

あなたと生協の心と情報の架け橋

# 健康ひかわ

第274号

2018年  
6月号

ひかわ生協の現況 (2018年5月1日現在)

組合員数	8,508人(先月比+3人)
出資金総額	2億8,702万円
平均出資額	33,735円
班数	61班
機関紙手配り人数	335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

私たちが待ってま〜す



受診期間 7月～10月

# 「健康だんだんチャレンジ」もセットで特定健診を受けよう

7月から出雲市と松江市の国民健康保険加入者の「特定健診」が始まります。「特定健診」は生活習慣病を発見することを目的としています。健康習慣のチェックも兼ねて「特定健診」を受けましょう。

### ◆「セット」がお勧め

生協病院では基本健診に加えて、お得なおプションセットを用意しています。

#### 【おすすめAセット

(貧血・胸部X線・心電図)

#### 【おすすめBセット

(貧血・胸部CT・心電図)

特にたばこを吸う方は、「おすすめBセット」の胸部CTで肺がんチェックをされることをお勧めします。

### ◆がん健診のオプションもお勧め

今や国民の2分の1はがんになり、3人に一人はがんで亡くなる時代です。がんは早期発見、早期治療を行えば治る可能性があります。毎年がん検診をするとは早期発見につながります。ぜひこの機会に特定健診に加え、胃がん(胃力メラ又は胃部X線)、肺がん(胸部CT)、大腸がん(便潜血検査)、前立腺がん(血液検査)等のオプション検査を受けることをお勧めします。他にも眼底検査、腹部エコー検査など多数のオプション検査を選んでいただけますので、ご検討ください。

### ◆早めの受診がお得

昨年度より、「特定健診」の期間が10月末までに延長となりました。期間後半は混雑が予想されますので、早めの受診をお勧めします。7・8月はオプション検査を割引料金で行います。午後からの健診は午前より待ち時間が少なくご案内できますのでお奨めです。ご家族、ご友人をお誘いあつてこの機会に健康チェックをしましょう。

※国民健康保険以外の保険に加入されている方も受付を行っています。

## 健康ひかわ掲示板

### 草取りボランティア

日時 6月9日(土) 7:30～  
 会場 斐川生協病院駐車場一帯

### カレー販売

日時 6月6日(水) 11:00～  
 会場 組合員ルーム

### 健康だんだんカフェ

日時 6月30日(土) 10:00～  
 会場 JALまね斐川地区本部別館1階アグリキッチン「ファミリー」

### 健康茶話会(糖尿病患者会)

日時 6月12日(火) 10:00～  
 会場 組合員ルーム

連絡先：健康管理センター

電話 (0853) 73・7140

### ◆75歳以上は「まめな健診」を

「特定健診」は75歳以上で特定の疾患で内科通院をしておられる方は受けられません。生協はすべての組合員さんの健康を守るため、「特定健診」と同じ内容の『まめな健診』を行っています。日々の健康づくりのためにお役立てください。

### ◆「健康だんだんチャレンジ」にも参加しよう

ひかわ生協では、今年も「健康だんだんチャレンジ」を行います。チャレンジ前に「特定健診」受けていただき、チャレンジ項目設定や健康習慣づくりに役立てましょう。

健康シリーズ ⑩

# 緑内障について ①

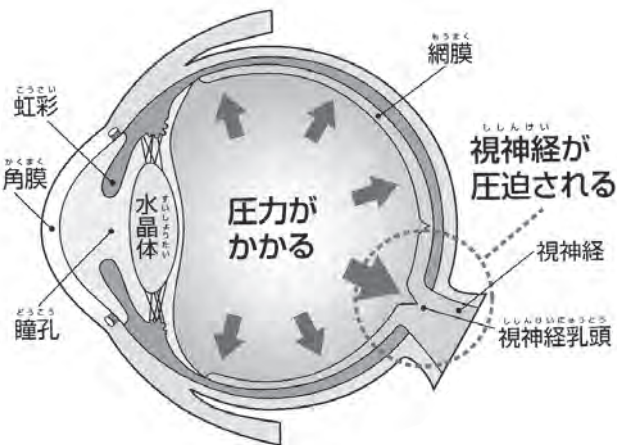
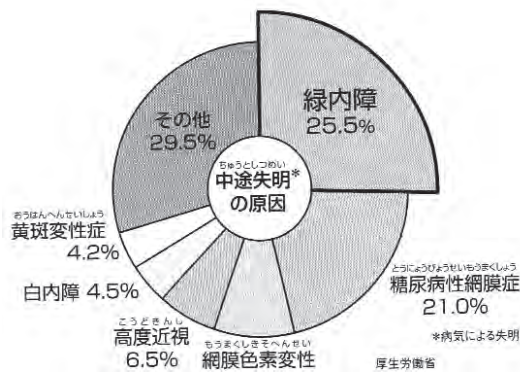


