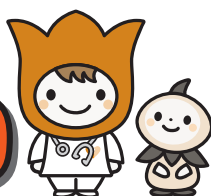


あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ



ひかりん きゅう坊

第362号

2025年
12月号

ひかわ生協の現況 (2025年11月1日現在)

組合員数	8,223人
出資金総額	2億9,796万円
平均出資額	36,235円
班数	57班
機関紙手配り人数	374人
手配り部数	3,688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地域活動部 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：chikatu@hikawa-hp.com



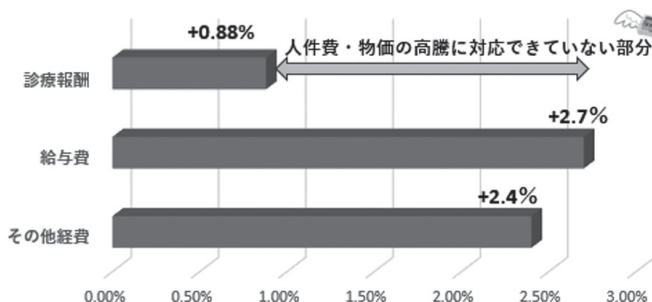
現場から伝える地域医療SOS!

病院に入って医療を提供する
くお金 ために出ていくお金

=赤字経営となっている

いま、医療現場が悲鳴を上げています！
～地域医療を守るため、みなさんの理解と力を！～

2023年度～2024年度 診療報酬・費用の増加率



地域医療は崩壊寸前

全国の医療機関が、かつてないほど厳しい経営状況に置かれています。診療報酬（医療機関の主な収入源）は、2年に1度改定され、2024年度は、わずか「+0.88%」。一見すると増額のように見えますが、実際には、医薬品や光熱費などあらゆる経費の高騰がそれを大きく上回っています。その結果、病院に入のお金よりも、出ていくお金が多くなり、多くの病院が赤字経営に陥り、地域医療の崩壊が現実味を帯びています。

物価高の波、努力では乗り越えられない現実

物価高の影響は、医療現場に容赦なく押し寄せています。物価が上がれば、病院は、医薬品や医療機器などの購入時に消費税を支払いますが、患者さんから消費税を徴収することはできません。この「控除外消費税」は、診療報酬で一部補填される仕組みですが、実際には全く足りず、病院の経営を圧迫しています。現場の努力だけでは、もはや限界がきています。

全国で広がる「病院の倒産」

2025年度の上半期には、全国で過去最多の35件の医療機関が倒産しました。地域の医療機関が次々に姿を消していく現実、決して遠い場所の話ではありません。もし、近くの病院がなくなったら、どんな影響があるのでしょうか？救急対応遅れ、通院困難、慢性疾患の悪化、介護や在宅医療への影響、地域経済への打撃など、病院の閉鎖は「1つの施設がなくなる」ことではなく、地域の医療・介護・くらしの基盤が崩れることを意味します。地域医療は、私たちのくらしそのものを支えているのです。

保険が効かなくなる薬が増える？

2026年度から、一部の薬が保険適用外となる見直しが予定されています。風邪薬や湿布薬、花粉症薬など日常的に使われている「OTC類似薬」（※1）が対象です。保険が使えなくなることで自己負担が増える、子どもの医療費助成など医療費負担の各制度が受けられなくなるなど、経済格差による「受療権の侵害」が懸念されています。誰もが安心して医療を受けられる仕組みを守ることが、いま、求められています。

医療を守るために、1人ひとりの声が必要です！

※1「OTC類似薬」とは…「医師の処方箋が必要な薬のうち、市販薬と同じような成分や効能を持つ薬」を指す通称

日本の地域医療はいま、崩壊の危機にあります。国の社会保障抑制政策のもとで、医療機関の存続が危ぶまれています。

「安心して通える病院が、そばにある」そんな当たり前を、の日常を未来につなぐために、どうか現状を知り、声をあげる力を貸してください。

(斐川生協病院)

