

出雲市民病院友の会
(9月30日現在)

会員数 7,758人
世話人 339人
基金 2億7,419万円

すこやか

第223号
2005年10月15日
発行

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

第6回 出雲ふれあい健康まつり

8,000人が集いました!



十月九日(日)、第6回健康まつりを、出雲市民病院の駐車場で行いました。

十時から十五時の短い時間でしたが、友の会員と地域の方、職員との楽しい交流の場となりました。「中央舞台は、一中、見々久、多伎など地域の応援で、中身の濃いものとなりました。」

抽選会場ではガラポン五台が終日フル回転、約四、〇〇〇の抽選をしました。

模擬店は四〇店が味を競い、終日にぎわいました。

「昨年も参加したけど、たくさんの人でウキウキします」との感想が聞かれました。

今回は「健康」に加えて「平和」をスローガンにしたい、テント一張りを利用して、平和を一緒に考えるコーナーを特設しました。

「まつり成功のために奮闘頂いたみなさまに心より感謝申し上げます(まつり実行委員長)」と午後三時に終了しました。



ありがとうございました

“まつり”を友の会月間(9~11月)の中間集約の場と設定してしましたので報告します。下記 ~ は月間中引き続き取り組みます。

- 参加協力券 約 3,000枚 (集約途中)
- 友の会員ふやし 69人
- 基金ふやし 358万円
- 友の会活動担い手ふやし 2人 (すこやか配達者など)
- 医療・介護保険改悪反対署名 ... 120筆
- 憲法9条改悪反対署名 102筆
- 健康チェック
- 血圧・体脂肪 118人
- 血液(貧血など)検査 42人
- 骨密度測定 46人

出雲市民病院グループ職員募集!

勤務場所 出雲市民病院(一般120床、療養病棟60床、透析35床) 出雲市民リハビリテーション病院(療養病棟116床) 大曲診療所

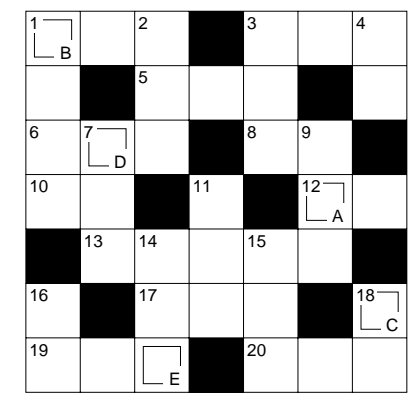
応募方法 電話連絡の上、履歴書送付のこと。採用方法等の詳細は、別途応募者に直接お知らせします。給与、待遇等詳細は面談で説明。(当協会規定による)

新卒・Uターン・パート歓迎

内科医師 理学療法士・作業療法士
厚生労働省臨床研修指定病院 回復期リハビリ病棟取得予定
薬剤師(パート可) 調理員(経験者歓迎)
病棟業務管理指導業務他 介護福祉士
看護師・准看護師 介護福祉士
外来、通所、訪問系日勤も可 各若干名

出雲市民リハビリテーション病院 回復期リハビリ病棟取得予定。リハビリを充実します。

(お問い合わせ) **医療法人 出雲勤労者健康管理協会 総務課**
出雲市塩冶町1536-1 0853-21-2735 FAX 0853-25-0622
E-mail: jimukyoku@izumo-hp.com ホームページアドレス: http://www.izumo-hp.com



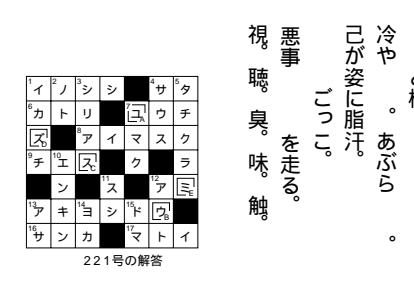
タテのカギ
つらあい。
いやがらせ。
くしくい。
を巻く。
手がかり。
現実。



読者のたより
九月二十七日に基本健診に行きました。駆け込み受診する人が多いのにビックリ!!「30分で終わるよ」と言った友人は八月に行つたそうです。「来年は絶対早く行くぞ...」

