

Health and life

健康と生活

584号

2024 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として、健康で明るい地域をつくることです。

2024年10月末日現在

◆組合員数 42,608人
◇出資金 1,255,945,795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>



当日会場の様子

10月31日(木)ふれあい健康館で健康づくり委員会主催の学習会「ACP(人生会議)のすすめ」を健生石井クリニック所長の大倉医師を講師に開催しました。

徳島健康生協「健康づくり委員会主催」

私らしく生きるために

ACP(人生会議)のすすめ

前回6月の骨粗しょう症学習会に続いて2回目の学習会企画で、今回は75名の皆さんがご参加くださいました。

ACPはアドバンス・ケア・プランニングの略で、日本語の愛称として「人生会議」と言われます。それまでであった事前指示書だけでは自分らしい最後を迎える準備には不十分であるとして、患者と家族と医療・介護関係者などが患者の意向や大切なことをあらかじめ話し合う「過程」が重要だと考えるものです。

ただこのACP、自分らしい最後を考えるのにとても大事なものです。タイミングが早すぎると現実味を帯びないものに、遅すぎると(生命の危機に直面している)と短時間で済ませてしまつて不十分となつてしまいます。

また、ライフイベントの時(自分の病気や家族の死など)に考えるのがイメージしやすいとされていますが、辛い気持ちのときには

ネガティブな方向に考えてしまうなど、いつ何時も全員がすべきかと言つと、そうではないともされています。

講演中に流された動画では、人生の選択の岐路に立った時、人が考え、悩むシーンがとても印象的でした。会場のみなさんもきつくと、今後の人生を考えるきっかけになつたのではないだろうか。



講師：健生石井クリニック所長 大倉佳宏医師

大倉医師からは会場で配布されたACPの冊子をもとに、「できることからコツコツと取り組んでみるのが大事」、「ぜひ、自身の人生の関係者と話し合うきっかけにしてほしい」と話されました。

健康づくり委員会では、また学習会企画を計画しますので、今後の企画も是非お楽しみに！

健康診断はお済みですか??

皆さん2024年も残すところ後わずかですが、健康診断は受診済みでしょうか？
 毎年ハガキや受診券がお家に届くと思いますが、捨ててしまっていないでしょうか？
 健康診断は病気を見つけるだけが目的ではありません。もちろん早期発見・早期治療につながるに越したことはありませんが、**ご自身の生活習慣の見直し**にたいへん役立ちます。

- 食生活で味は濃くなっていないか？
- 飲み物で糖분을摂りすぎていないか？
- 運動習慣はあるか？
- 普段歩く歩数は確保できているか？
- 睡眠時間はしっかりとれているか？
- お酒は飲みすぎていないか？

などなど、気にすることはたくさんありますが、これらを気にかけることのスタートが健康診断になります。

病気は症状が出てから治すのが大変なものです。健康で元気な今こそが健診を受けていただくタイミングだと思います。

皆さんのお手元にあるがん検診や特定健診のお知らせの期限はいつまででしょうか？お値段もお手頃に受けられるうちにぜひ、健康診断に足を運んでくださいね。



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

特定健診は生活習慣病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。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ご希望の方は、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。**最低でも3万円する人間ドックですので、皆さんには少しでもお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ください。

徳島健生病院 健診センター

つばきコーナー

今読んでいる「健康と生活」が手元に届かない組合員さんがいることを知っていますか？

(石井支部 S・一さん)

薬の話

紅麹製品健康被害

のぞみ薬局 葛原 直基

多数の健康被害報告がある小林製薬の紅麹製品による問題。現状をまとめると、製造工場の青カビが紅麹培養時に混入、一緒に培養したことで腎障害を引き起こす物質が生成され市販されました。社内で健康被害の報告を把握してからすぐに発表せず、これらが大きな被害につながった原因と考えられています。



問題の製品の製造工場は、一定品質で安全な製品をつくる工場であると認められるGMP(適正製造規範)認定を受けていませんでした。健康食品製造工場には必ずしもGMP認定は必要ではありませんが、認定を受けていればもっと安全対策も徹底されたのではないのでしょうか。GMP認定工場で製造された健康食品にはGMPマークが付いています。購入される際にはGMPマークを目安に選んで頂くのも安全性の高い製品を選択する一つの基準となります。



