

2024年9月号
医療生協 (No.516)
宮崎医療生活協同組合
http://www.miyazaki-iryuu.coop/
〒880-0824 宮崎市大島町天神前1175-3
発行 機関紙編集委員会
責任者 仁田脇弘文

おげんきですか

宮崎生協病院 ☎(0985)24-6877 FAX 29-4839
http://m-seikyoyuhp.com/
和知川原生協クリニック ☎(0985)23-0050 FAX 23-0303
このはな生協クリニック ☎(0985)58-1222 FAX 58-3110
おおつか生協クリニック ☎(0985)52-6715 FAX 51-9004
生協クリニックのべおか ☎(0982)26-7100 FAX 26-7101
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0985)23-7728 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所れいんぼう ☎(0985)24-8538 FAX 24-0515
ホームヘルプサービスれいんぼう ☎(0985)24-0545 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0982)31-1453 FAX 29-4839
訪問看護ステーションそれいゆ ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
訪問看護ステーションそれいゆ ☎(0982)31-1442 FAX 31-1452
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

お口の健康に気をつけていますか？

◎オーラルフレイルについて
オーラルフレイルとは、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを言います。嚥む力が弱くなると、食事のバランスが偏りやすくなり、低栄養のリスクが高まります。また、活舌が悪くなると人との関わりが減少を招くので、オーラルフレイルになる前の段階で適切な

◎歯磨きについて
歯磨きは、歯垢がたまりやすい歯と歯の間や、歯と歯茎の境目、奥歯の噛み合わせ面などを重点的に磨きましょう。また、歯ブラシだけでなく、デンタルフロス(※)や歯間ブラシなどを使い、歯垢や食べかすをきれいに取り除きましょう。歯磨き後のうがいをしすぎると、せっかく歯磨き粉でコーティングしたフッ素が取れてしまいます。歯磨き後のうがいの回数は2回程度にしましょう。



歯磨きの指導をする浅井さん

◎歯磨きについて
歯ブラシは、固めではなく普通か柔らかめのもので、ブラシ部分が幅広くになっているものを選びましょう。また、ブラシがギザギザになっていたりものより、フラット(平坦)なものを選びましょう。歯磨き粉は、フッ素の配合された磨き粉(※)を選び、ブラシ部分全体(2センチ程度)に付けて効果的です。

唾液腺マッサージ

唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。食事時の誤嚥を防ぐために、食前に行うとよいでしょう。

両手の3本の指で頬を押さえる。

円を描くように回す。(10回くらい)

親指をおこの下のくぼんだ部分にあて、耳の下からあごの下まで順番に押さえる。

舌の体操

むせ込みやかむ機能の低下、嚥下障害や発音障害の予防につながります。

頬をふくらます

舌とあごを鼻の方向に出す

舌を前方に出す

舌を上唇の中に入れる

舌を下唇の中に入れる

◎災害時にも口腔ケアを忘れずに
災害時は水が不足しやすくなり、あまり水分を使わない口腔ケアを心がける必要があります。唾液には汚れを洗い流す自浄作用があります。水を十分に確保できないときは、耳の真下部分をマッサージしたり温めることで、唾液を十分に出すよう心がけてみてください。ガムを噛むことも効果的です。

◎災害時にも口腔ケアを忘れずに
災害時は水が不足しやすくなり、あまり水分を使わない口腔ケアを心がける必要があります。唾液には汚れを洗い流す自浄作用があります。水を十分に確保できないときは、耳の真下部分をマッサージしたり温めることで、唾液を十分に出すよう心がけてみてください。ガムを噛むことも効果的です。

九州沖縄ブロック組合員交流研修会in佐賀に参加した。その2日目に行われた分科会では、玄海原莞コースに参加させていただいた佐賀県といえは筑紫平野、吉野ヶ里遺跡、有田や唐津焼等とムツゴロウ、海苔と芳醇なイメー

