

●日本国憲法より●

第13条 すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。
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。



第731号

発行所
〒036-8045 弘前市大字野田2丁目2の1
津軽保健生活協同組合
発行責任者 村上 渡
電話 0172-33-7515
ホームページ http://www.tsugaru-health.coop
Eメール kenkou@tsugaru-health.coop
印刷所 やまと印刷株式会社
◎組合員の購読料は出資金に含まれます



子宮頸がんを予防しよう
日本では毎年約1・1万人の女性が子宮頸がんになり、約2900人の女性が子宮頸がんにより亡くなっています。また、若年層で発症する割合が高いがんであり、30代までにがんの治療で子宮を切除してしまう人も年間約1000人います。子宮頸がんの発症はHPV(ヒトパ

子宮頸がんを予防しよう

ピロリマウイルス)の感染が原因と考えられており、その予防にはHPVワクチンの接種が有効とされています。

しかし、日本では副作用への不安が拡がり、国としてワクチン接種を個別推奨する取り組みが手控えられた時期がありました。この間にワクチン接種の機会を逃した女性は多数いるのが現状です。

自己負担なしで ワクチン接種

厚生労働省は2022年より子宮頸がん予防HPVワクチンの接種を改めて推奨しています。HPVワクチンは、子宮頸がん発症の確率を大幅に下げることがを目的に開発され、その有効性はすでに(日本以外の)各国で確認されています。現在、日本でも認可されているワクチンは3種類ですが、その中でも、23年4月より公費(自己負担なし)対象となった「シルガード9」は子宮頸がんの原因となるHPVの88・2%に対して有効であり、その有効性は更に上がりま

した(22年まで公費対象であった「ガーダシル」は65・4%)。現在はワクチンの接種を逃した方を対象に「キャッチアップ接種」も設定されており、過去に接種を逃した方も25年3月までは公費で接種可能です。ただし、全3回を公費にするためには、24年9月までに初回接種を開始する必要があります。

接種後心配なことは

ワクチン接種後に現れた様々な症状(不眠、倦怠感、頭痛、めまい、冷え、脱力、月経不順など)は、この数年間で様々な調査研究が行われた結果、「ワクチン接種と因果関係がある」と証明されたものではありませんでした。名古屋市中で15年に実施された大規模な調査でも、ワクチンを接種した女子と接種しなかった女子で有意な差はありませんでした。

下のQRコードからも情報を得ることができますので、是非アクセスしてみてください。(医師・橋本史可子)

子宮頸がん予防HPVワクチンのお勧めとお知らせ
小6〜高1の女子

津軽保健生協で受けられる 予防接種

Table with 8 columns: 予防接種, 組合員格, 健生病院, 藤代健生病院, 津軽医院, 健生五所川原診療所, 健生黒石診療所, 健生クリニック. Rows include various vaccines like 肺炎球菌ワクチン, インフルエンザワクチン, etc.

◆定期接種の対象
小学校6年生〜高校1年生相当の女子

◆キャッチアップ接種の対象
1997年4月2日以降に生まれた方、かつ、定期接種対象年齢を満たした方で過去にHPVワクチンを3回接種していない方
※1〜2回接種済みの方は合計3回となるまでの残り回数を公費にて接種することができます

◆問い合わせ
平日の午後 産婦人科外来受付まで (0172-55-7717)



第13回 おらほのいいどご 発表会

12月9日(土) 13:30~15:30
弘前市中央公民館岩木館 (旧岩木町公民館)
組合員 (3支部発表予定)
職員 (3職場発表予定)
教育委員会

津軽医院「介護老人保健施設(老健)」 26年の歴史に幕

津軽保健生協理事会および第98回通常総代会において津軽医院の老健事業を2023年度中に廃止することが決定され、青森市より23年9月30日付けで事業の廃止が承認されました。

老健廃止の決定当初は、入所者、ご家族、老健職員ともに困惑と悲しみにあふれていました。しかし老健職員は、入所者やご家族の不安を最小限にすること、入所者全員が安心して健やかに過ごせる場所へ転居することができるよう働きかけることが自分たちの使命だと気持ちを切り替え、全力で取り組みました。

