

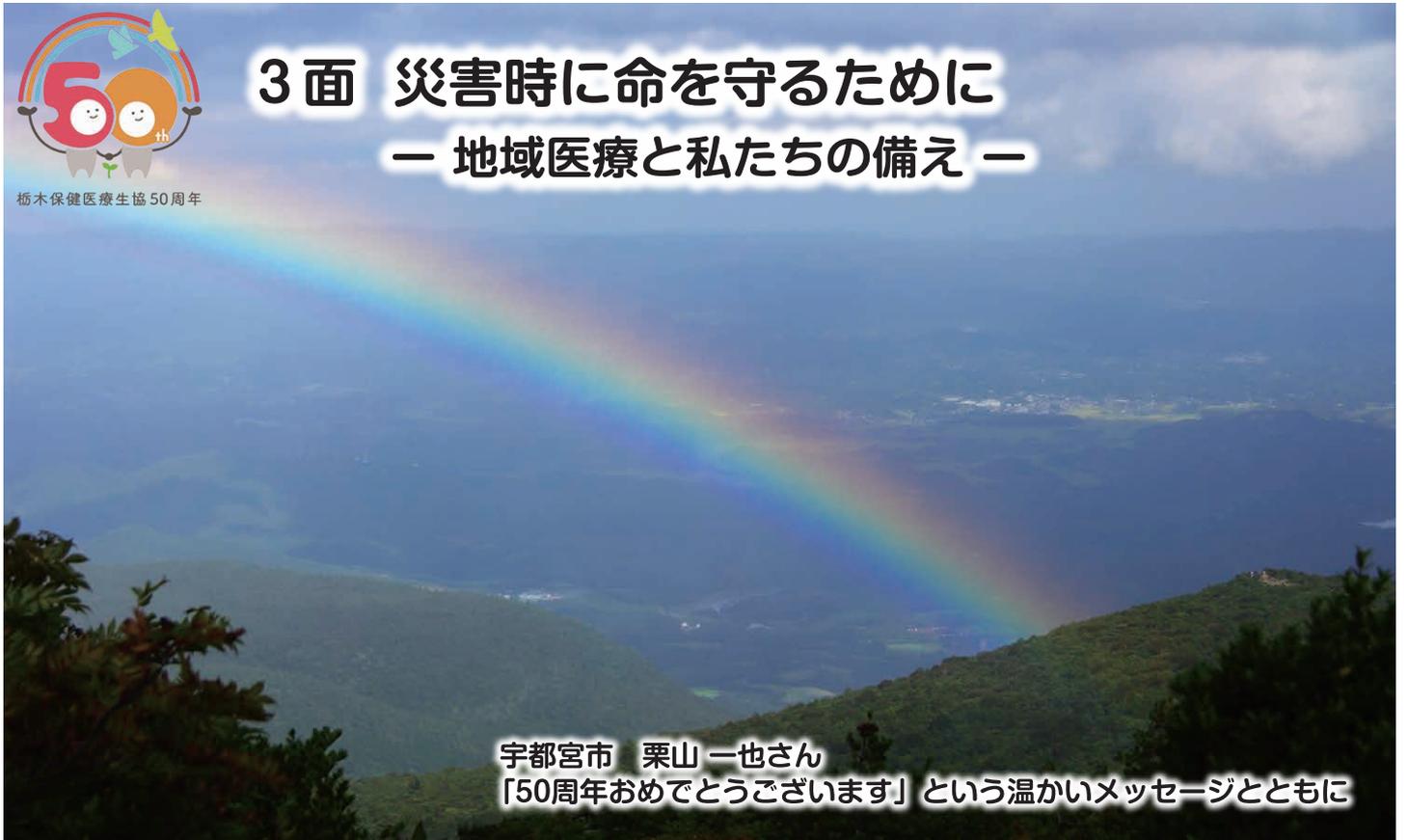
健康とくらし

2025年9月
557号



栃木保健医療生協 50周年

3面 災害時に命を守るために — 地域医療と私たちの備え —



宇都宮市 栗山 一也さん

「50周年おめでとうございます」という温かいメッセージとともに

待合室

虹は七色——そう信じて疑わない私たちの感覚は、実は明治時代以降に定着したものです。太陽光をプリズムに通し「赤・橙・黄・緑・青・藍・紫」の七色に分類したのは、イギリスの科学者ニュートン。彼の理論が日本に紹介され、学校教育を通じて「虹＝七色」という認識が広まりました。

