

Health and life

健康と生活

520号

2019

5

(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3月末日現在

◆組合員数 45,304人
◇出資金 1,239,751,749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/>

輝ける未来へ

～新入職員紹介～

徳島健康生協に新たな一步を踏み出した新入職員が仲間入りしました。現在は各職場に配属され先輩たちの指導の下、日々の業務に励んでいます。



- ① 長田 和美 (理学療法士)
- ④ 吉田 安恵 (看護師)
- ⑦ 河野 由妃 (看護師)
- ⑩ 山本 洋輝 (作業療法士)
- ⑬ 山橋 木綿子 (准看護師)
- ⑭ 石川 裕美子 (看護師)
- ⑰ 島 千恵子 (事務)
- ⑳ 領田 由紀 (看護師)

- ② 黒島 美恵子 (事務)
- ⑤ 中村 しずく (事務)
- ⑧ 小林 弘憲 (事務)
- ⑪ 大木 絢音 (看護師)
- ⑱ 秋月 愛莉 (看護師)
- ⑳ 大谷 知子 (薬剤師)
- ㉑ 亀井 愛深 (看護師)

- ③ 久米 菜月 (理学療法士)
- ⑥ 原 一仁 (看護師)
- ⑨ 澤崎 由季 (臨床検査技師)
- ⑫ 吉村 拓真 (臨床検査技師)
- ⑮ 上野 千捺 (看護師)
- ⑲ 佐藤 結希 (事務)

新病院に生まれかわります

徳島健康生協

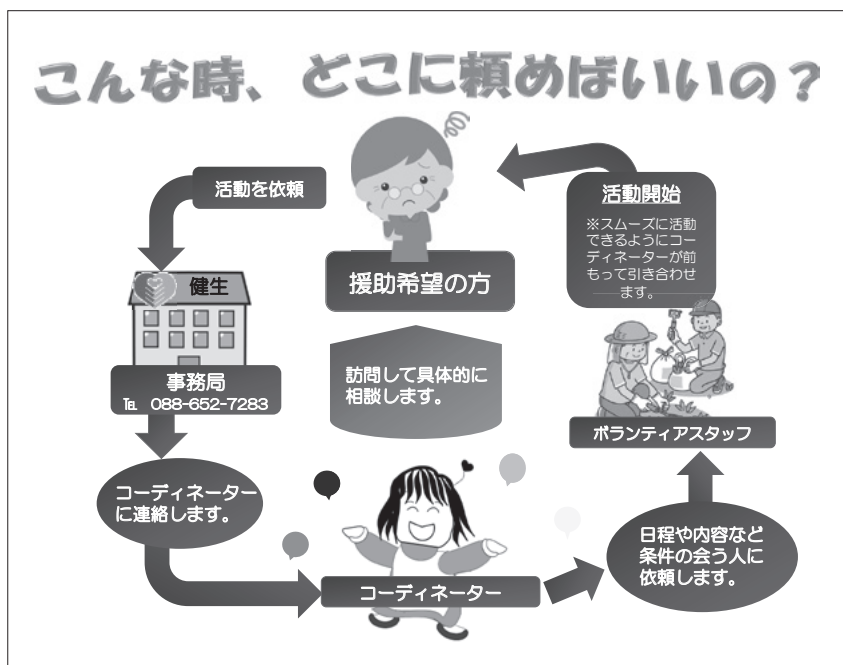
助け合いネット「手とて」の 「これまでとこれから」



「これからはヘルパーさんが草取りや窓拭きはやってくれないんだって。」「ちよっとお手伝いしただけなのにそれ以上のお礼があつて…」という中、日常の暮らしの中でおこる「ちよっとした助けが必要」をお礼など気にせず気兼ねなく依頼できるようにと、有償の形の助け合い活動を始め、2010年から8年半続けてきました。

