

あなたと生協の心と情報の架け橋

第271号2018年3月号

健康ひかわ



今年の干支 紀州犬 wikipediaより
紀伊国(現在の和歌山県~三重県の熊野地方)の山岳部、すなわち紀伊山地周辺のイノシシ狩猟や、それに伴う諸作業に使われていた土着犬を品種固定した犬で、現在も近畿地方南部に家庭犬としての愛好者が多い。

ひかわ生協の現況 (2018年2月1日現在)

組合員数	8,537人(先月比+9人)
出資金総額	2億9,231万9千円
平均出資額	34,241円
班数	72班
機関紙手配り人数	332人
手配り部数	3,949部

ひかわ医療生活協同組合

〒699-0631 出雲市斐川町直江4883番地1 斐川生協病院代表電話(0853)72-0321
ひかわ医療生活協同組合組織部 電話(0853)72-4577 FAX(0853)25-7888
発行:健康ひかわ編集委員会 Eメールアドレス: sosiki@hikawa-hp.com

懐かしい顔と再会 保健大学同窓会



第14回保健大学同窓会

第14回保健大学同窓会が、1月27日、華満で37名が出席し、久しぶりに懐かしい方々とお会い出来て、とても楽しいひとときでした。最初に、在宅支援室高橋室長から「介護サービスを受けるには」の講演があり、目の前に来る自分のことのように思い、また、質疑応答もあり勉強になりました。講演の後は大正琴とジャジャ味

線の披露があり、とても上手でした。ビンゴゲームでは、皆、喜んで景品をいただきました。準備していただいた皆さんありがとうございました。

(出西支部保健委員 水 静子)



高橋室長



今年も見ごたえのある一式飾りを披露

今年も直江一式飾りの展示が外来で始まりまして。今年は「浦島太郎」。病院へおこしの際はご覧ください。



虹のバレンタイン行動

2月9日職員、組合員合わせて19名が参加し、ゆめタウン斐川で「虹のバレンタイン行動」を行いました。医療生協の活動を紹介するカードにチョコレート添えて配りながら、「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名」を行いました。30分間の行動でしたが58筆の署名が集まりました。ご協力いただきありがとうございました。



健康ひかわ掲示板

草取りボランティア

日時 3月9日(金)8:00~
会場 斐川生協病院駐車場一帯

子ども健康づくり教室 「わくわく!病院探検隊!」

日時 3月31日(土)9:30~
会場 ひかわ医療生協 組合員ルーム
※事前申し込みが必要です。
詳しくはお問い合わせください。
(72-4577)

久木支部

元気に笑顔で新年会



1月18日、料亭あがわで新年会を21名の参加で行いました。はじめに、錦織支部長から、昨年の「生協強化月間」の頑張りに対するお礼と、健康で過ごそうとのあいさつがあり、高田前支部長のハーモニカ伴奏に合わせて全員が合唱し、のどを慣らしてから、カラオケで盛り上がりました。後半の運営委員持ち寄りの豪華景品(?)の福引大会では、当たった景品を見て笑顔のひととき。最後に、今年も一緒に頑張ろうと万歳三唱を行いました。

(理事 高橋 芳子)

荘原支部

みんなで力を合わせて

1月23日に雲空港ホテルで、班長さん・生協委員さん35人の参加で新年会を開催しました。生協委員さんは現在73人、班長さんは14人ですが、その内35人も参加していただき、有意義な交流を図ることができました。食事の前に「あいっぺ体操」をし、食後は「まくれんで体操」、ゲームや手話を楽しみ和やかな会となりました。生協の健康づくりを進めるため、皆さんと、今年も力を合わせて取り組んでいきたいと思えます。

(副支部長 池淵 敬子)



大雪で一致団結!!



