



Health and life

健康と生活

573号

2024
1

(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11月末日現在

◆組合員数 43,844人

◇出資金 1,304,859,295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-seikyou.com>



迎春

新年、あけましておめでとうございます。

昨年、ウクライナでの戦闘に加えて、パレスチナ・ガザ地区での戦闘と紛争が拡大した年でした。岸田政権は、中国・北朝鮮の脅威も口実にしながら、「敵基地攻撃能力の保有」や「殺傷兵器の輸出解禁」など、事実上の改憲を押し進めています。今年は、これまで以上に平和憲法を守る活動が重要になってきます。

一方で、「財政健全化」のために、防衛費の増額には一切切り込まずに、「医療・介護の過剰な給付を抑制していく」ともっぱら社会保障の改悪を中心に据えています。特に、人件費に当たる「診療報酬本体」がマイナス改定になることは避けられそうですが、大幅な改定でなければ、他の職種に相当する賃上げは困難です。政府が賃上げで経済の好循環をけん引するつもりであれば、それを保障する診療報酬の引き上げが当然です。

医療・介護活動も今まで以上に奮闘しますので、今年もよろしくお願ひいたします。

徳島健康生活協同組合 理事長 児嶋誠一



写真提供：「陽はまた昇る（だるま朝日）」徳島市 中山馨さん

ロコトレで転倒を予防しよう！

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）とは？

ロコモ（立ったり、歩いたりなど移動する能力が低下した状態のこと）を予防・改善するために日本整形外科学会が提唱している運動です。簡単に実践できる運動で毎日続けやすい運動となっています。

片脚立ち～バランス能力を向上させるロコトレ～

できるだけ姿勢を真っすぐした状態でいきましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に片脚を上げます。



※左右とも1分間で1セット可能なら1日3セット行いましょう。

ロコトレを行う上での注意点

- ◎毎日少しずつでも続けることが大切です。自分のペースで行いましょう。
- ◎ロコトレ時に関節の痛みや違和感があれば、中止しましょう。

引用：理学療養ハンドブック

薬の話



2種類以上の目薬をさす順番は？

徳島健生病院 薬剤師 藤井 奈甫

医師の指示がない場合、基本的にサラサラしたものを先に、ドロドロしたものを後に点眼します。また、より効かせたいものや刺激があるものは後に点眼します。

立て続けに点眼すると、先にさした目薬の成分が十分組織に行き渡る前に、次の目薬で押し流されて効果が薄くなってしまいます。さす間隔

は5分以上あけるのが基本です。

薬の吸収を考えて、「水溶性点眼液 ↓ 懸濁性点眼液 ↓ ゲル化する点眼液 ↓ 眼軟膏」の順に使うことが推奨されています。目薬の多くは水溶性の成分で作られているのですが、中には水に溶けにくく懸濁液となっているもの、眼軟膏として作られているものもあるからです。

点眼することでゲル化する持続性点眼薬（チモフトールXE、リズモンTGなど）も後にさす点眼薬の吸収を低下させるので最後にさします。

歯と健康

歯周病再生治療

健生歯科 増田 貴大

組合員の皆様こんにちは、今回は歯周病治療について触れたいと思います。歯周病という名前は多くの方が、1度は聞いたことがあると思います。どんな病気か簡単に言うと、少しずつ歯茎が痩せていって、歯を支えている骨や歯茎の組織が失われ、歯がグラグラになり、やがては歯を失うという病気で、歯周病のやっかいな所は、自覚症状が初期から中期までは、あまりないということです。

進行状況を知るための、1つのサインとしては「歯磨きすると、歯茎から血が出る」ところが挙げられますが、

詳細は、定期的に歯科医院でチェックするしか方法がありません。不幸にして中程度以上に進行してしまった場合が、今回取り上げる、治療方法です。ターゲットは歯槽骨（歯の周りの骨）です。

