

Health and life

健康と生活

528号

2020

1

(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11月末日現在

◆組合員数 45,084人
◇出資金 1,257,124,349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/>

徳島健康生活協同組合
理事長
児嶋 誠 一

新年あけましておめでとうございます。

徳島健康生活協では、昨年7月から長年にわたる願いだった新病院建設が始まり、年末に基礎工事が終了しました。これから、建物部分の建設が始まり、順調に行けば、11月には新病院が完成する予定です。

今後、新病院の施設面では、どんな形がみえてきますが、それと同じように、職員の医療・福祉・介護活動や、地域での組合員さんの保健予防活動・まちづくりの活動をとおして、「地域になくはならない健康生協」としての存在を、ますます見えるものにしていかなければなりません。

安心して住み続けられるまちづくり、地域包括ケアシステムづくりのために、生協組織の強みを生かし、県・市・地域包括支援センター・社会福祉協議会・町内会などとの協同をいっそう強めていきましょう。

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

寒さに負けずに朝晩犬と共に散歩しています。

(小松島支部 Dさん)

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」に参加させていただくようになり、何も特技はありませんが、草ぬきをして短時間でお庭がきれいになり、利用者の方が笑顔になるとうれしくなります。

先日初めて依頼していただいた方は、長年畑で野菜作りをされていたそうですが、今は手を痛め、畑には雑草と夏野菜・トマト・豆・かぼちゃの残骸が。「短時間でどうなる」と思いながら作業しましたが、3人でギリギリ1時間で畑を綺麗にすることができました。また、大根の種を蒔きたいのとこのとで2畝のみ完成させました。と

ても達成感がありました。人様のためだけでなく自分のためにも活動しています。

矢三・島田支部 上野いとも

「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」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「有償の私たち」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

『歯科医療のデジタル化』
『デジタルデンティストリー』

健生歯科 吉田 雅彦

近年、歯科界を取り巻く環境は大きく変わってきている。特に今まで歯科の職人技と言われていた分野にデジタル技術が普及し始めている。例を挙げれば当院でもインプラント(シミュレーション)、矯正(マウスピース矯正)、CAD/CAM冠などを導入している。

この普及の背景にはデジタル技術

新規慢性便秘症の
治療薬

薬の話

そよかぜ薬局 葛原 直基

これまで、便秘症治療薬としては、酸化マグネシウムの他、センナを代表とする刺激性下剤が広く使われてきましたが、2012年から昨年にかけて相次いで新しい慢性便秘症の薬が発売されました。これらの新薬は、作用の仕方がこれまでの薬とは違うため、従来の薬では改善しなかった頑固な便秘も改善できる可能性があります。

新薬は、いずれも大腸内への水分分泌と大腸運動を促進して排便

を促します。長く使っても薬の効き目が落ちません。ただし、これまでの薬と比べ薬価が高く薬局でのお薬代が高くなります。また、薬によって食前あるいは食後と服用時点が変わりますので注意が必要です。

健生病院では便秘外来を行っています。便秘で悩まれている方は、どの薬が良いか、値段はどうかなど含めて相談されてみてはどうでしょうか？



の利点として①医療情報の可視化②医療情報の統合と蓄積③治療精度の向上と治療のスピード化などが挙げられる。

将来この分野はさらに発展するのは間違いない。たとえば、かぶせ物を作るときに歯を削って型どりは印象材でなく口腔内スキャナーで即終了、そのデータを技工士がコンピュータでデザインして、CADといわれる機械でジルコニアなどを自動で作って作成。この工程は一日で終了、という具合である。

