



夏バテ予防  
・疲労回復を  
旬の野菜たちが  
手助け

# 夏バテの 予防と回復

## 「夏バテ」ってなに？

こんにちは、高松平和病院 家庭医療科の佐藤です。残暑きびしい折、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、今回は「夏バテ」について書きなさいと仰せ

つかったのですが、これが意外と難しい！そもそも「夏バテ」って何でしょう？「けんびき」ぐらい曖昧でよく分かりません。「けんびき」を正確に定義できる人はいるでしょうか？。

こんなときは内科学の分厚い教科書（ハリソン内科学第四版）、通称「ハリソン先生」を開きます：「夏バテ」の項目がない！「夏バテ」は内科学ではないということでしょうか…。Up To Dateというデータベースで「夏バテ」を検索しましたが、ヒットしませんでした。熱中症はちよつと違うでしょうし、どうやら西洋医学という病

体調の悪さを表すのは誤用である」(Wikipediaより)とあります。夏バテなのに秋の話とは知らなかったです。ともあれ、「夏の暑さによる体調の悪さ」が引き起こす諸症状、ということにさせてください。

## 「夏バテの予防・回復」 生活のポイント

「夏バテ」に効くとされる漢方薬・清暑益気湯（せいしよえききとう）の解説には「暑さで弱った胃腸を元気にし、低下した体力を回復させる」とあります。こういう西洋医学で扱いにくい分野は東洋医学の出番ですね。

暑いからといって冷たいものをたくさん飲んでいたらだら過ぎるのではなく、適度に涼しく過ごしましょう。

家庭医療科 佐藤龍平

## 旬の野菜にはその季節に対応する力があります！

「トマトが実れば医者青くなる」ということわざがあります。トマトには夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素がたっぷりということですが、他にも写真のようなカラフルな夏野菜で美味しく補給し、夏バテや熱中症を予防そして回復しましょう。

代表的な夏野菜には、

キュウリ、ピーマン、ゴーヤ、ナス、カボチャなどが挙げられます。濃い、ハッキリした色の野菜がその特徴といえます。食欲も落ちるこの季節、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激しますし、含まれている栄養素は、ぴったりです。油で炒めるなど効率的に栄養素の吸収できる調理方法も工夫してみてください。

# 協同の力で、いのち輝く社会をつくる

★住み慣れたまちで暮らし続けられるネットワークを作り、私と地域の困ったを解決する  
★日本国憲法が生きる平和な社会と、暮らし安心の社会保障をめざして活動する



二〇一七年度通常総代会が、六月二十五日(日)に、ホテル パールガーデンにて、総代定数二四〇名中、二二六名(書面議決書を含む)の出席のもと開催されました。藤原高明理事長のあいさつにつづき、香川県老人クラブ連合会会長 豊島寛氏、高松市長寿福祉課 地域包括ケア推進室室長 徳重貴子氏より来賓ご挨拶をいただきました。その後、二〇一六年度の活動報告と決算、二〇一七年度の事業計画と予算などが審議され、採決の結果、すべての議案が可決承認されました。今年は、議案説明の中で、重点とした活動ことのふりかえりを各地の総代さんや事業所職員からいきいきと報告していただき大変好評でした。総代会のようすをご紹介します。



理事長「あいやし」

理事長 藤原 高明

二〇一六年度は、三つのつくりかえのチャレンジに取り組みました。地域の組合員さん、新しい手配りさんを見つけたことや、生活圏域でのネットワークづくりが進みました。健康づくりの取組みは、全自治体からの後援をいただき、小学生の中にもその取組みが広まりました。全国的には自治体とともに健康チャレンジの取組みを進めるところも出てきました。今年は、さらにこのとりくみを広げていきたいと思えます。

### 国際公約の

### 実現を求めています

さて、この間 特別養護老人ホームへの入所を原則、要介護3以上の方に限る。後期高齢者医療の自己負担額も一定以上の所得があれば、三割負担になる。高額療養費制度の上限額も引き上げられるなど制度の変更により受診や利用を控える傾向も見られます。今

