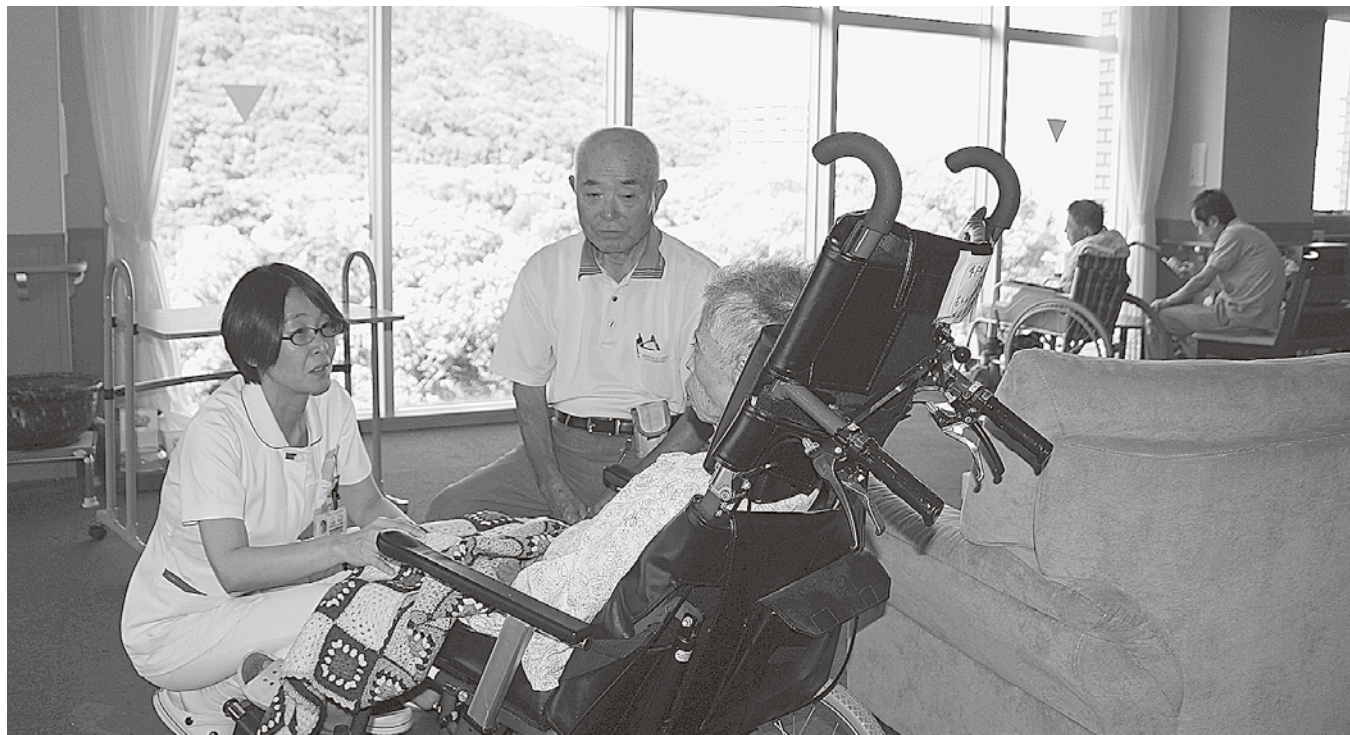


機関紙・支部ニュースは、右記のQRコードからご覧頂けます。



香川医療生活協同組合
〒760-0073
高松市栗林町1-3-24
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
本部 TEL(087)812-6301
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/>



緩和ケア病棟の明るいデイルームでの一コマ

もしものため、 「人生会議」のすすめ!



