とりでも多くの方の命が助かればと思いを身につけた人が増えることによって、

まひ

第226号

者さんはそれを知らず、合わせてたくさんのものを重複して出すこともあります。患かれと思って処方するのですが、同じ薬効にかかっている時に起こります。医者はよ実は多剤処方の原因の多くは複数の医師

鼻科とか、

整形外科の

薬もあるんですよ。

も先生、

他に耳

がんばっ 確かに多

飲んでくださいよ。」「でも先生けどそれは病気のためだから、

家庭医療学シ

ズ

出雲市民病院友の会 (1月25日現在

会員数 7 907 人 世話人 365 人 2億7 691万円 金



第226号 2006年2月号

出雲勤労者健康管理協会

出雲市塩冶町1536-1 TEL(0853)21-2735 ホームページ: www. izumo-hp. com

健康教室第四講座

3!? T T



を使い、

心肺蘇生を身につける!?

た。

五〇%、呼吸停止後それによると、 が死亡するとのことでした。 までの応急手当の大切さについて学びまし最初にビデオを見ながら、救急車が来る 学びました。「普通救急救命法」を二八名が一月一九日、出雲消防署の指導で 応急手当、 手をこまね 手をこまねいて見ていたら、助かるするとのことでした。救急車が来る、呼吸停止後約一〇分で五〇%の人によると、心臓停止後約三分で Α Ε D 応急手当の の 大切 さ

りやり方 出置非民病院 健康致空

細動(電気を使って、除Dという機器 る確立も高く 能となり助か には認められでは一般の人 なったと とです。 行うことが可 ショック)を なかったAE 今

大社町のとんど

Dの使い方の実習を全員がマッサージ)の仕方やAE道の確保、人工呼吸、心臓蘇生人形を使って心肺蘇生(気 せん。いつでも対応できなか出来るものではありでは、いざという時になれるは一度学んだだ も「アン・教えてもらった アッと順番が違う 講義のあと、 アレをしてコレをし 九番へ たばかり 実際の模型 、の通報、 としり 大てで

いました。



早い119番通報

強く感じ

0 Y)

よう日頃から訓練が大切

۲ る

きり

早い応急処置 救急車到着前の早い心肺蘇生

変。

早い救急処置 救急救命士等の行う 高度な救急処置

早い医療処置 医療機関における医療処置

理学療法士

作業療法士

言語聴覚士

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。 給与:協会規定による。 出雲市民リハビリテーション病院

新卒・U ターン・パート歓迎 師 薬剤師(パート) 看 護 師

|復期リハビリ病棟新設||リハビリを充実しま (各若干名) 医療法人 出雲勤労者健康管理協会 総務課

発 行

時もあります。 齢者に対する処方に気を配り切れ飲んでしまうのです。他にも医者 気を配り切れていない他にも医者自身が高

曲診

森療所

敬

良

h

本鉢も望んだ通りに。すこしれなり。全く嘆かわしい限りと思っていましたが、ブロックも軽がる。ニメートルの杉と思っていましたが、ブロッと思っていましたが、ブロッとかり。全く嘆かわしい限りばかり。全く嘆かわしい限りにかり。全く嘆かわしい限りにかり。全くべきない。

があります。減らすことができる可能性しかし、時には薬の必要性を検討する必 相談なさってくださ ある薬としては、 もちろ と飲まれている場合は、 の場合は多く 鎮痛薬、筋緊張改善剤、ビタミン剤、サプリメン みなさんの中で、 ん複数の疾患を抱えて の薬剤が必要になります。 サプリメント、一般的には、薬 一度主治医とご これらの薬をずがめまい薬なり、栄養補助 薬局で買う る患者さ 必要

とにんまりしました。大だけ「捨てたもんじゃない木鉢も望んだ通りに。すいてくれました。その上

て頂い

た長浜チー

サン

て前号の「すこやか」ゲートボール大会で

ボチームの一員で9こやか」に載せ- ル大会で優勝し

それでもであるものであるました。指一本だけですが、い、整形外科でお世話になり、土一月東京で交通事故にあ

ぶうことができました。 刀の人の気持ちを少しばを実感しました。 重い病

(大津町

竹内さま)

例年に

の多い

മ

江口さま)

てたらとボランティアへの参で、そして少しでもお役にた〜 今年は何よりも夫婦健康(荒茅町 川上さま)

(塩冶町

勝部さま)

大助か

になく雪(白枝町

役に立つと思います。などがありますので、 っておこる薬剤性の肝障害や腎障害、貧血ばと思います。病気の中には薬が原因となでいるような薬は必ず持参していただけれまた、病院にかかるときにはいつも飲ん きっ と診断、 治療の