(大津町 原さま)
この二年、黒豆茶を飲んで体重10kg落しました。しかも健康です。

(大社町 高橋さま)
先日、先輩の見舞いでリハビリ病院を訪問。丁度リハビリ室に居られ、そこで面会さ



ヨコのカギ
燃料 固体↑↓
山田の中の一本人の
大家。
カレンダー。
太公望。

主人が「忙しい」を口実に健診を受けてくれなくて困っていました。十月末に孫が産まれますが、先日息子夫婦に「病院へ行かないと子供を抱かせあげない」と言われ、ようやく行く気になりました。

(大津町 佐野さま)
今回の選挙は開けてビックリ玉手箱でした。私の支援する人は残念でした。

(佐田町 三原さま)

221号の解答

イ ノ シ シ サ タ
カ ト リ リ ウ チ
ク ア イ マ ス ク
チ 生 突 ク ラ
ン ス ト ラ
キ キ シ ョ ン マ
ン カ カ ト イ

宛先 千六百三〇二二
出雲市塩冶町一五三六
「すこやか」編集委員会
締切 二〇〇五年十月末日
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 第二二二号の正解は「ユウズミ」でした。応募数三二通(正解者三一人)の内左記の方が当選されました(当選者(敬称略))

今若 義己(湖陵町)
竹下 節子(小山市)
内下 文子(船津町)
江口 勝子(白枝町)
山本 俊雄(大津町)
岩倉 俊夫(塩冶町)
山本 俊夫(塩冶町)
渡部 静江(塩冶町)
太田 桂子(神西町)
原 瞳(下古志町)

心算のノき/ま/り
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入ります。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。

【お詫び】
前号のクロスワードで、一つの枠が本来黒枠のところ白枠のまま、回答者を混乱させました。お詫び致します。

バズルを夫婦でタイムを計りながら解いています。たいして同じタイムで解け、はしゃいでいます。

(大社町 青木さま)
食欲の秋。ダイエツトで3kgやせましたが、味処の料理店よりハガキが来ました。がまんをしようと思つてるところです。

(小山町 竹下さま)

外来診療のご案内 2005年10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。

大曲診療所 TEL(21)1186
受付時間 午前 8:30-12:00 夜間 17:00-19:00

出雲市民リハビリテーション病院 TEL(21)2733
受付時間 午前 8:30-12:00 (当午午前診のみ)

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 整形 外科1	眼科 整形 外科2	内科 外科 整形 外科	
月	成相	金森 奥野	小松	久保田	西	今出	小野
火	藤井	宮廻 森	高島	中本	今出	西	石田
水	藤井	金森 奥野	成相	久保田	西	今出	小野
木	藤井	山内	森	景山	久長	西	小野
金	鳥大神内	小松 奥野	成相	久保田	今出	西	石田
土	交替	鳥大	循環器	交替	鳥大	整形	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(鳥大第4内科)

家庭医療学シリーズ

「健診の結果が帰ってきたけど...」
 ～相談だけでもどうぞ～

九月までの基本健診が終わり、みなさまの手元には悲喜こももこの結果が届いているのではないのでしょうか？たまたまの検査の数値が並べられ、BとかSとかの判定がついているはず。しかし実際には専門外の人が見てもなかなかわかりにくいものです。たとえ何が引っかかっているにしても放置していいものか、嚴重な注意が必要なものか、なかなか健診だけではわかりません。場合によっては治療が必要な病気が隠れていることもあります。どうしていいかわからない方はぜひ受診をしてください。健診の結果を持ってきて、「よくわからないから説明してほしい」というだけでなく十分受診理由が必要です。

