

Health and life 健康と生活

566号

2023 6

(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4月末日現在

◆組合員数 43,596人
◇出資金 1,257,514,495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
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>

3年ぶりに! 2022年度支部総会開催!!

3月16日の北島支部を皮切りに、各支部で支部総会が開催されました。

3年ぶりの開催となった2022年度支部総会では、第69回総代会1号議案ダイジェスト「徳島健康生協2022年度まとめと2023年度方針(案)」についての説明が常務理事より行われました。

各支部の参加者からは、総代会の議案に対する質問や意見などが多数発言され、活発な議論が展開された支部総会となりました。

2023年度を組合員活動の再出発^{リスタート}の年にするべく、どの支部も決意を新たにしました。



3/16 北島支部



3/23 中央支部



3/24 藍住支部



3/26 大麻支部



3/29 加茂南支部



4/1 小松島支部



4/5 佐古支部



4/6 渭北支部



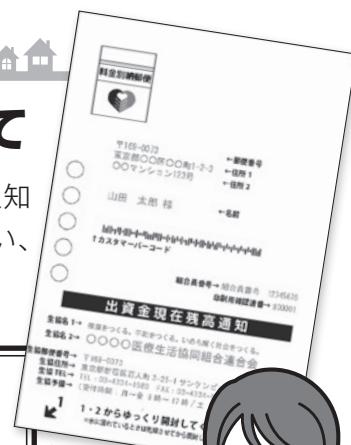
4/7 矢三・島田支部

残高通知発送方法変更に伴う 「健康と生活」8月号WEB掲載について

毎年「健康と生活」8月号と共に組合員全戸郵送していた出資金残高通知ですが、本年度は“圧着はがき”にて郵送をさせていただきます。それに伴い、「健康と生活」8月号は郵送せず、WEB掲載とさせていただきます。

変更点のポイント

- ・残高通知が圧着はがきになります。
- ・「健康と生活」8月号の紙媒体での配布はありません。
WEB掲載となります。



※現時点の見本です。

よろしく
お願いします



ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

つぶやきコーナー

コロナは5類になったけれど、自分の健康は自分で守ります！

矢三・島田支部 竹内 佳代さん

歯と健康

うがいについての話

健生歯科 歯科衛生士 有井 沙苗

みなさんは正しくうがいをできていますか？うがいには「ガラガラうがい」と「ブクブクうがい」の2種類あります。今回はうがいについてのお話です。

うがいは、菌やウイルスを洗い流したり、のどの乾燥を防いだりする効果があります。口や鼻から侵入した菌やウイルスは、まず粘膜に付着します。のどや鼻の奥の粘膜には異物を吸着させる粘液と、さらにそれを体外へ運び出す粘液の流れをつくる繊毛と呼ばれる細胞があり、体内に侵入しないようにする防御機能が備わっています。より早く外へ洗い流すためには、のどの奥でのガラガラうがい効果的です。

歯磨き後のうがいは、歯の表面や粘膜、舌

鼻づまりに用いられる点鼻薬の使用方法を間違えると、かえって鼻づまりがひどくなる可能性があることをご存知でしょうか？
これは薬剤性鼻炎と呼ばれるもので、ここでのいう点鼻薬とは、抗アレルギー点鼻薬やステロイド点鼻薬のことではなく、鼻粘膜の血管を収縮させて鼻づまりを解消する血管収縮点鼻薬のことです。
この点鼻薬は即効性があり、鼻づまりがつか

薬剤性鼻炎について

薬の話

よつば薬局 門田 勇輝

らい時にもすぐに効果が実感できるのですが、有効時間が短いため何度も使うことになってしまいます。
連用することさらに有効時間が短くなり、使用回数が増えていくことで逆に鼻づまりが悪化してしまったりバウンドを起こしてしまいます。
市販の点鼻薬には、この血管収縮薬が含まれているものが多く、続けて使用される場合は2週間程度までを目安としてください。

