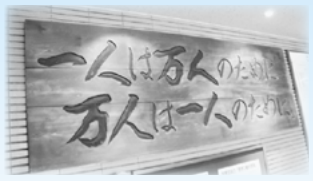


一人は万人のために、
万人は一人のために

生協の理念

わたり病院玄関に掲げてあります

ふくしま　医療生協

2017年4月号 第381号
発行責任者　渡辺幸夫
http://watari-hp.jp/

発行所
福島医療生協

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　福島市笹谷字塗谷地20-1

研修医の一年

左から木村医師、村井医師、三保医師、高橋医師、国井医師

診療に従事する医師は、大学病院または厚生労働大臣が指定する病院で2年以上の臨床研修を実施することが義務付けられています。

医療生協わたり病院も厚生労働大臣が指定する臨床研修病院です。4名の初期臨床研修医と、3年目からの後期研修に入っている国井綾先生からメッセージをいただきました。

後期研修一年目

後期研修医一年次　国井　綾

二〇一六年四月から医療生協わたり病院「総合診療・家庭医養成プログラム」での後期研修をしています。最初の一年間は当院での内科病棟・外来、訪問診療が主たる研修内容でした。いいの診療所やクリニックさくらみずでの外来も行いました。

初期研修の二年間との大きな違いは、基本的に単独で診療を行うという点です。特に初めての外来や当直は不安もありましたが、迷ったら躊躇せずに相談することを常に念頭に置いて臨んできました。院内のあらゆる医療スタッフにたくさん相談させていただいております。後期研修は合計三年間なので、またご報告させていただく機会があるかと思います。これからもよろしくお願いいたします。

在宅訪問診療の様子

二年間の研修をして

初期研修医二年次　木村　純

医療生協わたり病院に入職してもう二年の月日がたちます。大学を卒業して福島県に戻ることができとても嬉しい気分で研修を始めたことを懐かしく思います。医師としてはまだまだ未熟な自分に病院関係者の方々はとても温かく迎い入れてもらい本当に感謝の言葉しかありません。二年間は本当に色々な事があり自分にとって、また医師として様々な事が学べた二年だったと思います。今後の自分にとって医師としてだけではなく人間として大きな成長をさせてくれた医療生協わたり病院や福島県に貢献できるように一層精進していきたいと思います。

誠心誠意であり続けること

初期研修医二年次　三保　恵里

わたり病院での初期研修が終わろうとしています。この二年間は目の前の患者さんのために何ができるのか、そのために自分に何が足りず、その実力を得るためにどうしたらよいかを自問自答し日々学ぶ毎日でした。わたり病院を拠点に大学病院から診療所、または介護施設など多くの場での研修をさせていただき、それぞれの場にそれぞれの情熱を持った方々がいることに触れることができました。患者さんやそのご家族はもちろん、患者さんに関わるどんな方々に対しても誠心誠意であること、それがわたり病院で得た医師としてのスタンスです。

わたり研修の四季

初期研修医二年次　村井馨菜英

今年度はわたり病院で小児科、内科研修を、ふれあいクリニックさくらみずを中心に地域医療研修を、福島赤十字病院で精神科や産婦人科、福島医大病院で救急科、北福島医療センターで血液内科を研修しました。各科研修は一～三カ月ごとにあちこちめまぐるしく移り変わりますが、足場がわたり病院でよかったです。患者さんを含め地域の皆さん、職員の方々と出会い、思い出深い経験がたくさんでき、実りある研修でした。まだまだ未熟で思い残すこともありますが、わたり病院初期研修の恵みを受けて良い医者に育っていきます。

子ども病院探検隊

わたり病院での一年

初期研修医一年次　高橋　剛

研修が始まって早一年が経とうとしており、改めて月日の経つ早さを実感する今日この頃です。この一年間は、皆様に支えられながら充実した研修の日々を過ごせました。その中で自分なりの成長や挫折もあったかと思いますが、これからも一日一日の行動が自分をつくっていくのだと前向きに研修に取り組んでいきたいと思います。患者さんとして担当させていただいた方、班会等に参加させていただき交流していただいた方、その他多くの場面でたくさんの方々にお世話になり、感謝の念に堪えません。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

健康づくり講座 各地で開催

健康づくり委員会の呼びかけで、各地で健康づくりの担い手を生み出す活動が進んでいます。

西ブロックと北ブロックでは健康づくり講座を行いました。血圧測定や尿チェックなどの健康チェックの実技指導、食事や運動についての講義を受け、班や支部での健康づくりの活動の中心になっていただけるよう期待されています。保健師さんの話を聞いて、「自分の今までの健康法を見直すきっかけになった」という方や、「自分には出来ないかと思っていたが、やってみると健康チェックはなんとかできた。うれしかった」「みんなで勉強するのが楽しい」「少しでも他の人の役に立てれば」「班会でもやってみたい」など、たくさんの声が聞かれます。

