

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

2020年5月号 第409号
発行責任者 渡辺 幸夫
<http://watari-hp.jp/>

福島医療生活協同組合
医療生協わたり病院
生協いいの診療所
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 024-522-1236
TEL 024-521-2056
TEL 024-562-4120
TEL 024-559-2664

〒960-8141
〒960-8141
〒960-1301
〒960-0241

福島市渡利字中江町66番地
福島市渡利字中江町34番地
福島市飯野町字後川27-2
福島市笹谷字釜谷地20-1

「よろしくおねがいいたします!」



2020年度新入職員

職 種	氏 名	配属・役職
研修医	カタオカ シュウマ 片岡 秀真	医局
研修医	サイトウ ユイ 齋藤 優衣	医局
研修医	マツモト アキヒロ 松本 明紘	医局
薬剤師	サンバイ 三瓶まどか	薬剤科
看護師	タナカ ナナカ 田中 菜々華	南二階病棟
看護師	アベ リサ 安部 梨紗	南三階病棟
看護師	サイトウ ルイ 斎藤 瑠唯	南三階病棟
看護師	アベ アイリ 阿部 藍理	南四階病棟
看護師	アンザイ ハナ 安齋 巴南	南四階病棟
診療放射線技師	ヨシダ ユリエ 吉田 裕里枝	放射線科
臨床工学技士	サク ママコ 佐久間 真人	臨床工学科
理学療法士	タカノ コウタロウ 高野 康太郎	リハビリテーション室
理学療法士	タカハシ リク 高橋 理久	リハビリテーション室
理学療法士	フジイ ゴウ郷 藤井 郷	リハビリテーション室
理学療法士	ヨシダ タイガ 吉田 汰海	リハビリテーション室

生活不活発に気を付けて!

「新型コロナウイルス感染症」流行

新型コロナウイルス感染症が流行しています!

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『**生活不活発**』による健康への影響が危惧されます。



ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう...
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら...

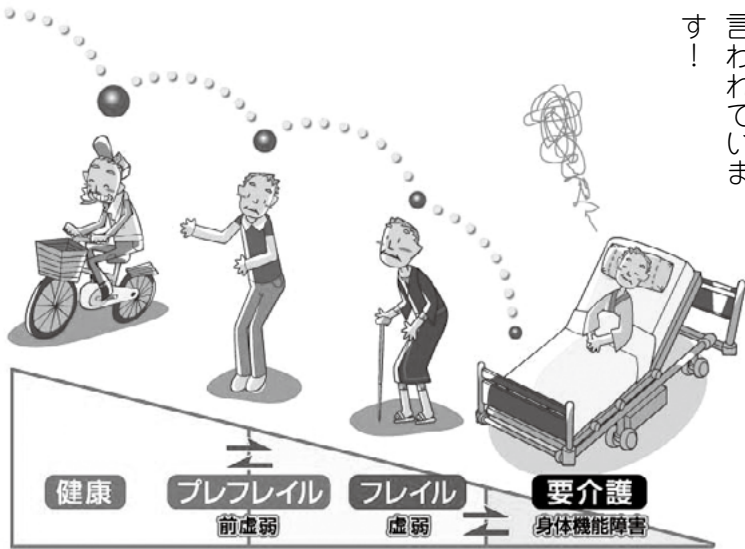


「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。二週間の寝たきりにより失う筋肉量は七年間に匹敵するとも言われています!

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

二〇二〇年三月

日本老年医学会より
(二頁に続く)



2020年度 福島市民健診のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言を受け、当面の間、市民健診の予約受付等を見合わせます。再開についてはホームページ等で改めてお知らせいたします。

先の見えない自粛生活

フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう
自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう

●座っている時間を減らしましょう！
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビの「マーシャル」中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

●筋肉を維持しましょう！
関節も固くならないように気を付けて
ラジオ体操のような自宅ですることができる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。



●日の当たるところで散歩
くらの運動を心掛けましょう！
天気の良いければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

しっかりと食べて栄養をつけ、
バランスの良い食事を！

●こんな時こそ、しっかりとバランス良く食べましょう！
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりとバランスよく食べて栄養をとる。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。 ※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

●お口を清潔に保ちましょう
しっかりと噛んで、できれば毎日おしゃべりを

●毎食後、寝る前に歯を磨き
ましょう！
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

●お口周りの筋肉を保ちましょう。
おしゃべりも大切です。
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかりと噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。

●家族や友人との支え合いが
大切です！
孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。



●買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

日本老年医学会より

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

検査でわかること

心電図検査について

臨床検査科 加藤 知佳

心臓は筋肉でできた臓器で、その筋肉に電気が伝わることでポンプのように動き、全身に血液を送り出します。心電図検査ではその電気の伝わり方を記録し、異常がないかを確認します。

心電図では①不整脈（脈が急に速くなったり、とんだりすること）の診断、②心筋梗塞や狭心症の有無などがわかります。

胸の痛みやめまい、息切れなどの自覚症状がある場合、心電図検査をすることでその原因がわかることがあります。また、自覚症状がなくても年に一回は検査することをおすすめします。