後は、国民健康保険料が都道府県単位で統一され、市や町によっては二倍を超える払いきれないほどの高額になることが予想されます。二〇一二年十二月、国連総会で「誰もが、どこでもお金に困ることなく必要な質の良い保健医療サービスを受けられる状態を国際社会共通の目標とすること」が全会一致で議決されました。昨年五月に日本で開催されたG7首脳会議で採択された「G7伊勢志摩首脳宣言」に、今述べた内容が記載されています。日本政府に国際公約として掲げた保健医療サービスの充実を求めています。

二〇一四年に「特定秘密保護法」、二〇一五年に海外で戦争をする国づくりに道を開く「平和安全法制」

を強行した政府は、組織犯罪処罰改正案いわゆる「共謀罪」を中間報告という禁じ手を使って事実上の強行採決をしました。この法律は、警察捜査権を拡大して「内心の自由」を脅かし監視の強化や国民同士の密告を奨励することであり、「国民が物言えぬ社会」をつくってしまう懸念があります。「健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる」を理念にもつ医療福祉生協として日本国憲法の恒久平和主義と立憲主義をともに活かす活動すすめていきましょう。

### 来賓「あいやし」



高松市地域包括ケア推進室 室長 徳重 貴子様

いま、国は、介護保険制度を見直し、「総合事業」により市民の皆様やNPOなど多様な主体による多様なサービスの提供をめざしています。このような中、香川医療生協は「健康づくりを通じてくらしとまちづくり」への貢献をめざし、地域包括ケアを事業の

### 総代会会場での募金・署名等 ご報告

- ①高齢者大会 28,500円
- ②池田支部 居場所づくり 26,725円
- ③看護学生 DANS派遣 46,773円
- ④坂出支部 「私たちの遺言」 7冊
- ⑤「保険でいい歯科医療」署名 54筆

軸に掲げ、居場所での安心づくりや、日常生活圏域での助け合い活動は、総合事業のサービス提供の担い手としても活躍が期待されているところがございます。「地域包括ケア」を、今後とも香川医療生協様をはじめ、市民の皆様方と連携、協同して実現してまいりたいと思います。

来賓「あこやち」



香川県老人クラブ連合会  
会長 豊島 實様

私ども老人クラブでは「のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを」メインテーマに「健康、友愛、奉仕」の全国三大運動を掲げ、県下各地域において老人福祉の向上を図るための取組みを旺盛に展開したいと考えています。どうか皆様方におかれましても、これまで以上に、地域における「健康で笑顔あるまちづくり」実現のための中心的な担い手として益々ご活躍されますことをご期待申し上げます。ご期待申し上げます。

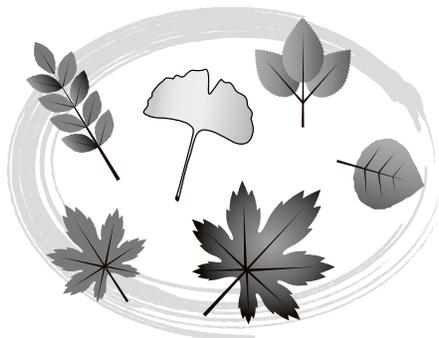
高齢者住宅をつくる会



川添支部  
支部長 豊岡 由里さん

総会ではじめて高齢者住宅の話をして六年経ちました。この六年で私達を取りまく状況も、人も変わり、老々介護や一人暮らしの方が増え、その中で、もし認知症になっても安心して暮らせ、最後を迎えられる所があればと思い、今、東ブロック全体で取り組んでいます。

