

Health and life 2019

# 健康と生活

521号 6

(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4月末日現在

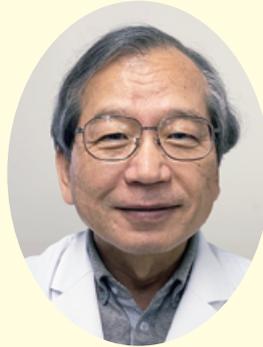
◆組合員数 44,534人  
◇出資金 1,209,513,849円

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/kenkouseikyou/>

## 腹腔鏡下手術って何？

### 健生病院での腹腔鏡下手術について



徳島健生病院 外科科長  
美馬 一正

皆さんは「腹腔鏡下手術」という言葉を聞いたことがありでしょうか。

そういえば「お腹に穴を開けてカメラを使って手術した」という経験をお持ちの方もおられますね。「腹腔鏡下手術」では、お腹の3〜5箇所、5〜10数mmの切開を加えてポートという筒をお腹の壁に通して固定します。ここから細長いカメラや手術機械を入れて、外部の大きな液晶モニター画面でお腹の中を見ながら手術します。傷は小さくても腹腔内を広く見渡せ、必要なところは拡大して見えますので繊細な手術が可能です。

以前はお腹の手術といえば、それこそ大きく切って外科医が直接手で触って手術するのが普通でした。

た。一般には「痛い、怖い」というイメージでしょうか。

当院でもそうですが、近頃はほとんどの手術が「腹腔鏡下手術」に変わってきています。それはなぜでしょうか。「腹腔鏡下手術」では従来の開腹手術と比べて傷が小さく、出血が少ない、術後の痛みも少なく、体の回復が早いといった利点があります。欠点としては手術時間が長くなる、必ず全身麻酔が必要、専用の手術機械が必要となることなどでしょうか。

当院では10年以上前から「胆のう結石」の手術は「腹腔鏡下手術」で行なってきました。その後、徐々に適応となる範囲を広げて、現在では主に「胆のう結石」「ソケイヘルニア」「大腸がん」「腹壁癒痕ヘルニア」「食道裂孔ヘルニア」「直腸脱」「ゆ着性腸閉塞」などに行なっています。

2018年からは医師体制も整い、「急性胆のう炎」や「急性虫垂炎」に対しても原則「腹腔鏡下手術」を行なうようになりました。

当院で「腹腔鏡下手術」を受けた患者さんの中には80歳代、90歳代の方もおられます。元々が比較のお元気な方ですと数時間の手術を受けた翌日には病室でベッドから離れて歩くことも可能で、その時は手術した私たちも「鏡視下手術でよかった」と思います。その後の経過も順調なケースが多く安心できる手術方法です。

入院期間も短く、「胆のう結石」「ソケイヘルニア」「虫垂炎」などはほとんどの方が2〜3日で退院しています。「大腸がん」も部位や進行具合にもよりますが、手術だけなら2〜3週間くらいで退院できます。

さらに昨年末から腹腔鏡が最新式のものになり、お腹の中を映すカメラの表示がそれまでの2D画面から3D画面に変わりました。平面から立体視に変わったことで手術が格段にやりやすくなり、手術時間の短縮、安全性の向上にもつながっています。これからも一層研鑽を積み、より安全確実な手術を目指していきます。

もしもあなたやご家族が手術が必要となられた時には、ぜひ健生病院の外科にご相談ください。



# 助け合いネット「手とて」

みんなが幸福に笑顔で楽しく生きてゆけたらと願い、若い時からボランティアを仲間と一緒にしたいと思っていました。「住み慣れたお家で、ふるさとで暮らし続けたい」暮らしを支え合う活動で「有償ボランティア」「手とて」を立ち上げました。名前はボランティアの仲間を考え、みんなの手とてを

