

Health and life

健康と生活

572号

2023 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。

2023年10月末日現在

◆組合員数 43,742人

◇出資金 1,302,577,495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

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>

ウォーキング前の
柔軟とラジオ体操

城山頂上で
眉山をバックに
記念撮影

ワイワイにぎやかに
歩いて身体も
ポカポカです^^

11月11日(土)徳島城公園で行われた
ウォーキングイベントの様子です
当日は少し肌寒い気温の中、12名が参加し、
にぎやかにウォーキングしました

簡単

エクササイズ

足を鍛えて元気な体をキープ

歩かない、動かないことで筋力が低下し、心肺機能や噛む力なども衰えます。
立ち上がりの筋力トレーニングで足腰を鍛え、元気な体をキープしましょう。

- 1** 椅子に浅く座り、足を少し後ろに引いた状態で体をまっすぐにします。

手は腰、太もも、膝のどこでもOK



- 2** 背筋を伸ばしたまま、前方にゆっくり倒します。足にしっかり体重をかけ、お尻が椅子から離れた状態で1秒ほど止めます。



- 3** 太ももの力を使って、ゆっくり立ち上がります。戻るときもゆっくりと膝を曲げ、お尻が椅子に着く手前で1秒ほど止めてから座ります。

立ち上がりが大変な場合は、手で椅子を押しながら立ち上がってください



②③を3～5回繰り返します。これを1セットとし、1～3セット行いましょう。
※痛みのない範囲で行いましょう。膝が痛い場合は立ち上がらず、両足に体重をかけるだけにします。

※医療生協さいたま「けんこうと平和 2023.10月号」より抜粋

つばやきコーナー

近所の4歳の女の子から懐かれて、その兄弟からも慕われて最近ハイタッチをしてくれるようになり元気なまわっています。

（沖洲支部 秦野さん）

薬の話



同じ症状だから同じ薬とは限りません

徳島健生病院 薬剤師 宮島 由佳

皆さんは、薬をご家族や知人と安易に共有してはいませんか？薬の他人への譲渡は、薬による事故につながる可能性があります。なぜなら自分に合った薬が、他人にも合う薬である保証はないからです。

医師から処方される薬の場合には、検査値や体格、年齢、アレルギー、飲み合わせ、基礎疾患など数多くの情報が考慮されています。同じ病気や症状であったとしても、患者さんごとに適した薬の種類や量は異なるので、安易に共有しないように注意してください。

市販の薬であっても、アレルギーや基礎疾患、飲み合わせなど、注意が必要な場合があります。添付されている薬の説明書を読んでから使用するようにしてください。

歯と健康



フロスが切れるのは

虫歯のサイン？

健生歯科 歯科医師 池田 将英

毎日のオーラルケアにデンタルフロスを活用している人は多いことかと思えます。デンタルフロスの使用は、慣れるまでに時間がかかりますが、一度慣れてしまえば、非常に有用性の高い清掃補助器具です。

そんなフロスを使っていて、一度ではなく何度も千切れる経験をされた方は要注意です。なぜならそこには、虫歯が発生している可能性があるからです。

私たちの歯は、健康であれば表面が滑沢でツルツルとしています。フロスを差し込んで前後に動かしたとしても、表面が滑沢なので引っかかりを感じるようなことはまずありません。

それがあるということは、歯の表面に

傷ができていたり、虫歯によって歯質が溶かされていたりすることが考えられます。

もちろん、フロス自体はそれほど頑丈なものではないため、強い力でフロッシングしたり、繰り返し使用したりすると、引き千切れることがあります。同じ部位のフロッシングで繰り返し切れるようなことがあれば、まず虫歯を疑いましょう。

歯と歯の間に生じる虫歯を専門的には「隣接面う蝕」と呼んでいます。歯の隣接面というのは、歯ブラシが届きにくく虫歯になりやすい傾向にあるため、隣接面から虫歯が発生するケースは珍しくありません。