の汚れを落とすため、左右の頬をふくらませるブクブクうがい効果的です。

「ブクブクうがい」

口に水を含み、左右の頬をふくらませてしっかりとブクブクと動かす。鼻や唇の下も忘れずにふくらませてブクブクと動かす。

☆口の中の汚れを洗い流す。口臭予防にも効果的。

「ガラガラうがい」

口に水を含み、上を向いてのどの奥に水が当たるように意識してガラガラとうがいをします。☆のどの奥の汚れを洗い流す。のどに潤いを与え、風邪予防に効果的。

外から帰った時は、いきなりガラガラうがいをすると口の中のはりや菌が直接のどの奥に流れてしまうため、まずはブクブクうがいをしてからガラガラうがいをするのがよいと言われています。効果的なうがいの方法を身につけて、しっかりと菌や汚れを落とし、感染予防をしましょう。

20年前の健康生協

～あんときの「健康と生活」から～

2023年の現在、3年ぶりに各地で支部総会が開催されています。そこで、今からちょうど20年前の2003年の6月と7月に発行された「健康と生活第330号・331号」の中から、2003年度支部総会の様子が掲載された懐かしい記事をいくつか紹介します。

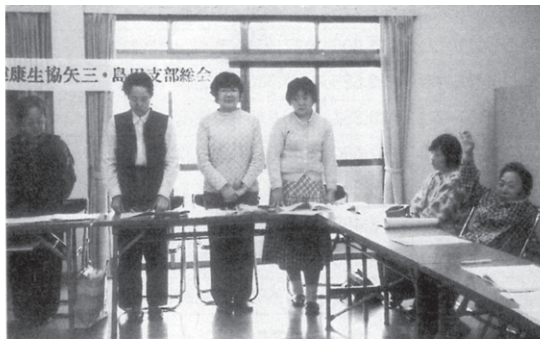
※当時の原文のまま引用しています。

〈矢三・島田支部〉 矢三・島田支部総会2003

支部が一才の誕生日を迎えました。14名の組合員と本部や佐古診療所の職員の方を合わせ22名の参加になりました。2002年度の活動ふりかえりと2003年度の方針について話し合いました。活動の中で一つ良かったと思えるのは「青空健康チェック」のとりくみが、「矢三マルナカ店」の店頭で定着したことです。佐古診療所の協力も得て、店長さんとも親しくなり、地域に開かれた活動の一步が踏み出せたと次年度も継続する予定です。

もう一つ、この総会の目玉「健康講座」ウオーキングのすすめ「を樋端所長さんにお話ししていただきました。これには活発な質疑があり方針の討議以上にもり上がりました。今年のウオーキング10/1が楽しみです!!

最後に、「四課題もしっかり議論出来る支部になる」ということになりました。



五月三日「あたらしや」で、佐古支部総会が開催され二七名が参加しました。2002年度の取り組みの特徴は「明るいまちづくり」で地域探索、アンケート調査、マップづくり、自治体要請で回答を得ることができたことです。2003年度の役員体制では船越智子さんが支部長の任につき、次世代に引き継ぐことができました。

佐古支部はサークル班が多く、地域班が少ない為、地域で新班一〇をやりたいと意思統一しました。



〈佐古支部〉 佐古支部総会

〈南部支部〉 総会開きました ガンバツタ班会開催 県下1番108回

5月18日(日)阿南市の国民宿舎「津乃峰荘」で22名参加して支部総会が開かれました。

昨年、支部では新しく2班が誕生し、班会は108回開かれ、1番多く班会を開催した支部となりました。班会では、「健康管理がまず1番」と運動をしてきました。

本年度の4課題目標と、2人の新しい運営委員を含め支部役員が承認されました。阿南診療所吉川事務長からは、経営状況や院所の活動が報告され、5月から始まったデイサービス内容の紹介もありました。浜谷専務から「総代会議案」に沿って、「安全と安心の医療」を進めること、そのためにも健生へ医師に来てもらうことの重要性と、組合員さんへの協力の訴えがありました。また、自らの健康を守っていくために、年1回の健康診断受診の重要性が話され、その後は楽しく食事をしながら交流を行いました。



