



Health and life

# 健康と生活

570号

# 2023 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。

2023年8月末日現在  
◆組合員数 43,667人  
◇出資金 1,304,118,895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>

## 2023年度 生協強化月間

～みんなが健康で安心して住み続けられるまちづくりを目指して～

期間 2023年10月1日(日)～2023年11月30日(木)

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、本格的に組合員活動が再開され、人と人が交流する機会が増えています。

徳島健康生協の地域でのつながりの力を活かすことができるように、組合員と職員が力を合わせて、安心のネットワークを広げていきましょう。



### 2023年度 活動方針のポイント

1. フレイル・オーラルフレイルを予防するための活動をすすめます！  
(班会・ウォーキング企画・体操教室の開催、フレイルサポーター・認知症サポーターの養成など)
2. 組合員活動の広報を重視し、SNSを活用させ、情報発信強化に取り組みます！
3. 組合員と職員が交流できる企画を、生協強化月間中に取り組みましょう！  
(事業所まつり、支部レクリエーションなど)
4. 「徳島健康生協に加入してよかった」と感じられる活動・事業に取り組み、仲間増やし・出資金目標8割達成を目指しましょう！



フェイスブック(旧ツイッター)・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



▲組合員ボッチャ体験会の様子

◀渭北支部新班「みんなで歌う会」

# 助け合えネット「手とて」

問い合わせ 健康づくり事業部 088-652-7283



入院されていた方が、退院後の生活相談で「手とて」を選んでくれました。身体はお元気なので、が足の手術の後で買い物に歩くのが大変とのことでした。

週に2・3回伺うことになりました。最初はおうちに行き、買い物メモをいただいてスーパーやコンビニに行きましたが、店も決まっていますので電話で聞いて直接買い物をして品物を届けることにしました。1回目に希望の品の写真撮っておくと、数ある類似の中から間違いない選べます。知らない棚のことは店員さんに何度も聞きます。品切れのときもあります。勝手な判断はやめます。

私の移動はバスと徒歩です。自転車はなるべく使いたしません。歩くのが大好きだからです。「暑い中、重たい荷物を」と気遣っていただきますが、「助かる。」と言ってもらえた一言で報われます。お互いにウィンウィンで、手とてが繋がります。



でも今、「手とて」は担い手足の問題が深刻です。草抜きやバーが腰や腕の故障で何人かお休みです。老後をお互いに助け合おうと活動を始めた創立者といふべき人も入院され、一番の痛手です。

「手とて」はやりがいのある活動で、人の役に立ち、仲間と動くことが楽しいです。自分の体力に合わせて無理はしない、させない、思い合う、で続けていきたいです。消滅させないために他支部の皆さん、ごんごん参加をお願いします。はじめたい方は、健康づくり事業部や私たちにおたずねください。説明や体験ボランティアもできます。

ちんと丁寧にさせていただきます。

矢三・島田支部  
多田 悦子

「手とて」は有償のかたちで支えあう会です。利用料(1単位30分程度500円)

## 薬の話



### 口腔内崩壊錠について

徳島健生病院 野口 太嗣

錠剤の中には口腔内崩壊錠といつて、口の中に入れると唾液や少量の水分で速やかに崩壊する(溶ける)薬があります。「OD錠」や「D錠」と記載されている薬は口腔内崩壊錠であることを示しており、「RPD錠」や「RM錠」と記載されている口腔内崩壊錠

もあります。ほかの錠剤と同様に水で服用しても構いませんが、水がなくても服用できるため水がたくさんないと飲み込めない方や大きい錠剤は苦手といった方、また薬を嫌がる子どもでも飲みやすい薬となっています。

