

機関紙・支部ニュー  
スは、右記のQRコー  
ドからご覧頂けます。



た。今回は禁煙について、特に受動喫煙や禁煙のすすめ方をお話ししようと思います。



家庭医療科  
医長 佐藤 龍平



# 「タバコの害」

みなさんこんにちは、高松平和病院の佐藤です。当院では金曜日の夕に禁煙外来を行っています。右上の「にゃんぴ」は禁煙外来のイメージキャラクターで、スタッフがデザインをしまして

## タバコが老化を進める

喫煙の影響は、かなり単純に言うところ「急速に年をとる」ということです。血管が年をとると脳梗塞・心筋梗塞が起きます。皮膚が年をとると老けて見えるので、喫煙者かどうかはすぐわかります。もちろん、喫煙者が近くにいると受動喫煙している人も同じです。受動喫煙のやっかいなところは、「直接煙を吸わなくても成立する」ということです。喫煙者がいた部屋の壁・家具などに有害物質が残っており、そこにいるだけで受動喫煙が成立します（三次喫煙）。喫煙者の汗や毛髪からも有害物質が出るので、衣服にもついています。

## 深刻な子どもへの影響！

こどもへの影響はもっと深刻です。気管支喘息などはもちろん、学校でイライラして授業に集中できず、成績が低いことが報告されています。もはや「禁煙or別居」なのです。

「加熱式タバコにしたから大丈夫」という声もありますが、残念ながら一部の間違ったです。タールなど一部の有害物質は減っていますが、ニコチンは変わりません。また、加熱式タバコ使用者

は紙タバコも併用していることが多く、禁煙にはつながりません。周囲への影響はまだ不明な点が多く、安全とはいえません。「以前より本数を減らしたから大丈夫」という人もいますが、週一本以上のタバコで健康に影響が出るので（それぐらい毒性が強い）、安全な本数はありません。**禁煙を成功させるためには、**

で、そっと禁煙をすすめてあげると、意外とすんなりいくかもしれませんよ！  
**禁煙外来のすすめ**  
「禁煙外来ですること」は、飲み薬での治療や呼吸器酸化素濃度測定を行います。重要なのは医師・看護師のサポートがあることです。「つい吸いたくなったときどうするか」「人にすすめられたいときどうするか」などを話し合い、そのときどきの悩みを一緒に解決していきます。  
【このくらい期間の治療か】十二週間の間に五回の受診をします。一度失敗しても、最終受診から一年経過すれば保険診療で再挑戦できます。禁煙できるまで二回以上トライする人も多いですよ。ネバーギブアップ！  
【禁煙できるかどうか？】咳が減り、呼吸が楽になり、肌の調子がよくなり、タバコよりも家族や友人を大事にするようになり、人生が楽しくなります。

では、周囲の喫煙者にもどのように禁煙をすすめるべきか。脅しや説得は喫煙者を意固地にしています。禁煙にはつながりません。まずは「タバコを吸うことについてどう思うか」を聞いてみることをおすすめします。実は喫煙者の大部分は「タバコをやめたい」と考えているのですが、「今さら言いにくい」「やめ方がわからない」と思っているのです。「やめたいけれど、やめられない」気持ちを受け止めた上

◎禁煙外来は、高松平和病院、高松協同病院、善通寺診療所で行っていますので、ぜひお問い合わせ下さい。

## 第五十一回 通常総代会のお知らせ

日時 六月二十二日(土)

