

健康とくらし

第502号 2021.02.20



栃木保健医療生活協同組合

〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14
発行人 関口 真紀 印刷所 下野印刷株式会社
TEL 028(652)3714 FAX 028(652)3653

毎月1回 20日発行(1部50円)
(昭和54年12月7日第三種郵便物認可)
この購読料は、組合員出資金に含まれています。

ただいま、おかえり って言いあえるまちに



居宅虹(ケアマネ)のみなさん



地域の組合員理事と職員



シトラスリボンを知っていますか？



栃木県で発熱者専門外来を早くから開きPCR検査を積極的に実施し、連日テレビにも出演して医療体制の拡充を訴えてきた医師が誹謗中傷されるという悲しい出来事が報道され、胸を痛めた方も多いのではないのでしょうか。

シトラスリボンプロジェクトは、コロナ禍による差別・偏見をなくし、みんなが笑顔でくらするまちを広げようと、シトラス色(柑橘類をイメージするグリーンやオレンジなど)のリボンやロゴを身につけて、コロナ禍の影響を受けた人同士が「ただいま」「おかえり」と言いあえるまちをつくるものです。

洋服や名札やバッグにつけて、意思表示をしませんか？HPには作り方の動画もあります。ご参考にしてください。

栃木保健医療生協は「シトラスリボンプロジェクトinとちぎ」の活動に賛同し、シトラスリボンの普及に協力しています。

「シトラスリボンプロジェクト」<https://citrus-ribbon.com/>

待合室

『今年の漢字』をご存知でしょうか。毎年12月12日(いい字一字)頃に京都の清水寺で発表され、住職の森清範により揮毫されます。日本漢字能力検定が主催しており、一般応募でその年に最も多かった漢字が選ばれます。漢字のすばらしさや奥深い意義を伝えるための啓発活動の一環として始まり、今では年末の風物詩として国民に広く知られています。

始まりは1995年、阪神淡路大震災や地下鉄サリン事件など人々を震撼させる出来事が起きたこの年に選ばれたのは『震』でした。漢字一文字からその1年の出来事に思いを馳せることが出来ますよね。遡って調べてみるとこの26年間を思い返すことが出来て勉強になりました。興味のある方は日本漢字能力検定のHPをご覧ください。

2020年は応募総数20万8千25票、そのうち2万8千401票(約14%)を集めた『密』が1位に選ばれました。ちなみに2位は『禍』、3位は『病』、4位は『新』、5位は『変』でした。この1年、何度も報道で見聞きした言葉が並びました。

実はこの企画、日本だけでなくいまやアジア諸国でも開催されています。中国では国内部門と国際部門に分かれており、2020年の国際部門は『疫』。台湾とマレーシアは中国と同じく『疫』。シンガポールでは、『マスク』の中国語を表す言葉『罩』でした。いずれも新型コロナウイルス感染症にまつわる言葉でした。みなさんは2020年、どの漢字を思い浮かべますか？そして2021年は一体どんな年になるのでしょうか。どうか穏やかな漢字が選ばれることを願うばかりです。

揮毫…毛筆で何か言葉や文章を書くこと。「毫(ふで)を揮(ふる)う」からこの語がある。

あなたもシトラスリボンを身につけてみませんか？

つながりの資源は

近くにある

コロナ禍でも地域の中でつながって、みんなが健康でくらしつづけるにはどうしたらよいか? 地域活動を担当する職員の研修会で2人の講師が報告しました。(日本医療福祉生協連 関信越ブロック組合員活動担当者研修会 1月15日(金)開催)

病気の原因は環境にある



千嶋 巖さん

1人目は、宇都宮協立診療所の医師千嶋巖さんです。千嶋医師は「診察室で患者さんを診て『酒やたばこは減らしましょう』『食事はバランスよく』と指導し薬を処方しますが、その患者さんは次の受診時も、その次も言う通りにはしてくれず、病気は良くなるどころか悪くなる一方です。医師として無力感に苦しみますが、そんな時SDH(※)の考え方と出会い、目からうろこでした。病気が良くなる原因が、患者さんの置かれた環境に原因がありました。同居の親の介護をしながら深夜のアルバイト、眠気覚ましに煙草と栄養ドリンク、ストレスから酒の量は減らず…このような方たちを社会的に支援する仕組みが必要と医師会の社会支援部が、『下野新聞』でも特集が組まれるようになりしました。

