

Health and life

2021

健康と生活

539号

3

(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。

2021年1月末日現在

◆組合員数 45,325人

◇出資金 1,318,116,395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

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>

コロナ禍でも “元気に” Go To Walk

石井支部では、新型コロナウイルスに負けない体力づくりの取り組みとして新たにウォーキングを始めました。



厳冬の中、風もなく、よく晴れた暖かい日でした。コロナ感染予防のポイントは、こまめな手洗い、マスクの着用、密を避けることはもとより、睡眠、栄養を充分にとり、適度な運動をし、免疫力を高めることが大切であるという樋端先生のお話で始まりました。コロナ禍で家にこもる日々が続く、人恋しさが募る中でのウォーキング。何気ない会話、ゆったりとした歩みに爽快感と安らぎを感じるひとときでした。毎月第三木曜日、健生石井クリニックで会いましょう。

石井支部 黒川茂美

石井支部でGO TO ウォークがあり、友達と一緒に参加しました。まず、樋端先生の「コロナ禍でいつ誰が感染してもおかしくないので、食事・睡眠・日光に当たる運動が大切であるまわりを歩きました。約4km余りでした。参加者の皆さまと和気あいあいにお話をして楽しかったです。これからも、桜の花や藤の花などを見ながら、皆さまと楽しい時間を共有できることを味わいたいです。有難うございました。

国府支部 濱口裕子

参加ご希望の方は健生石井クリニック (088-675-1033) まで、お気軽にご連絡ください。

助け合いネット「手とて」

問い合わせ 健康づくり事業部 088-650-7200

Mさんとは草ひきで声をかけてもらって知り合いました。Mさんは、骨折で2ヶ月ほど入院され、退院後から「手とて」の活動を機に私との深いお付き合いが始まりました。ゴミ出しや買い物週に2、3回手伝って1年が経ちました。足も良くなり、シューズを洗ってあげたら、3階の公営住宅の階段も一人で上り下りして、デイケアにも通えるようになりました。

ところが、12月になって入れ歯が合わないこともあり、食べるのが困難な状況になり、薬も飲み忘れ、筋力が衰え弱っていききました。年末に「起きられない」と電話があり、お家に行って、着替えの手伝いや、飲み物や薬局など、買い物の手伝いをしました。市内に住む息子さんと連絡を取って、朝夕来てもらうことになりました。私はお粥や、柔らかい副食などの昼食を担当しました。人は点滴より1杯のお粥で元気になる実感しました。

ヘルパーさんもお休みで、病院も休診の年末年始を切り抜け、病

「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よっとした「困った」ことを、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「有償のかたち」で支えあう会です。



※手とてでは一緒に手伝いをしてくれる方を募集しています。この活動がより多くの地域で広がりますように、ぜひ、ボランティアにご登録お願いいたします。

矢三・島田支部 多田悦子

皮膚保湿剤として広く使われているへパリン類似物質。

処方箋が必要な医療用医薬品の他、一般用医薬品(薬局で買える薬)や、医薬部外品・化粧品も発売されるようになり、最近ではテレビCMや雑誌・店頭でもよく見るようになりました。

へパリン類似物質について

薬の話

希 優 来 宝 局 薬 みるく

保湿剤として使う時は、十分な量を指先だけではなく、手のひら全体を使って優しく丁寧に馴染ませていくと効果的です。少ない量をこするよう塗ると効果が少ないばかりか、摩擦で

皮膚の炎症や乾燥が悪化する可能性があります。赤ちゃんから大人まで使用できますが、まれに刺激を感じたり、赤みやかゆみが出たりする場合があります。そのような場合は使用を中止して、医師に相談しましょう。

また、へパリン類似物質には血液を固まりにくくする作用があるため、出血リスクが高い方(血友病、血小板減少症、紫斑病など)や、傷、出血がある部位への使用は控えましょう。

歯と健康



衛生歯科 歯科衛生士 笹川久美子

私達歯科衛生士は歯と歯茎の健康を維持するため、歯科医師の診療補助に加えて歯磨き指導を行ったり歯石除去を主な仕事としています。

さて、世界中で何百万人もの犠牲者を出している新型コロナウイルス。日々研究が進み、歯と歯茎の健康が新型コロナウイルスによる重症化を防ぐことがわかってきたようです。

歯周病は細菌が血流に入って炎症を誘導し、毒素を出して組織や血管、ひどくなれば肺にまで悪さをしてしまう怖い病気です。新型コロナウイルス感染症も毒素が循環器系に入って肺疾患・肺炎などを引き起こし、命に関わるような重症にまで至ってしまうことがあるようです。

なんだかお口の中を清潔にしておいたほうが良い気がしませんか？
今お口の中が気になった方は歯科で虫歯や歯周病のチェックを受けると少し安心がもしませんか。

つばやきコーナー

一人であって、一人じゃない、二匹の猫のおかげです。

免疫を味方にして新型コロナウイルスに負けないからだをつくらう!



