

Health and life

健康と生活

562号

2023

2

(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12月末日現在

◆組合員数 44,340人
◇出資金 1,282,163,795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
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>

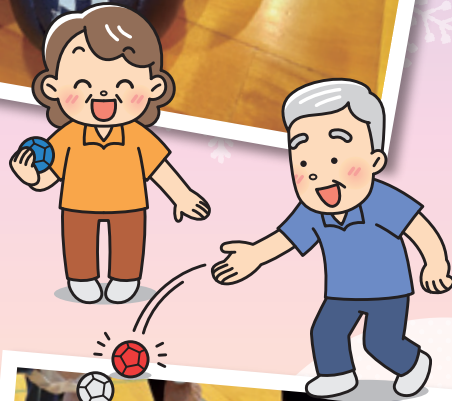
ポッチャ体験会

～みんなでできる「楽しい」を創る～

11月24日(木)ポッチャ体験会が石井町前山公園体育館にて行われました。ポッチャは東京パラリンピックでも注目を浴びました。徳島健康生活協でも組合員同士で楽しく取り組むことができるように、この体験会に組合員と職員で参加してきました。

思ったように玉が転がらず、「あ〜!」という叫び声が体育館にこだまします。

ちなみに徳島健生病院別館5階にてポッチャができるように線を引いています。皆さんで取り組める準備が整い次第、参加の呼びかけを行なうて参りますので、その際には是非ともご参加ください。



つぶやきコーナー

インフルエンザ、コロナにならないように体調に気をつけて頑張ります。

私の健康法

「書く」「歩く」「作る」

渭東支部 中山

聲



完成した雑誌

書

各新聞社の一面の
下段にコラムが掲載
されています。ニユ

「脳が活性化し、能力アップ」につながります。

歩く

「歩く」私の趣味はカメラを持つて歩くことでした。が、私も歳ですので今は小さなカメラを持って近くを散歩しながら写しまわっています。「歩くことは体力の衰えを防ぐ効果」があります。

作

「作る」
 「コナ禍で毎日が退屈。今までに撮りたっていた写真を自分で本にしてみようと思いい作業開始。やっと完成した1冊の本。ところが、字が間違っているし、ページもぬけていたが自分で「考えろー」「考えろー」と、考えた末、今では「文化財を訪ねて」「紅葉写真集」「美しい花に魅せられて」「第一部・徳島県内の名所・旧跡」らの写真集の本が完成。そして「第二部・徳島県内の名所・旧跡」を製作中。

「好きなことを好きな時間にやること」が、ストレスをためずにいることができて、健康の基になると思っています。

「私の健康法」

募集してます！

コロナ禍で自粛が続く中、健康を保つためにしていることはありますか？
 お家でできる簡単な運動、ちよつと変わった健康法など何でも構いません。
 みなさまからのおたよりをお待ちします！






歯と健康

健生齒科 齒科麻醉科医 東條 嶺
皆さん、こんにちは、健生齒科
の東條です。

今回は『噛み癖』についてご紹介します。今、この文章を読んでいると思いますが、口を意識を向けていただいて上と下の歯は接触していますか？もし接触していれば危険信号です。皆さんの中には通常、上下の歯が接触しているのは当たり前と思っている方もいるかもしれませんが、実は違います。

1日のうち上下の歯が接触している時間は平均20分程度が正常だといわれています。つまり残りの23時間と40分は上下の間に隙間があいている状態なのです。そして1日に20分以上接触させている事



を歯列接触癖（ＴＣＨ）といいます。歯医者さんで詰め物やかぶせ物の治療をするがよく割れたり取れたりしてしまふ、自分の歯が割れたり削れたりしていると指摘をうけた、顎がカクカクしている、首や肩がよくこるなど、あてはまる場合は歯列接触癖があり、せっかく治療しているのに自分自身で壊してしまっているのかもしれない。

これは癖なので、例えば貧乏ゆすりをされている方が自分で気が付いていないのと同様に接触している事に気が付いていない場合が多いです。治療としてまずは癖に気づくことから始まります。少しでも自分は歯列接触癖なのかもと思われる方は、いつでも健生歯科にいらしてご相談ください。

薬局で「薬が効きすぎるので
半分に割って飲んでいま
す」「薬が大きいので
半分に割って飲んでいま
す」などのお話をとき
どき聞くことがあります。
薬には、割っても大
丈夫な錠剤、割ってはい
けない錠剤があります。
割ってはいけない錠剤は、
ゆっくり溶けて薬の成分
が少しずつ体に入っていく、胃で

