

# 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/

2021年

3月号

第440号

## 仲間が声を取り戻す

Aさんは、夫を亡くし、ふさぎ気味で一人自宅に閉じこもっていました。会話の機会も無い、大好きな縫い物も手に付かず、気分が落ち込んでいると、突然声が出なくなりました。

ある日、2年ほど前から一緒にウォーキングしている班の仲間から声掛けがあり、歩き始めました。その後、班の仲間から毎日のように電話がかかって来るようになり、そうして過ぎていくうちに少しずつ声が出せるようになって来ました。

「以前は自分がみんなを励まして来たと思っていたが、今は周りの皆から助けられて生きている。感謝している。」一緒に歩き、色んな話を話すことができる班の仲間を大事にしていきたい」とAさんは話します。

# 東日本大震災から10年

## からだの続く限り 支援を続けます

震災から10年間、絶え間なく三陸被災地支援を行っている組合員がいます。紫波東支部の山本・紫波支部の館野ご夫妻です。

震災時、全国から医療生協に届いた物資を陸前高田市に届けた事をきっかけに支援を継続して来ました。山本章子さんはこの支援活動の中心メンバーです。震災以前に千葉県から移住し紫波町に住む館野さんは、震災の年の8月に陸前高田市に支援に入ったことがきっかけで一緒に支援が始まりました。

レタス、キュウリ、キャベツ、ジャガイモ、大根を軽トラック一杯に、多い年には20回以上も往復したと言います。昨年は自宅前で育てた大根600本、ジャガイモ250kg、沢山の力ボチャを届けました。支部はこの支援活動を支えています。

「健康でないと支援ができない。からだが続くうちは続けます。だってもう沿岸の人達は親戚以上の人がばかり」と館野さん。「沿岸の人達は野菜を待っているのではなく私達を待っていてくれる。やってよかった。」と山本さん。章子さんは気仙の親族12軒すべてが被災し、お兄さんも亡くされています。



被災地支援の様子



左側前後：山本章子さん・勝弘さん 右側前後：館野拓さん・啓子さん夫妻

## 後ろ髪を引かれる思いで

矢巾町在住 佐々木さん

3月11日、今年もあの忌まわしい災害の日がやって来ます。思い出したくなくとも新聞やテレビで報道するので、否応なしにあの日のことが蘇ります。

あの津波を目撃した人にとっては、あの画面では語り尽くせないでしょう。あの音、あの匂い、あの恐怖を。

私は3日目には盛岡の息子、親戚を頼り釜石から内陸に来てしまいました。同じ地区の人達には逃げたと思われたかも知れません。自責の念に駆られます。

矢巾町に暮らし始めて8年目を迎えます。医療生協にも、地域の人達にも優しく受け止めていただき、安住の場所にたどり着いたと思っています。幼い頃から毎日見ていた風景、北上川、岩手山、姫神山の3点セット、私の原点に帰った気がします。こののどかな田舎の生活が私には合っているように思います。

## 歳時記 つながり

新型コロナウイルスの流行により、人と人とのつながりが断たれる日々が続いています。県内でも感染拡大により、町内会の行事やお茶っご会が中止となりました。

そこで、コロナ禍でも何かできないかと昨年誕生したのが「ぶら散歩班」です。行き先は岩手山が見える四十四田の湖畔や小野松観音、瓢箪池など、自然豊かなところばかりです。道中立ち寄ったメダカの販売所では、稚魚から成長していく色とりどりのメダカを観て、ほっこり温かい気持ちになりました。

このように皆で歩くことは楽しいだけでなく、有酸素運動にもなり、心肺機能、基礎代謝の向上、血圧の安定などの効果もあり、筋トレと組み合わせると脂肪を燃焼してダイエットにもなるそうです。

月刊誌「いつでも元気」によると「コロナに罹るより、フレイルによる健康リスクが大きい」とのことです。家に閉じこもるのではなく、感染対策をした上で、人とのつながりを大切にしていきたいです。コロナに負けない体力づくりをしましょう。春はすぐそこまで来ている。

(菊地田鶴子)

# 支え 支えられて10年

宮古市 天杉 国夫さん  
震災当日の3月11日、宮古駅近くの陸中ビル3階で百余人の方々と集会に参加してました。会議の最中、激しい揺れに襲われ、壁に身を寄せたのがやっとでした。即座に集会の解散が告げられ、約500メートル離れた家まで自転車を飛ばして帰りました。