新型コロナウイルスに感染しないためには「免疫を上げるといい」とよく聞きます。

ではどうしたら自分の免疫を上げることができるのでしょうか。

免疫とは、漢字のとおりで、疫（病気）を免れる、病気にかからないようにするための体の反応です。免疫機能はからだの栄養状態と関連し、低栄養状態では免疫低下に伴い、感染症の発生頻度が高くなり、重症化、治療期間の長期化などが生じ、合併症も多発することが知られています。また、エネルギーやたんぱく質の不足だけではなく、ビタミンやミネラルの欠乏も免疫機能の障害に繋がると言われています。

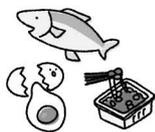
免疫機能という点では腸管及び腸内細菌叢（腸内細菌の集まり）も重要な役割を担っています。最近の研究によると私たちの腸内には、約千種類の細菌が約100～1000兆個常在し、腸内細菌叢を形成しています。そのため、腸内細菌叢のバランスの悪化は全身の免疫系にも大きな影響を与え、感染症にかかりやすくなることがわかっています。



免疫力を高める栄養素 + α

たんぱく質 (肉、魚、卵、大豆等)

体の臓器や筋肉などの元になるほかにも免疫担当細胞の活性化にも重要です。



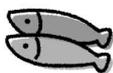
乳酸菌等 (ヨーグルト、発酵食品等)

腸内環境を調べ、免疫細胞を活性増強します。外から補給した乳酸菌等は長く定着しないので毎日補給する必要があります。



脂質 n-3系脂肪酸(EPA) (青魚等)

抗炎症作用があると言われています。



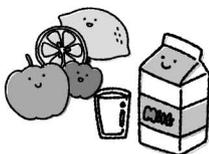
食物繊維 (豆類、きのこ類、野菜、果物等)

食物繊維には水分を吸収する性質があり、それが便を柔らかくし、排泄しやすくしてくれます。有害物質を体外に排泄し、腸内細菌を活性化してくれるなど、多くの作用が認められています。



ビタミン・ミネラル類 (野菜、果物、ナッツ类等)

抗酸化作用があり、粘膜を丈夫にします。特にビタミンD欠乏は免疫障害をおこし、感染症のリスクを高めると考えられています。



免疫は細胞の働きの一つです。細胞を元気にするためにはバランスの良い食事が基本になります。さらに適度な運動や睡眠、規則正しい生活を心がけましょう。



健生石井老健うぐいす 管理栄養士 山根 順子

矢三・島田支部 猫の会

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		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。													
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		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
内科・総合診療科	午後14:00~17:00		午前	午後											
整形外科	午前は10時までの受付		○	○	○	○	○	○	※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	

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	
	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 ※木曜日午後の内科診療は休診と なっています。	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
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
							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

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 ※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診	月		火		水		木		金		土	
	午前	昼間	午後									
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△

◎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

じばきコーナー

コロナ禍で心は淋しい...でも、つくしが芽を出し春を待つ

八万支部 一僧侶

組合員5156名

ウォーキングを始めて3年。始めたころは、腕は前後に振って、かかとから着地...と、いろいろ気をつけていました。今は小さな花を見つげたり、川の流れを見たりと季節を感じながらの歩きです。心地よい時間を楽しんでいます。1月の総歩数は136,370歩でした。ゴー・ツー・ウォーク続けます。

海部支部 原 千代子さん

現在、健生西部診療所で週2回リハビリをしています。11月中旬から自宅から診療所まで700m。ノルディックポールをもって往復1.4km歩いています。また、実践している「健康チャレンジ」に応募したいと思っています。

新病院の開院おめでとうございます。三好市から遠いですが、2年前に受診した大腸がん検診を再度受診したいと思っています。

西部支部 内田 勝子さん

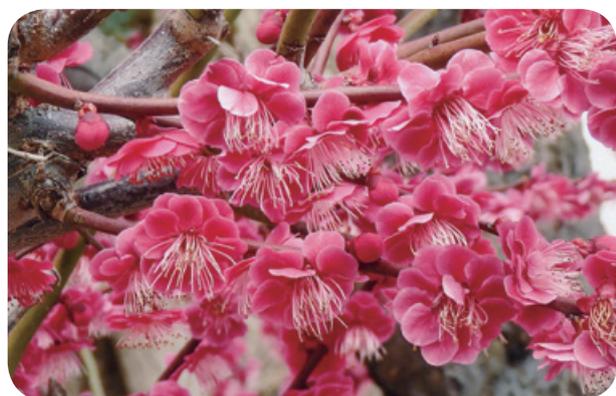
ここにボランティア委員さんの表紙を見て、新病院が輝かしいスタートをしたことを心からお祝



退職者の会より贈呈していただいた、性能の良い車椅子が届きました！ご利用ください。

い申し上げます。健康と生活の内容も充実して、2月号では、回復期リハビリテーションがあることを初めて知りました。私たち高齢者にとつてすばらしい病院であることがよく分かりました。

石井支部 玉垣 黎子さん



鳴門市「宝珠寺の紅梅」 渭東支部 中山馨さん

簡単クッキング

ネギフライ

コロナに負けるな！免疫力アップレシピ

【材料】(2人分)

長ネギ	1〜2本
卵	1個
薄力粉	大さじ2
パン粉	適量
サラダ油	適量

【つくり方】

①ポウルに卵を溶き、薄力粉を

加えて混ぜ合わせる。

②長ネギの白い部分を3cmくらいに切り、①をつけたあとパン粉をまぶし180℃の油で揚げる。

★ネギに含まれるアリシンには強い殺菌効果や疲労回復効果があるので、免疫力アップに役立ちます。ポン酢やソース、塩などお好みで。タルタルソースも合います！

1人分
163kcal

健生病院
管理栄養士

