



# これから新型コロナの ワクチン接種がスタート！ 付き合おう



生協みき診療所  
所長 田中 眞治

**初のコロナワクチン接種は十分な予診、状態観察など万全の体制で**

今年3月12日までに約二十二万回のコロナワクチンが医療従事者に先行接種されました。その副作用が厚生労働省により集計されていますが、六十一歳の女性がかも膜下出血で死亡、三十七人にアナフィラキシーが認められ、ワクチンとの因果関係が検討されています。

アナフィラキシーとは、全身のじんましんや粘膜炎の腫れ、呼吸困難、血圧低下、腹痛嘔吐などのうち二つ以上の症状が出るものと言えます。三十七例のアナフィラキシーを起こした一人一人の背景を検討した結果、これまでに何らかの

アレルギーの既往のある人が多いのですが、全員が適切な医療処置にて回復しています。

初めてのコロナワクチン接種です。十分な予診と接種後十五〜三十分の状態観察など万全の体制で、安全に行うことがこれから求められると思います。

ワクチン接種が進められる一方で、3月12日までに累計で三百四十六例のコロナウイルスの変異株が日本国内で報告されています。変異株は従来のウイルスより感染性が強く、ワクチン効果の低下が心配されており、今後変異株ウイルスが増えるスピードと、ワクチンをいかに多くの人々に打ち進めるかのスピード競争となってきました。この点でも、いかに早く多くの国民がワクチンを受けて、集団免疫を獲得することができるとかが大切です。

香川県の各市町村では、地域のコミュニケーションセンターなどでの集団接種とかりつけ医での個別接種が四月から順次計画されています。集団接種で受けるか、かかりつけ医で受けるかは市民一人一人が選択するようになっています。

これまで通りの感染予防策を基本に、ウイルスを乗り越えるからだつくりを

コロナウイルスに対して、これまで侮らず正しい知識を持って対応してきたように、ワクチン接種についても正しくその有効性と副作用について理解した上で、積極的に受けていただきたいものです。恐れず、侮らず、副作用を疑った時にはできるだけ早く自己申告した上で、きちんと医療処置を受けることを目指したいし、自分のからだを自己点検した上で、ワクチン接種を受けない選択も当然尊重されるべきと考えます。

コロナウイルス感染の予防のためにはワクチンが一番有効ですが、これまで通りのマスクや手洗い、三密を避けることを基本に、医療生協組合員としてこれまで取り組んできた口腔ケアや免疫力を高める様々な取り組み（閉じこもりにならないで体を動かすフレイル予防の取り組みなど）で大いに健康を増進し、ウイルスを乗り越えるからだをつくりましょう。

※アナフィラキシーについては、組合員の方が理解しやすいように田中の責任で、学問的な定義を簡略化して表現しました。



香川医療生協第四十二期・第五十三回通常総代会第一号議案ダイジェスト  
2020年度のまとめ

- ★テーマ「協同の力で、いのち輝く社会をつくる」
- ★でかける つながる 安心を結ぶ
- ★2030ビジョンをみんなのものに、暮らしを支える事業と運動を広げる
- ★日本国憲法を活かし、人権が保障される平和な社会の実現に貢献する
- ★「五か年計画」の仕上げを行う

情勢の特徴

〈外部環境〉

- 新型コロナウイルスによる世界的大混乱
- コロナ禍で解雇や雇い止めに  
よる失業者八万七千人、生活  
困窮者増加や受診控えなど起  
きている。
- 政治の私物化への怒り高まる  
なかで政権交代したが、ほと  
んど中身は変わらず。
- 消費税の増税による生活への  
しわ寄せや経済活動の停滞は  
コロナでなお一層厳しく。
- 若年人口減少や全産業の労働  
力不足が一転して、コロナに  
よる人材確保の困難性
- 「持続可能な開発目標（SD  
Gs）」への取り組みが企業  
の柱に。

〈内部環境〉

- コロナの影響大きく、経営改善は足踏みするも、一定の黒字を確保している。
- 生協設立四十周年を迎えた。
- 働き方改革に対応する制度整備を進めている。
- 五万組合員の達成まであと一歩。
- 業務のデジタル化が一歩進んだ。

