



# 三密を避けて、 定期健診、 定期通院を

コロナ禍で世の中が大きく変わり、生活のあり方が変化した方も多いのではないのでしょうか？新型コロナウイルスの感染拡大を避けるために、不要不急の外出を避けることが求められています。その流れで病院や診療所に行くことをためらったりはしていませんか？

## コロナ禍で、病気の発見の遅れや重症化が話題に

「コロナ禍でさまざまな生活上の問題が起これり始めた頃から、その一方で、それまで私たちが取り組んできた生活習慣病やがんといった病気の発見の遅れや重症化が話題になっています。

たとえば高松平和病院では、昨年度、コロナ拡大の影響で一時的に検査の受け入れを中止したことで、胃力メラの件数は前年度より減りました。ところが、昨年度に発見された胃がんの数は前年より増えたのです。

また、日々の外来で診察をしている医師からは、「感染が怖くて人と会うことが少なくなり、ストレスが溜まった」「外出を控えたために運動不足にな

り、糖尿病や高血圧が悪化した」「お年寄りの元気がなくなり、認知症が進んだように思う」といった声が増えてきているとのこと。

## 病気の予防や

## 早期発見には、定期健診や通院が必要不可欠

新型コロナウイルスが広がっている一方で、がんや心筋梗塞、脳梗塞などの命に関わる病気は数が減るわけではなく、いつもと同じように発症することになります。そうした病気の予防や早期発見は、毎年の健康診断や外来に定期的に通院し、診察や検査を受けることが必

要不可欠です。毎年の定期検査や健診を受けなかったことで大きな病気の発見が遅れ、健康的な生活が失われることになる可能性が高まっていると言えるでしょう。

高松平和病院など香川医療生活協同組合の医療機関では、診察室、待合室、健診室、内視鏡などの検査室で感染対策を徹底し、安心して組合員みなさんが利用できるように努力しています。これからも、毎年受けている健診や胃力メラなどの検査、日々の通院を続けて、コロナはもちろん、その他の病気を乗り越えて、健康な生活を守っていきましょう！

## 健康診査・がん検診の実施事業所・連絡先

### ★高松平和病院 (Tel087-833-8113)

特定健康診査・後期高齢者健康診査…8月～10月

大腸がん・前立腺がん検診……………8月～10月

乳がん検診……………7月～2月

### ★高松協同病院 (Tel087-833-2330)

特定健康診査・後期高齢者健康診査…8月～10月

(11・12月も延長予定)

大腸がん・前立腺がん検診……………8月～10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

※今年の高松市の健診・がん検診は、コロナワクチンの接種を優先するために、実施期間が8月からとなっています。

※今年度から、高松市に住民票のある方もみき診療所で健診を受けることが可能になりました。

## 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。

# 高松平和病院での 脳神経外科外来開設のお知らせ



香川県立中央病院  
脳神経外科 市川智継

2021年4月より、高松平和病院で新たに脳神経外科外来を開設しました。診療を担当いたしますのは、香川県立中央病院の脳神経外科医八名です。全員が脳神経外科専門医または専門医取得前の専攻医で、専門的な知識と技量を備えた専門家集団ですので、どうぞ安心してお任せください。

**病院間連携により、患者さんをきめ細やかにフォローします**

頭の病気には様々な病気があります。脳神経外科で治療する疾患を具体的に挙げると、脳卒中、脳腫瘍、頭部外傷、脊髄・脊椎疾患、先天性脳神経疾患などです。まず診察をして、それからMRIやCTなどで精密検査を行い診断します。次に治療についてですが、近年の医療はどの領域も専門化が進んでいます。脳神経外科も同様で、患者さんからすれば、自分の病気の専門家にぜひ診てもらいたいことでしょう。ところが病院によっては、その専門家がいたりとは限らないのが現状です。せめて最初に診察してもらった先生から専門家に紹介してもら

## 脳神経外科は 脳や神経の不調をきたす 疾患を治療する科

さて、一言に脳神経外科と言っても、どのような疾患を診療する科なのかかわかりにくいかも知れませんが、簡単に言えば、脳や神経の不調をきたす疾患を手術で治すのが私たちの仕事です。頭痛、めまい、しびれ、麻痺、けいれん、物忘

