

今号の内容

- 1面 どうなってる？香川県の救急医療の現状
- 2面 小児科のホームケアと受診のお話
- 3面 「私の健康カード」の紹介
- 4面 運動習慣を身につけるコツ
- 5面 体づくり隊
- 6面 第45期第57回通常総代会 第1号議案ダイジェスト
- 7面 読者たより 新人歯科医師紹介 おたのしみクイズ 診療案内
- 8面 非核の日本をめざすキャンペーンが始まりました 旬の魚のレシピ



香川医療生活協同組合 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/>  
〒760-0073 高松市栗林町1-3-24 機関紙・支部ニュースは、右のQRコードからご覧頂けます。



救急処置訓練の様子(高松市消防局提供)

## 地域で「いのち」を守る どうなってる？ 香川県の救急医療の現状



3年間に及んだコロナ禍を通じて、行政や地域の医療機関・介護事業所などが連携して、住民のいのちと健康を守るための環境整備を進めていく重要性があらためて明らかになりました。そこで今回は、香川県における救急医療の現状について、「みんなの健康」編集委員会の中で組合員の方から出された質問をもとに、香川県危機管理課総務・消防グループ主任の小野良太郎さん、医務国保課政策医療グループ主任の曾川智宏さんにお聞きしました。

- Q1** 香川県の救急体制の現状はどうなっていますか？(消防署や救急車、救急に携わる職員の数、現場で困っていることなど)
- A.** 令和5年4月1日現在で左記の通りとなっています。
- ・消防本部：9消防(局)本部
  - ・消防署：17消防署
  - ・救急車：55台(予備車含む)
  - ・救急隊員数：573人
  - ・うち救急救命士数：285人
- Q2** コロナ禍の時に大変だったこと、5類になってからの状況について教えてください。
- A.** コロナの影響を受けて、救急隊による「医療機関への受入れ照会回数4回以上」かつ「現場滞在時間30分以上」である「救急搬送困難事案」の件数が増加しました。令和5年は、コロナ疑い患者の救急搬送困難事案の件数は、前年と比較して全県的には減少しているため、幅広い医療機関で発熱患者等の受け入れが進んでいることが推測されます。しかし、救急搬送困難事案の件数は、地域によっては前年を上回っているところもあるため、地域間で受入れ状況にばらつきがあるように思われます。
- Q3** 受け入れ先がなく、すぐに救急搬送できずに困った事例が何件くらいありますか？
- A.** 「救急搬送困難事案」の件数は、県内の消防本部全体で、令和2年に531件、令和3年に687件、令和4年に2,524件となっています。
- Q4** 救急車を要請するかどうか迷った時に、参考になることがあれば教えてください。
- A.** 消防庁が、「Q助」というスマートフォン用(2面につづく)

香川医療生協の現況 (2024年3月31日現在)

組合員数	48,238人
出資金額	922,677千円
一人平均出資金額	19,127円

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



毎日午後7時～翌朝8時  
小児救急電話相談(15歳未満の方)

**#8000**  
ダイヤル回線・IP電話・光電話などからは  
**☎087-823-1588**

一般向け救急電話相談(15歳～高齢者の方)

4月2日  
午後7時～**#7119**  
ダイヤル回線・IP電話・光電話などからは  
**☎087-812-1055**

従来の短縮ダイヤルでも当面の間はつながります

【参考資料】

傷病程度別搬送人数	令和4年	構成比
死亡	745	1.6%
重症(長期入院)	5,188	11.4%
中等症(入院診療)	21,503	47.4%
軽症(外来診療)	17,845	39.4%
その他	75	0.2%
合計	45,356	100.0%

のアプリをリリースしています。該当する症状などを画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。何かあったときのために、ぜひダウンロードして利用してみてください。

県でも、夜間の急な病気などで、救急車を呼ぶべきかどうか迷った時に、看護師に電話で相談できる「救急電話相談」(小児向け、一般向け)それぞれ年中無休で、午後7時から翌朝8時まで)を開発していますので、積極的に利用をお願いします。