方法は保険診療の歯周病治療に則り歯周基本治療（歯磨き指導や歯石除去）を行い、一定以上歯茎が安定した後、外科治療で歯茎を切開、剥離（歯茎を骨面からはがす作業）して、歯の周囲組織で汚染されている組織を除去し、周囲の骨面にリグロスという薬液を塗布します。その後、歯茎を縫合して元の位置に戻して終了です。この再生治療、以前は自由診療のみでしたが、今は保険診療で治療が受けられるようになりました。

詳しくは、歯科医院を受診して聞いてみてください。

健康を診る

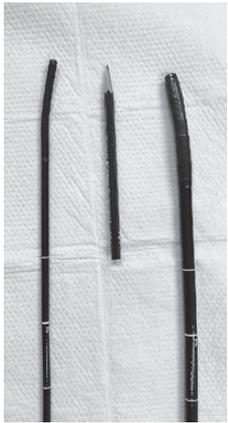


胃カメラは怖くない！

健康な胃腸は、全身の健康維持に欠かせません。消化器は、消化管とも呼ばれ、口から肛門まで続く長い筋肉質の管です。これら消化器は食べ物や体を吸収できる栄養素へと分解する役割を担っています。

そしてこれらを検査するのがご存知「胃カメラ」です。しかし「胃カメラを飲む」ということが多くの人にとってハードルが高いように感じ、「オエオエ言うのが辛そう」「あんな太い管を飲むなんて無理」という声を聞きます。

写真



A 5.8mm B 9.9mm

写真で見えてわかるようにAのほうが細いのがわかると思っています。

この細いほうが鼻から入れる胃カメラ、いわゆる経鼻内視鏡です。もう片方Bは口から入れる胃カメラになります。Zさんはこの経鼻内視鏡で2023年5月に検査されました。



この口から入れるか、鼻から入れるかの違いは、図1のようになります。「鼻のほうは細いから鼻のほうは絶対楽なのでは？」と思う方もいらっしゃいますが、もともと鼻腔がせまくカメラが細くても入らない方もいます。なので検査前に看護師とよく相談してください。

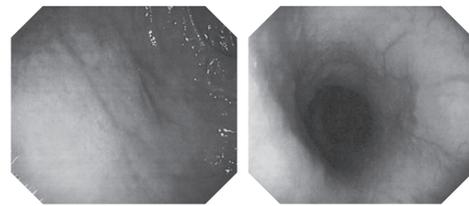
(図1)

	経口	経鼻
嘔吐感	強い	ほとんど無い
挿入時のつらさ	気になる	あまり気にならない
息苦しさ	気になる	あまり気にならない

最初に鼻の中に鼻の奥を広くする液を入れて左右どちらにカメラが入れやすいか見ていきます。次に入れやすい方に麻酔の液を入れます（これは少し苦い）。

これはZさんの食道です。このときの感触としては内側から胸を押されている感覚があります。

そして胃へ到達します。この間にはZさんにとって「苦痛などはほとんどなかった」とのことでしたが、内側からの圧迫感があるため、自然現象として目から涙が出たのとことでした。



写真③ (胃)

写真② (食道)

最終は十二指腸もみて内視鏡を抜きます。この抜く動作の時も少々の違和感がある程度です（医師によっては観察する順番が違つことがあります）。

以上がZさんの胃カメラ体験でした。Zさんからは「胃カメラがこんなにあっさり終わると思っていなかった。まだやったことのない人たちには健生病院の胃カメラ

なら身体が楽に受けられると教えていきたい」と言っていただけでした。

日本人の胃腸事情

厚生労働省の「平成29年患者調査」によると、胃腸をはじめとする消化管の病気で治療を受けている人の総数は約1000万人にのぼると推定されています。

また私たち日本人（アジア人は欧米諸国の人達と違ってカフェインやアルコールが体質的に合わない（胃の調子が悪くなる）人が多いと言われています。生まれ持った身体に文句は言えませんが、普段どれだけ気をつけていられるか、そして定期的に検査を受けているかが重要です。

徳島健生病院では胃カメラ検査は要予約となっています。後で後でと言っているうちに予約枠はどんどん埋まってしまうので、思い立った時が予約時です。ご連絡お待ちしております。



徳島健生病院 健診センター 一同

088-1622-17847

つばやきコーナー

久しぶりのみかん狩り、楽しかった!!

