

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/kenkouseikyou/

2018年8月末日現在 ◆組合員数 44.644人

◇出資金 1,206,153,249円

発 行 所 徳島健康生活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

きたきりになるのはイヤ!!



腰椎正面骨密度は0.785g/cm2です。

若い人と比較した値は68%です。

同年代と比較した値は95%です。

この数字が大事です。70%以下は 骨粗しょう症と診断されます。

=原発性骨粗鬆症の判定基準= (脆弱性骨折無し)

常: 若年成人の80%以上 正

骨 量 減 少: 若年成人の70%~80% 骨粗しょう症: 若年成人の70%以下

※若年成人比較値が低い値で判定されます(ガイドラインより)。 詳しくは医師の指示に従ってください。

骨密度検査とは

骨を形成しているカルシウムなどの量(骨量)を測り、骨の強 度を調べる検査です。骨密度が低下すると骨粗しょう症という 骨の中がスカスカ状態になり骨折しやすくなります。骨折部位 によっては寝たきりの原因になりえます。

両脚の大腿骨部と腰椎を測ります。

定期的に骨密度の検査を

骨密度検査は、骨密度の減少を早期に発見することで、骨折の 原因となる骨粗しょう症の予防や適切な治療につながります。

特に、女性は男性より骨量が少ない上に閉経後、ホルモンバラ ンスが崩れ骨密度が低下しやすくなります。女性男性に限らず、 定期的かつ積極的に検査を受けることをおすすめします。



測定の様子



つぶやきコーナー

「この暑さで、

ばあさんの脂肪は燃焼しないの?」と孫に言われ

レルギー薬、飲みすぎると副作用あるの? 口の中が荒れるのはなんで? ~

あり、 ヒスタミン薬に分類されます。 のアレグラやアレジオンもこの 売されており、CMでもお馴染み 入できる一般用医薬品としても販 います。病院にかからなくても購 即効性があるため広く使用されて 鼻詰まりを抑えるといった効果が かゆみを抑えたり、くしゃみ・鼻水 があります。抗ヒスタミン薬は つに抗ヒスタミン薬と呼ばれる薬 ているお薬の総称であり、その 伴う皮膚疾患や、花粉症などのア レルギー性鼻炎に対して使用され 抗アレルギー薬とは、 他の抗アレルギー薬よりも かゆみを

分な注意が必要となります。 障を及ぼすことも少なくありませ ことがあり、 です。服用した方の多くに現れる こりやすい副作用のひとつが眠気 には副作用も存在します。最も起 しかしながら、抗ヒスタミン薬 服用中は自動車の運転には十 仕事や日常生活に支

気を催すなどの副作用もありま 抗ヒスタミン薬には眠気以外に 口が渇く②便秘になる③吐

> す。 る 症を持っている方には注意が必要 作用もあり、緑内障や前立腺肥大 さらには、④眼圧を上昇させ ⑤排尿障害をきたすなどの副

冬場など乾燥している時には、 が少なくなることで起こります。 が切れたり口の中が荒れて出血 がありますが、これは唾液の分泌 副作用のひとつに、⑴口が渇く 強く出てしまうことがあります。 てしまう場合もあります。 しくは1日2回服用するお薬で 抗ヒスタミン薬は1日1回、 過剰に服用すると、 副作用が

薬剤師に相談してくださいね。 あります。 度や強さはバラバラです。抗ヒス ません。また、抗ヒスタミン薬の タミン薬以外の抗アレルギー薬も すべての方に現れるわけではあり このように副作用はありますが、 |類によっても副作用が現れる頻 困ったことがあれば気軽に 副作用がひどくて辛い

