

出雲市民病院友の会
(6月30日現在)

会員数 7,640人
世話人 345人
基金 2億7,150万円

すこやか

第220号
2005年7月10日
発行

出雲勤労者健康管理協会
〒693-0021 出雲市塩治町1536-1
TEL (0853) 21-2735
ホームページ: www.izumo-hp.com

岩国米軍基地の拡大・強化に反対! 3,500名集会



「人間の鎖」で基地包囲
集会後、約一時間のデモ行進を行い、十六時すぎ、岩国基地

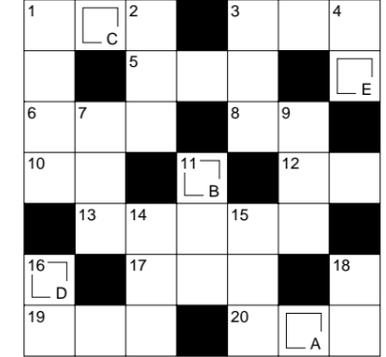
六月十九日、岩国へのNLP(夜間着艦訓練)・厚木基地移転を許すな! 岩国集会が開かれ、出雲法人から二十五名(出雲地域から六十三名、島根県で三〇〇名)が参加しました。



市民病院の若い看護師から、あのジェット機の轟音には鳥肌が立ちました。医療や平和と共存できないと感じました。など、平和への想いを新たにしたい行動となりました。



を包囲する三、五〇〇人の「人間の鎖」が完成しました。手をつなぎ、「岩国基地を戦争の拠点にするな」「米軍基地の拡大を許すな」「アメリカは戦争政策をやめろ」「日本政府はアメリカにシッポを振るな」「憲法九条を世界に広げよう」とシュプレヒコール(大勢で声をそろえてとなえる)をしまし



タテの力ギ
糸で琴や川などを作ってあそぶ遊戯。
女の人は満員電車に気をつけて火消しが着た。半纏。年齢とともに薄くなった。白くなったり。七つの顔を持つ男。件内



読者のたより
大谷班会での「かしわ餅」づくり、とても楽しかったです。おいしくいただきました。
(上島町 黒田さま)
リハビリ病院のフルオープンおめでとございます。先生をはじめスタッフがみんな揃うといいですね。
(大津町 後藤さま)
私はこの頃、家の周りにある三毛キを利用して、三毛キ



ヨコの力ギ
万博の開催県。鉄が錆びる現象。はじめること。屋根を置く薄い鉄板。の後思案。
トルコの貨幣単位。掘って水を汲み出すもの。桃太郎が行ったところ。俺は。の枯れススキ。大きな手術に用いるもの。動物が掘って子を産むところ。

の高飛び歩の餌食。から目薬。火山灰の層。を牛に乗り換える。からボタモチ。

風呂に入っています。温泉のように体が暖まります。
(浜町 加納さま)
今年もホテルが飛んでいますが、年々減少しています。昔のように沢山飛ぶように、川、山の自然を大切に生かしたいものです。
(多伎町 高橋さま)
いつも「すこやか」を読むのが楽しみです。今年も雨が少なく、とても困っています。
(佐田町 藤原さま)
雨が降らず、水不足にならない心配です。私も風呂の

218号の解答
タ マ サ シ コ
チ フ ウ カ キ ツ パ タ
ト リ キ リ
ラ ヲ フ ハ ル
ン キ ヨ ウ
ク ク ス
ク

心ノ鼻ノノギノマノリ
クロスワードを解き、二重マスの文字をAからアルファベット順にならべると答えがでます。はがきにその答えと住所、氏名、年令、電話番号の他、市民病院などに対するご意見、地域やご家庭の話題などを書いて応募してください。「読者のたより」に掲載させていただきます。
宛先 千六百九三 〇〇二二
出雲市塩治町一五三六 一
「すこやか」編集委員会
締切 二〇〇五年八月十五日
賞品 正解者の中から抽選で十名の方に図書カードを贈呈します。
回答 第二二八号の正解は「ハツグツオ」でした。応募数六五通(正解者六五)の内左記の方が当選されました。
当選者(敬称略)
船木 那美枝(大津町)
春日 ノ子(湖陵町)
山本 石子(渡橋町)
安立 直美(白枝町)
高橋 正子(多伎町)
金築 辰明(高松町)
常松 洋子(萩町)
道守 男(上塩治町)
石飛 充孝(岩瀬町)
美登里(西園町)

