



薬局コラム はまゆうだより

食欲の秋
～胃薬の選び方～

秋は食欲も増して、つい食べ過ぎて胃がもたれたり、痛くなったりしませんか？そこで今回は市販薬の種類や購入する際の注意点をお話しします。

胃薬の種類

消化剤：一時的に食べ過ぎて「消化不良」を起こしている症状に。おもに唾液や胃液、腸液などに含まれる酵素と同じような成分からなっています。制酸剤：胃痛、胸やけがある「胃酸過多」の症状に。出過ぎた胃酸を中和します。

胃酸抑制剤：胃痛、胸やけがある「胃酸過多」の症状に。胃酸の分泌を抑えます。

健胃剤：翌朝まで胃が重く感じる「機能低下」の症状に。弱った胃の働きを正常にして消化を促します。

胃粘膜保護剤：胃粘膜が傷ついて起こる「胃痛」の症状に。胃酸に対する防御機能を高め、痛みを抑え、傷ついた患部の修復を助けます。

購入する際の注意点

薬局やドラッグストアで市販薬を購入するには薬剤師や登録販売者に相談しましょう。市販薬にはほとんどのものに複数の成分が含まれており、飲み合わせに注意が必要なものもあります。そして必ず添付されている説明文書をよく読んで正しく服用してください。

また市販薬を飲み続けても症状が良くならないときは、我慢せずに早めに受診するようにしましょう。(記事提供：はまゆう薬局)

2017年8月 理事会報告

- 1. 医療生協強化月間推進方針について話し合いました。
各事業所での医療生協強化月間が8月から始まっています。各事業所の8月末時点での集計では4月からの累計で仲間ふやしは113人、出資金増資は613万円で昨年を若干上回っています。
10月・11月に行われる支部・地域の強化月間の取り組み方針についても話し合い、今年も期間中に行う骨量測定は、組合員無料で行うキャンペーンを行います。
2. 健康チャレンジ2017の準備状況について話し合われました。
神奈川まるごと健康づくり「健康チャレンジ2017」のチャレンジシートと記入例を機関紙9月号に折り込みます。事業所、支部でも配布をお願いします。健康チェックや訪問行動などでも積極的にチャレンジシートをお配りし、多くの人に広げましょう。
3. ヒバクシャ国際署名の取り組みについて話し合われました。
ヒバクシャ国際署名の取り組みについて進捗状況が報告され、8月28日の集計で5,176筆の到達となり、目標の5,000筆を超過達成しました。事業所や支部でも積極的に取り組んでいただき、8月に入ってから2,539筆の署名が集まりました。引き続き署名の訴えを強めましょう。
4. 2017年7月度の患者利用者状況が報告されました。
外来患者：4,571人、訪問看護：124人
訪問ヘルパー：101人、デイサービス：140人
ショートステイ：73人、ケアプラン：324人
5. 2017年7月度の経営状況が報告されました。
7月度経常利益：▲523万円
累計経常利益：▲936万円
6. 2017年7月度の組織活動統計が報告されました。
7月の仲間ふやしは18人でした。出資金増資額は119万9000円でした。4月からの累計では、80人、569万6千円です。

2017年7月末現在

組合員数：15,675人 / 出資金額：425,452,000円



塩と上手におつきあい
すこしお
はじめませんか？

すこしおレシピのご紹介

野菜と鶏肉の治部煮

とろっと美味しいおかず煮物！



- <材料> 2人分
・鶏もも肉 ...80g
・片栗粉 ...適量
・かぼちゃ ...60g
・小松菜 ...40g
・茄子 ...1/2本
(A) ・だし汁 ...100ml
・しょうゆ ...小さじ2 (12g)
・みりん ...小さじ2

<作り方>

- ①かぼちゃ、茄子を食べやすい一口大に切る。小松菜は茹でて3cmの長さに切る。鶏もも肉は一口大に切り片栗粉をまぶす。
②鍋に(A)調味料を熱し、鶏肉とかぼちゃを入れ5分煮る。煮えたら茄子を入れひと煮立ちさせる。
③器に煮物を盛り付け、小松菜を添える。野菜は季節のお好みのものでどうぞ。

鶏肉にまぶした片栗粉により、煮汁にとろみがつくので絡みやすく、塩分を抑えても美味しくいただけます。

1人分あたり エネルギー 140kcal 塩分量 0.9g

レシピ引用元

「塩分控えて素材が活きる！ワザありレシピ」(トーコーコーポレーション株式会社)

すこしおレシピコンテスト2017のご案内

医療福祉生協連は、地域まるごと健康づくりの中心的なテーマの1つとして、「すこしお生活」をすすめています。「すこしおレシピコンテスト」を実施しますので、減塩料理のレシピを募集いたします。

