



くらしと健康

第282号
2020年11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 (2020.9.30 現在)

組合員数	14,918 人
出資総額	499,106,000 円
一人平均出資金額	33,457 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】

協同の力で
コロナ禍を乗り越えよう！



感染症患者を安全に移動させるための予行演習



城南病院事務長
羽石伸宏

新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから、当法人の外来でも「受診控え」が目立つ様になりました。慢性疾患を抱えておられる方は、定期受診を控えることにより基礎疾患の悪化をまねきかねません。当法人では国や県の方針に基づき、また、近隣市町村の感染状況を鑑みながら、

感染予防対策と診療を行っていました。

これまで、来院の際には入口での検温、診療時間（発熱者）の変更、等の対策を行ってきました。また、入院患者さんへの面会を禁止とさせていた দিয়েおります。

風邪症状や発熱があるために、他の医療機関で受診を断られる方からの受診相談が増え、受療権が守られていない現状があり、医療人として心を痛めています。相談者さんからは、「不安でしかたがなかつ

た。診察してもらえて良かった。安心した。」との声も多く寄せられました。

スタッフは、「医療人として高い使命感と自覚をもって行動しよう」、「地域の受療権を私たちが支えよう」等、とても素晴らしい行動が来ています。

6月からは、オンライン面会を開始しました。短時間でも入院患者さんが家族と顔を合わせ、コミュニケーションを取っていただき、患者さんのストレス軽減と家族の安心感につ



オンライン面会

法人内では感染対策を日々実施していますので、安心してご利用ください。また、発熱、風邪症状のある方は、事前に電話で相談の上、来院をお願いしております。

すみれのはな／＼さー
くーこーろ／＼♪と歌う女
性達の画面一杯に次々と
現われる顔・顔・顔。こ
れは独唱か？合唱か？花
を持ち、愛人と一緒に顔を
輝いてイイ顔だ。

もちろん歌もイイ。

これは、しんぶん「赤旗」のインタビュー記事で俳優の檀れいが、「誘われ参加している」と語るリモート合唱動画「すみれプロジェクト」である。インターネットの動画共有サービ

ス「ユーチューブ」にパソコンやスマートフォンでアクセスすると視聴できる。

宝塚歌劇団のOG達275人一人一人が分割画面で入れ替り立ち替り現れる。テレビや映画で見慣れた顔もさりと出て撮影した動画を集約編集し流している。

□ナ禍のもと映画や音楽の分野ではその創造と発表、さらに普及の面でも大きな制約を余儀なくされている。しかし今これらの制約をバネに新しい探究が始まった。すみれゝの歌声が伝える大きな感動はひとつの可能性を示していると思う。

理事 岡野 幸男

鼓動

2020 生協
強化月間
スタート
10月～11月

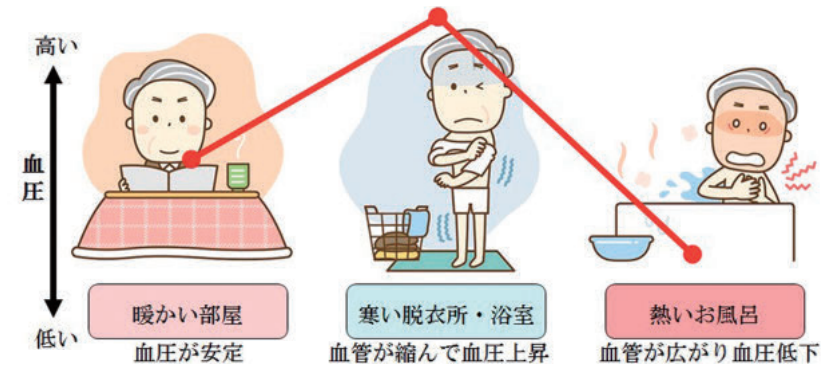
長引くコロナ禍の中、くらしの困りごとや健康不安が大きくなっています。

今年の生協強化月間（10～11月）は新型コロナウイルスに負けない経営基盤の強化と組合員活動の「新しいつながり方」の実践で、健康づくりをすすめます。ご協力をお願いします。