七月にはプロジェクトチームもできました。「私の夢はあなたの夢、あなたの夢は私達の夢」、夢はかなうと信じて、前に進んで行こうと思っています。



地元の社協さんと協力



国分寺支部  
支部長 岡崎 純子さん

居場所づくりは、かねてからの国分寺支部の課題でした。国分寺社会福祉センターが二年前に新築された折、ご挨拶を兼ねて国分寺社協へ「居場所づくり」へのご協力などお願いにお伺いしたところ、快く会場を無料でお貸しいただけることになりました。早速、昨年七月より、第二木曜の午前に「ひまわり」と名づけた居場所を開始し、毎回二十名ほどが参加しています。さらに、二つ目の居場所として誕生した「なごみ」は第三木曜日、三つ目の居場所「いきいき西原会」は、町内の集会所で開催しています。健康や暮らしにかかわる制度など関心あるテーマでの学習会の講師には、社協の職員さんや他の支部の組合員さんにご協力いただいています。今後とも、私たちの生活圏域で、福祉のまちづくりに取り組む社協の皆さんなどと

小豆島での初挑戦



池田支部  
支部長 小西 照行さん

の協力協同を大いに広げていきたいと思っています。

私が支部運営委員になって三年になりました。小豆島は、人口は二八〇〇〇人で、今まで事業所がない小豆島三支部で一三〇〇人の組合員がいます。

私が所属する池田支部は、小豆島の中央部にあり、人口が四五六〇人、組合員数が二八〇名前後で高齢化は日本でもトップクラスで四十二%です。支部運営委員は、その二八〇名のうちの十名です。班は十四班で、健康チェックは一四〇回以上しています。運営委員は相当がんばっています。いま、やっと組合員の中から「このままではいかん。うちのじいさんの家を（居場所づくりに）使ってくれんか」という申し出があり実現にむけて動いているところです。手配りしていたらよくわかるので

「戦争法廃止」まで継続！



南ブロック平和社保委員会  
孝岡 楚田さん

ですが、組合員さんの困ったことを一つ一聞いてあげる事が大切です。（居場所は支部活動の拠点でもありますが）、これからつくる居場所へ一人一人呼んでいきたいなあと思っています。ご協力よろしくお願ひします。

南ブロックの平和・社会保障委員会では、穴吹美津江さんが毎月社保委員会ニュースを発行しています。毎月二回行われるマルナカ仏生山店前での「戦争法廃止」を求めるスタンディング、毎月六日には平和病院での署名活動、ピースカフェでのビデオ視聴など継続的に活動することを心がけています。さらに継続発展していくためにも、全支部から委員が参加し、全体の取り組みにしていることが今後の課題です。

生協強化月間、始まります。

次の日程で、月間成功をめざす催しが開催されますので、ぜひご参加ください。

高松中央・西ブロック

●九月二十八日（木）

十四時～十六時

●ルポール讃岐

テーマ 「知って 語って 広げよう！医療生協の魅力」強めよう！バディとのつながり

高松南ブロック

●九月二十一日（木）

十四時～十六時

●南組合員センターはーもにー

テーマ 「参加型組合活動

～バディと共に～

高松東ブロック

●九月九日（土）

十三時半～十五時半

●高松協同病院会議室

テーマ 「組合員と職員をひとつに！協同の取組を広げよう」

中西讃ブロック

●九月二十一日（木）

十三時半～十五時二〇分

●飯山総合福祉センター

テーマ 「医療生協の魅力を伝え 仲間増やし！」

東讃ブロック

●九月二十日（水）

十三時四十五分～十五時

●生協みき診療所

テーマ 「なかま増やし、担い手増やし」

# 避けて通れなら健康と政治の関係

●連載●診察室だより 家庭医療科(第二回)



家庭医療科 医長 佐藤 龍平

熱中症がまだ心配な今日この頃、実家の黒猫たちは暑さでぐったりと思いきや、涼しい場所(玄関や草むらなど)を見つけて上手に過ごしている様です。

## 健康は、

### 自己責任でしょうか？

前回はSDH(健康の社会的決定要因 social determinants of health)があり、それが個人の性格や能力では説明できない「健康格差」を生み出していることについて書きました。静岡県民の方が香川県民より二〜三年健康でいられる時間が長い、という話でした。今回はもう少し詳しくみたいと思います。SDHは多くの項目を含みますが、その中でも特にしっかりとした根拠があるものがソリッド・ファクター(solid facts)として提案さ