れなどの神経にかかわる症状がある場合は、どうぞお気軽に相談ください。病気によっては、発見が遅れると回復が悪くなりますので、おかしいと思ったらそのときに受診ください。

い、そこへたどり着くことができれば、とお思いでしょう。私たちは、脳神経外科疾患全般を見ることのできる専門家であり、かつひとつその上をいく脳腫瘍や脳卒中などのサブスペシャリティに特化した専門家が揃っています。手術など更に処置が必要な場合は、香川県立中央病院へ、あるいはその他の専門医療機関へ紹介します。例えば、脳腫瘍のことなら市川にお任せください。最新の知識に基づいた医療の提供をしています。つまり、あなたの専門医はここにいます。専門医療への敷居をさげて近道をつくるのが私たちの使命です。また、病院間の連携により、個々の患者さんのきめ細やかなフォローをします。

## 脳神経に関わることで お困りの時は気軽に相談を

私たちは香川県民の皆様様の脳の健康を守り、当たり前の平穏な日常生活を送ることができるよう脳疾患のガードマン(守護神)と

して皆さんに貢献したいと願っています。次の寄稿では、具体的な脳疾患とその治療や予防法についてお話しします。

脳神経に関わることでお困りの時は、どうぞお気軽に相談ください。

## 脳神経外科外来の目標

- ・ 病院間の連携の強化
- ・ 専門医療への橋渡し
- ・ 手術を含む急性期医療から、一生に渡るきめ細やかなフォローまで継ぎ目なく

## 脳神経外科外来診療日

第2・第4金曜日  
14時～16時  
香川県立中央病院  
脳神経外科医が診察



## 新入医師のご紹介

今年4月から、高松平和病院に二人の初期研修医が入職し、二年間の研修をスタートしています。



初期研修医  
三野比花里

はじめまして。今年度入職した研修医一年目の三野比花里と申します。入職当初は習得すべきことが沢山ありましたが、少しずつ慣れ、最近は新たな課題が見えてくるようになりました。更なる成長を目指して頑張ります。



初期研修医  
馬越隆光

はじめまして。今年4月に入職し、研修医としてお世話になります馬越隆光と申します。高松平和病院の理念である「いつでも、どこでも、だれでも」に沿えられるよう日々勉強し、勤めてまいります。よろしくお願います。



お互いの腕を出し合って採血研修



内科外来での外来研修

# マスクと熱中症予防



高松平和病院  
副院長 原田真吾

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの基本的な感染対策として着用が必要です。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

マスク着用により、**熱中症のリスクが高まります**

人間の体は、体温を一定に維持しようとするため、体温上昇時には体熱放散作用が働き体温の低下をはかります。

マスク着用下でジョギングした場合は「呼吸障害」を起こし、熱中症などが発生してしまう可能性も指摘されています。

また、マスクを着用して

いない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることや、マスクをして

いることから口腔内の湿きをあまり感じないことも想定されています。

高温や多湿の環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高まることから注意が必要です。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気、距離の確保などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

日頃から体調管理を心掛けることも重要です。定時(毎朝など)の体温測定と健康チェックすることや、体調が悪い時は無理せず自宅で静養するなどし、熱中

症に備えましょう。



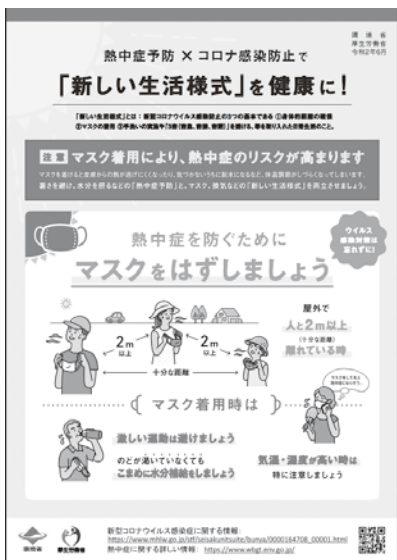
症に備えましょう。

## 屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている時

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

## マスクを着用している時

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。



厚労省のホームページを参考しました

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_coronanettyuu.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html)