募集テーマ：おいしくて塩分控えめな料理のレシピ

応募条件：どなたでも参加できます。個人だけでなく班やサークルでも可。

過去の料理コンテスト入賞作品は、他のコンテスト応募作品は不可。

募集内容：①1食分レシピ(1汁3菜を基本としますが、汁物はなくても可)

※合計で塩分2g以下が目安です。

②惣菜のレシピ(標準的な小鉢1品)

※1人前あたり、塩分0.5g以下が目安です。

応募方法：専用の応募用紙にてご応募ください。なお、応募作品は医療福祉生協連に帰属します。

※応募用紙をご希望の場合は、問い合わせ先までご連絡をください。

応募締切：2017年10月30日(月) 必着

表彰・商品：最優秀賞には、「栄養と料理」を1年間購読無料

結果発表：comcom2018年4月号で入賞者を発表

【問合せ】神奈川みなみ医療生協本部 ☎046-853-8105 組織部まで

専門部会だより

社保・平和部会

- ヒバクシャ国際署名は、9月19日時点で6,121筆に到達し、目標の5,000筆を達成いたしました。ご協力ありがとうございました。引き続きご協力をお願いします。

組織活動部会

- 9月20日(水)に、強化月間スタート集会を開催しました。12月13日(水)に、強化月間しめくり集会を予定しています。

# 認知症の方も安心して暮らせる社会を目指して

## ～RUN伴(とも)+(プラス)三浦半島に参加して～



三浦半島をぐるっと一周しながら認知症の啓発を図るイベント「RUN伴(とも)+(プラス)三浦半島」が、9月9日(土)から3日間にかけて行われました。

RUN伴とは、北海道のNPO法人が認知症の啓発活動として始め、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人やそうでない人もみんながタスキをつないで日本を縦断するプロジェクトです。三浦半島でも福祉関係職員などの有志を中心に昨年から行われ、今年で2回目の開催となりました。

私は、2日目の三浦半島横須賀コースの一部区間に参加しました。暑い1

日でしたが沿道の方々も興味を持ってくださり、たくさんの方から応援をうけ、認知症について興味を持っていただく一助となっていることを肌で感じる事ができました。

認知症はテレビなどのメディアで取り上げられることも多く、周知が図られつつあるもののまだまだ十分とは言えません。認知症の予防だけでなく、認知症になっても安心して住み慣れた地域で暮らし続けることができる社会環境の構築に向け、微力ながら協力していくことができればと思っています。

みつら訪問看護ステーション  
内藤 淳

### 鳥の目・虫の目

改造後の安倍政権の目玉政策は、「人づくり革命」だそうだ。えっ！人づくり？そんな日本語あったかなあ。革命なんて言葉をここで使うか。中身を探ってみると「人生100年先を見据えて、生産性を高め、経済の高成長につなげる。そして人口減を克服する」ということのようなのだ。なることはない、残業代ゼロ政策をおとなく受け入れ、大企業の利潤拡大に黙って協力する、そういった安倍政権にとって都合のいい人材をこれからもずっと増やし続けようということではないか。

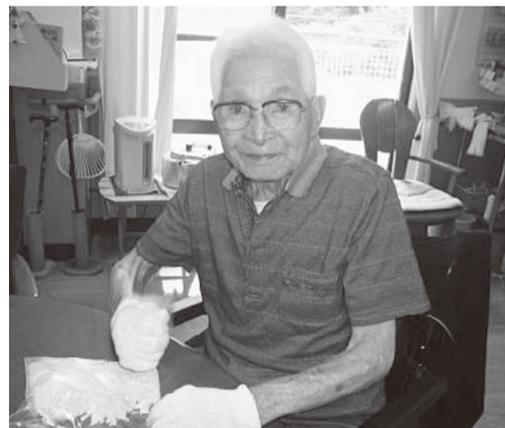
そう言えば、かつての戦争中にも「産めよ増やせよ」というスローガンがあったなあ。それとどう違うのか。

マスメディアも「このハゲー」報道に血道を上げる暇があったら「人づくり革命」というようなばかげた命名と中身をしっかりとほじくって伝えてもらいたいものだ…とハゲ頭をなでながら考えた次第。

(風)

## ショートステイ 安楽楽

### こんにちは



白玉づくりをする利用者

涼を感じる  
白玉あんみつ作り  
8月のレクリエーションは、涼しさを感じる「白玉あんみつ作り」でした。まずは白玉づくりか

ら。ビニール袋に白玉粉・豆腐・水を入れてこね、みんなで丸めました。何でもやりたい人がいる一方、出来ないと言う人もいましたが、みんなで上手に丸めることができました。きつ