歯と健康



治療中断のリスクと注意点

健生歯科 池田 将英

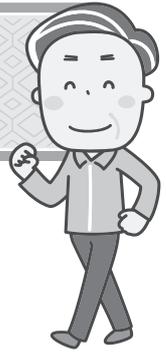
虫歯が進行している場合1回の治療時間や治療回数が長くなります。日常の中には、お仕事が忙しい、大切な試験がある、転勤や転居など、通院が難しくなることも考えられます。

中断してしまうきっかけとしては、①時間が作れない②痛く

なくなった③治療がひと段落した(と思う)など、いろいろな理由があると思います。しかし治療を中断してしまう事でさまざまなるリスクが生じてしまいます！
 ①痛みや腫れがぶり返す②根管治療の場合再感染して治療が1からやり直しになる③仮歯や抜歯したままにしておくとお歯が動いてかみ合わせに悪影響を与えます。出来るだけ中断せずに治療を終わらせましょう。やむをえず中断してしまう場合は、事前に歯科医師にご相談ください。

働き盛りの人たちに、まず「運動」の習慣を!

医師 極端 規邦



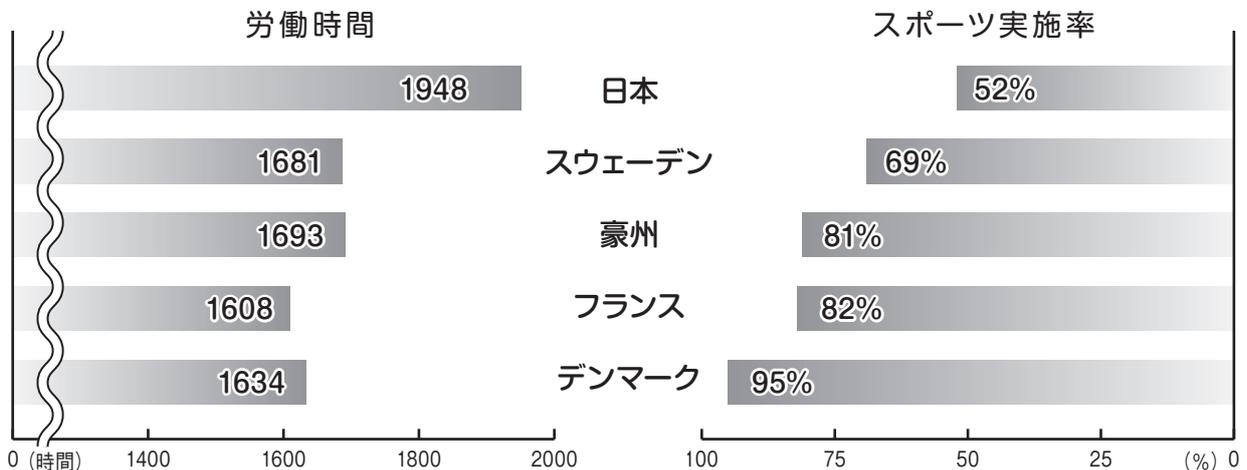
私は80才を超えていますが、若い頃は消化器病、特に肝臓病の専門医として、また定年後は、自宅近くに新設された石井クリニックで住民の「かかりつけ医」として、診療を続けてきました。そして、今春、診療所所長を辞し、今は週2回の外来診療と内視鏡検査・産業医を担当しています。

現在、私は軽い降圧剤を服用していますが、その他には大した病気もなく、ますます良好な健康状態を維持しています。私の健康は、これまで毎日続けてきた朝のラジオ体操とその前後のウォーキングの成果だろうと考えています。ラジオ体操は30年前に地域の患者さんたちと相談して小学校の運動場で始めました。校長先生を通じて教育委員会から校庭にラジオの設置許可を出してもらって、今もこれを活用しています。

上述のような私自身の経験を絡めて、患者さんには事あるごとに運動習慣の大切さをお話してきました。運動習慣が、不健康な食習慣の改善とともに健康管理には欠かせない課題であることを知ってもらうためです。栄養過多と運動不足はメタボリック症候群につながり、心臓病や脳血管障害などの原因になるし、がんにもなりやすいことが明らかにされています。さまざまな病気が発生する前に、生活習慣を振り返り、健康的な生活づくりを始めることは健康な一生のための基本になると考えています。

