

出雲市民病院友の会
(5月20日現在)
会員数 8,148人
世話人 370人
基金 2億8,074万円

すこやか

第230号
2006年6月号
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53期 定期(友の会合同)総会開かれる



五月二七日、出雲商工会館六階大ホールにおいて、標記の総会が開かれました。
当日は社員五三名(直接参加)と、友の会世話人三二名で、〇六年度方針案やまとめなど、積極的な議論で決定しました。
今年度、生協法人を設立する日程について
生協法人の設立と医療法人の解散日程についても報告がありました。今年度は「医療生協法人」を設立し、暫次、法人と友の会の事業や運動を生協に移行する年度で、来年度から医療生協として事業がスタートするための重要な年となります。当面、生協設立総会(9/2)や、それを準備する生協設立討論集会(7/15)などが予定されることとなりました。
友の会世話人勤続表彰
また、〇五年度末月間運動の目標



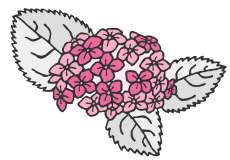
達成五支部(朝山、多伎、上津、稗原、大津)、また勤続二五年から五年の世話人(配達員)四六名の方に表彰が行われました。

許すな憲法改悪! 守るういのちとくらし!

~5.27 国民大行動に5万人あつまる~



法人からも十一名参加
五月二七日、「みんな集まれ、5・27国民大行動」が東京代々木公園で行われ、全国から五万人が集まりました。法人からは十一名、島根県から九八名が参加しました。
この行動は、終盤国会で自公与党が「教育基本法改悪、共謀罪、医療改悪、国民投票法など」を強行しようとする緊迫した情勢のもとで行われました。



情勢のもとで行われました。

医療分野で座りこみ・集会
大行動の前日二六日には、全国からの参加者が医療福祉、教育などそれぞれの分野にわかれて終日行動しました。
法人参加者は「社会保障改悪許すな! 憲法九条守れ!」の旗のもとで国会前座りこみ行動と大集会に参加しました。集会では山梨県の「甲府健康友の会」から「待合室で対話しながら署名を集めている。今度、老人クラブをまわり二万人の署名を集めたい」などの発言がありました。

元気もらった大行動
集会の中で、地域での命やくらしを守る具体的な活動や、対話を広げて署名を集める運動が提起されました。「全国の強い思いに励まされた!」参加者の多さに感動したわ!と法人からの参加者も元気に帰ってきました。今後の出雲の運動の出発点にしたいものです。(A・W)

早くに出雲市健康診査を受けましょう!

2006年度 基本健康診査のお知らせ

実施期間: 2006年7月1日から9月30日
対象者: (1)出雲市に住民登録している人
(2)2007年3月31日現在18歳以上の人
(3)自営業や主婦等健康診査を受ける機会のない人
実施方法: 市と業務委託契約を結んだ医療機関が集団検診
当法人の診療体制は7月号でお知らせします。

職員募集!

出雲市民病院(180床)/出雲市民リハビリテーション病院(116床)
募集内容 / 薬剤師(パート可) 作業療法士
看護師 言語聴覚士
理学療法士
募集人数 / いずれの職種も若干名(有資格者)
医学生、薬学生、看護学生のみならずには奨学金制度があります。
応募方法 / 下記へお電話下さい。詳細をお知らせします。
(お問い合わせ) 医療法人 出雲勤労者健康管理協会 総務課
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1 0853-21-2735

すこやか短歌

今号より文芸欄を設け、当面短歌を掲載することになりました。皆様の力作を募集致します。応募は友の会事務局すこやか編集委員会まで八ガキかFAXでお寄せください。
今号もまた杜に驚啼きおれば待遠しかり山ほととぎす
揚雲雀ホバリングに似る飛翔さえすり高し夕映えの麦秋
万不思議元気になりし妻をみて病気の真偽を人の問はるる
人権の回復求め耐えし鳥愛生園はいま長閑なり
新緑の萌ゆる樹下の道杖つきし夫の試歩にも進歩の見ゆる
車椅子あやつる妻も手に付きて退院近きか桜咲く頃
今朝もまた杜に驚啼きおれば待遠しかり山ほととぎす



作者名は平直典

大塚志朗
坂根正治
成相喜代一
松下貞子
安井吉晴
行長好友

投書 (五月九日回収分から)

受付で友の会への入会を勧められました

「迷惑をおかけしましたことをお詫言ひ申し上げます。以前にも同様のケースがあり、障害者向け駐車場である旨の掲示を増設したところです。また午前中の診察時にも駐車場での利用で問題がないか見廻るようしております。ただ障害者の方を乗せてご家族の方等がご利用される場合もありませんので一概に対応できません。今後、該当者以外の方の駐車場利用を遠慮願う掲示をするなど対策を講じたいと思います。」
(事務長)

