

Health and life

健康と生活

541号

2021

5

(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3月末日現在

◆組合員数 44,709人
◇出資金 1,288,258,695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>

2021年度

新入職員 ~地域みなさまに愛される職員を目指して~



職種内訳(中途入職含む)

医師	1名
看護師	16名
看護補助	1名
介護福祉士	1名
作業療法士	2名
理学療法士	2名
臨床検査技師	1名
事務総合職	5名

今年度もフレッシュな新入職員29名(中途入職を含む)を迎えました。新入職員は2日間全体の研修で、徳島民医連の特徴と綱領、徳島健康生協の歴史と特徴、感染対策をはじめ、医療安全、地域の組合員とどのように健康づくりを進めているかなどを学びました。研修後には「医療従事者としての自覚と責任を感じました。」「これから少しでも民医連、健康生協の役にたてるように頑張ります。」など感想や決意が述べられました。現在は各職場に配属されています。組合員の皆様、地域の皆様、どうぞよろしく願います。

助け合いネット「手とて」

問い合わせ 健康づくり事業部 088-6552-7283

今回の依頼は、寝室と居間との間の本棚の移動でした。依頼者はケアプランを立案しているケアマネジャーから、健康づくり事業部への問い合わせがあり、地域の会員である私へと連絡が入りました。早速、依頼者宅を訪問し、要件をお聞きし、作業日の希望日と時間をうかがい、手とてのパンフレットを手渡し、活動の趣旨をお話しています。ボランティア活動とはいえ、有償であることも説明しています。

指定された当日は、スタッフと待ち合わせて訪問。本棚の移動に必要ではと、コンパクトな絨毯を持参しました。二階のお部屋に案内され、あらかじめ、倒れやすい小物を取り出し、希望される配置へ

「手とて」は有償のかたちで支えあう会です。

利用料 (1単位30分程度)

3000~5000円

どんな活動があるの？

- 窓ふき ●草抜き ●お掃除 ●お花の水やり
- 犬の散歩 ●ゴミ出し ●花壇手入れ
- 洗濯 ●安否確認
- 話し相手 ●受診介助
- 買い物付き添い
- その他ご相談に応じます

ゴミの分別と出すのをして欲しいの

家の片づけや風呂の掃除などもしてくれるの



加茂名南支部 船越伸枝

歯と健康



ナイトガードって何？

健生歯科 技工士 堀江 公人

夜寝ているときに歯ぎしり、食いしばりで、朝アゴが痛い、だるいと悩まれている方がおられると思います。

歯ぎしりで歯にかかる負荷は体重の2〜5倍と言われています。食事の時でも一般的に10kg位とされ、食事の何倍もの負荷で歯が削れたり、欠けたりもします。

これを守るために作るのがナイトガードです、ボクシングの選手が試合

中に噛みしめているマウスピースに似た形です。歯科用の樹脂を使って、オーダーメイドで作りますが保険が使えません。歯に装着して寝ると歯ぎしりをしにくくなり、歯ぎしりしたとしても歯より柔らかいナイトガードが削れるだけですみす。

最初に上下の歯の型どりをして、次の完成時に調整をしてお渡しになります。

朝、アゴに痛みがある、歯を守りたいと思われている方はぜひ一度、歯科スタッフまでご相談ください。



あなたのスマホが「お薬手帳」に

薬の話

よつば薬局 近藤 広毅

も、紙版と同様に処方されたお薬の情報や副作用歴などの情報は、一度入力してしまえば、紙版で必要だった手帳ごとの書き直しは不要となります。他にも、飲み忘れ防止アラーム機能など、さまざまな機能があります。

お薬の情報の記録はQRコードを読み込むことで行います。電子版で

興味を持たれたなら、かかりつけ薬局で相談してみましよう。

もし「電子お薬手帳」に

骨粗鬆症の話 11

骨粗鬆症の薬物治療

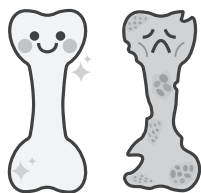
〈各論④〉



徳島健生病院 整形外科
科長 峯田 和明

選択的エストロゲン 受容体モジュレーター (selective estrogen receptor modulator: SERM)