- 地域の医療・介護を守るため、増資へのご協力と未加入の方には組合員加入をお願いします。
 - 定期検査、健康診断、予防接種を受けましょう。
 - 日々の健康づくりでフレイル予防をすすめましょう。
 - 季節性インフルエンザワクチン接種を受けましょう。
- ワクチンの入荷状況に変動がありますので、事前に予約をしてください。

「脳卒中予防・・・冬に備えること」

看護部長 国谷沙織



「日本人の3大死因」にも数えられている脳血管疾患。その代表例として広く知られているのが脳卒中です。実はこの脳卒中、冬場の寒いシーズンに症例が増えやすい傾向にあると言われています。

脳卒中とは、脳の血管に障害が起きて脳組織の一部が死んでしまう病気の総称です。脳卒中は「血管がつまるタイプの脳梗塞」と「血管が破れるタイプの脳出血やくも膜下出血」の2つに分けることができます。一般的に、日本人の場合は脳卒中患者の約7割が脳梗塞だと言われています。

① 急激な寒暖差に注意
脳卒中の患者が冬に増える原因は、気温と関係があります。

屋内と屋外で寒暖の差が激しくなりやすいという点が、冬場の脳卒中多発のベースにあります。気温が低いと人間の末梢(まっし)血管は収縮して血圧が高くなりやすいですが、出血性脳疾患のくも膜下出血や脳出血は、血圧の急激な上昇で起こるとされています。

人間の体は短時間の急激な寒暖差に弱いので、寒い屋外から帰宅してすぐにお風呂に入るといった行為は、血圧の急激な上昇や下降(ヒートショック)を引き起こし、同時に脳卒中も誘発してしまいます。そのため、冬場はあまり熱いお風呂に入らないで、ぬるま湯ぐらいにした方がよいでしょう。また、脱衣所にストープを置くなどして、湯船との温度差を一定以内にすることで工夫も必要です。

② 冬場の「脱水」を招く危険な行為
気温のほかにもう一つ、冬場の脳卒中、特に脳梗塞リスクを高める因子として脱水があります。意外にも、冬でも脱水状態に陥るケースは少なくありません。

入浴
例えば、長時間の入浴は汗を招き体内から水分を奪っていき、外が寒くて、体が芯まで凍えたからなどと熱々の湯船に意識的に長くつかるとしたら、ますます脱水のリスクは高まります。お風呂に入る前にコップ1杯の水分を補給するだけでも結果は違ってくるので、意識しておくといでしょう。

暖房
暖房器具であるこたつや電気毛布にも注意が必要で、そのまま眠っている人もいます。電気毛布で寝床を温め、そのまま眠っている人もいます。電気毛布で寝床を温め、そのまま眠っている人もいます。電気毛布で寝床を温め、そのまま眠っている人もいます。

脱水
そして、飲酒も脱水を促す行為の一つです。アルコールには利尿作用があるため、飲酒は全体的に脱水傾向に働きます。お酒を飲んでから、気分をさっぱりさせるためにサウナに入ろうものな

寝ると、不感蒸泄(ふかんじょう)が芯まで凍えたからなどと熱々の湯船に意識的に長くつかるとしたら、ますます脱水のリスクは高まります。お風呂に入る前にコップ1杯の水分を補給するだけでも結果は違ってくるので、意識しておくといでしょう。

③ 健康的な生活が予防には重要
日本人は高血圧を招く食塩に影響を受けやすく、食生活では食塩を控えることが大切です。また、過労やストレス、寝不足などはストレスホルモンを分泌しますが、ストレスホルモンは血圧上昇に作用するため、休息を取っ

テリックスすることも大切です。喫煙や飲酒を控えるのも、大事な脳卒中予防策です。
冬は寒いので、休日は部屋にこもりがちとなる人も少なくないでしょう。そんな運動不足の状態では、おつまみ片手の飲酒や喫煙を重ねていってしまうと、自然と脳卒中発症リスクも高まります。いわゆる「健康的な生活」が脳卒中予防には重要となるため、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

脳血管疾患(脳卒中)の兆候(FAST)

Face
顔がゆがむ

「イー」と言ってみましょう

●顔の片側が下がったり、ゆがみがある

Arm
腕(と足)に力が入らない

両腕を持ち上げたままキープしてみましょう

●どちらか一方が下がってきてしまう

Speech
言葉がもつれる

「今日は良い天気です」などの短い文章を言ってみましょう

●うまく話せない

Time
時間が大事!

