

# お元気ですが

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

## 被災地は今

### 「つながり」を求めて

甚大な被害を出し、多くの人々のふる里の風景を一変させた東日本大震災。3月11日で、その発生から8年を迎えます。復興庁の発表によると、平成31年1月現在、震災による避難者は、全国47都道府県1,006の市区町村に約5万3千人以上であると言われています。震災直後の約47万人からは徐々に減少してきました。とはいえ、東京電力福島第一原発の事故の影響が続く福島県は、いまだに3万人以上が県外での避難生活を余儀なくされています。避難指示は放射線量が高い帰還困難区域を除いて解除されてい

ますが、住民の帰還率は低く、解除が進んでも帰還の動きは鈍いのが現状です。医療機関や介護施設、買い物ができる商業施設など、生活再建には欠かせない生活インフラの整備が課題になっています。

このような状況下においても、復興庁と福島県が実施した住民意向調査では、「帰還する判断がつかない」「戻らない」とする住民の中にも、「ふるさと」とのつながりを保ちたいという声は多く、「つながり」を求める思いは強くあることが窺えます。一部地域を除き帰還が認められている飯館村

では、平成30年7月から、避難移住している人でも故郷の自治体と関わりを持ち「ふるさと住民票」の取り組みを始めました。帰還した住民は、自分たち以外の、離れていてもふるさとを思う気持ちと同じである人々の存在に勇気づけられ、また多くの避難移住者にとつても、復興がより進めば将来ふるさとに戻ろうと目標にできる、新たな「つながり」も生まれています。

一方で、「絆」という「つながり」のシンボルの下に進められてきた全国からの支援や活動も、時間の経過とともに「過去化」・「客観化」が危惧されています。安全な場所にありながら、大切な人を失った悲しみや故郷に帰れない人々の苦しみに

心を寄せるなど、軽々しく言えることではないのも事実です。しかしながら、南海トラフ地震の予想では、大分県への被害も想定されています。また、大分の40km東方には伊方原発を抱えているという現実を忘れてはなりません。自らの生活の中にも震災や原発事故は起こりうるということを想像し、被災地はどうなっているのかを知ろうとすること。「3・11を忘れない」ために、今、私たちも被災地とどう「つながり」を持つていくのかを改めて考えなければならぬ時期を迎えているのではないのでしょうか。

(本部・武石)



米軍普天間飛行場の辺野古移設をめぐる沖縄県民投票が二月二十四日に行われ、52.48%の投票率で、辺野古沿岸部の埋め立て反対が72.15%となった。基地を抱えているためにおこる問題が県民感情として反映されたのだろう。

過日グアムに行くことがあり、沖縄の米軍海兵隊員が4,000人程移転してくる事を聞いた。家族や関係者を含めると一万人規模になるとのことでした。そのためにこれから日本の資金で原野を切り開いて宅地などを建設するようだ。

日本は、近隣諸国の中国・韓国・北朝鮮・ロシアとどのような関係を築いていくのだろうか。米国内に物が言える時代が来るのだろうか。問もなく平成が終わろうとしている。

(敏)

# 風疹とは？

風疹ウイルスを原因とし、発熱、発疹、リンパ節の腫れを主症状とする感染症です。風疹ウイルスに感染した患者さんの咳、鼻水などを介する飛沫感染で潜伏期間は2〜3週です。初期症状は、微熱、首のリンパ節腫脹とその後3〜7日後に発疹が出現し数日で治ります。この発疹が現れる数日前〜出現後1週間が最も感染力が強い期間で、感染力はインフルエンザの5倍です。

妊婦が感染すると赤ちゃんが先天性風疹症候群にかかり、心臓、眼、耳に重篤な合併症を起す危険性があります。また、年齢が30〜50代の男性は、幼少期にワクチン接種を受けていないため抗体がなく感染し易いので要注意です。大人が感染すると重症化する事も



あります。ワクチンを接種すれば予防できる病気なので、出来ればワクチンを打ちましょう。

病棟・阿南

風疹の既往歴のない人や予防接種をした事が無い方は、まず抗体検査をすることを勧めます。検査は採血で行い結果は数日で分かります。検査の結果、抗体の量が十分でない場合は予防接種を受けましょう。大分県でも2月で5名の感染者が報告されており、拡大傾向にあります。大分協和病院で予防接種を希望する方は、4日前までに事前予約をしてお越し下さい。なお、風疹の単独ワクチンが入荷困難なためMRワクチン（風疹・麻疹混合）の接種を

