

Health and life

健康と生活

526号

2019 11

(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9月末日現在

◆組合員数 44,770人
◇出資金 1,247,116,449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/>徳島健生病院ホームページ <http://kenkou-seikyuu.com/>

災害 大切なのは日頃の備え!!



「天災は忘れたころにやってくる」と昔からよく聞きますが、最近では忘れる間もなくさまざまな災害が各地でおこっています。今年の台風15号、19号では2週間以上の停電や、河川の氾濫など、甚大な被害をもたらす自然災害が続き、多くの世帯が厳しい生活を強いられています。自分の家の安全対策をしておくとともに、家の外において地震や津波などに遭遇したときの、ご自身とご家族の安全の守り方を知っておくことが必要です。いざという時にあわてないように日頃から災害に備えましょう!

災害時の安否確認は 災害用伝言ダイヤルセンター



家族で安否確認方法は決まっていますか?

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。

災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際の安否確認には、「災害用伝言ダイヤル(171)」、携帯電話のインターネットサービスを利用した「災害用伝言板」などのサービスを利用

しましょう。

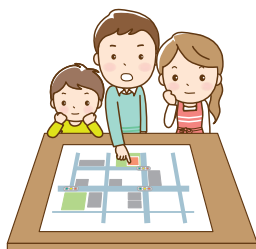
※災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板サービスは、毎月1日、15日に体験利用ができるのでやってみよう

避難場所や避難経路は確認していますか?

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページなどからハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう!

避難場所を確認したら、避難経路を一度歩いてみましょう。危険な箇所を把握し、安全に避難できるようにしましょう!

また、もしものために避難経路は複数考えておきましょう。過去に土砂災害があった場所や津波がどこまで到達したかなど、その地域の地歴を確認し、いざという時にどんな行動をすればよいか考えておきましょう。



新病院に生まれかわります

徳島健生病院

つばきコーナー

徳島健康生協を築いた「三人の先駆者」という冊子があります。県民の医療にいのちを懸けた人たちの熱血の言葉が溢れています。

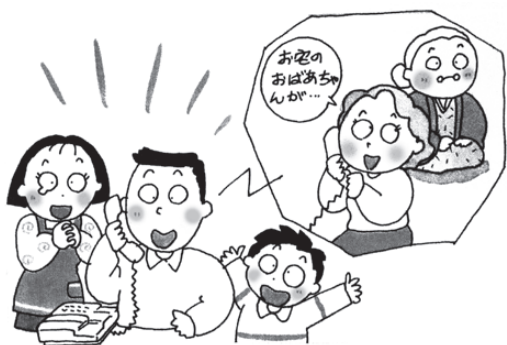
(海部支部 藤井 利二)

助け合いネット「手とて」

問い合わせ 健康づくり事業部 088-652-7283

「手とて」の活動のきっかけは知人の買い物の依頼でした。その方には指定のお店があつて愛用の商品名のメモ書きを持つての買い物でした。その後、受診の車イスの介助や入退院の準備のお手伝い、洗濯物の扱いやお部屋のかたづけもしています。

別の方は一人暮らしでしたので、息子さんから安否確認の依頼があり、元気があるか、食欲や食事は摂れているかどうか、一日の飲み水の量のチェック、薬を忘れずに服用しているかどうか、歩き



方にかわった所がないか、入浴はできているか、一日のできごとの話を聞いてあげ、月一回の病院受診の付添いをし離れて暮らしている息子さんに状況をメールで伝えています。

最近では玄米の持ち運びができないからと精米のお手伝いもしています。

亡母の口ぐせは相手の立場にたつことと教えられました。私も古希に近づき、いつ手助けが必要になることでしょう。お互いさまでの思いで活動しています。

加茂名南支部 船越伸枝

「手とて」は「困ったときはお互いさま」の気持ちで、地域で暮らすみなさんの普段のちょっとした「困った」ことを、できる人ができる範囲で助け合う。そして気兼ねなく利用できるように「有償のかたち」で支えあう会です。