院長 金森 美智子

私たちのまちをはじめ、全国の地域医療を守るために、1人ひとりの声を！

「地域住民の医療を受ける権利を保護するために医療機関維持持続への支援を求める請願署名」にご協力をお願いします！

協力いただいた署名は病院受付、地域活動部まで提出またはお近くの支部運営委員さんまでお渡しください。お願い申し上げます。（※切：12月末）

お問合せ：地域活動部 72-4577



ひかりんの健康だより



ヒートショック

**冬に注意！ヒートショックから身を守りましょう****寒い季節になると増えるのが「ヒートショック」です**

ヒートショックとは、急激な温度差によって血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす現象のことです。

ヒートショックを予防するポイント

- 室内温度を一定に保つ
浴室や脱衣場を暖房機器で暖めて、寒暖差を減らします。
- 湯温を40℃以下に設定する
熱すぎるお湯は血圧の変動を招きやすいため、適温を心がけましょう。
- 入浴前と入浴後に水分を補給する
入浴すると汗をかき、体内の水分が減って血液がドロドロになります。
入浴による脱水を予防するために、十分な水分補給を行いましょう。
- 飲酒後の入浴を避ける
飲酒後の入浴は、血圧の急激な変動を引き起こす可能性が高まるため、控えるようにしましょう。
- 体を慣らしてから湯船に入る
足元からシャワーをかけるなど、徐々に体を温めると急激な血圧の変化を防ぐことができます。
- 入浴時間を30分以内にする
長時間の入浴は心臓に負担がかかります。
- 浴槽から急に立ち上がらない
浴槽から出るとき急に立ち上がると、血圧は急激に下がります。



初期症状と警告サイン

ヒートショックの初期症状としては、頭痛、めまい、ふらつき、吐き気などが現れます。視界がぼやける、耳鳴りがする、急に冷や汗が出るといった症状も警告サインです。

動機や胸の圧迫感、息苦しさを感じた場合は、心臓への負担が大きくなっている可能性があります。手足のしびれや力が入らない感覚は、脳への血流不足を示唆することがあります。

これらの症状を感じたら、すぐに安全な場所に移動し、座るか横になって安静にしてください。無理に動き続けると、意識を失って転倒し、大けがをする危険があります。



重症化のサインと緊急性

意識が朦朧とする、言葉がうまく出ない、激しい頭痛や胸痛が起こる、呼吸が乱れるといった症状は、緊急を要する状態です。これらの症状が現れた場合は、直ちに救急車を呼んでください。

ふだんは気になる症状がなく過ごしている方でも、ヒートショックは前ぶれなく起きます。生活環境や習慣を改善することで予防可能です。冬場の事故を未然に防ぐために、予防策を取り入れて安全で快適な季節をお過ごしください。



ひかわ生協医療・介護ものがたり

在宅支援室

心に残ったエピソードを紹介させていただきます。



●正月を自宅で家族と一緒に過ごしたいという希望がありました。主治医・訪問看護と連携を図り、数日間ではありましたが願いを叶える支援ができました。

●高齢夫婦世帯で、薬の管理が困難になり病状悪化が見られました。早急にサービスを開始し関わることで、安心・安全が保たれました。

●誤嚥性肺炎のリスクがありました。退院後、訪問看護・通所介護で協力し支援出来ています。

●保佐人がついていての方の措置入所においてチームで協力して引越、各種契約の手続きを支援しました。無事に入所することが出来ました。

●終末期の方で状態が悪化している中、本人の湯船に浸かりたいという願いを職員と共有支援して本人のいい笑顔を見ることができました。

●介護者が突然、入院することになり、要介護者ひとりでは自宅で過ごせず、急遽、短期入所を調整し不安なく過ごすごうことができました。

(在宅支援室一同)

10/27~28

中四国ブロック組合員活動交流集会



医療福祉生協中四国ブロック組合員活動交流集会が米子で開催されました。通常は2年毎に開催ですが、コロナ禍だったこともあり前回2019年以降から5年ぶりの開催となりました。中四国ブロックの17医療生協から、延べ226人の参加者が会場となった米子コンベンションセンターに集いました。ひかわ医療生協からは組合員・職員11名が参加しました。

1日目は全体会では、「淀江さんご節保存会」がオープニングを飾り、記念講演『映画「うちでいききたい」をみて考える地域での看取りとつながりづくり』というタイトルで鳥取大学医学部地



