

第734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

協同で創る健やかライフ

健康

●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。



消化器センターの一部 内視鏡室とスタッフ
右から3人目 副院長 消化器内科・千葉大輔医師

青森県のがん死亡率が高い要因としては高い飲酒率や喫煙率も挙げられますが、検診受診率や、二次精査受診率が低く治療可能な早期の段階で発見されず、かなり進行してから病院を受診することが指摘されています。死亡率を改善するために早期診断がやはり重要であり、定期的に検診を受けることで早期発見に繋がります。
食生活の欧米化（肉中心の食生活、野菜不足、運動不足）が大腸がんのリスクを高めると言われていますが、実は現在日本人の大腸がん死亡率はアメリカを上

国立がん研究センターの発表では青森県のがんによる死亡率が19年連続で47都道府県中最も高く

（逆に一番死亡率が低いのは長野県）、特に胃がん、肝がん、大腸がんといった消化器がんの死亡率が高いとされています。

がん死亡率 全国一高い青森県 早期診断の重要性

これまで「救急」と「リハビリ」を2つの柱とし、救急の受け入れ数やリハビリの提供数・スタッフ数は地域で一番多く、今後も強みとしていきますが、もう一つ大きな柱として消化器系疾患対応を充実させました。第3の柱「消化器センター」の誕生です。
消化器系疾患に対しては、弘前大学と総合医療センターと健生病院で全体の25%ずつ対応しており、2022年度の手術件数（内視鏡・開腹の合計）は地域で最多でした。患者さんに負担をかけない内視鏡手術は弘前大学に次いで2番目です。3月には内視鏡システムを追加導入し、これまで以上に内視鏡検査に力を入れていきます。（健生病院院長・竹内一仁 1月号座談会から）

開設した「消化器センター」の強み

第3の柱「消化器センター」の強み！

消化器内科と外科の連携を深め 内視鏡システムを拡充

健生病院は消化器系疾患の早期発見や治療のため、これまで以上に医師の連携強化を図り、医療の質を高めていく目的で消化器内科と外科の病棟を再編して機能を融合させた「消化器センター」を2023年11月1日付で3Fフロアに開設しました。消化器疾患は内科・外科と明確に担当する分野が分かれている疾患は少なく、双方が協力することで円滑に適切な治療法が選択されます。

例えば大腸がんの大腸閉塞に対しては腸管ステント治療や、人工肛門造設は内科で行われます。ステント治療は外科が担当しますが、どちらの治療が適しているかは患者さんの状態や腸管の状態により決定されます。
「消化器センター」を開設した狙いは消化器内科と外科、そして集中治療室（ICU）が3Fフロアに集約され、スタッフ間での情報共有や連携がしやすく、内科と外科の患者さんの移動も楽になることを目指しました。また前述のような治療選択を内科と外科が緊密に連絡することによりスムーズに治療を開始することができます。
また、2024年3月には内視鏡室のリニューアル工事を予定しており、検診や早期発見に欠かせない内視鏡システムを1台追加導入し、これまでの検査室の1室を拡張し（少しだけですが）広くなります。これまで以上に内視鏡検査へ力を入れていきたいと考えています。

今後とも医療の質を高め 健康な生活に貢献します

健生病院は、消化器内科・外科いずれにおいても非常に質の高い診療や手術を行っており、もともとお互いに連携しながら治療を行っていましたが、地域の中では消化器診療のイメージがほとんど定着していません。
今回、健生「消化器センター」を立ち上げたことで「消化器」といえば健生病院が地域に定着し、皆さんの健康な生活に貢献できるように力を尽くして取り組みたいと思います。
（消化器内科・千葉大輔）

2024年3月1日 役員立候補者の推薦についての公告

津軽保健生活協同組合 理事長 伊藤真弘

第99回通常総代会において津軽保健生活協同組合の役員選任を行います。選任にあたり、理事会は役員推薦委員会を設置し、その推薦を受けて役員選任議案を通常総代会に提案します。
役員候補者となることを希望する組合員は、役員推薦委員会の推薦を受ける必要があります。役員候補者の推薦に先立ち、組合員の申し出の手続きについて、定款及び役員選任規約第5条第5項に基づき、下記の事項を公告します。

