

〔国民の生存権、国の社会保障的義務〕

### 日本国憲法第25条

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

◎定価 一部30円

◎組合員の購読料は出資金に含まれます。

# くらしとからだ

〔理念〕一人ひとりが健康で尊重される 平和な社会をめざします

発行人／青森保健生活協同組合

発行責任者 宮本達也

〒030-0847 青森市東大野2-9-2

☎017-729-3274 FAX017-729-3560

あおり協立病院 ☎762-5500

協立クリニック ☎762-5511

生協さくら病院 ☎738-2101

中部クリニック ☎777-6206

安方クリニック ☎732-3955

つつみ ☎743-3081

http://www.aomori-h-coop.com/

## 今年度の健診はもうお済みですか？

### 早期発見・早期受診が大切です！

まだ受診券をお持ちの方はございませんか？健診を受けていない方は年度内に健診を受けましょう。また、健診を済ませられた方は健診結果をご確認されましたでしょうか？

年に一度の健診があなたの体を守ります！



健診は「からだの通信簿」として受けることも大切ですが、受けた後の方がより大切です。青森県は大腸がん、胃がんなどの悪性新生物による死亡率が、14年連続全国ワースト1です(国立がん研究センター)。全国と比べ比較的健診を受けるようになってきましたが、二次健診の受診率が低い状況です。

2017年度、当院で青森市がん検診を受診された方のうち、精密検査でがんと診断され、治療につながった方は17名です。それでも、要精密検査の対象となった方のうち、精密検査を受けた方は全体の7割程度に留まっています。精密検査の受診の遅れは、青森県の死亡率の一因にもなっています。

「あの時検査していれば…」と後悔しないためにも精密検査は必ず受けましょう。健診結果で受診・精密検査を勧められた方は、早めに受診をしましょう。

### 今年度、MRIの機械が新しくなりました。

当院では脳ドック・脳健診も扱っております。

人間ドックや特定健診、がん検診では検査のできない脳血管疾患の予防・早期発見に役立っていただきたいと思います。

健診の予約・不明な点は健診センターにお問い合わせください。



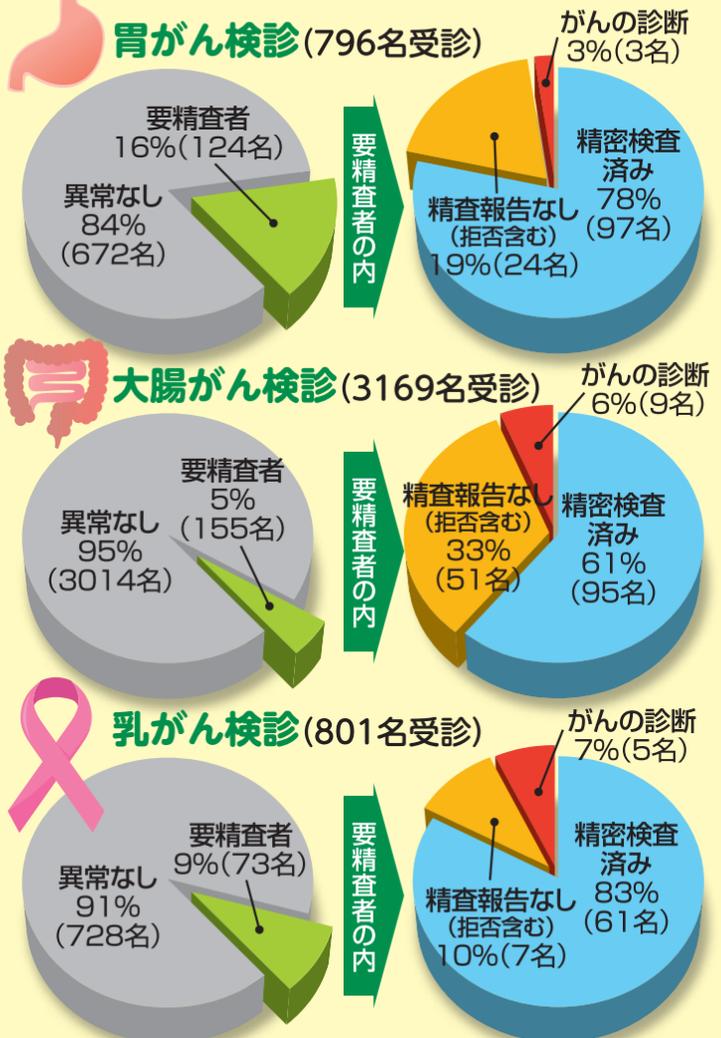
### 健診で早期発見!!