午後一時～午後四時半

場所 ホテル パールガーデン

香川県高松市福岡町二丁目二一  
☎〇八七七八二一八五〇〇

医療生協ホームページのこのイラストから下記の変更・停止手続きに入れます。





2018年度のふりかえり

～私たちの身のまわりで起きている事～

○平和・憲法・民主主義のこと

・世界各地で国際的な協調より自国の利益を優先する内向きの政治が台頭、一方で朝鮮半島南北融和や核兵器廃絶にむけた世界的な動きが広まる。

・国内では国会の形骸化と9条改憲への動きが強まるが、幅広い市民の運動も強まって、2018年の改憲案の提出をさせなかった。

・辺野古新基地建設反対の声が明確に示されたが埋め立てを強行している。

○社会保障・暮らし・エネルギーのこと

・トリプル報酬改定でリハビリの結果による評価、在宅への流れ、病床機能の再編促進。

・国保の都道府県単位化。

・孤立する世帯の増加。

・数々の自然災害が発生し、支援活動を行った。BCP（事業継続計画）の策定が急がれる。

・原発ゼロ法案が提案。与党が委員会を開催せずたなごらしになっている。

・働き方改革や外国人の技能実習生の各種問題が指摘されながら強行採決。

(1)ひきつづき3つの戦略(事業、地域、組織)づくりにとりくみ、香川医療生協の未来構想作りをすすめます。

5か年計画の中間年に当たり、到達の確認と新しい条件の中での方針の見直しを行いました。地域包括ケア病床の拡大、医科歯科訪問診療の拡大、訪問介護の障害者サービスへのとりくみ、通所介護事業の再編、歯科事業所の再編など、事業所のポジショニングや状況変化の中で必要な対応を行いました。また、地域の期待の大きかった高齢者住宅については、経営再建に力を集中するため、延期することとしました。

○5か年計画中間点を過ぎての到達の確認と方針の見直しを行っている。

○前年の経営悪化を受けて、経営改善を柱にした予算立てと対策を実践。

○在宅分野を強化（訪問系の事業の強化など）。

○事業所再編。

○市単位、校区単位の協議体への参加。

○5万組合員をめざして。

(2)健康づくりを通して、暮らしとまちづくりに貢献し、社会にアピールします。

医療生協の幅広い健康づくりの活動が地域の中にひろがって健康増進に貢献しています。

○人権を守る医療・介護活動ではSDH※1の観点を大事に実践を行った。

○健康チェック活動も旺盛に行って、各地の祭りでは恒例となっている。



第1号議案ダイジェスト 18年度のまとめと19年度方針の件

18年度のまとめ、重点課題

- (1)ひきつづき3つの戦略(事業、地域、組織)づくりにとりくみ、香川医療生協の未来構想作りをすすめます。
- (2)健康づくりを通して、暮らしとまちづくりに貢献し、社会にアピールします。
- (3)憲法に基づく平和で人権が保障される社会をめざして、学び・広げ・連帯します。
- (4)地域・職員組合員が「ともに学び・育ちあう」人づくりをすすめます。
- (5)生協間協同・民医連内協同を広げます。

○健康チャレンジは5,000名をめざして、1,521人が取り組んだ。

○「すこしお」メニューを機関紙で紹介し家庭での「すこしお生活」に役立てた。

○まちかど・居場所・班会などで行われる塩分チェックがすこしお生活の意識づけに貢献している。

○東讃では運動機能チェックを事業所活動とも連携させ、フレイル予防にとりくんだ。

○自治体キャラバンで医療・介護の実態を伝え、施策に活かすよう要望した。

○香川県の行う健康ポイント制度に参加し、健康づくりの応援を行った。

○小豆島の「どんぐりころころ」が自治体に認知され、介護予防グループ活動事業「どんぐりサロン」が始まった。

○ブロックでのウォーキングを通じて支部の交流が図られた。

(3)憲法に基づく平和で人権が保障される社会をめざして、学び・広げ・連帯します。

○街頭やみんなの健康折込、地域訪問、外来待合室行動など9条署名を集めた。

○社会保障を充実させる署名へのとりくみを始めた。

○こどもクリニック中心にこども食堂を開始し、地域の団体も一緒に月一回継続している。

○中学卒業までの医療費無料化の署名の推進で中心的な役割を果たした。

○高松市平和を願う市民団体協議会の事務局を担っている。

○東日本大震災の支援活動による物販を行った。

○原発ゼロ集会への参加を行った。

○西日本水害の災害支援を行った。

○高松市災害ボランティア協議会のなかで、避難所の健康管理担当として位置付けられている。

(4)地域・職員組合員が「ともに学び・育ちあう」人づくりをすすめます。

○通信教育に職場や支部でもとりくんだ。受講者196名。

○バディ活動、地域訪問活動などの取り組みを行った。

○いのちの章典の学習を進めた。

(5)生協間協同・民医連内協同を広げます。

○県生協連においての事業協力について相談が始まっている。

○協同組合や諸団体（コープかがわ・J A香川県・高齢者生活協同組合・香川県労働者福祉協議会・高松丸亀町商店街振興組合・高松大学）の訪問を行って懇談し、連携可能な取り組みを探っている。

※1 SDH（えすでいーえいち）

SDH (Social Determinants of Health) は「健康の社会的決定要因」と訳され、「健康」は、遺伝子や生活習慣など生物学的要因だけで決まるわけではなく、個人の所得や家族状況、友人・知人とのつながり（社会的ネットワーク）などの「個人の社会・経済要因」と、国の政策や職場・コミュニティーでの人のつながりの豊かさ（ソーシャル・キャピタル）を含む「環境としての社会要因」などの「社会的な要因」にも大きく影響されるものであるとしています。

