断



茨城保健生協の現勢

組合員数 14,987人 出資総額 514,434,000円 人平均出資金額 34,325円

- …早期発見と早期治療が大切です
- 2~3P…看多機そらいろ
- 4 P …SDGs ってなぁに?
- …心の相談室 …下血について 5 P
- 6 P
 - …コロナ禍での活動再会あれこれ
- 7 P 8 P …診療のご案内・理事会だより

城南病院事務長

一次健診につい

羽石

伸宏

健

康診断

て

要治療 方は 健 に康診断で要精密検査 受診をしましょう。 (E判定) の総合判定が出た (D判定)

診察と治療を必要とします。 は注意が必要です。 特に前回より指摘されていた場合に 部について詳しい検査が必要です。 要治療(E判定) 要精密検査 (D判定) の方は、 0) が方は、 医師 $\bar{0}$

りますので、安心してご来院ください。 者との接触がない形で診療を行ってお 水戸共立診療所)の外来では、 (城南病院附属クリニック、 発熱

関へ早めに受診してください 医療機

ら考えれば当然のことと家族は思い だくのが楽しみのようです。 で日頃の頑張りを医師に褒めていた ましたが、 ルと言われました。 食事も摂れないとかかりつけの医療 相談出来なかった」と語っていまし たことが分かりました。 職場の健診で糖尿病を指摘されてい 高血糖によりショックも起こすレベ 急入院となりました。医師によれば、 病と診断。 機関へ受診。 ことと受け入れられず、 治療に専念し 本人は 総合病院へ紹介され、 血液検査の結果、 「無症状で自分の 今では定期受診 入院した際に 主治医にも 生活習慣か

最後に

す。 また、 すので、 組みます。 肝日を設け、 向き合うことが予防の第一歩です という方は、 この寄稿を機に、 共に頑張りましょう。 人ひとりが自分自身のからだに 早期発見と早期治療が大切で お気軽にご相談ください。 私も休肝日設けます! 生活習慣の改善に取り 連絡お待ちしており 私も週2日の休

がら生活しています。

糖尿病と上手く付き合いな

発症時、全身の倦怠感が数日続き

いる家族がいます。

現在は症状も落

私事ですが、

糖尿病の治療をして

自覚症状のない病気の早期発見

が大切だと身に染みた出来車

早期発見と早期治療が大切です~ いです。 があります。 ではありません。陽性反応が出 他より先駆けて大腸CTを行っ ある事を知っていただけると幸 な方は大腸CTという選択肢も ても何もない事も多い検査です ありません。 から下剤の服用が必要ですが ける事が可能です。 であれば100%の確率で見つ 割以上で、 を正しく見つけられる確率 ています。 大腸内視鏡検査に比べ量も少な 城南病院は、 検査自体も短時間で痛みも |潜血検査は簡単ですが万能 精密検査は受ける必要 1 6㎜以上のポリープ ・
励以上のポリープ 大腸内視鏡が不安 2010年から また、

(城南病院 放射線科科長 林 達 也



2 029(226)3021

城南居宅介護支援事業所 ☎ 029(302)0405

水戸共立診療所 **2** 029(241)8050 訪問看護ステーション虹 ☎ 029(227)2577

前日

看護小規模多機能そらいろ **2** 029(246)5680

ーが 8

発行/茨城保健生活協同組合 〒310-0803 水戸市城南3丁目15-17 ☎029-221-3406 発行責任者: 向殿 邦芳

看護小規模多機能型居宅介護事業所(看多機)



併設 訪問看護ステーション

い」そんなあたり前の願いとともに毎日を送り続けた 気に 好きな場所で大好きな家族 うに動けなくなっても、 生活を支援しています。 ろは開所3年目を迎えま 元気な仲間と一緒に頑張 となるように、これからも た大空のように気持ちよく ビスを調整し提供していま **沽スタイルに合わせたサー** に寄り添い、それぞれの生 た。 こ利用していただけ 2020年10月でそらい そらいろ になっても、 きたいと思っておりま 0 コロナ禍でも元気い 域 職員は笑顔で皆様 の皆様が 所 長 が 田口 体が思うよ 晴 うる施設 れ 渡 大



これからも安心して家で暮らしたい

私がいなきゃ。

まだまだ子どもたちの ことが心配



お風呂 大好き!