域医療学講座・准教授の孫 大輔先生より記念講演をいただきました。地域での看取りとつながりづくりを考える機会となりました。出雲医療生協オンラインフレイル予防、鳥取医療生協 たまり場づくりの指定報告を聞き、グループワークで意見交換しました。夕食交流会では各生協から持ち寄ったご当地クイズで盛り上がりしました。

2日目はテーマ別に全6つの分科会に分かれて指定報告を聞き意見交換したり、現地企画 第⑥分科会はマイクロボスで移動し米子エリアの戦跡巡りと水木しげる

記念館へ足を運び平和学習を深めました。ひか



第⑥分科会（現地企画：戦跡巡り）

わ医療生協からの参加者も、第①分科会 支部・班活動・たまり場づくり、第②分科会 健康づくり・フレイル予防、第③分科会 平和、第④分科会 ボランティア、第⑤分科会 環境、第⑥分科会 現地企画 戦跡巡りのそれぞれの分科会に参加しました。

あっという間の2日間でしたが、他生協の組合員さんとの交流も深まり楽しく参加することが出来ました。今回の組合員活動交流集会での交流・学習を生かし、ひかわ医療生協でも、「楽しく」取り組める組合員活動につなげていきたいと思

います。

(地域サポートセンター長 中村 宏貴)

带状疱疹ワクチン対象者は65歳70歳75歳80歳85歳90歳95歳
100歳100歳以上の方です。
出雲市より案内文章と予診票が送られてきたら当院で「予約を
(72-0321)



ズームアップ

「心身ともに健康が一番です」

建部 美恵子さん

(莊原支部・78歳)



昭和21年に、伊波野で生まれた元気な子どもでした。大人になっても屋外での活動が大好きで、ハイキングや登山に行つて、楽しんでいました。そこで知り合ったのがご主人です。

24歳の時に結婚して、3人の子宝に恵まれ、姑さんとの仲も良くて、楽しく幸せな日々でした。

子どもさんたちそれぞれが結婚していた10年前、長男さんが突然お亡くなりになりました。一緒に食事をしていたのに、何故?どうして!! 辛く悲しい日が続き、無気力になり、気持ちさが落ち込み、うつ状態になりました。優しいご主人のお陰で、長い時間をかけて、少しずつ落ち着いてきました。その優しかったご主人が、4年前にお亡くなりになり、それからは一人暮らしです。

天気の日には、草取りなど畑仕事をしていましたが、今年初めて野菜の収穫があり感動したそうです。これからは、外に出て畑仕事をしたり、親しい人とお喋りをしたりして、趣味の短歌を楽しみたいとのことでした。

「いろいろなことがありました。人生いろいろですが、一番大事なことは心身ともに、健康なことです」と、優しい笑顔でお話になりました。

(機関紙編集委員会)

莊原支部

楽しいバス旅行



10月15日、今にも雨が降りそうな天気の中、30名で大根島の由志園に出かけました。

バスの中では、和気あいあいにおしゃべりしながら向かっている内に天気も秋晴れになりました。

由志園で牡丹の花や紅葉を見て、園内を歩いた後にはお食事をおいしくいただきました。

午後は安来節演芸館で「安来節」「どじょうすくい踊り」などを見て、山陰を代表する演芸を堪能しました。帰路には道の駅「あらエッサ」で買物をして、帰りのバスでも話に花が咲き、親睦を深めた楽しいバス旅行となりました。



出西 嬉し班
脳トレ



出東 いちご班
フレイル予防の体操



感染予防しながら、つながり・健康づくり
班会・健康ひろば



莊原 こいのぼり
ラダーゲッター



莊原
遠足班会
おちらと班

10月班会一覧

開催日	班 名	支部	テーマ内容	参加人数
1	四季の会	久木	プラザカフェ	3
1	桜	久木	プラザカフェ	5
1	なでしこ	久木	プラザカフェ	4
3	こいのぼり	莊原	ラダーゲッター	8
4	嬉し	出西	脳トレ	9
5	四季の会	久木	フィットネス	3
6	姫りんご	出東	遠足班会	5
6	マリーゴールド	出西	遠足班会	5
6	えにょぼ	その他	遠足班会	5
6	どんぐり	出西	モルック	6
7	すいせん	出西	ニュースポーツ	6
8	めだか	出西	脳トレ	4
14	いちご	出東	フレイル予防の体操	4
17	星田のお家	出西	モルック	5
18	四季の会	久木	久木文化祭を楽しむ	5
21	だんだん	出東	遠足班会	5
29	おちらと	莊原	遠足班会	6
29	こだま	莊原	遠足班会	4
29	つつじの会	直江	遠足班会	4