(1) 「総合力」と「連携」で事業を継続・発展させ、組合員のくらしに貢献します

業を継続・発展させ、組合員のくらしに貢献します

目標達成評価：新型コロナによる打撃を受け、厳しい状況であったが、経営的には一部設備投資の抑制と補助金の助けもあり、必要利益の確保が概ね達成できる見込み。事業活動を安定的に継続する力は維持できており目標は達成している。

必要利益（経常利益）の確保が出来ており、経営改善が継続している。介護福祉部の機能を回復させ、ヘルスコープがわの経営と合わせて、全体的な事業の再編に取り組みで、医療・介護サービスを安定して提供できる体制へと変更していった。

新型コロナの蔓延の中で、組合員の利用率は通常月より高い状況が見受けられたことから、かかりつけ医として一定信頼を得ている傾向があることみなされる。

在宅分野ではみき診の受け入れが伸び、平和病院との利用者の調整がすんだ。歯科でも在宅数が伸びた。訪看や介護支援センターは、在宅の要望にこたえられるように体制を整えた。

東讃ブロックでは、組合員の取り組みと事業所活動の連携の中でフレイルチェックからフレイル予防活動への流れを作った。

医療介護活動では徹底して感染防止に努め、診療を中断しないように努力した。

また、コロナ検査ができる医療機関として発熱外来を早期に立ち上げて対応することで行政との連携が強化された。

この間の経営再建の取り組みを軌道に乗せ、中長期の展望を確立していく取り組みの一端として、また、法人内での機関紙の配布方法の統一を図ることなどを目的に、当面2021年度から二年間、機関紙の発行を年四回（現行六回）とするが、全ての回で全組合員に届ける（現行三回全組合員・残り三回は手配り中心）形に変更した。

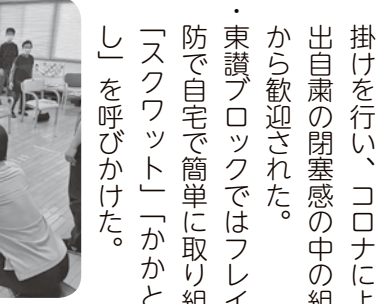


(2) 「いのちの章典」を实践する医療福祉生協の人づくりをすすめます

目標達成評価：新型コロナにより様々な活動への制約が続く中、組合員活動では担い手増やしの活動がほとんどできなかった。一方、職員づくりでは一定の仕組みの構築ができ、運用が



創立40周年記念DVD動画撮影の様子



東讃ブロックでのフレイル予防活動の様子

目標達成評価：新型コロナにより様々な活動への制約が続く中、組合員活動では担い手増やしの活動がほとんどできなかった。一方、職員づくりでは一定の仕組みの構築ができ、運用が

目標達成評価：新型コロナにより、班づくりや支部活動への制限をかけたことから、新班や支部活動を活性化させる取り組みはできなかったが、一部で持ち帰りカフェなどつながりを絶やさないよう工夫した取り組みが展開された。今期はつながりを絶やさないことが精一杯の取り組みであった。

感染防止のため、一定期間全組合員活動の停止を行った。活動の一部再開後、限られた条件の中でも班会や居場所の再開をしたところもある。

東讃ブロックでは診療所と組合員活動をリンクしてフレイルチェックの取り組みを計画している。

東ブロックでは地域訪問で声掛けを行い、コロナによる外出自粛の閉塞感の中の組合員から歓迎された。

東讃ブロックではフレイル予防で自宅で簡単に取り組める「スクワット」「かかと落とし」を呼びかけた。

目標達成評価：新型コロナにより、他団体との活動も制限されていることから、限られた活動にとどまった。自治体キャラバンや民医連の緊急要請行動などで、コロナの中でも受療権を守るために取り組み、補正予算などで一部要求実現もあつたが、本格的に行政を動かすまでには至らなかった。BCPの作成については、事業所の対応マニュアルにとどまっており、かつ、新型コロナなどの感染症への対応など、範囲の広がりもありまとまっていないことから全体としては目標達成には不十分と判断し持ち越し課題とする。