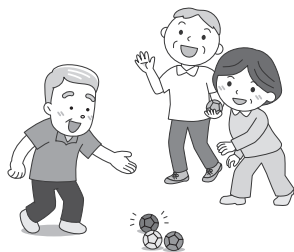
そういった虫歯は、なかなか患者さんご自身で見つけにくいので、フロスが切れるなどの症状が確認できたら、歯科医院を受診して視診や触診、レントゲン撮影などを行って、隣接面う蝕があるかどうかを調べてもらいましょう。

ボッチャ体験会

10月23日、障がい者交流プラザ1階体育館にて、健康づくり委員会主催でボッチャ体験会が行われました。広い体育館でコート2面を使用しての体験会は初めてということもあり、参加者の皆さんは開放的な空間でのびのびとボッチャを楽しんでいました。

また当日は、「ボッチャ初体験」と少々不安そうなお顔をされる方もいらっしゃいましたが、競技に積極的に挑戦してくださり、体験会が終わる頃には素敵な笑顔を見ることができました。

お友達同士だったり職員と一緒にしたりとさまざまなチームができ、たくさんの人たちが「初めまして」の中ボッチャを通して交流し、楽しい時間を共有することができました。



ボールをなげて「エイッ」



参加者集合写真



ボッチャの説明を聞きました

ボランティア楽校

11月7日、ボランティア委員会主催で、「ボランティア楽校」が開催されました。

前半では、健生石井老健うぐいす看護師の近藤美砂子氏による「高齢者の心とからだ」の講演を聞き、健康生協でボランティア活動を行う上で必要な知識や大切にしなければいけないことについて学習しました。

後半はカフェ形式で2グループに分かれてフリートークの時間が設けられました。各々が、「高齢者の心とからだ」について学んだ上で、“自分たちがこれから新しくできるボランティア活動”についての具体的な意見やアイデアを飛び交わせました。和やかでありながらも、活発な意見交換ができた1日となりました。



講演を真剣に聞きました



話し合ったことを発表



活発な意見交換になりました



カフェ形式で和やかな雰囲気で行われました

つばきコーナー

小学校6年生のひ孫が生け花を始めました。帰りにその花を届けてくれるのが最近の楽しみです。

(沖洲支部 玲子さん)

認知症と向き合う

～MCI(軽度認知障害)について～

皆さんはMCI(軽度認知障害)という状態をご存知でしょうか？皆さん意外と知らないのではお伝えしておきますが、このMCI、認知症ではないが健常でもない状態を指します。

そして繰り返しの表現になりますが「認知症の状態ではない」のです。だから認知症のような症状が出たとしても日常生活は問題なくこなせます。

今回はこのMCIを解説し、皆さんにも理解を深めていただきたいと思います。

グレイゾーンであるが故の苦悩

MCIは認知症と健常の狭間、いわゆるグレイゾーンであるということから、症状が出た時に周りから違った目で見られることが増えます。

「～さん最近忘れすぎじゃない？」「～さんすっかりしてよ」こんな風に言われることが増える

本人は不安に陥ります。そして近くの家族も「年のせい」ということとにして深刻に考えないケースが非常に多いです。これはある意味仕方のないことではあります。

実際に人間は年をとると身体能力や記憶力は低下します。私の周りでも「年がいつてボケてきたわ」と面白おかしくおっしゃる方は多い印象です。

ですが、「何かがおかしい」と、人知れず気にしている人はどうでしょう？周りは今まで通り記憶も冴えている中、自分が忘れっぽくなってきた。そしてそれを指摘される。これは当事者にとって大変なストレスだと思います。そしてストレスは脳神経の衰えの原因にもなり、認知症のフェーズへと移行します。

認知症への移行

「何かがおかしい」という気持ちを感じて切った周囲に相談をした

にもかかわらず年齢だけのせいにしてしまい。ここで当事者の気持ちは不安の状態から不満に切り替わります。

「こんなに私は苦しいのに…」という気持ちをもちながら認知症へ移行するため、怒りっぽくなったりするケースがあるようです。

今まで何度もこのコーナーで紹介しましたが、認知症に関する症状が出た場合は当事者にいかに安心感を持つてもう一つが重要です。生活の中で物忘れや道に迷うなどの失敗をしたとしても、咎めずに「大丈夫だよ」という声かけを心がけていただきたいと思います。

