

Health and life 2021

健康と生活

542号 6

(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4月末日現在

◆組合員数 44,767人

◇出資金 1,295,992,295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-seikyou.com>

おかげさまで!!

新病院 開院から半年

ご利用されている組合員さんの声を聞いてみました!!

私たちの健生病院が 生まれ変わってから

2020年12月21日、初めて新しい健生病院を受診させていただきました。私たちの健生病院がとても立派な病院に生まれ変わって、たいへん感激しました。それから月1回ずつ受診しており、先生方をはじめ看護師さんや事務員さんなど大勢の皆さんにお世話になっています。



最初の「キレイになった」という印象が強すぎましたが、スタッフの皆さんやボランティアの皆さんの対応は変わらず、とても丁寧で、気持ちよく受診できています。

私と健生病院のお付き合いはずいぶん昔、友人と一緒に人間ドックを受けた時までさかのぼります。その時は「自分は一番元気だから結果は大丈夫」と思っていました。結果はまさかの胃がんの発見…。さっそく内視鏡手術で除去していただき、助けていただきました。それからも家族一同、健生病院にお世話になっております。

私も今年で77歳になりましたが、高齢者に優しいこの健生病院をずっと利用していると思っています。

小松島支部 湯浅治子

新健生病院入院記 ～快適に入院できました～

私は今年の1月中旬に盲腸の手術のため、新しい健生病院に入院しました。ずっとお世話になっている健生病院が新しくなり、入院するにもかかわらずどこか楽しみという、不思議な気持ちがありました。

入院してまず最初に思ったのが、病室は間接照明を含めて灯がたくさんあり、噂の通りホテルにいるような感覚でした。部屋の洗面台が広く窓も大きくて、北側も南側も明るい部屋です。各部屋のすぐ近くには1人用のトイレがあり、とても便利でした。

また、病院食にもかかわらず大変おいしかったのも個人的に嬉しいポイントでした。

一番驚いたのは手術後全然痛くなかったことで、あまりに驚いたため先生に「これは医学の進歩のおかげですか？健生病院の優秀さでしょうか？」と聞いてしまいました。先生は「両方ですよ。」と笑っておっしゃっていました。

健生病院は誰でも部屋代は無料、さらに新しくなって不便だったことが改善されており、組合員として大変誇らしくもあり、ありがたいことだなと思いました。

高齢で持病もたくさんある私ですが、無事回復できて感謝しております。これからもどうぞよろしくお祈りしますね。

(3月号 中央支部ニュースより)

中央支部 堀本さち子

元気に
いきいき

健康づくり

私たちの班をご紹介します!!



〈川内支部〉

たんぼぼ班

班会での話題に対しても意見はさまざま、でも和気あいあいと楽しいです。今起きているニュースなど、今の時代情報が多く入り過ぎて大変ですが、テレビ、新聞などの報道について、徳島県から世界の話まで幅広くフリートークで話しています。

また、気付いたことなどを面白おかしく、和気あいあいと日々の生活の一部として話し合い、少しでも情報を発信し、みんなで共有しています。一人一人の意見もさまざま、自分の意見や、気持ちを押し過ぎる時もあり、帰って反省する時もあります。

私自身感じたことですが、同年代に、孫の塾への送り迎えにと忙しく、時間に追われている方がおられます。幸せとは何か？問われる時もありますが、幸せは自分ですが、幸せを感じられればそ



これからも川内支部はコロナに負けず、頑張つてまいります。
川内支部 たんぼぼ班 土井 茂

れでいいのかもしれない。幸せって、大きな幸せ、小さな幸せ、大きさは違えど、すぐ目の前にあると思うんです。でもいつでもやって来てくれるわけではありません。待っていてもだめだと自分自身が一歩前に踏み出すことから始まりだと思えます。

ビタミンDの働きには「骨を強くする働き」や、(海外では)風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染症を予防する「免疫機能を調節する働き」があると言われています。

