

ひとはみんなのために、みんなはひとりのために

栃木保健医療生活協同組合

健康とくらし

2024年11月
547号

特集
3面

能登半島支援 行動レポート — 義援金を引き続き募集しています —



秋的那須散策
場所：八幡ツツジ群落

待合室

本を読んだとき、歌を聞いたとき、誰かの声を耳にしたとき、はっとする表現に出会うことがあります。言葉と言葉をつなぎ合わせると、どうしてこうも奥行きのある世界が生まれるのか。そこから読み取れる情景の広がり、不思議な気持ちになります。

先日、宇都宮北西支部主催のバス旅行で富弘美術館へ行きました。一筆一筆に込められた温かくて素直、ときにチャームिंगな詩と、繊細かつ生命力を感じる植物の絵は、見た人の心へ真っ直ぐに届いたのではないのでしょうか。

素敵な作品の数々の中でも、私が印象的であったものは「故郷への道」という作品です。この一節にある「何億光年もの歳月をかけてもっとも安らかな形に削られた山が、その家々の屋根を安らかに見守っている」という言葉に驚きました。山の形を表すために、時の経過に想いを馳せ、それを「安らかな形」と記す感覚を私は持ち合わせていなかったのです。星野富弘さんの言葉からは、さまざまな想いや経験を抱きながら歩んできた背景が想像されます。その想いに、私たちは自分の感情を織り交ぜて受け止めているのでしょうか。

古今和歌集の仮名序にて紀貫之は「やまと歌は人の心を種としてよろづの言の葉とぞなれりける」と記しています。人の心を種として多くの言葉となる一言葉を用いた表現は、その人の心をかたちにしていくものと考えることができます。

詩や和歌でなくとも、私たちは日常的に声で、動きで、表情で、「コミュニケーション」という「表現」をしています。時として感情を乗せずに、事実のみ伝えることが求められる場合もありますが、伝えたい想いや、その場に合った言葉を発することができるように、自分の気持ちと向き合い、「表現」の世界を広げていきたいものです。

生協強化月間 （つながる3月間）実施中

10月1日（火）とちぎ福祉プラザにて、つながる3月間スタートアップ集会を開催しました。組合員と職員計40名が参加し、医療生協の魅力や方針の確認を行いました。

宮本専務より、つながる3月間方針が発表され「多世代がつながる場づくりと、組合員ふやし・出資金ふやしに取り組もう」と呼びかけがありました。

宇都宮北西支部、宇都宮東支部、栃木支部の3つの支部からの活動報告は、どの支部も興味深い内容で、皆さん真剣に耳を傾けていました。



班から支部へ
栃木支部の中村絹江さん



グループごとにまとめた「いいね！」を発表

後半は、医療生協の「いいね！」を探し、つながる3月間をパワーをつくることをテーマにグループワークを行いました。「班会が楽しい！」「仲間が出来る」「安心、信頼できる医療・介護がある」など、たくさん「いいね！」を共有出来ました。

参加者の皆さんから「楽しく交流できてよかった」「楽しく頑張っていたい」など多くの感想が寄せられました。

10月21日（月）健康づくり委員会主催 秋の那須 散策



お菓子の城那須ハードランドにて

那須八幡ツツジ群落、那須ビジターセンター、殺生石・こんばいりの湯周辺を散策しました。当日は天気にも恵まれ、歩くことでつつすら汗をかく方もいました。

健康づくり委員会主催のバスハイクは、実に5年ぶり。今回は県南にお住まいの組合員さんからも多くの参加申し込みをいただき、県南エリアと宇都宮エリアよりバスが発車しました。現地では2台が合流し、職員5名（うち看護師2名）を含む、総勢69名で散策をスタートしました。

健脚コースは準備体操の後、宇都宮協立診療所の武藤事務長を先頭に、全長150m・高さ38mの吊り橋を渡り、八幡ツツジ群落へと向かいました。皆さんがあまりにも健脚すぎて、予定より早く到着し、余った時間で再び散策を楽しむような場面もありました。武藤事務長は「皆さんに負け

ないように私も鍛えなければ」と笑っていました。一方、のんびりコースを選んだ方々は那須支部の組合員さんの案内で整備された木道をゆっくりと歩き、展望台までたどり着くことができました。



