

福島医療生協の 現 況

(2025年4月1日時点)

組 合 員

27,973名

出 資 金

874,022,000円

一 人 平 均

31,245円

ふくしま



医療生協

2025年6月号 第455号

発行責任者 山口 裕

<http://www.watari-hp.jp/>

福島医療生活協同組合
医療生協わたり病院
生協いいの診療所
医療生協わたり病院附属
ふれあいクリニックさくらみず

TEL 024-522-1236
TEL 024-521-2056
TEL 024-562-4120
TEL 024-559-2664

〒960-8141
〒960-8141
〒960-1301
〒960-0241

福島市渡利字中江町66
福島市渡利字中江町34
福島市飯野町字後川27-2
福島市笹谷字塗谷地20-1



霊山支部あじさい班
お茶会やおしゃべりを楽しんでいます



川西支部いってみっぺ班
会津ころり三観音を巡りました

班は、医療生協の組合員活動をする最小単位で、お住まいの地域で組合員がつくるグループです。自分たちがやりたいことを実現するための拠点になっています。

「医療生協の話が聞きたい」「班会を体験してみたい」という方は、おためし班会をしてみませんか？ ぜひ組合員活動部までご連絡ください。

○医療生協本部 (代)522-11236



梁川里山クラブ
みんなで山歩きしています



4月にお花見に行きました
(岡部大旦にて)

ストロークハウス福島
施設長 正木 陽子
(024-573-4096)

みなさん、こんにちは！
以前、私たちはわたり病院の近くで活動をしていました。震災後に岡部へ移転してから14年が経ちました。『社会参加へ架ける橋』を基本理念に、雇用されることが少ない障がいを持った方々の就業の場とし、地域社会の一員として社会生活を営んでいくために、メンバーの思いを尊重しながら、二人ひとりに合った支援を行っています。作業は、点字名刺作成・点字プレス・フルーツキャップ折り・封入作業等を行っています。

また、班会で教えていただいた「明日があるさ」の曲に合わせて、毎日午後の活動前に体操をしています。

現在、メンバー（利用者さん）を募集しています。随時、見学ができますので、ぜひお気軽にご連絡ください。

班 紹介

就労継続支援B型事業所

ストロークハウス

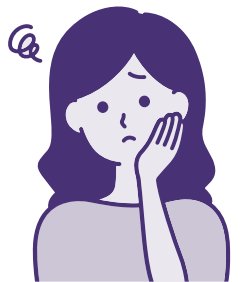
福島

痛みが残る“あの病気”

たいじょうほうしん

帯状疱疹と免疫の老化、そしてワクチンの選択肢

わたり病院内科専攻医 小川 政太郎
おがわ しょうたろう



「年をとったら風邪をひきやすくなった」「なんとなく体力が落ちた気がする」——そんな変化を感じていませんか？ こうした体の変化の背景には、私たちの免疫の働きが加齢によって少しずつ弱まってくる「免疫老化」があります。これが引き金となつて、帯状疱疹という病気を発症します。

帯状疱疹は、子どもの頃にかかった水ぼうそうのウイルスが、神経節にひっそり潜み続け、何十年も経って、免疫力が落ちた時に再活性化して起こる病気です。片側に帯状の赤い発疹が現れ、神経に沿って、ピリピリと強い痛みを伴います。

国立感染症研究所の報告によれば、日本人の50歳以上では、年間1,000人あたり約9〜13人が発症しており、80代ではその発症率はさらに上がるとされています（2024年改訂ファクトシート）。

また、一度かかると痛みが何ヵ月、時には何年も続く「帯状疱疹後神経疼痛」という後遺症に移行することもあるとされています。発症者のうち、約3割の方がこの神経疼痛を経験するといわれています。

こうした帯状疱疹を予防するために、近年注目されているのがシ

ングリックス®(Shingrix)というワクチンです。これは、ウイルスそのものを使わない「不活化ワクチン」で、年齢や免疫力の低下に関係なく安全に接種できるのが特徴です。50歳以上を対象にした国際的な臨床試験では、発症予防効果が97.2%という非常に高い成績が報告されており、70歳以上の試験でも約90%の効果が示されています。さらに、接種後10年が経過しても、82%以上の効果が維持されています。ワクチンは筋肉注射で2回（2ヵ月以上の間隔をあけて）接種します。

接種後の副反応として、接種部位の痛みや倦怠感、軽い発熱が見られることがあります。ほとんどは数日以内に治まります。生ワクチンと違ってウイルスが含まれていないため、免疫が低下している方——例えば、がん治療中の方や糖尿病等の方も接種が可能です。また、2025年4月から、帯状疱疹ワクチンの定期接種・公費助成が開始されました。ワクチンを接種したことがない、もしくは接種が完了していない65歳以上の方や60歳以上65歳未満のHIV※による身体障害者1級をお持ちの方が対象になります。