(ペンネーム さとちゃんさん)

つばきコーナー

「ガザへの攻撃ただちにやめよー即時停戦へ！」

(上八万支部 山田節子さん)

つばきコーナー

今年は昨年よりみかんや柿を食べる機会が増えました。心なしか昨年より風邪を引きにくくなっているように感じます。

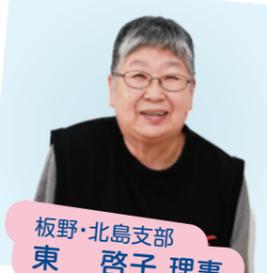
(ペンネーム O3302)

組合員のみなさま

あけまして おめでとうございます



開



**板野・北島支部
東 啓子 理事**

家族に迷惑をかけないよう、リハビリがんばっています。



**石井・国府支部
瀬戸 克将 理事**

あつというまの傘寿。今年も健康第一に朝ラン3時間!



**南部支部
青木 利明 理事**

みんなでつろう。笑顔でささえあいの健康生協づくりを。



**海部支部
久米 誠司 理事**

命あることに感謝しながら、健康に気をつけていきたいと思ひます。



**大麻・なると支部
齋坂 佐恵子 理事**

毎日を無為に過ごさぬよう励みます。



**藍住支部
一色 智津子 理事**

登山や旅行を楽しむ為、休まずスポーツクラブに参加する。



**川内支部
江淵 豊幸 理事**

健康生協のこれまでが健康生協のこれからを決める!!



**佐古支部
尾華 優博 理事**

ラジオ体操を完全マスターできるようにがんばります。



**渭東・沖洲支部
土倉 正治 理事**

新人の理事ですが、組合員さんと共に歩もうと思ひます。



**小松島支部
豊実 都 理事**

地域でつながり広げ支え合う仲間を増やしていきます。



**中央支部
中村 弘子 理事**

支部として4課題達成にむけて、今年もがんばります。



**西部支部
金丸 忠雄 理事**

基本的な活動 第11に班づくり、第2に機関紙配りに取り組みます。



**大麻・なると支部
川井 ふみ子 理事**

組合員さんと班会を楽しく開きたいと思ひています。



**上八万支部
河見 末子 理事**

担い手作りの取り組み少しでも前進してゆけるように。



**渭北支部
八村 秀男 理事**

今年から始める夢もある。まずは野菜づくりから。



**西部支部
森岡 孝昭 理事**

コロナもそろそろなくなり、いろいろの行事も再開。



**矢三・島田 加茂名南支部
山本 千代子 理事**

今年は健康班会を何回か開けるようにがんばりたい。

つばきコーナー

「渋柿」と言って買った柿を味見するとおいしい甘柿でした。吊るし柿も甘柿も大好きなので嬉しいです。

「渋柿」と言って買った柿を味見するとおいしい甘柿でした。吊るし柿も甘柿も大好きなので嬉しいです。

(上八万支部 谷上美智子さん)

理事会だより

理事会は11月25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、2024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。

【10月の経営概況】

10月の経営剰余は1798万

円の赤字で、予算目標を32万円上

回りました。

事業収益は4億1654万円

で予算目標を1240万円上回

りました。事業費用は3億968

7万円です。予算目標を1220万円

上回りました。

【10月の組織活動の到達状況】

仲間づくり 10月 161人

年度累計 643人

出資金増資 10月 586万円

年度累計 7282万円

班づくり 10月 1班

年度累計 4班

班会開催 10月 58回

年度累計 466回



徳島健生病院 臨床研修説明会

健生病院の医療と研修についてお話しします

2024年1月13日(土)

お知らせの医学生にご案内いたします

15:00～ 病院見学会

16:00～ 研修説明会
研修医のお話

会場:徳島健生病院別館5F



職員募集

新卒 採用試験

●理学療法士

試験日: 2024年2月29日(木)
(応募必着: 2月22日(木))

