

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
7月号
第444号

ちよつとついで話
心の会話

90代のAさんは病院で最期を迎える予定でしたが、コロナ禍で面会ができないことから、娘さんが自宅で介護を希望したため、訪問看護を利用することになりました。退院して3日目、Aさんの状態が良くないため、会わせてあげたいと思う方に会ってもらうことになりました。その日の夜中にAさんは息を引き取りました。看護師をしていた娘さんから一夜に母の隣に座って心の会話ができました。好きだったフランダースの衣装も一緒に棺に入れてあげたいなと思つています。病院で働いていた時、たくさんの方を看取ってきたけど、全然違つた。自宅で看取つてこんなにも穏やかで最期をゆつくりと過ごせるんだつて思いました。親戚にも会わせることができたし、自宅に連れて来てよかった。」とお話しして下さいました。自宅で過ごした時間は短かったのですが、家族ともども良い最期を迎えられたと胸をなでおろしました。

コロナ禍の今こそ、健診を受けましょう



コロナ禍で受診を控えている方が増えています。自覚症状が現れにくい病気も多くあります。病気の早期発見や早期治療、健康状態をしっかりチェックし、健康づくりの第一歩としましょう。

各自治体の補助を活用し、年1回の全身チェックをしましょう

医療生協のドック料金（税込）
胃透視（バリウム）、胃カメラの場合で料金が異なります。

	胃透視(バリウム)の場合	胃カメラの場合
組合員	29,700円	32,670円
一般	40,700円	43,670円

盛岡市国保ドックを市の補助を活用した場合の自己負担額(税込)

	胃透視(バリウム)の場合	胃カメラの場合
組合員	9,700円	12,670円
一般	20,700円	23,670円

各自治体のドック補助額	金額
・盛岡市	20,000円
・滝沢市	12,000円
・八幡平市	10,000円
・岩手町(国保)	男性 20,000円 女性 25,000円
(国保外)	男性 15,000円 女性 20,000円
・矢巾町	10,000円
・紫波町	10,000円

コロナの影響を考慮し、検査後の昼食はありません。

盛岡市成人検診が始まりました

■今年度は、昨年度中止された、胃がん検診と大腸がん検診が行われます。

盛岡市成人検診の項目：健康診査、女性健康診査、前立腺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、肝炎ウイルス検診 など

※乳がん検診、子宮がん検診は当院では受診できません。

■予約について
健康推進課窓口もしくはお電話にてお申込みください。予約の際は、保険証と特定・成人検診のハガキ（6月に盛岡市から発送済）をお手元に準備の上、ご連絡をお願いいたします。

【問い合わせ先】
川久保病院 健康推進課
☎019-635-1489
(月)～(金) 9時～16時半
(土) 9時～12時

電話が混みあつて繋がらない場合があります。ご了承ください。



検診受付時間	月	火	水	木	金	1・3土
10:30～11:00	○	○	○	○	○	○
14:30～15:00	○	○	○	○		

歳時記

黄色信号の点滅

「ほつほつ 蛍来い」と歌いながら、団扇を持って田んぼに出かけたのは、もう60年も前になるでしょうか。旧都南村に居を構えた頃には、まだまばゆい光を放ちながら飛び交う蛍がたくさん見られました。今は全く見ることができません。

高校受験の頃、「蛍雪の功」を読み、車胤のように貧乏でも苦学を積めば偉くなれると信じ、ピンを携えて田んぼに出かけ、数十匹の蛍を捕まえ、机の上に置いて勉強を始めました。ところが、光量が弱く、全て点滅の間隔が同じで字を読むことができませんでした。偉くなることは大変なことだと痛感したものでした。

