

お元気でずか

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

格差社会ストップ



日本社会で格差の拡大が止まりません。今の日本は、「勝ち組」「負け組」という嫌な言葉に代表されるように所得格差、情報格差、教育格差、地域格差、賃金格差、雇用格差など、あらゆる段階の二極化がすべての世代と社会の仕組みの中で拡大し続けているという大きな問題を抱えています。

中でも、所得格差の広がりが見える。一見して豊かに見える日本の華やかな経済社会ですが、実際には所得格差が拡大し、6人に一人が貧困ライン以下という結果が報

告されています。所得格差がこどもの教育格差の拡大や下流老人といわれる高齢者の貧困にも繋がっています。

「1億総活躍」や「女性が活躍する社会」の目玉政策を掲げるだけの政治では解決できない状況に陥っています。何よりも憲法の理念に基づいた政治の推進こそ、大事なのです。憲法25条は「すべての国民は、健康で文化的な最低限の生活を営む権利を有する」と謳うとともに、国に生存権の保障を義務づけています。格差の拡大と貧困の固定化は、確実に既存の政治に対する不信を招いています。

困難が増す社会の中で、「格差社会ストップ」の思いを組合員一人ひとりの知恵と力の結集を頂き、勤労者医療生協の活動の中で進めて参ります。本年もよろしくお願いたします。(河津)



アジエンダ、オルタナティブ、オーソライズ、パラダイムなどのカタカナ語をやたらと使う政治家が増えている。聞いてる方としては、分からない言葉が多すぎて内容が意味不明となる。勉強不足と言われればその通りだが、難解な言葉で煙に巻かれているようだ。

とくに最近、政治家の言葉が限りなく軽く感じられる。それは二世、三世の政治家が増えて血筋や家柄が物言う時代となり、かつてのように自らの言葉で政治を熱く語る事が大切なことではなくなっているからだろうか。

政治家にとって言葉は、良くも悪くも武器であるはずだ。しかし、言葉というものをあまりにも軽くとらえる政治家の多さに政治の衰退を感じずにはいられない。(河)

清張文学にふれる旅

11月1日、大型バス3台に分乗した114名の健康クラブバスハイクの一行は、新しく開通した

北大道路を通って小倉方面に向かいました。最初の目的地小倉では、松本清張記念館を訪ね、清張文学の原点を肌で感じ、隣接の小倉城庭園では礼

法や料理など日本の伝統文化に触れることができました。

みなさんお待ちかねの昼食は、下関の展望回転食堂でふぐ料理を堪能しました。みなさんの次の目的は、お土産です。お菓子や蒲鉾など特産品を抱えて、無事に病院へ帰



りました。
(本部：橋本)

サンタがやって来た

今年もサンタクロースの一行が病棟に現れました。突然の訪問に驚かれる方もいましたが、みなさん喜んでプレゼントを受け取ってください、中には涙を浮かべる方もいました。

今回は24日が土曜日で家族も見えていてたくさ



んの笑顔に出会うことができました。
(リハビリ：隅)

24チーム、熱き戦い

毎年12月の第一日曜日に開催している地域組合員交流ミニバレーボール大会は、24チームの約250名が熱戦を繰り広げました。中学校と小学校の体育館を使って予選リーグがあり、午後からは各パート1位による決勝トーナメントです。各チームとも1年の集大成

の大会に熱戦を展開し、優勝は昨年の準優勝から返り咲いた「MOEGI」でした。



賑やかにもちつき大会

12月10日に1年の感謝と迎える年の幸を願っ

27回目を迎えました。が、選手の年齢は20歳から70歳代と幅が広く、地域組合員の交流と健康づくりの輪の広がりを実感しました。(本部：武石)

優勝 II MOEGI
準優勝 II ぴゅあ
3位 II レビン
4位 II en.