た。きつと昔の感覚が残っているのですね。白玉の大きさを形はさまざまでしたが、それぞれ個性がありました。つぎに桃を一口大に切りわけます。包

丁が苦手な人はパイナップルを手でわけ作業です。下準備を終えたら盛り付けです。涼しさを感じるガラスの器に寒天を入れ、桃、みかん、パイナップル、白玉を順に入れます。個数を決めていた白玉を、しっかりと数えながら盛り付けました。最後にあんこと黒みつをのせて完成です。

自分で盛り付けまでしたせいか、みんな大喜び。笑顔いっぱいでした。もちろん、みなさん完食でしたよ。  
シヨートステイ安楽楽  
石渡 晶子

## 保健委員学習 交流会を開催して

10月から始まる支部・地域の強化月間では、各支部で「まちかど健康チェック」をおこないます。そこで健康づくり委員会では「組合員による体組成計の結果返しができるように」という目標をたて、各行政区で保健委員学習交流会を実施し、40人の参加がありました。

学習会では、「まちかど健康チェック」での体組成計の結果票の見方や説明方法について、看護師・理事・組織職員からわかりやすい講義がありました。参加者からの感想として、普段なかなか話をする機会が少ない看護師や他支部の組合員と交流ができて良かったなどの声がありました。今後このような学習会を開催してほしいという要望もありました。

### 地域の話題



葉山行政区での学習交流会の様子

**薬剤師さん募集!**

組合員紹介制度  
お知り合いの薬剤師さんを紹介していただく方を募集しています。  
協会の活動に積極的に参加していただく方を募集しています。  
協会の活動に積極的に参加していただく方を募集しています。

**募集**

**・はまゆう薬局・**  
衣笠診療所前 横須賀市平作1-12-7  
☎046-850-3113

**・なぎさ薬局・**  
三浦診療所前 三浦市南下浦町上宮田3262-4  
☎046-889-2421

**問い合わせ**  
一般社団法人 **メディホープかながわ**  
はまゆう薬局・なぎさ薬局は、神奈川みなみ医療生協とともにあゆみ、地域の皆さんに密着した事業をすすめていきます。  
045-624-8704 (人事担当)

暑い暑い寒い。あれ、気がつけば9月も10日に。久々に三崎の朝市へ行ってきました。5時を過ぎたばかりなのに、目当てのたまご屋は店じまい。魚屋の人が教えてくれたのですが、今年の夏が暑すぎたので鶏がたまごを少ししか産まなくて店じまいとのこと。

今年の夏の暑さには、人間だけでなく鳥や作物も困ったのです。自然災害もあり、色々とまいった夏でした。

三浦市/K・O

日も短くなり朝夕の風が心地よく秋を感じさせます。先日、孫の吹奏楽を聞きに行きました。結果は西関東で優勝。次は全国大会。それはそれは大変。青春の力がフルパワーで美しい姿でした。お金では買えない感動と夢をもらい、長生きして本当に良かったと思えます。 逗子市/佐藤君江

**フレイル予防で愛と健康を**

暑さもやわらぎ過ぎしやすくなりました。庭の草アジサイは6月と9月二度花が付き、彩りを楽しませてくれます。20数年前の私は「生きているうちに、働けるうちに、日の暮れぬうちに」がモットーでしたが、最近「食べて、動いて、おしゃべりしましょう」のフレイル予防が愛?言葉に

**組合員のひろば**

機関紙の感想、日頃のエピソードや文芸、俳句、和歌などもお待ちしております。

**この夏の暑さにはまいました**

お金では買えない感動と感動と夢

なりました。こころの豊かき、大きさに沿って生き方も変わるといふことでしょうか。二度花をつける元気な草アジサイのように、いつまでも健康でいたいものです。

横須賀市/荒井春子

**文芸コーナー**

赤蜻蛉無人の駅をひと回り

横須賀市/いさ子

**みんなでやれば楽しくできる**

通信教育に取り組んで

南下浦支部

**地域まるごと健康づくり**

**みなみのわ**



9月から始まった医療福祉生協の通信教育。南下浦支部では、運営委員全員が申込み取り組み組むことになりました。

さっそく9月の運営委員会が終わった後に、みんなで答え合わせをかねて学習会を開催。事前にやってきた人もやってきていない人も、みんな一生懸命にテキストを読みました。テキストを読みながら、介護保険の改悪にため息をついたりしましたが、何とか最後まで頑張りました。1人だと答えに自信が持てませんが、みんなで学習することにより間違いに気づけたり、楽しみながらできて良かったです。