ビタミンDについて

①ビタミンDを多く含む食品(キノコ類に多く含まれるビタミンD2や魚類に多く含まれるビタミンD3)を食べる。

薬の話

よつば薬局 藤澤 美紀

② 1日20〜30分程度日光浴をして体内で作る。

③ サプリメントを飲む。

ただし、ビタミンDは脂溶性のビタミンなので、摂り過ぎると体にたまりやすい性質があります。特にサプリメントを摂取する場合は、用法容量を守って一度に大量に摂取しないように注意しましょう。

歯と健康



女性と歯周病の関係について

健生歯科 歯科衛生士 上杉 麻紀

実は女性の方が歯周病に悩む機会が多いということをご存じでしょうか？

最近の研究で、歯周病の悪化には女性ホルモンの関与が大きいことが分かっています。女性ホルモンには、ある特定の歯周病菌の増殖を促したり、歯周組織の炎症を悪化させたりする作用があります。

女性ホルモンの分泌はライフ

ステージによって変化します。女性の場合、単に加齢によるものだけでなく、ホルモンバランスが大きく変化するために歯周病になりやすい時期がいくつか訪れます。それは、①思春期②妊娠・出産③更年期の大きく3つ。また、普段の月経周期でもホルモンバランスは変化するため、生理前に歯ぐきが腫れたりする人もいます。

こういった女性特有の歯周病のリスクを理解し、適切なケアをすることが大切です。コロナ禍の中、自宅ケアも大切ですが、不安なことは歯科へご相談ください。

骨粗鬆症の話 12

骨粗鬆症の薬物治療

各論⑤



徳島健生病院 整形外科
科長 峯田 和明

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ビスホスホネート製剤について簡単に紹介したいと思います。

ビスホスホネート製剤とは

ビスホスホネート製剤（以下BP製剤）は骨吸収抑制薬です。図1のように骨は破骨細胞により骨吸収し、骨芽細胞により骨形成されます。これを骨代謝と呼び

ます。骨代謝のバランスが崩れ、骨吸収ばかりが行われる状態が続くと骨が弱くなり骨粗鬆症になってしまいます。このような状態を改善するお薬が骨吸収抑制剤であり、BP製剤は古くから骨吸収抑制剤の代表として使用されてきました。

BP製剤は骨に地雷のように埋まり、破骨細胞が骨を吸収する際に破骨細胞に取り込まれると破骨細胞が壊れます。このようにして骨吸収を強力に抑える効果のある薬剤です。

BP製剤の治療効果

BP製剤の治療効果は「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」で骨密度上昇効果と骨折の抑制効果に優れていると報告されています。BP製剤には経口製剤と静脈注射製剤があり、当院でよく使用されているのは週一回内服製剤のアレンドロン酸

（商品名：フォサマック）、月一回内服製剤のミノドロロン酸（リカルボン）、月一回静脈注射製剤のイバンドロン酸（ボンビバ）です。患者さんの背景に合わせて幅広い

選択ができるのも特徴です。最近では年一回の点滴製剤も開発され、通院困難な患者さんにも使用できるようにになりました。

副作用

BP製剤を使用する際に問題となるのが、顎骨壊死です。BP製剤を服用中に歯科治療、特に抜歯を行い顎の骨が溶けるといふ合併症です。私も患者さんから不安の声をししばしば聞きます。最近の報告ではBP製剤と顎骨壊死の因果関係は相当低いものと報告されておりますので、歯科治療中の方にも安心してくださいと声をかけています。ただ、不安が強い患者さんには休薬をしてもらっています。骨粗鬆症治療は人生をかけて行う若返り治療です。一番の敵は治療が嫌になって中断してしまうことです。そのような想いをさせないように注意しながら診療を行っています。