回答

「迷惑をおかけしましたことをお詫言ひ申し上げます。以前にも同様のケースがあり、障害者向け駐車場である旨の掲示を増設したところです。また午前中の診察時にも駐車場での利用で問題がないか見廻るようしております。ただ障害者の方を乗せてご家族の方等がご利用される場合もありませんので一概に対応できません。今後、該当者以外の方の駐車場利用を遠慮願う掲示をするなど対策を講じたいと思います。」
(事務長)

回答

出雲市民病院は、医療法に従い定款を持ち、理事会のもとに民主的に運営され、他団体・政党のいかなる指導や干渉を受けるものではありません。
出雲市民病院は戦後の貧困な医療の中で、「出雲に働く人々のかかりやすい病院をつくらう」と先進的な医師や職員、地域の人が力を尽くして創設された病院です。友の会は出雲市民病院と共に会員の健康を守り、つくる組織です。班会を開き、健康づくりを多様にすすめています。
いま、医療や介護を後退させる政治が強くあります。こうした中で、出雲市民病院と友の会は健康を守るために医療制度の充実や平和を守る運動にも取り組んでいます。これらの要求実現の為に、共通の要求にもとづく誠実な他団体との共同が必要ですが、そのひとつが日本共産党です。あなたも是非、友の会にご入会ください。
(組織部長)

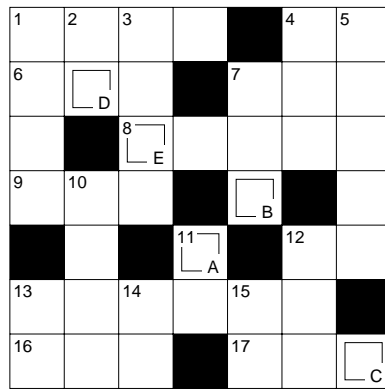
読者のたより

目の覚めるような若葉に包まれ、田植えの進む生気溢れる季節となりました。それにしても、子供の頃芳しく咲いていた笹百合が見当たらず、絶滅したとも言われ、何とも寂しい思いにおそわれます。
(佐田町 今岡さま)



タテのカギ

夏祭り食べる楽しみ。の絡まるチャペルでは割り勘で。若きウエルテルの。ボタンの。退屈。上りは自転車を押して。



228号の解答

ヨコのカギ

払いをした。良しグループ。液体。正月用の新巻。著者は松本清張。保険。報知器。吹けど踊らず。大政、小政の音がする。チルチルと。青い鳥をさがす。黒豆や栗で有名なところ。

無臭。乾燥。寝具。抜き。学校を。休み。薪を割る刃物。
(今市町 中家さま)
多忙な春の田植もほとんど終わりました。体の洗濯に人間ドックに行けば良いなと思つています。
(無名)
去年、我が家の娘たち(小2・年中)とおばあちゃんが植えたさやえんどうが、現在元気に育ち、花をつけています。今から収穫が楽しみです。娘たちにとっても格別の味となるのでは。
(稗原町 大田さま)
先日、孫娘(高・中)たちと



回転寿司に行きました。孫たちの食いっぷりにはびっくり。二人で三六皿をペロリと食べて、次はラーメンが食べたいと言つしまつ。オドロキ!
(松寄下町 西村さま)

応募の/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、年齢、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。
締切: 二〇〇六年六月末日
賞品: 正解者の中から抽選で十名の方に図書カードを贈ります。
回答: 第二二八号の正解は、「ニユウガク」でした。応募数二八通(正解者二八人)の内左記の方が当選されました。積極的な応募をお願いします。
当選者(敬称略)
妹尾 忠義(下横町)
中山 幸子(今市町)
三原 春子(佐田町)
三好 好枝(佐西沖町)
嘉藤 良夫(下古志町)
尾原 実(大津町)
高橋 昭治(馬木町)
藤原 芳子(塩冶町)
小川 えい子(塩冶町)
山根 徳子(中野町)

すこやか編集委員会 応募先
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1
TEL (0853) 21-8108
FAX (0853) 25-0622

家庭医療学シリーズ

慢性疾患と家族との関係
 ～家族機能が良いと、血糖コントロールも良い?～

大曲診療所 所長 森 敬良

昨年十二月二十一日から五週間、出雲市民病院と大曲診療所の外来でアンケートを実施いたしました。わずかな期間でしたが、合計二五五名の方に回答いただきました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございます。また、今回のアンケートをもとに「家族機能と2型糖尿病のコントロールとの関係についての研究」と題して、第二十一回日本家庭医療学会の学術集会で発表して参りましたのでご報告いたします。

アンケートの対象は2型糖尿病で通院中の患者様でした。この方々の家族機能をアンケートで測定し、血糖コントロールの指標である「ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)」との関連を調べました。「家族機能」とは、家族同士のつながりや適応能力のことを指します。家族機能が良い家族は、バラバラでもべったりし

