

〔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/>

このいのちを守りたい

～一人ひとりが健康で尊重される平和な社会を～

■保険証があっても受診できない

全日本民医連に加盟する全国636事業所の患者さん、利用者さん対象の「2018年経済的事由による手遅れ死亡事例調査」報告によると、77もの事例があることがわかりました。経済的に困窮し、医療にかかれないまま亡くなった事例や、何とか医療につながってもすでに手遅れの状態で、短期間のうちに死亡した事例です。

「近年、保険証があっても窓口一部負担の重さから医療にかかれない人が増えている。国保法44条に基づく窓口負担減免の利用は皆無に近く、もはや国民皆保険は機能していない」と全日本民医連は指摘しています。

■無料低額診療事業を実施しています

無差別・平等の医療をめざす青森保健生活協同組合は経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、無料または低額で診療を行う「無料低額診療事業」を実施しています。

2018年度「無料低額診療事業」の適応になった事例は26件でした。

また、各事業所での相談状況は、来院相談・電話相談、入院中の患者さん・家族からの相談であおり協立病院・協立クリニックでおおよそ9000件、生協さくら病院でも2500件を超える相談がありました。主な相談内容は入院相談(医療費含め)・退院相談・介護について・施設調整などです。生協さくら病院では診療科の特徴もあり、生活破綻後のごみ屋敷の相談、退院支援、家族からの相談、借金整理など多岐に渡る相談が毎日寄せられています。



事例の特徴

- | | |
|--------|--------------------------------------|
| 地域で孤立 | 家族にもSOS出せずに我慢障害のある家族を抱え、地域で孤立、相談先がない |
| 保険料負担 | 滞納差し押さえ |
| 生活保護 | 必要な人が利用できていない廃止時の対応の問題 |
| 行政の関わり | 生活困窮者自立支援法による支援 |
| 複合的な困難 | 障害者、DV被害者、外国人労働者 |

青森保健生協各事業所に寄せられた相談等の事例

- 自己破産中で医療費支払いが困難だと相談された女性
- 娘は仕事をしていたが低収入で借金を抱えており、本人は低年金のため入院と同時に無低診適用し、生活保護申請した
- 生活保護申請の相談
- どここの医療機関にもかかっていなく困っていたところ、近所の方から相談に乗ってくれる病院だと聞いて相談に来た
- 糖尿病が悪化していたが、自営業でお金が回らず受診できずにいたが、民商からの紹介で無低を利用し当院につながった。入院中に生活保護申請した
- 経済的理由で無保険の方の救急搬入



■だれ一人取り残されない社会の実現を

青森保健生活協同組合の各事業所では相談窓口を設けております。

お困りごとは、一人で抱え込まずにご相談ください。(本紙3面に相談日が掲載されています)

社会保障の充実を求める署名や消費税反対署名にご協力ください。と一緒に社会保障を充実させましょう。



(理事 今仁)

会う人はどんな人かな。
きくなるのを楽しみに。今度
よ！毎日に桜のつぼみが大き
くくなるのを楽しみに。今度
会う人はどんな人かな。

連絡船

4月のある日、
天気の良いのに
誘われて、町会
の裏を流れる新
城川の土手を歩
いてみました。
桜の木も何本か
あるのですが、
まだつぼみも固
い感じです。この記事が載
るころは葉桜になってい
るころは大きくなりすぎて
食べられない。ワラビもまだ
早い。食べ物ばかりを探して
いるわけではないけれど、つ
いつい。犬と散歩している人
やウォーキングをしている人
に会うと「こんにちは」「い
い天気ですね」と、見知らぬ
人でも挨拶が自然と出てく
る散歩道です。▼あいさつは
みんなを笑顔にしてくれるこ
町会で標語を募集した時の
小学生の作品でしたが、まっ
たくその通りでした▼たま
たま、青森保健生活協同組合
に会いました。毎日散歩して
いるそうです。二人で家に居
ても飽きるし、閉じこもりに
ならないように歩いているん
だとのこと。自然に健康
づくりを実践しているん
ですね。にわか健康づくり
(散歩?)の私には耳が痛い
▼新城川土手という恵まれ
たウォーキングコースがあ
るのに、活用していないこと
に反省しきり、三日坊主にな
らないよう散歩してきた
よ！毎日に桜のつぼみが大き
くなるのを楽しみに。今度
会う人はどんな人かな。

