

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/

2020年
5月号
第431号

ちよつとついで話 健診の大切さ

Aさんに医療生協の組合員になって頂きました。Aさんご夫婦は毎日が忙しく、病院にも行けない生活を送っていました。ご主人にお勧めした人間ドックで胃がんが見つかり、すぐに手術となりました。初期のがんで無事に手術を終え、現在は元気に働いています。

Aさんより医療生協は命の恩人ですと感謝の言葉を頂きました。そして、職場でも健診の大切さと医療生協をお勧めして頂いています。

早期発見・早期治療とはこのことだと思いました。私も医療生協の仲間として支部活動に携わり、手助けできていることに自信を持って今後も組合員活動をしていきたいと考えています。

新型コロナウイルスの正体と予防法

川久保病院のとりくみ

田村院長に聞きました



川久保病院
院長 田村 茂

【新型コロナウイルスについて】

よく画像で見かけるとげのついた球状の粒子は新型コロナウイルス粒子(SARS-CoV2)といつて、髪の毛の太さの2000分の1の大きさです。ふつうの顕微鏡では見えないほど小さなものです。ただ、これは種みたいなもので、そのままでは何もできず、そのうち壊れてしまいます。生物の細胞にくっついて、中に入り込み、その細胞の生命システムを乗っ取り、自分の複製を大量に作らせるといことがウイルスのやりたいことです。

私たちの体は、ウイルスに乗っ取られウイルス工場に変身した細胞を見つけるとそれを攻撃します。体内がその戦場となったとき、だるくなり、熱が出て、肺炎を起こし……と進んでいきます。軽い戦いで終われば症状も軽く、大規模な戦いになると重症化し死亡に至ることもあります。どの程度の戦いになるかは、ウイルスの量や、感染した場所、私たちの体の戦い方により変化するため、どのような症状が出るか、重症化するかどうかは人によって違うのです。

【予防】

ウイルスが体に入る入り口は口と目です。入り方は、①直接飛んで来る、②手に付いたウイルスを自分で口に運んでしまうの二つです。①を防ぐのがマスクと

ゴーグル(メガネ)、②を防ぐのが手洗いと消毒です。②のケースは少ないと思われるかもしれませんが、私たちは1日何回くらい顔を触るでしょうか? 近くの人を観察してみてください。一般的に1日で数百回も触っているのです。ですから流水と石けんでよく手を洗うこと(できないときはアルコール消毒)が必要で、特に指先が大切なのです。そして、顔を触らないように我慢しましょう。

喫煙者は重症化しやすく、死亡率が高くなります。副流煙も問題ですので、日本中で禁煙をすすめることが大切と考えます。そして、体調管理も大切です。コロナ^{※注}コモ、コロナ太りは危険です。寝込んだときには筋肉の量が多い方のほうが回復が良いです。

(二面につづく)



病院正面入り口にテントを設置し、来院者全員の体温を測定します。

※注
ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome)「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことをいい、「運動器症候群」と言われています。

運動器の疾患や、機能低下によって、立位・歩行機能やバランス機能、巧緻性(器用さ)、運動速度、反応時間、深部感覚などが低下し、屋内外の移動やトイレ・更衣・入浴・洗面などの日常生活活動に介助が必要な状態となり、容易に転倒しやすくなり、怪我や骨折のリスクも高くなります。

歳時記

いまこそ「醫」の医療実現を

子どもの頃、電信柱に「〇〇醫院」という案内を目にしました。

「醫」は「医」の旧字体です。旧字体の「醫」の文字の成り立ちは「医」と「爿」と「酉」の三つの要素からできているそうです。旧字体の「医」の矢は技術を意味し、「酉」は役であり奉仕を意味するそうです。そして「酉」はさんずいをつけて酒であるから祈りを意味するのだそうです。この「技術」「奉仕」「祈り」の三つが合わさって医療＝医療が成り立っているということです。とある講演で聞いた受け売りです。

いま世界中を震撼させている新型コロナウイルス感染は、私たちのいちとくらしを脅かしています。早期にワクチンや治療薬の開発が待たれるまさに「技術」優先の現状ではありますが、それだけではこの脅威に打ち勝つことはできません。回復に向けて「奉仕」を尽くしている医療従事者、回復してほしいと願う本人や家族などの「祈り」、それらに思いをめぐらせ寄り添った対応、施策が伴って初めて達成できます。

