

Health and life

健康と生活

558号

2022 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。

2022年8月末日現在

◆組合員数 44,262人

◇出資金 1,273,572,295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>

今年はずだちくんも登場! けんこうチャレンジ2022

今年も「けんこうチャレンジ」が装い新たに始まります。

「けんこうチャレンジ」は徳島県民の皆さんの健康増進を応援する企画として、徳島健康生協では毎年実施しています。

今年の取り組み内容は「健康習慣を2ヶ月継続する」ことです。皆さんは今年どんなことに挑戦しますか? 新しいことにチャレンジすることは身体にも精神にも良い効果があります。ぜひこの機会にお友達も誘ってチャレンジしてみてくださいね。

チャレンジ後は報告ハガキ提出、もしくは下記のQRコードをスマホで読み取って項目入力後に送信してください。提出者全員に歯ブラシ1本と健康生協事業所で使える健診1000円クーポン券をプレゼントします。



好きなコースを選んで挑戦!

皆さんの健康習慣
ぜひ教えてください!

報告書提出者
全員に記念品を
プレゼント!!



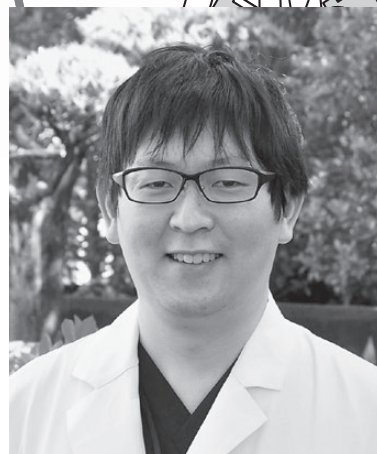
右のQRコードからも
ご参加いただけます



お問い合わせ先 健康づくり事業部

088-652-7283
080-1994-2545

研修医紹介



すずき こういちろう
鈴木 耕一郎

【自己紹介】

徳島県出身で、育ちも徳島県です。徳島文理高校を卒業、徳島大学医学部を卒業し、徳島健生病院で初期研修医をさせていただいています。

趣味は読書と音楽鑑賞で、読書では小説からビジネス書まで広く浅く読み、音楽もクラシックからJ-POPまで雑に広く聞いています。将来は精神科を考えています。



【徳島健生病院に入職した理由】

一般的な有病率の高い疾患を多く診られる、市中の病院で研修をしたいと思いました。徳島健生病院の研修プログラムは、内科、外科といったような感じで臓器別の垣根のないプログラムであり、一般的な有病率の高い疾患を診る力をつけるのにピッタリだと思いました。徳島健生病院の医局は指導医の先生方との距離も近くて雰囲気も良く、また研修医へのサポートも厚く、研修医に積極的に手技をさせてくださり、徳島健生病院に入職して良かったと感じています。



歯と健康



クリーニングと ホワイトニングの違い

健生歯科ならと
歯科衛生士 小林 美智子

白くてきれいな歯は健康で若々しく、清潔なイメージを見る人に与えます。近年ホワイトニング効果を謳った歯磨き粉も増えてきました。昔に比べて一般的になってきたホワイトニングですが、クリーニングとの違いはご存じですか？

ホワイトニングとは薬剤を用いて歯の組織内の色素を分解し色調改善をする、いわゆる漂白を指します。一方クリーニングとは歯の表面に付いている着色や歯垢、歯石の除去を意味します。こちらは漂白ではないため元の色より白くはなりません。歯の色が気になる場合はまずクリーニングをして歯の本来の色調を確認します。着色が多い方はクリーニングだけでもかなり見た目が変わることもあるので、まずは歯科医師・歯科衛生士とご相談ください。

漢方薬とは、自然由来の成分である「生薬」を組み合わせて作られた薬です。

漢方医学では、「体にもともと備わっている治療力を高めることで不調を治す」が基本の考え方です。症状を体質から根本的に改善することを目的とするため、西洋医学の対症療法とは大きく異なります。また、西洋医学だけではカバーできない範囲を補う目的でも、漢方薬はよく

漢方薬について

薬の話

そよかぜ薬局 大城 聡子

用いられます。

慢性的な症状に用いられるというイメージの強い漢方薬ですが、なかには即効性のある漢方薬も存在します。例えば、「芍薬甘草湯」は急性期のこむら返りに対して処方される代表的な漢方薬の一つです。

