

Health and life

健康と生活

535号

2020 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。

2020年9月末日現在

◆組合員数 44,832人
◇出資金 1,314,751,795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/>

徳島健生病院 12月21日オープン予定!!

本館各フロアのご案内

5F 5階病棟

4F 4階病棟

3F 3階病棟

透析室

2F

リハビリテーション室
脳波筋電図室
生理検査室
エコー室

X線室
骨密度検査室
マンモグラフィ室
MRI室
CT室

手術室
薬剤科

1F

総合受付
外来
内科・総合診療科
外科 整形外科
脳神経外科 眼科
救急室
健診センター
感染症室

化学療法室
処置室
点滴室
心電図室
内視鏡室
地域連絡相談室

デイケア室
売店
別館連絡通路



5F

5 階病棟



4F

病棟個室



3F

透析室



2F

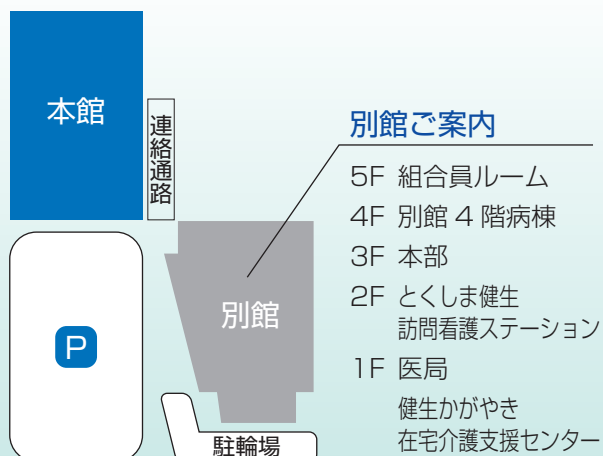
リハビリテーション室



1F

エントランス

徳島健生病院 建物配置図



CT、MRI、マンモグラフィ等画像診断機器も一新し、今後も地域の急性期多機能病院として「24時間365日」診療を行っていきます。

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

つばやきコーナー

歳がいって、物もよく落ちて目那に怒られて、歩くのもめづりですがそれでも元気に生きていきますー

(板野支部 〇)

助け合いネット「手とて」

問い合わせ 健康づくり事業部 088-6552-7288

腰が痛いので洗濯物を干しに来てほしいとの要望で、7月より79歳のH・ーさん宅へ行くようになりました。昨年まで元気で活動をしていましたが、膝を痛めてから病気を併発して入院していたそうです。その人に、体の痛みをとるためには「湿布より使い捨てカイロ」「体を温めるとすべての痛みが消える」という本を持っていき、カイロを使ってみることを勧めました。

「手が痛いから」服を着たり脱いだりするのに困っていたのが、すぐにカイロを貼ってみると手が動くようになったと喜んでくれました。また、私が以前から教えてもらって飲んでいた「ビワ酒」を持って行って飲んでみたらと勧めました。すぐ気に入ってくださり、お寺でビワの葉をもらってきて「ホワイトリカー」でつけてみました。今は毎日飲んでいて

「手とて」は有償のかたちで支えあふ会です。
利用料(1単位30分程度
3000~5000円)



渭東支部

山本市江



この「ビワ酒」は本当に元気になると言ってくれています。

またテニスボールで足や腰をマッサージしたり、車にテニスボールをのせて、運転中に腰のところに置いて指圧したりしてみてもよいかな」と言っていました。この頃は元気が出てきて、「まだまだ、生きてみようという気持ちになった」と言ってくれて、良かったと思います。

一人暮らしの方が多くなってきた今日この頃、「手とて」でお手伝いをしながら少しでも体に良いことを勧めて、まだまだ生きていこうと思う人が増えてくることを願いながら今日も頑張っています。

目薬には、薬の効果を高めたり、安定性を保つ目的で、添加剤が含まれています。中でも、防腐剤の塩化ベンザルコニウムは多用されていますが、必要以上に点眼すると角膜が傷つく場合があります。指示された回数を守ることが大切です。

防腐剤はソフトコンタクトレンズに吸着しやすいほか、レンズによっては、涙で洗浄される成分が目目の表面に留まりやすくなります。基本的には外して点眼し、5〜10分経ってからつけ直しましょう。た

目薬の注意点

薬の話

そよかぜ薬局 西本 悠

だし薬剤によって違うので、医師、薬剤師に確認してください。また、目薬が入る量は限られており、1滴で効果を示すように設計されています。多く使い過ぎると、目頭にある鼻涙管を通じて口内に流入するため、飲み薬と同様に、飲み合わせに注意が必要です。たかが目薬と侮らず、かかりつけの医師や薬剤師に伝えましょう。