※ボランティアスタッフ募集中



歯と健康



「歯は鉄よりも硬い?」

健生歯科 歯科衛生士 小林美智子

今夏、鳴門市大津西児童クラブにて子供達に歯の話をする機会がありました。当日は歯に関する〇×クイズやブラッシング指導を行いました。今回はクイズの中で、特に子供達の興味をひいた話題を紹介します。

人間の身体の中で一番硬い組織といわれている歯(エナメル質)ですが、どのくらいの硬さなのかご存

が切れたあとに作ることで、安全が確認されたあと発売されます。後発医薬品とも呼ばれています。薬の開発費用が安く抑えられるため薬価が安いという特徴があります。

薬の話

徳島健生病院 藤井 尋子

そのためジェネリック医薬品を選ぶことは、患者さんの負担が安くできるだけでなく日本の医療費を抑えることにもつながります。

ご興味ございましたらいつでもお気軽にご相談ください。

知ですか?物の硬さを量る単位として、引っ掻いた時の傷の付きにくさを示す「モース硬度」があります。1から10まで、数字が大きくなるほどより硬いことを示します。硬度1にはチョコレートなど、硬度4には鉄など、そして硬度7にはエナメル質などが分類されます。つまりモース硬度では歯は鉄よりも硬いという分類になるのです。



但し、割れにくい硬さ(靱性)とは全く異なります。歯牙破折などの原因にもなるので、歯に無理な力を加えるのは控えましょう。

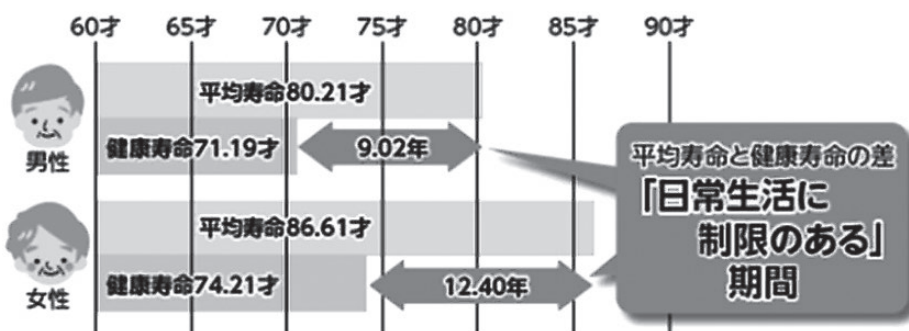
その1

運動習慣で

健康寿命を

のばそう！

平均寿命と健康寿命の差、男性で9年、女性で12年



健康寿命とは？

2000年にWHO（世界保健機構）が提唱した、健康上の問題がない状態で制限されることなく日常生活を過ごせる期間のことを

指します。寿命と健康寿命を差し引くと、日常生活に制限がある、不健康な期間が何年あったかがわかります。不健康な期間が長いほど、本人も苦痛であるうえ、看病や介護を行う家族にも肉体的・精神的に負担がかかります。

徳島県の平均寿命（2015年）は、男性80・32歳（47都道府県中33位）で、女性は86・66歳（40位）でした。一方健康寿命（2016年）では、男性71・34歳（44位）で、女性は74・04歳（43位）でした。

厚生労働省は2019年3月に、健康寿命を2040年までに男女とも3年以上伸ばす目標を掲げました。男性は75・14歳以上、女性は77・79歳以上を目指します。



健康寿命をのばすことを阻害する要因

- ・脳血管障害（脳卒中）
- ・認知症
- ・加齢による虚弱
- ・転倒による骨折
- ・筋肉・骨・関節などの運動器の障害（腰の痛み、変形性関節症など）

運動による効果

- ・血流改善により新陳代謝が促進します。
- ・中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善します。
- ・心肺機能が強化され、高血圧も改善します。
- ・健全な生活リズムが獲得でき、ストレスも軽減します。

