

Health and life

健康と生活

534号

2020 10

(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8月末日現在

◆組合員数 44,858人
◇出資金 1,308,215,395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-seikyoku.com/>

徳島健生病院

いよいよ12月下旬
リニューアルオープン!!

既に新病院の外観工事は終了し、現在は内装、外構工事を開始しています。最終の引き渡しは、各種検査を行い11月を予定しています。



現在の様子



外来イメージ図

木目と白を基調に、ナチュラルなイメージで進んでいます。
※イメージ図は一部のみの着色です。



病院正面



外来診察室前



受付・会計

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

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

新型コロナウイルスのために支部の班活動がしばらくになりました。今年の「手とて」は、感染対策に気を配りながら、利用者さんの声に応えています。

私の一例。透析を一日おきに受けなければならぬAさんの介護付きハウスの、週一回掃除に通っていました。面会禁止、外出禁止になり、衣服などの買い物に不自由されているので生協のカタログを持参し、必要な品を選んでもらい、次回に届けたり、ネットでの買い物、クリーニングの取り次ぎも手伝いました。ふきやミョウガなど、季節のちよとした味も喜ばれ、閉ざされた生活に少しは外の風に触れてもらえたようです。

ボランティア内容に制限の少ない「手とて」はゆったりと寄り添った活動ができると思います。

「手とて」は有償のかたちで支えあふ会です。

利用料(一単位30分程度)
3000~5000円)

どんな活動があるの？

- 窓ふき
- 代読や代筆
- 草抜き
- お掃除
- 包丁研ぎ
- アイロンかけ
- お花の水やり
- 犬の散歩
- ゴミ出し
- 花壇手入れ
- お墓の掃除
- 洗濯
- 食事作り
- 安否確認
- 話し相手
- 布団干し
- 受診介助
- 買い物付き添い
- その他ご相談に応じます

家の片づけや風呂の掃除などしてくれるの

ゴミの分別と出すのをして欲しいの



歯と健康



歯磨き粉ソムリエのススメ

健生歯科 有井 沙苗

みなさん、歯磨き粉はどのように選んでいますか？値段、味、効果。歯科医おススメ！というコメントに惹かれて：ということもあると思います。

歯磨き粉は多くつけられたくさん汚れが落ちる、という物ではありません。むしろ、歯磨き粉に含まれる香料のせいで、実際には磨けていないのに磨けた気になってしまうという落とし穴もあるのです。そうすると、歯磨き粉は何のためにあるのでしょうか。

バイオシミラーって知ってますか？

薬の話

そよかぜ薬局 鹿山 恵

バイオシミラーとは、すでに臨床で使われているバイオ医薬品(例えばインスリンや抗リウマチ薬などの抗体の注射によるものなど)の特許期間が満了し、別の企業が先行バイオ医薬品と同等同質の製品として開発し承認されたものです。ジェネリック医薬品と同じように使えるものとしてできていますが全くの同一製品ではないため先行品と

の品質の比較に加え、有効性・安全性を臨床試験を通じて比較し差異がないと示されています。バイオ薬品は患者さんにとって非常に恩恵のある医薬品です。一方で薬価が高いためになかなか治療に踏み切れない場合もあると思います。バイオシミラーの登場で病気に苦しむ患者さんの一助になればと願います。

一番の目的は、薬用成分です。フッ素、歯周病予防、歯を白くするホワイトニング成分、知覚過敏の症状を和らげる成分、インプラント専用など、種類と効能は多岐に渡り、価格もさまざまです。

歯磨き粉を選ぶ時にポイントとなるのは、自分が何を予防したいか・現在の口の中の状態はどうなのかです。むしろ歯や歯周病など症状に合わせ、薬用成分を見て購入すると良いかと思えます。多様な種類から歯磨き粉を選び、まさに歯磨き粉ソムリエです。ソムリエの気分で歯磨き粉を選んで迷った時は、健生歯科などにもいろいろな種類の歯磨き粉を置いてありますので、相談してみてくださいね！

骨粗鬆症の話 8

骨粗鬆症の薬物治療

〈各論①〉



徳島健生病院 整形外科
科長 峯田 和明

骨粗鬆症治療薬の種類

骨は古い骨を壊し（骨吸収）、新しい骨を作る（骨形成）ことで骨強度を保っています（図1）。これを骨代謝と呼びますが、骨代謝のバランスが崩れることが骨密度低下の主な原因です。

この乱れた骨代謝のバランスを整える薬剤が外来診療で主に使用されています。

骨吸収抑制薬

骨代謝のバランスが乱れる原因として骨吸収の亢進があります。つまり、骨が過剰に壊れてしまう状態です。この状態を是正するのが骨吸収抑制薬で内服薬や注射剤まで多くの薬剤があります。