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。今回のコラムでは薬物治療のうち選択的エストロゲン受容体モジュレーター (selective estrogen receptor modulator: SERM) について簡単に紹介したいと思います。

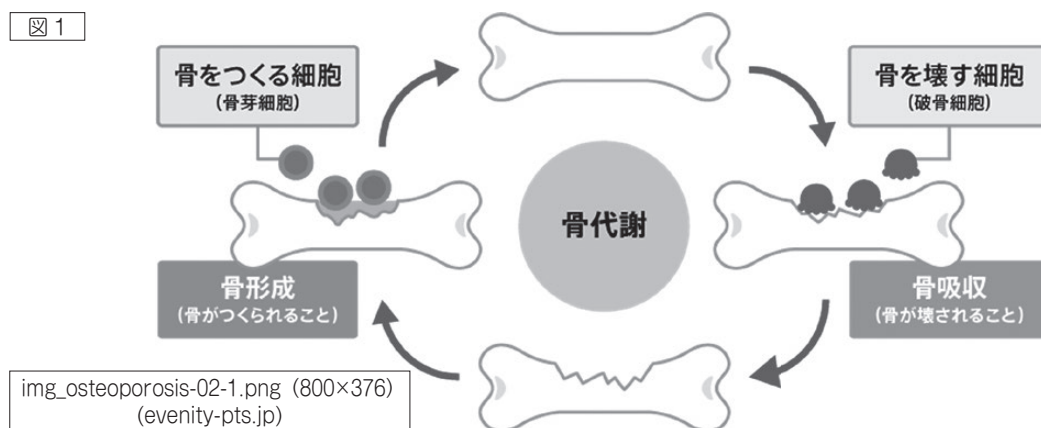


エストロゲンとは女性ホルモンのことです。閉経後骨粗鬆症は閉経による女性ホルモン（エストロゲン）の低下が原因です。では女性ホルモンを投与すれば良いのではと考えがちですが、日本では閉経後骨粗鬆症に対し女性ホルモンの投与は保険適応外です。また女性ホルモンは骨だけでなく、乳房や子宮にも影響を与えてしまうため副作用も多くなります。そこで今回紹介するSERMというお薬は、女性ホルモン様の働きを骨にだけ選択的にしてくれます。

女性ホルモンが減少すると骨吸収が促進するようになります。骨代謝のバランス（図1）が骨吸収の方に傾いてしまったため骨が弱くなります。SERMは女性ホルモン様の働きを骨にだけ選択的に行

うことにより骨吸収が過度に進まないようにしてくれるお薬です。当院で使用しているSERMは一般名をラロキシフェン、商品名をエビスタといいます。

図1



SERMの治療効果

SERMの治療効果は「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」で椎体骨折抑制効果があると報告されています。つまり女性の脊椎圧迫骨折の予防に有効です。脊椎圧迫骨折を起こすと大腿骨近位部骨折を起こしやすいことから、まずは脊椎圧迫骨折の予防が大切です。よって閉経後骨粗鬆症の女性患者さんには早期から使われる薬剤の一つです。

副作用

注意すべき副作用としては深部静脈血栓症があります。深部静脈血栓症はそもそも長期不動状態に陥ると起こりやすいため、注意しています。特に長期安静を必要とする手術後や寝たきりの方には使用していません。医師が注意して処方すれば安全な薬剤ですので安心してください。



つばやきコーナー

うちの玄関に咲いた桜が満開でした。コロナで外には出れないけど、家で花見ができました。

(小松島支部 K・Iさん)

元気に
いきいき

健康づくり

私たちの班をご紹介します!!