家では妻が倒れたお雛様を直してました。「そんな暇があるか!」と止めさせて逃げる準備をしました。2人で銘々のリュックに現金、通帳、保険証等日常生活に必要な物を詰め込みシャッターを開けたら、道路の左右から二階建てビルのような真つ黒な津波が押し寄せていました。出るのは危

険と二階に逃げ上がり、それから8時間2人で二階に閉じ込められてしまいました。水は階段3段目の所まで来ていました。余震が来るたびに津波警報が鳴り響き、恐ろしい限りでした。吐き気を催す嫌な臭いが押し寄せて来ました。水が引いて来たので、夜中の11時半に高台にある曹洞宗常安寺に避難し、3月31日まで避難生活を送りました。

今は火災保険お見舞金(修繕費用の三分の一)、国の助成金、そして皆様方の援助金を使い、家を修繕して生活しています。震災1年前に町内会長を引き受けていたので、町内の方々とボランティアの手を借りて町内に流されて来た山ほどのゴミの片付けや清掃を行いました。現在も町内の方々と力を合わせて生活を続けて

います。2月13日深夜11時7分、強い地震に襲われ、なかなか収まらず、ラジオを付けて津波が来ないことを確認したのでホッとしました。10年前の大地震のことが蘇りました。あの時から強い地震や津波警報が出たら、何も持たなくてもよ



当時を語る天杉さんご夫妻

## 診察室



川久保病院内科医師 加藤 幸

今年はずいぶん花粉の飛散量が昨年より多いようです。花粉症についておさらいしましょう。

### 〈風邪と花粉症の見分け方〉

- 花粉症は、
  - \* 高熱・激しいのどの痛み・粘り気のある鼻水などの風邪特有の症状がない
  - \* 目のかゆみがある
  - \* 連続したくしゃみが出る
  - \* 水のように透明な鼻水が出る
- 今年度は特に新型コロナ感染症との判別が重要ですので、判断に迷うときはかかりつけの医師に相談しましょう。

## スギ花粉症(特に舌下免疫療法)について

### 〈花粉症対策〉

- \* 花粉がつきづらいようにつるした素材の服を着る。帽子・メガネ・マスクなどを使用する
- \* 帰宅後には玄関先で花粉を払い落とし、うがい・手洗い・洗顔して鼻をかむ
- \* 掃除は床の花粉を舞い上げさせないようにする
- \* 洗濯物は部屋干しする

### 〈花粉症の治療〉

内服・点鼻薬・点眼薬・注射があります。花粉症のタイプ・レベルに応じて処方されます。治療は保険が適用されます。

### 〈舌下免疫療法とは〉

アレルゲン(抗原)エキスを、1日1回舌の下に投与し体の中に少量ずつ取り入れることで、逆にアレルゲンへの反応を弱めていく治療法です。3年以上の長期間にわたって治療を受

### 〈コロナ禍と花粉症〉

この治療法はスギ花粉症だけではなく、ダニ通年性アレルギー性鼻炎が保険適用になります。ご相談ください。

### 〈コロナ禍と花粉症〉

この治療法はスギ花粉症だけではなく、ダニ通年性アレルギー性鼻炎が保険適用になります。ご相談ください。

## 新型コロナウイルスワクチン接種 受けますか? 受けませんか?



さわやかクリニック 院長・医師 浮田 昭彦

ファイザーのワクチンの効果(2回目のワクチンを行って一週間後の比較)では、新型コロナウイルス感染症になる確率が95%低下し、重症化の予防効果もあると報告されています。

特に大きい職種の人々と、発症すると重症化や死亡のリスクが特に高い人々は、優先的に接種するのが望ましいです。

症状は、接種後3日以内に起こり、1〜3日で消滅します。重篤な副反応は少なく、アナフィラキシーショックの頻度は、10万人に1人で高くありません。

## キラッと看護 6



川久保病院長 副総看護安全管理者 田中 晴美

### 患者さんと取り組む医療安全

医療安全管理者とは何をやる人かご存知ですか。主に病院内で安全な医療を提供するため、病院で発生した出来事を共有し、医療事故を未然に防ぐ活動を行います。

なぜ患者さんの参加が必要なのでしょう。患者さんからの指摘で事故を防げた事例は多くあります。患者さんが間違いを見つかることができ、機会を増やし、治療の過程に織り込めれば、より安全な医療を確保することができます。

