

Health and life

健康と生活

551号

2022 3

(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。

2022年1月末日現在

◆組合員数 45,147人
◇出資金 1,353,271,995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-seikyuu.com>

スギ花粉症について



健生きたじま
クリニック所長
田中 宏実

スギ花粉症は人災(公害)とも言われます。戦後、ハゲ山にスギをたくさん植えました。樹齢30年で花粉が飛び出し、花粉のピークは樹齢75年(2020年頃)あと90年くらいで花粉があまり飛ばなくなるそうです。

鼻や眼がムズムズかゆい、クシャミ、水様鼻汁、鼻づまり、のどがイガラッぽい咳、顔がかゆい、などいろいろな症状が2〜4月にあれば、スギ花粉症の可能性が高いです。日本での患者数は多く、ここ10年で10%増加して、約36%、3人に1人と言われています。

血液検査でスギ(西門)抗体陽性の人(花粉症の素質がある人)はもっと多く約60%なので、発症するのはその約6割ということになります。

男性60歳、女性50歳までは患者が増えますが、それ以降は免疫が弱くなつて、症状が軽くなつていきます。幸い、今年はスギ花粉が少ないと予測されて

います。

市販薬でも病院の薬でも、早めに、飲み薬を飲むほうがよく効くようです。眠気の少ないものもいろいろあります。鼻づまりには、点鼻薬もいいでしょう。

舌下免疫療法は、7年前からの新しい治療です。スギ花粉の成分を錠剤にしたものを、毎日コツコツ、舌の下に1分保持することで、体を慣らししていく方法です。3〜4年続けると5〜6年効果が持続する治療です。講習会を受けた医師が処方できます。今までの薬も併用して、症状をより軽くできます。有効率は9割くらいです。5歳以上65歳未満が対象で、若い人の方が効果が高く50歳以上はおすすめしません。

眼や鼻に入る花粉量はマスクで1/6、メガネで1/3に減ります。その他、帽子、外出から帰宅時に服をはたく、窓を開けない、洗濯物や布団は部屋干しや乾燥機を使う、空気清浄機なども役にたつでしょう。

花粉症の皆さん(私もその1人です)、上手にこの時期を乗り切ってくださいましょう。



元気に
いきいき

健康づくり

私たちの班をご紹介します!!



〈那賀川支部〉

なないろ班

私たちは皆食べることが大好き、食にこだわり安心安全な物を食べたい、食べさせたいと願って今まで過ごしてきました。手づくりスイーツ、和菓子や生チョコなど簡単に美味しいをモットーに。そんな楽しく甘い平和な時間は私達の体を変化させ、健康的意識に変えなければと思わされるようになってきました。そんな時、健生の方と出会い、血圧、塩分、たん



ばく、酸素濃度など健康チェックを目の前ですべてでき、数値と向き合う。体に関心を持つ大切さを気づかされました。

日常の中で健康を意識する生活を見直し、もっともっと健康的な毎日が送られるよう、生き生きと輝いていたいと願うようになってきました。

健康体操も積極的に取り入れ、健康診断や各種がん検診も受診し、減塩、低糖、低カロリーを含めたレシピで料理作りもしてみたいです。まだまだこれから教えてもらうことばかりですが、新しい「なないろ班」が末永く、明るく健康的な班でありたいと願っています。これからもよろしく願います。

那賀川支部 谷下 典代

歯と健康



健生歯科 吉田 雅彦

最近、医療福祉生協連の歯科部の取り組みとして「健康寿命の延伸のために歯科の果たす役割」人は口からダメになる。しかし人は口から再生する」をテーマに「口腔と全身の健康の関連」「オーラルフレイル（口腔の虚弱状態）」などのテーマについて活動を行っています。例としてある医療生協の取り組みでは

① 歯科医師・衛生士とリハビリ職

が連携した口腔ケア・寝たきりの方には足の裏が地面につくように姿勢を整えることからスタートし、首・胸の筋肉をストレッチ後に口腔ケアを行う。

② オーラルフレイル予防・地域や班会で「あいうべ体操」やおもちゃの「吹き戻し」に似た「呼吸トレーニング用具」（商品名：長息生活など）を班会で使用することなどが行われています。徳島でも「口ナ収束の折には『口腔』をテーマにした班会をしてみたいものです。