歯と健康



歯科往診について

健生歯科 歯科医師 増田 貴大

組合員の皆さん、こんにちは、健生歯科の歯科医師の増田です。

今回は、健生歯科で取り組んでいる歯科往診について紹介させていただきます。健生歯科では、以前から、歯科往診に取り組んで参りました。治療内容も近年では、要求に伴い変化しています。

特に近年、注目されているのが、口腔ケアです。誤嚥性肺炎が高齢者では多いと言われています。そこで、

入院中の高齢者の口腔ケアを行うことで誤嚥性肺炎の発症を大きく抑えられることがわかり、今では国をあげて口腔ケアを推進しているのが現状です。健生歯科でも、健生病院の病棟への口腔ケアや在宅、施設への口腔ケアに取り組んでいます。

歯科治療においても、今は、ポータブル歯科機器のおかげで、診療室で行うような治療、歯を削って、型取りして詰め物を入れるような治療もできるようになりました。歯科往診は自力での通院が困難な方が対象となります。通院したいけど行くのが大変とお困りの方は、健生歯科にご相談ください。



骨粗鬆症の話 9

骨粗鬆症の薬物治療

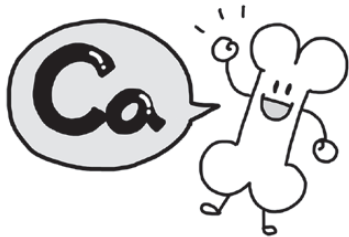


徳島健生病院 整形外科
科長 峯田 和明

カルシウム薬

〈各論②〉

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を一人も多く減らすべく、骨粗鬆症治療に力を入れています。今回のコラムでは薬物治療のうちカルシウム薬について簡単に紹介したいと思います。

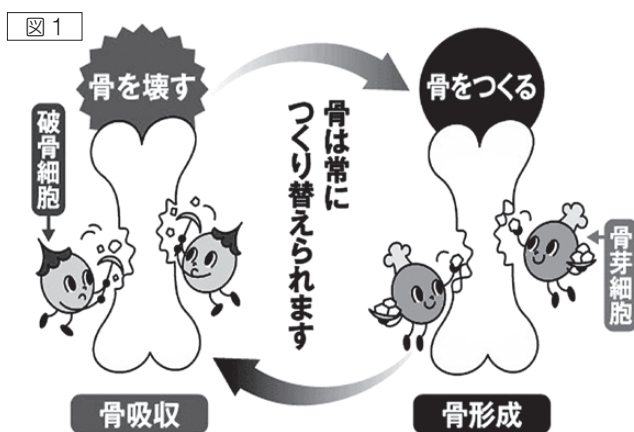


カルシウムは骨の構成成分で骨にとって必要不可欠な栄養素です。カルシウム摂取量が不足すると骨の代謝のバランス(図1)が崩れます。不足したカルシウムを骨から溶かし利用しようとする骨吸収が亢進し骨量が減少します。骨の重要な構成成分であるカルシウムを補充するという意味でカルシウム薬は骨粗鬆症の治療薬の一つです。

しかしながら実際の骨粗鬆症診療ではカルシウム薬を単独で用いることは少ないです。なぜならカルシウムは食事からも摂取可能だからです。食事からの摂取量を考えずにカルシウム薬やサプリメントによりカルシウムの摂取量が過剰になるのも問題です。よって実際にはカルシウムが明らかに不足してしまいう腸管切除後の患者さんや神経性食慾不振症による摂食障害の患者さんや腎機能障害による続発性副甲状腺機能低下症の患

者さんが明らかにな[※]低カルシウム血症を起こしているときに用いることが多いです。

カルシウム製剤単独では骨密度をわずかに上昇させるとの報告はありますが、骨折リスクの抑制効果は他の薬剤に比較して弱いとの報告です。カルシウムは骨にとって重要なことは間違いないですが、カルシウムを普段しっかりと摂取しているからといって過信するのは良くないと考えています。きちんと骨密度検査を受けて骨の状態をチェックする必要があると私は考えます。ちなみにカルシウムの



摂取量の目安は1日1000mgと言われています。カルシウムが含まれているサプリメントを愛用の方は参考にしていただけだと思います。

カルシウム薬の副作用で主なものは胃腸障害と便秘です。

骨粗鬆症診療の中で想うこと

骨粗鬆症診療中の患者さんや、これから骨粗鬆症健診を受けてくださる方に一番伝えたいことは継続が一番大切ということです。骨は加齢により確実に弱くなります。人生100年時代において、健康の基盤は骨です。1つの薬剤で治療が完結するものではないし、薬物治療が副作用などで難しくてもできる治療はあります。皆が骨を大切にすることができれば明るい未来が待っていると私は信じています。