でも…。

このままではもう家では暮らせない…。

ひとりでお風呂に入るのが怖い



出かけたい… でも…

介護が必要になったら 家族に迷惑かける…

家族と一緒に暮らしたい

看護小規模多機能型居宅介護事業所

優しい母と いつまでも -緒にいたい。



介護が大変に なっても 見守っていたい 最期は家で 看取りたい

でも…。

家族の介護がもう限界…

いつまでこんな 生活が続くのだろう? もうこれ以上できない…



をが眠れない
私の気持ちを
わかってくれる
人がいない…

そんな時は、「看多機そらいろ」にご相談を… 029-246-5680

看護小規模多機能型サービスの良いところ

- ◆家での暮らしを継続させるよう、顔なじみの職員から「訪問」「通い」「泊まり」のサービスを一体的に受けられるため、安心感がありますよ。
- ◆サービスをバラバラに利用するよりも、体調面・生活面・精神面をトータルで把握でき、病状の悪化や防止になります。
- ◆毎回ケアプランを作り直さなくても、その時々に応じて臨機応変に利 用できます。
- ◆契約する事業者が一つなので、連絡などの手間が少なくてすみます。
- ◆利用料が月定額なので、介護費用がふくらみすぎないことも魅力です。



- ●看護師の配置が多く、医療的なケアを受けられます。
- ●自宅で過ごしている時間帯は、施設の職員が訪問し必要なケアを提供します。利用者様のことがよく わかる顔見知りのスタッフがうかがいますから安心です。
- 365日24時間緊急対応。





通いと同じ場所、なじ みのスタッフが対応 し、宿泊できます。



送迎つきで施設に来て いただき、お過ごしい ただけます。 入浴もできます。



自宅ですごしている時間 帯も「通い」や「泊まり」 と同じスタッフが「訪問」 します。



24 時間対応です。 看護師が日々の体調・ 病状管理をします。







..

看護小規模多機能型居宅介護事業所そらいろ 訪問看護ステーションそらいろ



看多機そらいろ

TEL 029-246-5680 FAX 029-246-5682

" III III III

訪問看護ステーションそらいろ

TEL 029-246-5681 FAX 029-246-5682

〒310-0844 水戸市住吉町57-2

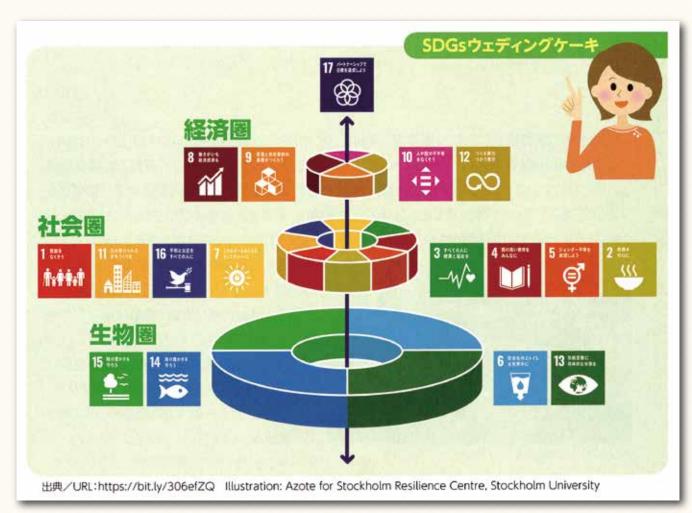
- ●JR常磐線「水戸駅」から車で15分
- ●北関東自動車道「水戸南インターチェンジ」から車で5分
- ●水戸駅北口発・関東鉄道バス25分 「けやき台団地」バス停留所下車徒歩5分

持続可能な世界へ①



「SDGs」という言葉をよく耳にするようになりました。自治体や企業の広報などでも使われています。最近では、テレビでも放送されています。

「SDGs」は、2015年に国連で採決された、2030年までに達成するために掲げた「持続可能な開発目標」のことです。開発目標は、この先10年で世界中が一緒に取り組み、解決していかなければならない国際目標となっており、17に分類した目標があります。国連というと遠い国の話のようですが、私たちの身近な生活に大いに関わることです。「持続可能」とは経済活動や資源の枯渇、環境問題などが改善されて、この地球での生活を次の世代にきちんと受け渡すことができるようにすることです。その内容は、今まで保健生協が取り組んできたことが多くふくまれています。