集合することの制限の中で憲法紙芝居の普及が進まなかった。

ハガキでの改憲発議反対の全国緊急署名に取り組み、一〇〇名を超える返信ハガキ署名が寄せられた。

介護サービスのコロナ加算による利用料の増加やサービス提供量の減少などの問題点を、国に制度改正を求めよう対県交渉を行った。

キャラバンに先立ち、国保問題での学習会を行った。



・民医連の教育学習の月間では、HPHやSDH活動の重要性を学び、事業所では中断患者への電話かけや、地域組合員と一緒に訪問活動や電話かけなどに取り組み、地域の困りごとの把握に努めた。



高松市議会議員にインフルエンザ予防接種無料化署名を提出

・医療生協独自に子どものインフルエンザ予防接種無料化の署名に取り組んで五、一三四筆を高松市に提出した。東プ

かかわった高松市の中学卒業までの外来窓口無料化が実現した。

2021年度の方針

テーマ 誰もが健康で居心地よくへらさせる

- ★「コロナの中でも」でかける組を広げる工夫をする
★2030ビジョンを深め、香川医療生協の未来を描く
★日本国憲法を守り、人権が保障される平和な社会の実現に貢献する

情勢の特徴

- 〈外部環境〉
○新型コロナウイルスによる混乱が続く。
○コロナによる経済活動の停滞で失業や倒産が増加。
○緊急時の医療体制の脆弱性が露呈。
○政治の私物化への怒り高まる。
○骨太方針の推進によって社会保障費削減傾向続く。
○広範な高齢者の医療費自己負担割合引き上げ
○新自由主義の行き詰まり
○「持続可能な開発目標」(SDGs)への取り組みが企業

○経営改善の形は維持できている。

○人事評価システムの定着に向けた動き続く。

○組合員の高齢化すすむ。

○組合員活動の担い手不足

○生協設立四十周年を迎えた。

○五万組合員達成目前で足踏み。

をしつかり行って、「つながり」づくりをすすめます



○安心のネットワークづくり
・地域で安心して暮らすためには「つながり」が必要。コロナがあってもつながっていら

(1) 「総合力」と「連携」の視点で経営改善を継続させ、組合員のくらしに貢献します



○コロナの影響が続く中でも、必要な利益を確保できる経営を進める

・この間すすめてきた構造改革を維持しながら、世代交代を見据えた医療介護サービス体系をつくる。

・質の高い医療・介護サービスの追求と適正な利益の確保で、選ばれる事業所として持続可能な事業とする。

○「総合的な医療と介護サービスの提供」ができる連携、つくり

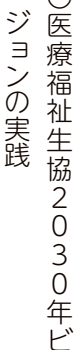
・自前の施設はもとより、他法人の事業所とも関係性を深めて総合的なサービス提供を行う。

○組合員の活動と事業の連携をすすめる

・フレイル予防活動で高リスク者へのサポートをすすめる。

(2) 新型コロナへの感染対策

をいっしょにやります



○医療福祉生協2030年ビジョンの実践
・2030ビジョンの理解を深めて、香川医療生協の十年先を見据えた「夢」を描き具体化に着手する。

○学びを広げ交流する
・地域組合員と職員組合員がお互いの活動を理解し合い、事業と運動への結集を高める。

・各種出版物の購読者や通信教育への参加者を一割増加させる。

○2030ビジョン、SDGsの学びを広げる。
・後継者養成と担い手づくり

・職員育成制度を充実させ幹部や管理職の育成を計画的に進める。

・採用計画に基づく専門職の確保に努める。
・あたらしいつながり作りのなかで、「生きがい」「やりがい」をみつけ仲間増やしや担い手増やしにつなげる。

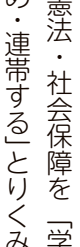
・支部役員・理事の世代交代、女性理事を増やす。(前期並みの女性理事数に)

