



お元気ですか

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

被災地支援

わたしたちにできること

東日本大震災の発生から丸2年が経過する中でも、復興への道のりは険しく、事態が進んでいないと思えません。行政的な支援・復興策は別にして、今の私たちが、改めて被災地とどう向き合い、何をすべきか、私たちにできることは何なのか、問われています。

被災直後には、短期間のうちに多くの募金が寄せられ、多くのボランティアが被災地に集まり、被災者を励ましました。しかし、2年が経過した今、遠く九州の地に住む

私たちは、情報に接する機会が激減するとともに、被災地の状況がわからなくなっています。

私たち医療生協は、震災発生直後から日本医療福祉生活協同組合連合会の呼びかけに呼応して、東日本大震災義捐金募金に1年間取り組みました。その後は、車載型体内放射線測定器の購入などを目的とした「福島こども応援団募金」に協力しました。また、福島の3医療生協に対して、大分の農産物を贈り、支援を行ってききました。

マスコミの被災自治体アンケートでは、復興には更に10年近くかかるという結果が出ています。さらに原発被災地の復興は予想も出来ません。

この震災を風化させないためにも、いま私たちにできることは何かをみなさんといっしょに考えていきたいと思えます。



「孤立無業者」という言葉がある。20〜59歳で未婚。仕事もせず、学校にも行かず、家族以外と接する機会を持たず、社会との接点希薄な人たちを指す。2011年は162万人との推定だ。2008年のリーマンショック以降に急増し、34歳までの若者が全体の6割を占める。リストラを受け、幾度も再就職の壁に阻まれ、ついには自分から社会から必要とされないという思いに陥るのだろう。

希望が持てず、自らの存在理由すらわからなくなり、多くは家族に支えられている。これをやる気の問題だというのは簡単だが、最も苦しんでいるのは本人に違いない。社会と距離を置いた若者が再び社会との繋がりを取り戻すには、どのような支援があるのだろうか。

(河)

ホントはこわいヨ 高血圧

協和病院の則行副院長が、宇佐市院内町で開かれた高血圧予防講演会の講師を務めました。宇佐市の「減塩キャンペーン」の一環で、『ホントはこわいヨ高血圧』と題し講演。最初に問題を解いてもらい、答に解説を加えながら進め、皆さんは、熱心に挑戦していました。



「高血圧は血管や臓器にダメージを及ぼす危険因子で、かかりつけ医と自分にあった血圧の目標

値を決めておきましょう」など、高血圧の「怖さ」と予防を訴えました。
〔問題の一部を紹介しま

大分協和病院、 変身!

1987年11月の開院から25年の大分協和病院は、昨年末からの大がかりな外壁の補修工事がほぼ完了し、今までの白から、ベージュに緑のライ

ンがアクセントの明るく暖かい感じになりました。

建物の内部も、トイレ・病室の改修やLED照明の導入、空調のマルチ化などを進めています。今後も利用しやすい療養環境の整備に取り組む予定です。
(本部・中村)



2、家庭で血圧を測るには、朝起きてから1時間後がもっとも良い。○か×か?

【回答・解説】

1、○です。「高血圧治療ガイドライン2009」では、原則として、診察室での血圧が140/90以上、家庭での血圧が135/85以上を高血圧としている。

2、×です。「家庭早朝血圧測定原則」は、①座った姿勢で呼吸を整える。②起きてから1時間以内。③トイレの後。④食事の前(薬を服用する前)
(本部・武石)

第4回 「ぼうさい塾」に参加

県生協連は、「大規模災害ぼうさい塾」を開催し、当生協より3名が参加。前回までは、発災後の対応がメインでしたが、今回は「災害が起こる前にしておくべき事」防災・減災や発災時の事業継続・早期復旧の為に「BCP(事業継続計画)策定」を学びました。グループワークでは、「停車」・「車両が使えない」・「燃料がなくなる」など15

オレンジドクターって?