救急搬送手段には限りがあります。緊急性の高い患者を優先するため、緊急性のない病気やけがの場合は、自家用車

やタクシーを利用するなど、救急車等の適正な利用をお願いします。

**Q5 救急車を呼ぶ際に伝えてほしい内容は?**

**A:** 「救急です」とはっきりと伝えること、そして、落ち着いて、連絡者の氏名や電話番号、けが人や病人の状態、人数、性別、年齢、また、目標になる建物などを知らせることが大切です。

また、救急車が到着するまでに平均10分程度かかります。皆さんの大切な人を救うためには、救急車が到着するまでの救命措置が重要となります。消防庁がインターネット上で公開している応急手当ウェブ講習なども利用して、知識を身に付けて下さい。

こどもの健康  
**小児科のホームケアと受診のお話**



へいわこどもクリニック  
医師 島田 葉

こんにちは。冬のインフルエンザの波が終わったと思えば、次から次へと感染症が流行っていますね。クリニックにも日々発熱の患者さんが来ています。今回は、熱と風邪のホームケアについてお話したいと思います。

ます。

〈風邪〉

成長と共に頻度は減りますが、6才未満では年間6〜8回風邪をひくと言われています。そして、やっぱりなのが咳で、約2週間〜1カ月くらい続くこともあります。「咳が止まらない」と相談されることも多いですが、咳は正常な身体の反応なので無理に止める必要はありません。また、気管支拡張のテープは、喘息がある子には効果がある場合があります。

〈発熱〉

次に発熱時の対応ですが、氷枕などは冷却には有用です。また、解熱剤は、

もありませんが、そうでない場合効果はあまりありません。

自宅でする風邪の治療としては、加湿、鼻吸い、はちみつを食べる(1才未満は禁止)などは効果があると言われています。夜間に睡眠が取れていれば、お薬はなしでも自然に治る事が多いので、心配せずに様子を見てもらって大丈夫です。「肩で息をしている」「せえせえ言っている」などがある場合は受診をお勧めします。

「熱を下げるため」というイメージが強いですが、「熱に伴う不快感を減らすもの」という方が実際の解釈に近いかと思えます。熱冷ましを使うことで眠りやすくなる、食べられるようになることなどが目標です。飲み薬でも、坐薬でも、効果に大きな差はありませんので、お子さんの受け入れやすい方を選んでいただければと思います。ただし、3カ月未満のお子さんが熱(38度以上)を出した場合は、できるだけ早く受診するようにしてください。

本当はもう少しいろいろな内容をお伝えしたいのですが、今回はこの辺りで。

「ちょっとだけボランティア」して頂ける方、まずは、ご連絡ください【組合員活動部 ☎087-833-8115】

ピンク色の二つ折りのカード。表に「氏名」「生年月日」「血液型」「住所」「電話」。広げて左側に「持病」「禁忌薬剤」「アレルギー」。右側には「かかりつけ病院」「飲んでる薬」。裏には「緊急連絡先」を3名分。

「私の健康カード」と名付け作成したのは十数年前でした。高松市では高齢者に、本人の健康情報を記入した透明な円筒を冷蔵庫に入れておくようにと配布しています。しかし、緊急事態が起こるの

は家の中とは限りません。そこで当時の健康づくり委員会では話し合い、常に持ち歩ける財布に入るカードサイズで作成しました。

運営委員会で紹介し、記入して持ち帰るようにしたところ、その中の1人が、帰りに自転車転倒して意識不明になり、気付いたら病院で息子さんが傍にいたという状況に。早速カードが役に立ったのです。

医療生協の中でもまだまだ十分に普及できていない状況がありますが、まちかど健康チェックの時などにご家族分お渡しするようにしています。

理事 公森明子

**私の健康カード**

フリガナ氏名: \_\_\_\_\_ 血液型: \_\_\_\_\_  
生年月日: T・S・H 年 月 (男・女)  
住所: \_\_\_\_\_  
電話: ( ) - \_\_\_\_\_

香川医療生活協同組合



健康な人生を送るために

# 運動習慣を身につけるコツ



高松平和病院  
作業療法士 松本雄治

健康寿命をのばすためには、運動をすることで今ある能力を維持すること、またその能力を向上させることは大切なことだと思えます。そこで、いつも患者様によくお話しする運動を継続するためのコツを紹介します。

ポイントは、①少しずつ始める、②日常生活の中で、③ご褒美を目標に、④仲間と一緒にの4つです。1つ目の「少しずつ始める」は欲張らないこと。できそうな運動を1種類選んで始めてみましょう。おす