私はあおり協立病院で早期胃がんの内視鏡手術を受けました。自分では丈夫な胃の持ち主だと思っていたし、症状もなかったのが胃がんの診断を受けたのは意外でした。

毎年、日帰り人間ドックを受けていたため早期発見され、痛みも体の負担も少ない内視鏡手術を受けることができました。担当医から「きれいに取れましたよ」と説明され、以来何事もなく生活ができていますのは本当にありがたいことです。(S様・女性)



### 検診後の精密検査により、胃がん3名、大腸がん9名、乳がん5名が発見されています。



健診のご予約 お問い合わせ あおり協立病院健診センター TEL:017-729-3261



(理事 館山喜代)

に送るな!

一日の速さを痛切に感じるこの頃、「トシとった証拠だね」と言われ納得。やる事が山ほど残っているのが気になる、明日はこれとあれを予定を組んでも、朝になると同時に用事が入る。自分のインスリンも後回し、朝食が9時半や10時頃になって不規則生活だ。自分の検査結果も聞きに行かずに、知人や町内の人から体調悪いと聞くとすぐ車を出して病院へ走る。ちゃかし夫婦。ナース天使に「検査結果出てくるから聞いていく？」とあとで来るからと三日後になったり、大切な頼まれごとが後になり、それを忘れてしまったりと認知が入ったなあと思ったり。▼糖尿病で五十年治療しながら、八年前に九十七歳で父の側へ旅立った母は「おとうちゃんの分まで生きさせてもらった。ありがとう」といっても言っていた。父は昭和16年12月24日、三十三才の時に召集され、そのままレイテ島で戦死した。▼私は二か月後に四番目でこの世に誕生した。あばれ馬。父は四人目こそ男であるように、名前を残したため女らしくない名前ですが、父の残してくれた宝物だ。▼戦争反対！憲法9条を守れ！大事な人を戦場に送るな!

### 連絡船

一日の速さを痛切に感じるこの頃、「トシとった証拠だね」と言われ納得。やる事が山ほど残っているのが気になる、明日はこれとあれを予定を組んでも、朝になると同時に用事が入る。自分のインスリンも後回し、朝食が9時半や10時頃になって不規則生活だ。自分の検査結果も聞きに行かずに、知人や町内の人から体調悪いと聞くとすぐ車を出して病院へ走る。ちゃかし夫婦。ナース天使に「検査結果出てくるから聞いていく？」とあとで来るからと三日後になったり、大切な頼まれごとが後になり、それを忘れてしまったりと認知が入ったなあと思ったり。▼糖尿病で五十年治療しながら、八年前に九十七歳で父の側へ旅立った母は「おとうちゃんの分まで生きさせてもらった。ありがとう」といっても言っていた。父は昭和16年12月24日、三十三才の時に召集され、そのままレイテ島で戦死した。▼私は二か月後に四番目でこの世に誕生した。あばれ馬。父は四人目こそ男であるように、名前を残したため女らしくない名前ですが、父の残してくれた宝物だ。▼戦争反対！憲法9条を守れ！大事な人を戦場に送るな!