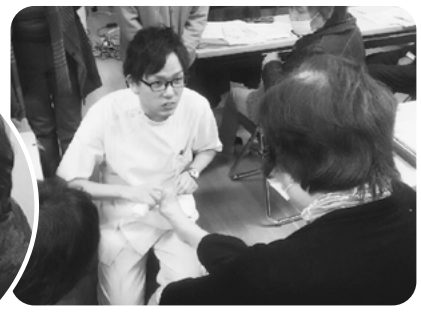
病院食の試食

まずはウォーキングで準備運動

みんなで尿チェックしました。

達北ブロックでは「運動サポーター養成講座」を行いました。筋肉の話、椅子を使ったトレーニング、床を使った筋トレ等を行いましたが、参加者から、「これで、班会で体操を行うとき、自信をもって活動できる」と、感想が寄せられました。

東ブロックでは、血圧・塩分・体組成などの健康チェックの方法と体操を身に着けることを目的に、健康づくりサポーターの養成講座を行いました。


外反母趾の予防について

受講生の感想

あづま支部　あじさい班　**菅野文雄**

血圧測定や尿チェックなどを習って、自分の健康状態もわかったし、健康づくりの目的も考えさせられました。今の自分が考えなくてはいけない「メタボと栄養」、これから考えなくてはいけない「ロコモと認知症」がよく分かり、とても役に立った講座でした。自分だけでなく、隣近所やまわりの地域の健康づくりを進めるため、学んだ事を班会で役立てたいと思います。

福島県民主医療機関連合会
医学生奨学金制度と奨学生活動の紹介

医療生協わたり病院が加盟している福島県民主医療機関連合会では（以下福島県民医連）医学部生を対象に奨学金制度を設けています。

［制度の目的］

学費や生活費の負担を減らし、アルバイトに費やす時間を学びに活用し、将来、患者さんや地域のみなさんの立場に立って、わたしたちの医療を受け継ぎ、安心して暮らせるまちづくりのため、地域のリーダーとしての医師を育むとともに、医学部生活の充実のために応援することを第一の目的としています。

［サポート体制］

過密化するカリキュラムによるストレス、多くの試練や困難に直面する青春時代に、事務担当者と先輩医師との定期的な交流を行い、いつでも相談できる体制をとっています。また、インフルエンザ予防接種、健康診断、臨床心理士のカウンセリングを無料で受けることができます。

［活動の特徴］

毎月の奨学生会議、医学生合宿を開催し、医療・介護・福祉の現場の実態、各地の歴史や医療を取り巻く社会について学び交流します。またいつでも医療現場での実習も可能です。年四回開催される「医学生のつどい」では、全国の医学生と学び共有することで、自身の医師像を模索することができます。

［目標とする奨学生像］

奨学生活動を通じて将来、医師としての人権意識・医師としての倫理観・医師としての社会的責任（プロフェッショナリズム）を兼ね備えた医師になることを目標に活動しています。

2/23 職員が講師で「組合員活動と地域の健康について」学習会

医学生奨学生募集中!

［貸与金額］ **一般貸与 150,000円**

（特別貸与として、月10万円を限度に1万円単位での貸与も可能）

※貸与期間と同期間勤務で返還免除

お問合せ先

医療生協わたり病院　医局事務課　TEL.024-521-2056
福島県民医連　事務局　TEL.024-521-5205

医学生のつどい

少しの塩分で健やかな生活
すこしお学習会

二月二十四日（金）わたり病院多目的室で、減塩の学習会を開催しました。講師は、塩分測定器「減塩生活」販売会社トーコーコーポレーションの藤村智史さんにお願いし、食塩摂取量と病気の関係（図参照）、減塩の方法など、減塩からの健康づくりの大切さを伺いました。