写真1

2つ目は、生活リズムの中に運動を取り込むこと。例えば、ゴミ出しのついでに

3つ目は、旅行に行くことやコロンサートに行くこと、おいしいデザートを食べるなどでモチベーションを維持できま

## 仕事・生活などお困りの方へ 相談窓口を開設しました

電話受付時間：平日9時～16時

070-3159-4975

メール：24時間受付

yoshihara@kagawa.coop

相談無料  
秘密厳守



香川医療生協相談窓口  
香川医療生協相談窓口  
香川医療生協相談窓口



写真2

すめはスクワットです。深く膝を曲げると痛みが出やすいので、浅く膝を曲げる運動をまずは30回程度。2秒に1回のペースで膝を曲げてみてください。1分程度で済みますし、意外に効きます。(写真1) 細切れに行えば1日に1000回程度はすぐにクリアできると思います。また、運動習慣が身についたら、運動の種類を増やしていきます。次の段階として、片足立ち(写真2)やテレビを観ながら腹筋(写真3)など

で運動と紐づけることで運動開始のスイッチになります。時間を決めて運動開始の合図にするのもよいですね。

が、健康チャレンジを利用したり、班会などお互いの運動の進み具合を声かけし合うことで刺激になりますね。医療生協での取り組みを利用しながら、お互いに健康寿命を延ばしていくように進められるといいと思います。

さあ、皆さんがんばりましょう。

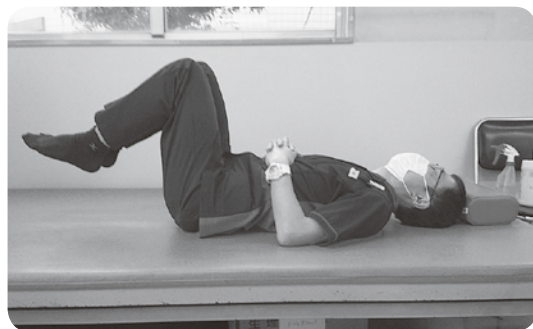


写真3

## ～へバーデン結節について～

体づくり隊⑤



善通寺診療所  
理学療法士  
豊岡真須美

人差し指から小指にかけて第1関節が赤く腫れたり、曲がったり痛みを伴う疾患です。関節の動きが悪く痛みのため強く握ることが困難になります。

基本的には原因は不明ですが、一般に40歳代以降の女性に多いと言われています。手をよく使う人になりやすい傾向があります。また遺伝や更年期障害によるホルモンバランスの乱れなどとの関わりも指摘されています。

関節リウマチと似ていますが、関節リウマチは第一関節に症状が出ることはほとんどありません。

治療として局所のテーピングによって安静を保ち、薬物療法、アイシングなどを行います。関節の変形が進み日常生活に支障をきたす場合は手術を検討します。

### 【簡単にできるリハビリテーションの紹介】

狭くなった関節の間を広げる目的で、痛みのある第一関節より指先側を反対の手で持ち、ゆっくり10秒ほどかけて関節を引っ張ります。

※強く引っ張りすぎないで下さい。痛みが強いつきは安静にしてください。





香川医療生協第45期・第57回通常総代会第1号議案ダイジェスト

I. 2023年度のまとめ

テーマ「誰もが健康で居心地よく

くらしをまちづくりへの挑戦」

- ★コロナの中でも「でかける つながる 安心を結ぶ」の取り組みを広げる工夫をする
- ★一人ひとりの「健康観」を大切に、みんなの願いを実現する事業と運動を創造しよう
- ★日本国憲法を守り、人権が保障され、持続可能な社会・平和な社会をめざして行動しよう

(1) 健康づくり・まちづくりの課題

全ての人に健康と安心を届ける健康づくり・まちづくり活動を進めます



目標達成評価：コロナの規制も解除されるなか、様々な取り組みが行われた。フレイルチェックサポーターの養成から予防活動への展開がされたり、健康チャレンジ活動も800人に迫る取り組みに広がった。他にもカフェやまつり、スポーツ、居場所など、参加者の



多くの支部でバスレク等の行事が再開

多くの支部でバスレク等の行事が再開... 多くの支部でバスレク等の行事が再開... 多くの支部でバスレク等の行事が再開...



