

●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693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

# 新型コロナウイルスについて

## 持続的な対策が必要

理事長 安田 肇

新型コロナウイルス感染症が全国に広がり、4月16日、全都道府県を対象に緊急事態宣言が出され、本県など39県では、5月15日に宣言が解除されました。しかし今後も感染が収束するまでは持続的な対策が必要です。健生病院の新型コロナウイルス対応は「健康」5月号で紹介しましたが、同様に法人各事業所でも、職員一同緊張感を持って感染対策にあたっています。新型コロナウイルス感染症は、いつ収束するので

新型ウイルス感染 しょうか。コロナウイルスは一般に冬に流行する風邪の原因となるウイルスで、気温と湿度が上昇する夏頃には活動が弱まること が期待されます。しかし、中国各地での感染率の 検討によれば、必ずしも気温、湿度が高い地域で感染率が低下しているというこ とにはなっていません。ハーバード大学のステファン・キスラー氏が「サイエンス」誌に発表した論文によれば、収束は2022年までかかるのではないかですが、有効な治療薬、ワク



### 新しい生活様式

**キープ2メートル**

**マスクをつけて会話 せきエチケットの徹底**

**手洗い・手指の消毒・洗顔**

**スーパーは少人数ですいた時間に レジでは前後にスペースを**

**ジョギング・散歩は少人数で 公園はすいた場所・時間で**

**公共交通機関では混んでいる時間を避けて**

**飲食は持ち帰り、出前も**

×対面 ○横並び

日本では感染対策として、外出の自粛、学校の休校、事業所の休業要請などが出され、また診療所や病院でも、院内での感染を心配して受診控えが起 こり、健康診断が中止されています。こうした動きは、感染予防対策として大変重要ですが、長期的には、経済的困窮者の増加、うつ病などの精神疾患の増加、生活習慣病の治療中断による脳卒中や心臓病の増加、がん検診受診率の低下による進行がんの増加などが危惧されます。今後、中長期戦になる可能性もあり、組合員の皆さまの中で、なにか心配なことがございましたら、医療、介護、生活相談の専門家がいる津軽保健の各事業所に、遠慮なくご相談いただければ幸いです。

「容体急変」最近よく耳にします。六年前の九月、旧健生病院のエレベーター内で小学生の男の子と妹、父親と一緒にいました。男の子はバラの花を入れた花びんを持っていました。「きれいなバラね」と声をかけました。お母さんが入院しているのかな、とふっと思いました。▼私は入院している夫に会いに行く所でした。午前九時半頃です。その朝夫は手術後に取っつけていた器具がすべて外されて外出許可も出ていました。ところが目の前で呼吸困難に陥り高熱も出て、あつという間にその夜七時半に息をひきとりました。突然すぎて、ありがたうもさよならも言えませんでした。「容体急変」という言葉はいつもその日思い出させます。▼新型コロナウイルス肺炎で入院している方とその家族を思うとき、胸がつぶれそうになります。回復して退院できればいいですが、急変してもそばに行くこともできない。無念です。今はただただ収束を願うばかりです。

(理事・阿部陽子)

お山の虹

# 新型コロナウイルス感染予防を踏まえた 第95回総代会について

専務 三浦 良成

津軽保健生協第95回総代会は6月20日開催予定です。例年の総代会は、実出席総代が約260名、理事・監事、総代会運営要員等を合わせると総代会参加数は約350名前後となります。しかし、新型コロナウイルス感染予防の観点より、従来の出席数での総代会は感染リスクが高く開催することはできません。新型コロナウイルスにより総代会当日出席できない場合は、書面議決を利用

していただきます。総代会の開催場所は板柳町「あぶる」でしたが、使用できなくなったため、「フォルトーナ」(弘前市和徳町140)に変更しました。総代会での感染対策として会場の徹底した消毒、換気、出席者間の距離を確保すると同時に出席者には体温測定をお願いします。また、総代会の議事プログラムについても短縮をはかり、約1時間程度での終了を目指