すべての薬に口腔内崩壊錠があるわけではありませんが、薬を飲むのが苦手な方は口腔内崩壊錠に変更できないか薬剤師に相談してみてもいいかもしれません。

## 歯と健康



### 根面う蝕とは

健生歯科なると 歯科衛生士

小林 美智子

歯はエナメル質で覆われた歯冠部と象牙質で覆われた歯根部に分かれます。このうち歯根部にできる虫歯を「根面う蝕(虫歯)」といいます。

虫歯は虫歯菌が作り出す酸によって歯が溶かされることによって発生します。歯根部は歯

冠部よりも酸に弱いいため、加齢や歯周病、強すぎる圧力をかけたブラッシングなどの影響で歯茎が下がり歯根部が露出すると、根面う蝕のリスクが発生します。

「以前に比べ、最近よく歯と歯の間にものが挟まりやすくなった」「歯が以前に比べて長く伸びたように見える」などの症状は歯茎が下がっている可能性があります。根面う蝕は自分では確認が難しい場合も多いので、歯科で定期的に診てもらいましょう。

# 認知症と向き合い 対応の基本ポイント

いつの間にかこのコーナーも連載開始から2年を経過してしま

た。これからも「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指して記事を書いていきたいと思

います。さて、今日ご紹介するのは認知症対応の基本ポイントについてで

す。これまでは本人の見ている世界を想像してみることの大切さを

## 3 つ

### ① 驚かせない

まずは驚かせないことです。認知症の状態にある方は概ね俊敏な反応は苦手です。後ろから急に声をかけたりするとパニックを起してしまいかねません。まずは少し離れたところからジェスチャーするなど存在を認知してもらってから近づいていくと驚かせることはありません。

### ② 急がせない

認知症の状態にある人を急がせても誰も得をしません。本人は「急がなきゃ、急がなきゃ」と思っていると思っても思っていることが多くあります。これをわかっているのと知らないのでは対応の仕方に大きな差が

出ます。「ゆっくりで大丈夫」という声かけで本人に安心感を持って行動してもらいのが望ましいですね。

### ③ 自尊心を傷つけない

これは認知症の状態でなくても、誰しもがされて嫌なことですね。認知症を発症すると今までできていたことが徐々にできなくなっていく

ます。そして本人の中では「あれ？あれ？できない？なんで？何かがおかしい」という気持ちが生えてきます。認知症当事者も不安の中を生きているわけです。

どうなるか。本人は何もする気が起きなくなってしまう。」「じつとしていれば何も言われないし楽でいいや」という発想にもつながってしまいます。

## 7 具体的な対応のポイント

### ① まずは見守る

まずは本人の行動を見守りましょう。もしくは先回りのケアで本人の自尊心が傷つかないようにさりげなく対処しましょう。

### ② 余裕をもって対応する

認知症当事者（特に初期）は自分の中で「何かがおかしい」と感じています。ケアする側は余裕を持って対応することを心がけ、安心感を生み出しましょう。

### ③ 声をかけるときは1人(少人数)で

いきなり大勢で認知症当事者を囲んでしまうと混乱を生みます。まずは声をかける時は1人で、徐々にその場を慣らすようにしていきます。

### ④ 後ろから声をかけない

これは先述の驚かせないに繋が

ります。

### ⑤ 相手に視線を合わせて優し口調で

認知症当事者を見下ろすように話しては威圧感を与えてしまいます。きちんと相手と視線を合わせて対応するよう心がけましょう。

### ⑥ おだやかに、はっきりとした滑舌で

認知症当事者は耳が遠くなっている場合が多いです。ゆっくりと落ち着いて話すようにしましょう。

### ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと対応する

傾聴は相手の訴えを深掘りすることに有用です。今まで気づかなかった認知症当事者の「こうして欲しい、こうしたい」ということに気づくことができるかもしれません。

以上、対応の基本ポイントをご紹介しました。日本では認知症患者はまだまだ増える見込みです。一人でも多くの人が対応の基本を知ることができるよう、この記事をご家族やご友人に共有していただければ幸いです。

認知症キャラバン・メイト 伊賀 達郎

## ひびききこり

孫からネッククローラーをもらいました。うれしかったですが、もう少し早く欲しかった…。

(藍住支部 Hさん)

# 生活に大切な目の健康

## ⑮ 黒目(角膜)の病気



徳島健生病院 眼科  
西内 貴子 医師

黒目はドーム型の透明な組織です。後方の茶色目(虹彩)が透けて黒っぽく見えるのです。表面の上皮、実質、内側の内皮とそれぞれの間の境目の膜をあわせて5層でできています。光が目の奥へはいつていくま