収束の見えないコロナ禍の大混乱の中で、火事場泥棒のように政府は改憲を進めようとしています。

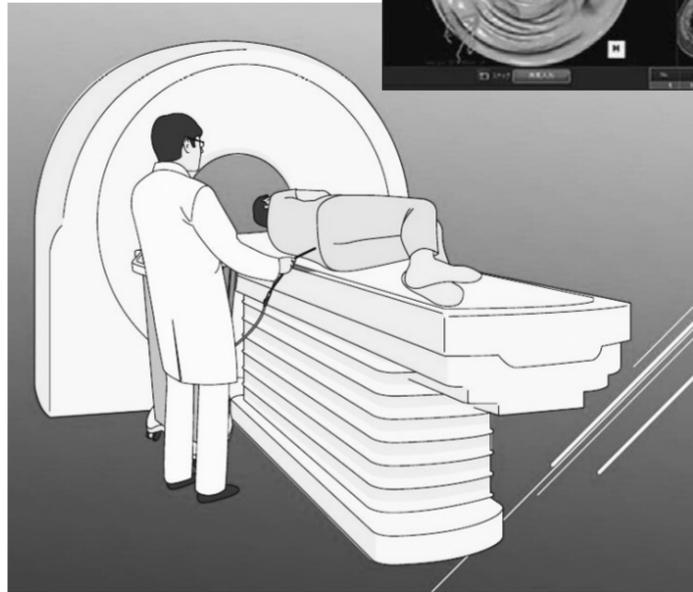
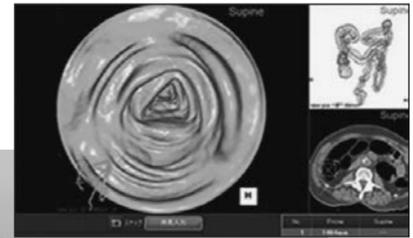
「そつちの水は苦いぞ
こつちの水は甘いぞ」という詭弁を弄した改憲派の誘いに乗らず、世界に誇れる平和憲法をみんなの力で守らなければなりません。

(佐々木 徳司)

医療機器の紹介

大腸CT検査について

がんの罹患数及び死亡数の両方で上位に位置する大腸がんの早期発見、早期治療を目指して高性能CT装置と炭酸ガス送気装置を使い、大腸CT検査を開始する事になりました。便潜血検査後の精密検査の選択肢として、大腸内視鏡検査の他にもう一つ増えることになります。



炭酸ガス送気装置（下）と大腸CT検査による仮想画像（上）



OCTの最終チェックを行う技師

眼科で、

光干渉断層計（OCT）を購入しました。

眼科疾患の中でも頻度が高い病気である糖尿病網膜症や網膜静脈閉塞症などの治療効果判定、加齢黄斑変性の診断と治療判断、緑内障の診断などに非常に力を発揮します。眼底写真に比べ、立体的に眼底をとらえることができます。また、測定時間が短いので、眼にも優しく安心して検査が受けられます。

キラッ☆とリハビリ ⑱

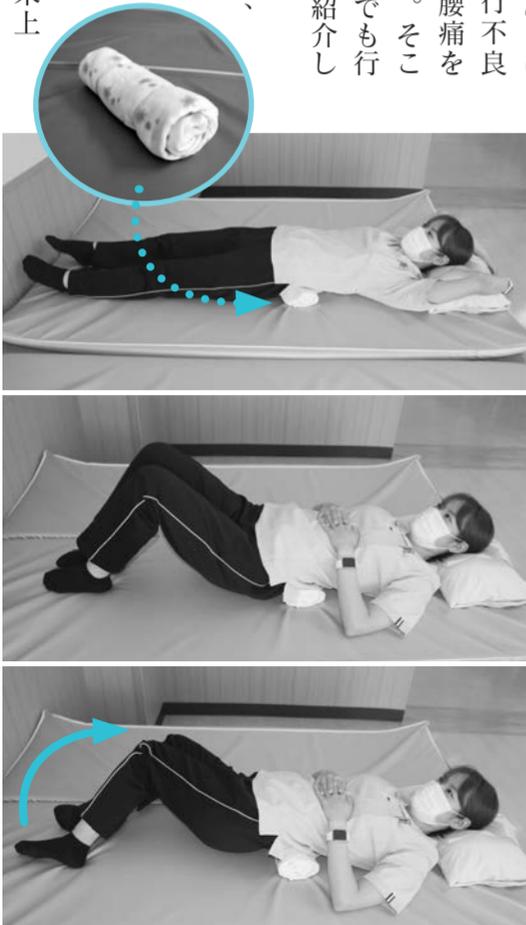
簡単身体リセット

用意するものは雑誌、バスタオル、ビニールひもです。雑誌を中にしてバスタオルを重ねて巻き、ビニールひもで結びタオルポールが出来上

座った事務仕事、腰をかかめての草取りなど、長時間同じ姿勢で過ごしていませんか。座りっぱなし、身体をまるめつぱなしにしていると、血行不良（筋肉疲労）で肩こりや腰痛を引き起こしてしまいます。そこで、今回は通所リハビリでも行なっているケアの方法を紹介します。



川久保病院 理学療法士 西村 路子



座つての事務仕事、腰をかかめての草取りなど、長時間同じ姿勢で過ごしていませんか。座りっぱなし、身体をまるめつぱなしにしていると、血行不良（筋肉疲労）で肩こりや腰痛を引き起こしてしまいます。そこで、今回は通所リハビリでも行なっているケアの方法を紹介します。