**日時**  
2020年6月20日(土)  
午前9時30分~10時30分

**場所**  
フォルトーナ  
住所 弘前市和徳町140  
電話 0172-39-7700

## 医師紹介コーナー 救急救命センターの2年間



健生病院 中澤 愛 医師

みなさんこんにちは。救急部の中澤愛と申します。一昨年の4月から今年3月までの2年間、青森県立中央病院救急救命センターで研修させていただきました。

救急救命センターは、重症で専門的な治療を要する三次救急のみならず、当院ERのように二次救急の受け入れも行っており、また、緊急度の高い患者さんへいち早く医療を提供できるように、ドクターヘリの運行を行っております。

救命救急センターでは、午前午後で担当を決め、半日・救急外来、半日・病棟業務というスケジュールでした。救急外

来では、これまで経験のなかった三次救急への対応を、救急部の先生方・各専門科の先生方とともに進んでいこうという気持ちで、救急部で働くことになりました。

病棟業務では、治療の選択肢が様々あるなかで、どのような方法が患者さんにとって良いことなのか、ご家族が望むことなのかと考えることも多く、医療技術の進歩とともに、それを選択していく難しさも感じました。また、脳死臓器移植の意思表示をしていた患者さんとそのご家族への対応では、大切な家族が脳死状態に陥ってしまったという混乱のなかで、本人の最期の希望を叶えてあげたいという気持ちと、もしかしたらと回復

を願う気持ち・家族間での意見の相違など、ご家族の様々な葛藤に直面し、臓器移植で救われる命があることはわかりつつも、自分が同じ立場だったらどうするだろうかという悩みました。そのほか、災害医療訓練への参加、DMAT研修などを通して、救急医療の果たす役割の大きさを感じました。これから他医療機関と連携をはかりつつ、地域の救急医療に携わっていききたいと思っております。

### 4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、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。

- 6月の主な行事予定**
- 2019年度決算
  - 3年度の組合員活動報告
  - 第3回役員推薦委員会報告
  - 健生介護センター虹 認知症対応型共同生活介護事業廃止の報告
  - 青森県生協連第64回通常総代会議員選出
  - 「虹の箱」投書・組合員の声への回答について(4月分)と2019年度事業所利用・ボランティア委員会のまとめ
  - 2020年度活動方針
- 【報告事項】**
- 役員報酬審議会の設置
  - 第95回通常総代会に付議すべき事項
  - 津軽保健生活協同組合第70期・71期役員推薦の推薦
  - 第95回通常総代会の招集について
  - 賃金規程の改定
- 【議決事項】**
- 新型コロナウイルス感染対策を踏まえた通常総代会運営、実出席総代数、理事・監事出席について
  - 第95回通常総代会議案書(案)について

## 内科からの紙風船

### COVIDと資格証明書

理事長 安田 肇



新型コロナウイルス感染症が全国に広がり、4月16日に全都道府県を対象に緊急事態宣言が出されました。5月10日現在で、青森県の感染者数は26名、中弘南黒地域ではまだ感染者の報告はありませんが、健生病院を始め法人の各事業所では、緊張感を持って感染対策にあたっています。

そうした中で、アメリカから気になるニュースが報じられました(朝日新聞2020年4月12日など)。白人と比較して、黒人やヒスパニックなどの経済的弱者の死亡率が高いというのです。二つの要因が考えられています。一つは感染拡大の状況にあっても食料品店の店員、運転手、ビルの清掃など社会を支える必要不可欠な職業に就いている方が多いこと。もう一つは公的医療制度が存在しないアメリカでは、経済的理由から医療へのアクセスが制限されることです。

この間、国民健康保険資格証明書(資格証明書)について、私たちは問題意識を持ってきました。国民健康保険の保険料を1年以上滞納した場合、資格証明書が交付されることがあります。資格証明書を所持している場合、病院にかかると医療費は全額自己負担となり、後日、市町村の国保窓口で自己負担分の3割を除いた残りの分が払い戻される建前ですが、滞納してい

