

さわやかさん

盛岡医療生活協同組合

〒020-0835 盛岡市津志田26-30-1
発行責任者 鈴木幸子
TEL 019-635-6253
FAX 019-635-1736
<http://www.morioka-medi-coop.or.jp/>

2025年
11月号
第492号

うれしい報告

ちよひついで話
組合員と職員が合同で生協強化月間スタート集会を開催しました。集会に参加した組合員から、「すごく感激しました。たくさん職員からパワーをもらって、私も頑張らなきゃって思ったの。半年前に加入をおすすめした方に声をかけに訪問したら、歯が痛いつて相談され「川久保病院の歯科がいいよ」と電話番号を書いて渡してきたの。病院嫌いつて言っていたけれど、すぐに受診したよついで、「親切に話を聞いてもらえて、本当に良かった」と、組合員になってくれたの」と、うれしい報告がありました。
集会に参加し行動した組合員、親切的な医療を提供した事業所。そして組合員加入につながった結果は、組合員と事業所の協同の「わ」。人と人とのつながりが、こうして広がっていくのは何より嬉しいことですね。

冬の感染症を予防しよう



冬は複数の感染症が流行します 予防対策を徹底しましょう



RSウイルスやヒトメタウイルス

小児や高齢者では呼吸器症状を中心につらい症状がおきます。

インフルエンザ

冬期に大流行します。高熱が続き、全身の倦怠感が特徴的です。重症化すると、肺炎や脳症のリスクも高まります。

ノロウイルス・ロタウイルス胃腸炎

激しい嘔吐や下痢が特徴で、救急車で来られる方がいるほどです。

新型コロナウイルス

12月～1月に毎年流行します。75歳以上で感染すると食事がとれず、全身の衰弱がすすむ重篤な疾患です。

Q. 教えて先生「なぜ冬になると感染症が増えるの？」

A. ウイルスは低温・乾燥を好み、冬は生存・感染力が上がります。寒さで体温や免疫力が低下、粘膜が乾燥して防御力が弱まります。鼻の乾燥によりウイルスの防御物質の生成が弱まるとも言われています。コロナが流行した数年前は皆で対策したため、インフルエンザをはじめいろいろな感染症が減りました。やはり、こまめな手洗いと咳エチケット、換気が大切です。栄養バランスのよい食事、十分な睡眠と休養で免疫力を向上するとともに、ワクチン接種（インフルエンザと新型コロナウイルス）を受けましょう。冬場は複数の感染症が流行するため、予防対策を徹底することが大切です。



理事長 田村 茂
川久保病院 内科

10月、11月は生協強化月間

安心できる医療・介護・まちづくりのために、**組合員加入、出資金増資**にご協力をお願いします。お近くの事業所、組織部までお願いします。



みんなで予防対策

- 手洗い
- 咳エチケット
- 換気
- 栄養バランス
- 十分な睡眠と休養
- ワクチン接種

歳時記

生協強化月間 真つ只中！

朝晩、肌寒くなり、季節は晩秋から初冬に移って来ているようです。さて、組合員の皆さんは、職場や地域で、さまざまな行事を計画し、取り組んでいることと思います。

私は、医療生協と関わられたおかげで、世の中の事、社会情勢に目を向けることができ、問題意識を持てるようになったのだと思います。さらに、学ぶ機会にも恵まれ、常に多方面から刺激をいただいています。職員からは、具体的な事例を踏まえた専門的な知識、組合員さんからは、お料理、野菜づくり、手芸、政治に詳しい人などなど沢山の情報や知恵や技を教わりました。このように、他の組合員とふれあうことで、視野が広がり、生活が豊かになり、張りが生まれます。

私にとって、医療生協とつながれたことは「人生の宝」を得たと云えるかもしれません。「ポーツと、生きてんじゃねーよ！」と、チョコちゃんに叱られる回数が、少しは減ったと思います。

生協強化月間だからこそ、医療生協の魅力を地域に広げていきましょう。

(高柳 真由美)

新任医師のご紹介



総合診療専門医研修のため、10月1日から半年間川久保病院に勤務する津島太陽先生にインタビューしました。

津島 太陽 先生

Q.ご出身はどちらですか

東京都清瀬市です。医師になる前は薬剤師の仕事をしていました。

Q.今まで勤務していた医療機関はどこですか

盛岡市立病院で3年間勤務した後に、盛岡赤十字病院で6ヶ月間小児科研修を行いました。

Q.医師を目指したきっかけを教えてください

医師になる前に紆余曲折がありました。薬学部在学中から旅客機のパイロットに興味が出てオーストラリアで養成校に入学しましたが、途中で思っていたものと違うと気づいて断念しました。東南アジアでは日本の薬剤師免許が利用でき、薬局の開店の規制も少ないことから開業を目指しましたが、金銭トラブルに遭って断念しました。ポリファーマシー（多剤併用によって起こる薬の有害な反応や効果の低下）の問題に関心をもち、医師を目指しました。