感染の心配がある時期だからこそ、「技術」「奉仕」「祈り」の三つが統一された医療の実現を祈るばかりです。今晚も一人、自宅で献じることしましょう。

(鈴木 隆雄)

(二面のつづき)
川久保病院のとりくみ

この間の特別対応として、当院でも電話再診を始めました。普段、通院されている方にご案内しています。現時点の対象者は、当院に定期的に通院し、定期処方を受けている方です。

病院内に新型コロナウイルスを入れないように防御します。そのため、来院者の皆様には自由に出入りできなくなるなど不便をおかけしますがご理解をお願いします。健診センターを停止して発熱者待合とします。テントを入り口に設置して病院に入る前に体温の測定等をお願いしています。

当院の新型コロナウイルス感染対策

熱のある方は、別室での診察、待合もご自分の車の中や、屋外のプレハブを利用させていただくようにします。緊急でない検査や健診を延期させていただくなどの対応もとります。

安全性を最大まで高めるように病院を変えていきますので、結果として待ち時間が長くなる場合や、面会ができない、新聞・雑誌を読めない、定期健診が受けられない、などご不便をおかけいたします。しかし、発症すると命に関わる方がたくさんおられます。皆さんのご協力をいただきこの難局を乗り越えていかなければなりません。

盛岡医療生協の組合員の皆さんと職員と地域の皆さんの協力のとりくみこそが、最も大きな力なのだと思います。(対策は感染の状況により変更していきます)



相談室から見える社会

制度のかべ



川久保病院
医療ソーシャルワーカー
のぞみ 高橋 希

る施設への入所を進めていると話され、入所の支援を進めていきました。

後日、ケアマネジャーから生活保護費では支払いが間に合わないという連絡がありました。おかしいと思いき生活福祉課に確認したところ、2018年10月に生活保護法が改定、保護費が減額され、入居費用が510円不足することが分かりました。相談していた施設からはこれ以上入所費用を下げることは難しいと話があり、生活福祉課に話をしても「ケアマネジャーと相談してください」の言葉のみ。生活保護費が増額にならないかと障害加算等も検討しましたが、現在の本人の状態では該当になり

ませんでした。入所費用が低額な施設は空きがなく退院先が見つからない状況が続きました。つからなく受け入れ施設が見つかり退院することができました。

私たちの生活では制度に助けられることもある反面、制度「改定」に悩まされることも多くあります。生活保護であっても、金銭面など様々な条件があり入所できる施設は限られます。生活場所が確保されない状況で「健康で文化的な最低限度の生活を保障する」とはどういうことなのだろうと考えさせられました。

誰もが安心して生活が送れるように、困っている現状を訴え、制度や社会資源が利用しやすく変わっていくよう働きかけていきたいと思っています。

「新型コロナウイルス感染症」とフレイル予防

先の見えない

自粛生活

一日中ぼくとテレビ生活。面倒臭くなり食事などもつい抜いてしまつてはいませんか？こんな動かない毎日が続くと「生活不活発病」が心配されます。体の動きや頭の働きが低下し、フレイル(虚弱)が進んでいきます。



フレイルが進むと、体の回復力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。感染症も重症化しやすくなります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないようにしていきましょう。

動かない時間を減らしましょう

- 座っている時間を減らす
- ラジオ体操などで筋力を維持する
- 晴れている日は、人混みを避けて散歩をする



食事は3食摂りましょう

- しっかりと食べて、栄養を摂る
- バランスの良い食事で体調を整える
- タンパク質をしっかり摂る



お口を清潔に保ちましょう

- 食事はしっかりと噛んで食べる
- 毎食後、寝る前には歯を磨く
- 義歯もしっかりと洗浄する
- 電話やスマホで意識的に会話を保つ
- あいいうべ体操などで口の周りの筋力を保つ



