

Health and life

2021

健康と生活

537号

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として、健康で明るい地域をつくることです。

2020年11月末日現在

◆組合員数 45,023人
◇出資金 1,322,317,995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>



祝 ついに完成、新病院!!!

2020年12月12日(土)、徳島健生病院の新病院は無事竣工式を迎えることができました。これもひとえに、皆様方の温かいご支援とご協力のお陰と心より感謝申し上げます。

理事長あいさつ

新年明けましておめでとございます。昨年、かねてより建設を進めてまいりました新病院が完成し、12月21日新築移転開院の運びとなりました。ひとえに地元の皆様、組合員の皆様、理事の皆様、職員の皆様のご理解とご協力のおかげと深く感謝いたしております。

新しい徳島健生病院では、別館(旧東館)に医療療養型生棟の機能を残しつつ、新病院では広く快適になった病床で、入院が必要な急病の治療や、最新の手術室で外科、整形外科、眼科の手術を行います。一方で、専門特化した治療に引き続いて、療養やリハビリをさせていただき、安心して自宅退院ができるような機能も果たしていきます。このような多機能型の病院になることで、組合員のみならず、地域住民のみならずの命と健康を守り、切れ目のない医療・介護の提供ができることを目指します。



徳島健康生活協同組合
理事長
児嶋 誠

引き続きご支援、ご協力をよろしくお願いたします。

祝開院!!

のぞいてみよう! 新病院★



南東側より見た健生病院



北東側より見た健生病院

高性能の新しい機器も導入!!



CT



レントゲン



マンモグラフィー



充実した透析室も完備!



広く明るくなった病室!!

新病院売店の特徴

■ATMの設置が実現します。
(時間内引き出し手数料無料)

■売店内コーナー



弁当・飲料 挽きたてコーヒー 衛生材料 宅急便受付

■営業時間 平日 9:00~17:00
土日祝 休み

■売店で主なサービス

- 電子マネーOK・ゆうパックなど
- コピー・FAX
- 切手・はがき・印紙の扱い
- 公共料金、通販支払いなど
- ギフト商品、医療書、ナースグッズ取寄せ
- 患者向け医材販売
- ATM



より安全で質の高いサービスをみなさまに!



健診センター



リハビリテーション室



5F デイルーム

佐々木院長あいさつ

徳島健康生協は、1956年、徳島健康生活協同組合設立趣意書からその歴史を紡ぎ始めました。そこには、健康への願いと医療と患者と住民が力をあわせひとつになって道を切り開いていくことが明言されています。

思いは時代を超えて受け継がれ、徳島健康生協のセンター病院である徳島健生病院は、1973年に開院しました。以来48年、県内の病院施設がどんどん新しくなっていく中、老朽化し、入院患者さん一人当たりの面積も狭く、入院していただくのが申し訳ないような療養環境になってしまっていることに職員一同忸怩たる思いでした。病気の時だからこそ心地よく過ごしていただきたい、そして、職員も自信をもって働きたいという気持ちがある中、渦巻いていたのです。2004年に新病院建設計画がだされましたが、土地が決まらない、経営が厳しいなど、厳しい課題に直面しました。そして、当初の予定から大きく遅れはしたものの、昨年



徳島健生病院 院長 佐々木 清美

末ようやく新病院開院を迎えることができました。

令和の今、少子高齢化、社会保障制度の後退、一人世帯の圧倒的な増加、そしてコロナという未曾有のウィルスの脅威など、新たな困難が暮らしをおびやかす時代になっていきます。だからこそ、設立当初の先人の思いに立ち返り、ひととひととの繋がりを一つ一つついでいけるような病院、患者さんに近くかかやすい病院であるように、またわたしたちの病院の理念である安心安全の医療を提供できるように、職員一同がんばっていきたいと思います。

新病院建設にあたってご尽力をいただきました皆様方に心より御礼申し上げます。どうかこれからも徳島健生病院をよろしくお願い申し上げます。

元気に
いきいき

健康づくり

私たちの班をご紹介します!!