高松平和病院 緩和ケア内科
医長 大西 綾花

二〇一一年に高松で初めての緩和ケア病棟が高松平和病院に開設されました。九年目を迎える緩和ケア医療の現場から、「人生会議のすすめ」についてお話しいたします。

あなたは何を大切にしますか？

あなたは、「もしものこと」を考えたことがありますか。誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約七〇%の方が医療・ケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼す

る人たちと話し合い、共有することが重要です。また、事前に話し合っておくことで、あなたが気持ちよく伝えることが難しくなったときに、周囲の信頼する人たちの気持ちの負担を軽くすることができます。言われています。話し合い、共有することは、あなただけでなく、あなたの信頼する人のためにもなります。

十一月三十日は「人生会議の日」

自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する取組のことを「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」と言います。ACPの取り組みを、医療や介護の現場だけでなく、国民一人一人の生活の中に浸透することを目的に、愛称募集がされ、「人生会議」が選定され、厚労省は愛称発表と合わせ、毎年十一月三十日を「人生会議の日」と決めました。この十一月三十日には、「いい看取り・看取られ」の意味が込められており、ACPを広く普及し、人生の最

終段階における医療・ケアについて身近な人と考え話し合う日としました。（厚生労働省ホームページより抜粋、一部改変）話し合いがすすめるやういように、「これからの治療・ケアに関する話し合い—アドバンス・ケア・プランニング—」という冊子が厚労省のホームページからダウンロードでき、誰でも利用することができます。

私たちもお話し合いに参加します

もしもの時を予測することは難しいかもしれませんが、もしあなたの生きる時間が限られているとしたら、あなたは何を大切にしたいですか、またどのような過ごしたいですか。そのことを、周囲の信頼する人と、そして主治医など医療関係者と十一月三十日の「人生会議の日」に話し合い、共有してみてもいいでしょうか。



「る・る・ぶ」を広げよう

つながる、安心をむすぶ)

二〇一九年度組合員活動交流集会 盛大に開催

九月十八日(水)
二〇一九年度組合員活動交流集会が瓦町フラッグ八階で行われ組合員、職員合わせて一六〇名が参加しました。

安心のネットワークを

広げよう

過去三年間は「安心して住み続けられるまちづくり」をキーワードに居場所づくり、地域の困りごとや担い手増やし、地域とのつながりづくりなど支部のさ



大好評の講演『おじさんSOS』

まざまな取り組みを交流し、更なる発展について学び合いましたが、今年は少し目先を変え、生協強化月間に先駆けた交流会となりました。日頃の組合員活動のすばらしさを再認識し、自信をもって強化月間に取り組むことを目的とし、テーマは「安心のネットワークを地域に広げよう！」です。

社会的フレイルを予防

参加者全員による「健康づくり三五歩のマーチ」の合唱で始まり小池専務理事の開会あいさつのもと、栗林校区コミュニティ協議会会長の高田稔様、高松市社会福祉協議会地域包括ケア推進室室長の森谷正伸様にごあいさつをいただきました。

前半は高松平和病院 家庭医療科 佐藤龍平医長による「おじさんSOS!」地域を元気にするつながりのちから」の学習講演が行われました。孤独は最悪の病であり、さまざまな疾病を引き起こすこと、医療生協はそれを解決できる人と人とのつながりを提供できることなどをあらためて学びました。参加者の感想は「孤独の恐ろしさや周りの人達とのコミュニケーションの大切さを感じました。」「医療生協のネットワークが健康づくりにいかに大切かを痛感した。やっつてるところが全部つながった」「地域デビューという言葉が印象に残りました。」「家族のつながりのみならず地域でのつながりを作ることが、元気に暮らせる源となる。



地域の困りごとについて真剣な討議

社会的フレイルの予防に努めたい」「良いお話でした。人は一人では生きられない事を改めて理解しました。」「などが寄せられました。

今後の活動へ希望膨らむ

後半は小グループに分かれ学習講演の内容も意識しながら実際の困難事例に対して組合員、職員がそれぞれの視点で何ができるかに

アンケート活動を 始めました!

