

Health and life

健康と生活

576号

4

2024

(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2月末日現在

◆組合員数 43,958人
◇出資金 1,316,139,395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-seikyuu.com>

～入職1年を振り返って～



研修医 渡部京介



昨年4月に初期研修医として徳島健生病院に入職しました。初めは不安や戸惑いでいっぱいでしたが、指導医の先生方やスタッフのみなさん、何より患者さんから日々たくさんのことを学ばせていただき、成長を実感しています。元氣になって退院された患者さんと外来でお会いした時ほど嬉しいことはありません。まだまだ至らぬ所の多い身ですが、みなさんの健康な暮らしのお手伝いができるよう日々精進していきます。



昨年の4月から事務として医事課に配属されました。最初はまったく知識がなく、ひとつ対応するのにも大変でした。ですが先輩の助けなどもあり、だんだんとできることが増えてきました。それによって患者さんからの感謝の言葉を貰えることも増えて、やりがいを感じられるようになりました。まだまだ未熟ですが、これからも成長できるように頑張りたいと思います。



医事課 岡 美里



4階病棟看護師 藤田綾奈



1年を振り返り、覚えることが沢山あり大変でしたが先輩方のご指導のもと学習を行い、少しずつ自分の成長を感じることができました。また、患者さんや家族の方の思いを聞きながら希望に添えるように心がけて関わり、叶えることができて感謝の言葉をいただいた時には嬉しい気持ちでいっぱいになりました。今後も患者さんや家族の方の思いに寄り添いながら、患者さんのために良い看護ができるように頑張っていきたいと思っています。

徳島健生病院 JCEPで「エクセレント賞」を獲得しました

徳島健生病院は、2023年11月29日に、NPO法人 卒後臨床研修評価機構（略称JCEP）の訪問調査を初めて受審し、4年認定とともに、最高認定の「エクセレント賞」を獲得しました。

JCEPとは、臨床研修病院における研修プログラムや研修状況の評価を通じて、医療の質の改善と向上をめざすため、研修プログラムの改善とよい医師の養成に寄与することを目的として設立されたNPO法人です。

好評価の理由としてJCEPが挙げたのは、「半世紀以上にわたって地域医療を支え、地域にとって欠かすことができない病院である」「すべての職員で研修医を育て上げようとしている」「丁寧かつ熱心に病院全体で取り組んでいて、研修医も高い満足度を示している」という点です。

なかでも「エクセレント賞」はJCEPの評価において、高い水準で基準を満たしており、得に優れていると承認された病院のみが獲得できる賞です。2024年2月1日現在、331のJCEP認定病院のうち7.8%（当院を含めて26病院）しか受賞しておらず、初回での受賞はたいへん稀なことです。

初めての受審で「エクセレント賞」を獲得したことについて驚きましたが、これまでの研修への取り組みに対し、高い評価が得られたことはとても嬉しいことです。

今回の調査で課題も見つかりました。それらを漸次改善し、研修を一層充実させていけるようこれからも努力していきます。



薬の話



塗り薬の使用量の目安について

そよかぜ薬局 岩崎ゆかり

塗り薬の使用量の目安に、1FTUが使われます。1FTUとは25gチューブの塗り薬を大人の人の差し指の先から第一関節までの長さまで出した量のことです。約0.5gで大人の手のひら2枚分に塗ることが出来る量です。1FTUを手のひら2枚に塗るのは塗る量が

少し多いと感じるかもしれませんが、十分な量をしっかりと塗ることで期待する効果が得られやすくなります。

ローションタイプでは、一円玉大が1FTUの目安です。口径の小さい5gチューブでは約0.2gと言われているので往復した量に相当します。

なお、塗る量に別の決まりや目安がある薬もあるので、医師から指示があった場合にはそれに従いましょう。

歯と健康



口臭のお話

健生歯科 歯科衛生士 上杉 麻紀

マスクを外す機会も増えて「最近口臭が気になる…」と思っている方も多いのではないのでしょうか。口臭の原因は90%は、お口の中にあるため、お口の中をきれいにできれば口臭は発生しません。

