

健康と生活

2018年
3月号

(私たちの願い)

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、保健・医療・介護の事業と運動をとおして、健康で明るい地域をつくることです。

健康生協ホームページ

URL <http://www2.tcn.ne.jp/~hcoopt/>

健康づくり事業部フェイスブック

<https://www.facebook.com/kenkouseikyoku/>

2018年1月末日現在

◆組合員数 44,953人

◇出資金 1,173,686,749円

発行所 徳島健康生協同組合徳島市下助任町4丁目9番地

発行責任者 吉野才治 電話088-654-8363

毎月1回1日発行

秋

監事・理事
研修会



小松島
うまいもん
まつり
健康チェック

春

すくすくっ子
くらぶ
お花見



助け合い活動
手として



写真でふり返ろう 2017年度

冬



渭北支部手配り
交流集会

渭東支部
いきいき
百歳体操



夏



中四国B組合員
活動交流集会
in高知



夏バテ解消法
学習会
(講師：門田
美由香研修医)

2018年度
新病院に生まれかわります
徳島健康生協

おしえて薬剤師さん!!

風邪に抗生剤(抗菌薬)って効くの??



とくしま健康サポート 柳本 崇臣

抗生剤(抗菌薬)は体に入った細菌を殺したり、増えるのを抑えたりする薬です。

多くの風邪はウイルスが原因で、細菌によるものではありません。よく風邪をひくと「抗生剤を」と希望される方がいますが、ウイルスと細菌では構造が違つので抗菌剤は効果がありません。



しかし、慢性的な病気があったり、風邪で体力が低下してしまつてウイルスが体内で増えてしまつと、細菌に感染しやすくなつてしまつてしまつてあります。そして、細菌に感染すると風邪の症状が長引いたり、気管支炎、肺炎などにかつてしまつたりすることがあります。そのため医師は患者さんの症状や



問診、検査などによつて、細菌に感染していないかどうか、また細菌に感染する恐れがないかを総合的に判断し、抗菌薬を処方します。処方された抗菌薬はそれぞれ効き方も違い、菌の種類や症状によつては有効な日数も違つてくるため、用法・用量を守つて飲むようにしてください。

歯と健康



歯科衛生士全国交流集会に参加して

健生歯科なると 有井 沙苗

前号に引き続き、12月2〜3日神戸市にて開催された歯科衛生士全国交流集会の2日目について紹介します。

まず、「小児・障がいの患者さんへの歯科治療」という演題で生協なでしこ歯科診療所の福島

ドライアイは、目の表面を潤す働きが低下して目の表面が乾燥した状態をいいます。年齢に関係なく起こりますが、加齢の影響をうけるため中高年に多いといわれています。

ドライアイは涙の量が減つたり、涙の層が壊れることが原因で起き、目が渇く以外にゴロゴロする、目が疲れる、目が痛い、目がかすむなどさまざまな症状があらわれ、初期は涙の量が減ることの刺激で反射的に涙が出ることで

目 も 乾 燥 に
注 意 し ま し ょ う

薬の話

そよかぜ薬局 岩崎ゆかり

もあるようです。ドライアイの治療は点眼薬が中心で、継続使用が必要です。従来は人工涙液とヒアルロン酸のように涙を補うタイプの目薬が使われてきましたが、最近眼科で処方される目薬に粘膜に働くタイプが加わり、粘膜の改善まで期待できるようになりました。

先生の講演がありました。子どもの「泣き」はどこからきているのか、むし歯治療をする上で悪いのは「歯科医師」ではなく、「むし歯」なのだど理解し納得させることが大切など、基礎から実践的な内容までお話しいただき、同じ医療従事者として本当に勉強になることばかりでした。

次に、前日の分散会で発表された全報告の中から4演題が選ばれ、全参加者の前で報告されました。障がい者支援施設との取り組みを報告した健生歯科なるとの演題が選ばれ、現時点での進捗状況や今後の課題について発表してきました。200人を超える人の前で発表するのは緊張しましたが終了後に「とても良い報告でした。これからが頑張り時ですね。」と励ましの言葉を頂き、自信に繋がりました。今回得た内容や人との繋がりを大切にさらに勉強し、日々の診療に活かしたいと思います。