もう一人の講師は、大田原市で「えんがお」という団体を立ち上げて高齢者と大学生をつなぐ居場所事業をすすめる濱野将行さんです。「大田原市街地の空き店舗を地元商店街の協力で借り、1階を高齢者の集うサロンに、2階は国際医療福祉大学の学生たちが利用する自習室にしています。自習室を利用する学生は1階の高齢者に必ず会うので、『こんにちは』『〇〇さん元気でしたか?』と声をかけあう関係ができました」

濱野さんはそこを出発点に、高齢者と学生たちをつなぐ事業を創り出しました。高齢者の生活支援では、家の掃除、窓ふき、買い物代行、話し相手になる、墓の掃除と墓参りなど多岐にわたります。しかし、**えんがお**には他にはないユニークな特徴があります。参加者にはお客さんにならず主体者として活躍していただくことです。例えば、ある高齢女性宅に掃除の支援で出向いた学生に対し、支援を受ける側が、一つ一つ注目を付けます。「お茶を出すのは最後だよ。掃除の前に入ら湯呑にほこりが入るだろー」「畳



濱野 将行さん

の目に合わせて掃除機をかけるんだよ」と。でもこの女性と学生の関係は実の祖母と孫のように暖かい。「私がしっかりとこの子に教えるなきゃ」学生は「元気な声をかけてもらえて心地よい」と。えんがおでは高齢者支援の他にも、子どもや障がい者支援など交流の場をひろげています。「幅広い世代が地域のなかで構築する『ごちやませ』のコミュニティは人と人とのつながりや生きがいを生み出しています」と濱野さんは手応えを感じています。

コロナ禍における活動でも「どんな時でもリスクはあるので、なんとなくやらない」は無しにして、どうすればつながりを切らずにできるのかを常に考えています」と語られました。

医療生協には可能性がある

参加者からは「医療と福祉の専門家と地域の組合員が連携している医療生協には可能性がある」と言う講師の言葉に勇気もらいました。「参加者がお客さんとならず、主体者として活躍しているえんがおに感心しました。高齢者、子ども、学生、障がい者など様々な立場の人が協力して居場所となっていることは素晴らしい」「感染拡大で組合員活動が休止となつてしまっていますが、工夫しながらつながりの場を考えていきたいです」とたくさんの方の感想が寄せられました。

SDH=健康の社会的決定要因 (Social determinants of health) とは、個人または集団の健康状態に違いをもたらす経済的、社会的状況のこと。



リモート研修会でディスカッション

核兵器禁止条約が発効! 被爆国日本も参加を

核兵器禁止条約は50カ国以上の批准で1月22日に発効日を迎え、これを記念するイベントが全国各地で開かれました。

同条約は2017年7月に国連で採択されたもので、五年毎に開催されるNPT再検討会議の場において、核保有国側がいつこうに核軍縮に応じないことから、非同盟諸国などが中心となって提案されたものです。世界の3分の2の国々がこれに賛成しています。

核兵器が存在する限り、意図的であれ、事故であれ、核爆発が起る危険があります。

ひとたび核爆発が起れば、どんな国もそれに対応することはできません。ところが今なお世界には1万3千発もの核兵器が存在し続けています。条約が言うように、「核兵器の開発、実験、生産、製造、保有、貯蔵を禁止」とすると共に、「核兵器による威嚇も禁止」されなければなりません。

この声を力にして日本政府に禁止条約の署名・批准を迫ろうという趣旨の署名運動が昨年10月から展開されています。

唯一の戦争被爆国である日本は世界の核廃絶運動の先頭に立つべき責任があります。核保有国と非核保有国の「橋渡し」を言うなら、せめて条約に反対はせず、条約締結国の会議にオブザーバー参加すべきです。

新型コロナウイルスのパンデミックは、膨大な軍事費に押しつぶされた人間社会を浮き彫りにしました。その最たるものが核兵器です。感染症、地球温暖化、核戦争の三大危機に人類がこぞつて立ち向かうためにも、今こそ力を合わせてがんばりましょう。

天谷 静雄

(生協ふたば診療所医師・前理事長)



1月23日、条約発効を記念して宇都宮市内で行われた宣伝行動 (天谷医師提供)

健康が一番

172

外に出てみんなと交流!

