

Health and life 2024

健康と生活

575号 3

(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。

2024年1月末日現在

◆組合員数 43,933人
◇出資金 1,315,934,095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>



骨粗鬆症が人々の健康と生活を脅かす時代

日本は長寿大国です。医療が発達しガンなどの疾病で早くに亡くなるものが少なくなりました。一方で、骨粗鬆症患者は1280万人にのぼり、国民の10人に1人が骨粗鬆症です。骨粗鬆症とは骨が脆くなり、簡単に骨が折れてしまう状態です。ひとたび骨折すると二度と元の体に戻ることはありません。骨折により曲がってしま



徳島健生病院・骨粗鬆症センター 整形外科科長 峯田 和明

胸部レントゲン写真1枚でああなたの骨の健康も調べます!
AI技術を用いた新時代の骨粗鬆症検診

た背骨は自力では元に戻せません。骨が脆いことに気付かず過ごしている、尻もちをついたり、重たいものを持ちたりするだけで背骨が折れて曲がってしまうのです。背骨が曲がってしまうと自分の見た目に自信が持てなくなるばかりか、普通に歩くことができなくなり、バランスが悪くなるので転倒しやすくなります。転倒により太ももの骨を折ってしまう、手術が必要になります。手術しても元のように歩けるようにならない患者様が半分以上います。整形外科医師として骨折により介護を要する状態になってしまった患者様を多く診てきました。

骨粗鬆症予防が健康で長生きの鍵

健康で長生きするためには、内臓の健康のみならず骨の健康も大切です。骨は治療により強くすることも、若々しくすることもできる臓器です。骨折してから骨の脆さに気付いて治療するのは遅いです。もっと早い段階で折れる前に自分の骨の健康状態を把握して

骨粗鬆症検診はきわめて低い受診率!

おく必要があります。そのために行われているのが骨粗鬆症検診です。

ひと昔前に流行ったメタボ検診の受診率は45%だったのに対し、骨粗鬆症検診の受診率はわずか4.7%程度です。骨粗鬆症検診は市町村で行われておりますが、行っている市町村はそもそも60%程度といわれています。徳島県内の市町村でも骨粗鬆症検診は行われておりませんが、受診率は相当低く、全国で下から数えたほうが早いという現状です。

たった5秒!? AI技術で骨粗鬆症検診

徳島健生病院では、胸部レントゲン写真をAI医療機器で分析し、骨評価を行う「Surgery株式会社製医用画像解析ソフトウェア Chest Bone Indicator」を県内で

次ページに続く

初導入しました。このソフトウェアは、胸部レントゲン写真から骨の状態を解析し、若年平均値や同年代と比較します。

通常の健診時に行う胸部レントゲン撮影にて骨密度測定が行える画期的なものです。被ばく量が増えることもありません。今まで10〜15分かかっていた骨密度測定がたった5秒でできるようになったのです。胸部のついでに手軽に自身の骨の健康が分かるなら知りたいですよね。

※この検査は現在保険適応ではありません。検診での検査となります。

骨密度が若年平均値の80%未満の方は骨粗鬆症専門外来で要精査です

手軽に検診を行い、その骨密度の結果が若年平均値の80%未満だった場合は、治療が必要な状態なのか精査するために当院の骨粗鬆症外来を受診してください。徳島健生病院骨粗鬆症センターは、このAI技術を用いた骨粗鬆症検査の取り組みにより一人でも多くの人々の健康と生活を守っていきたくと考えております。



歯と健康



子どもの歯のお手入れ

健生歯科 歯科医師 西村 圭加

歯磨きしながら「子どもの歯並び心配だわ」という親ごさん、それは意外に成長とともによくなるかもしれないということです。顎の骨は噛むことが刺激になり成長します。顎の骨が大きくなったら、歯の並べる場所も広くなって、歯並びも改善する可能性もあります。しっかりと噛んで健康な歯を育てましょう。さて次に、歯磨き紹介です。

1、歯磨きグッズ活用

歯磨きグッズは子ども用を使いましょう。こどもは自分で自分のを選びたがります。歯ブラシの色・歯磨きグッツ、好きなものを選んでもらいましょう。お気に入りのキャラクターコップをそろえれば口もゆすげるようになるかもしれません。うがいができる子にはスプレー式・ジェル状・泡状の歯磨き剤を活用しましょう。

