

お元氣ですか

発行者
 大分県勤労者医療生活協同組合
 大分市大字宮崎953-1
 電話 097-568-2299

いよいよ医療福祉生協連がスタート

勤労者医療生協のよう
 に医療を主な事業として
 いる全国の医療生協の多
 くが、日本生協連（日生協）
 に加盟して日生協の
 中の医療部会の運動に携



わってきましたが、この
 度、日本生協連をいった
 ん脱退して医療や介護事
 業を行う全国の115医
 療生協と日生協とが一緒
 になって『日本医療福祉
 生活協同組合連合会（医
 療福祉生協連）』を新た
 に創立しました。

それは、一昨年の生協
 法改正でも明らかなか
 らに生協の行う医療・福
 祉事業の発展が広く期
 待されていること。ま
 た、同じような事業を
 行う生協間の専門性を
 持つた指導・連絡・調
 整と連帯した事業推進
 が必要となっていたか
 らです。

新たな連合会に参加し

たといつても勤労者医療
 生協の組合員や病院、診
 療所のある地域の方でも
 医療生協がどんな事業を
 しているのかを知らない
 という状況もあります。

地域の中で他の医療機関
 や介護事業所と共同して
 いくためにも私たち医療
 生協の内容や事業につい
 てよく知ってもらいたい
 が大事になってきます。

また、私たちも、今まで
 の事業を確実に継続しな
 がら、その向こうで、組
 合員や地域の方々には何
 が必要なのか、何を望んで
 いるかを知ることが求め
 られています。

いよいよ本年10月1日
 から医療福祉生協連の事
 業が開始されましたが、
 医師不足や社会保障の削
 減政策などで生協も地域
 の方々にとっても厳しい
 情勢は変わりません。私
 たちは、新連合会創立を
 バネに医療・福祉・保健
 の安心ネットワークをめ
 ざりたいと思います。



ネット社会の威力と恐怖
 である。政府が公開を渋つて
 いた映像が瞬時に世界中に
 広まった。

誰もが簡単に情報発信で
 きる手軽さとともに、真偽
 の定かでない情報もネット
 上を駆け巡る。インターネット
 は子ども達にも広がり、
 いじめや悪質ないたずらに
 使われるケースも続発して
 いる。

キーボードを押すだけで
 「何ができる」という誘惑
 に駆られるのだろうか。顔の
 見えにくい不気味さもあり、
 ネット社会に何らかの規制
 を設けるべきだとの声もあ
 る。だからと言って政府が
 ネット情報の閲覧を取り締
 まるような国はどうか。

今のギクシャクした社会
 でも、もつと生の言葉で語り
 あえば、互いの感情や温も
 りも伝わって、わかり合うこ
 とも多いと思うのだが。

(河)

メンタルヘルス安全学校できんだごと

10月16、17日に開催されたメンタルヘルス労働安全学校に参加しました。今年、12回目となり、勤労者安全衛生センターが主催し、連合大分と勤労者医療生協が後援しています。講師は大分協和病院や佐伯診療所で心療内科を担当している丹生（にう）医師です。

労働組合などから40名が参加して、メンタルヘルスの基礎知識や自分の性格診断、カウンセリングの仕方などを熱心に学びました。

ここ数年、40〜50歳代の自殺者が増えていて、不景気やリストラによる過労や心労でうつ状態になっているケースが目立ち、自殺者も12年連続で3万人を超えているということでした。

うつにならないためには疲れたら寝ること。睡眠と休養がしっかりと取れる環境があれば、深刻なうつは起こらないということです。



うつ状態とは、生命力が低くなっている状態なので、①朝起きて今日もがんばるぞという意欲。②食欲。③性欲。があるかないかも簡単な見分けになるということです。うつになりやすい人は、気力や根性があるにぎるので、「頑張れ」と励まさずに「頑張ったんだから休みなさい」と声をかけるのが正解です。興味深いのは、涙には悲しみを洗い流す物質が含まれていて、ストレスを和らげる作用があるということです。思い切り泣くと疲れて眠り、疲労回復にもつながるといふことです。

思い切った休みを取り、それでもおかしいなと思ったら早く医師に相談することだと思えました。（管理栄養士…安永）

インフルエンザの季節です

今年もインフルエンザ対策に気をつける季節がやってきました。

インフルエンザ対策はご存じのように、①うがい、手洗いをしっかりと行う。②休養（睡眠）をしっかりとる。③人混みを避ける。などがあります。早めのワクチン接種もそのひとつです。