取り合う、つなぐようにと考えました。  
困ったこと、大変なことを援助し合い、健康で心豊かな生活を続けていけるよう、援助できる人がいらっしやれば連絡ください。

河見末子

お問い合わせ 健康づくり事業部  
088-6521-7283

## どんな活動があるの？

- \*窓ふき
- \*草抜き
- \*外食付き添い
- \*花壇手入れ
- \*食事作り
- \*受診介助
- \*入退院のお手伝い
- \*代読…代筆
- \*行事のお手伝い
- \*お花の水やり
- \*お墓の掃除
- \*安否確認
- \*買い物付き添い
- \*筆筒整理(衣替え)
- \*お掃除
- \*包丁研ぎ
- \*犬の散歩
- \*洗濯
- \*話し相手
- \*パソコン指導
- \*その他ご相談に応じます
- \*子供の世話
- \*アイロンかけ
- \*ゴミ出し
- \*電球取り替え
- \*布団干し

## 援助を受ける人

- 活動内容を申込み
- 利用料(1単位30分程度 300円~500円)
- 交通費は以下のおりご負担いただきます。
- 利用は組合員でなくても構いません。



往復距離	~20km未満	~30km未満	~40km未満	~50km未満	50km以上
バイク、車	100円	200円	300円	400円	500円
自転車、徒歩	4km以上=100円		バス・汽車	実費支給	

## ボランティアスタッフ募集

- 趣旨に賛同してくれる方
- 活動メニューから、自分ができる活動を申告
- 年会費 500円(保険加入含む)
- 特別な資格や技能はいりません。

## なぜ有償の活動なのか？

日常の暮らしの中で起こる「ちょっと困った」をお互いさまの心でお手伝いします。「謝礼やお返し」を気にせず、気兼ねなく助け合いの依頼ができるように、有償ボランティアという形をとることにしました。

## 歯と健康



### 「あたらしい歯磨き法？」

健生歯科 増田 貴大

先日、NHKのためしてガッテンという番組で新しい歯磨きテクニックが紹介されました。ご覧になられた方もたくさんいらっしやると思います。

内容はというと予防歯科先進国のスウェーデンで取り入れられている歯磨きを普通に行う。その後

中の残留物を洗面台に吐き出して終了というものでした。歯科医師の自分にとっても、とてもインパクトのある内容でした。歯磨き粉に含まれるフッ素の効能を最大限に利用して虫歯予防をするには、いい方法だと思えます。

残念な所は、カットされているのだと思いますが、デンタルフロスや歯間ブラシは必ず使用していると思われま。

特に、歯周病対策には、歯ブラシと歯間ブラシの併用を強く推奨します。



漢方は食前・食間の空腹時に水または白湯で飲みます。胃腸が弱い場合など医師・薬剤師の指示により食後に服用することもあります。

味や匂い、顆粒のざらざら感が気になる時は、あらかじめ水または白湯を口に含み、顆粒と一緒に飲むと口に残りにくくなり味や匂いが緩和されます。お湯に溶かして煎じ薬のようにすると独特の匂いを薬しめます。味や匂いが苦手という

### 漢方薬の飲み方

## 薬の話

よつば薬局 玉岡 有記

場合は、オプフルーツや服薬ゼリーに包むと喉を通りやすくなります。

緑茶・コーヒー・牛乳などは薬の働きに影響を与えることがあるので、一般に薬と一緒に飲むことは避けたいほうがよいと言われています。

飲み方で分からないことがあれば、医師または薬剤師にお尋ねください。



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

## ＜沖洲支部＞

沖洲支部は、理事・支部長を中心にみな仲良く楽しく活動しています。学習会や集会、支部総会など声をかけ参加者を募ったり、新病院建設のために出資金の呼びかけをしたり、自分たちの

ん声があがりました。こういった楽しい行事も行いながら人との関わりあいを大切にしています。今年度もできることを最大限に頑張り、地域を盛り上げていこうと意気込んでいます！

沖洲運営委員

できることを一生懸命にしています。

昨年度の印象的な思い出は、レクリエーションです。毎年、開催していますが、昨年は「油屋美馬館」へ行きました。その日は、お天気もよく途中寺町に立ち寄り、ボランティアガイドさんに案内していただきながら散策しました。残念ながら時間の都合上すべてのお寺を回れませんでしたがおみなさん「もう少し近かったらな〜もっと見たかったな〜」「また散策しにこよや〜」「すぐくよかったな」などたくさ



