

憲法第二十五条
【生存権、国の社会的使命】

- 1 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。
- 2 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

ふくしま



医療生協

2013年4月号 第345号
発行責任者 渡辺 幸夫
<http://www.fmc.u-coop.or.jp>

福島医療生活協同組合	TEL 024-522-1236	〒960-8141	福島市渡利字中江町66番地
医療生協わたり病院	TEL 024-521-2056	〒960-8141	福島市渡利字中江町34番地
生協いいの診療所	TEL 024-562-4120	〒960-1301	福島市飯野町字後川27-2
医療生協わたり病院附属 ふれあいクリニックさくらみず	TEL 024-559-2664	〒960-0241	福島市笹谷字逢谷地20-1



リハビリテーション科 渡邊 亜貴子先生

リハビリテーション科 渡邊 亜貴子先生
等）にあり、多くの方が

椅子の使用で移動すること
大限に生かすことにありま
す。歩けない場合でも杖や車
力を伸ばし、伸びた力を最
大限に生かすことにありま
す。歩けない場合でも杖や車
椅子の使用で移動すること

大きな転換期にあり、福島市でも高齢者専用住宅の建設もラッシュが進んでいます。重要な事は「いかに元気で長生きするか」です。

高齢化社会でのリハ



医療生協わたり病院
リハビリテーション科 科長
医師 佐藤 武

年齢を重ねる中、特に脳卒中、認知症、整形疾患などは介護が必要となる原因疾患とされ、今後は病気になるに
い対応と共に、病
気になってもできる
限り回復することが
重要です。ここにリハの役割
があります。

福島では急性期病院から回復期病院へと転院して治療が継続される地域連携が進み、当院にも年間二百名の患者さんが入院します。入院でのリハは薬や注射と同様に位置づけられ、適応疾患や入院期間は決まっています。当院リハは、日常生活動作の改善も全国平均と同



カンファレンスのようす。医師、看護師、リハビリストッフ、ケースワーカーが患者の情報交換と意見交換により方針を検討します。(中央奥が佐藤先生)

改善し、自宅へと退院されています。

リハ病棟での目標

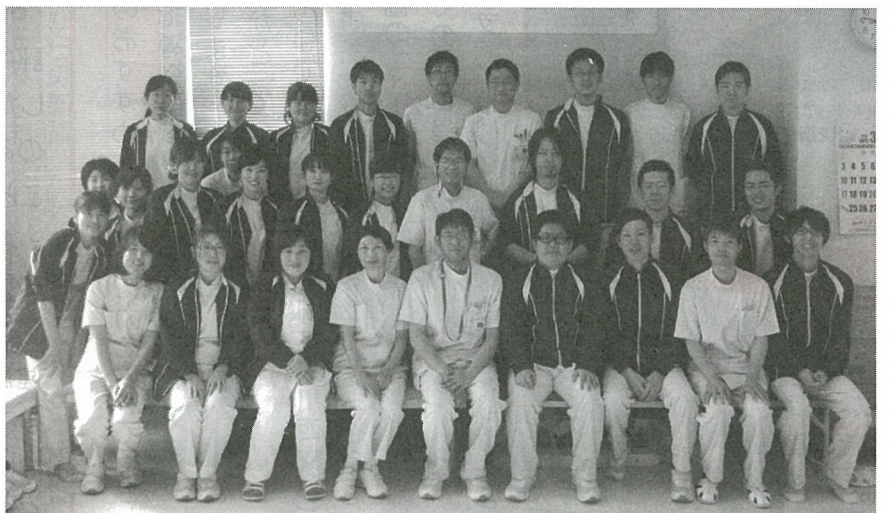
リハはベッド上での関節訓練や歩行訓練を想像する人も多いですが、病院での目標は、障害によって低下した力の理解と共に、できるだけ早く自分の人生に戻れるよう繰り返しの訓練により今の力を伸ばし、伸びた力を最大限に生かすことにあります。歩けない場合でも杖や車椅子の使用で移動すること

近では四肢痙縮に対するボツリヌス治療など新たな治療にも取り組み始めました。今後も、地域における重要性は益々高まっていくものと思われ、より多くの方々の要望に応えられるよう対処していく所存です。



医療生協わたり病院
リハビリテーション室
室長 関根 誠

現在、リハビリ室には理学療法士16名、作業療法士11名、言語聴覚士4名の計31名が在籍しております。ご相談があれば、いつでも気軽にお声かけください。



医療生協わたり病院 リハビリテーション室のスタッフの皆さん

特集

わたり病院病棟再編 リハビリ医療の さらなる充実を目指します リハビリテーション(リハ)科の紹介

わたり病院のリハビリ医療は二名の専門医と三十一名のリハスタッフのチーム医療を行っています。病棟再編に伴い、回復期リハ病棟のベッド数は四十二床から五十七床に増床し更に充実、強化されます。



