

**2024年10月号**  
医療生協 (No.517)  
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-seikyohp.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 29-4839  
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 (0982)31-1453 FAX 31-1452  
生協ホームヘルプサービスれいんぼう (0982)26-2536 FAX 31-1452  
訪問看護ステーションれいんぼう (0982)31-1442 FAX 31-1452  
宮崎医療生活協同組合 (0985)23-7168 FAX 26-1944

## 「精一杯がんばります！」

このたび、遠藤先生の後任として宮崎生協病院の院長に就任いたします。医師になり最初の2年間の初期研修、その後、産休育休を挟みながらの家庭医療研修、当院やおつか生協クリニックでの勤務を経て、2020年に当院へ戻り、あつという間に医師18年目です。研修医の頃からたくさんの方から愛をいただいたり、院長として育ててもらった当院で、院長という大任を任せられ、身の引き締まる思いですが、世界が一変したような医療生協らしい活動が減った中、再びそのつながりを紡げるよう精一杯努めようと考えています。

75歳以上の高齢者人口は総人口の約17%と高齢化率は上昇を続け、医療・介護・福祉を取り巻く環境はますます厳しくなるなか、当院のように、予防活動、専門的医療、さまざまな疾患を併せ持つ高齢者に対する総合的な医療、救急医療、在宅医療など、地域から求められる多岐にわたる医療活動を行っている病院への期待はより一層高まっています。



宮崎生協病院 院長 三宅 知里

10月1日より、宮崎生協病院の院長が三宅知里医師に代わりまします。新しく院長に就任される三宅医師より組合員の皆さまへメッセージです。

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

### 生協クイズ

10月になりました。秋の医療生協強化月間も始まり、組合員さんさまざまな活動で忙しいことと思います。思抜きにクイズを楽しんでください。

問1 日本の旧暦では10月のことを「神無月」と呼びますが、この名称の由来は諸説ありますが、正しくないものはどれでしょう。

問2 今年の10月14日はスポーツの日です。名称が変わる前は、「体育の日」と呼ばれていましたが、由来となった行事は何でしょう。

問3 10月はサツマイモが美味し季節です。沖縄県のサツマイモは県外への持ち出しが禁止となっています。なぜでしょう。

問4 特別な品種で他県での栽培を抑えるため、風土独自の害虫が県外に蔓延するのを抑えるため、美味しすぎて他県の人に食べさせたくないため、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で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。

【応募方法】  
郵便はがきに、答え、住所氏名、電話番号をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。また、Eメールでも受け付けております。

【送付先】  
〒880-1824 宮崎市大島町天神前一七五-1三 宮崎医療生活協同組合 「生協クイズ」係宛  
※名前の書き忘れがないようご注意ください。

【10月号の答え】  
①ア(関東大震災) ②イ(1966年) ③ウ(子孫繁栄)

【8月号当選者】  
正解23通 不正解2通  
横山 華織さん(高鍋町) 藤田 悦子さん(宮崎市) 藤田 英一さん(宮崎市) 黒原 洋子さん(宮崎市)

## 10月の診療案内

循環器内科(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(浜田・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(川添・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。

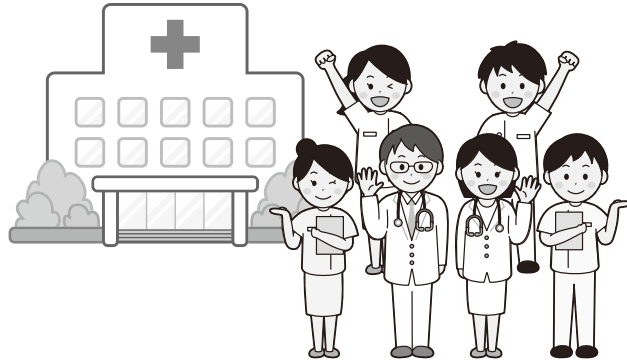
月	内 科		外 科		小 児 科			夜 間
	午 前	午 後	午 前	午 後	乳児健診	予防接種	アレルギー特診	
月	受付 8:00~11:00 診療 8:30~12:00	受付 13:30~16:30 診療 14:00~17:00	受付 8:00~11:45 診療 8:30~12:30	受付 8:15~11:45 診療 8:30~12:30	13:30~16:30 (要予約)	13:45~16:15 (要予約)	11:00 14:00 (要予約)	受付 15:30~18:00 診療 16:00~18:30
火	交替制 坂口	交替制 高橋麻里子	山岡	山元・松尾	山元	久保	山元・松尾	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