高松中央ブロック

光洋支部では、組合員活動に関するアンケートをお願いすることになりました。目的は地域の組合員一人ひとりに組合員活動を

知ってもらおうこと、支部の活動を手伝ってくれる方を見つけないかという点です。まずは運営委員の手配り地域から開始しました。いつもはポストに投函するだけになりがちみなさんの健康ですが、アンケートをお願いし、対話すること

で、名簿だけではわからない組合員さんの情報がわかり、中にはお亡くなりになつていいる組合員の家族への名義変更や増資につながったケースもありました。残念ながら脱退になる場合もありますが、対話すること顔の見える関係づく

りができ、医療生協の魅力をお伝えすることができています。このアンケートで加入しても長年にわたり、医療生協活動をご存じでない方も多くいらっしゃることとがわかりました。地域訪問をかさねることで医療生協を身近に感じてもらい、



「る・る・ぶ」を合言葉に、いざ訪問に出発

生協強化月間に向けて、医療生協の魅力にあらためて気づき今後の活動への希望がふくらむすばらしい交流集会となりました。
組合員活動部 安西 博

今年の生協強化月間 (9月25日～11月30日)は

地域で「る」 (出かける、



元気いっぱい 長生き体操

健康づくり委員会や普通予防体操「元気いっぱい長生き体操」重りをつけ体を動かしたりフレッシュできました。

初めに、丸亀市高齢者支援課の川原さんよりフレイル予防の話、その後で介護予防体操「元気いっぱい長生き体操」重りをつけ体を動かしたりフレッシュできました。

中西讃ブロック

つながりが安心へ

個々に合った関わりを作っ
ていきたいです。そして、
人とつながることで安心し
て暮らしやすい地域づくり
をすすめています。
組合員活動部
齋藤 美代子

寺診療所の後、取り組み交
流を行い五支部の方々が発
表。そのうち多度津支部の
「電話で脳梗塞の気づき」
では、「知人からの留守電
を聞き、何か変?と電話す
ると、それつが回ってな
い。いつから?と聞くと昨
日から…。急ぎ救急車を呼
び事なきを得ました。」と
のこと。

一人暮らしが増えていま
す。周りの異変(脳梗塞な
ど)の気づきが大事だと改
めて思いました。仲間をふ
やして楽しく健康づくり
少々のお節介(気配り)い
いねのお話でした。
理事 三好 孝司

「いきいき水田」 三世交代の夏祭り開催

高松東ブロック

高齢者の居場所「いきい
き水田」と川添支部が共催
で、八月四日(日)、第三
回子供とのふれあい夏祭り
を開催しました。会場は水
田集会場と隣接するちびっ
こ広場でした。いきいき水
田では七月初めから、参加
する子供たちが喜んでくれ
る行事は何かと考え、行事
別に担当の班を組み準備を
しました。
流しそうめんの台は、今
年も新しく自治会長の砂川

益男さんが引き受け制作し
て頂きました。水鉄砲は、
いきいき水田の男性会員が
山から竹を取ってきまし
た。本年は、子供たち四三
人、保護者二四人、いきい
き水田の会員等三七人、合
計一〇四人の参加する大イ
ベントになりました。催し
は、流しそうめんが二列、
かき氷、手作りの水鉄砲、
輪投げ大会、ビンゴゲーム
大会、紙飛行機づくり、子
供たちとの唱歌合唱と、多
彩な行事に子供たちは大は
しゃぎです。せっかくお母
さんがきれいに着せた浴衣
も、ずぶぬれにして喜びは
しゃぐ女の子、また、猛暑
の中、裏方でそうめんをゆ
でる女性会員たち。三世代
の仲間たちが集う楽しく有
意義な一日でした。
いきいき水田代表
大塚秀雄



やったー。じょうずにつかめた。

2019年度の インフルエンザ予防接種料金

対象年齢	接種回数	組合員料金(税込)
1歳以上 3歳未満	2～4週間空けて 2回接種	1回2,500円
3歳以上 13歳未満	2～4週間空けて 2回接種	1回3,000円
13歳以上 65歳未満	1回接種	
65歳以上	1回接種	各自治体の 自己負担額による。

(※非組合員は、各組合員料金+1,100円)
 ※善通寺診療所は、65才未満は1回2,500円です。
 ※生協みき診療所は、子供の2回目のみ2500円。
 ※公的助成等詳細は各病院・診療所にお問い合わせ
 ください。

東讃ブロックは一日、
「月間」のスタート集会を
開きました。各事業所の所
長、理事、支部長などが参
加、全員でカレーライスを
食べた後、「月間」に臨む
決意を語りあいました。ス



この明るい雰囲気は元気の源です

カレーを食べて団結、 目標達成を!