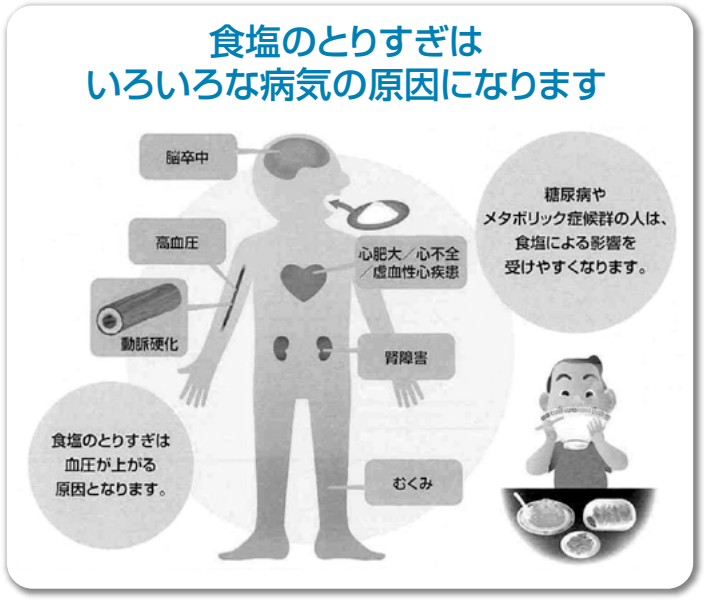
参加者の健康づくり委員の方からは「なぜ減塩が必要なのか…？　改めて考える良い機会となりました」「ついつい漬物を食べすぎている」などという感想が聞かれました。

減塩は、福島県民が抱えている大きな課題です。都道府県別の健康寿命（介護を受けないで自立した生活が送れる期間）で福島県は、男性七十・六七歳（四十一位）、女性七十三・九六歳（三十六位）と下位にあります。食塩摂取量も厚生労働省が示す目標量よりもはるかに多く、男性十二・一g（目標八・〇g）、女性九・九g（目標七・〇g）です。以前から、福島県民は「甘いものが好き、しょっぱいものが好き、野菜が少ない」という傾向にあり、それに加え、男性の喫煙率の高さも健康寿命を低迷させる要因の一つと考えられています。また、糖尿病・高血圧症・メタボが多いということが、脳梗塞が多い・急性心筋梗塞による死亡が多いということに繋がっています。子どもも同様で肥満や虫歯が多く、将来が危惧されます。

今年も様々なイベントで「すこしお生活（少しの塩分で健やかな生活）」をすすめます。

塩分測定器をうまく活用して、いっしょにがんばりましょう。

組合員活動部　佐藤綾子



憲法シリーズ③

災害対策を憲法改正に利用してはならない

あぶくま法律事務所
弁護士
鈴木雅貴 先生

日本国憲法は、立法、司法、行政の三権分立をとっています。三権分立は、権力が一部の者に集中することは（＝権力の独裁）を防ぐという大事な役割を果たしています。

自民党改憲草案には、戦争、内乱、大規模な自然災害などの平時では対処できない非常事態において、内閣（＝行政）が法律と同一の効力を有する政令等を定めることができるとされています。

これを国家緊急権と言います。

国家緊急権は、国会の代わりに内閣が法律を制定することを認めるものです。

政府は、国家緊急権の新設を必要とする根拠として、災害対策をあげています。しかし、現在の法整備でも災害時に自衛隊を派遣することはできますし、災害対策には、事前の災害・事故対策を十分行うことが最も大事ですので、憲法改正してまで国家緊急権を必要とする理由はありません。他方で、国家緊急権により内閣への権力集中が進み、権力の独裁のリスクが高まります。

昨今、アメリカの大統領令が話題になっていますが、日本でも国家緊急権により大統領令のような人権侵害の政令が出されるかもしれません。

災害対策を憲法改正に利用してはならないと思います。

童心にかえって
ウキウキ！

達北ブロック主催
ももカフェ

三月四日に国見の佐藤敦子さん宅をお借りして、『ももカフェ』を行いました。これは、達北ブロックの組合員たちが、自分たちで作ったつるし雛や折り紙などをみんなに見てもらおうと思い企画したものです。当日はおよそ二百名の方が来られ大盛況。素敵な作品を見ながら、会場でお茶を飲んだり語りあったり、楽しいひと時を過ごしました。「きれいだね」「これ素敵じゃない」との来場者の声に、「とっても良かった。またやりたいね」と主催した組合員さんたちからは笑顔がこぼれていました。

サロンが班会になっちゃいました!!