斐川生協病院院長  
金森美智子

世界緑内障週間（WGW）は、緑内障を多くの方に知ってもらい、緑内障の早期発見につながる取り組みです。ライトアップinグリーン運動は、緑内障の啓発活動の一環として、2015年に開始された日本独自の取り組みです。2018年のWGWは3月11日〜17日でした。日本においても様々なイベントが行われ、島根では期間中に国宝の松江城がグリーンライトアップされました。

## 緑内障って、どんな病気？

眼球の後ろにある視神経（しんけい）は一定以上の眼圧に耐えきれなくなると、大事な視神経の数が減ってしまい、視力、視野の障害が起きてきます。これが緑内障（緑内障性視神経症）です。近年では早期発見、早期治療によって、失明という危険性を少しでも減らす事の出来る病気の一つになってきています。

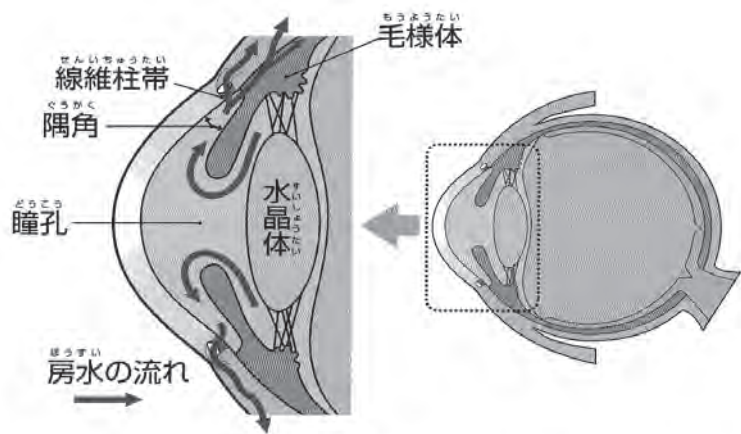


最近での日本緑内障学会で行った大規模な調査（多治見スタディ）では、40歳以上の日本人には、20人に1人の割合で緑内障の患者さんがいるという事がわかりました。

## 房水の流れが悪くなる

男女差はありませんが、年齢と共に上昇し、70歳以上では、10人に1人以上の有病率となっています。しかも日本では、眼圧がそれほど高くないで緑内障を発症している人が多いとされています（正常眼圧緑内障）。

目の中には、組織に酸素や栄養を与え、老廃物運び出し、目の形を保つ働きをしている房水があります。房水は毛様体で作られ、大部分は、隅角という場所にある繊維柱帯から眼球の外へ流れていきます。緑内障は、隅角が



## 緑内障の症状

多くの場合、病気の進行は穏やかなので、初期は視力、視野障害があっても全く自覚しない事がほとんどです。しかも緑内障の進行は一方通行であって、喪失した視力や視野を取り戻すことはできません。救急な例として、閉塞隅角緑内障による急性緑内障発作は、眼痛、充血、目のかすみのほかに、頭痛や吐き気があり、急速に病状がすすみますので、すぐに治療を受ける必要があります。（次号へつづく）



多くの場合、病気の進行は穏やかなので、初期は視力、視野障害があっても全く自覚しない事がほとんどです。しかも緑内障の進行は一方通行であって、喪失した視力や視野を取り戻すことはできません。救急な例として、閉塞隅角緑内障による急性緑内障発作は、眼痛、充血、目のかすみのほかに、頭痛や吐き気があり、急速に病状がすすみますので、すぐに治療を受ける必要があります。（次号へつづく）





