

Health and life

健康と生活

2019 4

519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。

2019年2月末日現在

◆組合員数

45,241人

◇出資金

1,235,018,149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

健康生協ホームページ URL <http://hcoopt.com/>健康づくり事業部フェイスブック <https://www.facebook.com/kenkouseikyoku/>

戦後、ハゲ山にスギをたくさん植えました。花粉が飛び出すのは樹齢30年くらいで、ピークは樹齢75年くらい(2020年)、そして2110年頃には花粉が飛ばなくなるそうですが、それまで待てませんね。

鼻や眼がムズムズかゆい、クシャミ、水様鼻汁、鼻づまり、のどがイガラっぱい咳、顔がかゆい、などいろいろな症状が2〜4月にあれば、スギ花粉症の可能性が高いでしょう。

日本での患者数は多く、ここ10年で10%増加して36%、つまり3人に1人と言われています。

血液検査でスギIgE抗体陽性の人(花粉症の素質がある人)は

いやーな季節到来! 花粉と上手に付き合おう!!



もっと多く約60%なので、発症するのはその約6割ということですが、男性60才、女性50才までは患者が増えますが、それ以降は免疫もにぶくなって、症状が軽くなっていきます。

今年はスギ花粉が多いと予測されています。

市販薬でも病院の薬でも、早めに、飲み薬を飲むほうがよく効くようです。眠気の少ないものもいろいろあります。鼻づまりには、点鼻薬もいいでしょう。治療を始めて1週間たってもよくならない場合、耳鼻科などの専門の医療機関に受診するとよいでしょう。

新しい治療で、舌下免疫療法が

あります。スギ花粉の原因成分を毎日コツコツ、舌の下に1分保持することで、体を慣らしていく方法です。3〜4年続けると5〜6年効果が持続するよう治療です。お金も時間もかかる治療ですが、他の薬は症状を軽くするだけの対症療法ですが、これだけは一次的ながら根本治療で、耳鼻科でよく行われています。

眼や鼻に入る花粉量はマスクで1/6、メガネで1/3に減ります。その他、帽子、外出から帰宅時に服をはたく、窓を開けない、洗濯物や布団は部屋干しや乾燥機を使う、空気清浄機なども役にたつでしょう。

花粉症の皆さん(私もその1人です)、上手にこの時期を乗り切ってくださいませう。

小児科医師 田中 宏実



新病院に生まれかわります

徳島健康生協

おつて薬剤師さん!!

「薬を飲むとなぜ副作用がおこるの?」

まず副作用とは、薬を飲んだ時に期待する治療効果（主作用）以外の症状が出てしまうことすべてを指します。多くの薬は1つの作用のみではなく複数の作用があり、血液の流れとともに全身に運ばれるため、主作用以外の症状（副作用）が出てしまうリスクが常に伴います。身近な薬でいうと、風邪薬を服用したら症状は楽になったけど眠くなった、などです。

副作用がおこるメカニズムはいくつかに分かれます。①薬の成分が患部以外の場所に作用して、その影響で起るケース。②患者さんの体質（年齢・体重・疾患・嗜好（飲酒・喫煙など））や体調不良などで影響が出るケース。③アレルギーや副作用歴などがあることに気付かずに薬を使ったケース。④他の薬や食べ物・サプリメントなどとの飲み合わせで起るケース。⑤正しい飲み方や使い方が守られなかったために起るケース。などがあげられます。（③④⑤は事前に回避することが可能です。）

です。

もし薬を飲んで何か異変を感じたら、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。そして、副作用と診断された場合には、どの薬でどのような副作用が出たのか、お薬手帳などに記録しておきましょう。

万が一、薬の副作用が原因で入院が必要など一定以上の健康被害が生じた場合には、法律によって定められた給付金を受け取ることができます。これを医薬品副作用被害救済制度といいます。詳細については医師や薬剤師に相談、もしくは独立行政法人医薬品医療機器総合機構のホームページで確認ください。

とくしま健康サポート 近藤 広毅



歯と健康



『ブラッシングに力をかけすぎているませんか?』

健生歯科 吉崎 正仁

歯を磨いているときに痛みがあるので虫歯ではありませんか?と、歯科を受診される方がいらつやいます。痛みを感じるのがブラッシング時だけの場合は虫歯でないことも多く、「力のかけすぎ」が原因と考えられます。歯茎に傷ができた歯がすり減って、痛みを感じるようになるのです。