散策の様子

もともと5月に予定されていた健活ウォークが台風の影響で延期となり、10月の開催となりましたが、道中にちらほらと咲く「かんちがいツツジ」が「よく来たね」と出迎えてくれているようでした。

ウォーキング後はバスで那須ビジターセンターへ移動し、那須連山を望みながらのピクニックを楽しみました。昼食後は同センター内で現地の自然について学ぶ、殺生石の見学、足湯に浸かってリフレッシュするなど、それぞれ思い思いの楽しい時間を過ごしました。

参加者からは「最近気持ちがイライラしていましたが、バスの中で久しぶりに大きな声で歌ったら、気分がすっきりしました。歩いて体を動かしたせいか、今はとても爽快です」「皆さんと楽しく過ごせました。また参加したいです」といった声が寄せられました。

日常を離れ、自然の中でリフレッシュするのは、とても気持ちのいいものですね。健康づくり委員会では、今後もさまざまな企画を行う予定です。ぜひご参加ください。

能登半島支援 行動レポート

10月11日～13日の日程で、医療福祉生協の能登半島被災地支援行動に、栃木保健医療生協から3名の職員を派遣しました。参加者のレポートを紹介します。

復興って何だろう？

復興とは何だろうか。辞書で調べると「いったん衰えたものが、再びもとの盛んな状態に戻る」と定義されていますが、能登の現状はその前段階である復旧（意味：元通りになること）すらおぼつかない状況でした。倒壊した建物はそのまま、水道・電気もストップ、汚泥や倒木もそこら中にあふれ、映像ではなく現地で自分の目で見ることで震災の恐ろしさをまざまざと思い知らされました。

今回は仮設住宅訪問・炊き出し・泥出し作業に参加しましたが、住民は皆一様に表情が疲れ切っており、途方に暮れているといった印象でした。一日も早い「復興」を願い、復興後にはまた能登を訪れたいと思いました。

（緑が丘陽光・地域包括支援センター 社会福祉士 大橋 資広）

微力でも無力ではない

能登支援に参加させていただき、ありがとございました。能登・輪島での支援に伺いました。現地は震災に加えて水害・土砂災害で想像していた以上に被害は大きかったです。とても生活出来る環境ではありませんでした。

せんでした。

たった3日間でも何が出来たのか？と感じていましたが、同行させていただいた方の「微力だけど無力ではない」という言葉に「参加して良かった。微力でも復興に協力出来た」と思えました。これから感染症の流行する時期になります。必要な時に必要な医療が受けられる環境に、一日も早く復旧して安心して過ごせる生活に戻って欲しいと思いました。

再び大きな地震や豪雨災害が無いことを願うばかりです。

（訪問看護ステーション虹 看護師 小林 雪重）

言葉にできない悔しさ、悲しみが、

東日本大震災の時に、何か行動したいと思っていたが何もできなかったことを後悔していて、機会があったら被災地でボランティアをしたいと思い、今回の能登災害支援にぜひ参加したいと立候補しました。

能登は2016年に一度観光で訪れ、自然豊かで海は美しく、絶対にまた来たいと思う場所でした。しかし、「また」がこのような支援での訪問となってしまうことは、言葉では言い表せない悔しさや悲しみがあります。

能登町や輪島市を訪れ、地震や土砂災害の被害に心を痛めながら微力ですがボランティアに参加しました。災害に見舞われ大変な中で住む人々が復興を信じ、協力しながら日々を生きる姿を目にし、心打たれました。

これからも自分にできることを続けていき、一日でも早い復興を願います。私も復興を信じ、次はまた観光で能登を訪れたいと思います。

（宇都宮協立診療所 看護師 宮崎 由美）

栃木保健医療生協では引き続き能登半島支援義援金の受け付けを行っています。集まった義援金は、医療福祉生協連を通じ、被災自治体に届けられます。

支援金の振込先

栃木信用金庫 江曾島支店（店番：024）／普通／口座番号 0130502／
名義人 栃木保健医療生活協同組合 理事長 関口真紀



▶震災で傾いた集落に、水害の土砂が容赦なく集った状態

▶東京・神奈川・埼玉の医療福祉生協の仲間たちと、ドロ掻き作業を行いました

知りたい!