薬の話

そよかぜ薬局 柳本 崇臣

薬の話

は溶けずに腸にとどいてから溶けていくなど効果を發揮させるためにいろいろ工夫されています。そのため、錠剤を割ることによって、成分が一気に体に入って効きすぎたり、効果がなくなったりすることがあります。自己判断で割らずに必ず薬剤師にご相談ください。

そよかぜ薬局 柳本 崇臣

(板野支部 Mさん)

認知症に向き合う

〜認知症と薬物療法〜

現代は医学の進歩により、昔は不治の病だったものが治る時代になっています。

ですが認知症治療においては、現状日本で治すことは困難とされ、進行を遅らせ、安定した生活をおくることを目的として薬が処方されます。

今回は薬剤師監修のもと、認知症の薬についてお話ししてみようと思います。



どんな種類の薬があつてどんな効果がある？

現在日本では主にアルツハイマー型認知症とレビー小体型認知症に対して薬物療法を行っています。薬の名前は

- ・ドネペジル(商品名:アリセプト)
- ・ガランタミン(商品名:レミニール)
- ・リバスチグミン(商品名:リバスタッチ、イクセロンパッチ)
- ・メマンチン(商品名:メモリー)

があります。

横文字で読みにくくて大変申し訳無いのですが、ドネペジル、ガランタミン、リバスチグミンはコリンエステラーゼ阻害薬に分類されます。

アルツハイマー型認知症は記憶の伝達物質である「アセチルコリン」の減少が起るとされており、その減少を少しでも抑えて記憶力の低下を防ぐためのものです。ちなみにリバスチグミンは貼り薬です。飲み薬は飲み込む力の低下などで服用が難しくなることがあります。貼り薬であればそのような心配はありません。

一方、メマンチンはNMDA受容体拮抗薬として分類され、神経細胞を保護したり、神経伝達を整えたりする効果があります。これにより認知症ご本人さんのイライラを抑えたりできることが期待されますので、介護者との意思疎通がとりやすくなる、結果として認知機能の改善が期待できます。

以上この2つの分類を上手に組み合わせることで認知症の進行を遅らせるのです。これ以外にも不眠や不安、イライラ、異常な興奮などの症状に対する薬が処方されることもあります。

副作用は？

薬の効き方には個人差があること

つばやきコーナー

還暦になり、これから一層精進します。

は覚えておきましょう。主な副作用には「食欲不振」「吐き気」「暴言・暴力が出る」などが報告されています。中には精神状態が落ち着きすぎて落ち込むこともあるようです。

そのようなことにならないように、ご本人さんの状態をよく観察して、調子の良い時と悪い時の状態を医師にきちんと伝えることが大切です。

意外と見落としがちな服薬管理について

認知症が進行してくると、「うちの人薬をちゃんと飲めないのでは？」と思ってしまうのも無理はありません。ですが、今までの記事でも書いてきたように、認知症ケアにはご本人さんの残されている能力をできるだけ尊重することが大切です。

飲む薬が多くて飲み忘れがある場合は1回分の薬をひとつの袋にまとめてもらうことができます。

何もかも介護者が取り上げてしまうとご本人さんはストレスを感じます。ご本人さんが何ができてなくて困っているか、ここでも観察の力が大切になってきます。

新薬について

2023年1月7日、日本のエーザイ株式会社とアメリカのバイオジェン社が共同開発していた「レカネマブ」

という薬がアメリカで認知症治療薬として迅速承認されました。

この薬はアルツハイマー病の原因となるアミロイドβを除去することで、認知機能の悪化を抑制すると言われていています。ただし、壊れてしまった神経細胞の再生はできないようで、重度に発症する前の「軽度認知障害(MCI)」の段階での早期投与が重要だとされています。

日本でも早く安全に使用できる日がくることを願います。

私たちにできること

とは言え、日本における現状は、薬は進行を抑えるだけで、高齢になるほど認知症のリスクは高まります。私たちはどうすればいいのでしょうか？

これまでに何度もお伝えしてきました。私たちにできることは「過度に認知症を恐れず受け入れる」ことだと思います。その心があるのとないのとでは、たとえ認知症になったとしても暮らしやすさが違わずです。