見た目の変化としては歯茎の部

口内炎について

薬の話

つば薬局 大城 聡子

口内、舌、唇など口の粘膜に起る炎症をまとめて口内炎と呼びます。ストレスで起るアフタ性口内炎、傷で起るカタル性口内炎、感染で起るウイルス性口内炎やカンジダ性口内炎などがあります。

す。また、医師、歯科医師、薬剤師、登録販売者（医薬品販売の専門家）に相談の上、ビタミン剤での栄養補給、塗り薬や貼り薬を活用することで効果的に治療を行うことができます。

普通の口内炎は一週間程度で自然に治ります。ただし強い痛みやしこりがある、二週間以上炎症が改善しないなど不安を感じた場合は受診することをおすすめします。

※「うちんくこんな支部でよ」※ ※「うちんく」は徳島の方言で「私の家」という意味

「石井支部」

1998年12月1日、健生石井病院が開院以来、先輩の職員、組合員の努力が現在の組合員活動に繋がっていると思います。古い組合員活動を見る機会があり、見てみると、石井町5地区で51班の班会活動の名簿がありました。現在の石井支部の班会活動はその約3割16班しかありません。理由は組合員の高齢化で、活動できる人の減少です。班会活動は金太郎飴状態になっています。

しかし、活発に活動をしている班もあります。民間事業所の民木工班、組合員では機関紙のさくら班、健康づくりの呼吸法と体操班、楽しく生きよう班、中高年の男子のために男の料理班と、多種多様です。また、支部には他に事業所との地域訪問、施設でのボランティア活動などを行っています。機関紙は95コースで841部と減少の一途をたどっていますが、今年度には100コース以上で900部以上を目標にしています。

今後は生協人の若者で、活動のできる組合員さんの発掘と魅力ある班会をみつけ、活力のある支部活動を目指したいと思っています。

久米川 勇



男の料理教室



健生石井クリニック 100歳体操

健康生協の 事業所紹介

くくしま健生訪問看護ステーション

電話(088-6222-9855)(8)

徳島健康生協の訪問看護の歴史は古く、1974年に健生病院の内科外来で慢性疾患の治療中断の高齢者を訪問することから始まりました。以後、退院患者さんの継続治療・看護の必要な方、気になる患者さんなどに対して訪問看護を断続的に行ってきました。

1981年にはそれまでは内科外来の業務の中で行っていました。が、訪問看護専任の看護師を配置し「訪問看護課」が発足しました。1995年には健生病院から地域へ活動の場を広げ、「とくしま健生訪問看護ステーション」として事業所を開設しました。

20年余りで何度か引っ越しをしました。現在は健生病院の隣の健生会館2階に事務所があり、看護師5名で活動しています。主に徳島市内での活動です。

が、石井・藍住方面へ訪問することもあります。利用ご希望の時は、訪問看護ステーションまたは、かかりつけ医師、担当ケアマ



職員一同

ネージャーにご相談ください。訪問看護は0歳から利用することができます。

サービス内容としては、療養上のお世話（入浴や食事排泄などの介助・アドバイス）医師の指示による医療処置（点滴・床ずれの処置・在宅酸素・人工呼吸などの管理）健康上の観察（血圧・体温・脈拍などのチェック）リハビリテーション、認知症ケア・認知症介護の相談、ターミナルケア、ご家族への介護支援などです。緊急時は24時間365日対応できる体制をとっています。

私たちは利用者さんの要求から出発し利用者さんの立場に立つて、病気があっても住み慣れた地域・自宅で安心して療養生活を送れるよう主治

医やケアマネージャー、ヘルパーさんたちと連携を取りながら活動しています。

所長 神野 文枝

つぶやきコーナー

安全のためにドライブレコーダーつけました。

(ペンネーム とも)

