

Health and life

2022

# 健康と生活

560号

# 12

**(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10月末日現在  
◆組合員数 44,244人  
◇出資金 1,278,356,695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>

## 認知症予防 ふれあいカフェかんかんでレクリエーションを行いました!

新型コロナウイルスの影響で、2ヶ月ほどお休みをしていた「ふれあいカフェかんかん」ですが、10月21日（金）から再スタートしました！

この日はレクリエーションの講師を招き、体操・ことわざクイズ・輪投げなど、様々なレクリエーションを行いました。頭も体もたくさん動かしたこの日、旧佐古診療所では組合員さんたちの楽しそうな笑顔や笑い声が溢れていました。

皆さんも「ふれあいカフェかんかん」で和やかで楽しいひとときを一緒に過ごしませんか？どなた様でもお気軽に立ち寄っていただくことができますので、興味を持たれた方は是非お越しください。「ふれあいカフェかんかん」でお待ちしています！！



**ふれあいカフェかんかん** 参加費 無料

**主催者**  
徳島健康生活協同組合

**日時**  
毎月第3金曜日13:30～

**場所**  
旧健生佐古診療所  
(徳島市佐古6番町10-10)

多種多様なレクを行いました。職員vs組合員さんの輪投げ対決は特に盛り上がりました!

# わたしと健生の思い出



## 内町診療所のこと

幼い頃中耳炎にかり、毎日両国橋を渡って耳鼻科に通っていましたが、近所に内町診療所ができ、そこへ変わりました。扇屋という喫茶店を曲がった隣が診療所で、かっぱ着のような白衣を着た看護婦さんが二人いて、とても優しく、母が病気になったとき黒いカバンをかかえて杉田先生が往診に来られたことなど思い出します。

大人になってから母が、「杉田先生わな、とても汗っかきで、いつも汗ふいてたわあ。」と話していました。その診療所もいつの間にかなくなっていました。私の内町診療所の記憶です。

いつも「健康と生活」の機関紙を配布していただきありがとうございます。先日、「健康生協から60年」で、内町診療所が1957年に開所されたとありましたが、私は診療所の近くに住み、毎日通っていました。遠い記憶ですが、懐かしい思い出です。

渭北支部 吉見和恵さん

## あなたの「健生との思い出」のお話、お聞かせください!!

皆さまの徳島健康生協との思い出エピソードを募集しています。文章や写真など何でも構いません。送っていただいた思い出は、「健康と生活」に掲載させていただきます。

多くの皆さまからのご応募お待ちしております。

※表記などを統一するため、趣向を変えず文章を直すこともあります。あらかじめご了承ください。

**【応募方法】** 寄稿文をまとめたものに、住所・氏名(ペンネームも可)・電話番号をご記入の上、郵便もしくは電子メールにてご送付ください。

《あて先》〒770-8547

徳島市下助任町4丁目9番地 健康づくり事業部  
メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyuu.com



1969年移転時の内町診療所

## 歯と健康

### 予防歯科の重要性

健生歯科ならと 歯科医師 池田 将英

痛みや腫れがないと歯医者に行かない。という方は多いのではないのでしょうか？

予防歯科に定期的に通うことで、将来自分に残る歯の本数は大きく違ってきます。また高齢になっても介護に頼らない「健康寿命」も延ばすことができます。

予防歯科とは、患者さんに定期的に来院していただき、むし歯や歯周病などのお口の中の病気が発症したり、悪化したりしないように検査、治療、生活指導を行うことです。

そうすることで、普段からお口

## お薬の一包化

# 薬の話

のぞみ薬局 吉田 幸恵

「今日、この薬飲んだかな?」  
と思ったことはありませんか?  
「毎日きちんと飲んで  
いるはずなのに薬の数が  
合わなくなってきた」  
など、特に薬の数が多  
いと管理が複雑になっ  
てしまいます。

そんな時は「一包化」という方法があります。一包化とは、服用するタイミングが同じ薬をまとめて1袋にパックすることです。

飲み忘れや飲み間違い、薬の紛失を防ぐことができ、シートから薬を取り出すのが難しい方にも便利です。

袋には、朝食後のような飲むタイミングや日付などを印字することもできます。

お薬の服用に不安がある方は、医師や薬剤師に相談してみてください。

# 生活に大切な目の健康

## ⑦ 目の外傷

### どうする？ その1



健生病院 眼科  
西内 貴子 医師

転倒して顔面を打ち、とくに目の周りを紫色にはらした人、庭仕事で木の枝で目をついてしまった人、スポーツの各種ボールが目にあたった人など目に関連する「けが」は重いものから軽いものまで、程度は様々です。今回は、いくつかの場合での対処法などについて、お話ししましょう。

