



香川医療生協の基本理念

わたしたちは、人が人として大切にされる社会をめざして、保健・医療・介護・福祉などの事業と運動をとおし、健康で笑顔あるまちづくりの実現に努力します。

2026

7・8月号

第270号



香川医療生活協同組合

発行責任者／福永智也 編集／機関紙編集委員会

〒760-0073 高松市栗林町1-3-24 ホームページ <http://www.kagawa.coop/>

Instagram

LINE



昨年9条の碑を建立した三豊教育会館を目指して楽しくピースウォーク

特集 平和の歩みを止めない 『ピースウォーク 観音寺』 憲法守れ！ 戦争反対！

5月3日、三豊観音寺に9条の碑をつくる会の主催で、ピースウォーク観音寺が開催されました。日本国憲法が施行してから79年目のこの日、「憲法を 活

かそう 残そう」と9歳から97歳の50人に余る人々が、観音寺市役所の『世界平和は市民の願い。非核平和宣言都市観音寺市』と表示のモニュメントの前に集

まりました。
この宣言から今年はずうと20年になります。10時に事務局長の開会一声があり、9条の碑をつくる会の会長の挨拶や、佐伯観音寺市長のメッセージ代読の後、スタッフ手作りのゼッケンを身につけ、準備運動も滞りなく行い、元氣よく出発しました。心配された小雨もすぐ上がり、約2km先の三豊教育会館を目指し、楽しくピースウォークしました。94歳のKさんも完歩されました。
参加した18歳の若者は、「世界中で大きい力のある国が、ミサイルやドローンや新しい武器を使って、何万という人が殺され、手や足をもがれたり、傷つけられているのに、私たちの首相は、『人殺しの武器を輸出するようにしたり、ドナルドにすり寄りたり』戦争をする国になるのでないかと心配で、何とかしたいと思っていたので、思い切っ

て参加しました。たくさんの方が集まっていた、勇気をもらいました」と語り、隣にいた友達も「知らないところで、加害者の側に組み込まれて行くのでないかと不安です」と言っていました。

憲法9条改悪に反対する
請願署名にご協力下さい！

●請願事項●

1. 戦争準備の憲法9条改悪と、緊急事態条項を導入する改憲をやめること
2. 衆参の憲法審査会に改憲案の起草委員会を設置しないこと

署名にご協力いただける方は、お近くの香川医療生協の事業所、もしくは組合員活動部(087-833-8115)まで。



観音寺市役所の
非核都市宣言モニュメント



三豊教育会館の憲法9条の碑

終点となった教育会館ではお菓子をもらって、井上ひさしさんの「子どもにつたえる日本国憲法」や文部省発行の「あたらしい憲法のはなし」で学習し、南京玉すだれも観賞しました。

観音寺支部

支部長 高井和雄

香川医療生協の現況 (2026年5月31日現在)
組合員数..... 47,048人
出資金額..... 884,649千円
一人平均出資金額..... 18,803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

健康、仕事、生活などのお困りごとは

医療生協の相談窓口まで

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

香川医療生協相談窓口



香川医療生協相談窓口

相談無料・秘密厳守

香川医療生協は、あらゆる暴力、武力行使、戦争に反対します。紛争の平和的解決を！

最近の世界紛争に

思うこと

私の戦争体験から

昨年は「戦後80年」「昭和から100年」という節目の年を迎え、各地でさまざまな行事が行われました。新しい2026年も穏やかな年であってほしいと願っていたのですが、世界ではアメリカのトランプ大統領によるベネズエラ攻撃で、一国の大統領夫妻が逮捕されるという暴挙が行われました。この成功に味をしめたかのように、イランへの大規模な戦闘作戦を実施し、最高指導者ハメネイ氏ら幹部を殺害。武力衝突へと突入しました。

これを受けてイランも反撃し、ホルムズ海峡を封鎖。世界各国のタンカーをはじめとする船舶の航行が不能となり、世界は原油不足から価格が高騰する一方、石油製品の不足にも影響が及び、世界経済は大混乱に陥っています。