## 医療生協とSDGs

第2回

# SDGsに「取り組む主体者は？」

善通寺診療所所長 藤原高明

SDGsの前文には、「人間、地球及び繁栄のための行動計画」であると記載されています。そして、「すべての国及びすべてのステークホルダーは、協同的なパートナーシップの下、この計画を実行する」と述べています。ステークホルダーは「利害関係者」を意味します。外務省訳なので、お役所文書ですが、要するに国や企業だけの取り組みではダメです、一人一人が取り組まなければ、ということなのです。

## 協同組合はSDGs達成の重要なパートナー

生活協同組合は、協同の力でさまざまな問題を解決してきました。一人で行えることは一人で、二人でできないことは二人で、二人でできないことはみんなが協力して、というのが基本です。言葉を変えると、分かち合うこと、助け合うこと、共に生きること、これが生協の原点です。協同組合が大切にしているのは、多様性を尊重する、違いか

ら出発しない、つながれるところからつながるといことです。人と人、組織と組織の「結び目」になれるのが生協の特徴です。国連は、協同組合をSDGs達成の重要なパートナーと位置づけ、地域・くらしの向上を目的とする協同組合に大きな期待を寄せています。

## SDGsは「みんなのための」

「みんなを支える」目標再び前文です。「人類を貧困の恐怖及び欠乏の専制から解放し、地球を癒し安全にする決意をしている」。言葉は難しいですが、貧困をなくす、地球環境を考える、ということなのです。

相田みつをさんの「うばい合えば足らぬ。分け合えばあまる」といえばわかりやすいでしょうか。SDGsは3年をかけて、世界中で政府・国連・市民社会・企業・研究者・女性・若者が協議を重ね、世界から一千万人もの人々がオンライン調査を通じて

声を届けることで成立した「みんなのための」みんなで支える」目標です。ですから、SDGsは政府・国連に加えて、企業・自治体・個人など誰でも参加できる枠組みになっています。2030年までにあらゆる形態の貧困に終止符を打つという高い目標で、すべての人が行動を起こさなければ達成することはできません。

SDGsのゴールは、貧困の根絶(経済・社会開発)と持続可能な社会(環境保全)の両立、不平等(格差)の是正、開発途上国だけでなく、すべての国に適用されます。17のゴールと169のターゲットはどれも、人間、豊かさ、地球、平和、パートナーシップという五つの要素のいずれか一つ以上にかかわりを持っています。ですから、何か取り組みを行う時に何に影響するかを考えることが大切です。次回から、具体的に触れたいと思います。



## 先の見えない自粛生活～コロナ禍におすすめのウォーキング～ 体づくり隊③



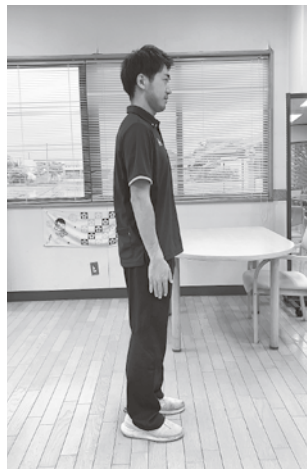
生協みき診療所  
理学療法士 篠原 剛

ウォーキングは運動不足だけでなくストレス解消にも効果があるため、自粛生活が長引く中、うってつけの運動といえます。しかし、感染リスクに十分に考慮すること、正しいフォームで行うことが必要です。今回は、ウォーキングにおける「感染リスク」と「正しいフォーム」についてお伝えします。