胃カメラ検査



宇都宮協立診療所
医師 亀井 沙智

当院でも6月よりR6年度の胃がん健診が始まり、毎週多くの方が受診されております。

胃カメラの正式名称は「上部消化管内視鏡検査」です。胃はもちろんのこと、咽喉(のど)や食道、十二指腸も同時に観察します。

口もしくは鼻から小型カメラのついた管を挿入し、消化管の内部をモニターに映し出すことで、がんや潰瘍、ポリープなどの有無を確認します。わずかな凸凹や色調の変化も直接見ることができるため、バリウム検査よりも胃がんの早期発見に有用な検査です。



胃カメラ(内視鏡)の準備完了

内視鏡には、ピンセットやハサミに似た「鉗子」を装着できるので、気になる箇所をすみやかに摘み取って、顕微鏡での詳細な検査(病理検査)につなげることができます。

当院で使用する内視鏡の直径は約5mmと細くて柔らかいため、過去の胃カメラが太くて辛い思いをしたという方でも受けやすくなっております。

また、カメラを鼻から挿入する方法だと嘔吐反射が出にくく比較的楽に検査を受けられる他、気分をぼんやりさせる薬を点滴で投与しながら検査する方法も可能ですので、検査は必要だが過去の検査が苦痛だった、検査自体が怖いという方は遠慮なく担当医にご相談ください。

胃カメラをお勧めする自覚症状

- ・みぞおちが痛む
- ・体重が減ってきた
- ・食事がつかえる感じがする
- ・最近食欲がない
- ・胸やけがある
- ・便の色が黒っぽい

★上記の症状のある方は、一度上部消化管内視鏡(胃カメラ)をおすすめします。

検査の流れ

- ① 受付
- ② 問診・看護師が伺います
- ③ 前処置(のどの麻酔など)
- ④ 検査(5分~10分程度)
- ⑤ 検査後の注意点や食事について説明(検査終了後必要時付き添いの方にも聞いていただきます)
- ⑥ 必要時点滴室で安静
検査後 気分が悪い方 ・鎮静剤を使用した方

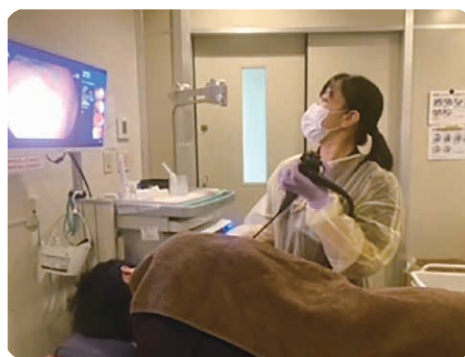


胃がんピロリ菌の話

ヘリコバクターピロリ菌(ピロリ菌)をご存じでしょうか。胃癌の原因はピロリ菌といっても過言ではなく、胃がんの9割はピロリ菌に関連しているとされています。ピロリ菌に現在感染している方と、全く感染したことのない方では、胃がん発生リスクは10倍程

度という報告もあり、名前のわりに怖い細菌です。

さて、胃液は色々な食物をすべて溶かす非常に強い酸性の液体です。でも、ピロリ菌は、胃の中で生きのびています。なぜでしょうか。これは、ピロリ菌が「ウレアーゼ」と呼ばれる酵素を作り出して、自分の周囲の胃酸を中和するためです。主にこの中和剤が胃の炎症を引き起こし、慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃癌を引き起こします。



モニターを見ながら、慎重に内視鏡を挿入

ピロリ菌は、5歳以下の免疫力が不十分な時に不衛生な水(井戸水や川)や食べ物から感染したり、ピロリ菌に感染している他の家族から唾液などを通して感染することが多いものです。感染の有無は血液や呼吸、便、尿などの検査で確認できます。特にご家族に胃癌の診断歴やピロリ菌感染歴がある方がいらっしゃる場合には、ご自身もピロリ菌に感染している可能性があるため、検診などを通して一度調べておくとう安心でしょう。感染が確認されれば、1週間の内服薬で除菌療法を行い、1~2ヶ月後に除菌判定を行います。ただ、除菌が成功しても、幼少期から長年感染の影響を受けているので、全く感染していない方と比べると2~3倍は胃がん発生リスクが残ります。そのため継続的な胃カメラは必要です。当院でも各種ピロリ菌検査に対応しておりますので、お気軽にご相談ください。