・フレイル予防活動の取り組みを通じてサポーターの養成を促し、フレイル予防班会の推進を行う。

○誰一人取り残さない「居心地よくへらさせるまじづくり」をすすめます



○日本国憲法・社会保障を「学び・広め・連帯する」とりくみ



・職場や地域での憲法学習を続け、日本各地で起きている事象にも目を向ける。

○社会保障改善に向けた取り組み
・全国の運動と連帯することや、各種団体と連携して実践を基にした自治体と交渉するなどの行動を起こす。

・公立・公的病院の統廃合は地域医療へ大きな影響があることや、感染症対応には必要であることから、それぞれの医療機関の役割をはっきりさせ、充実させる立場で対応する。

○協同組合間協同と幅広い連携
・生協間での協同でくらしを支えるとりくみを深める。

・情報共有で地域の実態把握と支援が必要な方へのアプローチができるようなネットワークの構築

○SDGsの実践、災害への備えと対応
・身近なSDGsの取り組みをすすめる。

・災害や感染症拡大時でも、正しい知識と行動で対応できる準備と、どんな時でも人権が尊重される地域をつくる。

・総選挙が必ず行われる年であり、憲法を守り、人権や医療介護、社会保障を守り発展する政治、嘘のない政治を求める立場から賢明な判断が求められる。

・総選挙が必ず行われる年であり、憲法を守り、人権や医療介護、社会保障を守り発展する政治、嘘のない政治を求める立場から賢明な判断が求められる。



体づくり隊<sup>37</sup>

タオル体操



普通寺診療所  
作業療法士 中村涼子

現在、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出機会が減り、身体を動かすことが少なくなる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？外出したり体を動かしたりする機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスをため込んでしまいます。

今回ご紹介する【タオル体操】は、手軽に自宅で運動が行え、柔軟性が低いご高齢者の方にも取り組みやすい体操です。運動を行うときには『呼吸を止めない・目安の回数にこだわらない・痛みがある人は主治医に相談』を守って行ってください。生活の質を低下させないためにも、簡単な運動をぜひ毎日の習慣にしましょう。



①肩幅程度にタオルを持って「バンザイ」します。



②①のまま左右へゆっくり倒します。



③体を左右へゆっくり回します。

この間の当院でおこなっている無料低額診療事業の相談でも、医療費や生活費の相談事例でも、労働条件として立場の弱い日雇いや非正規雇用など、日雇いで何とか生活していた方が現場の仕事が無くなり収入が途絶えたり、仕事はあっても勤務日が半減したりして生計が成り立たないという相談がきています。

しかし、相談に来られる方の数としてはまだまだ少ないという印象を受けてい

ます。これはコロナ禍の影響が地域の方や組合員さんに出ていないのではなく、コロナ禍で生活に困っている方に相談出来る場所や制度が知られていないのではないかと感じています。

当院も加盟している全日本民医連は「いのちの相談所」運動を展開しています。この取り組みはNHKのクローズアップ現代でも特集されていました。今こそ、生活を守り、健康権を実現するために、高松平和病院としても地域の中で「いのちの相談所」の役割を発揮していかなければならないと感じています。地域で困っている方がいましたら是非、ご相談していただければと思います。

高松平和病院連携相談室  
医療ソーシャルワーカー 服部啓吾

くらしの相談室  
地域の「いのちの相談所」  
として

高松平和病院連携相談室  
医療ソーシャルワーカー 服部啓吾

医療・介護を始めく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>



最近よく耳にするICTですが、在宅の現場でもICTを活用した業務効率化が重要視されてきています。その一つとして2019年の7月から、みき診療所との連絡ツールとして、企業向けに開発されたビジネスチャットツールを使用しています。

今までは、訪問から帰ってきてから写真をプリントアウトして、怪我や褥瘡などの状態報告をしていましたが、チャットツールの導入により利用者様のご自宅からでも直接医師に報告することができ、必要な処置等の指示をもらう事も可能となり迅速な対応が出来るようになりました。休日や夜間の状態変化など、情報をスタッフで共有や活用する事が出来るため役立ちます。

また、2021年からは

訪問看護もICT活用で皆様のお役に立ちます

訪問看護ステーションみき看護師 神内美智子

最近よく耳にするICTですが、在宅の現場でもICTを活用した業務効率化が重要視されてきています。その一つとして2019年の7月から、みき診療所との連絡ツールとして、企業向けに開発されたビジネスチャットツールを使用しています。

