

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692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 三浦良成  
電話 0172-33-7515  
ホームページ http://www.kensei-hp.jp  
Eメール kengkou@r66.7-dj.com  
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

健康 第692号 2020.5

主な記事

1面 フレイルの進行を防ごう！

5面 生誕110周年 回想の津川武一

7面 健生病院・クリニック 外来診療の案内

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者が気をつけたいポイント

健生病院の対策は  
8面をご覧ください



新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています！  
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「**生活不活発**」による健康への影響が危惧されます。

ずっと家に閉じこもり、一日中  
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事をもたまたま抜かしてしまう…  
誰かと話すことも少なくなった

## 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう  
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう
- 筋肉を維持しましょう！  
関節も固くならないように気を付けて
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛ましょう！



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！
- ※ 食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう  
しっかり噛んで、できれば毎日会話を

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
- お口周りの筋肉を保ちましょう。あいうべ体操が最適です。



家族や友人との支え合いが大切です！

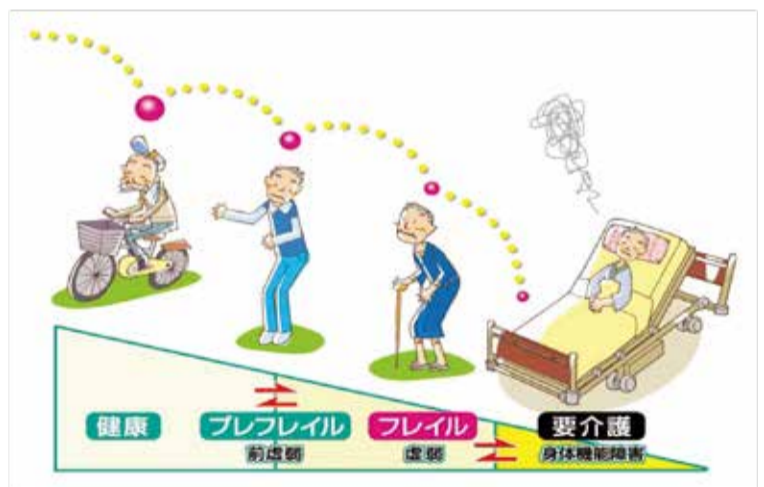
- 孤独を防ぐ！  
近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを



高齢の両親をお持ちのご家族の方はぜひ促してあげましょう！

## 生活不活発に気を付けて！

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

———2020年3月 日本老年医学会HPより

### お山の虹



津軽保健に入職して、健生、藤代健生病院、診療所、訪問看護、ケアマネージャーなど様々な経験をさせていただきました。その経験により看護の役割について視野を広げることができ、それぞれ分野で看護の面白さを味わうことができました。病院では各疾患における病態の理解を深めることができずにはいられませんでした。特に、精神科看護は人間理解が重要であり、患者を通して自身自身をも見つめることができ、私の看護観のベースになっています。診療所では、組合員との協同無しには医療活動方針の実現が難しいということを感じました。しかし、診療所活動の柱である、診療について、その重要性を職員のみで地域に啓発するには限界があります。しかし、組合員さんが地域を回って健診を進めてくれたことにより、毎年受検数を大きく伸ばすことができました。訪問看護では、健康管理と生活上の問題解決において、多職種チームのリーダーとしての役割を学びました。病気や生活に対する看護の視点が、患者の健康維持と生活の質を大きく左右するため、自己研鑽は不可欠です。学び、実践したことが患者の健康回復や笑顔として成果に現れる。喜びややりがいのある素敵な職業を選んだものだとつくづく思います。  
(理事・看護介護部長 加藤あけみ)

フレイルの進行を防ごう！

新入職 医師紹介

医師紹介



山口 拓斗 医師  
青森県出身

皆様はじめまして。四月から健生病院で初期研修医としてお世話になります山口拓斗と申します。私の好きな言葉の一つに「小医は病を医(いや)す、中医は人を医す、大医は国を医す」という中国の言葉があります。この言葉を胸に、小医として駆け出した身ではありますが、大医を目指し、24年間生まれ育った津軽に貢献できるよう頑張ります。よろしくお願い致します。