◎病院及び医師の都合上、右表のとおりにならない場合があります。あらかじめご了承ください。

一方で、当院では慢性的な人手不足や業務過多が続いています。内科医師数はこの10年で最少となり、医師も高齢化が進んで当直を担える医師が減りました。救急車の搬入台数はこの10年で倍以上に増加し、年間2000台を超え、軽症や中等症が中心ですが、宮崎の救急医療の中で大きな役割を担っています。加えて、組合員さんから要望の高かった人工透析医療がスタートし、在宅医療も広く展開を始めた。働き方改革が始まり、当たり前前にならなくなってしまった時間外労働も減らしていく必要があります。当院だけでなく、他の医療生協クリニック、訪問看護、介護施設、居宅介護事業所などと連携をとり、この地域全体で健康と生活を守るよう役割を果たしたいと考えています。

赤ちゃん世代から超高齢世代まで、切れ目なく、誰一人取り残されず、いつまでも住み続けられるまちづくりのためには、組合員さんをはじめとした地域住民のつながりが何よりも重要であり、私たちは医療と介護の専門集団としてそのつながりを紡ぎ、組合員さんと協同していきたいと思えます。どうぞ末長くよろしくお願いたします。

10月からは医療生協強化月間が始まります。より多くの地域の方々に皆さんの



### 健康まつりのお知らせ

今年も宮崎生協病院健康まつりを開催いたします。各支部や病院職員による出店や、有志による歌や踊りだけでなく、「宮崎大学みやざき健康キャラバン隊」による、心電図モニターチェックを無料で開催します。当日はお気軽にご参加ください。

●日時：11月10日(日) 11:00~14:00(雨天中止)  
●場所：宮崎生協病院西側 本館前駐車場  
※3面に健康まつりの詳細を掲載しておりますのでご確認ください。

### 秋の医療生協強化月間

～集まろう！話そう！つながろう！～

今年度の「秋の医療生協強化月間」では、職員と組合員さんの協力の取り組みで安全・安心なまちづくりや健康づくりをすすめます。ゆるやかなつながりを大事にして、同じ趣味を持った仲間や他の団体とも協力し、医療生協の良さと活動を広げましょう！

●実施期間..... 10月1日(火)~11月30日(土)  
●4課題目標..... 仲間増やし800名、出資金増資1,500万円

### 体温計

高レベル放射線廃棄物の最終処分に関する対話型全国説明会が、経済産業省資源エネルギー庁主催で8月27日、都城市で行われました。説明資料を見ると、地層処分に適さない火山や断層といった特性を4色で塗り分けた「化学的的特性マップ」が掲載されていました。これによると、地層処分に好ましい特性の可能性が高い環境が日本には広く存在するとのことですが、処分地選定は、市町村からの応募又は国の申し入れを市町村が受諾すると、2年程度の文庫調査(机上調査)があります。文庫調査を受け入れた自治体は、最大で20億円程度の国の交付金を受け取ることができ、佐賀県の玄海町が6月に全国3例目の受け入れを表明しました。文庫調査は手続きの第1段階となり、ボーリング調査などを4年程度行い、概要調査や精密調査と、その後地下施設での調査試験に14年程度かかる見込みです。最終処分場の危険性はどのような結果をもたらすか分かっていません。多くの人が不安に感じているのは、E.T.

和知川原生協クリニック			おおつか生協クリニック			このはな生協クリニック			生協クリニックのべおか		
診療時間	午前	午後	診療時間	午前	午後	診療時間	午前	午後	診療時間	午前	午後
8:30~12:30 (受付11:45)まで		17:00~19:00 (受付18:30)まで	8:30~12:30 (受付11:30)まで		17:00~19:00 (受付18:30)まで	8:45~12:30 (受付11:45)まで		15:00~18:00 (受付17:40)まで	9:00~12:30 (受付12:00)まで		15:00~17:30 (受付17:00)まで
植野		植野	遠藤			高田		高田	末岡		末岡
生協病院からの支援			遠藤			高田		休診(訪問診療)	末岡		末岡
植野	訪問診療	植野	遠藤	訪問診療	遠藤	高田		休診(訪問診療)	末岡		末岡
植野			遠藤			高田		休診(訪問診療)	末岡		末岡
植野			浜田			高田		高田	末岡		末岡
植野(第3土曜休診)			遠藤(第2・4土曜休診)			高田		高田	末岡		末岡