12月の予定

- 12/6 フードドライブ
- 12/7 フィットネスルーム
- 12/11 支部長・副支部長会議
- 12/12 知って安心！介護シリーズ（第2回）





(10月号の応募ハガキから)

●勝部 啓子さん

昭和生まれの私、三つの年号の時代を生きてきました。豊かな時代を過ごして、一番の幸せは戦争がなかったことだと思います。これからの方たちも平和な時代を生きて欲しいです。

●多々納 由美子さん

草取り応援隊の募集があります。現在まだ現役で働いております。退職したら一度参加してみたいです。

●玉木 貴美子さん

しまね健康づくりチャレンジ月間に参加しました。いつもすこしおクッキングを参考にしています。プラス1の健康づくりを継続していきたいです。

●濱田 佐知子さん

毎月のパズル楽しみにしています。年々解くのに時間がかかるようになりましたが、認知機能低下予防にこれからもコツコツチャレンジしようと思います。

●原 悦子さん

先月、のどの痛みと微熱があつて、病院に行ったらなんとコロナに感染してました。イ

ンフルエンザも流行しているとのこと。手洗い・うがい・マスクをして、予防にワクチン接種もして元気に過ごしたいものです。

●森山 千苗さん

先月は会う人、会う人「国宝見た?」「見た、見た」でした。本を貸してくれる人もありました。今月は「バケバケ見た?」「見た、見た」になりました。

絵手紙



矢田 信美さん

わが家のアイドル

島田 幸子さんの愛犬 アポロくん



怖いもの知らずのやんちゃな13才です。

編集部より わが家のアイドルの写真を募集いたします。ベストショットと紹介文を書いて送ってください。

文芸コーナー

・百歳が 笑うつられて 皆笑う
・本当に 高い気がする 秋の空

嘉藤 敬さん

・アイドルも 齢とるなんて 知らなんだ
・暑過ぎて セミの声にも 八つ当たり

古川 裕さん

読者のひろば・文芸コーナーへのみなさまの投稿をお待ちしております。



「E メールアドレス」

二次元バーコードからもアクセスできます。今後ともより一層の投稿をお願いします。
メールアドレス chikatu@hikawa-hp.com



すこしおクッキング

編と上手におつきあい

すこしお 焼き豆腐のねぎ味噌かけ



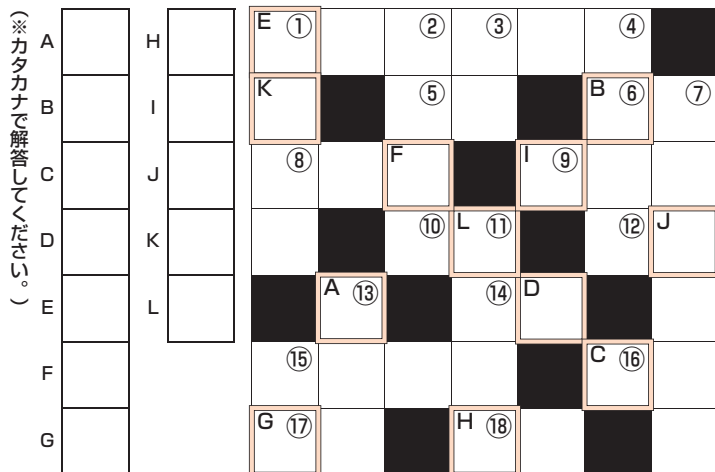
材料 (4人分)