### 点状表層角膜炎

なにかゴミがはいったり、さかまつげがあたったり、ドライアイで表面が乾くと上皮細胞が脱落してキズができ、ころころするなどさまざまな症状がでます。通常、キズは新

しく作られた細胞で補修されます(上皮化)が、脱落のスピードが早いとなかなか治らないこともあります。原因は取り除きつつ、ドライアイは水分補給などの点眼薬で治療します。

### 角膜びらん・潰瘍

キズが大きくなると、びらんとなり、上皮化にも時間がかかります。無事に治りかけてきても細胞の接着が十分でないと弱い刺激でも再発することがあります。キズに細菌や真菌(カビ)、アメーバが感染すると、角膜の奥の方(実質)まで侵され潰瘍となります。充血と強い痛みがでます。ひどい場合は黒目が真っ白に濁ったり、穴があいて失明することもあります。カビは日常生活場

所や植物などに、アメーバは井戸や川、湖の水にもいます。原因を早く

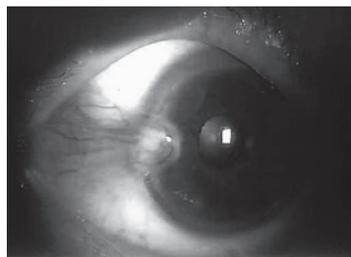


特定して、効果のある点眼薬や内服薬、点滴などで対処します。「コンタクトレンズの不適切なケアでも感染しやすくなるので、なにか異常を感じたら、早めに受診しましょう。」

### 翼状片

黒目の縁(とくに内側)になにかあるように見え、充血やころころ感はありませんか? 白目(結膜)が黒目側にはいつてくるのが翼状片です。両眼の内側にできやす〜「つばき」のようにみえるため、名付けられています。原因は外界の光や風刺激で、白目の細胞増殖がおこり、血管とともにゆっくりと黒目側にのびてきます。もりあがった部分はまばたきです。すれて、充血しやすくなります。大きくなりすぎると、視力に影響したり、乱視がでるので、適切な時期に手術で取り除くのがよいでしょう。点眼麻酔で30分くらいの手術です。入院の必要

はありません。鏡をみるとときに気づいた場合は眼科で程度を確認してもらいましょう。



### 水疱性角膜炎

角膜内皮は六角形の細胞がぎっしり並んだ膜状のもので、角膜の透明性を保つための重要な役割を持っています。内皮細胞は再生しないので、年齢とともに数は減少していきます。ケガや手術など他の原因で細胞が余計に脱落した場合は周りの細胞が拡大して損傷を補います。しかし細胞の守備範囲が広がりますと機能が保てなくなるため、角膜はむくみ、白く濁ってしまいます。表面に水ぶくれがでた状態を水疱性角膜炎といいます。水疱がやぶれると非常に痛く、治療として角膜移植が選択肢にあがります。

黒目は外界との接触が一番多い部分です。傷つけないように、また傷ついても早めになおるように、ご自分でも観察し、注意していきましょう。



1年余にわたり、眼科関連のお話を掲載してまいりましたが、今回で終了となります。眼科を身近に感じただけでしたでしょうか? 楽しみにしていますというご意見を励みにしてあります。お読みいただきありがとうございました。

# 健康を診る



## すべての女性に

## 受けて欲しい

## 乳がん健診

皆さんは10月が乳がん月間であることをご存知でしょうか？日本では1994年から、10月を乳がん月間として定め、乳がん検診が推奨されるようになりました。

乳がんは30代〜50代の女性のがん死亡原因トップの病気です。50年前までは50人に1人とそれほど多くありませんでしたが、現在は9人に1人の割合になっており、年間で9万人以上の女性が乳がんと診断されています。

ちなみに死亡者数は年間で約15,000人ほどで、乳がんを新たに発症した人の実に約16%にあたり、非常に高い致死率といえます。

## 乳がんの危険因子について

さて、なぜ50年前に比べて乳がんは増えたのでしょうか？これには女性の社会進出や食生活の欧米化に要因があると考えられています。

①まず女性の社会進出についてですが、これについては増加傾向にあることは周知の事実でしょう。そしてこの社会進出を一つの要因として妊娠・出産を経験する人が減少し、女性が生涯に経験する月経の回数が多くなりました。そして月経中はエストロゲンという女性ホルモンが多量に出るため、これを原因物質として乳がんの発生と進行に影響があると考えられています。