〈藍住支部〉

オリーブ班

オリーブ班は2016年11月に
藍住支部で誕生した班です。

元々は新日本婦人の会の集まり
でメンバーが寄って

ましたが、全員が健康
生協の組合員というこ
ともあり、当時の支部
長さんから声がかか
り、健康班会もするこ
ととなりました。

メンバーのうち半数
以上はマラソン、太極
拳、ヨガ、その他スポ
ーツに関わっており、年
齢も若く、とても健康
意識の高い班だと思
います。

学習意欲も旺盛で、
健康や社会の問題（コ
ロナ問題や防災など）に
関することへの勉強も
大好きです。コロナ禍

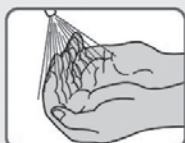


(写真はコロナウイルス流行以前に撮影したもの)

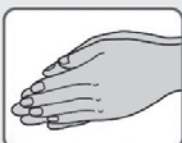
が始まる前の頃は、桐川さんのお
家で（とてもきれいにガーデニン
グされています）バーベキューをさ
せてもらったりしていました。
2021年度も学びの姿勢を持
ちながら、楽しく活動していきた
いと思います。

手指消毒は正しい方法で!

新型コロナウイルス感染拡大防止のためにスーパーや飲食店など多くの施設で消毒スポットが
おかれていることが増えました。しかし、ただアルコール消毒液を手につけるだけで満足して
いませんか？正しい手指消毒で、新型コロナウイルス感染拡大防止に努めましょう。

アルコール
消毒による
手指消毒
手順

① 噴射する速乾性手指
消毒剤を指を曲げな
がら適量手に受ける



② 手の平と手の平を
擦り合わせる



③ 指先、指の背を
もう片方の手の平で
擦る（両手）



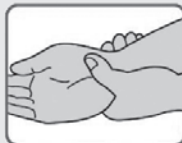
④ 手の甲をもう片方の
手の平で擦る
（両手）



⑤ 指を組んで両手の
指の間を擦る



⑥ 親指をもう片方の
手で包み ねじり擦る
（両手）



⑦ 両手首まで
ていねいに擦る



⑧ 乾くまで擦り込む

アルコール消毒液は両手に吹きつけ十分にすり込みましょう。すり込む時間は20～30秒かけるのがよいとさ
れています。その前にアルコール消毒が乾いてしまう場合は吹きつけが足りません。20～30秒すり込む量の
アルコール消毒液を吹きつけるようにしましょう。

アルコール消毒液での消毒は、手が目に見えて汚れている場合はあまり効果を発揮しません。目に見える汚れ
がある場合は手洗い、ない場合は手洗いかアルコール消毒液を用いるよう使い分けましょう。



コロナワクチンと免疫力



健生石井クリニック 日本社会医学協会認定専門医・指導医 樋端 規邦

コロナワクチンの接種が医療関係者から始まりました。4月からは65歳以上の高齢者の接種も始まります。先般の世論調査では対象者の3/4（およそ75%）の人が接種を希望されているようです。

コロナウイルスに対するワクチン接種は、2つの意味があります。その1つはこのウイルスに対する免疫機能を高めることで、予防（発病の予防、重症化の予防）の効果を強めることにあります。もう1つの目的は、多くの人が抗体を持つことによって、この大流行を終息へ導くことです。

ワクチン療法は病原体の一部（これ自体は病原性がない）を免疫がない人、又は弱い人に接種して、体内にウイルスが感染したと同じような免疫（抗体）をつくる方法です。この方法はジェンナーが天然痘の予防のために世界で初めて成功した医療技術で、現在は結核・麻疹やインフルエンザなどの多くの感染症に用いられています。ワクチンの効果は人によって強弱があり、必ずしも完璧に発病を予防できるわけではなく、通常、健康な人では強い免疫力を期待できますが、抗体をつくる力が弱い人もあります。そして、重要なことは、コロナのような大流行を起こす病原体に対しては、住民（国民）の少なくとも半分以上がこの免疫（抗体）を獲得しなければ流行は収まらないと考えられています。

