

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 佐藤正勝
TEL 019-635-6253
FAX 019-635-1736
http://www.morioka-medi-coop.or.jp/

2019年
7月号
第422号

ちよひついで話

役立つさわやか定期便

ある組合員さんが、若手町内の歯科を受診した時の二コマです。



歯科医院の待合室で診察順番を待っている、近くにいた男性がこんな話をしていたそうです。「今度、川久保病院で白内障の手術をしに行く。さわやかクリニックから川久保病院へ定期バスで行くんだ。足がなく困っていたから、うんと助かる。さわやかは本当にいい病院だ」と。それを隣で聞いていた組合員さんは「なんだか自分が褒められているようで、嬉しかった」と話していました。

毎週火曜日と金曜日に、さわやか・川久保病院間の定期便が走っています。途中好摩駅にも立ち寄ります。内科の検査や歯科治療、入院患者さんの見舞いなどに活用されています。

2018年に岩手県内で脳卒中などの脳血管疾患で死亡した人の割合が人口10万人当たり161.3人で、全国ワーストになったことが厚生労働省の人口動態統計で分かりました。

今こそ医療生協の健康チェック活動が必要となっています。各地での取り組みの様子をご紹介します。

脳血管疾患 全国ワースト 今こそ医療生協の出番です

一斉健康チェックを

医療生協は「握力・足指筋力・尿塩分」の3項目の一斉健康チェックを呼びかけています。6月12日この日は中永井地区で栄養士による講話と健康チェックが行われました。32の各支部、各班においても精力的に取り組まれています。



肴町アーケードで

5月23日世界保健デーの1環として、毎年肴町アーケード内で健康チェックを行っています。今年度入職の看護師7名と組合員総勢13名で道行く人に健康づくりの大切さを訴えました。



いわて生協

店舗の中で

5月25・26の両日いわて生協ベルフ牧野林店で滝沢南支部が中心になり、毎年行われている健康チェックには、今年も多くの方が訪れました。



山田町でミニ健康まつり

震災後に仮設住宅に暮らす方々を集めて「お茶っこ会」を行ってきましたが、復興住宅への入居が進み開催が困難となり、今年からミニ健康まつりとして5月28日に開催しました。医師や栄養士の講話と健康チェックです。今回は山田町の広報でも呼びかけてもらいました。



岩泉町の健康フェアで

6月2日、岩泉町主催の「健康フェア」に参加依頼がありました。今回で3回目の参加ですが、台風10号の水害支援がきっかけでした。



120人のチェックを行いました。岩泉町では食生活改善推進委員さんの奮闘もあり、尿塩分量がとてもしないことが分かりました。

大船渡で健康まつり

6月29日けせんコープが初めて開催する健康まつりでは、健康チェックコーナーを医療生協が担当しました。10時の開会時点からまつり終了までチェックに訪れる方は途切れることがありませんでした。



歳時記

健康チャレンジ宣言



岩手山と親子のように映る鞍掛山。昨年暮れ、汗をかいてみたくなり登りました。すると、30年の腰痛持ちに異変が。これはしめたと思い、それから雪深い1月の鞍掛を含め6回ほど登りました。腰に違和感を覚えるとかかけましようと思いが訴えてきます。

清々しい青空のもと草木が萌え、野草の花が咲き始め、牧草地の緑と放たれた牛とのコントラストは自然に深呼吸を誘います。次の目標を促して「こんにちは」の挨拶に気恥ずかしさがあり、クマよけの鈴の音はまだ心地よさを感じられないのが残念です。

組合員さんや職員ともちよくちよく顔を合わせます。自宅から約40分。普段着で登れる手軽さがあり、今年の私の健康チャレンジは、10回鞍掛に登り、半生悩まされた腰痛とおさらばすることです。

(菊地 宏)

診察室



川久保病院 内科 阿部 佳子

神経内科が扱う疾患群の中に、変性疾患があります。同じ働きをする一群の神経細胞が原因不明で死んでいく病気で、原因不明で死ぬという恐ろしい響きですが、細胞の死と人の死は別です。寿命に係わらない場合も多くあります。原因がわからないので根本的な治療は未だ見つかっていない場合が多いのですが、症状に対する対症療法は日進月歩で進んでいます。例を挙げると、運動の細かい調節をする細胞群が侵される

認知症をあきらめない③

パーキンソン病、運動神経だけが侵される筋萎縮性側索硬化症、そして、大脳の神経細胞が死んでいく認知症です。認知症には、アルツハイマー病が一番多いですが、ほかにレビー小体型認知症（以後DLBと略します）、前頭側頭型認知症（FTD）などがあります。DLBではアルツハイマー型認知症（以後ADと略します）に比べると初期には記憶障害が目立たないことが多いです。幻視、睡眠中の大声などの異常行動、ふるえ、動きの鈍さなどのパーキンソン症状などを特徴とします。それぞれの症状に対する対症療法（内服治療や行動療法）がある程度効果的です。FTDはADやDLBと比べると若年発症が多く、80歳を超えての発症は稀です。記憶障害より異常行動が先行します。周りの反応や自分の行為の結果に無関心になるため、万引き、信号無視、高速道路の逆走などを引き起こします。ある患者さんは、目に入る電気のコードをすべて切ってしまう、迷惑を考へません。他に毎日同じ場所を疲れて倒れるまで徘徊するなどの常道行為、目の前の食べ物を全部食べてしまい、生のジャガイモまで食べてしまうなどの食行動の異常がみられます。反社会的な行動も多く、介護されるご家族がうつ状態に陥ることも多い認知症です。薬物療法、介護支援が必須の疾患です。