今までは、訪問から帰ってきてから写真をプリントアウトして、怪我や褥瘡などの状態報告をしていましたが、チャットツールの導入により利用者様のご自宅からでも直接医師に報告することができ、必要な処置等の指示をもらう事も可能となり迅速な対応が出来るようになりました。休日や夜間の状態変化など、情報をスタッフで共有や活用する事が出来るため役立ちます。

また、2021年からは

訪問看護ステーションみきは、みき診療所やヘルパーステーションみきなどと「在宅ケアセンターみき」の一員として活動しています。

最近よく耳にするICTですが、在宅の現場でもICTを活用した業務効率化が重要視されてきています。その一つとして2019年の7月から、みき診療所との連絡ツールとして、企業向けに開発されたビジネスチャットツールを使用しています。

今までは、訪問から帰ってきてから写真をプリントアウトして、怪我や褥瘡などの状態報告をしていましたが、チャットツールの導入により利用者様のご自宅からでも直接医師に報告することができ、必要な処置等の指示をもらう事も可能となり迅速な対応が出来るようになりました。休日や夜間の状態変化など、情報をスタッフで共有や活用する事が出来るため役立ちます。

また、2021年からは



最近、段ボールトイレを知り、これを班会で作成することに。スマホでトイレ作成の動画を検索し、材



桜の下で運営委員会

香南町支部では、「明るく楽しく元気に」をテーマに活動しています。数年前、「班会で防災グッズは何を準備して

香南町支部  
班会で楽しく  
段ボールトイレ作り

# 支部トピックス

支部の活動を紹介



段ボールトイレ作り

料・道具の準備から開始。トイレにできそうなサイズの段ボールは意外に手に入らず、2カ月かかって三個分を集めました。2月の班会でいよいよ作成。使う時の座面の固さ、穴の大きさを試行錯誤。なんせ若くない婦人たち。「腰が痛い」「肩が痛い」と頭をフル回転して大盛り上がり。思った以上の時間がかかりましたが、三個のトイレが完成しました。

コロナ禍でできないことも多いですが、楽しみながら防災関係の取り組みができてよかったです。

## 白山支部

### mikiカフェと共に

2015年7月、医療生協の居場所作りのひとつとしてmikiカフェをオープンしました。

みき診療所の組合員ホールをお借りして、月一回の開催は、東讃ブロック組合員のたまり場として盛況です。季節を感じるメニューを提供し、十二月には、お正月の寄せ植え教室も行っています。



東讃ブロック組合員のたまり場として盛況なmikiカフェ

カフェを拠点に班が誕生したり、カフェだけお手伝いしてくる担い手さんが出来たりと。「こういうボランティアの場所を提供してもらって良かった」と言われる組合員もいます。新型コロナウイルスの感染状況に合わせて、マスクやエコバッグを手作りしてバザー品を工夫し、食品は全てテイクアウトに変更し、その時々に合わせてお考えし、頑張っています。

「じっぽくうどん」「じっぽくそば」は好評のメニューです。うどん店で食べる味に負けないぐらいの出汁で作っています。ティ

## 土庄支部

### 地域の名所で健康ウォーキング

2020年度はコロナ禍

でレクリエーションや手配りさん交流会ができず、支部ニュースの内容も困っていました。そんな中、「遠くに行けないけど、自分たちの地域にも名所と言われるところがたくさんあるよね!」と名所の紹介記事を掲載することにしました。

9月号では、真

柏の大樹で日本最大のもと言われている国指定の特別天然記念物「宝生院のシンパク」を支部ニュースで紹介しました。さらに、運営委員会



宝生院のシンパク前で記念写真

支部長 田宮博

「みんなで行こう!」というところで健康ウォーキングを企画。11月号で参加者を募り、11月15日、集合場所の駐車場から宝生院までとその周辺をみんなで歩きました。旧八幡宮小豆島霊場五十二番と宝生院小豆島霊場五十四番、シンパクを参拝した後、記念写真を撮りました。おしゃべりしながら歩いて楽しかったと参加者からは言ってもらえ、企画して良かったと思えました。天候にも恵まれ、絶好のウォーキング日和でした。