●募集人数: 1名

既卒 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-seikyuu.com

第450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

僕は色白で
もち肌だと
良く褒められ
るんだ

特徴2

じっとしている
のが得意なんだ

特徴3

頭の上には
いつもみかん(橙)が
置かれているよ

★448回の正解と当選者(28名)(応募者28名 正解26名)

〈正解〉2.かさか閉じる

〈当選者〉敬称略

久米 忠雄 (徳島市)

島尾 芳忠 (三好市)

戸倉洲満子 (徳島市)

増田ユリ子 (鳴門市)

村田ミサコ (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。(ペンネーム可)

2. しめきり 2024年1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-seikyuu.com

読者だよりもご応募お待ちしております!

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: 1月21日(日) 8:30~

診療時間表

急患の方は診療時間外でも受付けています。

都合により変更となることがあります。詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しできます。

【徳島健生病院】 TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480

	月			火			水			木			金			土
	午前	午後	夜間	午前												
①午前 9:00~12:00	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○
②午後 14:00~17:00	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○
③夜間 17:00~18:00																
内科・総合診療科	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○
整形外科 月・水・金は10:00までの受付	○			○	予約		○			○			○			
外科 夜間:16:30~17:30	○		○	○			○			○			○		○	
眼科 午後:15:00~17:00	○	○		○			○	○		○	○		○	○		※2
脳神経外科				○			○			※1			○			
健診センター	○			○			○			○			○			予約

白内障手術も行っています

水曜午後呼吸器外来(予約)も行っていきます

木曜午前骨粗鬆症外来(予約)も行っていきます

木曜午後糖尿病専門外来(予約)も行っていきます

※1 第1、第3のみ診療

※2 第1・第3のみ診療

健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話ください。

○ 健診センター 088-622-7847 ○ デイケア (通所リハビリ) 088-622-7821

地域連携 相談室のご案内

徳島健生病院では組合員の「医療・介護・福祉・暮らし」の困りごとに対し、さまざまな専門スタッフとともに解決していくことを目的に「地域連携 相談室」を設置しています。何かお困りの方は一人で悩まずまずは下記の番号までお電話ください。

地域連携 相談室 Tel 088-622-7793

【健生石井クリニック】 TEL.088-675-1033 FAX.088-675-1147

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 15:00~18:00	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○
△火・木曜午後は17:30まで	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

※デイケア (通所リハビリテーション)、訪問診療も実施しています。

【健生阿南診療所】 TEL.0884-27-2848 FAX.0884-27-2849

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 16:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
※木曜日午後の内科診療は休診となっています。							隔週(午後)眼科			

※2020年8月1日より火曜日診療を休診しています。

【健生西部診療所】 TEL.0883-78-2292 FAX.0883-76-3711

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 15:30~17:30	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○
金曜日(第3午前)呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【健生歯科】 TEL.088-655-3011 FAX.088-655-0749

	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~11:30	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~19:30	17:00~19:30	17:00~19:30	16:30~19:30	

○小児歯科、歯科矯正、インプラントもしています。(健生歯科、健生歯科なると)

【健生歯科なると】 TEL.088-685-4614 FAX.088-685-4665

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	13:30~16:30	12:00~16:00		13:30~※16:30
夜間		17:30~18:30		17:00~19:30	17:00~18:30	

※第4土曜日午後の診療を休診しています。

【健生きたじまクリニック】 TEL.088-698-9629 FAX.088-698-1851

	月			火			水			木			金			土		
	午前	昼間	午後															
①午前 8:50~12:00	○			○			○			○			○			○		
②昼間 13:30~14:30		○			○			○			○			○			○	
③午後 15:00~18:30			○			○				○				○				○
△金・土曜午後は15:00~16:00 ※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診	○			○			○			○			○			○		

