

Health and life

健康と生活

522号

2019 7

(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5月末日現在
◆組合員数 44,600人
◇出資金 1,215,477,649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/>



安
全
祈
願
祭

いよいよ
新病院建設が始まります

あなたの出資金が病院を支えます
2019年6月2日、新病院の建設予定地において安全祈願祭が行われました。当日はあいにくの雨模様でしたが、理事長をはじめ理事・役員・町内会長・建設会社・設計事務所・銀行などの関係者約60人が参列し、工事の安全と新病院の無事完成を祈願しました。
町内会長からは「地域が必要とされている病院が新しくなることは、地域が待ち望んでおり大変喜ばしい」と祝辞を頂きました。
今後も出資金のご協力よろしくお願いたします。私たちの病院を建てましょう!!

理事長より一言
6月2日に、新病院建設事業の安全祈願式典を、とどこおりになくとり行うことができ、これより工事が始まります。これもひとえに地元のみなさま、各関係機関のみなさま、理事・職員のみなさま、そして何よりも健康生協の組合員のみなさまのあたたかいご支援のおかげと心より感謝いたしております。
みなさまにはこれから2020年10月まで1年余りにわたりご尽力をお願いすることになりますが、引き続き御協力をよろしくお願いたします。

新病院に生まれかわります
徳島健生病院

おしえて！薬剤師さん！！



処方された薬が残っている場合、似た症状がでたら飲んでもいいの？

医師から処方された薬は、処方された日数の間に飲みきるのが基本です。体の状態はその時によって違ってきます。似たような症状でも、残っている薬を飲むことは避けましょう。また、同じような症状の人に薬をあげたりしてはいけません。

もしも家に残っている薬が何の薬かわからない、飲み方がわからない、いつの薬かわからないときは、自分だけで判断せず、医師・薬剤師に相談して判断を仰ぐことが大切です。

とくしま健康サポート
小濱 克江

たとえば、薬を5日分もらって3日で治ったから残り2日分はまた同じような時に飲むためにおいとおこうと思うかもしれませんが、自己判断で決めるのは危険です。途中で服用を中止することで、病気が早く治らず治療が長引くこともあります。良くなってきているようにも原因は取り除かれてないかもしれません。感染症の治療で抗生物質をもらった場合などは全部飲まずに途中でやめてしまうと、今後その抗生物質が効かなくなる可能性があります。



歯と健康



仕上げ磨きお助けマニュアル

健生歯科 歯科医師 西村 圭加

赤ちゃんの小さな前歯、かわいいですよね。歯が生えてきはじめてらざひ仕上げ磨きを始めましょう。でも、この時少しだけ注意が必要です。赤ちゃんにとって、お腹も満たされ優しい笑顔に気持ちよくしている時、突然、見たことのない未知のトゲトゲがたくさんついた棒（歯ブラシ）が口に突っ込まれると泣いちゃいます。まずは、お口の中を覗いたり

みなさん、お薬をどのように保管されていますか？

薬の保管方法を間違えると、薬が変質し効果が十分に発揮できません。注意するポイントは①温度②湿度③光です。

薬の保管方法

まず①温度ですが、薬袋などに「室温保存」、「冷所保存」などと書かれていることがあります。「室温」とは1〜30℃のことで、多くの薬が室温保存になります。「冷所」は1〜15℃以下のことで、このような注意

薬の話

徳島健生病院 生田 佳津

書きのある場合は、冷蔵庫に入れてください。次に②湿度にも注意が必要です。湿度が高いと吸湿によって変質を起すことがあります。できるだけ湿度の低いところで保管しましょう。最後に③光です。直射日光を避けて保管することも重要です。できるだけ光が通らない暗所で保管しましょう。特に梅雨時や夏場など高温多湿時には十分な注意が必要です。

歯に触れたりしてちよつとずつ慣れてもらいながら始めましょう。仕上げ磨きのポイントは「安全」第一。そのために母子の姿勢が安定していることが大事、お母さんは床に座り、お子さんはお膝の上であおむけになってもらいましょう。唇や頬を指で上手によけると口の中が見やすくなります。この時指先ではなく、指の腹でのけてあげるといいです。