10月18日（金）
おいしく長生きのまちづくり研修会

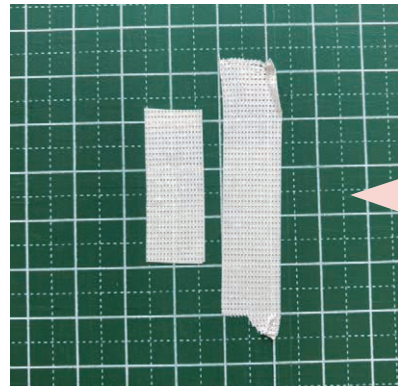
マウステーピング のすすめ

□呼吸による低酸素状態や、細菌感染を防ぐため、普段より鼻呼吸を意識することが大切です。就寝中の「お口ポカン」対策として「マウステーピング」という方法があることはご存じでしょうか。簡単なものでは非お試しください。



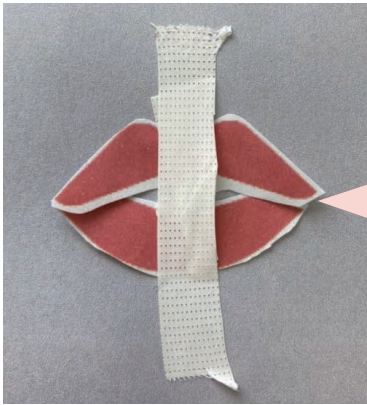
①薬局で購入できるサージカルテープを用意
（写真は12mm幅の肌に優しいタイプで300円程度）

②1枚を長く、もう1枚を短く取り、粘着面を貼り合わせ、唇にあたる部分の粘着を無くす



③唇の中心を通るように上下の粘着部を顔に貼り、口を固定し就寝する。

※危険ですので唇を完全に塞がないようにしてください。



めぐる、とちぎ

宝の木

「宝木」の町名の由来となった木を紹介します。

その木は現在、栃木医療センターの正門から10mほど先の右側にあります。

「コノテカシワ（兎手柏）」と言う常緑新葉樹で推定樹齢450年以上だそうです。サワラやアスナロに似た葉を持つ、高さが8m前後の老木です。

案内板によると、350年ほど前の1670年頃、六軒（現在の宝木1丁目の一地区）と呼ばれた集落に広さ100㎡、高さ4mの大塚があり、そこに生えていた木で、当時の六軒は樹木もない原野であり、この一本の木が住民にとって心の拠り所となっていたことから「宝の木」と呼んでいたそう。

その後明治5年土地区制が施行され、六軒付近の十集落が併合され、この「宝の木」に因み、その地を「宝木村」と名付けました。

更に明治41年陸軍第十四師団の師団司令部が現在の栃木医療センターに設置された際、地元住民がそれを歓迎し、そのお祝いに六軒からこの「宝の木」を移植したとのこと。

小生は今回この記事を書くに当たり、初めてこの「宝の木」を意識して眺めました。現在は少し樹勢が弱ま

宇都宮北西支部

り、枯葉が目立ち心配ですが、独特の形をした実を沢山つけていました。

宝の木の10mほど先には高さ15m前後の大木があり、葉は宝の木にそっくりでした。

なお、センター正門を入ってすぐ右には大きな「しだれ桜」があり、春の開花時には毎年沢山の花をつけ見事です。こちらも是非一度ご覧あれ。

参考①案内板②ぶらり宝木（宝木地区まちづくり協議会編）

（宇都宮北西支部 酒井 茂）



宝の木



しだれ桜

通所介護 デイサービス虹

県庁へお出かけしました

9月末から10月中旬にかけて、秋のお出かけレクリエーションが行われました。今回は買い物へ出かける利用者さんもたくさんいらっしゃいましたが、希望する方は県庁の15階へ行き、展望レストランでゆったりと眺めを楽しみながら食事をしました。県庁に初めて来たという利用者さんも多く、「立派な建物だね」「こんなに景色がいい所があるとは知らなかった」と感激されていました。もちろんランチも大変おいしく、皆さん完食されていました。