●高齢者住宅に関する理事会の判断について

2016年に確認された5か年計画の中で、連携の中での実現か、条件があれば独自に挑戦するとしていた高齢者住宅について、委員会等での集中的な論議のなかから具体的な案がとりまとめられて理事会で検討を行いました。検討の結果、現在の経営状況のなかで計画をすすめるのは大変厳しいと判断し、香川医療生協が主体となる高齢者住宅の建設運動について今回は中止するという判断に至りました。

組合員の皆様には、大きな期待をお寄せいただきながら実現に至らなかったこと、大変申し訳なく思っています。今後、大きく改善している経営の安定化をすすめ、地域包括ケアシステムの具体化について、引き続きできることから取り組んでいきたいと思っております。

●コープ歯科まるがめの閉院について

2001年から長年にわたって皆さんに支えられて診療を行ってきましたが、諸般の事情につき6月末で診療を終了させていただくこととなりました。開設の際には多くの組合員の皆様、地域の方々に多大なるご協力をいただいたコープ歯科ですので、最後まで存続の可能性を追求してきましたが、条件が整わずこのような結果となってしまい大変申し訳ありません。なお、7月以降の施設利用については、新たな事業活動を検討中です。また、施設は、地元支部、ブロックの皆さんと相談しながら更に組合員活動に有効利用できるようにしていきたいと思っております。

2019年度の方針

＜最重点課題＞

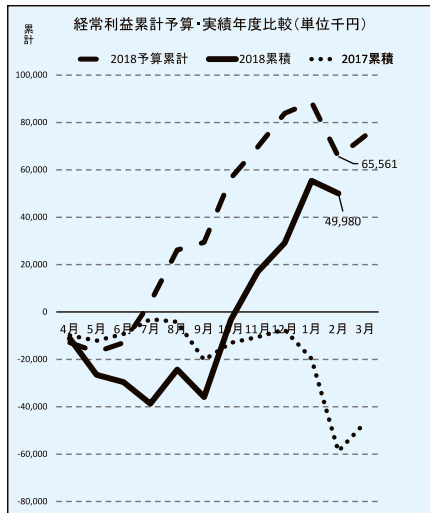
香川医療生協の未来構想に向けた経営改善をすすめる。

軌道に乗り始めた経営改善を継続的に進めて、将来の事業展開の基礎を固めます。

赤字が続くと様々な事業活動に困難が生じます。必要な設備投資や医療生協発展のための利益の確保を進めます。

○経営改善の動きが始まり成果の出始めている動きを、さらに強化し軌道に乗せるため、経営管理を強める。

- ・人事管理、物品や資産の管理、単に黒字ではなく必要利益の確保にこだわる。
- ・全国の経験に学ぶことや組合員といっしょに生協強化をすることをすすめる。
- ・基本は事業の質の向上と組合員の生活や暮らしの質の向上に資する活動を行う。



19年度のテーマは

「協同の力で、いのち輝く社会をつくる」

- ★医療生協の「る・る・ぶ」で活動にとりくむ  
でかけ 目と気持ちを広く外に向け  
つながり 総合力と連携で私と地域の困ったを解決し  
安心を結ぶ 安心のネットワークで自分の望むまちでくらしつづける
- ★日本国憲法が活きる平和な社会と、くらし安心の社会保障をつくる

(2) 医療生協のネットワークを広げるとともに、生協を支える人づくりをすすめる。

どんな事業や運動でも、それを担う人や参加する人があってこそ。地域でも職域でも、同じ組合員として共に成長するよう人づくりをしていきます。また、医療生協のネットワークをひろげ、県下で5万人の組合員組織をつくりまします。

○困りごとをつかむにも、解決する力をつけていくためにも、2019年度の強化月間で5万名の組合員を達成する

- ・班や居場所、サークル作りなどで顔の見えるつながりをつくる。
- ・支部の中で、班や居場所、サークル等でできたそれぞれのつながりをネットワーク化していく。

○すべての活動の基本にある憲法、社会保障を学び、広め、連帯する活動を広げる。

- ・生協学校・社保学校・保健大学・保健学校・健康チェックサポーター養成講座など。

○職員・地域組合員の協同の取り組みを通じて生協を身近に感じる。

- ・バディ行動や健診案内、健康チェック活動など。

○職場や地域の人材確保にあたって理念の浸透や働き方の見直しをすすめる。

- ・理論誌・comcom・通信教育などの普及、仕事の組み替え、やり方変更で合理的に。

※2 HPH (えいちぴーえいち)  
HPH (Health Promoting Hospital and Health Service) (ヘルス・プロモーション・ホスピタル アンド ヘルスサービス) はWHOが開始した国際的なネットワークで、ヘルスサービスに関わる人たち (病院や介護施設) と地域住民がともに健康状態の改善をめざす活動です。HPH国際カンファレンスでは、HPHの実践例として医療福祉生協の組合員活動が注目を集めています。