MCIは改善される？

最近認知症の治療薬「レカナマブ」が日本で承認され、大きな注目を集めました。この薬、アルツハイマー型認知症のMCIの時期から認知症の初期に有効だとされており、認知症の原因物質であるアミロイドβの除去を促進するという効果があります。つまり、脳神経細胞の死滅を阻止することが期待されています。

私の周りでもこの薬の発表に注目している人が多数いますが、ア

メリカでは1年間服用しようとする約350万円かかります。なかなか高いというのが正直な感想です。では、お金がないとやはりMCIの改善は難しいのでしょうか？

実はそんなことはないのです。以前の記事でも紹介しましたが、運動療法を行うことでMCIは改善されるという報告があります。特に早歩きなどによる有酸素運動(軽く息が弾む程度)では、前頭葉を刺激し、MCIが改善されるということです。

ここで皆さんには注意しておいてもらいたのですが、介護者は当事者を無理やり運動させようとしたりすることがしばしばあります。本人のために良かれと思ってする行動のつもりでも、本人からすると「いや運動とかじゃなくて他にやりたいことがあるんだけど…」と思っているかもしれません。先程もお伝えした通り、「ストレス」は認知症を育てることに繋がってしまいます。相手の立場に立って物事を見る。そんな対応を心がけてほしいと思います。

認知症キャラバンメイト 伊賀 達郎

健康を診る



血管はお元気ですか？

皆さんはご自身の血管年齢を測ったことはありますか？年齢を重ねると、血管も少しずつしなやかさを失い、老化をしていきます。それはごく自然なことですが、自身の血管年齢を知ることと生活を見直すきっかけになると私たちは考えています。

ということで今回は、皆さんに血管の大切さについてご紹介したいと思います。

血管が老いるとどうなる？

血管の働きは言うまでもなく血液を全身にめぐらせることです。体感では感じにくいですが、若い頃はこの血管はしなやかで弾力性があります。ですから少々ことで血管が傷ついたり破れたりすることはありません。

ですが、先述の通り年齢を重ねると弾力性は失われ、体中に若い頃のように血液を届けにくくなっていきます。その結果、若い頃に

はなかった肩こりや肌トラブル、冷え性などの症状が出てきます。そして心筋梗塞や脳梗塞などの血管が詰まる病気になるリスクが高まります。

このような事態にならないように、ご自身の血管の状態を知っておくことは非常に大切です。

血管が固くなる要因は？

想像が付きやすいかもしれませんが、身体に良くないと言われている行動は血管年齢を引き上げます。具体的には

- 肉や揚げ物、高塩分なものが中心の食生活
- 運動をほとんどしない
- 睡眠不足である
- ストレスが多い
- 喫煙している
- お酒の量が多い

などが挙げられます。どれもまさにという感じですが、皆さんの私生活ではどうでしょう



か？特に見落としがちなのは睡眠不足です。皆さんなぜか睡眠時間を削って何かしようとしていますか、血管が固くなるだけでなく、日常のパフォーマンスにまで影響が出やすくなります。いつもと同じような時間に同じぐらいの睡眠時間を確保するよう心がけましょう。

徳島健生病院での動脈硬化検査

徳島健生病院健診センターでは動脈硬化検査を組合員価格5100円でご準備しています（要予約）。血液検査・血管年齢・頸動脈エコーの3つを行い、動脈硬化を調べます。

3つの検査を1時間程度の検査時間でご自身の現状を把握することができま。特におすすめて対象者は「今まで調べたことがない方」です。最初に書いた通り、血管の老化は体感として現れにくく、病状として現れたときにはかなり進行している状態だと言えます。