2003年7月1日発行「健康と生活331号」より

2003年6月1日発行「健康と生活330号」より

健康を診る



徳島健生病院 院長
佐々木 清美医師

健診のすすめ

病院職員にとって一番嬉しいことは、患者さんの病気がよくなることです。手遅れにならずに見つけて治療して、笑顔で送り出したい。そのためにはみなさん一人ひとりに、たった一つの命、そしてかけがえない身体を大切にしてください。大切にすると、まず健診を受けていただきたいです。

「いままで病気などしたことがない」「自分の家系に癌はいないから大丈夫」「病気になる人は不摂生をしているけど自分はこんなに健康に気をつけて過ごしている」「健診なんてめんどくさいしなにも症状がない」などなど、いろんなご意見があると思います。しか

し、初めのうちは痛くも痒くもないけれど確実に体をむしばむ病気があります。高血圧もなかなか自覚症状はでませんが、動脈硬化が進み、血管の壁がもろくなっていきなり脳出血になったり、糖尿病が進んで目や腎臓が悪くなりとりかえしがつかない、肝臓が悪くなり知らない間に肝硬変ということもあります。

これらの慢性疾患も怖いですが、日本人の死因の第1位として君臨し続けるがんも、かなり進行してからでないと自覚症状がでないことが多いやっかいな病気です。会社員の方は、健康を守るために年に1回程度の健診を義務として受けてもらう仕組みがあります。きちんと受け、そしてここからが大事なのですが、異常を指摘されたら病院を受診していただき、受けただけでよしとしないようにくれぐれもお願いたします。自営業の方や退職された方、また、主婦の方については、まず毎年健診をうけるということが大切です。年齢に応じて、市町村から

毎年健診案内が届きます。ゴミ箱に捨ててはいけません。税金を投入してお得な価格で受けられるようになっていきますので、是非とも健診を受けに来てください。これには血液検査、血圧測定などの生活習慣病予防と、いわゆるがん検診の両方があります。

画像診断機器を一新

さらに、健生病院では、組合員の皆様の健康を守るために、組合員価格で受けていただける健診や人間ドックも用意しています。我慢をするようで恐縮ですが、健生病院は2020年に新築移転した際にマンモグラフィ、CT、MRIなどの画像診断機器を一新しました。使用する放射線の量をできるだけ抑えつつ診断能力の高い画像を作ることができます。さらに内視鏡も、おえおえ言わずに受けられる細さでありながら非常に鮮明な画像で小さい病変を観察できるものになっています。これらは特にがんの早期発見というところで威力を発揮します。

全身のがんのチェックを行うために、全身MRI検査も昨年からは始めました。

自分の身体に関心を持つ

健康寿命ということばを聞いたことがある方も多いと思います。内臓が元気でわからない間に骨が弱くなって、転んだ時に大腿骨や背骨などを支えてくれる重要な骨が折れてしまい、そこから二気に介護が必要な状態になることもとても多いのです。若い人に比べ、骨がすかすかになりちよつとした外力で骨折をしてしまうということで、骨粗鬆症という病名がついています。健生病院では、骨を丈夫にして健康で楽しく長生きをしていただけるように、2023年5月から病院全体の取り組みとして骨粗鬆症センターを立ち上げ、まずは問診と骨密度測定で骨折の危険性を割り出し、必要な方に治療をはじめってもらう取り組みも始めました。

まずはご自分の身体に関心をもつていただくこと、そして病気はひとごとではなく、知らず知らずのうちに忍び寄ってくるものと思ってください。すこしでも早くに見つけることが大切です。このためにも、健診にきてください。そして、私たち病院職員が組合員の皆様の健康を守るという役割を果たせるようにと願っております。