- ① 社会格差
- ② ストレス
- ③ 幼少期
- ④ 社会的排除
- ⑤ 労働
- ⑥ 失業
- ⑦ 社会的支援
- ⑧ 薬物依存
- ⑨ 食品
- ⑩ 交通

なっています。いわゆる上流階級に生まれた人とそうでない人・仕事があるかどうか・住んでいる場所が安全な地域かどうか……と想像してみてください。

もしあなたがもっと貧しい家庭で生まれ、教育期間がもっと短く、周りの助けがもっと少なかったとしたら……今とは全く違う人生だったのではないのでしょうか。多かれ少なかれ、皆さんはSDHの影響を受けています。

## 健康と政治の

### 密接なつながり

では私たちは、どうやってSDHに立ち向かえばよいのでしょうか？ 国レベル・地域レベル・家庭レベルで考える必要があります。国レベルでは社会保障の拡充・税制改革(再分配の強化)・失業対策など



研修医に「家庭医の魅力」を熱く語る

があります。地域レベルでは運動施設の充実・学校給食・居場所作りなどがあります。家庭レベルでは禁煙支援・肥満対策などがあります。家庭レベルや地域レベルはともかく、国レベルは話が大きいと思うかもしれませんが、医療はすべて政治であり、政治とは大規模な医療にはかならない(ウィルヒョウ十九世紀のドイツ人医師)と言われるように、健康を目指すならば政治との関わりは避けられません。

今回は健康格差対策をどのように進めるか、についてお話ししたいと思います。お楽しみに。

## ●事業所紹介●

# ヘルパーステーションみき

お問い合わせ・ご相談は ☎(087) 891-0531



ヘルパーステーションみきの「1訪問 相(愛) 笑顔」お互いが一回は笑顔になれる

昨年はヘルパーの専門性をみんなに知っていただける機会を与えられ、新潟県で全日本民医連看護活動研究会で指定報告をさせていただきました。それを皮切りに東京介護福祉委員会・岡山中四国大会・大阪民医連看護活動研究会で発表しました。

テーマは「生活習慣病を持った利用者と共に生活改善の大切さを明らかにする」この事例のキーワードは①食

生活の改善 ②生活援助 ③利用者と共に生活の改善です。目的は食生活の改善により在宅生活を長く続けたという利用者の意向を支援していくこと。該当する利用者様に理解を得ながら、一年半の間に血糖コントロール目標HbA1cの数値を見ながら特段の調理に取り組みました。

三ヵ月後には六・五%と減少しました。

ここまでするまでには一人暮らしで認知症があり、食生活にも関心が無く、前に進むことが困難で、ヘルパー間で幾度も白紙に戻しながら新たな方法に挑戦したり改善したり本人も含め奮闘した日々でした。主治医も食生活の改善がよい結果につながり驚いていたことをご家族から聞きみんな喜びに沸きました。

その後、利用者様は健康状態良好でサービス付高齢者住宅に入所されました。今まさに生活援助が切り捨てられ他の産業でまかなおうという国の意向が大きくなってきており、一律の介護にしていくことに私達は事例を通して国や自治体に訴えて行きます。みき診療所の田中先生より「ヘルパーの生活援助は、利用者様の生活の質の向上とともに医療費の削減に繋がることとなる可能性がある大切な仕事ですね。」と話された言葉が今も心に残っています。

三木町を中心として県庁所在地の高松市をはじめ、海岸線から山間部まで広範囲に亘り、活動内容は予防訪問介護・訪問介護・障害福祉・総合事業・自費サービスと幅広く行っています。現在職員は女性三十三名のヘルパーからなり、三代から七十代の幅広い年齢層となっています。ヘルパーの確保には頭を悩ませますがヘルパーからの紹介が一番多いように思われます。