目標達成評価：コロナの補助金もほぼ終了したが、コロナ感染自体は収まっておらず、引き続き警戒態勢を続け、なるべく感染を抑えて、地域の中での求められる役割を果たすため、奮闘をしている。その甲斐もあつて経常利益予算を超過達成することができた。また、長期計画を進めるための、みき診のリニューアルの討議が進んだり、平和病院の事業を発展させるための障害でもあつた土地の確



児童発達支援・放課後等デイサービス事業所おむすびが開所

保が幸運にも実現できた。これからの課題はありつつも、今期については課題は達成できたものと考えてる。

(3) ともに学ぶ・人づくりの課題

「医療福祉生協の2030ビジョン」の実践を通して、一人ひとりの「健康観」を大切にする人づくりをすすめます。



目標達成評価：生協活動において、一部の地域で担

い手の交代が進められたが、他の地域ではなかなか進まなかった。職員組合員は意識的に学習活動や地域での手配り参加などを呼び掛ける中で、大きく手配り者が増加した。また、担い手ふやし全体でも目標を達成した。一方、職員確保ではなかなか必要な人材が確保できないことが多く、人材紹介業者に多額の手数料

を支払って確保するなど苦戦した。全体として、後継者確保と養成という点では、前進面もありつつも、思うようにいかなかった部分もあり、課題達成はもう少しであると考えてる。

(4) 平和で公正な社会づくり

いのちを脅かす気候危機、くらしをとりまく様々な問題について幅広く学び、誰一人取り残されない社会を目指して行動します。目標達成評価：いろいろな課題に振り回される傾向は



あるが、それぞれの課題にまじめに取り組んだ。なかでも、ウクライナやガザ地区での戦争に対しては、継続的な宣伝活動を2年以上続けている。各種署名にも取り組んで平和で公正・公平な社会実現に向けて行動できたことから、到達水準に課題はありつつも、おおむね目標は達成できたものと考えてる。

II. 2024年度の方針

テーマ「誰もが健康で居心地よくくらしをまちづくりへの挑戦」

- ★「でかける つながる 安心を結ぶ」の取り組みを広げ、医療生協をたくさんの人に知ってもらおう
- ★多様な参加で組合員が主人公の事業と運動をともにつくる
- ★日本国憲法に基づき、人権が大切にされる、持続可能な社会・平和な社会をめざす

(1) 健康づくり・まちづくりの課題

多様な参加で幅広い層とつながり、健康で居心地の良いまちづくり活動を作っていきます。

○安心のネットワークづくり

・楽しい活動、やりがいのある活動、生きがいにつ

ながる活動にとりくんで地域に開かれた医療福祉生協の活動を広げる。・感染症に気を付けながらも活動の幅を広げ、支部活動の活性化につなげる。

・顔のわかるつながりづくりで、気軽に声を掛け合える居心地の良いまちづ

くりをめざす。・そこにいるだけでホッとする居場所づくりをすすめる。

・あたらしいつながりづくりはWEBなどの参加しやすい活動も有効。・ゆるやかにつながる班づくりを目指し班規定の見直しも検討する。

○地域まるごと健康づくり・フレイル予防、オーラルフレイル予防、健康チャレンジをひろげる。・すこしお活動に呼応して、すこしお検定、すこしお料理教室などの普及、支部・班活動用フレイル予防ミニ講座など、具体化と実践に取り組む。

・支部・班活動用フレイル予防ミニ講座を用意する。・HPH活動を各事業所でも位置付け、健康増進運動への参加をひろげる。

○くらしの助け合いの輪を広げる・なんでも相談会の開催、相談窓口の拡大で、暮らしの困ったを拾い上げ、解決の努力をすすめる。

・県生協連や他団体と連携して生活支援・相談活動を継続する。

(2) 事業・経営の課題



地域の医療・介護提供体制の変化に対応し、役割や機能の大胆な見直しも含めて持続可能な事業を追求します。

○求められる役割を果たす事業

- ・組合員や地域の医療、介護のニーズを把握し「総合力と連携」で役割に応じたサービス提供につとめる。
- ・事業所の地域での役割を確認し、ポジショニングに応じた事業の展開とサービスの提供を行う。
- ・2024年の医療・介護報酬同時改定に応じた事業の内容を見直す。
- ・みぎ診療、平和病院等のリニューアルに向け、プロジェクト・委員会(仮)を立ち上げる。
- ・組合員の声を形にする取り組みをすすめる事業所の発展に活かす。
- ・知らせる活動も重視して、いろいろな情報発信の機会をつくる。

