

Health and life

健康と生活

546号

2021 10

(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8月末日現在

◆組合員数 44,921人

◇出資金 1,310,846,095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>

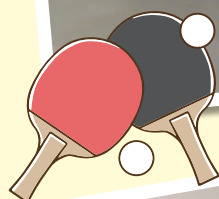
体を動かして自粛疲れを解消しましょう!

コロナ禍で班会が制限され、自粛生活による運動不足が深刻化しています。これにより持病の悪化や筋肉量の低下、ストレスを感じるなど、心身ともに不調となってしまうことが心配されています。

そこで組合員さんが少しでも家から出て体を動かす機会を設けるため、健生石井クリニック北側の「地域健康広場さくら」で今年4月より運動器具と卓球台を設置し、無料で開放しています。新型コロナウイルスに打ち勝つためにも運動をして免疫力アップをめざしましょう。



本格的な
卓球が楽しめる



充実した設備で
健康な体づくりが
できる



※新型コロナウイルス感染予防のため、現在利用は制限しています。今後の利用については、石井クリニックまでお問い合わせください。(☎088-675-1033)

元気に
いきいき

健康づくり

私たちの班をご紹介します!!



〈沖洲支部〉

さくら・五月班

沖洲支部のさくら・五月班はコ

ロナ禍で1年以上活動ができていません。班会は毎月尿チエックと血圧測定は全員が必ず行っていました。参加人数も最近は減っていますが、10名前後は集まっています。内容も学習を中心にしながらもたまには各家庭の味噌汁の塩分チェックをしたりして本当に健康づくりに真面目に取り組んでいます。

今年の5月に一度再開の日程を決めましたが、ゴールデンウィークの感染拡大を受けて結局班会はできずじまいです。班員みんなが集まって話したいなと電話では話しますが、



※写真はコロナ禍以前のもの

このコロナはいつになったら収束するのでしょうか。はやくみんなが集まれる日を心待ちにしています。 沖洲支部 さくら・五月班

歯と健康



「お口ぽかん」になっ
ていませんか？

衛生歯科なると 歯科衛生士
有井 沙苗

新型コロナウイルスの流行により、常にマスクをして過ごすようになりました。普段鼻呼吸している人もマスクをすると息苦しさから口で呼吸することが増え、口が開いている「お口ぽかん」になっていませんか？

口呼吸は本来の人間の機能ではない補助的な呼吸です。しか

し、日本人の約8割が口呼吸と言われています。スマホやPCなど下を向くことが増え、鼻に呼吸ができる口呼吸になることが原因とされています。口呼吸では、口の中が乾燥し唾液が減少することで菌が繁殖しやすくなり、むし歯や歯周病・口臭の原因になったり、細菌やウイルスなどを直接取り込んでしまうため風邪などの感染症にかかりやすくなる可能性があります。マスクをしていると口の周りには油断しがちですが、意識してお口ぽかんにならないように注意しましょう。

薬は食後に飲むもの？

薬の話

徳島健生病院 野口 太嗣

忘れずに飲んでもらうために食後と指示することが多いのです。胃が荒れやすい薬は食後に飲むべきですし、食事をせずに飲むと効果が弱くなってしまう薬もありますので、気になる方は薬剤師におたずねください。自分が飲んでる薬が食事をせずに飲んでもいい薬かどうか知っておいてほしいかもしれませんね。

骨粗鬆症の話 14

骨粗鬆症の薬物治療

〈各論⑦〉



徳島健生病院 整形外科
科長 峯田 和明

2回)により骨形成を担う骨芽細胞の分化促進、細胞死低下をもたらすことで、強力な骨形成促進作用を発揮する薬剤です。

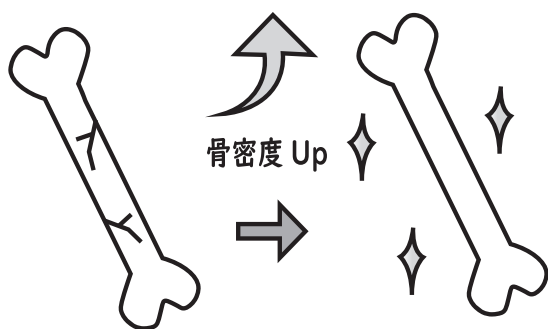
テリパラチドの治療効果

テリパラチドは骨折抑制効果が高く、特に腰椎の骨密度上昇に効果的な薬剤です。

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きます。今回のコラムでは薬物治療のうち骨形成促進剤であるテリパラチドについて簡単に紹介したいと思います。