また、もう一方の大国ロシアのプーチン大統領も、ウクライナ侵攻から三年を越えた今も和平交渉に応じず、執拗な攻撃を繰り返しています。まさに両大国の国際法に違反する暴挙であり、世界大戦への危惧すら感じます。

国内に目を向けると、「安保関連三文書の改訂」「防衛予算の大幅増額」「武器輸出の制限条項の大幅緩和」などを矢継ぎ早に提案するなど、まさに「戦争をしない国・日本」から「戦争のできる国・日本」へと大きく衣替えをしつつあります。

まさに、戦後80年で終わり、新しい「戦前元年」と言える状況になってきたのではないのでしょうか。何としても、戦争への道だけは、どんなことがあっても止めなければなりません。

私の戦争体験は、七歳（国民学校二年生）の時の「高松大空襲」でした。1945年7月4日早朝、百機を超えるB29が襲来。火の玉のような無数の焼夷弾により高松市内は大炎上し、火の海と化しました。



市内小学校での語り部活動の様子

た。熱風と猛煙、ガスの異臭の中、家裏の水田に飛び込み、水を含ませた夏布団に救われて一命を取りとめました。朝日が昇り始めた頃、最後のB29の爆弾が我が家に投下され、あつという間に自宅と四棟の作業場が一瞬にして「衣・食・住」のすべてを焼失してしまいました。焼け野原となった市の中心部では、水を求めた市民が中野町のロータリーに集中。大水槽は熱湯となり水死者の山、一方、壁にしがみついた黒焦げとなった遺体は、まさに地獄絵図そのものでした。

今、私の体験した戦争の恐ろしさや悲惨さの“生の姿”を語り部として、次代を担う若者や児童たちに伝え、反戦・平和の輪を大きく広げていきたいと思っています。

最後に声を大にして訴えたい。「良き戦争もなければ、悪い平和もありません！」

池田 實

略歴

1937年高松市生まれ
香川大学商業短期大学卒業
高松中央郵便局
連合香川
香川県労働金庫
現在「高松空襲を語る会」
会長

新入医師紹介



高松平和病院 初期臨床研修医
田中慎之介

初めまして、初期臨床研修医の田中慎之介です。出身は高知県で、出

身大学は香川大学です。技術や知識面で未熟な自分ですが、皆様のご期待に沿える様に日々の仕事内容を覚えていくよう努めますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

趣味は色々あるのですが、主には動物と触れ合うことと景色の良い場所

に行くことです。動物と触れ合える場所や景色の良い場所があれば教えていただけると幸いです。あらためて高松平和病院の一員として温かく迎えてくださることに、心より感謝申し上げます。早く役に立てるよう知識を増やして頑張ります。

高松平和病院研修センターの取り組み

医学部卒業後、国の制度として2年間の期間を臨床研修医として研修を行い、当院も継続的に研修医を受け入れています。プライマリケア医療の経験ができること、少人数で医師としての臨床能力をしっかりと身に着けることが可能です。社会的困難を抱えた患者に対してどのような「処方箋」で対応するか、という視点でも意識的に経験を積んでいます。

医療生協の特徴として健康増進や地域の健康づくりがあります。模擬患者の会で診察態度を評価していただいたり、班会の講師を引き受けています。皆様には医師研修にご協力をお願いし、またご意見をお寄せくだされば幸いです。



和やかな雰囲気で行う面接練習

健診から分かる健康状態

高松平和病院 健康づくり課 主任 筒井美喜

自治体が実施する特定健診の結果からは、主に生活習慣病のリスクや、将来的な健康状態の傾向を読み取ることができます。特に重要なのは、メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、脂質異常症、腎機能低下などの早期発見です。健診結果の見方を、代表的な項目ごとに整理します。