「歯磨き粉」〜2歳くらいはフッ素500ppmの歯磨き剤を歯ブラシにチョンとつける程度。3〜5歳は同濃度のものを5mm程度歯ブラシに塗ります。また、フッ素が奥地に残るほど予防効果が上が

るので、うがいは「100程度」の少ない水で1回だけに」とごめください。歯の生え始めの赤ちゃんなら歯磨き後の唾液を軽くぬぐう程度でOKです。

子どもの時から慣れているかかりつけ歯科があると安心です。当院では子どもさんの定期健診クラブ「ラビットクラブ」がありますのでご相談ください。



助け合いネット「手とて」

問い合わせ 健康づくり事業部 0888-6751-7288

私がボランティアをする中で印象深い出来事を紹介したいと思います。

ご主人が亡くなった後、お母さんの介護が忙しく庭が雑草や竹で荒れていくのに心を痛めておられる方がいらっしやいました。草は玄関の側まで伸び、近所の手前、大変心苦しく思われていたそうです。

月に2回3人で訪れ、門から玄関までの庭木の枝切り・除草をして人が通れるようになりました。1時間の作業中、ツツジを刈り私達と話をすることで心が晴れ、綺麗になっていく庭を見て新しい力が湧いてきたと言ってくれました。家の庭というものは、本来癒しであるべきで完璧ではありませんでしたが人の力になれたと思うと「手とて」の意味があったと思います。



「手とて」の要望にはこのようなこともありました。ある公営団地で水道パッキンを取り替えて欲しいと連絡があり、男性メンバーが現場の蛇口を確かめ買ってきていました。その後、1年くらいして風

呂場の蛇口を替えて欲しいとお声がかかり、合わせてタイルの目地の修理もしました。換気扇の掃除は、団地用の大きなものですが他の部屋の方達もうちも洗って欲しい、いろいろ見て欲しいと声をあげてくれました。

最近では、お年を召した1人暮らしの方が多くなりました。庭の手入れに行つて庭や物置に不燃物がたくさんあることに気がきました。ちよつと切断しないとゴミに出せません。細かくしたりゴミの日に出しに行つたり最後までご希望があればやりきります。梅酒のビンが開かないなんてことはないですか?これで呼んでくださっても大丈夫! ガラス拭きで30分働けます。

困ったなと思つたら一度おたずねください。お金の発生することでも心苦しくもありませんが、人の喜ぶ顔を見ることが、私達の達成感、助け合つて生きていると心底から感謝できる活動です。動ける限り参加します。動けなくなつたら後に続く皆様、よろしくお願いします。

多田 悦子

つばきコーナー

今年も庭に真っ黒で大きな蛇が現れました。

健康生協の事業所紹介

健生石井老健うぐいす

電話(0888-6751-3166)

理念

私たちは「住み慣れたまちで安心と共感のある、介護サービスを提供します」

目指すもの

- *お一人おひとりに応じた生活リハビリを行い、ご家庭への復帰をお手伝いします。
- *明るい家庭的な雰囲気地域や家庭との結びつきを大切にします。

当施設は今年11月1日に開設10周年を迎えます。健生石井クリニックのスタッフの皆さんや石井支部の皆さん、組合員の方々、ボランティアの方々、地域の方々の協力で催し物やレクリエーション

を開催し利用者さん、ご家族の皆さんに地域との交流の場を作ることができています。また、臨床美術の講師の方を招いての「認知症改善及び進行の予防」も5年目を迎えました。

しかし、利用者さんの高齢化も進み介護量も増え利用者さん自身が行えることも少なくなってきました。施設で安全で安心な生活を送ってもらえるよう職員全員がお一人おひとりの利用者さんを理解し介護を提供できるように今後も頑張っていきたいと思っております。

副施設長 近藤美砂子



健生石井老健うぐいす



臨床美術作品



(南部支部 S・S)

夢まるNews

夢まるくんからの3つのお知らせ!