レクでの食事風景



2018年度支部総会



氏神さん「かぼちゃ踊り」



さくら・さつき班会様子

## つばやきコーナー

5月は花ざかり庭で手入れの作業に幸せを思っ。

## 健康生協の事業所紹介

## 西部健生訪問看護ステーション

電話(0883)76-3716

西部健生訪問看護ステーションは、井川町にある健生西部診療所に隣接しています。医療・看護が必要だけでも通院困難な方に訪問看護を提供し、住み慣れた自宅で安心して生活を送っていただけるよう2001年1月に開設されました。

山城町で訪問看護を提供していた山城健生訪問看護ステーションと2015年6月に統合し、山城健生訪問看護ステーションは現在事業所の山城出張所として、山城地域への訪問を継続しています。

現在、スタッフは看護師8名・理学療法士3名が在籍しています。看護師・理学療法士が在籍することで、互いに協力しあい、状態に応じたサービスの提供につながっています。

看護師は、医療依存度の高い方（人工呼吸器・チューブ類を使用、褥創の処置が必要など）、終末期で在宅療養を希望されている方、療養上のお世話・介護へのアドバイスが必要な方など

へ訪問を行っています。

また理学療法士は、退院後の機能回復訓練・在宅での環境調整へのアドバイスなど状態に沿ったリハビリを提供しています。1日の終わりには、職員間で必要な事柄について報告し合い、看護・理学療法法の専門を越え、互いに学びあい、知識だけでなく技術の向上もめざしています。

「地域の人々の人権を守り、一人ひとりが人間として尊重され、保健・医療・介護の事業と、運動を通して健康で明るい地域を作り出そう!」の理念を念頭に職員一同頑張っています。これからもよろしくお願いいたします。

西部健生訪問看護ステーション 所長 岡本 恵



(加茂名南支部 阿部和子)

# 便はカラダの大事な“便り”

便秘とは教科書的には、「便を十分にかつ快適に排出できない状態」です。つまり、「排便回数・排便量の減少」や「排便困難」を感じる状態です。

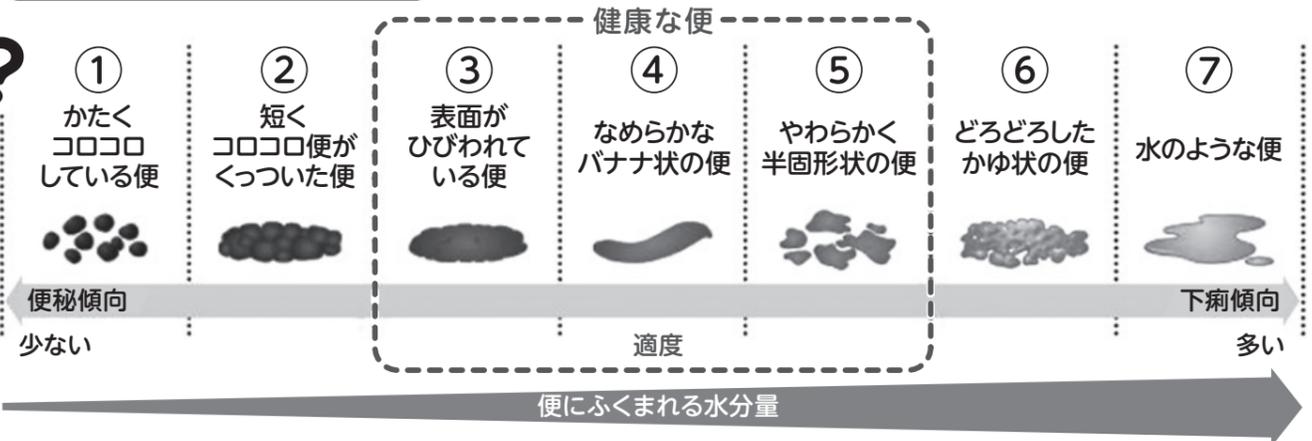
便は「食べ物の残りカス」というイメージが強いかもしれませんが。それ以外にも腸内細菌や腸壁からはがれた粘膜などで構成されていて、このバランスは体の健康状態がわかる大切な指標になります。