が可能となりま
す。普通の食
事でむせるよ
うになっても、食
材や姿勢の工夫
により食べるこ
とができる方も
大勢います。何
れも患者さん自
身が積極的にリ
ハに取り組み、
工夫していくこ
とが大切です。

わたり病院でのリハ

リハ病棟は、病院改築に伴い現在の病床数四十二床から五十七床に増え、南側に移りました。病棟ではリハ専門医二名で対応しますが、複数いるのは福島県内では唯一わたり病院だけです。また三十一名のリハスタッフもさらに増えますが、わたり病院リハの自慢はチーム医療です。日々のカンファレンスを中心として情報交換や意見交換を活発に行ない、看護スタッフやリハスタッフ、ケースワーカーなどの連携を大切にすることで、患者さんへの対応の一貫性と目標の共有化を心がけています。十年以上前からやっている嚥下造影検査や嚥下内視鏡検査に加え、最



2013年度健診スタート集会のようす(3/22)

表1 都道府県別死亡率ランキング～福島県

死 因	男	女
急性心筋梗塞	1位	1位
脳 梗 塞	5位	1位
自 殺	11位	34位

※厚生労働省 平成22年度統計結果

表3 都道府県別食塩摂取ランキング

男		女	
1位 山梨 13.3g	1位 山梨 11.2g	2位 福島 13.0	2位 福島 11.0
2位 青森 13.0	3位 青森 10.9	3位 青森 13.0	3位 青森 10.9
4位 山形 12.7	6位 山形 10.8	4位 山形 12.7	6位 山形 10.8
5位 宮城 12.5	8位 宮城 10.7	5位 宮城 12.5	8位 宮城 10.7
9位 岩手 12.0	22位 岩手 10.0	9位 岩手 12.0	22位 岩手 10.0
10位 秋田 11.9	29位 秋田 9.9	10位 秋田 11.9	29位 秋田 9.9
47位 沖縄 9.5	47位 沖縄 8.1	47位 沖縄 9.5	47位 沖縄 8.1

※厚生労働省 平成22年度統計結果

このデータを基に、福島県の塩分摂取量も調べました。(表3) 震災後は更に様々な面で悪くなっているのではないかと予想されます。放射能の問題は全く進展せず苦々しい思いです。先ずは自分達で改善できることを考え、私たちの生活を見直す時期に来ていると感じます。

表2 福島市の特徴(品目別年間支出額で上位の品目)

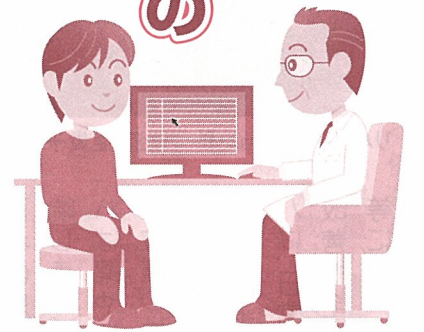
品 目
1位 納豆、中華そば、もも
2位 卵
3位 ミネラルウォーター
5位 りんご、せんべい、アイスクリーム、飲酒代、乳酸菌飲料
7位 さんま、ようかん、ビスケット、カップめん
8位 しじみ、塩さけ、魚介の缶詰、チョコレート菓子
9位 にんじん、はくさい漬、わかめ、清酒、ウイスキー
10位 まんじゅう、ヨーグルト、茶飲料

※総務省 統計局 家計調査(家計収支編)調査結果(二人以上の世帯)品目別都道府県庁所在地及び政令指定都市ランキング(平成22～24年平均)をもとに作成(参照:総務省統計局ホームページ)

いつまでも元気で住み慣れた地域で暮らせるまちづくりを目指します。組合員のみなさん、私たちと一緒にこの活動を広めていきましよう。

生活を見直しよう！ 健康づくりを 福島県民、福島市民の健康の実態

保健委員会
組織部 佐藤 綾子



新春早々(一月九日)理事会保健委員会(理事四名と職員三名)では、福島市保健センターとの情報交流会を行いました。その際に、私たちの生活実態を示す驚きのデータを紹介してもらいました。(表1・2)

二〇一三年度はマイカルテを活用し、減塩、ロコモとメタボについての班会や学習会、認知症サポーター養成講座を開催したいと考えています。さらに健診を多くの組合員に呼びかけ、繋がり、