※3 SDGs (えすでいーじーず)  
2015年に国連において全会一致で採択された「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」。30年までに達成を目指す17分野の目標で示すターゲットには「食品廃棄を半減させる」や「育児や介護、家事という家庭内の無報酬労働を評価し、責任を分担する」など日常生活でも取り組めるものが多くあります。日本は、ジェンダー平等や貧困対策、クリーンエネルギーなどの分野で課題があると指摘されています。医療福祉生協では、17分野のうち、1・2・3・4・7・8・10・11・12・16・17の分野で貢献できるとし、会員生協に取り組みを呼びかけています。

＜重点課題＞

(1) 医療・介護事業と地域の助け合い・支え合い、健康づくりを通じてくらしに貢献する。

厳しくなる生活環境の中で、困りごとを抱える人は増えていきます。医療介護の事業所があり、事業所と組合員で生活支援が行われている医療生協の総合力で困りごとに対応していきます。また、各地で取り組まれている健康づくりの活動を通じて、すこしお生活やフレイル予防、健診受診率の向上などに貢献していきます。

- 医療生協の総合力 (医療・介護の事業所があり、事業所と組合員で生活支援が行われている) で地域の困りごとへの支援を行う
- 医療生協の理念を学び、理念に基づいた事業と運動づくりをすすめる。
  - ・いのちの章典、SDH※1やHPH※2の視点に基づく医療・介護活動を追求する。
  - ・機関紙誌や通信教育などを普及して、「ともに」組合員として成長する。
  - ・学びを大事にし、実践を通じて医療生協に「入ってよかった」を共有。
- 医療生協の事業所や支部、班のある地域の健診受診率や独居世帯の社会的つながりを向上させる。
  - ・この間取り組んでいる居場所での活動実績を自治体や地域の諸団体にも紹介し、活動参加への呼びかけや、新しい活動を始める際の援助ができることを知らせていく。



(3) 誰一人取り残さない社会の実現をめざす。

まちをつくる、社会をつくることは香川医療生協だけの力ではできません。社会を構成する諸団体や個人とつながって、支え合いのできるまちづくりをめざしていきます。

- 様々な協同組合との連携や、地域の諸団体と連携を強めて暮らしを支え、まちを元気にする。
  - ・引き続き県内諸団体と懇談を続け、連携を深め、お互いを尊重しながら共通の課題解決に向けて力を合わせる。
- SDGs※3の学習と、事業・運動を結びつけ、到達の確認と目標をもった取り組みの具体化する。



(4) 創立40周年に向けた準備をする。

平和病院の前身から70年、初代院長の個人資産であった病院をみんなのものにするとの強い思いを医療生協という形で実現して40年、大きく発展した医療生協をお祝ひします。

- 1980年に医療生協を立ち上げて、2020年に創立40周年を迎える。
  - ・全組合員・関係者でお祝いするための準備を行っていく。

2019年度 数値目標

仲間増やし 1500人以上 出資金増やし 7000万円



# CPAPで日中の眠気激減…わらわ



高松平和病院 内科・家庭医療科  
植本真由 医師

**CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) 療**  
**法とは**

三月号一面で掲載された睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、字のとおり睡眠時に無呼吸になるだけでなく、日中の眠気、集中力の低下、夜間頻尿や高血圧の原因にもなります。高血圧を放置しておくことにより、心血管系の合併症(心筋梗塞や脳卒中など)の発症率が高くなります。「私は高血圧がないから安心」という方も、SASがあると、実は睡眠中に高血圧となり、知らず知らずの内臓に心血管系合併症のリスクとなっていることがあります。CPAPは、閉塞性(気道が詰まる)の睡眠時無呼吸症候群の治療法であ

り、寝ている間の無呼吸を防ぐためにマスクで気道に空気を送り、気道を開くものです。このCPAPを用いることで、①睡眠の質を向上させ日中の眠気や集中力の改善、②夜間頻尿の改善、③高血圧を改善し心筋梗塞や脳卒中などの心血管系合併症の発症予防、などの効果が期待できます。