体温計
九州沖縄ブロック組合員交流研修会in佐賀に参加した。その2日目に行われた分科会では、玄海原莞コースに参加させていただいた佐賀県といえは筑紫平野、吉野ヶ里遺跡、有田や唐津焼等とムツゴロウ、海苔と芳醇なイメー

体温計
九州沖縄ブロック組合員交流研修会in佐賀に参加した。その2日目に行われた分科会では、玄海原莞コースに参加させていただいた佐賀県といえは筑紫平野、吉野ヶ里遺跡、有田や唐津焼等とムツゴロウ、海苔と芳醇なイメー

体温計
九州沖縄ブロック組合員交流研修会in佐賀に参加した。その2日目に行われた分科会では、玄海原莞コースに参加させていただいた佐賀県といえは筑紫平野、吉野ヶ里遺跡、有田や唐津焼等とムツゴロウ、海苔と芳醇なイメー

クイズの答えはEメールでも受け付けております→ 「おげんきですか」へのご意見・ご感想をおよせください。 Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

【応募方法】
郵便はがきに、答
番号を記入し、住所氏名電話番号を
記載の上、封筒に入れてお送りください。
※封筒の裏面に「おげんきですか」の
文字を記入してください。
※応募はがきの裏面に「おげんきですか」の
文字を記入してください。
※応募はがきの裏面に「おげんきですか」の
文字を記入してください。

【クイズ募集】
このコーナーに掲載するクイズを募集して
います。採用された方には図書カードを送らせて
いただきます。応募の際は郵便はがきに問題と解答
を必ずご記入の上、左記の宛先またはEメールで
お送りください。

【送付先】
〒880-0824
宮崎市大島町天神前一七五-一三
宮崎医療生活協同組合
「生協クイズ」係宛
※封筒の裏面に「おげんきですか」の
文字を記入してください。

9月の診療案内

循環器内科(遠藤・坂口)、消化器内科(古谷)、呼吸器内科(永友・三宅)、糖尿病内科(植野)、
内科・リハビリ(高橋麻里子)、透析(西谷)、外科・肛門外科(山岡・松田・黒木・末岡)、
小児科(山元・上野・久保・松尾)、後期研修医(黒木(後))、初期研修医(荒木・甲斐・黒木(研)・米坂・荒武・斎藤)
※研修医は院外研修中の場合もあります。

月	内 科		外 科		小 児 科		夜 間	
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後		
月	受付 8:00~11:00 診療 8:30~12:00	受付 13:30~16:30 診療 14:00~17:00	受付 8:00~11:45 診療 8:30~12:30	受付 8:15~11:45 診療 8:30~12:30	乳児健診 13:30~16:30 (要予約)	予防接種 13:45~16:15 (要予約)	アレルギー特診 11:00 14:00 16:00 (要予約)	受付 15:30~18:00 診療 16:00~18:30
火	交替制 坂口	交替制 植野	交替制 山岡	山岡	山元	久保	山元・松尾	松尾
水	交替制 坂口	交替制 宮園	休診	松田	山元・松尾	休診	休診	休診
木	交替制 遠藤	古谷	8:30~10:00 第1・3・5(三宅) 第2・4(永友)	小澤	休診	山元・久保	山元	久保
金	交替制 遠藤	休診	休診	黒木	山元・松尾	交替制	交替制	山元
土	交替制 永友 (第4週のみ)	糖尿病外来 (第1週)	休診	休診	交替制	交替制	休診	休診

和知川原生協クリニック

宮崎市和知川原2丁目25-1 ☎0985(23)0050

診療時間	午前	午後	夜間
	8:30~12:30 (受付11:45)まで		17:00~19:00 (受付18:30)まで
月	植野	植野	植野
火	生協病院からの支援		
水	植野	訪問診療	植野
木	植野		
金	植野		
土	植野 (第3土曜休診)		

おおつか生協クリニック

宮崎市大塚町大迫南平4401-2 ☎0985(52)6715

診療時間	午前	午後	夜間
	8:30~12:30 (受付11:30)まで		17:00~19:00 (受付18:30)まで
月	浜田		
火	浜田		
水	浜田	訪問診療	浜田
木	浜田		
金	浜田		
土	浜田 (第2・4土曜休診)		