残湯を洗濯や野菜、花にも使っています。一人ひとり水を大切に使用してほしいと思っています。
(湖陵町 春日さま)
いま草取りボランティアに参加しています。一ヶ月に一日ですけど、皆さんとお話もできますし、コーヒーもいただいています。もうひとつ、ゴミ袋を広告紙を折って作っています。今まで捨てていたものが使って貰えるのってうれし限りです。
(白枝町 江口さま)

外来診療のご案内 2005年7月

出雲市民病院
救急指定病院
救急の方は、休日を含めいつでも受け入れます。
受付時間 TEL(21)2722 午前 8:30~11:30 / 午後 14:00~16:00 (泌尿器のみ) / 夜間 16:30~19:00
月・水・金の整形外科は手術がある場合11:00で受付を終了することがありますので、ご了承ください。整形外科は内尾教授(島大)が外来診療をいたします。(第1、3水曜日 9:00~)

診療科	午前		午後		夜間		午前診療
	内科1 神経内 火一金	内科2	家庭 医療科	内科4	内科5	外科	
月	成相	金森	奥野	小松	久保田	西	小野
火	藤井	宮廻	森	高島 (島大内)	中本	今出	石田
水	藤井	金森	奥野	成相	久保田	西	小松
木	藤井	小松	森	景山 (島大内)	久長	西	小野
金	島大 神内	小林	奥野	成相	久保田	今出	石田
土		交替		島大 3内	循環器 (第4週 休診)	交替	森/藤井

都合により、診療体制の変更もありますのでご了承ください。
専門外来のご案内 (出雲市民病院) 腎・高血圧 毎週火曜日 午前 担当医師 高島利一(島大第4内科)

しまね花の郷で交流



出雲市民病院グループ 職員募集

出雲リハビリ病院 回復期リハビリ病棟めざして
医師 理学療法士
薬剤師(パート) 作業療法士
看護師 調理師
各若干名
応募方法:電話連絡の上、履歴書送付のこと。採用条件等の詳細は、別途応募者に直接お知らせします。待遇等詳細は面談で説明。給与:協会規定による。
出雲市塩治町1536-1 TEL(0853)21-2735
E-mail:izumosimin@izumo-hp.com
ホームページ:http://www.izumo-hp.com
新卒・Uターン歓迎

出雲市民リハビリテーション病院にCT設置しました



「ご利用ください」
出雲市民リハビリテーション病院では、診断装置として欠かすことのできないCTの導入が建設計画当初から検討されてきましたが、フルオープン時に合わせ六月三日設置となりました。法人内では、市民病院に次いで二台目となり、導入から六年、その間CT装置の技術は飛躍的に向上し、今回設置された装置も多くの機能を有しています。入院や外来患者様の症状診断だけでなく、健診(肺がん検診)や地域の医療機関からの検査紹介も受け付けたいと考えています。ぜひご利用下さい。

楽しい班会開く!