**CPAP導入の手順**

まずCPAPを扱っている病院を受診し、SAS診断のための検査を行います。自宅で行える簡易検査、または一泊入院で行う検査があります。簡易検査では、簡単な装置をつけて自宅で眠り、実際無呼吸が一晚に何回起こっているかを測定します。検査の結果SASと診断されると、CPAP機器のレンタルを行ない使用開始となります。機器はメーカー担当者が自宅まで届けてくれ、装着方法も丁寧に教えてくれます。CPAP使用中は一ヶ月〜二ヶ月に一回、外来受診が必要です。機器が自動でデータを保存しており、機



CPAPで熟睡

**【体験者の感想】**

妻から「寝ているときよくイビキが止まって息してない」と言われ平和病院を受診しCPAPを利用して二ヶ月。つけるのを忘れることも、まだありますが、つけるると翌朝の目ざめはさわやかで体が楽。長年の高血圧や日中の眠気も改善してきています。

●事業所紹介●

## 民家型デイサービスはーもにー六条

お問い合わせ・ご相談は ☎(087) 887-1603

### 自宅のような安心感と懐かし



あったか手作りの食事

訪れると家に帰ったような懐かしさと安心感があります。また、施設の周囲には田園風景が広がり、小さいけれどテラス席のある庭には四季折々の花が咲きま



花いっぱいテラス

す。気候のよい時期はテラスに出て、花や空を見ながら「はーもにー六条」です。認知症の利用者様も落ちていて穏やかにすごせる場所として喜ばれています。ぜひ一度見学においでください。「こんなデイサービスがあったのか」と驚かれることでしょう。見学ご利用の相談は、いつでも受け付けておりますので、ご連絡お待ちしております。

はーもにー六条は、医療生協で唯一の民家型デイサービスです。築三十年の民家を改修して開設しました。利用定員は十名です。木造住宅で、入れば「上がりかまち」のある玄関です。畳のある和室もあり、

**一歩でも二歩でも、無理なく、楽しく行進に参加しましょう!!**

広島・長崎の被爆から七十五年を迎える、来年二〇二〇年に向けて核兵器全面禁止・廃絶をいのちをすべての市町村に広げ、広島・長崎へ、そして世界に届けるとともに、唯一の戦争被爆国として核兵器禁止条約を支持し、調印、批准する日本政府を求め、広範な世論のうねりを起こしましょう。今年、行進途中の見所を解説したマップやスタンプリナーなども検討中です。



### 2019年原水爆禁止国民平和行進 北四国コース・香川県内コース日程表

月日	行進コース (集合・出発)
5/19日	愛媛県境引き継ぎ式12:00~12:15 出発 愛媛県境一途中休憩 12:20 終結 JR観音寺駅 16:30
5/20日	出発 観音寺市役所 9:15 出発 三豊市役所 (12:00昼食) 13:00 終結 善通寺市役所 16:00
5/21日	出発 琴平町役場 9:15 出発 琴電岡田駅 (12:00昼食) 13:00 終結 綾川町役場 15:30
5/22日	出発 善通寺市役所 9:15 出発 多度津町役場 (11:30昼食) 12:30 終結 丸亀市役所経由→坂出市役所 16:30
5/23日	出発 坂出市役所 9:15 出発 JR国分駅 (12:15昼食) 13:15 終結 香川県庁 16:30
5/24日	出発 医療生協会館 9:15 終結 三木町役場 12:15
5/25日	集合 医療生協コムコム会館 13:15 田町マルナカ右折→NTT北上→片原町商店街→三越→田町終結集会 (15:00集結) ★市民へのアピールの工夫をお願いします。
5/26日	集合 内海フェリー乗り場 9:15 出港 (9:30) →豊後港着 (10:40) 出発 池田町イマージュセンター (13:00昼食) 14:00 土庄港終結集会 (16:00) (16:30出航)
5/27日	出発 塩江町支所 9:15 出発 香川町支所 (12:00昼食) 13:00 終結 医療生協コムコム会館前 16:00
5/28日	集合 直島行フェリー乗り場 9:50 出港 (10:14) →宮浦港着 (11:04) 出発 宮浦港 (11:15昼食) 12:00 本村港着 (13:00) ペナント回収 (14:20出航)
5/29日	出発 琴電円座駅 10:00 終結 医療生協コムコム会館 12:00
5/30日	出発 高松市役所 9:15 出発 牟礼支所 (12:15昼食) 13:00 終結 JR志度駅 15:00
5/31日	出発 さぬき市役所 9:15 出発 JR津田駅 (昼食12:00) 13:00 終結 JR丹生駅 16:00
6/1日	出発 JR丹生駅 9:15 出発 東かがわ市役所 (昼食12:00) 13:00 終結 JR引田駅 15:30
6/2日	出発 JR引田駅 10:15 終結 徳島県境 (途中休憩ローソン) 12:00 徳島県への引き継ぎ式 (12:00~)