所長 寿田真佐代

## 肩の痛みの予防と日常生活の注意点 体づくり隊⑩

高松協同病院 通所リハビリ 作業療法士 岩丸・川畑

「肩の痛み」についての悩みが多く聞かれます。肩が痛くなる疾患として五十肩や腱板損傷等ありますが、ここでは日常生活の中で注意して欲しいことや簡単な運動を紹介します。痛みが重症でない場合、すぐにでも自宅で簡単にできる痛みの予防としては、①肩を冷やさない ②温かくする③重い物を肩にかけない ④頭より高い位置で手を使わない ⑤寝るときに痛い方の肩を下にしない 等の注意点があります。また、テレビを見ながらでも出来る簡単な運動として「肩回し運動」をやってみましょう。

準備：手の先で肩を触ります



手が肩から離れないようにして、両肘を前から後ろに大きく回します。終わったら、後ろから前にゆっくり大きく回します。5回程度から始め痛みがなければ増やしてOKです!

痛みの程度や期間によって原因は様々で、湿布等の医薬品が有効とは限らないので、自己判断で対処せず、病院の先生に相談すると良いと思います。  
モデル：作業療法士 川畑りえ

## 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

香川医療生協では、組合員さんのご協力を得ながら「学生サポートセンターみき」で毎週水曜日にランチミーティングを開催しています。多肥支部（四月）、古高松支部・高須支部（五月）、平井支部（六月）、紫雲東支部（七月）にご協力頂きました。当初は七月までの予定でしたが、学生からの強い希望もあり継続的にランチミーティングを行う事になりました。一人暮らしの学生に栄養バランスの良い家庭料理を今後も提供して頂けたらと思います。ランチミーティングに参加してくれている学生との交流を通して将来、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



料理の説明をしながら学生と交流しているようす

●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



生・医師を目指す高校生や予備校生がいらっしゃいましたら、ぜひ医学生担当までお知らせ下さい。

## 術後のリハビリで お困りでは ありませんか?

整形外科部長 リハビリ部長  
真鍋等 大西和子



「手術後すぐに退院するよ  
うに言われたけど、家での  
生活が不安。」

「回復期リハビリテーショ  
ン病棟の対象外と言われた  
けれど、長期のリハビリが  
必要。」

など、手術後のリハビリ  
や術後の生活に不安を持っ  
ておられる方はいません  
か。

当院では術後のリハビリ  
や回復期リハビリテーショ  
ン病院の対象外ですがしつ  
かりとリハビリが必要な患  
者様の受け入れを行ってお  
ります。また、退院後生活  
期においても外来や自宅に  
訪問してのリハビリを行っ  
ています。

当院以外で手術をされた  
方、術後のリハビリの必要  
な方、ご相談下さい。

相談先：高松平和病院  
地域連携室

## おたのしみクイズ

① 右側の絵には七つのまちがいがあります。

郵便ハガキに右側  
の絵だけ貼って、ま  
ちがい箇所を赤色印  
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、ご感  
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  
ただくことがあります。  
（匿名希望の方は  
その旨をお書きく  
ださい。）



© 幼児の学習素材館

② 〆切 九月末日

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〒七六〇-〇〇七三  
高松市栗林町一-三-二十四  
香川医療生協内 『みんなの健康』編集部

七月号の応募は二十四通で、二十三名が正解でした。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）

井原裕佐子 高松市 山下 幸子 高松市  
深谷 由美 高松市 尾野知子 高松市  
藤本陽紗子 丸亀市 松本八重子 綾歌郡

# 読者の声

(9月号)