**\* 草取りで土がはいった、風が吹いた時なにかはいった**

土や草の破片、飛んできた「ミ」がはいった可能性があります。こんな時はこすらず、しばらく目をつむり、でてくる涙とともに、目頭側へそっとふきとりましょう。可能なら水道水であらうのもよい方法です。ついていた菌が増殖して、あとで感染症になることもありますので、違和感が残る場合は眼科受診しましょう。

**\* 作業中になにかはいった**

鉄粉や塗料片、ガラス片の可能性もあります。いったん良くなったように感じても、特に鉄粉は黒目にくっつき、涙の塩分でさびがでてより取れにくくなる場合があります。まずの対処法は前項と同じです。

**\* 洗剤や漂白剤などがはいった**

すぐに水道水で充分あらいましょう。とくに塩素系のは要注意です。アルカリが眼表面のた

んばく質を溶かすので、失明することもあります。15分以上は流水で洗い流しましょう。初期対応が大切です。そのちに眼科へ連絡しましょう。受診時はその液をもっていきましよう。使用時は眼鏡やゴーグルの装着が安全です。



「花王 HP より抜粋」  
<https://www.kao.com/jp/qa/detail/21881/>

**\* 接着剤がはいった**

瞬間接着剤では、乾いたもの同士（まつ毛など）はくっつきますが、目の表面は水分があるので、眼球とまぶたがくっついてしまうということはありません。落ち着いて、あけてみましょう。

**\* 電動草刈り機使用の場合**

刃があたって石が飛んだように思っても、刃の欠片がかなりのスピードで飛び、黒目を穿通することがあります。使用時は必ず、ゴーグルなどをしておきましょう。

〜なにかで突いた!〜

これもよくありますね。突いたものの形状や角度、スピードにより、ダメージが異なります。植物には菌がついていますので、やはり注意が必要です。見え方もチェックしておきましょう。



〜まぶたが切れた!〜

転倒時に家具の角にあたったり、眼鏡枠でまぶたが切れることがあります。

しばらく清潔な布で圧迫し、血がとまるのを待ちましよう。顔面やまぶたは小さなキズでも派手な出血がおこります。切れた範囲などを観察し、広かったり、再出血する場合は眼科受診ましよう。きれいにキズをあわせ、縫合が必要な場合もあります。目頭付近の裂傷では、以前お話しした、涙道が切れることがあるので、とくにきちん確認することが必要です。今回は打撲についてお話しします。

〜なにか目に  
はいった!〜



つばやきコーナー

おしゃべりの楽しさ、集うことの大切さをつくつく感じていきます。

ペンネーム S・Tさん

### 記念講演「南海トラフ地震と中央構造線」 についての感想

### 交流集会への 感想紹介

南海トラフ地震が必ず起こるということは認識していても、詳しいことは知りませんでした。私の年齢からすると、「遭遇しないだろう」と安易に考えていました。それでも先生の言われた、「子どもや孫や、これからの人たちのために何ができるか」という視点が大切なのだと思います。

自然の力に勝てないかもしれませんが、いろいろな専門的な力を結集して（人間の知恵を集めて）、被害を最小限に抑える努力をすべきだと考えます。何も生み出さない戦争をしている場合ではありません！



いつ来るかわからない、でも必ず来る災害に備えて心の準備と物の準備が必要であると考えさせられました。折に触れ、災害の学習は大切であると思いました。また、平日頃から、近所の人たちとのつながりも大切だと思いました。

### 分科会に参加した感想

#### 《参加分科会：④フレイル予防活動について》

フレイルについての発表を聞き、岡山市はフレイル予防に対して熱心ということがわかりました。質問等もたくさんあり、皆さん関心をもたれていることが伝わってきました。

#### 《参加分科会：⑤子育て世代の担い手増やしについて》

キッズ運動スクール、ピロピロこども元気教室、ともに楽しそうな活動、そしてとてもいい活動ですね。「ロングピロピロをこどもに」という発想が素晴らしいですね。こどもから親へ、また地域の人々へと医療生協が広まりますね。この分科会に参加して力をもらえました。

#### 《参加分科会：⑥班活動について》

高知の元気班の方が、一人暮らしの方に食べ物を差し入れたり、飲料水を届けたりと、細やかな気配りを班員の皆さんでされていることに、「誰ひとり取り残さない」という意識の高さを感じました。

コロナの状態でもできることをされていることがすごいと思いますし、どんなに小さな活動でもいいので、活動をやめないこと・続けることが大事だと思いました。

# 2022年度 中四国組合員活動交流集会 in 徳島 を開催しました！



メインテーマ

## コロナ禍でも楽しまにゃ損々！

～安心して住み続けられるまちづくりへの挑戦～

10月14日（金）、コロナ禍のため2019年の広島県での開催後、延期を余儀なくされていた中四国組合員交流集会をようやく開催することができました。初のオンライン開催で、いろいろと不慣れな点はあったと思いますが、無事に成功させることができました。実行委員を務めてくださった瀬戸理事、東理事、ご参加いただいた中四国の組合員・職員のみなさん、開催に協力してくださった方たちには感謝の気持ちでいっぱいです。