デイサービス虹 所長 金田千恵
☎028-600-1601



体験利用・見学を実施しています。
(体験利用は昼食代700円がかかります)
まずはお問合せください。



組合員の

いきいき活動



みんなで食べる美味しい昼食
(8/22 矢板班)



宇都宮協立診療所の山口先生とお話
(9/18 安蘇支部デイサービスからさわ)



タオルを使ってレッツ体操！
(10/3 宇都宮中央支部あすなろ班)



富弘美術館へバス旅行
(10/8 宇都宮北西支部)



館林美術館と科学館へ
(10/18 宇都宮中央支部)



手打ちうどんと敬老会
(10/22 那須支部おしゃべりサロン)

文芸コーナー

俳句・川柳

牧の里白一面に蕎麦の花

演技する電話の向こうで詐欺役者

日本海風車の町ドライブー

短歌

秋風をお供に散歩夕暮れ時お陽さま低く影なぐりけり

絵・写真



日光市 神山キヌ子さん



栃木市 味村 節子さん



我が家の門番が顔を出す
宇都宮市 井上 隆夫さん



三内丸山遺跡
足利市 秋元 晴男さん

文芸コーナー
大募集！

お正月増刊号の紙面を飾る作品を募集しています。絵や俳句・短歌、写真など、たくさんのご投稿をお待ちしております！

ペンネーム ニレノキ

佐野市 峯岸貴志子さん

宇都宮市 井上 和子さん

宇都宮市 橋本とめ子さん

環境にやさしい生活

宇都宮市では環境にやさしい行動（エコ活動）ということで、「みやエコ・アクションポイント」を実施。市独自の「エコアクションメニュー」で、協力店によりメニューも異なります。自分でできるものからと、以前からマイバック、家庭菜園、ガーデニング等と続けていました。これからのポイントも楽しみに、意識して生活したいと思います。

ペンネーム 圭ばあ

グラウンドゴルフ大会に出場！

八月に体調をくずしてしまった私ですが、今は何とか取り戻して、先日にも雀宮のグラウンドゴルフ大会に出場しました。結果は上出来とは言えませんが、出場できたことに感謝!!健康の為に続けていこうと思っています。

10月号掲載の「いきいき活動」で日光白根山を散策したグループ、みなさんの笑顔がとってもステキでした。

宇都宮市 軽部登志光さん

読者の声

9月号を読んで

認知症の特集は参考になった。お風呂で倒れては大変と施設にお世話になっている友人から久しぶりに電話があった。日々ナンプレで鍛えていると笑う。まさに「その人らしく生きる」見本と思った。

ペンネーム ひろじい

「食」と「政治」

物価高騰の折、果物にまでは回らず日常的にあるのは「バナナ」。米騒動の際は実家で米を作っているのだから助かりました。米の安定供給はもちろん、自給率を上げる農政を！

栃木市 味村 節子さん

私の健康法

夜寝るとき口にテープを貼って寝ます。専用テープがありますが、値段が高いため続けられないので、医療用の巻きテープを使っています。テープは唇に縦に貼ります。朝、口の中がネバネバしないし、カラカラにもなりません。大変らくです。おためしあれ!!

佐野市 西村 久子さん

医療メモ

マイコプラズマ肺炎

細菌の一種であるマイコプラズマによって起こる。感染経路は飛沫ないし接触感染で小児または大人でも若い人に多い。一般の抗生剤が効きにくくマクロライド系抗生剤が効く。高熱以外の重篤な症状は現れにくく多くは軽症で済むが、中には呼吸不全を伴う細気管支炎で入院を要したり髄膜炎などの重篤な合併症を引き起こすので要注意。マスクや手洗いの励行などを。

生協ふたば診療所 医師 天谷 静雄

出資金情報

いま生協は

- ①加入組合員（9月）
……77人
 - ②組合員総数
……11,902人
 - ③増資金額（8月）
……1,372,000円
 - ④出資金総額
……331,520,500円
 - ⑤一人平均出資額
……27,882円
- （2024年9月30日確定）