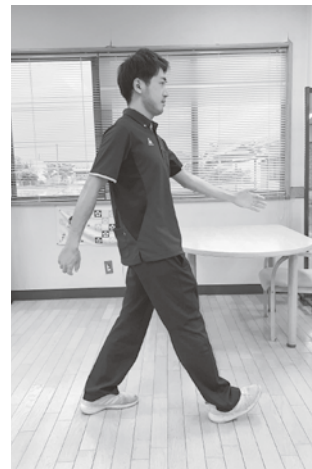
感染リスクについては、①十分な距離を確保する（人と人との間は4～5m、少人数または一人で行う）、②マスクを着用する③前後で手洗い・うがいを実施する、これらを守ることでリスクがかなり下げられるとされています。

正しいフォームについては、①姿勢は頭から1本の棒が刺さったようにまっすぐ（猫背やそり腰にならないように）、②足は大股気味で踵から地面につける、③腕は後ろに引くイメージです。下の写真を参考にしてみてくださいね。

コロナが落ち着いたら思う存分好きなことができるように、ウォーキングにより心身ともに健康を維持しましょう。



①姿勢は頭から1本の棒が刺さったようにまっすぐ



②足は大股気味で踵から地面につける、腕は後ろに引く

今年1月中旬、組合員さんから一本の電話が入りました。聞くと近くの一人暮らしの八十代女性が、「最近物忘れが多くなり、今後のことを心配しており、相談ができる人を求めている」とのことでした。とりあえず自宅へ赴きお話を伺うと、「昨年からのコロナの蔓延で外出するのが怖く、家でいることがほとんどで、明日もし倒れでもしたらといろいろ心配が多くなっている」とのこと。例えば、①家を処分して施設にでも入ろうかと考えるが保証人がいない、②入所すると家・土地をどう処分したらいいのか、③もし自分に何かあった後の先祖の供養や夫のお墓の管理はどうすればいいかなど。

とりあえず閉じこもりはよくないと、介護保険の活用を考え、適度な運動の機会や人との交流を持つことを提案。ご本人も了承さ

れ、進めていくことになりましたが、ご本人の本当の問題は、介護保険での解決は困難でした。そこで独り暮らしの高齢者に対し、施設や病院利用時の契約の際の身元保証や日常における生活サポート、死後の対応まで幅広く対応してもらえ

るサービスを紹介、無事契約に至ることができ、ご本人からも「やっとひと安心することができました」と感謝の言葉をいただきました。

高齢化自体は喜ばしいことですが、その人その人の人生の集大成における質の担保はまだまだ発展途上といわざるを得ません。医療生協の福祉相談窓口として、丁寧に対応していきながら、福祉における課題を発信していければと思います。

医療・介護を始め暮らしのお困りごとをお電話やおハガキ、香川医療生協HPの「法人・事業所への意見・要望」のフォームからぜひお寄せ下さい。医療・介護の専門家がご相談に応じます。

くらしの相談室  
**地域の身近な  
相談窓口を  
目指して**

高松協同病院連携相談室  
藤原勝之

医療・介護を始め暮らしのお困りごとをお電話やおハガキ、香川医療生協HPの「法人・事業所への意見・要望」のフォームからぜひお寄せ下さい。医療・介護の専門家がご相談に応じます。

☎ 087-833-8115 (組合員活動部)  
香川医療生協HP  
「法人・事業所への意見・要望」のURL  
<https://kagawa.coop/contact>



生協みき診療所は、在宅ケアセンターみきとして地域に根付いた診療所を目指して日々活動しています。

昨今、地域医療・介護の充実により、在宅での医療・介護が受けやすくなりました。しかしコロナ禍の今、それも「いつも通り」というわけには行きません。入院制限・また条件が厳しくなり入院を選択しない、またできないケースも増えていきます。それに伴い、在宅でのニーズもさらに高まっていると感じています。

患者様の希望に寄り添うこと、迅速であること、そして丁寧であることをモットーにして日々頑張っています。

心寄り添う温かいサポートステーションみき診療所

生協みき診療所看護師 黒羽真実

ケースは三者三様で、抱えている問題は様々です。色々な課題が障害となり、希望される在宅での療養が上手に行かない時もあり、そんなときは必ず医師からの「問題が色々ありますが、パズ