- 焼き豆腐……………500 g
- ごんにゃく……………100 g
- 長ねぎ……………40 g
- ごま油……………小さじ1
- おろし生姜……………小さじ1
- 赤みそ……………小さじ4
- 三温糖……………大さじ1
- 料理酒……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1/2
- 白ごま……………大さじ1

調味料A

作り方

- ① 焼き豆腐は、食べやすい大きさにカットする。蒸すか、沸騰した湯に入れ加熱しておく。
- ② 板こんにゃくは、食べやすい大きさにカットする。(写真は三角にカットしています。)
- ③ 長ねぎは、みじん切りにしておく。
- ④ ねぎ味噌を作る。調味料Aとねぎを小鍋に入れ弱火で加熱する。ねぎに火が通ったら、火を止める。
- ⑤ お皿に、焼き豆腐、板こんにゃくを盛り付け、④のねぎ味噌を上からかければ、出来上がり。



「タテのカギ」
①意見が分かれて、議論が熱を帯びた。
「○○○○した議論の末、合意に達した」
②医療福祉生協の取り組み。少しの塩分で健やかな生活。「○○○○生活で健康に過ごす」
③物事の強弱をハッキリさせること。集中とリラックスを効果的に切り替える。「○○ハリのある生活」



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

④ 体格の差を回転レシーブなどの技術でカバーし、昭和39年の東京オリンピックで金メダルを獲得した。ロシアが付けた日本の女子バレーボール選手たちの愛称。「○○○○の魔女」
⑦ 周囲から隔絶された地域、場所。「交通の便も最悪で○○○○○○○○と、言われている」
⑪ 食品を袋や容器で密封し、加熱、加圧したものの。「○○○○食品」
⑬ 多数の航空機を搭載しその発着、整備をする。「航空○○○○」
⑮ 口先だけで行動が伴わないと意味がない。「反省だけなら、○○でも出来る」
【三〇のカギ】
① 尊厳を傷つける行為。「職場における、パワー○○○○○○○○」
⑤ 政治家が、党の利益や自分の利益を優先する。「党利党略、○○個略」
⑥ 少子高齢化で労働力不足。「新卒採用では、○○手市場がしばらく続きそうです」
⑧ 年の初め。「年頭、年初め、○○○○」
⑨ 長年の経験で熟練した技術、技能を持つその道の達人。「素人が簡単には出来ない、○○○人技です」
⑩ 親族を装って電話をして、お金を騙し取る特殊詐欺。「○○オレ詐欺」
⑫ 豆腐をつくる時に出る、オカラの別名。「○○花」
⑭ 似た者同士が引き寄せ合い、良い交流を育む。「類は○○を呼ぶ」
⑮ 日本酒を入れて、コモを被せた物。「木製の、○○○○」
⑯ ピッタリと当たってはいるが、大きく外れてもいない。「当たら○○も、遠からず」
⑰ 嬉しさや楽しさで、気分が高揚している。「彼は、○○ルン気分です」
⑱ 大した問題ではない。「○○に足りないことです」

ハガキ・FAX・メールにクイズの答え、住所、氏名、電話番号、ひかわ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下さい。寄せられたコメントは読者のひろばで紹介させていただきます。パズルの当選者については氏名で紹介させていただきます。

◆宛先
〒699-0631
出雲市斐川町直江4883番地1
ひかわ医療生協
健康ひかわ 編集委員会
FAX:0853(25)7888
Eメール:chikaku@hikawa-hp.com

◆しめきり
2025年12月31日(水) 必着

◆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。

◆10月号の正解
正解は、「ショウワハトオクナリニケリ」でした。

◆10月号パズルの当選者
① 江角みどりさん (直江)
② 大森志治夫さん (三分市)
③ 勝部 啓子さん (上鹿)
④ 菖蒲八重子さん (原直江)
⑤ 宅和 博子さん (浜田市)
⑥ 多々納由美子さん (上庄原)
⑦ 原 悦子さん (学頭)
⑧ 福田 好江さん (神庭)
⑨ 福田 和広さん (松江市)
⑩ 和田 豊さん (今市町)