すぎでもなく、ほどよい繋がりがあ
 り、また危惧的狀況が起こった際に
 は家族として上手に適応できると言
 われています。アンケート項目は
 「私の家族は、困ったとき、家族の誰
 かに助けを求め、家族で何かする
 時は、みんなできる」「私の家族では、
 問題の性質に応じて、その取り組み
 方を変えている」などの二十項目で、
 回答時間は四～五分程度でした。

今回の調査結果は下記の表の通り
 です。家族機能が「良いグループ」
 におけるHbA1cの平均値が
 七・三〇%で、家族機能が「良
 くないグループ」におけるHbA1c
 の平均値は六・九四%であり、「良い
 グループ」の方が有意にHbA1c
 が低かったです。ここでは「家族機能
 が良いほど血糖コントロールが悪い」
 ことになってしまっていますが、本当で
 しょうか?

家族機能が良ければ、慢性疾患の
 コントロールに良い影響を与えるは
 ずですが、今回の調査では明らかに
 なりませんでした。これは、血糖コ
 ントロールに影響を及ぼす因子は家
 族機能だけではなく、薬物、
 運動、食事などの治療が大きく影響
 していたためと考えられました。

有料で受診することができま
 す。詳しくは各医療機関にお問
 い合わせください。

医療機関の受診日、受診時間
 を確認し、待ち時間の比較的少
 ない前半期の受診をおすすめし
 ます。

他にも、高血
 圧、高脂血症など
 家族機能が影響し
 そうな慢性疾患は
 数多くあると思
 います。アンケ
 ートの余白に「私が治
 療を続けられるの
 は家族のおかげで
 す」というコメン
 トを書いてくださ
 った方もおられま
 した。病院や診療
 所で治療をするだ
 けでなく、皆様の
 家族機能をふり返
 つてみられるのも
 治療に良い影響を
 及ぼすかもしれま
 せん。

表：家族機能別の血糖コントロール比較

家族機能	人数	HbA1cの平均値(%)
良いグループ	39名(38.6%)	7.30 ± 0.9 *
良くないグループ	62名(61.4%)	6.94 ± 1.3

* Mann-WhitneyのU検定 P=0.024
 1 「ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)」
 1～2ヶ月間の血糖の平均を表す検査項目。基準値は4.3～5.8%。値が高ければ血糖値も高く、
 低ければ血糖値も低いということになる。糖尿病患者の場合、65%以下が目標とされている。
 2 「コネン」
 「コネン」氏は米国ノースカロライナ州にあるボウマン・グレイ医学地域家庭医療学所属で、
 1993年4月、雑誌「ファミリー・メディシン」に家族機能と糖尿病との関係を発表しています。

おすすめの一品

小松菜の混ぜごはん

野菜たっぷり！スピード献立

具を炒めて混ぜるだけ、チャーハンよりあっさり

- 材料(2人分)
- 小松菜 1束
 - ベーコン 2本
 - にんにく 1かけ
 - ごま油 大さじ1/2
 - サラダ油 大さじ1/2
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう 少々
 - 温かい御飯 2杯分(300g)
- 作り方
- 材料の準備
 小松菜...茹でて、しぼり5mm長さに切る
 ベーコン...あらみじん切り } A
 にんにく...あらみじん切り }
 フライパンを中火にかけ、小松菜をから
 いりして、取り出す。Aと油を入れて弱
 火で炒め香りが立ったら小松菜を加え炒め、
 塩・こしょうで味をつける。
 ボールに御飯を入れ、Aを加え混ぜ合わせる。

今年も基本健診を受けましょう!

生活習慣病の予防

健康診断を受けていますか?
 健康診断は病気の早期発見、早
 期治療だけではありません。糖
 尿病や高血圧、高脂血症など多
 くの合併症を引き起こす生活習
 慣病を未然に防ぐ予防的な役割
 もあるのです。機械に点検が必
 要なのと同じように一年に一回
 以上は定期的に健康診断を受け
 てください。

出雲市では出雲市基本健康診
 査が今年も七月～九月までの三
 ヶ月間、市内の指定医療機関で
 受診できます。

内容は診察のほか、糖尿病、
 高脂血症、貧血、肝機能、腎機
 能などの血液検査や尿検査、心
 電図検査、血圧測定、身体計測
 などがあります。希望すればレ
 ントゲンをはじめ、他の検査も

