

笑顔つなぐ共同の“わ” いまこそ共同組織を強く大きく

第14回全日本民医連

共同組織活動交流集会in神奈川

パシフィコ横浜

全日本民医連は9月9日～10日、第14回全日本民医連共同組織活動交流集会を開催。「横浜の白帆に憲法9条をかけ、平和・いのち・くらし輝く未来を！」をテーマに、全国から約2400人が横浜に集まりました。全体会の記念講演では、共同組織を研究しているヘイムス・アロン氏による講演。分科会では神奈川みなみ医療生協も発表をしました。



講演をしたヘイムス・アロン氏
(撮影：酒井猛)

孤独は、 タバコや高血圧と 同じくらい危険

全体会の記念講演はヘイムス・アロン氏。セントルイス・ワシントン大学院生であり、人文科学部文化人類学科・医療人類学専攻。民医連の共同組織というコミュニティに興味を持ち、班会などの活動に参加しながら

独自の目線で共同組織を研究していく中で、共同組織の医療機関は病気だけでなく、その人の病気以外の問題も解決していくことが特徴的であり、社会的問題となっている孤独も班会などに参加することで解決をしていく

分科会で発表

ことが普通の医療機関との違いであることを述べ

ていました。講演中に述べられた「孤独はタバコや高血圧と同じくらい危険」という言葉に、あらためて地域でのコミュニケーションや日々のつながりが大切であることを再認識しました。(K)

平作城北支部

9月10日「地域まると健康づくりの取り組み」の分科会で、わがみなみ医療生協の平作城北支部が活動発表しました。分科会では8つの都道府県から発表があり、それぞれの地域での活動の様子がよく分かりました。平作城北支部は支部長の山下幸子さん、副支

部長の簗島君子さんの2人が「ペットボトルのふた開けられますか？」という題での発表で、みなみ医療生協の紹介から始まり、日ごろの支部の活動を報告。食事会でのお弁当の数や被災地支援力ンパの金額に、会場からほおつと言う感嘆の声がもれました。さてこのち



分科会で発表をした平作城北支部の山下さん(右)・簗島さん(左)

よつと変わった演題名は高齢になり握力が衰えるといういろいろなリスクが増すという事で、支部で握力計を購入し、健康チェックに握力測定を加えたことからつけられました。

強化月間 スタート集会開催

9月19日 産業交流プラザ



富山～広島の通し平和行進に参加した米山さんの報告

握力不足が心身にどんな影響があるか、学術的な側面にも言及した充実した発表でした。活発な質疑応答にお国言葉が飛び

交い、全国規模の大会を実感。その中でみなみ医療生協が活動発表したことを大変誇らしく思います。(T)

この期間中には「健康チャレンジ2018」や健康チェック、訪問行動を積極的に行いながら新しい仲間を増やしていく、地域に医療生協を根づかせることに大きなねらいがあります。医療生協活動を地域にもうひとまわりふたまわりひろげて、あたらしい仲間を迎えましょう。

10、11月は、医療生協を強く大きくするための「医療生協強化月間」です。支部や地域を中心に行ないます。強化月間に先がけて9月19日に開催したスタート集会では、強化月間についての方針を確認をし、活動を地域にひろげていくための意思を統一しました。また、原水禁世界大会の参加報告があり、学習企画では岸牧子氏(横須賀9条の会)を講師に迎え、「改憲を許さず、憲法9条を守り抜こう」と題した講演もあつて平和の大切さを学びました。

はまゆうだより

薬局コラム

糖質の秋を
健康的に乗り切るには

原形が残っている方を選ぶ

おはぎの「粒あん」と「こしあん」のように、材料の原型が残っている方が食物繊維を豊富に含むため、血糖値を上げにくく糖質が脂肪として体内に蓄えられにくくなります。白米より玄米、スイートポテトより焼き芋の方が太りにくいと言えます。

野菜の糖質にも注意

にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、れんこんなど、食べて甘みを感じる野菜は高糖質。キャベツやレタス、ほうれん草などの葉野菜を多めに食べるように意識しましょう。

糖質同士は一緒に食べない

栗ご飯や芋ご飯など糖質どうしの組み合わせが一番太る食べ方。糖質が体脂肪として蓄積されやすいため、おかずでたんぱく質や野菜をしっかり摂るようにしましょう。

(記事提供：はまゆう薬局)