東讃ブロック



フレイル予防のチェックシートも開発

スタートダッシュが得意の白
山支部は組合員増やしの目
標を達成、三木南、津柳な
ども目標達成し、その活動
が話されました。集会は家
族的な話し合いで、東讃ブ
ロックが全県の活動を牽引
して行こうと「エイエイ
オー」を唱和。「月間」成
功を誓いました。
志度支部 間嶋 啓

医局
だより

脳MRI検査で、 脳の健康を守りまじょう

脳卒中は、がん、心臓病
について死亡原因の第四位
であり、日本では毎年およ
そ三十五万人の方が再発を
含めて脳卒中を発症してい
ます。これは、一分三十秒
に一人のペースで発症して
いることとなります。

健康な人生を送るため
にも、健康な今こそ「脳M
RI」での脳チェックをし
ませんか。

ある日、突然に意識を
失って倒れる脳卒中は、生
命をとりとめても半身不随
などの後遺症により、社会
復帰が難しくなります。ま
た寝たきり患者の約半数は
脳卒中が原因と言われてい
ます。

脳の異常は自覚症状に乏
しいため、くも膜下出血の
原因となる動脈瘤などの早
期発見に有効な検査がMR
Iです。日本人の三十人に
一人は脳動脈瘤があるとい
われます。コイルやクリッ
プなどの治療法が開発され
破裂する前に治療する症例
が増えています。高松平和
病院では二〇一七年に新し
く更新したMRIを活用し

て「脳MRI」を行って
います。

●脳MRIで発見できる主な疾患

●無症候性脳梗塞
動脈硬化により非常に細
い血管が詰まった状態で
す。動脈硬化の進み具合に
よっては脳梗塞の原因と
なったり、脳出血のリスク
もあります。

●未破裂脳動脈瘤

動脈瘤は血管にできた風
船のような「こぶ」で、も
ともと壁が薄い分岐部にで
きます。年齢とともに膨ら
み始め、破裂までは何の症
状もありません。多くは
四十〜五十歳代になって、
ある日突然破裂することが
あります。

●ほかにも脳梗塞、脳腫
瘍、脳萎縮が分かります。

高松平和病院

内科部長 原田真吾

【健診費用】(税別)

健診オプション

組合員価格…一七、八〇〇円
非組合員価格…二〇、〇〇〇円

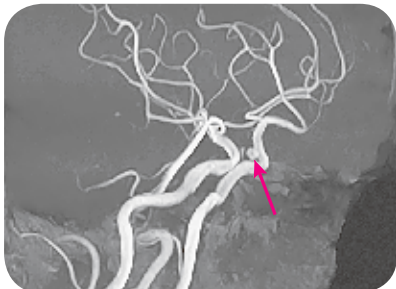
【申し込み・予約】

健康づくり課

(☎〇八七七八三三八五二四)
まで

脳MRI検査を受けた 森永さんの感想

「気になる症状などは全
くないけど、脳梗塞にはな
りたくないなと思って受け
てみました」三十分くらい
の時間で、時おりガガーと
いう音がしますが、うとう
としている間に終わりました
と「このこと。「結果は、放
射線科の専門医が評価して
くれ、五段階評価で『ほぼ
正常』。でも、もう少し聞き
たいことがあったので、説
明はもっと時間があつた方
がいいかも」との注文もい
ただきました。



Aさんは2年前 MRIで脳動脈瘤を
発見。現在、経過観察中

原則的には予約制(問診
表の記載が必要です)

人間ドックなどの健診当
日でも予約枠に空きがあれ
ば受けることができます。
※ただし、ペースメーカー
などの金属が体内にある方
は受けられません。

目標に向かって一緒に 取り組みませんか？

高松協同病院 通所リハビリテーションが「機能回復 自律支援型」リニューアル!!