今回は口臭の3つの原因を紹介いたします。

①生理的口臭

口腔内が不衛生な時や起床直後、空腹時、緊張時など、口の中の細菌が増殖して発生する口臭。

また、加齢や、女性の生理に伴う口臭もあり。

②外因的口臭

にんにく、ねぎなどのニオイのある食品、酒、タバコなどによる口臭で、多くは時間の経過とともに弱まる。

③病的口臭

歯周病や進行したむし歯、舌の汚れなど、口の中の病気が原因で発生する口腔由来の口臭。これらは口臭治療の対象になります。予防処置として自分で行える毎日のセルフケアも大切ですが、歯科医院での定期的な歯のクリーニングも重要です。気になる事があれば早めに歯科受診してみてください。

組合員・地域の皆さんに聞いた

2024年徳島県

「ベストお花見スポット」人気ランキング

新型コロナウイルスの「5類」移行後初めてのお花見シーズンを迎える、2024年春。

そこで今回は組合員・地域の皆さんから集計した、ベストお花見スポットランキングを発表します。

桜の観賞やお花見はいつも近場で済ませるという方も、今年のお花見はもう済ませたよ、という方も、まだ行ったことのない桜の名所が徳島県にはあるかも？

桜に関する思い出のお話と共に、このページをお楽しみください。

1位

徳島中央公園（徳島市）



徳島城博物館前の広場を中心に咲き誇る約250本のソメイヨシノは圧巻!! 納得の第1位です!

桜の見頃：3月下旬～4月上旬

【エピソード紹介】

- ・「石垣上から見る景色がきれいです。お弁当を食べると最高! 亡き主人と一緒に行ったことが良い思い出です。」
- ・「快晴で満開の桜の中、結婚式の前撮りを徳島城公園でしました。毎年行っていますが飽きることはありません。」

2位

西部公園（徳島市）



「日本の桜名所百選」に
選ばれている徳島の代表的な桜の名所です!
桜の見頃：3月下旬～4月上旬

【エピソード紹介】

- ・「昨年班活動にてロープウェイで登り、芝助ヶ原まで歩いて山桜・しだれ桜を見ました。その後、足に自信のある人たちは西部公園までがんばりました。展望も小鳥のさえずりも楽しかったです。」

ほかにも…花見山（鳴門市）、ゆうかの里（神山町）、明王寺（神山町）、神明神社（北島田町）、諏訪神社（南佐古）、興源寺（下助任町）、農大跡地（石井町）、丈六寺（丈六町）、とくしま植物園（方上町）、平等寺（阿南市）、デ・レイケ公園（美馬市）…などなど

3位

岩脇公園（阿南市）



寺社の参道の桜が満開になると、長さ約400mの美しい桜のトンネルに!

桜の見頃：3月下旬～4月上旬

【エピソード紹介】

- ・「桜並木のトンネルが最高です。ロマンチックなデートスポットに!」

～「ベストお花見スポット」アンケートにご協力いただいた皆さま～
このたびは、アンケート調査へのご協力いただき、本当にありがとうございました。

【当選者発表】 ・日野千春さん（南佐古） ・ぱるこさん ・秦野 庸さん（南沖洲）

認知症と向き合う

認知症の診断

「わたし認知症かもしれないのよ」
今まで何度このフレーズを聞いてきたことでしょうか。

「昨日食べたものが思い出せんでなく」「昔に比べて覚えれんようになってなく」などなど、皆さん高齢になったら日常生活で忘れることが増えるということとは身を持って感じられているのでしょうか。

ただ、これまでお伝えしてきた通り、「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」は全く異なる点があります。加齢による物忘れはヒントや周辺情報があれば思い出せます。「あーそうだったそうだった!」と本人の中でも納得感があるのです。

対して認知症による物忘れは「忘れていく」という感覚はあまりありません。認知症当事者にとっては忘れていくことを指摘されても身に覚えがなく、「なぜ自分が悪いように言われているんだろ」という風に感じていることが多いようです。

そこで今回は認知症診断において日本中で使用されている「長谷川式スケール」を掲載します。

設問を見てみなさんはどう思いますか?