今回の交流集会では、私たちの暮らしの安全を改めて考えられるような内容の講演や分科会を行いました。午前の記念講演では、徳島大学名誉教授の村田明広先生による、「南海トラフ地震と中央構造線」についての講演を聞かせていただきました。講演の後は、「徳島ご当地クイズ」を行い、徳島県民なら知っている当然の問題から、マニアックな問題まで20問出題しました。午後からの分科会では、6つの演題に分かれて、各生協の活動についての発表を聞いたり、中四国の組合員のみなさんと意見交換をしたりしました。

参加した組合員さんたちから嬉しい感想や意見が寄せられましたので、ご紹介させていただきます。

徳島実行委員会 川上



実行委員長の瀬戸さん  
総司会の東さん  
おつかれ様でした！



### プログラム

#### ～午前の部～

- 開会のあいさつ
- 記念講演  
「南海トラフ地震と中央構造線」  
講師：徳島大学名誉教授 村田明広先生
- ご当地クイズ大会

#### ～午後の部～

- テーマ別分科会  
[前半]  
・災害・防災について  
・SDGsの取り組みについて  
・子育て世代の担い手増やしについて  
[後半]  
・平和活動について  
・フレイル予防活動について  
・班活動について

- 分科会報告
- 閉会のあいさつ

# 認知症と向き合う

## 運動と認知症

「定期的な運動をしましょう」「できるだけ歩きましょう」。もはや耳にタコができるほど聞いたセリフだと思えます。ですが私からも申し上げますと、皆さん、一生懸命運動してください。今回は運動と認知症予防について書いてみました。

### 運動が認知症予防になる？

運動をすると認証予防になるのは多くの学術記事や研究機関によって明らかになっています。

アルツハイマー型認知症の危険因子の寄与率を計算した研究によると、運動不足の人を10%減らすことができる約38万人、25%減らすことができるとアルツハイマー型認知症患者を100万人近く全世界から減らすことができる推計がされているのです。

つまり、みんなが一生懸命運動をすると認知症の予防に繋がりますよといえます。

そして近年では脳由来神経栄養因子というものが注目されています。これは脳の神経を成長させ、保護する物質なのですが、運動によって分泌を促すことが確認されています。これにより脳が萎縮することを抑えたり、認知機能の向上が期待できます。これを聞いて皆さん、運動がしたくなってきたのではないのでしょうか。

### その他の運動のメリット

まず運動により体を鍛えることができるのは言うまでもありません。ダイエットしかり、引き締まった身体は個人の心の満足感も高めてくれます。

そしてストレス解消にもつながることが各研究で明らかになっています。歩く習慣のある人のほうがない人に比べて幸福度は13%高まっていることが報告されています。

そしてそもそも「健康」に目

を向けるようになります。「せっかく運動しているのにこんなことをしているのもったいない」という思考に向かっていくようになるのです。食事や睡眠など、生活習慣にも良い影響をおよぼすのが運動なのです。

### 運動は毎日5分でも55分

シドニー大学がおこなった「世界20カ国における平日の総座位時間」の調査では日本は7時間と長時間におよんでいました。日本は世界でも有数の座りっぱなし民族のようです。

さて、そんなみなさんに推奨したいのが、「今日よりも日常生活の中で1000歩多く歩きましょう」ということです。今まで歩かなかつた人が急に1万歩を目指してはいけません。きつと挫折します。

大人の歩数はおおよそ10分で1000歩です。初心者の方は歩くことに慣れることから始めましょう。その後はスピードを上げて早歩きをおすすめします。負荷の具合は個人差がありますので、「軽く汗ばむ程度」を意識して取り組んでみてください。

余談ですが平成28年に厚生労働

省が発表した「都道府県別平均歩数」というものがあります。これによると徳島県の男性は全国で41位(6791歩)、女性は32位(6313歩)となっており、どちらも下から数えたほうが早い…。これを読んだくださった皆さんが、少しでも多く歩くようになっていただければ幸いです。

### 運動の注意点

日本人は実直な人が多いので、「これが体に良い」「これで解決！」というような言葉に弱いのです。この世に絶対の法則はありません。運動量だって人それぞれです。「あの人はこれぐらいしているから私も」と意気込むのは結構ですが、きちんと自分の今の身体状況と相談しましょう。そして先にも書きましたが、最初からハードなことはしないようにしましょう。目標をやりきれないどころか、身体を壊しかねません。運動することが目的ではなく、きちんと自分の健康に向き合うことが大切なのです。