〈八万支部〉

八万支部の「百歳体操班」は、毎週水曜日午後2時〜4時位まで、12人〜14人位が清涼寺というお寺に集まって活動しています。DVDを見ながら体操・脳トレを行い、笑いがいっぱいの一時間を過ごし、その後楽しくおしゃべりをして1週間のストレス解消を図っています。

始めた頃は、軽い坂道を「しんどいなあ」と言いながら会場に来ていましたが、この頃は、しんどいの言葉が聞かれなくなりました。続けているためか脚に力がついているのかなと思います。

活動の中で良いことは、体調が悪い人がいれば、仲間で心配し様子を見に訪ねていたりして絆が強まったことです。

百歳体操は、地域の集まり場としてなくてはならない取り組みだといえると思います。

百歳体操班班長 澤田 妙信



歯と健康



健生歯科 歯科麻酔科医 東條 嶺

皆さん、こんにちは。2020年3月に健生歯科に入職しました歯科麻酔科医の東條です。

突然ですが、皆さんは歯科麻酔科という歯科医の中に麻酔科が存在することを存じでしょうか？

私は健生歯科の前は神奈川県にある鶴見大学歯学部附属病院で、歯科麻酔科医として働いていました。仕事内容として歯科恐

① 軽く鼻をかんでおきます。
② 容器をよく振ります。(点鼻薬の種類によっては振ってはいけないものもあります。)

③ 片方の鼻の穴をふさぎ、もう一方の鼻の穴に点鼻薬の先を入れて、軽く息を吸いながら噴霧します。

④ その後、薬を鼻の奥まで届かせるようにするために、数秒間上を向いて、鼻からゆっくり呼吸します。

⑤ 使用後は、容器の先端をきれいに拭いてからキャップをします。

点鼻薬の使い方

薬の話

のぞみ薬局 吉田 幸恵

いに拭いてからキャップをします。
注意事項として、血管収縮薬が含まれている点鼻薬は、鼻つまりに即効性がありますが、使いすぎるとかえって鼻つまりを引き起こします。市販の点鼻薬にも含まれていることが多く、用法・用量を守り、続けて使わないようにしてください。症状が改善しない場合は、医師や薬剤師に相談してください。

怖症、異常絞扼反射(嘔吐反射)、知的障害者などの歯科処置困難な方に静脈内鎮静法といって点滴から鎮静薬を投与し、薬剤の効果で半分寝たような状態にして処置をサポートしたり、舌癌、顎骨腫瘍などの口腔外科手術において全身麻酔を行ったりしていました。また医科研修で医科Dr指導の下で整形、形成、産婦人科、耳鼻科などの手術で全身麻酔での管理もしていました。

もちろん歯科医なので歯周病や虫歯の治療なども行っています。
このように、歯科麻酔科医は歯科の中でマイナー科ではありますが、専門性が高く、口腔管理だけでなく患者さんの全身状態(病歴、内服薬など)に考慮し、安全を第一に歯科処置を行える科です。
現在、健生歯科でも患者さんに対する侵襲を抑えるため静脈内鎮静法でのインプラント治療も行っております。質問、興味のある方はぜひ健生歯科にいらしてください。



もう一度、しっかり確認しよう！

新型コロナウイルス感染予防

今年はコロナ禍で迎えるお正月となりました。本来なら新年会や家族・友人との団らんなど、楽しいイベントの機会が目白押しの季節です。ですが、新型コロナウイルスの流行下の今年は、無防備に「楽しむ」というのは少し難しそう…。というわけで!!

感染拡大を防ぎ、素敵で健やかな1年を送ることができるよう、今一度感染予防についておさらいをしていきましょう!!

感染リスクが高まる「5つの場面」に注意しましょう



1 飲酒を伴う懇親会など

回し飲みや箸などの共用に注意!

2 大人数や長時間におよぶ飲食

大きな声での会話を控える

3 マスクなしでの会話

近距離での会話では特に注意!

