



くらしと健康

第277号
2020年1月号

HP▶ <http://www.ibaraki-health.coop/home/>

城南病院 TEL 029(226)3021 | 城南病院附属クリニック TEL 029(226)3022 | 城南居宅介護支援事業所 TEL 029(302)0405 | 水戸共立診療所 TEL 029(241)8050 | 訪問看護ステーション虹 TEL 029(227)2577 | 看護小規模多機能そらいろ TEL 029(246)5680

茨城保健生協の現勢 (2019.11.30現在)

組合員数 14,996人
出資総額 506,896,000円
一人平均出資金額 31,689円

発行：茨城保健生活協同組合
水戸市城南3丁目15-17
電話 029-221-3406
発行責任者：向殿 邦芳
定価【一部20円/隔月発行奇数月】

渋井 博道さん撮影



あけましておめでとうございます 2020年初春



茨城保健生活協同組合
理事長 海老澤文範

「かかりつけの病院として、具合が悪くても来院するとホツとする。看護師さんの声掛けが温かく、ありがたい。」
「私たちが保健生協の活動はますます頼りにされ必要とされています。こうした願いに応え、昨年は貴重な『発展の芽』がたくさん生まれました。
念願の新しい医師をむかえ、病棟や在宅診療の拡充の努力が強められました。
組合員と専門職員の共同では、健康講座に医師や職員が出向き、城南病院の近くでの健康チェックでは医師の健康相談が喜ばれました。支部の催しでの医師の話に感動し遠方から来院された例も生まれました。
子ども食堂や健康チェック、助け合いなどでは、学校、行政、企業、生協間の連携も広がりました。

事業と職員的生活を守るための経営確立の活動も、若手幹部の奮闘など努力が始まっています。
今年はこの発展の芽が力強く成長し、花開く年になるように役員が心ひとつに頑張る決意です。
一人一人が大切にされる健康、安全、平和な社会をめざし、共に力を合わせましょう。
皆様ののご多幸を祈つて。

組合員・職員の交流
2020年 新春のつどい
■日時 2020年1月26日(日) 午前11時～午後2時
■会場 フェリヴェールサンシャイン 電話 029-248-1122
■参加費 一人 2,000円



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------|----|------------|----|-------------|-----|-------|----|------|----|------|----|------|----|-------|----|------|----|-----|----|------|----|-----|----|-------|----|------|----|------|----|-----|----|------|----|-------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|-------|----|-------|----|------|----|------|----|-------|------|------|------|------|-----|------|-----|-------|
| 所長 | 水戸共立診療所 | 所長 | 城南在宅ケアセンター | 所長 | 城南病院附属クリニック | 副院長 | 加賀美理帆 | 院長 | 菊地修司 | 監事 | 羽鳥勝二 | 監事 | 櫻井勝二 | 監事 | 岡村瑞比古 | 理事 | 山川文男 | 理事 | 柳修二 | 理事 | 人見幾子 | 理事 | 伴和弘 | 理事 | 花島実枝子 | 理事 | 千葉浅子 | 理事 | 瀧田明博 | 理事 | 高畑孝 | 理事 | 須貝東光 | 理事 | 清水美智子 | 理事 | 渋井博道 | 理事 | 佐藤俊宏 | 理事 | 笹島義治 | 理事 | 木村典子 | 理事 | 菊地卓也 | 理事 | 金子卓也 | 理事 | 加賀美理帆 | 理事 | 岡部佳代子 | 理事 | 岡野幸男 | 理事 | 大川真一 | 理事 | 海老澤桂子 | 専務理事 | 伊藤良徳 | 副理事長 | 向殿邦芳 | 理事長 | 大内孝夫 | 理事長 | 海老澤文範 |
|----|---------|----|------------|----|-------------|-----|-------|----|------|----|------|----|------|----|-------|----|------|----|-----|----|------|----|-----|----|-------|----|------|----|------|----|-----|----|------|----|-------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|-------|----|-------|----|------|----|------|----|-------|------|------|------|------|-----|------|-----|-------|