担当者が入所者、ご家族の不安な気持ちに寄り添い、チームで情報共有を行いながらより良い施設を模索し、様々な調整を経て7月29日に全員の転居を終えました。

転居が進む中でも、最後まで「寄り添った介護」を貫き、いい思い出を残そうと黒石よされレクやねぶたレクを盛大に行いました。入所者様のとびきりの笑顔は職員にとって一生の宝物です。転居の日、それぞれのご家族から「本当に良くしていただきありがとうございます」と心のこもった感謝の言葉をいただきました。

入所者、ご家族の方々には多大なご迷惑とご心配をおかけしましたが、職員一人一人が精一杯誠意を持った取り組みを行い、信頼を失うことなく老健を終了することができました。

これまで津軽医院の老健をご支援・ご愛顧くださった皆様にご心より感謝申し上げます。なお、外来・在宅医療・健診・予防接種・通所リハビリ・居宅介護支援事業は継続いたします。引き続きのご愛顧を何とぞよろしく願います。

(津軽医院 事務長・兵藤尚子)

各ブロックで 秋の生協強化月間推進委員会

10月から始まった秋の生協強化月間に向けて、9月各ブロックで月間推進委員会が開催されました。9月26日に開催された西北ブロックでは、八島将仁組織部部長が月間の行動提起をした上で、「健康新聞未配布者の整理をしたい」「支部再建のため、訪問行動を続けたい」など、月間に向けた各支部の取り組みが報告され、共有をしました。また、健生五所川原診療所では、月間中「デイケア部門の組合員加入の呼びかけに力を入れる」「健康チャレンジに全職員が取り組む」ことが報告されました。11月30日までの2ヵ月間、目標達成へ向けて支部・事業所共に頑張っていきます。(組織部・齋藤淳一)



中弘ブロック



西北ブロック



南黒ブロック

医師からの紙ヒコーキ



ジェンダーギャップの大きい日本で医師として働く

健生病院 小児科 加村 梓

こんにちは、小児科の加村梓です。今回、「医師からの紙ヒコーキ」に何を書こうかな？ 小児科を紹介しようかな？ 専門として取り組んでいることにしようかな？ いろいろ考えましたが、健生病院も加盟する全日本民医連が、医師数を増やすための大運動を提起しているの、医師の働き方について、私は子育て中の身ですので、ジェンダーギャップの視点でお話しします。

数年前に、医学部入試における女性差別問題が発覚しました。女性や現役生以外の点数を下げて、女性が入りにくくするものでした。女性は早熟だから男性に加点するんだ、といった理由にならない理由が報道されましたが、女性は医師として十分に働かないから、しょうがないという声も耳にし、短時間勤務制度利用中の私は、「私のせいで、後に続く女性が差別されてしまって、申し訳ない」という罪悪感でいっぱいでした。

実際には、私が短時間勤務を続けても、女性の合格率は男性と同等になり、女性の方が多い医学部数も増えています。あからさまな差別に対しておかしいと声を上げた人たちの力を感じます。

さて、女性を排除する、「医師にするなら男性」といった背景には、日本の医師数の少なさと、女性医師の少なさが影響しているようです。人口1000人当たり医師数はOECD加盟国平均が3.5人に対して日本は2.4人と少なく、女性医師の割合はOECD加盟国平均が49%に対し、

22%と最も少ない国となっています。

また、ジェンダーギャップが大きい国日本。統計上教育までは男女差が少ないのですが、政治や経済分野でのギャップが大きいと指摘されています。男性の有償労働時間は452分(週全体平均、1日あたり)とOECD平均の約1.4倍、無償労働時間(日常の家事、買い物、世帯員のケア、非世帯員のケア、ボランティア活動、家事関連活動のための移動、その他)は41分と1/3に満たず、世界的にみても有償労働時間が長く、長時間労働が続いている現実があります。