健康を買うのは健康なうちとも言われます。そして徳島県は昔から糖尿病が多い県としても有名です。この記事をご覧になったことを機会に、ぜひ検査にお越しください。

特定健診受診券を利用して人間ドックをおトクに受けよう

健康と生活7月号で特定健診受診の呼びかけをしました。が、皆さん受診はお済みですか？特定健診は生活習慣改善を目的としたもので、血液検査による肝機能や腎機能などの検査を行います。

そしてあまり知られていないのですが、徳島健生病院の人間ドックを利用したい方は特定健診の受診券をお持ちいただくと6000円程度安く受けることができます。最低3万円する人間ドックですので、皆さんには少しでも安く受けていただけるようにお知らせしておきます。

組合員の皆さんでも知らない方が多いですので、周りの方にもぜひお知らせいただきたいです。

特定健診人間ドックはぜひ健生病院へ！！



徳島健生病院 健診センター 同

つぶやきコーナー

近所にたこ焼き屋さんがオープンしました。盛況で毎日よく並んでいます。

(Tさん)



日々の暮らしの中で

**「危険を感じる」
「トラブルに発展する
可能性があるかも」**

と思われる、悪質商法や製品による
事故情報などを紹介します。



つばきコーナ-

急に寒くなったのでたつを引っ張り出しました。おかげでぬくぬくです。

〈旅行予約サイト 申し込み前によく確認!〉

国内の旅行予約サイトで3週間後に出発の3泊4日の国内旅行ツアーを大人3人分申し込んだ。前日に「1人あたり4万5千円」という広告を見てブックマークしておき、翌日、その広告サイトから条件を入力し、各項目に入れて申し込みを完了した。その後、落ち着いて旅行代金を確認すると「1人6万円」に変わっていた。すぐにキャンセルしたが、キャンセル料1万2千円を請求された。申し込み前に確認画面も表示されていたが、よく確認せずボタンを押してしまった。すぐにキャンセルしたのだから何とかならないか。(70歳代)

=====

〈ひとこと助言〉

- ★旅行予約サイトを通じて予約する場合は、店舗での予約と異なり、対面で詳しく説明を受けることができません。消費者自身が申し込み完了前に契約条件や予約内容を十分に確認したうえで契約する必要があります。
- ★解約や内容変更等に関する条件は、原則契約内容にしばられます。申し込み完了直後に入力ミス等気づいても、無条件で解約・変更ができるわけではありません。申し込みを完了する前に名前のつづりやメールアドレスを含め、旅行日程等の予約内容が正確に入力されているかよく確認しましょう。
- ★申し込み時の予約内容が確認できる画面や契約後に送付される予約確認メール等は、旅行が終わるまでスクリーンショットや印刷等をして保管しましょう。
- ★困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

**この情報は、高齢者・障がい者ご本人や見守る方を対象とした
メールマガジン「見守り新鮮情報」から抜粋しています。**

(Hさん)

理事会だより

理事会は10月28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、定年後の歯科医師就業規則について、全員一致で承認議決しました。
- 2、就業規則第19条別表について、全員一致で承認議決しました。
- 3、電子取引データ訂正及び削除の防止に関する事務処理規程について、全員一致で承認議決しました。
- 4、2023年秋闘要求書に対する回答書について、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289万円の黒字で、予算目標を42万円上回りました。

事業収益は3億7543万円で予算目標を900万円下回りました。事業費用は3億7745万円で予算目標を271万円下回りました。

【9月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	9月	88人
・出資金増資	9月	469人
・班づくり	9月	692万円
・班会議開催	9月	6940万円
・年度累計	9月	0班
・年度累計	9月	3班
・年度累計	9月	65回
・年度累計	9月	398回

徳島健生病院

医師紹介



かどた み ゆ か
門田美由香 医師

こんにちは。私は2017ー2018年の2年間、徳島健生病院で初期研修医として所属していましたが、2023年の10月から再び健生病院で働いています。当時の病院を知っているぶん、新しくきれいに建て変わった病院に驚きました。