保原支部 コスモス班

高齢化が進む伊達市では、小地域での集まりやサークル活動を社協の「ふれあいいきいきサロン」事業として位置づけています。医療生協保原支部の四つの班も二〇一五年四月よりサロン登録になり班活動を行っております。

昨年十一月に伊達市のサロン交流会が開かれ、保原支部から三班四名参加。お茶会、小物づくり、散歩など多彩な活動が紹介されました。医療生協の班のような血圧測定、骨密度測定、リラックス体操や健康に暮らすための情報を学び合うような活動をしているサロンはなく、たまたま同じテーブルになった他のサロンの方々から大変うらやましがられました。「私たちもぜひ医療生協に入ってそういう活動をしたい」「脳いきいきメニューを参考にしたい」の声が寄せられ、声をかけてくれたサロンの方全員が医療生協に加入!コスモス班の誕生となりました。

保原支部では運営委員会で地域包括支援センターの所長さんと懇談会を開き、どのように班活動を進めていけばよいか、医療生協がどのような協力ができるか相談しながら、まちづくりを進めていきたいと考えています。

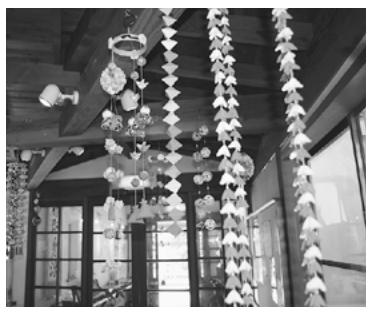
保原支部　齋藤洋子

ちょいトレ（片足立ち）と尿チェックが好評!
「塩分12g」の結果に驚き、すこしおに取り組むことを決意!

飯野つるし雛まつり

2/18 ▼ 3/5

期間内、飯野の各店舗等ではたくさんのつるし雛が飾られて、とてもあでやかでした。町には「ひなまつり」の曲が流れ、多くの方々が訪れていました。いいの診療所でも組合員さんたちが作られたつるし雛がたくさんつるされていて、患者さんたちを和ませていました。



食品放射能測定を行います　無料

- 平日の9:00～16:30に測定する食品を細かく刻み、500～1000gをお持ちください。
- 場所はわたり病院北側の本部組合員活動部です。
- 受け付ける際に調査票をご記入いただきます。
- 結果は1週間前後でお返しいたします。お急ぎの場合はご相談ください。

お問い合わせは、組合員活動部
024-522-1236 まで

ふれあいクリニックさくらみずでも毎月第1・3木曜日の午前中に測定を行います。
詳しくは**024-559-2664**まで

無料 法律相談会

- 日　時
  毎月第2木曜日　13:30～15:30
  ※日にちは変更になる場合があります。
- 場　所／医療生協わたり病院内
  事前申込制　TEL. 024-522-1236
- 相談員／あぶくま法律事務所弁護士

INFORMATION

これからの行事

4・5・6月

どうぞご参加ください

さくらみず健康ウォーク2017

◆日時／4月16日(日) 10:00～12:30
◆場所／やながわ希望の森

駅前健康チェック

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

第51回通常総代会

◆日時／6月24日(土) 9:30～15:30
◆場所／コラッセふくしま　多目的ホール

- お問合せ
  福島医療生協組合員活動部
  TEL.024-522-1236

平成29年度 高齢者肺炎球菌ワクチンについて

助成期間：平成29年4月1日～平成30年3月31日

※公費・自費問わず今まで1回でも肺炎球菌ワクチンの接種歴のある方は公費助成対象外です。対象年齢の方には以前接種したことがある方にも郵送されます。

●対象者
- 平成29年4月2日～平成30年4月1日の間に次の年齢になられる方。
  （65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳）
- 身体障害者手帳1級を所持している60～64歳の方
  但し、心臓・腎臓・呼吸器の障害、ヒト免疫不全ウィルスによる免疫の障害を有している方のみ。

●自己負担額
自治体によって異なります。お問い合わせください。

※わたり病院、いいの・さくらみず両診療所にご予約の上、接種してください。

★ふるさとの歴史探してみませんか★ 25

「野草帯薫（やそうたいくん）」の碑

蓬莱支部　菅野 家弘

保原町から霊山町にぬける赤坂峠、その峠の駐車場から「赤坂の里森林公園」の立札にそって細い道を登ると小さな広場になる。そこにある少し大きめの石塔である。

これは明治四十一（一九〇七）年九月、時の東宮（皇太子、後の大正天皇）が霊山神社参拝の記念碑である。この日は雨、福島駅から人力車四十五台を連ねた一行を多くの人々が出迎えた。上保原を通って赤坂峠にさしかかったころ、東宮は便意をもよおす。にわかづくりの便所を作り、旅はつつがなく終わった。（伝聞）

この時の事を記念して作られた「野草帯薫」の碑文は、宮内大臣岩倉具定侯爵筆。明治維新のフィクサーだった岩倉具視の子息（次男）である。具視は、霊山神社の「ささりんどう」（北畠と同族である自らの紋）を決めた程、霊山神社との関連をもつ人物であった。さてこの言葉は「明治維新にたてついた陸奥の野の民（野草）よ、朝廷の威風恐れ入ったか（帯薫）」であると勘ぐるのは東北のひがみだろうか。