茶屋町港町支部

工藤 哲子

支部主催の健康教室、 盛況でした！

4月17日、デイサー
ビスつつみの組合員
ルーム「かたりべ」にて
支部主催の健康体操教
室を開催しました。

健康体操サポーターの鎌田
講師を招き、11名が参加。全身スト
レッチと転倒防止の筋力トレーニングを教えても
りました。

「いち、に、さん、し、ちよつと待つてね！
(ちよつと苦しいポーズで制止)」と大きな声で数え
ながら、日頃、伸ばしていない部分をよく伸ばし、呼
吸を意識しながらゆつ
りと足腰の筋肉を刺激。無
理なく楽しく運動しまし
たが、終わった後は身体が
ポカポカしていました。ま
た、企画を立て、支部主
導で地域の組合員の健康つ
くりを支えていきたいと
思っています。



わが支部 わが班



ちよつと ひとこと

◆ウォーキング
の記録をとりは
じめて3年8カ
月まもなく地球
半周になりま
す。ここ最近の雪には、困っ
ています。足の運びが遅く
なります。

(筒井 中村龍平)

◆毎月楽しく拝読させて
頂いております。健康を保
つために定期的な検診が
必要だと感じております。
(奥野 糟谷奈々江)

◆最近、身内が大畑先生の
診療を受ける事になり細
かく詳細の説明を聞か
れ納得のいくことにより
今後の生活を考える事が
出来て助かりました。

(中央 崎野弘子)

◆最近、食べすぎちゃって
困ります。食べるにして
も野菜を食べればいいの
に。油物、高カロリー物大好
き♡どうしよう。。。

(中央 神勝子)

感染管理認定看護師 看護長
菊池 久美子

食中毒にご用心！

雨が多い季節になり、食中毒が心配な時期に突入します。食中毒で最
も重症化しやすい感染症は、腸管出血性大腸菌O157です。

この菌は、毒力の強い毒素を産生する大腸菌の一種で、抵抗力の弱い
乳幼児や小児、高齢者が感染すると、腎機能や神経学的障害などの後遺
症を残す可能性のある溶血性尿毒症症候群(HUS)を併発するなど重症
となる場合もあります。動物の腸内に生息しており、汚染された食肉や
その加工品・飲料水を飲食することで感染します。ご家庭では感染者の便で汚染された手指
で取り扱う食品などを介して、二次感染を起こすこともあります。しかしながら、衛生的な食
材の取り扱いと十分な加熱調理、手洗い・消毒を徹底することで感染を予防できます。



主な特徴

- ・初夏から初秋にかけて特に注意が必要。
- ・乳幼児や小児、高齢者などは重症化しや
すい。
- ・家庭内では二次感染に要注意。
- ・食中毒対策を徹底することで予防可能。

原因となる食品

腸管出血性大腸菌O157の感染事例の原因食
品等と特定あるいは推定されたものは、牛レ
バー刺し、ハンバーグ、牛タタキ、ローストビー
フ、サラダなどで、様々な食品や食材から見つ
かっています。

症 状

頻回の水様便で発病し、その後、激しい腹痛と水溶性の下痢、血便がみられます。発熱はあつて
も多くは一過性です。潜伏期間は3～8日。抵抗力が弱い感染者の場合、溶血性尿毒症症候群
(HUS)や脳症などの重症合併症を発症することもあります。
一方で、全く症状がないものから軽い腹痛や下痢のみで終わる場合もあります。

かかってしまった時の対処法

激しい腹痛と水溶性の下痢、血便の症状がみられたらすぐに受診をしましょう。下痢止め薬や
痛み止め薬の中には、毒素が体外に排出されにくくするものもあるため、薬は自分の判断で服
用しないようにしましょう。一般的には下痢の治療として、安静、水分補給、消化しやすい食事
の摂取などです。病院に受診した際には、潜伏期間を考慮した時期の食事内容(外食していれ
ばお店など)、家族内で同じ症状の方がいないかなどの情報を医療機関へ提供してください。
治療に役立つ情報が多く含まれています。