健康寿命をのばすには、適度な運動が効果的！

引用 理学療法ハンドブック
日本理学療法士協会
徳島健生病院リハビリテーション科



図1

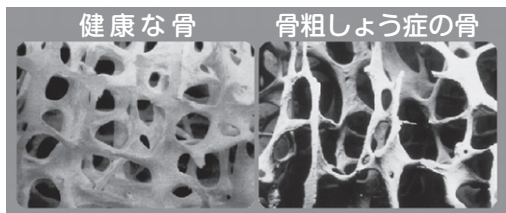
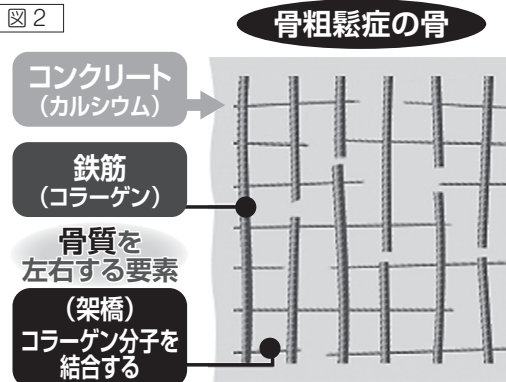


図2



骨粗鬆症とは

骨粗鬆症は骨強度が低下し、骨折の危険性が増大した状態です。骨強度は骨密度と骨質で決まります。骨密度は柱の本数や太さ、骨質は一本一本の柱の材質や強さと考えてください。骨密度が低下した状態では、柱の本数が少なく、

私たちの骨は生まれてからずっと同じではなく

骨代謝により新しい骨が作られる

常に新しく作り替えられます。古くなった骨を壊し（骨吸収）、新しい骨を作る（骨形成）ことで骨強度が保たれています。これを骨代謝といいます。骨代謝を主に担っているのが、古い骨を壊す破骨細胞

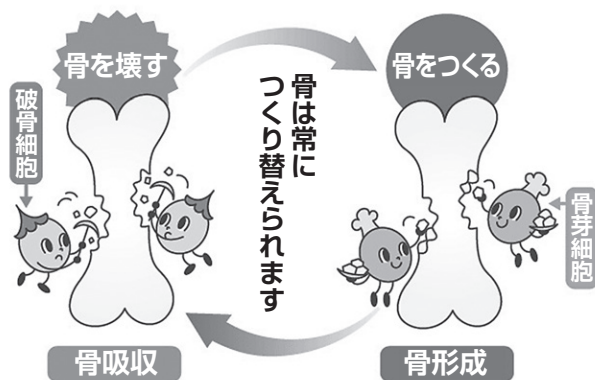
骨粗鬆症の話3

骨粗鬆症は女性だけの病気ではない 骨粗鬆症の原因①

徳島健生病院 整形外科科長 峯田 和明

細くなっています（図1）。また、骨質の低下とは一本一本の柱の材質劣化により強度が低下した状態と言えます（図2）。

図3



骨粗鬆症の原因① 女性ホルモンの低下と加齢

骨粗鬆症は一般的に「閉経後骨粗鬆症」と「男性骨粗鬆症」に分類されます。女性ホルモンは破骨細胞が骨を壊し過ぎないように制御する力があります。閉経後は女性ホルモンの低下により破骨細胞が骨を壊し

女性だけでなく 男性も骨密度健診が重要

骨折してから自分が骨粗鬆症であつたことを認識するのでは遅いです。自分の骨強度を知り、骨粗鬆症になる前に予防治療をすることが、骨折を経験せず豊かな人生を送れる秘訣だと思います。骨粗鬆症は女性だけの病気ではありません。男性も年齢を重ねれば骨は弱くなります。当院では、女性は50歳以上、男性は60歳以上で骨密度健診を推奨しています。骨密度はX線により10分程度で簡単に測れる検査です。ぜひ、当院で骨密度検査を受けてみてください。

元気に
いきいき

健康づくり 私たちの班をご紹介します!!