## 松葉杖とは

## 体づくり隊<sup>26</sup>



高松協同病院 理学療法士  
土岐 千波

松葉杖とは、足が不自由な人の歩行を補助するための歩行補助具の一種です。両脇に挟んだ横木とグリップを支えにして体重を移動させ、歩行を可能にしてくれます。他の杖に比べ、身体に沿う部分が多く杖への荷重が行いやすいため、足を骨折した際の体重負荷や支持性拡大を目的として使用されることが多いです。

### 選び方のアドバイス

松葉杖の高さの目安は、身長から約40cm引いた長さと言われていますが、個人差があるので身体の状態に合ったものを選びましょう。グリップは肘を軽く曲げた状態（約30°）で握りやすい高さに合わせます。



### 正しい使い方と注意

両脇に杖を挟みグリップを持ち、同時に両方の杖を前方へ出します。グリップを支えにして体重を移動させ進みます。脇に体重を掛け過ぎると、神経を圧迫したり痛みが出たりするので注意しましょう。

## 未来のお医者さんをご紹介下さい。

### （医学生・医師を目指す高校生や予備校生）

香川医療生協では、私たちの病院や診療所を守る未来の医師を探しています。

地域医療を志す学生さんのために、高校生一日医師体験や模擬面接、医学生の病院実習等を行っています。香川大

学医学部のそばに医学生が気軽に立ち寄れる「学生サポートセンターみき」があります。この通称「サポセン」で

はランチや学習会などを通して学生同士の繋がりを大切にしながら互いに学び合っています。

また医学生の奨学金制度もあり、生活や学習の援助も行っています。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備校生がい



学びと交流のスペース「サポセン」

●お問合せ先：高松平和病院  
学生担当 花谷・野口・池内  
TEL：090-7579-4259  
メール heiwahp@gmail.com



## おたのしみクイズ&憲法川柳募集

- ① 下の絵には八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



© 幼児の学習素材館

- ② 〆切 五月末日
  - 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
- 三月号の応募は三十三通で、三十二名が正解でした。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）
- |       |      |       |     |
|-------|------|-------|-----|
| 神余 広子 | 仲多度郡 | 植松 幸子 | 高松市 |
| 長尾 成彬 | 高松市  | 末沢 典子 | 高松市 |
| 川崎 和美 | 小豆郡  | 新永 君枝 | 高松市 |



# 読者の声

(5月号)

## 今後も診療内容の説明

よろしく!

高松市 新永君枝さん

三月号で乳がんの診断能力についての何森先生の説明で、「検診は以後、平和病院で」と思わせて頂きました。この様に〇〇科の診療内容の説明は大変参考になります。今後も掲載お願い致します。

今月から

手配りに参加しました!

高松市 白井セツ子さん

今月より手配り活動に参加しました。自分出来るかと少し案じています。散歩が好きなので頑張ってみます。

## 健康づくりの記事

もっと載せて

高松市 倉本佳代子さん

「睡眠十二か条」を読ませていただきました。こういう健康づくりの記事をたくさん載せてほしいです。

支部参加は

していませんが:

高松市 小原美知男さん

支部活動に参加はしていませんが、「読者だより」は欠かさず読んでいます。みんなの意見が聞けて楽しいです。

五番目の孫が小学校入学

高松市 川畑 洋子さん

このパズルの「まちがいがし」を孫が楽しみにしています。一句「年金は、年が増すたび減っていく」

ひと工夫が大切。

香ばしさアップ

仲多度郡 山本初子さん

すこしお生活「桜えびと小松菜チャーハン」作って

## 支部紹介 栗藤支部

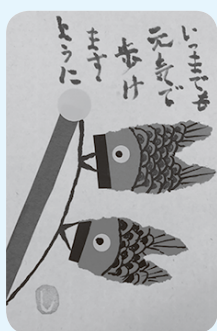
# 平和病院のお膝元で、地域とのつながり拡大中

私たち栗藤支部は高松平和病院周りの地域で活動しています。地域とのつながりを大事にし、健康づくり活動に取り組んでいます。一月から藤塚小公園でラジオ体操を始めました。毎週火・木曜日の九時から運営委員をはじめ、数人が集まって楽しくしています。