今年度は、昨年流行した新型インフルエンザと季節性のA型、B型の三種に効果がある3価ワクチンとなっています。インフルエンザは、ワクチン接種で予防効果が期待できるのは、接種した2週間後（13歳未満の子どもは2回接種した後）から5ヶ月程度と考えられています。

また、昨年、新型インフルエンザにかかった方やワクチン接種された方についても、いったん免

盛会だった 囲碁大会

今年、初参加が10名、女性が最多の7名、由布市からの参加もあって総勢47名で大いに盛り上がりました。

対局は予想通りの熱戦となり、各パートともに初優勝となりました。



- 〈各優勝者〉
- Aパート 大久保 伊津志さん
- Bパート 津久間 敏照さん
- Cパート 室 康雄さん

疫は獲得されたと考えられますが、時間が経つにつれ、抗体価は少しずつ低下していくため、今年度もワクチンを接種した方が免疫力は高まると考えられます。大分協和病院、佐伯診療所でもワクチン接種が始まっています。自治体によって助成内容や違っていたり、地域によって接種料金が異なっていますので、詳しくは院・所の窓口にお尋ねください。（本部…矢野）

難病医療の砦として

大分協和病院院長 山本 真

大分協和病院で、難病ALSに取り組んで20年が経過しました。最初に出会った50代の女性も、人工呼吸器をつけておられますが、70代になられた今も在宅で暮らしておられます。

ALSという難病は、全身の筋力を喪失させる過酷な病気で、患者は自力で動くこともできなくなれば、呼吸することもできなくなります。以前は、気管切開をして人工呼吸器をつけても余命2年といわれ、そのような医療を行うこともためらわれていました。呼吸器科をメインとして実績をあげてきた大分協和病院として、難病の長期呼吸管理への取り組みは、高容量換気というあらたな人工呼吸管理の方法を確立し、余命2年どころか10年以上が当たり前という時代を切り開きました。

また、非侵襲的人工呼吸という新たな概念の機械が開発されてからは、ALS患者への適応と発展について、気管切開と併用するという新たな視点を打ち出すことに成功しました。ALS患者さんの闘病スタイルが在宅にシフトしてからは、在宅での安全性確保や介護負担軽減のため、呼吸回路外れ防止装置（平川プレート）の作成、たんの自動吸引装置の開発に取り組んできました。自動吸引装置については、この8月より研究目的だけでなく、一般の在宅においても医療行為として実用化することができましたことは、以前ご報告したとおりです。

今では、全国から自動吸引の導入に成功したという嬉しいご連絡が数多く寄せられています。この難病に全力で取り組

んできた結果、医療内容の充実だけでなく、当院の訪問看護や訪問介護の実力も大いに上がったと評価できると思います。私たちの取り組みの結果、大分市では在宅で暮らす人工呼吸器使用難病患者の人口比率が全国一となっています。

たとえ難病になっても生きていくだけでなく、普通の生活を取り戻すことができること。それは決して幸福なものとはいえないが、ものすごく不幸なものでもない、普通の生活の一つであること。難病にかかった患者さんが絶望せずに前向きに暮らせる地域を作ること、それが私たちの目標であり、課題です。

20年前、せめて地獄の仏でありたいと、悲壮な決意をしてこの医療に取り組みました。道半ばですが、少しは役に立ったかなとの思いで、これからも頑張っていきたいと考えています。たとえ難病にかかってしまっても一度きりの人生をあきらめ

ことはない、そういうメッセージをこれからも発していきたいと考えています。「ALSは病気でなく、単なる障害に過ぎない」と喝破された大分の患者さんの声が私たちの原点なのです。

※なお詳しくは小生のホームページをご覧ください。
<http://www3.coara.or.jp/~makoty/index.htm>

佐伯中の島通信

昨年、ご当地グルメ日本一を決める『B-1グランプリ』に初出展して、テレビや新聞でも取り上げられ、一躍有名となった「佐伯ごまだしうどん」のその後です。

今年も神奈川県で開かれたグランプリに出展。日本一は逃しましたが好評だったようです。また、ごまだしの味を手軽に楽

第21回ミニバレーボール大会 ～今年も熱き闘いを～

とき 12月5日(日)
ところ 東植田小学校
植田南中学校

**出場チーム
募集中!**

代表者会議 11月25日 14:00～

しんでもらおうと商品化が進み、9月から「佐伯風ごまだしうどん」という名前で、チルド麺が発売されました。TVなどで紹介され、簡単に美味しいと好評のようです。また、マヨネーズを加えてドレッシングやお茶漬け、和え物などと使方もあります。皆さんもひと工夫してみても如何でしょう。