用法用量を守って体質から不調を根本的に改善していきましょう。



認知症と向き合う

認知症の人の視点で考える

今年の4月号と5月号で「認知症の人の見ている世界」というタイトルで記事を書きました。これはまだ世間にはびこっている「認知症になったら何もわからなくなる」「認知症の人は何もわからないから自由気ままでもいいね」という悪いイメージを払拭したかったからです。

これらの記事を読んでもくださった方々は「認知症の人って不安抱えて生きとるんやな〜」と思ってくださったことでしょう。ではここで皆さんにはもう一歩踏み込んで認知症の状態にある人の視点で考えてもらいたいと思います。

「できなくなる」を作っているのは周りの人かも？

「うちの人、何もできなくなってしまうってね」と言いながら何でも当事者の先回りをしてこなす。これ、一般的には「気の利くご家族」という風に映ると思います。私もそう思います。ですが、認知症の状態にある人からすると大きなお節介りになっていくかもしれません。

全てがお節介りと言ってしまうてはご家族も困ってしまうと思いますが、本人は何ができて、何ができないのか、何を助けしてほしいのか。これを理解しておくことが大切です。「自分で決めて行動するという自由を奪われる」ということはとても精神的にキツイことです。

その人らしさを考えたことはありますか？

人はそれぞれ違う人生を歩んでいます。たとえば兄弟でも全く同じ人生はありません。趣味趣向やものの感じ方もそれぞれです。

ではその人らしさとはそもそもなにか？私は「その人が人生で大切にしてきたこと」ではないかと思っています。家事や仕事、趣味、好きなこと、人は歩んできた人生で何かしらの活動を行っています。

ですが、認知症の症状が出てしまふことで記憶することや、物事を認識する力が弱まってしまひます。ここで周りの人の適切なサポートが生きています。手を出しすぎて

はいけない、かといって放置もいけな。その人の人生を見つめ、その人の立場に立ったサポートを考える必要があります。

答えを出すのは簡単ではないでしょう。ですが、多くの人が当たり前のように「認知症」について考え、理解して受け入れてしまえば、認知症になっても住みやすい街が増えていくのではないかと思います。

「一生懸命考えた結果である」ということを考える

「食器乾燥機に濡れた衣類を入れている」「冷蔵庫に電話が入っている」「思いもよらぬところから通帳が出てくる」。周囲の人達からすると突然このような光景を目にする。認知症の進行に肩を落とすかもしれません。

ですがこれらの行動、本人は一生懸命考えた末の行動であることが多いのです。ただ単に「正しく分かること」が苦手になっただけ。そしてこれはその時々体調によって変化します。

そしてここが大事なのですが、この時に誤りを正したり怒ったりするのはなく、一生懸命考えてくれたことに感謝することが大切です。なかなか仏心なことを言っているよ

うに聞こえるかもしれませんが、誰も傷つかない上に、本人に寄り添った対応につながると思います。

最後に認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、それらの体験と想いを言葉にした「認知症とともに生きる希望宣言」をご紹介します。ぜひこれらの言葉に耳を傾け、寄り添っていただきたいです。

認知症とともに生きる希望宣言

- 1、自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2、自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3、私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4、自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
- 5、認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎

生活に大切な目の健康

⑤

点眼薬の いろいろな疑問



健生病院 眼科
西内 貴子 医師

眼科の治療では、液体状の点眼薬とチューブ入りの眼軟膏を主に使います。点眼薬をもらったものの、いざ入れようとして、いろいろ疑問に思うことはありませんか？今回は上手な使い方のお話です。

点眼薬をながめてみよう

点眼薬はほとんどが5ml入りで、よく似た大きさですが、瓶や蓋の色や形もラベルの内容や濃度の区別のためもあり、カラフルです。形のの違いで見えにくい



人もさわってわかる工夫もされています。

ラベルには、商品名、成分、薬効（抗菌など）、保存方法（遮光など）、使用期限が書かれています。横に透明なスリットが入り、残量がわかるようになっていきます。点眼薬名は覚えていたところですが、最近はジェネリックも多く、ややこしい名前が増えています。最初の数文字でも記憶にあると、なかのときに便利です。使用期限は開封しない場合のもので、たいてい1〜2年先の年月です。一旦使用すると中に菌

