



Health and life

# 健康と生活

547号

# 2021 11

(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9月末日現在

◆組合員数 44,768人  
◇出資金 1,344,938,995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>



## 健康生協は組合員のみなさんを 応援します!

～職員・組合員からのエールを送ります～



元気に  
いきいき

# 健康づくり

## 私たちの班をご紹介します!!



### 〈矢三・島田支部〉

#### 元気教室班

蔵本公民館で月曜日の午後から開催している元気教室は山本博子さんが始めてもう十数年になります。以前は月一回でチラシを配っていました。参加するメンバーも替わってもっと体操したいという皆さんの希望で月二回から今や毎週開くようになりました。

トマト班やもくれん班も加わって楽しい班会になりました。プロジェクターを購入持参してDVDを観ながら決まったメニューをこなしていると、館長さんがテレビとプレーヤーを置いてくださいました。準備が楽でとても利用しやすくなりました。

毎週になると体の機能もずいぶんと向上し文化の森や大神子、一ノ宮城跡など山歩きもできるようになりました。ウォーキングも月に何回も行きたいくらい元気がありました。

つばやきが「コロナ」です。公民



矢三・島田支部 多田 悦子

館が使用不可になり半年以上休みました。その後消毒、マスク、検温そして換気と密に気を付けて体操復活です。水分補給は各自でそと、お話は戸外に出るから。ウォーキング、ピクニック、食事が憚られる時節、貴重な班活動の場なので大切にしていきたいです。今二回目の休止期間です。自宅でも運動することの有効を信じて工夫して暮らしていきたいです。教室が再開したら「北国の春」を皆で踊りましょう。

## 歯と健康



### 歯ブラシのお手入れ方法

健生歯科なると 歯科衛生士 小林美智子

濡れたままの歯ブラシは雑菌の増殖につながり、たいへん不衛生です。お手入れ方法を紹介します。

①使用後の歯ブラシは流水下でブラシ部分を指で擦り洗い。ブラシに汚れが残らないように指で擦りましょう。熱湯は変形、変質の原因になるので避けましょう。

②水気を取る。キッチンペーパーなどで水気を拭き取ります。ドライヤーの冷風や天日干しも効果的です。濡れたままキャップを装着したり、携帯ケース内に収納しないようにしましょう。

③風通しの良い場所で、ヘッド部分を上にして立てて保管する。浴室内の洗面台は湿度が高くなり、保管場所としてはあまり適していません。締め切った棚での保管も避けたほうが良いでしょう。適切なお手入れをしても雑菌は少しずつ繁殖します。一か月ごとの交換を行いましょう。

世界各国で猛威を振るう新型コロナウイルスですが、このウイルスに対する切り札とされているのがワクチンです。日本で主に使用されているのがファイザーやモデルナ社製のmRNAワクチンです。その仕組みを簡単に説明すると、「ウイルスの弱点」の部分だけをmRNA Aという設計図にしてワクチンとして投与すると、免疫細胞はその設計図を基にして中和抗体を作るといったものです。

### 新型コロナワクチン

## 薬の話

徳島健生病院 山下 展之

実用化当初は約95%の感染予防効果があるとされていましたが、ウイルス変異株の出現により2回接種後でも感染する「ブレイクスルー感染」が発生しています。しかし、2回のワクチン接種により感染はしても、重症化や死亡するリスクはかなりの割合で予防できます。ワクチン接種は完璧な防壁策ではありませんが、自らの命を守るためには有効な手段に間違いありません。

骨粗鬆症の話 15

# 骨粗鬆症の薬物治療

各論⑧



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中で最新の薬剤であるロモソズマブについて簡単に紹介したいと思います。

## ロモソズマブとは

ロモソズマブ（商品名：イベニアイ）は骨形成を阻害するスクレロスタチンに対する抗体製剤（抗

スクレロスタチン抗体）です。本来、骨細胞から分泌されるスクレロスタチンは骨芽細胞による骨形成作用を抑制します。そのスクレロスタチンの働きを阻害して骨形成を促進させるのがロモソズマブの薬理効果です。

ロモソズマブは月に1回の皮下注射製剤で、投与回数の上限は12回です。前回のコラムで紹介したテリパラチド製剤も骨形成促進剤ですが、同時に骨吸収も促進します。一方で、ロモソズマブは骨吸収を促進させず、骨形成のみを促進するという今までにない薬剤です。要は骨をあまり潰さずにどんどん作るという薬理効果が期待できます。