(佐伯・佐々木)

こちら リハビリ診療室

Q「よく腰痛になります。動作で注意する点を教えてください。」

A 中腰姿勢や長時間同じ姿勢をとることでも腰痛になります。発生原因と対策の一例です。参考にしてください。
(布団の上げ下ろしなど)
自分の腰より高い位置

日本人の約8%が偏頭痛に悩まされているといわれ、男性よりも女性に多く見られます。たいていの場合、10〜20歳代で現れ、その後、いわゆる「偏頭痛持ち」に移行します。

偏頭痛はズキンズキン、ガンガンと脈打つような激しい痛みが続き、回数は月に1〜2回から週に1〜2回のこともあります。痛みは1〜2時間でピークに達し、吐き

で重たい物を持つのは腰への負担がとて大きくなります。動作では物から離さない位置で作業することです。作業環境の工夫も大事です。
(掃除機かけ)

中腰姿勢になりやすい動作です。できるだけ中腰にならない掛け方を体に覚えさせます。腰を伸ばした状態でアームの長さを調整しましょう。狭いところは膝立ちで重心

気や嘔吐を伴うケースが多くあります。

仕事や勉強も手につかなくなり、寝込むこともあります。音や光に敏感

偏頭痛つてなに

になつていて、テレビや話し声も気になります。偏頭痛は、いったん治まると痛みはウソのように消え、普段は何の症状もありません。
そのため、痛み出した

を低くして行います。
(草取り)

低い椅子に腰掛けてやるのも一つですが、一番大事なのは作業時間です。10分に一度は立って腰を伸ばしましょう。

(冠婚葬祭や乗り物)

長時間の座位も腰痛の原因です。椅子に座つての座位は、15〜30分おきに立ち上がり腰を動かす。できない場合は、座つたまま腰を前後左右に3

ときだけ市販の鎮痛薬で我慢する人も多くありますが、①痛みが頻回の場合。②市販薬が効かなくなつた。③毎日のように鎮痛薬を服用。④寝込んでしまう。などは医師に相談する事をおすすめ

ます。
(外来・大津)



回程度動かします。
(運動中の腰痛)

運動中の腰痛には様々な要因が考えられます。運動による疲労の場合は1週間程度休むと改善します。休んでも改善が見られない場合は、他の原因が考えられますので受

(後藤) へ

大分協和病院リハビリでは、慢性的な腰痛や関節痛の治療に力を入れています。ご相談ください。
Tel: 097-568-2354

読者のお便り

読者の感想が寄せられています。その一部をご紹介します。

- 職員の皆さんが毎年平和活動に参加していることに敬意を表します。
- 健康第一、少しずつタバコを減らすように気をつけるようになりました。
- 低血圧とその対策は、とても興味深く、参考になりました。
- 薬の飲み方、とても参考になりました。頓服という言葉の意味も確認できました。
- お元気ですか、わかりやすく丁寧で役立っています。編集する方のご苦労わかります。
- 補水液の作り方、ありがたうございます。毎日作っています。
- 造船業に就いています。今年の夏は職場で「タブソルト」の配布がありました。

Q1 郷土クイズ

大分県には有名な温泉が多くあります。ヒントから温泉名を当ててください。
ヒントA=亀山公園 鞆飼い 天領まつり
ヒントB=石畳の道 花合野川 銀の湯

Q2 算数クイズ

カタカナを数字に変えて計算式を完成させてください。(但し、同じ数字は二度使えません)

$$\begin{array}{r}
 3ア5 \\
 \times \quad 17 \\
 \hline
 24ウ5 \\
 エ90 \\
 \hline
 オ315
 \end{array}$$

お楽しみクイズ

【応募の仕方】

ハガキに「答え住所・氏名」と「お元気ですかの感想など」をお寄せ下さい。抽選で10名の方に図書カードを進呈します。
(送り先)
〒870-1133 大分市宮崎953-1
『勤労者医療生協』宛
(締切り) 12月7日

〔9月号の答え〕

- Q1 A 明善温泉 B 長湯温泉
Q2 A 17 B 13 C 19
E 18 O 10
- 〔9月号当選者〕
齋藤 忠夫(大分市) 柳井 孝(大分市)
須藤 貴行(大分市) 長瀬 ラン(大分市)
船山 咲良(大分市) 田中 辰宣(大分市)
伊集 初善(佐伯市) 岩田 美子(佐伯市)
浜 一天(佐伯市) 松原 英樹(日田市)