



第33回通常総代会開催

広く認められる医療を

6月28日、ソレイユで開催された第33回通常総代会は、印象的な挨拶で開会されました。山本理事長は、安倍政権について『集団的自衛権行使の獲得を第一目標に忙しく走っている。彼らにとって医療や介護は、その政治目標を達するための道具、さらに言えばマイナスでもないという認識でしかない。海外の邦人救出のために集団的自衛権が必要だと訴えているが10年前の自民党幹事長時代、イラク武装勢力に捕らえられた日本の若者3人に自己責任だと言って、冷酷な対応をしたの

は安倍氏本人である』と厳しく指摘。そして『医療生協の活動は、政治ではなく医療という現場であり、広く大衆に認められる質を確保しなければならぬ』と訴えました。来賓の青木県生協連会長は、消費税増税や集団的自衛権に触れるとともに『福島の復興支援に今後も一緒に取り組んでいきたい』と挨拶されました。議事では、2013年度活動報告・決算報告と2014年度事業・予算案、役員改選など全ての議案が承認されました。『私たちは経営拡大や多角経営とは無縁だが、ひたすら真面目に地道に、ある片隅で医療を支え続ける。目立ちほしくないが、大分に勤労者医療生協ありを…』の理事長あいさつのままに活動を続けますので、ご支援とご協力をお願いします。

(本部・武石)



理事長は総代会の挨拶で、2004年4月にイラクで自衛隊派遣反対を訴えていた日本の若者3人が武装勢力に捕らえられたことに触れた。当時、小欄にそのことを書いていたのを思い出した。そこには『堂々とした目的と信念を少々無鉄砲と言われても行動できる若者に賛意は持っても否定はできない』批判されるべきは、自己責任だと言って中傷や嫌がらせを正当化しようとする風潮ではないか』と書いていた。当時、自己責任論が言われたのは、人質の解放条件がイラクからの自衛隊撤退だったからだ。当時の政権は自己責任論を自衛隊イラク派遣に反対する者の言動に規制をかける言葉として用いていた。あの時、自己責任を声高に叫んでいた人が、集団的自衛権行使をまた叫んでいる。

(河)

# メンタルヘルス学習会開催

このところ当生協の医師団が各地の団体などの講演会で話す機会が増えています。5月31日には、連合東部地協の役員学習会で佐伯診療所の久米所長が「働く者のメンタルヘルスヘルス対策」という内容で講演を行いました。また、6月10日は、中津地区労福協が主催する同様の学習会で、大分協和病院の則行副院長が講師を務めました。



同じようなメンタルヘルス対策関係の講演会でも講師によって講演内容は切り口が違ってきます。久米先生は、メンタル疾病を来たさないための職場環境の改善の為に労働組合や事業主が労働安全衛生の観点でどのような対応を取らなくてはならないのかなどの点を強調されていました。

## 植田地区 認知症よるず講演会

則行先生は、「職場のメンタルヘルス不全とう  
超高齢社会に突入し、認知症対策が課題となつていきます。この課題に対応できる体制を地域で構築しようと、植田地区の医療従事者など関係者が集まって、初めての講演会が開催されました。

講演会は大分協和病院の則行副院長が司会進行を努め、最初に宇佐市社協で認知症予防に取り組



つ病」と題した内容で、自分自身や職場の仲間などがいかに早くメンタル面の変化に気付き、対策を図ればよいのかといった観点で話されました。働く環境が厳しくなっている中で、働く人たちのメンタルヘルス面の対策は、労働者だけでなく事業主にとっても大切なことです。研修会等の要望がありましたらご相談下さい。

## 「プラセボについて」 臨床心理士 吉里 恒昭

薬の効果を調べる試験をするときに、その薬を飲むグループと「プラセボ」を飲むグループに分けて比較して、薬効を評価します。このプラセボとは、外見はその薬と同じ形状ですが薬効成分を含まないものです。

そのプラセボグループよりも実際に薬を飲んだグループの方が症状が改善したという結果が得られると治療薬として認められます。逆にプラセボグループよりも改善率が

あり、認知症の類型や治療について話されましたが、早めの受診がとても大切とお話しました。

当院も副院長の則行先生が県のオレレンジドクターの認定も受けていて認知症に関する専門外来も行っていますので、ご相談下さい。(外来：高木)