便秘は症状によって、3つのタイプに分けることができます。複数のタイプが重なり合うこともあります。間違った対処法は、症状を悪化させる原因にもなります。

あなたの便はどのタイプ？



## ブリストル便形状スケール



### タイプ1

- ✓ 便は硬くて大きい
- ✓ 便意を我慢することがある
- ✓ いきまないと出ない
- ✓ 残便感がある
- ✓ 便が出口で固まっている

こんな症状の方はこちら

#### 直腸に便が停滞

便が直腸に達しても排便反射が起らず、直腸に便が停滞してうまく排便できなくなるタイプ

#### 【お薬の前にできること】

- 水溶性食物繊維と水分を積極的に摂って、やわらかく量のある便の状態を作りましょう。
- 刺激性の下剤は、お腹が痛くなる原因なので控えましょう。
- 朝食をしっかりとり、朝はトイレに行くといった規則正しい習慣をつくることも大切です。

### タイプ2

- ✓ 便は硬く太くコロコロしている
- ✓ 加齢・運動不足などで筋力が落ちた
- ✓ ダイエットで食事量・食物繊維量が減った
- ✓ 便意をあまり感じない
- ✓ 常にお腹が張っている

こんな症状の方はこちら

#### 大腸の運動機能が低下

腸管の緊張がゆるんでしまい、ぜん動運動が十分行われないため、大腸内に便が長くとどまり、水分が過剰に吸収されて固くなるタイプ

#### 【お薬の前にできること】

- 筋力の衰えが原因なので、ウォーキングなどで少しずつ筋力を鍛えましょう。
- 腸の動きが弱くなっているタイプなので、根菜や緑黄色野菜などの不溶性食物繊維を積極的に摂ることで、腸を刺激することを意識しましょう。

### タイプ3

- ✓ 便はウサギのフンのように小さくコロコロしている
- ✓ 最近ストレスを感じる
- ✓ 突然激しい便意を感じる
- ✓ 便秘と下痢の症状が交互に出る
- ✓ 下腹部に張りや痛みがある

こんな症状の方はこちら

#### 大腸の過緊張

副交感神経の過度の興奮によって腸管が緊張しすぎてしまい、便がうまく運ばれずに、ウサギのフンのようなコロコロとした便になるタイプ

#### 【お薬の前にできること】

- 腸内環境を整えてくれる働きがある水溶性食物繊維を含む海草やこんにやくなどを意識して食べると効果的です。
- 逆に不溶性食物繊維（根菜、緑黄色野菜、きのこ、豆類など）は大腸への刺激が強く、症状が悪化する恐れもあるので摂取は控えましょう。

## 便秘の治療

便秘の治療では、薬による治療、運動・排便習慣・食事の改善などが行われます。

便秘の治療では、1日の排便回数が何回になるかということよりも、「つらい」と思う症状を改善・解消し、心地よい排便ができるようになることが大切です。

便秘の症状や原因はさまざまです。治療法もその症状により異なります。症状に合った対処をしましょう。

徳島健生病院では

**第2・第4水曜日**  
**午後(14:00~16:00要予約)「便秘外来」**

を行っています。便秘が続くとおなかや張って苦しくなったり、吐き気や食欲の低下につながったりすることもあるので、早めに対処することが大切です。

便秘の症状が続いて、毎日の生活に支障を来たす場合は、市販の下剤に頼らず、病院を受診しましょう。



徳島健生病院薬剤科 大谷 知子

# だまってはいられない！

26

元号が「令和」にかわり、新たな時代の幕開けとなりました。

私の祖母は、3つの時代（明治↓大正↓昭和）を生きて、すごいなあ…などに関心していました。が、なんのことはない、私だって、（昭和↓平成↓令和）と3つの元号をまたいでいるではないか…！と思うわけです。