て、大分協和病院恒例の「もちつき大会」を盛大に行いました。

今年は親子で参加した方が多く、賑やかなもちつき大会となりました。毎年手伝って頂いている地域の勤労協の方々をはじめ労金や総合生協、郵便局の方、職員家族、地域の方など30名以上にご加勢いただきました。つきたての餅は、外来や入院の患者さんにも喜んで頂きました。片付け



のあとに参加者で温かいおでんを囲み交流を深めました。
(本部：矢野)

医者に(騙)だまされるな

大分協和病院 副院長 則行 英樹

今回は何ともショッキングなタイトルですが、これは某週刊誌が特集した記事、「飲み続けてはいけない薬」の見出しです。実はこの記事の反響は想像以上に大きくて、この記事が世に出てしばらくの間、私たち医者は患者さんへの対応・説明に追われることになりました。

週刊誌の記事によれば、飲み続けると身体に害になる薬として、主に生活習慣病の治療薬の名前が数多く挙げられていました。生活習慣病、すなわち高血圧、糖尿病、コレステロール異常症に対する治療薬のことですね。実際にこれらの薬は、どこの病院においてもひんぱんに処方されているはず。私たち医者は、新たに

薬を処方する際、その薬を用いることによる良い面、悪い面を常に頭の中に思い描いています。薬のよい効果ばかりを念頭に置いてしまえば、患者さんを副作用で苦しめることになりかねません。

高齢の方、肝臓・腎臓の動きの弱っている方、体格(体重)、併用することになる薬の種類、引き起こされる可能性のある副作用などを考慮しつつ、医者は薬を処方しています。ですから、週刊誌に書かれているような重大な副作用は医者が熟知しているものばかりであり、とくに目新しいものはないのです。

私の場合、生活習慣病の治療を行っている患者さんに対する説明として、薬の力だけで病気を

良くしようとは絶対に思わないこと、つまり、薬はあくまで補助的な役割であり、大切なのは自分が自分の身体の弱点を理解した上で「薬の効きやすい身体を自分の努力でつくること」を力説しています。そしてその延長線上に薬からの卒業も目標に据えています。

最近、極端な考えに走る医者が多いようです。そのような医者に共通する特徴として、自分の唱える説以外は「悪」と決めつけ、自分の主張を正当化するために他者を攻撃するくらいがあるようです。これは私の誤解でしょうか。ガンは治療するな。健診は受けるな。薬は飲むな。医者の説明は信用するな。などの主張は根拠があれば、まあ結構なことだとは思いますが、だからといって他の医者の考え方をすべて否定することはかえって危険なように思

います。それぞれの考え方の良い面は認め合い、相反する点については共同で研究を進めていく、そのような科学的態度で臨む必要があるように私は感じています。交通事故が起きるのは車のせいだ、だからすべての車をこの世から無くしてしまえ、副作用が起こるのは薬のせいだ、だ

ます。それぞれの考え方の良い面は認め合い、相反する点については共同で研究を進めていく、そのような科学的態度で臨む必要があるように私は感じています。交通事故が起きるのは車のせいだ、だからすべての車をこの世から無くしてしまえ、副作用が起こるのは薬のせいだ、だ

佐伯中の島通信

空気が乾燥し、寒いこの季節は火の元に十分注意が必要で、佐伯診療所

は、11月に通報と消火・消防の訓練を実施しました。消防計画に基づいて火災・地震、その他の災害発生に際し、安全に効率的に行動できるということを目的に訓練が行われました。今回は、ボイラー室からの出火を想定して、消防署への通報訓練を行って緊迫した状況を体験しました。次に本物の消火器を使っ

から薬なんか飲むものじゃない。このような考え方には違和感を覚えざるを得ません。



て、操作の手順や目標物に対する消火作業の訓練を一人一人が真剣に行いました。

3年前に福岡市のクリニックで電気系統が原因の火災が発生して犠牲者が出ています。私たちも最後に診療所内のプラグの具合や差し込み具合、ホコリの付着などの確認を行いました。訓練で改めて分かったこともありますが、いざという時ほど慌てず冷静に行動したいと感じました。

(佐伯診療所・小里)