それ以前の日本では、虹は三色や五色とされることが多く、「七色」という数え方は一般的ではありませんでした。しかし、明治以降「七色」は美しさや多様性の象徴として文学や歌謡に登場し、「七色に光る」「七色の夢」などの表現が定着してゆきます。

一方で、虹とは関係なく古くから使われてきた「七」の慣用句もあります。「七転び八起き」「七福神」など、七は多様性や縁起の良さを象徴する数字として親しまれてきました。「親の七光り」という言葉も、実際の光の数ではなく、あらゆる方向からの恩恵を意味する比喩なのだそうです。

科学がもたらした「七色」と、文化に根づいた「七の言葉」。その両方に、私たちの感性と希望が宿っているのかもしれない。

さて、虹は実は「完全な円」を描いていることをご存じでしょうか。私たちが地上から見る虹は、地平線によって下半分が隠れているため、半円のアーチ状に見えるだけで、高所など条件が揃えば丸い虹が見えることもあるそうです。

栃木保健医療生協のシンボルは「虹」。普段見ることのできない「虹の半分」を思い描くように、私たちは患者さん・利用者さん一人ひとりの事情や背景に目を向ける視点を、医療用語の「健康の社会的決定要因 (Social Determinants of Health)」を使い「SDHの視点」と呼び、日々心がけています。七色の虹のように、一人ひとりの違いが輝く地域をめざして、これからも皆さまと共に、思いやりにあふれた歩みを重ねていきます。

さて、秋には50周年を記念して、二つのお祭りを開催予定です。詳しくは5面のお知らせをご覧ください。

山あり谷ありの歩み 「栃木保健医療生協の50年⑥」

今号は元専務理事を務められた柴野智明さんの手記を紹介しします。栃木に来ることになったきっかけや、当時の胸の熱くなるエピソードを語ってくださいました。

「栃木に来(き)ないかい？」
農家の長男の私が医療生協に入ったわけ

柴野 智明さん



柴野 智明さん



写真右 東日本大震災の
救援物資を積み込む柴野さん

夜学に通いつつ、医療事務職に…

私は農家の長男です。高校卒業後一年間は地元で働き、1973年19歳時に上京し、夜学に通いながら病院の医療事務として働きました。当時は「福祉元年」と言われており、職場の仲

間からの誘いもあり、老人医療費無料化運動や患者負担を強いる差額ベッド拡大問題等の集會に参加していました。この年、70歳以上の老人医療無償化が実現(82年有料化)したことは、国民のたまたかの成果でした。

1983年秋ごろ、栃木保健医療生協が医療事務を募集していることを知り9月末に面接を受けました。天谷先生と当時の武井修専務に対応していただきました。武井専務から「柴野さんは農家の長男だから食べることに困らないね。多少給与が下がっても大丈夫だね」と言われたのを覚えています。

国際反戦デーの日に採用の知らせ

そして、10月21日昼過ぎに武井専務から杉並のアパートに採用の連絡がありました。この日は看護師の妻と二人で「国際反戦デー」集會に出るところでした。「栃木に来(き)ないかい」という武井専務の一言は忘れもしません。この時妻は妊娠7カ月でした。あとで知りましたが栃木は開設時から赤字が続き経営再建中で、やっと赤字をだせる状況になったということでした。面接時に「大丈夫です」と応えたことを少し後悔しましたが、医療生協や民医連の「いのちの平等」の運動に取り組んでいくことには後悔はありませんでした。