点が県下に広がって、安心して住み続けられるまちづくりの一助になればと願うことです。
現在、会員大募集中です。
くわしい活動内容は次回より紹介します。
梶原ひろ代

昨年度は延べ332日、延べ人数393人（同じ人が何度も活動）が333時間活動しました。また、お揃いのエプロンで、PRにも努めています。



皆さんは「登録販売者」をご存知ですか？都道府県知事が資格認定した薬の専門家です。薬剤師と違う点は、取り扱える医薬品に制限があるということです。

登録販売者を取り扱えるのは、一般用医薬品（医師の処方箋がなくても購入できる医薬品）のうち、比較的低リスクの少ない第2類と第3類に限定されています。

登録販売者をご存知？

薬の話

よつば薬局 藤澤 美紀

す。この第2類と第3類医薬品は、一般用医薬品の約9割を占めています。現在、当薬局にも1名登録販売者が在籍しています。また今度、風邪薬などの一般用医薬品を購入する際には、お気軽にお声掛けください。



歯と健康



『胃酸より強い歯周病菌』

健生歯科なると 吉崎 正仁

食物の消化を助ける胃酸はご存知の通り強い酸性であり、口を通して入ってきた菌をも攻撃して、私達の体を守ってくれる働きがあります。

しかしながら、すべての菌が胃酸によって死滅するわけではなく、胃の中にも一定量の細菌が住み着いています。その中には歯周病菌として有名な *P. gingivalis* も含まれていることがわかっています。歯周病菌は血流などを介して全

身にめぐり、糖尿病の重症化や心筋梗塞の発症などに関係するといわれていますが、消化管に入り込んだ歯周病菌にも同様の働きがみられ、全身に悪影響を及ぼします。口の中に住んでいる歯周病菌は胃の中に流れ込み、胃酸に立ち向かい、全身に回ってしまうのです。朝起きた直後の口の中は一日の中でも最も細菌の多い状態となっています。最近、朝食前に歯を磨く習慣づけが叫ばれています。歯周病菌を全身に巡らせないためにも理にかなったことです。ぜひ実行していただきたいと思えます。



つばやきコーナー

ゴキブリ発見!!!もつそんな時期なんですわ



支部レク



支部総会

2006年9月のきたじまクリニック（以下クリニック）の開設を機に、従来の班を分割し、北島支部を立ち上げました。現在は4班が南北2ヶ所で、2班ずつの合同班会を行っています。支部としては極小支部ですが、年間計画を立て、講師をお願いしたり、時期やその時の要求に合わせ、食事会などと、さまざまなことを取り入れています。もちろん増資もね♡

クリニックのお蔭で、組合員数は増えているものの、結集されていない人が圧倒的多数で、若い方を含めた班活動ができれば...と思っています。また、機関紙の手配りも、2077人の組合員の1割強と非常に低く課題山積です。しかし、時代が変わるこの年に、クリニックの2階を活用させてもらったイベントや、幅広い年齢層など展望も持っています。新病院建設に呼応し、北島支部も成長したいと思っています。

北島支部 運営委員

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

健康生協の事業所紹介

健生かがやき在宅介護ステーション

電話(088-653-1855)

当事業所は、居宅介護支援事業所で、2006年8月1日に開設されました。介護が必要な利用者さんが適切な介護サービスを利用できるように、居宅介護サービス計画の作成や、介護認定の申請のお手伝いなどをする事業所です。現在、6名のケアマネジャー（介護支援専門員）が在籍しています。居宅介護支援事業所には、質の高いケアマネジメントを提供する評価として、特定事業所加算という加算があります。（Ⅰ）（Ⅳ）の段階がありますが、当事業所は、もっとも評価の高い特定事業所加算（Ⅰ）を算定しています。算定するにはいろいろな要件が必要ですが、もっとも特徴的なものが、要介護3以上の重度の利用者の割合が4割以上という要件です。



旧佐古診療所の1階に事業所があります

健康生協には、徳島市内にもう一ヶ所「健生さわやか在宅介護支援センター」という居宅介護支援事業所があり、主に介護度の高い利用者さんを

当事業所で、介護度の低い利用者さんを健生さわやか在宅介護支援センターで担当することで、特定事業所加算（Ⅰ）の算定を継続しています。特定事業所加算Ⅰを算定することで、ケアマネジメントの質の向上と経営の安定に繋がっています。今後も、特定事業所加算Ⅰの算定を継続できるように努力していきたいと思っています。

私たちは、地域の方や組合員さんが、住みなれた地域で、その人らしく安心して生活できるお手伝いをしたいと思っています。介護でお困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。

健生かがやき在宅介護支援センター
所長 中澤 智恵

（ペンネーム よしこちゃん）

支部総会で爽快だ!!

