

2017年7月号 第220号

組合員数 48,085人
出資金額 936,181千円
一人平均出資金額 19,469円
(2017年5月31日現在)

出資金のお問い合わせは
総務部(平和病院内)
☎(087)833-8956



香川医療生活協同組合

〒760-0073

高松市栗林町1-3-24

組合員活動部 TEL(087)833-8115

高松南組合員センター TEL(087)888-7172

高松東組合員センター TEL(087)812-5331

本部 TEL(087)812-6301

発行責任者 / 小池 康有

編集 / 機関紙編集委員会

ホームページ <http://www.kagawa.coop/>



「健康診査」受けて
延ばそう健康寿命!!

健康
気づかって
ますか?

健康格差が広がる社会
健診がますます大切!!

総人口のうち六十五歳以上の高齢者が占める割合が二十一%を超える超高齢社会を迎える中で、経済格差が健康格差に直結する状況が広がっており、健康状態や自立状態を損なうと途端に自分と家族の生活が困難になるのではと心配する方が増えています。

どんな状態になっても安心して暮らせる社会保障制度の充実を求める運動や地域での困りごとを解決する互助・共助のとりくみとともに、自立した状態を少しでも長くするために、まず自分の体の状態を知る「健診」と健康づくりが大切になっています。

まずは、安価な

健康診査・がん検診を

医療生協では、さまざまなコースの健康診断(詳細は、各事業所にお問い合わせ下さい)を、組合員の皆様に利用しやすい組合員価格なども設定しご用意しています。まずは安価に受けられる国の健康診査・がん検診をご利用してはいかがでしょうか。健康診査の目的は、寝たきりや認知症を出来るだけ予防し、誰も

健康診査・がん検診のお知らせ

★高松平和病院 (TEL087-833-8113)

★高松協同病院 (TEL087-833-2330)

特定健康診査・後期高齢者健康診査

7月～10月

大腸がん・前立腺がん検診

7月～10月

※乳がん検診(平和病院のみ)

7月～2月

★善通寺診療所 (TEL0877-62-0311)

特定健康診査・後期高齢者健康診査

6月～10月

胃がん・大腸がん・前立腺がん検診

6月～10月

★生協みき診療所 (TEL087-891-0303)

特定健康診査・後期高齢者健康診査

6月～9月

前立腺がん検診

6月～9月

※高松平和病院・高松協同病院・善通寺診療所・生協みき診療所とも、全国健康保険協会(協会けんぽ)の生活習慣病予防健診がお受け頂けます。

国民健康保険加入者の特定健康診査

国民健康保険に加入している方が対象になります。特定健診受診券と保険証を必ずお持ち下さい。

医療生協の健診を健康づくりに活かして!!

医療生協は、病気の早期発見とともに「より健康な

が心身共に健やかな人生を最後までおくれるよう応援すること。がん検診の目的は、がんの早期発見です。「今まで何も大病をしたことがない」「病院や薬にはお世話になっていない」だから「私は、大丈夫」と思っている方、あるいは「何か、悪いものが見つかったら困るから」と思っている方、そんな皆さんこそが対象です。

状態をつくる」ための一つの手助けとして年に一回は必ず受けることをおすすめしています。医療生協では、健診結果を五年経過グラフでわかりやすくお返ししています。そして「健康チャレンジ(二面参照)」の取組みや地域での健康班会や「居場所」、あるいは街角健康チェックなどの場で「健康づくり」を仲間とともにすすめる機会を設けています。ぜひ、健診を健康づくりにご一緒につなげていきましょう。

健康診査、がん検診、歯科検診を声かけあい、誘い合わせて必ず受けましょう。

支部総会

今年も四月から六月、総代会にむけて県内六十五の支部や職場で、支部総会や組合員集会が開催されました。支部総会では、昨年度の各支部の一年間のまとめと今年度の支部の活動目標、運営委員会の体制、総代さんなどが提案され確認がされます。また、総代会の一号議案が各担当理事さんより説明され、質問や意見が出されます。各ブロックから講演会なども交えた支部総会のようすや夏のとりくみについてご紹介します。

準備着々。「夏休み 子ども宿題塾」

中西讀ブロック



組合員さんの協力で大きな棚が完成

います。二つ目は、なんともいっても緑のカーテン作りです。過去三回、香川県緑のカーテンコンテストに入賞経験から、今年も手を抜けません。丸亀南の組合員の力で立派なカーテン棚が出来上がり苗の植え付けも終了しました。

(理事 高木国広)

夏の行事といえば、一つはコープ歯科まるがめ事業所利用委員会を中心に、初めて取り組んだ、夏休み子ども宿題塾の形を少し変えて計画しています。今年は、普段なかなか体験できない事に取り組もうと、自然環境の散策と伝承工作のぞうり作りを親子で体験しようとして二回計画を準備して