私の経験からすると、運動の大切さを理解し、それを習慣化できる人は食事の不摂生も克服できる人であろうと思います。したがって、患者さん達には「運動の習慣づくり」を優先して指導することにしています。しかし、特に働き盛りの若い人たちには運動を習慣にすることはなかなか難しいようです。下の表はある新聞記事から転載したのですが、労働時間が長い日本人は一人当たりのスポーツ実施率が外国人と比べてかなり低いことが示されています。スポーツ、すなわち運動の習慣は、心身の健康のために不可欠な活動ですが、その実践のためには長時間労働が改善されなければ中々難しい課題であることが判ります。とは言え、健康は何事にも代えがたく、若い人たちにも「何とか運動の習慣を!」と励ましている昨今です。

各国の労働時間とスポーツ実施率



笹川スポーツ財団 (2014、16、23年調査)、日本「毎月勤労統計」22年、ユーロファウンド調査などから作成

ボランティア楽校

「地域防災の必要性～防災基礎知識～」



100円ショップ防災グッズ



開会挨拶

2024年10月9日ボランティア楽校が開催されました。テーマは「地域防災の必要性～防災基礎知識～」ボランティア委員のメンバーを中心に声をかけ、支部の運営委員や組合員など総勢19名の参加がありました。

開会挨拶の後、健康づくり事業部宮本防災士による「地域防災の必要性～防災基礎知識～」について講演があり、過去の大震災の話から始まり、いつ起こってもおかしくない南海トラフ地震について、防災常識・耐震チェック、津波や火災について、防災3本柱（自主・共助・公助）の話と盛り沢山の話がされました。講演の後は、質疑応答をして3つのグループに分かれて感想やボランティアとして何ができるか等話し合っただき、グループ毎に発表しました。

会場では、100円ショップで揃えられる防災グッズの展示もあり、皆さん写真を撮ったり興味深く見ていました。お土産に、本日の資料、2024年度版防災ハンドブック（FM徳島発行）を持ち帰られています。地震や自然災害による被災があちこちで起きています。自分達ができることとして、備蓄品を用意すること、近隣の人達と顔見知りになっておくこと、災害が起きた時に避難することが重要だと学んだボランティア楽校でした。



資料・お土産



発表

渭北支部

防災食試食会



簡易トイレについて学習中

2024年10月23日、渭北支部では初めてとなる企画、「防災食試食会」を支部レクとして実施しました。

「災害時に命を繋ぐために必要不可欠となる「食」について、今一度考え直す機会を組合員さんに提供できれば」という想いから、運営委員会で企画を立案しました。

発熱剤を使用したことで温かくなったカレー、水で戻したお米、非常食用のパンやビスケットなど、それぞれの味を一つ一つ試食していくことで、「おいしくて、我が家にとって最適な備蓄食品」を再認識することができました。

試食会の前には、「避難所・避難生活中におけるトイレ事情とエコノミークラス症候群の関係性」について簡単な学習会を行いました。簡易トイレの使い方や断水時の対処方法など、短い時間の中ではありますが、被災した際に必要となる「トイレ」に関する知識を一緒に学びました。身近で緊迫している問題であるからこそ、参加者からたくさんの質疑が飛び交う学習会となりました。

メインイベントである試食会も、「防災食ってこんなにおいしいの?」「温かいとやっぱりおいしいね」など、皆さん和気あいあいとした雰囲気の中楽しそうに感想交流しながら召し上がっていて、とても実りある時間を参加者一同で共有することができました。

近年日本各地で頻発している災害に備える為にも、日頃からの準備は大切です。自分の命・家族の命を守るためにも、「我が家の防災対策」を組合員活動で見直してみませんか?



数種類の防災食を食べ比べ

私のひびく



「核禁条約の 自治体決議」- 3

海部支部 藤井 利一

「被団協」が ノーベル平和賞を受賞

原水協通信によりますと、9月議会在終わった段階(2024年9月24日)で、核兵器禁止条約に、新たにインドネシア(東南アジア南部人口2億7千万)、シエラレオネ(西アフリカ人口約100万)、ソロモン諸島(オーストラリア北東の島国人口約70万)が批准して73か国に前進。