小山内俊晶 医師  
青森県出身

こんにちは。今年度から健生病院で初期研修医としてお世話になります。小山内俊晶と申します。出身は弘前大学で去年まで東京の予備校で試験勉強をしていました。晴れて合格し自然に囲まれた青森の地を踏みしめることができ嬉しく思っています。この健生病院で地域に根差した医療に貢献できるように頑張っていくのでよろしくお願い致します。



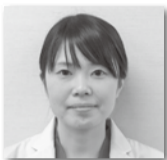
原 隆志 医師  
北海道出身

皆さんはじめまして。この度北海道の道東勤医協立病院を定年退職して参りました。年齢は推して



佐々木 遥 医師  
青森県出身

はじめまして、4月から健生病院で研修医としてお世話になっております佐々木遥と申します。私は黒石市出身で弘前大学を卒業しました。自分を育ててくれた地域に貢献したいという思いがあって医師を志した私にとって健生病院で研修できることがとても嬉しいです。まだまだ未熟な私ですが、日々の研修や周りの人々とのかかわりから学び、医師として人間として成長していきたいです。



佐藤 汐織 医師  
青森県出身

はじめまして。初期研修医の佐藤汐織と申します。青森市出身で、令和初の弘前大学卒業生となりました。今回無事に国家試験に合格し、研修医として働けることを嬉しく思うのと同時に、やっとスタートラインに立つのだと、緊張しております。真摯な姿勢と謙虚さを忘れずに、健生病院での初期研修を頑張りたいと思います。これからどうぞよろしくお願い致します。

知るべしであります。外科に所属させて頂くことになりました。こちらに来てよく、患者さんのためにという言葉を耳にします。本当に嬉しく思います。何が出来るか分かりませんが、少しでも患者さんの役に立つことができればと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

2020年度新入職員一覧

Table listing new staff members by department: 医師 (Doctors), 看護師 (Nurses), 薬剤師 (Pharmacists), 理学療法士 (Physical Therapists), 作業療法士 (Occupational Therapists), 言語聴覚士 (Speech Therapists), ソーシャルワーカー (Social Workers), 調理師 (Cooks), 事務員 (Administrative Staff).

内科からの紙風船

貧困と認知機能の低下

理事長 安田 肇



アメリカ神経学会誌 2019年11月12日号に「青壮年期の所得の不安定さは、中年期の脳の健康に悪影響を及ぼす」という論文が掲載されました。23歳から35歳までの3287名のアメリカ人を、1990年から2010年まで20年間追跡調査しました。対象者の20年間の所得の変動について検討するとともに、2010年に詳細な認知機能検査と脳MRIを実施しました。例えば25%以上の減収など所得の変動が大きい人ほど、MRIで測定した脳の容積は減少し、認知機能も低下していました。

所得の不安定さが、なぜ脳の健康に悪影響を与えるのでしょうか。所得の不安定さを上流とすると、中流には、その結果生じる慢性的なストレス、うつ病の増加、喫煙、飲酒の増加、不健康な食生活と運動習慣、医療や健康増進活動へのアクセスの低下などがあげられ、下流には、糖尿病、高血圧、肥満の増加、脳梗塞の発症、脳の健康悪化があると考察されています。そして、所得補償などの社会保障政策の中に、脳の健康に関する視点も取り入れるべきだとしています。学会誌の編集者は「脳神経内科医は、社会的な視点で病気を治療する義務もあるのではないか」という賛同のコメントを述べています。

民健康・栄養調査の調査項目には所得も含まれていて、所得と生活習慣との関連を知ることができます。2020年1月14日に発表された2018年度の調査結果によると、年世帯所得が200万円未満の低所得層を600万円以上の高所得層と比較すると、男女ともに、運動習慣が少なく、喫煙率が高く、健診の未受診者が多く、歯の本数が少ない傾向にありました。例えば、健診の未受診者の割合は、600万円以上の世帯員は男性16.7%、女性26.1%であるのに対して、200万円未満の世帯員は男性40.7%、女性41.1%と4割を超えていました。