2018年8月 理事会報告

1.「強化月間」について話し合いました。

8月から事業所の強化月間が始まっており到達状況が報告されました。また、10月・11月に行われる支部・地域の強化月間の方針についても話し合いました。今年度も10月・11月に行う骨量測定キャンペーンで組合員の骨量測定は無料とします。加入・増資の声掛けを積極的に行いましょう。

2. 神奈川まるごと健康づくりについて話し合いました。

チャレンジシートを9月号の機関紙に折り込みます。健康チャレンジへの参加にご協力をお願いします。事業所でも患者さん・利用者さんへの配布と、職員・家族への配布をお願いします。理事・運営委員の皆さんも手配付協力者、班長さんやお友達など周りの方に積極的に声をかけてください。また、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配布し、多くの方に広めていきましょう。

3. 2018年7月度の患者利用者状況報告

外来患者：4,589人、訪問看護：120人
訪問ヘルパー：100人、デイサービス：154人
ショートステイ：69人、ケアプラン：306人

4. 2018年7月度の経営状況報告

7月度経常利益：マイナス430万円
累計経常利益：マイナス761万4千円

5. 2018年7度 組織活動統計の報告

7月の仲間ふやしは21人。出資金増資額は1,919,000円でした。
4月からの累計では、109人、627万9千5百円です。

2018年8月末現在

組合員数：15,415人／出資金：418,418,500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
レシピのご紹介焼きかぶのポン酢和え
焦げ目が香ばしく、柚子の香りが爽やか

<材料> 2人分

- ・かぶ…2個
- ・かぶの葉…100g
- ・豚ばら肉…60g
- ・塩…少々

(A)

- ・柚子絞り汁…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1／2 (9g)
- ・みりん…小さじ1
- ・昆布…2g



<作り方>

- ① かぶは皮をむき、くし切り、かぶの葉は茹でて3cmの長さに切る。
(A) 調味料を混ぜ合わせる
- ② 豚ばら肉は塩少々で下味をつけ2cm幅に切り、フライパンでカリッと焼く。香ばしさも美味しさ！
- ③ ②のフライパンで、かぶも少し焦げ目がつくまで焼く。
- ④ ボウルに②、③、かぶの葉を入れ(A) 調味料を加える。
※和えものは調味料を一気に入れずに味をみながら加えること。

1人分あたり

エネルギー 314kcal 塩分量 0.8g

和えものは時間が経過すると水分が出て水っぽくなり、さらにポン酢を加えてしまいがちです。食べる直前に和えるようにしましょう。

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)

専門部会だより

健康づくり委員会

●三浦診療所で介護カフェを開催します。

- 第1回 2018年12月19日(水) 13:00~14:30
講師：藁谷医師(三浦診療所 所長) 内容：訪問診療について
第2回 2019年1月9日(水) 14:00~15:30
講師：未定。内容：口腔衛生について・職員による事例紹介(予定)
第3回 2019年2月13日(水) 14:00~15:30
講師：田縁看護師(逗子診療所 看護師長) 内容：骨密度について

社保・平和部会

●署名のご協力をお願いします。

- ・「75歳以上の医療費負担2倍化に反対する請願署名」を9月号の機関紙に折り込みました。ご署名のうえ、お近くの診療所または支部運営委員へお渡しください。

組織活動部会

- 新しい法人パンフレットを10月から活用します。
- しめくり集会
12月12日(水)に開催をします。会場や日時は決定次第ご案内をします。

教育学習部会

●医療福祉生協連の通信教育

- ・目標人数150名に対し、9月末現在で120名の到達です。
ご希望の方は、医療生協本部 組織部まで Tel: 853-8105

知ってよ！

骨粗しょう症

人生最後の日まで立って歩けるように 第5回

骨粗鬆症の治療 その1

今回は治療についてお話をします。骨粗鬆症の治療薬の進歩はめざましく、種類は大きく分類して3つに分かれます。(※表1)どの治療薬にも共通して言えることは飲み忘れが多いと効果が無く、やめてしまうと骨密度は落ちていくということです。残念ながら、治療開始後1年で52%の人が薬を止めてしまうという報告があります。骨密度が上がるには2〜3年かかります。定期的に服薬しないと、骨折を防ぐことが出来ないばかり

