

第698号

発行所 弘前市大字野田2丁目2の1 津軽保健生活協同組合



●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。

新型 コロナウイルスとどう向き合おうか？

インフルエンザの流行期／心の健康を保つ

健生病院副院長、COVID-19対策本部 田代 実

新型コロナウイルスは発生から10カ月が過ぎても収束する気配はありません。インフルエンザの流行期に備えて、このウイルスとどう向き合おうか、考えてみました。



新型コロナウイルスの特徴

ある感染症で1人の患者が何人の患者に感染させるかを表す数値を基本再生産係数(R0)と言います。新型コロナウイルスのR0は約2.0(1.4〜2.5)です。このウイルスが興味深いのは、平均すると1人の患者から約2人に感染が拡がっているのです

インフルエンザのワクチン接種を

例年通りならば、これからインフルエンザの流行期を迎えます。今年のインフルエンザ流行がどの程度になるかは予測できませんが、新型コロナウイルスに対する感染予防策(手洗い・手指消毒の励行、マスクの着用など)はインフルエンザに対しても有効です。

対策のポイント

- 手洗い・手指消毒やマスクの着用など、基本的な感染対策は、インフルエンザ予防としても有効です。
○“新しい生活様式”を具体的に確認しましょう。
○インフルエンザ予防接種を受けましょう。
○症状が出たら、必ず電話で連絡・相談してから受診して下さい。
○心の健康にも留意しましょう。

そこから考えられたのが、3密を避けるという対策で、これに基づいた生活のしかたが、新しい生活様式です。新しい生活様式については、NHKなどで1分程度の動画として具体的にまとめられていますので、参考にするといいでしょう(毎朝5時25分放映・第2面参照)。

心の健康にも留意を

国の対策本部では、発熱した場合にまずはかかりつけ医に連絡・相談することを勧めています。症状が出た場合には、必ず電話等で連絡・相談し、時間などを確認してから、受診していただくようお願いいたします。

目に見えないウイルスの流行の中で、不安や恐怖感、孤独や寂しさを

【12月号は新年号との合併号となります】

感じる方が増えていきます。そのような中でも心の健康を保てるようにしましょう。

お勧めは、正しい情報を信頼できる情報源から必要最低限に得るようにする(コロナに関する情報やニュースをずっと見続けることはしない)、バランスの良い食生活、規則正しい生活を心がける(一日中寝てばかりいることは避ける)、感情を隠したり抑え込んだりせず、人との会話を楽しんだり、家族や友人など周りの人とのつながりを様々な形で保つ、などです。

社会のあり方を考える機会に

日本では10月初めまでに6万3千人を超える多くの失業者が出ている、また、家賃や住宅ローンの支払いができなくなり住居を失う人も増えている、などの報道がされています。新型コロナウイルス危機の中で、社会的に弱い立場にある人ほど被害が大きくなり、社会の不正さが浮き彫りになっているとも言えます。



お山の虹



今年の総代会で理事に選任されました黒石支部の木立俊昭と申します。三十六年間の地方公務員(市役所、主として農林行政)を定年退職し、現在は地区社会福祉協議会の副会長や地区老人クラブ連合会の会計などを担当していますが、今年も新型コロナウイルス禍で、総会、各種行事などすべて中止せざるを得ない状況になっています。家族は妻と母(九十八歳)の三人暮らしです。趣味は旅行で、毎年友人などと国内を中心に出かけています。

### せきエチケット



マスクをつけて会話  
せきエチケットの徹底

### 消毒のコツ? 手洗いのしかた



手洗い・手指の消毒・洗顔  
30秒ていねいに

### 3つの密を避ける



混んでいる時間を避けて

## 新しい生活様式

## 感染防止 私たちにできること

### 買い物



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

### 食事



×対面 ○横並び

飲食は持ち帰り、出前も

### 免疫力を下げない



ジョギング・散歩は少人数で  
公園はすいた場所・時間で

## 2021年の不要なカレンダー、手帳はございませんか?

津軽保健生協では、ご家庭にある不要な2021年のカレンダーや手帳をお寄せいただき、その売上金をユニセフ(国際連合児童基金)へ寄付するボランティア活動を昨年から行っています。