医師と栄養士が考えた健康シリーズ 減塩でもおいしい野菜のレシピ

医療福祉生協医師と女子栄養大学の管理栄養士出版部との協同で作られた、すこしお生活を応援するレシピ本です！これを参考に減塩と野菜のレシピを増やしてみませんか？

健康生協では、昨年度より販売しています。購入された組合員さんから多くの声が寄せられています！



減塩のための食材の
選び方・調理法・食べ方
などを掲載。



「食事もしっかり、血圧も大丈夫!」と言っていても。

認知症の学習会で販売して購入しました。毎食きちんと食事しているし、血圧も正常範囲内だから大丈夫!減塩なんて関係ないと思っていました。この本には日頃、気をつけていても野菜は摂れていない、塩分は摂り過ぎていたと記載があり、野菜は1日350g、塩分は1日6g以下と知らないことばかりで勉強になりました。この本は、レシピ以外の知識が豊富で、買ってよかったです。

「料理得意じゃないけど…」と悩んでいても。

この本は、料理が苦手な私でも「見てもおいしく、食べてもおいしく」ができるようになっていました。今まで、買ったもののばかりで味の濃い生活に慣れていましたが、この本で少しずつ薄味にも慣れてきました。買ってきた惣菜をアレンジして野菜を摂ったり、減塩したりできること、一から必ず手作りしなくてもいいことがわかりました。苦にならずに続けられています。

毎日「少し」で健康に!



② 斜め45度を向き、10秒かけてゆっくり伸ばします。



① 白い部分を口にくわえます。



③ 3秒かけてゆっくり戻してきます。(目安1日10回)

手軽に楽しく、腹式呼吸のエクササイズができる便利グッズ！紙筒が最長1m伸び、反発ワイヤーが3本入っているので吹き込みの負荷がかかります。頬つぺたの筋肉を鍛え、唇の運動にもなり、フレイル予防を促進します。お腹に力を入れて大きく息を吐くことで、肺や腹筋を鍛えることもできます。



ロングパイプ

しっかりと口を閉じ、息を吹き込みます。なるべく上向きで行いましょう。下向きや真横で行うと唾液で紙が破れる場合があります。伸びた紙筒を少しキープし、ゆっくり時間をかけ元の状態に戻していきます。

健康づくり事業部で好評販売中 お問い合わせ 088-652-7283

夢まるNews

貯金箱、リニューアルしました!!



出資金到達に向けて取り組んでいる「出資金貯金箱」が新しくなりました。色は黄色と青色です。

この取り組みは、一年前から始めています。お買い物などの際にできましたお釣りなどを空き瓶に貯めていき出資金にという取り組みですが、大きさも一定でありませんでしたので、大きさを統一しました。これだと、ちょっと貯めてみようかなと思っていただけたと思います。

早速、賛同してくださった組合員さんから 3,000 円貯まったと連絡があり、お預かりしました。

何事も「こつこつ」することは大事なと思います。出資金の増加に、これからもご協力のほど、よろしくお願いいたします。

各支部に少しずつ配布しています。組合員さんで貯金箱が必要な方は事業部まで連絡をくだされば支部を通してお届けします。

ゆめまる委員会 瀬戸 克将



連絡先 徳島健康生活協同組合 健康づくり事業部 電話 088-652-7283

徳島健康生活協同組合では今年度も県民の健康意識を高める取り組み「健康チャレンジ」を実施しました。今回で13回目の実施となり、794名の皆さんから取り組み報告をいただきました。報告者からは「ちょい足し運動は通勤途中に心がけて続きました。意外だったのは簡単だろうと思ってたスマイルコース。忙しい生活に追われて苦虫をつぶしたような顔でこりすることができなかつたです。夫婦で見つめ合つてこりしようと言ったのに、や「グループの参加メンバーも日々の健康を意識して取り組み、短期間ではありましたが良くなりました。今後も継続して体調管理に努めていきたいと考えています。」などの感想が寄せられました。

この「健康チャレンジ」は2006年から毎年徳島健康生協の組合員だけでなく、徳島県民を対象に実施しており、今では県下の25自治体すべてから後援をいた

健康チャレンジ結果報告

地域住民の健康つくりを目指して取り組み13年目



だき、さらにはエフエム徳島、四国放送、徳島新聞社、徳島県生協連からも後援をいただくことができました。これからもたくさんの方の健康づくりの足がかりとなるよう、健康チャレンジを県下に広めていきたいと思えます。今年度参加された皆さん、来年もぜひご友人やご家族と一緒に健康づくりに励んでいきましょう！

健康チャレンジ 申し込みコースランキング

ランキング	コース名	エントリー数
第1位	きっちり歯みがき	239
第2位	ちょい足し運動	146
第3位	スマイル	131
第4位	ウォーキング	116
第5位	早寝早起き	90

