

Health and life 2020

健康と生活

531号

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。

2020年5月末日現在

◆組合員数 44,714人
◇出資金 1,270,345,849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/>

徳島健生病院ホームページ <http://kenkou-seikyou.com/>

より一層安全安心な医療をみなさまへ



徳島健生病院
院長 佐々木清美

まず初めに、3ヶ月休刊となっていた「健康と生活」が発刊できるようになったことを皆様と共に祝いたいと思います。第2波がいつ来るかもしれない、安堵にはほど遠い状況かも知れませんが、黒い雲に押し潰されるようであった日常に明かりが差し込む気配は嬉しいものです。

去る4月22日、当院入院中の患者さんが新型コロナウイルス感染症と診断されたことが徳島新聞で大々的に報じられました。その節は大変ご心配をおかけしました。その後、風評被害で大変なことも数々ありましたが、組合員の皆様の信頼や厚情に職員一同励まされ院内感染を出すことなく、メディアも使って安全宣言することがで

きました。どうもありがとうございます。

健生病院は2010年に嘔吐下痢の原因となるノロウイルスの院内感染を経験し、そのようなことを繰り返すまいと、病院を挙げて感染対策に取り組んで来ていました。毎年のように流行するインフルエンザについても、外来を受診された患者さんから別の患者さんにつながるということがないように、診察場を別に設けて診察するようにしており、今年コロナの流行が広がり始めた時期にも、それまでの感染対策に加えて、どのような対応を行うかにつき論議し、訓練も行ってきていました。

陽性の方がた当口、保健所長が直々に調査に来られました。当院の対応を説明すると、やれることは完璧にやっているという評価をいただくこともできました。とは言え、新聞報道された後の風評被害は凄まじく、健生病院にかかっているというだけで差別を受けるような状況もあったこととご迷惑をおかけしたことも多々

あったかと思えます。お詫び申し上げます。

健生病院は2020年12月に新築移転予定であり、今の病院建物で感染症の方の診察を行うのはあと7ヶ月となりました。移転まで、気を抜かずに感染対策を続け、発熱の方を適切に診療することができるよう努めていきたいと思えます。

また、新病院では、入り口出口も別にした感染症の方用の診察場を設けており、私たちが今まで培ってきた感染対策のスキルを生かしてより一層安全な診療ができるようになっております。これからも、安全安心な医療の提供に努めたいと思えますので皆様よろしくお願ひ申し上げます。



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

ご近所の知人で施設入所されている方のお宅の草むしりや自宅周辺の花壇の手入れで毎日のように汗をかいています。

（沖洲支部 H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 088-6951-7200

「手とて」ができて5月で9年目を迎えます。昨年からやっと徳島健康生活協同組合と一緒にやってもらえることになり、心から感謝しています。きれいなチラシ、ポスターもでき、ゆっくりですが広がりつつあります。

昔は、祖父母と一緒に住んでいて、ご近所づきあいもありました。私も大阪から母の介護で夫の故郷の徳島に住むことになりました。でも、近所の方との付き合いはなく、これでよいのか悩んだものです。また、自分のことだけで、何とか生活できたらと…人のことなど考える余裕もありませんでした。また、長いこと働いていたのに、思ったより年金が少ないので週3日働いています。

長くヘルパーを続けて良かったことは、介護保険でヘルパーがでないことが多いので、困っていることを教えてもらえることです。交流センターにパンフレットを置いてもらい、民生委員さんから電話があり、2人で訪問し、家の片付けに行っています。高齢者の「手とて」は有償のかたちで支えあつて会です。利用料（1単位30分程度 3,000～5,000円）

方が少しでも元気が出たら嬉しいです。

地域包括支援センターにも足を運び、活動内容を説明し協力してもらえることができています。問い合わせがあれば、本人に会って丁寧の説明し、訪問する日付を決めていきます。

みなさんにお願いです。スタッフが少ないので募集しています。ボランティア活動で自分の得意とすることを楽しく仲間と一緒にしませんか？助け合いネット「手とて」という名前のようにみんなと手をつなぎ、少しのことをお互いに助け合っていけたら幸福です。私はみんなとボランティア活動を続けていきたいと思っています。私にとつて「手とて」は宝物です。