テリパラチドとは

テリパラチドは副甲状腺ホルモンの代謝産物であり、間欠投与(毎日1回、週に1回、週に



テリパラチドの副作用

テリパラチドは3種類の薬剤があり、連日製剤(商品名…フォルトオ、テリパラチドBS)、週2回製剤(商品名…テリボン)、週1回製剤(商品名…テリボン)が現在使えるものです。連日製剤と週2回製剤は自己注射を行う製剤であり、腹部や大腿部に皮下注射を行います。週1回製剤は外来で週に1回皮下注射を行う製剤です。

副作用として問題となるのは悪心、嘔吐であり、特に週1回製剤で多い傾向がありました。そのため副作用の軽減を目指し、週2回製剤が開発されました。どの薬剤も延々と使用するのではなく、2年間という投与期間が定められております。

テリパラチドをよく使用してきた理由

今までのコラムで紹介してきた薬剤は主に骨吸収抑制薬であり、テリパラチドは骨形成促進薬で今までは無い薬剤でした。骨折は連鎖します。「stone」というスローガンがあり、

1回の骨折で食い止めようという意味です。テリパラチドは骨折の抑制効果が他の薬剤に比較して高いため、骨折患者さんが次の骨折を起こすのを予防するためによく使用される薬剤です。

一方で、私の考えは「no fracture over a lifetime」であり、1回も骨折を経験しない幸せな人生を一人でも多くの人に送ってもらいたいと願っております。よって多くの外来患者さんにテリパラチドを使用してきました。患者さんにとって大変な治療であることは承知ですが、そのような意思をもって日々診療させてもらっています。

骨粗しょう症外来

木曜日 9:00~12:00

当院では骨粗しょう症外来を設けています。骨粗しょう症は自覚のない病気です。少しでも不安のある方は、一度受診されることをおすすめします。

要予約

徳島健生病院
088-622-7771 (代表)

つぶやきコーナー

コロナでいろいろな活動もできず、近所の神社の草むしりを暑いなかしていたら近所の男性の方が熱中症になってはいけなさと気づいてくれて機械で草を刈ってくれました。うれしい出来事でした。

(沖洲支部 高橋さん)

つばきコーナー

ことしの夏は長雨で畑の農作物が散々でした。きゅうりやトマトなど葉物野菜を中心にたくさん作りましたが残念な結果でした。ただいまわりの出来栄は良くて、近所の方たちに夏を感じていただけたと思います。

（沖洲支部 秦野さん）

助け合いネット「手とて」

お問い合わせ 健康づくり事業部 088-652-7283

「手とて」の紙上紹介は2019年5月に開始、2021年7月で17回になります。活動内容の紹介は、利用者さんの投稿などもあり、かなりお伝えできてきたかなと思います。長引いているコロナ禍には何かと影響を受けています。会議の開催制限もあり、個別の連絡相談で進めています。

ボランティアの皆さんの報告文書から活動実態が分かるデータなどいくつか紹介したいと思います。

＊登録活動会員39名（前年度53名）
＊実働支援会員21名（前年度22名）
＊総活動時間901時間

〔前年度729時間〕
＊依頼者数71名（前年度59名）
支援、利用共に同じ人の利用あり。

活動内容は、これまでの機関紙投稿に見られるように『草抜き、庭木の剪定、掃除、受診、外出付添などが多く、パンフレットの案内項目にあるものが多いです。手とては、2017年健康生協理事会で全県で活動を展開できる組織として承認され、ポスターやパンフの作成、機関紙掲載などの

支援を受けています。目的、願いに見合った組織に成長していくために初心忘れず、生協らしい明るいまちづくりにつながる活動を続けたいと思っています。

コロナが収まり、学習、交流会などが開催されるようになればと思いますが、当面は、それぞれの場で安全を確保しつつささやかな日常活動を語れる場を楽しみに工夫して今できることを増やして待ちます。

山本 博子



※手とてでは一緒にお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、ぜひ、ボランティアにご登録をお願いいたします。



今年は
スマホ・PCからも
応募できます！

～健康チャレンジ2021はじまります！～

今年度も健康チャレンジは昨年のものから装いを新たに、さらに取り組みやすくなりました。自粛生活で身体がなまってしまった方、新しく何か始めてみようかなと思っている方は自分の健康維持にお役立てください。