一方、女性もOECD平均と比較して有償労働時間は長く、無償労働時間も長いと、無償労働時間の男女比が5.5倍とダントツとなり、OECD平均1.9倍と比較してもギャップが大きい国となります。

長時間労働が当たり前の日本、医師の8割が男性の日本。そんな中で、全ての時間を医師労働に捧げることが前提とした医師数となっていることが問題です。医学部学生数も最も少ない国(OECD平均・人口10万人あたり13.0人に対し日本では6.9人しか養成していない)なので、今後も医師数は少ないままと予想されます。

医師の過労問題と、女性医師は「戦力にならない」と見なされる問題は、医師数を抑制してきた政策的な誤りによるものですが、私のような働き方の医師が、子育てしていることに罪悪感を感じる、つまり、医師の仕事より子育てを下に見てしまうことも影響しているでしょう。

各支部予定

- 11/9(木) 南支部 活動者交流集会 ●板柳ふるさとセンター
- 11/11(土) 尾上支部 第3回おのえ健康まつり ●尾上南田会館
- 11/16(木) 南支部 わとなの体操サークル ●千年交流センター
- 11/22(水) 東中支部 おしゃべりハウス ●城東団地集会所
- 11/25(土) 四中りんご支部 活動者交流集会 ●未定
- 11/30(木) 和徳支部 サロンつくし ちぎり絵 ●生協会館



9月度定例理事会
(10月3日)

- 【報告事項】9月度の主な経過報告と10月・11月・12月の主な行事予定
- 【報告事項】専門委員会報告
- 【報告事項】8月度の月次仮決算報告
- 【報告事項】8月度の組合員活動報告
- 【報告事項】青森県生活協同組合連合会理事会報告
- 【報告事項】青森県医療事業協同組合理事会報告
- 【審議事項】(一)議決事項
- 【審議事項】パートタイマー・臨時職員の就業規則の運用の変更について
- 【審議事項】県外住所で登録されている組合員に関する取扱規則(「定款第6条第2項組合員に付随する規則」)改定について
- 【審議事項】医療機器取得の件



募方法

▼とき方リカギに従ってマスをうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉(答え)になります。

▼ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想い、身のまわりのことをご記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただきます(紙上ペンネーム可)

▼締切日11月15日必着。正解者から10人にQ&Aカードを

ナーシングホームたまち 見学・相談・ご利用を...

【ナーシングホームたまち】は、『看多機』と呼ばれる事業所で、2020年4月に開設されました。通い・泊り・訪問看護・訪問介護を組み合わせたサービスを利用できます。介護が必要な方だけでなく、点滴や在宅酸素、カテーテル管理の医療処置が必要な状態になっても、住み慣れた自宅での生活が安心して続けられるように、看護・介護が協働して支援します。

先日、97歳でお亡くなりになった利用者様の娘様から頂いたお手紙には「(前略)母をひとりのかけがえのない人間として、最後まで大切にしていたことが、私を救ってくれました。皆様存在が、私の大きな支



ホールでおしゃべり

南支部 健康まつり 介護施設を見学学習

9/14

9月14日健康まつりを開催し、28名の参加がありました。

まず、ナーシングホームたまち(看護小規模多機能型居宅介護)の施設見学。「ナーシングホームたまちとは何だ?」と疑問を持ちながら参加しました。看護長から説明があり、通い、泊り、訪問看護・介護を組み合わせたサービスが出来る施設であるとのこと。弘前市内では津軽保健生協のほか、同様の施設が2カ所あると話してくれました。

次に、シヨートステイ虹について説明を聞ききました。入所者の宿泊棟は2棟あり、1棟目を1丁目、2棟目を2丁目と呼んでおり、さらに部屋は1番地、2番地と名付けているとのこと。「誰が発想したのか! 素敵だ!」と思ってしまうました。

最後に、津軽保健生協会館で南部地域包括支援センターの職員から、「地域包括支援センターの役割について」の講演を聞ききました。介護保険制度の説明や具体的な対応事例について紹介がありました。本人、家族と