核なき世界へ向け、

み出しました。 次なる「廃絶」へ向けて踏 が「違法」となった世界で、 私たちは、 禁止条約が発効しました。 1月22日、 初めて核兵器 ついに核兵器

して、 ていきましょう。 を合わせて、「核兵器のな ります。世界中の仲間と力 い詰めていく大きな力にな い世界」への道を切り開い 声です。被爆者に寄り添い 動力は、核兵器の非人道性 条約の発効は、核兵器保有 ても大きな喜びです。この 活動してきた私たちにとっ を訴え続けてきた被爆者の 核兵器廃絶の実現に向けて 核兵器禁止条約発効の原 「国際法違反の国」と 政治的・道義的に追 核兵器に依存する国









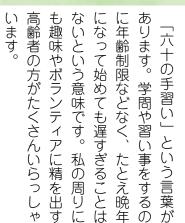
食糧支援に 助かります」の声

茨 城 大 学

した。 上の学生が袋いっぱい詰め込んでいま みされ、長い列をつくった300人以 菓子、日用品など軽トラ8台分が山積 の市が茨城大学前の広場でありました。 て昨年末に続き2回目の食料無料支援 生食料プロジェクト」の人たちによっ 変になってきた学生を支援しようと「学 会場には米600㎏、野菜、ラーメン、 1月30日、コロナ禍で食生活まで大

削る生活が長くなっているからね。こ れは助かりますよ」などと話していま 収」「仕送りのない学生もいて、食費を 「飲食店のバイトがなくなり4万円減

回目もめざしたい」と話していました。 て笑顔も見られてうれしい。3回目4 も多く集まりました。学生さんも増え 岩清水代表は「前回よりお金も物品 (プロジェクトメンバー 大 内 孝夫)



制定されて、政府や自治体も生涯 多岐にわたります。 ポーツ、ボランティア、 て学ぼうというもの。 自らの意思に基づいて生涯を通じ 実や啓発、生活の向上のために、 学習を奨励しています。自己の充 1990年に生涯学習振興法が 内容はス 趣味など



す。実は、 若々しい状態を保っているそうで の脳を調べてみると、みな活発で なってから新しいことを始めた人 んでもかまいません。中高年に 句、マラソン、編み物、 て働き始めます。バイオリン、 たびに新しい情報伝達回路を作っ ンも40歳を過ぎてから始めまし 脳は、 何か初めての経験をする 私の趣味であるマラソ 語学、

告もありますので、睡眠を十分に りも睡眠中に排出されるという報 す。このアミロイドβは、日中よ が脳にたまりにくくなるからで られるアミロイドβという老廃物 なり、脳が成長します。これはア す。脳を使うと新陳代謝が活発に はなりにくいという統計もありま とることも大切でしょう。 ルツハイマーの患者さんに多くみ いほどアルツハイマー型認知症に 学校に通った年月が長ければ長

ずに、 のためになるのかなどと考えこま ことはありません。新型コロナウ めてみましょう。 意欲を失ってしまっている方も多 いと思いますが、今さらとか、何 イルスの感染拡大の中で、様々な もう年だから…などと躊躇する まずは何か新しいことを始

下血について

外に出てストレス解消を



医師 俊一郎

院の東です。 皆さんこんにちは。 城南病

はほとんど関係していません。 なかった事です。第二次世界 中で全世界の人がある一点に 大戦でも南米とアフリカ大陸 を覚えるという事は、 ついて関心を寄せ心配し恐怖 と日々自覚します。 大変な時代を生きているんだ 人類の初めての経験ですね。 世が新型コロナー色になり 世界史の かつて

下血で来院

で過ごすという方が多いよう 方で買い物以外はほとんど家 そういった中、 特に高齢の

> が増えています。そこで下血 なり余病を併発する可能性が ふれます。 をきたす腸疾患について少し 血性腸炎と診断されたケース 高いです。 も肉体的にもストレス過剰と まずいと思います。精神的に です。完全な運動不足です。 しょうか下血で来院され、 それに関係してで 虚