在宅医療・介護の相談は…

- 健生在宅ケアセンター
- 健生さわやか在宅介護支援センター
- とくしま健生ヘルパーステーション
- とくしま健生デイサービスセンター
- とくしま健生訪問看護ステーション
- 健生かがやき在宅介護支援センター
- 西部健生訪問看護ステーション
- 西部健生訪問看護ステーション(山城出張所)
- 健生西部デイサービスなでこ
- 健生西部診療所(居宅介護支援事業所)
- 健生石井老健うぐいす
- 健生リハビリデイサービス

- TEL 088-622-8101
- TEL 088-653-1855
- TEL 088-622-0371
- TEL 088-622-8102
- TEL 088-622-9858
- TEL 088-602-4777
- TEL 0883-76-3716
- TEL 0883-76-6455
- TEL 0883-72-1011
- TEL 0883-76-3703
- TEL 088-675-3166
- TEL 0884-27-2848
- FAX 088-653-8477
- FAX 088-622-3637
- FAX 088-653-8477
- FAX 088-622-3635
- FAX 088-602-4778
- FAX 0883-76-3713
- FAX 0883-76-6456
- FAX 0883-72-1011
- FAX 0883-76-3711
- FAX 088-675-3167
- FAX 0884-27-2849

☆出資金に関することや住所・名義変更のお手続きに関するお問い合わせは088-654-8363(本部総務部)まで☆

つばきコーナー

還暦になり、子どもからお祝いに赤い靴をプレゼントされました。まだまだ現役で働いています。元気なうちは働きたいなあ。

(ペンネーム) じゃりん子チエさん

組合員5156名

読者だより

コロナ以降初めての県外脱出！
我が家からすぐの場所にある鳴門西の高速バス停でふと気付いた、反対方向だ！コロナを引釣りながら走りに走った。バスが少し遅れていてセーフ!!

大阪で名古屋行の高速バスにのりかえるが、渋滞していて45分の余裕があったのにギリギリに。運良く下車した前に名古屋行きのバスが止まっていて、親切なバスの運転手さんが荷物をトランクまで運んでくれ、これまたセーフ!!
このあと、何かとトラブル続きの4日間でした。

鳴門市 佐々木 弘子さん

コロナ感染の予防接種7回目を受けました。今まで6回受けたときは、体調はあまり変化がなかったのですが、今回は腕が痛くてその夜は眠れませんでした、その次の日からは順調に異常なく経過しています。

名西郡 井内 アサ子さん

年齢と共に免疫力が落ちていると思い、毎年がん検診等受けるようにしていましたが、今年大腸がん検診で陽性になりました。内視鏡検査してもらい、良性と思われる3mmほどのポリープが見つかり切除。早めに見つかった良かったです。

これからもがん検診を面倒がらず行こうと思っています。

徳島市 大田 智さん

もっちりお好み焼き、さっそく作ってみました。

チーズをかけたら、レンジではなくオーブントースターで少し焦げ目をつけたらパリッとして美味しさが増えました。

今度は好きなトマトをトッピングしてみようかな。

ペンネーム 花籠さん

簡単クッキング作ってみました。レンコンの代わりに山芋で作りましたが、ふんわりしておいしかったです。

徳島市 大泉 友紀さん



徳島市 小林 信子さん



徳島市 小林 信子さん

簡単クッキング

鶏ごぼうと青菜の生姜スープ

【材料】(2人分)

- 鶏もも肉 100g
- ごぼう 50g
- 青菜 ½束
- 生姜 少々
- だし汁 2カップ
- ごま油 少々

- しょうゆ 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - 塩こしょう 少々
- お好みのきのこなど入れてもOK!

【つくり方】

- 鶏肉は一口大に切る。ごぼうはささがき、青菜は5cm程度、生姜はすりおろしておく。
- 鍋にごま油を熱し、生姜、鶏もも肉、ごぼうを炒める。
- だし汁を入れて煮立ったら、青菜を茎、葉の順に加えてひと煮たちさせる。
- ④を加え、器に盛りつけ生姜を加える。



徳島健生病院 管理栄養士