1. 身体計測（肥満・メタボリスクの判別）

○腹囲

男性は85cm以上、女性は90cm以上だと、内臓脂肪型肥満の可能性があります。内臓脂肪が多いと「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」「動脈硬化」のリスクが上がります。

○BMI(体重(kg)÷[身長(m)×2])

18.5未満は痩せ、18.5～25未満は標準、25以上は肥満になります。また、BMIが正常でも腹囲が大きい場合は「隠れメタボ」のことがあります。

2. 血圧（高血圧リスクの判別）

正常は120/80未満、130/80以上は注意、140/90以上は高血圧域になります。高血圧で起きやすい病気として、「脳卒中」「心筋梗塞」「腎臓病」「心不全」などがあります。

数値が高い場合は、塩分過多、肥満、睡眠不足、飲酒、ストレスなどが影響していることがあります。

3. 血糖（糖尿病リスクの判別）

○HbA1c（ヘモグロビンA1c）

過去1～2か月の血糖状態を示します。5.5%前後が正常、5.6～6.4%が境界域、6.5%以上が糖尿病疑いとなります。高い場合は、「糖尿病」「血管障害」「動脈硬化」のリスクがあります。

○空腹時血糖

99mg/dL以下が正常、100～125：境界型、126以上が糖尿病疑いになります。

4. 脂質（動脈硬化リスクの判別）

○LDLコレステロール（悪玉）

120未満が目安で、高いと「動脈硬化」「心筋梗塞」「脳梗塞」のリスクが上昇します。

○HDLコレステロール（善玉）

40以上が目安で、低いと動脈硬化のリスクが増加します。

○中性脂肪（TG）

150未満が目安で、高いと「脂肪肝」「糖尿病」「メタボ」に関わってきます。

5. 肝機能（脂肪肝・飲酒の影響）

AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP

高い場合、「脂肪肝」「アルコール影響」「肝炎」「肥満関連肝障害」などが考えられます。特にγ-GTP高値は、飲酒、内臓脂肪との関連が強いです。

6. 腎機能（腎臓の状態）

○eGFR

腎機能の指標で、60以上が概ね正常、60未満が腎機能低下の可能性あります。

○尿たんぱく

陽性だと「腎障害」「糖尿病性腎症」「高血圧性腎障害」などの可能性があります。

7. 尿酸（痛風リスクの判別）

7.0mg/dL以下は目安で、高いと「痛風」「腎結石」「高血圧」の可能性あります。



特定健診で最も重要な考え方

特定健診は「今病気か」だけでなく、将来、脳卒中や心筋梗塞になるリスクが高まっていないかを見る検査です。そのため、軽度異常でも放置しない、複数項目が少しずつ悪い状態を重視することが大切です。

「あなたらしくない」って何？
みなさんは「あなたらしくさって何ですか？」と聞かれたら、すぐに答えられるでしょうか。実はこれ、とても難しい問いです。
自分のことなのに、自分でも気づいていない一面があったり、誰かと話しているうちに「私って本当はこう思っていたんだ」と気づいたり。「以前はこうだと思っていたけれど、今は違う」など、そんな風に人の気持ちは状況や体調によって、ゆらゆらと変化するのが当たり前です。
また、私たちは相手によって違う顔を見せます。家族に見せる顔、友達に見せる顔、そして病院で医療者に見せる顔。どれが本当の自分というわけではな

く、そのどれもが「私」なのです。
「その人らしさ」は誰かと話す中で見つかるもの
誰かが外から「あの人らしいね」と決められるものではないですね。本人ですら全部は分らない。だからこそ「他者との関係」が必要なのです。
誰かに心のうちを話し、聴いてもらう。そのやりとりの中で、バラバラだった気持ちたちが整理され「ああ、こうしてほしかったんだ」「これでいいんだ」という安心感が生まれます。その安心感こそが、後悔の少ない生き方につながっていくのだと私は思います。



そのために私たち緩和ケアに携わる医療者は、患者の語りを上手に聴く傾聴のスキルを学んでいます。病棟で掲げている「その人らしく生きていく」いう言葉は、単に「希望を何でも叶える」という意味ではありません。病気が進み、身体が思うように動かせなくなっていく