っている骨粗鬆症の薬、腰痛の薬、いる痰の薬、めまいの薬、整形外科薬、便秘の薬、それから耳鼻科でも

と数え

血圧の薬、

喘息の薬、

から耳鼻科でもらって、しびれの薬、頭痛の の薬、整形外科でもら

どです。

うました。いさん八十

内科でもらって

いる心臓の薬、

八十三歳女性は飲み薬がたくさ

薬でお腹が

١١

っぱいです。 多剤処方の功罪

剤処方になっていませんでしょうか?康へきっとつながるはずです。 あなたは多いる薬でも今一度見直されると、今後の健る薬。それがたとえ十年以上続けて使って

と呼びます。Kさん: 多剤処方(polx

Kさんはまさにその多剤処方

Polypharmacy)_。 六種類以上の薬がある場合

状態で

した。

けてもらっていました。

般に五く

てきてくれたビタミン剤を飲んで

まし

また眠れない時は知人から睡眠薬を分

友人から進められた健康食品と、孫が買っました。それに加えて、膝の痛みにいいと上げるだけで十種類を軽く超えて飲んでい

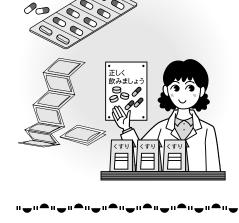
特に多いので二回にわけて飲んでい薬を飲むだけでお腹がいっぱいです。

います 。 朝は

と言われました。「

Κさん、

ある時Kさんが受診したときに「先生、





身分。 賢くてちょっとやっか 知床の岬に 屋根を葺く材料。 栽培されている食用きのこ。 かいな鳥の咲く頃

に時雨降る。

秋田刈る旅の

イエスの母

カラ



② 赤い に2の災害時の携帯品。 軒下を借りて。 にくちびる 鳥

前銀植香門座 根 門座 地。と ならぶポルトガル 物後駅前 の の旧

人が担ぐ乗り ă` Œ Ó

**

浸す。 野菜や魚を細かく! 野菜や魚を細かく! 工事現場で打ち込む。 人ごみでは要注意 切っ 7 酢

当選者(敬称略) 「オチバタキ」でした。 応募 製三六通(正解者三六人)の内数三六通(正解者三六人)の内数三六通(正解者三六人)の内でした。 応募

てください。「読者のたより」になどに対するご意見、地域やごなどに対するご意見、地域やごなどに対するご意見、地域やごは、電話番号の他、市民病院 はがきにその答えと住所、氏名と順にならべると答えがでますろの文字をAからアルファベックロスワードを解き、二重

,募/の/ ま/ くさんあります。 風邪を引か拝読し、思い当たることもた「家庭医療学シリーズ」を

よう心掛けてい (西新町 風邪を引かることもた リーズ」を リーズま) 今岡さま)

ました。自然の営みの中で、の庭先でふきのとうを見つけ日ですが、鏡開きの日、残雪日の先どうなるのか心配な毎この先どうはるのか心配な毎 めて励まされたひとときでし力強く生かされていると、改ました。自然の営みの中で、 改 拝読.

加を考えています。

読

者の

たより

神戸川小学校へカレンダーのプレゼント

ら七日の四日間

気持ちまった。気持ちま

た始っ抹

を

出雲市民病院

事務長

案内して頂きっちょうど神戸!

ながらお: 児童の

: 品 を

います。また、ごりいのが現状ですっていません。 一ともありますが、

。 <u>当</u>的

鬼、見回る回りない。

良なの取りのない。

方やり

のに定数である。

し 締 車

れ し 、 見 順 終 見 国 絡

おいとはいた

ら思難行こ

2月17日(金)9:30~12:00

第52期

1.友の会月間のまとめ

【協議事項】

【【報告事項】

2.11月決算

4.駐車場買取

ただり

るる

の

現 在

とこの不

な車につ

ないない

お知らせ「ゆいの会」の予定

3月3日(金)8:30~9:30…草取り

1.常任理事会報告 2.専門委員会報告 など

... バザー、布切り、車イス、点滴台の掃除

第8回 理事会報告

2005年12月24日/出雲市民病院 管理棟

3 . 生協設立推進事業

9:30~12:00 ... バザー、布切り

うか?)

なの

み

が待ってく

館に生徒の皆さ

\りのカレ たお礼に、

> 'n セー

や手づ

されている

るのでしょうか?(一万円貰うと書うに歩いているところをよく見かけ病院を受診されないと思われる人が

いま駐

てす。場

· あり見 りに ち

ま回車

はなが、日かない。 √ いなどめ *•

そのところどう



出雲市民リハビリ病院 デイ・サービス ∞ 開いたよ コスモス

など、

て抹茶を.