コミュニケーションが取れず、介護保険の利用に繋がらなかった事例。また高齢者宅へ訪問した際、既に息がない状態の方もいたという事例を残念そうに話されていました。

講演終了後、参加者からの質問にわかりやすく答えてくれて、みなさん大満足の様子でした。職員から「困ったことがあったら悩まず、電話で相談して下さい」と言葉を送り、心強く思いました。津軽保健生協職員や南部地域包括支援センターの方々から感謝申し上げます。ありがとうございました。(運営委員・高谷和子)

えでした。」と感謝の言葉。娘様は全面的に介護が必要な母親を一人で介護して頂きました。点滴や膀胱留置カテーテルの管理等を訪問看護、泊りを利用し介護分担して頂きました。お手紙の中に「2年間の間に身体を起こしている時間が長くなり、表情も豊かに、文字を読んだり、歌を歌ったり、体操をしたり、テレビを見て笑ったり、車椅子で散歩したりといい思い出作りができました」とありました。

今年4月から口腔歯科衛生士が定期的に、口腔チェック、ケアのアドバイスをしてきています。(統括所長・加藤恵子)

この利用者様もお亡くなりになる直前までカステラやプリンを味わうことができました。

利用者様・介護者様の「どのように過ごしていきたいか」の希望に、できるだけ寄り添い、各々に合わせた看護・介護をしていきたいと思っています。弘前市在住の介護認定1~5の方ならご利用できます。ぜひご相談ください。

かんたき 看多機とは ※「指定看護小規模多機能型居宅介護」の略称です。

【通い】【泊まり】【訪問看護】【訪問介護】を組み合わせたサービスです。

指定看護小規模多機能型居宅介護
ナーシングホームたまち
〒036-8066 弘前市大字向外瀬字豊田292の1
TEL:0172-55-9724

下町支部

高齢者の一人暮らしに安心は?

「80歳以上10人に1人」という新聞の見出し。記事には2040年には高齢者の割合が4割になる見込みとあった。周囲を見回しても高齢者、それも一人暮らし。「どうする家康」どころではない。異常猛暑に、一人暮らしの高齢者のことが支部運営会議で話題になった。

組合員の同級生、連絡しても電話にでない。青森のお姉さんから「自宅をみてきて」と頼まれて行ってみた。鍵がかかっている。新聞が1週間たまっていた。近所の人に声をかけ、若い娘さんにも来てもらった。家の裏に回ったら窓を発見! 若い人にそこから中に入ってもらった。「たおれてる~」の叫び声。その声に倒れていた70歳の女性の目が開いたのだ。脳卒中センターで「脳梗塞」と診断、一命を取り留めた。冷房がつかさばりなしたったこと、

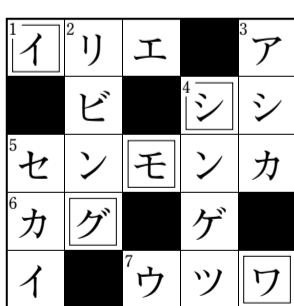
心臓の持病があってペースメーカーを入れていたから1週間も生き延びられたのでは...

話は次に。班員からIさんに「風呂場でまる1日意識不明になって調子が悪い」と電話があった。会ったら頬がげっそり。すぐ車で健生クリニックに。血液検査の間に様子を聞いた看護師さん、慢性疾患で通院している患者だと気がつき、検査に向かう際に車椅子を手配してくれた。7月班会でおこなっていた大腸がん検査はのぞいて検査を実施。結果は異常なしと分かった。それだけでは終わらず、生活不安を聞いた看護師さんはサポートセンターに連絡。今後の生活への支援も整えてくれたという。

会議では「さすが健生!」との声があがった。

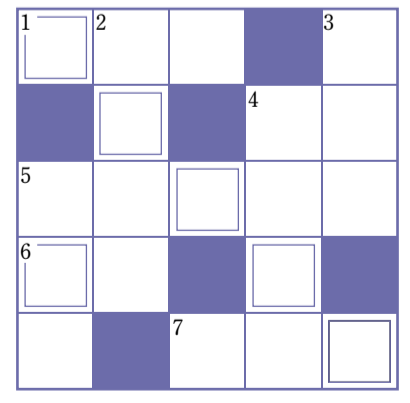
(理事・五十嵐吉美)