のは、とても苦しく、不安なことです。そんな過酷な状況にあっても、患者さん一人ひとりが自分の思いを言葉にできること。そして、その思いを聴いてくれる「信頼・安心できる誰か」がいること。「いろいろあったけれど、これでよかった」そうやって、ご自身が納得して人生を歩んでいけるようにお手伝いすること。それが、この言葉に込められた本当の願いです。
緩和ケアの世界に身を置いて13年。ようやく自分の中で1つの答えに辿りついたような気がします。この世界に、誰一人として同じ人はいません。定型文のようない「その人らしさ」も存在しません。一人ひとりの患者さんの心の揺らぎを傾聴し、「その時、その瞬間」の「その人らしさ」を見つけてくれるように支えていく。そんな静かな伴走をこれからも続けていきたいと思っています。

シリーズ

緩和ケアって？②

高松平和病院緩和ケア科部長 大西綾花

子育てサポート企画の報告

4/2 こどもクリニックサイクリング 26名が参加

7回目となる今回は淡路島で実施し、綺麗な海を眺めながら往復約30km完走を目指しました。行きのバスでは自転車に関するクイズで盛り上がり、北淡震災記念公園で、阪神・淡路大震災の教訓を通して、地震の脅威や防災・減災の大切さ、命の尊さを学びました。



4/18 新企画 「わくわくクッキング&いきいきスクール」がスタート

4/18のロールパンサンド作りでは「自分で作る」達成感を味わい、パソコン学習や生成AI体験にも挑戦。親子の笑顔あふれる楽しい時間になりました。



4/19 臨床心理士による 「がんばりすぎない子育て」講演会を開催

当日は子育て中の保護者7名が参加。子どもの行動の背景や気持ちに目を向け、小さな成長を大切にすること、親自身を労わる大切さを学びました。講演後には、専門職と参加者同士で子育てに関する悩みや体験を共有しました。



……お知らせ……

この夏、最高の思い出をつくらう！

「夏休みこどもクラブ」参加者募集中！

●日時 8月17日(月)・20日(木)
9時半～15時半

●対象 小学生(※定員15名)

●場所 高松市太田上町228
はーもにー2F

●内容 医療体験・流しそうめん・スイカ割り、工作、カレー作りなど

●参加費 2,000円

お申し込み方法…左記QRコードからお申し込み下さい。

お問い合わせ先…

南組合員センター
はーもにー(野口・岡本)

☎087-888-7172



こどもクリニック

夏のキャンプ・ボランティア募集

★日時 8/3(月)～4(火)

★場所 剣山

★内容 子どもたちと山に登ったり、川遊びなど、運営に参加して下さる方

栗林子ども食堂

調理ボランティア(有償)募集

★日時 毎月第2土曜日、14時～19時

★内容 調理・片付けなど。継続して活動いただける場合、1回5,000円支給。一度見学にお越し下さい。事前予約必要。詳細は、へいわこどもクリニック

(☎087-835-2026)までお問い合わせ下さい。

「きぼうのまちみき」通信⑪

2月20日から始まった本體工事も、5月31日時点で全体の6割ほどまで進みました。この記事が皆さまのお手元に届くころには、さらに工事が進み、建物の姿も大きく変わっていると思います。毎日現場を見ているのですが、少しずつ形になっていく様子は見ていて飽きることがなく、完成への期待も日に日に高まっています。

「ここに来ると安心する」「地域の居場所になる」「そんな施設にしたいという思いを込めながら、一つひとつ丁寧に準備を進めています。

このまま順調に進めば、8月中旬には建物が完成する予定です。その後は竣工式や内覧会なども予定しており、10月2日のオープンを目指しています。完成まであと少しとなりましたが、最後まで気を抜かず取り組んでいきたいと思っています。