6-1 湖陵(三部ミニデイ)
湖陵町の三部ミニデイからの要請で、二回目のおじゃまをしました。「またよろしくね!」と多くのの方が覚えてくれていました。ストレッチ体操とたたきもからだもリフレッシュしてました。

6-6 朝山(見々久班会)
十三人が見々久中央公会堂で毎だんごづくり。班会設定、案内、材料、指導員などすべて支部長が他の班の世話人も「おもしろそう」と見学参加。健診受診、健康まつり模擬店、ステージ出演などの取り組みも計画しました。

6-2 上津(和久輪班会)
世話人宅で七人が「骨密度の話」を学びました。「寝たきりになると家族が大変です。転ばないように日頃からの運動大切ね。」と若い方の関心が高かった。生協でついたら、今より良くなることが分かって安心」との意見が。

6-9 今市(半ヶ沢班会)
九名が砂子田集会所に集ってゴキブリ団子づくり。体脂肪が値に一喜一憂。体脂肪を減らすためにもぜひ継続しましょう。

6-10 湖陵(差海班会)
川向集会所をお借りして、ゴキブリ団子づくり。広域から十三人の会員が参加する楽しいものに団子のみ希望する方も多かった。お茶会もすっかりできて楽しかったです。

6-16 神門(下古志合同班会)
久々の班会で十人が参加して、リハビリ病棟の学習をしました。院所利用委員会やボランティア活動も、これから力を貸して下さいと病院から要望がありました。班会後病院を見学しました。

6-14 塩冶(半分班会)
半分集会所で健康チェックとゴキブリ団子づくり。すばらしい柔らかさの団子ができました。次回が玄米体操をします。

6-22 古志(上新宮班会)
世話人宅で四人のゴキブリ団子づくり。よく効くと好評です。また、リハビリ病院へ通院するようになった方から、くすりが一回分ずつまとめてくれてとても飲みやすくなったなど、病院への意見がたくさん出されました。

6-8 湖陵(東三部合同班会)
東三部集会所に十一人で、自分の尿を自分で測定しました。「塩分チェックで一五倍するのはなぜ?」など、数値を見ながら活発な意見質問が。次回は料理班会です。

6-9 今市(半ヶ沢班会)
パラオの読書文化センターに十三人が集まり、ゴキブリ団子づくり。生協法人づくりも議論しました。基金に ついても、入院した時に基金は使えるの?と質問が。「安心して貯金のように積み立てられるね」と参加者。

6-23 高松(下横原班会)
下横原集会所に六人で、医療費の現状への学習。市民病院医療事務の説明に会員がうなずきました。「高額療養費制度を使ってくれたら、市民病院に感謝したい」と病気に悩んでいる方が、「病気に悩んでいると来ないよ、またやりますよ!」

大曲診療所は6月から新しい所長医師を迎えました。今日は新任の森 敬良先生にインタビューしました。

森 敬良先生
家庭医療学がご専門と伺いましたが、家庭医療について少しご説明お願いできますか?
家庭医は「あなた」の専門家、と言われてます。患者様を「人」として捉え、「あなた」全体に関心と責任を持っています。家庭医の診療分野は、患者様の一部、たとえば心臓や胃腸などの臓器だけでなく、その人、家族、地域全体が対象となります。このような医師のことを最近では「総合医」や「一般医」と呼ぶこともありますが、われわれはその基礎となる「家庭医療学」から「家庭医」という言葉を用いています。それでは少し具体的な例をあげて説明させていただきます。もし皆さんが胸に痛みがあったときには何科にかかれますか?心臓と考えると循環器科ですか?それとも食道が胃だと考えると消化器科でしょうか?あるいはヘルペスを考えて皮膚科でしょうか?難しい問題ですね。こういう時には家庭医の出番です。なんだかわからないけど胸が痛むときはまず家庭医のところを受診していただければよいのです。家庭医は「よくある問題、疾患」に熟知していますので、患者さんの問題の80、90%に悩めることができるといわれています。そして残りの10、20%は臓器別専門医へ紹介させていただきます。胸の痛みは神経・筋・骨格系が半分以上占めているといわれていますが、もしかしらば、精神的なことが原因となっている

