

Health and life

健康と生活

545号

9

2021

(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7月末日現在

◆組合員数 44,919人
◇出資金 1,310,848,095円

発行所 徳島健康生活協同組合
徳島市下助町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
8月

徳島健生病院別館運用スタート

新しくなった組合員ルームで組合員活動を楽しみましょう！

6F

会議室

5F

組合員ルーム
健康づくり事業部
在宅介護事業部
会議室

4階病棟用食堂
デイルーム (5階広場)

4F

4階病棟
スタッフステーション

一緒に組合員活動を
楽しみましょう



組合員ルーム

3F

生協本部
総務部・人事教育部・看護学生サポート室
病院管理室 看護QI室
徳島県民医連

出資金の
お手続きは
こちらまで！



総務部

2F

とくしま健生訪問看護ステーション

1F

健生かがやき在宅介護支援センター
庶務課

組合員ルームは新型コロナウイルス感染症対策のため現在利用を制限しております。
今後の利用についてなど、詳しくは健康づくり事業部までお問い合わせください。 TEL088-652-7283

つばやきコーナー

河野さんのお誘いで、S20年7月30日、那賀川鉄橋のアメリカ力軍による爆撃で、今も残るそのまを見学してきました。戦争ほど悲惨なものはないです。(石井支部 S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!!



〈国府支部〉

西矢野会館卓球クラブ

(国府卓球班)

今から16〜17年程前に愛好者数名で卓球クラブを立ち上げました。卓球といっても、従来のものとは違いピン球の大きさが4ミリ大きい44ミリで、オレンジ色になっており、ネットの高さが従来のより2センチ高くなった「ラージボール」と呼ばれるものです。ピン球径が大きいと打球速度が遅くなり、ネットが高いため、スマッシュが打ちにくいのでラリーが長続きします。これによりシニアの愛好者が近年増えています。

クラブを立ち上げてから5年ほどで部員も20名に達するようになり、卓球台2台では競技者より待ちの人が多い状態でした。最初は卓球は初めてという人



ばかりでしたが、次第に上手になり、市や県大会に出場する人も出てきました。また、試合に出る人が多くなると、西矢野会館独自のチーム「きのべクラブ国府」を結成し大会に出場することもありました。

近年は病気や年齢などで脱会者が多く、10名ほどになっており新規入会者を募集しています。火曜日と木曜日の9時30分〜11時30分にて練習しています。

また、徳島健康生協の班会として、健康チェック(血圧測定、尿チエック、体脂肪測定)を国府支部卓球班(組合員6人)で受けています。また、今年6月より健生石井クリニックに隣接する施設「地域健康広場さくら」にて卓球をさせていただいております。月2回(第1、第3土曜日)ですが、快適な環境の中で楽しんでいます。

国府支部 坂東 洋子

歯と健康



口腔ケアが全身の健康に重要であること

健生歯科なると 歯科衛生士 吉田 菊子

新型コロナウイルスの流行により、感染のリスクや不安から日常のさまざまな行動を自粛している方も多いのではないのでしょうか。久々に来院した患者さんの多くから「怖いから、来なかった」等々という声をよく聞きます。

新型コロナウイルスの流行以前から、口腔ケアが全身の健康に重要であることが明らかになっています。口腔ケアが不十分な場合、口腔内にプラーク(菌垢)や歯石が溜まります。このプラークや歯石は細菌の巣になってしまします。結果として、脳梗塞、心筋梗塞といった血管の病気や糖尿病の血糖値コントロールの不良、認知症のリスクの向上といった、お口の健康が不良であることがから全身状態が悪化することが分っています。特に免疫力の落ちている高齢者の場合には「誤

嚥」といって、飲食や嚥下の際に誤って気管に唾液を介して異物が入り込むことで肺炎につながる誤嚥性肺炎にも注意が必要です。誤嚥の危険性が高い方は、ウイルス性肺炎の危険性も高くなります。お口を清潔に保つことがその予防につながります。

歯科治療は、歯の切削片や唾液など感染リスクについて、ご不安を感じている方も多いとは思いますが、新型コロナウイルス以前から、「歯科」は感染対策に努めています。コロナ禍であります。が定期受診をお勧めします。

薬の話は6ページに掲載しています。

職員募集のお知らせ

◎募集職種・募集要項、オンライン(WEB)説明会などは随時更新しています。詳しくは、徳島健康生協同組合ホームページ(hcoopt.com)採用情報をご覧ください。