子どもたちと一緒に土器川で学習

バトンをつなぐ城内支部総会

中央ブロック 城内支部

支部長と会計が世代交代しました。「前向きな行動力で明るく楽しく」を今年度のテーマとし皆で相談しながら、今までご尽力をいただいた前役員さんをはじめ幅広い年代の方に参加していただけるような楽しい企画を工夫したいと思っています。総会には佐藤龍平先生に「家庭医とは」の学習講演をしていただき、楽しくためになったと喜んでいただきました。中には「佐藤先生が平和病院に入職された頃、班会にきてくれました。すごく立派な先

(支部長 篠宮良子)



ほっこり暖かい雰囲気の講演会でした

組合員・職員の力を合わせた「緑のカーテン」

高松東ブロック

高松市が、身近な地球温暖化対策として「緑のカー

テンコンテスト」を始めて今年で八年目になります。高松協同病院は、第一回目から参加し、最優秀賞など六回受賞しています。今年も夏を前に、四月二十九日(土) 組合員さんと病院職員十九名が参加し、植え床づくりをしました。ゴーヤの苗は、組合員さんの協力を得て安く購入することができ、一週間後の五月六日(土) 組合員さん、病院職員、患者様も参加し、五十



今年も受賞狙います

今年も「健康チャレンジ」いよいよスタート!

(キッズ七〜八月(大人 九月〜十一月))

全国の医療生協では、健康チャレンジに参加した組合員等が二〇一六年度では約十万名だそうです。(香川は五四七〇名) 香川では、七月〜八月は夏休みを利用した「キッズチャレンジ」。九月〜十一月は、大人版として①あいうべ体操 ②すこしお ③骨ホルモンアップ ④自分で決める 四つのコースをご準備しました。生活習慣改善のきっかけづくりにご活用下さい。家族で、職場で、ご近所で、仲間と一緒に取り組んでみましょう! ひとりでするより励みになります。

●ひろのば(足指)

体操コース

足指をぐっと反らせたリ、逆に前に倒したり。五本の指で、バランス良く立ち転倒予防に効果抜群。などなど。

一方、ご自分にあった内容を選ぶのも大切です。日頃歩いていなかった方が、(テレビを見て、大幅歩きが効果的と聞き) 急に大きな歩幅でどんどん歩き、膝や足首が痛くなった方もいます。何事も安全に。困った時は相談して下さい。

さあ、今年はあなたの出番です! チャレンジをやってみてどんな感じになったか、終わった後感想を聞かせて下さい。

●あいうべ体操コース

アレルギー症状が軽くなった。いびきが減った。マスクがいらなくなった。誤嚥が少なくなった。胃カメラがしやすくなった。

●すこしおコース

薄味に慣れ、市販の惣菜の味が濃く感じるようになった。



キッズチャレンジ 参加リーフ

本の苗を植えました。ゴーヤの生育には、毎日の水やりが重要です。職員と組合員さんが当番制でしてきましたが、一本ずつしっかり水をかけるので、時間もかかり大変です。そこで今年は、自動給水装置（水栓をひねるだけで塩ビ管から水が出る）を設置し、水やりの負担を軽くすることができました。患者様に生育を楽しんでもらったり、暑い屋外での歩行訓練を、涼しい日陰で励んでもらえ、心を癒せるグリーンカーテンができればと思います。結果として、省エネもでき、受賞できればと思っています。

（組合員活動部

平田ひとみ）

十二年目を迎える《夏休み子どもクラブ》

高松南ブロック

「はーもにー」では、今年で十二年目を迎える「夏休み子どもクラブ」を開催します。毎年二十名以上の子ども達が集まり、有り余るエネルギーを発散するために体育館で思い切り運動したり、平和について学んだり、みんなで協力しておやつ作りをしたりいつも笑顔がいっぱいです。恒例行事の流しそうめん、平和オブジェ作り、デラックスおやつに加え、今年は新しくダンボール遊び、高松ミライエ見学、アクアリウム工作などのワクワク企画も



去年は「マイうちわ」をつくったよ

終始、笑いが絶えない支部総会

東讃ブロック 津田支部

楽しくためになる支部総会をめざし、昨年居場所づくりで脚光を浴びた「まち



まちづくりをいろんなテーマで考えました

チェック、手配り者増やしが話題の中心で盛り上がり、今年度は、組合員の地図を見ながら防災・医療・平和問題を皆で考えまし

紫雲東・西・みなと支部総会に参加して

高松西ブロック みなと支部

五月二十四日栗林山荘にて、紫雲東・西・みなと支部の合同支部総会が行なわれました。

はじめに、栗林公園前薬局の須那薬局局長さんから「サプリメントは効くの」というお話がありました。

サプリメントはコンビニでも購入することができ、栄養補助食品健康補助食品を表記されています。サプリメントを使って病気が治るということはずいぶん、病氣治療中の人や、処方薬を服用している人、高齢の方は必ず医師や薬剤師に相談してから服用するよう