入職して約15年間は事務職ほぼ4人で、当直月10日になる人もいました。1990年に関口先

生が着任されるまでは、天谷先生の1人医師体制で日常の外来診療と訪問診療、休日夜間の診療対応。看護師も最小限体制で病棟二交替、その間に外来・往診対応、等々。今の時代では考えられない働き方だったなと思います。

1998年11月の生協ふたば診療所開設と2003年11月の宇都宮協立診療所の新築移転の取り組みでは「地域に多くの組合員を新しく迎えて診療所建設を成功させよう」の掛け声を受け、地域を繰り返し訪問しました。ふたば開設や協立の新築移転後も赤字の状況はすぐには改善されませんでした。次の発展のための投資とみんなで踏ん張った気がします。薬の問屋さん数社に、月末支払いを延期させてもらうこともありました。その時の担当者から、「患者さんのために頑張っているみなさんの助けになるのなら協力します。これは個人ではなく会社からの返事です」の言葉に励まされ目頭が熱くなりました。

目先を見失わず前に

また、協立診療所新築移転の時には出資金・組合債集めで県内を一緒に回っていた、今は亡き小埜定一副理事長や久賀伊二副理事長は協立診療所玄関の陶板画「宝の木」の掲示設置を心より喜んでいました。

いま私は自分の出来るところで目先を見失わずに前に進んで行くことと思っています。

災害時に命を守るために

― 地域医療と私たちの備え ―



ジ「一般市民向け応急手当WEB講習」には、怪我や急病時の応急手当法がビデオで紹介されており、とても分かりやすいので是非見てみてください。

日頃の備えと地域のか

指定されています。これらの病院では、災害発生直後から人が人や重症者を受け入れる体制が整えられており、医師・看護師・薬剤師などの医療従事者が迅速に対応にあたります。また、市内の消防署や救急隊も、広域的な連携のもとでトリアージ（重症度の判別）や搬送活動を行う準備が進められています。



生協ふたば診療所
医師 古橋 祐莉

命を守る「自助」「共助」

ただし、災害発生時には病院や救急隊は通常の対応を行うことが難しくなります。停電、通信の途絶、道路の寸断、医薬品の不足など、さまざまな制約の中で医療が行われるためです。また、人員・資機材が限られた環境の中で軽症から重症の様々な傷病者を一度に受け入れる必要があり、医療現場は困難を極めます。

こうした状況下では、まず自分自身や家族の身を守る「自助」、近所同士で助け合う「共助」が命を救う鍵となります。地域の密接なつながりや土地勘は、非常時に大きな力を発揮します。

宇都宮市では、防災訓練や救急講習会が各地域で実施されており、心肺蘇生法やAEDの使い方や学ぶ機会があります。総務省のホームページ

地震や台風、豪雨など、自然災害が全国各地で頻発しています。漠然とした不安を抱えている方も多いのではないのでしょうか。今回は「災害」について話をいたします。

災害時の医療体制

ここ宇都宮市も例外ではなく、南部の鬼怒川流域を中心に水害のリスクが指摘されており、いざというときの備えは決して他人事ではありません。特に大切なのが「災害時の救急医療体制」。それは、混乱の中でも私たちの命を守るための、まさに地域の「最後の砦」です。

宇都宮市には、災害時に中核的な役割を果たす「災害拠点病院」として、JCHOうちのみや病院や国立病院機構栃木医療センターなどが

自分の大切なひとが、災害時に怪我したら？心停止してしまつたら？災害は自分に関係ないと思わず、日ごろから備えておきましょう。また、持病のある方は「お薬手帳」や医療情報をまとめたメモなどを日頃から携帯し、家族や近所と共有しておくこと安心です。処方薬はどれも大事ですが、血液サラサラのお薬、インスリンなどの糖尿病の薬、不整脈の薬、てんかんの薬、ステロイドなどの免疫抑制薬などは、中断するのが特に危険な薬剤ですので、私たち医療者が特に知りたい情報です。薬剤情報メモとともに、予備で1週間程度は持つておくこと安心です。

災害発生時には、宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所では通常の診療を行うことが困難になるかもしれません。しかし訪問診療を行っている患者様には、少々遅れがあるかもしれませんが必ず対応させていただきますので、ご安心ください。