生活に大切な目の健康

⑫ 暗いところで みえにくい



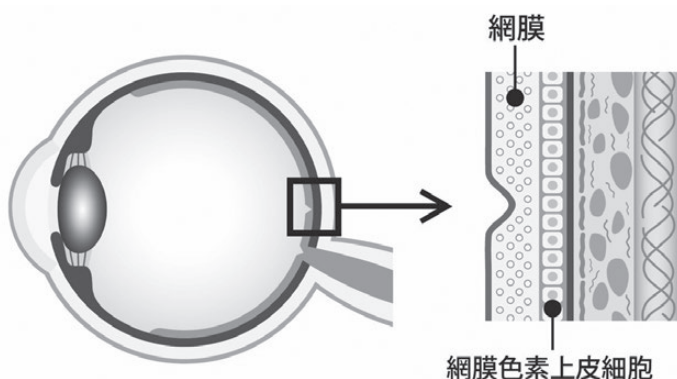
健生病院 眼科
西内 貴子医師

網膜色素変性症について

だれでも暗い夜道はみえにくく、暗い場所にはいるとしばらくは、目が慣れるまで時間がかかるものです。

が、他の人よりも暗さに慣れる（暗順応）のにかかなりの時間を要する目の病気があります。いわゆる「とりめ」といわれるものです。正式には**網膜色素変性症**といい、その仲間の病気もあります。

これは目の奥の網膜色素上皮という細胞のよわりが原因です。網膜色素上皮細胞は、目の奥に



網膜色素上皮細胞

届いた光を感じる視細胞（ものを見る細胞）の働きをサポートする重要な役目をしています。遺伝的にこの細胞が弱いと視細胞も弱ってきます。遺伝傾向がみられますが、いろいろなタイプがあり、関連がわかりにくい場合もあります。

網膜色素変性症は、5000人に1人くらいの頻度といわれ、

緑内障、糖尿病網膜症とともに、失明原因の上位に位置する難病です。病気の進行はさまざまなので、若いときから症状がでる人もいれば、年をとってから進行する人もいます。ご家族は下記のような症状がなくても、定期的に検査しておいた方がよいでしょう。

〈症状〉

一般的には、暗いところがみえにくい（夜盲）症状からはじまり、だんだんとみえる範囲がせまくなる（視野狭窄）がすすみ、最終的には中心部もみえにくくなる（視力低下）状態になります。みえる範囲はまわりからだんだん狭くなります（求心性）が、輪状にみえにくい部分ができる（輪状暗点）時期もあります。

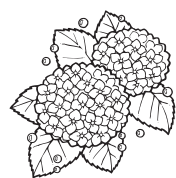


〈治療〉

これまでは、有効な治療方法がありませんでした。対症療法として、治療用サングラスの使用、ビタミンAなどの内服、血のめぐりを良くするお薬の内服などしかありませんでした。しかし、最近では遺伝子治療や再生治療、人口網膜などの研究がすすんできました。iPS細胞を利用した再生医療の研究も盛んです。iPS細胞から作成した網膜色素上皮細胞を移植し、改善がみられたとの報告がありました。いづれも実用にはまだ時間がかかると思われるですが、期待できます。

また、以前に紹介したロービジョンケアでは、生活の質の向上のため、便利グッズやパソコンやスマホアプリなどを活用できるよう支援しています。

徳島大学病院 眼科には専門外来があります。JRP Sという日本網膜色素変性症協会という患者会もあります。



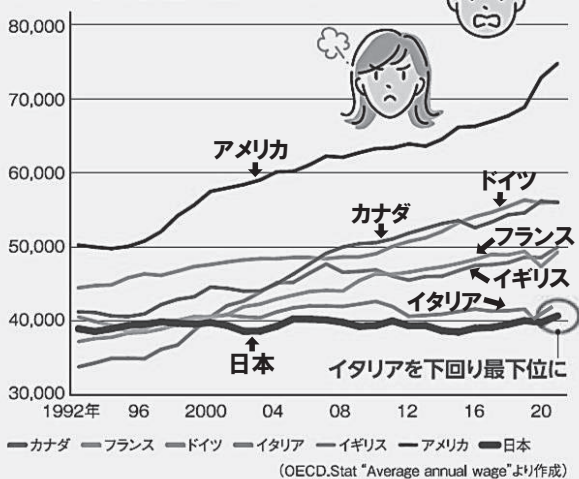
「軍事費の拡大ではなく社会保障の拡充を求める請願書名」にご協力ください

▶ この機関誌に折り込まれている署名用紙と返信用封筒をお使いください。

日本の平均賃金は30年間で上がらずG7では何と最下位!