※血液中のカルシウム濃度が非常に低い状態。



ずっと元気で自分らしく～フレイル予防～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出する際は3密を避け、手洗い、マスクの着用、咳エチケットなど予防対策の継続が必要です。しかし、感染を恐れるあまり外出を控え、体を動かさない時間が多くなると、筋力が衰え「フレイル（虚弱）」になる可能性があります。からだや心の機能が低下した状態を「**フレイル（健康と要介護の中間の虚弱状態）**」といい、フレイルが進むと、からだの回復力や免疫力が低下してしまいます。

免疫力を高めるためにも、フレイル予防に取り組みましょう！

《フレイル予防の3つの柱》

フレイル予防には、

「栄 養」「運 動」「社会参加」

この3つが柱です。要するに、しっかり食べ、しっかり運動し、みんなで楽しくするという事です。

～さまざまなフレイルの原因～

社会参加

- 孤食
- うつ傾向
- 社会参加の欠如



栄養面

- 虫歯、歯周病
- のみ込みにくさ
- 食欲不振
- 食事の偏り



身体面

- 筋力低下＝サルコペニア
- 腰痛、ひざ痛＝ロコモティブシンドローム
- 低栄養



ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

寝たきりや要介護へ



たとえ栄養や運動に気をつけていたとしても、社会とのつながりを持たないと、ドミノ倒しのように弱っていきまいます。社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口と言われています。

《フレイルを予防のポイント》

1、動かない時間を減らしましょう！

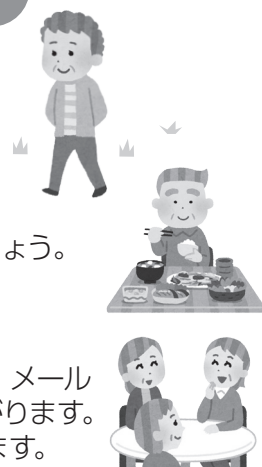
ラジオ体操など、普段行っている体操を自宅で続けましょう。お天気の良い日は、人混みを避け、散歩をしましょう。

2、3食バランスの良い食事をしましょう！

免疫力を維持するためにも、3食バランスよく、しっかり噛んで食べましょう。筋肉のもとになる「タンパク質」を積極的にとりましょう。

3、家族や友人と支え合い、孤独を防ごう！

外出しにくく、仲間との直接の交流が難しい状況ですが、電話、FAX、メールなどを活用し、家族・友人と交流しましょう。お互いの心の支えにもつながります。また、電話で会話をすることで、お口の周りの筋肉の維持にもつながります。



新病院に生まれかわります

元気に

いきいき

健康づくり

私たちの班をご紹介します!!

〈応神支部〉船城班

応神支部の船城班は元健康生協の理事である船城さんの献身的な活動で長い間続いてきました。記録のある班会報告書では1992年4月24日に結成となります。現在は応神支部の支部運営委員会のあとに、二時間程度のおしゃべりを中心とした自主班会を月に一回開催しています。また、支部運営委員会の前には健康と生活の折り込みを行う藤田班として活動登録をしています。どちらの班会も運営委員の岡本さんの自宅を利用させていただいて感謝しています。

話は少しそれますが、応神地域で活躍しているコミュニティバスも健康生協の班会のあとに設立に向けてのお話をして、健康生協の組合員の皆さんにもお力添えをいただいたそうです。最近の班会での話題は、政治から医療介護福祉に芸能ネタまで幅広くたのしいおしゃべりをしています。運営委員のみなさんもそれぞれに体調に少し不安はあるものの、月一回のおしゃべりを楽しみに集まっています。これからも無理をせず、笑いのたえない班会をつづけていきたいと心がけています。

健康づくり事業部 担当 O



いい歯で
元気!!

8020受賞者 巽 都さんに秘訣を聞きました



中央支部 巽 都

さんじゅ 傘寿を迎え「8020」で受賞することになり、嬉しく感じています。子供の頃は、乳歯から永久歯に変わるものと思っていました。成人して歯の事について知識を得、これまで以上に大切にできるようになりました。食べたら必ず磨き、外食は旅行の際には、ガムを持ち歩いています。好き嫌がなく、何でも食べられることは、幸せです。1日4～5回歯磨きしています。特に寝る前は、電動歯ブラシで4～5分かけて、丁寧に磨いています。歯科の先生からも、「この歯で一生食べられるよ。」と保障されましたが、加齢とともに歯周病（歯槽膿漏、口臭、歯石など）が、気になります。よく噛んで、食べ物がおいしく感じられる自分の歯を、今後も大切にしていきたいです。

両親に感謝です。「8020」バンザイ!!