「大分オレンジドクター」は、県が認知症の早期発見・早期診断のために登録した「もの忘れ・認知症相談医」です。認知症医療の研究を修了した医師が所属する医療機関にオレンジのプレートが掲示してあります。

則行副院長もオレンジドクターです。認知症は

の被害想定に、どういった事前準備が考えられるかというワークをしました。例えば、「車両が使えない」には、事前に「自転車・バイク・台車・リアカー等を準備しておく」といった具合です。

こうした事を二つ二つ検証する中で、災害対策も必須だが、リスク(被害想定)を細かく設定し、予防策(事前準備)は、何があるか検討し、対策を立てておく事が重要だと感じました。
(本部・矢野)

脳の病気で、正しい治療を受ければ、症状の改善や進行を遅らせることもでき、原因によつては治ることもあります。

本人や家族の方で「人との約束や日時を忘れたりするようになったら、あの人には誰か」など、もの忘れや認知症が気になると思つたら、気軽にご相談下さい。
(本部・武石)

もつと『実学』を教えよう

大分協和病院院長 山本 真

医学、とくに医療は実学です。物理や数学が理論科学であることに對し、ひとが毎日を健康に生きるために必要な科学と言えます。物理や数学ほどきれいに解析できな

くとも、多くの人の体と心を助けるために必要です。古くは経験がその大きな根拠でしたが、それは科学の名に値しないという観点から、多くの事例の解析を通して効果の証拠を見出すことにより、質の向上が図られています。さて、学校教育における実学とは何でしょう。英語、国語、理科、数学、社会などの科学が思いうかびますが、どうも理論が先行している感を持ちます。私は、家庭科こそ実学にあたるもの

ではないかと思えます。小学校のときの調理実習で食べたホウレン草のソテーの美味しさに驚いたみなさんも多いと思います。この家庭科あるいは実学をもつと勉強すべきではないかと思うのです。

たとえば、若年層の貧困が叫ばれています。数年前、生活保護の受け方を知らずに餓死してしまつた若いお母さんがいました。自分がいつちもさつちもいなくなつたら、どこに相談に行けばいいのかを教えてください。教科がないのです。

世の中の仕組みを、困つたときこそ活用できる知識を教えることは大切ではないでしょうか。体育もある意味実学です。たとえば水泳も泳ぐことを教える前に、溺れ

ない方法を教えることが大切ではないでしょうか。

立ち泳ぎこそ全員が覚える必要があると思うのです。多くの子どもは岸のそばで溺れています。岸のすぐそばでパニックになつて溺れるのです。子どもは水より比重が重いので、すぐに沈んでしまふために助からないのです。パニックにならないために立ち泳ぎを覚え、向かうべき方向に少し泳ぐことができれば助かるケースは多いと思われ

れます。しかし、今の学校教育



では、立ち泳ぎを教えていません。自らを守ることを教えることが、正しい実学だと思います。時代、状況が変わつても、たく

佐伯中の島通信

2月16日、東九州自動車道の蒲江(佐伯市)～北浦(延岡市)間の14.2キロメートルが開通しました。

大分県と宮崎県が高速道路で繋がるのは初めてです。蒲江と北浦の中心部は約23分となり、一般道の利用より30分以上も短縮されました。この間の通行料は無料です。今後は両地域の繋がりが強くなり、地域の活性化が期待されています。

佐伯～蒲江間は、2016年度の開通が予定されていますが、一日も早い開通を望む声があがっています。もうすぐ春の行楽シーズン到来です。佐伯や蒲江の美味しい海の幸を食べて、日向灘の

ましく生きていける子どもを育てる。そういう実学をきちんと教えることに目を向けてほしいと思います。



水平線を眺めながら宮崎方面へ出かけるのはいかがでしょうか。

(佐伯・祖田)

出資・増資で強く、大きく!!

医療生協の主役は、なんと言っても組合員の皆さんです。出資、参加、利用で医療生協を大きく、強くしましょう。

だれでも出資金 **1口(1,000円)** で組合員になれます。

また、組合員の皆さんの追加の増資もいつでも受け付けています。

詳しくは、病院、診療所の窓口でお尋ねください。

もうすぐ春です。ね、健診してみませんか？

この一年間で、1回も健康診断を受けていない方は、どれ位いらつしやるのでしょうか？

健康診断は、病気の早期発見はもちろんです。病気になるためのものでもありません。普段の血圧や血液検査の数値などを知ることで、生活習慣を見直したり、健康な体作りに役立てていただきたいの