河見 末子

歯と健康



院内の新型コロナウイルスの対策

健生歯科なると 歯科衛生士 吉田 菊子

先日、新型コロナウイルスの累計感染者数は600万人を突破。ブラジルなど南米での感染拡大が目立つ。世界の死者数は約37万人に上る。

かかりつけ薬剤師という制度をご存知でしょうか？

一人の患者さんのお薬の管理を継続的に行う薬剤師であり、患者さんがご希望の薬剤師を指名することにより、指名した薬剤師が毎回かかりつけ薬剤師として、現在服用している処方薬や市販薬、健康食品、サプリメントなどの情報を把握し、薬の飲み残しや重複、副作用、相互作用など

かかりつけ薬剤師について

薬の話

そよかぜ薬局 門田 勇輝

がないかを継続的に二元管理して、専属で対応させていただく制度です。

また、お薬のお渡しだけでなく、健康やお薬に関する相談や、夜間や休日など薬局が開いていない時間帯も相談に応じています。

かかりつけ薬剤師について、詳しくお知りになりたい方は、どうぞお気軽にご相談ください。

という新聞記事を見ました。

そのような中、5月末政府から緊急事態宣言の解除がされました。しかしながら、感染者数は決してゼロになつたわけではありません。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染リスクが最も大きな職種は歯科衛生士とされています。

「健生歯科なると」では、日々変化する新型コロナウイルス情報を精査し、全職員へ注意喚起と感染管理の情報共有をはかる対策会議を実施してきました。日行っている感染防止対策に加え、マイク口飛沫感染による感染ルートへの対策として、診療部ではゴーグルやフェイスシールド、口腔外パキウム、窓を開けるなどの換気への対策及び環境整備を徹底しています。また空気清浄機や受付

窓口でのクリアカーテンの購入・設置なども行いました。来院患者へのコロナ対策のお願い事項の掲示を掲げ、来院時には手指消毒後の入室、問診の強化、予約の取り方の工夫、患者導入後の問隔の留意など、あらゆることを実践しています。通常、感染予防の観点から歯科は使い捨てのものが多いのですが、新型コロナウイルスの影響で入荷のめどがつかないものも多く、在庫不足に随分悩まされました。今後、気温がますます上昇していくなか、診療部はマスク、ゴーグル、フェイスシールドを装着し換気をしながらの診療となり、熱中症対策など必要です。患者さん、職員の健康面にも十分配慮しながら、コロナの終息を切に願うばかりです。

骨粗鬆症の話 7

骨粗鬆症の薬物治療

総論

骨粗鬆症の薬物治療開始基準



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。当院では骨折が原因で健康寿命や生命予後を短縮する患者さん一人でも多く減らすべく、骨粗鬆症診療に力を入れていきます。骨粗鬆症自体は痛くも痒くもありません。患者さんが何かの訴えを持って受診することは少ないです。そのため整形外科外来に膝痛や腰痛など他の主訴で来院される患者さんに対し、医師が能動的に骨粗鬆症の検査をしなければ発見することは困難です。また、骨密度健診の重要性を啓蒙し続けていくことが大切と考えています。



ひばきコーナー

コロナ騒動で外出ができない日々が続いていますが、同居するご孫のお誕生日に家族みんなでお祝いをしました。子供たちが安心して過ごせる日常に早く戻りますように願っています。
（沖洲支部 板東志津子さん）

さて、骨粗鬆症治療の目的とは何でしょうか。ただ骨密度を上昇させることが治療の目的ではありません。骨粗鬆症治療の最大の目的は骨折を起こさないことであり、骨折をしない健康で豊かな人生を手に入れることです。骨粗鬆症の予防や治療に食生活（主にビタミンDの充足）と運動（ウォーキング、フラミンゴ療法、スクワット、背筋強化訓練）が欠かせないことを書きました。ただ、骨粗鬆症を治療し骨折を予防するために薬物治療が必要なケースがあり、今回は薬物治療の開始基準について述べます。

骨粗鬆症診療では骨密度の結果のみで薬物治療を導入している訳ではなく、図1（骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年度版より抜粋）の開始基準に則っています。

骨密度が70%よりも低い患者さんは骨折のリスクが高いため薬物

治療開始となります。また、骨密度に関わらず図2のような脆弱性骨折が既に存在する患者さんにも薬物治療を導入します。椎体骨折が既に存在する患者さんは次の圧迫骨折を起こすリスクが約4倍になり、さらに大腿骨近位部骨折を起こすリスクが3〜5倍に増えるからです。大腿骨近位部骨折を起こした患者さんは反対側を骨折す