2、楽しく短時間に

子どもの歯磨きは、「楽しく短時間で」特に寝る前の歯磨きは大事。「歯磨きしなさい!」じゃなくて、「さあ歯磨きしよう!」と楽しい雰囲気にしていきましょう。

3、仕上げ磨き

仕上げ磨きは小学校高学年くらいまでを目安にしましょう。ペンを持つように握って毛先が広がらない強さで歯ブラシを小刻みに動

かして、1カ所に20回くらい磨けると良いでしょう。

歯磨きスタートは6カ月くらいからベビー用の歯ブラシを持たせ、握ったりしゃぶったりしながら遊んで慣れましょう。歯磨き嫌いさんは水で湿らせたガーゼや歯磨きシートでOKです。この頃から3〜6カ月に1度歯科医院で定期健診、フッ素塗布をおすすめします。

2歳頃は20本の乳歯がそろったことが一般的です。「ブクブク、ペッ」とうがいの練習もはじめましょう。この頃のフッ素入りのジェル量は「マ粒程度です」。

3〜6歳以降は親子で一緒に歯磨きをしながら、「奥歯はどうかな?」「歯の裏側も磨こうね」と声をかけましょう。うがいができるようになったら、

歯磨き粉を使いましょう。歯磨き粉の量は、子ども用の歯ブラシの上の3分の1くらいの長さを目安です。

歯磨き中のオエツとなる子にはオエツが出る場所は、舌や舌の周辺、上あごです。なるべく触れないように、歯ブラシのサイズを小さくしたり奥歯を磨くときは、少し口を閉じる工夫が必要です。

子どもの成長はあっという間ですが、その日その日を乗り切るのに親は本当に大変です。でも、その中で寝る前の歯磨き時間を楽しい時間にするこゝでこれからの子どもの歯の健康を守りましょう。



薬の話



花粉症

市販の点眼薬使用法

そよかせ薬局 今津 鮎美

花粉による目のかゆみは、目に入った花粉が破裂することで起こるアレルギー反応です。花粉が破裂する前に洗い流すことができます。ば、症状を軽くすることができます。市販されている点眼薬は抗アレルギー薬が一般的ですが、人工涙液(防腐剤無添加)は花粉を洗い

流す目的で使う方法があります。コンタクトレンズをはずし、まずは人工涙液を点眼後、まばたきをして目の表面についた花粉を洗い流すようにします。その後5分程度間をあけて抗アレルギー薬を使うとより効果的です。

症状が軽ければ、人工涙液の使用だけで効果が出ることもあります。用法・用量を守って使用する必要がありますので、購入前にご相談ください。



PET-CTに変わる次世代の全身がん検査 ● ● ●

DWIBS検査

体への負担も軽く、短時間で広い範囲の検査ができます。

DWIBSとはどんな検査か？

- MRIを使用して体の広い範囲にわたってがんや転移を探す全身がん検査です。MRIの高性能化によって可能となりました。頸部～胸部・腹部・骨盤を1度の検査で撮影し、がんリスクを調べることができます。
- DWIBS検査では拡散強調像という撮影方法を用いています。悪性腫瘍は細胞密度が高い（細胞と細胞の間が狭い）ことに着目し細胞間の水の動きをもとに悪性腫瘍を検索します。
- この検査法は日本人医師によって2004年に開発された新しい検査方法です。



DWIBS 検査で撮影した全身の画像

PET-CTとの比較

全身がん検査といえばPET-CTがよく知られています。

PET-CTとの比較は下表のとおりです。

特にメリットと言える大きな違いは、被ばくの有無と薬剤注射の有無です。

被ばくの心配がないことで、年に複数回の検査も可能です。

	DWIBS	PET-CT
被ばく	なし	薬剤とCT撮影、二重の被ばく
薬剤・注射	なし	検査薬（放射性同位元素）を注射
検査前処置	なし	注射後安静 1 時間
検査後処置	なし	放射能が下がるまで待機
検査時間	40 分程度	注射を含めて 3 時間
その他制限	MRI を受けられない方は検査不可（ペースメーカー・閉所恐怖症等）	糖尿病・腎不全の方は検査できない場合がある

※がんがある程度のかたまりをつくらないと検出困難とされており、特に胃がん・肺がん・小さい大腸がんの診断には比較的不向きとされています。

対象疾患

◇頸部

咽頭がん
甲状腺がん

◇胸部

食道がん
乳がん

◇腹部

肝臓がん、胆のうがん、胆管がん
大腸がん、子宮がん、卵巣がん
尿路系がん（腎臓・尿管・膀胱・前立腺）

◇その他

悪性リンパ腫

どんな人が受けられるか？

MRI が受けられる方は受診可能です。

以下の該当者は、DWIBS を受けられません。

- (1) 心臓ペースメーカー、体内除細動器、人工内耳を装着している。
- (2) 妊娠中、あるいは妊娠の可能性がある。
- (3) 狭いところが苦手。（閉所恐怖症）
- (4) 検査中（40～50分）静止できない。
- (5) 入れ墨のある方