今年もよろしく
お願いいたします

いばらきコープ健康講座
骨のはなし
1月23日(木) 14:00~
講師 臨床検査技師
会場 菜の花の家 水戸
お問い合わせ コープ菜の花の家水戸フリーダイヤル0120-502-787

地域健康講座
肺炎のはなし
2月26日(水) 14:00~
講師 後藤慶太郎医師
会場 ケアハウス水戸・2階食堂
お問い合わせ 城南病院☎029-226-3021(中山)

健康講座
第41回 「骨密度について」
1月16日(木) 14:00~15:00
場所 茨城民医連2階会議室 講師 臨床検査技師
第42回 「尿もれ」
3月12日(木) 13:30~15:00
場所 茨城民医連2階会議室 講師 保健師
参加費 無料
お気軽にお申し込みください。お待ちしております。
お問い合わせ・お申込み 組織部☎029-221-3406

2019年健康まつり 晴れわたった青空の下 健康まつり開催



2019年健康まつりが11月10日、七軒町児童公園にて行われました。さわやかに晴れわたった青空の下、450名を超える方で賑わいました。中央舞台では、和太鼓、ジャズ演奏、大道芸、ソプラノ独唱、合唱などの素晴らしい演奏・出し物が繰り広げられ、模擬店やフリマでは、各支部による手作りの盛りだくさんの食べ物と他団体の方々による産直販売や試食の数々。恒例子どもコーナーでは射的やバルーンアート、ストラックアウトが人気でした。平和展示コーナーでは、広島の高校生が描いた原爆の絵のパネル展示や原発県民投票の会の活動紹介などが行われました。

医療介護・健康チェックコーナーでは加賀美院長による健康相談はじめ、100名が体組成測定・骨密度測定を実施しました。また、業者の協力によりヴァーチャルリアリティで難聴体験&補聴器体験・相談が人気でした。お楽しみ抽選会は空くじがないよう、さつまいもや柚子がプレゼントされました。

組織部・伊藤



城南病院・附属クリニックは、無料低額診療をおこなっています

健康まつりでは、和太鼓、ジャズ演奏、大道芸、ソプラノ独唱、合唱などの素晴らしい演奏・出し物が繰り広げられ、模擬店やフリマでは、各支部による手作りの盛りだくさんの食べ物と他団体の方々による産直販売や試食の数々。恒例子どもコーナーでは射的やバルーンアート、ストラックアウトが人気でした。平和展示コーナーでは、広島の高校生が描いた原爆の絵のパネル展示や原発県民投票の会の活動紹介などが行われました。



健康まつりでは、和太鼓、ジャズ演奏、大道芸、ソプラノ独唱、合唱などの素晴らしい演奏・出し物が繰り広げられ、模擬店やフリマでは、各支部による手作りの盛りだくさんの食べ物と他団体の方々による産直販売や試食の数々。恒例子どもコーナーでは射的やバルーンアート、ストラックアウトが人気でした。平和展示コーナーでは、広島の高校生が描いた原爆の絵のパネル展示や原発県民投票の会の活動紹介などが行われました。

お楽しみ企画 東京タワーととげぬき地蔵散策

年1回のお楽しみ企画、今年は東京タワー見学・とげぬき地蔵散策でした。前日の嵐も当日朝の濃霧もどこへやら、すっきりと晴れ渡った空の元大型バスに45名が乗車し出発。まるで小学生の遠足のよう賑やかな社内です。高速道路から見えるスカイツリーやリニューアルされた東京タワーにわくわくどきどき。高岩寺は外国や日本の人で賑わっていました。



病院周辺で、「まちかど健康チェック」を定期的に開催しています。健康相談を行いました。今後毎月第4水曜の10:00~11:30で継続していく予定です。



スーパーマルト元吉田店で健康チェックが始まる!