- 《タテのカギ》
- 21月の別名
 - そろそろ寝具も冬仕様にする。布団
 - 神社や寺院を参拝して御霊を集める
 - 種類が多くて状態も様々。多様
- 《ヨコのカギ》
- 野球で内野や外野を守る選手
 - 風が吹いていく方向のこと。風
 - ラケットを使う屋内スポーツ。台の上で打ち合います
 - 手や腕の身振りで演奏の指示を出す
 - 豆や野菜などから意識的に摂取しましょう。食物



第730号(10/1付)パズルの正解「イワシシゲモシ鱈雲」

- 抽選で次の10名の方にQUOカードを差し上げます。(敬称略)
- 弘前市 小笠原叶造
 - 佐藤 穂佳
 - 田中 章子
 - 今 梅子
 - 田名部 幸子
 - 古川 進
 - 対馬 留明
 - 對馬 映子
 - 葛西 奈々美
 - 西巻 恵美子



《ヒント》(6文字)
甘くてホクホク

健康

お贈りします。
▼送り先 〒036-8045 津軽保健生協・健康パズル係
Eメール kenkou@tsugaru-health.coop
弘前市野田2丁目2の1

暑さ寒さも...

青森市 枯れヒマワリ
暑さ寒さも彼岸まで！
とは本当ですね。あの暑さ
でちよっぴり体重が減った
のですが、彼岸過ぎたら食
べ物がおいしく、果物豆
類、スイーツ等々、食べず
にいられません。検診で体
重増でした。

認知症の治療

青森市 奈良岡純子
関谷修院長のお言葉を讀
ませていただきました。認
知症の治療を薬だけにす
るのではなく、その人の混
乱した状態を理解してあげ
るという手立てが、治療
にぜひとも必要と書かれ
ていました。大切な言葉だ
と思いました。

ひ孫の世話の日々

弘前市 今 梅子
6月にひ孫が生まれて、
今年は暑さが厳しかったけ
れども、私にとっては嬉し
い夏で、今もひ孫の世話を
して日々忙しい生活。これ
からは寒くなるので、自分
の健康も自己管理しながら
過ごしていきたい。

コスモスの花

弘前市 石岡 裕樹
秋といえばコスモスの
花。黄花コスモスの華やか
な色合いもいいですね。花
言葉は「野性的な美しさ」
「自然美」などです。わか
る気がします。

今度はガザ

平川市 山口 忠則
ウクライナを案
じていたら今度は
ガザが大変な事
に。改めてどんな
事があっても戦争
をしてはいけな
い。戦争にならな
いよう外交に力を入
れてほしいと思
うこの頃。

中秋の名月

弘前市 秋桜
まん丸のオレン
ジ色の月。中秋の
名月をめでながら、
すべての人たちが
穏やかに過ごせる
世であってほしい
と願い、手を合わ
せました。

食欲の秋

板柳町 にっこりママ
りんごが色つき始め、稲
刈りも始まりよいよ食欲
の秋です。満月もきれいで
したね！ 美味しいものを
食べられることに感謝し
て、家族みんなでもりもり
食べたいです。



（投稿のお誘い）身のまわりのこと、健康のこと、何でも「おたより」歓迎します。

りんご作業今も

弘前市 神 洋子
現在83歳。歩くこ
きは杖が必要で
すが、歩行器と作業台
のおかげで、りんご
作業を一人前にこな
しています。

先を読む目

平川市 覚蓮坊
悩んでもなるよう
になると神の声／前
向きに頑張る心は虹
の滝／地球の自然が
病んでいいる温暖化
さらに コロナ禍に
続く物価高ときた。
ブルーベリーを食べ
て先を読む目を良く
したいと思えます。

道の駅めぐり

つがる市 秋好き
9月下旬から道の駅に足
を運ぶのが楽しみになり
ました！ リンゴの種類や漬
け物など色々試食してい
ます。大変な猛暑でしたが、
実りの秋は嬉しいです。