# 介護のお悩み、 私たちが応えます

## 在宅 ⑦ 自宅等、住み慣れた場所で 訪問診療を受けるということ

協立クリニック 事務長 小形てる美

### 訪問診療って？

月2回、あらかじめ決められた日時に医師と看護師が訪問診療に伺います。訪問診療では診察、注射、処置、検査等を行います。在宅で可能な処置や検査が基本になります。

お薬は処方せんをお渡しします。近くの保険薬局でお薬をもらうか、配達してもらおうかを選択できます。配達をしている保険薬局との契約が必要です。

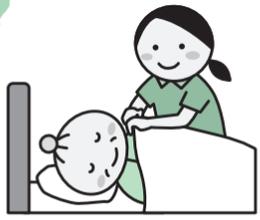
自然な看取りやがん末期の在宅緩和医療を行うことが出来ます。具合が悪くなってきたときはご連絡をいただいで臨時往診をします。24時間連絡が取れる体制(在宅療養支援診療所・訪問看護ステーション)です。患者様の希望を確認しながら病態によって入院療養につなげることもあります。

### 訪問診療を受けるには...

外来医療や入院医療の中で主治医の先生から訪問診療へ移行するご相談があることが多いです。疾患や病態により外来通院が困難になつた方が対象になります。訪問診療のご相談はかかりつけの主治医にご相談ください。

在宅医療は往診・訪問診療、訪問看護、ケアマネジャー、施設スタッフ等が連携して患者様とご家族を支えるものです。患者様の住み慣れた場所で最後まで過ごしたいご家族も穏やかに自然に過ごさせてあげたいなどのご希望から訪問診療の選択になります。

外来診療とともに訪問診療は協立クリニックの大事な取り組みです。訪問診療を初めて考える方等は受付や外来看護師にお尋ねください。



◎定期増資にご協力ください。

### あおもり協立病院

# 日本消化器内視鏡学会 指導連携施設に 認定されました!

内科医長 田中忍



あおもり協立病院は、2018年12月1日付で、弘前大学医学部附属病院を指導施設とする「日本消化器内視鏡学会 指導連携施設」に認定されました。これは、学会が定義した消化器内視鏡診療の研修計画を遂行できる条件が整った施設

として認定されたものです。当院は、消化器内視鏡専門医が2名常勤し、年間検査数は上部(胃カメラ)約3,700件、下部(大腸カメラ)約900件、また、ESD(内視鏡的粘膜下層剥離術)をはじめ内視鏡を用いた早期がん治療など治療件数は約500件と実績も十分です。

あおもり協立病院、協立クリニック、健診センターを利用される患者様・利用者様により安心してご利用いただけるよう、引き続き、消化器内視鏡診療における幅広い知識と技能の研鑽に努めます。



# Dr.イツセイ 散歩道 第14回

あおもり協立病院 遠藤 研

辺野古、モリカケ、戦争法。原発推進に消費税増税。失敗したアホノミクスと、帳尻合わせのデータ捏造、さらに力ジノ万博まで...言いたいことは様々ありますが...(2月号で)先生が格調高く「憲法を守る」話をしてくれたので、今回は担当Tさんのススめもあり、ちよつと趣味の話を。

2013年。キツカケは、大学生時代の同級生から届いたダンボールの荷物でした。「借りた物をやつと返せませう」との手紙と共に、十数枚のアナログレコードが入っていたのです。福島県の片田舎の「元口ツク少年」としては、大変懐かしいものの、「こんなあつても聴けねえし」という悶々



とした気持ちでありました。しかし、神のお告げ(基本無神論者ですが)か、数週後に何気なく部屋の押入れを開けたら、古いプレーヤーと、学生時代から引越したのたびに運んでいたと思いきレコードが出現したのでした。近頃までの中古量販店めぐりで、アンブ・スピーカーなども購入し(基本貧乏性)、アナログレコード生活が始まりました。「昔取った杵柄」のロックやフュージョン(昔はクロスオーバー)って言うてました、学生時代少しだけ聴いたJAZZなどを、中古レコード屋を巡りつつ(数年の間で、青森市のレコード屋さんほとんど消滅)、聴く日々であります。皆様にも、日々の癒しにオススメ!