4 狭い空間での共同生活

トイレなどの共用部分での感染に注意!

5 居場所の切り替わり

休憩所や喫煙所、更衣室でも対策が緩まないように

感染リスクを下げながら会食しましょう



● 飲酒をする場合は

- ① 少人数・短時間で
- ② なるべく普段一緒にいる人と
- ③ 深酒・はしご酒などは控え、適度な酒量で

● 箸やコップは使いまわさないようにする

● 座席の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべく避ける）

● 会話する時はなるべくマスクを着用

● 体調が悪い人は参加しない

新型コロナウイルス感染症対策分科会提言 一部抜粋・参照

お正月期間だけではなく継続して感染予防を行い、班会などの組合員活動でも実践できるよう徹底しましょう（現在、組合員活動においては、感染リスクの点から飲食を制限しております。ご了承ください）。感染に注意しながらも、大切な人たちと大切な時間を過ごしてくださいね。

※「骨粗鬆症の話」は今月はお休みです。2月号より再開します。

つばきコーナ― マスクを外したら「あなた誰」になりそ。

理事会だより

理事会は11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、2020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、西館解体工事(煙突石綿含有断熱材撤去の追加について、全員一致で承認可決されました。

3、徳島健生病院「ニカパックスドクターネット接続費用について、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3496万円の赤字で、予算目標を661万円上回りました。

事業収益は3億7753万円で予算目標を207万円下回りました。

事業費用は3億3888万円で予算目標を1148万円下回りました。

【10月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	10月	149人
・年度累計		633人
・出資金増資	10月	627万円
・年度累計		7722万円
・班づくり	10月	1班
・年度累計		3班
・班会開催	10月	85回
・年度累計		380回

石井クリニックで大倉佳宏先生の外来診療が始まります

このたび、2021年1月5日より、健生石井クリニックにおいて、毎週火曜日午前中、大倉先生に外来診療に入っていただくこととなりました。

大倉先生は香川大学を2007年に卒業し、医師となりました。その後、岡山県で診療所勤務などを行い、ご縁があって徳島に来県し、徳島大学病院で勤務する傍ら、徳島健生病院で訪問診療などに携わってこられました。また、家庭医として診療にあたられ、子供さんからご高齢者の方まで幅広く診察されています。ゆくゆくは訪問診療も行っていたらいいと思います。

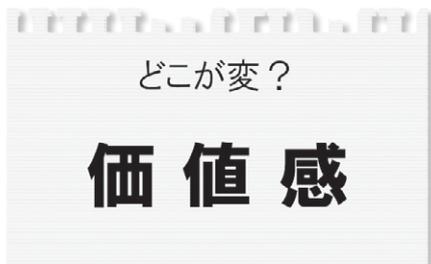
石井町は若年者世帯も多い地域ですが、同時に高齢者のみの世帯も多くある地域です。地域的にも大倉先生のような方のご活躍が期待できます。組合員の皆さんにも、ぜひ応援くださるようお願いいたします。

健生石井クリニック TEL088-675-1033

第417回

健康クイズ

〈問題〉「価値感」ですが、どこかがチョットおかしいですね。いったいどこかわかりますか？正しい言葉に直してください。



- ★415回の正解と当選者(5名)(応募者47名 正解47名)
- 〈正解〉野次馬
- 〈当選者〉敬称略
- 浅野 里江(鳴門市) ペンネームみっちゃん
- 川口 敏枝(藍住町) 久米 忠雄(徳島市)
- 濱田 弘美(小松島市)
- 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 2021年1月31日
- 3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地 徳島健康生協本部
メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

職員募集のお知らせ

- ◎募集職種・募集要項は、徳島健康生活協同組合ホームページ(hcoopt.com)採用情報をご覧ください。採用日程が決まり次第随時更新しています。
- ◆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

(ペンネーム T・K)