駐車場の除雪作業。ショベルカーで一気にすすみました

2月7日、斐川町を襲った寒波は見る見るうちに膝下まで雪が積もり、あまりの積雪に帰れなくなる職員が続出しました。ひかわ医療生協では、緊急に防災対策会議を開催し、帰宅困難職員の食事や病院内での宿泊場所を決めるなど、対策を行い、40人の職員が宿泊しました。翌8日は前日降り積もった雪の除雪作業を行いました。幸い、ショベルカーを急遽借り

れたため、お昼過ぎには除雪が完了しました。理事長先頭に参加された皆さん、本当にご苦労様でした。



雪の重みでつぶれた車庫

東出雲診療所利用委員会と交流会



2月1日、松江保健生協の東出雲診療所運営委員会のメンバー6名が来院され、見学・交流を行いました。病院見学では、「広くて、明るくて、病院とは思えない」、介護事業所でも「介護サービス幅広くやっておられ、素晴らしいですね」と意見が出されていました。

後半の交流では、お互いの委員会活動を報告しました。「ひかわはどんどん大きくなって良いですね。今後の展望もすっかりして羨ましい」と感想が出されました。

20年前、東出雲診療所の新築移転時、見学に行ったという委員もいて、和やかに交流しました。

(事業所利用委員会)

健康シリーズ 128

「むせ」の原因とは



ものを食べたり飲んだりしている時に、むせたり咳き込んだりした経験はありませんか？

通常、ゴックンと飲み込んだ食べ物は、食道を通して胃へ送り込まれます。しかし、なんらかの原因で飲み込みがうまくいかず、食道ではなく「気管」という肺への通り道に入ってしまうことがあります。これを「誤嚥(ごえん)」といい、その際に「むせ」を生じることがあります。

●「むせ」と誤嚥を予防すること

- 1、食事中に気を付けないこと
- ・良い姿勢で食べる。
- ・急がず、ゆっくりよく噛んで食べる。
- ・一口の量に気を付ける。(多過ぎない、少な過ぎない量)
- ・口の中のものを飲み込んでから、次のものを口に入れる。

2、予防体操(図参照)

食べる前に行うと、効果があると言われています。

3、口の中の清潔を保つ

口の中に残った食べカスから菌が繁殖し、その菌が肺に入ってしまうことがあります。食後は毎回きちんと歯磨きをして、いつも口の中をきれいにしておくことが大切です。

●もし「むせ」してしまったら...

食事中の「むせ」は誤嚥を防ぐための体の防御反応であり、誤嚥によって起こる肺炎や窒息の危険から体を守る役割をしています。むせると周りにはつい慌ててしまいますが、むしろ体を守るには良いことなので、誤嚥したらしっかり「むせ」ることが大事なのです。

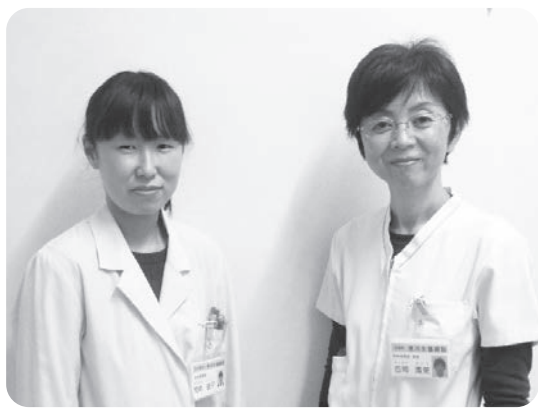
もし食事中に「むせ」してしまったら、一旦食事を中断し、まずはしっかりと大きな咳をして、気管に入った食べ物を吐き出すことが重要です。



夙心探訪ズームアップ

「相談者の「おもい」に寄り添って」

右奥、売店の横に地域連携室があります。地域連携室には看護



斐川生協病院 地域連携室

生協病院の玄関に入ってすぐ、右奥、売店の横に地域連携室があります。地域連携室には看護師長と社会福祉士の2名が常駐しています。初めに、吉岡師長から「生協病院は急性疾患で緊急な状態にある患者さんではなく、長期の療養を必要とする患者さんが対象の病院です。主に、県立中央病院や大学病院に入院されておられる方や生協病院の訪問診療を受けている方の紹介を受けています」と生協病院の説明を受けました。「入院面談では、家族の気持ちをしっかりと聴くようにしています。すぐに入院する事ができなくても、どうすれば良いのか、患者さんの幸せを一番に考えています。入院だけでなく、色々な事情をかかえた方

が相談に来られます。相談は、医療費の事や在宅療養の不安、介護サービスの相談など、多岐にわたります。相談者の疑問には、ご理解いただけるよう、丁寧な説明を心がけています」と地域連携室の役割をアピール。最後に、「昨年、生協病院では無料定額診療事業を始めました。医療・療養で困ったら、どんなことでも相談してください。一緒に考えましょう」と言う吉岡師長。連日、問題の解決のために奮闘する地域連携室の皆さんは頼もしい存在です。これから、相談者の「おもい」に寄り添う病院であり続けることを期待します。(編集部)