○足腰の強い経営づくり

- ・長期計画を進めるため、必要剰余を確保する。
- ・組合員参加の事業の展望について、地域の要求踏まえて検討する。
- ・赤字事業所への経営支援を行う。

・出資金、債券の現状をしっかりとつかみ、組合員の高齢化への備えを行う。

○事業の質の向上と医療福祉生協らしい事業所作り

- ・地域で果たすべき役割に応じた医療介護活動を行う。
- ・ICTを活用し、利用者の医療、生活の支えになる医療・介護サービスの提供に努める。
- ・「心理的安全性」の保たれる職場づくり、働き続けられる職場づくりをすすめる。
- ・この秋日本で開かれる国際HPHカンファレンスに演題や参加者を送る。
- ・交通弱者に対する対応について検討を行う。

### (3) ともに学ぶ・人づくりの課題

「医療福祉生協のいのちの章典」に基づいた事業と運動の実践に確信を持つとともに、一人ひとりの「健康観」を大切に人づくりをすすめます。

○ともに学び育ちあう

- ・「みんなで学ぶ」シリーズの学習を位置づけ、医療福祉生協の魅力や役割を学ぶ。
- ・いのちの章典実践交流会に演題を持ち寄る。



合計で141名が参加したフレイル測定会

・「医療福祉生協への組合員参加のあり方」(発刊予定)を討議し、生協活動に参加することの魅力

を共通認識として、語り拡げる力とする。

○地域のヘルスリテラシーの向上へ貢献する

・地域・職場の組合員が「医療福祉生協の地域包括ケア」によって地域全体で支えるケアをともにつくる。

・社会参加の重要性の発信と、活動参加の機会へつなげる。

○担い手づくりと後継者養成

- ・楽しい活動や学習を重ね、医療生協活動への参加が「いきがい」「やりがい」につながるようにつとめる。
- ・生協活動が職員の成長につながる機会とし、理念やいのちの章典に共感する職員づくりを行う。

・手配りさんやちよつとだけけ担い手さんなど、できる範囲でのお手伝いのきつかけを大事にします。

### (4) 平和で公正な社会づくり

いのちを脅かす気候危機を防ぎ、平和で持続可能な世界を展望し、一人ひとりを大切にする社会を目指して行動します。

○日本国憲法を守り平和な社会をめざす

・日本国憲法で大事にされている一人一人の人権を大事にする社会の実現のため、職場や地域で学習を進める。

・人権侵害の最たる戦争をやめさせるためにも、アピール活動など社会に働きかけることを継続する。また、9条の碑建設を進める。

・国による強引な政策実施は民主主義の破壊、地方自治の否定につながることからルールある国政運営を求めめる。

・核兵器のない世界を実現

するため核兵器禁止条約の批准を求めて国に働きかける。

○持続可能な世界をめざす

・原発に期待することの危険性を理解し、原発に頼らないエネルギー政策を求めて連帯した取り組みを継続する。

・ALPS処理水の地元合意なき放出に反対し、話し合いのテーブルに着くことを求める。

・気候危機問題、エネルギー問題、SDGsの学びを深めて、日常生活の生活スタイルの見直しと経済活動の在り方について考える。



核兵器禁止条約締約国会議参加職員による報告会

て考え行動する。

○地域の暮らしを守る

・マイナ保険証からあふれる人が無いように声掛けを広げ、行政にも訴えかける。その際、分かり易い表現になるよう工夫する。

・物価高騰に対する施策の実施を働きかける。

・災害に強いまちづくりに向けて学習をしていく



### 2023年度の健康チャレンジに794人が参加!

今年度の健康チャレンジは、こどもと一緒にチャレンジするコースやこども賞などを新たに設け、794人が参加。参加者の中から抽選で当たるダブルプレゼントは、1〜4等96名とこども賞10組の方に豪華賞品が当たりました。

来年度の健康チャレンジもぜひお楽しみに!