たとえば「尿潜血」が「+」や「++」となり「腎臓器疾患」が「要精査」と書かれている方は多いと思います。あるデータによれば、成人の五人に一人がこの検査に

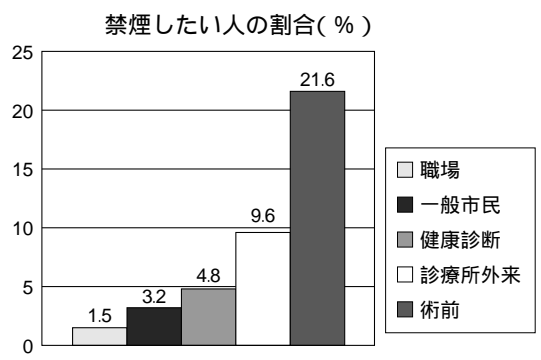


大曲診療所 所長 森 敬良

引つかるかといわれています。もしかして「いつものことだから」「一度精密検査を受けたから」などの理由で放置されているかもしれません。尿潜血が陽性の場合、子どもでは腎臓や奇形、外傷などがありますし、大人ではこれらに加えて悪性腫瘍が含まれてきます。ですから「尿潜血」が認められた場合は放置せずに精密検査を受ける必要があります。精密検査とは言ってもまずは「尿沈渣」という詳しい検査をします。それでもやはり異常が認められた場合には、採血や画像の検査などをしていくことになります。そしてもっと重要なことは、諸検査で異常が見られなかった場合です。この場合でも「もう大丈夫」ということはなく、三ヶ月～半年程度で検尿を繰り返す必要があります。

ほかに「糖尿病」や「高コレステロール血症」などの指摘がありましたら、これらも精密検査をした上で、やはり定期的な検査や観察が必要です。

それから出雲市では今年から健診結果に喫煙についての項目も追加されています。医療機関では禁煙についてもお手伝いできることがありますので、ぜひ相談にいらしてください。グラフは二〇〇三年に私が調



前号の「すこやか」シリーズ 2段目18行目の「風疹や髄膜炎の予防接種をすすめることあります。」は「風疹や髄膜炎の予防接種をすすめることあります。」が正しく、誤植しました。お詫びして訂正致します。(すこやか編集委員会)

あそびの一品 芋ようかん

さつま芋が旬です。ひと手間かければ、上品なお菓子に変身。

- 作り方
- 1人分: 77 蛋白: 0.4g 塩分: 0.5g
- さつま芋は皮をむいて水にさらし、軟らかく茹でて、熱いうちに裏ごしする。
 に砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせる。(好みで加減) 鍋に水を入れて粉寒天をふり入れ、火にかけて煮溶かす。
 溶けたら を入れ、再び火にかけて水分を飛ばすように練り上げる。
 流し缶(14×11×4cm位)に を入れ冷やし固め、固まったら取り出して6等分に切り分ける。
- 材料(6人分)
- さつま芋 200g
 - 砂糖 50g (甘さは好みで加減)
 - 塩 0.5g
 - 粉寒天 4g
 - 水 1カップ

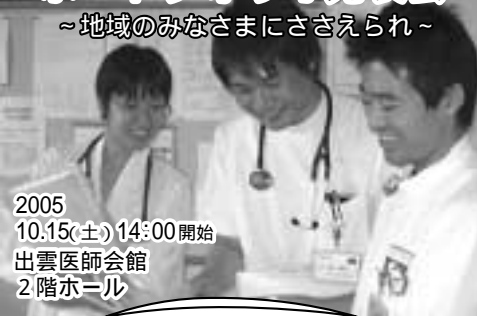
市民病院 6F病棟 敬老会



九月二十日、出雲市民病院六階病棟で「ゆいの会」と職員で敬老会を開きました。当日は南保育園の園児らもかけつけ、ボンボン踊りを披露。また、手作りのプレゼントを高齢の方に贈ってくれました。

職員が鬼の面を被ってマツケンサンバを踊ると、あまりの迫力に泣き出してしまつた園児も。ゆいの会からと園児からのプレゼント。とくに園児の「折り紙でつくった首飾り」は喜ばれました。「ありがとつ、また来てね」と園児にねぎらいの声があがりました。

研修医によるポータル発表会



2005 10.15(土) 14:00開始
 出雲医師会館 2階ホール

半年間の研修を振り返り2人の研修医が学んできたことを発表します。友の会の役員、会員のみなさまにも参加頂きたくご案内致します。

ボランティア

- 10月21日(金)8:30~9:00...草取り
- 9:30~12:00...バザー
- 10月28日(金)8:30~9:30...リハ病院草取り
- 11月4日(日)8:30~9:00...草取り
- 9:30~12:00...バザー

第52期 第4回 理事会報告

- 2005年8月27日(土) 出雲市民病院 管理棟
- 【協議事項】
1. 友の会月間活動方針
 2. 7月決算
 3. 生協設立推進事業
- 【報告事項】
1. 人事
 2. 県連所属医師の法人所属に伴う退職引当金の負担
 3. 法人間出向医師の退職引当金の負担
 4. 職員駐車場購入時期の検討