このはな生協クリニック

宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222

診療時間	午前	午後
	8:45~12:30 (受付11:45)まで	15:00~18:00 (受付17:40)まで
月	高田	高田
火	高田	休診 (訪問診療)
水	高田	休診 (訪問診療)
木	高田	高田
金	高田	高田
土	高田	

通所介護
デイサービス
月曜日
~土曜日
9:00
~15:30

生協クリニックのべおか

延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100

診療時間	午前	午後
	9:00~12:30 (受付12:00)まで	15:00~17:30 (受付17:00)まで
月	末岡	末岡
火	末岡	末岡
水	末岡	末岡
木		生協病院からの支援 14:00~17:00
金	末岡	末岡
土		

通所介護
デイサービス
月曜日
~土曜日
9:30
~16:00

在宅総合ステーション れいんぼう

宮崎市和知川原2丁目25-1 (れいんぼう会館内)

- 居宅介護支援事業所
- ホームヘルプサービス ☎0985(24)8538
- 訪問看護ステーション ☎0985(23)7728

在宅総合ステーション それいゆ

延岡市浜砂1丁目5番6号

- 居宅介護支援事業所
- ホームヘルプサービス ☎0982(31)1453
- 訪問看護ステーション ☎0982(26)2536
- 訪問看護ステーション ☎0982(31)1442

れいんぼう会館

宮崎市和知川原2丁目25-1
グループホーム にじの樹
TEL 0985-35-6022
デイサービス和知川原
TEL 0985-32-3414

グループホーム おおつかの家

宮崎市大塚町西ノ後3435番地1
TEL 0985-52-2225

◎介護保険の申請や相談については上記の居宅介護支援事業所にお問い合わせください。

健康コーナー



組合員の皆様こんにちは。4月から研修医となった荒武諒河と申します。まだまだ分からないことだらけですが、どうぞよろしくお願ひします。今回は、食中毒に関する情報をお届けします。

●食中毒とは

食中毒と聞くと O-157 やアニサキスなどを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。食中毒には細菌やウイルス、寄生虫によるもの、細菌が作り出す毒素によるもの、キノコやフグの毒によるものといった様々な原因があります。少し前にニュースになった黄色ブドウ球菌性の食中毒は、菌による感染ではなくて菌が作る毒素によるもので、加熱によって菌を死滅させても毒は残ってしまう厄介な食中毒です。

●食中毒を防ぐには

原材料、製品などの保存温度	
食肉・食肉製品	10℃以下
殻付き卵	10℃前後
生鮮果実、野菜	10℃前後
生鮮魚介類	5℃以下
冷凍食品	-15℃以下

加熱が効かない食中毒の話をしたばかりですが、大半の食中毒は加熱調理によって予防をすることができます。食品の中心部まで十分に加熱しましょう。(75℃以上で1分以上)先ほど挙げたブドウ球菌性の食中毒は、調理時に手洗いを徹底し、更に手に切り傷などがある場合は使い捨ての手袋を付けることで予防をすることができます。加熱や手指消毒はしっかり行いましょう。

これから秋になり、いろいろなものおいしい時期を迎えます。しかし、まだまだ気温は高く食中毒になりやすい季節でもあります。生ものを冷蔵庫に入れずに放置すると、食中毒の原因である細菌が繁殖しやすくなってしまいます。調理後の料理も、速やかに食べるか、保存する場合は冷蔵庫に入れるなど、温度を下げる工夫が必要です。できる限りの予防はしっかりしていきましょう。