*** お問い合わせ先 ***

徳島健康生協同組合 人事教育部
電話 (088)622-3303 平日8:30~17:30
メール jinji@kenkou-seikyou.com

骨粗鬆症の話 13

骨粗鬆症の薬物治療

各論⑥

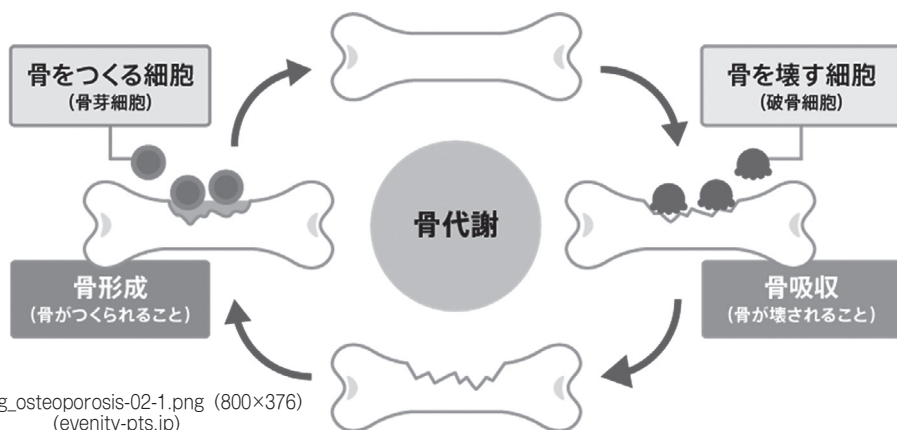
徳島健生病院 整形外科
科長 峯田 和明

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骨吸収抑制剤であるデノスマブについて簡単に紹介したいと思います。

デノスマブとは

デノスマブ（商品名：プリリア）は Receptor Activator of Nuclear factor Kappa B Ligand (RANKL) に対する中和抗体製剤です。骨代謝（図1）は骨吸収と

図1



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

骨形成から成り、骨吸収を担うのは破骨細胞です。破骨細胞が作られて育つにはRANKLへの刺激が必要とされています。よって、RANKLを働かなくすることで、破骨細胞が作られて育たないようにすることが出来ます。RANKLに対する抗体、つまりRANKLにくっついて働かなくするのがデノスマブという薬剤であり、破骨細胞が減ることによって骨吸収を抑制します。

デノスマブの治療効果

デノスマブの治療効果は「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あらゆる骨折の抑制効果に優れていると報告されています。デノスマブは半年に1回皮下注射を行う製剤であり、他の薬剤に比べ投与間隔が長い薬剤です。受診機会がなかなか確保できない患者さんにも安全に効率的に使用できる薬剤です。

デノスマブの副作用

デノスマブを使用する際に注意しなければならないのは低カルシウム血症です。デノスマブは破骨細胞の発生、成長をブロックし骨吸収を抑制する薬剤です。骨吸収とは本来、骨を溶かしてカルシウムを必要な臓器に血液を介して届けるという生理的な役割を担っています。よって、骨吸収を強力に抑制する本薬剤は血液中のカルシウム不足になる可能性があります。本薬剤を安全に使用するためには、カルシウムを食事から効率的に吸収できるように活性化ビタミンD製剤や天然型ビタミンDとカルシウムの合剤を服用する必要があります。当院では、初回投与の方は投与1カ月、3カ月時点での血中カルシウムの推移を診るようになっています。

また、本薬剤は抗体製剤なので投与しなくなれば効果がなくなりません。もし、なんらかの原因で投与中断する場合は他の骨吸収抑制剤への切り替えが必要です。



つぶやきコーナー

いろいろな問題があったコロナ禍でのオリンピックもなんとか終了しました。若い人の活躍が素晴らしいですね。

(石井支部 Yさん)

「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

というのは、思ったより少ないのかも知れませんが。

それではまず憲法の条文を見てみましょう。

日本国憲法第25条

第1項 すべて国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

第2項 国はすべての生活部面について社会福祉・社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

社会保障について考えるときに、絶対に忘れてはならないのが、その「根拠」についてです。もちろん、社会保障といっても具体的な中身が、その文言からは見えてきません。私たちの生活の中で、誰が、何を、どのようにすることを「社会保障」と言うのかを考えることも非常に重要なことに違いありません。しかし、今回この場では、まず、私たちが社会保障を国や自治体に対して求めることの正当性と、その根拠についての認識・考え方をみなさんと共有することから始めたいと思います。

「社会保障」ということばは、まず、日本国憲法第25条に見ることができます。以前にも触れましたが、憲法上の権利ということですが、日常的に考えたりされている方でも「日本国憲法」を読んだことがないと言われることに驚かされたことがあります。実際に読む機会

ここでは、憲法の三大原則（国民主権・絶対平和主義・基本的人権の尊重）のうち、基本的人権Ⅱ生存権（社会権的基本権ともいい

ます）について、それが国民の「権利」であると認め、あわせて、その権利性を具体的に保障するために、国は社会福祉・社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならないと、明確に宣言しています。