## 『自宅介護十五年』

高松市 萬藤 桃枝さん  
主人の自宅介護を始めて十五年、子どもたちの助けを借りながら頑張っています。

ず、自分に合ったメニューです。ごした一年の成果が無事クリアできると確信。

いるものの、何かにつまづき胸を打ったり、青あざに なったり。やはり年齢には勝てないな。

## 『花のある生活、すてき』

さぬき市 山地弘子さん  
フラワーアレンジメントを始めました。やはり花のある生活はすてきです。心が和みます。

## 『本格的な暑さ到来』

高松市 稲崎幸子さん  
本格的な暑さの到来です。夏バテもせず無事に夏を乗り切りたいものです。

## 『熱中対策水』

高松市 山下幸子さん  
知人の保健師さんに教わり、熱中対策水を作って飲んでいきます。暑い夏が乗り切れています。

## 『毎回、楽しみに応募』

高松市 松本正幸さん  
糖尿病の合併症で視力が低下して見にくいですが、毎回、楽しみにお楽しみクイズ応募しています。

## 『電動自転車で遠乗り』

高松市 加藤佳美さん  
ここ数ヶ月、電動自転車に乗り始めてけっこう遠くまで移動して楽しいです。

## 『振り回されず』

高松市 松井啓子さん  
今年も健診の受診券が届き、巷の情報に振り回され

## 『毎日 年齢と葛藤』

丸亀市 藤本陽紗子さん  
まだまだ、若いと思って

## 多くの人に知ってもらいたい病院

きりと減ってしまったような気がします。しかし超高齢化社会を迎えて今医療生協の社会的な役割である「つながりづくり」が見直されるようになりました。

主人と高松平和病院との付き合いは三十数年になります。最初は、初めて入院中に誕生日を迎えました。二人暮らしで家では誕生日をしません。が看護師さんからのサプライズで写真と寄せ書きを頂き記念に残る八十一歳となりました。その寄せ書きには励ます言葉が沢山書かれ涙が出るほどありがたかったです。主人にとって一生の思い出になったと思います。最近に入退院が続き、その度に助けていただきました。寄り添って励ましてくれる先生をはじめ

温かいスタッフに囲まれ大変嬉しく思います。こんな病院がある事を多くのの人に知ってもらいたいと思います。

山田支部 笠井陽子さん

自分が子どもの頃は近所付き合いが多かったように思います。最近



## 手配りなど登場

高松協同病院 事務長

福永 智也さん

「つながりづくり」が見直されるようになりました。数年間機関紙の手配りを続けていますが、なかなか地域の皆さまにお会いできないことも多いです。でも地域とのつながりを作れる大切な機会だと考えています。これからも地域の絆をつくるおせっかいな団体の一員としてがんばります！



## 看護師・介護職員募集! ☎087-812-6301

- 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

## 看護介護の現場から 高松協同病院病棟 レクリエーションの取り組み

高松協同病院東病棟 SM補佐 介護福祉士 引田和秀

高松協同病院病棟では、入院中に外出やイベント参加の少ない患者様に楽しみを兼ねたりハビリの一環としてレクリエーションを行っています。今回は、六月二十七日に病棟運動会(競技内容は、玉入れ、お手玉送り、パン食い競争、借り物競争、綱引き、チーム対抗リレー)を行いました。レクリエーションには余暇を利用して自発的に個人または集団で行う活動や経験であり、ゆとりと楽しみの創造を目標とする意味もあります。何らかの疾患で入院となり、普段の生活に戻るのが日々ハビリをがんばっておられる患者様の励みになればと思います。

患者様・職員は赤白チームに分かれ、チームカラーのハチマキをキリリと巻いて参加されます。各チームのキャプテンをさしている患者様が力強い声で高らかに選手宣誓を行いました。運動会が始まる前は参加することに不安があり、出たくないとおっしゃる患者様もおられました。が、いざ競技が始まると皆さん、生き生きとした表情



日頃のリハビリ成果を競技で発揮!