健生病院 野口

> 出たら、それは帯状疱疹り、数日後に赤い発疹がチクチクとした痛みがあ かもしれません。 体の片側にピリピリ

のウイルスが疲労や寝不頃にかかった水ぼうそう帯状疱疹は、子どもの 免疫力の低下をきっかけ 足、ストレスなどによる に再び活発化することで

帯状疱疹 痛みを残さないために~

のぞみ薬局 吉田

> す。服用をやめずに最後飲み始めることが重要で 出てから3日以内に薬を

まで飲みきってください。

ルス薬の服用で、

発疹が

スの増殖を抑える抗ウイ

残ってしまうことがあり神経痛となって痛みが悪化して跡が残ったり、治療が遅れると症状が

できるだけ早く治

展 健 康

診療所支援活動報倉敷医療生協真 2018年7月豪雨災害民医連歯科部第3支援 療所支援活動報告 (備歯

朝8時過ぎに水島歯科に隣接するき療支援。に行ってきました。吉田が。岡山県倉敷市の真備歯科吉田と健生歯科なると歯科衛生士吉田と健生歯科なると歯科衛生士民医連から、健生歯科、歯科医師民の連から、健生歯科、歯科医師 行い、災害を受けた真備歯科に向か歯科スタッフと合流し打ち合わせを倉敷生協会館の一室に集合し、真備 健生歯科なると 歯科衛生士 古田

りました。当日は、もう少し人数的ました。当日は、もう少し人数学校へ、真備歯科の歯科治療にあたける時間では、真備歯科の歯科衛生士主ががを持っている方の歯科衛生士主ががを持っている方の歯科衛生士主ががあった。

動し、主任の案内で災害現場を見た。診療が終了後は真備歯科に移断されており、5名の方の義歯のがいらしたようですが、すでに退がいらしたようですが、すでに退

た。診療が終了後は真備歯科に移動し、主任の案内で災害現場を見せていただきました。 一階部分は、水没し全壊状態で、医療機器も全て廃棄となり真備歯科に合われた方、組合員さんへの連絡での生活や町の風景が、今でもの結びつきを強く感じました。 また、真備歯科と避難しているそうです。現在もでいる方々の思いを実感しました。 また、真備歯科と避難しているそうでもまた、真備歯科と避難しているそうででいる方々の思いを実感しました。 はしいと願っております。

には、北海道で震度フの地震、そ いてこれで3度目です。つい先日 は、東日本大震災、熊本地震に続

して大停電…。こうなると、もは

1946年 12月21日(土) 発災4:19…昭和南海地震 (死者1,330人)

1959年 9月26日~27日 (土~日) …伊勢湾台風(死者5,000人)

この間36年

1995年 1月17日(火) 発災5:46…阪神淡路大震災 (死者6,434人)

2004年 10月23日(土) 発災17:56…新潟県中越地震 (死者68人)

2007年 7月16日(日) 発災10:13…新潟県中越沖地震 (死者15人)

2011年 3月11日(金) 発災14:46…東日本大震災 (死者15,895人· 行方不明者 2,539人)

2014年 8月20日(水) 発災3:20…広島市土砂災害 (死者77人)

2016年 4月14日(木) **発災21:26**…熊本地震

2016年 4月16日(土) **発災1:25**…熊本地震(本震) (死者81名)

2018年 6月18日(月) 発災7:58…大阪北部地震 (死者5名)

2018年 7月6~8日(金~日) …西日本大豪雨(死者219名)

2018年 9月6日(土) 発災3:08…北海道地震 (死者44名 9/9時点)

経過を俯瞰してみたいと思い (左記の表参照) 末

(22)

度5程度や死者の出た災害はたく た大雪…大水害に猛暑。 や白根山の噴火、福井、北陸を襲っ さん起きています の大災害…この他にも、 ここでみなさんにぜひ知ってお この10年も満たない間にこれだ 各地で震 御嶽-

ご覧ください。 はありません。左記の表の太字を いていただきたい事実があります。 答えは…「忘れたころに…」で 天災はいつやってくるのか?