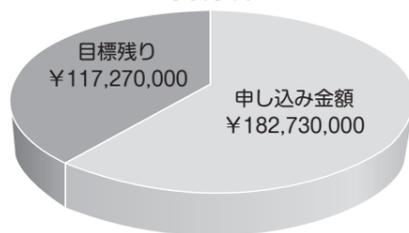
その1 ～建設協力債について～

2019年4月1日から募集している「建設協力債」ですが、6月17日現在で目標純増額3億円に対して1億8,273万円の申し込みがありました。

この組合債は目標額に到達した時点で打ち切りとなります。お申し込みがまだの方はお急ぎください!

利率は5年債0.25%、7年債0.35%、10年債0.5% (各期間とも単利) となっています。その他お問い合わせは下記までご連絡ください。

建設協力債 申し込み到達状況 60.9%



その2 ～提携店について～

徳島健康生活協同組合にはお店に「組合員カード」を提示して割引などのサービスが受けられる制度があります。現在では31のお店と提携しており、先月号の健康と生活に詳細が折り込まれました。

「組合員カードが欲しい!」「どんなお店と提携しているか確認したい!」などなど、お問い合わせがある場合は下記までご連絡、もしくはURLをご確認ください。



その3 ～出資金について～

新病院建設に向けて1.7億円の出資金運動がすすめられています。2017年度・2018年度ではどちらも1億円を超える出資金が寄せられ、組合員の皆さんの新病院への期待はとて大きなものとなっています。

2019年度6月17日現在では1,820万円の出資金が集まっています。また、「毎回出資金を現金で準備するのがめんどくさい…」という方のために口座から引き落としができる「積み立て増資登録」がありますので、ぜひご検討ください。

6月2日には建設地で安全祈願祭が開催されました。(本紙1面参照) 組合員の皆さん、これからも出資金へのご協力よろしくお願いいたします。

総務部 088-654-8363 健康づくり事業部 088-652-7283
<http://hcoopt.com/index.html>

新病院に生まれかわります

熟睡できているですか?

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群とは

眠っている間に呼吸が止まってしまつ病気のことを睡眠時無呼吸症候群といいます。英語では、Sleep Apnea Syndrome と書き、その頭文字をとって「SAS (サス)」とも言われます。医学的には、睡眠中に10秒以上の呼吸停止(無呼吸)または、10秒以上の呼吸運動の減少(低呼吸)

が1時間当たり5回以上確認されると診断されます。



SASの症状って何?

◀寝ている間▶

- いびきをかく
- 何度も目が覚める
- 寝汗をかく



◀朝起きたとき▶

- 頭が痛い
- 熟睡感がない
- 身体が重いと感ずる



◀起きている間▶

- 強い眠気がある
- 倦怠感がある
- 集中力が続かない



何が問題なの?

SASによって生じる日中の眠気のために、判断力・集中力が低下し、さまざまな事故につながる可能性があります。特に近年、居眠り運転による交通事故が社会的にも大きな問題となっています。

また、SASにはさまざまな生活習慣病が合併することもわかっています。たとえば、心臓病、高血圧、糖尿病、脳卒中、肥満など深く関わっており、SASを放置するとそれらの病気になるやすくなり、また病気が悪化することがわかっています。

「SASかな…」と思ったら

症状に思い当たるところがあれば医療機関を受診しましょう。検査は「簡易検査」と「精密検査」に大きく分けられます。簡易検査は、検査機器を自宅に持ち帰り、普段と同じように寝ている間にできる検査です。精密検査は、医療機関に1泊入院して行う検査です。この検査は、簡易検査よりもさらに詳しく睡眠と呼吸の質の状態を調べる検査で、終夜睡眠ポリグラフ(PSG)と呼ばれています。簡易検査で異常が認められた場合に精密検査を行うことが一般です。

治療法は?