自治体決議は、新たに奈良県宇陀市や佐賀県の基山町議会等の決議があり688自治体へと前進しています。

岩手県の達増拓也知事が全国の知事としてはじめて署名。などの前進がありました。

更に「被団協」がノーベル平和賞受賞という嬉しいニュースが飛び込んできました。

ガザを巡るイスラエルの暴走が一向に止まりません。ロシアによるウクライナ侵攻もまだ戦闘が続

いています。

石破内閣も核禁条約の批准どころかオプザーバー参加にも目もくれないという姿勢です。このような厳しい国際情勢が平和への人びとの願いに水を差しています。

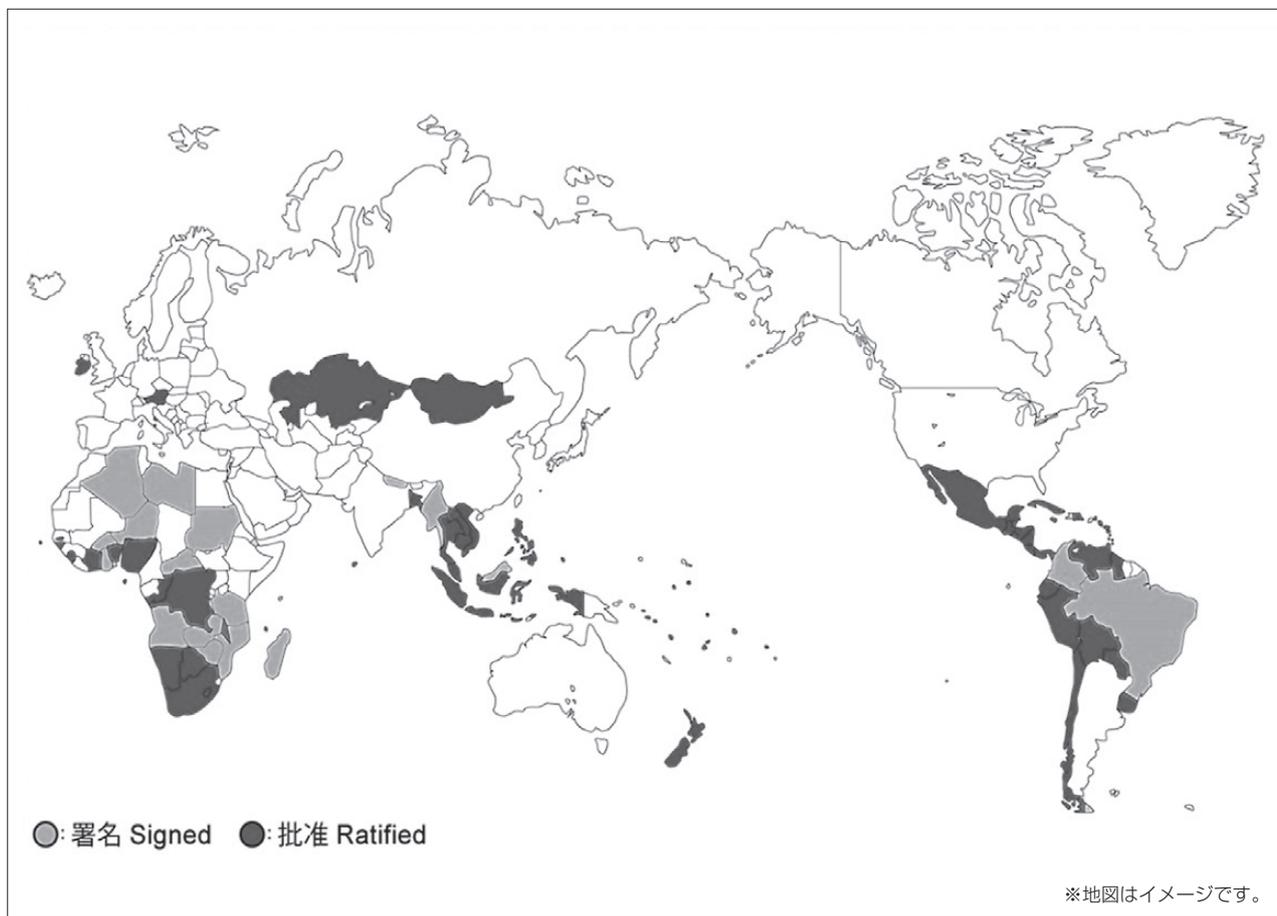
そこへ飛び込んできたのが「被団協」がノーベル平和賞を受賞したという大きなニュースです。

この喜びをバネに12月議会では飛躍的な自治体決議が期待できます。大いに頑張つて過半数突破の糸口にしたいものです。(現在は約40%)