病中病後の食事のヒント

＝「コンビニ食材を活用して」＝

めつきり寒くなりまし
た。この時期になるとノ
ロウイルスや食中毒、イ
ンフルエンザなどに注意
が必要になります。そん
な体調を崩したときに何
を食べたらよいのかと考
え悩むことがあると思
います。病中病後には、消
化が良く胃腸に負担が
少ない食材を使った料理
をお勧めします。

身近で手間がかからな
い「コンビニ食材」の活
用も選択肢に入れては如
し

新任医師のご紹介

1月から大分協和病院
に新しい常勤医師の赤松
稔（あかまつ）みの
る）先生が副院長として
着任しました。
赤松先生は、大学病院

何でしょうか。何を選ぶ
か悩まれたら、まずはお
粥やフルーツゼリーなど
を選ぶのも良い選択だと
思います。また、菓子パ
ンやシュークリームなど
咀嚼せずに食べやすいも
のを選ぶかも知れませ
んが脂肪の多い食べ物
はあまりお勧めできませ
ん。

選択肢として、一口目
は胃腸に負担の少ないも
のを選ぶことも大切で
す。おにぎり1個をお粥
やお茶漬けに変えて食し

や公立病院など多くの医
療現場で第一線に立た
れ、臨床経験が豊富な医
師です。

小児科とともに一般内
科の診療経験も長く、こ
れから大分協和病院の医
療の幅が広がると期待さ
れています。

たりもお勧めです。野菜
を食べなければとサラダ
を選ぶ方もいると思いま
すが、体調を崩している
ときは加熱した食材を選
択しましょう。カレーや
スープ料理は脂質や香辛
料が多く、胃腸には負担
がかかります。

私は家族がリンゴをす
りおろして食事に添えて
くれていました。すりお
ろすことで胃腸の負担は
軽くなり吸収も良くなり
ます。体調回復はまず消
化の良い物で身体を慣ら
すことから始めましょ
う。

（管理栄養士・高浪）



大分協和病院

副院長 赤松 稔先生

おおいた性暴力 救援センター、開設

大分県は性暴力被害にあわれた方を総合的にサポートする“おおいた性暴力救援センター・すみれ”を開設しています。センターでは、専任の相談員による電話や面接での相談のほか、被害者の意思を尊重しながら医療機関、臨床心理士、弁護士などと連携して心身回復のサポートをしています。

誰にも相談できずに悩んでいませんか？一人を抱え込まないで、まず「救援センター」にお電話ください。

相談専用電話＝097-532-0330
相談時間＝9時～20時（土日祝・年末年始除く）

- 相談は無料で秘密は固く守られます。
- 男性被害者の相談も受けています。

※大分県の要請により掲載しています。

お年玉クイズ

正月気分をリフレッシュしてクイズに挑戦！

- Q1. 晴れている時間が長いのはどちら？
A. 「曇り時々晴れ」 B. 「晴れ時々曇り」
- Q2. 春の七草の一つ「蘿蔔」の通称名はどれ？
A. 「にんじん」 B. 「だいこん」 C. 「れんこん」
- Q3. 次のうち、実際にいる野鳥はどれ？
A. ウソ B. マジ C. ホント
- Q4. 日本の歌謡曲のタイトルを並び替えました。それぞれ何という曲？
A. サトフル B. ノムラヨウゴゾ C. タイヒダビイチ

- （応募の仕方）
ハガキに答え・住所・氏名と「お元気ですか」の感想を書いてご応募下さい。抽選で20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） 2月17日
（お楽しみクイズの答え）
Q1＝C（ホプスレー）
Q2＝B（不思議山）
Q3＝A（1種類）
Q4＝C（柿）
（当選者）
山野 はな（大分市） 吉松 一徳（大分市）
中村 典子（大分市） 三重野 雅彦（大分市）
伊東 浩子（大分市） 河野 ひとみ（大分市）
岡塚 節子（佐伯市） 松下 永吉（佐伯市）
野村 真弓（佐伯市） 吉野 亮治（由布市）

お楽しみクイズ