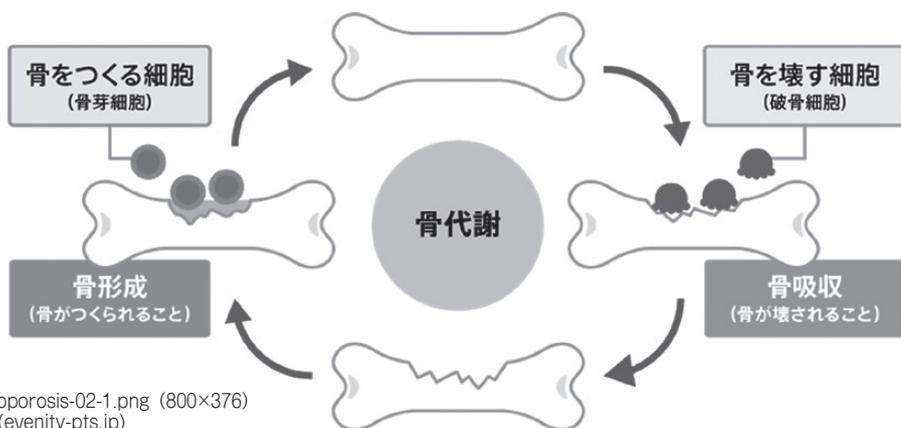


図1

出典：img_osteoporosis-02-1.png (800×376)
(evenity-pts.jp)

つばやきコーナー

56年ぶりのオリンピックを見たいな。コロナでできるかな。



（国府支部 正子さん）

認知症と向き合う

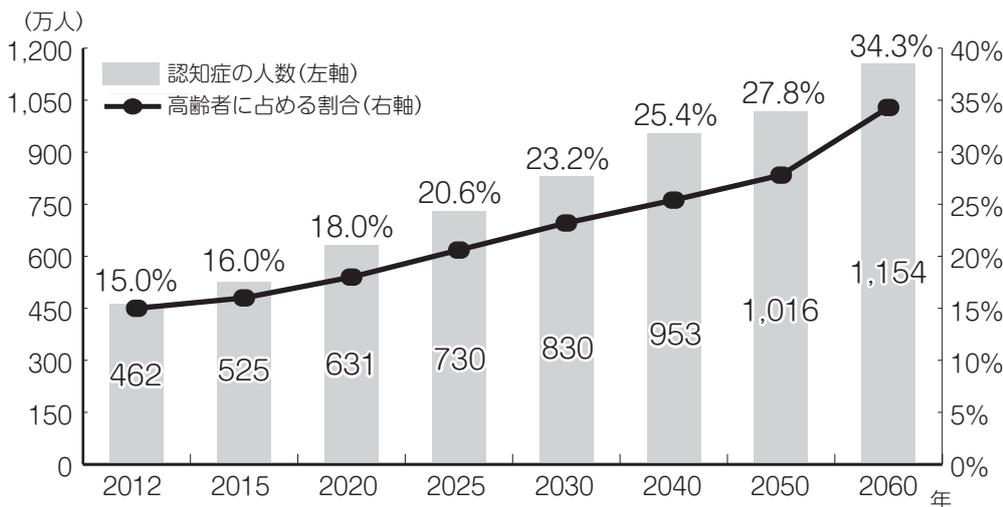
認知症についての基礎知識①

日本の高齢化の現状

現在の日本は「超高齢社会」という状態になっていきます。そして高齢化率はさらに上昇することが見込まれており、65歳以上の高齢者の割合は2025年には約30%、2060年には約40%とされています。

そして厚生労働省は全国で認知症を患う人の数が2050年には1000万人を超えるとの推計値を発表しています。これは65歳以上の高齢者のうち、約4人に1人が認知症を患う計算となります。

日本における認知症の将来推計



出典：認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～の概要（厚生労働省）

そもそも認知症とは？

認知症は、何らかの原因によって脳の神経細胞が壊れて起こる症状や状態をいいます。そして認知症が進行すると、だんだんと理解する力や判断する力がなくなると、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。

認知症専門医 長谷川和夫先生がご自身の著書の中で「認知症の本質は今までの暮らしができなくなってくる」とおっしゃっています。朝起きて、顔を洗って、食事をして、出かける準備をして…。それまで普通にできていたことができなくなっていくます。