宮崎生協病院 初期研修医 荒武 諒河



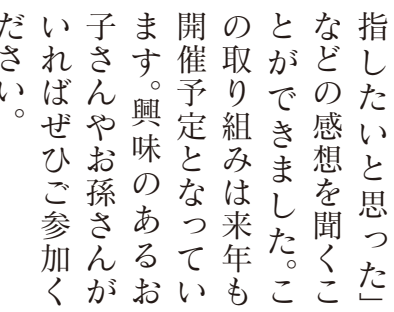
宮崎生協病院の医師たち

事業所・部署紹介【第15回】「医 局」

生協病院常勤の医師は、内科6名、健診科1名、外科3名、小児科3名、後期研修医1名、初期研修医6名の計20名です。2020年から4名減り、この10年で最も少ない人数となりました。医師の高齢化も進み、当直を担える医師が少なくなりが現状です。しかし医療活動では、昨年の救急車の搬入台数は大幅に増加して年間2000台を超えました。(軽症が主ですが)大学病院より多いです)人工透析や在宅医療にも力を入れ、さらに研修医指導も行っています。働き方改革が始まり、常態化していた時間外労働を減らす必要があり、今の医師集団ではこれまで通りの診療を続けることが難しい状態です。



当院は和知川原の診療所から発展し、現在の大島町に移転してきました。しかし現在では、病状が安定している患者さんには市内の各クリニックや地域の開業医さんへの通院をお願いしているところですが、頼りにして下さっている患者さんに、このようなお願いをしなればならないのは大変心苦しいのですが、この現状をご理解していただき、ご協力いただければと思います。



しかし、未来は暗くありません。当院で初期研修を修めた医師8名が、この地域と宮崎医療生協にどんな医療が必要かを集団で考え、専門科を選んで外部で研修しており、3〜5年かけ当院へ戻ってくる予定です。その時まで私たちは団結して地域医療を守り、次世代へ引き継げるよう準備をしていきますので、今後ともご支援の程よろしくお願ひします。

めだかの学校 子どもの保健学校



エコー検査の体験をする子どもたち

7月27日(土)、宮崎医療生協本部で小学生を対象とした「めだかの学校」、中学生を対象とした「子どもの保健学校」を開催されました。この日は小中学生併せて14名、保護者が7名参加し、学習に取り組みました。この日の内容は、小児科医師による講義「からだのしくみ」、病院の検査室と放射線科の見学、たばこの害を説明するための実験となっており、最後まで参加した子どもたちには手作りの修了証が手渡されました。

参加した子どもたちからは「病院にはたくさん検査する部屋があり、大きい機械や小さい機械があつてすごいと思った」「早食いをしないでお茶を飲みすぎないようにします」「煙草を吸ったら止められないことが分かり、吸いたくないなあと思っただ」「放射線技師を目指したいと思っただ」などの感想を聞くことができました。この取り組みは来年も開催予定となっております。興味のあるお子さんやお孫さんがあればぜひご参加ください。



CTについて学ぶ子どもたち

ふれあい縁日



ふれあい縁日を楽しむ子どもたち

8月の夏休みに合わせて、宮崎生協病院近くの地域の8カ所の居場所(宮崎市の市民活動補助金活用)のうち4カ所で「ふれあい縁日」を実施しました。この取り組みは普段の活動で行っている高齢者の居場所づくり・フレイル予防だけでなく、子育て世代とのつながりや、子どもが医療に触れて学ぶ機会をつくる目的で昨年度から行っています。

おげんきですか文芸欄

〈俳句〉

弟の作りた西瓜甘かりし
両腕に水をかけかけ厨事

日向支部 黒木 邦子さん

〈短歌〉

片付けの上手いはずにかずにも
捨てるに決めたわずかな量よ

日向支部 水永 玲子さん

八月は「暑いですね」に封をして
核禁のため一人街宣

北2支部 黒木 利忠さん

2024年度 第3回理事会の報告

＜審議事項＞

- ・2024年7月度の組合員活動の概要(仲間増やし41名、出資金増資378万円、班づくり0班、班会開催36回)と取り組みについて報告
- ・平和と社会保障を守る取り組み(全国・宮崎県の情勢や主な取り組み署名)について報告
- ・宮崎県弁護士会主催「紙の保険証、廃止するの?」へパネリストとして居宅介護事業所れいんほう落合所長が参加することを報告
- ・看護師育成の支援、高等教育無償化の取り組みについて報告
- ・2024年6月度の経営状況についての報告(法人の経常利益805万円で予算達成)
- ・宮崎生協病院の第一四半期の経営状況の報告と今後の対策方針の説明
- ・健診システム導入についての提案
- ・おおつか生協クリニックの就業時間変更についての提案
- ・宮崎生協病院の第2・4水曜日午後休診についての提案
- ・今年度の監査方針についての提案
- ・総代会の運用規則等遵守について