# 読者だより

5・6月号

## 国民の声に

### 耳を傾けて欲しい

高松市 行成瑠美子

物価が高騰して、何もかも値上げして、日々の生活もいろいろとやりくりしながら考えている毎日なのに、政治家の大物議員達は、政治資金パーティーとか、接待の機密費を記載しなかつた問題等で何かと騒

動を起こしているのに、あっけらかんとしていたり、言い訳していたりして、見ていて腹が立ちます。少しは国民の声にも耳を傾けるです。

## 日常の大切さを痛感

高松市 平田裕子

圧倒骨折で3週間入院しました。病院の皆様にはありがとうございました。ありがとうございます。そして、何でも日常の大切さを痛

## 私のとっておきの作品

### アムエム

高松市 木林節子



### いじものすこやかな

成長を願って

高松市 植村フミエ

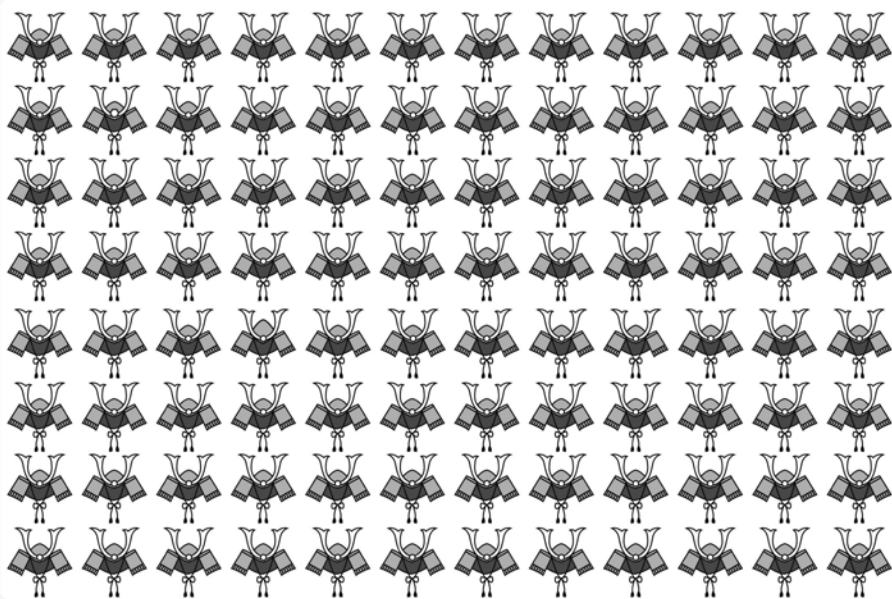


生協へいわ歯科  
大西 由佳

## 新入歯科医師紹介

2月より入職しました。「心配せずに来られて、安心して帰れる」、そんな歯医者であるよう心がけています。よろしくお願ひします

# おたのしみクイズ



©MY介護の広場

感じました。

## 体の老化に抗いたい

高松市 宮崎和子

いつも健康に留意した記事に助かっています。パタカラ体操をして、体の老化に抗いたいと思います。また記事を楽しみにしています。

## 離島に行ってきました

高松市 牧野澄江

2月一杯、丸亀の離島への船が無料だったので、広島、牛島に行ってきました

た。広島心経山、王頭山よかったです。

## 健康チャレンジ続きます

高松市 山地一敏

今回、2023健康チャレンジアンケートを提出、香川医療生協より四等をいただきました。今年も通所リハビリ続きます。

## プルタブ集めてます

丸亀市 西岡美鶴

仲間に「プルタブ集めて」とお願いしています。時々「なかなか集まらん」

と云って持ってきてくれます。だいぶん集まったので善通寺に持っていきますね。

## 5年ぶりに東京へ

丸亀市 香川美智子

コロナ、インフルエンザ等大変でしたが、5年ぶりに東京へ友達と遊びに行ってきました。タワーマンション等次々に建って、変わったのはびっくりです。



『みんなの健康』編集委員会では、紙面に掲載する読者のみなさんからののお便りや様々な作品（写真、絵手紙、切り絵、俳句、短歌等々）を募集しています。採用させていただいた方にはもちろん粗品を進呈！

【送付先】〒760-0071高松市藤塚町1-17-1

香川医療生協組合員活動部内

『みんなの健康』編集委員会

【メールアドレス】m-tsuji@kagawa.coop

- ① この中で2つだけ違う絵があります。郵便ハガキに絵を貼って、違う絵に赤色印をつけて下さい。
- ② メ切 5月末日
- ③ 抽選で6名様に粗品進呈。
- ④ 当選者は紙面で発表します。
- ⑤ 宛先 〒760-0071 高松市藤塚町1-17-1  
香川医療生協組合員活動部内  
『みんなの健康』編集委員会