ての

でもらおうと、い第一週を気持

三時

の

お茶の

豊か

S時間を利用 vくりと過ご uました。新 uー月四日か



Ó 気に がありましたが身につくはれました。瞬 和風エプ いざ抹茶会。 式 を 準 備て、抹茶道和風エプロ 式

おすすめの一品

大豆と小松菜のおろしあえ

【1人分】 熱量…92 栄養たっぷりの 大豆を使って さっぱりと 味わいましょう

→ 材 料(4人分)

ゆで大豆 ・しょうゆ ---- 小さじ1・1/2 ・みりん 小さじ1 ・小松菜 160g ・大根おろしー 1カップ (汁けをきる) 少々 作り方

ゆで大豆にしょうゆ・みり んを加え混ぜ合わせる。 小松菜は茹でて3cm長さに

大根おろしに と を混ぜ 合わせ、塩で味をととえる。

表二名が神戸

小学校を から手紙を

問 L١

Ų

投 書

月十一

コスモス

の代

書箱

から

楽しい斑会開こう! 学気

 $\frac{1}{17}$

上津

(船津原班会)



班会となりま-と若い人や子: 月に食べせ ルシー なりました。なごやかなる、なごやかな 、すぎた ぶりに料理 な料理を ので



上津中央・丸ヶ谷・森坂

い」と手 がらしく ではなか した。 要に 一次人 した。 上津 と舌鼓。 くいか で 八で開き 新年班⁴ なか も お っ食 最 ま会を しめべ近



大谷班会

相談もまとまり ルと忘年会を開 をました。 来年の班会の



森坂班会

め 話しがはずっ 人が少なくな 人が少なくなっ縄も最近は作るできた」「しぬは立派にくくりました。 LUがはずみt 作業しながな うる



12/22 開きました。 らがあり い会だっ 「おい-世話人宅で、 高松(浜子班会)

【とき】2006年3月12日(日) 午前8時30分受付、9時開始

【ところ】神門コミュニティーセンタ-

【参加費】1,000円 高校生以下800円

【 申込 / 切】 3月6日(月)

【日時】2006年3月7日(火) 【受付】午前8時30分(終了12:00)

【会場】出雲ドーム 【参加費】500円 【申込〆切】2月28日(火

05年度末月間に取り組みましょう!

2006年1月21日 友の会支部長会議



さあ、最後の年度末月間で、 目標を達成しよう!

寒さに負けず、みんなの力で 活力ある組織をつくって生協へ!

【期間】 2006年2月~3月

上津

(合同班会)

12/27

上津 (森坂合同班会)

九名で年の最後を

門松・しめ縄づく

ij 班

1		05年度末	06年	月間目標
	仲間ふやし	の目標 9.000	1月現在	1.093
	基金ふやし	350,000	276,916	73,084
	班会開催 (カ所)	200	102	98
	班(世話人)づくり	400	360	40

【すすめ方】

1)支部を単位に世話人が軸になり、力持ち会員の協力も得て、目標 を達成しましょう。

支部の月間目標を明確にして取り組みましょう。

目標がある支部はその目標に向かって、目標をまだ立てていない支部は 支部会員の5%拡大を目安に目標を立てて取り組みましょう(別紙参照)。 支部会員数の10%の方が基金増資に参加することを目安にして取り組み

支部と職場と組織担当者の3者が協力して、二人三脚の取り組みをす すめましょう。

主要な日程

・1月下旬~2月初旬 ... 各支部会議、職場会議

・2月中旬(2月)......... 病院・診療所行動デー

各病院・診療所が重点地域と行動日を決め、地域の 支部にも協力をお願いして集中行動をおこないます。

友の会臨時総会(於:出雲市民会館301号室 13:30]

生協設立のすすめ方について協議します。月間中間 報告も行います。世話人全員の出席をお願いします。

追い打ち

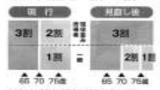
1カ月の負担限度額の

母析 (医療費約29万円・外末5回受飲) の場合の自己負担機

引き上げ

高齢社会への不安増大 齢者と団塊世代をい撃ち

窓口負担を2割、3割に



長期入院の食費・居住費

の負担増 着養病床、70歳以上・住民税課税者。 大部屋の場合の負担額 9万6年円 +3.2万円 639FF

CERTIFIED IN

(CHARLE)

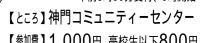
人工透析の月額負担

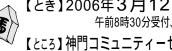


お願い CHE CERTIFIC 1+1.3万円 CHIED CHIES (別紙署名用紙があります) CHED CHED

二~三月の年度末月間で「医療」請願署名を

申込み先:友の会事務局 [TEL(21)8108・FAX(25)0622]





七名