今般接種が開始されたコロナウイルスに対するワクチンは、ウイルスの遺伝子を元にして米国で開発されたもので、有効性は95%と報告されています。ただ、インフルエンザなどのワクチンに比べてアナフィラキシーの発生率がやや高いようです。さらに、今世界中で明らかになってきている遺伝子変異を起こしたコロナウイルスに対して有効か否かや、免疫がどのくらいの期間持続するかは判っていないという問題点があります。



コロナ感染症は、これまでに国内ではおよそ490,000人が感染・発病し、既に9,000人以上が死亡したと報道されており、死亡率が徐々に上昇してきています。しかも、死亡者の大部分は65歳以上のお年寄りで、高齢者に限って言えば、死亡率は1割近いことになります。高齢者がいる家庭や接触する機会が多い人は、感染させない細心の注意が必要です。

今また第4の流行の波が危惧されています。この大流行を止め、元の生活を取り戻すことは人々の切実な願いですが、これからも沈静化するまでにかなりの時間が要すると予測されています。早期にこの大流行を抑え込むには、ワクチン接種による抗体保有率を高めることこそが極めて重要です。もちろん、一人一人が感染しないようにマスクの着用や手洗いの習慣、そして3密を避けるなどの注意を継続することも重要です。

4月末には、ワクチン接種の手続き（手順書）が自治体から届けられます。できるだけ多くの方がそれに従ってワクチン接種を受けるようにお勧めします。

現在、ワクチンの輸入見込みは十分ではありません。高齢者を優先しながら、若い人も積極的にワクチン接種を受けるように機運を高めていただきたいと思います。



つばやきコーナー

孫がやっと入園と入学なので、ばあちゃんとしてはうれしく思っています。

理事会だより

理事会は3月27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、奨学生承認の件について、全員一致で承認議決しました。
- 2、休学中の看護奨学生の奨学金再開について、全員一致で承認議決しました。
- 3、第67回総代会の開催方法について、全員一致で承認議決しました。
- 4、2021年度予算について、全員一致で承認議決しました。
- 5、長期住所不明組合員のみなし脱退の件について、全員一致で承認議決しました。
- 6、2021年春闘要求書に対する再回答について、全員一致で承認議決しました。

【2月の経営状況】

2月の経常剰余は3645万円の赤字で、予算目標を846万円下回りました。

事業収益は3億2553万円で予算目標を19806万円下回りました。

事業費用は3億6091万円で予算目標を597万円下回りました。

【2月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	2月	59人
・出資金増資	2月	1233人
・班づくり	2月	466万円
・班会開催	2月	9610万円
・年度累計	2月	768回
・年度累計	2月	64回
・年度累計	2月	7回
・年度累計	2月	0回

子育てひろば さくら 開催のご案内

身近な地域で子育て親子（未就学児と保護者）が気軽につどい交流できる場所です。自由に遊び、交流しながら、情報交換やおしゃべりを楽しみましょう。子育てについての悩みや相談に応じます。（看護師、管理栄養士、元教師などがスタッフにいます。）

日時 5月21日(金) 9:30～11:30 毎月第3金曜日 9:30～11:30

ところ 健生石井クリニック北側「地域健康広場 さくら」多目的室
(名西郡石井町高川原字高川原2155番)

参加費
無料



おねがい

- ・37.5℃以上の発熱、せき、扁桃痛、体調不良の方の利用はご遠慮ください。
- ・保護者はマスクを着用ください。
- ・ひろば内での食事はご遠慮ください。飲み物は水筒などのフタのあるものをご使用ください。