健康まつりでは、和太鼓、ジャズ演奏、大道芸、ソプラノ独唱、合唱などの素晴らしい演奏・出し物が繰り広げられ、模擬店やフリマでは、各支部による手作りの盛りだくさんの食べ物と他団体の方々による産直販売や試食の数々。恒例子どもコーナーでは射的やバルーンアート、ストラックアウトが人気でした。平和展示コーナーでは、広島の高校生が描いた原爆の絵のパネル展示や原発県民投票の会の活動紹介などが行われました。

健康まつりでは、和太鼓、ジャズ演奏、大道芸、ソプラノ独唱、合唱などの素晴らしい演奏・出し物が繰り広げられ、模擬店やフリマでは、各支部による手作りの盛りだくさんの食べ物と他団体の方々による産直販売や試食の数々。恒例子どもコーナーでは射的やバルーンアート、ストラックアウトが人気でした。平和展示コーナーでは、広島の高校生が描いた原爆の絵のパネル展示や原発県民投票の会の活動紹介などが行われました。

医師による 第1回地域健康講座「腎臓病のはなし」

腎臓は背骨を挟んで左右にひとつずつあり、血液をきれいにして、血圧を調整するだけでなく、エリスロポイエチンを産生し、赤血球をつくるビタミンDの吸収を促進する働きをしています。ですから腎臓の働きが悪くなる(腎不全になる)と、貧血になり骨もろくなり、腎不全には経過が早い(日ごとの単位)急性腎不全と経過が遅く(年単位)進行する慢性腎不全があります。慢性腎不全には心臓や脳の血管病変を合併することが多く、そのリスクは腎機能の低下により高まり、糖尿病や高血圧などの治療も重要となります。早く腎臓の病気に気が

医師が地域で健康や病気についての話を企画が始まりました。第1回目の10月21日は大前比呂思医師による「腎臓病のはなし」でした。腎臓は背骨を挟んで左右にひとつずつあり、血液をきれいにして、血圧を調整するだけでなく、エリスロポイエチンを産生し、赤血球をつくるビタミンDの吸収を促進する働きをしています。ですから腎臓の働きが悪くなる(腎不全になる)と、貧血になり骨もろくなり、腎不全には経過が早い(日ごとの単位)急性腎不全と経過が遅く(年単位)進行する慢性腎不全があります。慢性腎不全には心臓や脳の血管病変を合併することが多く、そのリスクは腎機能の低下により高まり、糖尿病や高血圧などの治療も重要となります。早く腎臓の病気に気が

医師による

第1回地域健康講座「腎臓病のはなし」

inケアハウスみと

医療講演会 「B型肝炎の最新治療」
～キャリアから肝硬変、肝がんまで～

東京医科大学茨城医療センター 消化器内科 診療科長 **池上正先生**

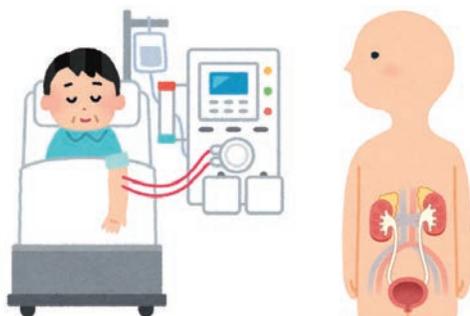
とき 2020年2月1日(土) 14:00 (13:30開場)

ところ 茨城県県南生涯学習センター 多目的ホール

〒300-0036 茨城県土浦市大和町9-1 ウラビル5階

入場無料 ※医療講演会終了後、B型肝炎訴訟無料相談説明会を行います。

10:30~12:00 患者交流会(申込必要) ちらし裏面の用紙でお申し込み下さい。



つき治療を開始するためには、健康診断がとて大切で、尿に血液が混じっていないか、蛋白尿がでていないか、血液の中のクレアチニンが上昇していないかをチェックします。

透析療法は腎臓の働きに代わるものです。透析導入となっても予後改善にむけてやることはたくさんあります。そしてなにより健診で異常があれば精密検査をうけて適切な治療を開始することが大切です。