かも知れません。すなわち、何か体調がおかしいと思ったり、あるいはご家族のごことで困ったことがあったりしたら、ひとまず家庭医に相談していただくのがいい方法だと言えます。もしもすれば、どの臓器別専門医にも解決できないような問題も隠れているかもしれません。日本ではあまり家庭医療という言葉は有名ではありません。にもかかわらず私がそれを専門としようと考えたのを見れば、不思議に思われるかも知れません。わたし自身も研修医になったばかりの頃は精神科医になりたいと思っていました。それがなぜ家庭医を目指すようになったかという、それは患者様、地域の皆様が理由であると思っています。医療を実践していく中で、臓器別専門医だけでは解決できない、複合的で心理社会的で、また政治的な問題も含めて、その「人」全体を捉えなければならぬような医療が必要であると感じたからです。「家庭医療」という言葉は使っていませんでしたが、出雲市民病院をはじめとした民医連の病院、診療所、施設は、この50年以上の歴史の中で「家庭医療」を実践してきたのではないかと感じています。そうしますと大曲診療所では、うってつけの先生をお迎えしたことになりますね。これからの抱負などお願いします。

ありがとうございます。大曲診療所も一九五一年に創設されてから大津町を中心に地域医療を実践してきています。まずは、地域の皆様からいられた信頼をいただきたい。諸先輩方が築いてこられた信頼を失わないように精一杯がんばっていきたいと思っています。地域の皆様も、スタッフも若手の内科の先生といつご期待が大きいと思います。もともと内科でしたが、今は「家庭医」です。今後は、大曲診療所でも「年齢」「性別」「健康問題」に限定されない「家庭医」として、子供から高齢者まで、皆様のお役に立ちたいと考えております。どうぞ重ねてよろしくお願いたします。

おしらせ

平和行進など

- ▶ 7月25日(月) 17時~大津公民館で引き継ぎ(斐川から)
- ▶ 7月26日(火) 9時 市役所前~終日出雲市
- ▶ 8月5日(金)~6日(土) 被爆60周年原水禁世界大会

05年度 健康教室開校

- ・と き: 7月25日(月)13:30~16:00
- ・と ころ: 出雲市民病院会議室
- ・内 容: 入学式、生活習慣病(森医師)、血圧の測り方(看護師)
- ・定 員: 30名 ・受講料: 1,000円(友の会500円)

お申し込みは電話(21)8108まで

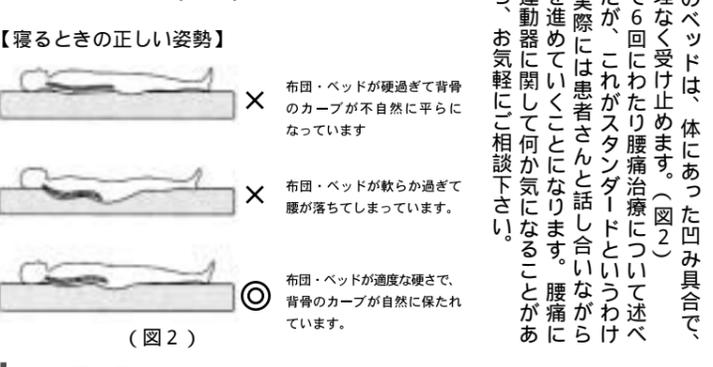
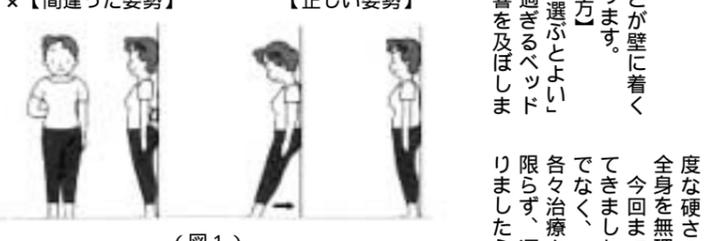
ボランティア「ゆい」

- ▶ 7月15日(金) 8:30~12:00...草取り・バザー
- ▶ 8月5日(金) 8:30~12:00...草取り・バザー
- ▶ 8月19日(金) 8:30~12:00...草取り・バザー