## ちよつとひとこと

◆協立病院で誕生した孫娘が成人式を迎えました。英国で勉強しています。(新城 東義紘)

◆家は国道と海に挟まれているのですが、朝起きるとかもしの足跡がありました。狸・山鳥・やまがら・しじゅうからはよく姿を見ますが、みんなと

お茶でも飲みたい気分になります。後はリスとうさぎかくれば(熊も)小さな北です。(むつ市 瀬川育子)

◆夫と両親を在宅看護をしている身にとり、大野の近くに「小多機事業所」が開設されることは大いに期待する所であります。(大野 渡辺礼子)

◎組合員のカードへの切り替えは青森保健生協の各事業所窓口でお受けします。

### 医学生へ

	特別奨学生	一般奨学生
入学金貸与	有り(1年時のみ)	なし
奨学金貸与額	20万円/月	10万円/月
定員	各学年5名	なし
返還免除の条件	卒業時に返還義務が生じますが、青森民医連加盟医療機関での勤務期間に応じて返還が免除されます	
勤務期間	契約期間の1.5倍	契約期間の1.0倍

### 看護学生・薬学生へ

	看護学生	薬学生
奨学金貸与額	~4万円/月	~5万円/月
定員	各学年20名程度	各学年4名程度
返還免除の条件	卒業時に返還義務が生じますが、青森民医連加盟医療機関での勤務期間に応じて(契約期間の1.0倍)返還が免除されます	

### 医学部進学を目指す浪人生へ

	コース①	コース②
貸与額	10万円/月	20万円/月

※最長3年間。対象は高校卒業から30歳まで

### お問い合わせ・お申し込み随時受付しています

- 【医学生・医学部を目指す浪人生】  
青森県民主医療機関連合会弘前事務所医師医学生課 ☎0172-34-5455
- 【看護学生】  
青森エリア⇒青森保健生活協同組合本部看護部 ☎017-729-3274  
津軽エリア⇒津軽保健生活協同組合本部看護部 ☎0172-33-7515
- 【薬学生】  
青森県民主医療機関連合会青森事務所 ☎017-723-4076

## いのちと健康を守りたい 医療を目指すあなたへ

### 青森民医連奨学金制度のご案内



◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

中央長島支部

武井明子

手配付のついでいから新班結成へ

11月に手配付のついでを開催しました。なかなか顔を合わせることのない方も参加され、自己紹介やいろいろ話をしているうちに「体操を中心とした班があればいいよね：」「私も体操したい」という声。



2月2回の開催をすることとなり、班名のうちに冬でも元気な班を指して頑張っています。

今年度新しく健康体操サポーターになった佐々木さんも手配付者のついでに初めて参加していたので、「私が体操を担当するよ」

12月6日、中部クリニックには手配付3人のほか、体操をしたい、班ができると思い、6名の方が集まり、「つわぶき班」が誕生しました。

沖館支部

中畑眞利子

3班合同新年会開催

1月28日に、沖館市民センターにておきだて班・新田班・クラフト班の3班合同新年会を開催しました。参加者は昨年より6名多い27名となりとても賑やかに行われました。



次はいよいよ豪華賞品?をかけたレクリエーションゲームです。カローリング、ボッチャ、カルタを3班対抗戦で1投1手に歓声が上がりました。順位は、1位おきだて班、2位クラフト班、3位新田班という結果になりました。そのあとのお茶会では、「またやりたい、参加したい」という意見も多く、楽しかったようで事務局としてもホッとしました。この日はなんと新規組合員が3名、担い手5名手配付者4名、班長1名なっていました。沖館支部は、これからも地域に健康づくりを実践していきたいと思っています。

