

出雲市民病院友の会  
(2月28日現在)  
会員数 7,975人  
世話人 368人  
基金 2億7,827万円

# すこやか

第227号  
2006年3月号  
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

## 05年度末 友の会月間成功にお力をお寄せください

合言葉 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



支部では「班会を開いて、健康づくりや生協づくりの話聞いてもらおう!」「その前に世話人自身がよく理解しよう」と学習に取り組んでいます。

市民病院、リハビリ病院では、待合室につくった「友の会コーナー」に職員が交替で詰めています。診療待ちの利用者の方に、看護師など職員が署名をお願いしながら、基金や友の会への入会もすすめています。「入るよと思っていただけ、誰に言ったら良いのか分からず、入りますよ」と、うれしい返事がかえってきます。

二月、三月は年度末友の会月間に設定して取り組んでいます。来年度、生協設立を成功させる上でも、年度目標をやりきって弾みをつけようと意気高くすすめています。あなたのお力をお寄せください。

「私はいたって健康。入会してメリツトあるの?」の問いに「さらに健康で長生きできるような運動することがメリツトでは?」「MRIを出資金で購入できないの?」あ

出雲市民病院 待合室 友の会コーナー

二月中旬頃から、具体的な成果が生まれ始めました。班会はこれからです。世話人、職員が班や身の周りの方と対話を広げ、署名は勿論、基金も仲間(友の会員)ふやし、三月末まで頑張りましょう。

### 三月末日まで頑張りましょう

月間目標と成果	月間目標	2月28日までの成果	単位
仲間ふやし	1,093	68	人
基金ふやし	73,084	1,362	千円
班会開催	98	8	カ所
班づくり	40	12	班



高松支部の医療生協学習会



(市民病院 6階 談話室前のひな壇) 上野様より寄贈頂いた品です

### 出雲市民病院グループ職員募集!

出雲市民リハビリテーション病院  
施設概要/病床数 一般病床120床 療養型病床176床 人工透析33床

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。

新卒・リターン・パート歓迎

内科 医師 理学療法士  
薬剤師(パート) 作業療法士  
看護師 総務事務職  
保健師 (各若干名)

医療法人 出雲勤労者健康管理協会 総務課  
出雲市塩治町1536-1 TEL0853-21-2735 E-mail:jimukyoku@izumo-hp.com ホームページアドレス http://www.izumo-hp.com

## 家庭医療学シリーズ



大曲診療所 所長 森 敬良

### 子どもも大人も 予防接種を受けましょう!

三月一日(七日)は「子ども予防接種週間(主催:日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省)」です。これは、地域住民の予防接種の関心を高め、接種率を向上させることを目的としています。大曲診療所でも実施しましたが、期間を過ぎましても相談は随時受け付けておりますので、どうぞ気軽にお越しください。

予防接種法と結核予防法による勧奨接種(個人の健康のため、国が接種を勧めもの)は、麻疹、風疹、ポリオ、DPT(ジフテリア、百日咳、破傷風)、日本脳炎、インフルエンザ、BCGであり合計七種類あります。(ただし日本脳炎ワクチンに関しては現在のところ積極的勧奨を差し控えています。お子さんの接種はお済みでしょうか?)

「百日咳やジフテリアは流行していないので必要ないのでは?」という誤解も少なくありません。確かに日本でジフテリアが報告されるのは年に数名程度です。しかし旧ソ連圏では、九〇年代にワクチン接種率が低下したためジフテリアが大流行しました。当時十二万人以上がかかり四千人以上が死亡しました。流行にかかわらず予防接種が必要なのが明らかになった一例です。また「予防接種するよりも自然にかかった方がいいのでは?」という意見もありますが、これもおすすめできません。麻疹や日本脳炎など子どもにとつて重病で後遺症を残す可能性のある疾患はぜひ予防していただきたいと思えます。

予防接種はこれまでも人類に多くの効果を与えました。ご存じの通り天然痘は一九八〇年にWHOより根絶宣言が出され、以後地球上で発症が見られていません。ポリオも、二〇〇〇年に西太平洋地域において根絶宣言が出されました。もちろん、衛生状態、栄養状態が改善したこともありですが、いずれも予防接種が寄与しています。

ただし、残念ながら予防接種には副反応がつきものです。微熱や注射部位のかゆみ、発赤などの軽いものから、重いアレルギー反応などを起こすこともありま。昨年話題になった日本脳炎ワクチンによる急性散在性脳脊髄炎もそのひとつです。接種の際には医師より十分に説明を受けて、ご自身でしっかりと判断するようにしてください。