発症時間を確認して迷わず119番を!

●発症してから限られた時間内にしかできない治療があります
●発症から治療を受けるまでの時間が短いほど、後遺症が軽減される可能性が高くなります

どれか一つでも当てはまったら、医療機関の受診を!

オンライン面会

介護部長 赤津義和

オンライン面会とは、入院中の患者様がタブレットを用いて、病室からご自宅にいる親族の方々と面談するということです。

「コロナで制限あつて、面会したくてもできない」それは、治療が済み間もなく退院できる方でも、余命幾許ない方も同様です。

今回は、ガン末期の方で、「顔を合わせて少しでもお話ししていただきたい」という、病院事務長の一声があつて叶った企画です。

難聴があつてもゼスチャーで人の心は通い合える場面に直面し、私はいつの間にか溢れ出す涙で目の前が見えなくなっていました。感動させていただいたことに感謝すると同時に、これからも保健生協らしい取り組みで、皆様に還元していきたいと思っています。

申し込み方法
予約制です。病院受付に直接又は電話でお申し込みください
面会日 月々金曜日
午後3時〜4時

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

わたしのまちの いきいき組合員

土浦の佐藤 保さんを紹介

佐藤保さんは、山や自然が好き、そして、コツコツといろんな事に取り組み、多くの方は「保っちゃん」と愛称で呼んでいます。

保健生協で実施している「健康チャレンジ」には、毎年参加して、健康づくりにも心がけているそうです。そんな中でも、



自作の田中正造翁と

たのですが経過は良好で、医師も回復力の早さに驚き、ハイキングや里山の整備ボランティアにお墨付きをいただいて、いま大いに楽しんでいるといいます。数年前から、土浦支部の運営委員会にも参加してもらっています。在職中の経験を生かして支部ニュースの編集にはアイデアを提案してくれています。また、最近では、高齢化が進み、ニュース配達が困難な地域を積極的にひきうけてくれたので皆さんに感謝されています。

土浦支部 井上 仁志

「サプリメントと薬の違い・健康食品について」学習会

鹿島
たんぽぽ
班

班の中から、サプリメントの話を知りたいという要望が今回やっとなかなか、10月2日に学習会を開く事が出来ました。「サプリメントと薬の違い・健康食品について」というテーマで、城南病院附属クリニック所長 川辺あずさ医師からお話を聞きました。

- ① 機能性の表示ができる保健機能食品（サプリメント含む）は、薬ではなくあくまでも食品である。
- ② 摂取するだけで、健康になる健康食品はない。
- ③ 薬のような使い方はやめる（薬と併用しない・医師と相談する）
- ④ 健康食品を買う前にまず、本当に健康食品が必要かどうか考える（1か月の平均の栄養バランスをチェックしてみる）
- ⑤ 食生活・生活習慣の改善こそが健康への第一歩



ソーシャルディスタンスをとって学習

小美玉健康チェック再開

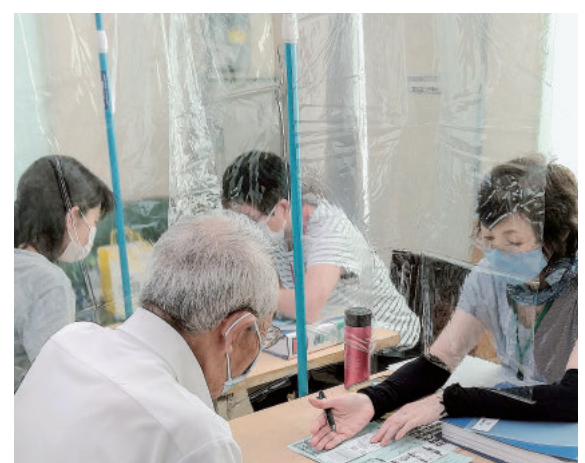
小美玉支部



体温測定

小美玉支部では、毎月1回健康チェックを実施してきました。新型コロナウイルスのため、今年の4月から6月までは中断を余儀なくされましたが、7月、満を持しての再開となりました。