ただ、この分野は「人間」の高度な感覚と専門性を要するのでAI、ロボットがまだできることではないのであからず。

骨粗鬆症の話 5

骨粗鬆症の診断

骨密度検査について

徳島健生病院 整形外科科長 峯田 和明

骨粗鬆症とは骨強度が低下し、骨折の危険性が増大した状態です。

骨強度は骨密度（柱の本数や太さ）と骨質（柱の材質）で決まります。骨強度を知るには、骨密度と骨質を測定する必要があります。

残念ながら、骨密度は骨密度検査によって比較的容易に知ることができます。今回は骨粗鬆症の診断に欠かせない骨密度検査について説明します。

骨粗鬆症（続発性を除く）の診断基準

骨粗鬆症は以下の①または②を満たせば診断できます。

①脆弱性骨折あり

椎体骨折（図1）または大腿骨近位部骨折（図2）がある場合はそれだけで骨粗鬆症の診断が下ります。

②脆弱性骨折が無くても、骨密度検査で若年者平均の70%以下であれば骨粗鬆症です。

図1

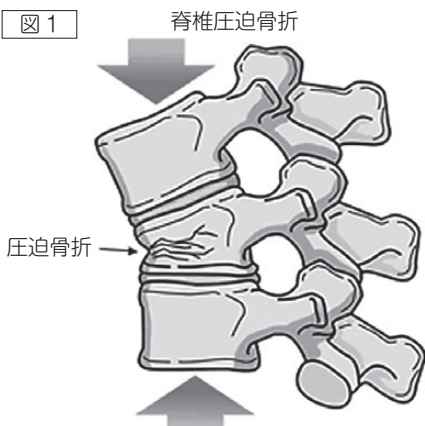


図2



骨密度検査について

診断基準に用いている骨密度検査は、X線（レントゲン）を用いたDXA法という検査です。測定する部位は腰椎、大腿骨近位部が推奨されています。健康チェックでは踵（かかと）で検査していますが、あくまでも参考値であり正確なデータではありません。当院では、DXA法で腰椎、大腿骨近位部の骨密度検査を行っております。測定時間はわずか10分程度です。



骨密度検査結果を正しくみるには

一番注目してもらいたいのは、自分の骨密度を若年者（20～40歳代）の骨密度の平均値と比較した値（Young adult mean: YAM）です。若年者と比較した値（YAM）が80%以上なら正常、70～80%なら骨量減少、70%未満なら骨粗鬆症となります。

同年齢比較の値は無視してください。「同年齢比較で年齢相応だから骨粗鬆症の治療なんて必要ない」とおっしゃる患者さんがいます。

す。それは間違いです。骨は年齢と共に弱くなる臓器です。骨が弱くなっている同年齢の人と比較しても仕方ありません。必ず、若年者と比較した値（YAM）をみてください。

最後に

骨折を起こすと2度ともの生活に戻れないことがあります。骨粗鬆症の予防や治療をすれば、憎き骨折は防ぐことができます。まずは、骨密度検査を受けてみましょう。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。



つぶやきコーナー

楽しみは食べる寝るテレビ見る。いやいやこれではいけない健康チャレンジ頑張ろう

あけましておめでとうございます

いよいよ記念すべき新病院の年!!
ご協力よろしくお願いいたします。

健生歯科なると

所長 児嶋 誠一



昨年11月に吉崎前所長の後を引き継ぎ、20年振りに健生歯科なるとの所長に復帰しました。今年は吉崎前所長の退職に伴い、歯科医師体制が変更となります。健生歯科とも協力しながら、今の診療時間帯は維持するつもりですが、歯科医師1人で診療することが多くなるため、急患対応や待ち時間などでご迷惑をおかけするかもしれませんが、職員一同頑張りますので、昨年同様よろしくお願いいたします。

健生きたじまクリニック

所長 岡島 文男



きたじまクリニックは、14年目、健生小児科と統合してから11年目を迎えます。大体、10年ごとに医療構想を練り新しい展開をしてきた小児科です。でも、現在の構想はと聞かれると「?です」と残念ながら答えざるを得ません。最近感じるのは、渭北の患者さんの減少を見るにつけ、また園医をしているすぎの子保育園、出来島保育園、助任幼稚園などに健診に行くと、特にこれで良いのかなと複雑な気持ちになります。そんな中で2020年を出発します。