世界の貧しい地域では医師不足に陥り、最低限の治療も受けられないまま多くの子どもたちが次々と命を落としています。“21秒にひとり”日本で治療できる病気で、幼い子どもが命を落としているのが現状です。

つきましては、ご家庭に不要な2021年のカレンダーや手帳がある方は寄付して頂けると幸いです。下記日程で募集致しますので、皆様の温かいご協力をお願い致します。

記

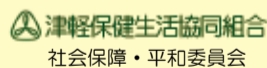
●募集期間 11月16日(月)～12月29日(火)  
9:00～15:00

●収集方法 組織部(旧健生クリニック1階)  
までお届け下さい。

(ご持参する事が困難な場合は、気軽にご相談下さい。)



ご不明な点は、Tel: 0172-35-8933  
(担当: 金枝・浅原) までご連絡下さい。



### 【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

● 専門委員会報告

● 8月度の月次決算報告

● 8月度の組合員活動報告

● 支部代表者会議報告

● 津軽地域民主団体への役員・職員の派遣について

【審議事項】

● 役員定数等検討委員会設置について

【協議事項】

● 支部運営要綱

● 運営費の管理と支給方法に関する内規制定(案2)

● 2020年度下半期の組合員活動方針(案)

【学習企画】

● 新築移転3年目の健生病院の医療活動

## 内科からの紙風船

⑧



理事長 安田 肇

### 「孤独」に取り組む

イギリスのメイ前首相は、新しい大臣のポストを創設したことで知られています。その名も「孤独担当大臣」。世界保健機構 WHO が、2003年に「孤独」が健康に及ぼす悪影響について取り上げ注目されましたが、この問題を担当する責任者のポストとして大臣職が設けられたのは世界で初めてのことで

です。イギリスでは、なぜ孤独の問題にこれほど取り組むようになったのでしょうか。それには、41歳という若さで極右の過激派に殺害された労働党の政治家ヘレン・ジョアンヌ・ジョー・コックスの遺志があります。生前、「孤独は、年齢に関わらず皆を苦しめるもの」としてジョー・コックス孤独委員会を立ち上げました。志半ばで倒れましたが、その遺志を継いだ委員会が、調査活動を継続し、イギリスでは「人口6500万人のうち900万人以上の成人が孤独を感じている」、「育児中の親の5割以上が孤独に悩んだことがある」、「介護者の8割が孤独を感じ、周囲から孤立している」などの結果を報告しました。更に、孤独が国家財政に与える損失を試算すると、年間320億ポンド(4.6兆円)にのぼることが示され、メイ首相は本格的な対策に乗り出したのでした。

1900年から2007年までに行われた研究から、「孤独」「サポート」など

社会的関係の語と「死亡」がキーワードとして含まれている論文の中から、一定の質が担保されている論文を選び、その中で調査された対象者約31万人を分析しました。社会的なつながりのない人の死亡リスクは、そうでない人と比較すると50%高く、これは喫煙よりも高い数字でした(以上 蝦名玲子「孤独と社会的孤立のエビデンス」公衆衛生 2019年7月号)。

認知症と孤独との関係を実証した日本の研究に、武豊町プロジェクトがあります。人口約43000人の愛知県武豊町と日本福祉大学が共同で、2007年から10カ所の地域サロンを開設しました。そこでは、ボランティアが中心となり、健康体操、脳トレ、歌唱、子供会と共催しての映画鑑賞会、ひな祭りなど多彩な活動が行われました。サロンの活動によく参加する人は、参加しない人と比べると認知症の発症率が3割低いことが明らかになりました。

孤独の原因は単純ではなく、解決策も一つではありません。医療福祉生協連の「つながりマップの作成」「居場所作り」「日常生活圏域での助け合い」などの取り組みも孤独対策として重要です。私たちも、「ウィズコロナ」の時代に、孤独を減らせるような生協活動を工夫して取り組めればと思います。

# 生誕110周年 回想の津川武一 最終回

## 「何でも見で来いへ」

東中支部 森岡

淳子さん



看護婦たちと(左から3人目)