それでは「社会保障」という言葉は、法律の上ではどんな形で具体化されているでしょうか。いくつか例を見てみたいと思います。

①生活保護法

第1条 この法律は、日本国憲法第25条に規定する理念に基づき、国が生活に困窮するすべての国民に対し、その困窮の程度に応じ、必要な保護を行い、その最低限度の生活を保障するとともに、その自立を助長することを目的とする。

②国民年金法

第1条 国民年金制度は、日本国憲法第25条第2項に規定する理念に基づき、老齢、障害又は死亡によって国民生活の安定がそこなわれることを国民の共同連帯によって防止

し、もって健全な国民生活の維持及び向上に寄与することを目的とする。

③国民健康保険法

第1条 この法律は、国民健康保険事業の健全な運営を確保し、もって社会保障及び国民保健の向上に寄与することを目的とする。

*その他、最低賃金法で「健康で文化的な最低限度の生活」、公営住宅法、母子及び寡婦福祉法等で「健康で文化的な生活」という養護を用いています。

今回は「社会保障」の「根拠」となる憲法や法律の条文を垣間見てきました。次の機会には行政の現場では「社会保障」が実務的にどうなっているかをみたいと思います。



認知症と向き合う

認知症についての基礎知識③

認知症の症状は「中核症状」と「行動・心理症状」という2つに大別されます。今回は中核症状の一つである「見当識障害」についてお話していきます。加えて認知症対応の心得も記載します。

「見当識障害」とは？

人間には「今ここがどこで」「今は何時何分ごろで」「季節は梅雨時で」など、身の回りのことにおよその見当をつける力があります。ところが、認知症の症状が進行することによってこの力が徐々に失われていくことがあります。これを「見当識障害」といいます。症状が現れると着ている服の季節感が薄れたり（真夏でも冬のセーターを着用するなど）、慣れ親しんだ道に迷ってわからなくなるなどがあります。さらには人生で大切な人の顔の認識がややふやになつてしまつこともあります。

考えられている本人の状態

健常者にはなかなか分からない感覚だと思いますが、見当識障害にある人は、自分のはつきりわかる場所や時間に意識が戻っていることがあるといわれています。これは今の自分の状態を不安に思ひ、その不安を解消するためではないかと考えられています。

道が分からなくなつてしまつている場合は、昔仕事で通い慣れた道にいるような感覚に陥っているのかもしれない。

人の顔の認識がややふやになつている場合は、目の前の人の「雰囲気」で判断しようとしているのかもしれない。そのため、子どもの顔が分からなくなつている時、「自分は今20歳代なのに子どもはいないはず」という思考を行つていることもあります。

認知症対応の心得

認知症の人たちは自分の今の状態を不安に思っていることが多くあります。そんな状態の人に「それは違う！」「またそんなこと言つて！」など誤りを正そうとすると、不安につながつてしまい、それがストレスとなりさらに症状が進行したりすることもあります。

また認知症対応の心得で大切なことは「本人の安心感」といわれています。「この人といると安心するな・心地いいな」と感じてもらえれば症状が安定することもあるようです。健常者である私たちも人格を否定する言葉を浴びせられることが続くと精神が病んでしまいますよね？認知症の人たちも健常者も同じ人間です。この記事を読んでくださっている皆さんには否定ではなく、相手を受け入れることを心得てほしいと考えられます。



認知症対応の7ポイント

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかけるときは1人で
- ④ うしろから声をかけない
- ⑤ 相手に視線をあわせて優しい口調で
- ⑥ おだやかに、はっきりした滑舌で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎



つばやきコーナー

今年一ヶ月程入院しました。患者さんからの一言。看護師さんは優しく病院も綺麗になつて…。ただ食事だけ満足できないと言っていました。

(石井支部 Hさん)

つばきコーナー

家の畑に今年最後であろつすイカがなっていました。素人が作った割には上出来でした。

(北島支部 Yさん)

理事会だより

理事会は7月24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、徳島健生病院・眼科自動視野計の買替について提案され、その後議場に諮ったところ全員一致で承認議決しました。
- 2、健生西部診療所・エアコン故障による買替について提案され、その後議場に諮ったところ全員一致で承認議決しました。
- 3、新型コロナウイルス感染症対応手当の追加・変更について提案されその後議場に諮ったところ全員一致で承認議決しました。

【6月の経営状況】

6月の経常剰余は1447万円の赤字で、予算目標を1564万円下回りました。

事業収益は3億5472万円で予算目標を1887万円下回りました。事業費用は3億6781万円で予算目標を2522万円下回りました。

【6月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	6月	85人
・年度累計	2020年	
・出資金増資	6月	1725万円
・年度累計	3137万円	
・班づくり	6月	0班
・年度累計	0班	
・班会開催	6月	44回
・年度累計	93回	