がはいることがあり、通常1か月



以内の使用が安全です。保存袋に使用開始日を書いておきましょう。冷蔵庫から出てきた古いものは捨てましょう。

点眼のコシ

① 点眼は1回1滴。瓶はそつと

押しましょう。よく効くようにと何滴も入れたり、どぼっと入れてはダメ。こぼれるだけで無駄です。（白目のくぼみに含まれる量は1滴で十分）副作用の頻度も増えます。

② 回数は3回なら、朝、昼、夕（食事の時でよい）。4回なら、寝る前も。○時間おきにと指示がでることもあります。1回なら、入れやすい（忘れない）時間を決めましょう。

③ 数種類ある場合、順番は指示のとおりにしましょう。数分あけて入れるのがよいでしょう。

④ あおむけに寝て入れる。（座ったまま点眼するのはだれでも難しく、首が痛くなることもあるため）

⑤ 入れた後は目をつむり、しばらく目頭をそつとおさえる。（前回の話の涙点からの排出をとめるため）

⑥ 瓶の先がまつげやまぶたにさわらないように入れる。（清潔のため）



点眼薬の副作用

その成分や含まれている防腐剤により、副作用がでることがあります。

多少、しみたり、ぼやけたり、充血したりするのは心配ありません。が、いった後、急にかゆくなったり、まぶたがはれたり、コロコロする感じがひどくなる場合はアレルギー反応の可能性もあります。緑内障の点眼薬では、まつ毛が濃くなったり、産毛がふえたり、喘息発作がひどくなる種類のものもあります。症状がでたら、相談してみてください。

点眼薬も改良され、種類も増えています。とろみをつけ、長く効果が続くよう工夫されたもの、防腐剤による害がでないように、防腐剤を入れず、1回1個ずつになったもの、2種類の薬品をひとつの瓶に合剤としたものなどなど。

入れ方に疑問があるときは、遠慮なく医師に聞いてください。

私の雑感

10月から、75歳以上の 高齢者医療費が2倍

75歳以上の高齢者医療費窓口負担がこの10月から2割負担に変わります。これまで1割負担だった方は、支払いが2倍になるのです。この対象となるのは、一定以上の所得のある世帯、つまり「単身者」で年収200万円以上、「75歳以上が2人以上いる世帯」で年収320万円以上の方たちとなります。



※年収には遺族年金や障害年金は含みません。また窓口負担額の増加を抑える配慮措置があります。詳しくは、厚労省ホームページをご確認ください。

単身で年収200万円
以上が対象者に

今回2倍になる対象者は、単身で年収200万円以上ですが、「政令」で住民税が課税される年収155万円（単身）以上に変わ

れば対象者は一気に約605万人が2倍になります。政府は、今後高齢者の医療費窓口負担を一部の人以上は2割化する考えで試算しているようです。

病院に行けなくなる

今回私の知人33人に電話で聞き取りをおこないました。60歳未満4人、60歳〜75歳未満16人、75歳以上13人に聞いた結果は「医療費窓口負担2倍」を「知っている」29人、「知らない」は4人。勿論、私の知人限定なのでほとんどの人が知っていました。

「知っている」と答えた人も内容を知らなかったのは大半が75歳以上の方でした。「自分に直接関係するから知っている」、「所得制限がどうなるか心配している」、「ニュースや新聞を必死になって見た」、「病院に行けなくなる」、「内科、整形外科、耳鼻科、歯科、眼

科といくつもの診療科にかかっているで困る」、「1割と2割では大違い」、「運転免許を返納したのでタクシードライバー、近距離は断られた」と、75歳以上の方々のお話は切実でした。

日本高齢期運動連絡会の緊急アンケートでも3割の方が受診をひかえると答えています。受診ひかえは重症化を招き、手遅れ事例が発生します。それでもコロナ感染が猛威をふるう中で反対署名は81万筆集まったそうです。一方で「当事者に知らされてない」、「高齢者だけの問題に矮小化されている」など弱点もあったと高齢期運動連絡会事務局の方は言っていました。

最近の物価高が追いつち

新型コロナウイルスで高齢者の命がうばわれているのに高齢者の窓口負担を2倍にすると受診機会を減らすことになります。年金は引き下げられ、物価高が生活に追い打ちをかけます。今後電気料金も引き上げられるのか？高齢の両親を支える子供や孫や現役世代の暮らしにも影響します。

高齢者の切実な声を広げよう

腹立たしいのは、政府が国会審議にかけなくても「2割負担」の対象者を「政令」で増やすことができる事。3年間は1ヶ月の負担を3千円以内におさえる「配慮」も、3年過ぎれば窓口負担は跳ね上がる事になります。