しかも止まらない物価上昇で、2022年11月の実質賃金(給与から物価変動分を差し引いたもの)は8年半ぶりに3.8%マイナスと大幅減に!

■G7平均年間賃金の推移(米ドル換算)



物価の上昇率は41年ぶりの高水準で暮らしを直撃!

消費税の導入時や増税時を上回る伸び率に!暮らしに欠かせない食料品やエネルギーの価格を直撃!

■消費者物価上昇の推移(前年同月比、生鮮食品を除く)



軍事費は5年で43兆円に大幅増! しわ寄せで圧迫される社会保障

軍事費は2027年度にGDP(国内総生産)比2%に拡大。しかも、憲法違反の「敵基地攻撃能力」導入を軸とした大軍拡です。

■5年間の軍事費総額(中期防衛力整備計画)は1.5倍以上に拡大!



一方、社会保障費は、高齢化などで本来増えるはずの「自然増」の伸びが圧縮。75歳以上の医療費窓口負担が増えるなど、しわ寄せは弱者に向けられます。

賃金は上がらず、物価は高騰、軍事費増やして大增税、社会保障圧迫で医療費負担増や保険料増加、年金減額・・・こんな政治はもういやです。

軍事費より社会保障の拡充を! の声を国会に届けましょう。

★署名用紙に記入いただき、返信用封筒で返送してください。切手は不要です。



徳島県民医連

理事会だより

理事会は4月22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、2023年度借入限度額の件について
全員一致で承認議決しました。
- 2、職員旅行・出張手当に関する労働組合への申出の訂正について全員一致で承認議決しました。
- 3、第69回総代会の開催方法について、全員一致で承認議決しました。
- 4、第2回選挙管理委員会報告及び第69回総代会総代決定の件について、221名の総代を全員一致で承認議決しました。
- 5、健生病院東側土地・解体業者の決定について、全員一致で承認議決しました。
- 6、奨学生承認の件について、全員一致で承認議決しました。
- 7、奨学生辞退について、全員一致で承認議決しました。
- 8、健生きたじまクリニックの診療時間の変更について、全員一致で承認議決しました。
- 9、第69回総代会議案について、全員一致で承認議決しました（ただし一部については5月理事会で確認）。

【3月の経営状況】

3月の経常剰余は2909万円の黒字で、予算目標を1014万円上回りました。事業収益は4億1817万円で予算目標を1275万円上回りました。事業費用は3億9166万円で予算目標を450万円上回りました。

【3月の組織活動の到達状況】

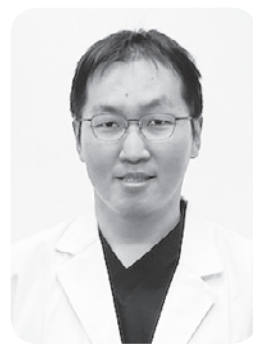
・仲間づくり	3月	99人
・出資金増資	3月	935人
・班づくり	3月	997万円
・班会開催	3月	9250万円
・班会開催	3月	0班
・班会開催	3月	3班
・班会開催	3月	84回
・班会開催	3月	760回

つばやきコーナー

健康づくりのために野菜作りに励んで8年ほど。今日も食卓においしそくに並んでいます。

徳島健生病院

医師紹介



村上 尚嗣 医師
むらかみ なおつぐ

専門…糖尿病
趣味…読書、サッカー観戦

＜むらかみ＞

羽ノ浦で父と共に、「むらかみ内科クリニック」で働いています。木曜日は休診日、糖尿病でお困りの患者さんのお役に少しでも立てるなら、外来診療をさせていただくことになりました。長年、日赤病院で勤務して得た経験を活かして頑張ります。