整形外科シリーズ(最終) 腰痛の予防

最後に腰痛の予防について少し述べて、お話を終わりたいと思います。まず日常生活での運動、姿勢の問題、次に人生の三分の一におよぶ睡眠中の問題で、特に寝具の選び方についてお話しします。
腰痛は、生活習慣病です。特に、現代人はパソコンを使う機会が多くなり、運動不足の傾向があります。運動不足は、筋肉の低下や血行不良をまねき、腰痛の引き金となります。ぜひ、積極的に運動するように心がけてください。また、腰に負担をかけないように、正しい姿勢を心がけることも重要です。自分ではきちんとできているつもりでも、間違った姿勢をとっている場合があります。壁を利用してときどきチェックしましょう。(図1)

【間違った姿勢】
背中を壁にあて、立ちます。壁に背中をあてたときにゲンコツが入るよつでしたら、反らせすぎです。これでは腰にかえつて負担がかかっています。
【正しい姿勢】
後頭部・背中・お尻・かかとが壁に着く状態が正しい姿勢の目安になります。
【生活指導における布団の選び方】
「体のためには硬いベッドを選ぶとよい」という通説がありますが、硬過ぎるベッドは逆に血行を妨げ、体に悪影響を及ぼします。硬いベッドでは、肩や腰など体の出っ張った部分に負担がかかり、血管が圧迫されます。「軟らかさ」「心地よさ」と考えるのは早合点です。軟らかすぎるベッドは自然な姿勢のもとになり、体に悪影響を及ぼします。軟らか過ぎるベッドでは、背骨が曲がった不自然な姿勢になり、脊椎を痛める原因になります。硬過ぎず、軟らか過ぎず、体をしっかりと支える強さとやさしい寝心地を同時に実現できるベッドがよいベッドだといえます。適



おあめの一品

グレープフルーツの寒天ゼリー

～柑橘類の酸味は夏のデザート向き!コレステロール低下作用・便秘予防に効果的な、食物繊維の多い寒天を使った簡単デザートです～

作り方

グレープフルーツ1個は果汁を搾り、もう1個は皮と薄皮を除いてあらくちぎる。小なべにAを入れて混ぜ、中火にかけて混ぜながら煮立て、寒天が完全にとけるまで2分ほど煮て火を消す。荒熱が取れたら を混ぜて流し缶に入れ、冷やしかためる。スプーンですくって器に盛る。(上にミントの葉を飾っても良い)

材料(6人分)

(17×17cmの流し缶1個分)

- ・グレープフルーツ2個 — 400g
- ・水 — 3/4カップ
- ・砂糖 — 50g
- ・粉寒天 — 4g (1袋)

第51期 第13回 理事会報告

2005年5月21日(土)
法人事務局棟 会議室

【協議事項】

1. 出雲市民リハビリテーション病院竣工
2. 第52期定期総会 友の会合同総会 議題準備
3. 憲法改憲反対出雲共同センター加入

【報告事項】

1. 人事
2. 労働組合対応
3. 法人職場代表者会議
4. 専門委員会報告 など

憲法9条を守る「九条の会」を出雲でもつくりよう

記念講演「いのちの讃歌を」で澤地久枝作家で九条の会呼びかけ人氏のよどみないステキな話に感動し、「九条の会を出雲で早く作る」と燃えて帰ってきました。

参加した6人

六月十二、十三日と岡山 県湯郷温泉で 全日本民医連の共同組織活動交流集会所が開かれ、法人から六名が参加しました。

第八回 共同組織活動交流集会所

第25回 ゲートボール大会開かれる

六月十五日、標記の大会を出雲ドームで開催しました。

三〇チームが六コートに分かれて五者リーグで競技。下記のチームが優勝しました。「実行委員会は手際のいい段取り」「楽しかった」などの感想が聞かれました。

総合優勝... 東三部チーム	コート優勝... 大津チーム
コート優勝... カトリアチーム	... やまとチーム
... 上津Aチーム	... れんげチーム