# ズーム

## 「お茶を飲みながらのお喋りが楽しい」



訪問した日はセラバンド体操をやっておられました

「ティータイム班」(伊波野)

近所の7人が、お茶を飲みながらお喋りする楽しい班会をつくりたい。との思いで、平成25年にカタカナでハイカラな名前の班ができました。

班のモットーは健康寿命を伸ばすこと、毎月第3木曜日に班会を行っています。

活気に溢れ、元気いっぱい、班長の佐藤百合子さんは「班会では、生協病院から講師に来てもらって、いろんな話をきいたり、軽い運動をしたり、時には食事会をしたりしています。班会を続けることで、歩いて班会に来るようになったり、

定期的に受診したり、健康診断を欠かさず受けるようになったりと、皆さんが健康について少しずつ関心を持つようになりました。「お蔭様で、班会を休む人も少なく、皆が元気なことが何よりも嬉しい事です。これからお茶を飲みながら、和気あいあいとお喋りをしたり、勉強したりして、楽しく、笑顔の班会をしたいと思っています」といいます。

参加する皆さんも「班会の一番の楽しみはお喋りをする事。班会で会うのが待ち遠しい」との事。本当に仲の良い班でした。(編集部)

病気の治療に欠かせないお薬、飲み忘れ、飲みすぎがないように心がけてください。

(高齢者ハンドブックより)

## 島根県消費者センター

# だまされないゾウくんのめざせ!かしい消費者

### 「架空請求はまず相談!」の巻



作: 柏屋コッコ

## 消費生活に関するご相談は

# 消費者ホットライン

泣き寝入りは **いやや!**  
局番なしの **188**

お近くの消費生活相談センターにつながります。



## メール相談受付中

メールによる消費生活相談を受け付けています。  
詳細はホームページをご覧ください。  
また、ホームページでは、消費生活に関する情報も発信しています。



島根県消費者センター 検索

# ちよつと介護

## 『薬の飲み忘れ』



皆さんは「薬が余った」「飲み方がややこしい」「薬の種類が多い」など思ったことはありませんか。

### ◆複数の病院にかかっている場合

「かかりつけ薬局」をつくりましょう。薬局を1ヶ所にすれば、どんな薬がどこの病院で処方されているのかわかりますし、飲み合わせや薬の重複も防げます。その際、「お薬手帳」を必ず提出しましょう。

### ◆飲み忘れがある場合

薬の飲み方はいろいろです。薬によっては時間が決まっているものもあります。うっかりということも起こります。この場合、「お薬カレンダー」をお勧めします。「お薬カレンダー」は様々なタイプがあります。

### ◆薬が余る・足りない場合

薬を飲む時、包装シートから1個ずつ出しますが、色や形が同じだと、どれを飲んだかわからなくなる場合もあります。薬の種類が多い人は1回分を1袋にまとめる「1包装」がお勧めです。ほとんどの薬局では飲み方も印刷されていますので、薬局でお願いしてみましょう。

# 6月15日の通常総会に向けて支部総会を開催しました!



出東支部

4月13日 35名参加



庄原支部

4月17日 39名参加



伊波野支部

4月25日 31名参加



久木支部

4月26日 37名参加



直江支部

4月26日 21名参加



出西支部

4月27日 21名参加

## いのちの章典学習会



4月10日(火)、ひかわ図書館視聴覚室にて、医療福祉生協連会長 藤原高明医師を講師に、「いのちの章典のこれまでとこれから」実践のなかでのふりかえり」というテーマで講演を行い、68名が参加しました。藤原先生は「いのちの章典はとても難しく思われていますが、患者・利用者の願いに寄り添おうとする姿勢がいのちの章典の実践」「治療は任せではなく、納得して受けるために主体的に関わることが大切」と話され、参加者からは「普段行っている看護実践がいのちの章典につながっていることを気づかされた」「患者と医療者の良好なコミュニケーションが大事」という感想や「ひかわ生協の取り組みをもっと宣伝してほしい」「年々、地域では高齢者が増えている。独居や認知の方の支援を期待します」という意見も出されました。年度末には、職場と地域の実践を発表する「いのちの章典実践交流会」も計画しています。みなさんもぜひ、ご参加ください。