〔後援〕茨城県、茨城県教育委員会、土浦市、茨城新聞社
〔主催〕全国B型肝炎訴訟東京原告団・弁護団 茨城支部
〔連絡先〕〒310-0062 水戸市大町3-1-24 はばたきビル 水戸期合同法律事務所内
TEL 029-231-4555 / FAX 029-232-0043



にこにこ食堂ボランティア仲間の 塙直子さんをご紹介します。



正面右が塙直子さん

みどり支部の支部長やおたがいさま水戸応援サポーター、保健生協の他にもユニセフや2月に実施される水戸市の「こみっとフェスティバル」の実行委員等と幅広く、毎日忙しく活躍しています。

「にこにこ食堂のボランティアさんは世界一だっ」と言ってみ

なを楽しく元気にしてくれます。また、小学校、市役所、新聞社、スーパー等へ「にこにこだより」やイベントのお知らせのチラシを配り、広報にも頑張っています。毎回食材を提供してくれる方の畑や、冷凍食品会社が台風19号の大雨で被災した時も私たちに何かできないかと考えみんなで写真を撮り、励ましの手紙を書いて届けました。それが新聞に載って全国から野菜、くだもの等たくさん届き、市内の子ども食堂と分け合いました。いつも明るく行動力のある直子さんはみんなから親しまれている素晴らしい人です。

海老澤桂子

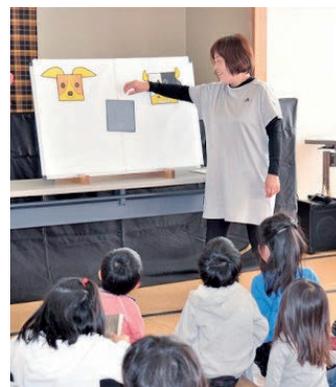
健康チェックのご案内

参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

| 支部 | 実施場所 | 実施日 | 時間 |
|------|----------------------------|-----------|-------------|
| 東海 | 中央公民館 | 偶数月…第4水曜日 | 14:00～17:00 |
| かさま | 地域交流センター Tomoa 笠間みなみ公民館 | 不定期 | 13:30～16:00 |
| 元吉田 | 柳堤荘 | 不定期 | 13:30～15:00 |
| さくら | 見和団地集会所 | 奇数月・第3水曜日 | 9:30～11:30 |
| | 赤塚市民センター | 不定期 | 10:00～11:30 |
| ふれあい | 法務省青少年支援センターみと | 偶数月・第1日曜日 | 10:00～11:45 |
| 平須 | 水戸共立診療所 | 不定期 | 午後 |
| いしおか | 東地区公民館会議室 | 毎月1日 | 13:30～16:00 |
| 小美玉 | タイヨー美野里店 | 毎月第2水曜日 | 14:00～16:00 |
| 土浦 | 土浦コープ店前 | 奇数月…第1日曜日 | 10:00～12:00 |
| | 土浦コープ店内 | 偶数月…年金支給日 | |
| その他 | 水戸南町「ギャラリー葵」 | 毎月第3金曜日 | 14:00～16:00 |
| 鹿嶋 | タイヨーサンポート鹿嶋 | 毎月第3火曜日 | 10:00～12:00 |

お問い合わせ 茨城保健生協 企画・組織部 TEL 029-221-3406

「にこにこ食堂みのり」は2018年の8月末に「開店」して以来、毎月第4日曜日に「営業」しています。毎回、幼児から大人までたくさんのお客さんが来てくれます。午前中、子どもたちは勉強や遊び、大人は健康チェックや喫茶コーナーでのお茶飲み。12時になるとみんな揃って「いただきます」。午後、子どもたちは再び遊んだりけんかをしたり、時には外に出て魚捕りや芋掘りも。