平和を守り発展させるのも、国民(県民)のいのちを守る医療機関の大事な任務だと思えます。

核禁条約の批准を目指す自治体決議の前進へ一緒に取り込んでもらえる団体や個人と、行動を強めてもらえるように健康生協の理事会(社保・平和委員会)が、インドネシアタイプを取ってくださるよう希望します。情報お待ちしています。(注)下の図は広島市のHPから(2024.9.24)

核禁条約に批准も署名(法的には批准と同じ効力を持つ)もしない国が白い部分です。欧米諸国とロシア中国などです。残念ながら日本もその仲間です。



※地図はイメージです。

つぶやきコーナー

シルバー大学で米寿の祝いをしてくれます。嬉しいな〜

海部支部 O.Tさん

第16回 全日本民医連 共同組織活動交流集会に参加して岡山

地域の中からつながり広げ、
平和、いのち、人権が大切にされる世界へ

～あらたな担い手とともに、誰ひとり取り残さないまちづくりを～

2024年9月29日～9月30日 岡山シンフォニーホール



9月29日～30日6年ぶりのリアル開催となった「第16回全日本民医連共同活動交流集会」に徳島から16名(理事・組合員14名、職員2名)がバスで参加しました。

朝6時35分に阿南診療所を出発し、那賀川道の駅、健生病院、国府と経由しながら目的地の岡山シンフォニーホールへ向かいます。参加組合員と職員もバスの中で打ち解け話が弾みました。時間的にハードなスケジュールであった為、観光をすることもなく立ち寄った先は高速のサービスエリアでお昼ご飯やトイレ休憩だけでしたが、久しぶりの集会参加ということで皆さん楽しそうでした。会場に着いた後、全国実行委員の瀬戸理事、宮本生協事務局長と総勢18名で記念写真を撮りました。

1日目の全体会には約1700名が参加。オープニング企画では、岡山東商業高校書道部による書道パフォーマンスと、岡山民医連紹介の歓迎ムービーが上映され、盛り上がりました。能登半島地震の被災地である石川健康友の会連合会の支援活動の報告では、集会直前に発生した能登半島豪雨についても状況が報告されました。指定演題報告では、まちづくりや、健康づくり、平和の取り組みが報告されました。

松元ヒロさんの記念ライブでは、今の政治や人権問題をユーモアたっぷりに語りつつ、笑いの中にも「真実」に迫るものがあり、多くの人共感・感動を呼びました。アンコールで話された「日本国憲法」の話には心が打たれました。

全体会の中で呼びかけた「能登災害募金」は最終的に1,203,412円が集まり、流石は、全日本民医連と感動しました。(松元ヒロさんが「ギャラではなく、カンパが良かった」と話され参加者から笑いを取っていました。)

全体会が終了後ホテルにチェックインした後、夕食交流会会場まで移動です。交流会会場では滋賀・島根・広島・長崎・沖縄県連の方々と合同でした。各県出し物を披露し徳島は「阿波踊り」で会場を盛り上げました。時代を担う若い職員の参加もあり楽しいひと時を過ごすことができました。

2日目は、それぞれが希望した分科会へ移動しました。3時間余りの分科会でしたが、参加者からは「徳島で企画できそうな話を聞いた」「元気になれた」「高齢者の通院問題はどこの県でもある」「他団体と連携しての居場所づくり話が聞けてためになった」等々感想が出されました。

分科会が終了後、集合場所のバス停から乗り込み、岡山のお弁当を食べ帰路に向かいます。

参加者それぞれが、集会に参加して感じたことや、共感したことを班や支部で活かされるよう頑張っていきたいと思います。参加に向けて、さまざまな物品販売やカンパ活動、フロア活動にご協力いただいた方に感謝をこめてお礼申し上げます。ありがとうございました。



理事会だより

理事会は10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】

1、2024年秋闘要求回答案およ
び常務理事会への加筆修正委任
の件について、全員一致で承認
議決しました。

2、物品備品購入【予算外、きたじ
まクリニック、エアコン買替】
について、全員一致で承認議決
しました。

【9月の経営概況】

9月の経営剰余は1018万円の
黒字でしたが、予算目標を1210
万円上回りました。事業収益は3億
9316万円で予算目標を674
万円上回りました。事業費用は3億
8093万円で予算目標を521万
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	年度累計	522人
・出資金増額	9月	年度累計	406万円
・班づくり	9月	年度累計	3900万円
・班会開催	9月	年度累計	432回
	9月	年度累計	68回
	9月	年度累計	11班
	9月	年度累計	2班

つばやきコーナー

足が痛いのが心配です。入院することとなりました。

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

職員募集 (正職員)

~お知らせで、お仕事をお探しの方がいらっしゃいましたら、ご紹介ください!~

【受付期間】 随時受付中
【試験日】 応募受付後、日程調整します
【募集職種】 医師、看護師・准看護師、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、歯科技工士、介護支援専門員、社会福祉士、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
採用担当直通 (088) 622-3303
平日 8:30~17:30
メール jinji@kenkou-seikyou.com

※採用者が決まり次第、受付終了いたします

第460回 健康クイズ

〈問題〉大晦日に関するクイズです。
除夜の鐘は何回鳴るでしょうか?