す。詳細は福島市の公式ホームページ等をご覧ください。

帯状疱疹は、治療が必要になるだけでなく、痛みが長く続くことで、日常生活や心身の健康に影響を与えます。旅行や趣味、ご家族との時間を大切にしたい今だからこそ、予防という選択肢を検討してみてください。ワクチン接種のご希望の方は、かかりつけ医または医療機関の受付までお気軽にご相談ください。



福島市公式ホームページ、高齢者帯状疱疹定期予防接種：
<https://www.city.fukushima.fukushima.jp/>

※HIV…ヒト免疫不全ウイルス

憲法学習会

5/20

福島市民センター 大ホール

憲法学習会を開催しました。

前半は、二瓶由美子先生に講師を務めていただき、憲法と女性の権利について講演いただきました。法的無能力者から権利主体への歴史的な流れや、権利獲得のために尽力した女性活動家について、さらに今抱える問題や課題をお話いただきました。

後半は、大橋さおりさん（福島県議会議員）、三浦由美子さん（福島市議会議員）、島あけみさん（伊達市議会議員）の三人の議員にご登壇いただき「女性議員の感じている不平等について」をテーマにパネルディスカッションを行いました。議員を志した経緯、なぜ女性議員が少ないのか、これから実現したいこと等を話していただきました。

学習会をとおして、女性が一人の人間として認められ、権利を獲得するまでの大変な道のりを学び、当事者として声をあげ、小さなことから変えていくことが、社会を変化させるために大切だと考えさせられました。



Let'sGo健診集会

4/25

福島市民センター 小ホール

6月から始まる健診にむけ、Let's Go健診集会を支部の健康づくり委員や班に所属しているみなさんに集まっていたり開催しました。第一部は、研修医の関みなみ先生と宮原佳哉先生にお話いただきました。がんの種類によっては、早期発見で80〜90%が治るといわれ、健康づくりの第一歩である「健康診断」の重要性を改めて確認しました。

第二部では、渡邊康浩健診課課長より、健診の予約方法と注意点について説明がありました。「健康診断は受けていますか?」と身近な人にも声をかけ、健康の輪を広げていきましょう。





各体験の日程・定員



看護師体験

日時 7月31日(木)・8月1日(金)
8:30～15:00

定員 各日20名

受入施設：医療生協わたり病院
体験内容：看護師からのお話
病棟看護体験

薬剤師体験

日時 7月30日(水)・7月31日(木)
9:00～15:00

定員 なし

受入施設：ぶらんたん薬局
医療生協わたり病院
体験内容：模擬服薬指導体験
施設体験（病院・薬局）
薬剤師からのお話

医師体験

日時 7月29日(火)・8月5日(火)
10:00～16:00

定員 各日4名

受入施設：医療生協わたり病院
体験内容：病院見学
縫合体験
医師からのお話

介護士体験

日時 8月6日(水)・8月7日(木)
9:00～16:00

定員 各日5名

受入施設：高齢者住宅ひだまり・わたり病院
デイサービスひだまり
体験内容：先輩スタッフからのお話
デイサービス体験 施設見学

医師・検査技師・ 放射線技師 同時体験

日時 7月31日(木)・8月7日(木)
13:00～17:00

定員 各日15名

受入施設：医療生協わたり病院
体験内容：病院見学
医師からのお話

申込締切

7月4日(金)
まで！

※体験はすべて事前申込制です。

【申込方法】

参加希望の方は、右のQRコード
からお申し込みください。



【お問い合わせ先】

医療生協わたり病院
高校生1日医療・介護スタッフ体験係
電話：024-521-2056（病院代表）

高校生 対象企画

医療のこころを、
見て・聞いて・体験しよう！

福島医療生協と福島ファル
マプランでは、医療系・介護系
の進路を考えている高校生を
対象に、夏季高校生1日医
療・介護スタッフ体験を今年も
開催いたします。
今年は医師・看護師・薬剤
師・介護職の4つの職種に加

え、医師・臨床検査技師・診
療放射線技師の3つの職種
を同時に体験できるコース
をふやしました。
医療・介護の世界に興味
のある方、将来の進路に
迷っている方大歓迎です！
この夏、自分の可能性を