- \* 医師から説明を受ける場合は、一人ではなく家族と一緒に聞く。
- \* 医師の説明で不明なことや、治療や検査などで納得できないことがある時は聞く。
- \* 普段から服用している薬や、食品や薬のアレルギを医師・看護師に伝える。
- \* 何も言われないから大丈夫と思わない。検査を受けたら結果を必ず聞く。
- みなさんも、私達医療スタッフと一緒に、自分自身の医療安全の取り組みとして、できそうなものから始めてみましょう。

# コロナに負けない⑥

ひだまり  
ケアプランセンター  
主任介護支援専門員  
佐々木 規郎のりお



**心と心をつなぐオンライン面会**

在宅の介護サービスを利用されている方にも、新型コロナウイルスの影響があります。他県からの家族の帰省で利用者が接触者となり、事業所によっては、2週間サービス利用ができなくなってしまうことがあります。また、家族が帰省できず、成年後見人制度の申請や各種サービス手続きが足踏みすることもありました。老人ホームに入所されている方も面会禁止となり、ご家族や親戚、友人と半年以上も会えず寂しい思いを語られる方を目の当たりにして来ました。

ケアマネジャーは毎月、



タブレットで家族と面談中  
(グループホーム さくらの家)

## メディカルフィットネス La・La

## セラバンド トレーニング⑦

### ①背中(広背筋・菱形筋)・肩(三角筋後部)



- クッションの上に膝を軽く曲げて座る。
- セラバンドを土踏まずにかけて持ち、肘を伸ばす。
- 息を吐きながら2秒かけて、胸を張りながら腕を後ろに引く。
- 息を吸いながら3秒かけて、元の姿勢に戻す。
- 5~10回程度を目安に行う。

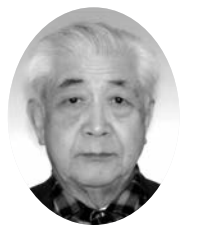
### ②お腹(腹直筋)



- 床に膝を曲げて座り上半身を斜めに倒す。
- セラバンドを二重に持って腿にあて、肘を伸ばす。
- 息を吐きながら2秒で腕を伸ばしたまま背中を丸める。
- 息を吸いながら3秒かけて元の姿勢に戻す。
- 5~10回程度を目安に行う。

# あの目を忘れない

## 機銃掃射を受けた友



豊村 豊司さん  
一関市在住

1945(昭和20)年8月10日、旧制中学1年の私達は、夏休み中でしたが登校日になっていました。松根油の材料となる松の根を掘り起こす作業に従事するためです。

8時半、突然空襲警報が鳴り響くやいなや、キューンキューンという金属音やダーンという爆弾の炸裂音が轟きました。急いで家に戻ると、石に躓いて転んでしまいました。その体の右側十数センチの所を機銃掃射の銃弾が土煙を上げながら飛んでいました。弾は当たらず、弾の跳ね返りも受けず九死に一生を得ました。家に入ると、押し入れの中に祖母・母・妹達が入っていて、「早く、早く」と叫んでいました。少し経つと、爆弾のものの凄い音がしました。その爆風で家々のガラスがみな壊されました。

夜は近くの願成寺の杉林で間に合わせの夕食を摂り、蚊帳を吊り、ゴザや布団を敷いて、部落の人達も交じって宿泊しました。来る日も来る日も爆撃に怯えながら、まじりともせず夜を過ごしました。

この空襲で、二人の同級生が被弾しました。一人はK君です。機銃掃射で右手指4本が砕かれ、右手首切断の手術を受けました。一命を取り留めましたが、破傷風に罹り10日後に亡くなりました。もう一人はF君です。爆撃で破片が体内に食い込み、破片摘出手術を受けました。貫通機銃創2か所、盲管破片創4か所、左胸と左足から1個ずつ摘出し、一命を取り留めることができました。ただし、右コメカミに入った破片は、危険な部位のため摘出できず、終生体内に取り残されました。

戦争とは、武器を持って人が人を殺し合う行為です。人間がやるべきことではありません。地球上から永遠に戦争をなくさなければなりません。

# 盛岡民主診療所 設立から 55年

## 歴史の一コマ③



当時の工藤医院

岩手町・工藤医院  
(現さわやかクリニック)  
故工藤剛嗣先生は、中国から引き揚げ後1961(昭和36)