困った時は支え合いましょう

- お買い物、病院への移動などに困った際は、助けを呼べる相手を考えておく
- 電話などでご近所付き合ひし、孤独を防ぐ



【新入職員紹介】

岩手民医連（医療生協・岩手保険企画・いわて共同福祉会）に19名の新卒職員を迎えました。（内訳は以下の通り）

看護師4名、薬剤師1名、臨床検査技師1名、理学療法士1名、作業療法士3名、言語聴覚士2名、介護福祉士4名、介護職員1名、事務 2名、です。

4名より決意を伺いました。1～2か月の研修を経て医療・介護現場で実践が開始されます。

地域に出向いた際には、暖かい目で成長を見守りください。



キャプション



川久保病院 臨床検査科
臨床検査技師
村上 眞優

チーム医療の一員として、患者さんの病気の早期発見に貢献することができると感じる仕事に感銘を受け、臨床検査技師になりました。
無差別・平等の医療を実践している川久保病院で、患者さん一人ひとりに寄り添った医療者になれるよう頑張っていきたいと思っております。



グループホームさくらの家
介護福祉士
高橋 怜那

私の祖母は認知症の症状を抱えていました。少しでも力になりたいと思い、介護福祉士を志しました。私は、利用者さんに毎日の一瞬一瞬を笑って過ごして頂けるような介護福祉士を目指します。
盛岡医療生協では、利用者さんの願いや思いを汲み取って活動していることを知り、自分にピッタリだと感じ入職しました。これから、日々学んで利用者さんの支えになれるよう努めてまいります。



川久保病院 3病棟
看護師
荒井 真衣

高校生の時に川久保病院の一日看護体験に参加し、病棟の雰囲気とスタッフの雰囲気の違いに魅力を感じ、川久保病院への入職を決意しました。

入職後、川久保病院は地域の方々からの支援により成り立っている医療生協の病院だと知り、地域の方々にも少しでも役に立てるような看護師になりたいと考えています。



川久保病院 医事課
事務
高橋 智子

盛岡医療生協の事務として患者や組合員、地域の方々に快く川久保病院を利用していただけるような対応を目指していきたいと思っております。また、患者や組合員の声に耳を傾け、何を求めているか、そのために自分にできることは何かを常に考え行動できる職員を目指します。

キラ☆とリハビリ ⑨

退院後の役割について



川久保病院
リハビリテーション科主任
作業療法士
藤原 宏太

リハビリテーションの支援の中で、「退院した後の役割」ということを川久保病院では重視しています。

家庭は社会の最小の生活単位であり、それぞれが役割を持ち、互いを尊重しながら生活する場です。役割は多様で、仕事や家事などは一般的にイメージが付くと思いますが、新聞を取

りに行く、テレビの電源を入れるというような日課も役割の一つになります。そう考えると、日々の生活の中で自分の行動自体が役割になりますので、一度生活を振り返ってみてもいいかもしれません。

例えば、仕事も家事も行っていった人が、脳卒中などの病気で入院した場合、着替えなどの自分の日常生活が一人でできるように訓練を行います。その後、家庭内の家事をできるようにするために調理訓練や買い物訓練を行います。入院中に全ては解決できない場合は、訪問リハビリテーション・通所リハビリ

あの目を忘れない

被爆直後の救護活動 ⑩



宮館 ツヤさん
(金ヶ崎町在住)

八月六日八時過ぎだったと思います。病室で患者さんの手をとっていました。脈を診っていたのです。とても好天気から朝からジリジリ暑い日でした。突然ピカドオン、と音がしました。「あら、雷さんだよね。こちらではこんな照る日も雷さん鳴るんだね」と話しながら窓を開いて見たら、

白い雲みたくのが見えまして。「岩手とは雲の様子も違うのね」と笑っていたのでした。

私達七八四救護班は、昭和二十年三月召集を受け、私は行先もわからぬまま車上の人となりしました。若かった故か何の不安もなく、先輩同僚と和気あいあいのなか、任地に向かいました。途中下車し、宮城前へ。そして任地に到着しました。大きい病院だと思いました。



広島市立高女被爆慰霊碑

いろいろな方々とふれあい、お世話いただきながら、勤務に励みました。
患者と一緒にウサギの養殖場へ行ったこと、また、錦帯橋（山口県）への行事、五月二七日の運動会など楽しい思い出が一杯で、今も心に残っています。