さて、「令和」ですが、いい悪いは別にして、この語彙は万葉集から引用したと言われています。みなさん、万葉集って知ってますか？

万葉集は日本に現存する最古の和歌集ですが、天皇、貴族から下級官人、軍人、庶民に至るまで、身分の分け隔てなく、さまざまな人が詠んだ和歌が掲載されているという世界的にも比類なき本です。

その万葉集にみられる「言霊」について少し紹介したいのです。

が、これは、戦後に日本弱体化を図るために米国GHQによって封印されてきた思想です。

言霊というと、なんだかオカルトやスピリチュアルな感じがしますが、現代では、脳科学や心理学でも学術的に説明ができると私は思っています。

古来日本人は「言葉」が及ぼす影響力を非常に重んじていたんですね。

たとえば、こんなことです。日本語は50音でできていますよね。50音の始まりはなんですか？「あいうえお…」そう。始まりは愛なんです。そして終わりは？「わをん…」つまり、恩で終わる。



人は愛に包まれて生を受け、やがて受けた愛に恩を感じながら、その生涯を終わる。これが人の道であり、そんな生涯を過ごすためには、言葉を大切にしなければならぬ…言葉には魂が宿る…と信じられてきました。

## 【ある小学校で行われた実験】

右が罵声（まずい、きらい、最悪）を浴びせ続けたリンゴ、左はきれいな言葉（ありがとう、おいしい、嬉しい）をかけたリンゴ。どちらももとも一つのリンゴでした。



言葉はその人の習慣をつくります。

「私は苦手だから」

「私なんかができるわけがない」

「私には無理」

人は、本来持っている自分の能力に気づかずに、こうした言葉のクセでもって自己暗示をかけ、やるべきことを取捨選択してしまっています。

豊かな人生を生きたいと思うのならば、自分の使っている言葉の「クセ」をあらためて見直してみてはいかがでしょうか。

- 言葉を変えると心が変わる。
- 心が変わると行動が変わる。
- 行動が変わると習慣が変わる。
- 習慣が変わると人格が変わる。
- 人格が変わると運命が変わる。

健康づくり事業部 松田 大亮



つばやきコーナー 連休でたるんだ体に増量した体重...もつ、戻すのに必死。なかなか戻らない(涙)

理事会だより

理事会は4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、2019年度借入限度額の件について、全員一致で承認可決しました。
2、健生阿南診療所・レントゲンデジタル装置デジタル導入費用について、全員一致で承認可決しました。
3、骨密度検診のオプション価格について、全員一致で承認可決しました。
4、就業規則の改定について、全員一致で承認可決しました。
5、業務執行規則の改定について、全員一致で承認可決しました。
6、第2回選挙管理委員会報告及び第65回総代会総代決定について、221名の総代を全員一致で承認可決しました。
7、第65回総代会議案について、全員一致で承認可決しました(ただし一部については5月理事会で確認)。

【3月の経営状況】

3月の経常剰余は1202万円の黒字で、予算目標を7万円上回りました。事業収益は3億4740万円です。予算目標を1204万円下回りました。事業費用は3億4059万円です。予算目標を938万円下回りました。

【3月の組織活動の到達状況】

Table with 2 columns: Activity (e.g., 仲間ふやし, 出資金増資) and Count/Value (e.g., 1000人, 593万円)

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 担当窓口 佐野・妹尾



医師・看護師・保健師・作業療法士・介護福祉士・薬剤師・事務総合職・理学療法士 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

介護教室のご案内

「最高の人生の終わり方(終活エンディングノート)」

と き: 6月13日(木) 時 間: 14:00~15:30 場 所: 渭北コミュニティセンター (徳島市北前川町2丁目7-3) 講 師: 松田大亮

家族を介護されている方や高齢者の方、興味のある方など、どなたでもお気軽にご参加ください。

お問い合わせ先: 健生さわやか在宅介護支援センター 088-653-1855

＜お得なお知らせ＞

健生の情報、健康づくりのお得情報あなたのスマホにお届けします!