た。普段顔を見たことのない組合員さんも参加し、けん玉運動を行い終始笑いが絶えない総会となりました。

（支部長 石田洋司）



この笑顔が広がることが今年の目標



サプリメントの講演に興味津々

（支部運営委員 細谷）

自治体歯科検診の季節です。

8020は当たり前前？

「八十歳の時点で二十本以上の健康な自分の歯を残そう」との主旨である8020運動が提唱されておよそ三十年になります。その当時8020を達成している方は二十人のうち一人程で、表彰ものでした。

それ以降国民の口腔健康意識の高まりとともに8020達成率は上昇を続けており、平成二十三年度の歯科疾患実態調査では三八・三％すなわち十人中およそ四人の方が達成されるようになりました。

節目検診の該当者は

必ず受診を

この調査は六年ごとに行われるもので、平成二十九年度つまり今年最新の調査が行われる予定であり、おそらく四十％を越えて半数近くの方が8020達成者となる時代になりそうです。もちろん「健康な」状態で歯が残っていないければあまり意味はなく、そのためには普段からかかりつけ歯科で健診を受けることが勧められます。

県内の多くの自治体では、三十歳から七十歳までの対象者の方に「節目健診」として成人歯科健康診査を行っています。高松市では、実施期間は七月～二月末までで十歳毎＋六十五歳、丸亀市では、実施期間は六月～三月末までで五歳毎に設定され、対象の方には実施期間前に受診票（券）が送られてきますので、受診票（券）を持参して（市内）歯科医療機関を受診して頂くと、無料で歯科健診を受けることができます。高松市では生協へいわ歯科、丸亀市ではコープ歯科まるがめがそれぞれ取り扱い医療機関となっていますので是非ご利用ください。

生協へいわ歯科

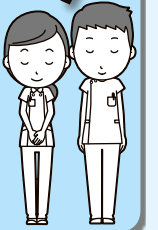
歯科医師 尾平野将広

待合室の新キッズスペース



3名の
医師が
入職!

よろしくお願ひします



高松平和病院は、臨床研修病院として、厚生労働省から指定を受け、十三年間で十三名の初期臨床研修医を受け入れました。現在二名の初期研修医に加えて二名の内科後期研修医が「地域の要求にこたえる医師」をめざして、研鑽を重ねています。これから講師などで、出かけていく機会も増えますので、組合員さんの要望や地域の状況を気軽にぜひお話しください。

一人ひとりの患者さんと話を
する時間を多くとり耳を傾けて

チーム医療をモットーに
がんばります

徐々に環境に
慣れている最中です



初期研修医
はんやま しおり
半山 菜



後期研修医
やすだ おさむ
安田 理



後期研修医
うえもと かずとし
植本 一駿

初めまして、四月から初期研修医として働いている半山菜と申します。香川県出身で、香川大学を卒業後、高松平和病院に就職しました。医師になったばかりでわからないことが多いですが、まわりの職員の方からサポートしていただきながら研修をしています。一人ひとりの患者さんと話をする時間を多くとって、今気になっていること、困っていることなどに耳を傾けていきたいと思っています。至らない点もあると思いますが、みなさまの助けになれるよう努力していきますので、これからどうぞよろしくお願ひします。

初めまして。四月から高松平和病院で勤務しています安田理です。大阪府出身で香川大学医学部を卒業後、大学病院、五色台病院、坂出市立病院にて二年間の初期研修を終えました。新患外来や夜間当直、病棟などで上級医の先生方の御指導のもと、様々な症例を経験しています。また三月には第一子が生まれ、父親としてもスタートを切りました。チーム医療をモットーに病院スタッフの方々と協力し、誰からも信頼される医師を目標にがんばりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

はじめまして、昨年九月から高松平和病院に勤務しております三年目の医師の植本一駿です。二〇一六年九月まで香川県立中央病院にて勤務しておりましたが縁あって平和病院で勤務しています。仕事に関しては徐々に慣れている最中で分からないこともまだまだありますが、なんとかやっていきます。むしろ自分が過ごしやすいうちにほしい器具や物品の請求をするのですが、すんなり通っていくことがありがたいな、と感じています。これからもよろしくお願ひ致します。

何が健康を決めるのか

●連載●診察室だより 家庭医療科(第一回)



家庭医療科
医長 佐藤 龍平

「禁煙」を通して

自信を回復!!