「75歳以上の高齢者医療の窓口負担2倍」を延期させましょう。これ以上の負担おしつけをストップさせましょう。もっともっとまわりの人に高齢者の切実な声を広げて下さい。

社保・平和委員会 山本 千代子



原水爆禁止2022年世界大会に猪木百合子監事と一緒に参加しました。

つぶやきコーナー

ランボーさん、早く止めて下さい。ウクライナ侵攻を！

(ペンネーム アラブの大将さん)

脳ドック体験記



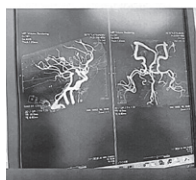
「何故、脳ドックを受診したか？」
まず、これからお話したいと思
います。

忘れもしない1月末の夜、何も
していないのに急に鼻血が多量に、
どばっという感じで、2時間近く
出血しました。止む無く、夜11時
近くに救急車を呼ぶことになりま
した。

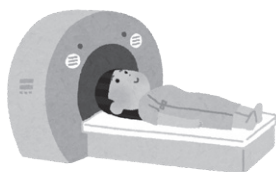
運良く、市内のC病院が耳鼻科
の先生が当直でした。動脈からの
出血で、出血箇所を焼いて処置を
していただきました。鼻からの出
血でよかったものの、これが脳か
らの出血かと思うと怖くなり、脳
ドックを受診することにしました。
そこで、徳島健生病院に良い先生
がいらしているという事を聞いて
いたので、早速予約をしました。

当日、不安な思いで病院へ行き
ましたが、予診があり、その後で
きばきと案内してくださり、次々
と検査がありました。脳ドックと
いっても、プレミアム脳ドックを
受診したので、心電図・頸動脈な
どの血管検査等があり、最後に脳
の検査をしました。とても簡単に、

MRI画像
(脳内血管)



↑実際のMRI画像



先生・看護師さんはとても親切で、
あっという間に検査は終わりました。
最後に、藤本先生から写真を
見せてくれながら、よく分かるよ
うに説明をしてくださいました。
「合格ですよ!」と総合判断をし
ていただき、安心しました。
鼻血出血から脳血管に異常があ
りはないかと思ひ受診をしまし
たが、とてもさわやかな気分で病
院を後にしました。この気持ちは、
結果が良かっただけでなく、病院の
対応も良かったからだと思います。
最近、脳出血で長く入院という
ことを聞きます。自覚症状が無く
ても、脳ドックの受診をお勧めし
ます(徳島健生病院で)。大変お世
話になりました。 瀬戸昌子さん

脳神経外科

「頭痛・めまい・しびれ・もの忘れ・ふらつき」などの症状やご家族で
脳卒中になられた方がいる方はぜひ脳神経外科へご相談ください。

診療時間：火・水・金 9：00～12：00 (藤本医師)
第1・3木曜 14：00～17：00 (徳島大学医師)



脳神経外科医
藤本 尚己 医師

脳ドック健診

徳島県下でもトップクラスの充実した検査を驚きの検査費用で受けることができます。
脳神経外科専門医が多方面から脳や血管の病気の兆候や危険因子を探り、病気の
早期発見、早期治療につなげます。

実施日：火・水・金 **要予約**

※簡易脳ドックは平日受付

お問い合わせ：徳島健生病院 健診センター (088-622-7847)

※お問い合わせ時間 平日13：00～17：00



理事会だより

理事会は8月27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、育児休業規程の改定について、全員一致で承認可決された。
- 2、徳島県病床確保計画に基づく病床対応手当の新設について、全員一致で承認可決された。
- 3、奨学生（看護学生）承認の件について、全員一致で承認可決された。

【7月の経営状況】

7月の経常剰余は2608万円の黒字で、予算目標を6003万円上回りました。

事業収益は4億1072万円、予算目標を982万円上回りました。
事業費用は3億8330万円、予算目標を416万円上回りました。

【7月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	7月	69人
・出資金増資	7月	477万円
・班づくり	7月	0班
・班会開催	7月	37回
年度累計	7月	237回
年度累計	7月	260人
年度累計	7月	4260万円

徳島健生病院からのお知らせ

インフルエンザワクチン
接種開始について

インフルエンザワクチン接種予約	接種開始
10月3日(月)～ 平日14時～17時 (来院時の予約は適宜対応)	10月24日(月)～

外来受診日に、予約なしで接種希望の方はご相談ください。

新型コロナワクチンの3回目以降の接種とインフルエンザワクチンとの同時接種をご希望の方は、金曜日の午後の予約のみとなっていますのでご注意ください。詳しくは、徳島健生病院までお問い合わせください。