① 18回
② 108回
③ 188回

★458回の正解と当選者 (37名) (応募者37名 正解37名)
〈正解〉おでん
〈当選者〉敬称略
大浦佐恵子 (鳴門市) ペンネーム マロンくん
ペンネーム きなこ ペンネーム はなちゃん
吉見 優美 (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・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。(ペンネーム可)
2. しめきり 2024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。

2024年 2025年
12月29日(日)~1月3日(金)

※徳島健生病院では、24時間救急患者さんの受け付けをしております。

何かご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]

組合員5156名

読者だより

転倒して治るまで2か月もかかりました。

共同組織活動交流集会も1か月位で治ると思っていたので申し込んでいたものの、微妙な状況でした。杖をついての参加で、分科会には5階まで階段を利用しました。悪化することなく帰宅でき、少し自信が出てきました。

その後も施術を受けながら職場復帰の目途もついたところです。

鳴門市 佐々木 弘子さん

毎回楽しく、有意義に読ませていただいています。

「うちんくごはん」は必ず試作しています。美味いです。

ペンネーム けんじくさん

フードパントリーという取り組みをしておられることを知りませんでした。

県からの補助がなくなったのは、残念です。

今、お米が高いので助かりますね。頑張ってください。

徳島市 祖父江 桂子さん

毎号の機関紙ありがとうございます。

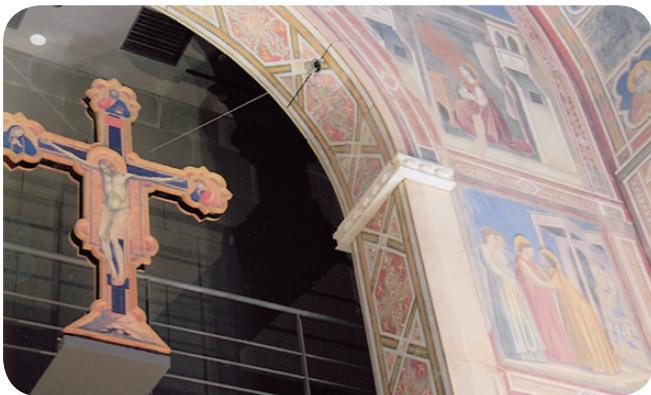
お薬や歯のお話をはじめ、専門的な内容は勉強になります。

何より平和の大切さを継続して提案されているコンセプトは有難く存じます。孫たちが戦場に行かされているような事態は絶対にあってはならないと強く願っています。

ペンネーム 現塩色さん

メリークリスマス

「スクロヴェーニ礼拝堂」



鳴門市 大塚国際美術館

徳島市

中山 馨さん

おたより絶賛募集中!!

あなたの健康法、趣味の作品や写真、うちんくごはんのレシピなどを募集しています。その他、俳句、川柳、短歌、思い出、絵手紙などなど何でも構いません。応募方法は、7ページ健康クイズ応募要項をご覧ください。

掲載させていただいた方には
図書カード500円分
をプレゼント!!



うちんくごはん

韓国風おにぎり

【材料】(2個分)

- ごはん 3〜4cm程度
- 黄色いたくあん 大さじ2
- 小口ネギ 2〜3枚程度
- 韓国のり マヨネーズ 大さじ1
- ① すりごま 大さじ1
- ② ごま油 小さじ1

鶏がらスープの素小さじ1/2

【つくり方】

- ① たくあんは粗めにみじん切りにする。
- ② ボウルにごはんと小口ネギ、最後にちぎった韓国のりも加えてふんわりと混ぜ合わせる。
- ③ フップに包み、お好みの大きさに握って完成。

★ごま油とマヨネーズは入れすぎるとまとまりにくくなるので注意! 調味料の加減はお好みで調整してください★

ペンネーム Mommy's ONIGIRIさん