3月13日の田宮・春日支部総会を皮切りに、各支部で支部総会が開催されています。

2018年度の支部総会の内容は、主に「新病院建設について」です。2月に銀行からの融資が決まり、工事をする業者と契約を交わし、いよいよ6月中旬より着工、といった流れの説明がありました。どの支部も新病院建設に向けて、決意を新たにしました。



田宮・春日支部



大麻支部



加茂名南支部



西部支部

新病院建設工事が延期して以降、早期着工実現のために、職員・組合員の団結の力で経営改善や融資交渉をすすめてきました。

そして、ついに

あらためて **工事着工の契約ができました!**

新病院には、コンビニやATMも入ります。

うまれ変わる東館には、組合員活動フロアがあり、自由に利用できるスペースができます。

ワクワクモード全開です!

ただし、建設には多額の資金が必要なのはわかりありません。

そのためにできること。

さあ! 出資金を預けに行こう!

・出資金ってなあに?

出資金とは、加入時に出資をお願いしている資金のことです。出資金をお支払いいただくことで組合員となります。**出資金は、他団体における入会金や会費、寄付金などとは異なります。**

健康生協は「丈夫で長生きするために自分や家族の健康づくりをすすめよう。そしていざという時安心してかかる病院を持ち運営したい」こんな思いの人がお金を持ち寄り作った組織です。そのお金のことを出資金といいます。

つまり、出資金は組合員が自分たちの事業を進めるための「元手」なのです。出資することで医療生協の運営に参加することができる権利を得ることになります。出資金は徳島健康生協の要として、病院、医療機器の充実、地域での健康づくりなどのために活かされています。新病院建設を成功させるためには、組合員さんのお力が必要です。ぜひ、増資のご協力よろしくお願いいたします。

お問い合わせ 徳島健康生活協同組合 健康づくり事業部 088-652-7283

新病院に生まれかわります

徳島健康生協

免疫力を上げる食事とは

免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなったりするだけでなく、がんなどの病気を発症するリスクも増えてしまいます。免疫力は加齢や過剰なストレス、生活習慣などによって低下するとされています。

免疫力の70%は腸にある。

わたしたちが生きていくために必要な食事。その食べ物を消化・吸収し、排泄するのが腸です。食べ物には有害な病原菌やウイルスが付着している危険性もあります。そうした有害なものが体内に侵入することを防ぐため、腸には免疫力が備わっている必要があります。つまり、腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができるのです。

「免疫力を高める」食べ物

免疫力を高めるための理想的な食事のあり方とは、多くの種類の食品がバランスよくとれるような食べ方です。

その中でも乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌を多く含む発酵食品、(ヨーグルト、乳酸菌飲料、みそ、納豆、漬物など)や、またこれらの菌の働きに欠かせないオリゴ糖や食物繊維(野菜類、果物、豆類など)を毎日摂取しましょう。

また、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、n-3系脂肪酸(亜麻仁油、えごま油)、亜鉛、マグネシウムやファイトケミカルといわれるポリフェノールが有効だといわれています。それぞれ単独で摂取するより、一緒に摂ることで相乗効果をもたらします。

生活習慣の改善がカギ

多くの種類の食材をバランスよく摂り、腸内環境を整え、毎日の運動習慣が鉄壁の免疫力をつくるといえるでしょう。



免疫力

発酵食品

ヨーグルトや納豆、みそやキムチ、しょうゆなど、毎日継続して摂ることで腸内環境を整えます。



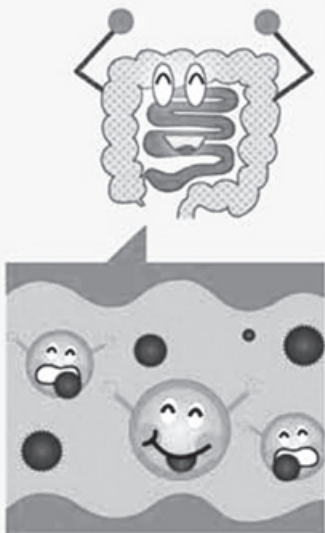
食物繊維

食物繊維を多く含む野菜や豆類、海藻類やキノコ類は毎食積極的に摂るようにしましょう。



オリゴ糖

善玉菌のエサになり、善玉菌を増やす効果があります。



管理栄養士 山根 順子

つばきコーナー

韓国旅行で食あたり、もつ大変、せつかく行ったのに3kg痩せました。

理事会だより

理事会は3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、阿南診療所GW診療体制について、全員一致で承認議決しました。