みなさんこんにちは、高松平和病院の佐藤です。以前は私の専門分野である「家庭医」についてお伝えしました。去年の秋から禁煙外来をするようになったのですが、家庭医らしいことをさせてもらって、とても楽しいです!タバコに悩む人たちが禁煙するのをサポートするのはやりがいがあります。患者さんたちが禁煙を通して自信を取り戻していくのを見るのは、何より嬉しいものです。一方で、これほどの力を注がないとやめられない、「タバコの恐ろしさ」を痛感しています。

をしてしまうのでしょうか。実は、個人の意志や嗜好だけでは説明できない要素があります。

例えば住んでいるところ。「日常生活に制限のない期間の平均」、つまり自分で生活できる期間について、都道府県でかなりの差があります(平成二十二年/厚生労働省)。上位の静岡県(男性七二・六八年・女性七五・三三年)に対し、香川県は男性六九・八六年・女性七二・七六年と差があります(なお香川県は下位十府県に入っています)。

例えば所得をはじめとする社会階層。これが低いほど肥満、喫煙、怪我、抑うつが多い傾向があります。また、貧しい環境で育った子どもは大人になっても貧しいことが多い、ということもわかってきました。

「健康の社会的決定要因」SDHの1つ。

これらはほんの一部ですが、個人の性格や意思では説明できない「健康格差」があり、それを決めている要素(住居、所得な

ど)があることがわかってきました。これを「健康の社会的決定要因 social determinants of health: SDH」といいます(WHO 二〇〇三年)。個人を変えよう、もっと根本的な環境を変えよう、という発想ですね。サラリーマンのお腹回りを測定するより、運動しやすい環境作り(労働時間の短縮、運動施設増加など)を考える方が効果があります。

なんだか大きな話になってきましたね。次回は、病院やみなさんがSDHにどうやって立ち向かうかをお話ししようと思います。お楽しみに。



佐藤先生の楽しい禁煙講演会

この中から将来、香川医療生協で働くお医者さんや看護師さんを育てていきたいと考えています。ご子弟やお知り合いの方に医学生・医師を目指す高校生や予



組合員さんから郷土料理の説明を受けている学生

●お問合せ先：高松平和病院
学生担当 中田・野口・花谷
TEL：070-1258-6360
メール heiwahp@gmail.com



備校生がいっぱいでしたら、ぜひ医学生担当までお知らせ下さい。

医療系学生向けのランチミーティングを開催しています

嚥下体操

体づくり隊⑥



高松平和病院
リハビリ科 言語聴覚士
田中 景子

嚥下とは、食べ物や飲み物の「飲み込み」のことです。嚥下するためには、口の機能だけでなく、首の筋肉や呼吸筋などいろんな筋肉を使います。今回は、もしも喉に残留物などの違和感を感じたときに咳をして出す訓練の一つを紹介します。声門閉鎖訓練です。あまり強い発声を繰り返すと声門を傷める恐れがあるので注意をして行ってください。

【両体操とも5回×3セット程度で無理なく行って下さい】

机や壁などを強く押して一瞬息を止めた後に「ア」「エイ」などと声を出す。

上肢に力を入れることで、声門が閉鎖します。声門閉鎖は咳をするための訓練になります。



次に発声することで、声門の強化につなげます。

嚥下機能が低下している方やかすれ声の方にも適応があるとされています。

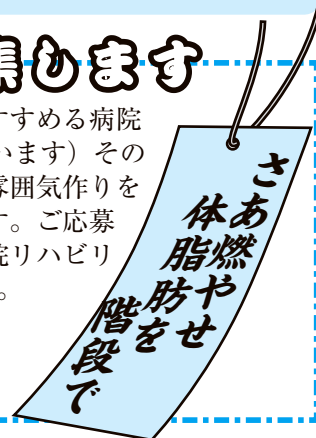


モデル：(同上) 言語聴覚士 浅野 由美

「健康川柳」募集します

高松平和病院は、2015年に健康づくりをすすめる病院としてWHOに登録しました。(HPHといいます)その取り組みとして、病院内に健康づくりの雰囲気作りをするために「健康川柳」を募集いたします。ご応募お待ちしております。送り先は、平和病院リハビリテーション科 大西和子までお願いします。

〒760-8530 高松市栗林町1-4-1
メールアドレス riha@kagawa.coop
締め切り8月31日必着



おたのしみグッズ

① 右側の絵には八つのまちがいがありません。

郵便ハガキに右側の絵だけ貼って、まちがいの箇所を赤色印をつけて下さい。住所、氏名、年齢をご記入の上、身近な出来事、ご意見、感想など、何か一言をそえてご応募下さい。ご意見、ご感想は掲載させていただきます。ご希望の方はその旨をお書きください。