か、無駄な医療費が増えて施設利用の必要性まで高まってしまうので注意しましょう。

今回はまず、骨吸収を抑える薬(骨を壊す働きを抑える薬)について説明します。

SERM

(選択的エストロゲン受容体モジュレーター)

骨代謝に関わるエストロゲンのバランスを調整して、骨量を増やす薬です。骨の強度は7割が骨密度、3割が骨質によって決ります。SERMは骨密度をあげる力は強く

ありませんが、骨の質を良くするという他の薬には無い特徴があります。長く飲み続けても大きな副作用は少なく、腎臓が悪くても使用が可能です。

ビスホスホネート

(BPP剤)

骨に沈着し、骨を壊す破骨細胞を押さえ、骨密度を上げる薬です。腰椎、大腿骨ともにきちんとして骨折予防効果が認められており、現在最も多く使われている骨吸収抑制薬です。連日、週1回、月1回、年1回の製剤があります。剤形も経口薬、点滴薬、静脈内注射、ゼリー剤があります。

胃腸障害の副作用が出る人は、胃腸を通さず血管内に点滴や注射で入れるといった工夫も出来ます。顎骨壊死の副作用が問題になりましたが、これはBPP剤を使用していなくても発生します。口腔衛生状態を良好に保つことが最も重要なので、歯科



の先生と連携を取りながら治療をしましょう。長期間のBPP剤服用時は骨が硬くなって非定型骨折を起こすこともあり、漫然と飲むことは勧められません。3〜4年経ったら再評価をし、主治医と継続の必要性を検討してください。

抗RANKL抗体

(デノスマブ)

破骨細胞の分化と活性を押さえ、骨吸収を抑える薬です。薬剤投与後の効果発現が早く、骨吸収が強力に押さえられます。副作用として低カルシウム血症が起こりやすいので、カルシウム、ビタミンD製剤などを飲む必要があります。半年に1回の皮下注射ですから、要介護の人や、認知症の方には使いやすい薬と言えます。

今回はその他の薬について説明します。

返子診療所

医師 倉井由加

(日本骨粗鬆症学会認定医)

重要なので、歯科

シリーズ 手をつなごう

介護の現場から ⑨

住み慣れた地域で暮らし続ける ～協力し合うことでできること～

Aさんは急な階段を10段ほど下りたところにある一軒家におひとり暮らし。いつも過ごしている居間の窓からは見渡す限り一面に広がるキャベツ畑。三浦ならではの風景を愛でながら穏やかな生活を楽しんでいました。

80代になって少しずつ身の周りのことが大変になってくると、週3回のデイサービスとヘルパー、それと横須賀に住む息子さんが毎日夜飯を届けてくれることを楽しみにしていました。

そんなAさんでしたが、加齢により徐々に歩行が不安定になると、デイサービスに行くための階段の上り下りが難しくなりました。しかし道に出るには急な階段を利用するしかありません。そこでデイサービスを楽しみにしているAさんのために関係者で話し合いを行い、デイサービスの日は息子さん・デイのスタッフ・男性ヘルパーで身体を支えながら、安全第一で階段の上り下りを行うことにしました。初めはスタッフたちも「もうデイサービスに通うことは無理なのでは」と思うこともありました。そこで諦めることなく、家族とスタッフで協力し合うことで階段の上り下りが実現し、Aさんの思いを



大盛り上がりの夏まつり

ショートステイ安護楽



素敵な手作りうちわを両手にかかげてニッコリ

8月のレクリエーションは夏まつりとうちわ作り。夏まつりをするきっかけとなったのは、「夏」と言えば?」の質問に利用者みなさんから「おまつり!盆踊り!だけ行かなくなっちゃった」「金魚すくいもやってみたい。それとタコ焼き」。そんな言葉から始まり、まずは、まつりを盛り上げるためうちわは塗った絵やちぎり絵を貼り、1つ1つ作りしました。金魚すくいでは1匹でポイが破れてしまう人や、なんと40匹以上すくうことができた達人も。その他にも、スイカ割りや箱の中身当てなど盛りだくさんでした。もちろんみなさんから意見のあったタコ焼きやかき氷も美味しかったです。まつりの最後は盆踊りで大盛り上がり。曲が流れるとみなさん慣れた手付きで踊り、たぐさんの笑顔と笑い声にあふれたアゴラの夏まつりでした。

ショートステイ安護楽 榎本 祐子

ケアマネジャー

山下初美