探してみませんか？
みなさんのご参加を心よ
りお待ちしております。



地域訪問

中央支部 渡辺 淑子
わたなべ しゅくこ



3月末に組合員ふや
しのため地域訪問をし
ていると、「気になる方
がいるので相談したい」
と申し出がありました。
がんを患っている知り合
いの方が、最近、痛みが
あり食事をきちんとと
れていないような状態
で、どうにかしてあげた
いということでした。話
の内容から、介護保険の
申請はしておらず、介護
サービス等は全く受け
ていない状況でした。
翌日、実際に伺ってみ
ると、がんの痛みで起き
ているのも困難な状態
で、食事も満足にとれて
いませんでした。幸いに
も、その日に地域包括
支援センターに相談す
ることができ、今後のこ
とが整理できました。

その方は、介護保険の
利用は思いつかなかった
ようでした。そのため、
経済的な理由で、がんの
治療はせずに、最期を

迎えることを考えてい
ました。病気になるれば、
医療保険を使って病院
にかかりますが、介護が
必要かもしれないから
介護保険を使おうと思
う方は、あまり多くない
かもしれません。
今、国は医療費を減
らそうとしています。が
んになっても経済的な
ことを気にせずに治療
できるようにしていかな
ければいけないと思いま
す。介護保険は、介護が
必要かもしれないとい
う時に思いつけるよう、み
なさんに知っていただく
必要があると思います。
みなさんがお住まいの
地域では、福島医療生
協の役員が、定期的
に地域を回っています。も
し、何か気になることが
あれば、相談してみたく
ださい。一人で悩まない
で、困りごとがあれば一
緒に考えましょう。

すこしお
レシピ

野菜もとれる卵料理 /

キャベツと
パプリカの
巣ごもり卵巣ごもり卵は、
いためたせん切り野菜に
卵を割り入れた
目玉焼き!

材料 (1人分)

卵 1個
キャベツ 30g
赤パプリカ 1/4個 (30g)
オリーブ油 大さじ1/2
塩・こしょう 各少量

作り方

- ①キャベツとパプリカはそれぞれ細く切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱して①をいため、塩をふる。真ん中に寄せて中央にくぼみを作り、卵を割り入れてふたをし、好みのかたさになるまで焼く。
- ③器に盛り、こしょうをふる。

管理栄養士のすこしおワンポイント



野菜は加熱するとしんなりとなって少量の塩でも味がまわります。しんなりとなってから塩をふるのがポイントです。

塩分
0.4g

1人分 155kcal

北ブロック
交流会

北ブロック理事 菊地 みな子



5月17日(土)さくらみずウオークを予定していましたが、雨天のため、急遽わたり病院の多目的室で交流会を行いました。前半は、理学療法士による

正しい歩き方の学習と、トレーニンググチューブを使った体操を行いました。後半は、輪投げやボッチャ、モルックをローテーションで行いました。熱気と歓声があふれ、大盛り上がりでの交流会でした。

クリニクさくらみず所長の齋藤紀先生や職員も参加し、一緒にお昼を食べ、楽しい時間を過ごしました。

※北ブロック：東・飯坂・平野
余目・大笹生・笹谷・清水北・清水南支部で、協力しながら活動しています。

INFORMATION

原水爆禁止国民平和大行進

- ◆日にち／6月23日(月)
- ◆時間／8時15分
- ◆場所／わたり病院前

みなさんのご参加を
お待ちしております

読者の声

「高額療養費制度について」

●高齢になり、手術や入院が必要になった時のことを考えると不安でした。

そんな時にこの記事は大変参考になりました。(F・F)

●誰でも病気になる、体もお金も大変です。

安心して治療を受けられる制度があるのは本当にありがたいと思いました。(A・O)

＼ちよつと／

おす
すめの
本家が好きな人
実業之日本社

井田 千秋

医局事務課 引地 ももか

一人暮らしをする5人の女性の部屋と日常が描かれています。それぞれの家があり、そこでの暮らし方が温かく、家が一番好きと感じる日常が描かれています。5人の女性は、寝ることが好きだったり、食べることが好きだったり、映画が好きだったり好きなの

のはさまざまですが、家が心の拠り所であることが伝わります。とてもかわい、温かみのあるイラストが気に入っています。私も自分の部屋を好きなものが詰まったお気に入りの空間にしたいとこの本を読んでいます。

無料 法律相談会

- 日時／毎月第2木曜日 13時30分から15時30分
※日時は変更になる場合があります。
- 場所／福島医療生協わたり病院前
電話申込制 TEL.522-1236
- 相談員／あぶくま法律事務所弁護士

お詫びと訂正

機関紙第454号(5月号)の1ページの内容に一部誤りがありました。

誤：斎藤岳琉 → 正：寺内真奈美



福島医療生協機関紙

福島医療生協の機関紙は、QRコードを読み取ることでホームページ上でもご覧いただけます。



組合員活動部LINE紹介

日々の活動、様々な情報を紹介しています。

友だち追加はこちらから