等々、以上可決承認いたしました

今、宮崎医療生協は 2024年7月31日現在

■新規加入者	45名(7/1~7/31)	■平均出資金	12,625円
■総組合員数	45,382名	■班数	184班
■出資金	5億7,293万円	■おげんきですか手配り配布数	17,338部

「おげんきですか」配布員募集!

「おげんきですか」の手配り配布をしてくださる仲間を募集しています。「おげんきですか」の配布部数は年々減っています。配布協力員さんの高齢化が一番の要因です。これは特定の地域だけでなく、宮崎医療生協全体の課題となっています。新しい配布協力員さんを得ることが求められています。ご協力いただける方は、下記までご連絡ください。

宮崎医療生協 健康まちづくり部 TEL0985-31-9055

医系学生のための食材支援(フードドライブ)にご協力ください!

ご寄付いただきたい食品等

- ◎2~3kgで小分けされたお米
- ◎バックご飯
- ◎パスタなどの乾麺
- ◎パスタソース
- ◎インスタント食品
- ◎お菓子
- ◎生理用品
- ◎ティッシュ
- ◎宮崎指定のゴミ袋



食品を選ぶ医系学生

支援していただく食品は最寄りのクリニックでも受け付けています。詳細は中原までご相談ください。

毎月第1・4金曜日 15時~18時	●実施日時●	※4月から、実施を月1回(第4金曜)のみに変更となります。
●回収場所●	●お問い合わせ●	
◎宮崎医療生協本部	宮崎市大島町天神前1175-3	
◎医系学生サポートセンター	宮崎市清武町木原5536番地1階	
学生担当/坂本・中原	TEL:080-8380-6271	

あおぞら健康相談会のお知らせ

宮崎医療生協では、地域にお住いの皆様の「困った」を解決するために宮崎市内各所で「あおぞら健康相談会」を実施しています。相談会では、医師・看護師・ケアマネージャーといった医療専門職が皆さまの「困った」を解決するためのお手伝いをさせていただきます。どんな些細なことでも構いません。お気軽に会場までお越しください。

- 日時: 9月9日(月) 13:30~
小松台北町集会所(小松台北町・ピュアタウン)
- 9月21日(土) 10:00~
自由が丘団自治地公民館(宮崎市山崎町)
- 10月10日(木) 14:00~
下村自治公民館(佐土原町東上那珂)
- 10月17日(木) 13:30~
国富が丘自治公民館(宮崎市本郷南方)

参加費 無料
連絡先 宮崎医療生協 健康まちづくり部(0985-31-9055)
※日時・場所は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

組合員のつどいのお知らせ

9月20日(金)より、「秋の医療生協強化月間」が始まります。毎年、組合員さんの仲間増やしと出資金増資を、全国の医療生協の職員と各支部の組合員さんが一丸となって11月末まで集中して行うこの月間ですが、宮崎医療生協の目標の確認と、組合員さんの気持ちを一つにする目的として下記の日程で「組合員のつどい」を開催します。

- 宮崎地区**
日時 9月25日(水)午前9時30分~
場所 宮崎市民文化ホール(イベントホール)
- 県北地区**
日時 9月20日(金)午後1時30分~
場所 延岡市社会教育センター

宮崎地区、県北地区、どちらの「つどい」でも、各支部の組合員さんによる楽しい企画が行われる予定です。組合員さんも、そうでない方も、お気軽にご参加ください。