9/10 塩冶(下沢班会)



地域の寿会と友の会の合同で健康チェック班会。自ら行う尿チェックは、参加者十四人の半数以上が初体験で、大きな関心と呼びました。「これから毎月こんな会が開けると良いね」と数人の方から期待の声が上がりました。

9/22 古志(下新宮班会)



四人で「生活習慣病のはなし」を看護師を講師に学びました。切り絵を使ったパネルの話は、分かり易く好評でした。「健康カルタは自分の言葉でつくってみたいね」と参加者の声。

9/8 湖陵(蛇島班会)



差海蛇島に七人が集まり、「骨密度のはなし」を学習しました。筋力をきたえる運動では、術後から今日まで運動を続けている方の経験が出され、ためになる班会となりました。

9/20 湖陵(二部ミニデイ訪問)



約二十人が集まった二部ミニデイに、うた、ミュージックベルで訪問しました。みなさんノリがよく、特にミュージックベルでは「緊張する、冷や汗が出る」と言いながら、だんだんの確な演奏に上達しました。「初めてだけどとても楽しかった」と好評でした。

9/7 古志(上新宮班会)



高橋医師の「生活習慣病について」と題する学習、玄米体操、うたとミュージックベルなど盛り沢山な班会を、上新宮公会堂に十六名が集まって行いました。会員以外の方も参加され、いろいろな健康相談も出されて、「日頃の健康に対する疑問が解けてうれしかった」との声が出されました。

9/14 大社(仮の宮・永徳寺・東立小路合同班会)



リハビリ病院を十六人で見学。また、スライドでの施設紹介に介せて、十月からの介護保険の改悪による自己負担増も学びました。「だんだん長生きするのが大変になる気がするね」「周りの方にも広げて署名運動もしくっちゃ」と参加者。

楽しい班会開こう!

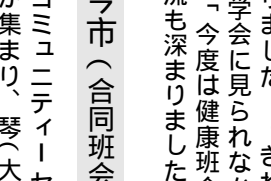


9/29 長浜(原分班会)



初めての班会は十人で行いリハビリ病院見学となりました。「きれいで広くなったね」「見学会に見られなかった風呂場も素敵だね」「今度は健康班会だね」と会員同士の交流も深まりました。

8/30 今市(合同班会)



今市コミュニティセンターに二十六名の会員が集まり、琴(大月琴曲教室)、回想法(鈴木理事長)、生活習慣病(高橋医師、高井医師)とテンド盛り合同班会が開かれました。特に「回想法」では「昔をしっかりと振り返ることは若返りの秘訣」とグループごとに話が盛り上がりました。笑顔がはじけました。「とても楽しかった」「なつかしい人とお話できた」と参加者。

友の会月間(9~11月)

後半の取り組み 強めましょう!

月間前半の健康まつりを前面にした友員ふやし、基金ふやし、活動担い手ふやし、ありがとうございました。後半は班会を開き、友の会活動の典型班を多くつくる運動で課題を前進させましょう。下記班活動交流集會に経験を持ち寄りましょう!

名称: 班活動交流集會
 と き: 12月3日(土)13:00~15:00
 ところ: ウェルシティ島根 牡丹の間(2階)
 対象: 支部長、運営委員、世話人、職員

第11回 ゲートボール大会

【とき】2005年11月24日(木) 午前9時開始(8:30~受付)

【ところ】出雲ドーム

【参加費】1チーム2,000円(当日受付時)

【表彰】コート優勝、総合優勝

【主催】ゲートボール友の会(TEL 21-8108)

【申込】〆切11月15日必着

10月1日から県福祉医療に1割負担が導入されます



福祉医療費の負担上限

	入院	外来
鳥取県	無料	無料
島根県	12,000	40,200
出雲市	6,000	10,000

市町村単独で上乗せの動きがあります。

9月30日、島根県庁前で島根県社会保障推進協議会は1割負担導入反対の集會デモ行進、要請行動を行い、市民病院の職員も参加しました。

10月1日から中国地方5県では唯一無料でない県となります。島根県は「受診抑制があれば、その時点で再検討する」としており、撤回を求めて引き続き運動することが求められています。