骨吸収抑制剤は昔から使用されている薬剤で骨密度上昇や骨折予防効果も高い薬剤が多いですが、骨形成まで抑制してしまうのが弱点です。つまり、骨が壊れることがありませんが、新しい骨が作られない状態になってしまうのです。

骨形成促進薬

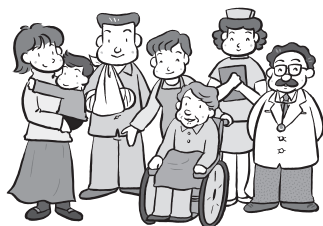
骨粗鬆症患者さんの中でも特に骨折の危険性が高い患者さんには骨形成促進薬の適応となります。具体的には骨密度が60%を下回る患者さんや骨折を繰り返している患者さんです。

また、これはあくまでも私見ですが、骨密度が70%台でも活動性が高い方は転倒のリスクも高く骨折の危険性が高いと考えております。このような患者さんに対し、以前は骨吸収抑制薬しか選択肢がありませんでした。しかし、骨形

最後に

成力を高める骨形成促進薬が使用可能となり、骨折を予防できる可能性が増えました。この救世主のような骨形成促進薬ですが、注射剤しかなく比較的高価であることが弱点でしょうか。

具体的な薬剤の種類、効果、副作用については次回のコラム以降で述べようと思います。何度も言いますが、骨粗鬆症治療の目的は骨折を予防することであり、それにはどの薬剤が最も優れているというのはありません。継続が大切です。一つの薬剤で完結ということはないのです。それは骨が加齢とともに弱くなる臓器だからです。いつまでも自分の足で若々しく充実した人生を送るために骨粗鬆症治療の継続が大切と考え診療しています。



つぶやきコーナー

コロナでできない行事、なくならないようにしたい。何もできない。

(ペンネーム TMTM)

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ます。今回のコラムでは簡単に薬物治療について紹介したいと思います。

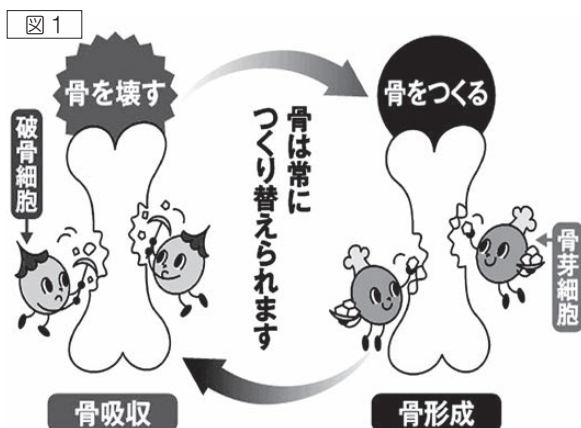


図1

インフルエンザ予防接種は 早目がおすすめ!!

※インфекションコントロールドクターとは
感染症や感染制御、院内感染対策を専門に
取り扱う医療従事者のこと。

～インフルエンザ・新型コロナウイルスQ&A～

徳島健生病院 副院長 インフェクションコントロールドクター 松田 知子

Q1

- ①インフルエンザ予防接種の効果はどのくらいの期間もちますか？
②早すぎると流行期に効果がなくなっているのでは？

A

①ワクチン接種後、抵抗力がつくまで2週間かかるとされ、効果が持続する期間は約5か月間です。インフルエンザの流行は、11月下旬から12月上旬に発生し12月下旬に小ピーク、冬休み期間は小康状態となり、翌年1月から3月頃増加しピークを迎えると言われています。
②「10～11月にインフルエンザの予防を考えるのはまだ早い」「インフルエンザワクチンを早く打ち過ぎると早く効果が切れてしまう。」と思っている組合員さん！！そんなことはありません。特に高齢者、乳幼児、妊婦は重症化しやすいのでワクチン接種は早目がおすすめ。今冬、インフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行することが懸念されています。

Q2

インフルエンザと新型コロナウイルスどちらが怖いですか？

A

インフルエンザはワクチン・治療薬が開発されているので治療することができますが、コロナは今のところ、ワクチン・治療薬が開発されていないので不安とを感じる方が多いのかもしれませんが。また、知らない・分からないという面でコロナは怖いと思いがちではないでしょうか。正しい知識と対策を身に付ければ怖がりすぎずに生活が送れるはずですよ。

Q3

インフルエンザと新型コロナウイルス同時にかかることはありますか？その場合の治療法はどうなるのでしょうか？

A

今冬、インフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行することが懸念されています。インフルエンザやその他のかぜウイルスも新型コロナウイルスと同時に罹っている報告もあります。インフルエンザの治療は今まで通り行いますが、新型コロナウイルスの治療は軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床試験中です。