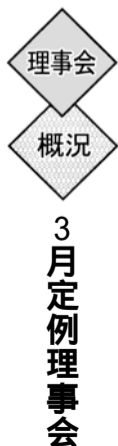
前回のコラムで紹介したような、病気の発症の仕組みを明らかにし、治療法を開発する医学研究は重要です。一方で、研究結果をもとに社会のあり方に問題提起をし、政策提言ができるような研究も不可欠です。

当生協外科の境剛志医師は、健生病院の大腸癌手術症例を検討して、低所得者ほど健診受診率が低く、腸閉塞など症状がでてからの症例が多いことを明らかにしました。総合診療科の大高由美医師は、他施設との共同研究で、外来患者の経済状態を短時間で把握できる臨床調査票を開発しました。こうした社会医学的な分野に興味を持ち、医療活動と研究を行っている同僚医師がいることを大変心強く思います。

厚生労働省が毎年実施している国

3月定例理事会について

新型コロナウイルス感染防止のため、4月6日開催予定であった理事会は中止としました。理事会議決事項は下記の通りですが、定款に則り、全理事からの「同意」によって承認された事をお知らせします。



- 【報告事項】
2月度の月次決算報告
2月度の組合員活動報告
2月度役員推薦委員会報告
第2回役員推薦委員会報告
原水爆禁止世界大会ニューヨーク開催中止のご連絡
2019年度長期住所不明組合員のみなし自由脱退処理報告

- 【議決事項】
(利用料) ナーシングホーム(たまち) 設定について
2020年度借入金限度額の承認
組合員・班等表彰選考委員会の設置
青森県生活協同組合連合会の役員について
従業員身元保証契約規程の廃止
就業規則(提出書類)の改定
2020年度職員定数について
人事について

- 【協議事項】
新型コロナウイルス感染症の発生を踏まえた津軽保健生協職員の行動および休みの取扱いについて
津軽保健生協第95回通常総代会の開催および新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた総代会運営について

歓迎のメッセージ

新入職員、医師5人を含む49人

若い力を発揮せよ！



安田 肇 理事長

入職おめでとうござい... 皆様、津軽保健生活協同組合の新しい仲間に加わってください... 今年には新型コロナウイルス対策のため、紙上でのメッセージとなりました。

私どもの生協は故津川武一先生が開設された津川診療所を前身として... 健康は個々人の努力だけではなくて、いろいろ

社会的背景にも配慮

健康は個々人の努力だけではなくて、いろいろ



新入職員オリエンテーション

仲間づくり、充実した仕事... スウェーデンの労働衛生学者カラセクは、労働者を対象とした大規模な

仲間づくり、充実した仕事

職場において、それぞれの持ち場での仕事を覚えていくこと、医療技術者であれば技術を習得していくことは当然重要ですが、患者さん、利用者さんに接した際、その人のおかれている社会的背景にも、是非、目を配って下さい。

医師紹介コーナー Vol.100 ワンチームで楽しく前進



健生病院 兼田杏理 医師

こんにちは。外科の兼田杏理と申します。2009年4月より健生病院での初期研修を開始し、尊敬する鈴木隆太医師に出会ったことが契機となり、2011年より当院外科で研修を開始しました。同時期に結婚し、そ