光景を幾度も見てきました。

私が災害支援行動に出かけたの

た。この数年、こうした凄まじい の掻き出し作業が主な任務でし に飲み込まれた集落の家々の土砂 援活動に行ってきました。

土石流

先日、

広島へ集中豪雨災害の支

障がい者施設で働かれる職員の方 恐怖は始まります。病院や高齢者・ 見計らって、視力を奪うことから は要注意です。とりわけ、 帯)。あるいは週末。」 帯(夜か朝の出勤していない時間 もっとも人手の少ない時間帯を やつらがやって来るのは夜勤

方がよさそうです。

これまで起きた主な災害

の出来事になっている…と考えた

「非」がとれた「常時

や大規模な自然災害は、非常時で

らの 像を絶します。 り視力を奪います。 の暗さは違う…。」発災から数時 海道の仲間からのメールにこんな さに停電への警戒です。 た時の暗さと、 一文がありました。「電気を消 数日の間、 電気がつかない時 電気が使えなくな その恐怖は想 1,

の子どもが遺児として残されまし 東日本大震災では、約1800人 震災遺児が約400人にのぼり ちなみに、阪神淡路大震災では

であり、 令されたのち、 週末に本震が来る。そして、「今 の時のように、起きた地震が前震 震に襲われたとしたら…」 日の夜勤帯に、 レーションが必要です。熊本地震 常に最悪のケースからのシュミ 安堵したのもつかの間、 震度6クラスの地 大雨特別警報が発

「備え」という意味では、 北ま

まずは、 今日にも家族防災会議

防災班会をやってみよう!

には対応が可能となります。

それより

マシ"

できないことを確認

ハルマゲドン級の想定から、

が起きても、それは「想定内」です。 定外」なんて言い訳は通用しませ せんか。これだけ頻繁に起きてい 災対策を窓のサッシの掃除と同じ 認方法を確かめ合いましょう。 班会を開き、有事の互いの安否確 を開いてください。あるいは防災 る経験をもってすれば、もはや「想 ように「いつかやる」と思っていま ん。この文章を読んだ直後に地震 健康づくり事業部 松田



こる可能性のある場所 の集落なので、手作業で床 に、土地の造成をしたり、下の土砂の掻き出しをひた 分譲住宅が建っているの すら行いましたが、とても 追いつきません。

広島はなぜ、土石流の起 重機が入れない山の谷あい



ますが、

支部の皆さんは周りのお

らも阿南診療所からも距離があり

小松島という地域は健生病院か

ルピア健康チェック

所が誕生しまし 初めて歯科診療 徳島健康生協で

た。(起工式・写真①)

健生歯科は健生病院に近接して

おり、

その信頼度から開設当初よ

知り合いに健康生協の宣伝を行

組合員加入や健診受診にも力

ことが特徴の支部です。

齢が健康生協全支部の中でも若い

動

しています。

支部役員の平均年

が結成され、

現在では12の班が活

善さんの呼びかけでたくさんの班

徳島健康:

骨強度

6月まさにバブ

健生歯科起工式

ル絶頂の最中、

しました。

ました。当時の支部長 井上博小松島支部は2005年に発足

〈小松島支部〉

ます! 小松島支部 運営委員からもどんどん活動を広げていきりにされることを目指して、これ

運営委員

開設の要望が出

昭和63年

を守るべく歯科 昭和58年の総代会で組合員の歯

5

h

h

な

支部でよ

つぶやきコーナー

0歳と1歳と2歳の孫にコキ使われています。

(国府支部

| | | | | |

()

『 ラビッ 歯の作成や修理、 周病予防の定期検診 児の歯の健康を現在も守っている 関誌「T 心してかかることのできる歯科医 などなど、 への歯科往診、インプラント治療 称はペリオクラブ)、 設当初から現在も発行. 組合員活動を行ってきま ができ、この間にさまざまな医療 トクラブ』 O O T 小児から高齢者まで安 H」(写真②)、 在宅や病院施設 (写真③)、 (以前の呼与真③)、歯 かぶせ・ している機 義

組合員・患者のみなさまの 地域に選ばれる歯科」を目指 応えるべく健生歯科はリニューア 院として活動を行ってきました。 内の健康」 ルも予定し、 今後益々組合員さんのニーズに を守っていきます 「よりかかりやすく 口腔