新築当時の職員  
(工藤院長：前列右から2人目)

年10月に岩手町沼宮内に開業しました。地域の要求に応え、1968(昭和43)年10月、3階建ての医院を新築。ベット数・19床、診療科目…小児科・内科・眼科・耳鼻科、鍼灸マッサージ治療併設。町内を精力

的に往診にも出かけました。1990(平成2)年10月、盛岡医療生協と合併。翌年78歳となった工藤先生は第一線を退きましたが、その後も積極的に地域診療に関わり活躍しました。2005(平成17)年11月、さわやかクリニックと名称を改め現在に至ります。

岩手町の乳幼児死亡率全国一位(昭和42年)を克服するなど、自治体と一緒に地域医療のために尽くしました。

参考資料…「生命と平和のために(地域医療の道を歩んだ工藤剛嗣の史跡)」

## 組合員さんの声

医療、介護の現場で働いていらっしゃる皆様のご思いが伝わって来ます。楽しく読ませて頂いています。

(東松園/志田 幸子)

友人から「さわやかさん」2月号をいただいて拝見しました。いい記事ばかりで感動しました。

(好摩/助川 禎子)

医学奨学金制度の記事を切り取って友人に送って頂きました。小学生のお孫さんが3人いるので、是非是非誰か一人でもいいから医学を目指して欲しいなあと思っています。孫には期待しないでとは言われますが、小学生から目指したら叶うのではと思っています。そのお孫さんのお母さんは看護師さんです。お互い重い障害のある子どもを育てながら出会った仲なので、いろいろな事に希望を見たり、諦めたりの日々がありました。若い人への夢がどんどん膨らんで来ます。

(厨川/菊池 朋子)

最近むせる事が多くなったと感じていました。早速「嚥下おでこ体操」を始めました。

(東安庭/田屋 美香子)

いつも「さわやかさん」見ている。時間のあるときはできるだけクイズに挑戦して頭の体操の1つとして頑張っています。一度、二度読み、答えが出る感じがすが楽しみ。栄養士さんのレシピなどもよく見て作ったりもしています。主人が病気のため、飲み込みが良くないので片栗粉を使うことが多いです。今回もありとうございます。

(南仙北/菊池 光子)

東日本大震災より、まもなく10年が来ます。まだ、ご遺体が見つかっていない方や被害に遭われた方には、御見舞

申し上げます。そういう中で、私は特別復興税に寄与していただきます。株券を購入すると、配当金から自動で引き落とされ、配当が、今後も継続してほしいと願っています。

(高崩/藤澤 宏行)

病気をすると、心も弱くなりますが、そんな時、看護師さんや医療従事者の方達の優しい言葉かけや川久保病院の取り組みを「さわやかさん」で知り、とても、心が暖かくなります。厳しい医療現場とありますが、より良い医療をめざす「若」として皆で川久保病院を守っていききたいものです。

(桜台/林下 盛子)

毎回役立つ記事を楽しんでいます。今回は特に「オーラルフレイル」について大変参考になりました。

(永井/渡辺 倫子)

行事食に添えられた手作りカードの記事を読んで、入院中を思い出しました。2018.11と2019.1月まで交通事故で手術し、そ

の後のリハビリでした。入院中の食事は楽しみなものですが、手作りカードを見ると気持ちが、一層盛り上がりました。しばらく、ベッドの枕元に飾っていました。

(住吉町/吉田 昌子)

歳時記を読んで、124年ぶりに節分が2月2日と知りました。我が家ではいつも夫が「福は内、福は内」と豆をまいていましたので、「鬼はいないの?」と聞いたもので、10年前の2月、夫は旅立ちました。義姉から「立春も過ぎこれから日が長く暖かくなるよ」と優しい言葉に励まされたいことを節分が来ると思いました。

(下田/米田 彌生)

毎回楽しみに拝見しています。サワラをあまり使用したことがなかったのですが、「すこしおレシピ」通り作ってみると、生臭さもなく美味しく頂きました。黒酢を加える事が良かったです。

(松園/菅原 喜久子)

コロナ禍での医療活動、ご苦勞様です。コロナ鬼は外!!

(東安庭/吉田 綱子)

全集中でコロナ菌を封じ込めつべ志! 食事、仕事、運動、睡眠、ストレス解消のバランスをしっかりと取りましょうね!