記

- 1. 役員選任を行う総代会の日時及び場所
第99回通常総代会 2024年6月18日(火) 午後12時30分～
「藤崎町文化センター」 藤崎町大字西豊田一丁目1番地
1. 定数
・地域区分選出の理事定数は、23名以上、28名以内
・全体区分選出の理事定数は、12名
・全体区分選出の監事定数は、3名以上、5名以内

Table with 5 columns: 選任区, 支部名, 理事定数, 選任区, 支部名, 理事定数. It lists various branches and their respective council members.

- 1. 役員立候補を希望する場合はの申し出の受付方法及び申し出の期限
①受付方法
・申し出にあたっては、所定の用紙に必要事項を記入の上、役員推薦委員会委員長（事務局は生協本部総務部）宛てにお届けください。
・地域区分からの理事立候補にあたっては、選任区内の支部三役（支部長・副支部長・事務局長）および総代の中から2名の推薦が必要となります。
・いずれの用紙も事務局（生協本部総務部）に備えています。
・尚、総代ほか定款及び役員選任規約第4条に該当する方は役員の候補者となる事ができません。
②申し出の期限は、2024年3月1日午後0時から2024年3月15日午後0時とします。



各支部予定

- 3/5(火) 河西支部 活動者交流集会 ●からんころん温泉
3/9(土) 文京支部 活動者交流集会●城南会館
3/10(日) 鯉ヶ沢・深浦岩崎支部 組合員交流集会 ●板柳町青柳館ふるさと温泉
3/13(水) 東中支部 おしゃべりハウス ●城東団地集会所
3/14(木) 五中支部 活動者交流集会 ●板柳町ふるさとセンター
3/14(木) 黒石支部 活動者交流集会 ●スポカライン黒石
3/22(金) 時敏支部 組合員交流集会 ●板柳町青柳館ふるさと温泉
3/23(土) 南石川支部 支部総会●やすらぎ温泉
4/12(金) 金木支部 支部総会●川倉の湯っこ
4/13(土) 木造新田支部 支部総会●じょっぱり温泉

医師からの紙ヒコーキ



総合診療科って何ですか？

総合診療科 科長 宮原 圭佑

まず、総合診療という言葉を知ることがありますか？ 知らなかったという方も知っていたという方も、総合診療科と聞くとどんなイメージをお持ちでしょうか？ 名前が違っただけで一般内科と同じ、どこの科を受診すればいいかわからないときに行く科、何でも誰でも診る科、何でも診るけど専門的なことはできない科、など様々なイメージがあると思います。しかしながら、消化器科なら胃や大腸などの消化器を診る、循環器科なら心臓などの循環器を診るなどの他科に比べると具体的に何をしているかは分かり難いのが正直なところだと思います。上記の法則でいくと“総合的に”診る科となります。そこで、“総合”の意味を調べると、①別々の物事を一つにまとめること、②様々な事情を加味し大所高所(広い視点や大きな観点)から判断すること、③全般的・全体として、などとできます。要するに総合診療科とは、全般的に、別々の物事をひとつに纏め、様々な事情を加味し全体的に診る科ということになります。更に詳しくすると、年齢や性別、臓器にとらわれないこと、身体的健康問題のみならず精神や、家族状況や経済状況などの社会的な問題も加味し

纏めて診るということです。世界保健機構(WHO)では“健康”の定義を「肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」としています。また例を挙げると、なかなか血糖値が下がらない糖尿病の方において、仕事や家庭などの社会的な問題がストレスとなり、それを紛らわせるために過食となり血糖が高くなる、糖尿病による痺れや視力低下などが生活や仕事の支障となり心理的・社会的問題に繋がるといように、それぞれの問題は独立しているものではなくお互いに影響し合っています。身体的な問題の解決のためには精神的、社会的問題について介入が必要となることもあり、また解決困難な身体的問題が他の因子への介入により、解決に繋がることもあります。漠然としたイメージから、“誰でも(年齢、性別、臓器によらず)、何でも(身体的問題だけでなく、精神、社会的にも)診る科”と少しでも具体的に何をしている科なのか感じて頂けたでしょうか。勿論他科の医師や、看護師、薬剤師などの様々な職種の方と連携していますので、身体的な問題の他、精神的、社会的な不安や疑問なども総合診療科にご相談下さい。