※手術により体内に金属が入っている場合は材質により、検査できない場合があります。

健診費用（税込）

組合員 **25,000円** 未加入 **30,000円**

セット健診の場合それぞれ追加

胃カメラ：組合員 **10,000円** 未加入 **13,000円**

胸部CT：組合員 **8,660円** 未加入 **11,210円**

予約申し込みはお電話にて

**「DWIBS（ドゥイブス）
健診を受けたい」**

とお問い合わせください。



つばやきコーナー

新年会に初参加しました。おいしい料理と楽しい会話、癒しのひと時でした。

Ｒ・いさん

つばきコーナー

新しいホットプレートを買いました。一度にたくさんお好み焼きが焼くことができる大き目のサイズです。大食い我が家では重宝されています。(ペンネーム 広島焼っまじさん)

2023年度/ 支部レク 大特集!!



2023年度は、新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類感染症へ移行されたことを皮切りに、各地で各支部主催による“支部レク”が活発に開催されました。

久しぶりに会う人たちと久しぶりの遠出。美味しいものを食べたり、きれいな景色を観たり……。参加者の方たちは素敵な思い出をたくさん持ち帰り、それぞれ大人の遠足を楽しみました。



みかん狩り

10/24

渭北支部



久しぶりの遠出に皆さんニコニコ顔で、懐かしくお会いした方もいて良い交流会となりました。

総勢22名。暖かい穏やかな陽射しの中楽しいみかん狩り。お弁当も好評で、「よってね市」「古民家」にも立ち寄りました。



11/2

矢三・島田支部

おもいきりみかんを食べ、青空の下でお弁当を食べ、お土産のみかんを買い、楽しい一日でした。



川内支部

11/5



蒲生田岬の景観を楽しみました。秋晴れに恵まれた中26名が参加し、バスは補助席も使用してほぼ満席でした。久武さんが作成した写真入りパンフレットを見ながら到着しました。

灯台から雲一つない太平洋は雄大そのもの。岬を後にして「椿自然園」の食事を堪能しました。



11/17

沖洲支部

当日の雨予報を見事に覆し、17名の組合員で美郷の湯と鴨島の菊人形展を鑑賞してきました。普段の行いがみなさん良いのがよくわかりました。



10/24

板野支部・北島支部



合同支部レクとして御所の郷へ。会場に到着して最初に認知症に関する勉強会をしました。その後は待ちに待った昼食タイム。食べた後は景色をかけたビンゴ大会と、お腹も心も満たされたレクになりました。



11/18

石井支部



4年ぶりの支部レクとして月ヶ谷温泉へ19名の組合員さんと職員で行ってきました。

当日は紅葉を期待していたのですが、風もあり肌寒かったのでまだ少し早かったようです。しかし久々の集まりに皆さん「楽しかった」と喜んでいただけました。

渭東支部

10/8



午前10時に出発し、送迎バスで14名が参加して美郷温泉に行きました。

12時からは健生の紹介を中村理事、「手とて」の紹介を河見理事がしてくれました。

食事をしたあと、ビンゴゲームをして楽しみました。

中央支部

11/30



バスを貸し切り22名で淡路島に日帰り旅行に行きました。

道の駅・花さじき・たこせんべいの里と案内してもらい、参加者には「また、誘ってください」と大変喜ばれました。次回も未加入の方をお誘いして、仲間づくりに頑張りたいと思います。



つばきコーナー

よく食べてよく笑い、散歩に出かけ、楽しい毎日です。

H・Kさん

つばやきコーナー いちご狩り行ってきました。一人ノルマ40個はキツかった...

理事会だより

理事会は1月29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、奨学生への奨学金貸与延長について、全員一致で承認議決しました。
- 2、2023年度末予告脱退・減資について、賛成多数で承認議決しました。

【12月の経営概況】

12月の経営剰余は1270万円の黒字でしたが、予算目標を526万円下回りました。事業収益は4億346万円で予算目標を468万円下回りました。事業費用は3億8914万円で予算目標を76万円上回りました。

【12月の組織活動の到達状況】

仲間づくり	12月	120人
年度累計		918人
出資金増資	12月	924万円
年度累計		8966万円
班づくり	12月	1班
年度累計		9班
班会開催	12月	55回
年度累計		622回

職員募集

募集職種(随時受付)

- 医師 ●看護師 ●保健師 ●作業療法士
- 歯科技工士 ●介護福祉士 ●介護支援専門員 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

有償ボランティア 助け合いネット「手とて」 ボランティアスタッフ募集中!!