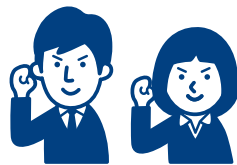
行っています。

各自自治体では条件を満たす対象者について風疹の抗体検査や予防接種の費用の助成を行っています。県は3月から、妊娠を希望する女性とその配

## 今に生きる

もうすぐ

春ですが、入学卒業や異動など環境が変わる季節です。変化や未知の新しいことは、人間の脳にとって負担になります。特に今年



は五月に元号が変わるという大きな変化が予定されています。四月に環境の変化があり、その一カ月後に疲れから体や心がサインを示すという

偶者等の同居者、抗体価が低い妊婦の配偶者等の同居者には風疹の抗体検査を無料で受けられるようにします。詳しいことは、保健所や病院へお問い合わせください。ま

状態です。

五月病を防ぐポイント  
は色々ありますが「今を生きる」ということを紹介します。人は疲れると「過去のこと（あんな嫌なことがあったな等）」や「未来のこと（また起こったら嫌だ等）」を考

えてしまいます。この過ぎ去ったことや、まだ来ぬ未来のことを考え続けること（心理学では思考の「反すう」と言います）が五月病のリスクを高めると言われています。それを防ぐ方法が「反すうに気づく」として「今に目を向ける」ということです。

た、厚生労働省が39歳から56歳の男性について、風疹の抗体検査や予防接種を無料化すると発表しましたが、開始時期は未定です。

医事・奥田

「今」という自分に気づき、今ある目の前のやりたいことや、やるべきことに意識を向けて行動をするという「今に生きる生活の仕方」を意識づけると、結果的に反すうが減り不必要な脳疲労が減って、五月病のリスクが軽減されると考えられています。

臨床心理士・吉里

## 新しい仲間紹介

病棟看護助手として11月から勤務しています。いろんな事を学び頑張りたいと思います。

(病棟・髙野エリ子)

# AKA―博田法(エーケーエーはかたほう)

## を ご存知ですか。

大分協和病院と佐伯診療所の理学療法士はリハビリテーションの治療方にAKA―博田法を取り入れています。AKA―博田法は関節の動きの障害(関節機能障害といいますが)から起こる症状を治療する方法です。関節機能障害が起こると関節反射という特殊な反射が起こります。この反射により関節周囲の筋肉や靭帯などの過剰な緊張や、痛み、しびれ、コリといった症状を引き起こします。この関節機能障害を一番起こしやすい部位が骨盤にある仙腸関節です。仙腸関節は仙骨と腸骨という骨で構成されている関節で、仙腸関節の動きが阻害されると腰だけでなく足や肩など全

身の様々な部位に痛みやしびれ、コリなどが起こります。また、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、その他の骨関節疾患などに併して起こることもありえます。なぜ仙腸関節に関節機能障害が起こりやすいのかというと、仙腸関節の可動範囲は正常な人でも非常に小さく、骨の変性や周辺組織の過剰な緊張が起こるとその動きに制限が起こりやすいからです。特に現代人は座っている時間が長い傾向にあり、この仙腸関節への負担が知らないうちに大きくなっています。

も名前が知られるようになってきました。AKA―博田法は日本AKA医学会で資格習得した医師、理学療法士、作業療法士のみ認められた技術です。現在、大分協和病院には有資格者4名(準指導資格者1名、認定療法士3名)、佐伯診療所に認定療法士1名が勤務しており、大分協和病院にて毎月1回院内で勉強会を開催し治療技術の向上に努めています。

AKA―博田法を希望する際は事前に医師の診察が必ず必要となります。また、症状や疾患によってはAKA―博田法の適応外となることもございますので受診する前にお電話をお願いいたします。