しかし、働いているスタッフの中には見知った顔も多く、地域の患者さんに親身に接している姿をみて、変わらないところも沢山あると思いました。さらに、医局は昔の東病棟に存在しているため、当時と変わらない年数を感じさせる壁や共有トイレに郷愁を覚えます。

今は山下先生と内視鏡検査を担当しています。これまで関わってくださった先生方のご指導を忘れず、安全で患者さんに負担の少ない内視鏡検査を行っていきたいと思いますのでよろしくお願いたします。

第449回

健康クイズ

〈問題〉 次の四字熟語には間違いがあります。正しい四字熟語に訂正してください。

危機一発

(ききいっぱつ)

★447回の正解と当選者 (38名) (応募者38名 正解38名)

〈正 解〉 れじぶくろ

〈当選者〉 敬称略

ペンネーム いのせん

高橋 栄子 (板野郡)

野口ツヤ子 (徳島市)

増田 政敏 (徳島市)

中野マツ子 (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 2023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-seikyou.com

読者だよりもご応募お待ちしております！

【年末年始】

休診のご案内

年末年始は以下の日程を休診とさせていただきます。

2023年

2024年

12月30日(土)～1月3日(水)

※1月4日(木)より通常診療

何かで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います。

つぶやきコーナー

スマホでわからないことが多くて困ります。やっぱり若い人が近くにいると頼りになりますね。

(Yさん)

組合員ひろくは

読者だより

楽しみにしていたボッチャ体験会に主人とふたりで参加しました。専門の指導員もおいでくださりルールがよくわかりました。当日の参加者は少なめだったので何回もゲームに参加できてとても良かったです。

ペンネーム ミコッチドゥーさん

いつもお世話になってます。体脂肪が年々増加しているので、グラウンドゴルフ週2回、ウォーキング月2回と続けるうちに、今回の健康診断で少し改善されました。これからも続けていきます。

ペンネーム ケンチャンの

お母さんより

昨日カボチャを全部取り込みました。1個の大きさが4kg〜5kgと大きくて、家へ持って帰るのが大変でした。

昔作ったときはこんなに大きくなかったのに、食べるのが大変です。

那賀郡 大黒 種子さん

西内先生の目の健康のお話、とても参考にさせていただいていました。今回で最後ということで残念です。

徳島市

川本 加代子さん

9月21日、14時から健生石井クリニックで「目の健康について」の講習会があり、20名が出席しました。徳島健生病院 眼科 西内貴子先生が、快適な老後のために必要な目の検査・いろいろな病状（目が赤い・目やにが出る・かすむ）について、また、怖い病気「緑内障」はすぐ治療が必要ということについてわかりやすく説明してくれました。終わりに3〜4人が先生に質問し、閉会しました。



徳島市

中山 馨さん

職員募集

募集職種（随時受付）

- 医師
- 看護師
- 理学療法士
- 作業療法士
- 介護福祉士
- 介護支援専門員
- 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
採用担当直通 (088)622-3303 平日8:30~17:30
メール jinji@kenkou-seikyou.com

うすくじはん

ヘルシーキャベツin
なんちゃってトンカツ

【材料】

- 豚ロース薄切り肉
（薄すぎず、小さすぎないもの） 10枚
キャベツ 1/2個
塩 少々
塩コショウ 小さじ1/2杯
揚げ油 適量
〈衣〉小麦粉、溶き卵、
パン粉 細かいタイプ 各適量

【つくり方】

①キャベツはせん切りにして塩をまぶし、軽くもんでから約10分おく。再度軽くもんでさつと水洗いし、水気をしっかり絞る。

②豚肉2枚を脂身が重ならないように幅の広い部分と細い部分を少し重ねて1枚にし、縦長に置く。中央に①のキャベツを1/4量のせ、手前からくるくると巻く。

③キャベツがはみ出ないように巻き、ギョツと握り形を整える。残りの同様に作り、薄く塩コショウを全体にまぶす。

④小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、全体がこんがりとするまで揚げる。

⑤半分に切って器に盛って完成！



ペンネーム ゆうきやんさん