乳がんの発生や増殖には女性ホルモンエストロゲンが重要な働きをしています。そのため、体内のエストロゲンレベルに影響を与えるようなものがリスク要因となります。

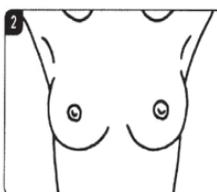
②次に食生活の欧米化ですが、皆さんのイメージでは油が身体の中で悪さをしているように感じるかもしれませんが、それよりは高タンパク・高脂質の食事の増加により体格が良くなったことが要因とされています。これにより初潮が早く閉経が遅くなり、おまけに先述の月経の増加との掛け算でエストロゲンの影響を受ける期間が長くなるといって話です。

## 乳がんセルフチェック

毎月1回、日を決めて自己検診を心がけておくことも大事です。次の画像を参考にやってみてくださいね。



1 反対の手の指で、乳房と脇の下にしこりがないか、乳首をつまんで分泌物がないかどうかチェック！



2 乳がんが進行すると、乳房のひきつれや左右差など、見た目でもわかります。鏡の前で、さっそくチェック！



3 お風呂では、スポンジやタオルを使わず、泡立てた石けんなどをつけて、手で指でチェック！



4 仰向けになって、肩の後ろにタオルを敷いて乳房を平たく広げるようにして、乳房や脇の下のしこりをチェック！

## 徳島健生病院

## レディース健診

先述の通り乳がんが増えたのは女性の社会進出が一要因でしょう。しかし女性の社会進出の増加自体は、個人の才能を発揮し、社会貢献に繋がるとも素晴らしいことです。

問題は日本人女性の乳がん検診の受診率でしょう。2022年では検診受診率47%と、約半分は乳がん検診を受けていません。最も乳がんのリスクのある40代以降から60歳代前半でも受診率はあまり変わりません。

徳島健生病院では少しでも多くの女性に乳がん検診を受けてもらいたいという想いから、毎月第3火曜日の14時より「レディース健診（要予約）」を実施しています。女性医師、女性技師で実施しておりますので、いつでもお気軽にご相談ください。検診はLINEでも予約可能です。お手持ちのスマートフォンからQRコードを読み込んでメッセージを送ってくださいね。

徳島健生病院 健診センター 一同



## ひばりきこり

笑いは自分でつくれるもの。ホ、ホ、ハハハ、イエーイ。いーぞ、いーぞ、イエーイ。

ペンネーム チェココさん

つばやきコーナー 健康のために歌を歌っています。毎月すぐ発表会です。

私の九推感

# 6月県議会で「健康保険証廃止の中止を求め意見書」が不採択になる

政府はマイナカード登録は強制でないとしながら

政府が強引にすすめるマイナ

バーカード(以下マイナカード)登録と健康保険証への紐づけは、混乱とトラブルが次々と明らかになっていきます。にもかかわらず「来年初に紙の健康保険証の廃止」を政府は決定しています。存続を求める国民や医療・介護関係者の声を聞こうとします。

政府は、マイナカード登録は強制でないとしていましたが登録が思うようにすすまないの、紙の健康保険証「廃止を人質に、無理やりマイナカード登録、マイナ保険証へと国民を誘導しました。その結果、ただでさえコロナ禍で疲弊している医療機関や介護現場に、負担の追い打ちをかけているとの報道もあります。

医療分野のデジタル化は医療の質と効率を高める???