宇賀神 登志子さん 79歳 (北西)

宇都宮北西支部のレインボー宝班に初期から参加しています。もう約10年くらいになります。もうか。すっかりメンバーは変わりましたが、続けていきたいと思っています。住まいは地元なので近所知り合いもたくさんいます。PTAの活動もしていましたよ。外に出てみなさんと交流することが好きです。元気を貰えますし、いつも助けられています。

娘、孫、ひ孫がいます。家族に恵まれて本当に幸せです。夫が亡くなって約10年が経ちますが、近所みなさんや家族に支えられて元気に過ごすことができています。趣味で集めたクラシック音楽のCDがたくさんありますので、CDを聴いたり、テレビよりラジオを聴いています。御詠歌も好きで、検定にも挑戦しています。コロナ禍で様々なことが中止になりましたが、とにかく前向きに過ごそうと思っています。

健康のために毎日約5000歩は歩くようにしています。でも歩き過ぎは禁物ということで、あとはバランスボールを使ったり、健康とくらしに載っていたながら体操をしたり、色々工夫しています。はつらつ教室にも参加しています。



とてもすてきな笑顔を見せてくれました

手作り社で初詣

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

デイサービス虹では、新型コロナウイルス感染症拡大を受けて、毎年実施している護国神社への初詣を中止し、施設内で初詣を実施しました。皆さん丁寧にしつかりとお参りしてくださいました。今年一年も皆さんに沢山の幸福が来ることを職員も願っています。

028-652-8501



職員の愛情がこもった社です



私たちと一緒に学びましょう

医学部や看護学部(学校)では国家試験に受かるための勉強が中心となり、実は社会のことを学ぶ時間が少ないのが現実です。その為「どんなことで患者さんが困っているのか?」「なぜ、人は病気になるのか?」などと考えることなく卒業される方が多いです。

私達は奨学生と一緒に、世の中で何が起きているのか、なぜそういう問題が起きているのかなどについて深く考える学習を行っています。「健康とくらし」で繰り返し伝えているSDH(健康の社会的決定要因)についても文献学習や時々現場の医師もリモート参加し、実際に地域で直面している事例を紹介し学びあっています。

目の前で困っている人を放っておかない、社会の問題から目を背けない。そういう医療者の集団をつくることを目標にしています。みなさんのお知り合いや、となり近所の方で、医師や看護師をめざしている人、現役の学生さんでも大丈夫です。ぜひご紹介ください。

学生担当 工藤鉄明

■奨学金のご紹介■
医学部 毎月20万円(奨学金10万+貸付10万)
看護学部 毎月10万円(奨学金5万+貸付5万)



「語り継ぐ」を読んで

前回の「健康とくらし」で語り継ぐ戦争体験を読ませて頂きました。私は祖父を思い出しました。

私の祖父もパラオ諸島へ戦争に行き、昭和20年に生還して参りました。そしてその後、戦地を見たいと平成8年と10年の2回、家族で戦後のパラオ諸島を見て来ました。祖父はよく戦地で暮らした大変だった2年間を話してくれました。

中東ではいまだに内戦が続いておりませんが、1日も早い平和な世界が来ると良いと思います。

ありがとうございます。引き続き、みなさまからのご投稿を受付ています。

宇都宮協立診療所の外来診療表

●火・水・金の外来は4時30分までの受付となります。夜は医師研修のため休診になります。
〒320-0061 宇都宮市宝木町2-1016-5 TEL028-650-7881 FAX028-650-7884

	月	火	水	木	金	土
AM9:00 ~ 11:45	植木(予約) 関口	関口(予約) 池田	軽部(予約) 関口	軽部(予約) 関口	軽部(予約) 関口	交替制
PM3:00 ~ 6:00	軽部(予約) 関口 植木	火曜担当医	水曜担当医	軽部(予約) 木曜担当医	軽部(予約) 千嶋	AM11:45まで受付 午後休診
	PM6:00まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	PM6:00まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	