直腸潰 Ō, バクターなどの感染によるも の炎症性腸疾患、 て大腸癌、 教科書的には原因疾患とし が一般的です。 虚血性腸炎、 傷、 痔出血 潰瘍性大腸炎など キャンピロ 憩室出血 (内痔核出



高齢者に多い虚血 性 腸炎

すが、 が、 時に少し遅れて鮮血の下血が 終的にはやはり大腸内視鏡で 経過から推定できますが、 とんどは一過性です。 腸炎の方は壊死型、 す。こちらは腸管の全層壊死 瘍壊死浮腫が生じるものです のめぐりが悪くなり表面の潰 が痛みを伴わないのが憩室出 あるのが虚血性腸炎、 然左腹あたりが痛くなり の入院となります。おこしても けません。腸管安静(基本的 確かめます。癌の見逃しはい 上腸管膜動脈閉塞とは別物で 血。どちらも高齢者に多いです。 腸炎と憩室出血でしょう。 には絶食)が必要で1~2週間 一過性型に分類しますが、 生に一度か二度程度です。 どれもよく経験する疾患で 虚血性腸炎は粘膜表面の血 手術となります。 根幹部動脈の閉塞による 突然出現するのは虚血性 ほとんど前駆症状もな 狭窄型、 症状の 突然だ 虚血性 ほ 突

大腸憩

と憩室炎となります。こちら 液サラサラ系を服用している りづらいですし、いわゆる血 で局所の収縮が弱く血が止ま いって底に筋層を伴わないの 日常見る憩室は仮性憩室と る。つまり出血となります。 炎症が生じ血管破綻が生じ す。何らかのストレスが加わ ころがポコリと落ち込む)で 壁圧が強くなって壁の弱いと ものは腸壁の一種の老化 のものは先天性、S状結腸の ち込んで見えます。 出です。 いです。 は発熱があり繰り返す人は多 による腸壁外の炎症が生じる ず憩室近辺の粘膜と微小穿孔 となおさらです。出血を伴わ ケット状の腸壁 り免疫力が落ちると憩室底に 筋層のやせと便秘が加わり 大腸憩室は 内視鏡では腸壁が落 小人 豆程 上行結腸 度 0) 0 (腸

光が強くなってきました。 理はなさらないように。少し スをためないで外に出て運 は近いです。 しましょう。でも寒いので無 という訳でとにかくストレ

《言-たい劇場 小菅りや子









私たちは仲間だよ♥

コロナ禍の中にあって(ああ、 またこの書き出しだわと嘆きつつ …)、班会も思うように開けなくなっ てしまった昨今。食事をしながら もっぱらおしゃべりを楽しんできた 班は、自粛せざるを得ないことに なってしまいました。そこで那珂支 部では、班会が開けなくても「私た ちは仲間だよ」と伝えたいと、昨年 (2020年)暮れ、各班メンバー全員 にメッセージ付きのクリスマスクッ



キーを配布しました。かわいいし、おいしいと、とても喜ばれまし た。こんな時だからこそ、これまでの温かい関係を大切につないで いきたい、できることはまだあるかも、などと考えています。

(那珂支部 花島)

東海支部ウォーキング



10時に目的地に(それぞれ) 集合。脳トレ準備体操をして、 じゃんけんゲームでお茶とお 菓子が配られたのち、東海村 阿漕が浦公園の1.2kmコース を会員9人でゆっくり歩きま した。心配された雨も朝のう ちに上がり、気持ちのよい散 歩となりました。今後も、村

1月27日(水)の午前、

内のいろいろなコースを選んで、月一回のペースで続けようと話し 合って、散会しました。 (東海支部 大川)

フレイル・オーラルフレイル研修会に参加して

講演の中で私たち受講者を一様に驚かせた

日本の高齢者の多くは「必要なエネ を摂取していない(与えられていな

演のほぼ最後にスクリーンに映し出されたの かり食べよう(糖質よりもタンパク質) ロリーのもの)」 に戻す」ことを目指す医療の立場から つ太ろう」と呼び掛けているのだそうです。 むしろこんなものも食べてはどうか、と講 ファストフードの牛丼、 そして「歳とともに少しず ハンバーガーで