地域まるごと健康づくりの担い手 保健委員さん65名誕生！

保健委員長
白鳥クニ子



血圧測定のようす(東ブロック)

保健委員会は、これからも多く思っています。

これまでの「保健大学」を二〇一三年度から「健康づくり講座」と名称を変えて五つのブロックで開講した講座によって新たに六十五人の保健委員さんが誕生しました。

地域の健康づくりは、「明るいまちづくり」であり、地域をまるごと健康にする運動です。その担い手としてこれまで活動を続けて来た先輩保健委員さんと共に活動するこれからの期待が持たれています。

きめ細かな医療生協の活動は何と言っても班会が中心と言えるでしょう。組合員さんを班会の中心に据え、専門家の指導のもとに保健委員さんの持てる力を組合員さんにお届けし、みんなの健康、地域の健康をつくる運動を進めたいと思っています。



試験紙を使って尿チェックのようす。塩分摂取量や尿たんぱくなどを調べます(遠北ブロック)

くの方への健診のすすめと健診後の保健指導への参加をすすめて参ります。また、班会や「まちかど」での健康チェック、みんなで健康習慣をつくる「健康チャレンジ」、福島医療生協の「マイカルテ」を活用しての組合員個々人の「健康のファイルづくり」ができました。

ビキニデーに参加して 福島を考える

医療生協わたり病院 診療支援課 山家 充召

ビキニデーに参加して、印象に残ったのが焼津市歴史民俗資料館にあった新聞社のチラシでした。当時マグロを避けるという風評被害が発生していたため、「マグロを食べてください」という内容でした。さらに、健康被害が起こるのは一定量以上の被ばくをした場合のみだとありました。そして、その事実を知らないでマグロを食べないことを無知だとしていました。

福島に暮らす私たちに必要なのは、被ばくの低減に努めながら正しい知識で判断することです。健康被害が起こらないと油断することも過度に恐れすぎてもいけないと感じました。
(第59回 ビキニデー参加報告)



3・1 ビキニデー集会のようす

受講生の声

吉田広子さん(川西支部)

みなさん一生懸命にやっていて感心しました。楽しくやっているのもいいですね。また、今までよく知らなかった医療生協のことも知ることができました。

健康づくり講座

保健委員を養成する講座で、受講すれば保健委員として医療生協の健康づくり活動を地域に広げられます。

簡単なストレス解消法



医療生協わたり病院
臨床心理士
目黒 摩樹

四月になると環境が変わり、新しい環境になかなかなじめずストレスを感じる方もいらっしゃると思います。今回はストレス解消法について考えてみたいと思います。趣味、

旅行、スポーツなどいろいろな方法はありますが、今回はすぐに取り組めるものを紹介したいと思います。

○快適な睡眠

良い睡眠は身体の疲労を回復し、ストレスを解消してくれる働きがあります。眠る前に刺激物を取らず、極端な空腹や満腹を避けることも大切です。

○身体を休める入浴

入浴は身体の汚れを洗い流すだけでなく、心の疲れを癒してくれる貴重な時間です。リラック



スするための適温は三十八〜四十度と言われています。好みの入浴剤を入れてリラックスするのも良い方法です。

○リラックスのための呼吸法

ストレスを抱えていると無意識に呼吸が浅くなり、脳や体への酸素量が減ってしまい、リラックスできなくなり

ます。深くゆっくりと酸素を吸い込む腹式呼吸を行うことで全身に新鮮な酸素が行き渡り、心身ともにリフレッシュすることが出来ます。以下の順序で五回ほど繰り返してみてください。

- ①両手をお腹(へその下あたり)にあてる
 - ②鼻から五秒位かけてお腹がふくらむようにゆっくり息を吸う
 - ③口から十秒位かけて徐々にお腹がへこむようにゆっくり息を吐く
- ちよつとしたことでも自分に合った方法を見つけて心と体の健康づくりに役立ててみてください。

わたり福祉会の紹介 「はなゆまち」 来年4月オープン!!