予約の変更や診療時間のお問い合わせなどは、朝9時から夜7時までの間をお願いします。電話での診察予約はできません。来院時、窓口でお願いします。○休日の受診のときは、必ず前もって電話でご相談ください。○夜間は、「宇都宮夜間休日救急診療所」をご利用ください。

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策中のため診療体制が変更になることがあります。

生協ふたば診療所の外来診療表

〒321-0164 宇都宮市双葉1-13-56 TEL028-684-6200 FAX028-684-6208

	月	火	水	木	金	土
AM8:45 ~ 11:45	北岡 鈴木	天谷 北岡	天谷 鈴木	天谷 鈴木	北岡 天谷	交替制
PM4:00 ~ 6:00	訪問診療(天谷・鈴木) 天谷 鈴木 (14:00~14:30小児外来予約)	訪問診療(北岡・天谷・鈴木) 軽部(予約) 天谷	訪問診療(北岡・天谷) 休診	訪問診療(北岡・天谷・鈴木) 千嶋	訪問診療(北岡・天谷) 関口	休診

医療メモ

入浴事故を防ぐ

入浴事故は温度差のために起きる「ヒートショック」が原因になる。寒い浴室では血圧が上がり、浴槽内では血管拡張と発汗により血圧低下し、脳血流量が減ると失神して命に関わる。対策として①湯温は41度以下で10分まで②飲酒後の入浴はひかえ③浴槽に手すりつけゆっくり立ち上がる④入浴前の脱衣所や浴室を暖め⑤声かけ、見守りが大切⑥降圧剤の効き過ぎにも注意。高齢者では入浴前の血圧チェックを。

新型コロナウイルスの感染が収まらず、先が見通せない不安が続いていますが、間もなくワクチン接種が始まります。久しぶりに聞く明るい話題です。先ず医療従事者の方に、その後高齢者の方々が、続いて基礎疾患をもつ方々が受けた後、順次接種の対象者を拡大して行く段階取りのことです。インフルエンザワクチンとは違い、接種会場に様々な制約があり、実施して初めて分かる課題も出てくると思います。万難を排して、接種が計画通り進められることを切に願いたいと思います。(酒)

編集後記

催 告

住所の変更等をお知らせいただいていないために所在が分からない組合員さんに、住所変更届の催告を栃木保健医療生協のホームページと両診療所で公告しています。所在が分からない組合員さんの名簿は、2月8日～3月12日までの期間 (平日9時～16時半 土曜は9時11時半 日祭日は不可)

閲覧は、栃木保健医療生協の本部でできます。閲覧を希望する方は028-652-3714までご連絡ください。なお、電話での問い合わせには応じかねますのでご了承ください。

栃木保健医療生活協同組合

集まる活動は原則3月末まで休止します

栃木県は「緊急事態宣言」が解除され、感染拡大は少し収まった感があります。しかし、重傷者が多く、医療のひっ迫度は解消されていません。集まる活動は3月末まで休止し、社会全体の状況を確認しながら活動再開の時期を検討していきます。何卒ご理解ください。

班会に参加しているみなさんに、お家でできる体操資料と日常アンケートをお送りしています！お手紙だと思っ、自由に書いて下さいね。すでにたくさんの方からアンケートの返事が届いています。「班会がなくてみんなに会えなくてさびしい」という声が多く、とても心苦しいですが、まずはお家で筋肉の貯筋をしてみませんか？

困っていることがあったらご記入ください。解決の方法を一緒に考えたいと思います。アンケートは返信用封筒に切手を貼らず投函ください。



文芸コーナー

絵・写真



▲足利市 秋元 晴男さん
赤城山です。頂上に雲があると必ず足利市内に風が吹いてきます。

宇都宮市 T・Mさん
寒さの中、梅が咲きました。



▲宇都宮市 井上 和子さん
今年は早く日常の生活がもどる事を願います。



俳句・川柳・短歌

お早うと寒風を切り童の背
宇都宮市 小池貞雄さん

コロナ禍を撲滅させる力強さメルケル首相のことば胸打つ
宇都宮市 猪瀬清美さん

冬うらら鳶の回転追うてみる
宇都宮市 澤井好明さん

四季を見ず十七音で嘘を描く
ゆらゆら登

読者の声

漢字の勉強

3年前から何とか動いている手を使って漢字の勉強をしています。せっかくだからと思いい、漢字検定準1級に挑戦していますが目下6連敗中です。次の試験を受けるのをとまどっています。でもめげてはいません。