健生阿南診療所

所長 吉田 全夫



1997年12月22日健生阿南診療所の診療が始まり満22年が過ぎました。今までできる限り患者さんの立場に立って協力して疾病に向かい合い、地域組合員さんと共に医療生協活動を推し進めて参りました。今後も安心して気楽にかかれる頼りがいのある診療所として職員一同、常に向上心を持って、また今年はねずみ年なのでちょこちょこ動き回り、ミッキーマウスのように愛される一年となることを目指していきたいと思ひます。

徳島健生病院

院長 佐々木 清美



夢と希望のつまった新病院がいよいよ目に見えて立ち上がる記念すべき一年です。日頃患者さんから、いつ完成ですか?と尋ねられ、大喜びでオリンピックのちょっとあとと返していますが、引越しが終わり、新病院での診療が始まるのは今年の年末になる予定です。多くの職員にとって初めての病院移転を成功させて2021年を迎えたいです。今後とも皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

健生石井老健うぐいす
健生石井クリニック

所長 林 和廣



私は、昨年3月まで、16年間瀬戸内海の離島診療所で地域医療に携わってきました。過疎と高齢化、乏しい社会資源の中での医療は、島民と不便さを共有し町づくりから島民と一緒にやって行かなければ前に進めません。民医連医療と共有する所があります。昨年4月からは、健生石井クリニックで診療をしています。これからも厳しいけれど……。

健生西部診療所

所長 石川 長英



西部診療所は、労災職業病の患者さんたちの強い要望で昭和60年に開設されました。今では、井川町内唯一の常設医療機関となっています。組合員の皆様、住民の皆様から一層信頼されるよう、頑張っていきたいと思ひますので、よろしくお願いいたします。

健生歯科

所長 吉田 雅彦



旧年中は組合員の皆様に一方ならぬご厚情をいただき大変感謝しております。本年は新病院建設の完成という一大イベントが待っております。3月からの医療情勢は診療報酬がマイナス改定といわれており、いきなり試練の年になりそうです。歯科も厳しい状況が続きますが“次は歯科のリニューアル”と強い意志をもって臨みたいと思ひます。一今年もよろしくお願いいたします。

新しく生まれ変わる
徳島健生病院に

キュー目!!

2020



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

この前鎌倉へお寺巡りに行ってきました。いいところあったいな

理事会だより

理事会は11月30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年冬季賞与の銀行借入について、全員一致で承認可決されました。

2、健生石井クリニックデケアエアコン設置について、全員一致で承認可決されました。

3、2019年秋闘要求書に対する回答書、2019年秋闘追加要求書に対する回答書について、全員一致で承認可決されました。

4、2020年度予算編成方針について、全員一致で承認可決されました。

5、徳島健生病院マイクロスコープ付属品の購入について、全員一致で承認可決されました。

【10月の経営状況】

10月の経常剰余は6996万円の黒字で、予算目標を1、217万円下回りました。

事業収益は3億6、159万円で予算目標を497万円下回りました。

事業費用は3億5、551万円で予算目標を786万円上回りました。

【10月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	10月	152人
・出資金増資	10月	798人
・班づくり	10月	630万円
・班会開催	10月	6386万円
・年度累計	10月	821回
・年度累計	10月	92回
・年度累計	10月	8班
・年度累計	10月	1班

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 1月8日（水）午前10時～12時
毎奇数月 第2水曜日

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 080-1994-2545

**無 料
予約不要**



ボランティア楽校開催のお知らせ

開催日 2020年1月21日（火）
午前10時～12時

場 所 健生会館 3階大会議室（健生病院前）

内 容 ボランティアからの説明、してもらいたい内容説明

徳島健康生活協同組合では各事業所でボランティアさんを求めています。

いっぺんボランティアしてみませんか。

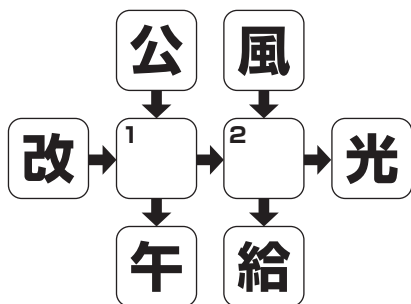
月一回でも結構です。

新しい病院が完成したら、安心して受診できる病院にしましょう。



第409回 健康クイズ

〈問題〉矢印の方向に二字熟語が成立するように「1」「2」を埋めてください。



★407回の正解と当選者（5名）（応募者25名 正解25名）

〈正 解〉桃太郎

〈当選者〉敬称略

高橋咲代子（阿南市）

田楚てる子（三好郡）

井出 貴仁（吉野川市）

大西美代子（北矢三町）

南 光頭（鮎喰町）

○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 2020年1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

看護師・准看護師・介護職員募集!!