地域の一人ひとりが関心を持ち、手を取り合うことで、私たちの防災力はより強く、安心できるものになるはずです。

核兵器のない世界へ、 被爆80年の広島に行って

原水爆禁止2025年世界大会（広島）へ代表4名を派遣しました。戦後・被爆80年の広島で参加者が感じたことをレポートします。

「軍都」から平和都市広島へ

獨協医科大学1年 篠田千夏（医学部奨学生）

広島がたどってきた2つの大きな歴史的役割を学びました。1つ目は呉基地見学から学んだ軍都としての広島、2つ目は平和祈念資料館から学んだ平和都市としての広島です。この2つの視点は、どちらも広島島の歴史の一部であり、片方だけを切り離して考えることはできないと考えました。

広島は、かつては軍事力によって国を支えようとしていた都市でしたが、戦争の経験と痛みを通して、戦争を繰り返さないという強い誓いのもと、平和を象徴する都市へと生まれ変わりました。敗戦後、日本は民主主義へと大きく舵を切り、平和国家としての道を歩むことになったという歴史の転換点にも触れることができました。

世界には核弾頭が今もなお存在し、日本の核廃絶の姿勢は明確ではありません。この現状を理解し、核兵器廃絶を強く求めることが重要であると分かりました。

自分の言葉で伝えよう

宇都宮協立診療所看護師 土田奈保子

被爆体験談では健康被害に苦しむ人がいること、

差別されることの痛み、悲しみ、悔しさを語ってくれました。戦争も核兵器もない世界を心から願っていました。被爆体験を次の世代に伝えるために若い世代が頑張っていることを知りました。

呉基地調査行動では、かつて戦艦大和が造られた場所なども見学し歴史に触れることができました。日鉄呉跡地は、国は複合防衛拠点として整備をすすめており、自衛隊のあり方や軍事防衛に関する問題は人ごとではないと感じました。今自分にできることは、家族や職場に見たことや感じたことを自分の言葉で伝えることだと思います。

次世代への継承が私たちの責務

居宅介護支援虹ヶアマネジャー 高野 彬

広島ではたくさん的高校生たちが平和についての署名活動をし、原爆資料館には日本人のみならず多くの外国人が来場していました。平和への思いが年齢や国境を超えてこの場に集まっているのだと改めて感じました。黒い雨訴訟や胎内被曝の話聞き、被害は直接被爆された人だけではないこと、今も苦しんでいる人たちがいることを学びました。

今、日本が平和であることが、戦争経験者や被爆者の方が自らの体験を通じて戦争の悲惨さや核兵器の非人道性を伝え続けてきたお陰だと知りました。戦争を二度と繰り返さないため、平和のために行動し、次の世代の人たちに伝えていくことが自分たちの責務だと強く思いました。

ダメなものはダメと言いつつ続こう

専務理事 宮本 進

6日の政府主催記念式典での広島県知事のスピーチは圧巻でした。「核抑止は人間が頭の中でつくった幻想である。力による均衡はいつの時代も破られて

きた。他の兵器とは違い、核抑止が破られれば人類史にとつて破滅的な結果は明らかである」と。核抑止論を吹聴する国の指導者や政治家たちを痛烈に批判しました。

また、若者の行動に感心しました。被爆者の話を聞いて描いた高校生たちの絵。原爆ドーム周辺では、高校生平和ゼミナールの高校生たちが、日本政府に核兵器禁止条約批准を求める署名に取り組んでいました。被爆者の苦しみ、未来を奪われた無念さを知った若者たちが、自分ごととして行動し、未来へ繋げようとする姿に励まされました。

伝え続けること、ダメなものはダメと声を上げること。私も生ある限り行動し続けます。

栃木保健医療生協では、毎年の原水爆禁止世界大会への代表派遣の他、平和といのちを守る活動を重視しています。法人創立50周年の今年は、11月に開催予定の虹フェスに合わせ、「憲法9条の碑」建立を予定しています。読者の皆様から戦争体験談や平和を願う声を募集します。