「8020」運動ってご存知ですか？

80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目指そう！という運動です。「20本」は好きな物を何でも食べられ、味わえる快適さの目安です。食べる楽しみは年を重ねるごとに大きくなります。歯磨きをしっかり習慣づけて、8020を目指しましょう!!そして、歯を多く残して、食事だけでなく、健康で豊かな人生をおくりましょう。

80歳になっても20本以上の歯を! 8020運動



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ことができます。

	月	火	水	木	金	土
①午前 9:00~12:00	午前	午後	午前	午後	午前	午後
②午後 15:00~17:00	午後	午後	午後	午後	午後	午後
③夜間 17:00~18:00	夜間	夜間	夜間	夜間	夜間	夜間
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	○	○	○	※1	○	○
外科 夜間16:30~17:30	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○

急患の方は診療時間外でも受付しています。

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※3 11月5日から木曜
午後も診察します。

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

	月	火	水	木	金
①午前 9:00~12:30	午前	午後	午前	午後	午前
②午後 16:00~19:00	午後	午後	午後	午後	午後
	○	○	○	○	○

※2020年8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

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

【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	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	14:00~17:00			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

	月	火	水	木	金	土
①午前 8:50~12:00	午前	午後	午前	午後	午前	午後
②昼間 13:30~14:30	午後	午後	午後	午後	午後	午後
③午後 15:00~18:30	午後	午後	午後	午後	午後	午後
△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
 TEL 088-622-9858
 TEL 088-653-1855
 TEL 088-622-0371
 TEL 088-622-8102
 TEL 088-602-4777
 TEL 0883-76-3716
 TEL 0883-76-6455
 TEL 0883-72-1011
 TEL 0883-76-3703
 TEL 088-675-3166

FAX 088-622-3735
 FAX 088-622-3635
 FAX 088-653-8477
 FAX 088-622-3637
 FAX 088-653-8477
 FAX 088-602-4778
 FAX 0883-76-3713
 FAX 0883-76-6456
 FAX 0883-72-1011
 FAX 0883-76-3711
 FAX 088-675-3167

組合員さんのお便り

長い梅雨の後、連日の酷暑、コロナ感染の広がりと、なんだか「うつ」になりそうな中、仲間とのソーシャルディスタンスを保ちつつの短時間のおしゃべりが楽しい。しかし、マスク越しなので耳が遠いと少々つらい…。

矢三・島田支部 祖父江 桂子さん

新型コロナウイルスに対する感染対策について、9月号(P5)を何度も読みました。本当に大切なことが書いてありました。必ず実行してコロナにならないようにしたいと思います。ありがとうございました。

石井支部 玉垣 黎子さん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など



石井支部 稲室良昭

いつも楽しみに読ませていただいております。身体のことには特に助かります。料理も一度は挑戦しています。これからもよろしく願います。

西部支部 安宅 芳子さん



この度は暑さ、コロナに負けないうお料理を作りました。残暑の三十五度を利用いたしましてベランダで半熟タマゴを。フライパンにタマゴを入れてまして、太陽の恵みによる美味しいお味にでき上がりました。少々塩味で…。写真もご覧ください。

お芋も干すと甘くなる原理に…。三十五度以下はダメかもね…。太陽の恵みにより食することができ栄養も満点でよいお味で食することができました。簡単クッキングです。

ペンネーム

庄町の麻衣さん

簡単クッキング

コロナに負けるな！免疫カアップレシピ
ニラ豆腐

【材料】(2人分)

厚揚げ 2枚

ニラ 100g

しいたけ 4個

しょうが(みじん切り) 少々

ごま油 小さじ1

①酒 大さじ2

(しょうゆ) 大さじ2

すだち、レモンなどお好みで



徳島市丈六町「丈六寺の紅葉」 渭東支部 中山 馨さん

【つくり方】

①厚揚げは2cm角に、しいたけは半分に、ニラは3cmくらいに切っておく。

②熱したフライパンにごま油を入れ、しょうが、厚揚げ、しいたけを炒める。

③全体に火が通ったらニラ、①を加え、よく味をからませる。

βカロテンが多いニラは
血行促進効果があり、
免疫力を高めます。

1人分
385kcal
塩分2.6g



健生病院
管理栄養士

新病院に生まれかわります

徳島健生病院