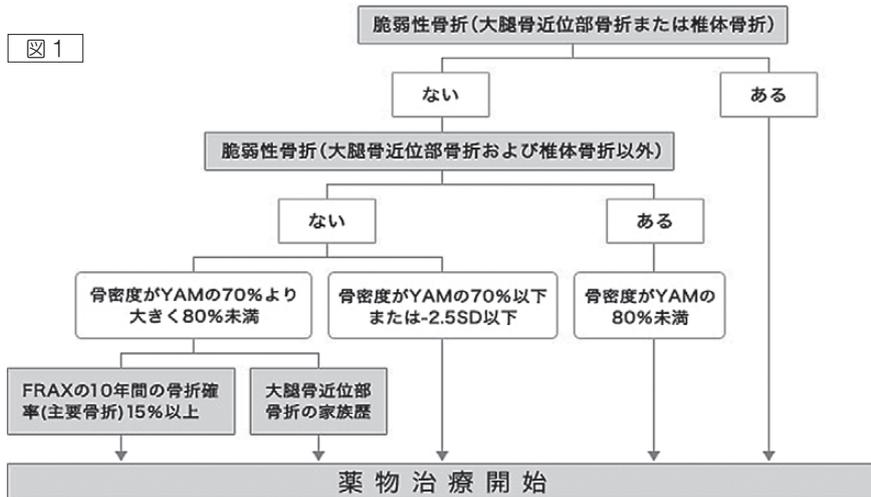
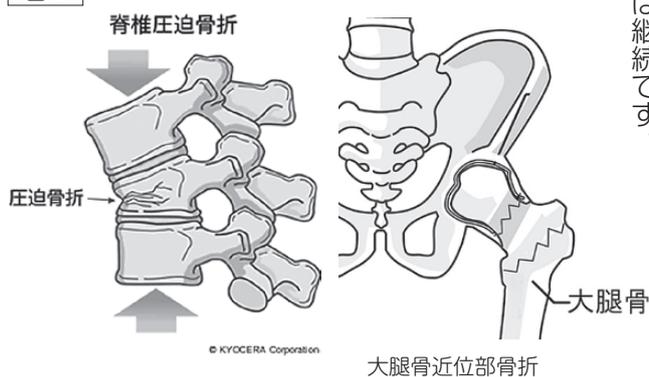


図2



るリスクが約4倍に増えます。骨折の連鎖を食い止めるために薬物治療が必要なのです。また、骨密度が70%から80%の間の方でも、図2以外の骨折歴を有する方や、ご家族に大腿骨近位部骨折歴のある方、年齢・性別・生活歴などを考慮して骨折のリスクが高いと判断した場合は薬物治療の開始となります。

骨粗鬆症の薬物治療にはさまざまなものがあり、今後のコラムで簡単に薬物治療に関して述べる予定です。ただ、一つの薬剤で治療が完結するのではなく、大切なのは継続です。

膝の痛みを予防しよう



階段の上り下りがつらい、正座ができない、歩いていて膝が痛いと悩んでいる人は多くいます。膝の痛みの多くは、膝にかかる負荷によって筋肉・骨・軟骨・靭帯・関節包といった組織がいたむことで生じます。

変形性膝関節症になりやすい人

- 太ももの筋力が低下している人
- 肥満傾向の人
- O脚 X脚の人
- 高齢の女性
- スポーツ、身体運動で膝関節を駆使した人
- 半月板、靭帯の損傷、関節リウマチ、痛風などによる関節炎の既往がある人など



上記以外にもこんな症状の方は要注意

- 膝を曲げ伸ばしすると、ゴリゴリといった音がある
- しゃがむと膝が痛い
- 膝が完全に伸びきらない
- 歩き始めるときに痛みがある
- 正座ができない
- 階段の上り下りのときに痛みがある

膝の関節まわりの筋肉を鍛えて、痛みを予防しよう

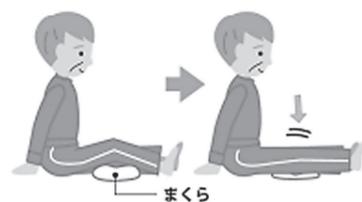
膝のまわりの筋肉が強くなることにより、膝の動きが安定し、関節や骨、靭帯などにかかる負担が減るため痛みを和らげる効果が期待できます。

運動のポイント

- 運動を1セット10~20回の回数で3~4セット行いましょう。
- 運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- 運動は、5秒間かけてゆっくり行い、5秒間保持し、5秒間かけて元にもどします。
- 翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は運動量を減らすなど、自分にとって無理のないように調整しましょう。

ひざの押しさげ運動

太もものに力を入れて、ひざ下のまくらを押しつぶします。



スクワット運動

肩幅に足を開いて立った姿勢から、お尻をおろしていきます。



ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまでのばします。



無理のないよう
継続を！

ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように持ちあげます。



足の横あげ運動

横向きに寝た姿勢で足を真上に持ちあげます。



腹筋運動

ひざを立てた姿勢から両手でひざを触る。(おへそをのぞき込むように体を起こします)。



ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢からお尻を持ちあげます。



かかとあげ運動

壁を支えながらかかとをあげてつま先で立ちます。



私たちの班をご紹介します!!

