

**2025年1月号**  
(No.520)  
医療生協  
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-seikyoyouhp.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)24-6545 FAX 29-4839  
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 (0982)31-1453 FAX 31-1452  
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

**新春のごあいさつ**

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。健康寿命を延ばすには、「喫煙を控える」「過度な飲酒、暴飲暴食を控える」「睡眠時間を確保する」「ストレスをため込まない」「適度に運動する」などが、基本的な要素に加えて、「孤立しない」ことも重要だと言われています。社会的孤立や、日常的な孤独感を抱えている人は、喫煙、肥満、高血圧よりも死亡リスクが高く、認知症も発症しやすくなるという研究データがあることから、「社会や地域とのつながり」を持ち続けることが大切です。

宮崎医療生協は、健康づくりをすすめる、医療と介護事業所を地域の組合員さんと運営する組織であり、地域包括ケアシステムのなかで、まさに今出番の時です。一方では、組合員さんの高齢化による抱い手不足の問題や、職員の人材確保、医療介護の経営の困難などの状況があります。そういった中で、人と人、社会と地域とのつながりを大切に医療生協の原点に立ち戻り、頑張りたいと思います。今年も、皆様のお力添えをいただきますよう、ご協力をお願いいたします。



宮崎生協病院 理事長 遠藤 豊

昨年は、能登半島地震、火事、航空機事故と大変な年始でありましたし、世界では戦火が止まず、温暖化による気候変動での災害があつたを絶賛せざるを得ません。国民の5人に1人が75歳以上の超高齢化社会を迎え、雇用、医療、福祉といった日本の経済や社会に深刻な影響を及ぼす2025年問題、いよいよその年に入りました。人材不足、医療費・介護費や社会保険料の負担、医療体制維持に対して影響が出るかとされています。政府は、重度の介護が必要になっても、病院などの施設ではなく、住み慣れた地域で人生の最後まで自分らしい生活ができるよう、住まいや医療・介護などの支援が一体となって提供される「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。社会保障制度を維持し、日本経済の衰退を防ぐためにも、一人一人の健康寿命を延ばすことが重要と言えます。

患者さんだけでなく、地域に住むすべての方々の健康と命と生活を守ることを掲げる私たちが医療生協の取り組みをより一層広げ、地域の暮らしがよりよいものになるよう、職員一同、精一杯努めてまいります。

診療報酬・介護報酬の改定を含め、社会保障における国の方針は年々厳しくなっており、診療の現場でも経済困難や孤立の問題を抱えることが健康問題に大きな影響を及ぼす事例を多く経験しています。そのなかで感じるのは、自立とは一人だけで生きていけるようになることではないということです。むしろ依存先を増やし、なんでも一人ですらうとするより、上手に頼ることができる方が結果的には安定した生活が送れるようになり、自立につながります。その依存先の一つとして宮崎生協病院を選んでいただき、通院、入院、在宅の訪問診療など生活の様々な場で皆さんをサポートしていきたく思います。



宮崎生協病院 院長 三宅 知里

昨年は医師体制の大きな変更のため、受診の待ち時間が長くなり、通院の患者さんには他院との共同管理をお願いをするなど、多くの方々に迷惑をおかけした1年でした。また、コロナ禍を経て、これまで制限されていた地域活動を少しずつ再開してきましたが、看護職をはじめとした多職種の人手不足もあり、以前ほど組合員さんとの協同の取り組みを進めることができずにいます。