向から心臓をみるので、心臓のどの部分で異常があるのか予測することができます。最後に心電図検査を受けるときです。市民健診期間中は健診受診者だけで一日に四十名近い方が、心電図の検査をするために生理検査室にいらついています。待ち時間短縮のため、ストッキングやボディスーツの着用はお願いいたします。



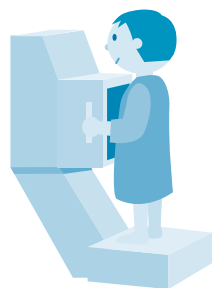
胸部レントゲンについて

放射線科 科長 大橋 学

「毎年、胸のレントゲン検診受けてるよ」という方、たくさんいらつしやると思います。検診の結果は、「異常なし」、「経過観察」、「要精密検査」などと記載されますが、どんな病気や異常がわかる検査なのか、みなさんご存知でしょうか？

胸部レントゲン検査は、X線を使って、肺や心臓といった胸部の臓器の形や病変をチェックする検査です。

具体的には、「肺がん」、「肺結核」、「肺炎」、「肺気腫」、「気胸」などの肺の病気、「心肥大」、「胸部大動脈瘤」といった心臓・血管の病気がわかります。これは胸部レントゲンからわかる病気のごく一部で、一枚の胸部レントゲンか



毎年検査を受けている方は、前回の胸部レントゲンと比較することによって小さな変化も見つけやすくなるので検査の精度はより高くなります。被ばくが気になる方もいらつしやると思います。X線で被ばくするリスクよりも、多くの有益な情報が得られるため、肺がん検診として胸部レントゲンが撮られています。

放射線科での検査について疑問や質問があれば、診療放射線技師に気軽にお声掛けください。



蓬菜わいわいクラブ



「地域で子どもを育てる」とを目標に、二〇一六年十二月よりはじめた蓬菜わいわいクラブ。あつというまに三年が経過しました。

この一年は、ひなまつりやクリスマスなど季節のイベントを楽しんだり、お菓子作りやうどん打ち体験など、ただゲームで遊ぶだけでなく、内容を充実させてきました。組合員の手で子どもがいそうなアパートにチラシを配ったり、子ども同士のコミが広まり、現在は十名以上

の子どもが参加しています。

子どもたちも、この子ども食堂を楽しみに待っているようで「次はいつですか?」「来月もきまーす」などと声をかけてきます。シングルマザーのお母さんにも、「このように子どもたちを遊ばせるところが近所にできてとても助かります」などの声もいただいています。私たち組合員も子どもたちの元気な笑い声に元気をもらいます。

今参加している子どもたちも十年後二十年後、「小さい頃、わいわいやって楽しかったよね」と地

域の繋がりがとても大切だね」と思ってくれる子どもが一人でも二人でもいれば、私たちはうれしいです。

わいわいクラブ発足のころから、相馬から野菜を届けてくださる方、名乗らずに毎月大きなケーキを届けてくださる方、最近では、他支部

の組合員さんから支援金をいただいたり：様々な支援の輪が広がっています。

これからも自分たちが元気で活動ができる限り、わいわいクラブを続けていきたいと考えております。みなさまからの温かいご支援よろしくお願いいたします。



NPT再検討会議&原水爆禁止世界大会 in ニューヨークは中止になりました

四月に予定されていた「NPT再検討会議&原水爆禁止世界大会 in ニューヨーク」ですが、新型コロナウイルスの感染が世界的規模で広がっているため、中止することとなりました。代表派遣が決まってから、多くの方々に募金や署名を寄せていただき、あとはみなさんの思いを届けるということまでできていただけに、とて

も残念です。しかし、平和の実現に向けた活動は様々あり、一時的に新型コロナウイルスの影響で中止・延期となつていますが、再開となった時に、今回の募金を活用させていただきたいと考えています。

理事会 社保平和委員会

委員長 齊藤 章衛

福島医療生協の50年

乳幼児医療費の無料化運動について

元わたり病院医事課 大塚 守男

現在、福島県では全市町村で十八歳以下の医療費を無料化しています(二〇一二年十月)。しかし、一九九〇年代初頭までは、県の事業としては一歳未満(〇歳)のみ無料で、福島市では外来が一歳未満、入院が三歳未満までの助成しか行われていませんでした。当時の子育て世帯では子どもの医療費が大きな負担になっていました。

この時の乳幼児医療費無料化運動は、一九九一年四月のわたり病院小児科スタッフ会議から始まります。小児科医長の北條先生より、福島市の乳幼児医療費(外来分)の助成対象を一歳未満から三歳未満に引き上げるための取り組みが提案され、そこから調査・研究と運動が展開されました。具体的には、①医療生協研究集会での調査・研究結果の発表、②「福島市医療を良くする会」を中心とした宣伝・署名活動、③病院外来・保育園でのアンケート実施、④福島市医師会、県北小児科医会の取り組みの喚起、⑤福島市と市議会へのはたらきかけ(医療を良くする会の対市交渉、市民医療懇談