ですが、

開設当初から「かかりや

有名(人口10万人あたり全国3位) は全国的にも歯科医院が多い県で ア)が足りない程でした。

徳島県 (チェ 患者

さんが来院され、

診療台

り予想を上回る数の組合員・

すさの追求」

」を根底におき、今現」と「待ち時間を少な

くすること」





地域で守ろう子どもの歯

機関紙「TOOTH」

9

歯科は30周年 度6月に健生

を迎えること

写真②

見に生まれかわります

現在の健生歯科

同士の交流にも一役買っています。 小松島地域の中で健康生協が頼

2018年10月1日

食事会に出かけており、組合員さん ションでは30~40名程の参加者で チェックを開始しました。これから組みとして小松島ルピアでの健康

しい活動を宣伝していく予定です。

また毎年恒例の支部レクリエー

も定期的に行

小松島支部の楽

すだち班での折り紙教室

在も多くの組合員・患者さんが当

健生歯科

診されていま 歯科を選び受

そして今年

りに励んでいます

2018年度からは新

い 取 り

的に班活動に取り組み、

健康づく

班活動ではほとんどの班が自主

を入れています。

大腸がんによる死亡者数を減らすために! 大腸CT 検査のご案内

は大腸がんです。女性の癌による死亡者数の一位

始以降、 経験しました。 腸がんの受診者を1 一番となっています。この間、 てきました。 健生病院では、 2500名の検査を行っ 検査数は、 大腸CT .00名余りも 中四国で -検査開

ですか?

Q

大腸CT検査は苦しくな

い

まとめてみました。よくいただく質問をQ&A方式で 今回、 大腸CT検査について、

健康と生活

のですか? 前処置はどのようにして行う

の下剤と、 だきます。検査の朝にも400m飲んでいた 造影剤を混ぜたものを400m、 前日の夜は、 の2回食べていただきます。 検査前日より検査食を昼と夜 便に色を付けるための 大腸を洗浄するため 検査

> **すか**? Q

前日仕事でも前処置はできま

下剤を飲むのは苦しくない で

の下剤を飲むのに比べ、 A 大腸内視鏡検査が2リットル 大腸CT

(5) 513号

すか? Q

たと答えてくれています。82%の方は苦しくなかっ に楽になります。当院で検査した

腹が少し張る程度で検査後はすぐ

酸ガスは大腸からの吸収が空気の 酸ガスで大腸を膨らませます。

らいの細い管を数センチ入れ、

炭炭

A. 検査はおしりからストロー

<,

130倍早いので、

検査中は、

お

前日は仕事でも大丈夫です。帰宅してからになりますので検査しています。下剤を飲むのは家に ままで食べるタイプの2種類用意 A イプと仕事. 検査食は、 している方用に、 昼温めて食べるタ その

すか? Q 便が全部出なくても大丈夫で

区別しますので大丈夫です 便に色をつけて、

下剤と一緒に造影剤を混ぜ

プと

CEEEE

ないですか? 検査を行う際は、 恥ずか

です。なので飲みやすく、味もおいしいは400mの下剤を2回飲むだけ

りません 少しだけ管を入れるだけです。 着替えていただき、女性看護師が 査中はお尻が見えることは全くあ 長い h 検査着と検査用ズボンに 検



のですか? Q. 検査時 検査時間はどのくらいかかる

Ą 約10分ほどで

大腸カメラを受けるのでは?Q.ポリープがあった場合、 結局

A·大腸CTk |のポリープが見つかって大腸 |大腸CT検査を行って、5㎜

> すくなります。すので、検査がスムーズに行 す、これがあるでも、大くがあるでは、大くがあっています。また、 カメラを受ける割合は13 ほとんどの方が大腸CT ょうます。 で、検査がスムーズに行いや ボリープの位置がわかってま を受ける場合でも、大腸の走 % しかな のみ

か? 腸がんの可能性は、どの程度ですQ.ポリープが見つかったとき大

象と言われています。は、6㎜以上のポリ− の場合0.7%、 Ä ~19mm24·6%です。 プの大きさが5㎜未満 5m~9m7%; ープが切除対 一般的に 10

Q 費用はどのくらいですか?