健康づくり事業部 伊賀 達郎

だまってはいられない！

(25)

「武士道とは死ぬことと見つけたり」

この言葉は、江戸時代に書かれた武士道の真髓を伝えた「葉隠」という本の一説で、前回の「だまってはいられない」でも紹介しました。

この典型的な出来事として、「忠臣蔵」はあまりにも有名な物語です。私も「忠臣蔵」が好きすぎて、関連する小説を何冊も読み漁りました。

赤穂浪士の討ち入りは、当時の江戸庶民には、大いに賞賛されたといわれます。それは現代に至っても、映画やTVドラマなど、手を変え人を変えて幾多も作られ、古今東西、日本人にこれほど愛された物語はないように思います。

時代による価値観の違い

ところで、もし現代に「忠臣蔵」

のような出来事が起こったとしたら、果たして市民に受け入れられるでしょうか？

それは絶対にありえません。なぜなら、忠臣蔵の本質は、「仇討ち」という現代の常識では、犯罪であり社会悪とされてしまう行為だからです。

物語の結末はご公儀に対する反逆と裁定され、全員切腹となったのですが、とはいえ、「仇討ち」は当時の常識では、「武士の誉れ」であり、主君の恨みを晴らすことこそが、個人の幸せよりも優先されたことが美談であるという、時代の正義観の違いがあるわけです。



武士道と愛国心を混同するな

ところで、時はすすみ、明治・昭和の時代になると、日本政府は、日本人が大好きな「武士道」を持ち込み、愛国心に向かって進む自己犠牲の精神こそが、国民の最も美しい姿であるという再教育をして、戦争の道を突き進みました。多くの若者たちは、時代おくれの武士道のもとに特攻隊として、敵艦に突っ込み、尊い命を落としたわけです。

みなさんは、この哀れな若者たちを、赤穂浪士と同じように痛快活劇として、捉えることができますか？

権力への抗議

赤穂義士たちの行動は、主君の無念を晴らすということと同時に、松の廊下の刃傷沙汰事件の幕府のお裁きが、本来ならば喧嘩両成敗であるはずが、浅野内匠頭のみが切腹、お城没収、お家断絶に対し、吉良上野介はお咎めなしという片手落ちの処置に対する抗議行動であったのです。

「忠臣蔵」が日本人に愛され続

けてきた理由は、忠義に生きた武士道を買った美談である側面と、幕府という絶対的権力に対して、弱者である浪人衆が団結して抗議行動をやり遂げた痛快さが受け入れられてきたからだ、私は思っています。

今、絶対的権力を握っている政府は、弱者である国民から搾り取った血税を私物化し、お友だちにくれてやったり、権力者こそが守らねばならないはずの憲法を権力者の手で変えようという傲慢さ。

赤穂浪士が大好きな日本人よ、こんな絶対的権力に立ち向かうではありませんか。

健康づくり事業部 松田 大亮



つばきコーナー

この時期きましたコキブリ団子。

理事会だより

理事会は2月23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、第65回総代会招集に当たって理事会で決定すべき事項について、全員一致で承認議決しました。

2、職員旅行の生協援助及び出張手当に関する労使協定再締結の申し入れの件について、全員一致で承認議決しました。

3、新病院建設融資の銀行借入について、全員一致で承認議決しました。

4、新病院建設事業の建設費について、賛成多数で承認議決しました。

5、組合員借入金管理規則の変更について、全員一致で承認議決しました。

6、新病院建設「建設協力債」実施について、全員一致で承認議決しました。

7、介護サービス事業者の法令遵守に関する規則の改定について、全員一致で承認議決しました。

8、西部診療所「GWの診療体制について、全員一致で承認議決しました。

9、健生労組2019年春闘要求書に対する回答書について、全員一致で承認議決しました。

10、乳がん再発スコア検査の自費価格について、全員一致で承認議決しました。

11、第65回総代会第1号議案ダイジェストについて、全員一致で承認議決しました。

12、大腸CT検査の健診料金について、全員一致で承認議決しました。

【1月の経営状況】

1月の経常剰余は644万円の黒字で、予算目標を554万円上回りました。

事業収益は3億4,435万円で予算目標を435万円下回りました。

事業費用は3億3,802万円で予算目標を747万円下回りました。

【1月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし 1月 108人

・出資金増資 1月 149万円

・班づくり 1月 162万円

・班会開催 1月 108万円

・年度累計 1月 108万円

新病院建設計画について 2019年夏! いよいよ着工!!