(斐川生協病院  
いのちの章典  
実践委員会)



4月14日  
直江支部 43名参加



# グラウンド ゴルフ大会

4月18日  
出東支部 36名参加



4月18日  
荘原支部 68名参加

# 魅力いっぱい 班会

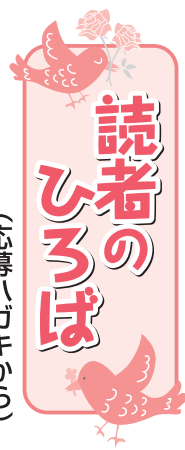
直江支部 さつき&あかね  
「膝の痛みと体操」

荘原支部 みゆの会  
「がん健診について」



## 4月班会一覧

地区コード	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数	地区コード	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
荘原	にこにこ	2018.04.02	花見	5	久木	なでしこ	2018.04.17	花見	6
荘原	おちらと	2018.04.06	花見	12	伊波野	ひまわり	2018.04.06	花見	6
荘原	みゆの会	2018.04.09	PET がん健診のはなし	4	伊波野	あけぼの	2018.04.12	腰の痛みと体操	8
荘原	なかよし	2018.04.11	みぞ汁塩分チェック	5	伊波野	葉師1	2018.04.17	すこしおについて	5
荘原	ふきのとう	2018.04.13	まくれんで体操	4	伊波野	ティータイム	2018.04.19	セラバンド	6
荘原	こいのぼり	2018.04.13	花見	8	伊波野	リンゴ	2018.04.20	食事会	4
荘原	えびす	2018.04.20	手足のしびれる病気について	12	出西	やよい	2018.04.03	脳トレ、まくれんで体操	3
荘原	新川	2018.04.24	ニュースポーツ+花見	9	出西	紅葉	2018.04.04	花見	5
荘原	こだま	2018.04.26	荒神谷ウォーキング	8	出西	嬉し	2018.04.07	やさしい体幹ストレッチ	5
出東	げんき一番	2018.04.03	食品添加物について	6	出西	西求院交流	2018.04.12	茶話会	4
出東	だんだん	2018.04.05	花見	7	出西	神名火	2018.04.19	フレイル予防	6
出東	あじさいサロン	2018.04.11	さくらもち作り	10	出西	健康チェック	2018.04.19	健康チェック	12
出東	もみじ	2018.04.26	すきやきじゃんけん	6	出西	ずいしん	2018.04.24	茶話会	4
直江	さつき	2018.04.05	年間計画	5	出西	城平	2018.04.24	セラバンド	6
直江	さくら&あかね	2018.04.09	膝の痛みと体操	7	出西	すいせん	2018.04.26	フレイル予防	5
直江	つつじの会	2018.04.18	年間計画	6	平田	はやさめ	2018.04.19	花見、年間計画確認	4
久木	正興	2018.04.04	血管年齢	8	その他	ひよこ	2018.04.16	今後の体制について	3
久木	つばき	2018.04.07	花見	4	その他	なのはな	2018.04.26	花見	5
久木	あすなろ	2018.04.13	年間計画	6	その他	えによば	2018.04.27	花見	8



# 読者のひろば

(応募ハガキから)

## ●三島 秀子さん

健康ひかわ4月号記事より、4月各支部の新年度総会の日程、班会の開催記事を読み、新しい年度に向けて気持ちがふくらみました。5月には、久し振りに皆様をさそって班会をしようとお知らせしています。H30年度楽しい班会が出来ます様に。

## ●錦織 成也さん

親戚が入院でお世話になりました。看護師さんの本来の仕事はもちろんの事、言葉の話せない患者や気持ち

の落ち込んでいる付添の家族への対応が誠に見事。看護師さん(男、女)に感謝、感謝!!