る保険料と相殺されほとんど戻ってこない場合もあります。そのため、病院にかかることが本当に困難となります。慶應義塾大学経済学部の研究者が2013年の「医療経済研究」誌に発表した資格証明書交付が受診に及ぼす影響に関する調査によると、資格証明書所持者で50%前後、必要な受診が抑制されることが示されました。

私たちは、資格証明書が交付されたことで、受診が遅れ重症化した事例を複数経験していたことから、これまで、弘前市役所と、この問題について話し合いもってきました。

資格証明書交付によって、新型コロナウイルス感染症と関連して、受診が遅れ重症化する、あるいは診断が遅れて周囲に感染を拡大させてしまうことを、私たちは危惧しています。

2月28日付で、国から、新型コロナウイルス感染症に関しては資格証明書を保持しても通常の健康保険証と同等に扱うように通達が出されましたが、まだ周知が十分ではありません。

4月23日にこの問題について、弘前市役所と協議する場を設け、国の通達についての周知を徹底すること、および新型コロナウイルス感染症以外の疾患についても通常の保険証と同等の扱いをするように申し入れました。



### フレイル予防

弘前市 これからは水ようかん  
新型コロナウイルスですが「生活不活発」も恐いので、「フレイル」の進行を予防するために「フレイル」を読んで体力を保つていけたらと思います。

### 美しい若葉

弘前市 一戸 千秋  
若葉の美しい季節。「新茶」もびつたりのパズルの問題でした。私の庭の縁にグリーンとして植えているお茶の葉も新芽がのびる頃になりました。たのしみ。

### 日常雑感

平川市 佐藤 美治  
世の中、新型コロナウイルスで、視点を改めて見れば、周囲は津軽の井吹きの真っ只中!! 桜、菜の花、水仙、花海棠、そして山菜と……!! 元気を出して自然に学べし。

### ほつとする新茶

青森市 鈴音  
「健康」新聞が届くのが楽しみです。生活不活発は年齢に関係なく気を付けたいと思いました。私は散歩をしたり、ほめ日記を書いています。

### 「医心伝心」を拝見

黒石市 山田志賀子  
ワンチームで楽しく前進。「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」。私もそのようにがんばりたいです。

### 巣作りしてる??

黒石市 竹ヶ原やすし  
外出制限の毎日ですね。庭の木に頻繁に何か加えた小鳥が来るのに気づきました。巣作り? 見守り、楽しみな日々になります。

### 回想の津川武一①

弘前市 工藤 和子  
名前は聞いたことがあるといった程度でしたので、ああ、こういう事をされてきた方なんだと読み入りました。少し興味がわきました。次回が楽しみです。

### 春爛漫!

青森市 石村 愛子  
春爛漫で希望に満ちた時期なのに、桜も皆に見てもらえず、むなしく気の毒。本当につらいですね。早く落ち着いて欲しいです。

### 桜満開!

弘前市 秋桜  
春爛漫 桜満開。新緑の美しさ、いつもと変わらない風景。伸び伸びと外に飛び出し、多くの人達と早くおしゃべりしたいです。今はガマンです。健康に感謝です。

### 新型コロナウイルス問題

黒石市 成田 敏春  
新型コロナウイルス問題、なかなか先が見えません。介護・医療関連従事者などの活動に対し、お礼申し上げます。

### 弟に作った鯉のぼり

弘前市 小笠原寧子  
お料理のどこかを見て、弟に食パンにケチャップをつすくぬって、鯉のぼりを作っていました。

### 「内科からの…」を読んで

平川市 ノリソウ  
所得と脳の健康について書かれた「内科からの紙風船」を面白く読みました。糖尿病に高血圧に脳梗塞まである我が家は下流かと笑い合いました。さあ、健診も散歩もガンバルゾー!

### 時々、孫育て

青森市 鎌田真喜子  
時々、娘夫婦の孫2人(男の子)を預かっているババアです。上の孫は今年小学1年生になり、チヨーちゃんに。下の孫は生後10カ月でハイハイしてあちこちに行くので目が離せません。男の子の孫育ては、体力です。余談ですが私も娘も健生病院で出産しました。

### 仕事も自粛中?!

弘前市 植松むつみ  
1日、家に居るので、パズルはちょうど良い頭の運動です。

### 新入職員さん、気の毒!

弘前市 赤いりんご  
今年は新入職員の皆さんの写真が見られなくて残念です。これもコロナの影響なのでしょうが?