あとは郵送をするだけです。しっかりと郵送をするまで、みんなで声の掛け合いをしていきます。

て学習会を開催。事前にやってきた人もやってきていない人も、みんな一生懸命にテキストを読みました。テキストを読みながら、介護保険の改悪にため息をついたりしましたが、何とか最後まで頑張りました。1人だと答えに自信が持てませんが、みんなで学習することにより間違いに気づけたり、楽しみながらできて良かったです。

あとは郵送をするだけです。しっかりと郵送をするまで、みんなで声の掛け合いをしていきます。

赤蜻蛉無人の駅をひと回り

横須賀市/いさ子

逗子市/市村洋子

**衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2017年10月1日現在**

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	岡田 中村 (第3 9:00~10:30)	安藤 長谷部 (糖尿)	岡田 小野村 (漢方) 立壁	岡田 中村 (~10:00)	平野 雄 (糖尿) 新井 繁谷 (第4) 中村 (第1,2,3)	岡田 平野 雄 (第2,4)
午後 2:00 ~ 4:30	平野 恵造	岡田 塩田 (神経内科 第2,4)	休診	濱田 堀内 (整形外科) (14:30~第1,2,4,5)	岡田 2:30から	休診
夜診 5:00 ~ 7:00	休診	岡田	休診	休診	岡田	休診

※小野村先生(漢方)・塩田先生(神経内科)・堀内先生(整形外科)・長谷部先生、新井先生(糖尿病)は事前予約制となっています。

**葉山クリニック 診療体制表 ☎046-878-8200 2017年10月1日現在**

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	平野 (第1,3,4,5) 中村 (第2)	平野	佐久間 (市大)	平野	小宮 (市大) 平野	平野 (第1,2,3,5) 中村 (第4)
午後 1:30 ~	中村 3:00まで	休診	中村 3:00まで	休診	平野 3:00まで	休診

**三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2017年10月1日現在**

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	藁谷 立壁	藁谷 石井	中村	藁谷 徳永 (胃カメラ後診察)	岡田	藁谷 中村 立壁 (第1,3,5週) (第2週) (第4週)
午後 診療	藁谷 3:00~6:00 石井 2:00~5:00	藁谷 3:00~6:00 石井 2:00~5:00	休診	中村 2:30~5:00	石井 2:00~5:00 森 (整形外科) 2:30~5:00 [予約] (第1,3,5週)	休診

**逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530 2017年10月1日現在**

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:45	芹澤 石井 倉井 (宏) (胃カメラ)	芹澤 高橋	小宮 (市大)	芹澤 清水 高橋	倉井 芹澤	倉井 芹澤
午後 受付時間	芹澤 倉井 (宏) (胃カメラ)	芹澤	休診	根来 (市大)	倉井 芹澤	休診
	2:00~4:30	2:00~4:30		2:00~4:30	2:30~5:30	

※都合により変更になる場合もあります。

**9月号の正解**

ブ	ウ	レ	カ
ヒ	ヤ	ツ	カ
ン	タ	ヤ	マ
イ	エ	ロ	ー
ヤ	ギ	ク	キ
ラ	コ	ガ	イ
セイ	ブ	ジ	ク

正解 (タカラクジ)

当選者(敬称略) 応募総数51通

▶横須賀市/橋本順子・西川政義・大島豪  
▶三浦市/出口洋子・長谷川政子・雨宮節子  
▶逗子市/田中能子・長谷川紀美子  
▶葉山町/市川茂夫・高橋陽二

**◆問題◆**  
二重マスに入った数字の合計はいくつになるでしょう?  
◆ルール◆  
①空いているマスに、1~9までの数字のどれかを入れます。  
②縦9列、横9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。  
③太線で囲まれた3×3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。  
④縦列、横列、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。  
答・ご住所・お名前を下記までお送り下さい。正解者の中から抽選で10名様に図書券を送ります。(10月末日必着。発表は11月号) 抽選に間に合わなかったお便りは、次号で抽選をします。パズルの問題も募集しています。未発表のものに限りません。採用の場合は図書券をお送りします。

あて先 〒238-0031 横須賀市衣笠栄町2-19  
神奈川みなみ医療生協 しんぶん係  
FAX:046-852-8238 E-mail:h-sosiki2@k-minami.or.jp

**10月号 おたのしみパズル**

2			4			
	6	5		4		2
5			1		7	
4			5		1	
	2	1		9		4
	8			9		
8			2			
	4	8		5		6
	3	9		2	4	8

出題：機関紙編集委員会