そして皆さんで考えてみましょう。ご本人さんのやりたいことは何でしょう？好きだった歌は？趣味は何でしたか？

薬はあくまでサポートにすぎません。みんなで認知症のことを理解することから始めてみましょう。

認知症キャラバンメイト 伊賀 達郎
監修: 徳島健生病院薬剤師 生田 佳津

生活に大切な目の健康

⑧ 顔に痛い

ぶつぶつが…



健生病院 眼科
西内 貴子医師

「眼部带状疱疹とは？」

皆さんは子どものころに水ぼうそうにかかったことがありますか？これは水痘・带状疱疹ウイルス（ヘルペスウイルスの仲間）の感染です。保育施設や学校などの集団生活の場で感染が広がりやすく、子どもがかりやすいものです。



発熱とともに、かゆくて、赤い水ぶくれができますが、かさぶたになって治り、子どもでは軽症です。（大人ではじめてかかる大変ですが）

一度感染すると免疫ができるので、再び感染することはほぼありません。が、水ぼうそうが治った後もこのウイルスは体の神経節という場所に潜み、加齢や疲労、ストレスによる免疫力の低下をきっかけに再び活動を始めると**带状疱疹**がでます。体の片方の脇腹や臀部、顔面などに带状疱疹がでます。発熱や頭痛を伴うこともあります。

50歳以上で増え、80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。

顔の感覚を司る三叉神経にひそんでいたものが、活動しはじめると、とくに第1枝（顔面の頭やまぶたにきている神経）領域では、片側の頭、おでこ、目の周り、鼻の先にもぶつぶつ（発疹）がでます。

「症状」

まず、ぴりぴり刺すような痛みやかゆみがあり、おかしいなあと思っていると、数日して赤い水ぶくれがたくさんでます。その後ただれてから次第にかさぶたになります。発疹があらわれる前には、診断が付きにくいですが、ぶつぶつがではじめる

と診断は容易です。

最盛期には、四谷怪談のお岩さんのようになり、目があかなくらいにはれることもあります。鼻の先にも発疹が出た場合は、目自体にも影響する危険サインです。視力低下や目を動かす筋肉にも波及する可能性があるの



「治療」

診断がついたら、できるだけ早く治療を開始します。まずは抗ウイルス薬や鎮痛剤で1週間ほど治療します。2〜3週間でぶつぶつは枯れていき、徐々に皮膚の赤味が消えていきます。ただれたところにばい菌がはいらないように軟膏をぬることもあります。

高齢者ほど症状も長引き、治ったあともぴりぴりした痛みが長く残る、带状疱疹後神経痛という後遺症がやすいです。

発症予防のワクチンがあります。完全にふせぐものではありませんが、症状が軽く済む可能性があるとされているので、一考でしょう。また日ごろの体調管理や安静、栄養バランスのとれた食事、適度の運動も大切です。



私の雑感

墜落、緊急着陸を繰り返す

軍用機オスプレイが

阿波踊り空港に飛来!

昨年7月25日、阿波踊り空港に自衛隊のMV22オスプレイが2機飛来しました。この日は、海側から進入。オスプレイは1キロ以上離れて見ていた私たちの所にも枯れ草を雪の様に舞い上がらせて着陸しました。いかに吹きおろしが大きいか、これでは災害救助に役立つはずがありません。

オスプレイはこれまで、開発段階を含め2016年から10回以上「墜落」事故を起こし乗員が10人以上亡くなっています。未亡人製造機の異名を持つゆえんです。日本国内でも2012年配備以来、沖縄・名



徳島阿波おどり空港に飛来したオスプレイ

護市安部海岸に「墜落」しました。「緊急着陸」は全国で15回以上繰り返されています。更にオスプレイの離着陸時

に激しい騒音、振動被害を周辺住民にまき散らしています。

オスプレイは
もっとも危険な軍用機

どうしてオスプレイは危険なのでしょう?