〈石井支部〉
サウンドノート班

どんな班会活動を行っているのでしょうか?

多田班長を中心に現在班員7名で活動している手話合唱班です。驚いたことに今年結成22年目を迎える班です。月2回程度木曜日午前10時~旧さくら(健生石井クリニック北側)で練習しています。誰もが一度は聞いたことのある童謡、青春ポップスを中心に楽曲のレパートリーは豊富です。

毎月老人施設に慰問コンサートや小学生への人権コンサートなど活動は多岐にわたります。活動費は基本無料です。被服代として500円位を班員同士援助しながら運営しています。

現在はコロナウイルスの影響で休止していますが、再開した時には、合唱が好きな方、手話を学びたい方、旧さくらを覗いてみてください。

石井支部 矢上始布



健康づくり

つばきコーナー

外に出るのを億劫がらずに、皆の元気な顔を見に行こう！

理事会だより

理事会は5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、パソコン業者の選定及び発注について、全員一致で承認可決しました。

2、健生石井クリニックCT買替の件について、賛成多数で承認可決しました。

3、第66回総代会議案について、全員一致で承認可決しました。

【4月の経営状況】

4月の経常剰余は、1935万円の赤字で、予算目標を1812万円下回りました。

事業収益は3億2966万円で、予算目標を1644万円下回りました。

事業費用は3億4738万円で、予算に対し94万円上回りました。

【4月の組織活動の到達状況】

仲間ふやし	4月	100人
年度累計		100人
出資金増資	4月	594万円
年度累計		594万円
班づくり	4月	0班
年度累計		0班
班会開催	4月	13回
年度累計		13回

健生阿南診療所からのお知らせ

8月1日より医師体制の都合により、診療体制を変更いたします。体制が整うまで当面の間、ご了承ください。またデイケアはデイサービスへ転換いたします。



お問い合わせ TEL 0884-27-2848

医療福祉生協の通信教育が始まります!!

受講に取り組んでみませんか? ご興味がある方や申込希望される方は健康づくり事業部の担当職員までお声がけください。パンフレット・申込案内・申込書をお渡します。

お問い合わせ

徳島健康生活協同組合 健康づくり事業部
電話：088-652-7283

職員募集

*** 2020年度中途採用 及び 2021年3月卒業予定者の職員採用のお知らせ ***

◎募集職種：
医師、看護師、准看護師、作業療法士、言語聴覚士、臨床検査技師、介護福祉士、事務総合職(予定)

◎募集要項：徳島健康生活協同組合ホームページ(hcoopt.com)職員採用に掲載。採用日程が決まり次第随時更新しています。

*** 採用試験のご案内 ***

- ◆看護師・介護福祉士採用試験：7月18日(土)、8月6日(木)以降複数回実施予定 ※オンライン(WEB)説明会しています。
- ◆臨床検査技師採用試験：8月22日(土)
- ◆作業療法士採用試験：7月18日(土)、9月26日(土)、11月14日(土)

◆応募書類など、詳しくはホームページでご確認ください。



*** お問い合わせ先 ***

徳島健康生活協同組合 人事教育部
電話 (088)622-3303 平日8:30~17:30
メール jinji@kenkou-seikyou.com

第412回 健康クイズ

〈問題〉以下のパーツを組み合わせて、二字熟語を完成してください!