3・4月号のおたのしみクイズは、次の6名の方が当選となりました

### 当選者（敬称略）

- |       |     |       |      |
|-------|-----|-------|------|
| 酒井 碩之 | 高松市 | 大西 治  | 高松市  |
| 野崎 悟司 | 高松市 | 宮下 和雄 | 高松市  |
| 内藤 純子 | 丸亀市 | 玉越千代美 | さぬき市 |

# 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

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00～12:00	蓮井・岡田 担当医・豊岡	高木・岡田 担当医	担当医・植本- 佐藤龍・高木	高木・担当医 原田	豊岡・原田 穴吹・蓮井	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00～5:30	高木・植本- 佐藤龍	何森晶 原田・岡田	担当医 岡田(2~4)		担当医	

**内科外来の診療受付時間の変更のお知らせ**  
 予約のない方の平日の内科外来診療受付時間 (旧) 17:30まで ▶(新) 16:00まで

乳腺外来	午前 9:00～12:00	何森晶	何森晶 (第1・3・5)	何森晶		
●乳腺外来は午後休診です。						

緩和ケア 相談外来	午前 9:30～10:30		大西 (予約要)	蓮井 (予約要)		
	午後 3:00～4:00	大西 (予約要)				

整形外科	午前 (予約優先)	真鍋(当日受付) 中平	真鍋	中平	真鍋(第2・4・5)	中平	真鍋(第1・3) 中平(第2・4・5)
	午後 3:00～4:00 (完全予約制)					田賀谷(第1・3)	

**整形外科外来の変更のお知らせ**  
 2024年4月より、外来日を変更したのでご了承ください。  
**火曜日：真鍋 水曜日：中平 第1・3金曜日：田賀谷**

★診察体制 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時からです。
	●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。

## 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	久加	阪梨	間嶋 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	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 3:00～7:00	3:00～7:00	3:00～7:00	3:00～7:00	4:00～7:00	3:00～7:00	

●月・火・水・金午後1:30～3:00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 9:00～12:00	安田	安田(11:00まで)	安田	安田(11:00まで)	藤原	担当医/安田(12:30まで)
午後 2:00～5:00	安田	(訪問診療)	安田	(訪問診療)	安田/藤原(17:30まで)	

●火・木午後は訪問診療を行っています。●受付は診療時間の15分前まで。

## 生協みき診療所 ☎(087)891-0303

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	担当医	田中(内科)	田中(内科)	穴吹 田中(訪問診療)	田中(内科)	田中(第1・3) 穴吹(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	砂田・下村・大西	尾平野・砂田	尾平野・大西	砂田・大西(第2・4)	尾平野・大西	担当医※
午後 12:30～6:30	砂田・下村・大西	尾平野・砂田	尾平野・砂田		尾平野・砂田	担当医※

●受付は診療終了時間の30分前まで。●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。

診療予約、お問い合わせは、 代表電話をご利用下さい	
外来部門	【電話対応時間】 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 9:30～16:00 整形外科 平日 11:00～17:00 土曜 11:00～12:30
	入院部門 【電話対応時間】 9:00～21:00
	健診部門 【電話対応時間】 平日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:30

### 〈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
- 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「ぼっぼ藤塚」 ☎(087)813-1621
- 児童発達支援・放課後等デイサービス「おむすび」 ☎(087)815-5631

### 〈高松協同病院エリア〉

- 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「六条さんち」(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

**香川県救急電話相談の番号**  
 (受付時間 毎日午後7時～翌朝8時)  
 一般向け **087-812-1055**  
 小児向け **087-823-1588**



2024年 3・1

# ビキニデー集会で非核日本をめざす キャンペーンが始まりました！

原水爆禁止香川県協議会事務局長 福井利夫



3・1 ビキニデー集会の様子

カ公文書館の  
水爆実験関係  
の資料調査を  
もとに、当時  
の日本漁船の  
被曝が人をモ  
ルモット扱い  
した実験・調  
査として、よ  
り効率的に人  
を殺すための  
資料収集だつ  
たことを告発  
する内容でし  
た。また、  
日本とマー