₽Ą 健診で25000円です。 保険適応3割負担で約9000

Q かりますか? 結果が出るのにどのくらいか

す ので1週間位かかります。一夕が発生し、解析、読影 一度の検査で2000枚位の 読影しま

健生病院 放射線科 楽な大腸CTを受けてみませんか? 皆さん、 早期発見が大切です。

技師長 岩野 晃明

つぶやきコーナー

地域に信頼される病院になるため! さあ!出かけよう! 夢まる訪問行動~

9月2日(日)夢まる委員会主催の「夢まる訪問行動」が組合員11名、 職員35名の参加で実施されました。

今回の訪問先は渭北地域

ています。

で、病院周辺の下助任町周辺から始まり、上吉 野地区や常三島地区の全住民を対象に訪問し、 626件訪問することができました。

訪問前のオリエンテーションでは児嶋理事長 と瀬戸常務理事の激励の挨拶で全体の士気を高 め、みんな元気に出発することができました。

成果としては新加入1件1万円の出資協力が ありました。今回は脳ドックや健康診断などの 宣伝をメインに行ったため、今後のつながりに 期待です。

みなさんの協力が健康生協を盛り上げる力と なりますので、今後ともご協力よろしくお願い いたします。



夢まる委員会

詰まったお金です。 ても過言ではありません。 の健康生協への期待の表れと言っ 大変ありがとうございます。 (かった」と思えるような健康 たちが「健康生協に出資して これは県下の組合員さんから 出資金は組合員さんの想い っていきましょう! これからもみ たくさんの h な

2018年9月15日現在、

円を達成できるペースで集ま 出資金を集める必要があります。 増資件数6,829件、 ことができ、今年度は年間15 だったのが、2017年度は過去 あげることができています。 額67,635,700円の実績 康生協全体で新加入725 最高金額である14億円を集める /000万円集めるのがやっと 成するために月々―250万円の 年間15億円の出資金目標を達 2016年度までは 出資 年 間 金

注目して見てね~!!

いします。 経費削減にも貢献しています。 親しみ感があると評判です。また、 の点、今度のユニフォームの色は すが、反面、緊張を呼びます。 に頑張りますので、よろしくお願 す。ユニフォームも気持ちも新た その他の職員も新調していま

が残念ですが、リハビリ部は、 とエンジ色、男性は、 にした上衣となっています。 ンは白で女性は、サーモンピンク レーを基調に紺色をサイドにあし 「白衣は、信頼の白」と言い カラー写真でお見せできないの 男女同色。 看護部は、 緑色を基調 #

~8月8日から職員の制服が 各々新しくなりました

そ

Н

で予算目標を472万円下回り 223万円下回りました。 【7月の組織活動の で予算目標を993万円下 7月の経営状況 主な議決事 出資 班 仲間ふやし フ月 た。 の黒字でしたが、 事業費用は3億4、617万円 理 いました。 されまし 経営改善月間 ついて全員 事会は8月18 | 業収益は3億6、41 月の経常剰余 石井クリニッ 事 金 Ŋ 増資 フ月 会だよ 年 年 · 度累計 T 度 累 計 項 度 及び フ 月 クの 日に 0致で承認可決さ 重 到 は h 要な報告事 5 取 達 予 算 1 433万円 Ď 診 開催され 023万円 状況 9 組み 503 療日変更 · 2 万 回り 目 4 2万 Ö 標 が

平凡な人生と思っている人が輝いた人生に変われる

Н :10月11日(木)13:30~15:00 : 健生在宅ケアセンター2階 組合員ルーム 場

(徳島市吉野本町 6 丁目 30-4)

師:松田大亮

班

会

開

催

年

-度累計

567

 班

班

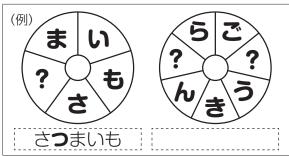
今までのご自身の人生を振り返り、これから をよりよく過ごすため'終活'について一緒 に学びましょう。お気軽にお越しください。

お問い合わせ先 健康づくり事業部 088-652-7283

â 孕



〈問題〉「?」に文字を入れ、時計回りに1周して単語を 作ってください。今回のテーマは『和食』



★393回の正解と当選者(5名)(応募者25名 正解25名) 〈正解〉風鈴

〈当選者〉敬称略

田中 澄代 (南沖洲1丁目) 作本 健二 (南二軒屋町) 坂東 芳子 (上八万町) 元木 園惠 (佐古5番町)

喜靖(北田宮3丁目)

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。 ○当選者発表の際に匿名希望の方はペンネームをそえてお送りください。

★応募要項 4月よりメールアドレスが変更されました。

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)

しめきり 2018年10月31日 〒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 kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com 来で!見で!笑って!