しかし一定の副反応はあるもの、総じて予防接種は重要でかけがえのない予防法と言えます。高齢者をはじめ、糖尿病や心臓、肝臓、腎臓が悪いなど基礎疾患を持つておられる方にはインフルエンザや肺炎球菌ワクチンなどが重要です。他にも、妊娠する可能性がある女性には、風疹、肝炎ワクチンも必要になってくるかもしれません。また、海外旅行や移住をお考えの方、あるいは職業によって特別に必要な予防接種もありますので、皆様の個別の事情にあわせてご活用ください。



## 読者のたより

家庭医療学シリーズで、「薬」が書いてありましたが、私も多くの種類の薬を飲んでいきます。ドクターに相談してみようと思えます。(西新町 今岡さま)

少しずつ春らしさが感じられるようになりました。先日のパレンティンデーには妻と娘から、いつものように「おじいちゃんへ」と愛情たっぷりチョコレート。さて、ホワイトデーのお返しはどうしようかな? (今市町 小村さま)

娘が高校受験のため、家族全員「うがい」「手洗い」を継続中です。今のところ超元気です。この調子で頑張りましょう。(大津町 佐藤さま)

漢方薬で孫(一才)のアトピーがかなりよくなりました。早く何でも食べられるようになったらと思っています。(上塩治町 桐原さま)

息子が急に入院して、生まれて初めてのひとり暮らし。家族や地域の人達のありがたさを痛感しています。(大津町 梶谷さま)

近くにリハビリテーション病院がオープンし、「何かあった場合でも安心」と心強く感じています。(上島町 黒田さま)

喜んでいきます。(芦渡町 園山さま)

血圧の薬がなくなっていた時、大曲診療所より身体を気づかい、電話していただきました。感謝しております。(大津町 佐野さま)

すこやかなの配達を通して、地域の会員の方々とふれ合いを一層大切に、今後もまた頑張りようと思えます。(湖陵町 吉田さま)

暦の上では春なのに毎日寒いですが、でも暖かくなると、畑や田の仕事を待っています。今、今のうちに元気をたくわえておかないと...と思っています。(上島町 黒田さま)

### すこやかなのカギ

にうちひしがれる。  
十本の腕(足)を持つ。  
鎌のような前足を持つ昆虫。  
泣いてあじわいがある。  
検査官。

1	2	3	4	5
6			7	
		8		
9	10			
			11	12
13		14		15
16				17

タテのカギ  
ヨコのカギ

### すこやかなのカギ

紙を張り合わせる為にとる。  
二千年の時を越えて咲いた。  
武士の魂。  
に驚。  
より証拠。  
急な  
に目が眩む。

小泉  
男は甥で女は  
外れ。  
因幡の有名な獅子舞。  
忙中の  
の秋。  
のしくれてゆ  
くか。  
網目模様がある果実。  
他人を

### 225号の解答

心/身/の/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: 〒693-0021 出雲市塩治町一五三六-1 「すこやか」編集委員会  
締切: 二〇〇六年三月末日  
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: 第二二五号の正解は「トシオト」でした。応募数四五通(正解者四人の内左記の方が当選されました。当選者(敬称略))

布野光(上塩治町)  
安井啓子(天神町)  
高橋浩子(高松町)  
金築知子(高松町)  
石部定子(今市町)  
勝部幸江(木次町)  
嘉藤吉江(木次町)  
中谷隆明(多伎町)  
塚原百子(朝山町)  
上卓子(荒茅町)

### 健康教室 第五講座

# 想い出語りは元気のもと



出雲市民病院 健康教室

その方の生まれたる話、夢もあり、苦労もあった華の修業時代(若い頃)の話、自慢話を聞かせてもらいます。支持的、共感的、理解

### 歌、音楽による回想

演奏したり、歌ったりしているうちに歌詞を思い出したり、旋律を思い出したりして一緒に口ずさむようになります。

### 個人史と回想

数十年前の写真を用いて、「これは何をしているところでしょう?」「この人はどう思っているでしょう?」などと話しかけます。

また、写真に写っている品物を見て、「これは何で、どんな時に使っていましたか?」「あなたも持っていましたか?」など、話を広げていきます。

### 写真による回想

数十年前の写真を用いて、「これは何をしているところでしょう?」「この人はどう思っているでしょう?」などと話しかけます。

### 回想法はいつでも誰でも

回想法はいろんな場面で活用できます。教室の中では二人で組をつくって、実演しました。今後の活用のヒントを感想文から拾いました。



出雲市民病院 健康教室

### 最近注目

### 回想法使って元気づくり

二月十六日、二十名の参加で今年度第五回目の健康教室を開きました。今回は、鈴木正典先生による回想法のお話と、有田放射線技師長による骨粗鬆症の話でした。(今回は回想法を報告します) 保健委員 堀西 滋子

## 春の友の会健診

【期間】3月16日~3月31日(月~金)  
 【場所】出雲市民病院、出雲リハビリ病院 大曲診療所  
 【対象】市民病院友の会会員及び同居のご家族  
 【料金】3,000円(一般の方は7,250円)