※コロナウイルス感染拡大の状況に応じて、開催を延期することがあります。お越しの際は、お電話でお問い合わせください。

主催 徳島健康生協 連絡先 健生石井クリニック 088-675-1033

第421回

健康クイズ

〈問題〉組み合わせて2字熟語を作りましょう

和健

★419回の正解と当選者（29名）（応募者29名 正解29名）

〈正解〉土

〈当選者〉敬称略

ペンネーム かをる

松岡 充子（徳島市）

板東 章子（板野郡）

ペンネーム チャップリン

柏木多喜子（徳島市）

○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

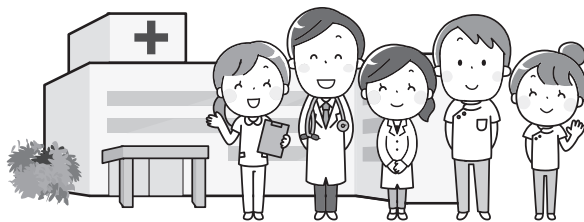
1. ハガキもしくは電子メールに①クイズの答え②住所③氏名④組合員番号⑤機関紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。読者だよりに掲載させていただくことがあります。（ペンネームも可）
2. しめきり 2021年5月31日
3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地 徳島健康生協本部
メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

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。

募集要項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

(板野支部 おみっちゃん)

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				※2		
健診センター	○	○	○	○	○	予約

詳細はお電話でご確認ください。

急患の方は診療時間外でも受付けています。

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 第1、第3のみ診療
14:00~17:00

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・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
※木曜日のみ17:30まで	○	○	○	○	○

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

※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
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		14:00~17:00	14:00~16:30	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	午前	午後	午前	午後	午前	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 ※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
 - 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5156名

このほど健康チャレンジ2020に応募したところ、歯ブラシ2本を郵送していただき有難うございました。チャレンジ項目は、3つの健診（健康診断、がん検診、歯科検診）と、健康づくりに関する事業に参加すること、個人で決めた2カ月以上にわたる健康目標を達成することの5つのうち2つを達成すれば良いので取り組みやすかったです。読者の方も健診を受けたり、ウォーキングをするなどの場合もあるでしょうから、ぜひ次回には参加されてはいかがでしょうか。

佐古支部

澤田 義信さん

機関紙いつも楽しく拝読させていただきます。「つばやきコーナー」ができてからは「うんうんそうそうー」と共感したり、「あははっ」と思わず笑ったり…の自粛生活の中で心の潤いをいただいています。

佐古支部

高篠 佳子さん



西部支部 坂本ミチ子

新しくなった徳島健生病院でボランティアをしてみませんか？

ボランティアさん 大募集!!

年齢：不問 対象：健康生協の組合員
内容：外来での案内、トイレや検査室の場所案内、受付補助、病院周りの清掃など

※基本的に報酬はありません。
ご興味のある方はお気軽にお電話ください。

健生病院（管理室）

徳島市下助任町4丁目9
088-622-7771（平日9時～17時）

3月に新健生病院整形外科に入院して腰部脊柱管狭窄症の部分椎弓切除術開窓法を受けました。岡田先生、峯田先生、手術場スタッフ、病棟の看護師さん、リハ室の皆さんに大変お世話になり、ほぼ完治し労働能力を回復しました。有り難うございました。

西部支部

美浪 盛晴さん

簡単クッキング

骨粗しょう症の予防に!!

サバ缶と油揚げの
カレー野菜炒め

【材料】（2人分）

サバ缶（水煮）	1個
油揚げ	2枚
小松菜	1/2束
もやし	1袋
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
カレー粉・ニンニク	少々



阿波市「神宮寺の牡丹」 渭東支部 中山馨さん

【つくり方】

①油揚げは大きめにカット、小松菜はざく切りにする。

②熱したフライパンで油揚げを焼く（油は使用しない）焼けたら取り出しておく。

③小松菜、もやしと、汁気を切ったサバ缶を炒め、合わせ調味料(A)と油揚げを加える。

★味付きのサバ缶の場合はしょうゆの量を調節してください。

健生病院では骨粗しょう症外来を行っています。お気軽にご相談ください。

250kcal
塩分1.5g

健生病院
管理栄養士