2024 組合員の声

戦争は天災よりも恐ろしい

佐藤きむ(下町支部)

能登半島地震発生以来、その後の現地の模様がテレビで毎日報じられています。亡くなられた方のご冥福とともに、今も避難所で不自由を忍んでいる方々の一日も早い復旧をお祈りいたします。支援物資がなかなか届かない被災地もあるようですが、ニュースの中の言葉は、ほとんどが「届きにくい」「十分届かない」

に、最初に届いた飲料水は、岡山県からの給水車だったとのこと。そうだが、どんなひどい自然災害でも、日本列島全部が同時に襲われることはない。戦争は、全国土・全国民を被災地・被災者にしてしまうのです。日ごとに記憶力が薄れていく91歳の私が、忘れてまいと心に貼り付けている文言があります。幕末の福島の百姓一揆の指導者、菅野八郎(かんのはちろう)の言葉です。七年の飢饉にあうとも一年の乱にあうべからず

岩木支部 1/15 岩木支部組合員交流集会



弘前市桜温泉で「岩木支部組合員交流集会」が開かれました。組合員17名が参加し、交流しました。当日は昨年暮れに手術をし、数日前に退院した方も元気な姿を見せてくれました。学習企画では弘前市西部包括支援センターの保健師、社会福祉士、介護支援専門員の方を講師にお招きして「認知症について」学びました。最後に櫻庭友子支部長が「みんな元気に、助け合いながら、保健生協を盛り上げていこう」と呼びかけ、記念撮影をして終了しました。(事務局長・佐藤 久)

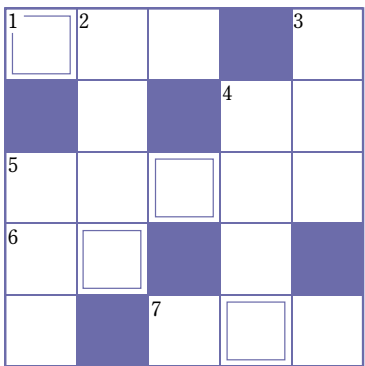
理事会 概況 1月度定例理事会 (1月30日)

- 【報告事項】 1月度の主な経過報告と2月・3月・4月の主な行事予定 専門委員会報告 12月度の月次仮決算報告 12月度の組合員活動報告 青森県医療事業協同組合理事会報告 青森県生活協同組合連合会理事会報告 【審議事項】 【議決事項】 2023年度住所不明組合員のみなし自由脱退処理に関する件 半日勤務時間変更に伴う各種規則・規程の改定について 役員推薦委員の推薦について 「第99回通常総代会」の招集について 第73期役員選任区分と区分ごとの定数について 【協議事項】 監事監査規則の改定ならびに監事監査基準の報告について

健康パズル

応募方法

とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。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く場合があります。(紙上ペンネーム可) 締切日3月10日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈りします。 送り先 〒036-18045 弘前市野田2丁目2の1 津軽保健生協・健康パズル係 Eメール kenkou@sugaru-health.coop



《ヒント》(4文字) 言葉の贈り物

第73号(2/1付)パズルの正解「ウルドシール」の抽選で次の10名の方にQUOカードを差し上げます。(敬称略)

- 《タテのカギ》 1 手足を広げて木から木へ滑空する動物 2 互いが同じことを繰り返して埒が明かない。 3 女難と男難の下に控えています。三人 4 5千円、五千元、一万円。今年7月にデザインが変わります。 《ヨコのカギ》 1 日本の伝統衣裳の荷が下りる 2 草津、別府、下呂と言えは、日本有数の 弘前市 石川市 青森市 平川市 黒石市

