

今月のテーマ ● LPAはこんなことをしています

LPA  
かたやま よしこ  
片山 淑子 さん



私たちLPAがこのコラムを担当するようになって、はや10年になります。今回は改めてLPA(組合員LPA)の紹介をしたいと思います。

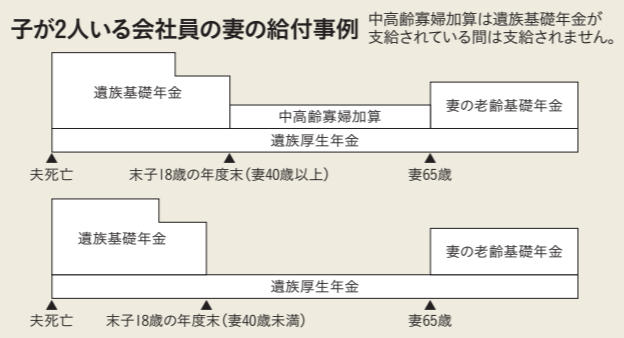
### ● LPAとは?

LPA(ライフプランアドバイザー)は生協独自の資格で、全国組織です。養成セミナーを受け、資格テストに合格した人がLPAとなります。事務局は共済推進部の中にありますが、職員ではなく、皆さんと同じ組合員の立場です。コープぎふには現在9名のLPAがいます。9名の中にはFP(ファイナンシャルプランナー)の資格を持っている人もいます。

LPAになってまず取り組んだことは、「保障の見直し」についての学習でした。何も考えず、言われるままに入っていた生命保険。なんとなく聞いていた「遺族年金」についてです。一家の担い手である夫にもしものことがあり、高校生以下の子どもがいる場合、妻の収入が高額でなければ「遺族基礎年金」を受け取ることができます。夫が厚生年金の被保険者だった場合は、「遺族厚生年金」も支給されます。

このようなことを参考にすると、夫や妻の生命保険の必要額の見当がつかってきます。以前は生命保険を掛け過ぎている人が大半でしたが、最近は逆に「足りない」と思われる人が増えているそうです。

お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 月～金曜日 9時～17時(土日休み)



### ● 学習会・くらしの見直し講演会

LPAは、組合員の皆さんに向けて「保障の見直し」や「エンディングノート」の書き方、「源泉徴収票の見方」「社会保障の話」などの学習会を行っています。学習会の中では、参加者が組合員同士という親近感もあってか、自分の経験談など、ざっくばらんなお話をしてくださり、楽しく有意義な時間がもてます。

1か月に1回の定例会、「くらしの見直し講演会」の企画(今年度は11月に1回深田晶恵さんをお呼びしました)、東海地区や全国のLPAとの交流会に出席するなど忙しいところもありますが、講演会や交流会で得た知識を深め、組合員の皆さんに正確に還元できるよう、がんばっています。

## 2023年度 | 第5回 理事会 だより (10/11)

### 1 9月期決算について承認しました

単位: 百万円

9月度事業結果	9月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,342	-20	13,878	-60
総事業高	2,424	-23	14,348	-64
事業経費	513	-42	3,138	-156
経常剰余金	62	36	304	131
当期剰余金	44	25	212	92

組合員数 259,533名 計画比 99.4% (加入812名)  
出資金 50億2,128万円 一人当り出資金 19,347円

### 2 年末年始の日程について

配達日程/12月4週(12月25日～29日)通常配達、  
5週特配(30・31日)いつもと配達時間が異なります。  
1月1・2週合併号(1月8日～12日)通常配達  
店舗営業/12月28日～30日 9:00～20:00  
12月31日 9:00～19:00  
年始初売り 1月5日 10:00～20:00  
詳しくは支所・店舗から、またはホームページでお知らせします。

### 3 うなぎ資源対策協力金、協力金贈呈式について

うなぎ資源対策協力金対象期間(5月～8月)に、コープぎふ・あいち・みえ全体で、128,633点のうなぎ商品のご利用をいただき、愛知県養鰻漁業者協会へ239,364円、鹿児島県ウナギ資源増殖対策協議会へ52,520円、水産研究・教育機構へ5,836円の協力金を贈呈しました。一色うなぎ漁協で行われた贈呈式後には、近隣漁港へ移動して「放流供養祭」を行いました。

### 4 コープぎふキッチンカーが活動を始めました。

コープぎふをお知らせする取り組みのひとつとして、キッチンカーを導入しました。10月19日にコープぎふ本部、28日には岐阜西支所にてお披露目会を行いました。これから地域のイベントなどに参加し、コープぎふを知っていただくきっかけとなるよう活動していきます。



教えて先生!