健康生協の あゆみ

～ 1960 年代～

2つ目の診療所： そして健生病院に

内町診療所開設から4年後の1961年8月1日、組合員もようやく300名を超え、「徳島健康生活協同組合」が設立されました。さらにそこから3年後、1964年7月1日、渭北地域に「健生診療所」を開所しました。

健生診療所は、19床の有床診療所として出発し、患者さんは待合室に入りきらず、建物の外で受診を待ち、ベッドは常に満床という状態が続き、患者さんの要望に應えるためには、さらなる増床が必要になりました。そこで、

1966年9月1日に「病院」としての認可を受けました。「徳島健生病院」の誕生です。

健生病院は、これまで以上に重傷者の治療も必要となったため、県内の多くの医師に支援に来ていただいていたため、手術をするのはほとんど夜間。エレベーターがなく、2階や3階に患者さんを運ぶのは担架を使うしかなく、看護婦が患者さんを抱きかかえて運び上げるといっても日常的でした。



公害問題に先頭に立って 取り組んだ健康生協

1955年に起こった「森永ヒ素ミルク中毒事件」は、森永徳島工場で作られたドライミルクに混入したヒ素が原因で、西日本の乳幼児1万3千人が中毒、130人

以上の死亡者を出す大事件でした。徳島県下でもたくさんの方が生まれました。

徳島健康生協では、他県の民医連の医療者たちと協力して、被害者の健診活動に積極的にとりくみました。被害者救済機関として設立された「ひかり協会」にも事務局として派遣したり、救済対策委員会には杉田医師が委員として参加したりするなど、被害者救済運動に大きく貢献しました。

1969年から「徳島県被爆者の会」と協力し、杉田医師を中心に被爆者健診に精力的に取り組みをはじめました。

この時期は、高度経済成長期で、徳島県西部地方などからのトンネル工事に従事した出稼ぎ労働者や林業従事者から、振動障害や難聴、塵肺といった職業病の患者が増加し、労働災害被害者の発見と認定・治療に取り組みました。この運動は、後の「西部診療所」開所運動に発展していきます。

その他、東亜合成が起こした「塩素ガス放出事故」でも健康生協はいち早く現地に駆けつけ、住民の健診につとめました。

時に高度経済成長の只中で、大企業本位の政策が県民生活を犠牲

にする中で生じてきた労働災害や公害に対し、健康生協は一貫して、健康被害者の健診とその救済のための運動に取り組んできました。

3つ目の医療機関

「佐古診療所誕生」

1968年、3つ目の医療機関である「佐古診療所」が開設されました。「入院できる診療所がほしい」という組合員の声に基づき、19床の有床診療所としてスタートしました。ですが、給食設備はなく、患者の給食は365日健生病院から運搬していたので、台風や悪天候の時は、とても大変でした。2階には検査室があり、健生病院や内町診療所の生化学検査は、ここですべて行っていました。

次号へつづく





今こそ組合員・職員で力を合わせるとき！ ～渭北地域総訪問行動～

1月28日(日) 組合員・職員合わせて59名の参加で、渭北地域総訪問行動を実施しました。

参加者は健生病院デイケア室に集合し、佐々木院長からの力強い激励を受け、ペアに別れ、上助任や吉野本町、助任小学校周辺一帯、出来島など、30コース367件を訪問しました。

午前中のとても寒い中での開催となりましたが、健生病院の膝下である渭北地域の組合員の皆さんに新病院建設の夢を語り、ふれあうことができ、とても有意義な訪問活動となりました。

この総訪問行動は2018年度に4回実施(5月20日、8月19日、11月18日、2月17日)することになっています。これからもたくさんの組合員・職員の参加で盛り上げていきましょう。



訪問記録記入中



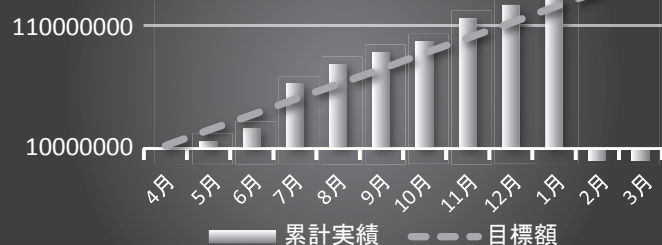
佐々木院長からの激励



訪問の様子

2017年度もあと1ヶ月!!