「あの日を忘れない」76年前のリアルな話、胸に沁みますね。盛岡民主診療所設立55年の貴重な写真、ありがとうございます! 一日も早く、新型コロナ感染が収束する事、そしてマスクのいらぬ社会復活再生を祈念します!

(高松/佐藤 信之)

毎回毎号「組合員の声」を拝見、拝読させて頂き、感謝しております。何か、元気を頂いております。生きる力をもらいました。

(向中野/伊藤 強)

「食に季節を」を読んで、亡き義父の事を思い出しました。生前「ひだまり」さんにお世話になっていましたので、帰って来たカバンの中にお昼の食事の付いたと思われる折り紙、カードなどが入っていました。

## インフォメーション

**1 岩手県ユニセフ設立20周年記念「安田菜津紀さん講演会」**  
3月27日(土) 13:00~ 岩手教育会館 多目的ホール  
\*入場者数に制限あります。事前にご確認ください。

**2 ドキュメンタリー映画上映会**  
3月27日(土) 宮古DORAホール

- 「誰がために憲法はある」  
①10:30~ ②14:00~
- 「大地を受け継ぐ」  
①12:00~ ②15:40~

\*入場者数に制限あります。事前にご確認ください。

## 「すこしお」レシピ②

### 「ふきのとうのオイル漬」



川久保病院 管理栄養士 中軽米 彩芽

**【材料】2人分 79kcal**  
塩分0.1g (豆腐1/4丁に乗せた時)  
**作りやすい分量**  
★ふきのとう 1パック(50g)  
★塩(ふきのとうの1%) 0.5g  
★オリーブオイル 50g

**【作り方】**  
①ふきのとうは水で洗い、3分間茹でる。  
②水に浸して絞る。  
③②を細かく刻み、塩をまぶす。  
④清潔な瓶に詰め全体が浸るくらいのオリーブオイルを注ぐと出来上がり。

作りやすい分量でまとめて作り、冷蔵で1カ月ほど保存できます。写真は絹豆腐に乗せてみましたが、魚に乗せたり、パスタやいつもの料理に春の風味を加えてみてはいかがでしょうか。春の野菜には独特の苦みやえぐみが含まれ、これから育つための栄養がたくさん含まれています。香りを活かすことで「すこしお」にできます。

寒い日に台所でオリーブオイルが白く固まっているのを見たことはありませんか。水が0℃で凍るように油も低温になると凍ります。油は水と比べて単一の物質ではなく、いろいろな脂肪酸によってできています。気温やその他の条件で白く濁ったり、結晶になったり凍り方は様々です。温かい部屋に置いたり、ぬるま湯につけたりすると元に戻ります。品質には問題ありませんので、安心して食べてください。

## 栄養科の知恵袋

第8回定例理事会報告	日時	場所
次の事項を議決しました。	2021年2月6日	川久保病院 10時00分~12時20分
第1号議案	12、1月事業・運動の概要と2月以降の課題	理事 20名 中 4名
第2号議案	新型コロナウイルス感染症抗体検査の自費料金設定	監事 4名 中 4名
第3号議案	ひだまりデイサービスの営業日変更	
第4号議案	川久保病院電子カルテ保守契約、建物管理契約、産業廃棄物処理委託契約、清掃業務契約	
第5号議案	健康管理バス定期運行運送委託契約	
第6号議案	利用者送迎車両運送業務委託契約	
第7号議案	従業員支援プログラムの契約更新	
第8号議案	さわやかハウス調理食材契約	
第9号議案	さわやかクリニック車のリース契約4件	

## 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□の部分のうちをうめてください。
- Q1 ワクチンを打つと新型コロナウイルス感染症になる確率が95%低下し、□□□□□□□□もあると報告
- Q2 コロナに罹るより、フレイルによる□□□□□□が大きい
- Q3 「患者と取り組む医療安全」 □□□□□□医療安全
- Q4 一歩を踏み出す仲間からの□□□□□□□□が示されています

《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 3月末日 ●発表 2021年4月号  
●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

◎2月号の解答と当選者 38通の解答(38通の正解)がありました。

Q1 → 安心に繋がられる看護	当選者	中崎 貴子さん(岩手町)
Q2 → 助成制度		渡辺 みち子さん(滝沢市)
Q3 → 手作りでカード		田屋 美香子さん(東安庭)
Q4 → 喜怒哀楽		