第13回

おらほの「こころ」発表会

後半編

6. 健生 クリニック 困難事例への介入 地域連携室 ◎高木佳那子

〈はじめに〉当院は、内科、精神科、在宅療養科、泌尿器科、通所リハビリテーション科がある外来のクリニックである。地域連携室で関わる相談は、各種制度利用の相談、慢性疾患のある方の中断事例、経済的困窮事例など、内容は多岐にわたるが、特に印象に残り、支援に時間を要したのが、高齢の親と精神疾患のある子どもの世帯の相談だった。

〈事例2〉

90代父、60代娘の2人暮らし。父の緊急入院で、娘が単身生活困難になり、父の相談支援専門員からの相談で介入。最低限のサービスを調整し、自宅で単身生活となった。

〈まとめ〉

今回の事例に共通していることは、どうにもならない状態になるまで、家族だけで抱えていたこと。家族だけで解決しようと、意図して支援先とつながってこなかったのか、つながるすべを知らなかったのか、そのどちらでもあるように思う。必要な方が、必要な支援に結び付くような関わりを、これからも続けていきたい。

〈事例1〉

80代父、40代息子の2人暮らし。内科を定期受診している父より、「家にある息子が歩けない」と相談あり介入。繰り返し受診の促しを続け、内科受診→精神科受診につ

7. 黒石支部

新しい手配りさんを
ふやす取り組み
黒石支部担当理事 ◎阿部陽子
運営委員 ◎鎌田和子、須藤優子

黒石支部の組合員数は昨年10月末時点で約3160名。組合員世帯数は2780世帯あり、手配り部数は約1630部、手配り率58%、新聞手配



たくさんの拍手で閉会



り者は105名。組合員数が多く、支部範囲広いため、手配り者が一番多い支部だが、郵送地域が複数、手配り部数が多い人もいる。
〈現役職員への手紙〉手配りさんを年代別にする。20代から50代が14%、60代以上が86%となっている。黒石在住の現役職員が64人いるので、その方たちに手紙を出した結果、手配りさんが3人増え、黒石診療所もチームとして協力してくれることになった。
〈手配り募集チラシ〉を作成し、隔月で「健康」に折り込んだ。チラシを見た組合員が「困っているなら私も手伝いたい」と手配りさんになってくれ、現在運営委員として活動している。
生協強化月間中、手配りをする時に「ひとり暮らしタイムを鳴らそう」を合言葉に、直接声をかけ、手配り協力をお願いをした。ひとりひとり声をかけ呼びかけていく大切さを再認識した。

8. ナーシング ホームたまち

看護小規模多機能型
居宅介護について
看護支援専門員 ◎平山博章

看護小規模多機能型居宅介護（カンタキ）とは、医療依存度の高い人や退院直後で状態が不安定な人や在宅での看取り支援など、住み慣れた自宅での療養を支える新たな介

暮らしや「老々介護」が増加し、在宅療養を地域で支えることが求められています。医療依存度が高くて、住み慣れた場所での在宅療養を望む方の思いに答えるため、2012年に創設されました。制度創設時の名称「複合型サービス」は2015年4月に「看護小規模多機能型居宅介護」に変更されました。
当事業所ナーシングホームたまちは2020年4月に開設し「住み慣れた地域で安心して過ごせるよう支援する」、「必要な方に必要なサービスを提供する」、「利用者、家族の意思を尊重しながら最後まで支援する」を理念に掲げ利用者、家族の意向に沿ったサービス提供を心掛けてきました。これまでにがん末期の方、老衰となり自宅で最後まで過ごしたい方、自宅への退院に自信がない方（退院直後はしばらく「泊り」を利用し徐々に「通い」や「訪問介護」、「訪問看護」を利用し自宅で生活する）、持病の悪化が見られても入院せ



6 生まれながらの性質。人間の... 7 3月を和風に言つと

おらほの「こころ」発表会 質問にお答えします!