盛支部長の挨拶の後、健康体操サポーターの相川さんによるストレッチ体操です。ラジオ体操「やるべよ」の声掛けに一同大笑いで楽しく体操を動きました。体操の後は県民生協のお

「では、班づくりましょう!」と話がとんとん拍子に進みました。帰りの玄関先で集合写真を撮る頃には、何時集まるかの話になっていました。

青森保健生活協同組合 2019年度総代選挙の公告

総代選挙の選挙区及び定数

Table with 12 columns: 選挙区, 地域名, 選挙区地域, 定数. It lists 35 electoral districts and their respective members and seat counts, totaling 200 seats.

定款第44条及び総代選挙規約により、青森保健生活協同組合2019年度総代選挙を行います。

理事長指名の総代選挙管理委員による第1回総代選挙管理委員会は、実施要項を下のよう

2019年2月18日 総代選挙管理委員会 委員長 野村和志

- 1 立候補届出期間 2019年3月1日~3月31日
2 立候補資格者 2019年2月25日現在の組合員
3 立候補届出場所 青森保健生活協同組合本部及び各事業所
4 選挙区及び定数 別表(右に記載)
5 投票日 2019年4月12日(金)

( 理事会報告 )

2018年度第8回 1月24日

- 1. 2019年度通常総代会関連について、総代選挙管理委員会立ち上げの提案、みなし脱退処理方法の提案、役員推薦委員会の報告がそれぞれ承認されました。
2. 2018年度まとめと2019年度方針案について、2018年度通常総代会での方針に沿ってのまとめと、2019年度の予算づくりも含めた方針について協議しました。
3. 診療所再編に向けて、40年以上経過している安方クリニックビルと中部クリニックビルの今後について、敷地面積や患者利用者数、青森市の介護事業計画などを基に協議しました。

くらしとからだ手配りさん募集

今回は、次の地域の手配りさんを募集しています。
●後潟字大原 ●ハツ橋字芦谷
●新田2丁目 ●油川字大浜
●富田1丁目 ●富田2丁目
ご近所30分以内、10部前後などウォーキング程度です。
◎お問い合わせ 組織部 ☎017(762)5888

3月の日程

- 9日(土) 第11回組合員・職員活動交流集会
15日(金) 統一行動
23日(土) 後期社保平和学校
28日(木) 理事会
29日(金) 統一行動

3月の生活相談日

- あおもり協立病院・生協さくら病院 【相談日】平日および土曜午前 【時間】午前9時~午後4時30分
■中部クリニック 【相談日】27日(水) 定例:第4水曜日 【時間】午後1時30分~3時30分
■安方クリニック 【相談日】19日(火) 定例:第3火曜日 【時間】午後2時~4時
■つつみ(旧堤診療所) 【相談日】15日(金) 定例:第3金曜日 【時間】午後1時~3時
尚、青森保健生協では「無料・低額診療」を実施しております。医療・介護でお困りの方はご相談ください。

青森保健生協 現勢(1月末現在)

Table with 2 columns: 組合員, 出資金, 一人平均出資額. Values: 44,709人 (+54人), 1,602,734,800円 (+6,632,400円), 35,848円 ※( )内は前月比です。

まがしさがし



「問題」上下の絵を見比べて 7つの間違いを探しましょう!
【応募要領】答えと住所・氏名・年齢・電話番号を記入。余白に簡単な通信記事を書き応募してください。答えは下段のイラストに赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。記事は本紙「ちよとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先は〒03010847 青森市東大野2-19-12 青森保健生活協同組合 締切3月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを送ります。

1月号の答え 14
6 5 7 4 3 1 9 8 2
1 3 8 2 7 9 5 4 6
9 4 2 5 6 8 3 7 1
5 9 6 3 1 4 8 2 7
8 1 4 7 9 2 6 5 3
7 2 3 8 5 6 4 1 9
3 8 1 6 4 7 2 9 5
4 6 9 1 2 5 7 3 8
2 7 5 9 8 3 1 6 4