新年あけましておめでとうございます。昨年はいろいろありました。2024年の漢字は「並」だそうです。パリ五輪やパラリンピックで日本のアスリートたちは多くの「金」メダルを獲得し、大リーグでの大谷選手は活躍はまさしく値千金でした。また佐渡の「金」山が世界文化遺産に登録されるなど、正月に起きた能登半島地震や水害、宮崎県でも8月に起きた地震や竜巻、10月に起きた水害など厳しい状況の中、明るい話題でした。しかし同じ「金」でも政治の裏「金」問題に端を発した政治不信、総選挙で与党は過半数割れを起こし、市民からお金を強奪する闇バイト問題、止まらない物価高騰で私たちの財布のお金は減るばかりです。政治家の方々は、国民に寄り添った政治を心掛けていただきたいものです。2024年は、ロシア・ウクライナ戦争が解決を見つけて出せない中、中東でもイスラエル・パレスチナ問題も収束の目処はたっていない。2025年は平和な年でありたいです。心から願うばかりです。皆様にとっても素晴らしい1年でありたいです。

体温計

体温計

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・感想をお寄せください。 Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

**生協クイズ** (No.248) 出題 機関紙編集委員会

組合員の皆さま、明けましておめでとうございます。2025年も宮崎医療生協の機関紙「おげんきですか」をごくようしくお楽しみいたします。今回はお正月に関するクイズを用意しました。

問1 お正月の時期を表す言葉として元日・元日・松の内・様々なものがあります。次の中で間違っているものをお選びください。

ア 元日…1月1日の午前中を表している  
イ 元日…1月1日の終日を表している  
ウ 松の内…1月1〜3日を表している

問2 鏡餅の上に乗っている果物はミカンではありません。正しいものを次の中からお選びください。

ア 橙  
イ 柿  
ウ 日向夏

問3 お正月の定番の一つに箱根駅伝があります。1920年(大正9年)から現在まで続く長い歴史のあるものですが、ある年に出発がきつたことで初めて中止となったことがあります。次の中からお選びください。

ア 1923年(大正12年)、関東大震災  
イ 1941年(昭和16年)、第2次世界大戦  
ウ 1964年(昭和39年)、東京オリンピック

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、上記の宛先または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記入し、「おげんきですか」宛にお送りください。※名前の書き間違いがないようにご注意ください。

**送り先**  
〒880-10824 宮崎市中島町天神前1175-13 宮崎医療生活協同組合 「生協クイズ」係宛

**12月号の答え**  
問1 イ(金)  
問2 ウ(8頭)  
問3 ア(下鴨)

**11月号の答え**  
正解は通 不正解12通  
黒木 邦子さん(門川町)  
河野 早苗さん(宮崎市)  
後藤 良子さん(宮崎市)  
柳田 エミさん(宮崎市)  
甲斐しんじさん(宮崎市)  
※図書カードの発送は、紙面での発表から1か月程度のお時間をいただきます。

**1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・土野・久保・松尾)、後期研修医(川添・黒木(俊))、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。

宮崎生協病院 宮崎市大島町天神前1171 内科・外科 ☎0985(24)6877 小児科 ☎0985(24)6575 健康診断科 ☎0985(24)6566 居宅介護支援事業所 ☎0985(24)6545

	内 科		外 科		小 児 科					
	午 前	午 後	午 前	午 後	乳児健診	予防接種	アレルギー特診	夜 間		
	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		
月	交替制	坂 口	交替制	14:00~16:30 高橋麻里子	山 岡	山元・松尾	山 元	久 保	松 尾	
火	交替制	坂 口	植 野	交替制	13:30~17:00 永 友	山 岡	山元・松尾	松 尾	久 保	山元・松尾
水	交替制	坂 口	宮 園	休 診		松 田	山元・松尾	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	川 添	交替制	休 診		黒 木	山元・松尾	交替制	交替制
土	交替制	遠藤(第2週のみ) 永友(第4週のみ)	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		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	
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	遠 藤		
火	遠 藤	訪問診療	遠 藤
水	遠 藤		
木	遠 藤		
金	生協病院からの支援		
土	遠 藤 (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	訪問診療
水	高 田	
木	高 田	
金	高 田	高 田
土	高 田 (第3土曜休診)	

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 ☎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