# 健康講座

今月のテーマ

キケンな脂肪肝が増えています

今月の先生紹介

いまお やすゆき  
今尾 泰之 氏  
各務原市  
新加納内科



## 脂肪肝とは

肝臓に過剰な脂肪が蓄積した状態を脂肪肝といいます。脂肪肝はその原因により、お酒の飲み過ぎによる『アルコール性脂肪肝』と、食べ過ぎや運動不足、肥満などの生活習慣が主な原因となる『非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD: nonalcoholic fatty liver disease、ナッフルディ)』に大別されます。

NAFLDは糖尿病や、脂質異常、高血圧などの生活習慣病を併発している人に多く、その中には放置すると徐々に肝硬変、肝臓がんへと進展していく危険な脂肪肝(NASH: nonalcoholic steatohepatitis、ナッシュ)も含まれています。



## キケンな脂肪肝、NASH

アルコール性脂肪肝の場合、お酒を大量に飲み続けると、アルコール性肝炎、肝硬変へと進展していく危険性があります。ただし、お酒をあまり飲まないからといってもNASHの場合は油断できません。そのままにしておくと肝臓の炎症が続き、次第に肝臓の細胞が壊れて硬くなっていき(線維化といいます)、肝硬変や肝臓がんに進展していく危険性があるのです。NASHは肝臓の組織を調べる肝生検をしないと確実に診断することはできません。

近年、C型肝炎やB型肝炎といったウイルス性肝疾患の治療は劇的に進歩し、患者さんの数は減少傾向にあります。その一方で、NAFLD、NASHといった生活習慣病を基盤とする脂肪肝は年々増加しているのです。

(NAFLD、NASHの名称については、最近欧米で nonalcoholic や fatty といった用語が好ましくないといった意見もあり、今後名称が変わるかもしれません)



## 肝機能を調べる血液検査

AST,ALT 肝細胞の破壊によって上昇します。特にALTは肝障害をよく反映し、ALT>30の症例は肝生検を行うと、ほとんどの場合に肝組織に炎症細胞浸潤が認められるとされています。

ALP,Γ-GT 肝臓や胆道の異常で胆汁の流れが悪くなると上昇します。Γ-GTはアルコール性肝障害で著しく上昇します。

血小板 肝臓の線維化が進むと減少します。

FIB-4 index 肝臓の線維化が進むと上昇します。年齢、AST、ALT、血小板から計算します。

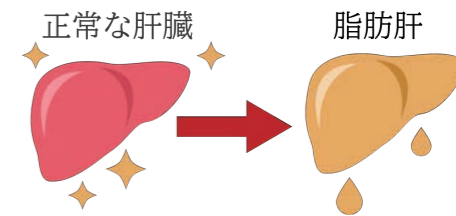
また、腹部超音波検査では肝臓のかたちや腫瘍の有無だけでなく、肝臓に脂肪がたまっていると肝臓が白くみえるので、脂肪肝と診断できます。さらに肝臓の脂肪の量や硬さを測る装置もあります。



## 肝障害を指摘されたら

肝臓は『沈黙の臓器』と呼ばれ、よほどのことがない限り、自覚症状はありません。肝硬変や肝臓がんへ進行して初めて肝臓病が見つかることも少なくありません。

健康診断で肝機能を示すALT値がもしも30を超えていたら、何らかの肝臓病が隠れているかもしれません。早期発見・早期治療のために、まずはかかりつけ医を受診しましょう。



わたしのひとこと

今まで赤ちゃんサポートで配達してもらっていましたが、1年経ち終わったタイミングで近所のグループ配達に変更。毎週ご近所さん達と話す場となり、うれしいです!! (30代/下呂市 はなべさん)

コロナで身近な人が亡くなってからも知ることもなく、家族だけの見送りで終わってしまい寂しい事です。昔みたいにみんなで送れるようになるといいですね。(70代/養老町 西脇さん)

わたしのひとこと