シャル諸島をオンラインで  
結んだ連帯の挨拶もありま  
した。問題は、このような  
大きな事件を闇に葬ったの  
はアメリカと日本政府であ  
り、いまだに調査も、謝罪  
も、救済措置もないまま今  
日に至っていることです。  
このビキニ環礁での被爆  
事件は、広島・長崎で人類  
最初の原爆投下を受けなが  
ら、連合軍司令部の指令  
で情報を閉ざされてきた日  
本国民が、草の根から原水  
爆禁止の行動に立ち上がった契機となりました。事件

## 事件から70年の節目を迎えたビキニデー集会

太平洋のビキニ環礁  
で、第五福竜丸を始め約  
1000隻に及び日本船籍  
がアメリカによる水爆実験  
の被害を受けてから、今年  
で70年になります。今年の  
3・1ビキニデー集会は、  
70年の節目というだけでな  
く、次の80年までの反核  
キャンペーンの出発として  
位置づけられる集会となり  
ました。

集会での奈良大学・高橋  
博子教授の報告は、アメリ

## 草の根から非核の日本をめざすキャンペーンを広げよう

に、非核日本キャンペーン  
は、日本が核兵器禁止条  
約に参加し、アジアと世界  
に核廃絶と平和を堂々と呼  
びかける国、「核の傘」に  
隠れるのではなく、日本国  
憲法の本質にもとづく外交  
ができる国になることをめ  
ざす取り組みになります。  
そして、このキャンペーン  
の核心は、被爆者の皆さん  
が「人類と核は共存できな  
い」と訴え続けた核兵器の  
非人道性を全国・全世界の  
人々に伝え、人類の平和と  
安全を保障するのが核兵器  
の廃絶であることを共通の  
理解にすることです。

今回のビキニデー集会で  
は、70年前の国民的な原水  
爆禁止の運動の経験を踏ま  
えて、「非核の日本をめざ  
す全国キャンペーン」の取  
り組みが提案されました。  
ウクライナやガザなど現  
代の世界を眺めると、核兵  
器が紛争を止める役割を果  
たすという「核抑止力」論  
の破綻は明らかです。この  
核抑止力論を打ち破るため

そのために全ての職場・  
地域・学園で、核兵器禁  
止条約参加のための署名を  
広げます。このキャンペー  
ンに賛同する全ての団体・  
事業体・個人など、誰でも  
参加することができます。  
あのビキニ事件の時のよ  
うに、自治体や教育委員  
会、地方のメディアなどを  
含め、すべての手の届く団  
体・個人に協力を呼びかけ  
ましょ。

## 日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名

（香川医療生協集約分） 3月31日現在 2,182筆

引き続き署名へのご協力をお願いします！

## 病気の予防にも役立つ「旬の魚のレシピ」 鯖と春野菜のマクマパッション



※写真で使用している魚は鯛ですが、鯖でも美味しくできます。

- 材料 (2~3人前)
- 鯖..... 2切れ
  - あさり(塩抜き) 1パック
  - 春キャベツ..... 100g
  - アスパラ..... 60g
  - プチトマト..... 6個
  - ニンニクみじん切り 1片
  - 白ワイン..... 100ml
  - 水..... 30ml
  - オリーブオイル 大さじ2

春の魚といえば、鯖です  
ね。栄養はとても豊富で、  
DHAやEPA、ビタミン  
Dも多く含まれています。  
また、春野菜は、寒いま  
るを耐え抜いて旬を迎えるた  
め、栄養をたっぷりと蓄え  
ているのが特徴です。

### 《作り方》

- ①鯖は塩を振って10分ほどおきます。
- ②ニンニクはみじん切り、

キャベツはざく切り、ア  
スパラは5cm程に切りま  
す。

③フライパンにオリーブオ  
イルを入れ中火で熱し、  
水気を拭いた鯖を皮目  
を下にして並べ入れ、両  
面に焼き色をつけます。  
んにくを入れ、香りが  
たったらアサリ、キャベ  
ツ、アスパラ、プチトマ  
トを入れ、白ワインと水  
を入れて蓋をし、7分ほ  
ど蒸し焼きにします。  
時々、煮汁を鯖にかけて  
しっかりと含ませます。

④最後にオリーブオイルを  
回しかけ、好みでパセリ  
を散らせば完成です。  
介護老人保健施設虹の里  
管理栄養士 村岡恵子