2、2019年春闘追加要求書に対する回答について、全員一致で承認議決しました。

3、長期住所不明組合員の「みなし自由脱退」の件について、全員一致で承認議決しました。

4、新病院建設計画変更に伴う設計料について、全員一致で承認議決しました。

5、東館改修に伴う設計料について、全員一致で承認議決しました。

6、新病院 医療ガス配管工事の請負契約について、全員一致で承認議決しました。

7、医師奨学生に対する特別貸与について、全員一致で承認議決しました。

8、奨学生承認の件について、全員一致で承認議決しました。

9、健生石井クリニック所長交代について、全員一致で承認議決しました。

【2月の経営状況】
2月の経常剰余は1527万円の赤字で、予算目標を83万円下回りました。事業収益は3億3145万円で予算目標を14万円上回りました。事業費用は3億4796万円で予算目標を217万円上回りました。

【2月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	2月	110人
・出資金増資	2月	1602人
・班づくり	2月	477万円
・班会開催	2月	1303万円
・年度累計	2月	120万円
・年度累計	2月	128回
・年度累計	2月	1512回

送迎サービスに関するご案内

昨年より開始しました駅前定期便に関しまして、利用者数、来院者アンケートなどの結果を踏まえて個人送迎サービスへ統一させていたくことになりました。

個人送迎に関しましては担当者を増員し、皆さんには極力ご不便が生じないように対応させていただきます。

駅前定期便送迎（休止日）

2019年5月17日（金）の便を持ちまして休止とします。

※5月17日（金）までは通常どおり運行いたします

2019年4月から
徳島健生病院の「内科」
は「内科・総合診療科」
になります。

みなさんはいか調子が悪くなった時にどこにかかったらいいか迷ったことはありませんか？
徳島健生病院では、一つの臓器だけ、一つの病気だけを診るのではなく、いろんな困りごとに対して、相談に乗ったり、治療を行ったり、特殊な対応が必要な病気については専門的な治療が受けられるところを紹介したりしています。
今後は、従来の「内科」の枠組みに限定されず、広く「内科・総合診療科」という看板を掲げて医療活動を行っていくことにいたしました。

歯科衛生士の募集案内

非常勤・パートの歯科衛生士さんを募集しています。

※勤務日数・時間は相談に応じます。

健生歯科 ☎ 088-655-3011

担当窓口 佐野・妹尾



徳島健康生活協同組合
健生石井クリニック・健生石井老健うぐいす

《5/7(火)より診療体制は以下に変更となります》

詳しくは石井クリニック(088-675-1033)まで

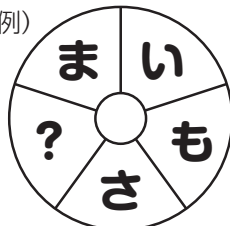
	月	火	水	木	金
午前 9:00~ 12:30	林Dr.	林Dr. 樋端Dr. (胃カメラ)	樋端Dr.	樋端Dr. 林Dr. (胃カメラ)	林Dr.
午後 15:00~ 18:00	林Dr.	林Dr.	樋端Dr.	休診	林Dr.

第402回

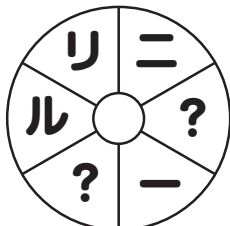
健康クイズ

〈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『表紙が…』

(例)



さつまいも



★400回の正解と当選者（5名）（応募者31名 正解30名）

〈正解〉ソツギョウシキ

〈当選者〉敬称略

乾 まゆみ (南田宮)

波光 義 (下担任町)

小川 正照 (南沖洲)

本田 智子 (中前川町)

山本美菜子 (鳴門市)

○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. しめきり 2019年5月31日

3. あて先 〒770-8547 徳島市下担任町4丁目9 徳島健康生協本部
メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyoku.com

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

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	
①午前 9:00~12:00	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	
②午後 15:00~17:00																	
③夜間 17:00~18:00																	
内科・総合診療科 午後14:00~17:00	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		○	
整形外科 午前は10時までの受付	○			○	予約		○			※予約			○				
外科 夜間16:30~17:30	○		○	○			○			○			○		○		
眼科 土曜日は第1・第3のみ診療	○	○		○			○	○		○			○	○		○	
脳神経外科				○			○						○				
健診センター	○			○			○			○			○			予約	