●10/17(木)、18(金)は高田医師が不在のため生協病院からの支援となります。  
●火曜、水曜、金曜の13:30~15:00までは訪問診療

<b>在宅総合ステーション れいんぼう</b> 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	<b>在宅総合ステーション それいゆ</b> 延岡市浜砂1丁目5番6号 ・居宅介護支援事業所 ☎0982(31)1453 ・ホームヘルプサービス ☎0982(26)2536 ・訪問看護ステーション ☎0982(31)1442	<b>高齢者共同住宅 みんなの家</b> 宮崎市大島町国草142-2 TEL 0985-75-0700	<b>れいんぼう会館</b> 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	<b>小規模多機能ホーム 高齢者共同住宅 ぎおんの家</b> 宮崎市祇園3丁目195番地 TEL 0985-61-7720	<b>グループホーム おおつかの家</b> 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、いかがお過ごしでしょうか。宮崎生協病院研修医二年目の甲斐仁人です。今年の夏は、特に暑い日が長く続きました。食欲の低下や、日常生活の中で疲れやすさを感じた方も多かったのではないのでしょうか。10月に入り、少しは暑さが和らいでくれることを期待しまして、食事や運動で予防の見込める骨粗しょう症について紹介いたします。



宮崎生協病院  
初期研修医 甲斐 仁人

## 骨粗しょう症（骨の密度が低い状態）

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになってしまい、以前ではなんとともなかったようなことで、簡単に骨が折れるようになってしまう病気です。

### ●食事について

#### ①カルシウムの摂取量に気をつける

カルシウムは骨の重要な構成成分です。慢性的にカルシウムの摂取量が低下すると、骨粗しょう症になるリスクが高まります。下の図で表している1日に2つ分（200mg）のカルシウム摂取が良くとされています。



#### ②ビタミンD・Kなどをしっかりとる

カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKなど、様々な栄養素も必要です。ビタミンDは魚介やキノコ類に多く含まれ、ビタミンKは小松菜やほうれん草、ブロッコリーなどの野菜に多く含まれます。

#### ③3食バランスよく食べる

バランスのとれた食事とは、主食（ごはん・パン・麺）、副菜（野菜・きのこ・海藻料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆料理）のそろった食事のことです。

### ●運動について

まずは1日10分程度、慣れてきたら週に5回30分のウォーキングを行うのが良いとされています。しかし年齢や体力なども考慮し、実際にウォーキングを行う前にどのくらいの負荷の運動をするのが良いか、かかりつけの医師などに一度相談するのが良いでしょう。

## 「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、宮崎医療生協全体で取り組む必要があります。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  
Tel.0985-31-9055

## 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 ◎宮崎市指定のゴミ袋  
 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。



食品を選ぶ医系学生

●実施日時  
毎月第1・4金曜日 15時~18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  
◎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  
 ●お問い合わせ  
学生担当/坂本・中原 TEL:080-8380-6271

## 2024年度 第4回理事会の報告

- <審議事項>
- ・2024年8月度の組合員活動の概要（仲間増やし25名、出資金増資518万円、班づくり1班、班会開催27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
  - ・2024年7月度の経営状況についての報告（法人の経常利益860万円で予算達成）
  - ・事業・経営維持のための診療報酬再改定の請願書についての報告・提案
  - ・大規模災害に対する県連・法人に役割指針について提案
  - ・アブレーション（不整脈の治療）について報告・提案
  - ・令和6年度地域別最低賃金改定に伴う対応について提案等々、以上可決承認いたしました

今、宮崎医療生協は		2024年8月31日現在	
■新規加入者	25名(8/1~8/31)	■平均出資金	12,629円
■総組合員数	45,339名	■班数	184班
■出資金	5億7,256万円	■おげんきですか手配り配布数	17,110部

## 宮崎生協病院 健康まつり

・今年の健康まつりのステージでは、エイサーや地域の子どもたちによるダンス、ひよっこなど様々な演目が披露されます。お楽しみに!  
 ・当日の店は、焼きそばや豚汁、赤飯など色々なものが出される予定です。  
 ・宮崎大学みやざき健康キャラバン隊がやってきます。手首で図れる心電図体験! かくれ心臓細胞を見つけて脳卒中を予防しましょう。※料金は無料です。  
 ※駐車場には限りがあるので、できるだけ公共交通機関でのご来場をお待ちしています。