徳島県民医連 2021年度 医療・介護活動交流集会

日時・場所：2021年9月18日(土) 14:00～16:30 (予定)

健生病院や各診療所などに集まってオンライン会議 Zoom でつなぐ予定です。もちろんご自宅からの参加もできます。組合員さんもぜひご参加ください。参加ご希望の方は、健康づくり事業部までご連絡ください。(088-652-7283)



テーマ：「やさしい日本語」を学ぼう

「やさしい日本語」は、難しい言葉を言い換えるなど、相手に配慮したわかりやすい日本語のことです。医療活動や地域活動で、外国につながるの方々、高齢者や障がいのある方、子どもたちなど、ことばの理解や聴こえに不安のある方々とコミュニケーションをとるときに大いに役立ちます。講義・ワークショップを通じて楽しく学びましょう。

講師：順天堂大学大学院医学研究科・教授 武田 裕子 医師
(医療 × 「やさしい日本語」研究会世話人代表)

第424回

健康クイズ

〈問題〉2つの野菜の名前がカタカナの中にあります。2つの野菜の名前は何でしょう。



★422回の正解と当選者 (29名) (応募者29名 正解21名)

〈正解〉香川県

〈当選者〉敬称略

吉見 優美 (徳島市) 島尾 芳忠 (三好市)
ペンネーム ケイちゃん 笹尾由加里 (徳島市)
井出 貴仁 (吉野川市)

○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きます。(ペンネームも可)
2. しめきり 2021年9月30日
3. あて先 〒770-8547 徳島市下助町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

片頭痛は、吐き気や嘔吐、光や音に対して敏感になる症状をともなう、ズキン、ズキンと拍動するような強い痛みが頭の片側や両側に生じ、動くとか悪化するのが特徴です。20〜40代の女性に多くみられ、日常生活に支障をきたすことがあります。しかし、いつものことと軽く考えて、市販の鎮痛薬で済ませていませんか？

新しい片頭痛治療薬

薬の話

徳島健生病院 大谷 知子

薬)があり、今年4月に新しいタイプの予防治療薬が発売されました。予防治療薬は、すぐに効果を実感できないものが多いので、2〜3か月の間、効果を観察する必要があります。最近、鎮痛薬の量が増えた、飲んでも効かなくなってきた、日常生活に支障があるなど、我慢しないで病院にご相談ください。



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 13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~17:00	14:00~16:30	12:00~16:00		13:30~※16:30
夜間		17:30~18:30		17:00~20:00	16:30~20:00	

※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

今回のクイズを解くまでに4人の知恵があつまり時間がかりました。82才の人がワカヤマ?とヒントを出し、83才の人が熟慮の末、カガワと後に答を出してくれました。79才の私はいくら考えても思いつかなかったです。難産の末の答です。

藍住支部 林 寿子さん

「One for all, All for one」

素晴らしい本と出会いました。南杏子著「いのちの停車場」です。東京の救命救急センターから故郷の金沢にある診療所で訪問診療医に転身していく白石咲和子医師の物語です。

在宅医としていろいろな患者と出会うなかで、死を目前とした患者とその家族、そして咲和子自身の父親の死に対する葛藤を描いています。

ある患者と出会う、「One for all, All for one」という言葉が出てきます。この言葉は、生協の目指す理念のひとつです。

那賀川支部 河野 孝子さん



徳島阿波おどり空港にジャンボ機がやってきた。

2000m滑走路はジャンボ機は着陸不可能なため、500m延長工事に。工事総事業費は、なんと、約383億円。

今回が最初と最後の可能性がある。現在はジャンボ機は引退している。もったいない話である。

2010年4月17日撮影

渭東支部 中山 馨さん

簡単クッキング

プロテイン強化メニュー

きゅうりチャンプルー

【材料】(2人分)

きゅうり 1本
木綿豆腐(軽く水切り) 150g
魚肉ソーセージ(斜め切り) 100g
卵 1個
① 塩 少々
② めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
ごま油 大さじ1
かつお節 適宜

【つくり方】

- ① きゅうりは縦半分になり、厚さ5mmの斜め切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、木綿豆腐をちぎって入れ、炒める。
- ③ 焼き色がついたら魚肉ソーセージときゅうり、①を加えてさっと炒め、最後に溶き卵を入れ火が通ったら完成。盛り付けてかつお節をのせる。



里山のめぐみ

小松島支部 宝 春子さん



手作りの夢まるくん

大麻支部 川井 ふみ子さん

豚肉やスパムでもおいしいですよ!

健生病院 管理栄養士



250kcal
塩分1.7g