看護学生・介護福祉学生・既卒者のみなさまを対象に
病院見学会を開催いたします。

詳しくは

徳島健康生協 看護部のホームページ
(<http://hcoopt.com/nurse/>)

をご覧ください。（要申し込み：電話 088-654-8363
看護学生担当まで）

見学会日程 2月17日（月）・4月13日（月）



**医師・看護師・准看護師・理学療法士・
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

（ペンネーム 職員 阿波の傾奇者）

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	
	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
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・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	
	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 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		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 9:00~12:00												
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 ※16:30
夜間		17:00~20:00		17:00~20:00	16:30~20:00	

※第4土曜日午後休診

【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	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
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	○		○	○	予防接種	○	○	○	○	○	乳児健診	○	○	○	○	○	○	△

◎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

組合員活動交流集会

竹屋敷と大窪寺参拝

徳島健康生協川内支部は11月19日、山間の湯の宿「竹屋敷」と四国八十八番札所「大窪寺」参拝の日帰り旅行を行いました。

天候に恵まれ25名で大窪寺に着くなり、紅葉狩りを楽しみました。付近を散策したあと、見事な紅葉をバックに記念撮影を撮り、寺をあとにしました。竹屋敷へ移動し、お風呂に入り、懇親会とカラオケでリフレッシュしました。参加者一同有意義に過ごすことができました。

参加者の中に、未加入者がいたのでパンフレットを渡し、加入説明をして申込用紙を渡しました。その後、3名の方加入到加入していただきました。

川内支部

江淵 豊幸さん



組合員活動交流集会 開催のお知らせ

日時：2020年2月12日(水) 13:30～17:00

場所：教育会館 5 階小ホール

(徳島県徳島市北田宮 1-8-68)

日頃地域で行っている活動や行事を報告しあい、組合員さんどうして楽しく交流をしましょう！

多数のご参加をお待ちしております。

徳島健康生協 健康づくり事業部
088-652-7283



526号の表紙にも書かれている通り災害において最も大切なのは日頃の備えだと思えます。最近、徳島中学校で防災に関する色々な体験をしてきました。なかでも、最も重要なことを気づかずにうかうか避難場所と決めていた徳中が台風時には開放されないと知り、ざという時の逃げ場所がわかりました。

渭北支部

宮本 博子さん

簡単クッキング

ポリ袋を使った防災クッキング 蒸しパン

【基本の材料】

ホットケーキミックス	50g
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ3
卵	1/4個



阿南市 お松大権現 まねき猫 渭東支部 中山馨さん

中山馨写真展

「今昔写真と風景写真」

令和2年1月15日～2月2日

9時～17時

徳島市立木工会館（入場無料）
みなさん、ぜひお気軽にご来場ください。

健生渭東支部

中山 馨さん

〈食材〉

ウィンナー、コーン、
冷凍ほうれん草など

適宜

【つくり方】

①ホットケーキミックスなどの基本材料をポリ袋に入れて、袋の上から手で混ぜてタネをつくる。

②具にある材料を入れてよく混ぜる。

③ポリ袋の口をしぼって、お湯で25分ほど煮る。

※使用するポリ袋は高密度ポリエチレン製で湯せん可能な袋を選びましょう。（袋が鍋底に直接触れると熱で溶ける可能性があるため耐熱皿を敷きましょう。）

※水は備蓄しておいたものを無駄にしないよう、お鍋に合わせて必要最低限にしましょう。



健生病院 管理栄養士