オスプレイのプロペラは離着陸時、ヘリコプターのように垂直状態ですが、移動時は飛行機のように水平になります。元々、通常よりプロペラが小さい上にプロペラを水平から垂直に移動させるので、機体 불안定になる構造的欠陥があるのです。墜落や緊急着陸を繰り返すのはそのためです。政府は、そのオスプレイ17機を3600億円もかけて米国から買いました。このお金、学校給食の無償化4500億円の方に回して欲しい。今時、米国からオスプレイを買っているのは日本とインドネシアくらいです。

軍事栄えて 民滅ぶ
敵基地攻撃能力はNO

米国から購入するのはオスプレイだけではありません。イラク戦争などで他国への攻撃に使ってきたトマホークミサイルを2113億円で買います。更に、日本から他国を直接攻撃できる長

射程ミサイルの開発も計画しています。それらはまさに敵基地攻撃兵器です。そして軍事費を今後5年間で43兆円の支出も決めました。昨年の12月16日、岸田首相は「安全保障3文書」(国家安全保障戦略、国家防衛戦略、防衛力整備計画)を閣議決定しました。こんな重大な事を国会にも諮らず、国民に信を問うこともなく「閣議決定」という密室で決めました。「安全保障3文書」決定で、岸田首相は歴代自民党政府が「建前」としてきた「専守防衛」の原則さえも投げ捨てたのです。

削られるのは
医療、介護、子育て支援

兵器を買うために削られるのは医療、介護、子育て支援などなど、私たちの暮らしです。高齢者医療費の窓口負担は2倍にされました。今回は見送られましたが、介護保険制度の要介護1、2の保険外しや利用料を2割、3割に引き上げ、ケアマネージャー料の有料化も検討されています。「防衛力強化資金の名で医療関係積立金やコロナ対策費の「未使用分」も軍事費に流用されようとしています。戦争する国が暮らしをこわします。

憲法9条をもつ日本、
戦争の心配のないアジアに

2022年2月のロシアによるウクライナ侵攻から1年が来ようとしています。ウクライナもロシアも、どちらも沢山の兵士や民間人の命が奪われました。戦争に勝者はないと思います。昨年末のTV「徹子の部屋」でタモリさんが「来年はどんな年になりますかね。」と徹子さんに問われ、「新しい戦前になるんじゃないか。」と答えたことが話題になりました。紛争は平和的に解決を。ASEAN(東南アジア諸国連合)の国々と手を携えて、戦争の心配のないアジアのために、岸田首相は平和外交に努力してほしい。憲法9条の存在意義がますます大きくなっています。

社保・平和委員会 山本 千代子



つぶやきコーナー

最近のマイブームは「おにぎりず」です。お弁当にもピッタリで、本当においしいです。

(ペンネーム おにぎりさん)

支 部 活 動 紹 介

大麻支部

ゆっくりほっこり
ウォーキング

大麻支部では、10名の組合員が集まり「くるくるなると」へウォーキングをしてきました。久しぶりのウォーキングでしたが、みんなで和気あいあいと、ゆっくり自分たちのペースで歩いてとても充実していました。参加者の方からの感想や写真をご紹介します。

いっしょに
ウォーキング
しませんか??



参加者からの感想

高齢の方も参加されるということで無理のないコースの設定で、今年の春にオープンした道の駅「くるくるなると」に行ってきた。健生歯科なるとを出発して、道の駅まで約1キロの道のりです。天候にも恵まれ、60代から80代まで10人の参加で、最高齢が84歳でした。足の遅い方に合わせたので、30分程度かかりましたが、梨畑を見たり、薪ストーブの薪のウンチュを話したりして、なごやかに歩きました。

大麻支部 齋坂佐恵子

モニュメントの前で、はいチーズ！
インスタ映え？！



楽しく自分のペースで
ウォーキング♪



大麻支部でウォーキングができたのは1年ぶりでした。新型コロナウイルスが流行するまでは、毎月ウォーキングをしようとして計画していました。しかし、

3年も続く流行になってしまい、1年に1回となってしまいました。その間に、足を悪くしたり、怪我をしたりした人も出て来て、ウォーキングのスピードが落ちてきます。そこで、手押し車を押しながらも参加してもらおうとお誘いしています。ちょうど1年ぶりにウォーキングしましたが、みなさん生き生きとしていました。道の駅「くるくるなると」のモニュメントの前で、集合写真を撮った後、レストランでランチをしました。心もお腹もいっぱいになって幸せいっぱいのウォーキングでした。

大麻支部 川井ふみ子

理事会だより

理事会は12月24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、2023年度予算編成方針について、全員一致で承認議決しました。