応募者53名/正解53名
【当選者】西村良雄(金沢)・大柳俊一(高田)・東義紘(新城)・神みさお(上野)・我満和子(幸畑)・室谷櫻音(高田)・志田孝子(桂木)・櫻田とみ(牛館)・鈴木智也(小柳)・村木幸子(富田)
※3月上旬、図書カードを送ります。

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部(電話017-762-1588)までご連絡ください。 ※本紙は一世帯に一部お届けしています。一部届いている方はお知らせ願います。

### 催しのお知らせ

しあわせに生きたい、しあわせに生きよう!

## 2019年 さようなら原発・核燃 3.11青森集会

**【日 時】** 3月10日(日) 12:30~16:00  
**【場 所】** 青森市文化会館(リンクステーションホール青森) 大ホール  
**【内 容】** 島キクジロウ & NO NUKES RIGHTS Live & Talk  
 ー原子力の恐怖からまぬかれて生きる権利ーの実現へ  
**【主 催】** なくそう原発・核燃、あおもりネットワーク  
**【お問い合わせ】** 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888



### 2018年度 後期社保平和学校

**【日 時】** 2019年3月23日(土) 13:30~15:10  
**【場 所】** あおもり協立病院 1階多目的室  
**【講 師】** むつ生活と健康を守る会 高屋敷 八千代氏  
**【申込締切】** 3月15日(金)  
**【お申込み・お問い合わせ】** 青森保健生活協同組合 社保平和委員会 ☎017(762)5888(川村)

#### プログラム

- 13:30 開会のあいさつ
- 13:35 講演 「戦争体験から学ぶ」(仮)
- 14:35 DVD上映(つるののって)
- 15:05 質疑応答
- 15:10 閉会のあいさつ



## 高齢者の肺炎予防について

### お済みですか?肺炎球菌ワクチン

感染管理認定看護師 看護長 菊池 久美子

日本における死因第3位は肺炎です。高齢者では、症状が急激に進行することが多くあります。風邪をひく、インフルエンザにかかる、歳をとって体力が衰える、糖尿病、呼吸器や心臓に持病があるといったことが原因になってからだの抵抗力(免疫力)が弱まると、細菌などに感染しやすくなります。こういうときに細菌が肺に入り込むと、肺で増殖し炎症が起こり、肺炎を発症します。肺炎を起こす原因菌で最も多いのは、「肺炎球菌」です。

65~69歳に比べて、70~74歳では約2倍、75~79歳ではさらにその約2倍、というように、死亡率はどんどん上昇していきます。つまり肺炎予防は加齢とともにますます重要になっていくのです。うがい、手洗い、マスクの着用、そして予防接種といった肺炎予防をしっかり続けましょう。ワクチン接種についてはすべての肺炎を予防できるということではありませんが、重症化を防ぐことは可能となります。

#### 平成30年度接種対象者

今年度に以下の年齢になる方が定期接種となります。

<b>65歳</b> 昭和28.4.2~昭和29.4.1生	<b>70歳</b> 昭和23.4.2~昭和24.4.1生
<b>75歳</b> 昭和18.4.2~昭和19.4.1生	<b>80歳</b> 昭和13.4.2~昭和14.4.1生
<b>85歳</b> 昭和8.4.2~昭和9.4.1生	<b>90歳</b> 昭和3.4.2~昭和4.4.1生
<b>95歳</b> 昭和12.4.2~昭和13.4.1生	<b>100歳</b> 昭和7.4.2~昭和8.4.1生

#### ワクチンを接種するにあたっての注意点

肺炎球菌ワクチンは、接種してから抗体(免疫)ができるまで、約3~4週間かかります。

接種した部位が赤くなったり、腫れたり、熱を持ったり、痛みがでたりしますが、通常5日以内には治まります。そのほか、熱っぽい、だるいなど体調の変化があった場合には、すぐにお医者さんに相談してください。