## ロモソズマブの治療効果

ロモソズマブは骨折抑制効果が高く、全身の骨密度上昇に効果的な薬剤です。現在使用でき

る薬剤の中で1年間の骨密度上昇効果が最も高い薬剤として報告されています。

## ロモソズマブの副作用

ロモソズマブは非常に安全な薬剤ですが、有害事象としてよく認められるのは注射部位反応です。当院では両上腕に1か所ずつ皮下注射しますが、投与後2〜3日間は発赤、腫脹、疼痛を伴う患者さんがいます。大部分の患者さんは継続可能ですが、どうしても中断を希望される方は他の薬剤に変更するなどしております。

## ロモソズマブを選択する理由

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ほしいと願って診療しております。そのために骨折の危険性が高い患者さんには、骨折抑制効果が高いテリパラチド製剤を使用しております。ただ、毎日の自己注射や毎週注射に通院できない患者さんもあります。そのような患者さんには他の骨吸収抑制剤の使用を余儀なくされて

いました。ロモソズマブが発売されてからは、テリパラチド製剤が使えない患者さんにも治療の選択肢が増えました。これからは「一度も骨折の無い人生を... no fracture over a lifetime」をスローガンに骨粗鬆症診療を行っていききたいと思います。



## 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)

つばやきコーナー

最近の書類はカタカナが多すぎて意味が分からん。

（佐古支部 武田光郎さん）

# AI搭載

# 低被ばくCT装置



徳島健生病院 放射線科  
技師長 岩野 晃明

## 新病院にAI(人工知能)搭載の 低被ばくCT装置導入

(従来被ばく線量の約3割)



## 低被ばくCT装置とは？

新病院開院時にCT装置の更新を行いました。新しいCTは、AI(人工知能)を使用することで画期的に画質が向上し、大幅な被ばく低減が可能となりました。

AI搭載が、日本のCTにおける被ばくの標準値「診断参考レベル」の約3割の超低線量での撮影を可能としました。

## 当院の被ばく線量

私たちが地球上で普通に生活を行い、宇宙からの放射線も含め自然界から浴びる放射線量は一年間に2.4mSvです。胸部写真は0.3mSvとされています。

当院の胸部撮影と比較すると胸部CTは、自然放射線量より低被ばくで1.9mSvです。胸部検診CTは、胸部写真に近い線量0.5mSvにて精密な胸部CT撮影が可能です。当院のCT検査は他の検査部位においても同様に低被ばく高画質の撮影が行えますので安心して検査を受けてください。

	被ばく線量 (mSv)
自然放射線	2.4 (1年間)
胸部CT	1.9
胸部検診CT	0.5
胸部写真	0.3

# 大腸CT検査技術施設認定取得



徳島健生病院は、2021年6月に大腸CT認定施設を取得しました。この認定は大腸CT認定技師が在籍しており技術が認められた施設に与えられる認定で現在四国には2施設です。

当院は、この12年間で3600件の検査を行い、6mm以上のポリープの陽性的中率は94%です。大腸検査が怖い、辛かった、大腸内視鏡が入らないなどの理由で他院からの紹介患者も増加しています。低被ばく高精度の大腸CT検査が安心して受けていただけます。

## 大腸CT検査を受けるには？

大腸が気になる方、無症状の方は健診センターで申し込んでください。価格は25470円です。便潜血検査陽性などで大腸がんが疑われる場合は、保険が適用さ

れますので内科、外科で診察を受けてから検査となります。費用は3割負担で約9000円です。



## 検査は、どのようにして行うのですか？

検査前日の昼と夜、比較的美味しい検査食を摂っていただきます。大腸をきれいにするために検査前日の夜と検査当日の朝は、飲みやすい下剤を400mlずつ飲んでいただきます。

検査は11時ごろから行います。おしりが出ない検査着に着替え、ストローぐらいの細い管を2cm肛門に挿入し大腸を膨らませ撮影を行います。10分ほどで検査は終了し、検査を受けた方の82%の方から苦痛がなかったとの回答をいただいています。

大腸がんは早期に見つかれば怖い病気ではありません。一度気軽にご相談ください。

# 認知症と向き合う

## 認知症についての基礎知識⑤

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「行動・心理症状」についてお伝えしていきます。また、認知症ケアの大切な心構え「自尊心の尊重」についても触れたいと思います。