1. 通所リハビリテーションの上半期活動について
健生五所川原診療所
▼活動実態はよくわかったが、利用者を増やすため、いわゆる営業活動はどのようにしているのか教えてください。
回答：宣伝するために
チラシを法人の事業所だけでなく、他の事業所にも配ったり、ケアマネージャーにデイケアの様子を伝えてもらったりしています。

3. 当院での骨粗しょう症による二次骨折予防の取り組み 健生病院4階西病棟
▼症状が出る前の生活改善について、詳しく聞きたい。
回答：バランスの良い食事、中でもカルシウムやビタミンDを摂ってもらうこと。日光浴をしながらウォーキング、自宅での片足立ち、歩けない方は椅子などを使った運動で転ばない体づくりを心がけること。
夜のトイレ移動には注意が必要です。センサーライトの活用も検討してみてください。班会などで定期的に骨密度チェックを受けてもらうのもいいですね。身長が縮んだ、腰が曲がってきたと思う方はぜひ骨密度検査を受けてみるのもいいでしょう。

4. どのようにして四課題を達成させたか 五所川原支部
▼料理も覚えたいと結成されたメンズ班。面白いです。どのような料理を覚えたのか気になりました。
回答：1回目はスパイスカレー、ユズ巻き大根、栗とあん入りも

2024 組合員の声
生協活動への率直なご意見募集中!(500字程度)
職員からの「声」もお待ちしております!
〒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 機関紙編集委員会
Eメール kenkou@tsugaru-health.coop

(五所川原市) 清水ふみよ
(大鰐町) 香田 龍馬
(深浦町) 一戸千夏子

原発の安全性は

黒石市 成田 敏春
年明け早々、多難な1年を予期させる災害・航空機事故が起きました。地震列島日本の中で青森県下北半島は原子力関連施設が集中しています。能登半島での災害後1カ月を見て悲惨な状況です。原発施設が機能不全になる事は無かったですが、下北半島で事故が発生した場合を考えざるを得ません。原発から再生可能エネルギーに変換すべきではないでしょうか。

次はひ孫!

弘前市 米沢 まみ
昨年12月結婚しました。施設にいる祖母に彼を紹介。認知症ですが「おめでと〜」と言ってくれました。ひとつおばあちゃん孝行できました。次はひ孫ですね。

待望のあかちゃん

弘前市 藤田 ゆき
結婚2年目、40代でやっと授かった我が子。そんな中、自分の病気もいろいろと見つかり不安と心配ではありますが、胎動を感じるようになった今は「大丈夫だよ、信じて!!」とお腹の子に励まされているような毎日です。そして6月には母になる予定です。夫婦2人の時間も大切に、これから始まる育児も楽しみたいと思います。

異常事態多発

弘前市 弘前城
昨年の猛暑、元日の能登半島地震、少雪暖冬の気象。地球規模での異常事態を感ずります。つくづく普通って大事な事だと思ふこの頃です。

旧正マッコ市

平川市 船水ゆき子
笑顔の買い物客、街は活気がいっしょ。

楽しい一日

弘前市 チャコ
要介護5の主人を自宅で介護しています。何もできないと思っていました。が「健康パズル」の答えを出してくれたのはびっくりやら嬉しくて二人で泣きました。主人もまた挑戦したそうで、楽しい一日になりました。



読者サロン (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。

「読者サロン」を読んで

弘前市 ソウガ
なんと、90歳過ぎでの手配りとは、頭が下がります。亡き両親は父が苦しかった兵隊での生活を、母は青森空襲で空が真っ赤になるのを津軽の畑から見ていることを話してくれていたからです。

今後も楽しみ

深浦町 一戸千夏子
「読者サロン」皆さんのお話を読んでみて、感心したり驚いたり涙ぐんだり、人それぞれ参考になります。今後も楽しみにしています。

健診に行こう

五所川原市 コンベ
インフルエンザの予防接種を受けるために病院を訪れたものの、本来受診すべき「健診」を何年も受けていません。勤めているときは毎年受けていたのに。現実からの逃避というか。今年の春には行動を起こそうと、自分に言いかけせているところです。

筋トレしよう

五所川原市 ナコのばあば
今年後期高齢者になります。さすがに体力の衰えを感じ始めています。そこで今年、筋トレをして体力をつけようと決心を。腹筋やスクワットなど、無理しないで長続きするよう頑張りたいと思います。