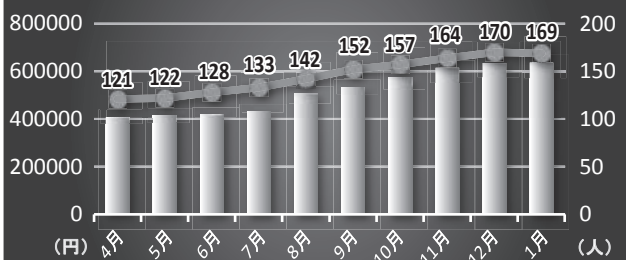
出資金 積み上げ推移



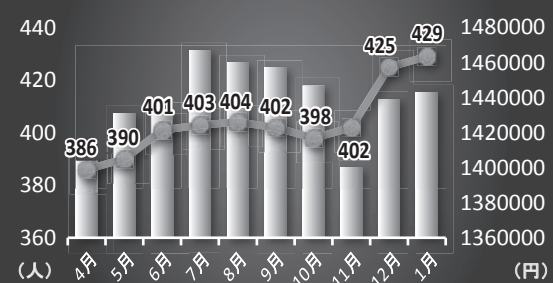
すべての組合員さん「出資金増やし」にいつもご協力ありがとうございます。2017年度の目標額1.5億円まで残り約1800万円となりました。

2017年度～2019年度の3年間で出資金4.5億円を確保しなければなりません。あと2年で4.5億円になるよう一致団結して頑張りましょう。

積立銀行引落とし登録者の件数と金額の推移



積立給与引落とし登録者の件数と金額の推移



地域の組合員の積立増資は4月から右肩上がりです。職員に関しては、退職などの都合により最初は右肩上がりとはいきませんでしたが、理事長の呼びかけにより12月に20件以上増加しました。今後も積立増資にご協力ください。みなさん、よろしくお願いいたします。



※うちんくーいんな支部でよ♡

〈八万支部〉

八万支部は、臼井素子支部長のもと1980年に誕生しました。

その後、1993年に橋田晴之さんが再結成されました。毎年8月には、夷山の公園で「健生八万夏祭り」を催したりして地域に根ざした活動が7年間ほど続きました。屋台も出て賑やかでも楽しいお祭りだったと懐かしく記憶しています。一旦中断していた活動が、2006年に富森茂支部長を中心に再々結成されました。

パソコン教室をはじめ、絵手紙、折り紙、写経、マラソンやウォーキングなど、2016年9月から



反核平和マラソン (ピースラン)



組合員 春の行楽



イキイキ健康教室

は「イキイキ健康教室」を月1回開催して、楽しみながら組合員交流と、からだと頭と心の健康づくりを続けています。

現在、1104名の組合員さんに、34名の機関紙手配りさんが610部の機関紙を配布して頑張っており、運営委員の高齢化に伴う健康不安と家族の介護などで担い手不足の困難に直面し、八万支部の活動を続けることができるかと大変不安な気持ちで活動しております。

八万地域の組合員さん、運営委員に名のりをあげていただかせんか。

八万支部支部長 大久保初子

健康長寿のカギは「フレイル予防」

介されました。

また、講演の中で「笑い」が与える影響は、非常に健康効果が高いという説明がありました。たしかに今回の学習会、講師のユーモアあふれる口調で、終始、笑いの絶えない学習会でした。参加者の全員が、たっぷり健康になれたのではないのでしょうか。



フレイル予防の3つの要素

フレイル予防の3つの柱

- 栄養 食・口腔機能 しっかり食べよう!
- ①食事(たんぱく質、そしてバランス)
- ②歯科口腔の定期的な管理

- 身体活動 しっかり身体を動かそう!
- ①たっぷり歩こう
- ②ちょっと頑張って筋トレ

- 社会参加 外出しよう! 交流しよう!
- ①友だちと一緒にご飯を
- ②前向きに社会参加を

健康長寿の3つの柱

つばきコーナー

今年は雪だるまを3回作って玄関先に飾っていました。やつぱり雪大好きです！(通勤している人には怒られるかも…)