	市民病院 (今市) (21)2722	リハビリ病院 (知井宮) (21)2733	大曲診療所 (大津) (21)1186
午前	月~金 8:30~10:00	月~金 8:30~11:00	月~金 8:30~11:00
午後	1:30~2:30	+	午後は予約してください

【検査項目】  
 ・問診  
 ・身体計測  
 ・肥満度  
 ・視力検査  
 ・胸部聴診  
 ・血圧測定  
 ・血液検査  
 貧血・肝機能・血糖・脂質  
 ・検尿  
 ・心電図  
 ・胸部X線検査

### 友の会 人間ドックのごあんない

ご予約は【 21-2722】まで  
 料金:友の会会員価格25,000円  
 (会員でない方は35,000円)  
 実施:月~金、受付は8:30、終了12:00頃

### お知らせ「ゆいの会」の予定

3月15日(水)13:30~... 出雲リハビリ病院3階病棟  
 「ひなまつり」  
 車イスの移動などのお手伝いをお願いします

3月17日(金) 8:30~9:30... 玄関前草取り  
 (出雲市民病院) 9:30~12:00... パザー、車イスの掃除

4月7日(金) 8:30~9:30... 玄関前草取り  
 9:30~12:00... パザー

### 第52期 第9回 理事会報告

2006年1月28日 / 出雲市民病院 管理棟

【協議事項】  
 1. 友の会、年度末月間方針  
 2. 12月決算報告  
 3. 生協設立推進事業

【報告事項】  
 1. 常任理事会報告  
 2. 各専門委員会報告

【日程確認】

認定証 届く  
 昨年受診した市民病院の認定証が届きました。第三者による評価です。引き続き、医療サービスの一層の向上をめざして、改善に取り組みます。



### 神西ミニディに 鈴木理事長が回想法で訪問

二月二十一日、神西町のミニディ(三十人)に、鈴木理事長が訪問しました。約一時間でしたが、写真や音楽を使って、参加者の回想を個別に引き出しました。「回想が脳にも良いと、楽しい話を聞いたよ。」「何か楽しい気持ちになりました。」など好評でした。



神西町ミニディの様子

## 新春 囲碁・将棋大会

【とき】2006年3月12日(日)  
 午前8時30分受付、9時開始  
 【ところ】神門コミュニティセンター  
 【参加費】1,000円  
 高校生以下800円  
 (昼食代を含みます)  
 【申込〆切】3月6日(月)

申込み先:友の会事務局  
 [TEL(21)8108・FAX(25)0622]

## 楽しい班会開こう!



塩冶(海上東班会)



上津(森坂合同班会)

新世話人宅で、六名による初めての班会。健康チエックではほとんどの方が体脂肪多すぎ? 玄米ニギニギで寒さを吹き飛ばし、汗ばむほど頑張りました。ミュージックベルも大好評。「楽しかった! またやろうね」と参加者。

一月二十二日、三班合同で十四名が平成温泉で班会を開きました。当日は芸達者な世話人の銭太鼓も披露されたり、仲間同士のゲートボールもあつたり、楽しい交流となりました。

### 投書箱から

投書 家族が十五時頃、動悸がして苦しいと言ったので病院につれて来たら受付で夜間診まで待つように言われた。動悸がすると言ったが受け付けてもらえず夜間診まで待つよう言われた。今回は比較的落ち着いたように思えたので夜間診まで待つていたが看護師だけでなく病院の受付をしているというのを自覚して、患者だということを認識して受付をして欲しい。気づいた看護師さんはずぐ対応してくださいました。

回答 受付では、診察時間外に来院された患者様に対しては、診察開始まで待つていただけの状態か否かを、まず患者様にお伺いするようにしています。そこで病状として待てないとの訴えをされた場合には、外来看護師に連絡をとり、その後は外来看護師の指示に従い患者様の対応をするよ

看護師を増やしてください!  
 看護師が足りません!  
 増やしてください!  
 看護師を増やしてください!  
 看護師を増やしてください!

全日本看護連盟

### ああめの一品

## アサリと豚肉の白ワイン煮

アサリの旬は春です。豚肉との組み合わせは、アサリの味を引き立てます。

材料(4人分)

- アサリ 殻つき 300g (砂抜きをする)
- 豚モモ薄切り肉 100g
- ねぎ 60g
- ごま油 大さじ1
- 白ワイン 1/4カップ
- 小ねぎ 適量

作り方

ねぎは、あらみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。厚手なべに油を入れて、中火で熱し、アサリを並べ入れ、広げた豚肉をかぶせ、ねぎ、白ワインを加えて蓋をする。アサリが開いたら、器に盛り、小ねぎを散らす。好みて一味唐辛子やコショウをふっても良い。