2、第69回総代会総代選挙管理委員会委員選任の件について、全員一致で承認議決しました。

3、2022年度末「長期住所不明組合員の自由脱退手続」公告の件について、全員一致で承認議決しました。

【11月の経営状況】

11月の経常剰余は1779万円の黒字で、予算目標を977万円の回りまわりました。

事業収益は4億478万円で予算目標を1038万円上回りました。事業費用は3億8504万円で予算目標を35万円上回りました。

【11月の組織活動の到達状況】

仲間づくり	11月	108人
出資金増資	11月	636人
年度累計	11月	481万円
班づくり	11月	6848万円
年度累計	11月	0班
班会開催	11月	3回
年度累計	11月	59回
前号の「理事会だより」の出資金増資年度累計額を8367万円と記載してありましたが、正しくは「6367万円」でした。訂正し、お詫び申し上げます。		

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：2月12日(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

第440回

健康クイズ

〈問題〉○に同じ文字を入れて言葉を完成させてください。

○ ぎ ○ ○

ヒント：左ではありません。

★438回の正解と当選者(32名)(応募者32名 正解32名)

〈正解〉唯一無二

〈当選者〉敬称略

永野 頼造 (徳島市)

前浜嘉代子 (阿南市)

松尾富美栄 (徳島市)

平賀 友枝 (阿南市)

藤原 啓子 (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。(ペンネーム可)

2. しめきり 2023年2月28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！

「憲法改悪を許さない全国署名」はリニューアルしました。
新たな署名にご協力お願いします。
組合員の皆様、いつも民医連の署名に多くのご賛同をいただきありがとうございます。
政府による軍拡の話題がマスコミを賑わしています。日本を再び戦争する国にしないため、国民のいのち・くらしを守るため、憲法改悪を許さない署名に今一度お力をお貸しください。
記入いただいた署名は折り込みの封筒にてご返送ください。(切手不要)

軍事力で
平和は守れない！

軍事力強化は、国家間の緊張を高め、戦争になるリスクを高めるだけではないでしょうか。

そして、軍事費を増やせば、真っ先に削られるのが社会保障です。

戦争になれば、命も生活もすべてを破壊します。大切なのは「戦争になったら」ではなく「戦争しない」ことです。

平和のために必要なのは、軍事力ではなく、対話による徹底した外交努力ではないでしょうか。

憲法9条は
(本文を断り) 59%

変えない
33%

安全保障で
重要なのは

軍事力
73%

いまずべきは、
軍事費を増やすことなく、
社会保障の充実を！

徳島県民医連

組合員さんのお便り

読者だより

「健康と生活」、私にとって唯一の楽しみと有意義な内容機関紙です。これからもよろしくお願ひいたします。

ペンネーム くにこさん

「認知症と向き合う」を読んだ運動の大切さを知り、自分ももしかしたらと思うと誰もが気分が重くなり「ぞくぞく」します。

血圧や体温、自分の持病と相談し、医師の判断も聞いて無理のないストレッチなどをしようと思ひました。「健康と生活」、これからも前向きにコロナや病気に負けない記事・文章を楽しみにしています。

板野郡 佐竹 嘉治さん

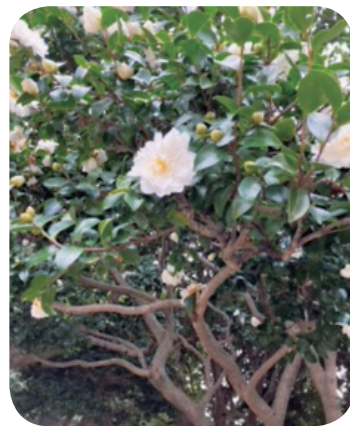
運動が認知症予防になる？そういわれてもなかなか運動できないので、ボケないように少しでも歩くようにしています。

徳島市 土倉 和代さん

初孫が産まれました。最近のベ

ビー用品はいろいろ便利な物ができていて驚きました。

徳島市 南城 貴子さん



内町小学校の南側、線路脇の三叉路の緑地にサザンカが綺麗に咲いていて、冬の訪れを感じました。

ペンネーム 花籠さん



子どもの頃は「おさるのちようちん」と呼んでいました。サネカズラ、別名ビナンカズラ。お菓子も連想させます。

小松島支部 宝 春子さん

つくづくはん

菜飯

【材料】

大根菜つ葉	適量
ジャコ	適量
あげ	適量
砂糖	一掴み
醤油	少々



我が家の皇帝ダリアが咲きました。昆虫がいるのが分かりますが。答えはカマキリです。

小松島支部 天羽 篤さん



【つくり方】

- ①油で材料を炒める
 - ②火が通れば砂糖一掴み
 - ③醤油少々を足して煮詰める
- 熱々御飯に混ぜて召し上がり



板野郡

瀬本 智さん