座つての事務仕事、腰をかかめての草取りなど、長時間同じ姿勢で過ごしていませんか。座りっぱなし、身体をまるめつぱなしにしていると、血行不良（筋肉疲労）で肩こりや腰痛を引き起こしてしまいます。そこで、今回は通所リハビリでも行なっているケアの方法を紹介します。

診察室



川久保病院 内科医師 阿部 桂子

頭痛いろいろ

日常起きる頭痛には、急性頭痛、慢性頭痛、片頭痛などがあります。急性頭痛には、くも膜下出血、髄膜炎などの緊急な処置を要する頭痛も含まれます。かつて経験したことのない頭痛の場合はぜひ受診して下さい。

慢性頭痛は、若い女性を多く苦しめている疾患です。男性にも存在します。慢性頭痛の場合、我慢が美德の日本では、我慢する患者さんが多いのが現状です。まし

て若い女性にとっては、病院は敷居が高く、頭痛ごときで病院には行かず我慢する傾向があります。ズキンズキン、心臓の鼓動に一致する痛みが片頭痛です。頭蓋内の血管が拡張して周囲に炎症を起こし、痛みが起ります。血管の拡張がきっかけになるので、気温の上昇する夏場は辛い季節です。光も音も痛みを増強するので、帽子、サングラスは片頭痛発作の抑制に有効です。また血管が収縮しストレスがかかる最中よりも、解放された時に頭痛発作が起こるのも特徴です。気持ちがゆったりすると血管も拡張します。そのため、「今日は遊ぶぞ」のタイミングで頭痛発作が起ります。

現在、片頭痛の特効薬が何種類もあり、効性のあるもの、効いている時間の長いもの、口腔内で溶けるもの、点鼻薬、自己注射など、人それぞれにお気に入りがあります。

頭痛薬は、痛み初めに飲むのが最も効果的です。頭痛が長引いて血管周囲の炎症が広まってしまうと拡張した血管を引き締める片頭痛薬だけでは炎症を鎮められませんが、また「今日は大事な仕事があり、頭痛が来ると困る」と予防的に服用するのは間違いです。予防効果は全くありません。

市販の鎮痛剤を月に10回以上服用する人は、飲み過ぎによる薬剤誘発性頭痛という、毎日朝から続く厄介な頭痛に代わる場合があります。適切な内服で治ります。



振動病の診察をする故吉田久医師（写真上・右）と振動病検査を受けている患者（写真下）

盛岡民主診療所 設立から55年 《振動病の診察と振動病検査》

歴史の一コマ⑥

1966年、盛岡民主診療所設立後、頸肩腕障害などの労災職業病の検診とその治療に取り組みました。1976年頃、農村労働組合の要請を受けて振動病検診を開始しました。これを機に岩手で振動工具を使う山林労働者、鉱山、トンネル工事の労働者に多数（数千名）の振動病患者がいると想定し、日曜日などの休み返上で県内の労働者の健康相談会や検診を旺盛に取り組みました。その結果、1978年県内の振動病労災認定患者は26名から1982年までに延べ482名まで増えました。

振動病の検査では水温5度の水槽に両手を10分間浸し、手指の温度変化とレイノー（白ろう）現象をチェックするという過酷なものがありました。

唯一診てくれた医療機関
医療生協に感謝の寄附を頂きました。

岩手労災訴訟原告団、岩手労災補償協議会より、350万円の寄附がありました。代表の外崎勲さん、伊藤勝男さんより、理事長へ手渡されました。

その後、振動病だけでなく、じん肺など労災による疾患をよく診てくれました。非常に感謝しています。」と話されました。



尾形理事長へ手渡されました



懇談の様子

これからも川久保病院には、労災疾患を診て、患者さんに適切なアドバイスをしてほしいと要望が伝えられました。

メディカル フィットネス La・La

足指・足裏 トレーニング③

足裏を鍛えてバランス機能アップ！歩行を安定させよう！

全体重を支えている足裏は、身体の土台となる場所です。足指の力が強いと安定した歩行ができるようになり、転倒予防にも繋がります。また足裏を鍛えることで、扁平足の改善にもなり、長時間歩いても疲れにくくなります。足指トレーニングで足先から健康になりましょう！！

①足指パタパタキープ（両足）

※足がつる場合があるので、ストレッチやマッサージをしてから始めましょう！



- ① 足の指をグーに握ったまま、足首を倒して5～10秒キープする(指・足の裏・ふくらはぎを鍛える)
- ② 足を起こして、つま先を天井に向けて5～10秒キープする(足の甲・すねの筋肉を鍛える)
- ③ ①～②を1セットとして5～10セット行います