いのちに寄り添って④

医療用麻薬について



川久保病院緩和ケア認定看護師 菅原 由美子

緩和ケアでは、痛みを取り除くことを第一に考えています。この痛みを取り除くために「医療用麻薬」が使用されます。代表的なものに「モルヒネ」があり、内服や貼り薬、注射剤など種類が豊富で様々な痛みに対応できます。さらに、医療用麻薬を使用する

ことは単に「楽になる」だけでなく「今できないことが、できるようになる」こともあります。ある方を紹介します。K子さんは、茶道の先生でした。通常の鎮痛剤では飲んでも痛みが強く「なにもかも嫌なんです、最期なんです」と目を伏せながら、生きることを諦めたように話していました。そこで、医療用麻薬に切り替え飲み始めると痛みが軽減し、表情は穏やかになり、次第に自分の趣味や好きだったことを話してくれるようになりました。思い出のお茶会やお弟子さんとの思い出を語り、調子の良いときには面会に来る友人や旦那さんとも笑顔で話をするようになりました。そして、お亡くなりになる3週間前に、旦那さんが用意した季節の和菓子とお弟子さんが点てた抹茶を揃え、お茶会ができました。K子さんは笑顔の中、ときどき凛とした表情になり茶道の先生であることが伺われました。あの時間は病院で過ごしていることを忘れるようなひとときでした。この方のように医療用麻薬を適切に使用すれば、強い痛みを取り除くことが可能で、諦めていたことができるようになります。

介護 ワンポイントアドバイス

グループホームの選び方

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）は、認知症の疾患のある高齢者ができる限り住み慣れた地域で自立した生活が継続できるように、市町村指定の事業者が地域住民に提供するサービスの一つです。入居には、①65歳以上で要支援2以上の認定を受けていること②施設と同一の市町村に住民票があること③医師による認知症の診断を受けていることが必要です。グループホームへの相談で多いのは、「施設見学ができませんか」「生活保護を受給していても入居できますか」「インスリンや在宅酸素を使用していますが大丈夫でしょうか」等、内容は様々ですが、その施設によって、受け入れ状況が違いため、些細なことでも相談してみましょう。実際に入居する施設を決める際には、自宅での生活に不安が出てきた早期に動き出すことが重要です。入居定員を満たし待機となる場合が多く、入居に時間がかかることも想定しておかなければなりません。また、実際に見学に行つて話を聞き、確かめましょう。そして、長期に入居することを踏まえ、費用の確認をしましょう。介護職員の数、医療との連携がある



グループホーム さくらの家 主任 阿部 琴恵

入居したい施設を探す時は、ケアマネジャーの力も借りて、入居される方も、ご家族も安心できる施設選びをしましょう。入居した後は入居者の様子です。その方の持っている能力を發揮し、その人らしい生活をしていると、入居者も状態が安定し表情も穏やかです。立地、食事内容など、条件をしっかりと比較検討をして選びましょう。

盛岡市検診を受けましょう (ご案内)

健診種類	対象者	
国保の特定健診	40～74歳の盛岡市国保加入者	
後期高齢者健診	75歳以上 65歳以上の後期高齢者医療制度加入者 ※すでに生活習慣病で服薬中の方は受診不要	
成人検診	健康診査	40歳以上
	女性健康診査	18～39歳までの女性
	前立腺がん検診	55歳以上の男性 ※一部対象外あり
	胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診	40歳以上 ※一部対象外あり
	肝炎ウイルス検診	40歳 41歳以上で当該検診未受診の方 ※一部対象外あり

※今年末時点での年齢

上記検診は川久保病院で受診できます。詳細はお問い合わせください。

期間：6月25日（火）～10月31日（木）

受付時間：9：00～11：00、14：30～15：45

問い合わせ先：健康推進課 019-635-1489

9～10月は大変込み合います。早めの受診をお勧めします

大丈夫？日本の年金制度

7月21日に投票が決まった参議院選挙の争点となる年金問題について、年金者組合岩手県本部の鈴木王午郎さんにお聞きしました。

？ ほんとうに老後30年間で2000万円も不足するの？

6月3日、金融庁は金融審議会の報告を公表しました。その内容は、「年金だけでは老後の資金が賅えず、月5万5千円の赤字になる。95歳まで生きるには2000万円必要になる。そのため投資信託などで準備しておくことが必要」というものでした。金融庁の試算では、65歳の無職で夫婦のみを21万円計算されていますが、2016年度の平均の厚生年金月額14万5千円ほどです。現在41歳の人ではマクロ経済スライドなどで削減が続くことから、65歳になる2043年の時点では3600万円必要になるということが国会論戦で明らかになっています。