認知症に対する勘違い

多くの人が認知症について勘違いしていることをこの場でお伝えします。「認知症の人は何も理解できないんじゃないの？」という勘違いです。そんなことは決してありません。認知症の症状は個人差はもちろんです。時と場合によって表に出たり引つ込んだりもします。一括りに「何もわからない人」としてしまつてはその人の尊厳を守ることはできません。

認知症の原因は？

認知症の原因は、その種類によってさまざまです。最も割合の多いアルツハイマー型認知症の原因の一つに「βアミロイド」や「タウタンパク」が挙げられます。これら異常タンパクが脳に蓄積し、長い年月をかけて神経細胞を破壊していくと言われています。

他にも生活習慣の乱れ（食事や睡眠）やストレスが要因とされています。

おわりに

新型コロナウイルスの影響で集まって学習会を開催することが難しいため、このような形で皆さんに認知症についてお伝えできると思い、連載していくこととしました。

次回以降は認知症の主な症状をお伝えしていきたいと思えます。

認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎

これを読んだ皆さんにはこのことをよく理解しておいていただきたいです。

いつでも患者さんの心に寄り添います ～徳島健生病院回復期リハビリテーション病棟～

今回は、徳島健生病院 回復期リハビリテーション病棟の社会福祉士についてご紹介します。

入院することで、健康な時にはなかったような思いもかけない心配事や生活の問題が起こることがあります。専門機関（居宅介護支援事業所、地域包括支援センターなど）との窓口になり、患者さんやご家族に、社会保障制度・福祉サービス（高額療養制度、介護保険制度、無料低額診療事業など）の情報提供をしています。さまざまな心配事について、話を聞きながら、一番良い解決方法を探すお手伝いをしています。

病気で入院後、身体の動きが悪くなった人、環境が変わって認知症が進んだ人については、自宅への退院が難しい場合もあります。その場合は患者さんやご家族と相談しながら、施設入所の調整もしています。自宅に帰る場合であっても、担当ケアマネージャーと連携しながら、スムーズに退院できるよう調整しています。

また、当病棟では、医師・看護師・介護福祉士・管理栄養士・リハビリスタッフ・事務と多職種で支援し、情報共有しながら、患者さんに寄り添った医療を提供できるように心がけています。

徳島健生病院 地域連携相談室 内田 順子

認知症予防のための運動（運動習慣）

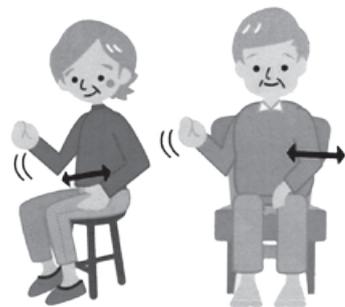
日々の生活に運動を取り入れて、認知症を予防しましょう。

ストレッチ運動

- ・準備運動としてストレッチ運動が大切です。身体ストレッチ運動にあわせて、呼吸リズムを整えることが大切です。

きっこう運動

- ・きっこう運動とは、体の左右で同時に別々の動きをすることです。たとえば、右手をグーの形に握って前に突き出し、同時に左手はひざの上でパーの形に開く運動です。
- ・左右異なる動きに意識を向けた運動を行うことで認知機能に関与する脳の領域（前頭前野）の活性を図ります。
- ・ゆっくりとした簡単な動きから始め、徐々に運動のスピードと難しさを増していきます。



有酸素運動

- ・軽度な運動を一定の時間継続することで、呼吸回数や呼吸の量が増し、積極的に酸素を血液の中に取り込み、血流の改善とともに脳や全身への酸素供給を増加させ、新陳代謝などを促進します。

ウォーキング(速歩)

- ・歩幅を少し広げて、少し速めに歩きます。
- ・歩く時には、ひじを大きく振りましょう。
- ・視線は5mくらい先におきましょう。
- ・少し息が早くなる程度のペースで約**10～30分**歩きましょう。（途中で休憩を入れても結構です。）