毎日〇のチャレンジ

つがる市 蛭名 憲英
健康チャレンジしていま
す。春から始めていま
すが、五所川原診療所へ記録
用紙をもらいに行き、9月
1日から記録しています。
9月は毎日〇。10月もがんば
るぞ。

紙ヒコーキ

鱈ヶ沢町 齋藤 ひろ
「医師からの紙ヒコーキ」
興味深く読んでいます。：
私ももう91歳になり、もし
認知症になったら、関谷先
生に診察してもらいたい
と思いました。

増資に協力

弘前市 碓合マリ子
「多様な参加で豊かな医
療福祉生協を」の記事を讀
み、いろんな活動をなされ
ていることに共鳴しまし
た。先日は、主人が救急で
当病院にお世話になり、て
いねいに診察して頂き、説
明もとても分かりやすく安
心いたしました。少ない出
資金ですが、健生病院発展
のため協力したく思ってい
ます。

ストップ軍拡！

黒石市 大矢 順子
同感です。私たちの生活
に目を向け、優しい日本人
であり続けたいものです。

毎号楽しみ

弘前市 山内 雅弘
毎号「健康パスル」と
「読者サロン」を楽しくして
います。

楽しいお料理

☆献立紹介...
健生病院管理栄養士
野呂美奈子

ホタテとちりめんじゃこの薩摩揚げ

<材料4人分>

- ホタテ貝柱300g
- 長芋100g
- ちりめんじゃこ30g
- ごぼう50g 人参50g
- A【片栗粉大さじ1 砂糖大さじ1/2塩ひとつまみ】

揚げ油適量

おろし生姜適量

<作り方>

- ①ごぼうは皮をむき1~2cm長さのさがきにし、さっと洗い水気を切る。
- ②人参は皮をむき千切りにする。
- ③長芋は皮をむき乱切りにし、フードプロセッサーにかけボールに移す。
- ④ホタテもフードプロセッサーにかけ、③のボールに加えて①と②、ちりめんじゃこ、Aの調味料を加えてよく混ぜ、手に油をつけて12等分に丸める。※フードプロセッサーが無ければ、すり鉢ですりつぶす。長芋とホタテは多少粒が残る程度が良い。



- ⑤170℃に熱した揚げ油で、6~7分揚げる。
- ⑥器に盛り、おろししょうがを添える。

1人分(3個)当たり エネルギー 201kcal 塩分 0.8g



小山 琉桜ちゃん 産まれてきてくれてありがとう!!
山形 綾音ちゃん 元気に育ってね!
葛西 鳳友ちゃん 元気にスクスク育ってね
佐藤 謙心ちゃん カッコイイ男の子になってくれ。

すくすくエンジェル 4ヶ月健診の赤ちゃんたちです



成田 翠ちゃん 私達のところにうまれてくれてありがとう☆
安田 倅磨ちゃん いつも可愛いわね♡
佐藤 陽彩ちゃん 我が家の未っ子!! みんなの宝物♡



田澤 依吹樹ちゃん お姉ちゃんと仲良く、いっぱい笑って大きくなってね
小山内 絆乃ちゃん いっぱい食べて元気に育ってね!!
齊藤 潤ちゃん 元気に元気に育ってね。大好き♡
豊島 凜ちゃん 元気にすくすく育ってね



水上 漢智ちゃん ムチムチ君、笑顔で元気に育ってね
北 漢仁ちゃん 産まれてきてくれてありがとう。大好きよ。
工藤 翠純ちゃん すくすく育ってね。
佐藤 叶望ちゃん お兄ちゃんと仲良くしようね♡

新年号から「組合員の声」を募集します
津軽保健生協の「明日を開く声」をお寄せください。新年号から随時掲載いたします。(200字程度から400字以内)

藤代健生病院 家族教室のご案内
依存症 ~家族のための対処法~
●11月11日(土)
講師：横山貴志 看護師
時間*9時30分~11時30分の開催です。
[参加希望の方は下記までご一報を!]
地域連携室 TEL0172-36-5181