ルのピースが上手くはまるように、みんなを考えていきましょう」との声掛けで、最善の方法を考えています。みきエリアは、訪問看護・訪問ヘルパー・訪問リハビリ・デイケア・組合員活動部・ケアマネジャーと、法人外ではありませんが調剤薬局など、顔の見える関係がコンパクトにまとまっており、各専門の立場から意見を出し合い、足りない部分はお互いに補い合い、チームワークを大切にしています。

患者様の希望に寄り添うこと、迅速であること、そして丁寧であることをモットーにして日々頑張っています。

心寄り添う温かいサポートステーションみき診療所

生協みき診療所看護師 黒羽真実



吉野公民館での焼肉のたれ作り

七年半前、仲多度南支部から分割してまんのう支部は生まれました。吉野公民館を拠点に七名の運営委員と、五十三名の手配りさんを中心に活動しています。設備の充実した調理室を自由に使えるため、当初よりおせち料理講習会、シフォンケーキ、アップルパイ作り、焼肉のたれ作りが夏から秋の恒例行事となり

まんのう支部  
今年も作りた  
い焼肉のたれ

# 支部トピックス

支部の活動を紹介



ました。特に、四年前からの焼肉のたれ作りは簡単で美味しく、にんにく以外の材料は安くてシンプル、その上健康的と大好評です。調理室からの二オイに誘われ、公民館利用中の方が「私も仲間に入れて!」と組合員に、翌年には手配りさんなってる方も。出来上がった大鍋のたれを冷やす間、副支部長の手作りケーキでコーヒープレイク。一〇程の各々のたれを手に「来年も参加するからね」の声。

支部長 真鍋恵子



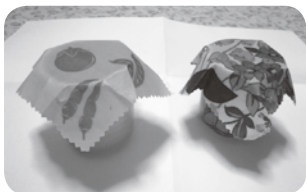
栗林公園散策

もう一つやめられない行事として、年末にはお正月フラワーアレンジ講習会があります。最後に少し自慢できるのは、欠かさず出してきた「まんのう支部便り」で、No.四十五となりました。「支部行事は支部だよりで!!」という事で、定着してきています。

コロナ禍でもできる楽しい活動  
高須支部  
今年1月からは「おしゃべり散歩会」というのを始めました。「フレイル予防のために歩いているが、一人で黙々と歩いていると楽しくないので長続きしない」という話を聞いて、仲間を募って始めました。

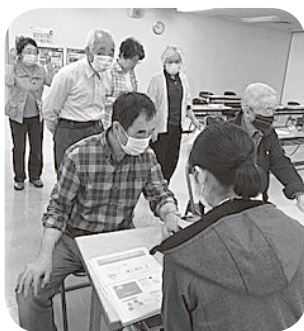
大きな行事はできない中でも積極的にならず、できそうな事をやっていると色々試してみた一年でした。今年もまだまだコロナは終息しそうにありません。でもできそうな楽しいことを探してやりたいと思っています。

支部長 石田富貴江



地球にやさしい蜜ろうラップ作り

今年度の1月からは「おしゃべり散歩会」というのを始めました。「フレイル予防のために歩いているが、一人で黙々と歩いていると楽しくないので長続きしない」という話を聞いて、仲間を募って始めました。週に一度、五、十人くらいで、近くの神社や河川敷など車の少ない道を選んでおしゃべりしながら楽しく歩いています。(片道十分くらい、休憩も入れて一時間半ほど) 歩くのは負担が大きい人もおられるので、ふれあい会議室で三密に気を付けながら、蜜ろうラップ作りやビンゴゲーム、近況報告会(おしゃべり会)、よさこい体操などもやっています。



コープ一宮店での健康セミナー

コロナ禍でも健康づくり活動に取り組んでます  
一宮支部  
一宮支部は『鹿角町・三名町・一宮町・寺井町』の四町が国道一九三号線(空港通り)沿いにあり、田村神社と札所八十三番の一宮寺が有名です。月に一回の支部運営委員会は、コミセン一宮で、健康セミナーなどはコープ一宮の二階を利用しています。