スーパーやJA、近所の農家の方による無償での食材提供のほか、小美玉市、小美玉市社協の後援など、地域の温かいサポートにより毎回楽しい食堂が開かれています。開店したころはベビーカーでポニーっつとしていた赤ちゃんも、今ではヨチヨチ歩きながら大きな子たちと交じって遊んでいます。赤ちゃんも、子どもも大人も、そして食堂も日々成長を続けています。



「地域福祉センターともべ」で、17年8月から毎月1回、今年12月で第30回になります。保健生協かさま支部が中心の実行委員会でやっています。食事はもちろん、食後のお楽しみ、歌、オカリナ、人形劇なども好評で、口コミでも広がっています。前回は、スタッフの知人が3人応援に来てくれて人形劇とパネルシアターをやってくれました。応援に来てくれた人たちからは、子どもたちの反応が良

く、やっついて楽しかった、スタッフは活気と温かきがあり、参加した若いお母さんたちも癒されているのではないかと、ありがたい感想をいただきました。スタッフの平均年齢は70歳、まだまだ元気で進む子ども食堂「はらぺこ」です。

援に来てくれた人たちからは、子どもたちの反応が良

2016年7月に「にこにこ食堂」は子どもが一人でも安心して食事ができる「子ども食堂」として始まりました。月2回第1、第3土曜日のランチを手作りしています。春夏冬休みには回数を増やし子どもまつりやクリスマス会等も実施しています。2018年11月から「にこにこ塾」もスタートしました。高校生や大学生が教えてくれます。

「にこにこ食堂」はみなさまの寄付とボランティアによって運営しています。今回は茨城県共同募金会の「いばらきテーマ型募金」に申し込みました。あたたかいご支援・ご協力をお願いいたします。



城南病院は差額ベッド料をいただいております。

私は、昭和43年に茨城保健生協にお世話になり、平成4年まで水戸共立診療所を経て城南病院に勤務しました。その後クリニックを開業させていただきましたが、一昨年に後継者に譲りましてぼーっとしていたところに、『保健生協で最後のお勤めをしないか』とお声がかかり、現在水戸共立診療所でお手伝いをすることになりました。医

会沢先生おかげで元気に



者になってから50年余りになるロートル医師ですが、情熱と経験だけは若い先生に負けないつもりです。今後とも頑張りたいたいと思いますのでよろしくお願いします。

会沢 雄策



医師 加賀美理帆

今回は年配の方に起こりやすい「大腿骨骨折」についてのお話です。骨折は要介護状態になる原因の第4位を占めています。特に大腿骨という太ももの骨が折れると

大腿骨骨折について



歩くことや立ち上がることに等しい影響があります。以前は手術をせず骨がついてから動き始めるということも多かった様です。しかし、安静にすることで筋力や体力、更には認知機能や体内の様々な調節機能は容易に低下します。結果的に要介護状態となることが問題となり、現在は多くの場合手術をして早く起きて動く様になっています。

当院は近隣の5つの総合病院（水戸赤十字病院、水戸協同病院、水戸済生会総合病院、水戸医療センター、茨城県立中央病院）と連携し、術後のリハビリテーションを行っています。いずれの病院も骨折手術までの時間がとても短くなり、当日行われるところも増えてきました。「高齢だから手術は…」と思われる方もありません。もちろん手術に伴うリスクは否定できませんがこれまでの当院回復期リハビリ

テーション病棟での最高齢は105歳であり、現在も90歳代の方がお元気にリハビリに取り組まれています。骨折してしまっても少しでも早く手術を受けてリハビリを積極的に行い、お元気になっていただきたいものです。もちろん、予防も重要です。一つは骨粗しょう症の治療や足腰の筋力をつけることにより骨折しにくい体づくりをすることです。健康講座や班会などで積極的にとりくみ