〈西部支部〉



班会の場所

集まって来て、ストレッチ体操やセラバンド体操などを動かしてリフレッシュするのが好きな班です。少々の雪でも休みません。農家が多く、野菜・お茶・そばなど自家栽培されていて、干し柿やサツマイモなどお茶に出していただくこともあります。

この上吹班のすごいのは、いつも一緒に集まり、仲が良く連帯感のあるところです。班の長寿の原因はここにあるように思います。これから健康づくりに励んでいきます！ 西部支部 細川 哲男

西部支部の上吹班（かみぶきはん）をご紹介します。
雲海を見下ろす標高400mの吹集会所で月一回も一〇年以上開催しています。もともとは井川支部でしたが、支部統合によって西部支部になりました。班会をしている時に窓から二ホンカモシカが見えることもあります。
集会所近くに点在しているお家からほとんど徒歩で



班のメンバー



班の様子

秋の日は釣瓶落としとはよく言ったものだ。つい先日まで残暑も厳しく、涼しくなっただけなのに、涼しくなれば日が短くなり夕方五時を過ぎまだ明るいのにと思っている間に夜となり何だか心細くなる。
9月は消費税増税前で日用品などの買い急ぎを煽りテレビや新聞など大騒ぎし、国民も乗せられたのではと思う。

私はものごとをもっと斜めに見た方がいいのではないかと考える方だ。「なぜこんなに長時間はたらくても給与が低いのか」「なぜ生活が厳しいといっているのに消費税増税なのか」「消費税増税で得するのは誰なのか」もっと国民が暮らしやすい国作りを、夢が描ける国にするために私たちがするべきこと・できることはないのだろうか。

知人のウイグル自治区（中国）の留学生が今年夏の参議院選挙結果で国民の関心のなさをみて「とても不思議、なぜ選挙に行かない

私のひとこと

八万支部 猪本百合子



のか、自分たちの大切な将来が託されている選挙なのに」、中国では国民には選挙権がないので、彼は国民が投票する選挙はどのようなものか投票所を見に行ったそう。自分に選挙権があれば本当に国民のことをよく考えて行動する人に投票したいと言っていた。

2020年は「核兵器禁止条約」の発効がされることだろう。9月末で32力国が批准した。50力国批准すれば90日後発効となる。核兵器のない平和で公正な世界を求め、被爆者の集団健診をいち早く手がけた徳島健康生協でもある。令和元年もあつという間に過ぎ去るのだろう。残った月日が災害や事故が起ころないことを願う。



私のひとことを募集!!

身の回りのこと、最近思っていること、なんでも構いません（700字程度）。お手紙、FAX、メールにてお寄せください。（宛先は7面の健康クイズと同様）

理事会だより

理事会は9月28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、消費税10%増税対応10月からの価格一部修正について提案され、議場に諮ったところ全員一致で承認議決しました。

2、2019年インフルエンザ予防接種価格について提案され議場に諮ったところ、全員一致で承認議決しました。

3、徳島健康生活協同組合が所有する資産の活用について提案され質疑応答を行いその後、議場に諮ったところ全員一致で承認議決しました。

4、新病院一般撮影・ポータル撮影装置の購入について提案され、議場に諮ったところ全員一致で承認議決しました。

【8月の経営状況】

8月の経常剰余は1681万円の黒字で、予算目標を282万円の黒字に上回りました。

事業収益は3億7140万円で予算目標を767万円の黒字に上回りました。

事業費用は3億5560万円で予算目標を485万円の黒字に上回りました。

【8月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	8月	100人
・出資金増資	8月	538人
・班づくり	8月	1930万円
・班会開催	8月	4799万円
・年度累計	8月	0万円
・年度累計	8月	70万円
・年度累計	8月	79万円
・年度累計	8月	603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 11月13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