生協みき診療所

事務長 田村孝



読者だより

7・8月号

推し選手、

これから見つけます！

三木町 日笠加代

先日、初めて香川ファイブアローズのバスケットボール試合観戦に10歳の孫と行ってきました。会場の雰囲気の後押しされ、応援を楽しみました！

今度は応援グッズを持って観戦したいです。そしていつかは推しの選手を見つけて応援します。

初めて知った言葉に

胸がざわついた朝

高松市 福島典子

今朝テレビで初めて「老害」という言葉を知りショックを受けました。ひよっとして自分も老害を与えてしまったのか……。とりあえず心身共に現在維持を目指し怠け者にならないよう日々心がけます。

元気を取り戻し、

畑で季節を楽しむ日々

高松市 中村光子

膝関節の手術によりお陰取で毎日歩いてすっかり健康になりました。畑仕事が好きなのは花や野菜も沢山育て楽しんでいま

す。今は色とりどりの花でとてもきれいです。

完治へ向けて、

今も前向きにトレーニング

高松市 細谷隆治

リハビリで3ヶ月ほど入院をして、随分と回復をいたしました。今は完治までトレーニングに励んでおります。

孫のひと言にドキッ

高松市 中井千恵子

最近、白髪がふえて孫娘に「おばあちゃん、髪が真白できれいだね」と言われます。うれしいような、悲

しいような変な気持ちです！

ホットヨガ継続で

体力も気持ちも上向きに

高松市 森 育子

ちようど1年前にホットヨガに通い始めました。最初は全く体力なくて、60分のレッスンでくたくたでしたが、驚くほど汗がでてくるのでなだだ楽しくなってきました。年始から1日1レッスンペースで受講しており、ぽっこりお腹がすっきりしてきました。健康でいるためにずっと継続していきたいです。

私のとっておきの作品



カエルの合唱がはじまりました！

三木町 匿名希望

おたのしみクイズ

① 下の絵には5つのまちがいがあります。

まちがいの箇所に○印をつけて、次の方法で応募下さい。

★応募方法(次のいずれかで)

・郵便はがきに右側の絵を貼って、はがきを投函。
・スマホなどで絵の写真を撮り、応募用QRコードを読み取ったメール
アドレスから写真を送付。

★応募の際の必要記入事項

「住所」「氏名」「年齢」「身近な出来事」「意見、ご感想など何か一言」

※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、その旨をお書き下さい)。

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

ミニ講座のご案内 ● 転倒予防について ●

日常で意識できる転倒予防についての講義を行います。

★日時 2026年8月29日(土) 10時~11時(受付9:30~)

★定員 20名(組合員対象。当日加入可能)

★場所 ふれあい会議室(高松市木太町・高松共同病院西側)

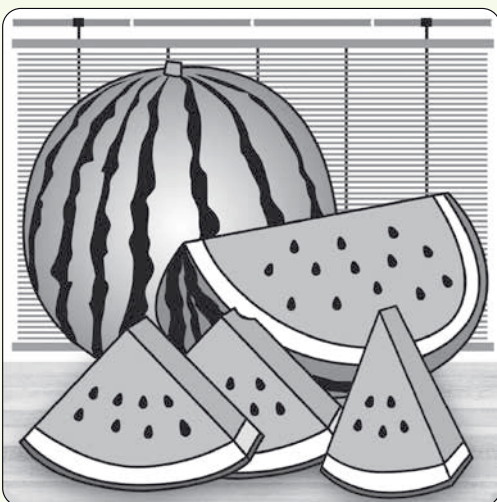
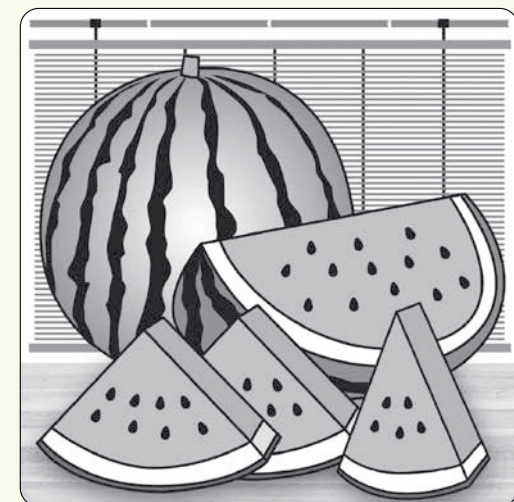
★お申し込み・お問い合わせ