急患の方は診療時間外でも受付ています。

眼科では白内障の手術も可能です。

※骨粗鬆症外来

診療体制表は変更する場合がございますので詳しくはお問い合わせください。

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・暮らし」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	
①午前 9:00~12:30	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
②午後 15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○		○	○		

※9月より土曜日の診療を休診しております。

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

	月		火		水		木		金		土	
①午前 9:00~12:30	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
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	
①午前 9:00~12:00	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
②午後 15:30~17:30												
金曜日(第2午前)呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療												
第2・4土曜日 午前9:00~11:00 ※呼吸器の専門医なので、睡眠時無呼吸症候群、禁煙の御相談にのれます。	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○		

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

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:30	8:30~11:30	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	8:30~11:30	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		
①午前 8:50~12:00	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
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

組合員インタビュー

ひとりでも多くの人が
健診を受けることを願って

3月の上旬、初期の乳がんが診断されました。入院するまではいろいろなことを考え落ち込むこともありました。病院に入ってしまったら不安感は消え、先生におまかせしようという気持ちになりました。

3月26日午後手術室へ……孫の「TAちゃん」と呼ぶ声に気がつき、小さな柔らかい手の感触にあつ手術は終わったんだ、病室へ帰ってきたんだと思いました。

術後の夜は眠れなくて時間の経つのが遅く、夜中看護師さんが数時間おきに様子を見に来てくださり「眠れませんか、大丈夫、明日はぐっすり眠れますよ」など励ましの言葉をかけてくださいました。その通りに翌日は熟睡することができ、身体もしっかりしてきて、朝食も美味しくいただくことができました。

3日目の夕方、屋上に出てみました。目の前に広々とした更地が見え、あの場所に新しい病院が建設されるのだと、とても幸せな気持ちになりました。

この度の入院・手術をするにあたりまして、佐々木先生をはじめとして病院関係者、友人、子ども

達に励まされ、お世話になったことを心より感謝したいと思います。本当にありがとうございます。

最後になりますが、佐々木先生に「早く見つかって本当に良かったですネ」と言われました。みなさん「健診を受けましょう」。

早く見つかれば早いほど楽です（何もかも）。自分は高齢だから大丈夫と思いがちですが、乳がんは誰もがかかる病です。このつたない文章を読み、ひとりでも多くの方が健診を受けられることを願っております。

平成31年4月2日

健生病院 病室にて

ペンネーム TAちゃん

読者だより

「薬の話」「歯と健康」の記事、参考にして気をつけたいと思います！歯磨きは夫と声かけあって磨いています（笑）

ペンネーム マロンさん

毎月届けていただいてありがとうございます。レンコンのカレー炒め、簡単でおいしかったです。ペンネーム さくらさん

先月より表紙を
リニューアルしました!!

簡単クッキング

キンパ風

おにぎらず

※キンパとは韓国のり巻きのことです。

【材料】（2人分）

ほうれん草	70g
かにかまぼこ	4本
人参	20g
卵	1個
サラダ油・塩	適宜
焼き海苔（全形）	2枚
ご飯	300g
④ 白ごま・塩・ごま油	適量

【つくり方】

①ご飯にAを混ぜ合わせる。
②ほうれん草はゆでて2cmに切る。かにかまぼこは軽くほぐす。人参はピーラーで剥くように切り、軽く塩をして洗い、水気を絞る。卵は炒り卵にしておく。

③ラップの上に海苔を広げ、中央に1人分の半量のご飯をのせる。具を順に乗せ、残りのご飯で挟む。海苔をラップごと四隅から中央に向かって包むように折る。海苔の閉じた面を下側にしてラップごと軽く押しなじませる。半分に切ったら完成。

ゆめタウンで
健康チェックしませんか？

場所 ゆめタウン店舗内（スターバックス前）
とき 5月8日（水）午前10時～12時
内容 健康相談や血圧、体脂肪、握力、骨強度の測定を行います。

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

無 料
予約不要



健生病院
管理栄養士

一人分
370kcal

新病院に生まれかわります

徳島健生病院