以下の方は、接種することができません。

くわしくは、お医者さんにご相談ください。

- 接種当日に、あきらかな発熱があるなど体調の悪い方
- 重い急性の病気にかかっている方
- 肺炎球菌ワクチンによってアレルギー反応を起こしたことがある方

2019年3月1日より

## 生協さくら病院 外来の診療体制が変わります

【診療科目】	受付開始	診療開始	受付終了	
精神科・神経科・心療内科・ 内科・リハビリテーション科	午前	7:00	9:00	12:00
	午後	12:30	13:30	16:30

	月	火	水	木	金	土
午前	西脇・小山	西脇・小山	百成・小山	百成・西脇	百成・渡邊	土曜日は 休診です
午後	百成	百成・西脇	西脇・石田	小山・石田	渡邊	

※火曜日午後西脇医師の診療は15:00からです。

### 参加費 無料 青森保健生協の健康づくり行事のご案内

3/7(木) 10:00~ 中央長島つわぶき班 やさしい健康体操 場所:中部クリニック4階	3/13(水) 13:30~ 堤川支部 第4回ふれあい健康カフェ(セラバンド体操・おしゃべり会) 場所:奥野団地集会所
3/13(水) 13:30~ 幸畑支部幸畑ひまわり班 医療費について学習会 場所:幸畑第4団地集会所	3/13(水) 14:00~ 観光通り支部ハッピー一班 やさしい筋トレ 場所:浜田福祉館
3/15(金) 13:30~ 駅前げんき班 ボールを使った体操 場所:リンクモア平安閣市民ホール4階和室	3/18(日) 13:30~ 細越安田支部ほがらか会班 やさしい筋トレ 場所:安田分館
3/25(日) 13:30~ 沖館支部おきだて班 ストレッチ体操 場所:沖館市民センター	3/29(金) 13:30~ 駅前げんき班 リラックスボールを使用した体操 場所:リンクモア平安閣市民ホール4階和室

【お申込み・お問い合わせ先】 青森保健生協 組織部 ☎(017)762-5888

### Let's Cook おいしくて、栄養いっぱい! とっておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 高田 沙耶香

甘酒に含まれる食物繊維とオリゴ糖は、腸内環境を整える働きがあります。

#### ★甘酒蒸しパン★

<b>【材料】</b> 4個分	お好みで
・甘酒 100ml	・抹茶
・小麦粉 100g	1個あたり小さじ1/4
・ベーキングパウダー 小さじ1	・イチゴジャム
・甘納豆 40g	1個あたり小さじ1



**【作り方】**

- ①小麦粉、ベーキングパウダーはふるいにかける。
- ②①に甘酒と分量の半分の甘納豆を加えてさっくり混ぜる。
- ③生地をアルミカップに入れ、上に残りの甘納豆をトッピングする。
- ④蒸し器に置いて強火で10分蒸したら完成。(蒸し器がない場合はフライパンに深さ2cmほどのお湯を沸かし、生地を流した型をココット皿または小さめの皿に入れて蒸す)

(一個当たり 約143kcal 塩分約0.2g)

**One Point** ・甘酒と甘納豆のやさしい甘味のある蒸しパンです。  
 ・抹茶やイチゴジャムを加えて春らしい色合いにするのもおすすめです。

### あなたの作品 見せてください!! てしごとキラリ

(編み物)



作者 岩瀬 祐子さん  
【西大野支部】

①きっかけ  
以前から他の団体などで手芸を教えていました。今回西大野支部で趣味を生かした指先の運動や脳トレをおこないたいと話しになり始めました。

②楽しさ  
みんなでお話しをしながら楽しく手軽にできます。また時期に合った作品を作れるので何を作るか考えるのも楽しみです。

③難しいところ  
ななめ編みや作品の部分によっては難しい編み方をするとところもあります。