お花見をしながらの健康ウォーキング

他支部同様、2020年度は、支部行事が制限されて思うようにはできませんでしたが、そのような中、昨年10月22日には、4月開催を延期していた健康セミナーを実施。栗林公園前薬局より川村薬剤師に来ていただき、お薬の飲み方などの学習会をしました。参加者十名ほどでしたが、学習会の後でへモグロビン簡単測定と血管年齢測定などを行い、みんな自分の測定値に一喜一憂して、久しぶりに楽しく過ごしました。また、今年3月30日には健康ウォーキングで、一宮の辻堂池でお花見をしながらのウォーキング、田村神社の御旅所の桜も見たりにして、久しぶりに身体を動かして楽しみました。その後、コープ一宮にて初めてピロピロ笛を使って腹式呼吸の練習、ロコモの話などをして、とにかくこのコロナ禍によりたまっていた閉塞感等々を和気あいあいと話し合って終わりました。

支部長 川西美佐子

# 読者だより

夏号

## 妻の後を引き受け

手配りをしています

高松市 上原人志

妻が亡くなり早5年。妻の後を引き受け、「みんなの健康」手配りの配達をしています。私自身の健康のため、頑張っています。今後ともよろしくお願ひいたします。

使って開けることができなした。キャップに輪ゴムを巻きつけて、ひねってうまくいきますよ。

## タオル体操、

よくしています

高松市 小比賀弥代子

タオル体操は、タオル一枚で簡単なのでよくしています。タオルは使い古した薄手の方が使いやすいと聞ききました。タオルの端をダンゴにして、ポンポン肩にあてると気持ちいいですよ。

## いかに老後を

楽しく送るかを学んだ

高松市 谷本春子

毎月の医療生協の会合に

出会って、いかに老後を楽しく送るかを学び、今少しでも実行しています。

一石二鳥の

トートバッグ作り

丸亀市 坂田由紀子

着なくなった洋服、もつたいないので買物用のトートバッグ作りをしています。手先を使うので認知症予防と一石二鳥になり、節約にもなる。

## 「みんなの健康」

大変参考になります

綾歌郡 匿名希望

「みんなの健康」、毎号大変参考になり、拝読させていただきます。新しいコロナとの付き合い方を理解

して、ワクチン接種に臨みます。各支部の活動もよく分かりました。かぼちゃのレシピ、簡単に美味しかったです。今後も楽しみにしています。

## 実家の両親がおたのしみ

クイズをしてくれた

木田郡 中原恵美

実家の両親が遊びに来た時、「みんなの健康」を読み、おたのしみクイズをしてくれたので、「応募してくね」と言うと照れながら嬉しそうでした。医療従事者の皆様には頭が下がります。感謝の気持ちでいっぱいです。本当に本当にありがとうございます。

## 中四国医療系学生のついで

### 2021を開催しました!

本企画は、毎年中国四国の医療系学生・医師等が集い、学び、交流する企画です。今年が高知会場の予定でしたが、コロナの影響により、5月16日にオンラインで開催され、五十七名の医系学生の参加がありました。

内容は、医師講演として、高知生協病院の原田医師が「ここぞしか聞けない

在宅医療の「はなし」と題して講演いただきました。在宅医療では、患者さんだけでなくご家族のことまで考え、意見や想いを尊重することの大切さがわかりました。またその他、中国四国の医系学生から主体的に行った活動として、山口大学の「労働者の健康フィールドワーク」、島根大学の「無料塾」で「ごほくむ」、岡山大

学の「沖縄平和フィールドワーク」、愛媛大学の「朝日訴訟」の報告をしてもらうなど、様々な活動について学びことができました。

このような学習企画は定期的に開催しています。医師を目指す学生がお近くにいましたら、ご紹介いただけたら案内します



オンラインで参加する香川民医連医学科奨学生1君

お問い合わせ先：TEL 087-833-8113 (代表)  
メール heiwahp@gmail.com  
医学生担当 野口・池内

ので、お気軽にお問い合わせください。

# おたのしみクイズ

① 下の絵には五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添えてご応募下さい。ご意見、ご感想は掲載させていただきます。ご応募の方はその旨をお書きください。