昨年、建設延期をご説明してから、地域では組合員の皆さまに支えられ、同時に事業所ではさまざまな経営改善に取り組んできました。

2月に工事契約を締結し、ここに病院建設が始まることをご報告させていただきます。



徳島健生病院 ゴールデンウィーク (GW) 期間中の診療体制について

10連休の大型連休ですが、

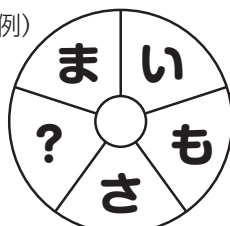
4月30日(火/祝)、5月2日(木/祝)は通常診療体制となります。なお、急患の方は診療時間外でも受付けています。

第401回

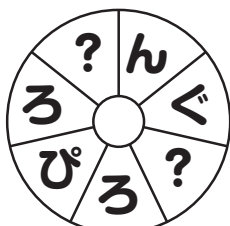
健康クイズ

〈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。今回のヒントは『5面』

(例)



さつまいも



★399回の正解と当選者 (5名) (応募者31名 正解30名)

〈正解〉インフルエンザ

〈当選者〉敬称略

田中 清治 (八万町)

福家 央子 (鳴門市)

三原津弥子 (小松島市)

西浦 純子 (三好市)

笹尾由加里 (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。

○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

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 2019年4月30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 kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyoku.com

組合員のみなさまへ

徳島健生病院

・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。

お問い合わせ 088-622-7771

石井クリニック 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が可能の方)

お問い合わせ 088-675-1033 (事前予約要)

医師・看護師・作業療法士・介護福祉士・薬剤師 随時募集中!!

担当: 本部 人事教育部

電話: 088-622-3303 e-mail: jinji@kenkou-seikyoku.com

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

ペンネーム まーちゃん

組合員ひろくおはよう

読者のより

寒風の中、我が家の庭に植えた桜草が咲き始めました。花はいいですね。とてもながみます。

ペンネーム 朝刊花子さん

「終末期を考える」のコーナーの記事を読んで。

私の今の考え方と同じです。看護師をしてきて生命を伸ばすことが医療だと思ってきました。私の義父がアルツハイマーで食べられなくなった時、家族全員が胃瘻チューブ挿入に反対したのをおし通し挿入してもらいました。寝たきりで3年間介護しました。でも、義父は幸せだったのかな？私の自己満足だったと反省しています。

ペンネーム 光彩さん

黙ってはいられないの紙面、私も日頃疑問に思っていたので共感しました。過度な医療でなく、健康で長生きして叶うなら穏やかに老衰で一生を終えたいと願っている今日この頃です

なると支部 笠井 千恵さん

元気なお年寄りのためのスマホ教室が開かれました。

3月4日、徳島健康生協・健康づくり事業部の主催でスマホ教室が開かれました。この教室は特別にお年寄りに希望者が多いので、今後も引き続き月2回定期的に開催することになっています。

ちなみに初回のこの日は13名の参加者でわいわいがやがや楽しい学習会となりました。

初回の教室は健康づくり事業部松田部長が、電話の歴史から始めて、基本的なスマホの操作の仕方などを説明して、アンケートなども取りました。次回はラインについて学習する予定です。

石井支部

石川 弘和



なると支部 山本 穂子さん



ポピー（美馬市穴吹町） 渭東支部 中山 馨さん

うすくじはん

白菜の

まよぽん和え

【材料】（3〜4人分）

白菜	1/4個
ハム（出来れば薄切り）	5〜6枚
マヨネーズ	大さじ2
ぽん酢	大さじ1.5
コショウ	少々
塩（塩もみ用）	ひとつまみ

【つくり方】

①白菜は1cm幅で繊維に対して横に切り、塩もみ用の塩を全体にまぶし10〜15分置く。

②ハムは白菜より少し細目に切る。

③塩もみした白菜の水気を絞りボールに入れる。（両手でしっかり絞る）。

④そこにハム、マヨネーズ、ぽん酢、コショウを入れ、まぜまぜしたら出来上がり。