8月14日までに、高松協同病院外来リハビリ

(☎987-833-2416) スタッフまでお電話下さい。



©MY介護の広場



広げよう!! 居場所づくり・班づくり

居場所「いいい」

東讃ブロック・大内支部

知恵を出し合って

楽しく食事作り

私達は東讃ブロックの東かがわ市で、主に食事作りを10名で行っている居場所「いいい」のグループです。毎月第2水曜日の10時〜12時に、自宅を開放し集っています。旬の材料を使用した作りたい料理を皆

で考案しメニューを決めています。時節により頂いた新鮮な野菜を使うこともあります。

自分ができる事、知ってる事、知恵を出し合って楽しく和気あいあいと作っています。皆で味見をして盛付けもいろいろ工夫しています。食事をしながら美味しいねとか、こうしても良かったのかなとそれ感想を述べあっています。最近の出来事とか、ニュース、政

治の事などいろいろ話題は尽きません。時には雑談も交えながら楽しく交流をしています。

昨年の3月にはフレイルチェックも行いました。居場所参加者の高齢化に伴い病む人もあり、地域の集いの継続も危ぶまれますが、楽しく笑顔で続けていこうと思っています。

大内支部 田中ゆきみ



時には雑談を交えて楽しく交流



頂いた時節の新鮮な野菜を使うことも

チャレンジ班

高松南ブロック・太田南支部

笑って覚えて、また忘れて!?

チャレンジ班奮闘中!

太田南支部の「チャレンジ班」は、隔週月曜日に元気いっぱい活動中です。班名の由来は、チャレンジを日常につなげる。「年齢を理由に何もしないのはもったいない!」と、80代目元の元気のある組合員が集まり、笑いとおしゃべりにあふれた時間を過ごしています。

この班ができたきっかけは、「体操だけでは物足りない!」という一言から。「せっかく集まるなら、もっと楽しいことをしたい」「笑いたい」「しゃべりたい」そんな思いが形になりました。

最近の大ブームは、なんと「百人一首」! まずは20首ずつ覚えることから始めたのですが、開始早々、「わあー!覚えられない!」「昨日覚えたのに今日忘れた!」と大騒ぎ。それでも「大丈夫、1年かければ覚えられる!」「2年でもええ!」と励まし合いながら、毎日にぎや

かに取り組んでいます。

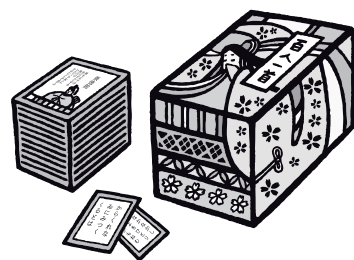
札を前にすると急に真剣な表情になるのも、この班のおもしろいところ。ついさっきまでおやつを食べながら笑っていたのに、「はいっ!」と勢いよく札を取る姿はまるで競技大会です。参加している班員は、「これは脳トレになる」と口をそろえます。実際、「ちよつと学ぶことに前向きになった」という声も。何より、みんなで笑うことが元気の秘訣になっています。

チャレンジ班のいいところは、「楽しい」「気軽」「学べる」、そして「おやつを楽しむ」こと。にぎやかな雑談の中で、「そのお菓子どこで買ったん?」という話題が盛り上がることもしばしばです。今後は、花札やトランプなどにも挑戦予定。