# 香川医療生活協同組合 診療案内

**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<br>☎833-8114                   | 午前 9:00~12:00           | 蓮井・豊岡<br>長町・担当医   | 高木<br>担当医              | 担当医<br>佐藤            | 高木・安田<br>担当医 | 蓮井・豊岡<br>原田・担当医 | 担当医<br>(一診・二診)                            |
|                                   | 午後 3:00~6:00            | 高木・佐藤<br>植本   | 何森(4:00~6:00)<br>原田・佐藤 | 長町(2:00~5:00)<br>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<br>☎833-8113                 | 午前 9:00~12:00           |   | 何森                     | 何森(第1・3・5)           | 何森           |                 |   |
| ●乳腺外来は午後休診です。                     |                         |   |                        |                      |              |                 |   |
| 緩和ケア<br>相談外来<br>☎833-8113         | 午前 11:00~12:30          |   |                        |                      | 大西<br>(予約要)  |                 |   |
|                                   | 午後 3:00~5:00            | 大西<br>(予約要)   | 蓮井<br>(予約要)            | 大西<br>(予約要)          |              |                 |   |
| 整形外科<br>☎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)<br>森口(第4)<br>中平(第2・4)<br>担当医(第5) |
|                                   | 午後 3:00~5:00<br>(完全予約制) |   |                        | 田賀谷                  |              |                 |   |
| ★<br>診察体制に<br>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。<br>・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。<br>・診察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きます。<br>・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申し上げます。 |                        |                      |              |                 |   |

| 診察予約・お問合わせは各科<br>直通電話をご利用下さい |  |
|------------------------------|--|
| 外来部門                         | 【受付時間】<br>内科<br>平日9:00~18:00 土曜9:00~12:30<br>乳腺外来<br>平日9:00~17:00 土曜9:00~12:30<br>緩和ケア相談外来<br>平日9:00~17:00<br>整形外科<br>平日11:00~17:00 土曜11:00~12:30<br>医事課 ☎087-833-8112<br>内科 ☎087-833-8114 |
|                              | 【受付時間】9:00~21:00<br>3病棟 ☎087-833-8895<br>4病棟 ☎087-833-8912   |
|                              | 【受付時間】<br>平日9:00~17:00<br>土曜日9:00~12:30<br>健康づくり課 ☎087-833-8524  |
|                              |  |

## ● 専門診療 ●

|    |     |                        |              |    |         |             |
|----|-----|------------------------|--------------|----|---------|-------------|
| 内科 | 循環器 | 高木医師の外来担当時に診察いたします。    | 緩和ケア<br>相談外来 | 蓮井 | 火       | 15:00~17:00 |
|    | 肝臓  | 蓮井医師の外来担当時に診察いたします。    |              | 大西 | 月       | 15:00~17:00 |
|    | 消化器 | 蓮井・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。 |              |    | 水       | 15:00~17:00 |
|    | 呼吸器 | 原田医師の外来担当時に診察いたします。    |              |    | 木       | 11:00~12:30 |
|    | 糖尿病 | 火・水午前。香大医師が担当いたします。    |              |    | 火       | 9:00~12:00  |
| 科  |     |                        | 乳腺外来         | 何森 | 第1・3・5水 | 9:00~12:00  |
|    |     |                        | 禁煙外来         | 佐藤 | 金       | 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                           |  | 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<br>担当医 | 北原紀(第1・3・5)<br>中尾(10:00~)<br>久保(第2・4) | 北原紀(第1・3)<br>北原孝(第2・4・5)<br>久保(第2・4)<br>中尾(第5) |
| 午後 3:00~5:00(月・火)<br>3:00~6:00(水・金) |  | 中尾     | 北原紀・中尾 | 北原紀(5時まで)<br>阪梨 |            | 北原孝(4:00~)<br>中尾<br>久保(第2・4)          |  |
| ●午前中の受付は12時迄です。                     |  |        |        |                 |            |                                       |  |
| ■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 病児保育はとぼっぽ ☎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)<br>(訪問診療) | (訪問診療) | (訪問診療)  | 平野(小児科)<br>(訪問診療) | ※第4・第5土<br>曜日は休診 |

## 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 |     |

### 〈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「はーもにーぼっほ」  
☎(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