空襲の連続ではあっても、赤十字の旗のもと、無事に過ごせたものです。毎日撒かれるビラも気にすることなく、ただ一生懸命勤務しました。しかし、八月六日原爆投下以後、病院の機能は一変しました。もともと結核患者収容の病院でしたが、被爆者が収容されることにより、病院の患者は湯田分院と山口赤十字病院に転送され、病院あげて被爆者の治療看護に総力を挙げることになりました。

組合員さんの声

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、折角の春の訪れを心から喜ぶことができない今年、政府の姿勢に大いに疑問を覚えます。早く終息し首都圏の5人の孫たち、3人の娘たちに普通に会える日が訪れることを願うばかりです。
(津志田/吉田 テツ子)

サルコペニアチェックを実施しました。結果は困めないで危険度が低いことがわかりました。健康寿命を延ばして、自分のやりたいことや、これからの生活を楽しく過ごせるように頑張りたいと思います。
(高崩/藤澤 宏行)

ハッピー・バースデー・ツイスター。今まで1回歌う間しか洗ってなかったな。2回歌ってよく洗い流す(確か30秒)アルコールは1回歌う間、すり込み感

染対策しつかり守って行動します。伊藤先生ありがとうございます。
(館向町/阿部 協子)

手配りさんをしていただきます。手配り先はマンション2棟です。組合員さんに会う機会がなくポストに入れるだけですが「さわやかさん」を心待ちにしている方もいるのではないかと期待しながら配っています。
(東山/主浜 和子)

「あの日を忘れない」を読んで壮絶な体験談に言葉もありません。戦争は絶対にすべきでないと感じました。
(下米内/豊川 ツネ)

フレイル予防で「健康寿命」を伸ばそうと読んで今年春からゆびあすの緩やかな流れるプールでウォーキングを始めようと思っ

いきましたが、今、新型コロナウイルス感染の心配があり、状況を見てやろうと思っています。
(東松園/森 敬司)

川久保病院は遠いから利用する事もないだろうと思いつつ大腸がんキットは家族で利用しています。今回歯科を利用してもらうすぐ義歯ができません。楽しみのような不安のような気持ちでいます。自分も運転免許返上を考えています。早め返上ができればと思います。仕事で毎日のように使っているのですね。
(厨川/菊池 明子)

「あの日を忘れない」倉本さんの被爆体験のトラウマ、フラッシュバックに苦しめられている日々。どんなに辛く苦しいことでも、47年前中沢啓治氏にとる自身の被爆体験を元にし

たマンガ「はだしのゲン」若い人たちに是非読んでほしいマンガです。
(二関千麻/小山 清子)

毎日新型コロナウイルス感染者が増えてきている。岩手県は「0」(4月15日現在)それでも皆、3密にならないよう自粛している。家の中でフレイル予防の運動し、健康寿命をのばしましょう。
(永井/鈴木 晴江)

フレイル予防で「健康寿命」をのばそう!!理想的な運動の組み合わせで、無理をせずに続ける事が大事ですね。特に今は、新型コロナウイルス感染対策でいろいろな企画イベントが中止、延期となっており、最後は、自己責任ですが運動、食事、睡眠、ストレッチ解消のバランスをしっかりとできる様に、コッ

コッ地道に頑張りました。人生100年時代と言われております。元気で健康で長生きすべし。
(高松/佐藤 信之)

「さわやかさん」を読んでも、心に中からさわやかに読めない毎日です。ね。1日も早く周りの美しく咲く花々を楽しめたらと思っています。
(東安庭/吉田 綱子)

「筋力強化の三つの原理」①「あー疲れた」と思う程度の負荷 ②筋力は強くしても何もしなければ衰える ③運動方法を変える。以上の三つは、わかっていることですが、「継続は力なり」改めて無理をせず自分の体力に合わせて毎日、頑張ってみてみたいものです。
(西見前/森 静子)

盛岡医療生活協同組合第56回通常総代会

日時：2020年6月20日(土)午前9時30分～
会場：サンセール盛岡(志家町)3階 会議室
◎新型コロナウイルス感染予防に配慮し開催します。

組合員「脱退」と「減資」の手続きについて

〈脱退〉
●組合員本人が死亡または岩手県外に転出した場合(法定脱退)に該当する場合手続きをお願い致します。手続き後出資金はお返しいたします。
●ご自分の意志により医療生協を脱退する場合(自由脱退)には、12月末までに脱退の申し込みがあった場合、翌年3月末に脱退処理し、4月上旬にお返しいたします。