「新しく来た人のやりたいことも一緒にやってみたい」と、チャ



札を前にすると急に真剣な表情に



レンジの幅はどんどん広がっています。

最後に班員の皆さんから一言。「家でじっとするより、みんなで笑ってストレス発散しましょう!」

太田南支部 今津茂子

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

2026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

		月	火	水	木	金	土
内 科	午 前 9:00～12:00	蓮井・担当医・原田 植本真・豊岡	高木・田中路(2・4・5) 植本真(1・3)・何森・担当医	担当医・植本一 植本真・高木	高木・担当医 原田	豊岡・穴吹 蓮井・担当医	担当医 (一診・二診)
	午 後 3:00～5:30	高木・植本一 担当医	原田 担当医	担当医		担当医	
乳 腺 外 来	午 前 9:00～12:00		何森亜	何森亜 (第1・3・5)	何森亜		
●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)	穴吹 (予約要)		
	午 後 3:00～4:00	担当医 (予約要)					
整 形 外 科	午 前 (予約優先)	真鍋(当日受付) 中平(予約要)	真鍋	中平 (予約要)	真鍋(第2・4・5) 第1・第3は休診	中平 (予約要)	真鍋(第1・3) 担当医(第2・4)
	午 後 2:30～5:00 (完全予約制)			田賀谷(第1・3)			
★ に っ て 診 療 体 制	●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時間は3時から4時です。					
	●整形外科	・真鍋の診察日に当日受付を8時30分から11時まで行っています。 ・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願います。 ・医師の体制上、診療制限をしております。					

● 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。	緩 和 ケ ア 相 談 外 来	担当医	月	15:00～16:00
	肝 臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。		大西 穴吹	水	9:30～10:30
	消 化 器	蓮井・何森・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。			木	9:30～10:30
	呼 吸 器	穴吹医師の外来担当時に診察いたします。		乳 腺 外 来	火	9:00～12:00
	糖 尿 病	金午後。香大医師が担当いたします。			第1・3・5水	9:00～12:00
科			禁 煙 外 来	何森亜	木	9:00～12:00
				植本真	第2・4木	14:00～15:00
				豊岡	水	16:00～17:00
			脳 外 外 来		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	北原孝	春里	阪梨	間嶋 北原孝	北原孝	担当医(第1・3) 北原孝(第2・4)
午後 3:00 ～ 5:00	北原孝		阪梨		北原孝	

■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	9:00～12:00	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)	担当医	安田(11:00まで)	安田	支援医/安田(12:30まで)
午後 2:00 ～ 5:00	安田	(訪問診療)	安田/担当医	(訪問診療)	安田(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	佐藤龍	佐藤龍	蓮井 (訪問診療)	佐藤龍	佐藤龍(第1・3) 蓮井(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)	蓮井(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・大西	砂田	尾平野・大西	砂田・大西	尾平野・大西	担当医※
午後 12:30 ～ 6:30	砂田・大西	砂田・大西	尾平野・砂田		尾平野	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。

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**

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 13:30～16:30 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
	【電話対応時間】 9:00～21:00
	【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「ぼっぽ藤塚」
☎ (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

〈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

暮らしのお困りごと、ご相談に応じます。【連絡先：組合員活動部 ☎087-833-8115】

医療生協を未来へつなぐ

「私と医療生協」⑥



高松平和病院内科外来主任
藤澤美江

訳も分からず就職して
もうすぐ20年

私は2007年に医療生協に就職しました。就職のきっかけは、看護体験でなんとなく楽しかったからと安易なものでした。そのため医療生協のことは全く何のことかわかりませんでした。

今でも十分理解できていないかと言われると困りますが、そんな私も勤続20年がもう目の前になりました。勤務年数の多くは病棟勤務で、循環器や呼吸器の患者さんが多かったため、入職時は特に必死に勉強しました。入職して3年目くらいから栄養管理の委員会（栄養サポートチーム・NST）に所属することになり、病棟の患者さんの栄養管理に関わらせてもらうよう