②足首パタパタ(片足ずつ)

- ① 片方の足を、足の指をグーに握ったまま、足首を倒す(指・足の裏・ふくらはぎを鍛える)もう片方の足を起こして、つま先を天井に向けて(足の甲・すねの筋肉を鍛える)
- ② 反対側も同様に。
- ③ ①②を1セットとして5～10セット行います



キラッと看護 10

埼玉に一緒に行きたい



川久保病院
4病棟 看護師
渡邊 奈子 三

私が受け持ったSさんは脳出血で救急搬送され、その後、リハビリ目的で川久保病院4病棟へ転院して来られました。転院後のSさんは失語症で意思伝達ができず、食事もほとんど食べられず、衰弱していく一方でした。好きな物なら食べられるのではないかと、手探りで食べたい物を探しました。むせやすいSさんの食事は、お粥や柔らかいものと、手探りで食べたい物を探しました。Sさんは30分程度しか車いすに乗っていることができなかったため、長距離の移動は



困難だと思っていました。ソールシャルワーカーが民間救急サービスがあることをみつけ、娘さんのいる埼玉の病院へ無事に転院することができました。移動中、嘔吐などがおきかないよう、食事は控え、点滴をしながら移動しました。途中で食べるゼリーなどは、栄養科が準備しました。本人や家族の思いに寄り添い、医療スタッフがチームで知恵を出し合ったことで、Sさんとご家族が望む転院に繋がられたのではないかと感じています。

組合員さんの声

2021年度松園支部行事、班活動が新しく始まりますが、できるだけ参加の予定です。

健康チャレンジでフレイルにならない生活習慣を身につけて予防したいです。

(東松園/森 敬司)

高齢者のコロナワクチンの接種予約が始まりました。年代区分、医療機関によって受付方法が違い戸惑いますが、何とか受けられそうです。それでもまだまだ、マスク生活は続きそうですね。

(永井/鈴木 晴江)

私は、「さわやかさん」の手配りさんをしていきます。コロナ禍ではありますが、無情の窓口2割負担増の健康保険法等改正案に反対しましょう！あの日を忘

れない！いつも読んでいますが胸に沁みますね。これからの日本を支える若者達に伝えて行きましょう！食事、運動、睡眠、コロナ禍ストレス解消のバランスをしっかりと取りましょうね！

(高松/佐藤 信之)

いつも盛りだくさんな「さわやかさん」楽しみにしております。暑い中「さわやかさん」を届けて下さる組合員さんに感謝しております。

(津志田南/猪去 悦子)

「さわやかさん」を配達するようになって口と足が良く動くようになりました。おかげさまで。今は、魚釣と山菜採りで走っています。

(黒川/千葉 君義)

毎月の「さわやかさん」を大変楽しみにしています。色々な面で生活の参考になっています。組合員さんの声も色々な方々の声が聞こえて参考になります。恥ずかしい話ですが、昨年転んで骨折し、手術・入院とコロナの関係で3ヶ月も入院することになりました。その後リハビリに励み、杖をつかず歩けるようになりました。絶対に転んではダメです。「さわやかさん」の記事にある様に日頃から注意して健康生活を送りましょう。

(仙北/中村 不二子)

今年2月に転んで左足首と膝下を骨折して3ヶ月くらい入院しました。膝下は早めに治りましたが、足首の方はまだ腫れています。今年いっぱいのお付き合いになるかも。

6月7日に日本の製薬大手が共同開発したアルツハイマー新薬「アデュカヌマブ」が承認されました。これにより高齢者には、認知症対策に大きな影響がありそうです。暗いニュースが多い中で明るいニュースが出て良かったと思いました。

(高崩/藤澤 宏行)

6月18日に支部長さんが我が家へ寄ってくれ津志田小学校で集団接種ができるようだと教えてくれました。誰かが背中を押してくれないと動かない私でしたが、19日は9時から18時までコールセンターへ電話をかけました。20日、半分諦めていましたが、10時過ぎにようやくコールセンター

に繋がりました。主人と二人分の申し込みができました。支部長さんが来てくれたら、まだ電話かけをしていないと思います。ありがとうございました。

(津志田町/熊谷 摘子)