「えっ?こんな内容でわかるの?もつと難しいこと聞くんじゃないの?」と感じるのではないのでしょうか?

私の知っている認知症当事者の方に、最初にこの長谷川式スケールをさせてもらった時のお話ですが、「今日の

日付」をお聞きしたときに、その方は2ヶ月前の日を覚えていました。また、覚えることも難しくなっており、見せて隠してまた見せるの項目では、ほとんど答えることができませんでした。

そしてこのテストをするときに注意しておきたいことですが、「認知症かどうかのテストをしよう」という呼びかけを家族がすることはやめておきましょう。どうしても「認知症」というワードは本人の自尊心を傷つけることが多いのです。お気楽なクイズ感覚でやることをオススメします。

加えてこの長谷川式スケール、認知症であっても高得点を出してしまう場合があります。基本的に長谷川式スケールは記憶に關係した評価価

改訂 長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)									
(検査日 年 月 日)			(検査者)						
氏名	生年月日	年 月 日	年齢	歳					
性別 男 / 女	教育年数(年数で記入)	年	検査場所						
DIAG	備考								
1	お歳はいくつですか? (2年までの誤差は正解)			0	1				
2	今日は何年の何月何日ですか? 何曜日ですか? (年月日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ)			年 月 日	曜日	0	1	0	1
3	私たちが今いるところはどこですか? (自覚的に出れば2点、5秒おいて家ですか? 病院ですか? 施設ですか? の中から正しい選択をすれば1点)			0	1	2			
4	これから言う3つの言葉を覚えてください。あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。(以下の系列のいずれか1つで、採用した系列に○印をつけておく) 1:a) 桜 b) 猫 c) 電車 2:a) 梅 b) 犬 c) 自転車			0	1	0	1	0	1
5	100から7を順番に引いてください。(100-7は?、それからまた7を引く? と質問する。最初の答えが不正解の場合、打ち切る)			(93) (86)	0	1	0	1	
6	私がこれから言う数字を逆から言ってください。(6-8-2、3-5-2-9を逆に言ってもらう。3桁逆唱に失敗したら、打ち切る)			2-8-6 9-2-5-3	0	1	0	1	
7	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度覚えてください。(自覚的に回答があれば各2点、もし回答がない場合以下のヒントを与え正解であれば1点) a) 植物 b) 動物 c) 乗り物			a: 0 1 2 b: 0 1 2 c: 0 1 2	0	1	2	3	4
8	これから5つの品物を見せます。それを隠しますで何があったか言ってください。(時計、鍵、タコ、ペン、硬貨など必ず相互に無関係なもの)			0	1	2	3	4	5
9	知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。(答えた野菜の名前を右欄に記入する。途中で詰まり、約10秒間待っても出ない場合にはそこで打ち切る) 0-5=0点、6=1点、7=2点、8=3点 9=4点、10=5点			0	1	2	3	4	5
				合計得点					

* 判定不能理由:

【判定方法】HDS-Rの最高得点は30点。20点以下を認知症、21点以上を非認知症としている。HDS-Rによる重症度分類は行わないが、各重症度群間に有意差が認められているので、平均得点を以下の通り参考として示す。
非認知症: 24±4 軽度: 19±5 中等度: 15±4 やや高度: 11±5 非常に高度: 4±3

目を中心に構成されているため、初期段階では記憶障害が現れにくいレビー小体型認知症や、前頭側頭型認知症に関してはあまり感度のよい検査結果が出ないといわれています。やはりこのような場合は専門の医療機関を受診しましょう。