② 〆切 七月末日

③ 抽選で六名様に「粗品」進呈。

④ 当選者は誌面にて発表します。

⑤ 宛先〒七六〇〇〇〇七三

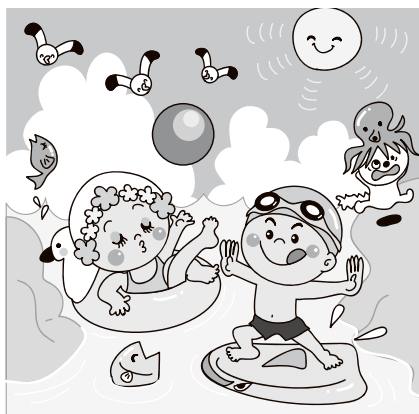
高松市栗林町一三二二十四

香川医療生協内『みんなの健康』編集部

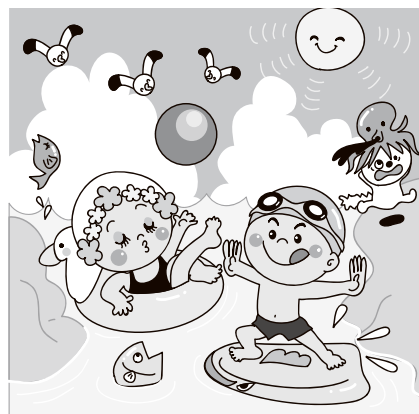
五月号の応募は四十一通で、三十三名が正解でした。抽選の結果次の六名の方が当選となりました。

当選者(敬称略)

佐々木はるよ 高松市 牟田 幸子 高松市
齋藤 美智代 高松市 乗松 佳子 高松市
大森 陸男 坂出市 松尾 千秋 丸亀市



© 幼児の学習素材館



読者の声

(7月号)

ボーリング教室

坂出市 大森陸男さん
運動不足を補うために女
房とボーリング教室に通っ
ています。

こればかりは節約できず

小豆郡 匿名希望さん

絵手紙を始めて二年、六
月からハガキ料金が六十二
円に値上げされます。けれ
どこればかりは節約でき
ませんね。(左が絵手紙)

若葉目に鮮やか

高松市 福崎幸子さん

栗林公園が近くにあるの
で時々散歩に行きます。い
ま若葉の頃に目に鮮やかで
す。

自分の体力にがっかり

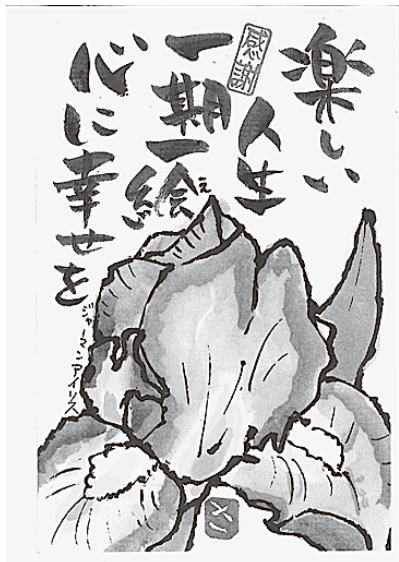
善通寺市 福本道代さん

生まれてはじめて脚立に
登り仕事をしたところ、次
の日から膝が痛くて正座が
できません。自分の体力に
がっかりです。

健康意識が高くなり

さぬき市 山地弘子さん

毎月一回の
定例の健康
チェックをし
ています。ほ
とんど欠席者
も無く、健康
意識が高く
なったと感じ
られます。今



手配りさん登場



香南町支部
高橋 美津代さん

約十七年前のことです。
当時実母は、ある病院で植
物人間の状態だったにも関
わらず、転院を言い渡され
ました。幾つもの病院に相
談をするなかで、平和病院
の職員さんが本当に親身に
接していただき、心細く気
弱になっていた私はどんな
に嬉しかったことか、一生

忘れません。何時かの折に
お返しをと思っていた時に
ご縁あって、数年前に香南
町支部長さんと知り合い、
新聞の手配りをはじめまし
た。お家の方とお話できる
機会が少ないことが残念で
はありますが、これからも
人と交わり、元気で過ごせ
るよう努力します。

看護師・介護職員募集!

高松平和病院 (高松市栗林町)

正職員・夜勤ができる方、
外来当直パート

高松協同病院 (高松市木太町)

正職員・夜勤ができる方

訪問看護ステーション

みき (三木町)、ひまわり (高松市栗林町)

正職員・パート

デイサービス協同 (高松市木太町)

老人保健施設 虹の里

正職員 (正・准) (夜勤・早出・遅出有)
介護職員~介護福祉士、初任者研修修了者
助手~非常勤 (無資格者可・短時間)

香川医療生協本部 (担当・松岡)

〒760-0073 高松市栗林町1-3-24

☎087-812-6301



花の美しい季節

丸亀市 松尾千秋さん

これから花の美しい季節
になりますね。ウォーキン
グも楽しくなります。さあ
がんばって歩きましょう。

ケガするなく、ガンバレ!