### 食事・運動で強い体に

つがる市 蝦名 憲英  
家に閉じこもり、食事を抜かすと体が弱り新型コロナウイルスに感染しやすく肺炎を発病すると危険性が高まります。寒すぎ暑すぎの今の時期、体力をつけウイルスに負けないように!

### 種まきしました

藤崎町 成田 令子  
今年もかぼちゃ、ズッキーニ、パズル、オクラ、パクチーなど…の種まきをしました。わが家は4人の子どもに恵まれ今は成長しましたので、今は野菜を育てて楽しんでおります。自分で作るパズルコースは最高です。

### 人生の先輩たちと

五所川原市 みつちゃん  
私は介護施設に勤めているので、職場で人生の先輩たちと接して、日々忙しくさせて頂いています。一方、マスク不足には四苦八苦で、休日はマスク求めてお店まわりです。

### 心にしみる美しさ

弘前市 銀のさじ  
弘前公園の桜、今年は外堀だけしか見ることができませんが、心にしみる美しさに元気をもらいました。自宅の庭の花や縁にもいやされています。

### いつまでも元気でね

青森市 長谷川夏音  
コロナウイルスにより学校が休みになり、祖母が来て私と弟の昼ごはんを作ってくれて、すごくありがたいです。そろそろ8歳になりますが、いつまでも元気でいてほしいです。

### フレイルの進行予防

弘前市 橋本 郁子  
先が見えない「新型コロナウイルス」、心が暗くなるばかりです。1面の「先の見えない自粛生活・フレイルを予防するため」に、とっても参考になります。

### ワンチームで…

弘前市 樋口 順子  
兼田先生のように若い先生が、新しいことを学び、技術を高めながら、チームワークを大切にしていること、とても嬉しいです。青森県をよろしく!!

### 兼田先生に感謝

弘前市 一戸 晃  
外科医として、2人のお子様のお母さまとしてのご苦労が偲ばれ、只々感謝です。今後もお世話になる患者のため健康に留意されて活躍くださいますようご祈念申し上げます。

## 健康パズル

### 応募方法

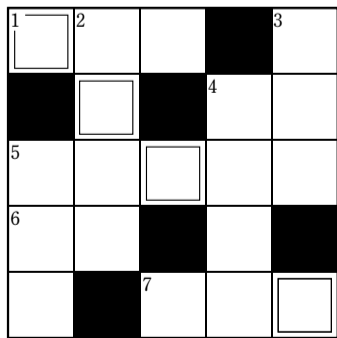
▼とき方カギに従ってマス目をつめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉になります。  
▼ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想いの身のまわりのことをご記入下さい。おたよりは8月号に掲載します。当選者のみ発表します。  
▼(紙上ペンネーム可)  
▼締切日6月12日必着。正解者の中から10人に図書カードをお贈りします。  
▼送り先 〒036-18045  
弘前市野田2丁目2の1  
津軽保健生協・健康パズル係  
Eメール kenkou@r66.tj.dj.com

### 《タテのカギ》

- 2 家族で楽しい時間を一緒に過ごすこと。一家
- 3 おにぎりの具にしても美味しい、プチプチした魚卵の醤油漬け
- 4 フルト、クラリネット、オーボエ。みんな楽器の仲間です
- 5 津軽のラーメンの出汁

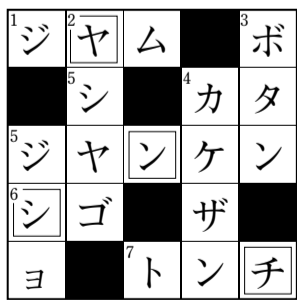
### 《ヨコのカギ》

- 1 ニックネームのこと
- 4 アルファベットは全部で二十六
- 5 笑うと負けよ、アップ
- 6 覆水——に返らず
- 7 日本人の主食をつくる場所



《ヒント》(4文字)  
水面をスイスイ泳ぐ

最近、住所・氏名の記載のない方も散見されます。ご注意ください。



第692号(5/1付)パズルの正解「シンチャイ新茶」

- (弘前市) 小坂 隆子、白戸 智子、中山 智子、松山 良子、酒井 知可、高木 昭子、船水 良昭、古川美智子、高橋せい子、田中きよ子
- (五所川原市) 鶴田町