後2人の娘の母となりました。厚労省によると外科医のうち女性の比率は7%と、まだ希少な存在であります。青森県は更に少ないように思います。辛いことも多く、これまで何十回やめたいと思ったことか知れません。しかし、理解のある外科の先生方、保育園の先生、家事育児を私以上のクオリティでこなす夫、元気な娘2人の多大なる協力によって、なんとかここまでやってきました。少しずつできることが増え育児も少し落ち着いたところで、県外研修の運びとなり、弘前大学消化器外科で1年間の研修をさせて頂きました。これまで交流が少なく未知の世界でしたが、メスを持つ者同士心は変わらなく、近い世代の医師も多く、すぐに馴染むことができました。ちょっとした慣習の違いに戸惑うこともありましたが、根本的なスタンスは変わらなく、これまでの経験に頼ったりしてしまいましたが、目まぐるしく移りゆく医療の進歩に取り残されないように、日々努力して行きたいと思えます。先日急逝した志村けんさんが、生前「自分が楽しんでやらないと人を楽しませることができない」と話していました。医療の求める究極のアウトカムは患者とその家族の幸せだと考えています。死や苦痛に寄り添うことの多い外科ですが、ひとりでも多くの人を幸せにできるよう、チームで力を合わせて明るく楽しく、前進し続けたいと思います。今後ともよろしくお願ひします。

いきいき診療所 訪問診療で在宅療養を支援します

健生病院黒石診療所では、「訪問診療」を行っています。訪問診療とは、在宅療養を行っている方で、疾病・傷病のため通院が困難な方に対して定期的に訪問して診療を行うことです。当院では、概ね2週間に1回の割合で定期的・計画的に訪問して、診療、治療、薬の処方、療養上の相談や指導などを行っています。病状に応じて、臨時の往診も可能です。夜間や休日も含めて、24時間365日いつでも連絡や対応が可能な体制を取っています。ご自宅以外にも、有料老人ホーム、グループホームなどといった高齢者向けの施設等への訪問も可能です。在宅療養される方とご家族の方に、一度診療所にいらしていただき、



これから訪問診療です

訪問診療の依頼が徐々に増えており、訪問診療と臨時の往診に対応するため、6月より外来の診療時間を変更させていただきます。5月の土曜日は、臨時休診とさせていただきます。「診療時間変更のお知らせ」と「休診日のお知らせ」にてご確認ください。ご理解とご協力をよろしくお願ひ申し上げます。(事務長代行) 横山みどり

北東支部 組合員交流集会 2/22

DVD鑑賞などで学ぶ

2月22日、北東支部組合員交流集会在「星と森のロマンチックピアそつま」で開催され、25人が参加しました。

午前中は、DVDで映画「津軽に生きる」と「誕生」を観て、津軽保健生協の歴史と活動を学びました。

中川亮子支部長は津軽保健に「最初の班」ができたのは北東支部の津賀野百田であり、続いて撫



またの参加をお願いします。(事務局長・藤原竹二)

板柳支部 健康出前講座 2/15

2月15日、板柳支部健康出前講座が板柳町公民館で開催されました。お互い活動を広げたり、組合員(会員)をふやした



野宮英三先生のお話



参加者は充実した様子でした。また野宮院長は、元々津軽保健生協に医師として勤務しており、津軽保健の活動についても絡めてお話ししてくださいました。

岩木支部 新班結成 1/29

常盤野班、ご参加を

嶽きみでも有名な嶽(だけ)地区で1月29日「常盤野班」が結成されました。

深浦岩崎支部 鱒ヶ沢支部

中国武漢市に端を発した新型コロナウイルスは、今や国内はもとより世界中にその猛威を奮い、終息するどころか感染拡大が続いています。

チャーター機による中国からの移送により、一時的な隔離が功を奏したこともあり、政府は比較的楽観視していたように感じます。

今回は深浦岩崎支部、鱒ヶ沢支部で取り組んだ「健康チャレンジ」を紹介することにしています。



班員や近所の方々を誘い、班会結成まで至りました。毎年、降雪量が多い嶽地域ですが、雪を溶かしそうなくらい参加者の皆さんは健康に対する熱意を持っています。

また深浦中学校では学校長はじめ全ての教職員に参加いただきました。

結果、15名

医師を目指す高校生、受験生をご紹介します

医学生・高卒生 奨学金制度

■医学生	特別奨学生	一般奨学生
入学金貸与	有り(1年時のみ)	なし
奨学金貸与額	20万円/月	10万円/月
定員	各学年5名	制限なし
返還免除の条件	卒業時に返還義務が生じますが青森民医連加盟事業所に勤務すると返還が免除されます	
勤務期間	契約期間の1.5倍	契約期間の1.0倍
■高卒生	コース①	コース②
貸与額	10万円/月	20万円/月

詳しくは青森県民主医療機関連合会 弘前事務所(医師医学生課)まで ☎0172-34-5455



せんか? 自分の健康は自分で守ろう!