認知症キャラバンメイト 伊賀 達郎  
監修・徳島健生病院 代謝系理学療法士

四宮 涼太

【次号に続く】

理事会だより

理事会は10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、徳島健生病院・生化学分析装  
置の購入について、全員一致で  
承認議決しました。

2、2022年秋闘要求書に対す  
る回答書の方向性と常務理事  
会への文書作成委任の件につ  
いて、全員一致で承認議決し  
ました。

【9月の経営状況】

9月の経常剰余は170万円の赤  
字となりましたが、予算目標を24万  
円上回りました。

事業収益は3億8008万円で予  
算目標を334万円下回りました。  
事業費用は3億8023万円で予  
算目標を343万円下回りました。

【9月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	9月	87人
・年度累計		429人
・出資金増資	9月	886万円
・年度累計		5930万円
・班づくり	9月	0班
・年度累計		3班
・班会開催	9月	18回
・年度累計		274回

つばやきコーナー

COP27気候変動に最悪の貢献をした国、日本に「化石」。

ツイッター・Instagram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

\*\*\*\*\*

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-seikyoku.com

第438回 健康クイズ

〈問題〉下の9つの漢字から、四字熟語を一つだけ見つけ  
てください。

尋	一	証
養	心	二
人	無	唯

ヒント  
ただ一つだけであり、  
二つとないこと。

★436回の正解と当選者（29名）（応募者29名 正解28名）  
〈正解〉ろうそく  
〈当選者〉敬称略  
小川 正照（徳島市） 佐藤 正（吉野川市）  
田野 利明（三好市） 野口ツヤ子（徳島市）  
三宅麻里子（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12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-seikyoku.com  
読者だよりもご応募お待ちしております！

（上八万支部 Yさん）

【年未年始】  
休診のご案内

年未年始は以下の日程を休診とさせていただきます。

2022年 2023年  
12月30日(金)~1月3日(火)  
※1月4日(水)より通常診療

何かご不明な点がございましたら、各窓口にてお問合せください。

【各診療所お問い合わせ先】

- 徳島健生病院 【TEL:088-622-7771】
- 健生石井クリニック 【TEL:088-675-1033】
- 健生阿南診療所 【TEL:0884-27-2848】
- 健生西部診療所 【TEL:0883-78-2292】
- 健生きたじまクリニック 【TEL:088-698-9629】
- 健生歯科 【TEL:088-655-3011】
- 健生歯科なると 【TEL:088-685-4614】

※徳島健生病院では、24時間救急患者様の  
受け付けをしております。

# 組合員NEWS

## 読者だより

毎年11月初めにインフルエンザの予防接種、5年に1回の肺炎球菌の接種、もちろんコロナワクチンの予防接種も、夫婦二人揃って西部診療所でお世話になっております。

ペンネーム ミコッチドゥーさん

値上げラッシュで発泡酒まで、泡食いますね。

板野部 瀬本 智さん

毎回楽しみに読ませていただいています。歩いてポストに入れてくださる方に感謝です。ありがとうございます。いつまでもお元気でいてください。

徳島市 濱口 裕子さん

けんこうチャレンジの季節になりました。何にチャレンジしようか考え中！

小松島市 正部 繁子さん



乳がん検診を健生病院で初めて受けました。女性のドクター、女性のX線技師さんで、安心して受診できました。

マンモグラフィも痛みについて十分配慮していただけてよかったです。ドクターの触診も丁寧かつ迅速でした。次回の乳がん検診もぜひ、健生病院で受けたいと思います。

徳島市 吉見 優美さん

コロナ禍でなかなか外出が出来ず退屈な日々でしたが、少し緩和された間に水族館へ行ってきました。かわいい魚や動物たちを見て癒されました。中でも、カワウソが可愛すぎました。小さい体で素早く動き回ったり仲間とおしゃべりしたり...来世はカワウソになりたいです。

ペンネーム やこさん



### おたより絶賛募集中!!

コロナ禍での健康法、趣味の作品や写真、うちんくごはんのレシピなどを募集しています。その他、俳句、川柳、思い出、絵手紙などなど何でも構いません。応募方法は、7ページ健康クイズ★応募要項をご覧ください。

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!!**

### つくづくごはん

#### おいしいうらら作り

【材料】(一セイロ)

上新粉(米粉)	170g
餅粉	30g
こしあん	500g
砂糖	430g
塩	小さじ1/2
水	200cc

【道具】  
むし器・型枠・蒸し布

【つくり方】

- ①ボールに材料を入れて混ぜる。
- ②蒸し器下鍋に八分目まで水を入れて沸騰させる。
- ③蒸し器上鍋に型枠を入れ、その上に蒸し布を掛ける。
- ④材料を蒸し布の上に流し入れ、包んでフタをして蒸す。(IHだと7・ガス強火の熱量)。
- ⑤蒸し時間5分でできあがり。お皿に移し5〜6時間冷ましてから切り分ける。

北島支部 K・Uさん