## ●山根 治夫さん

毎月1回、妻と一緒に検診に通院していますが、先生をはじめに、多くの看護師さんや、スタッフのみなさんの親切な対応に感謝しています。また、明るい窓口も親切でありがとうございます。

今後、生協の更なる発展を組合員として、心からお祈りしています。

編集部より 健康ひかわ9月号掲載テーマ「災害への備え」行ってみた「行楽地」を募集します。締切・7月31日まで



石原栄子さんの愛犬  
「わが家の愛犬」  
「クー」ちゃん

柴犬 オス H20年2月生まれ  
「生まれてすぐ家に来ました。10年になります。家の番と散歩のお供をしています。」

編集部より 引き続き「わが家の愛犬」の写真を募集いたします。ベストショットとワンちゃんの紹介を書いて送ってください。

## 文芸コーナー

・ 蛸<sup>か</sup>生<sup>と</sup>るる 途中下車する 縄電車  
・ 谷風に 乗り替へ渡る 山の蝶  
船木 淑子さん

年齢<sup>とし</sup>かさね 炬燵<sup>とこ</sup>の中で 冬<sup>ふゆ</sup>ごもり  
四月に入りて 老女<sup>わらし</sup>の啓<sup>あけ</sup>蟄<sup>せむし</sup>  
持田 敏子さん

読者のひろば・文芸コーナーへのおみなさまの投稿をお待ちしております。



## すこしおクッキング

猫と上手におつきあい  
すこしお

### ☆鮭の南蛮漬け☆



#### 材 料 (4人分)

- 鮭…………… 小あじ8尾
- 塩…………… 2つまみ
- こしょう…………… 少々
- 小麦粉…………… 適量
- 油…………… 適量
- たまねぎ…………… 1個
- にんじん…………… 1/2本
- ピーマン…………… 1個
- ★ 酢…………… 大さじ2 1/2
- ★ 砂糖…………… 大さじ1
- ★ 塩…………… 1つまみ

レシピの合わせ酢の分量は、当院で提供している味付けとなっています。今回は6月旬の魚「鮭」のすこしおレシピです。

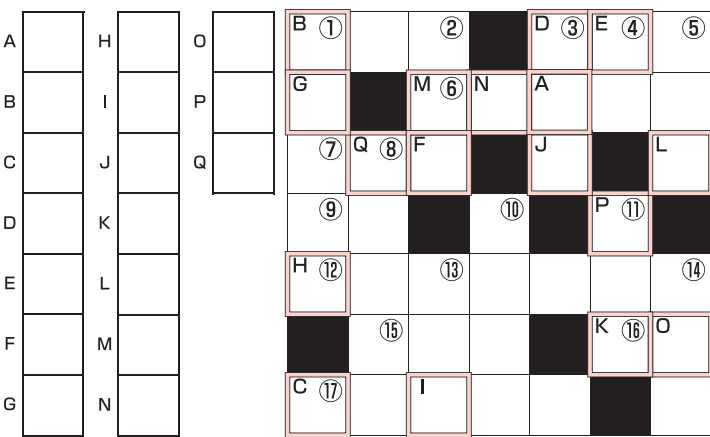
#### 作り方

鮭の下処理

- ◆ ぜいごとエラと腹わたを取り、水洗いをし、水気をしっかりふき取っておく。
- ① ★の調味料をバットに合わせておく。
- ② たまねぎ・ピーマン・にんじんは細切りにしておく。
- ③ ②の野菜をさっと湯がき、水気を切り、①のバットにつけておく。
- ④ 鮭は、下味に塩こしょうをし、小麦粉をまぶし、油でからっと揚げ、油を切って①のバットに鮭を漬けていく。しばらくおいて味をなじませたら、皿にもりつけ、出来上がりです。

一人当たりの塩分量は約0.6g  
酢と油の利用ですこしお効果



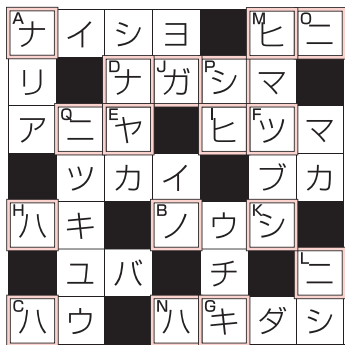


クロスワードを解き、2重マスの文字をAからQまでアルファベット順に並べると答えが出ます。

- 「タテのカギ」**
- ①冬の味覚の王様と言われ、山陰では松葉ガニと呼ばれる。
  - ②決まりに従って物事を制限する。
  - ③魚貝類の生の食品を小片に切り醤油などをつけて食べる日本料理。
  - ④寝るときの布団、毛布などの寝具。
  - ⑤正しい道を踏み外すこと。不良化する。