夢、ないな…でも、

あなたにとつての夢や目
標は何ですか？と尋ねると
「そんなもんじゃないな」とい
う答えが多く聞かれます。

また「あとは迎えを待つだ
けや」なんて言葉を聞くこ
ともあります。しかし、
よくよく話を聞いてみる
と「昔はよく、街の方に買
い物に行っていたのに行け
なくなつた」や「最近、洗
濯するのがしんどくなつ
た」等、生活において課題
を抱えている利用者も少な
くありません。

目標に向かって一緒に

二〇一九年十月、高松協
同病院通所リハビリテー
ションが大幅リニューアル
し、以前提供していた一日
と短時間のサービスから半
日のサービスに生まれ変わ
ります。新サービスのコン
セプトを「目標に向かっ
て一緒に取り組みません
か？」として、小グループ
のリハビリや個別リハビ
リ、マシントレーニング、
自主訓練等を利用者の目標
や課題に合わせて組み合わ

せ提供します。

個人ごとの運動メニュー

小グループのリハビリで
は、頭と体を一緒に働かす
コグニサイズやバランス能
力を鍛え、転倒予防に繋げ
るスクエアステップ等を新
しく導入し、みんなで一緒
に取り組める運動を行って
いきます。また言語聴覚士
を中心とした嚥下訓練や言
語訓練にも取り組んでいき
ます。マシントレーニング
では、新たに筋力トレーニ
ング機器(県下初の導入で
す)や有酸素運動機器を導
入し、セラピストを中心に
利用者に合わせて運動メ
ニューを作成することで、
利用者の身体機能を定期的
に評価していきます。その
他にも必要に応じて自宅訪
問や環境調整、屋外活動へ
の取り組みも支援してい
きます。

トレーニング機器の 利用について

このトレーニング機器
は、基本的には、当院の通
所リハの利用者が対象とな
ります。但し、機器が空

ておれ

ば入院
や外来
の患者
様も利
用され
ていま
す。介
護保険
で言う
と要介
護度の
決まり
はあり
ません
が、要支援1〜要介護2ま
での方の利用が多い印象で
す。要介護3の方も利用者
によっては可能な場合があ
ると思います。



新導入のトレーニング機器

あなたの周りで「○○が
したい、○○ができるよう
になりたい」と困っている
方はいませんか？高松協同
病院通所リハビリテーショ
ンはそのような希望や目標の実
現に向け、一緒に取り組
み、サポートしていきます。

高松協同病院
通所リハビリテーション
科長 辻本裕紀

多くの人がお悩みの「五十肩」について 体づくり隊²⁹



老人保健施設虹の里
作業療法士
木下 太志

正式名称は肩関節周囲炎。肩関節の周囲に起こる炎症だから、肩関節周囲炎です。

特徴として肩をあげたり水平に保つのが難しくなります。そのため、洗濯物が干しづらくなった、洗髪がしづらくなった、背中のファスナーがあげられないなどの症状が現れます。

これらの症状は自然に治ることもありますが、放っておくと日常生活が不自由になるばかりでなく、関節が固まってしまい動きにくくなることもあります。そうならないように、自宅でもできる事をいくつか紹介します

○振り子運動

痛いほうの腕にペットボトル等の重りを持ち、肩の力を抜いてゆっくりと重りを振る。



○テーブルサンディング

テーブルにタオルを置いて手をのせる。前方、左右方向に腕を伸ばしていく。



○棒体操

棒を持ち、バンザイ、腰に回して持ち上げる、肩を捻じる。



8/4

高松競輪場で健康チェックを開催しました

八月四日、医学生四名、薬学生一名、看護学生一名もボランティアとして参加して、高松競輪場での健康チェック活動を行ってきました。学生から、「実際に外に出て何か保健予防活動がしたい」と意見が出された事がきっかけです。