世界遺産の原爆ドーム



折り鶴を届けました



左から篠田さん、高野さん、土田さん、宮本さん

レインボー薬局だより

『健康ハートの日2025』イベント開催！
健康ハートの日は？

8月10日（はーと）を「健康ハートの日」として、
心臓病の予防や啓発を目的とした日です。

レインボー薬局では、「血圧測ろうぜー」キャンペーンとして血圧管理の重要性を呼びかけるイベントを開催しました。参加していただいた方からは「自宅では血圧を測っていないので、自分の血圧を知ることができて安心した」「普段、自分の健康管理は後回しなので、気遣ってもらえて嬉しかった」「日頃の血圧測定が大切だと知りました」など多くの感想をいただきました。

高血圧は、自覚症状がほとんどありません。知らない間に血管に負担がかかり、脳卒中や心不全、心筋梗塞といった重大な循環器疾患の原因となります。

まずは、血圧を「測る」ことから始めてみませんか？

イベントの様子



イベントのご案内 栃木保健医療生協50周年記念W健康まつり開催決定！！

ふたばフェス

つなげよう！広げよう！ちいきの輪

2025年10月11日(土)
10～12時半

生協ふたば診療所

缶バッチ
バスボム(入浴剤)
作りなどの
ワークショップ
もあるよ！

ゲーム
四重奏演奏
健康相談 etc

美味しいものも沢山ありまーす！

2025虹フェス

11月1日(土) 11時～13時半

健康・生活相談コーナー
健康チェック
バスボム・風づくり
青竹工作コーナー
カレー
スープ
and more...

出店・発表者募集中！

開催地
栃木保健医療生活協同組合本部
問合せ 028-600-1606 (石塚)

お問合せ 健康づくり委員会
TEL: 028-600-1606

☆報告八ガキの提出は可能な限り事業所や、お近くの支部運営委員までお願いします。

10月1日から恒例企画『健康チャレンジ・きつずチャレンジ』を実施します。

小さな目標を自分で決めて、きつずは2週間、大人は30日、無理なく楽しく続けてみましょう。昨年参加者からは「体調改善のため、つい早食いや偏りがありますが『チャレンジ目標』を頭に思い浮かべて、気を付けるようになりました」との声がありました。

報告八ガキ提出者全員に、すてきな記念品をプレゼントします。個人参加はもちろん、お友達との参加、家族や班会での参加も大歓迎。チャレンジシートは9月末頃より診療所やとちぎコープの店舗などで配布開始します。この秋、楽しい健康習慣づくりにとりこんでみませんか？

健康チャレンジ きつずチャレンジ 2025

参加無料
報告はきつず提出者全員に
記念品をプレゼント

健康づくりをしよう
健康増進を目的取り組みです
毎日続ける習慣、つながります
お家で、みんなで、レッツチャレンジ！

期間 ▶ 2025年10月1日～2025年11月30日のうち
きつず(小学生): 14日間 おとな(中学生以上): 30日間
締切 ▶ 2025年12月31日まで (当日消印有効)

協賛
栃木保健医療生活協同組合 健康づくり委員会
とちぎコープ生活協同組合、まつね生活協同組合、C.O.P共済(コープ共済)
宇都宮市、宇都宮市教育委員会、株式会社下野新聞社、栃木新聞宇都宮支店、
朝日新聞宇都宮支店、毎日新聞宇都宮支店
NHK宇都宮放送局、株式会社とちぎテレビ、株式会社栃木放送

習慣づくりから
はじめる健康づくり

通所介護 デイサービス虹

音楽のちから

お盆明けのデイサービス虹では、毎年恒例の夏祭り週間と称し、ボランティアさんに日替わりで演奏していただきました。利用者さんはケーナ、ビオラ、太鼓、弦楽四重奏、民謡などの演奏に聴き入り、口ずさんだり、一緒に太鼓を叩いたりして、楽しい時間を過ごすことができました。また、今回は有名なご当地歌手、梵天ゆず太郎さんにも来所いただき大変盛り上げてもらいました。ボランティアの皆さんには猛暑の中お越しいただき、感謝申し上げます。