（編集部から）能登半島震災関連のお便りは10通ありました。

常盤支部 新年会・交流集会

野菜摂取の秘訣を学ぶ

1月20日、健康の森花岡プラザにて常盤支部新年会・交流集会が開催されました。雪が降り積もる日でしたが、17名の参加がありました。開催前にベジチェックで参加者の野菜摂取量を測定。12点満点中5・6が平均値である中、11・8という結果の方もいました。話を伺うと、毎日自分の畑で育てた採れたての野菜を食べているとのこと。周りから「その野菜を料理してくれる奥さんのおかげでもあるね」との声もあり、和やかな雰囲気でした。



測定後は、柴田学園大から前田朝美教授をお招きし、「生活習慣病予防と時間栄養学」について講演していただきました。栄養・運動・休養の健康バランスだけでなく、生命活動を司る体内時計を中心に、いつ・何を・どのように食べるのが大切か、実験を交えて分かりやすくお話されました。前田教授の講演は非常に好評で、「また講演



田中 蒼士ちゃん
いにと仲良く、元気に育ってね!



對馬 琉人ちゃん
お兄ちゃん達と仲良く、元気に成長してね♡

すくすくエンジェル 4ヵ月健診のあかちゃんたちです



久米田 多結ちゃん
愛してる♡



後藤 輝命ちゃん
健康にたくさん大きくなってね!



前田 叶翔ちゃん
うまれてきてくれて、ありがとう♡3兄弟、なかよくね♡



岡田 千澄ちゃん
はるちゃんと仲良く、すくすく育ってね!



五十嵐 夢都ちゃん
いにとねえねに負けず大きくなってね♡



中村 凧ちゃん
かわいすぎて困っちゃう♡みんなのアイドル♡大きくなってね!



高田 啓ちゃん
毎日かわいい笑顔がみれてママもパパも幸せだよ!!



本間 唯華ちゃん
産まれてきてくれてありがとう。家族5人で楽しいこといっぱいしようね♡

楽しいお料理

☆献立紹介... 藤代健生病院 管理栄養士 三浦 栄子

~安価で高たんぱくの鶏むね肉を 高齢者でも容易に噛み切れるよう、柔らかく仕上げました。~

しっとり鶏ハムのニラ香味だれ

<材料4人分>

- 鶏むね肉 1枚(約250g)
下味用(おろし生姜小さじ1、塩・砂糖少々、水50cc)
もやし100g
白ごま小さじ1/2
【ニラ香味だれ】
ニラ1/3束(約30g) ごま油小さじ1/2、
醤油大さじ1/2、酒小さじ1、砂糖小さじ1/2、おろし生姜1/2、酢小さじ1/2、
コチュジャン小1/2、ラー油少々

<作り方>

- ①ニラ香味だれを作る。ニラは洗って細かく切る。鍋にごま油を熱し、ニラを炒め、他の調味料を入れてひと煮立ちしたら火を止め、冷ましておく。
②もやしはさっと茹でておく。
③鶏むね肉は皮付きのまま、中央から両側に開き、半分の厚さにして味がしみこむよう、フォークで数か所穴をあける。下味用の調味料を合わせて鶏肉を15分漬け、余分な水分をキッチンペーパーで軽くふき取り、ラップを敷いた上に乗せて巻きこむ。さらにもう一度ラップで巻く。アルミホイル2枚を準備してさらに巻き、巻き終わりを



- 折りこんでおく。
④鍋にたっぷりの湯を沸かし、③を中火で10分茹で、火を止めて蓋をし、そのまま30分おく。湯を切って粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間ほど冷やし、アルミホイルとラップを外して1cm位の厚さに切る。
⑤皿に茹でたもやしを敷き、鶏ハムを並べて①のニラ香味だれをかけ、白ごまをふりかけて出来上がり。

1人当たり エネルギー 100kcal 塩分 0.4g

このような時、ご連絡ください

- ・住所、氏名が変わった時...
・引っ越しされた時...
・「健康」新聞が2部届いている時...
・組合員がお亡くなりになられた時...

津軽保健生活協同組合 組織部
電話0172-35-8933

藤代健生病院 家族教室のご案内

依存症治療プログラム (ARP) について

●3月9日(土)

講師：竹田沙織 精神保健福祉士
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