や生活習慣についてのアンケートにも二十六名の方が快く答えてくれました。参加学生は「思ったよりコミュニケーションが取れて楽しめた」「健康に不安をお持ちの方がもっと気軽に参加できる工夫も必要」と定期開催に意欲を持ってくれ、地域での保健予防活動のやりがいと重要性を実感できた健康チェックとなりました。

学生担当 野口



健康チェックの様子

●お問合せ先：高松平和病院
学生担当 野口・池内
TEL：080-6372-7838
メール heiwahp@gmail.com



おたのしみクイズ

① 下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、まちがい箇所に赤色印をつけて下さい。



© 幼児の学習素材館

- ② べ切 十一月末日
- 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
一三二四香川医療生協
内 『みんなの健康』編集委員会

九月号の応募は四十一通で、三十九名が正解でした。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）

三谷ゆきほ 高松市
久保 幸子 高松市
三木 敬子 仲多度郡
溝渕 希江 高松市
石原真由美 仲多度郡
井上久美子 木田郡

読者の声

〈11月号〉

歩くことに専念

高松市 田井奈津江さん
昨年九月に免許証を返納して一年になります。世間が狭くなりましたが、歩くことに専念しています。

防災の日に思う

高松市 溝渕希江さん
近未来の地震は心配です。防災の基本を考え、身を守ることを考えていきたいと思います。

わかりやすく勉強になります

仲多度郡 大谷信子さん
みんなの健康の手配りさせていたいただいています。色々医療関係ほか私たちの知らないことまで、わかりやすく勉強になります。

孫を連れて参加したい

高松市 太田隆さん
来る十月六日の「へいわまつり」を楽しみにしています。孫を連れて参加したいと思います。満天太鼓や津軽三味線や餅つきなど盛り沢山の祭りですね。

だからこそその備えを

高松市 S・Mさん
自分が住んでいるところは大丈夫と、つつい備えとかを先延ばしにしがちですが、だからこそその備えを私は心掛けています。

祭り好きの私は…

高松市 吉本洋子さん
今年の夏祭りは台風のため花火も総踊りも中止となりとても残念でしたが、祭り好きの私は、平和まつり

こんびら健康応援隊

琴平町 神余廣子さん
九月八日、町主催敬老会

で楽しみます。

でストレッチしてきました。

た。こんびら健康応援隊と

称して老人ホーム、自治会

館など出かけていき楽しく

しております。貴方のグ

ループ、地区へ二十名ほど

いる私達が参ります。

苦味がないと物足りない

善通寺市 安岐桂子さん

庭で夏野菜を育てていま

す。最近毎日ゴーヤが主

食になっていきます。苦味に

も慣れるもんですね。最近

では苦味がないと物足りな

く感じます。

平和病院で病名が判明！

高松市 T・Kさん

二か月ほど体中が痛いのが我慢していましたが、平

和病院で診察してもらって

病名が「リウマチ性多発筋

痛症」と判りました。薬を

もらって楽になりました。

でも不安はあります。

夏野菜を届けてくれました

高松市 鎌田屋須子さん

私の支部では、二箇所

で、木太町の中心地にあり

ます。毎月まちかど健康

チェックをJA木太支店、

マルナカ木太店の二か所

で行い喜ばれています。年六

回季節の行事や学習会、交

流会などを行っています。

重点は「まちかど健康チェック」と「居場所活動」

支部紹介 玉藻支部

私たちの玉藻支部は高松協同病院から西の地域で、木太町の中心地にあります。毎月まちかど健康チェックをJA木太支店、マルナカ木太店の二か所で行い喜ばれています。年六回季節の行事や学習会、交流会などを行っています。

八月三十日ベッセルお

ちへ行きました。温泉に入

り、おいしい食事をしてあ

と輪投げゲームに夢中にな

りました。これからも人と

人との和を大切に、居場所

の活動に力を入れていきたく



うまく入ると周りの人も大喜び

看護介護の現場から

へいわこども登山、摩耶山の天狗道

へいわこどもクリニック 看護師長 福永絹枝

へいわこどもクリニックでは、毎年夏休みにかかりつけのこども達や近隣の小学校に通うこども達と一緒に一泊二日のキャンプに行きます。以前は喘息児のサマーキャンプをしていましたが、今は多年齢のこどもの交流や、野外学習・登山などの体験獲得を目的として続けています。