- ⑧十分に楽しむ事。「人生を思いきり○○○○○○○○」
  - ⑩日本で一番大きな銀行。貯金は一人1300万円が最高と決められている。「○○○○銀行」
  - ⑪今夜、今晚のこと。「○○○の月はまん丸だ」
  - ⑬顔や姿が整いスラリとして美しい事。「あの人は○○○端麗な美人です」
  - ⑭映像の認識やイメージ、直感、ひらめきなどを司るところ。「左脳＝○○○」
- 「ヒコのカギ」**
- ①他人の善い行いを見て大喜びをすること。「感激して○○○の涙で迎える」
  - ③草木の葉がざわざわと音を立てる。「木の葉が○○○」
  - ⑥多くのセミが一齐に鳴きたてる声を時雨の降る音に見立てたもの。
  - ⑦葬儀の時に飾る故人の写真。
  - ⑨何かの原因で臓器などに細胞が増殖する様になり生命にも関係する。「胃○○○になり摘出手術をしました」
  - ⑫京都にある世界遺産。徳川家の栄枯盛衰を見守ってきた、平地にある城。
  - ⑮考え方ややり方が未熟。子どもっぽい。
  - ⑯危ないところで仕事をすると、用心のため身体に括り付ける綱。「○○○ち綱」
  - ⑰危険を知らせたり警戒を促すため鳴らす鐘。「戒めのため○○○○○を鳴らす鐘」

- ◆4月号パズルの当選者
- ①板倉 豊野さん (福富)
  - ②井原 慶子さん (原)
  - ③今岡 清さん (原)
  - ④岡田 晴子さん (求院)
  - ⑤川上 妙子さん (稲岡町)
  - ⑥瀬崎登美代さん (三分市)
  - ⑦多久和 昌さん (灘分町)
  - ⑧原 伴江さん (野石谷町)
  - ⑨持田 晴美さん (三分市)
  - ⑩山根 治夫さん (直江)



◆賞品  
正解者の中から抽選で、10名の方に図書カード5000円分をお送りします。

◆4月号の正解  
正解は、「ナノハナヤツキハヒガシニヒハニシニ」でした。

◆しめきり  
2018年6月30日(土)

◆死  
〒699-1063 1  
出雲市斐川町直江4883番地1  
ひかわ医療生協  
健康ひかわ 編集係  
FAX: 0855-257888  
Eメール: sosiki@hikawa-hp.com

ハガキ・FAX・メールにクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、ひかわ医療生協に対するご意見、地域やご家庭での話題などを記入してご応募ください。

## 2017年度 第11回定例理事会報告

日時 2018年4月28日(月) 19時00分～20時50分  
出席 理事18名 監事3名

### <1>2017年度第11回常任理事会からの報告と協議事項

- (1)2017年度決算見直し  
収益は、約14億2900万円、経常剰余は、47,000千円程度の見直し、予算比190%程度
- (2)第1号議案 2017年度活動のまとめと2018年度重点課題(案)
- (3)第2号議案 2018年度予算案(第7次案)の提案  
<予算案のポイント>  
1、収益は、前年比101.3%、1800万円増加、14億47万円を見込んだ。  
2、医療材料費は、若干の自然増を見込んだ。  
3、人件費は、4000万円を超える増加が見込まれる。  
4、減価償却費は、前年比530万円の増加を見込んだ。  
5、事業経費は、若干の減少を見込んだ。  
6、支払利息は、若干の減少を見込んだ。  
7、経常利益は、2000万円程度とした。病院は約200万円、介護事業は1800万円
- (4)住宅型有料老人ホーム建設計画の提案  
2020年ビジョンの実現に向け、住宅型有料老人ホーム建設