健生阿南診療所からのお知らせ

【11月からの診療体制】

	月	火	水	木	金
午前 9:00～ 12:30	吉田	交代※	吉田	吉田	交代※
午後 16:00～ 19:00	吉田	休診	往診	吉田	休診

※火曜日・金曜日……徳島健生病院からの代診となります。

※金曜日は胃内視鏡検査（月2回・要予約）を行います。

お問い合わせ：0884-27-2848

第407回

健康クイズ

〈問題〉以下のパーツを組み合わせて三文字の言葉を完成させましょう。（ヒント）おとぎ話

兆人良
人二十、

★405回の正解と当選者（5名）（応募者36名 正解36名）

〈正解〉シュウブンヒ

〈当選者〉敬称略

遠藤さとみ（阿南市）

津川須美江（海部郡）

喜馬 和人（撫養町）

鈴木 常治（東みよし町）

市橋 廣子（中前川町）

○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11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

入場無料

健生祭り

11月10日③

10:00～14:00

会場 助任川河岸緑地 ※雨天中止

パークウエストン（旧厚生年金会館）南側

保育士ヒーローブレイクによる
ヒーローショーなど楽しいイベントが
盛りだくさん!!お楽しみに!



皆様の多数のご来場をお待ちしております。

お問い合わせ 088-652-7283

医師・看護師・准看護師・作業療法士・介護福祉士 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

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

都合により変更となることがございます。詳細はお電話でご確認ください。
詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しする事ができます。

	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	午後	夜間
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	
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	○	○	○	○	○	○	○		○	○		

※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	
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	
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
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

組合員インタビュー

「骨折予防で人々の健康を守る」
を読んで改めて治療の必要性を感じました。私も年に一回くらい少しの圧迫で骨折することがありますが自然に治る（1ヶ月くらい少々痛みあり）のでなれっこになっていきます。一度受診する必要があると感じました。

渭北支部 宮本 博子さん

健生石井クリニックデイケア室
に通い始めてから棒体操やセラバンドで運動をして、体を十分動かすようになり車椅子から杖歩行となり大変元気になりました。

松茂町 佐竹 嘉治さん

現在整形でリハビリに通っているのですが、医療費が高いのと医学が発達し薬も進歩しているけれど患者さんに対する接し方やどういふ人生を送ってきたか治療についての説明を良心的にしてくれる病院は少なくなっているように感じます。来年新病院になる健生病院に期待していると同時に「健康と生活」毎月楽しみにしています。

石井支部 玉垣 黎子さん

絵手紙・イラスト大募集

干支のねずみを描いた絵手紙やイラストを募集しています。
掲載された方には図書カード500円分プレゼント！

応募要項 ・お手紙もしくは電子メールにてお送りください。
・住所、氏名、組合番号は必ずご記入ください。
・匿名希望の方はペンネームもご記入ください。

※応募多数の場合は抽選させていただきます。

※締め切り 11月25日(月)

宛先は6面健康クイズと同様です。



骨粗鬆症、こわいですね。腕と足で測定してもらったら、腕の時は、いつもいいのに足の時は、いつも悪く出ます。そのため心配でこちらで背骨の方を検査していただき、大丈夫でした。これからも気を付けていきます。

渭北支部 川本 加代子さん



四国八十八ヶ所5番札所 地藏寺の紅葉 渭東支部 中山 馨さん

簡単クッキング

味噌マスタード

チキン

【材料】(2人分)

とり手羽先

8本

① 粒マスタード・味噌・みりん

各大さじ1

大さじ1/2

塩こしょう

少々

【つくり方】

①手羽先は身の側の骨と骨の間に1cmほどの深さに切り目を入れ、塩こしょうしておく。

②魚焼きグリルに皮目を下にして並べ、10〜12分、途中上下を返ししながら、全体にこんがり焼き色がつくまで焼く。

③合わせておいた①をぬり約1分さっと焼く。

★フライパンなどを使う場合は、手羽先に火が通ったら①をぬってオーブントースターで焼く。

1人分
223kcal
塩分2.1g

健生病院
管理栄養士