Q.休日の過ごし方を教えてください

子どもがサッカーをやっているのので、練習に付き合ったり、家族で登山をしたりもします。つい最近行われた「いわて盛岡シティマラソン」にも例年参加しています。

Q.川久保病院の印象を聞かせて下さい

スタッフの雰囲気がとても良いですね。医局は賑やかで先生方は優しくしてくれます。在宅診療にも力を入れていて、通院できない方への対応など幅広くやっている印象があります。

Q.半年間の研修に対する抱負を教えてください

来年4月からは奥州市の小さな病院に勤務します。外来・訪問診療のみならず、胃カメラ等の検査や整形外科の治療など学習したいです。また、様々な職種や他医療機関、介護保険事業所との連携についても学びたいです。

診察室



川久保病院
内科医師
杉山 賢明

私は最近、頸椎椎間板ヘルニアによる手の痛みやしびれが辛いんです。皆さんもからだのどこか痛いところはないですか。これらの苦痛は、医学的には4つの要素に分類されます。私を例にそれぞれ解説します。

一つ目は身体的苦痛です。解剖学的に痛みは骨格筋・神経・内臓等に由来します。私は、神経障害性疼痛です。二つ目は精神的苦痛で、苦痛に伴って怒り・不安・うつ気分が生じます。私は、首を傾げるのも苦痛なので、睡眠が妨げられて気分が落ち込み

トータルペインと緩和ケア

〈連載第4回〉

三つ目は社会的苦痛です。私は、パソコン仕事（執筆や研究）が進まず、テニスも休みがちで社会参加の機会が減りました。

四つ目はスピリチュアルペインです。少し分かりにくいですが、信仰や生きがいに関わると考えるとよいです。私は、生きがいである仕事や社会参加が妨げられ、メンタルによくありません。

これら4つの要素をまとめてトータルペインと総称します。これらに対処するのが緩和ケアです。「緩和ケアは末期がんでないと受けられないのでしょうか」とよく訊かれますが、そんなことはありません。どんな病状や障がいでも、そうなった時点から緩和ケアを受けられると世界保健機関（WHO）は謳っています。おそらく上記の誤解が生まれているのは「緩和ケア病棟」のイメージが先行しているからだだと思います。これは制度や病院の運営上、やむを得ません。しかし、今日お伝えしたいことは、緩和ケアはどんな時でも受けられるし、皆さんのまわりにいる家族や友人、医療介護福祉スタッフの皆が協力し合って皆さんをどう支えるかということです。ちなみに、生きがいは一つ以上ある方が生活する上で融通が効くと言われていますが、たしかに、いまの私の生きがいはドジャースが勝ち進んでいることです。

次号につづく。

健康チェック

パン食い競争

盛岡南ブロック

民謡

盛岡四高吹奏楽部

出店也大盛況

ハーモニカ演奏

豆拾いレース

わくわくルンルン
 秋の健康フェスタ開催

10月25日に、在宅総合センターひだまり前駐
 車場にて行われ、来場者は約500人でした。

組合員さんの声

これまででは訪問診療という後向きなイメージがあったのですが「さわやかさん」を読んで前向きな希望や明るい気持ちが出てきました。安心しました。
(久慈市/菅原 弘子)

今回手渡して「さわやかさん」を頂きました。手配りする方は、まじめで早く届けて下さいます。いつものようにすべてを読みクイズを解きます。私はクイズ大好きでクロスワードや数独や日報の脳活等、楽しみにやっています。
(上堂/戸津 憲子)

地域医療を守るため署名しました。
(滝沢市/安保 和子)

安心して医療を受けることが出でるよう地域医療を守らなければと「さわやかさん」を読んで思いました。
(一人でも多くの署名を集めたいと、友人や老人クラブ等の方々に声をかけています。)
(滝沢市/太田 美代)

訪問診療の連載3回目、興味深く読ませていただきました。亡き旦那さまの通院を思い出しました。検査、検査で夕方4時まで病院にいて、売店でパンと牛乳を買い、二人で空腹を満たしました。その検査が自宅で行えるのは、本人も介護す

います。人とのつながりを大事にしていききたいと思えます。
(高崩/藤澤 宏行)

病院がなくなると困ります。頑張って守りましょう。
(手代森/内館 恵子)

今回のうれしい一品は、参鶏湯で懐かしい思い出があります。初めて、韓国に行った時は、温麺を食べてきたけど、何度か友だちと行った時、参鶏湯をごちそうになった時の美味しかった事、マッコリと一緒に飲む味は、ベリーグットだった。
(下田/成澤 廉子)