② **メ切** 7月末日

③ 抽選で六名様に粗品進呈。

④ 当選者は紙面で発表します。

⑤ 宛先 〒七六〇〇〇七 高松市藤塚町一七七一

香川医療生協組合員活動部内

「みんなの健康」編集委員会

5月号の応募は五十九通で、正解は五十八名でした。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)

- |       |     |       |      |
|-------|-----|-------|------|
| 上田 京子 | 高松市 | 高橋 憲子 | 高松市  |
| 吉本 洋子 | 高松市 | 中原 恵美 | 木田郡  |
| 藤本陽紗子 | 丸亀市 | 安藤 郁子 | 観音寺市 |



© MY介護の広場



# 診療案内

担当医師については、急な変更もありますので、事前に各事業所へお問い合わせ下さい

**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・安田 豊岡・植本真	高木・佐藤龍 担当医	植本一 佐藤龍・高木	高木・担当医 原田・安田(第2・4)	豊岡・原田 大内	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00~5:30	高木・佐藤龍 植本一・安田	何森晶(4:00~5:30) 原田・植本真	担当医		担当医	
乳腺外来 ☎833-8113	午前 9:00~12:00		何森亜	何森亜 (第1・3・5)	何森亜		
緩和ケア 相談外来 ☎833-8113	午前 9:30~11:00				蓮井 (予約要)		
	午後 3:00~5:00	原田 (予約要)		蓮井 (予約要)			
整形外科 ☎833-8113	午前 (予約優先) 3:00~5:00 (完全予約制)	真鍋・中平	中平	真鍋	真鍋(第2・4・5)	中平	真鍋(第1・3) 中平(第2・4・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3時からに変更します。
- 整形外科
  - ・診察は予約制となっておりますが、8:30から9:30まで当日受付も行っていきます。
  - ・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ひします。
  - ・第1・3木曜日は休診です。

## ● 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。
	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	金午後。香大医師が担当いたします。

緩和ケア 相談外来	原田	月	15:00~17:00
	蓮井	水	15:00~17:00
乳腺外来	何森亜	火	9:00~12:00
		木	9:00~12:00
	佐藤龍	金	16:00~17:00
		水	16:00~17:00
禁煙外来	豊岡	第2・4金	14:00~16:00

**高松協同病院** ☎(087)833-2330

### ■内科・リハビリ科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	津島	楠原 木村(第1・3・5)	阪梨	担当医	津島(第1のみ) 北原孝	津島(第1・3・5) 北原孝(第2・4)
午後 3:00~5:00(月・水) 3:00~6:00(金)	津島		阪梨		津島(第1のみ)	

■整形外科 ●午後の診療はありません。

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

●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 9:00~12:00	田中(内科)	田中(内科)	田中(内科)	担当医(内科) 田中(訪問診療)	田中(内科)	田中(第1・3) 植本真(第2)
午後 3:00~6:00	(訪問診療)	津島(内科) (訪問診療)	(訪問診療)	(訪問診療)	担当医(内科) (訪問診療)	※第4・第5土 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・砂田					担当医※
午後 12:30~6:30	尾平野・砂田				尾平野・砂田	担当医※
午後 6:30~8:00			尾平野		砂田	

●受付は診療終了時間の30分前まで。 ●月・火は訪問診療もしています。 ※土曜は午後1:00までと午後2:00~5:00まで。

診察予約・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 9:00~17:30 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
	入院部門 【受付時間】 9:00~21:00 3病棟 ☎087-833-8895 4病棟 ☎087-833-8912
	健診部門 【受付時間】 平日 9:00~17:00 土曜 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
- 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
- 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「はーもにーぼほほ藤塚」  
☎(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
- 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

〈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

# 核廃絶の先頭に立つ日本政府に

「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」(新署名に大きな注目！)

2017年7月7日、国連で採択された核兵器禁止条約が五十カ国の批准で、今年1月発効し、核兵器は史上はじめて国際法上違法のものとなりました。核兵器廃絶のたまたかいは新たな段階に入りました。