重症度(軽症、中等症、重症)によって治療法があります。中等症以上の場合は、積極的に治療を行う必要があります。治療法としては、ダイエット、マウスピース、手術、CPAP(シーパップ)療法があります。精密検査の結果によって治療法が決定されます。CPAP(シーパップ)療法とは「軽鼻の持続陽圧呼吸療法」のことです。寝ている間の無呼吸を防ぐために鼻に装着したマスクから気道に空気を送り続けて気道を開存させておく方法です。

徳島健生病院では睡眠時無呼吸症候群の検査・治療も行っております。検査を行う場合は「自宅で検査」または「入院して検査」が選択できます。

水曜日 午後 14:00 ~ 17:00
金曜日 午前 9:00 ~ 12:00

予約で呼吸器外来を設けております。無呼吸症候群のみならず喘息など呼吸器の専門医です。少しでも気になる方は、お問い合わせください。

徳島健生病院 代表 (088-622-7771)

新潟医療生活協同組合 機関紙引用

理事会だより

理事会は5月25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回総代会議案について、全員一致で承認可決しました。
- 2、就業規則の改定について、全員一致で承認議決しました。
- 3、2019年度春闘再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。
- 4、徳島健生病院放射線技師・臨床検査技師の待機手当改定について、全員一致で承認議決しました。
- 5、奨学金受給内容変更申請について、全員一致で承認議決しました。

【4月の経営状況】

4月の経常剰余は1797万円の赤字で、予算目標を1298万円上回りました。

事業収益は3億6431万円で予算目標を1967万円上回りました。

事業費用は3億4806万円で予算目標を645万円上回りました。

【4月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	年度累計	4月	115人
・出資金増資	年度累計	4月	829万円
・班づくり	年度累計	4月	829万円
・班会開催	年度累計	4月	3班
年度累計	年度累計	4月	3班
年度累計	年度累計	4月	118回
年度累計	年度累計	4月	118回

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 7月10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。

無
料
予
約
不
要

主催 徳島健康生活協同組合 藍住支部
連絡先 088-652-7283

徳島健康生協 組合員学習会

地域包括ケアシステムの現状について！

～住み慣れた地域での地域包括ケアとは？～

とき 2019年8月29日(木) 13:30～15:00

場所 健生会館3階大会議場（健生病院横）

講師 三島智美：社会福祉士（徳島市地域包括支援センター）
川添圭子：保健師（徳島市地域包括支援センター）

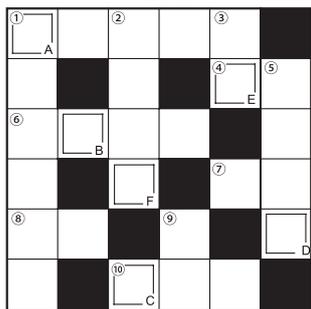
参加費：無料

お問い合わせ先

健康づくり事業部 088-652-7283 担当 小原
主催 徳島健康生協 社保平和委員会

第404回 健康クイズ

〈問題〉「二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なんでしょう？



答

A
B
C
D
E
F

★402回の正解と当選者（5名）（応募者22名 正解22名）

〈正解〉リニューアル

〈当選者〉敬称略

上田あけみ（小松島市） ペンネーム けんちゃん
土倉 正治（末広4丁目） 築添 恵子（鳴門市）
宮本美紗子（阿南市）

○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. しめくり 2019年7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 kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyoku.com

タテのカギ

- ①「～交差点」とは全方向の車を止めて、歩行者が縦・横・斜めのどの方向へも自由に横断できる交差点です。
- ②「～汝(なんじ)を玉にす」人は多くのつらいことや苦しいことを経て、初めて立派な人間になるということをいいます。
- ③「～に冠(かんむり)を正さず」疑いを受けやすい行為はしないようにという例えです。
- ④「～千金」わずかな時間でも大変重要だという四字熟語です。
- ⑤「～乙つけ難い」2つの物にほとんど差がなく、順位が決められない様な時にこういいます。