**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

**みんなの家**  
高齢者共同住宅  
宮崎市大島町国草142-2  
TEL 0985-75-0700

**ぎおんの家**  
小規模多機能ホーム  
高齢者共同住宅  
宮崎市祇園3丁目195番地  
TEL 0985-61-7720

**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



皆さん、明けましておめでとうございます。研修医 1 年目の斎藤優敬です。昨年はどのような 1 年でしたか？私自身は研修が始まり、日々の業務に追われる日々でしたが、たくさんの学びを得た 1 年でした。今年もよろしくお祈りします。



宮崎生協病院 初期研修医 斎藤 優敬

さて、今年最初のテーマは「誤嚥・誤飲」です。お正月といえば、やっぱりお餅。美味しいですが気をつけないと命に関わることも…。対処や治療法を含めてご紹介します。

## 〇誤嚥と誤飲の違い

この2つの言葉は似ているようで意味が異なります。誤嚥とは「食物や異物が誤って気管内に入った場合」、誤飲とは「異物が誤って消化管に入った場合」のことを指します。嚥下機能（ものを飲み込む機能）が低下していると、普段の食事でも誤嚥しやすくなるため注意が必要です。

一方で誤飲は、乳幼児では、硬貨やボタンなどの小さいもの、成人・高齢者では、魚の骨や義歯、薬品の包装シートなどが多くとされています。誤飲をしてしまったら速やかに内視鏡検査を行い、異物を除去することが大切です。

## 〇誤嚥してしまったら？

緊急時の対応として、意識がない場合は心肺蘇生（心臓マッサージや人工呼吸など）を行いましょう。意識がある場合、1歳未満であれば胸部突き上げ法と背部叩打法（図1）を交互に行います。胸部突き上げ法は、乳児を仰向けに支え、心臓マッサージと同じ方法で圧迫します。背部叩打法は、頭部を下にして抱きかかえ、肩甲骨の間を叩打する方法です。

1歳以上、成人の場合は腹部突き上げ法（図1）を行います。患者の後ろに回り、一方の手で「へそ」の位置を確認し、もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側を患者の「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てます。「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。いずれにしても、速やかに病院を受診し、適切な検査、処置が必要になります。お餅を食べるときはゆっくり嚥んで飲み込むようにしたいですね。

基本的な対応	緊急時の対応			
	意識がない場合	意識がある場合		
		1歳未満	1歳以上	
胸部X線検査後、全身麻酔＋気管支鏡検査による異物摘出	心肺蘇生法 (p.90)	胸部突き上げ法 (p.94W)	背部叩打法 (p.94W)	Heimlich法 (腹部突き上げ法)
		●なるべく交互に行う		

図1：誤飲・誤嚥した際の対処法

## 2024年度 第7回理事会の報告

### ＜審議事項＞

- ・2024年11月度の組合員活動の概要（仲間増やし158名、出資金増資356万円）と秋の医療生協強化月間中の各支部の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10月度の経営状況についての報告（法人の経常利益417万円で予算未達成）
- ・「医療福祉生協における組合員参加の在り方」について提案
- ・経理規程変更の提案

等々、以上可決承認いたしました



### 今、宮崎医療生協は 2024年11月30日現在

■新規加入者	158名(11/1~11/30)	■平均出資金	12,573円
■総組合員数	45,554名	■班数	185班
■出資金	5億7,275万円	■おげんきですか手配り配布数	16,861部

## 秋の医療生協強化月間

毎年、全国の医療生協で実施している「秋の医療生協強化月間」ですが、宮崎医療生協は今年「集まろう！話そう！つながろう！」をスローガンに仲間増やしと出資金の増資に取り組みました。昨年の9月20日から11月末まで職員と県内の組合員さんで心をつなげて、様々な活動を行いました。集計が終わりましたので、ご報告いたします。

仲間増やし 430名/目標800名(達成率53.8%)  
出資金増資 1,096万円/目標1,500万円(達成率73.1%)