〈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、4月上旬にお返しいたします。
※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より、なるべく早く組織部にご連絡ください。
●転居された場合(県内外問わず)
●組合員本人が死亡された場合

うれしい一品

「すこしお」レシピ④

「シュクメルリ」



川久保病院 主任管理栄養士 川村 美紀子

【材料】2人分
1人分243kcal 塩分0.75g
★鶏もも皮つき肉(1口大) 1/2枚(120g)
★薄力粉 大さじ1
★さつまいも(皮つき乱切り) 1/2個(75g)
★エリンギ(縦4等分の3~4cm長さ) 1/2本(35g)
★アスパラガス(3~4cm長さ) 2本(40g)

★牛乳 100ml
★おろしにんにく 小さじ1
★顆粒コンソメ 小さじ1/2
★バター 小さじ1/2
★プレーンヨーグルト 大さじ1/2

【作り方】
①鶏肉に薄力粉をまぶす。さつまいもを水につけてあくを抜く。
②温めたフライパンに、鶏肉の皮を下にして強めの中火で、しっかりきつね色になるまで両面を焼く。
③一度鶏肉を取り出し、余分なあぶらを拭き取る。
④さつまいも、エリンギを加え、混ぜ合わせながら炒める。
⑤弱火にして牛乳、おろしにんにく、顆粒コンソメを加え、さつまいもがやわらかくなるまで蓋をして煮る。
⑥アスパラガス、バター、ヨーグルトを加え、ふたをして静かにひと煮立ちさせる。
⑦器に盛って出来上がり。

シュクメルリは、にんにくたっぷり鶏肉煮込み料理でジョージアの郷土料理です。野菜は、今が旬のアスパラを使用しましたが、ほうれん草やスナップエンドウなどでもおいしくできます。本来はサワークリームを使用するのですが、身近なプレーンヨーグルトとバターで代用可能です。とろけるチーズをのせて食べてもおいしいですよ。
*にんにくやサワークリーム(ヨーグルト)を使用することで、減塩の献立になっています。
*ジョージアについては調べてくださいね(ジョージア出身力士がいる?)
*アスパラの目利きポイント：穂先がふっくらとして、穂の付け根がくびれていないこと。はかまの形が正三角形で、茎に縦筋がないこと。切り口が円形なこと。

栄養士の知恵袋

第11回定例理事会報告
日時 2020年4月4日
出席者 川久保病院 理事 20名
川久保病院 監事 4名
理事 20名
監事 4名
2、3月事業・運動の概要と4月以降の課題を決定しました。
2019年度みなし自由脱退処理を確認しました。
2020年度4月~6月の暫定予算を決めました。
2020年度運転資金借入限度額を決めました。
役員報酬検討委員会の設置を決めました。
川久保病院 診療科自費料金の新設・改定・廃止を決めました。
盛岡市の新たな総合事業の開始を決めました。
川久保病院の医療未収金の除却を決めました。
川久保病院 ナースコールシステムの更新を決めました。
川久保病院 ナースコールシステムの更新を決めました。
組織部車両のリース更新を決めました。
医療生協所有車両の保険契約を決めました。
医療生協のサービス利用を促進するための更新を決めました。
契約の更新を決めました。
改善加算一時金、保育士等処遇改善加算の支給を確認しました。
第2回監査報告を受けました。

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□の部分のうちめてください。

- Q1 □□□は重症化しやすく、死亡率が高くなります。
Q2 □□や□□□□が利用し易く変わっていくよう働きかけていきたい
Q3 病院あげて□□□□に総力を挙げました。
Q4 家庭は社会の最小の□□□□

《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 5月末日 ●発表 2020年 6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

◎4月号の解答と当選者 36通の解答(35通の正解)がありました。

解答	当選者
Q1 → 苦みや香り	伊藤 宣夫 さん(遠野市)
Q2 → 運転免許返上	丹野 ミキ さん(岩手町)
Q3 → 集団の妄想	田沼 三郎 さん(東中野)
Q4 → 偏見と差別	