(中央支部 たっちゃん)

理事会だより

理事会は1月27日に開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

1、職員給与規程第44条の見直しについて、全員一致で承認議決しました。
2、2017年度未脱退・減資処理の件について、全員一致で承認議決しました。

3、第64回総代会について、日程を2018年6月16日(土)とすることなど、開催骨子について、全員一致で承認議決しました。

4、第64回総代会「総代選挙」公告として、選挙区及び定数(224名の定数「地域201名/職域23名」、受付期間は2月25日から3月25日で行うことなどについて、全員一致で承認議決しました。

5、第64回総代会役員選任に関する基本方針に基づく第64回総代会「役員選任」公告として、役員定数(理事35

名「全体区分理事12名/地域区分理事23名」/監事4名、全体区分・地域区分の推薦委員会委員、地域区分理事推薦受付期間を2月25日から3月25日で行うことなどについて、全員一致で承認議決しました。

【12月の経営状況】

12月の経常剰余は333万円の黒字で、予算目標を▲941万円下回りました。

事業収益は3億5,233万円で予算目標を▲749万円下回りました。

事業費用は3億5,060万円で予算目標を291万円上回りました。

【12月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	12月	166人
・出資金増資	12月	1240人
・班づくり	12月	1081万円
・年会開催	12月	12687万円
・年累計	12月	1215回
・年累計	12月	31班
・年累計	12月	3班

ゆめタウンで健康チェックしませんか?

無料 予約不要
場所 ゆめタウン店舗内
(場所は店舗改装中のため決まっています)
とき 3月14日(水) 午前10時~12時
内容 血圧、体脂肪、握力などの測定を行います
対象 どなたでも参加できます。
楽しい毎日を送るためには、健康第一!!
いつまでも元気に過ごそう!!
お買い物かねてぜひお立ち寄りください。
主催 徳島健康生活協同組合 藍住支部
連絡先 088-652-7283

参加費無料 学習会のお知らせ
楽しく学ぼう糖尿病
~見直そう生活習慣~

とき: 2018年3月23日(金) 13:30~15:00
ところ: 厚生会館3階 大会議室
(徳島市下助任町4丁目9番地)
講師: 川上 あき子氏 (徳島健生病院 糖尿病認定看護師)
主催・徳島健康生活協同組合 健康づくり委員会
お問い合わせ Tel: 088-652-7283 Fax: 088-652-7280
Mail: sosiki02@shirt.ocn.ne.jp

第389回 健康クイズ

〈問題〉「裕次郎」を当てろ!!
5人が並んだ写真があります。

左 A B C D E 右

A~Eの中で「裕次郎」が誰か当てて下さい。

ヒント:

- ・裕次郎は、ひばりより(写真から見て)左にいる
- ・ひばりと哲也の間には2人いる
- ・哲也は、端っこにはいない
- ・裕次郎と哲也は、となり合っていない

★387回の正解と当選者(5名)(応募者26名 正解26名)

〈正解〉七福神

〈当選者〉敬称略

坂本 操 (羽ノ浦町) 中山 孝 (八万町)
栗尾 靖子 (川内町) 加古 章一 (南田宮)
久米 忠雄 (春日2丁目)

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

★応募要項

1. ハガキもしくは電子メールに①クイズの答え②住所③氏名④組合員番号⑤機関紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。
読者だよりに掲載させていただくことがあります。(ペンネームも可)
2. しめくり 2018年3月31日
3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9 徳島健康生協本部
メールアドレス hcoopt@mb2.tcn.ne.jp

徳島健生病院

4月より脳神経外科外来開始!

2018年4月より脳神経外科の先生が週3日来てくれることになりました。

「脳神経外科」外来診療、専門医が関わる内容の充実した「脳ドック」を開始します。また、当院の回復期リハ病棟で担当医などに関わっていただく予定になっています。

外来体制や脳ドック内容の詳細、医師の紹介などは「健康と生活4月号(次号)」や病院外来での案内及びホームページなどで随時行っていく予定です。

組合員のみなさまへ

徳島健生病院では

- ・無料送迎行っています。病院から10Km圏内で、定期受診される方(介護保険認定者は介護タクシーが優先されます。)
- ・無保険や経済的にお困りの方は無料低額診療事業を行っています。

※上記2項には利用の際、条件があります
ので一度ご連絡ください。

088-622-7771

医師・看護師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・臨床検査技師 随時募集中!!