ないかという指摘です。「残る人生をより楽

しく生きる」こと、「『患者』

から『生活者』

ベニア、そしてフレイルを招いているのでは

高齢者に適用し、結果として低栄養、

、サルコ

を始め、血圧、血糖、

脂質の値を、そのまま

太らないで)

ボチェック(食べ過ぎないで、

健康寿命を延ばすために考えられてきたメタ

)」という佐々木ドクターの訴えでした。

(健康づくり委員 花島実枝子

日本の高齢者の多くは低栄養

理事長による「高齢者の口の未来とコロナ禍 れたフレイル・オーラルフレイル研修会をす 圏をカバーして2時間対応の在宅総合診療を とができました。講師の佐々木さんは を得ました。医療法人社団悠翔会の佐々木淳 健康づくり委員会の一員として受講する機会 展開する同会の理事長であり、 での口の健康を考える」と題した話を聞くこ 者に寄り添うドクターでもあります。 分らしく生きる」ことを念頭に個々の在宅患 昨年2020年12月にオンラインで開催さ 「最期まで自

診療案内 3月~

城南病院附属クリニック

2 029-226-3022

			月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~ 12:00	予約	山川 川辺 東 11:00~ 大前	東 大前 9:00~10:30 後藤 菊地 10:30~12:00	山川 加賀美 川辺	東菊地	加賀美 東 井上	神経内科 #週 大前 #2·4·5 山川 #1·3·5 川辺 #2 村田
		—	菊地	菊地 9:00~10:30 大前 10:30~	小森	当番医	大前	当番医
	午後 14:00~ 18:00	般	川辺 14:00~16:00 後藤 16:00~	#上 14:00~17:00 川辺 17:00~	小森	井上 14:00~17:00 川辺 17:00~	山川	

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が変更されることがあります。 詳しくは、お電話でお問いあわせ下さい。

南 病 院

2 029-226-3021

		月	火	水	木	金	土
リハビリ	9:00~ 12:00	加賀美	加賀美	•••	•••		
泌尿	9:00~ 12:00	•••	•••	本郷	•••	•••	
検査	胃カメラ	•••	•••	東	^{第5} 清水•第1·3立川 第2·4拾田利	後藤 第3以外	
假直	大腸カメラ			東	第2·4捨田利		

水戸共立診療所

2 029-241-8050

		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		ШШ 16:30~18:00	辻 ^{第1,3} 菊地 ^{第2,4,5}	
訪問診療		山川	•••	山川	山川	<u>辻</u> 第1,3	•••

お詫びと訂正

H 310-0803 茨城保健生協 EL 029-221-3406 ▼ 質 問 ・ 櫻井勝治 お困りごとの相談先 水戸市城南3-15 広報組織部 FAX 029-221-9342

メール honbu_sosiki@ibaraki-health.coop

17

役員名に誤りがありました。 お詫びし、訂正いたします。 くらしと健康1月号(283号) 茨城保健生協・機関紙編集委員会 誤

茨城民医連・調剤薬局あすなろ T310-0803 水戸市城南3-15-5

029-233-0383

の紹介も大歓迎です。 9 000 寧にフォローいたします。 お気軽にご相談ください。 ブランクがある方でもスタッフが 既卒不問。 0 お知り合いの方 0000

決裁事項:規程の字句変更 を決裁しました。 催 日:1月30日

3四半期業務執行状況を確 協議事項:12月決算と第

認しました。

弗6回理事会 理事会だより

事業の状況

	事業収益(実績/予算)	経常剰余(実績/予算)
11月度	15,448/17,093	32/756
12月度	15,947/17,266	760/1,076

(単位:万円)

小児科閉科のお知らせ

都合により2月20日(土)を持ち まして、城南病院附属クリニック・小 児科を廃止させていただきます。ご迷 惑をおかけしますが、何とぞご了承く ださいますようお願いいたします。

~自分たちの大切なつながりだからこそ、 みんなでしっかり感染防止!~

感染予防にとりくんで **つながりづくりをすすめよう!**

- ■電話やメール、LINE を使って
- ●屋外も活用しながら
- ●飲食はなくべく避けて
- マスクなしの会話や発声は避ける



電話や LINEで オシライシ班会





000

0

0



地域の「いのち」と「くらし」「健康」を守るために

茨城保健生協 ホームページ