わたり福祉会 総務部長 板橋 修さん



はなゆまちの外観イメージ

今回は、これからの新規事業についてお伝えします。

わたり福祉会では、飯坂地区にあらたな拠点づくりをすすめています。

昨年から発足した建設委員会では、地域の方や医療生協の役員の方などにも委員として参加いただき議論を重ねてきました。現在は、設計会社も決まり建物のイメージが少しずつ出来上がっています。名称を募集したところやはり「はな○○」の案が多く、飯坂町湯町(ゆまち)に建設されることから「はなゆまち」に決定。建設予定地は八幡の湯と鯖

湖湯のちようど中間にあり、八幡の湯から引いた天然温泉のデイサービスを中心介護事業を行なう予定です。

また、地域の皆さんの「たまり場」になれるように、「ミニキッチン」を備えた地域交流スペースや「体操教室も開催できる会議室」なども計画しています。医療生協組合員のみ皆さんの交流にもぜひ活用いただきたいと考えております。開設準備室が建設予定地の向かいにありますので、お近くをお通りの際はぜひお立ち寄りください。

看護の現場から No.1

患者様の生き方、その暮らしを考えた看護を

透析室 渡邊 温子

現在わたり病院で透析をしている患者様は六十六名です。透析は週二〜三回、二〜五時間の治療を行わなければなく生涯続く治療です。

透析室ではフットケアを定期的に行っています。足の観察を必要時は爪切り、指導をしています。目が悪く自分で爪を切ることが出来ない、手に力が入らないといった患者様が多いためとても大切なケアです。そして、透析に通院するためには他職種との連携や家族の協力も欠かせません。ご家族への電話、連絡ノートの活用やヘルパーさんの情報交換、時には家庭訪問も



透析中の患者さんの血圧を測る渡邊さん

私は看護師としてまだ五年目です。今後も日常生活のサポートをして患者様個々の生き方、その暮らしさとは何かを考え看護に努めていきたいと思っています。

風疹が流行しています ワクチン接種を受けましょう



医療生協わたり病院 外来看護長 安齋 恵子

現在、風疹が流行していますが、20〜40歳代の男性が多く、妊婦さんへの風疹感染が心配されています。妊婦さんが早期に感染すると先天性風疹症候群のリスクが高くなり、症状が重くなります。

風疹ワクチン接種歴が1回以下の方は、MRワクチンの接種を受けることをお勧めします。風疹のワクチンは生ワクチンのため、接種後2カ月間の避妊を原則とします。なお、ご心配なことはご相談ください。

◆MRワクチン(風疹・麻疹2種混合)接種料金◆
組合員料金: 9,240円、一般料金: 11,550円
予約申込み・お問合せ: 医療生協わたり病院 TEL.024-521-2056

組合員でよかった

No.7

もちぎ支部 中原班班長
丹野 英子さん

～長生きの秘訣は班会!～

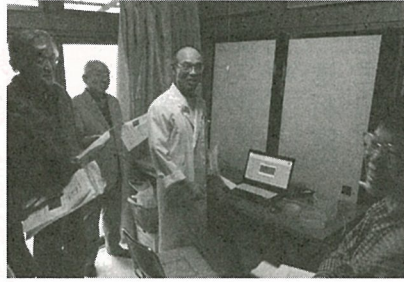
約40年前、夜間の救急患者のたらい回しが問題になっていたとき、医療生協づくりに参加した夫は「そんな心配のない病院を作る」と近所の方に協力を求めました。「いいことだね」とみなさん出資してくれて、とてもうれしかった。

その後、班を結成し、いざ自宅で班会を開こうとすると我が家はストーブもコタツも小さい。「みんなが集まれる大きいコタツが必要だ」と夫が家電店に走りまわりました。夫は亡くなりましたが、今もそのコタツを囲んで班会を毎月続けています(写真)。



班会結成をきっかけに購入したコタツを囲んでの班会(左から2番目が丹野英子さん)

長生きの秘訣は班会。生活や健康づくりに役立つ話を聞けるし、何よりみんなで顔を合わせておしゃべりするのが楽しい。平均年齢76歳ですが、元気に班会を続けていきたいです。(取材・文/組織部 町田理恵子)



食品測定ボランティアのつと(3/13) 放射線科の職員と食品測定について意見交換や学習をする「チームわたり」のボランティアさんたち

「自分たちで食べるものは、自分たちで測ろう。」
そんな思いから始まったわたり病院での組合員ボランティアによる食品放射線測定も一年が経とうとして

放射線濃度は農産物の品種に依存!