皆さんにチャレンジしていただきたい内容は

- ①健康診断を受診 ②がん検診を受診
- ③歯科検診を受診 ④健康づくりに関する事業に参加
- ⑤個人の健康目標に1ヶ月以上取り組む

の5項目になります。これらのうち2つを達成してご応募いただくと、応募者全員に「徳島健生病院で使える健診割引券1,000円分」もしくは「歯ブラシ2本」のいずれかをプレゼントします。

また、今回はスマホ・パソコンからでもご参加いただけます。お持ちのスマホやパソコンから右記のQRコード、もしくはURLにアクセスしてご利用ください。みなさんからのご応募、お待ちしております。



連絡先

徳島健康生活協同組合
健康づくり事業部 088-652-7283



URL : <http://forms.gle/5CdbWpU8bjGFaNLk9>

認知症と向き合う

認知症についての基礎知識④

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「理解・判断力の障害」「実行機能障害」「失計算」についてお話ししていきます。

「理解・判断力の障害」が起こると?

人間は目の前で起きている現象を脳の中で理解し、それに対して適切に判断しようとします。認知症が進行することでこの力が弱まると、「考えるスピードが遅くなる」「いつもと違つてきごとで混乱しやすい」「2つ以上のことが重なる処理できなくなる」というようなことが起こります（もちろん個人差があります）。

日常生活において具体的にどうなるかというと

①料理で物を切りながら、煮ながら、焼きながら難しくなる。



②電話のかけ方が分からなくなる。
③相手の言っていることが理解できない。

などがあります。

特に会話においては話し相手の言葉が2〜3倍に聞こえている場合もあります。私たち健常者も日常で使わない外国語を目の前でペラペラ話されるとは意味がわからないと思います、その感覚だといわれています。

「実行機能障害」とは?

健常者は行動を起こすとき「この予定をこなすために何時にどこへ行って、誰に会って」など、段取りを組んで動くようになります。認知症で実行機能障害が起こるとこ

知症で実行機能障害が起こるとこれらの能力が低下し、日常生活に支障をきたしてしまいます。

何となく誰かと約束した気はするのど外へ出たはいいが段取りが分からない。そのためこれから自分が何をすればいいかわからない。そしてそのままどこか分からない。という認知症の負のスパイラルに陥ってしまうことが起こります。

「失計算」とは?

読んで字のごとくですが、計算能力が低下してしまう状態です。

例えばコンビニで店員さんに「お会計610円になります」と言われたとします。健常者は「500円1枚、100円1枚、10円1枚出せばいいな」と瞬時に計算できますが、失計算の状態ではこれが難しくなってしまう。そして過去の記憶から「多分お札を出せば足りるはず」と思い、お札で支払う頻度が増えるといわれています。

そのため失計算にある人の財布は小銭でパンパンになっていることがあります。

尊厳を守ることが大切

これまで認知症の代表的な中核症状をご紹介してきました。認知症という病気はとても複雑で、本人の精神状態によって出たり引つ込んだりします。そのため健常者には認知症の人のことが理解できず、「怖い」「関わりたくない」という気持ちが少なからず芽生えてしまいます。

しかし、認知症と向き合うためにはそのままではいけません。本人がどのような人生を歩んできたか理解し、どのようなことを望んでいるのか想像し、人間としての尊厳を守ることが大切です。

連載の最初の方でもお伝えしましたが、認知症の人は何もわからなくなった人ではないのです。読者の皆さんには、これらのことを忘れないでほしいと思います。

次回は行動・心理症状についてお話しします。



認知症キャラバンメイト
伊賀 達郎

つぶやきコーナー

私は以前ボランティアでデイサービスの利用者さんのお世話や食事も作っていました。コロナをきっかけにデイサービスを利用するようになった。（沖縄支部 板東さん）

新しい専門分野

「総合診療」をご存知ですか？



徳島健生病院 内科・総合診療科、
健生石井クリニック
家庭医療専門医 大倉 佳宏

近代において、医学・医療の進歩はめざましく、さまざまな疾患の原因や仕組みが解明されてきました。より高度な専門分野に分かれて、枝葉を広げる大木が育つように、医学の樹は大きく広く育ってきました。今回、2018年から新しく芽吹いた専門分野「総合診療」についてご紹介します。