報

ま

項

:10月14日(日)11:00~14:00

ところ:徳島健生病院 駐車場

お楽しみのビンゴ大会あり!

※悪天候の場合は中止になることがあります。

き:10月20日(土)11:00~15:00 ところ:石井クリニック、健生石井老健うぐいす

yuyu with eriri さんによる健生病院応援ソング「未来へ サート、100 歳体操なども行います。

楽しいイベント、美味しい模擬店がたくさんあります! どなたでもお気軽にお越しください!

健生石井クリニックからのお知らせ """"

●診療体制変更について

9月より土曜日午前中の診療を休診しております。ご迷惑 をおかけしますが、ご了承ください。

組合員 無料送迎サービスについて

石井町内および国府一部在住の組合員の無料送迎を行って います。

(健生石井クリニックの午前中定期受診の方、介助なしで自 動車乗降りが可能な方)

事前予約(088-675-1033)をしてください。

組合員のみなさまへ

徳島健生病院では

- 無料送迎を行っています。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 利用が優先されます。)
- 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。

お問い合せ 088-622-7771

医師・看護師・臨床検査技師・理学療法士・作業療法士 随時募集中!!

担当:本部総務部 人事教育部

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

風に揺れています。 されています。 ませんね。 毎日の雨で気持ちもすっきりし の花がとても可愛くていや 庭に咲いている うす紫の花が沢山 ***きぼ

文芸 コ 俳句 短歌・ 川柳など

海部支部

我が宝 近く前に 我が進路阻む 「貴男で良かった」 者無し誠実路

神よ何故我が列島を傷めるや

毎号私たち組合員の立場に立

千代子さん

京都 南禅寺境内 渭東支部 中山 馨さん

在は体調も回復したので、

川柳の

句

などで時を過ごしています。

裕さん

の事情もあってホー

ムに入り、

私は、

七月に体調を崩し、

諸般 現

く厚くお礼申し上げます。

て有益な記事を満載して頂き有難 ての親しみにみちた記事を、

そし

発行されている「健康と生活」を近くの組合員さん に配っていただけませんか?

「健康と生活」は、徳島健康生協の方針や、さまざまな取り組みなど、暮らしに役立つ情報が満載です! 毎日ウォーキングをしているあなた!歩いているコースに組合員さんのお宅があちらこちら!毎月1回ポストにイン! 運動することで健康度アップはもちろん、「健康と生活」を読むことでもアップ, 地域の人と関わることでアップ!アップ! いいことだらけと思いませんか?

徳島県下で募集しています。よろしくお願いいたします。

• 連絡先 健康づくり事業部 088-652-7283

が家の料理紹介してみませんか~

隔月でおうちの手料理を紹介するコーナ

(簡単クッキングと交互でご紹介いたします。) ダイエット料理、節約料理、アレンジ料理などなど、ど

んな料理でもかまいません。 簡単にかいたレシピと写真をお送りください。 あて先は、

(住所) 〒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)

kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com (FAX) (088) 652-7280



だしのす 牛乳 薄力粉 水 素 100 m₽

水でも可) 小さじ 150 100 100 1/3 個 g mQ

①生地と具材を混ぜ合わ つくり方

※豆腐はすりつぶしてから混ぜ 飯器に流しいれる。

②炊飯器のスイッチを入れる。 約45分で完成!!

-38

今年は暑かったので 火を使わず、炊飯器 でお好み焼きを作り ました。

山芋の代わりに豆腐 を使ってふわふわに なりますよ!

ť

キャベツとお好きなも

具

