

Health and life 2022

# 健康と生活

556号 8

(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り、健康で明るい地域をつくることです。

2022年6月末日現在

◆組合員数 44,301人  
◇出資金 1,264,891,795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  
吉野才治 電話088-654-8363  
発行責任者 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>

## ごあいさつ



徳島健康生協 理事長  
児嶋誠一

総代会も終わり、新しい理事会体制になりました。これを機に、改めて組合員の皆さまにご挨拶を兼ねた報告をしたいと思っております。

21年度に、健生病院別館も含めた一連の新築移転に伴う工事はすべて終了し、建設に関連する支払いもすべて終了しました。最終まとめを行い、1.6億円の建設費用の超過はあったものの、計画としては適正であったと評価しています。

一方で、地域や組合員さんに依拠する取り組みとしては十分でなかったと反省しています。これからも地域住民に信頼され、地域になくてはならない健康生協となるよう取り組みを進めてまいります。あわせて、組合員の皆さまには「出資金の増額」にもご協力いただくようお願い申し上げます。

話は変わりますが、今、物価高に加え、軍費を5年以内にGDP2%まで引き上げ、いまより5兆円もの増額が計画されています。その犠牲になるのは私たちの生活を守るための社会保障費です。組合員の皆さんとも協力しながら、「軍費を削って社会保障の充実を」の運動を強めていきたいと思っております。



徳島健生病院 院長  
佐々木 清美

皆さんにお伝えしたいことが3点あります。

一つ目、医師の増加。内科総合診療科では呼吸器に強い遠藤医師が毎週金曜日、そして救急医療から総合診療まで幅広く研鑽を積んだ森医師が毎週火曜日と金曜日に診療をはじめられています。外科では、阿南医療センターで活躍された吉田医師が外来、手術両方で参入。そして整形外科では、徳島大学整形外科での修行を終え、鎌田医師が戻ってきました。眼科では火曜日と木曜日に佐藤医師ががんばってくれています。月2回徳大脳外科医師の診察もはじまっています。

二つ目は病院機能が一定基準を満たしたという証である、病院機能評価認定更新4回目ができたことです。

三つ目は昨年末に病院の全職員を対象に接遇セミナーを実施したことです。これからもよろしく願っています。

自分のため、家族のために…  
**健康診断に行こう!**

健康診断を受けることは、病気の早期発見・予防だけではなく、自分の健康状態を知る機会にもなり、生活習慣病の予防につながります。  
ぜひご利用いただき、健康を守るためにお役立てください。

コロナ禍の今だからこそ、健康チェックと生活習慣の見直しを!

### 徳島健生病院 健診料金表

健診項目	組合員	未加入者
★日帰り人間ドック Aコース (胸部XP・喀痰)	¥25,000	¥33,000
★日帰り人間ドック Bコース (胸部CT)	¥28,000	¥43,000
基本健診	¥7,500	¥13,000
<b>乳がん検診コース</b>		
乳がん検診A (視触診+マンモグラフィー)	¥3,570	¥5,100
★乳がん検診B (視触診+乳房エコー)	¥5,100	¥6,960
★乳がん検診C (視触診+ マンモグラフィー+乳房エコー)	¥7,130	¥9,170
<b>動脈硬化</b>		
★A：血液検査など※ +頸動脈エコー+ABI	¥5,100	¥7,130
★B：頸動脈エコー+ABI	¥4,080	¥6,120



※血液検査など⇒中性脂肪、HDL及びLDLコレステロール、血糖、Hba1c、尿検査  
★の健診は予約が必要です。

健診項目	組合員	未加入者
<b>個別コース</b>		
★プレミアム脳ドック	¥33,000	¥44,000
★スマート脳ドック (MRI・MRA+頸動脈エコー+ABI)	¥20,370	¥33,000
★頭部MRI・MRA	¥15,280	¥20,680
★メタボリック(内臓肥満)健診 腹囲測定+内臓脂肪CT	¥4,080	¥7,130
★胃がん検診(カメラ)	¥10,000	¥13,000
★胃がん検診(バリウム)	¥6,120	¥10,190
★肺がん検診(CT)	¥8,660	¥11,210
便潜血検査	¥1,100	¥2,120
前立腺がん検診	¥2,040	¥3,570
肝炎検査(B型・C型)	¥3,060	¥5,100
骨密度検査	¥2,040	¥4,080
眼底カメラ検査	¥870	¥1,020
★腹部エコー検査	¥5,610	¥7,130
★大腸CT検査	¥25,470	¥35,650
血管年齢	¥1,020	¥2,040

**健診のお申し込み、お問い合わせ TEL：088-622-7771**

健診は多くの項目が予約制になっています。  
まずはお電話で下記のお時間にお問い合わせください。

**月～金曜日 14:00～17:00 土曜日 9:00～12:00**



# 熱中症について知ろう



健生きたじま  
クリニック所長  
田中 宏実

熱中症は暑い時期によく見られますが、暑くなりだした梅雨明け前後が最も多く起こります。身体が暑さに慣れていないからだと思います。

運動や作業をしていない室内でも起こります。それを非労作性熱中症と言い、高齢者に多く、心臓病などがあると特に重症になりやすいので要注意です。



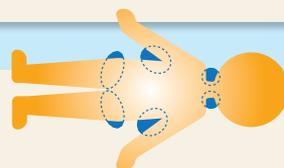
## 症状



<b>軽度</b>	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がたくさん出る
<b>中等度</b>	頭痛、吐き気、嘔吐、疲れやだるさなどの全身倦怠感
<b>高度</b>	意識障害（応答がない）、けいれん、体温上昇、乾いた皮膚（汗が出なくなる）

## 応急処置

### ★熱中症症状が出たときの対処



①涼しい場所へ移動する  
(クーラーの効いた室内など)

②塩分・水分補給

③服を脱がし、身体を冷却  
(首やわきの下、足の付け根など)

- ・ 応答がはっきりしなければ、病院に相談したり救急車を呼ぶことも考えましょう。
- ・ マスクは熱がこもり、熱中症を起こしやすくするので、不必要なときは外しましょう。(室内で他人と2m以上の距離があるときや屋外にいるときなど)

## 予防



①エアコンを上手に使う。

- ・ 温度設定は冷えすぎないように高めに設定し、除湿も使いましょう。

②こまめに水分補給・塩分補給

- ・ 飲水量の目安は、高齢者を含む学童から成人が500～1,000mL/日、幼児が300～600mL/日、乳児が体重1kg当たり30～50mL/日。
  - ・ 梅昆布茶や味噌汁などは、塩分が豊富でよいとされています。スポーツドリンクもよいのですが、塩分量が少なく、糖分が多いので、ほどほどにしましょう。
- ※塩分・水分制限を医師から指示されている人は、医師と相談してください。

今夏は暑くなりそうです。皆さん元気に乗り切ってください。