# 『改憲攻撃はいのちをかけても跳ね返す』 『私たちの遺言』戦争体験を語る『より』

憲法九条が危ない。都議選で大敗してもアベ首相は改憲をすすめる。東京五輪までと時期まで鮮明にして発議する。自身は九条に三項を起こして自衛隊を書き込むというのだ。九条そのものは変わらない、付け加えるだけだから……という。これがアベ首相一流の「ウソ」である。法律は新しい内容がつけ加えられるとそれが優先することになる。まだ文言はどうなるかわかっていないが、自衛隊が憲法に明記された武力となる。その先にあるのは戦場である。自衛隊は死地に向かう。災害救助をする自衛隊ではなくなるのだ。

改憲の意図は、アメリカにいなりの自衛隊づくりにある。改憲阻止のたたかいに求められるのはサッカーのゴール・キーパーだ。球をけられたらなんとしても止めなければならぬ。改憲攻撃は命をかけても跳ね返す、三宅正暲（まさあき）

民進党県連顧問、七月七日ご逝去の二さん。文集の『満州葫蘆（ころ） 島から引き上げて』の中で、野本賢さん。文集では『高松空襲』について語っている。コメントを頂いた。「高松刑務所に思想犯としてつなげられた知人もいる。大正デモクラシーの時代、野口雨情は七つの子を発表、カラスの親子を擬し

て生命の大切さを訴えている。戦争が廊下の奥に立っている。翻然として立ついまの情勢か」。

文集に詩「買われた友」を寄せている中井ゆみこさんにも一言お願いした。「憲法を変えて戦争の道を歩むアベ晋三は戦争を知らない。敗戦後の大連で中国人にいじめられ、ソ連兵に略奪された悲しみを七十年経ったいまも深く抱えている私。

憲法を変えること、戦争に突すすむこと、命にかえても反対する。子や、孫や、ひ孫のために……」。

みんなの健康編集委員 勿田敏造



## ★すこしお生活 暑い夏をさっぱりと



### 鯛の薄切りサラダ

1人分の栄養成分  
エネルギー 230kcal  
塩分 1.6g

材料 (2人分)  
鯛の薄切り 160g  
ベビーリーフ 50g  
プチトマト 6個  
レモン 1/2個

キウイ 1個  
バルサミコ酢 小さじ1/3  
はちみつ 小さじ1  
塩 小さじ1/4  
オリーブ油 小さじ1  
こしょう 少々

### パプリカソース

1人分の栄養成分  
エネルギー 140kcal  
塩分 0.5g

材料 (2人分)  
赤・黄パプリカ 各1/2個  
枝豆 10粒程度  
スルメイカ 1杯

ワインビネガー 大さじ2  
砂糖 小さじ1  
塩 少々  
あらびき黒コショウ 少々  
アマニ油 大さじ1 (オリーブ油でも可)

#### 《作り方》

- ①レモンはくし形に三等分し、二個は盛り付けに残し、残りはキウイソース用にする。
- ②ベビーリーフは洗ってざるに上げ水を切り、トマトは半分につけておく。
- ③キウイはすりおろし、レモン果汁、酢、塩コショウ、オリーブ油を加えて混ぜておく。
- ④皿に野菜、魚介類を盛り付け、キウイソースをかける。

### ひじきの和え物

1人分の栄養成分  
エネルギー 60kcal  
塩分 0.5g

材料 (2人分)  
ひじき 乾8g(戻し80g)  
ひさいちんげん 8本  
トマト 小1個  
醤油 小さじ1  
ごま油 小さじ1/2  
砂糖 小

#### 《作り方》

- ①ひじきは水で戻してさつと茹で、水にとって冷ましざるにあげて水を切る。
- ②さいちんげんは色よく茹でてざるに取り、粗熱を取ってから斜めに切る。
- ③ボールに調味料を入れ、ひじき、さいちんげん、トマトを加えてざっくり混ぜる。

※好みで七味唐辛子をふりかけてもおいしい。  
管理栄養士 蓮井富子