最終回 憲法に守られている

2月4日、沖縄名護市長選挙がありました。新基地建設反対候補が敗れ、基地を争点にしない候補が勝利しました。

この間の国政選挙では、沖縄では基地建設反対の勢力が国会議員の過半数を占めています。しかし、地方自治体首長選挙になると地縁・血縁、利権が絡み、政権与党寄りの候補が勝利するという、ゆがんだ構図がつけられています。今回の名護市長選挙も国策として進められる基地建設の是非が争点としてたたかわれるはずでしたが、結果として、公開討論の参加を拒否し、争点（本音）を隠し、基地再編交付金による地域振興という「アメ」をばらまき、根拠のない情報を流した候補が当選しました。

それぞれの陣営には全国から多数の支援者が駆けつけ、激烈な選挙がたたかわれました。政権与党が推薦する候補は相手候補を上回る「物量作戦」（人・物・金）で選挙運動を行いました。結果がすべてとは言いますが、こうした、目に見える圧力の中で出た結果は、本当の民意とは言えないのではないのでしょうか。

選挙結果を受け、安倍首相は「民意は基地建設容認だ」と声高に主張していますが、マスコミの出口調査では、市民の多数は基地建設反対です。選挙公約として掲げていなかったことでも、「市民の同意を得た」と言うのは、民意無視ではないのでしょうか。

今回で、連載は終了しますが、安部政権が企む憲法改正が実現すれば、自衛隊員は海外でアメリカ軍の手先となり、前線に送り込まれます。そして、政府が勝手に行う「緊急事態宣言」によって私たち国民の権利も制限されてしまいます。こんな危険な憲法改正を許すわけにはいきません。『安倍9条改憲NO！3000万人署名』にご協力ください。また紙面でお会いしましょう。(組織部長 徳永 和洋)

島根民医連奨学金制度(医学生)のご案内

斐川生協病院は島根県民主医療機関連合会（以下、島根民医連）に加盟している医療機関です。島根民医連では、医学部医学科卒業後、島根民医連の医療に参加される意思を持った医学生の皆さんに、勉学の経済的な援助を行う目的で奨学金制度を設けています。お知り合いに医学生、または医学科入学予定の方がおられましたら、島根民医連の奨学金制度についてお知らせいただきますようお願い致します。

- 奨学金の支給額
 - ・Aコース 10万円/月
 - ・Bコース 15万円/月
- 返済免除規程（島根民医連の医療機関で勤務された場合は返済免除）
 - ・Aコース：奨学金を借りた期間
 - ・Bコース：奨学金を借りた期間×1.5倍

奨学金制度説明会を開催します
日時：2018年3月10日（土）10時～11時
場所：松江生協病院 又は 出雲市民病院
対象：医学生又は医学科進学予定の方とその保護者



島根民医連 医学生担当 岩成
TEL：(0852) 31-3360
MAIL：igakutai117@gmail.com
http://shimane-min.com/

お問い合わせ
お申し込み先

すこしおクッキング

すこしお ☆野菜のナムル(和え物)☆



- 材 料 (4人分)
- ◆もやしナムル
 - もやし……………200g
 - 酢……………大さじ2
 - 砂糖……………小さじ2
 - ①●粉唐辛子……………小さじ2
 - 薄口しょうゆ… 小 さ じ 1
 - ごま油……………小 さ じ 1/2
 1人分 塩分0.5g



食塩に比べて、あじ塩はミネラル入りのため、塩分量がやや少ないです。塩の粒が大きいと、溶けるのに時間の差が生じるので、味の感じ方が異なる。
その他、季節の野菜でナムルができます。(春キャベツ、スナップえんどう、ぜんまいなど)お好みで、にんにくのすりおろしをプラスして食べてもおいしいです。

- 作り方
- ◆もやしナムル
 - ①もやしをさっと茹でる。
 - ②しぼってから、調味料①で和える。
 - ◆新じゃがいものナムル
 - ①じゃがいもと人参は細切りする。
 - ②ごま油で炒める。
 - ③調味料①で和える。