この時期、花粉症に悩まされている方も多いたのではないのでしょうか？花粉が飛散する前や症状がまだ軽い段階での早めの治療（初期療法）をお勧めします。それにより、症状が出るのを遅らせた

です。一年1回は受けようと思ってもつい後回しになってしまふという方は、毎年ご自分の誕生日に健診を受ける、ご夫婦であれば結婚記念日の月に一緒になど、イベントにしては如何でしょうか。

当医療生協は、一般健診の他にも、さまざまな「ロイコトリエン受容体拮抗薬」「遊離抑制薬」「Th2サイトカイン阻害薬」「トロロンボキサン

花粉症対策は お早めに

大分協和病院薬局長 野田 武

A2阻害薬」など様々な作用をもつものがあり、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状に合わせて用いられます。

健診メニューをご用意しています。例えば、退職などで健診を受ける機会が少なくなった皆さまには、健康をサポートし、生活習慣病やガンの早期発見を目的としたシルバーク健診（大分協和病院）、ファミリー健診（佐伯診療所）があります。こちらは、低料金で人間ドック並みの健診内容となっております。

なお、健診のご相談・ご予約・お問い合わせは、当医療生協の各窓口にて承っております。

外用薬では血管収縮性点鼻薬、ステロイド点鼻薬を併用したりします。目のかゆみなどには、抗アレルギー点眼薬などを用います。くしゃみ・鼻水に良く用いられる抗ヒスタミン薬は、副作用として眠気が問題とされて

きました。最近では、眠気の少ない物も出てきました。症状を緩和させるためにも早めに受診しましょう。

は、それぞれの院・所にご連絡ください。病気になる前からではなく、健康な時から大分協和病院・佐伯診療所をご利用ください。（本部・矢野）

お楽しみクイズ

Q1 お祭りクイズ

次のヒントから、郷土の有名な祭りの名前を答え下さい。

- A=①白髭田原神社 ②秋の例大祭 ③大田村 B=①柴山八幡社 ②大わらじ ③千歳村

Q2 郷土の先哲クイズ

次の言葉から郷土の先哲と呼ばれている人を答え下さい。

- A=①箱根八里 ②ドイツ ③竹田市 B=①蘭学者 ②解体新書 ③中津市

※先哲=昔の優れた思想家、賢人のこと

【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）4月17日

1月号の答え

Q1 ①ゆきいちま ②にいなめら ③ぶによ ④はばれ ⑤おくなめし

Q2 ①日田地域 ②中津地域 ③臼杵地域

- 近澤 大樹(天分市) 渡辺トシ子(佐伯市) 足立 容子(天分市) 盛田 美里(佐伯市) 田中ちえみ(天分市) 谷川 緑(佐伯市) 馬場 徳明(天分市) 庭瀬 玲子(佐伯市) 笠木 妙子(天分市) 足田美代子(佐伯市) 中村 典子(天分市) 月子(天分市) 江藤 千草(九重町) 国広 正栄(天分市) 三浦 菜央(九重町) 首藤 健造(天分市) 後藤つや子(日田市) 河野 重美(佐伯市) 川野 勝弘(日田市) 木下

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。

- 医療生協の先生方が色々な取り組みで成果を上げられていることを知り、うれしく思いました。
○高血圧診療の問題点、しっかりとした知識を持ち、定期受診で身体作りを日頃から心がけなければと思いました。
○血圧の薬を飲んでいますが、自分のめざすべき数値がわかりません。 ※年齢やご自身の状況に合わせて、主治医と相談して下さい。
○バワハラの問題は、残念で悲しくなります。多くの方が救われてほしいです。
○いじめ、嫌がらせ少しありますが、できるだけ気にしないようにしています。
○職場のいじめの問題は、これからも掲載してください。
○大地震のための訓練は、必要ですが、自分に何ができるかを知ることが大切です。
○新聞が届くのが楽しみです。内容も豊富で、字が大きいのも助かっています。
○悪徳商法注意の記事、切り抜いて母の目の届くところに貼りました。
○県内クイズは、知らないことが多く勉強になります。
○今年のバス旅行、今から楽しみにしています。
○いつも楽しく読んでいます。編集大変でしょうが頑張ってください。