Dr.エッセイ 散歩道 第17回

あおもり協立病院
佐々木 洸太



あおもり協立病院は全ての
分野で資格取得に必要な教
育が提供できるわけではあ
りません。

若いうちから長く同じ職
場に留まることは良い教育
を受ける機会を逸する、また
若い医師からその機会を奪
うことになりかねません。ひ
いては病院全体、法人全体の
医療レベルの停滞・衰退を招
くことに繋がります。4月に
なり、若い医師が新たな修
行の機会を求めて巣立ったこ
とを喜び、その門出を応援し
ている中、外来で組合員の方
に「医者がコロコロ変わる」
と初対面でご意見をいただ
きます。医師の異動の度に不
安を感じさせてしまうのは、
一人の勤務医として大変心
苦しく感じておりますが、ど
うか医師個人ではなく法人
全体で診療に当たっている
ことに信頼・信任をいただ
ければ幸いです。また、長く留
まっている若手に見える医
師には「先生はそろそろ勉
強に行かなくていいの？」と
背中を押してあげていただ
けますよう、よろしくお願
い申し上げます。



7月号 発行遅延の お知らせ

7月1日発行の本紙7月号(第660号)は、6月21日に
開催される通常総代会の記事掲載関係で、皆さまへ
のお届けが10日程度遅れますので、お知らせします。
何卒ご了承ください。

◎定期増資にご協力ください。

◎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。

外来診療案内

《6月現在》なお、変更は随時、各事業所に掲示しております

あおもり協立病院 ☎(017) 762-5500

【診療科目】リウマチ科・化学療法外来

※夜間、休日の救急の患者様は24時間受付いたします。どうぞご利用ください。

生協さくら病院 ☎(017) 738-2101

【診療科目】
精神科・神経科・心療内科・
内科・リハビリテーション科

	受付開始	診療開始	受付終了
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	
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。

中部クリニック ☎(017) 777-6206

【診療科目】内科・胃腸科・
循環器科・放射線科

	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:00	9:00	12:00

	月	火	水	木	金	土
午前	竹本歩	竹本歩		竹本歩	竹本歩	

安方クリニック ☎(017) 732-3955

【診療科目】
内科・外科

	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00
夜間	16:00	16:00	16:55

	月	火	水	木	金	土
午前	伊藤	伊藤	澤岡	伊藤	伊藤	伊藤
夜間				伊藤		

協立クリニック ☎(017) 762-5511

【診療科目】内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・神経内科・
産婦人科・女性心療科・リハビリテーション科・
在宅訪問診療・精神科・各種生活習慣病療養指導

内 科	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:00	9:00	11:00(予約なし) 12:00(予約あり)
午後	13:30	14:00	15:30(予約なし) 16:30(予約あり)
夜間	16:30	17:00	19:00

女性心療科・精神科・産婦人科	受付時間	診療開始
午前	8:00~12:00	9:00
午後	13:30~16:30	14:00

◎休日・夜間の時間外診療は、あおもり協立病院で受付いたします。

		月	火	水	木	金	土
内 科	午 前	診察①	佐藤友	柏村	佐藤友	竹本照	有川
		診察②	宇梶	磯島	有川	田中	佐々木
		診察③		佐々木	宇梶	水尻	柏村
		診察④	西脇 (糖尿病)	西脇 (糖尿病)	西脇 (糖尿病)	西脇 (糖尿病)	
		診察⑤	澤岡 (循環器)	内藤 (循環器)	内藤 (循環器)	澤岡 (循環器)	澤岡 (循環器)
		診察⑥	遠藤 (呼吸器)	遠藤 (呼吸器)	遠藤 (呼吸器)	遠藤 (呼吸器)	田中
	午 後	総合診療	水尻	竹本照	竹本照	竹本照	磯島
		総合診療			大川恵		
		専門外来 (予約)	澤岡・内藤 (循環・高血圧)	西脇 (糖尿病)		遠藤 (呼吸器)	
	夜間	総合診療		毎週の担当医を ご案内します。			
女性 心療科	午前		大川	大川	大川	大川	大川 (第2土曜日のみ)
	午後		大川	大川	大川		
精神科	午前	認知症 外来	大畑 (第2・4予約外来)	大畑 (予約外来)		大畑 (予約外来)	大畑 (第1・3予約外来)
	午後		大畑 (予約外来)		大畑 (完全予約外来)	大畑 (完全予約外来)	
産婦人科	午前	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡	
	午後		平岡 (完全予約 不定期)				