認知症の診断が出ても 慌てない

認知症は誰もがなる可能性があります。時には突然脳梗塞になり、認知症を早くに発症してしまうようなこともあるでしょう。その時は家族であれば「ああどうしよう...!」と頭が真っ白になり、慌ててしまうかもしれません。「認知症」という言葉には、まだまだ人を不安にさせる要素をはらんでいます。

ですがそんな時は一旦落ち着いて、ご本人さんの話をよく聞いてあげましょう。専門医や介護の専門家のアドバイスをよく聞くことはもちろんですが、どんなことが苦手になって、どんなことができるのか、ちゃんと見てあげてほしいのです。

皆がそんな心を持って接すれば、きっと認知症になっても安心して暮らせるような街になっていくのではないかと思います。

認知症キャラバンメイト 伊賀 達郎

健康を診る



睡眠時無呼吸症候群（SAS）検査

『睡眠時無呼吸症候群・SAS』は、睡眠中に何度も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。

放っておくと、**高血圧・心疾患・脳循環障害**などに陥るといわれています。

主な症状には

大きないびき

夜間の

呼吸停止

起床時の

頭痛

昼間の眠気



合併率が

1.5倍!

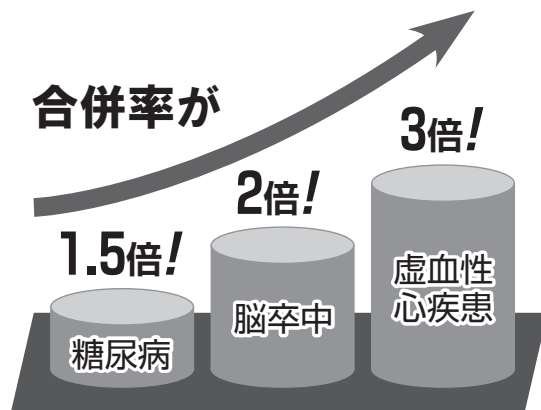
糖尿病

2倍!

脳卒中

3倍!

虚血性
心疾患



居眠りによる事故の発生率を高めるなど、社会生活に重大な悪影響を引き起こします。

しかし、治療法が確立されています。

適切な検査と治療を行えば怖い病気ではありません。

気になる症状などある方は、各科受付でご相談ください。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の検査には、『終夜睡眠ポリグラフ検査』を行います。



手の平サイズの機械と数個のセンサーを装着して寝て頂くだけです。睡眠中の呼吸状態・血中酸素濃度・いびきの有無などを一晩中記録し、夜間の無呼吸低呼吸の有無を判定します。

《徳島健生病院では…》

① 自宅で検査可能（簡易検査）

機械は携帯用でコンパクトなので自宅に持ち帰って検査できます。

※医師が必要と判断した場合は入院にて精密検査を行います。

検査費用は、

① 自宅検査…

初診から結果説明までSAS検査のみならば、3割負担で5,000円程度。

② 入院検査…

3割負担で20,000円程度。（追加検査など内容によって多少変わります）



私の平和への思い

健生社保・平和委員会 戸倉 洲満子

平和と平等と

平和って。

いま世界各国で戦争が起きています。日本を取り巻く周辺の国々も様々な思惑により難しい対応に迫られています。国内においても沖縄が返還されて50年になるというのに日米の安保条約により不平等な問題が次々と起こっています。

沖縄県の離島に自衛隊基地が次々と作られ米軍と共同訓練をするようになりました。周辺国の有事の際にはアメリカの指揮下になる日本は戦争にかり出されることでしょうか。

いま日本は戦前といわれています。第二次世界大戦の戦前と似ているそうです。私たち一人ひとりが一層政治に関心を持ち、選挙で支持する政党や候補者に

平等って。

思いを託しましょう。

平和や平等について様々な分野で考え取り組むことができます。私はかつて南アジアの最貧国のひとつバングラディッシュのストリートチルドレンや女性の為の職業支援、衛生知識の普及活動をしているNPO法人のもとで国内支援をしていました。実際にこの目で確かめる為にバングラディッシュに行きました。