MRIによる被ばくのない

(ドゥイブス)

全身がん健診 DWIBS健診について

徳島健康生協では、最新のMRI装置を導入し、短時間での全身検査が可能となったため、2022年9月よりDWIBS健診を始めました。

DWIBS検査とは、MRIを使用して一度の検査で全身のがんを探す検査です。体への負担も軽く、短時間で広い範囲の検査ができます。

PET-CTに代わる次世代の全身がん検査
造影剤の注射なし・放射線の被ばくなし
絶食なし

迅速な全身検査 (40分程度)

対象疾患・どんな人が受けられるか・健診費用などのDWIBS健診についての詳細は、徳島健生病院ホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

※検査は事前予約が必要です。予約申し込みは徳島健生病院健診センターまでお問い合わせください。

お問い合わせ先 088-622-7771 (代表)

作業療法士(新卒)募集について

WEB説明会 10月20日(木) 17時～
採用試験日 2022年11月19日(土)
お申込み方法など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

第436回 健康クイズ

〈問題〉私はだれでしょう？

以下の3つの特徴を参考に私が何かを
推理してください。

特徴1：私は頭に火をつけて使います

特徴2：中心には芯が通っていて、使うと少し
ずつ短くなります

特徴3：私は誕生日シーンなど、お祝いの席で
活躍します

★434回の正解と当選者 (14名) (応募者14名 正解13名)

〈正解〉休

〈当選者〉敬称略

坂本 佳謙 (三好市) ベンネーム すもも

多田 常子 (三好市) ベンネーム もみじ

吉田久美子 (板野郡)

○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10月31日

3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地
徳島健康生協 健康づくり事業部
メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

読者だよりもご応募お待ちしております！

つぶやきコーナー

受けてみたいなあ。いいことづくめのMRIによるがん健診！

ペンネーム まさちゃん

組合員さんのおはな

読者だより

認知症予防することは、私の大切な課題です。最近特に物忘れがひどくなったと思い、私は毎日の食事日誌をノートに書いています。

前日か前々日の夜メモします。当日実行したかどうか確認し、実行していないものは次の日にするようにして、3ヶ月つづけています。今後とも1日の反省と次の日の計画をかき、認知症予防していきます。

朝はごはんのみそ汁（豆腐と野菜）主菜は自分で栽培した野菜と魚か肉、毎朝ヨーグルト、昼は牛乳をのむなど、フレイル予防と認知症予防を心がけていきたいです。

三好市

内田 勝子さん

今年初めてシルバー大学に入學しました。中国語を選択しましたが、難しそうで心配ですが、努力だけはしてみようと思っています。

徳島市

竹中 真由美さん



この秋、初めて虫取りに挑戦した長男。買ってもらったばかりの虫取り網と虫籠を持って、「森で虫を捕るのだ！」と意気揚々と家を出発しました。でも実際は家の近所を少し散歩しただけ。それでも秋空にはたくさんさんのトンボが飛んでいて、子どもたちはトンボを追いかけて、クルクルと忙しそうに走り回っていました。

捕まえたトンボは少し観察した後、速やかにお空に返しました。4歳の少年の小さな大冒険でした。

ペンネーム

沙悟浄さん

私は還暦を過ぎてるのですが、健生病院へ行くと「まだお若いのだから、良くなるよう治療しましょう。」と先生や看護師さんが励ましてくれました。嬉しかったです。

ペンネーム

小紅さん

つくづくはん

むかご飯

【材料】（2人分）

米 1カップ
やまいものむかご ½カップ
人参 少々
塩 小さじ½弱
濃口しょうゆ 小さじ½
※塩分は好みで加減してください

【つくり方】

むかごはヤマノイモ科の茎が肥大化した付け根にできる肉芽のことです。

この料理は9月から10月頃に山辺に生えているやまいものツルを探してむかごを見つけることがポイントです。

① むかごをサッと洗います。

② 人参は彩りなので小さく刻みます。

③ 水は少し多めに材料と調味料を入れ普通に炊き上げます。

ツイッター・インスタグラムやってます★

地域での健康づくりの活動や組合員さんとの日常をお届けします！

QRコードから簡単にフォローできます

Twitter @t_healthcoop

Instagram @kenkou_dukuri

★お好みでしめじや油あげ等を加えると、より秋らしさがアップ

小松島支部 すだち班 宝 春子さん