健康サポート薬局とは、厚生

労働大臣が定める一定基準を満

たしている薬局として、

かかりつけ薬剤師・薬

局の機能に加えて、市

販薬や健康食品に関

すること、介護や食

事に関するなどを気

軽に相談できる薬局の

ことです。病気の予防

や健康維持・増進のた

めの情報をお伝えする

ことで、地域の皆さん

が健康で豊かな生活が送れるお

手伝いをさせていただくことが、

健康サポート薬局を
ご存じですか？

薬の話

そよかぜ薬局 今津 鮎美

健康サポート薬局の役割です。

体調に変化を感じている方は

早めに病院を受診され

ることをおすすめしま

すが、病院に受診した

ほうがいいのか判断に

迷われる場合や、少し

でも健康について気

なることがある場合は

薬剤師にもご相談くだ

さい。

薬の相談をするだけ

でなく、身近な健康相

談をする場としてご活用いた

ければと思います。

医学生・看護学生をご紹介します

～奨学金制度のご案内～

徳島健康生活協同組合は、いつでも、どこでも、だれもが安心して受けられる医療と介護を目指しています。この理念に共感し、卒業後共に働く意志のある方を対象に、経済的な援助とともに、学生生活を有意義にする目的で設けられた奨学金制度です。

奨学生の声

入学して早い段階から医療者として必要な考え方が学べるし、将来のモチベーションアップにつながります。

大学で学べない医療に関する社会的な学習ができ、医療者としての視野を広げることができます。

奨学金をもらえるだけでなく、学校生活や生活面などお金以外のサポートも受けられます。

奨学生会議に参加することで先輩に試験について聞けたり、上級生の大学生活の様子を知ることができます。



病院実習の様子（手術室体験）



奨学生 学習交流会

対 象	種 類	学 年	月 額
医 学 生	一般奨学金	1～2年生	50,000円/月
		3～6年生	80,000円/月
	特別奨学金	全学年	150,000円/月
看護学生	奨学金①	全学年	40,000円/月
	奨学金②	全学年	60,000円/月

各種お問い合わせ先

医 学 生 担 当： 090-7628-2820
 看護学生担当： 080-8632-6788
 徳島健康生活協同組合 人事教育部： 088-622-3303

Email : saposen@kenkou-seikyou.com



※奨学金申請や免除規定など、詳しくはお問い合わせください。

認知症と向き合う

予防編

みなさん御存知の通り、日本は超高齢社会と言われています。これは人口の25%以上を65歳以上の高齢者が占めているという割合です。そしてこれからまだまだ高齢者は増加傾向にあります。それはみなさんが人生を生きていく上で認知症になる確率が高くなることを意味します。

そこで今回は私がこれまで読んだ書籍などを元に、認知症の予防のために必要なことを掲載しました。ぜひともみなさんの生活に取り入れていただき、健康で明るい毎日を過ごしていきましょう。

残酷な真実

さて、予防しましょうと明るく書き始めましたが、みなさんには最初に残酷な真実をお伝えします。認知症には現時点で根本治療をする薬はありません。また100%確実に予防する方法もありません。そして元も子もない話をする、認知症になる危険因子として最も大きなもの、それは「加齢」です。人間誰でも365日生きれば1歳年をとります。人間はこの加齢の

運命からは逃れられないことを認識しておきましょう。

とはいえ、脳血管性認知症のように脳血管障害を防ぐことが重要なものもあります。高血圧や脂質異常症、高カロリー食などには注意しなければなりません。

世界的なガイドライン

2019年5月にWHOは認知症になるリスクを減らすための初のガイドラインを公表しました。

- ① 運動
- ② 禁煙
- ③ 栄養
- ④ 飲酒
- ⑤ 認知機能トレーニング
- ⑥ 社会参加
- ⑦ 減量
- ⑧ 高血圧
- ⑨ 糖尿病
- ⑩ 高脂血症
- ⑪ うつ
- ⑫ 難聴



何だかどれも見たことがあるようなものばかりですね。徳島健康生協の健康づくり活動の中で度々言われているような内容ばかりな気がするのは私だけでしょうか？今回はみなさんの生活のなかでも身近なものに焦点を当ててみていきましょう。

徳島県のみなさん、そろそろ運動しませんか？

私が認知症予防で一番推しているのが運動です。「いや別に体重も普通でダイエットとか必要ないし」と考える方もいらっしゃるかもしれませんが、話が少し違います。

運動をするとどんな良いことがあるでしょう？

- ① 血流が良くなる
- ② 筋肉がつく
- ③ ストレス解消になる
- ④ 骨が丈夫になる
- ⑤ 心肺系が強くなり、疲れにくくなる



ざっとこんなものでしょうか？運動習慣があるということは年齢を重ねてもこれらを満たすことができます。そしてこれらの達成には器具などを買う必要はありません。ましてやジムなどに通う必要もありません。

歩くという運動でほぼ事足りてしまうのです。1日の歩行距離400mの人と、3.2kmの人とでは、400mの人のほうが認知症発症リスクは約2倍高くなることわかっていきます。