AKA―博田法について詳しく知りたい方は公式ホームページ(AKA博田法で検索)をご覧ください。お問い合わせは大分協

和病院理学療法室(電話097-568-2354)もしくは佐伯診療所(電話0972-23-2212)理学療法士渡邊までご連絡ください。

余談にはなりますが、以前ある患者様から実施している治療法について尋ねられることがあり、「AKA―博田法といいますが」と返答すると、「AKA? AKB(アイト

ルグループ)みたいな名前やなあ。」と言われたことが印象に残っています。この機会にぜひAKBではなく、AKA―博田法という名前を覚えて頂ければ幸いです。

佐伯・渡邊



### 佐伯中の島通信

一月下旬の日曜日に、近くの河川敷を散歩していると、レンゲの花、菜の花を見つけ春の訪れを感じながら散歩を楽しみました。

私事ですが、診療所に勤務させて頂き二十数年、今年三月をもって退職します。振り返りますとあっといふ間の歲月でした。気持ち若い頃と変わり無い様がありますが、体力は年々落ちていくように感じま

(佐伯・川野)



# 虹のバレンタイン行動

皆さんはバレンタインデーの由来をご存知でしょうか？その由来は西暦三世紀ごろのローマ帝国時代まで遡ります。当時の皇帝は、軍事力としての兵士らに家族ができての士気が弱まると考え結婚を禁じていました。

この行為に対してキリスト教のウァレンティヌス司教は、人間性に反するとして抵抗し、密かに兵士たちの結婚を取り計らいました。やがてこれが

## 玄関に 手すりを設置 (大分協和病院)

大分協和病院の正面玄関に手すりを追加設置しました。これまでも玄関内側の壁には手すりがありました。患者様から外側にも設置してほしい

ローマ皇帝クラウディウス二世の知るところとなり、ウァレンティヌス司教は二月十四日に処刑されたのです。その後、ウァレンティヌス司教は「愛の守護聖人」として敬愛されるようになり、司教の命日である二月十四日を「愛の日」として感謝を捧げたのがバレンタインデーの起源とされています。

年から毎年二月十四日に合わせて「虹のバレンタイン行動」を行っています。一粒のチョコとメッセージカードを通して地域の皆さんや組合員の方々とのつながりを深め、より良い医療、福祉について皆さんとともに考え活動していく事が目的です。



意外な歴史を知り、あらためて患者様とのふれあいを大事にしていきたいと思われました。

リハビリ…後藤



### 読者からのお便り

読者の皆さんから感想が寄せられています。その一部を紹介します。

- 子どもの時は拍子木で火の用心、今は消防団が車で呼びかけている。コンセントのほこり確認します。
- 白と杵のお餅つきに季節を感じました。大御神社へのバスハイク楽しそうですね。
- 椅子を使っでのストレッチで足腰鍛え健康注意。猫背にならないよう注意します。
- 原発事故、8年経っても終わりがみえなくて大変ですね。
- 生薬の相談ができる薬剤師さんがいて心強いです。糖尿病は自覚症状がないので注意します。
- お楽しみクイズ解くのが楽しみです。

### 共通語クイズ

Q1. □に入る共通する読みは何？カタカナで答えよ。  
□谷・生□・□言・奇□・□楽・佳□

Q2. □に共通する漢字で二字熟語を完成しなさい。 定□組所

### 記録クイズ

Q3. 今年のトリニータがアントラーズとのJ1復帰第一戦で挙げた得点は何点でしょう？

### 曲名クイズ

Q4. 並び替えて曲名を。(九州西) ダガキキモアツタナサハウメヨ

〔応募の仕方〕  
ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)を記入と「お元氣ですか」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。氏名等を書き忘れないように注意して下さい。

〔送り先〕  
〒870-1133 大分市宮崎953-1  
大分県勤労者医療生活協同組合宛  
(締切り) 4月15日必着分

↑1月号お楽しみクイズの答え  
Q1 11(売・梅・貞・灰・陪・培)  
Q2 11楽  
Q3 228.01点(坂本花織)、289.10点(宇野昌磨)  
Q4 11男の港

〔当選者〕20名  
岩崎志保子(佐伯市) 大島てるみ(天分市)  
大馬 結花(天分市) 加藤 雄作(天分市)  
川津 智子(日田市) 小林 秀子(天分市)  
相良昌民子(天分市) 武生ひとみ(天分市)  
成迫 則子(佐伯市) 中野 昌子(天分市)  
庭瀬 玲子(佐伯市) 野崎 涉(佐伯市)  
藤井 寧重(佐伯市) 松本美幸子(佐伯市)  
宮崎 香(日田市) 三浦 渚央(天分市)  
三浦 徹也(佐伯市) 山野 はな(天分市)  
山中 伸一(佐伯市) 吉松 一徳(天分市)

## お楽しみクイズ