また、ぼっぼ藤塚の居場所では毎月第二金曜日に絵手紙、第三月曜日にパッチワークをテーマに集まっています。作品が出来上がるのが嬉しくて、毎月楽しく開催しています。ラジオ体操も居場所もどなたでも参加できます。見学からでも大歓迎です。



パッチワーク



絵てがみ

# 憲法川柳募集!!

私たちの宝、憲法九条への思いを川柳にして投稿ください。

郵送での送付先は、五面のクイズ応募先へ。記載内容は、氏名(希望される方はペンネームも)、憲法川柳、作品に込めた思いもお願いします。

FA X可  
(〇八七八二二六三〇二)

投稿作品は香川医療生協総代会(六月二十二日)で紹介し、優秀作品は「みんなの健康」などで発表します!

締め切りは  
六月七日必着!



## 看護介護の現場から 「普段と変わりない」ことを確認する

利用者様の日常生活を支え寄り添う援助

訪問看護ステーションほがらか 看護師 吉田千夏

先日、ある利用者様のご家族からお礼の手紙が届きました。短い期間の関わりでしたが、私達のケアがよい良い療養生活に結びついていたので大変うれしい気持ちになりました。

利用者様は皆さん様々な病気を抱えておられます。日常生活はほぼ自立して頻回の訪問は必要ないように思われても、やはり不安や悩みを持っておられます。私たち訪問看護師は、利用者様の話に傾聴、共感し、不安に寄り添うように心がけています。利用者様が「普段と変わりがない事を確認する」ことが重要だと感じています。日々の状態を知っていると、何か変化がある時に気付く事ができます。日々の訪問で適切なケアや看護を提供し、積極的に関わる事で、信頼関係が築かれ少しずつ心が開かれて、より良いケアが提供できると思います。

ある利用者様は、総合病院からの紹介で、退院時に褥瘡がありました。ご家族

は初めての介護で様々な不安や分からない事ばかりで戸惑っておられました。毎日処置が必要という医師の指示で、土日祝日も訪問しました。その結果みるみるうちに褥瘡は改善し、初めは三カ所あった褥瘡も一カ所になり、ご家族も喜ばれました。毎日訪問する中で、最初は不安そうだったご家族も、次第に笑顔を見せるようになり、介護への不安も和らいでいるように感じました。入院中のように医師や看護師がタイムリーに駆けつける事は難しいですが、定期的な訪問する事で、利用者様や特にご家族様の苦痛や不安を理解し緩和する事ができたのだと思います。

ほがらかの皆さんには大変お世話になり、ありがとうございました。皆さんの優しい声かけや、周りの身体を大切に扱っての入浴は本当に嬉しい事だと思っております。ご家族にも出来るだけ身だしなみや爪切りなどをしてもらって目を喜んでいました。ご家族からのお手紙

# 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 ☎833-8114	午前 9:00~12:00	蓮井・豊岡 原田・安田	高木・佐藤	長町・植本- 佐藤・高木	高木・担当医・ 原田(11:30~)	豊岡・原田 植本	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00~6:00	高木・佐藤 植本	何森(4:00~5:30) 原田・安田	長町・担当医 (2:00~5:00)		担当医	
乳腺外来 ☎833-8113	午前 9:00~12:00		何森	何森 (第1・3・5)	何森		
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	大西 (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3時からに変更します。					
	●整形外科	・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。 ・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。					

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9:00~18:00 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

## ● 専門診療 ●

内科	循環器	高木・長町医師の外来担当時に診察いたします。	緩和ケア 相談外来	大西	月 15:00~17:00 水 15:00~17:00
	肝臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。		蓮井	木 9:30~11:00
	消化器	蓮井・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。	乳腺外来	何森	火 9:00~12:00 第1・3・5水 9:00~12:00
	呼吸器	原田医師の外来担当時に診察いたします。		木 9:00~12:00	
	糖尿病	水午前。香大医師が担当いたします。	禁煙外来	佐藤	金 16:00~17:00
			肛門外来	豊岡	水 16:00~17:00

〈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「はーもにーぼっぼ藤塚」  
☎(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

## 高松協同病院 ☎(087)833-2330

■内科・リハビリ科 ●4月より長町恵磨医師【一般内科】の診療単位が増えました

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30 ●午前中の受付は12時迄です。	長町 津島	北原紀 前田	北原紀 阪梨	北原紀 担当医	北原紀 津島(第1)	北原紀(第1・3) 長町(第3) 北原孝(第2・4・5)
午後 3:00~5:00(月・火・金) 3:00~6:00(水)	長町 津島	北原紀 長町	北原紀 阪梨		北原孝(第3以外) 津島(第1)	