今年昨年のリベンジで、兵庫県の六甲山系にある摩耶山に登りました。昨年五月下見に行った時に滝のマイナスイオンをいっぱい浴びながら歩き、小川をジャンプする体験をこども達としたいと摩耶山に決めました。しかし、その後、西日本豪雨で被災し山道が崩れ、下見をした小川の横を歩くコースは登ることができず、昨年は天狗道という少し険しいコースを登ることになりました。

リベンジの想いで今年も摩耶山に登ることに決めましたが、一年たっても被害の爪あとが残っており、今年も天狗道を登ることになりました(無念...)。しかし、こども達はみんな元気

で、誰もリタイアすることなく五十二名全員登りきりました。夕食は神戸市立自然の家でカレーを作り、自然の中で食べました。みんなで作ったカレーは絶品でした。夜は摩耶山の展望台までナイトウォーク、神戸の百万ドルの夜景を満喫しました。二日目は午前中アーチェリー、午後からデカパトス(レジャープール)を楽しんで帰ってきました。



涼しい木陰から眼下の景色を楽しむ

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

2019年11月1日現在

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・安田	高木・佐藤龍	植本一・佐藤龍・高木	高木・担当医・原田(10:30~)	豊岡・原田・植本一	担当医(一診・二診)
	午後 3:00~5:30	高木・佐藤龍・植本一	何森晶(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 ☎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いいたします。					

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9:00~17:30 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
	【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。	緩和ケア相談外来	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	何森晶	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。	乳腺外来		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	佐藤龍	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 ●午前中の受付は12時迄です。	長町 津島	長町	長町	担当医	津島(第1)・長町	長町(第3) 北原孝(第1・2・4・5)
午後 3:00~5:00(月・火・金) 3:00~6:00(水)	長町 津島	長町	阪梨		北原孝(第3以外) 津島(第1)・長町	

■整形外科 ●午後の診療はありません。午前中の受付は、12時迄です。

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30			栗生			栗生(毎週)

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) 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・砂田	尾平野・砂田	尾平野・砂田	尾平野・砂田	尾平野・砂田	担当医
午後 2:00~8:00	尾平野・砂田	尾平野・砂田	尾平野・砂田		尾平野・砂田	担当医※
訪問診療	今川	第2のみ今川		第2を除く今川		

●受付は診療終了時間の30分前まで。 ●木曜は12:30まで。 ※土曜は午後5:00まで。

〈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

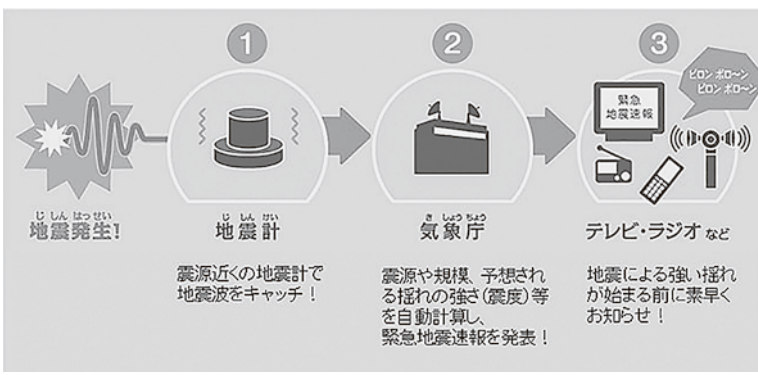
災害に向き合う(下)

災害は突然、遠慮なく、必ずやってくる

九月号では、地震や豪雨災害について話しましたが、もう少し地震について考えてみます。

南海トラフ地震と「緊急地震速報」

八年前の東日本大震災後、反省・批判・改善の立場から様々な意見や提案、調査・研究もなされ情報過多ともいえる状況を呈しました。しかし時を経て次第に忘れられ、そして天災は