※出張・研修等で上記内容が変わることがあります。ご了承ください。

※中部クリニックと安方クリニックは午後は往診を行っております。

(理 事 会 報 告)

2018年度第12回 4月25日

- 2019年度借入金最高限度額設定について決定しました。
- 2018年度決算処理事項に関する件について、2018年度の固定資産除却の実施を決定しました。
- 就業規則の改定について、年次有給休暇の項目と制裁の項目に追記することを決定しました。
- 2019年度通常総代会関連について、総代選挙管理委員会より総代候補について200人全員を当選人と認めたこと、役員推薦委員会より役員推薦候補者がそれぞれ報告され承認しました。
- 2019年度通常総代会議案について、各議案について協議しました。

くらしとからだ手配りさん募集

今月は、次の地域の手配りさんを募集しています。

- 石江字三好
- 石江字岡部
- 石江字平山
- 松原1丁目
- 横内字亀井
- 横内字神田

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

6月の日程

8日(土) 統一行動
21日(金) 総代会
27日(木) 理事会
28日(金) 統一行動

6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】26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】18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】21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 (4月末現在)

組合員 43,923人

(-882人)

出資金 1,558,855,000円

(-53,193,000円)

一人平均出資額 35,490円

※()内は前月比です。

2018年度長期住所不明組合員脱退、及び任意脱退・減資は2019年3月31日付で処理しました。

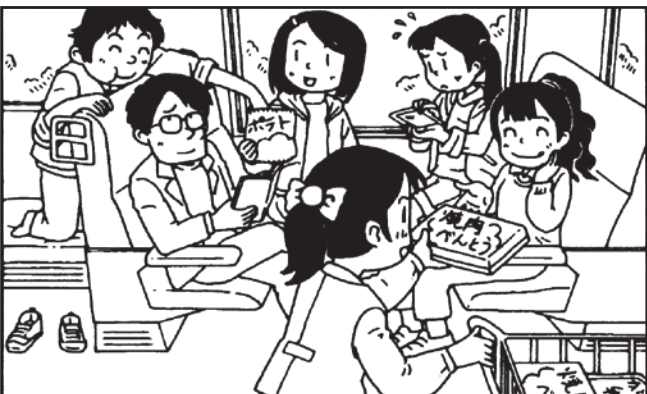
まちがし

「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「ちよつとひとこころ」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 青森保健生協組織部あて、締切6月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

4月号の答え 6

2	5	3	7	1	6	8	9	4
7	6	4	8	9	5	1	3	2
9	8	1	3	2	4	6	5	7
8	2	7	9	6	3	4	1	5
1	4	9	5	7	8	2	6	3
6	3	5	1	4	2	7	8	9
4	1	8	2	3	9	5	7	6
5	9	2	6	8	7	3	4	1
3	7	6	4	5	1	9	2	8



応募者55名／正解49名

【当選者 長尾敏(岡造道)・三上康三(浪館)・横内愛花(小柳)・坂本照子(安田)・花田雄治(橋本)・高屋敷八千代(むつ市)・中村龍平(筒井)・大見亜子(青葉)・齊藤恵美子(五所川原)・中村ゆかり(月見野)】

※6月上旬、図書カードを発送します。

◎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。

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017-762-5888)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。二部届いている方はお知らせ願います。

第1位

エンディングノートを
作ろう

中部クリニック 外来
遺影撮影会

「いつまでも元気でいたい」とは思いますが、死は誰にでもやってきます。後悔しない死を迎えるために、みんなで考えてみませんか？

自分だけではなくご家族様の意見も聞いて、いざ!という時に自分を取り巻く人たちも慌てないように準備しましょう。

遺影撮影会も
しませんか?