残念ながら、目標の数値には届きませんでしたが、強化月間の活動にご参加いただきありがとうございました。引き続き、班会活動や楽しい活動を通して、出資金と一緒に活動していただく仲間を増やす取り組みを行ってまいります。今年もどうぞよろしくお祈りいたします。



佐土原支部のパーティ交流

# 見すごさないで 不整脈

みなさんは普段の生活で、息切れや動悸を感じることはありませんか？「歳だから」「じきに落ち着くから」と思って気にしないようにしていませんか？それは、心房細動がもしもかもしれません。

心房細動は心不全を起こしたり、脳梗塞の原因になったりする病気です。また、症状がない方でも心房細動を発症していることもあります。この記事を書きかけに、ぜひ一度、ご自身で「検脈」してみてください。



アブレーション手術に携わるスタッフ

検脈は右利きの方は左の手首でおこないます。左の親指から手首の方へなぞっていった先に、すこし溝になっている部分があります。そこに右手の人差し指、中指、薬指の三本をあて、指先に脈を感じる程度の力加減で押さえると検脈ができます。「トントントン」とリズムよく脈を感じられれば大丈夫です。「トン、トト、ト、ト」とリズムが乱れていると感じる方は心房細動がもしもかもしれません。



検脈の仕方

また、心房細動は一日中出ているわけではないので、定期的に検脈できると、心房細動の早期発見に繋がります。若い方から高齢の方まで、不整脈を発症することがあります。早期治療が肝要な病気です。ご家族、ご近所さんにも



手術室内の様子

「検脈」を拡げてもらい、健康寿命を引き上げていきましょう！少しでも気になる症状があれば、当院で詳しい検査ができるので、気軽に相談してくださいね。

この記事は生協病院のカテーテル検査室担当の看護師が執筆していますが、「おげんきですか」11月号で坂口医師が紹介していたように、当院で心房細動に対する「カテーテルアブレーション治療」が始まりました。治療は全身麻酔で眠ったままの状態です。首の血管と、足の付け根の血管にカテーテルという細い管を入れて、心臓の不整脈の原因となる部分を治療していきます。身体に大きな傷は残りません。治療の際に3泊4日の入院が必要です。手術後はベッド上で過ごしてもらいますが、翌朝から歩行も可能となります。治療するお部屋には治療台があり、検査台の隣には治療に必要な機械がたくさん並びます。モニターもたくさんあり、患者様の心臓のイメージ画像を見ながら治療していきます。



手術中の坂口医師

治療を受ける患者様は不安でいっぱいだと思いますが、元気で優しいカテーテル室スタッフが精いっぱいお手伝いさせていただきます。まずはお気軽にご相談ください。

## おげんきですか文芸欄

（短歌）

- ・子どもらと富士を見つめるありがたさ 日向支部 萩原 紘一さん
- ・冠雪の富士迫りくる富士 日向支部 萩原 紘一さん
- ・この年も注連縄求めふるさとの 日之影に向かい車走らす 佐土原支部 馬崎 友美さん
- ・新幹線明日に繋がる夢がある リニアの歩みにも関わる宮崎 佐土原支部 後藤 山行さん
- ・新年は巳年生まれの年男 北2支部 黒木 利忠さん
- ・気を引き締めて師走に助走 北2支部 黒木 利忠さん
- ・山の朝上より眺めし白き街 波のごとくにうごめく雲海 都北支部 桑山 昭子さん
- ・大きな樹の影で嵐をやり過ごし 冬日に映ゆる庭もみじかな 大相撲日本男子の優勝旗 「キセ」に続けの思いやたぎる 都北支部 萩原 静夫さん
- ・山の端に満月見ゆる病窓に 樹々のゆらぎも人の恋しき 都北支部 松山 禮子さん

## 「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。特定の地域だけでなく、宮崎医療生協全体の課題となつていきます。新しい配布協力員の仲間を見つけていただける方は、左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