「手とて」では、日常の暮らしの中で起こる地域の方々の「ちょっと困った」ことに寄り添い、助け合うためのお手伝いをしてくださるボランティアスタッフを募集しています。ボランティア活動に興味のある方大歓迎です！ぜひお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先
 健康づくり事業部 (088) 652-7283
 平日 8:30~17:30

第452回 健康クイズ

〈問題〉□と○に共通して入るひらがなは何でしょうか？

- ・ □○あし
- ・ み□○
- ・ □○ぐるま

★450回の正解と当選者(29名)(応募者29名 正解27名)
 〈正解〉鏡餅
 〈当選者〉敬称略
 荒津 啓子(徳島市) ベンネーム 珀
 上藤 一二三(徳島市) 築添 恵子(鳴門市)
 波光 義(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ベ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 2024年3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！

告知 桜ウォーキングイベント

2024年
 日時: 4月2日(火) 10:00~
 場所: 徳島城公園(集合: 鷲の門広場)
 雨天中止
 連絡先: 健康づくり委員会事務局
 080-1994-2545
 iga@kenkou-seikyuu.com

※事前に参加連絡をいただければ雨天中止のご連絡がスムーズです。
 ※当日は動きやすい服装でお越しください。
 ※水分補給は各自適宜お願いします。

X(旧Twitter) 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

X(旧Twitter)
 @t_healthcoop

(ペンネーム 胃袋小さいさん)

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																		
※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

神戸トリックアートを見てきました。880円でものすごく楽しめました。おすすめてです。

ペンネーム 神戸婦人さん

組合員5156名

読者だより

2月号の胃カメラの記事は、私が人生初めての胃カメラを、健生病院で行った時のことを思い出しました。

当日はドキドキで逃げ出したい気持ちでしたが、優しい言葉で安心させてくれる親切な看護師さんと上手な医師のおかげで経鼻内視鏡検査がなんの痛みもなく終わりました。その後職場の健診等で他病院で胃カメラをしたこともありましたが、健生病院の健診が一番楽でした。

奨学生募集

この春医学部入学予定の方や医学生をご紹介します



徳島健康生活協同組合は、10年後、20年後の医療を今以上に発展させるため、奨学金制度を設けて医師養成の課題に取り組んでいます。

奨学生には経済的支援だけでなく、地域医療の実際など、大学では得られない学びや様々な活動をとおして、将来患者の立場に立った医師になるようサポートしています。

組合員のみなさまのお知り合いで医学生や医学科入学予定の方がおられましたら是非、ご紹介ください。

未来の徳島健康生協のために。徳島健康生協は医師をめざす医学生・高校生を応援しています！

〈お問い合わせはこちら〉
徳島県民医連 医学生担当
担当者携帯
090-7628-2820



タイトルの【胃カメラは怖くない】は、本誌です。ペンネーム おおたにあいさん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

短歌

○初春の雪で眉山埋めて欲し食糧自給が成り立つように

○組みひもと千羽鶴とに挑む指わが班会の誇りの百寿

川柳

○さあみんな地球に水かけましよう

○配るすべ閉ざす地割れをわすれまい

海部支部

藤井 利一さん

簡単クッキング

牛肉とポテトの旨炒め

【材料】(2人分)

牛肉 200g

じゃがいも 3個

にら(小口切り) 適宜

炒りごま(白) 少々

しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ1

酒 大さじ1/2

① にんにく(すりおろし) 少々

ごま油 小さじ1

【つくり方】

①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れふわっとラップし、600Wの電子レンジで3分加熱する。

②フライパンにごま油を熱し、牛肉を強火で炒める。肉に火が通ったら①のじゃがいもを加え、中火で炒める。

③じゃがいもに焼き色がついたら、②を加えて強火で汁気がなくなるまで炒める。にらを加え全体に味が馴染むよう炒め合わせる。

④器に盛りつけ白ごまをふる。



眉山山頂にあるサザンカの大木が花ざかり。樹下もピンクの花びらでいっぱいでした。

小松島支部

宝 春子さん



徳島健生病院 管理栄養士