撮影の時はぜひ、おしゃれをして笑顔で撮りましょう!

第2位

いろんなたべもの、
みんなのからだ

あおもり協立病院 栄養科
調理班会メニュー

旬の食材を使った料理

だし活減塩料理

低カロリーデザート

低塩おせち料理

クリスマス料理

骨を丈夫にする料理

塩分・カロリー・食事バランスを意識した食事を班会のメンバーと楽しく作ってみませんか??

第3位

抗生剤は
万能薬ではない!

協立病院 薬局
抗生剤は万能薬ではない!

抗生剤が効かなくなる日が来るかもしれない

抗生剤って熱に効くの??

自己判断で服用を中止してもいいの??

細菌とウイルスの違いってなんだろう?

耐性菌ってなんだろう??

ウイルスには効かないの??

誤った認識をされている方が多い抗生剤について、わかりやすく説明します。

抗生剤について正しい知識を身につけましょう。

催しのお知らせ

野木和公園ウォーキングのつどい

【日 時】6月28日(金)
10:00~12:00

【集合場所】野木和公園内駐車場

【参 加 料】無料

【お 問 い 合 わ せ】組織部 ☎017(762)5888

参加申し込み
不要です。

※運動のしやすい服装、飲み物、タオルをご持参ください。

※雨天の場合は中止いたします。

ウォーキング講習も行います。
お気軽にご参加ください!!

みんなと一緒に!
新緑の中、正しい歩き方で汗を流しませんか?

主催:青森保健生活協同組合 健診健康づくり委員会

参加費
無料

青森保健生協の健康づくり行事のご案内

6/6☀ 10:00~
海岸線支部とんからりん班
うたごえ喫茶
場所:東部市民センター

6/10☀ 14:00~
佃支部
ストレッチポールを使用した体操
場所:ほろがけ福祉館

6/19☀ 14:00~
金沢支部ひまわり班
ストレッチポールを使用した体操
場所:八甲会館

6/25☀ 14:00~
荒川高田支部
ストレッチ体操
場所:荒川市民センター

6/6・20☀ 10:00~
中央長島支部つわぶき班
やさしい健康体操
場所:中部クリニック4階

6/17☀ 13:30~
細越安田支部ほがらか班
ストレッチ体操
場所:安田分館

6/20☀ 14:00~
佃支部ひだまり班
笑いヨガ
場所:東青森駅前町会市民館

7/2☀ 10:00~
沖館支部
男の健康体操教室
場所:沖館市民センター

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 高坂 美保子

大葉・胡麻の香りで塩分を抑えたおにぎりで。
大葉と梅干は食欲増進作用あります。

★大葉と梅干の混ぜ込みおにぎり★

【材料】2人分

- ・大葉 4枚(2g)
- ・梅干 14g
- ・白ごま 6g
- ・ちりめんじゃこ 6g
- ・ごはん 300g

【作り方】

①大葉の水気をふき取り千切りにし、それを1cm幅に切る。

②梅干は種を取り、実をたたく。

③白ごまは、片手鍋やフライパンに入れ、中火程度で2~3分煎る。

④炊いたご飯に、①~③とちりめんじゃこを入れ混ぜ合わせおにぎりにする。

1人分

エネルギー	280kcal
炭水化物	68.1g
たんぱく質	5.2g
脂質	2.1g
塩分	0.6g

One Point

・③の作業をすることで胡麻の香りがたち風味が良いおにぎりとなります。

あなたの作品
見てください!!

てしごとキラリ

(パンフラワー)

作者 吉田 美枝子さん
【浪館通り支部 花の会】

若い時にパンフラワーと出会い作りたと思っていました。50代になって青森に転居しパンフラワーの講師に出会い作り始めました。

冬は春を待ちながら、春の花をつくっています。春への憧れがとりこになります。

花びら一枚一枚作るの、根気と好きでなければ続けられないです。

作品を喜んでもらえることがとてもうれしいです。