2021年は、条約を支持する多くの国々はもちろん、核保有国や「核の傘」に依存している国々でも核兵器禁止を求める世論をさらに強め、核兵器のない

## 核兵器禁止条約参加は戦争被爆国日本の責務！

世界の実現へと前進する重要な年になるうとしています。その中でも、核攻撃の惨禍を体験した国民として、自らの国を被爆国としての役割を果たす国へと転換させることが決定的に重要です。日本政府が核兵器禁止条約に参加することを求めて署名運動が広がっているのです。

## 核兵器禁止条約が発効した歴史的情勢のもとで、被爆国日本の政府に求められるのは、核兵器禁止条約を支持し参加することです。日本が核兵器禁止条約に加わるならば国際社会の期待に応え、高い道義的地位と信頼を得ることになり、それは核兵器廃絶への流れに勢いを与え、



東横ブロックでのスタンディング行動の様子

核兵器禁止条約が発効した歴史的な情勢のもとで、被爆国日本の政府に求められるのは、核兵器禁止条約を支持し参加することです。日本が核兵器禁止条約に加わるならば国際社会の期待に応え、高い道義的地位と信頼を得ることになり、それは核兵器廃絶への流れに勢いを与え、

核保有国に対する大きな政治的圧力となります。また、被爆者が長年に渡って求めてきた原爆被害の国家補償、ビキニ水爆実験による被災船員の救済が、締約国の義務としても強く求められるようになり、さらに、これらの被害者への「援助」と「支援」の国際的な取り組みが可能になります。特に、この分野での知見を活かした日本の国際貢献は大きな意義を持ちます。今年3月、ビキニデーに來日、参加した中満泉国連事務次長(軍縮担当上級代表)は、「禁止条約には核実験の犠牲者支援条項があり、被害を受けた当事者にとって歓迎すべき進展です。条約発効は人間を中心とした核軍縮へのアプローチにとって大きな前進です」と語りました。

### 2021年

#### 国民平和大行進がゆく

#### 『6/20観音寺市』

#### 『7/4東かがわ市』

昨年まで「核兵器禁止条約の制定」を求めている国

## コロナに負けな！ 免疫力アップレシピ

暑い夏は湿度も加わり、冷房による温度差で身体は思った以上に疲労がたまりやすくなります。

この時期は疲労回復作用の高い食材を上手に使用することで免疫力を低下させないようしましょう。

### ポークソテーマトソース掛け

275kcal タンパク質/24.8g

材料 (2人分)	付け合せ	
豚肉ロース..... 200g	エリンギ..... 70g	
トマトソース	さやえんどう..... 40g	
玉ねぎみじん切り... 1/4個	オリーブオイル	
にんにくみじん切り... 1かけ	サラダ油	
トマト(水煮缶)..... 200g	塩 こしょう	
固形スープの素... 1個	小麦粉	
ローリエ..... 1枚	酒	

#### 《作り方》

①鍋にサラダ油小さじ2とにんにくを入れて熱し、香りが立つたら玉ねぎを入れて炒め、トマトの水煮缶、スープの素、ローリエを加えて十五分ほど煮る。

②豚肉は塩、こしょうをふり、小麦粉小さじ2をまぶす。フライパンにオリーブオイル小さじ2を熱し豚肉を両面焼いて器に取り出

す。(この時食べやすい大きさにカットしておく)良い

③エリンギは食べやすい大きさに切る。さやえんどうは筋を取り、硬めの塩茹でにしておく。フライパンにオリーブ油小さじ1を入れて熱しエリンギとさやえんどうを加えて炒める。酒小さじ1、塩、こしょうで味を調える。

④器に豚肉とトマトソースを盛り、付け合せを添える。



#### ★ポイント

豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復を助けます。にんにくに含まれるアリシンはビタミンB1の作用を高めてくれます。抗酸化物質の一種ニコチン酸は生のトマトよりも缶詰に多く含まれます。

季節の野菜やキノコ類を付け合せに選んで、免疫力をアップしましょう。

高松協同病院  
管理栄養士 蓮井富子