「社会保障」について あらためて考えてみる

社保・平和委員会 船越昌一



社保・平和委員会での会合を重ねていたある日のこと、当時、安倍政権が「日本国憲法」の「改正」に非常な執念をもって改憲を訴えていたこともあり、「もう一度原点に戻って憲法を学ぶ必要がありますね」といふことで、日本国憲法をその前文から逐条で通読するということになりました。

この通読には、およそ一年近い時間を要したのですが、いざ読み始めると、実際に憲法の条文には初めて目を通したという委員さんが意外と多く、「憲法って天皇さんのことが最初に書いてあるんやな」とびっくりされていた方もあったりして、読みますむ度に新鮮な「発見」が

あり、楽しい会になりました。たとえば、憲法第9条を「改正」ということは、国家として軍備を有することを公式に国際社会に向けて表明することに他ならず、私たちにとって決して容認できることではないということは、感覚的にも、また、多年にわたる人生経験の蓄積の中からも、基本的には理解されているのです。

さらにいえば、私たちが日々「安全」で、「安心」して暮らせるために、国や地方自治体が努力をすることは当然の義務であり、その努力を求めることは正当な権利（これを基本的人権と言います）として、年齢の長幼や性別、居住地による別なく、私たち国民のひとり一人が有しているのだということは理解はされておられます。

しかし、その権利はどのような根拠に基づいて保障されていると言えるのか、本当に権利として確立されたものになっているのかということになってくると、その理解は少々怪しくなってきたを得ません。

そこで、少々時間はかかりますが、日本国憲法をその前文か

ら逐条で通読するという作業に取りかかることになったのです。日本国憲法は、「国民主権」「議会制民主主義」「絶対平和主義」を大きな柱にして構成されています。ここに、「基本的人権の尊重」と「地方自治」を加えて五原則という考え方もあります。

社会保障という言葉や考え方、私たちの日常を安全で安心して暮らしていくことの保障や行政の努力義務という原則が、日本国憲法のどこに、どのような文脈で記載されているのか、まずは皆さん方自身の目で確かめてみてください。

今回は、「社会保障」ってなに？ということについて、少し詳しく触れてみたいと思います。



組合員5156名は

新緑薫る中、ウォーキング

加茂名南支部は4月17日、散策ウォーキングを初めて行いました。蔵本球場近くに集まり、体温など健康チェック。おりしも雨の中、3人が出発。葉桜、雨に洗われ空気は大変きれいな排気ガスを吸わないようにコースを見つけ、途中、山野草を愛でながら歩き、八幡神社で森林浴、祠にお参り、約2.1キロ、40分の散策ウォーキングでした。

加茂名南支部 篠原 隆雄さん



うちんくごはんを家内が楽しみにしています。身近な材料なのが作る意欲をかきたてられます。

西部支部 早川 喜久雄さん



渭東支部 小林信子さん

機関紙いつも送っていただきありがとうございました。ありがとうございます。

健康クイズもいつも楽しみにしています。ありがとうございます。

川内支部 永野 頼造さん

新しくなった病院まだ見てないので近くを通った際は、ちらっと外観を見たいと思っています。これからも地域に必要な病院なので活用させてもらおうと思います。インフルエンザの予防接種には毎年通っています。

渭東支部 三宅 有希子さん



阿南市那賀川町「住友花菖蒲園」 渭東支部 中山馨さん

うずんぐじゅはん

ナスの丸ごとグラタン

【材料】

- ナス
- タマゴ
- マヨネーズ
- オリーブオイル
- 塩コショウ
- チーズ

【つくり方】

- ①ナスを縦半分に分けて、中身をくりぬく。
- ②くりぬいたなすをみじん切りにして、オリーブオイルと塩こしょうで炒める。
- ③刻んだゆでたまごと炒めたナスをマヨネーズであえて、ナスの器に盛る。
- ④チーズをかけて、トースターで5分〜10分で焼く。



ペンネーム はるちゃん

お好みでパジルなどをかけて
スツキーニでも
おいしくできます！