当日は、来場者とスタッフの体温測定・手指の消毒・体調確認などを入念に実施しました。また、受付・各種測定・健康相談など、来場者



健康相談

後は順調に進んでいます。今後、コロナに十分注意しながら、さらに充実した健康チェックにしていければと思います。

小美玉支部
山口了

新型コロナ退散祈願 御岩神社へ

日立支部



御岩神社の山門

7月に予定していた企画が雨で延期となり、9月8日に御岩神社に行ってきました。最近、パワースポットで人気の御岩神社では、天狗がいたという三本杉や境内を散策して、新設された堂塔などをみて、時の移り変わりを体感し、新鮮な空気に浸りました。さらさらの里では、市街地の暑さを忘れて心地よい空気の中、広場の木陰で美味しいお昼のお弁当をいただきました。（新型コロナウイルス禍で外出を控える緊張の日々ですが、心がほぐれるひと時でした。）

＊ ＊ ＊ 城南病院は差額ベッド料をいただいております。 ＊ ＊ ＊

鹿島たんぽぽ班 田原

新型コロナウイルスの収束にはまだまだ時間がかかりそうです。何かとストレスがかかるご時世



内科医師
後藤慶太郎

「ペットに噛まれた！」

急なケガの対応②

猫が厄介

突然ですが皆さんに問題です。ペットと言えは犬が猫が圧倒的ですが、どちらが咬まれると厄介

でしょうか？正解は「猫」です。犬や猫の動物の口の中には、たくさんの種類と数の細菌がいます。しかし実際に悪さをするのは少数です。猫の口や爪には、「パストレラ菌」という細菌がいます。これがたがが悪いのです。感染すると急速に発症し24時間以内に、傷が赤く腫れて、強い痛みを伴います。水っぽい浸出液がでてきます。猫の歯は、長くて細いのが特徴です。咬まれるとキズ口は小さ

いのに、深い傷になります。こういったことも感染しやすい原因となります。受診して処置をしたがって、猫にがぶつと咬まれたときは、よほど浅くかすり傷でなければ、受診して処置をうけて、抗生剤物質を出してもいいでしょう。小さいけど深い咬み傷の時は、「ドレナージ」といって、奥に入り込んだ細菌が外に出てきやすいように、傷の間口を広げるための切開をすることもあ



ります。傷を縫う処置はせずに開放して菌が繁殖しないようにするのが得策です。傷がひどいとき、すでに腫れ始めているときは、抗生物質は点滴したほうがいいケースもあります。腫れや痛みに対しては、冷やしたり痛み止めを服用しましょう。



茨城保健生協
ホームページ

○前号で自転車の寄付をお願いしたところ、皆様からたくさんのお電話をいただき大変ありがとうございました。大切に使用させていただきます。



○恒例の「健康まつり」、「新春のつどい」はコロナ禍のため中止とさせていただきます。

お知らせ

診療案内 11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
		一般	菊地	菊地 大前 9:00～10:30 10:30～	小森	井上	大前	当番医
	午後 14:00～18:00	一般	川辺 後藤 14:00～16:00 16:00～	井上 川辺 14:00～17:00 17:00～	小森	井上 川辺 14:00～17:00 17:00～	山川	...
小児科	午前 9:00～12:00		比佐	比佐	...	比佐	比佐	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

新型コロナウイルス感染症の関係で診療時間に変更されることがあります。詳しくは、お電話でお問い合わせ下さい。

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	...
	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 第1,3 山川 第2,4,5	第1,3 辻 第2,4 加賀美 第5 担当医
午後	15:30～18:00	山川	山川	...	山川 16:30～18:00	辻 第1,3 菊地 第2,4,5	...
訪問診療		山川	...	山川	山川	辻 第1,3	...

◆質問・お困りごとの相談先◆

茨城保健生協・広報組織部 〒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

《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



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。

お気軽にご相談下さい。

茨城民医連・調剤薬局あすなろ

〒310-0803

水戸市城南3-15-5

029-233-0383