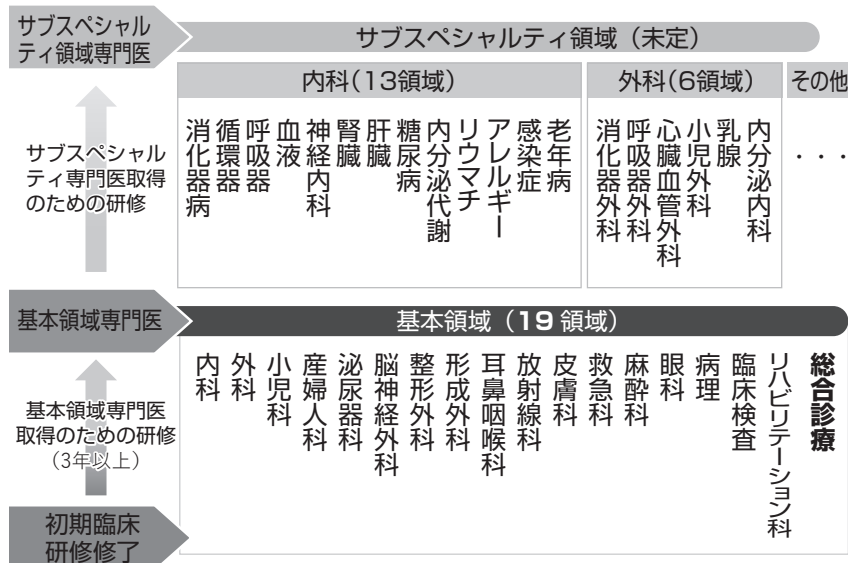
●医師の専門分野について

おそらく多くの方はご存知と思いますが、医者にはそれぞれ専門分野があります。内科、外科、眼科、整形外科などです。ほとんどのすべての医者は専門分野に分かれて研鑽を積み、さらに細かく分けた、消化器（胃腸）や循環器（心臓）などの臓器別の専門分野に分かれてきました。

しかし、医療の質は高くなった反面、近年専門分野に分かれ過ぎることの弊害も指摘されるようになりしました。たとえば、以下のような場合です。

- ・複数の臓器に病気がまたがる場合、一つの専門領域ではすべての問題に対処できず、病数の数だけ医者にかからなければならぬ。
- ・どこの臓器に異常があるのかはっきりしない場合、どの領域の専門家にかければよいかわからない。
- ・病気や不調の原因が、臓器ではなく体の外（ストレスや環境）にある場合、臓器ごとの専門領域では解決できない。

このようなことから、特定の分野に特化した医者だけでなく、幅広い領域にまたがり全体的に人を診る医者も必要だと認識されるようになりました。



医師の専門分野の修得（2018年4月開始の新専門医制度より）

●総合診療専門医の誕生
世界的には、家庭医療や総合診療と呼ばれる、数十年以上前から一つの専門領域として確立されています。日本ではずいぶん遅れていますが、2004年に家庭医療

学会（現日本プライマリケア連合学会）が、「家庭医療専門医」を作り養成してきました。そしていよいよ2018年に「総合診療専門医」が19番目の基本領域の専門医として新たに認められ、日本全体の仕組みの中で育成が始まりました。

●総合診療専門医とは

総合診療専門医は、臓器や疾患の種類や、年齢や性別などで特定せず、幅広い問題に対応する医者です。とはいえ、ありとあらゆる健康問題を解決できるスーパードクターではありません。よくある症状や、どの領域の問題かすぐに分からない場合にその人全体を診て検査や治療を行い、より専門的な検査や治療が必要だと分かたら責任をもって適切な専門家と連携します。

徳島県では5つの医療機関で総合診療医育成を行っており、徳島健生病院もそのうちのひとつです。新しい専門分野で、この道に進む若い医師はまだ少ないのが現状ですが、これからの高齢化社会の中でどんどん活躍が期待される分野です。

皆さん、これからの総合診療医にぜひ注目をしておいてください。

理事会だより

理事会は8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】
なし

7月の経営状況

7月の経常剰余は1875万円の黒字でしたが、予算目標を318万円下回りました。

事業収益は3億8444万円で、予算目標を779万円下回りました。

事業費用は3億6319万円で、予算目標を499万円下回りました。

7月の組織活動の到達状況

・仲間づくり	7月	65人
年度累計		294人
・出資金増資	7月	511万円
年度累計		3648万円
・班づくり	7月	0班
年度累計		0班
・班会開催	7月	47回
年度累計		143回



つぶやきコーナー

コロナでどこにも行けない。早く外食したり、いろんなところに出ていきたいな。

新型コロナウイルスの検査キットを巡るトラブルに注意!!