地域の名所を知ること、地域の魅力を改めて感じました。これからも地域で楽しい事を企画、開催できるようにがんばります。



# 読者だより

5月号

## 父がお世話になった頃を

### 思い出した

高松市 村川友紀

3月号のみんなの健康を見ていましたら、緩和ケアの方々が載っていたのを見て、開設すぐの頃に父がお世話になっていた頃を思い出しました。大変ありがとうございました。

うに飛び回る。心の和むひと時です。

## れんこんバーグを作りました

### 思い出した

高松市 横井美代

みんなの健康が配布され愛読し、必要な部分は切り取って保管しています。今回初めてクイズに投稿し、免疫力アップの「れんこんバーグ」を夕食に作り、バランスのよい食事に心がけています。

## 我が家の庭に来る野鳥に

### 心とむ

高松市 いっそく

山際の我が家の庭に、メジロにヒヨドリ、今はシジュウカラも。はっさくの切り実を狙って来ている。時には追いかけてくるよ

## 「あいうべ体操」を

### 実行したい

高松市 三澤洋子

「フレイル」はよく聞く言葉ですが、「オーラルフレイル」は初めて聞きました。実際思い当たることたくさんあります。嚥下体

## 押し花を始めてもう五年

### 高松市 宮本育子

夫が亡くなり、悲しみを紛れさすため始めた押し花ももう五年。少しずつ納得する作品ができ、周囲の人々を癒していることに嬉しくもあり、満足感を味わっている今日この頃です。

## フタが開かず困っています

### 小豆島町 山本美喜子

2、3年くらい前から、ペットボトルのフタとか、ジャムのフタとかが開かないで困っています。百貨店で買いたくありませんが、みなさんはどのようにされてますか？

## 自宅でできる体操

### 頑張っています

高松市 高橋憲子

いつも自宅でできる体操ありがとうございます。頑張っています。

## 医学生・看護学生合同のオンライン合格おめでとう会を開催しました！

コロナ禍のため、医学部合格おめでとう会をオンラインで開催することとなりました。香川医療生協主催の高校生一日医師体験や模擬面接に参加したことのあ

る合格者を中心に呼びかけたところ、八名（新入生三名、先輩学生五名）参加してくれました。新入生からコロナで変化した学校生活への質問が出

されるなど、先輩学生との交流を深めていました。職員からは、4月以降にサポートセンターでティファ

ナー、奨学生会議などの学習企画を行うことを案内しました。楽しく学校生活を支援しながら学ぶ要求にこたえつつ、引き続き医師となるまで私たちはサポートしてい



### 医学科奨学金制度のご案内

香川医療生協では、医学生の方を対象に奨学金制度を設けています。お知り合いの方にもぜひご紹介ください。詳細は医学生担当までお問合せください。  
奨学金貸与額  
一般コース：月額5万円（1～2年生）、6万円（3～4年生）、7万円（5～6年生）  
特別コース：月額12万円（1～6年生）  
お問合せ先：TEL 087-833-8113（代表）  
メール heiwahp@gmail.com  
医学生担当 野口・池内

# 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。（匿名希望の方はその旨をお書きください。）

② **メ切** 5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

3月号の応募は三十七通で、正解は三十七名でした。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）

- 細川 俊文 高松市
- 蓮井 幸子 高松市
- 山本美喜子 小豆郡
- 横井 美代 高松市
- 乃村 和恵 高松市
- 多田 剛 木田郡



©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 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	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	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		何森晶	何森晶 (第1・3・5)	何森晶		
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)	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願います。
  - ・4月から第1・3木曜日は休診となります。

## ● 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。
	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	何森晶	木	9:30～11:00
		火	9:00～12:00
禁煙外来	佐藤龍	第1・3・5水	9:00～12:00
		木	9:00～12:00
肛門外来	豊岡	金	16:00～17:00
		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 9:00～12:00	津島	前田	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・火・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	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 9:00～12:00	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 土曜日 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「はーもにーぽっぽ藤塚」  
☎(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