2025年度 第6回定例理事会報告

日時：2025年10月25日（土）9：30～10：30
出席：理事総数 19名中19名出席
監事総数 3名中3名全員出席

- ・2025年度9月決算報告
9月単月の経常損益は、+2,076千円の利益となった。事業収益は140,940千円と予算比△3,221千円・97.8%、前年比+404千円・100.3%。
- ・2025年度上半期決算報告
累計では、+27,027千円の黒字となり予算比△1,351千円・95.2%、前年比では+47,748千円。介護事業が大きく予算を超過し、法人を牽引している。
- ・ひかわ生協設立50周年企画について
- ・賃金改定について
- ・落雷被害の復旧費用等について
- ・医療機器の更新について



斐川生協病院外来診療のご案内

☎(0853) 72-0321

【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	金森 隆	金森 隆	金森 隆	金森 隆	金森 隆	金森 隆
	大洲 光裕	平 仁司	金森美智子	大洲 光裕（第4木除く）	平 仁司	大洲 光裕
	村田 幸治	大洲 光裕	村田 幸治	島根大学医師	村田 幸治	松原 夕子（健診）
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	

【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	
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。

職員を募集しています！

【急 募】看護師・准看護師（パート・正職員）
【資格不要】送迎ドライバー、高齢者住宅の雑務

時間や回数などをご相談ください。お仕事の内容など、詳しくはホームページまたはお電話で。

お知り合いに
おられますか？

採用担当： 人財育成センター 西山
(直通電話) 080-5620-7250



発熱やせきの症状がある方は、まず、お電話で相談ください。

外来受診時の送迎バスのご案内

斐川生協病院を受診する方の為に無料の送迎バスを運行しています。組合員であればどなたでもご利用いただけます。

月・水・金

1 便：阿宮、伊波野、出西、久木、直江
2 便：出東、莊原

火・木・第1土・第3土

1 便：出東、莊原
2 便：伊波野、出西、久木、直江

注意事項

- 送迎は自宅から病院の往復です。（※午前のみ）
- お迎えは送迎員が自宅までお伺いします。
- お迎えの時間はその日の人数により異なります。
- 送迎バスの乗り降りに介助が必要な方はご相談ください。
ご不明な点などございましたら、お問い合わせください。

予約方法

前日午後 5 時までにご連絡ください。
お名前、電話番号、住所をお伝えください。

予約・お問合せ番号 0853-72-0321

編集後記

その他事業所

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| ◆斐川生協病院健診センター | 電話 (0853) 73-7140 FAX (0853) 73-7141 |
| ◆ひかわ医療生協 地域活動部 | 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 |
| ◆定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所「かざぐるま」 | 電話 (080)2890-4511 FAX (0853) 72-7534 |
| ◆看護小規模多機能事業所「みなみ」 | 電話 (0853) 73-8705 FAX (0853) 72-7534 |
| ◆みなみサテライト「れもん」 | 電話 (0853) 25-7280 FAX (0853) 25-7280 |
| ◆みなみサテライト「とまと」 | 電話 (0853) 25-9083 FAX (0853) 25-9083 |
| ◆デイサービス「きずな」 | 電話 (0853) 72-0373 FAX (0853) 72-8933 |
| ◆デイサービス「つむぎ」 | 電話 (0853) 31-4760 FAX (0853) 31-4760 |
| ◆デイサービス「ふらみんご」 | 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 |
| ◆住宅型有料老人ホーム「あっとホームさくらん」 | 電話 (0853) 72-7760 FAX (0853) 72-7534 |

ひかば医療生協は設立50周年を迎えました。長いようであつたという箇の年月に、これまで支えてくださった地域の方々に、心からの「ありがとう」をお届けしたいです。

そして、51年目のスタート。2026年の干支は「丙午（ひのえうま）」情熱と行動力を象徴する、なんとエネルギッシュな年です。そんな年にふさわしく、新たな気持ちで、地域とともに歩む一歩を踏み出したいですね。

これからも、皆さまと笑顔でつながりながら、小さな声にも耳を傾け、大きな夢にも挑戦できるように。一緒に次の50年へと進んでいきますように。

これがらま、どうぞよろしくお願いいたします。

（機関紙編集委員会）

(機関紙編集委員会)

組合員の転居および氏名の変更、亡くなられた場合 72-4577 までご連絡ください。