高くないと治療薬とはいえませんが、ただ注目したいのは、

ある報告によるとそのプラセボを服用した場合でも症状が改善する場合は30から50%程度あると言われています。このようにプラセボを服用して症状が改善することをプラセボ効果と言いますが、なぜ起こるのでしょいか。それは、心理的な自己暗示の影響ともう一つは、その人の自己治癒力の影響であると言われています。

自己暗示は、安心できる、あるいは信頼しているという状態であればあるほど、効果が高まると思われれます。実際に医師に対する信頼感が高いほど、プラセボ効果(症状の改善率)が高いという調査もあります。自分自身の治療に対して安心して納得していくことで、薬の効果もより高まるのかもしれない。

### 過重労働による健康破壊と既存医療の限界

#### 睡眠4時間では健康は維持できない

佐伯診療所所長 久米 行則

このところ、労働者の労働条件の低下は著しいものがある。診療現場で一日の睡眠時間が平均4時間という恐るべき現実を目の当たりにしたため、経営者、労働者、当医療生協を含む保健医療従事者とともに過重労働への取り組みについて考えてみたい。

でも月当たりの時間外は160時間となり、これだけで過労死レベルである。土日はインフォーマルな行事に出ることが常態であるという。

＜その実態＞通勤1時間の労働者が帰宅するのは、午後8時である。一時間の間に食事と入浴を済ませ9時就寝。4時間の睡眠ののち3時起床後、3時間の持ち帰り残業をする。その後、朝食を済ませ1時間かけて仕事場に到着。睡眠4時間を含む家庭での生活時間は6時間とし、2時間の通勤時間を差し引くと労働時間は16(所定8+時間外8)時間となる。20日就労とし

事業所指定の健康診断では労働実態の把握はまどなく、高血圧と高脂血症が指摘されており、食事面での指導と医療機関への受診が勧められているのみである。安全配慮義務のあるはずの経営者の問題意識は見て取ることほできない。

労働者に対し、長時間労働についての有害性を知らしめる安全衛生教育や指導はなされていない。「持ち帰り」・「やむを得ず」残業が常態化している。残業命令に関する経営側、管理側の責任が明確でない。職場の安全衛生委員会が機能してい

るとは考えられない。労働基準監督署の具体的指導はない。労働者自身もこの労働実態をやむをえないもの、改善困難なものとして認識している。受診についても時間の確保が困難である。

長時間労働と睡眠不足は家庭人としての役割の低下、生活の質の低下、循環器疾患の発症や増悪うつ状態などの精神疾患などを引き起こし、最悪の場合、在職死亡という取り返しのつかない事態を引き起こしうる。

＜労働科学の立場＞労働者の健康や病気を考えるうえで高血圧や高脂血症は、生活習慣病という私傷病的なとらえ方だけでは、はなはだ不十分であり、過重労働関連疾患として理解する必要がある。

薬物療法や食事面にのみ焦点を置くのではなく、職場のシステムとして定着している疑いのある

る過重労働をなくしていく取り組みがそれぞれの立場から必須であると考える。この問題においても生協組合員の立ち上がりを切望する。睡眠は最低6時間は医学的に必要だ。

#### 佐伯中の島通信

日本はエネルギー資源のほとんどを外国に依存しているのはご存じの通りです。そして東日本大震災の原子力発電所事故以来、日本の原発は全てが停止し、風力、地熱、太陽光など再生可能エネルギーに注目が集まっています。

自然環境に優しいエネルギーを利用して発電を行う施設が各地にできています。その中でも、私たちには身近で普及しているのが、太陽光発電システムです。佐伯診療所の屋上に太陽光発電パネルが敷設さ



(佐伯・後藤)

れ、5月23日から正式に発電が開始されました。現在のところ発電量は予測値を上回っていて毎日記録される発電量を見るのが楽しみになっています。一方で節電にも心がけ、発電を無駄にしないようにとも思っています。

### 間質性肺炎について

美空ひばりさんが五十才過ぎに亡くなったのは「突発性間質性肺炎」によるものでした。このことは有名ですので、「間質性肺炎」と診断すると大変深刻な顔をする方がいます。また、私の患者さんにも入院して二ヶ月後になくなられた重症例もありました。