### 「行動・心理症状」とは？

行動・心理症状とは、中核症状（記憶障害や見当識障害など）が表に出て、そこに本人の置かれた状況（住環境や人間関係など）や本人の性格が作用して発生するといわれています。症状としては次のようなものが挙げられます。

- 不安
- 焦燥
- 抑うつ
- 徘徊
- 妄想
- 異食
- 睡眠障害
- 暴言／暴力
- 失禁／弄便

### その行動、何かのメッセージかも？

先程の症状例を見て皆さんはどう思いましたか？

「あく認知症といえよよく見るやつだね」

「認知症の症状は本当に家族が困るなあ」



多くの方がこんな風に思ったのではないのでしょうか？確かに行動・心理症状は介護者やその家族にとって大きな負担になる場合があります。特に暴力や弄便などは健常者にとって非日常の症状ですので、無理ありません。

しかし見方を変えようと、行動・心理症状は認知症の方が不安をかかえているというメッセージにもなりえます。本人が何を思い、どういう状態を望んでいるのか。介護者の寄り添い方が試される場面

とも言えます。

とはいえ、認知症について一人では悩むのは禁物です。かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談し、今後のことを話し合う場を持つことが大切です。

### 自尊心の尊重

ところで皆さん、認知症ケアをする上で大切な「自尊心を尊重する」とはどういうことだと思いますか？親切心で行っているその行動が、実は認知症の人を傷つけているかもしれません。

例えば「認知症で多分これはできないだろうからやってあげる」という行動。これは一見ご本人のためを思っているように見えますが、もしかするとご本人は「自分でできるのに」と思って陰で傷ついているかもしれません。

また、「試す」という行為も同様です。例えば唐突に「100引く8は？」「今日は何月何日？」などと尋ねる行為はご本人に不信感を与えることになり、私「私ほこんなことも分らないと思われてるのかなあ…」とストレスを感じたりする原因にもなります。

本連載の最初の頃から何度もお伝えして恐縮ですが、認知症の人は何も分からない人では決してないのです。これを読んでくださっている皆さんには、ぜひともご本人の置かれた立場になって認知症という病気を考え、自尊心を尊重することを大切にしたいだければと思います。

### その人らしさを大切に

「一人ひとりが尊く、みんな違ってみんないい」。言葉で言うのは簡単ですが、実行することはとても難しいことです。その人らしさを大切にすることは、その人の歴史、ひいては人生を理解する必要があるのではないかと思います。

どんなところで生まれ、どんな家族と暮らし、どんな生活だったか。他にも趣味や仕事、好きな食べ物やら映画やら。一人の間を人理解するのは簡単なことではありませんが、認知症ケアの上でも大切な視点だと思います。

理解に徹するうちにその人と歩む道が見えてくるのではないかと私は思います。

認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎

### つばきコーナ

今年は「ダメとら」と言わない言わせない優勝だ。

(十八万支部 トウキチさん)

つばきコーナー

今年は母がプランターの野菜づくりをしてくれ、キュウリ、トマト、茄子などよく食べた。母に感謝。

(十八万支部 S子さん)

理事会は9月25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、健生きたじまクリニック医師体制に伴う時間短縮について、全員一致で承認議決しました。
- 2、組合看護部と在宅介護事業部の統合について、全員一致で承認議決しました。

【8月の経営状況】

8月の経常剰余は1105万円の赤字で、予算目標を643万円下回りました。

事業収益は3億7006万円で、予算目標を1278万円下回りました。

事業費用は3億8002万円で、予算目標を532万円下回りました。

【8月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	年度累計	8月	64人
・出資金増資	年度累計	8月	358人
・班づくり	年度累計	8月	0班
・班会開催	年度累計	8月	0班
	年度累計	1-8月	43回
	年度累計	1-8月	186回

徳島健生病院 卒後医師臨床研修Web相談会のお知らせ

日時 2021年12月10日(金) 16:00-16:45

形式 Zoom を利用したオンライン形式

美馬惇医師が具体的な相談・質問にお答えします。お知り合いに研修病院を探している方や、医学生がおられましたらご紹介ください。

申し込みフォーム



お問い合わせ先

徳島健生病院 医局研修担当 坂本  
☎ 088-622-7771 (代)