診療時間表

都合により変更となる場合がございます。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。

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

	月			火			水			木			金			土
	午前	午後	夜間	午前												
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11時までの受付	※1			○	予約		○			※2			○			
外科 夜間16:30~17:30	○		○	○			○	※3		○			○		○	
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しています。

眼科では白内障の手術も可能です。

※1 月曜日の午前は10時までの受付

※2 骨粗鬆症外来（予約）

※3 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	
	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	
	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 (午後科)			

※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	
	午前	午後								
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	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【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

	月			火			水			木			金			土		
	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 ※毎週木曜10:00~11:30 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 TEL 088-622-8101 FAX 088-622-3735
- とくしま健生訪問看護ステーション TEL 088-622-9858 FAX 088-622-3635
- 健生さわやか在宅介護支援センター TEL 088-653-1855 FAX 088-653-8477
- とくしま健生ヘルパーステーション TEL 088-622-0371 FAX 088-622-3637
- とくしま健生デイサービスセンター TEL 088-622-8102 FAX 088-653-8477
- 健生かがやき在宅介護支援センター TEL 088-602-4777 FAX 088-602-4778
- 西部健生訪問看護ステーション TEL 0883-76-3716 FAX 0883-76-3713
- 西部健生訪問看護ステーション（山城出張所） TEL 0883-76-6455 FAX 0883-76-6456
- 健生西部デイサービスなでしこ TEL 0883-72-1011 FAX 0883-72-1011
- 健生西部診療所（居宅介護支援事業所） TEL 0883-76-3703 FAX 0883-76-3711
- 健生石井老健うぐいす TEL 088-675-3166 FAX 088-675-3167

つばきコーナー

コンタクトを外し忘れてお風呂に入ったり、きれいだと思っていたお風呂が汚く見えました。

（ペンネーム ポンコツ）

組合員NEWS

新病院のオープンの予定が決まったことおよび申し上げます。健康に関する情報を掲載されていますので、欠かさず読んでいます。特に認知症の防止に役立っております。解答が出るまで考えています。誤答もありますが、クイズのレベルも丁度よい具合です。皆さんに感謝すると共に、益々の発展を祈念します。

ペンネーム 88才の老人さん

健生病院ではいつ行っても親切にしてくださいています。新しい病院楽しみにしています。コロナ増えている中で、引越し作業お疲れ様です。

藍住支部 加納 幸子さん

デイサービスに週2回参加させていただき、月初にいただき「健康と生活」を楽しみにしています。表紙から最後まで目を通して健康クイズで頭の体操をさせてくださいています。卒寿を前に寝たきりにならぬようにと、毎日過ごしています。

渭北支部 杉本 操さん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○食間の 薬の前に クイズ解く
藍住支部 福井 美代子さん

大栗清實医師

顕彰碑の移設

徳島健康生活協同組合
総務部長 山本 浩史



民医連の前身、無産者診療所の初代所長を務められ、徳島健康生協の創設にも大きくかかわった「大栗清實医師」を称える顕彰碑が、健生阿南診療所より移設されました。来院の際には、ぜひご覧ください。

明けましておめでとろございます。



徳島市小松海岸の日の出 (二重朝日)
左に浮島 (しん気楼の一種が見える) 渭東支部 中山馨さん

簡単クッキング

納豆キムチ焼き

コロナに負けるな！免疫力アップレシピ

【材料】(2人分)

- 納豆 1パック
- 白菜キムチ 50g
- とろけるチーズ 50g
- 納豆のたれ(付属のもの) 1個
- 卵 1個
- 刻みねぎ 適宜
- 片栗粉 大さじ2
- ごま油 小さじ2

【つくり方】

- ①ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
 - ②片栗粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
 - ③ごま油を熱したフライパンに、スプーンですく広げるようにしてのせ、両面をこんがり焼く。
- ★チーズやキムチ、納豆などの発酵食品で腸内環境を整え、免疫力アップ！

健生病院 管理栄養士



1人分
162kcal
塩分1.3g