今年3月に民放テレビの番組で紹介され、患者さんから問い合わせがありましたが大分協和病院の理学療法士は、リハビリテーションの治療方法に「AKKA療法」を取り入れていきます。AKKA法は関節の動きの障害(関節機能障害といえます)から起こる症状を徒手(治療者の手を使います)で治療する方法のことです。関節機能障害の症状に

「間質性肺炎」の患者さんは相当多いのです。しかし、病型や程度によつて、ひばりさんのように進行性、致命的な場合から一生影響のない軽症例まで色々です。したがってすぐ深刻に考えず、病気のタイプや程度を把握することが大切です。

原因は、膠原病、薬剤性、過敏性肺炎など他の原因によるものを除いて、自己免疫(自分の体に対して免疫反応が起こる)によると考えられています。また、タバコは明らかな増悪原因です。症状は、労作時の呼吸困難(息切れ)、たんを伴わない咳、胸部X線やCT検査における肺線維症、その他の所見、肺活量の減少、低酸素血症などがあります。

は痛み、運動制限、しびれ、感覚異常、筋力低下、こり、腫れなどがあります。これらの症状は単独で発症することもあれば脳卒中や骨折、その他の

とつです。現在、当院には有資格者2名(指導資格者1名、認定療法士1名)が勤務しており、当院でも毎月2回院内で勉強会を開催して治療技術の向上に努めています。

### AKKA治療とは?

骨関節疾患等に合併して起こることもあります。AKKA法は、習得までに最低5年間の単位修得が必要であり、資格認定試験もある治療技術のひ

AKKA法について詳しく知りたい方は、公式ホームページ(AKKA博田法で検索)か当院のリハビリテーション室までご連絡下さい。  
097-568-2354  
(リハビリ…後藤)

**診療時間変更のお知らせ (協和病院)**

2014年6月1日より診療時間を変更しました。新たな診療時間は以下の通りです。

**《診療時間》**  
平日  
午前= 9:00~12:30  
午後= 14:00~18:30

土曜日  
午前= 9:00~12:30  
午後= 14:00~17:00

休診=日・祝祭日  
8/13~8/15  
12/30~1/3

※これまで診療時間であった12:30~13:00は時間外となります。

**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。

- 集团的自衛権の問題など動く人たちの意見や動きが見えないのが残念です。
- 吉里先生の原因探しの記事、私も原因探しをして落ち込むことがあります。発想の転換が必要ですね。
- じん肺のご勉強になりました。これからは病気のご教えて下さい。
- 道の駅巡りが好きなので、クイズが分かり嬉しかったです。
- 身近なニュースありがとうございます。たん自動吸引器で多くの方が救われますように。
- 紫外線対策の記事ありがとうございます。パジルサラダに挑戦します。
- 「原因探しの弊害」どうしてよりも、どうなりたいかそこをめぐそう。
- 以前、大分協和病院に入院したこともあり、お元気ですかを楽しみにしています。
- たんの自動吸引システムが、とても重要な器具だと勉強になりました。
- メンタルヘルス、過労死などの特集をお願いします。

**お楽しみクイズ**

**Q1 スポーツ漢字クイズ**  
次の球技には、日本独特の漢字が当てられています。漢字名は何でしょう?  
【例】テニス→庭球  
A=バスケボール B=ドッジボール  
C=ソフトボール

**Q2 郷土の高校野球クイズ**  
甲子園大会で、大分県と同じ高校が2回優勝しています。優勝校とそのときの準優勝校(2校)はどこでしょう。  
A 優勝校=  
B 準優勝校(春)=  
C 準優勝校(夏)=

【応募の仕方】  
ハガキに答え・住所・氏名と「お元気で」の感想を書いて応募下さい。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)8月27日  
(6月号の答え)  
Q1 A||オナシ星入イチロー B||かほぶく助  
Q2 A||道の駅すこう B||道の駅佐賀関  
(6月号当選者)  
近沢 香(大分市)  
中川 ヨシコ(佐伯市)  
柳川 重美(佐伯市)  
川辺 好美(佐伯市)  
羽野 武男(白田市)  
久松 美恵子(大分市)  
植田 真澄(佐伯市)  
平野 真実(日田市)  
田實 壮(日田市)  
政丸 佐智夫(由布市)

リハビリテーションなどを行います。薬物療法にはステロイドパルスをはじめとするステロイド剤、免疫抑制剤による場合があり、もちろん対症療法を行います。なお、一定以上の重症例は、特定疾患(難病)として認定されます。(なぎら つよし)