女子は小学校低学年から学校へも行かず家事労働者として雇われたり、路上で生活する子どもたちがNPO法人の方たちから「シャワーがあるよ」「ゆっくり寝られるよ」「勉強ができるよ」と声をかけられ食事や寝床にありつくという現状を目の当たりにしました。

国内支援の一つに女性たちの作った手芸品をバザーで売った

り、小中学校の「国際理解」時間にバングラディッシュの方を招いて講演会をしました。サリーの着付けが好評でした。いろいろな方の協力をいただき活動をしましたが、今は年齢的なこともあり活動も減りました。でも今の私にできる活動や納得のいく生き方を探しています。

「持続可能な社会の実現」は平和と平等につながる

2015年国連においてSDGs（持続可能な開発目標）が採択されました。2030年までに達成を目指す目標のことです。人間らしく生活し続けるために17の目標が掲げられています。

12番目に「つくる責任つかう責任」、13番目に「気候変動に具体的な対策を」とあります。世界各地で温暖化による災害が増加しています。CO₂を排出するのが当たり前の社会になっていきます。気候難民の様子も報じられています。



以前南太平洋オセアニアの小国ツバルの方の話を聞いたことがあります。海面の上昇で国が沈んでしまします。ニュージランドやオーストラリアに移住を依頼したのですが拒否され10万人足らずの国民はなすすべがなく悲哀に暮れているということでした。先進国が発展途上国の人々を犠牲にすることはこの上なく不平等です。

気温は100年前より1.3℃、今世紀末には3℃上昇するとされています。温室ガスの排出の増加を止めなければなりません。誰にもできる手近な毎日の「ゴミの分別」を少しだけ頑張ってみましょう。リサイクルできるものはリサイクルしましょう。「燃やさないゴミ」「それって本当にゴミ？」

「混ぜればゴミ分ければ資源」これらの標語は平和と平等につながると思っています。



理事会だより

理事会は2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、物品備品購入「健生病院・大腸ビデオスコップ・送水ポンプ」について全員一致で承認議決しました。
- 2、第70回総代会開催要項（骨子案）について、全員一致で承認議決しました。
- 3、第70回総代会役員選任に関する基本方針（案）について、全員一致で承認議決しました。
- 4、2024年1～2025年地域区分理事候補者推薦に関する公告（案）について、全員一致で承認議決しました。
- 5、第70回総代会第1回選挙管理委員会報告および総代選挙公告（案）について、全員一致で承認議決しました。
- 6、2023年度のまとめと2024年度方針骨子案について、全員一致で承認議決しました。
- 7、「介護職員処遇改善支援補助金」(案)について、全員一致で承認議決しました。
- 8、職員給与規定第19条「特殊勤務手当」第1項の改定について、全員一致で承認議決しました。
- 9、2024春闘要求と回答について、賛成多数で承認議決しました。

1月の経営概況

1月の経営剰余は1184万円の黒字で、予算目標を889万円上回りました。事業収益は3億8904万円で予算目標を66万円下回りました。事業費用は3億7622万円で予算目標を874万円下回りました。

1月の組織活動の到達状況

・仲間づくり	1月	97人
・出張金増額	1月	544万円
・班づくり	1月	9510万円
・班会開催	1月	0回
・年度累計	1月	723回

つぶやきコーナー

新年度で、職場に新人が配属されます。新しい出会い楽しみです。

職員募集

募集職種（既卒・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-seikyou.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453回 健康クイズ