うになりました。そして、2015年摂食嚥下障害看護認定看護師の資格を取得し、食生活や飲むことが難しい患者さんの食事のサポートに関わらせてもらいました。

誰もが自分らしい生き方を

長く病棟勤務をしました。5年ほど前から外来に異動になり、内科外来で長く通院されている患者さんたちに関わらせてもらっています。病棟にいる時はついつい目の前の病気のことばかりに目が向きがちでしたが、外来だと病室以上に生活のことも重要な話題で、仕事があるとか、孫の世話があるとか、一人暮らしでごはんの準備ができないとかいろいろな問題が出てきます。

治療上必要なことはあっても、今のその方が選択できる治療なのか難しいこともあります。私は医師ではないので治療の提案はできません。でも、その方と一緒に最適な治療方法や生活を考えることはできます。忙しそうで声かけにくいと

あったかく関われる場に

思われるかもしれませんが、できる限り患者さんとお話をし、患者さんが自分にあつた病気とのつきあい方を探していくお手伝いができればいいと思います。

私事ですが、去年娘を出産して内科外来に戻ってきました。外来に来られる患者さんから「戻ってきたんですね」「おかえりなさい」「子どもさんかわいい?」とたくさん声をかけていただきました。診察室の中でも医師と患者さんが自分の子どもの話や趣味の話をしてほっこりする場面を目にすることがあります。患者さんがとても優しく私たちに関わってくださいたいと思っています。

立場としては病院職員と患者さんですが、私たち職員も一緒に地域に暮らす一員です。地域みなさんが通いやすい、あつたかく関われる外来を目指しながら患者さんと一緒に誰もが暮らしやすい地域を作りたいと思います。

立ち場としては病院職員と患者さんですが、私たち職員も一緒に地域に暮らす一員です。地域みなさんが通いやすい、あつたかく関われる外来を目指しながら患者さんと一緒に誰もが暮らしやすい地域を作りたいと思います。

子どもも喜ぶお手軽レシピ
豆乳プリン



タンパク質が豊富な豆乳を使い、材料や飾り方を変えるだけであなただけの豆乳プリンが作れます。調理は科学!夏休みの自由研究でも楽しいですね♪

卵の豆乳プリン

【作り方】

①ボウルに卵を割り入れ、砂糖と混ぜ合わせる。



- ②砂糖が溶けたら豆乳とバニラエッセンスを加える。
- ③ザルで濾して耐熱容器（陶器の皿で可）に入れる。
- ④電子レンジ600W2分

で1つずつ加熱。様子を見ながら10秒ずつ追加。



※大きめの鍋に1〜2cmの湯を張り、プリンを並べ、蓋をして10〜12分蒸しても可。

⑤荒熱が取れたら冷蔵庫で1時間冷やす。

⑥プリン容器の上に平皿を乗せ、逆さまにして上下に振り、盛り付ける。

ゼラチンの豆乳プリン

【作り方】

①豆乳と砂糖を鍋に入れ、焦がさないように混ぜながら火にかける。

②沸騰直前に火を止め、ゼラチンを振り入れ溶かす。

卵の豆乳プリン (3〜4個分)

豆乳.....200ml
砂糖.....大さじ2
卵.....2個
バニラエッセンス（無くて可）... 2〜3滴

ゼラチンの豆乳プリン (3〜4個分)

豆乳.....250ml
砂糖.....大さじ2
ゼラチン.....5g
バニラエッセンス（無くて可）... 2〜3滴

※お好みでカラメルソース、ホイップクリーム、ジャム

す。（今回は熱で溶けるタイプを使用）。

point

ゼラチンは火を止めて



③器に入れ、荒熱を取って冷蔵庫で1時間冷やし盛り付ける。

※豆乳は調整でも無調整でも味付きでも作れます。

※ゼラチンは商品の説明書をご確認下さい。水でふやかす場合は豆乳を減らして下さい。

※耐熱容器に入れた加熱前の豆乳にお好みで、インスタントコーヒーを1g程度入れるのもおすすめです。

高松協同病院
管理栄養士 下浦由起子