デイサービス虹 所長 直井英典
☎028-600-1601



ほんてん
梵天ゆず太郎さん

体験利用・見学を実施しています。
(体験利用は昼食代800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



アサギマダラ 日光白根山にて
(8/25 宇都宮北西支部
やまとも班)



笑って元気！
(7/31 宇都宮北西支部
宝木1丁目班)



緑が丘ふるさとまつりに参加
(7/26 宇都宮南支部)



流しそうめんできやかな夏 (7/25 つながるカフェ★カムカム)

カムカムが診療所2階に引っ越して、初めての夏のイベント「流しそうめん」を行いました。きれいに割られた竹に流れる水の音が、涼を感じさせてくれました。大人も子どももそうめんを夢中ですくって、まいたけの天ぷらと、様々な薬味が入ったおつゆで美味しく食べていました。子どもたちは、サプライズで職員が準備したかき氷にも大喜びでした。

現在カムカムはふたば診療所の2階デイルームで毎月第2、第4金曜日に行っています。



文芸コーナー

俳句・川柳

いな穂映え風にそよげる里の道

宇都宮市 橋本とめ子さん

先生のおかげで検査みんなまる

宇都宮市 塚田美子さん

命懸けコロナや津波熱中症

宇都宮市 市川八千代さん

風鈴の音杜のあちこち響きたり

佐野市 西村久子さん

短歌

妹のゆく日色づく鬼灯を

診療所の受付に生くる

宇都宮市 菊池洋勝さん

豪快な滝の流れはシンフォニー
音に癒され涼へいざなう

ペンネーム マーサン

絵・写真



かみのかわサンフラワーまつり
宇都宮市 井上 隆夫さん



雲巖寺の紅葉
宇都宮市 塚田 美子さん



緑橋からの朝焼け
足利市 秋元 晴男さん



栃木市 味村 節子さん

読者の声

酷暑で買い物が命がけ

2日おきぐらいに、チャリンコでミニスーパーへ買い物に行きますが、毎日が猛暑で、夕方5時ころ家を出ても、やっぱり暑いんです。心臓が悪いので命がけです。

健康とくらし、配達ありがとうございます。

宇都宮市 市川八千代さん

終戦八十年

この八月、終戦八十年の特集番組や記事を目にすることが多くありました。八十年経っても戦争のもたらした傷あと、悲しみは尽きません。むざむざと命を奪われた人々のことを思うと辛すぎます。

戦争ははじまったら終われない。その前に人類の英知ではなしあつて解決してほしい。

栃木市 味村 節子さん

備えを大切に

ふたば事業所の「カムカム」に参加させてもらっています。夏休みに入つての流しそうめんなど、取り組みにも工夫がされており、子どもたちにも一層の元気がみられました。

8月号の「待合室」心配される巨大地震には、改めて意識の持ちようを考えさせられました。「何十年も住んでいるが、まさかこんなことになるなんて」は災害時インタビュ어의定番である。記事の通り物心両面の備えの大切さを再認識しました。

ペンネーム ひろじい

ストレッチでリフレッシュ

年齢を重ねる毎に体が硬くなり、体幹も弱ってきた。

思い立って週一のストレッチに参加して体をほぐしている。仲間との会話で身心がリフレッシュされ、ストレッチ回避できるのも嬉しい。この状態が続き、少しは体の刺激になるかと思ったりしている。

宇都宮市 小池美美子さん

悪玉コレステロールを減らそう

コレステロールは細胞の膜やホルモンを作る材料になる重要な物質だが、これには善玉と悪玉がある。悪玉はLDLコレステロールと呼ばれ、血管壁にはりついて動脈硬化をもたらす。やがて脳梗塞、狭心症、心筋梗塞の発生の原因にもなるので要注意。遺伝性に高い場合もあり。無自覚で推移する場合は多いので血液検査でLDLが140mg/dLを超えたら医者に速やかに相談しよう。