？ そもそも年金で老後は守れるの？

年金は本来、老齢や障害などで働くことができなくなり、収入がなくなったときの生活を支える大事な制度です。年金制度は誰でも20歳になれば加入することになり、保険料を納めることになっていきます。しかし現実には、非正規雇用労働者やフリーターなど不安定雇用の人が保険料を納められないなどで納入率は過年度分を加えても65%前後に留まっています。つまり将来、30〜35%の人が無年金か低年金におかれ、という大変な状況にあります。特に女性は現役労働者の時代に低い賃金におかれ、結婚で家庭に入る（3号被保険者）と受給する年金は抑えられ、10万円未満の厚生年金受給者は男性の138万人に対して259万人と倍以上です。

？ 年金積立金は充足しているの？

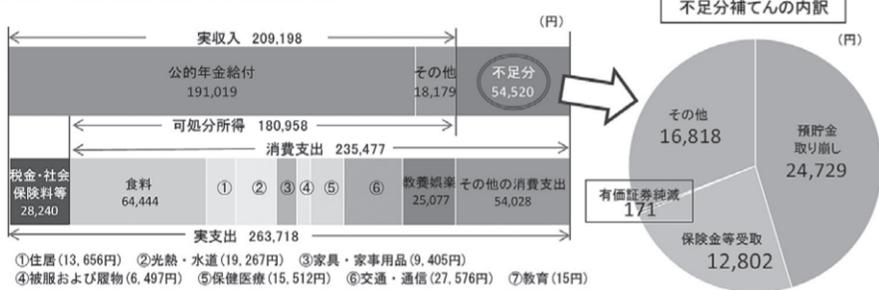
1980年代にグリーンピアとかサンピアとか国会議員が年金積立金を使って地元リゾート施設を作りました。

？ どうしたら安心して暮らせる年金になるの？

た。そのほとんどが破綻し数千億円の損失を作っています。誰一人責任を取っていません。その前には、年金積立金や郵便貯金などを一緒にし「財政投融資」として公共事業などにつき込まれました。そのほとんどが不良債権となり返済されていません。

年金積立金はいま、アベノミクスにより株式市場で運用されています。安倍首相は運用益が50兆円超と言っていますが、本来年金積立金は不安定な株式で運用すべきではありません。実際2018年10月〜12月期では14兆円超の損失を出しています。年金制度が国民の信頼を得るためには、これから何年も削減が続く「マクロ経済スライド」を廃止し、「最低保障年金制度」を実現することで。安倍政権は最低保障年金を実施するためには財源がないと言っていますが、大企業や富裕層へのいきすぎた減税をやめれば消費税を増税しなくても実現可能です。

■高齢夫婦無職世帯の月間家計収支



※明治安田生命「2018年度の公的年金額と2017年の高齢者世帯の収入」より掲載

原水爆禁止世界大会(長崎)参加への決意

..... 齊藤 憲司



一昨年の長崎大会で被爆者協議会代表の川野紘一さんが、安倍首相に要望書を手渡す時「あなたはどこの国の総理ですか」という痛烈な皮肉に、感動するとともに、安倍首相に怒りを感じました。「戦争させない憲法9条」を活かす政治をつくるためにも、長崎に集う人達と交流したいと思い、参加を決意しました。



川久保病院から出発する平和行進参加者

La・La ワンポイントアドバイス

リズム体操 ④

連続テレビ小説「まんぷく」の主題歌「あなたとトゥラッタッタ」に合わせて行える作品となっております。毎週水曜日11:15〜・毎週土曜日13:30〜のやさしいエアロビクスにご参加下さい！

⑦ウルトラマンのポーズ

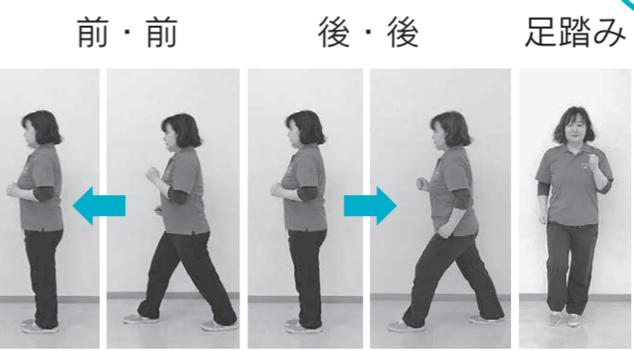
すべて右手から行います



- ① 手はウルトラマンのポーズで背筋を伸ばし、片足を少し大きめに前に出して元に戻す。
※ 膝がつま先よりも前へ出ないようにする。
- ② 左も同様に。
- ③ ①②を2回繰り返す。

⑧前後ステップ

すべて右手から行います



- ① 足を交互に前へ出す。
- ② 足を交互に後ろへ戻す。
- ③ ①②を2回行う。
- ④ その場足踏み8歩行う。
※ ①〜④を2セット行う。