新連載  
医療生協と  
SDGs

第1回

MDGsからSDGsへ

香川医療生協 理事長 藤原高明

香川医療生協創立四十周年記念のDVDの製作中、「SDGsの内容は、医療生協の活動そのものではないか」という声を聞きました。確かに「すべての人に健康と福祉を」「住み続けられるまちづくりを」など、私たちの活動や目標とよく一致しています。

本号から数回に分けて、SDGsについて連載を行います。

途上国を対象に  
貧困と飢餓の撲滅などを  
掲げたMDGs

2000年9月に国連ミレニアム・サミット(※)が開催され、国連ミレニアム宣言を基に、MDGs(ミレニアム開発目標)が採択されました。

MDGsは、途上国を対象にして、極度の貧困と飢餓の撲滅など、2015年までに達成すべき八つの目標、二十一のターゲット、六十の指標を掲げ、世界で取り組まれました。途上国の人々が直面していた多く

の問題を解決する原動力となり、多くの命が守られ、人々の生活環境が改善されました。具体的には極度の貧困の中で暮らす人々の減少、開発途上地域における栄養不良の人々の割合の減少などです。

その一方で、男女間の不平等が続いている、最貧困層と最富裕層の格差や都市部と農村部の格差の存在、二酸化炭素の排出量の増加、水不足、海洋漁業資源の乱獲など、国や地域による目標の達成の差、国内においても地域や性別、年齢等による格差が生じていることが明らかになりました。

2015年7月、潘基文国連事務総長(当時)は、MDGsを振り返り、「これまで歴史で最も成功した貧困撲滅のための取り組みであった」と評価する一方、「貧困を撲滅し、誰ひとり置き去りにすることなく、全ての人々の尊厳が確保されるような世界を実現する」という責任が私たちに

はある」と述べました。



MDGsの成果を引き継ぎ、  
残された課題解決のために  
採択されたSDGs

SDGsは、MDGsの成果を引き継ぎ、残された課題を解決するため、2015年9月の国連サミットで採択された、Sustainable Development Goals

の頭文字をつないだもので、「持続可能な開発目標」と訳します。2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標で、十七の目標と一六九のターゲットから構成され、地球

上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。

MDGsは、途上国の問題を解決する上で大きな力になりました。具体的な数値目標を掲げ、世界で取り組んだことが要因としてあげられます。しかし、国・地域・性別・年齢・経済状況などから見てみると、様々な格差が浮き彫りとなり、「取り残された人々の存在が明らかとなりました。そこで、SDGsは、国や自治体だけではなく民間企業や一人ひとりの取り組みとしました。そして、途上国だけでなく、先進国の課題を解決することも目的にしています。

※ミレニアムとは西暦を千年単位で区切ったもので、「千年紀」と訳します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



コロナに負けない！  
免疫力アップレシピ

かぼちゃの  
ヨーグルトサラダ  
材料(1人分)  
かぼちゃ……80g  
レーズン……5g  
くるみ……8g  
ヨーグルト……12g  
マヨネーズ……12g  
塩胡椒……各0.1g

《作り方》

- ① かぼちゃは種を取って皮をむき、「口大に切つてレンジで加熱(かぼちゃ100gに対して600Wで三分程度)します。
- ② 柔らかくなったら、冷めぬいうちにお好みでマッシュします。
- ③ レーズン、くるみ、ヨーグルト、マヨネーズを混ぜ合わせ、塩胡椒で味を整えたら出来上がり。



★ポイント

かぼちゃに含まれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは免疫に関わる栄養素です。ビタミンA、Eは脂溶性ビタミンといい、油と一緒に摂ることで吸収率が高まります。ヨーグルトなどの発酵食品に含まれる乳酸菌は腸内環境を整え、免疫力アップに繋がります。

鶏むね肉は脂質が少なく、質の良いたんぱく質が豊富に入っています。疲労回復効果もあります。

免疫力を上げるには、食事のバランスはもちろん、ストレスや睡眠、運動なども影響を与えます。規則的な生活を毎日取り入れながら、バランスのよい食事を心がけましょう。

高松平和病院  
管理栄養士 川西綾美