6月徳島県議会はどうか。「健

康保険証廃止の中止を求める意見書」が不採択に。議長を除く賛成9人、反対28人で反対多数でした。意見書を提出したのは私達の徳島健康生協や県民主医療機関連合会(県民医連)も加盟する徳島県社会保障推進協議会です。

県議会意見書の不採択理由は「国が来年初までにデータを総点検するから」、「医療分野のデジタル化は医療の質と効率を高める取り組みでさらに推進していく」としています。政府におまかせで、医療や介護の現場が様々なトラブルで困っている現実を全く知らないのかと思うような理由です。



## 大元は財界からの要望

徳島健生病院の眼科医である西内貴子県民医連会長は「政府の対応は本末転倒、朝令暮改ばかり。拙速にすすめる理由はマイナカードから得られる個人情報情報を企業が利用できるようにして、今以上に大企業を儲けさせるためで、財界から強い要望があるからです」と批判しています。

徳島健生病院では、外来患者さんのマイナ保険証の受診者割合は、5月は1.9%、6月は2.1%、7月は1.4%です。7月に少し減っています。外来での大きなトラブルはないそうですが、マイナ保険証受診率がわずかな段階で全国でトラブル続出しています。外来受診時は「紙の健康保険証」も持参する事をおすすめします。

## 自己負担割合が紙の保険証と違う例も次々と判明 紐づけ未了も7万件と

県内の開業医さんらでつくる県保険医協会は、窓口でのトラブル事例を集約して全国保険医団体連合会(保団連)に報告しています。

(ペンネームのんちゃん)



徳島健生病院外来受付

保団連は8月9日の記者会見で、70歳以上の受診者の内、「マイナ保険証」によるオンライン負担割合と紙の健康保険証とで負担割合が違っていた例が、2780医療機関の内、370医療機関であったと発表しています。

また厚労省の調査で、「協会けんぽ」やその他でマイナ保険証がマイナカードに紐づけされていないので、利用できない例が7万件あったと8月末に発表しました。

## 新署名「現行の保険証を残してください」に取り組む

徳島県民医連はマイナカードの強制、保険証廃止の中止・撤回を求めて今後、新署名「現行の保険証を残してください」の署名集めに取り組みことにしています。ご協力よろしくお願ひします。

社保平和委員会 山本千代子

つばやきコーナー

目もみえにくく、耳もきこえにくく、なつてきています。

# 職員募集

## 【採用試験の日程】

- 看護師、介護福祉士  
試験日：10月28日(土)  
(応募必着：10/13)
- 理学療法士  
試験日：11月18日(土)  
(応募必着：11/6)

## 【既卒】募集職種(随時受付)

- ・医師 ・看護師
- ・介護福祉士 ・歯科衛生士
- ・事務総合職 (ほか)

詳しくはこちら



\*\*\*お問い合わせ先\*\*\*  
 徳島健康生活協同組合 総務部  
 電話 (088) 622-3303  
 平日 8:30~17:30  
 メール jinji@kenkou-seikyou.com

**理事会だより**  
 理事会は8月26日に開催されました。  
**【主な議決事項及び重要な報告事項】**  
 なし

**【7月の経営状況】**  
 7月の経常剰余は862万円の赤字でしたが、予算目標を1122万円下回りました。  
 事業収益は3億8473万円で予算目標を1872万円下回りました。  
 事業費用は3億7459万円で予算目標を721万円下回りました。  
**【7月の組織活動の到達状況】**  
 ・仲間づくり 7月 年度累計 2089人 63人  
 ・出資金増資 7月 年度累計 4461万円 5657万円  
 ・班づくり 7月 年度累計 1班 3班  
 ・班会開催 7月 年度累計 63回 205回

健康づくり委員会主催

# ウォーキングイベントを開催します!!

日時：11月11日(土) 10時集合  
 場所：鷲の門前(徳島中央公園南側)

準備運動をしてから、鷲の門からスタートします。徳島中央公園のウォーキングコースをみんなで楽しく歩きましょう!!

【お問い合わせ先】  
 健康づくり事業部 088-652-7283 もしくは 080-1994-2545



# 第447回 健康クイズ

〈問題〉バラバラになっている5つの文字を並べ替えて正しい単語を作ってください。

## ろれくぶじ

※ヒント：以前は無料でしたが、今は有料です

- ★445回の正解と当選者(29名)(応募者29名 正解29名)  
 〈正解〉温故知新  
 〈当選者〉敬称略  
 大田 智(徳島市) 岡田まち子(徳島市)  
 岡本 宜子(徳島市) 村山 百代(徳島市)  
 板東 敏則(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 2023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!