高松市 深谷由美さん

孫の運動会。わが子の時
は「ガンバレ!」の応援で

したが、孫になると「ケガ
するなあ。ガンバレ!」
という違った感情で見えて
います。新番町と木太小学校
へかけもちで応援してきま
す。

一カ月前から自転車

高松市 乗松佳子さん

普段あまり運動せず常に
車を使っていました。つ
い一カ月前から自転車を
使っています。

さっそく姉に勧めました

高松市 西尾貞子さん

五月号掲載のタオルを丸
めた膝の運動。足の悪い近
所の姉にすすめ、記事を目
につくところに貼って実行
しています。



「赤ちゃんカフェ」始めました

へいわこどもクリニック

看護師長 福永絹枝

昨年春、クリニックの育
児支援として「赤ちゃんカ
フェ」をはじめました。対
象は、生後一歳までの赤
ちゃんを育てるママです。
高松市は転勤族が多く、核
家族での子育てとなつて、
子連れで出かけられる場所
も多くはありません。子育
ての相談をする場、ママ同
士がつながる場として、ま
た、ママとクリニックがつ
ながるようにと願い、取り
組み始めました。

嬉しい悲鳴が上がります。
みんなで楽しい時間を共有
し、子育て奮闘中のママの
支えとなつて、一緒に成長
できたらいいなと思ってい
ます。

プログラムは、ワクチ
ン・手作りおもちゃ・離乳
食・スキンケア・ベビー
マッサージや栗林公園の散
策など。興味がある時だけ
の参加もOK、料理上手な
スタッフが手
作りスイーツ
も準備。パパ
同士も交流で
きるよう、土
曜日にも設定
しています。
気楽に参加で
きるよう出欠
もとらず、
十七組参加で
会場が窮屈:

カフェ以外にも、二ヶ月
に一回開催のコトトロハイ
キング、アレルギーのクツ
キング教室や喘息教室、七
月二十七・二十八日にはク
リニックキャンプ (IN 徳
島) を一泊二日で開催予定
です。剣山に登り、夕食に
は自分たちでカレーを作り
ます。

こども達がいろんな経験
をしながら、健やかに育つ
よう支えていきたいと思い
ます。



香川医療生活協同組合

診療案内

2017年7月1日現在

高松平和病院 (救急指定病院) 代表電話:087-833-8113 (下記の直通電話をご利用下さい)

		月	火	水	木	金	土
内 科 ☎833-8114	午 前 9:00 ~ 12:00	蓮井・豊岡 担当医	高木 担当医	担当医 佐藤龍	高木・安田 担当医	蓮井・豊岡 原田・担当医	担当医 (一診・二診)
	午 後 3:00 ~ 6:00	高木・佐藤龍 植本一	何森品(4:00 ~ 6:00) 原田・佐藤龍	担当医		担当医	
●医師体制の都合により、木曜午後の診療は休診とさせていただきます。							
乳 腺 外 来 ☎833-8113	午 前 9:00 ~ 12:00		何森重	何森重 (第1・3・5)	何森重		
●乳腺外来は午後休診です。							
緩 和 ケ ア 相 談 外 来 ☎833-8113	午 前 11:00 ~ 12:30				大西 (予約要)		
	午 後 3:00 ~ 5:00	大西 (予約要)	蓮井 (予約要)	大西 (予約要)			
整 形 外 科 ☎833-8113	午 前 (予約優先)	※真鍋・中平	中平	真鍋	真鍋	中平	真鍋(第1・3) 森口(第4) 中平(第2・4) 担当医(第5)
	午 後 3:00 ~ 5:00 (完全予約制)			田賀谷			
★ 診療 体制 に つ い て	●内 科	・午前の予約をお取りでない方の受付時間は12時までとさせていただきます。 ・午後の予約をお取りでない方の診療開始時間は4時からとさせていただきます。					
	●整形外科	※月曜日8:45~11:00の真鍋等医師は予約新患のみです。股関節や膝の手術の相談はお気軽にどうぞ。 ・診療は予約制となっていますが、8:30から9:30まで当日受付も行っています。 ・予約外の患者さまは待ち時間が長時間になりますのでご理解のほどよろしくお願いします。					

● 専 門 診 療 ●

内 科	循 環 器 高 血 圧	高木医師の外来担当時に診察いたします。
	肝 臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。
	消 化 器	蓮井・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。
	呼 吸 器	原田医師の外来担当時に診察いたします。
	糖 尿 病	火・水午前。香大医師が担当いたします。