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加入組員(7月) ……52人
 - ②組員総数 ……11,811人
 - ③増資金額(1月) ……726,000円
 - ④出資金総額 ……329,348,000円
 - ⑤一人平均出資額 ……27,885円
- (2025年7月31日確定)

クイズコーナー

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

暑さが続いています秋の夜長、少し難しいナンプレに挑戦してみましょ。目標時間は25分。

抽選で3名の方にQUOカードをプレゼント!
応募締切 10月15日 消印有効

修正とお詫び

8月号クイズコーナーの応募締切が8月15日と掲載いたしました。正しくは**9月15日**でした。大変申し訳ございません。つきましては、8月号の回答締切を延長し**10月15日**とさせていただきます。9月号分と合わせて、ぜひご応募ください。

7月号クイズの答えと当選者

- 宇都宮市 伊澤 洪さん
- 宇都宮市 戸野塚和子さん
- 宇都宮市 橋本とめ子さん

1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	3	2	1	7	6	9	5	4
7	9	5	3	2	4	6	1	8
4	1	6	9	8	5	2	7	3
9	5	3	8	1	2	7	4	6
1	8	7	6	4	9	3	2	5
2	6	4	7	5	3	1	8	9
6	4	8	2	3	7	5	9	1
5	2	9	4	6	1	8	3	7
3	7	1	5	9	8	4	6	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予定表 10月

〒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	武井(予約) 関口 應武ゆうや 軽部/大澤(内視鏡)	亀井 関口(予約) 大阿久	軽部(予約) 大阿久 應武ゆうや(予約)	軽部(予約) 大阿久 應武絢子(予約) 山本	軽部(予約) 関口 應武 大澤(第2,4) 亀井(内視鏡)	交代制
14:30~※	軽部(予約) 関口 山本 18:00まで	山口 大澤 瀬山 16:30まで	休診	軽部(予約) 亀井 應武ゆうや 18:00まで	軽部(予約) 瀬山 應武ゆうや 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。
 ※曜日により終了時間が異なります。●「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予定表 10月

〒321-0164 宇都宮市双葉 1-13-56 TEL 028-684-6200 FAX 028-684-6208

待ち時間対策で受付時間の予約をとっていますが、予約がなくても診察できます。ご連絡をいただくか、ご来院ください。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45~11:45	北岡(胃カメラあり) 千嶋 ★鶴山	北岡(胃カメラあり) 武井 新妻	天谷 新妻 ★鶴山	北岡 新妻 ★鶴山	千嶋 天谷 新妻	※交替制
※14:00~18:00	天谷	天谷 軽部(予約)	休診	千嶋 鶴山	関口	休診

※午後の診療開始は16:00~18:00です。※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。
 ★新しい医師、鶴山先生です。
 ★外来は受付時間の予約を設けております。詳しくはお問い合わせ下さい。

【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、どのような形でも受付します。／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



事業所情報

発熱外来について
 新型コロナウイルスの変異株「ニンパス」の感染拡大が報道されています。高熱の他、強い頭痛などの痛みが特徴とされています。季節性インフルエンザも流行の兆しです。手指消毒やうがい、人混みでのマスク着用など、基本の感染対策が重要となっています。宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所では有症状者外来を行っています。発熱や咽頭痛などの症状がある方は、来院時待合室に入らずに診療所に電話をかけ、受付の指示を受けてください。酷暑の影響で免疫力が下がると感染リスクが上がります。栄養と休養、睡眠も大切です。

今年には猛暑の長い夏でしたが、夏が過ぎ、夜になると秋の虫の音が少し賑やかになってきました。夏の疲れが出るのはこの時期です。ご自愛ください。今年のウイルスは変異株NB.1.8.1で、特徴は感染力がやや強く、感染すると喉が痛いこと。定点把握によればお盆明け、本県の感染状況は全国平均よりかなり高いと報告されています。感染対策を心がけましょう。本紙では防災に関する記事を取り上げました。8月は大雨による災害が各地で発生しました。幸い関東地方では被害がほとんどありませんでしたが、油断は大敵です。(酒)

編集後記