中央省庁や市役所などの職員を騙り、「検査キットを送ると電話があり、家族構成などを聞かれた」、「PCRの検査キットを送るので、お金を振り込んでほしい」など、新型コロナウイルスの検査キットに関する相談が全国的に多数寄せられています。また、仕事上の都合などにより、新型コロナウイルスの自費検査を受ける方も増えていますが、「インターネットなどで、安価ですぐにPCR検査ができるとうたっているのに、検査結果が届かない。返金を求めたい。」といった消費者トラブルも発生しています。

行政機関の職員を名乗る、あるいは行政から委託されたという業者などからの怪しい電話や訪問など、「怪しい・おかしい」と思うものには反応しないようにしましょう。不審に思った場合や、トラブルにあった場合は、徳島県消費者情報センターに早めにご相談ください。

◇消費者トラブルのご相談は、
徳島県消費者情報センターへ
電話：088-623-0110
(厚生労働省ホームページより引用)

第425回

健康クイズ

〈問題〉文字を並びかえて言葉を完成させてください。

じとうむん

★423回の正解と当選者（34名）（応募者34名 正解27名）

〈正解〉肋骨

〈当選者〉敬称略

加藤 雅之（徳島市） 吉成 裕（徳島市）

宇津 春夫（板野郡） 久米 忠雄（徳島市）

ペンネーム あとむ

○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

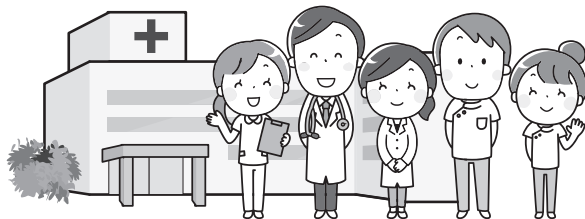
- ハガキもしくは電子メールに①クイズの答え②住所③氏名④組合員番号⑤機関紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。読者だよりに掲載させていただくことがあります。（ペンネームも可）
- しめきり 2021年10月31日
- あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地 徳島健康生活協同組合
メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

職員募集のお知らせ

◎募集職種・募集要項・オンライン(web)説明会などは、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

組合員5156名

徳島健生病院

ボランティアさんの声

新病院ができて、ボランティア委員会で病院内での活動に参加したかどうかという話があり、「正直いって私が果たしてできるだろうか」とすぐ不安があったけれど、二、三人でペアを組んでの参加で何となく気持ちが和らぎ、診療にいられた人たちとも、会話をしたり、あいさつをしたりと、いろいろと勉強になりますね。「ボランティア大変ね、ご苦労さま、頑張つて。」と声をかけていただき、ほつとな気持ちになりますね。これからもいろいろと勉強しながら、ボランティアができる喜びをかみしめながら頑張り、お役にたてたらいいなあと思っています。よろしくお願いします。



大森支部 川崎 ユリ子さん

読者だより

昨年、第1子が生まれ健康にはより一層気をつけようと思うようになりました。歯と健康の記事では小児の仕上げ磨きのことが書かれており、タイムリーな話題でしたので非常にためになりました。ペンネーム きいろさん

懐かしの徳島「スカイランド眉山」
渭東支部 中山馨さん

昭和45年、眉山山頂にレジャー施設「スカイランド眉山」が開業。洋風、和風レストラン。健康と美容にサウナバス。舞台付き大ホールは連日の超満員。300メートル上から見渡せる百万ドルの夜景は宿泊客に大うけ。昭和59年「スカイランド眉山」は廃業。14年間の短い歴史に幕。

渭東支部 中山 馨さん

おたより大募集!!

コロナ禍での私の健康法、うちんくごはんのレシピを募集しています。その他。俳句、川柳、思い出話、趣味、お写真、絵手紙、などなんでも構いません。

掲載させていただいた方には

図書カード500円分をプレゼント!!

応募は7ページ健康クイズ★応募要項をごらんください。みなさんからのお待ちしております。



うちんくごはん

コロコロたまごボール

【材料】

タマゴ

3個

塩

ひとつまみ

きざみねぎ

かにかま

ピザ用チーズ（卵1個につきひとつまみ程度）

【つくり方】

- ①たまごに塩ひとつまみ、きざみねぎ、かにかま、チーズを入れて混ぜる。
- ②湯のみや茶碗などに卵液を入れられるようにラップをセツトし流し込む。
- ③輪ゴムでとめて、茹でたらできあがり。



ペンネーム はるちゃん