心電図モニターチェック

## 宮崎生協病院院長退任 おおつか生協クリニック所長就任あいさつ



おおつか生協クリニック所長 遠藤 豊

医師になって41年、生協病院が、和知川原から大島町に移転して22年、院長を10年務めたことになりました。患者さんの中には、30年以上のお付き合いの方もおられ、2世代、3世代にわたるご家族もあります。2022年に病院を移転した当初は、入院のベッドが埋まらず、患者さんの紹介を増やすために地域訪問をし、顔の見える関係づくりをすすめました。また、宮崎の医師不足、後継者対策のために管理型臨床研修指定病院を目指し、連携機関のお願いに回りました。今年で研修病院として19年目となり、2011年には、宮崎県で初めてJCEP（卒後臨床研修評価機構）の認定を受けました。毎年、複数の研修医を迎え、卒業生も宮崎で活躍しています。三宅新院長も、その生え抜きの一人です。

施設の面では、附属棟建設、内視鏡室の拡張などがありました。この5年間は、新型コロナウイルスへの対応で、非常に厳しい日々でした。不安、心配、疲労の中、でも、団結し、論議し、それに対応した職員、奮闘に感謝いたします。現在は、職員不足で病床を縮小せざるを得ない状況ですが、健康で元気に働き続けられる職場づくりのために努力中です。

2025年に向けて高齢者が増える中で、多疾患を持つ患者さんの増加、救急車の増加などが予測され、今以上に地域や医療介護の連携が求められ、多職種での協力協同が必要になります。クリニックでは、かかりつけ医として、外来、在宅、地域にでかける活動を微力ながら、頑張りたいと思います。今後ともよろしくお願いたします。

この度、宮崎生協病院の院長を辞して、おおつか生協クリニックへ異動となりました。この異動によって、患者・組合員の皆さまにご不安・ご面倒をおかけして申し訳ありません。振り返りますと、

### おげんきですか 文芸欄

〈俳句〉  
庭に咲くハーブのかをり秋の風  
村角町 関谷 昌子さん

〈短歌〉  
このはな支部 渡辺 千鶴さん

・彼岸花黄金輝く田の土手に  
とんぼと共に秋を連れ来る  
都北支部 松山 禮子さん

・点滴がポタリ、ポタと落ちていく  
病室の時はスローモーション  
日向支部 横木 正恵さん

・日照りにも癖になると水遣らず  
甘味増したるネギはたくまじ  
日向支部 水永 正継さん

## 生協いきいき健康ウォークin綾

年に2回、COOPと共同で開催している健康ウォークを今秋は綾で開催します。綾の自然を満喫しながら、ウォーキングを楽しんでください。

■日時: 11月16日(土) 午前10時~12時(雨天中止)  
 ■場所: 綾町 馬事公苑 ■参加費: 無料

・2km、5km、7kmとコースが選べます。  
 ・定員(120名)になり次第応募を締め切ります。  
 ※応募締め切りは11月8日(金)となります。

## 宮崎生協病院からのお知らせ 新型コロナワクチン接種のご予約について

- 接種日  
10月23日(水)  
11月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)  
いずれも14:00~16:00の予定となっています。  
※接種ワクチンは「ファイザー社製」になります。
- ご予約方法  
Tel: 0985-24-6877 (宮崎生協病院代表電話)  
受付時間: 14:00~17:00 (月~金)  
又は診察時にご予約希望をお申し出ください
- 接種会場は宮崎生協病院の予定です。
- 65歳以上又は60~65歳未満の身体障害者手帳1級をお持ちの方(宮崎市・国富町・綾町在住)  
料金: 3,000円(令和6年10月1日~令和7年3月31日)
- 一般の方の料金は未定のため、決定次第、宮崎生協病院のホームページへ掲載予定です。  
おげんきですか11月号でもお知らせします。

## 詐欺電話に注意!

最近、COOPを名乗る人物から「老人ホームの入居権の名義を貸してほしい」といった、老人ホームや介護施設に関連した詐欺の疑いがある電話が発生しています。COOPや宮崎医療生協がそういった施設入居に関する権利の譲渡を持ちかけることは絶対にありません。十分ご注意ください。

少しでも疑わしく感じたら ①個人情報開示しない ②金銭を決して支払わない ③警察、家族、友人などに相談をする 以上のことを徹底しましょう。

## 介護認知症 なんでも無料電話相談のお知らせ

毎年11月11日は「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」の語呂合わせで「いい介護の日」となっています。宮崎医療生協では毎年「いい介護の日」に介護や認知症に関する電話相談を行っています。どんな問題や悩みでも構いません。お気軽にお電話ください。

◎日時: 11月11日(月) 10:00~18:00  
 ◎電話番号: 0120-110-458