Zoom 参加はこちらから可能です



第426回 健康クイズ

〈問題〉

まだ完成していないジュースの製造工場があります。何味のジュースを製造しているでしょう？

ヒント：完成していないことを何といえますか？

★424回の正解と当選者(42名) (応募者42名 正解42名)

〈正解〉ホウレンソウ・ピーマン

〈当選者〉敬称略

- 坂東 冬子 (徳島市) 浜田 永治 (小松島市)
- 木内 和美 (徳島市) ペンネーム 花籠
- ペンネーム 英ちゃん

○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11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

徳島健生病院 日曜健診のお知らせ

徳島健生病院では、仕事の都合や家事、育児、介護などで平日に休みを取りにくい方でも健診が受けられるよう、日曜日も健診を行っています。事前予約制で人数に限りがあるので、定員になり次第締め切りとさせていただきます。お早めに健診センターまでお問合せください。

(088-622-7847 お問い合わせ時間 平日13:00~17:00)

要予約

健診予定日：11月14日 8:30~

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、徳島健康生活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

# 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
	午前	午後	夜間	午前												
①午前 9:00~12:00																
②午後 15:00~17:00																
③夜間 17:00~18:00																
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	○			○	予約		○			※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・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

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:30										
②午後 15:00~18:00										
※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	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
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。							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	
	午前	午後								
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	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

**【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	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		
	午前	昼間	午後															
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ◎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
- 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
- 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

つばきコーナー

コロナ禍で寅さん知らぬ若者が増えた感じ。

上八万支部 若者通のばあさん

# 組合員5156名

## 読者だより

重度自閉症で双極性障害を患う息子を、必死の思いで「コロナワクチン接種に2回連れて行った。しかし、来年には3回目を接種しないといけないようで、今から気が重い。注射が死ぬほど嫌いな息子。いつになったら「コロナは収束するの、出口が見えないトンネルのよう」で気が滅入る日々だが、医療従事者のかたに比べたら愚痴を言っていてはいけなないと気合を入れ直す！

ペンネーム ウルトラの父さん

6月中旬、腰部脊椎管狭窄症で手術をし、1ヵ月病院で入院しました。現在リハビリに週1で通っています。入院中感じたことは脳への刺激がないと精神的に感動がなくなることで、対話の一つとして「ありがとう」を誰かれなく連発して人との繋がりを持つ努力をしました。更に時間のゆるす限り廊下をあるいて足の筋力をつける努力をしましたので「元氣な老人」と言われました。今は痛みはなく

リハビリに精を出しています。

西部支部 内田 勝子さん

イザという時に頼りになるのが健生病院。でも、まずは生活習慣の改善と、定年退職直後から「節酒」と「運動」を続けています。運動といっても、軽い筋トレと散歩程度ですが、県アプリ「テクトク」で歩数をチェックするのも楽しいものです。

ここだけの？話ですが、「裸足ウォーキング」も始めました。(写真添付)

人目の無い場所では靴を脱ぐのです。足の裏にはツボがいっぱいと聞きました。何より、すごい快感ですよ。



中央支部 三宅 修さん

# 簡単クッキング

## 肉巻きかぼちゃ

【材料】(2人分)

豚肉	100g
かぼちゃ	100g
サラダ油	大さじ1
焼き肉のタレ	大さじ2

### 【つくり方】

- ①かぼちゃは1cm厚さに切り、レンジ(600W)で5分加熱する。
- ②粗熱がとれたら、豚肉を巻く。
- ③油を熱したフライパンに、②を肉の巻き終わりを下にして、中火で両面を焼く。肉に火が通ったら焼き肉のタレを加えて、少し煮詰めて全体に絡める。

★お弁当にもぴったり！  
照り焼きや、塩こしょう、ケチャップなどお好みの味付けでアレンジOK♪

## 署名にご協力おねがいします!!

日頃は徳島健康生協の活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。  
先月「健康と生活」10月号に返信用封筒と一緒に下記の署名2種類を折り込んでいます。



- 介護保険制度の抜本的転換を求める請願書名
- 保険でより良い歯科治療を求める請願書名

みなさまが安心して歯科治療をうけられるよう、また、介護をする人・受ける人がともに大切にされる制度になるよう、ぜひご協力よろしくお願ひします。