Q4

インフルエンザと新型コロナウイルスの対策に違いはありますか？

A

基本的にはそれほど違いはありません。健康と生活9月号にも掲載されていましたが、飛沫・接触感染対策が重要です。外出から帰ってきたらまず手洗い、人ごみに出かけるときにはマスクの着用が大切です。

Q5

インフルエンザと新型コロナウイルスの症状の類似点があると聞きましたが、発熱などの症状があった場合、見分け方はありますか？

A

臨床症状のみで両者を鑑別することは困難だと言われています。
ただ、確定患者と明らかな接触があった場合や、特徴的な症状（インフルエンザにおける突然の高熱発症、新型コロナウイルスにおける味覚障害や嗅覚障害など）がある場合、患者さんからの情報が重要です。



Q6

インフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行ると、どんなことが予想されますか？

A

両者ともに高熱が出て、咳などの呼吸器症状をきたすという点で共通しているうえに、肺炎が続発する可能性があることも共通点です。突然の嗅覚異常など、若干の相違はあるかもしれませんが、明確には区別できません。地域また医療機関で両者が混在し治療が遅れることがあるのではないかと考えられます。

Q7

インフルエンザワクチンの接種は必要でしょうか？新型コロナウイルスのワクチンはいつ頃、接種になりますか？

A

高齢者、ハイリスクの患者も含め、インフルエンザワクチン接種が強く推奨されます。新型コロナウイルスのワクチンについては、現在開発中ですが、臨床に導入されるようになれば、医療従事者、ハイリスク者を中心に、接種対象者を規定することが必要だと言われています。無症状者からの感染拡大を抑えるために全国民へのワクチン接種も検討されています。現時点でいつ頃に接種開始となるのかは決まっていません。各自治体へ確認が必要です。

徳島健生病院 インフルエンザ予防接種について

65歳以上の方は10月1日から、その他の方は10月26日から行います。

価格 組合員2,800円 末組合員3,800円

徳島市 (65歳以上) 自己負担1,600円

インフルエンザ予防接種枠…3密をさけるため、午前遅めの時間
や午後の時間をご活用ください。

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前10時～12時	○	○	○	○	○	予約制	×
午後2時～4時 (10・11月のみ)	○	○	○	×	×	×	×

※12/16～12/20は新病院へ移転予定のため、接種ができませんので
ご注意ください。

- 接種時期については、以下を基準にお願いいたします。
10/1～65歳以上の方
10/26～上記以外の方(特に、医療従事者、基礎疾患をお持ちの方、妊婦の方は
お早めに)
- 来院の際には、当院の感染対策にご協力ください(検温、マスク着用、手指消毒)。
- 15歳未満の方は、きたじまクリニックで
お願いいたします。
- その他の市町村については各自治体、各事
業所へお問い合わせください。

元気に

いきいき

健康づくり

私たちの班をご紹介します!!



〈大麻支部〉ほたる班

ほたる班の成り立ちは2016年に大麻地区の大谷川の「ほたるを見に行くウォーキング」から始まりました。毎月定例で第3月曜日の10時から堀江公民館の大きなホールをお借りして開催しています。

健康チェック（血圧測定・尿チェック）の後、太極拳を習っている方から基本動作を教えてもらったり、ストレッチで身体を動かしています。利用させてもらっているホールには畳の間があり、寝そべて体操することも可能で快適です。そして体操の後はピアノ伴奏でみんなの歌いたい歌を楽しく歌っています。

来年度には公民館が新築移転される予定ですが、また引き続き利用させていただきたいと思っています。

また公民館長からのお願いで、年1回の公民館まつりに健康づくり事業部の担当者と共にコーラスで出演しています。

講師をしてくださる方々すべてに感謝しながら班活動をしています。

現在では新型コロナウイルスの影響で班会が開けていませんが、10月からは再開しようと思います。

ほたる班 齋坂佐恵子



つばきコーナー

モリ・カケ問題とつながるの？逃げ得なんて許せない！しっかり調査して欲しい!!

男性料理教室

～仲間と共に料理を楽しもう～

「ここにあったし汁は?」「え、いらんと思って捨ててしまった。ごめん!」

これは、石井支部で月一回行われている男性料理教室の一会話です。全く料理の経験がない男ばかりの料理教室です。十数名のメンバーでワイワイガヤガヤと楽しく料理を作り、美味しくいただき3時間程で終わっています。では、詳しく紹介します。



1. 男性料理を開くようになったきっかけ

知人が妻を亡くし、食事を自分で作らなければならなくなった。(ずっと妻に頼りっぱなし!)今の時代、妻だけに食事作りを頼るのは時代遅れであり、困らないためにも今から料理を覚えようということになりました。

2. 内容

- ・場 所：高川原福祉会館
 - ・日 時：毎月第二水曜日（変更する場合あり）10時～13時まで
 - ・会 費：500円～1000円（通常500円）
 - ・講 師：山口 久（組合員） 管理栄養士：山根順子（職員）
- 開催から4年になりますが、今までに作った料理は32種類です。