介護職員募集

60歳以上のシニアの方も歓迎します。勤務日数、時間帯など、お気軽にお問い合わせください。
問合せ先：ひだまり事務局（姉帯・中居） 019-635-1308

組合員「脱退」と「減資」手続きのご案内

- 【脱退】
- 本人が死亡または岩手県外に転出した場合（法廷脱退）
該当する場合、手続きをお願いします。その後、出資金をお返します。
 - ご自分の意志で脱退する場合（自由脱退）
12月末までに脱退のお申込みがあった場合、翌年3月末に脱退処理し、出資金をお返します。
- 【減資/出資金の一部解約】
- 12月末までに減資の申し込みがあった場合、翌年3月末に減資処理し、出資金をお返します。
- 上記に関するお問い合わせは、組織部(019-635-6253)までお願い致します。
— 組合員さんへお願い —
次の場合、ご本人またはご家族の方が、組織部にご連絡ください。
●引っ越しされた場合（県内外を問わず）
●本人が死亡した場合

第5回定例理事会報告

日時	2025年10月4日(土)
場所	13時半～16時半 川久保病院会議室
出席	理事22名中22名 監事4名中1名

次の事項を議決しました

- 第1号議案 8、9月事業・運動の概況と10月以降の課題について
- 第2号議案 改正育児・介護休業法の施行に伴う組合規則等の一部改正の件について

「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」にご協力いただきありがとうございます。

1月の通常国会に提出するために、1万筆を目標にとりくみ、10月末現在5000筆集まりました。安心して医療を受けることができるよう、引き続きご協力をお願いします。

《署名の問い合わせ・届け先》
盛岡医療生活協同組合 組織部 盛岡市津志田26-30-1
電話 019-635-6253

頭の体操「さわやかさん」読んでますか？クイズ

- 本紙を読んで、次の□の部分をつめてください。
- Q1 健康チャレンジ2025は、□年ぶりに2000人達成しました。
Q2 ナムルをうまく作るポイントは、野菜の□□をしっかりとることです。
Q3 苦痛は4つの要素に分類され、身体的、精神的、社会的苦痛と□□□□□□□□です。
Q4 ウイルスは□□・□□を好みます。

《応募の決まり》
解答は、氏名・住所・電話番号を記入の上、はがきまたはFAXでお送りください。正解者の中から3名の方に図書カードを差し上げます。本紙への感想もお寄せください。「さわやかさん」で紹介させていただきます。
●締切 11月末日 ●発表 2026年 新年号
●あて先 020-0835 盛岡市津志田26-30-1 盛岡医療生協さわやかさん編集部 FAX:019-635-1736

◎10月号の解答と当選者 14通の解答(14通の正解)がありました。

Q1→	生協	当選者	安保 和子さん(滝沢市)
Q2→	署名		小笠原邦子さん(盛岡市)
Q3→	休日		久保田孝明さん(盛岡市)
Q4→	300		
Q5→	8		

うれしい一品



川久保病院 管理栄養士 吉田 和馬

- ### 切り干し大根のナムル
- 【材料】(3～4人分) 1人分86kcal 食塩0.3g
- 切り干し大根 30g
 - 水あめ 30g
 - コチュジャン 小さじ1/2
 - 醤油 小さじ1/2
 - すりおろしにんにく 小さじ1/4
 - ごま油 小さじ1/2
 - 万能ねぎ 適量
 - 白いりごま 適量
- 【作り方】
- ①ボウルに切り干し大根を入れ、熱湯を700mlほど注ぎ、2分ほどそのままおいてもどす。
 - ②切り干し大根をザルにあげ、流水で洗って冷ます。
 - ③切り干し大根を絞って、しっかり水気をきる。
 - ④③の切り干し大根、Aを入れ、よく混ぜる。
 - ⑤調味料がなじんだら、万能ねぎ、ごまを加えてさつとあえて完成。

【栄養科の知恵袋】

「世界を旅するすこしおレシピ」 韓国編

「ナムル」とは、野菜や山菜、野草などを茹でて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けした韓国料理です。韓国では家庭でもよく作られる一品で、豆もやしやほうれん草、にんじんなどのさまざまな食材で作ることができます。「野(ナ)」と「物(ムル)」が組み合わさった言葉で、「野物(野菜)」という意味があるようです。地域や季節によってナムルの種類は異なり、どんな野菜もナムルになります。韓国の家庭の冷蔵庫には常に数種類のナムルが常備されているようです。

ナムルをうまく作るポイントは、野菜の水分をしっかりとることです。水っぽい野菜は食感が悪く、味もうまくなりません。水っぽくならないようにするためのポイントは、茹でた野菜をしっかりと冷ましよく絞ることです。また、水あめを使うと水っぽくならず、味に奥深さが出ます。

今回はコチュジャンを入れて、辛味、ごま、ごま油、にんにくの香りですこしおにしています。

今回ご紹介したナムルの保存期間は、保存容器に入れて冷蔵庫で2日間ほど日持ちします。簡単に作れて食卓がパッと華やぐ野菜の副菜。ぜひ、常備菜として冷蔵庫にストックしておいてはいかがでしょうか。