ヨコのカギ

- ①相撲で土俵に最も近い観覧席です。土俵の砂がかかる程近いことからこういわれます。
- ④「～より始めよ」とは、何事も自分から始めるが良いという意と手近なことだから着手せよという意があります。
- ⑥野球で高く上がりず直線的に飛ぶ打球です。
- ⑦「～でも動かない」どんな手段を用いても動かない時にこういいます。
- ⑧「～に真珠」いくら貴重なものでも、その価値がわからない人に与えては何の役に立たないということです。
- ⑩紙や布などで本物そっくりに作った花で、インテリアに使われていますが、生花(せいか)と区別がつかない物もあります。

つばきコーナー

6月16日に歯科なるものが主催する健康チェックに参加してきました。音楽を鳴らして盛り上げ、職員皆さんの努力に感服しました。

（大麻支部 山室 昭次）

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															
①午前 9:00~12:00	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		○		
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		○			※1			○					
外科 夜間16:30~17:30	○		○	○			○	※2		○			○		○			
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けています。

眼科では白内障の手術も可能です。

※1 骨粗鬆症外来(予約)

※2 便秘外来(予約) 第2、第4 14:00~16:00

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										
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 15:00~18:00												

※2018年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	
	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	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:00										
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	8:30~12:00	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															
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																		△

◎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)
- 健生西部デイサービスなでしこ
- 健生西部診療所(居宅介護支援事業所)
- 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 0883-76-3703 FAX 0883-76-3711
- TEL 088-675-3166 FAX 088-675-3167

つばきコーナー

昨今プロパティのことが話題になっていて消費者に対しての啓発が言われています。しかし、製造する側にももっと考えて欲しいです。

(ペンネーム エコエコみ)

組合員サロン

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

- 遠き世の和歌のころよ新しき
「令和」の御世ぞ新緑薫る
- バイパスの列車を映す水鏡
那賀川平野早苗田となる
- 高高と風をはらみて鯉のぼり
過疎のわが村笑顔ほころぶ
那賀川支部 福崎 孝子さん

読書だより

- 令和の輪津々浦々に拡がりて
〇つじにて垣根代わりの駐車場
- 美辞麗句並べるよりも先ず実践
中央支部 吉成 裕さん

上八万支部では、笑いヨガを行いました。少し恥ずかしい気持ちがある中みんな笑いあいました。参加者からは「ほんま楽しかった」「笑いすぎてシワが増えちゃうわ」など満足の声聞きました。



上八万支部

一日も早く新病院ができることを願っています。また、看護師さん他の職員さんの頑張りすばらしいですね。私たちも支部で頑張ります。

石井支部 日野 良子さん

渭北支部主催の菖蒲を観る会で興源寺に行ってきました。お天気も良く、心地よい風の中、色とりどりの菖蒲の花が初夏の訪れを感じさせてくれました。



渭北支部 内田 美代子さん

訂正についてのお知らせ
本紙6月号の「だまっぺはいられない!」の記事中「ある小学校で行われた実験」の引用は適切でありませんでしたので削除いたします。

発行責任者 吉野才治
機関紙編集委員会

簡単クッキング

しらたきの和風パスタ

【材料】(2人分)

- しらたき 2袋
- なめこ 1袋
- 大根おろし 適宜
- バター 適宜
- 大葉 適宜
- ぼん酢 適宜
- 焼きのり 適宜
- 塩・こしょう 適宜

【つくり方】

- ①しらたきはサツとゆでてザルにあげて、よく水気をきる。
- ②大葉は細く切っておく。
- ③フライパンにしらたきとなめこを入れ水気がなくなるまで炒める。
- ④バター、ポン酢を入れて味がなじむまで炒める。
- ⑤味をととのえ大根おろし、大葉、のりを飾る。



しあわせさん こんびらさん 渭東支部 中山 馨さん



味が薄まるので、しらたきはしっかり水気を切って! カロリーの気になる方に

健生病院 管理栄養士

1人分
93kcal
塩分1.7g