「食品放射線測定から見えてきたこと。」
「チームわたり」の取り組み

放射線対策委員会 組織部 三浦 真弥

おられます。八人から始めたボランティアも二人増え、今は十人。パソコン操作に悪戦苦闘した初めの頃が懐かし、今はこなれた様子で和気あいあいとやっています。

農産物の品種に依存する

さて、これまでの六十二回二百十八件の測定のなかで得たデータを紹介します。わたり病院に持ち込まれる農産物の多くは、市内でも線量の高い渡利地域で採れたものが多いわけですが、食品に含まれる放射線濃度は、地域より農産物の品種によ

く依存しそうです。つまり、空間線量の高低に関らずでる農産物はでる! でないものは、まったくでない! ということです。表1、表2は測定件数が比較的多く特徴的な結果が得られた農産物ですが、測つてから食べたほうが良さそうな野菜、作っても大丈夫そうな野菜など参考になりそうです。

今後も測定を続けお知らせしていきます

四〜五月は野草・山菜の季節ですね! 野草・山菜は昨年の測定結果から言えば「です。内部被ばくを最小に抑えるため、また測定件数が多くなればなるほど信頼できるデータを組合員の皆さんにお知らせするこ

表1 セシウムが検出された農産物

品名	測定件数	検出数	平均値(Bq/kg)
梅	15	8	91.6
キウイフルーツ	9	8	83.1
柿	21	13	41.8
干し柿	5	5	86.8
ゆず	3	3	131.2

表2 セシウムが検出されなかった農産物

品名	測定件数	結果
大根	12	すべてND
キャベツ	6	すべてND
白菜	9	すべてND
ねぎ	11	すべてND
きゅうり	9	すべてND
たまねぎ	9	すべてND

※測定はすべて簡易ベクレルモニターLB-200を使用
※検出限界値は20ベクレル/kg。表は20以上で検出、20未満でNDとしている。

とができます。これからも組合員ボランティアによる食品測定を続けていきます。組合員の皆さんのお申し込みをお待ちしております。
ちなみにわたり病院での食品測定ボランティアの名前は「チームわたり」です。みなさま以後、御見知りお

食品測定に関するお問合せ・食品測定申込み
福島医療生協 組織部
TEL.024-522-1236もしくは、TEL.080-1811-9756

無料 法律相談会

- 日時
4月11日(木) 13:30~15:30
5月9日(木) 13:30~15:30
- 場所/医療生協わたり病院内
事前申込制 TEL. 522-1236
- 相談員/深谷 拓弁護士(あぶくま法律事務所所属)

INFORMATION

これからの行事

5月

どうぞご参加ください

WHO世界保健デー 全国一斉 駅前健康チェック

- ◆日時/5月18日(土) 13:00~15:00
- ◆会場/福島駅東口駅前広場

福島医療生協9条の会主催 平和ツアー

- ◆日時/5月19日(日)
- ◆場所/新潟県巻町
(全国で初めて住民投票により「原発NO」を選択した町で、劇映画「渡されたバトン〜さよなら原発〜」の舞台となりました)

- ◆参加費/5,000円(定員45人)
- 申込・お問合せ:福島医療生協組織部
TEL.024-522-1236

福島医療生協バスの旅

「立ねぶた情熱の旅」

- 行先/青森県五所川原市、弘前市
- 日時/8月8日(木)・9日(金)
- 会費/19,000円

※詳細については次号に掲載します

4月1日から入居申込み受付を開始しました

～サービス付き高齢者向け住宅 ひだまり～

- お問合せ・申込み先
高齢者住宅準備室(福島医療生協本部事務局内)
TEL.024-522-1236(担当:松崎)

保健師室
プレゼント

けんこう豆知識クイズ 5名様にプレゼント!

第5回 高血圧についてのあなたの知識は?

出題者:医療生協わたり病院 保健師 佐藤真理子

日本人にとって高血圧は非常になじみの深い病気です。しかし、高血圧について誤った理解をしている方も少なくありません。一昔前まで医学の世界でも「常識」とされていたことが、最新の研究の成果で覆されていることがあります。

◆問題 次にあげた高血圧に関する知識の中で、正しいほうを選んでください。

- A. 上下の血圧の差は小さいと危ない。 B. 血圧の値は測るたびに違う。

●第4回の答え

③杖は足の筋力を弱めるのでなるべく使わない

杖を使用すると、股関節や膝関節にかかる体重を分散させることができるため、変形性股関節症にも変形性膝関節症にも効果的です。積極的に使うようにしましょう。

当選者

鳴原守雄さん
久保テルノさん
紺野君子さん

一筆箋「しゃらん」一袋
プレゼントは機関紙の作成と印刷をしていただいたお供第一印刷物のオリジナル商品です。(300円相当)



応募あて先/福島医療生協 本部事務局 保健師室「けんこう豆知識クイズ 係」
応募締切り/4月19日(金) ※応募者多数の場合は抽選いたします。当選者は5月号に掲載します。

住所・電話番号・氏名を忘れずにご記入ください。