(組織部・齋藤淳一)



病院 5-7717

生病院 6-5181

クリニック 5-7707

医院 2-3101

川原診療所 5-2542

5診療所 3-3015

本部 3-7515

センター 5-8933

案内は面です







# 新型コロナウイルス 健生病院の対応

4月16日現在

1. 新型コロナウイルス感染症対策として、入院患者の面会制限をしています。面会は病院からの来院要請があった方のみ許可しています。院内のエレベーター前にて、病院からの要請があった方かどうかを確認させていただきます。
2. 夜間、休日の病院正面玄関は施錠します。来院者は夜間通用口（正面玄関右側）からの通行をお願いします。
3. 新型コロナウイルス感染症疑いの方は総合案内にお声がけください。専用の待合場所にてお待ちいただきます。
4. 病院は新型コロナウイルス感染症に限らず感染のリスクが高い場所です。基本的には症状のある方以外の来院を控えて頂くようお願い致します。



1階エレベーター前の標示

大変ご不便をおかけいたしますがご理解をお願い致します。

健生病院院長・伊藤真弘



夜間通用口



原則、面会はできません！



必ずマスク着用を！

## 看護師 准看護師 募集

先月号に掲載された6月6日(土)の看護職員就職説明会は新型コロナウイルス対策として中止となりました。

代わりとして

**病院見学または採用説明 随時対応!!**

1回の見学・説明につき**3名まで**としますので  
事前の電話予約をお願いします。

**090-4556-3962(看護師:成田)**

詳しくはホームページをご覧ください。



### 採用選考日

選考日の詳細については応募された方に郵送でお知らせいたします。	<b>第1回選考日</b> <b>5月23日 土曜</b> <small>出願〆切 5月8日(金)必着</small>
	<b>第2回選考日</b> <b>7月4日 土曜</b> <small>出願〆切 6月19日(金)必着</small>
	<b>第3回選考日</b> <b>8月15日 土曜</b> <small>出願〆切 7月31日(金)必着</small>
出願提出書類	①履歴書(写真貼付) 当法人指定のものあり (ホームページでダウンロードできます) ※既成の履歴書でもかまいません。 ②新卒の方は成績証明書と卒業見込み証明書 既卒の方は資格免許証の写し(コピーでかまいません)

出願先 〒036-8045 弘前市野田2丁目2-1  
津軽保健生活協同組合 生協会館  
看護介護部 看護職員採用係

## 楽しいお料理

☆献立紹介…  
健生病院  
管理栄養士

永田 賢司

### 鯉のぼり寒天寄せ



<材料>(縦7cm×横10cmを2つ分)  
長芋 100g トマト 1/2個  
卵 1個 胡瓜 1/4本  
ゼリー(粉寒天 4g 水600cc  
白だし 大さじ2)  
飾り用(のり 少々  
胡瓜 縦2/4本)

#### <作り方>

- ①長芋は皮をむいて1cm角に切り、水に浸けておく。トマトは湯むきし、1cm角に切る。胡瓜は薄い輪切りにする。卵は割って溶いておく。
- ②鍋に粉寒天と水を入れ寒天をかき

混ぜながら煮溶かし、沸騰したら弱火にして1~2分程度沸騰させる。

③火を止め白だしで味付けし、混ぜながら溶き卵を入れる。卵が固まったら長芋を入れる。

④型に胡瓜を鱗(うろこ)になるように敷き、その上にトマトを入れて⑤のゼリー液を流し込む。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、2~3時間冷やし固める。

⑥固まったら型から出し、尾びれの部分を切り、丸く切り抜いたのりで目を付ける。

1つ当たり エネルギー95Kcal 塩分3.0g