宇都宮市 江口雅子さん

2021年は

みなさんに笑顔花咲く1年になりますように！

宇都宮市 佐藤貴美さん

心の感動ポイント

元旦は雪まじり。早起きして配達の際ボランティアをした。八溝の山々にオレンジの朝焼けを見つけ、心の感動ポイントが一つ増えた。

那須塩原市 角田富美子さん

手配りしています

500号おめでとうございます。長い歴史があるんですね。私も今、今年の8月から手配りさせていただいています。部数は少ないですが、一言のメモ書きを添えてお届けさせてもらっています。

宇都宮市 西浦さち子さん

初投稿です

ナンプレが大好きで、「健康とくらし」が届くと真っ先にやり、その後でゆっくりと紙面に目を通していきます。これまで応募することもなくそのままになっていたのですが、500号記念ということで、忘れないうちに投函させていただきます。これからも楽しみにしています。

チューリップ

フレイル予防料理

500号記念おめでとうございませう。明るく見やすいですね。早速フレイル予防の料理、参考にさせていただきます。ごま和えにしようかと茹でてあった小松菜をしらす和えに。さっぱりして美味しかったです。次はハンバーグ作ります。

湖

昔の機関紙も

500号すごいです、おめでとうございませう。先生も若いし、昔の機関紙もいいですね。実際に改めて見たいです。今回のナンプレも難しかったです。最後、何がなんだか分からなくなりましたが、なんとか解けたようです。新年早々疲れました。

団地住まい

ナンプレクイズ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	5			2			8	
	2		9			5		
6		3						9
					1	9		7
		9		6		8		
1		7	4					
8						2		6
		5			8		3	
	1			3				9

☆ツートンナンプレです。2種類の色の網掛けマスにも、其々1～9の数字が入ります。縦列、横列、9つのブロックには1～9の数字が入ります。答えがわかったら、下記の方法でご応募ください。正解者の中から抽選で3名の方にグルメカードをプレゼント。紙面の感想や身近な出来事などをお書き添えください。～応募方法～メール、FAX、切り取ってはがきに貼る、封筒に入れて郵便投函、両診療所窓口へ名前と住所を書いてご提出ください。どんな形でも受付します。ご質問は028-652-3714 (沼尾宛) まで。

※当選者名と読者の声は、紙面に掲載させていただく場合があります。ペンネーム希望の方は明記してください。応募締切3月15日 (消印有効)

「健康とくらし」編集委員会 (栃木保健医療生協内)
〒320-0061 宇都宮市宝木町2-2554-14 TEL028-652-3714 FAX028-652-3653

11月号クイズの答えと当選者

3	5	9	1	6	7	8	2	4
2	7	4	8	5	3	9	1	6
8	1	6	9	4	2	3	7	5
6	2	3	7	8	9	5	4	1
5	8	7	4	1	6	2	9	3
9	4	1	3	2	5	7	6	8
4	3	2	5	7	1	6	8	9
1	6	5	2	9	8	4	3	7
7	9	8	6	3	4	1	5	2

ナンプレクイズ当選者
壬生町 田中吾朗さん
宇都宮市 高橋宏美さん
宇都宮市 荒井善郎さん

今月はグルメカードをプレゼントします！
多数のご応募ありがとうございました。



【投稿の募集要項】 川柳・俳句・短歌・写真・絵手紙・紙面の感想や日常のつぶやきなどの投稿を募集しています。／毎月の投稿締め切りは、掲載号の前月20日です。／投稿される方は、お名前 (匿名やペンネーム希望の方は明記してください。記載がない場合は本名での掲載となります)、住所、連絡先を明記してください。／感想やご意見などは、文章を変えずに編集させていただくことがあります。掲載作品は原則として返却いたしません。返却希望の方は必ず投稿時に申し出てください。／投稿先：右記へ、はがき、FAX、メールで「健康とくらし」編集委員会 栃木保健医療生活協同組合内 FAX028-652-3653 メール:chiki@tochigihoken.or.jp