担当: 本部総務部 人事担当

電話: 088-654-8363 e-mail: hcoopt@mb2.tcn.ne.jp

診療時間表

【徳島健生病院】 TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480

※詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しすることができます。

	月			火			水			木			金			土	
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後
①午前 9:00~12:00																	
②午後 15:00~17:00																	
③夜間 17:00~18:00																	
内科 午後14:00~17:00	○	○		○	○		○	○	○	○	○		○	○		○	
整形外科 午前は10時までの受付	○			○	○					○		○	○				
外科 夜間16:30~17:30	○		○	○			○		○	○			○		○	○	
眼科 土曜日は第1・第3のみ診療	○	○		○			○	○		○			○	○		○	
健診センター	○			○			○			○			○			予約	

※急患の方は診療時間外でも受付いたします。

※眼科では白内障の手術も可能です。



健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話くださるようお願いいたします。(代表電話・病棟・夜間・休日は以下のとおりです)

□ 庶務課・夜間休日受付 622-7771 □ 健診センター 622-7847 □ デイケア (通所リハビリ) 622-7821
(FAX) 653-8480

地域連携 相談室のご案内

徳島健生病院では組合員の「医療・介護・福祉・くらし」の困りごとに対し、さまざまな専門スタッフとともに解決していくことを目的に「地域連携 相談室」を設置しています。
何かお困りの方は一人で悩まず、まずは下記の番号までお電話ください。

地域連携 相談室 Tel 088-622-7793

【健生石井クリニック】 TEL.088-675-1033 FAX.088-675-1147

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30												
②午後 15:00~18:00												
△土曜受付は12:00まで □木曜受付は15:00~17:30	○	○	○	○	○	○	○	□	○	○	△	

【健生阿南診療所】 TEL.0884-27-2848 FAX.0884-27-2849

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30												
②午後 16:00~19:00	○	○	○		○		○		○	○		
							隔週 (午後)眼科					

【健生西部診療所】 TEL.0883-78-2292 FAX.0883-76-3711

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:00												
②午後 15:30~17:30												
金曜日(第3午前)呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○		

【健生歯科】 TEL.088-655-3011 FAX.088-655-0749

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~20:00	17:00~20:00	17:00~20:00	16:30~20:00	

○小児歯科、歯科矯正、インプラントもしています。(健生歯科、健生歯科なると)

【健生歯科なると】 TEL.088-685-4614 FAX.088-685-4665

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:30~17:00		14:00~17:00		13:30~16:30
夜間		17:00~20:00		17:00~20:00	16:30~20:00	

【健生きたじまクリニック】 TEL.088-698-9629 FAX.088-698-1851

	月			火			水			木			金			土		
	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後
①午前 8:50~12:00																		
②昼間 13:30~14:30																		
③午後 15:00~18:30																		
△土は15:00~17:00	○		○	○	予防接種	○	○	予防接種	○	○	乳児健診	○	○	予防接種	○	○	予防接種	△

◎在宅医療・介護のご相談は...

- 健生在宅ケアセンター
 - とくしま健生訪問看護ステーション
 - 健生さわやか在宅介護支援センター
 - とくしま健生ヘルパーステーション
 - とくしま健生デイサービスセンター
- 健生かがやき在宅介護支援センター
- 西部健生訪問看護ステーション
- 西部健生訪問看護ステーション(山城出張所)
- 健生虹の家
- 健生石井老健うぐいす

TEL 088-622-8101 FAX 088-622-3735
 TEL 088-622-9858 FAX 088-622-3635
 TEL 088-653-1855 FAX 088-653-8477
 TEL 088-622-0371 FAX 088-622-3637
 TEL 088-622-8102 FAX 088-653-8477
 TEL 088-602-4777 FAX 088-602-4778
 TEL 0883-76-3716 FAX 0883-76-3713
 TEL 0883-76-6455 FAX 0883-76-6456
 TEL 0883-72-1011 FAX 0883-72-1011
 TEL 088-675-3166 FAX 088-675-3167