計画を今総代会に諮ることを提案した。  
県から承認された設計図面と資金計画、経営計画について検討、4月理事会は報告にとどめ、5月理事会で最終確認する。

- (5)人事案件
  - (6)財務・給与等システム更新を承認
  - (7)その他
  - (8)西側駐車場造成工事の開始を報告
- ### <2>2018年4月管理会議からの報告と協議事項
- (1)各種会議・委員会報告
  - (2)協議事項
    - ・次年度予算案について
    - ・全日本民医連第43回総会運動方針「学習月間」の取り組みについて
    - ・新委員会体制(案)について
  - (3)人事(主任以下・事業所内異動人事・パート採用等)
  - (4)今後のスケジュール

### <3>2017年度第9回組合員活動委員会からの報告と協議事項



# 斐川生協病院外来診療のご案内

☎(0853) 72-0321

日曜・祝日・第2・4・5土曜日は休診です

※【午前受付時間】午前8:30～11:30（診察開始は午前9:00～）

午前診療	月	火	水	木	金	土(1・3)
内科	福田 貴好	福田 貴好	福田 貴好	生馬 一教	村田 幸治	金森 隆
	金森 隆	平 仁司	金森 隆	金森 隆	金森 隆	
	景山 省次	生馬 一教	金森美智子	廣瀬 昌博	景山 省次	
				杉本 利嗣 【骨粗鬆症】		
眼科	金森美智子	金森美智子		金森美智子	金森美智子	金森美智子
整形外科					島根大学医師 (第1・3・5)	
外科						島根大学医師
						岸本 晃司 【呼吸器外科】

※【夕方受付時間】午後4:30～6:30（診察開始は午後5:00～）

午後診療	月	火	水	木	金
内科				金森 隆	
				景山 省次	
				織田 禎二 第3木 【循環器特診】	
眼科				金森美智子	

※都合により急な診療体制の変更もあります。ご了承ください。

毎月保険証を提示ください。

休日・時間外の診療は当直医師対応になります。急患で診察をご希望の方は、まず、お電話で相談ください。



その他事業所

- ◆斐川生協病院健診センター 電話 (0853) 73-7140
- ◆ひかわ医療生協 組織部 電話 (0853) 72-4577 FAX (0853) 25-7888
- ◆ひかわ生協指定居宅介護支援事業所 電話 (0853) 72-2407 FAX (0853) 72-2417
- ◆訪問看護ステーション「チューリップ」 電話 (0853) 72-7532 FAX (0853) 72-7534
- ◆訪問リハビリテーション「ゆい」 電話 (0853) 73-8708 FAX (0853) 72-7534
- ◆ヘルパーステーション「あおぞら」 電話 (0853) 73-3555 FAX (0853) 72-7534
- ◆看護小規模多機能事業所「みなみ」 電話 (0853) 73-8705
- ◆デイサービス「きずな」 電話 (0853) 72-0373 FAX (0853) 72-8933
- ◆デイサービス「ふらみんど」 電話 (0853) 72-0353 FAX (0853) 72-0322
- ◆サービス付高齢者住宅あっとホームひかわ 電話 (0853) 72-9930 FAX (0853) 72-7534

機関紙リニューアルも3号めになりました。いかがでしょうか。お知らせしたいことや、載せきれない情報もあり、苦悩の連続です。組合員じゃない方にも見てもらえる紙面づくりを心がけていきます。皆さんのお便り待ってます。

(編集部)

編集後記

◆ケアマネジャー募集!

パート or フルタイム可

◆夜間専従者募集!!

看護小規模多機能事業所みなみ  
応募資格：介護福祉士、准看護師、看護師（年齢不問）  
勤務時間：16:45～8:45（週1回からでも可）

まずは、お気軽にお電話ください。

出雲市斐川町美南 1507-1  
ひかわ医療生活協同組合介護事業部  
連絡先：72-9905（担当 西山・有藤）

募集

看護師・介護福祉士

（夜勤可能な職員）

チーム医療を重視し、話し合える明るい職場です。残業も少なく、誕生日にはプレゼント。5年ごとにリフレッシュ休暇と祝い金が支給されます。高齢化社会を明るく乗り越えていく仲間になりませんか。（同時にパートも募集中です）

お問合わせ：72-0321 三代

急募