〈問題〉逆さまになっている時計は何時何分を差しているでしょうか？



ヒント：
おやつの時間を楽しんでいるような頃です。



★451回の正解と当選者（24名）（応募者24名 正解24名）

〈正解〉手とて

〈当選者〉敬称略

乾 幸子（名西郡）

ペンネーム ノブ

メ垣 敦子（阿南市）

祖父江 桂子（徳島市）

板東 章子（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・電子メールもしくは下記のQRコードを読み取り、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4月30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！



読み取るだけ！

QRコードで簡単に投稿できるようになりました！！

「健康クイズ」の解答や「読者だより」がスマートフォンから簡単、そして気軽に送信できるようになりました。

操作は簡単

- 1, スマホでQRコードを読み取る
- 2, 画面に表示された各項目に対する回答を入力する
- 3, 送信ボタンを押す

もちろんこれまで通り、おハガキや電子メールでのご投稿も大歓迎です。

たくさんのご応募、お待ちしております！！



こちらのQRコードを読み取り、ご投稿ください。

組合員5156名

読者だより

最近朝起きたとき、毎日のようにくしゃみが数回出ます。やはり今年は花粉症が例年より早いのでしょうか？

小松島市 尾上 光夫さん

助け合いネット「手とて」はともよい取り組みだと思っています。

昨年の秋に夫婦2人で健生病院でインフルエンザワクチンを接種しました。おかげで12月・1月の仕事の繁忙期も風邪やインフルエンザにかからず、元気に過ごせています。

次回も接種しようと思います。

徳島市 三宅 顕広さん

認知症の母を見送って10年。次は自分自身の年代のことです。自分のこと、連れ合いの事。ひとり者の兄妹のこと。話し合っておかなくては…と気付かせていただきました。

徳島市 川本 加代子さん

新年早々、健康診断を受けました。スタッフの皆さま方のおかげで迅速にスムーズに健診を済ませることができました。

特に心電図などは女性の検査技師に代わっていただけするなど、細やかな配慮に感激です。一週間ほどで届いた検査結果もわかりやすく良かったです。1年に1度いただく身体の通信簿なので、ファイルしております。来年はもっと良くなるように頑張る！

徳島市 吉見 優美さん



淡路の水仙郷に行ってきました。丁度見頃の水仙は生き生きとしていて活力をもらったような気分になりました。見事な水仙の花見てください。

ペンネーム ミコッチドゥーさん

笑いヨが教室のお知らせ

日時：2024年4月23日(火) 10時～
場所：徳島健生病院 別館 5F

参加費：無料

※体を動かしやすい服装でご参加ください。

皆で楽しく笑って健康長寿！最高の1日を笑いとともに過ごしましょう！

参加申し込み先：本部 健康づくり事業部
080-1994-2545

※できる限りお電話で事前にお申し込みください。

つつくじはん

たつぷり野菜のナムル風酢のもの

【材料】

キャベツ	1/2個
キュウリ	1本
ニンジン	4cm
カニカマ(縦にさく)	1パック
金糸卵	卵1個分
(たくさん焼いて冷凍しておくと便利)	
ミツカンかんたん酢	70cc
ゴマ油	少々
いりゴマ	少々

【つくり方】

- ①キャベツは2、3ミリのざく切り、キュウリ、ニンジンは2、3ミリの細切りにする。
- ②キュウリに塩少々をふり、しんなりしたら固くしぼる。
- ③鍋にお湯を沸かし、塩少々を入れ、キャベツとニンジンを好みの固さに茹でる。茹で上がった後冷まして固くしぼる。(野菜のうまみがなくなるので水で洗うのは厳禁)
- ④②と③をボウルに入れ、かんたん酢を入れて混ぜる。
- ⑤だいたい混ぜたらゴマ油を入れて混ぜる。最後にカニカマをさいて入れ金糸卵、いりゴマを入れて混ぜる。

★キャベツの代わりに
もやしでもOK
ゴマ油は香り付け
程度でOK

ペンネーム マリーゴールドさん