# ボッチャ体験会

○日時：10月23日(月) 10時~12時  
 ○場所：徳島県立障がい者交流プラザ 1F体育館  
 (徳島市南矢三町2丁目1-59)

パラリンピックの正式種目としても話題になった“ボッチャ”を体験してみませんか?どなたでもご参加いただけます。一緒に楽しく体も頭も動かしましょう☆

# 第1回 ボッチャ交流会

○日時：12月4日(月) 13時~17時  
 ○場所：徳島県立障がい者交流プラザ 1F体育館  
 (徳島市南矢三町2丁目1-59)

ボッチャの試合を通して、組合員と職員の交流会を行います。3人で1チームを作って試合をしていき、優勝チームを決定します。体験会同様どなたでもご参加いただけますが、事前のお電話でのお申し込みにご協力ください。

## ボッチャ体験会・交流会の注意事項

- ※動きやすい服装でお越しください。
- ※タオルや飲み物は各自でご持参ください。
- ※外履きとは別の運動靴をご持参ください。
- ※感染対策のため、必ずマスクの着用をお願いいたします。

参加ご希望の方は、健康づくり事業部(088-652-7283)もしくは(080-1994-2545)までご連絡ください。



（国府支部 今治 義和さん）

組合員5156名

読者だより

近くの公民館に、カラオケセットを寄贈してくださった人がいて、夫婦で5年ぶりに歌を歌いに行きました。カラオケに合わせてリズムに合わない所がありながらも、楽しく歌い、楽しませていただきました。気分も明るくなりました。

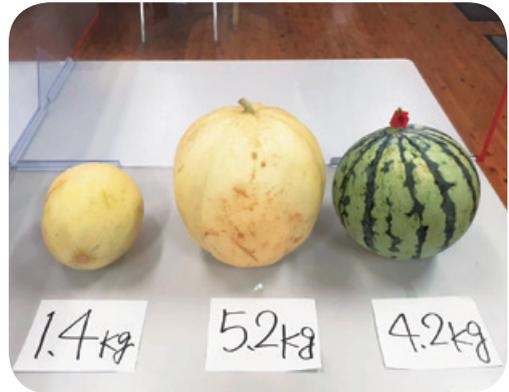
三好市 川西 徳男さん

出勤時、中学校の生徒の下校に重なります。私は75歳なので左側歩道の車道寄りを通行しています。生徒は車道走行が原則なのに、歩道でそれも右側走行をしていてすれ違いが多くとても神経を使います。ある日も「おれ違ひさま」(おばあちゃんゴメンね)と声をかけられ、すごくショックでした。孫にもおばあちゃんと呼ばせていないの!!

若い頃のように華麗?なハンドルさばきができていなくなつたようです。



鳴門市 佐々木 弘子さん



↑まん中の5.2kgが「巨大スイカロン」



↑中の見た目はメロン

石井ダイケアの畑でできました。

『かんたんメロン』という品種のはずが、隣のスイカと交配したのか…。巨大スイカロンに!!お味はどちら似でしょうか?」

健生石井クリニック ダイケア一同

つづくつはん

レンジで簡単!

筑前煮

【材料】

- 鶏もも肉 小1枚
- こんにゃく 1/3枚
- れんこん 小1節
- にんじん 中1/2本
- ちくわ 2本
- しめじ(お好みのきのこ) 半株
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- 塩 ひとつまみ

【つくり方】

- れんこんは皮をむきイチヨウ切りにする。
- 水を入れたボウルにれんこんを入れる。
- にんじんは皮をむいてイチヨウ切り、鶏もも肉は3センチ以内に切る。こんにゃくは2センチ角に切る。しめじは石づきを切り、ほぐしておく。
- れんこんの水を切り、耐熱容器に入れる。③と④の調味料を入れかきまぜる。
- ふんわりラップをかぶせ、600Wの電子レンジで10分〜11分加熱してできあがり。



2023.7.23に魔のカサブランカ

カサブランカの花言葉は「高貴」だそうです。新病院も組合員の高貴な心の結晶ですね。

海部支部 藤井 利一さん

★レンジで加熱調理するので、材料を少し小さめに切って、火を通しやすくするのがポイントです。



ペンネーム サンバイザーさん