緩 和 ケ ア 相 談 外 来	蓮井	火	15:00 ~ 17:00
	大西	月	15:00 ~ 17:00
		水	15:00 ~ 17:00
		木	11:00 ~ 12:30
乳 腺 外 来	何森重	火	9:00 ~ 12:00
		第1・3・5水	9:00 ~ 12:00
禁 煙 外 来	佐藤龍	金	9:00 ~ 12:00
		木	16:00 ~ 17:00
肛 門 外 来	豊岡	水	16:00 ~ 17:00

高松協同病院 ☎(087)833-2330

■内科・リハビリ科

●午前中の受付は12時迄です。



		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30		北原紀・中尾	北原紀・中尾	北原紀・阪梨	北原紀 担当医	北原紀(第1・3・5) 中尾(10:00 ~) 久保(第2・4)	北原紀(第1・3) 北原孝(第2・4・5) 久保(第2・4) 中尾(第5)
	午後 3:00 ~ 5:00 (月・火) 3:00 ~ 6:00 (水・金)	中尾	北原紀・中尾	北原紀(5時まで) 阪梨		北原孝(4:00 ~) 中尾 久保(第2・4)	

■外科・整形外科

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30				栗生			栗生(毎週)
午後 3:00 ~ 6:00				栗生			

へいわこどもクリニック ☎(087)835-2026 病児保育はとぽっぽ ☎087-835-2065

		月	火	水	木	金	土
午 前	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 13:00
午 後	4:00 ~ 7:00	4:00 ~ 7:00	4:00 ~ 7:00	4:00 ~ 7:00	4:00 ~ 7:00	4:00 ~ 7:00	

●月・火・水・金午後1:30 ~ 4:00は、乳幼児健診、予防接種、専門外来などを行っています。

善通寺診療所 ☎(0877)62-0311

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30		藤原	担当医	藤原	藤原	藤原/担当医	藤原/担当医
午後 3:00 ~ 6:00		藤原	(訪問診療)	藤原	(訪問診療)	藤原/担当医	

●火・木午後は往診を行っています。

生協みき診療所 ☎(087)891-0303

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30		田中(内科)	田中(内科)	田中(内科)	担当医(内科)	田中(内科)	担当医※
午後 3:00 ~ 6:00		(訪問診療)	梶 (内科) (訪問診療)	(訪問診療)	(訪問診療)	平野(小児科) (訪問診療)	※第4・第5土 曜日は休診

●訪問診療をしている方で、時間外の急患の場合は、平和病院で対応させていただきます。お電話で平和病院 (☎833-8113) へご連絡のうえ、平和病院へお越し下さい。

生協へいわ歯科 ☎(087)837-6480

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30		尾平野	今川	尾平野	尾平野	尾平野	担当医
午後 3:00 ~ 7:00		尾平野	今川	尾平野		尾平野	

※月曜は18:30まで

コープ歯科まるがめ ☎(0877)58-1888

		月	火	水	木	金	土
午前 8:40 ~ 12:30		砂田	砂田・尾平野	砂田	砂田	砂田	担当医
午後 2:00 ~ 7:00		砂田	砂田・尾平野	砂田		砂田	

診療予約・お問合わせは各科 直通電話をご利用下さい	
外 来 部 門	【受付時間】 内科 平日 9:00 ~ 18:00 土曜 9:00 ~ 12:30 乳腺外来 平日 9:00 ~ 17:00 土曜 9:00 ~ 12:30 緩和ケア相談外来 平日 9:00 ~ 17:00 整形外科 平日 11:00 ~ 17:00 土曜 11:00 ~ 12:30 医事課 ☎087-833-8112 内 科 ☎087-833-8114
	【受付時間】 9:00 ~ 21:00 3 病棟 ☎087-833-8895 4 病棟 ☎087-833-8912
	【受付時間】 平 日 9:00 ~ 17:00 土曜日 9:00 ~ 12:30 健康づくり課 ☎087-833-8524

〈高松平和病院エリア〉

- 介護老人保健施設「虹の里」
☎ (087) 862 - 6541
- 老人介護支援センター「ほのぼの」
☎ (087) 862 - 6516
- 訪問看護ステーション「ひまわり」
☎ (087) 862 - 1039
- ヘルパーステーション「虹の里」
☎ (087) 862 - 6689
- デイサービスセンター「はーもにー」(太田)
☎ (087) 815 - 5631
- デイサービスセンター「はーもにー栗林」
☎ (087) 833 - 6250
- デイサービスセンター「はーもにーぼっぱ藤塚」
☎ (087) 813 - 1621
- ヘルパーステーション「はーもにー」
☎ (087) 815 - 5651
- 居宅介護支援事業所「はーもにー」
☎ (087) 888 - 7175