具体的には30分の息が弾むぐらいの運動を週2回以上するのが良いと言われています。手っ取り早く言うと「30分以上速歩きしましょう」ということです。

コロナ禍にかこつけて家で韓国ドラマやyoutubeばかり見ていませんか？しっかり歩いて認知症予防に努めましょう。



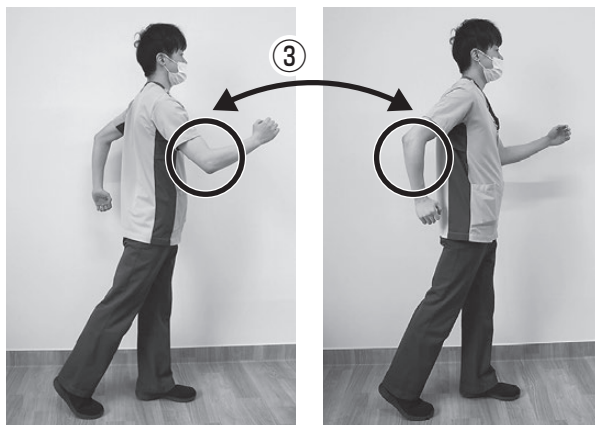
つばやきコーナー

周りに病気にかかっている人が増えだしました。そんな時に健康生協に入っていて良かったと思つ今日このごろです。

これらを意識して歩くだけでも息がはずみます。ぜひ取り組んでみてください。

- ① しっかりと地面を蹴り上げる
- ② かかとから着地する
- ③ しっかりと腕を振る

理学療法士からのワンポイントアドバイス



食べ物には気をつけていますか？

徳島県は自然豊かな街です。それ故においしい食べ物がたくさんあります。それはそれで大変結構なことですし、徳島県のグルメが全国でも有名なことになるのは誇らしいことです。

しかし、問題は食べる頻度や量です。ラーメンやお好み焼きなど高脂質で高炭水化物なものを毎回たくさん摂取すると身体に悪いのはみなさんご存知のはずです。適切な栄養・適切な量を心がけましょう。

合わせてみなさんに気をつけていただきたいのは、「〇〇を食べると××の予防効果がある」という情報に踊らされすぎないということです。大切なのはバランス良く何でも摂取することです。いくら力カオポリフェノールが身体にいいと言ってもチョコレートを大量摂取して身体に良いはずがありません。情報を見聞きした後はまずは落ち着いて判断することが大切です。

人とのつながりを
持っていますか？

人間は1人では生きていけません。これは大昔から人類のDNAに刻み込まれてきました。狩りをするときも暮らすときも、人類は基本的に集団で行動してきました。そして集団から疎外されることは死へ直結することを意味していました。

現代でも似たようなことが言えます。現役時代は職場で仲間がたくさんいた人も、定年退職後は一人になって認知症に…というよく聞くシナリオです。

人に会い、表情や口調で相手の感情を感じ、話し、笑い、楽しむ、という感情が動く体験をすることで認知症予防となるのです。家で閉じこもって時間を楽しむこともできますが、人と会うことに億劫にならないように生活していくことをおすすめします。

認知症予防で
大切な視点

さて、ここまで一般的な認知症予防について書かせていただきましたが、私からの補足を少し付け足します。

私としては認知症予防の一環として、一つのものの方を見方をするのではなく、多面的なものの方を見方をすることを強くおすすめします。たくさんの方が生きるこの世界には人の数だけ考え方が存在します。そして多面的なものの方を見方をすることで新たな価値観に気づき、自分の人生に取り入れていくことができます。そのほうが人生を豊かにできま

すし、何より脳への刺激になります。これを機会にみなさんの生活に新たな刺激が加わることを期待しています。

健康づくり事業部 伊賀達郎

参考文献

ボクはやっと認知症のことがわかった

長谷川和夫
猪熊 律子

撮影協力

徳島健生病院 理学療法士 坂本竜二郎

つばやきコーナー

少々不本意ですがコロナワクチン打ちました。

理事会だより

理事会は1月22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、第68回総代会開催要項骨子確認の件について、全員一致で承認議決しました。
- 2、第68回総代会第1回選挙管理委員会報告および「総代選挙」公告内容（案）の件について、全員一致で承認議決しました。
- 3、第68回総代会役員選挙に関する基本方針について、全員一致で承認議決しました。
- 4、セクシャルハラスメントの防止に関する規則の改定について、全員一致で承認議決しました。

【12月の経営状況】

12月の経常剰余は1417万円の黒字で、予算目標を249万円下回りました。

事業収益は3億8563万円です。算目標を957万円下回りました。事業費用は3億7035万円です。算目標を609万円下回りました。

【12月の組織活動の到達状況】

仲間づくり	12月	162人
出資金増資	12月	874人
年度累計	12月	630万円
班づくり	12月	9170万円
年度累計	12月	0班
班会開催	12月	6班
年度累計	12月	75回
年度累計	12月	436回