外来診療

木曜

9時～12時 一般診療
14時～17時 糖尿病専門外来（予約）

※糖尿病専門外来については予約のみの受付ですので、受診を希望される方は当院内科にてご相談ください。

学習会のお知らせ

90歳女性がいま伝えたい
平和とは人が生きていくうえで
絶対に必要な条件であると痛感した



組合員さんが体験した戦争！！

- 日時 7月7日(金) 13:00～14:30
- 会場 健生病院別館5階ホール
- お話 小原 喜代子さん（藍住支部）

主催



徳島健康生活協同組合 社保平和委員会

問合せ・申込

☎ 088-652-7283 健康づくり事業部 おはら

どなたでもご参加いただけます

感染対策の都合上、事前申込にご協力ください

第444回

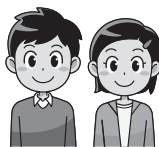
健康クイズ

〈問題〉弟に2つあって、妹には1つしかないものはなんでしょう。

ヒント

ひらがなに直してみましょう。

「おとうと」に2つ、「いもうと」に1つ。



★442回の正解と当選者（41名）（応募者41名 正解40名）

〈正解〉生

〈当選者〉敬称略

紙谷 廣子（鳴門市）

山本 清文（鳴門市）

藤村 節子（徳島市）

山越 徳（小松島市）

ペンネーム こだぬき

○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6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！

組合員ひろのぼ

読者だより

4月号「健康と生活」で珍しく（失礼！）ラジオ体操の効用が紹介されていました。

機関紙などで紹介されるのは「百歳体操」が圧倒的に多く、ラジオ体操が活字になるのは長い組合員生活の中でも非常に稀有な出来事と言えます。

何年前になるでしょうか、健康生協の理事の有志で愛媛までラジオ体操講習会に出掛けたりしたことも今は懐かしい思い出になりました。

現在私は2級指導員資格を持っています。ぜひ機会があれば、正確に体を動かすラジオ体操の楽しさを組合員の皆さんと共有したいと思います。

佐古支部

船越 昌一さん

物価の高騰いつになったら落ち着くのだろう。生活のための努力が大変です。

ペンネーム

フリージアさん

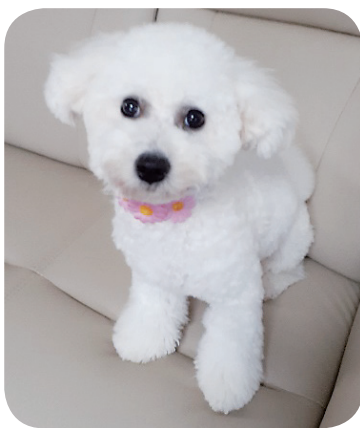
「つばやきコーナー」日常生活のふとした事が綴られていて、ついつい一番先に全部読んでしまいます。

「うふふ」「へーそうなんだ」「やっぱり」などと納得したり、考えさせられたり…。短い文にハマっています。

三好郡

高篠 佳子さん

うちの子、なっちゃん7ヶ月になりました。



徳島市

竹中 真由美さん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○イケメンと共に体操頑張れる

鳴門市

笠井 千恵さん



うつくしごはん

オムライスドリア

【材料】

オムライスの材料

とろけるチーズ

《ホワイトソースの材料》

小麦粉

大さじ2.5

バター

25g

牛乳

400cc

塩

小さじ1/2

顆粒コンソメ

小さじ1/2

【つくり方】

① 普段家庭で作る普通のケチャップライスを卵で包んで耐熱皿に入れる。

② ホワイトソースを作る。

《ホワイトソースの作り方》

1、小麦粉とバターを耐熱ボールに入れ、ラップをして600Wの電子レンジで30秒加熱し、バターが溶けたら泡立て器で混ぜ合わせる。

2、しっかりと混ぜたら牛乳を少量ずつ加え、泡立て器で再度混ぜ合わせる。

3、ラップをして600Wの

電子レンジで2分加熱し、取り出して泡立て器で混ぜ合わせたら、ラップをして600Wの電子レンジで再度2分加熱します。

4、とろみが付いたら塩と顆粒コンソメを加えて混ぜ合わせ、ラップをして600Wの電子レンジで30秒加熱します。

5、泡立て器で混ぜ合わせ、なめらかになったら粗熱を取ってできあがりです。

③ オムライスにホワイトソースを掛け、その上にとろけるチーズをのせ、オーブントースターで5分ほど焦げ目がつくまで焼いて完成です。



ペンネーム オムライスさん