有料で受診することができま
 す。詳しくは各医療機関にお問
 い合わせください。

医療機関の受診日、受診時間
 を確認し、待ち時間の比較的少
 ない前半期の受診をおすすめし
 ます。

第52期 第13回 理事会報告

出雲市民病院 管理棟 / 2006年5月20日

【協議事項】

- 06年度決算報告
- 定期総会議案
- 友の会年度末月間活動状況
- 不動産鑑定士意見書 等

【報告事項】

- 常任理事会報告
- 院所報告
- 専門委員会報告

おしらせ 参加チームの募集

第27回 ゲートボール大会ご案内

【とき】6月20日(火)
 【ところ】出雲ドーム
 【参加費】1チーム2,000円(当日受付時)
 【〆切日】6月10日までにチームの
 名簿を作ってお申込下さい。
 【ご連絡先】TEL 0853-21-8108
 FAX 0853-25-0622
 前号で開催日を誤っておりました。お詫びし訂正いたします。

「サギ商法にご用心!」講習会



五月十八日、長浜コミセンにて血圧・体脂肪・検尿
 の健康チェック後、サギ商法について講習会が行われ
 ました。「ある日、突然セールスマンが自宅へやって
 きた。」と題した寸劇は、小村支部長や山崎組織担当
 者の熱演もあり、大好評でした。
 参加者の方々の具体的な体験談も飛び出し、最後は
 「クーリング・オフの歌」「ことわり音頭」を皆で合
 唱。サギに対する心構えを楽しく学びました。

クイズ
 あなたはいくつ当てはまりますか?

- 私は 人情がある
- 私は 義理堅い
- 私は 人が良い
- 私は もめ事がきらい

上記3つ以上当てはまれば、サギに
 100%ひっかかるらしいですよ!

あれ?と思ったらすぐ相談を!!

- 鳥根県消費者センター: 0852-32-5916
- 最寄りの警察・駐在所
- お住まいの市町村役場 担当窓口

平成18年度 出雲市民病院 健康教室

~いつまでも、いきいき・わくわく 元気に過ごすために~

参加者募集!
 [定員30名]
 先着順

講座会場: 出雲市民病院3階会議室
 講座時間: 13:30~16:00 (講座は13:00~)
 受講料: 1,000円 (~ 講座分・実費徴収の場合もあり)
 参加資格: 友の会会員
 申し込み: 6月15日までに友の会事務局へ連絡下さい。
 TEL: 21-8108 FAX: 25-0622

講座内容	開催日
開講式 血圧の話 血圧測定実技指導	6月27日(火)
消防署員による救急救命法の話と実技指導	7月18日(火)
セラバンドによる健康運動の実技指導	8月22日(火)
各自の骨密度測定結果をもとにした、骨粗鬆症の話	9月19日(火)
楽しいウォーキング(くすのき広場 一の谷公園)	10月17日(火)
健康に良い食事づくりと会食・開講式	11月21日(火)

その他: 血圧測定実技指導(希望者) 7/4, 8/1, 9/5, 10/3, 11/7(13:30~)
 全講座受講者へ出雲市民病院健康指導員委嘱証をお渡します。

楽しい班会開こう!

4 30 上津支部(友の会合同班会)

仁多町へ三四名で出かけ、現地でグ
 ラウンドゴルフ交流をしました。「毎
 年の企画で楽しみだよ。今回は亀滝
 の散策もあって、うれしい。」とにぎ
 やかな合同班会となりました。

5 2 大社(仮の宮・永徳寺坂合同班会)

毎年恒例の「ごきぶり団子作り」、
 世話人さんの前準備もあり、手際良
 く進みました。団子作りの後、血圧
 と検尿の健康チェック。お茶とお菓
 子で和やかな雑談、「悪徳商法、気
 をつけなきゃね。」と世間話も。

大社(仮の宮・永徳寺坂合同班会)

5 22 高松(白枝原班会)

四月号「おすすめの一品」で紹
 介のあった「うぐいす餅」といっ
 大福づくり」に挑戦しようという女性
 五名、男性四名が結集。男性グル
 ープのうぐいす餅は意外にも上々
 の仕上り。
 レンジを使
 った餅作り
 は皆初めて
 でしたが、
 「簡単レシ
 ピでおいし
 い。」と大好
 評でした。

高松(白枝原班会)

ボランティアさん、ありがとう

コスモス出雲リハビリ病院 通所介護

五月十五日、ゆいの会のボランティアさん
 が、通所介護コスモスの花壇と畑をきれいに
 整備して下さいました。パンジーやすずらん
 の植え替え、夏野菜の植え付け準備で、見違
 えるほどきれいになりました。「今年はおい
 しいトマトをつくりたいね。」「なすびなら私
 にまかせて。」と、作業を見ながらコスモス
 利用者の方の夢が広が
 りました。

ボランティアのお知らせ

6月9日(金) 8:30~9:30... 草取り
 (出雲リハビリ病院)

6月16日(金) 8:30~12:00... 草取り・バザー・布切り
 (出雲市民病院)

6月23日(金) 8:30~9:30... 草取り
 (出雲リハビリ病院)