### ■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 病児保育はとぼっぼ ☎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) 長町(訪問診療)	田中(内科)	担当医(内科) 長町(訪問診療)	田中(内科)	田中(第1・3) 長町(第2)
午後 3:00~6:00	(訪問診療)	津島(内科) (訪問診療)	(訪問診療)	田中(第2・4・5) 長町(第1・3)	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 9:00~13:00	尾平野	尾平野	尾平野	尾平野	尾平野	担当医※
午後 3:00~7:30	尾平野・今川	尾平野	尾平野		尾平野	

月曜は18:30まで ※土曜は12:30まで。 ■受付は診療終了時間の30分前まで。

## コープ歯科まるがめ ☎(0877)58-1888

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	砂田	砂田	砂田	砂田	砂田	砂田(第2・4)
午後 2:00~7:00	砂田	砂田	砂田		砂田	

※火曜日は午後6時まで。土曜日は第2・4のみ診療。



# 消費税10%でナント 二六〇〇万円超える負担増!!



消費税は患者様のくらしと病院経営に大きな負担

消費税の税制上

医療機関が行う保険診療は、非課税とされていますので、患者様に消費税の負担は生じません。しかし保険診療を行う医療機関は、医薬品の仕入れだけでなく水光熱費などの諸経費や医療機器の購入費など非課税となった売上げに係る消費税部分の仕入れ税額を控除することができません。保険診療は各医療機関が任意に価格設定できない「公定価格」ですので、非課税売上げに対応する部分の消費税を医療費に転嫁できず医療機関が負担する「損税」が発生することとなります。



消費税増税に反対するパレード

香川医療生協では、消費税率八%で控除できず負担となる消費税Ⅱ損税が一億五〇〇万円発生しています。消費税が一〇%となると、一億三千一二五万円と単純計算で年間二千六二五万円増加することとなります。

の致命的欠陥は、所得の多い人ほど税負担が少なく、所得が少ない人ほど税負担が重くなる「逆進性」にあります。

このような問題のある消費税一〇%への増税は、断

## ついに高松市でも中学卒業まで医療費無料

二〇二〇年度から、高松市では中学生外来医療費の自己負担が無くなります。高松市長が選挙公約で掲げました。高松市は子どもの貧困率は一〇%と公表しています。経済格差を健康格差にしないためにも、医療費無料化の制度は必要です。高松市長や市議会は一貫して、市民のこの無料化要求を拒否してきました。私たちは、一昨年、市民から集めた署名を市議会に提出しましたが、まともな議論もなく否決されました。それ以降も署名活動を続け、総計一五〇〇〇筆の署名を、昨年末、再度、議会に提出しました。この署名活動が無料化を勝ちとった



高松市の中学生外来医療費無料化を求める市民ネットワーク 中田耕次 (へいわこどもクリニック)

最大の力と確信しています。これほど多数の署名は、日々、地域に根ざした活動をしている組合員無しには到底なしとげられませんでした。また、私たち一貫して共同していただいた市議のみなさん、とりわけ市議会でも市長を追い詰めていった共産党市議団には敬意を表します。ともに成果を喜びたいと思います。

固反対の運動をさらに進めていきましょう。



## すこしお生活 青菜入りスパニッシュオムレット

1人分の栄養成分	溶き卵…………… 3個
エネルギー… 300kcal	薄切りハム…………… 2枚
塩分…………… 1.5g	牛乳…………… 50cc
材料 (2人分)	チーズ…………… 40g
青菜 (菜の花・ほうれん草など) …… 300g	塩・こしょう…… 少々
	オリーブ油…… 小さじ1



今年は大変連休で、家族で過ごす時間が増えそうですね。家族で朝食を一緒に作るのはいかがでしょうか。具材は人参やパプリカ、キノコ類など好みの材料を加えても合います。

③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を流し入れながら、半熱になるまで火を通して、平らにならす。蓋をして弱火で五分ほど焼く。

### 《作り方》

① 青菜は少し硬めに下ゆでし、ざるにあげる。

② ポールに溶き卵、牛乳、サイコロ状に切ったチーズ、食べやすい大きさに切った青菜、塩こしょうをかけ、軽く混ぜる。

### ☆減塩のポイント☆

比較的塩分の高いチーズ、ハムを少量加えることでおいしさが加わり、調味料なしで食べられるオムレットに仕上がります。

高松協同病院 管理栄養士 蓮井富子