〈高松協同病院エリア〉

- デ イ サ ー ビ ス 協 同
☎ (087) 833 - 2347
- デ イ サ ー ビ ス 木 太 協 同
☎ (087) 812 - 5840
- 介 護 支 援 セ ン タ ー 協 同
☎ (087) 812 - 5502
- 高松協同病院通所リハビリテーション
☎ (087) 833 - 2401
- 高松協同病院訪問リハビリテーション
☎ (087) 833 - 2416
- デイサービス「はーもにー六条」(民家型)
☎ (087) 887 - 2603
- ヘルパーステーション「はーもにー協同」
☎ (087) 887 - 2645

〈善通寺診療所エリア〉

- 訪問看護ステーション「ほがらか」
☎ (0877) 56 - 5566
- ヘルパーステーション「ほがらか」
☎ (0877) 56 - 5578

〈生協みき診療所エリア〉

- 訪問看護ステーション「みき」
☎ (087) 891 - 0503
- ヘルパーステーション「みき」
☎ (087) 891 - 0532

被爆者とともに、 核兵器禁止条約の実現を！



5/13 医療生協コムコム会館前から商店街・田町コース

五月八日から二十一日まで、香川県下全市町を「なくそう！核兵器」を訴えて国民平和大行進が行われました。一九五八年から始まった平和大行進、全国各地から、広島・長崎をめざして歩き通してきました。

今年の平和行進では、さぬき市で、大阪から親の介護で帰省していた女性が平和行進の日程を知って志度から津田のコースと一緒に歩いて歩きました。また、

今年、歴史上、初めて「核兵器禁止条約」を主題とした国際会議が三月、国連で開かれました。一一五カ国と地域、団体（日本原水協も参加）が一緒に開催された「国連会議」です。被爆者の声に耳を傾け、核兵器の非人道性を告発し、禁止・廃絶を求める流れが世界中に広がっています。六月十五日から開か

東かがわ市では市長、議長、教育長が揃って、行進団に激励の挨拶をしたほか、職員労組の代表が連帯の挨拶をするなど、核兵器禁止の機運は高まっています。香川県下の全市・町長が署名した「ヒバクシャ国際署名」の取り組みも広がっています。

今年、全世界で国連での核兵器禁止の条約交渉会議に「ヒバクシャ国際署名」を届けようという取り組みがあります。香川医療生協の各ブロックで一〇〇〇筆の目標を早急に達成しましょう。そして、「核兵器のない平和で公正な世界のために核兵器禁止条約実現へ力をあわせよう」をテーマに広島、長崎で開かれる原水爆禁止二〇一七年世界大会、七月十五・十六日、一日目高松市のミューズホール、二日目は高松テルサで開催される四国大会を大勢の皆さんの参加で成功させましょう。



すこしおレシビ
ゆずこしょうの風味と大豆の食感がアクセント
カラフルサラダ

1人分の栄養成分

エネルギー..... 131kcal
たん白質..... 4.8g
脂質..... 5.9g
炭水化物..... 15.8g
食塩..... 0.4g

材料 (2人分)

レタス..... 60g

きゅうり..... 25g
ブロッコリー..... 60g
ミニトマト..... 3個
かぼちゃ..... 100g
大豆（ドライパックもしくは水煮）..... 25g
A ゆずこしょう..... 小さじ1/2
マヨネーズ..... 大さじ1
プレーンヨーグルト..... 大さじ1/2

「平和のための戦争展」ご案内

協賛：香川医療生協高松南ブロック平和・社保委員会

日時：8月5日（土）～6日（日）

会場：香川図書館（高松市香川町川東上1865番地13）

内容：パネル展 原爆写真、15年戦争と「満州事变」
高松空襲、教育勅語、憲法など

DVD上映「種まく人々」、「いのちの森・高江」など



主催：平和のための戦争展 in 香川 実行委員会
共催：日中友好協会、新日本婦人の会香川支部、治安維持法犠牲者国家賠償要求同盟高松支部

問い合わせ先：090-7572-1331（田中）
087-805-3142（孝岡）

- 《作り方》
- ①レタスは手でちぎり、きゅうりは乱切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。かぼちゃはひと口大に切り、電子レンジ（六〇〇W）で二分三十秒加熱する。
 - ②器に①の野菜を彩りよく盛り、大豆はソース用に少量を取り分けて残りをトッピングする。
 - ③ボウルにAを入れてよく混ぜ、取り分けた大豆も加えて混ぜ合わせてソースをつくり、食べるときに②にかける。



★管理栄養士からのアドバイス
ゆずこしょうの風味と大豆の食感がアクセントになって緑黄色野菜がたっぷりとれます。大豆を加えることで植物性たんぱく質がとれ、マヨネーズにヨーグルトを合わせることで脂質を抑えることができます。（埼玉県栄養士会レシピ参照）