クイズコーナー

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

易しい出題です。秋も深まり、暖かいものが飲みたくなる季節ですね。
目標時間は16分。

抽選で3名の方にQUOカードをプレゼント！

応募締切 12月15日 消印有効

9月号クイズの答えと当選者

宇都宮市 寺田輝人さん
宇都宮市 池松 堅さん
佐野市 大歳 京さん



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

夜6時以降や休診日は、宇都宮市の夜間休日救急診療所へお願いします。 ☎ 028-625-2211

宇都宮協立診療所の外来診療表

〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-1016-5

TEL 028-650-7881(代)
FAX 028-650-7884

新患の方、急患の方、予約日はまだだけれど具合が悪くなった方などは予約がなくても診察ができますので、ご来院ください。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45～11:45	植木(予約) 関口 山口 三田 軽部/武井(内視鏡)	安倍 関口(予約) 大津 亀井 大澤	軽部(予約) 大津 山口 亀井	軽部(予約) 関口 應武 三田	軽部(予約) 関口 瀬山 亀井(内視鏡)	交代制
14:30～18:00	軽部(予約) 関口 植木 大澤	池田 山口 大澤 三田 16:30まで	休診	軽部(予約) 大津 池田 三田	軽部(予約) 瀬山 亀井 池田 16:30まで	休診

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策のため診療体制が変更になることがあります。※乳児検診（4ヵ月、10ヵ月）希望の方は、事前にお電話下さい。

お知らせ と お願い	4月1日より、朝の玄関の開錠時間が8時45分になりました。受付時間は朝は8時45分から、午後は2時30分からになります。 ご迷惑おかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。 また、予約の変更や診療時間、検査の問い合わせは、平日朝9時から夜7時の間にお願いします。
------------------	--

●火曜日と金曜日の受付は午後4時30分までです。●「予約」と書いてあるところは時間予約がとれます。予約をとった患者さんのみの診療となります。●予約の無い方は、予約の無い患者さんを診る医師がおりますので、そちらをご利用ください。●原則電話での診療受付はできません。発熱や感冒症状がある方は、受診方法をご案内いたしますので、まずは受付時間内に診療所へご連絡ください。予約の変更は電話でもできます。●土曜日は、交替制となっています。担当する医師は外来に掲示します。

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

TEL 028-684-6200
FAX 028-684-6208

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～11:45	北岡(胃カメラあり) 鈴木(胃カメラあり) 千嶋	北岡(胃カメラあり) 千嶋 武井	鈴木(胃カメラあり) 天谷 安倍	北岡 植木 古橋	千嶋 天谷	※交代制
※14:00～18:00	※交代制	鈴木 軽部(予約)	休診	千嶋 安倍 15:00～16:00 ※ワクチン外来	関口 15:30～16:00 ※ワクチン外来	休診

※午後の診療開始は16:00～18:00です ※コロナワクチン・インフルエンザワクチン接種のための外来を設けました
※月曜の午後・土曜の午前中の担当医についてはお問い合わせください

【投稿の募集要項】クイズコーナーの解答、文芸コーナー、読者の声を募集しています。／手紙、はがき、FAX、メール、診療所や班会での手渡し、どのような形で受付します。／毎月の投稿締め切りは翌月15日です。／お名前（ペンネーム可）、住所、連絡先を明記してください。／感想やご意見などは、文意を変えずに編集させていただきます。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お申し出ください。

1世帯あたり1通、郵送もしくは組合員による手配りで毎月お届けしています。
本人が住んでいない、お引越しなどの場合はお手続きが必要です。

連絡・投稿先 ♡ 栃木保健医療生活協同組合

「健康とくらし」編集委員会 宛
〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町2-1028-17
電話 028-600-1606 FAX 028-600-1607
HP <https://www.tochigihoken.or.jp/>
メール chiiki@tochigihoken.or.jp
発行人：関口真紀 印刷所：(株)マルダイ印刷
毎月1回20日発行

HPはこちら



久しぶりの秋晴れ10月11日嬉しいニュースが届きました。今年のノーベル平和賞が日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）に贈られたのです。その理由は「核兵器のない世界を実現するための努力と核兵器が二度と使用されてはならないことを証言によって示した」事です。ノーモアヒロシマ・ナガサキが世界の合言葉になりました。

（増）

編集後記