3. 良い点

- ①料理に興味を持つ人が増え食生活にも気をつけるようになりました。
- ②新しく組合員になったり、出資金が増えたりしました。

今はコロナの影響で教室も休みとなっていますが、一日も早く開催できることを願っています。一緒に料理しませんか。大歓迎です。

連絡先：石井クリニック TEL088-675-1033
文 責：石井支部 瀬戸克将

（佐古支部 しづきよ）

理事会だより

理事会は8月22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、2020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。

【7月の経営状況】

7月の経常剰余は1869万円の黒字をだすも、予算目標を1494万円下回りました。

事業収益は3億7019万円で予算目標を1041万円下回りました。

事業費用は3億5057万円で予算目標を419万円上回りました。

【7月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	7月	101人
・出資金増資	7月	341人
・班づくり	7月	709万円
・年会開催	7月	2551万円
・年度累計	7月	147回
・年度累計	7月	57回
・年度累計	7月	1班
・年度累計	7月	1班

建設協力債 目標達成 ありがとうございました

2020年5月から取り組みを開始した「建設協力債」が、8月28日をもって、目標としていた純増1億2000万円を4ヶ月で達成することができました。これもひとえに組合員や全職員の皆様の多大なご協力のおかげと心より感謝しております。

私たちは住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、今後もさまざまな人々となをつなぎ、連携しながら事業と運動を前進させていきます。ご協力本当にありがとうございました。



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、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士
- ◎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：

10月24日(土)
11月14日(土)
12月5日(土)



※オンライン(WEB)説明会あり。

◆理学療法士・作業療法士採用試験：

11月14日(土)

◆応募書類・オンライン(WEB)説明会など、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414回

健康クイズ

〈問題〉1つだけ他と違う文字があります。その違う文字を教えてください。

菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓
菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓
菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓
菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓
菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓
菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓
菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓
菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓
菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓	菓

★412回の正解と当選者 (5名) (応募者39名 正解38名)

〈正解〉訓練

〈当選者〉敬称略

内田 勝子 (三好市) 佐竹 あけみ (松茂町)

林 寿子 (藍住町) 藤永 三希子 (応神町)

吉田 久美子 (藍住町)

○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10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-seikyou.com

つばやきコーナー

毎号、機関誌の編集・発行本当にご苦労様です。機関誌が届くのをお待ちにしてください。ファイト！

(佐古支部 船越昌一さん)

新病院に生まれかわります

徳島健康病院

組合員ひろくおはよう

健生病院医療関係従事者の皆様、いつもありがとうございます。この度は、大変お疲れ様でした。「うちんくごはん」毎回楽しんでいます。

ペンネーム にこにこさん

組合員に（主人は遅れて）なつて、初めて二人で病院の門をくぐりました。たくさんの患者さんがいたかと思われたのに、順番が早かったように感じました。

私が診察を受けたのは脳神経外科でしたが、検査を受けた後の先生の説明がわかりやすかったです。ペンネーム おけいはんさん

コロナウイルスの風評被害大変でした。本当は、コロナウイルスに関わり治療行為してくださる病院に対しては、感謝しかありません。

今後も、コロナウイルス感染者に対して治療を願います。山川支部 井出 貴仁さん



文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○あと何年想へば今日が愛しくて
○サボテンの小鉢携え女神来る
○新コロナ無くとも咳はマスクして

○コスモスの些揺れに逝きし妻の顔

○お歳より若いと言われ弛む顔
川内支部 吉成 裕さん



阿南市古津「コスモス」 渭東支部 中山 馨さん

健生阿南診療所からのお知らせ

8月より月・水・木の外来診療体制でしたが、体制が整いましたので、10月より金曜午前(9:00~12:30)の診療を再開いたします。

	月		火		水		木		金	
	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			

ご不明な点は、阿南診療所までお問合せください。

お問い合わせ 健生阿南診療所 0884-27-2848

うちんくごはん

きゅうりの佃煮

【材料】

きゅうり

塩

酢

しょうゆ

塩昆布

ちりめん

砂糖

鷹の爪

すりごま

4〜5本 適量
60cc 25g 20g 30cc 60cc 20g 1kg

【つくり方】

- ①きゅうりを縦に切り、種を取る。
- ②3〜5cmの短冊切りにし、塩につけて（7〜8時間）おく。
- ③つけた汁を絞り、きゅうりを乾煎りする。
- ④酢、砂糖、しょうゆを炒りつける。
- ⑤塩昆布、ちりめん、切った鷹の爪を入れ、水気がなくなったらすりごまを入れる。

お寺の料理です

八万支部



新病院に生まれかわります

健生病院