

# コープおおさか病院通信 第 9 回

## ◎点眼液の使い方

コープおおさか病院 眼科

- ①手を石鹸と流水でよく洗います。
- ②頭を後に傾けた後、下まぶたを下にひき、1 滴のみ点眼します。  
・容器の先がまぶたやまつげ、目に触れないようにしましょう。
- ③点眼後はまぶたを閉じて、あふれた液をティッシュなどで軽くふきとってください。
- ④全身へのお薬の移行を少なくするため、点眼後はしばらく(1~5分)まぶたを閉じ、目頭のやや鼻側(涙囊部)を指先で軽く押さえます。

※眼表面に保持できる水分量は 20~30μL (マイクロリットル) であるのに対し、点眼薬 1 滴は 50μL であるため、1 滴が入れば十分です。



点眼方法イラスト



健診で  
安心つなぐ  
未来の目

# 第 1 回 ポッチャ大会

## 一球入魂



古市支部のみなさん「ハイポッチャ」

10月10日にポッチャ大会が行われました。病院地区からは6チームのエントリー。リーグ戦負け知らずの「すみれAチーム」は決勝トーナメントでは惜しくも負けてしまいました。白熱した試合となりました。次回は優勝目指しましょう！参加されたみなさんお疲れさまでした。

## 未来のために、いま自分を大切に

今年度第一回目のレディース健診の受診者は38名でした。1日で乳がん・子宮頸がん・基本健診をセットで受けられるということに人気です。女性のがん罹患率上位に乳がんが入っています。

早期発見で救われる命、家族の為、「自身の為」、検査そんなに時間がかかりませんか、是非ともたかさんの女性に受診してもらいたいです。

### 女性のための健康診断日

日時 12月1日(日)  
午前 9:00~12:00  
場所 コープおおさか病院  
健診センター  
申込 0570-08-1167  
平日 火・木・金  
(午後)



で検査にこられたので、皆さん大変喜んでおられて、私たちも嬉しかったです。次回は12月1日です。お早めにご予約ください。(健康づくり委員・沖野)

## お詫び

10月27日にすみれ小学校にて「地域のつながり企画」ポッチャ大会や昔あそびを企画しておりましたが、衆議院選挙投票日のため中止となりました。楽しみにされていた方には大変申し訳ございませんでした。また企画がありましたらお知らせいたします。

## ちょっと聞いて 暮らしにあるこわい物質~PFAS(有機フッ素化合物)

10月16日、医療福祉生協おおさか環境委員会主催のPFAS検査結果報告・学習会で話を聞いてきました。

次のような商品を毎日使用・飲食していませんか？ フッ素加工フライパンや、例えば「ペルフルオロアルキン」など「●●フルオロ●●」の成分表示のある化粧品、食品包装紙で包まれたハンバーガー・ドーナツ、防水防汚処理された洋服・家具・カーペット、防水スプレー、防水カーペット・キャンプ用品、デンタルフロス、スキーワックス、眼鏡の曇り止め…その他多くの物にPFAS(有機フッ素化合物)が含まれています。

PFASは人工物で自然にはなくほとんど分解しません。おおよそ一万種類もあるといわれ、代表的なものが家庭や工業で広く使用されるPFOAとPFOSです。世界保健機関(WHO)によると、PFASの中で、PFOAは人に対して発がん性がある。PFOSは人に対して発がん性の可能性がある。と分類しました。PFOAは、世界的に製造・使用・排出禁止の物質です。(日本では2021年10月から規制)

大阪では、医療福祉生協おおさかを含め大阪民医連あげての献身的な取り組みと、京都大学の小泉昭夫、原田浩二両先生の協力で「大阪PFAS汚染と健康を考える会」が作られ、府民約1190名もの住民の血液検査が実施されました。PFAS血液濃度は、①汚染のない人は皆無。②摂津市のダイキン工場から1km以内、2012年(PFOA製造中止)まで5年以上居住していた住民、特に70歳以上の人が顕著に高い。③異常に高濃度だったのはダイキンの元従業員たちで、最高596ng/mLと日本住民平均の約300倍、などが明らかになりました。引き続き健康相談が実施されるそうです。

問い合わせ：大阪PFAS汚染と健康を考える会 ✉setsupfoa@gmail.com



**医療福祉生活協同組合おおさか**  
**コープおおさか病院**  
**無料低額診療実施病院**  
 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/

**WHO 世界健康ウォークラリー**  
 In 鶴見緑地公園  
 11月30日(土) 13:30~16:00  
 無料参加・どなたでもご参加いただけます  
 参加賞あり  
 問い合わせ 杉山 080-7476-8299