再来する。

一方、日本列島は地震・火山の活動期に入ったとの説もあり、政府は南海トラフによる大地震が今後三十年内に八〇%を超える確率で発生すると発表しました。科学技術の進展により発生メカニズムは解明されてきていますが、日時と場所を特定しての予測(予知)技術は未だ持ち得ていません。したがって地震に関する情報はその発生を感じ知してから如何に迅速に伝えられるかが大切です。気象庁では、地震について震源に近い地域ほど猶予時間が短かったり、間に合わない場合もあると云った技術的な限界を抱えながらも、強い揺れが来る前にそれを知らせる「緊急地震速報」を発表しています。

香川県など震源地が比較的遠い南海地震では強い揺れが来るまでに身構える一定の猶予時間が見込まれています。したがって強い揺れを感じたり、緊急地震速報や津波に関する情報に接

した場合、とにかく的確に身を守る行動と安全な場所へ避難する必要があります。地震・津波の歴史から学ぶ

歴史から学ぶ

これまでに幾度となく津波に襲われた経験を持つ三陸地方に「津波でんでんこ」という言葉が伝えられています。その意味は「津波が来たら親兄弟などを心配して右往左往せず一人ひとり早く逃げなさい」ということです。この言葉の裏には親兄弟を気にかけている間に津波に呑みこまれた悲しい事実と反省が見てとれます。

さらに、先の東日本の大津波では避難訓練を行ってきた釜石市の小中学生の奇跡的な避難(生存率は九九・八%、登校生は全員)と避難が不十分だった宮城県の大川小学校の悲劇(七十八人中四人が生存)が対比的に語られ、日頃の避難訓練の重要性が指摘されています。人は災害の歴史の貴



岸本 正

重な教訓から学び、今後の防災・軽減に役立てる義務があります。先ず個人、家族、支部、ブロック毎に非常時の対応について予め計画しておくことです(できればBCP事業継続計画まで)。そしてこの計画に沿った日頃からの防災・避難訓練が不可欠です。

特に生身の体と命を預かる病院や介護施設では、その責任は重大です。至急非常時の対応について再点検し災害に備えておく必要があります。大災害の場合地域での医療機関同士の協力も不可欠でしょう。行政とも連携して協働できるような仕組みを構築すべきです。時間の有るうちに...

西ブロック 一宮支部

すこしお生活 きんぎょ大豆の マリネ



《作り方》

① エリンギは短冊に切り、しめじは石づきを除いてほぐす。

② 鍋に*を入れて煮立て、①を加えて中火で三分ほど煮る。

蒸し大豆を加えてさっと煮る。

③ 保存容器に移して唐辛子を加え、オリーブオイルを注ぐ。

保存の目安は冷蔵庫で四〜五日

★ポイント★

秋はいろんな種類のきのこが出回る季節。食物繊維が豊富な常備菜はおつまみにも活躍します。きのこ、大豆、オリーブ

1人分の栄養成分		*酢・水…………… 各50cc
エネルギー……………	139kcal	*酒…………… 大さじ2
塩分……………	0.4g	*塩…………… 小さじ半分
材料 (2人分×4回)		*砂糖…………… 小さじ1
エリンギ…	1パック(110g)	赤唐辛子
しめじ…	大1パック(150g)	(種を除いて半分に切る)
蒸し大豆(茹で大豆でも)	…………… 100g	オリーブオイル…………… 100cc

オイルは脂質異常症の改善にも役立ちます。

高松協同病院
管理栄養士 蓮井 富子

《減塩豆知識》

減塩は血圧を低下させる効果以外に、降圧剤の効きを良くする効果もあります。脳血管疾患や心不全、腎不全のリスクを減らす効果があるとも考えられています。

近年は胃がんや骨粗鬆症の発症リスクも減らすとの報告もあり、血圧だけの効果ではなくなってきました。取り組む年齢が若いほど効果はおおきくなります。今日から減塩生活に取り組みましょう。