第430回

健康クイズ

〈問題〉□にはいる文字を並び替えてできる言葉は何でしょう

A

吾輩は猫である

□□□□□□□□



2者が争っている間に第3者が利益を得ること

□□□□□□

桃の節句

□□□□□□



知らないことがいいこともある…（ことわざ）

□□□□□□□□□

沖縄郷土料理

□□□□□□



1日1万歩目指して

□□□□□□□□

A答 □□□□□□□□

B答 □□□□□□□□

B

コロナで旅行の予定を

□□□□□□

家の出入り口

□□□□□□

高校生の通学はこれが多い

□□□□□□

からだの調子

□□□□□□



伏見稲荷大社のある都道府県

□□□□□□



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

お詫びと訂正

「健康と生活」2月号におきまして下記の通り誤りがございました。ここに深くお詫びし、訂正させていただきます。

3面 2段 19行目

誤 満65歳以上
正 満40歳以上

★428回の正解と当選者（24名）（応募者24名 正解24名）

〈正解〉フォーク

〈当選者〉敬称略

宇津 春夫（板野郡） 井出 貴仁（吉野川市）

西山みのり（阿南市） 富野 滋（板野郡）

田中木美子（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 2022年3月31日

3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地 徳島健康生活協本部
メールアドレス kenkoutoseikatsu@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
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	○	○	○	○	○	※3
脳神経外科				※2	○	
健診センター	○	○	○	○	○	予約

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

※3 土曜日は第1・第3のみ診療

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	14:00~16:30	13:30~16:30	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
 - 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
- とくしま健生訪問看護ステーション
- 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 088-653-1855
TEL 088-622-0371
TEL 088-622-8102
TEL 088-622-9858
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 088-653-8477
FAX 088-622-3637
FAX 088-653-8477
FAX 088-622-3635
FAX 088-602-4778
FAX 0883-76-3713
FAX 0883-76-6456
FAX 0883-72-1011
FAX 0883-76-3711
FAX 088-675-3167

組合員いっしょのぼ

読者だより

12月の始め、大根をたくさんいただいた。大きな大根で1本が3.4kgもあった。

さつそくおでんを炊いたり、漬物にしたり、あとはつき大根にした。3、4日すると切り干し大根のにおいがして、以前父が冬になると庭先いっぱい干し大根をしていたのを思い出し、なつかしかった。食べ物がない時、いろいろ工夫していたんですね。乾いたら保存しておくかなり長持ちしますね。

海部郡 原 千代子さん

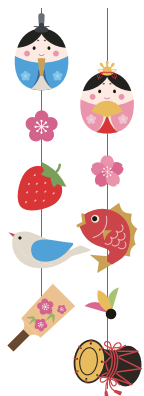
神奈川県に住む娘夫婦が3年ぶりに帰省し、お正月の食材は大盤振る舞いで普段食べないような高級食材をたくさん用意していたのに、なんと帰省前日に食べた生牡蠣にあたり、二人とも吐き下して撃沈。2泊3日の滞在中、口にしたのは電解水と栄養ドリンクとゼリーのみで、布団から出られず年越し。ほつほつのていで帰る途中、淡路自動車道で60キロの渋滞に巻

き込まれ、予約していた新幹線に乗れず指定席券がふいになるというアクシデントまで発生し、記憶に残る年始となりました。薬王寺へ行こうと思っていた初詣も中止でしたが、十分厄落としはできたと思いいた立せています。

ペンネーム ハマちゃん

誕生日にかわいいケーキを作ってくれました。かわいすぎて食べるのがもったいなかったですが、ペロリと完食しました。クリームたっぷりとても美味しかったです。

ペンネーム ビーちゃん



簡単クッキング

ブロッコリーとポテトのペペロンチーノ

【材料】(2人分)

ブロッコリー	1/2株
ベーコン(厚切り)	120g
じゃがいも	2個
オリーブオイル	大さじ2
にんにく、唐辛子	適宜
塩・こしょう	少々

【つくり方】

①ブロッコリーは小房に分け、電子レンジ(600W)で3分加熱し、みじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。じゃがいもは食べやすい大きさに切りレンジ(600W)で4分程加熱しておく。

②フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて香りがたつまで火にかける。

③ベーコン、じゃがいもの順に炒め、火が通ったらブロッコリーを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○門前にひろがり香る沈丁花
○神社庁宮司のやさし梅匂う
○菜の花をつみし農夫のほおかぶり
ペンネーム 庄町の麻衣さん

○高熱が二日で済んだ寅の年
○ほうなんや津波コロナに勝つ院所
○一人でも二人はなおも良い花見
海部郡 藤井 利一さん

○待合にナース春風おいてゆく
○春の朝バイオリンのように歯をみがく
○ネコよりも安い魚で晩酌し
徳島市 松本 栄さん

469kcal
塩分1.3g

健生病院 管理栄養士