●スマホをお持ちの方がいましたら、ぜひLINE@の友だち登録してください。(無料)

＜登録の仕方＞

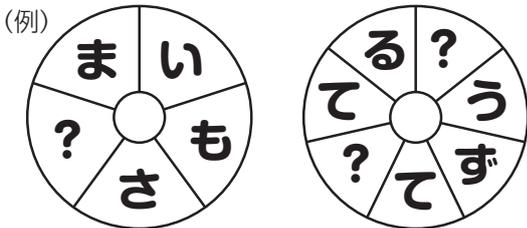
- ①LINEというアプリを立ち上げる。
②友だち追加をポチっとして、さらに「QRコード」をポチっとする。
③カメラ画面に変わるので、右上のコードを読み取る。
④自動的に友だち追加画面に切り替わるので、追加をポチっとする。

●ガラケーでも健康生協の情報を受け取ることができます。以下のアドレスに、お手持ちの携帯から a0001685496@mobile.mag2.com に空メールを送ってください。

徳島健康生協 健康づくり事業部 (088)652-7283 sosiki02@shirt.ocn.ne.jp

第403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「雨」



さつまいも

- ★401回の正解と当選者(5名) (応募者20名 正解19名)
〈正解〉ロングピロピロ
〈当選者〉敬称略
井出 貴仁 (吉野川市) 笠井 千恵 (鳴門市)
小方 昭子 (中吉野町) 佐々木弘子 (鳴門市)
澤井久美子 (川内町)
○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6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。
※利用の際には、条件がありますので詳しくは、ご相談ください!

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りが可能な方)

お問い合わせ 088-675-1033 (事前予約要)

ペンネーム 三度の飯よりおやつが好き!

組合員5156名

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○悩むも立ち直るのもスイッチ  
オン八十路お嬢がおどる班会  
○細く長いつり橋渡る老後だと  
国民年金くらしつばやく  
海部支部 藤井 利一さん

読者だより

クッキングの欄楽しみにしています。ファイルにして利用もしています。今度班会で骨密度の検査に行く予定です。生まれて初めての検査なので、どんな結果が出るのかと心配したり、緊張したりしています。

ペンネーム さんちゃん

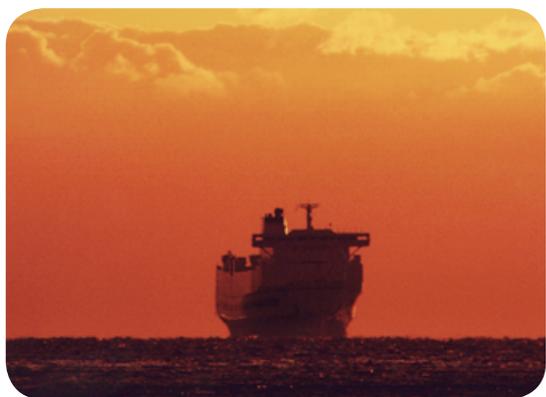


第十堰の菜の花が咲く風景を描いてみました。

ペンネーム H・Iさん



趣味で作った作品です。友達からも好評で、沢山作れたら友達にプレゼントする予定です。  
大麻支部 川崎 ユリ子さん



夜明の紀伊水道

趣味、写真、気ままに写す  
重たい機材をもって遠出する  
フェリー等で目的の地へ：  
空気の透明感を光で：  
逆光が風景を鮮やかに  
旬のある風景が撮ればホッと  
する

我が家に帰れば  
ビールで一人カンパイ  
滑東支部 中山 馨さん



つくづくごはん

簡単！混ぜるだけ！  
山芋グラタン

【材料】(1皿分)

★すりおろし山芋(長芋)

80gくらい

★小松菜

適量

★豆腐

適量

★たまご

1ヶ

★だし汁

125ml

★薄口しょうゆ 小さじ2くらい

チーズ 適量

【つくり方】

- ①★の材料すべてをボウルに入れ、よくかき混ぜる。
  - ②グラタン皿などに移し、チーズをかけ、オーブントースターで約15分焼く。
  - ③焼いたら彩りに青海苔やパセリを(分量外)ちらしてでき上がり♪
- あつあつを食べてね！

作るのに手間がかかるグラタンを混ぜるだけで！