小川
東言

★410回の正解と当選者(5名)(応募者40名 正解40名)

〈正解〉回想

〈当選者〉敬称略

ペンネーム マロン

濱口 裕子(国府町)

前濱 英二(阿南市)

岡部三都子(阿南市)

澤田 義信(佐古3番町)

○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

- 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)
- しめきり 2020年7月31日
- 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-seikyou.com

新病院に生まれかわります

徳島健康生協

(北島支部 まるごと)

診療時間表

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。

【徳島健生病院】 TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480

①午前 9:00~12:00 ②午後 15:00~17:00 ③夜間 17:00~18:00	月			火			水			木			金			土		
	午前	午後	夜間															
内科・総合診療科 午後14:00~17:00	○	○		○	○		○	※1	○	○	○		○	○		○	○	
整形外科 午前は10時までの受付	○				予約		○			※3			○					
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ています。

眼科では白内障の手術も可能です。

※1 予約優先

※2 便秘外来(予約) 第2、第4 14:00~16:00

※3 骨粗鬆症外来(予約)

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

①午前 9:00~12:30 ②午後 15:00~18:00	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後										
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※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

①午前 9:00~12:30 ②午後 16:00~19:00	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
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
								隔週(午後)眼科				

※2020年4月1日より火曜日診療を休診しております。

【健生西部診療所】 TEL.0883-78-2292 FAX.0883-76-3711

①午前 9:00~12:00 ②午後 15:30~17:30 金曜日(第3午前)呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【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	14:00~17:00		12:00~16:00		13:30~※16:30
夜間		17:00~18:30		17:00~20:00	16:30~18:30	

※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

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	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
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
					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

ひびきコーナー

やっと組合員活動開始にヤッター!

(北島支部 ひろりん)

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

組合員NEWS

転居して健生病院・在宅ケアセンターに近いので支部行事に参加させてもらっています。

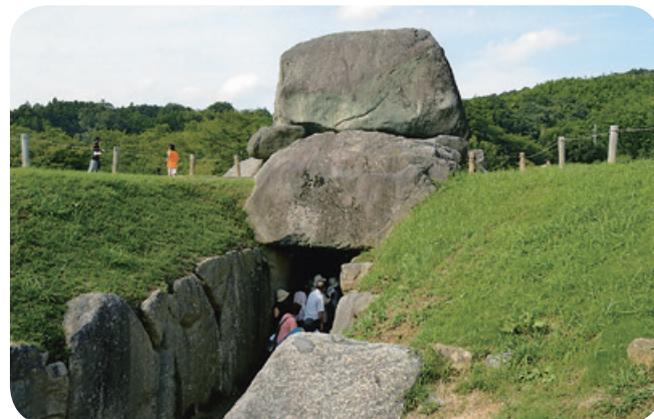
吉野橋で信号待ちの時は、北に大麻山、南に眉山を見て、空と雲を見て深呼吸です。その空間に新病院の全景が現れ、私の見る景色が増えました。完成が楽しみです。
渭北支部 笹山 聡子さん

骨粗鬆症の記事を読んでいると終戦前に生まれた私を両親が大切に育ててくれたことが良く解ります。骨密度検診の時、良く両親に感謝しなさいと言われます。
ペンネーム もみじさん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

- 頑固さは父親ゆずりの宝物
 - 損得を云々するよりマコト道
 - 新型コロナ心持たない暴れ物
 - 人体は宝石よりも貴重也
 - 勇気有り中三女子のマスク寄付
 - お年より若いと言われ弛む頼
- 川内支部 吉成 裕さん



奈良県明日香村

石舞台古墳 (国の特別史跡)

岩の重量は約2300トン、特に天井石は約77トンとかなりの重量。今は重機があるが、古墳時代は3キロメートル先からどうやってここまで運んだ？埋葬者としては蘇我馬子が有力視されている。

渭東支部

中山 馨さん



「うちんくごはん」募集!!!

~我が家の料理紹介してみませんか?~

ダイエット料理、節約料理、アレンジ料理などなど、どんな料理でもかまいません。簡単にかいたレシピと写真をお送りください。あて先は、

(住所) 〒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

ご応募お待ちしております!

うちんくごはん

豆腐でシャキッ! ふわっ! つくね

【材料】(2人分)

大豆	100g
鶏ミンチ	200g
白ネギ	1/4本
レンコン	適量
卵	1個
片栗粉	大さじ1



おろしポン酢で食べてもおいしいよ!

ペンネーム はるちゃん

- 調味料
- | | |
|----------|----|
| 醤油 | 小2 |
| オイスターソース | 大1 |
| みりん | 大1 |
| 酒 | 大1 |
- 【つくり方】
- ①白ネギはみじん切りに、レンコンは角切りにする。
 - ②軽く水切りした豆腐と鶏ミンチ、白ネギ、レンコン、卵、片栗粉、塩コショウをボールに入れて軽くこねる。
 - ③合わせた調味料で照り焼きにする。