「さわやかさん」楽しみに読ませてもらっています。私65歳過ぎてから自転車走行中二度、交通事故に遭いました。伊藤先生の「骨と骨折の話③」に術後は早期にリハビリをするとうりでしたが、別々の病院での手術だったので、どちらの先生がベッドサイドでできる範囲のことからリハビリを始めて下さいました。お陰様でどっちの傷も痛みなど全くなく、普通に生活できています。

(住吉町/吉田 昌子)

インフォメーション

2021年の祝日移動に伴う 7月～8月の診療のご案内

2021年の「海の日」「スポーツの日」「山の日」(祝日)が移動します。それに伴い、川久保病院、さわやかクリニックの診療日も下記の通り変更となります。

- 通常診療 2021年7月19日(月)・8月11日(水)
- 休診 2021年7月22日(木)～23日(金)
8月9日(月)・8月16日(月)

「すこしお」レシピ⑤⑥ 「マンゴーとパインのヨーグルトアイス」



川久保病院 管理栄養士 菊池 里美

- 【材料】
1人分(1/6量)85kcal
塩分0.1g
★プレーンヨーグルト 400g
★はちみつ 大さじ2
★冷凍マンゴー 60g(小さめの一口大)
★カットパイン 60g(小さめの一口大)
★グラノーラ 15g

- 【作り方】(18×23cmのバット1台分)
①水きりヨーグルトを作る。小さめのボウルにざるを重ね、厚手のキッチンペーパーを敷き、プレーンヨーグルトを入れる。冷蔵庫に2～3時間おいて、水きりする。(水切りをすると200gくらいになります)
②①に、はちみつを加えて混ぜる。オープンシートを敷いたバットに流し入れ、表面を平らにならす(厚さ1cmほどになるように)
③マンゴーとパイン、グラノーラを散らして、軽く埋め込むようにおさえる。冷凍庫で3時間ほど冷やし固める。
④完全に凍ったら、食べやすく切って完成です。
※保存袋に入れ、冷凍庫で保管し3週間以内に食べきりましょう。

※分量は作りやすい6人分です

【栄養科の知恵袋】

「世界を旅するすこしおレシピ」 中華料理編

中華料理のデザートでも登場するマンゴーを使い、夏にぴったりの冷たいデザートを紹介します。暑くなると、冷たいアイスが食べたくなりますが、気になるのがカロリーですね。今回は、さっぱりとしたヨーグルトと果物の甘さを活かした、低カロリーのレシピになっています。はちみつ以外の調味料は使っておらず、ヨーグルト本来の塩分のみですので、すこしおにもなります。旬の果物を使ってアレンジを楽しんでみるのもいいですね。

水切りヨーグルトは水分が抜けた分、たんぱく質が濃縮されています。水切りした時にできる白い液体は、「ホエー」(乳清)と呼ばれます。ヨーグルトを保存しておくとき出てくる白い液体も同じ「ホエー」ですが、捨てずに食べていますか。実はホエーには、たんぱく質やカルシウムなどの栄養素が含まれています。レモン汁やはちみつを加えてドリンクにする、カレーライスなどの煮込み料理に入れて活用すると、栄養を逃さず摂ることができます。ホエーが出て来たヨーグルトは、全部混ぜて食べるといいですね。ヨーグルトを丸ごとおいしく利用して、今年の夏も乗り切りましょう！

第1号議案	4、5月事業・運動の概況と6月以降の課題
第2号議案	第57回通常総代会議案及び招集通知、運営、決議、アピール、支部表彰
第3号議案	超音波画像診断装置の購入
第4号議案	乳がん検診業務委託契約
第5号議案	夏期一時金の決定及び夏期一時金資金の借入れ

現勢	(6月25日現在)
・生協組合員数	25,710人
・出資金	7億6481万円
・組合員1人当り	30,951円

第12回定例理事会報告

日時 2021年6月5日 10時00分～12時
出席 川久保病院会議室 理事20名中20名 監事4名中4名
次の事項を議決しました。

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□の部分のうちをうめてください。
- Q1 病気の□□□□や早期治療、健康状態をしっかりチェック
- Q2 盛岡民主診療所設立後、□□□□などの労災職業病の検診に取り組んだ
- Q3 眼科で□□□□□(OC T)を購入
- Q4 ホエーには□□□□□やカルシウムが含まれている

《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 7月末日 ●発表 2021年 8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

◎6月号の解答と当選者 19通の解答(19通の正解)がありました。

Q1→	フレイル	猪去 悦子さん (津志田南)
Q2→	夕ソバク	中村 不二子さん (仙北)
Q3→	地域包括ケア病院	工藤 キミエさん (好摩)
Q4→	川久保病院	