正解者多数のため、抽選で次の10名の方に図書カードを差し上げます。(敬称略)

# 心をこめた布マスクづくり

藤代健生病院でも、マスクの入手が困難との声に、下町支部のボランティアグループ「アカシアの会」メンバー5人で布マスクをつくることにしました。

手持ちのいろいろな布をまず洗い、型紙通りにぬいあわせ、アイロンをかけて出来上がりです。第1弾は50枚、第2弾と

して100枚を届けました。「かわいい、すてき」「選べるので嬉しい」と、受け取った入院患者さんからも感謝されました。

藤代健生病院のブログにもアップしています。



心のこもったマスク

## すくすくエンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



工藤 伶子さん・可倫ちゃん  
たくさんの人を愛せる人になってネ



水木 琴美さん・美彩ちゃん  
すくすくそだってね。



副島 陽子さん・瑞生ちゃん  
元気で大きくなってね!



秋元麻記子さん・彩七ちゃん  
ずっとHAPPYでいれますように☆



畑井 美雪さん・六花ちゃん  
すくすくそだってね。  
お兄ちゃんと仲良くしてね。



成田 美香さん・玲美ちゃん  
お姉ちゃんとなかよく遊んでね♡



菊池美由紀さん・美季ちゃん  
ニコニコ笑顔で元気に育ってね!



佐々木ありささん・心葵ちゃん  
ずっとその笑顔でいてね



美濃又咲紀さん・柊白ちゃん  
元気で健康に!!  
BIG LOOOVE♡



小田桐由美子さん・奏翔ちゃん  
お姉ちゃんお兄ちゃんと仲良くね♡



工藤 彩乃さん・琉生ちゃん  
元気にスクスク育ってね♡



工藤 冴さん・壮真ちゃん  
生まれてきてくれてありがとう!大好き♡



相馬 利恵さん・一輝ちゃん  
元気に育って、優しい子になってネ♡



佐藤 靖子さん・湊ちゃん  
元気で健康に育ってほしいな。



藤田麻由美さん・偉月ちゃん  
元気に育ってネ。



秋元わか奈さん・稜馬ちゃん  
だから愛される素敵なお子になってね。



成田 彩さん・楓月ちゃん  
元気いっぱい育ってね。



## 看護師 准看護師 募集

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。

第2回選考日 **7月4日 土曜**  
出願〆切 **6月19日(金)必着**

第3回選考日 **8月15日 土曜**  
出願〆切 **7月31日(金)必着**

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  
野呂美奈子

### アスパラと海苔の鶏シュウマイ



<材料15個分>

- シュウマイの皮15枚 焼きのり1枚
- 玉ねぎ150g(1/2個)
- アスパラガス100g(中4本)
- 片栗粉大さじ1
- 鶏ももひき肉250g
- 砂糖・塩・酒・ごま油各小さじ1/2
- 粗挽きこしょう少々
- たれ(醤油・酢・練り辛子 適量)

<作り方>

- ①焼きのりは細かくちぎる。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。

- ③アスパラは根元の硬い部分を切り落とし、沸騰したお湯に塩少々加え30秒位茹でてから、1cm弱に切る。
- ④ボールにひき肉と調味料を入れてよく練り、焼きのり、玉ねぎ、アスパラ、片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑤皮に具をのせ、包む。
- ⑥蒸気の上上がった蒸し器にレタスなどの葉野菜を敷き、⑤のシュウマイをのせ、中火で約10分蒸す。
- ⑦たれの調味料を合わせる。

5個分 エネルギー252Kcal 塩分1.0g(たれ以外)