ましよう。もう一つは転倒しやすい環境を見直すことです。キーワードは「骨折ネット」というところによれば「ぬかづけ」です。ぬかづけのところで、づけ片付いてないところだそうです。どうぞお気をつけ下さい。



茨城保健生協 ホームページ

診療案内 1月～

城南病院附属クリニック

☎ 029-226-3022

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|-------------------|---|--|-----------------|-----------------------------------|----------------|--|
| 内科 | 午前 9:00～12:00 | 予約 山川 川辺 東 大前 11:00～ | 東 大前 後藤 菊地 9:00～10:30 10:30～12:00 | 山川 加賀美 川辺 | 東 菊地 | 加賀美 東 井上 | 神経内科 毎週 大前 第2・4・5 山川 第1・3・5 川辺 第2 村田 |
| | 午後 14:00～18:00 | 一般 川辺 後藤 14:00～16:00 16:00～ | 菊地 大前 9:00～10:30 10:30～ | 阿部 | 阿部 | 大前 | 当番医 |
| 小児科 | 午前 9:00～12:00 | 一般 比佐 | 井上 川辺 14:00～17:00 17:00～ | 阿部 | 井上 川辺 14:00～17:00 17:00～ | 山川 | 比佐 第4は休診 |
| | 午後 14:00～16:30 | 比佐 | 比佐 | ... | 比佐 | 比佐 | ... |

人工透析は月～土（午前・午後）ご相談ください

城南病院

☎ 029-226-3021

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|------------|-----|-------------|-----|--------------------------|------------|-------------|
| リハビリ | 9:00～12:00 | 加賀美 | 加賀美 第4のみ | ... | ... | ... | ... |
| 泌尿 | 9:00～12:00 | ... | ... | 本郷 | ... | ... | ... |
| 検査 | 胃カメラ | ... | ... | 東 | 第1・3・5 清水・立川 第2・4 捨田利 | 後藤 第3以外 | 菊地 第1土のみ |
| | 大腸カメラ | ... | ... | 東 | 第2・4 捨田利 | ... | ... |

水戸共立診療所

☎ 029-241-8050

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|-------------|----|-----|-----|-------------------|---|------------------|
| 午前 | 9:00～12:00 | 会沢 | 山川 | 菊地 | 山川 | 辻 | 辻 加賀美 第1のみ |
| 午後 | 15:30～18:00 | 山川 | 山川 | ... | 山川 16:30～18:00 | 辻 | ... |
| 訪問診療 | | 山川 | ... | 山川 | 山川 | 辻 | ... |

※木曜午後の診療時間が16:30～18:00に変更になりました。

◆質問・お困りごとの相談先◆

茨城保健生協企画・組織部 〒310-0803 水戸市城南3-15-17
TEL 029-221-3406 FAX 029-221-9342 メール honbu_sosiki@ibaraki-health.coop



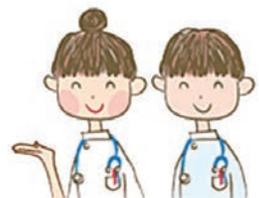
薬剤師募集

新卒・既卒不問。お知り合いの方の紹介も大歓迎です。ブランクがある方でもスタッフが丁寧にフォロー致します。奨学生も募集中です。薬学部に入學した、受験を考えている等なんでもお気軽にご相談下さい。

茨城民医連・調剤薬局あすなる
〒310-0803 水戸市城南3-15-5
029-233-0383

《 医学生奨学金 制度のお知らせ 》

医学生を対象とした奨学金制度を設けています。地域医療、患者中心の医療を志す医学生を応援します。



医学生奨学金制度
◇貸与額…月額上限10万円
◇返済規定…返済猶予・免除等あり
詳しくは医学生担当者までご連絡ください！
TEL 029-226-3021(代)
E-mail igakusei@ibaraki-health.coop
茨城保健生活協同組合 城南病院 医学生担当