会での医師会からの要望書提出、社会・共産両党の議員による議会での質問等)といった運動が短期間に集中して取り組み、翌一九九二年十月から三歳未満まで(所得制限なし)の外来医療費助成を実現させることができました(詳しい報告は『民医連医療』一九九三年一月号に掲載されています)。

あらためて当時を振り返ってみると、この運動はまさに民医連・医療生協らしい取り組みであり、大いに誇り得るものだったと思います。この無料化によって救われた家庭も少なくなかったでしょう。しかし、その一方で、子どもの相対的貧困率の上昇、母子家庭の貧困と困難、深刻な児童虐待、保育園の待機児童問題、出生率のさらなる低下など、この約三十年のあいだに、子どもと子育てをめぐる環境は、むしろ総体としては悪化してしまつたと言わざるを得ません。私たちの運動に足りないものがなかったか、今の私たちに求められているものは何か、私たちは何ができるのか、それを誠実に謙虚に考えなければならぬと思います。

放射線による健康影響の不安軽減のため、内部被ばく検査を受けましょう。

医療生協わたり病院ではホールボディカウンタによる内部被ばく検査を行っております【お問い合わせ：医療生協わたり病院健診センター Tel.024-522-3446】

蓬萊お茶会

福島医療生協は東日本大震災後、仮設住宅に住む方々のために、仮設住宅の集会所を活用して沢山の「お茶会」という誰もが集まれる場を作りました。

こうした集まりは、被災者だけでなく、この地域で生きる自分たちにとっても大切なのではないだろうかとの想いで蓬萊支部は、福島医療生協組合員センターを利用して「お茶会」をはじめました。二〇一五年六月のことです。

ここに、お茶を飲みながらみんなでお話を楽しむのが中心のお茶会です。「近所の方を誘ってきた」とか、まだ加入していないからと、組合員さんになってくださる方もいます。

(蓬萊支部白鳥クニ子)



福島医療生協 50周年記念誌が出来ました

昨年度の創立50周年記念事業の一環で、記念誌を作成しました。

1部1000円で販売しております。よろしく願いいたします。



おうちで子どもと作ってみましょう



抹茶プリン

栄養科
菅島 健夫

材料

- ・卵／2個
- ・砂糖／60g
- ・牛乳／300cc
- ・抹茶／大さじ1
- ・小豆あん／大さじ4

- ① 抹茶を小さな器に入れ、少量の牛乳を加え、練りダマが残らないよう溶きのばす。
- ② なべに残りの牛乳を入れ、砂糖の半量を加えて火にかけ、人肌程度に温めて砂糖を溶かす。
- ③ ボウルに卵を入れて溶きほぐし、残り半量の砂糖を加えてすり混ぜる。
- ④ ①の抹茶を加えてよく混ぜ、②の牛乳も加えて均一に混ぜ合わせ、プリン卵液を作る。
- ⑤ 小さめの容器の底に小豆あんを大さじ1ずつ入れ、プリン卵液を注ぎ入れる。
- ⑥ 蒸し器を熱して蒸気が出てきたら弱火にし、⑤を10分加熱。火を止めて余熱で10分放置する。
- ⑦ 冷蔵庫に入れて冷ます。



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

第54回通常総代会

- ◆日時／6月13日(土) 9:30(予定)
- ◆場所／コラッセふくしま 多目的ホール

組合員のみなさんからの記事を募集しております。
ご意見ご感想、身の回りのことなどをお寄せください。
素敵な作品なども大歓迎です。

- お問合せ
福島医療生協組合員活動部
Tel. 024-522-1236

コロナウイルスの流行等により、休刊となる場合があります。

石田の神社に残る占領軍の指示板

★ふるさと歴史探してみませんか★ 53

蓬萊支部 菅野 家弘

靈山町石田、大館の中腹に八雲神社(渡辺家の氏神)がある。その板張りの壁に、英文の木札が打ち付けてある。

Of Limits
To all Military
Personal Byorder

(原文ママ、以下略)

敗戦後アメリカ占領軍の命令でどの神社にも掲示させられたものという。村役場の人が書いたらしくスペルも判然としないが、「すべての軍国主義者は立入禁止」の大意が察せられる。英語がわからない人々にどんな効果があったかはともかく、アメリカは神社(国家神道)が戦争を推し進めたことを見抜いていた。だから、日本国憲法のも



「戦争の歴史を繰り返すな」この英文はそのことを叫んでいる。

とで、神社の社格を廃止し、信教の自由をうたったのである。

いま、県議会や二本松市議会に「国会における憲法論議の推進と国民的議論の喚起を求める意見書提出に関する請願書」が県神社庁内の「美しい日本の憲法をつくる福島県民の会」なる団体からだされ、十分な議論のないうちに通過された。これは、九条を中心とする憲法改正を目指すものである。神社庁は以前から憲法改正を求める署名運動も実施してきた。