナ禍で、塩素系漂白剤やアルコール類は殺ウイルス剤として汎用されていますが、直前・直後に「まぜるな」とされる液体を、同じ排水口に捨てないほうが無難でしょう。

ちなみに、強いアルカリ性である塩素系漂白剤は、食物・血液・糞尿などの有機物汚れを落とすのが得意。一方、酸性のトイレ用洗剤やクエン酸などは、鉄・カルシウム・マグネシウム(水道水・温泉水に含まれるミネラル)の汚れを落とすのが得意です。除去したい汚れがなんであるかを見極めて洗浄剤・漂白剤を使うと良いのでは。

最後に、両方とも絶対に眼に入らないように、皮膚に付着しないようにも注意しましょう。



コープおおさか病院

無料低額診療実施病院

▼日本医療機能評価機構認定病院

差額ベッド料不要の安心できる病院です。

〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見 3-6-22

☎0570-06-1100

URL: <https://osh.coop/>

日曜レディース健診 dayのご案内

【日時】10月15日(日)9:00~12:00

11月26日(日) ”

★コープおおさか病院健診センターにて

女性限定の健康診断【完全予約制です】

お申し込みなど 0570-08-1167