津軽保健生協創立時から、事務職員第1号として働いてきた森岡淳子さん(87歳)。受付業務からはじまり、その後津川先生の勧めで社会福祉主事や病歴士などの資格を取得して創成期の津軽保健生協を支えました。この連載最終回として、教育部・相馬小百合さんがお話を聞きました。



森岡さんと相馬さん

津軽保健生協の事務職員第1号、大先輩です。1952年2月の設立総会の場に高校の制服姿で参加していました。津川先生の患者で会場も近いからお手伝いだったのか？4月に事務職で入

職。豊一豊分の受付にカルテ棚と大学ノートと入金伝票と手提げ金庫だけ。通称「鶏小屋」。患者さんは日雇いの労働者、生保・農家の方々が多く、まだ国民皆保険制度ではありませんでした。

津川先生はいつも穏やかに笑顔で話しかけ、スリッパを履き忘れた患者

さんには、先生自らスリッパを取りに行きました。「全然医者らしくありませんでした。でも、自分にとって津川先生が最初の医師だったから、先生の色々な行為をそれが当たり前と思っていました。先生の人として、医師、政治家・文学者、社会活動家としての偉さがわかったのはずうっと後でしたね」。

「先生のおそばにいながら、昔は医者にかかれるのは死亡診断書を書く時だけ」という話はよく聞きました。結核予防法や生活保護法などの制度についても、先生は日常の診察や班会、移動診療でよく話すので自然に学びました。「この本は読んでおけ、この講演について勉強しなさい」

### エピソード1

古いカルテは束にして蔵の2階にあった。津川先生から誰々のいつのカルテが欲しいと言われ2階に行くと大嫌いなネズミが…。それがいやで5年過ぎたカルテを病院の庭で燃やそうとしたら先生に叱られた。「ずっと置いて置かねばいねんだ」と。

仕事の事、家族の事、津川先生は診察室で聴診器をあてながら診て聞いていました。「バサマ元気ではが？」、「馬ッコ



津軽保健生協慰安旅行(前列中央津川先生の後ろ)

### エピソード2

職員4人で始まった人形劇「ごんべい座」の活動。棒使い人形を新聞紙と紙粘土で作り、森岡さんは税務署の役人の人形を担当。演目は「瓜泥棒」など。小学校や老人ホーム、移動診療先で上演し喜ばれた。

「は？」、「垣根なおしたか？」。生活保護など公費申請につなげていき、患者さんが増えてからは森岡さんが診察前に聞き取り、その記録を見て先生が診察をする流れになりました。

と先生にはよく言われました。

### 三大支部 「白鳥班」結成しました

津川先生の勧めで県の社会福祉主事の長期講習受講。次は東京で医療社会事業従事者長期講習。次は診療録管理士の通信教育と厚生省病院管理研究所の長期講習…。ケースワーカーという言葉がなかった時代です。学会や研究会に出させ、「行ったら、なに喋ってもいい。何でも見で来いへ」と津川先生。職員を育てたい強い思いを感じます。津川先生が国会議員になつてからも、上京の折には議員宿舎でもお世話になり、上野駅で発車ギリギリの時、先生が荷物を持ってホームを走ってくれたこともあったそうです。

班会に興味を持っていただいた方が、自宅の近くで班会があればと、近所の方や知り合いの方々を声をかけて、昨年10月今年2月と「お試し班会」を行いました。そして4月に結成班会を行う計画を立てていましたが、コロナウイルス感染拡大予防のため班会は中止に。7月になってようやく班会が再開されたのを機に、延期となっていた結

「津軽保健生協の礎を築いてきた森岡さんから、未来を担う職員に伝えたい事はありますか？」と訊ねると「仕事のレベル以前に、人としてのあいさつですね。津川先生は、相手が言う前に、ハイ津川です」と、森岡さんは力を込めました。(教育部・相馬小百合)

成班会を無事行うことができました。新班の名前は「白鳥班」と決定し、年間の計画を立て、みんなで一緒に楽しみながら開催することになりました。班長は安藤晴美さんで、5人でスタートです。コロナウイルスに負けず、白鳥のように強くきれいに地域に羽ばたくような気がして、嬉しくなりました。(組織部・工藤千絵)

## 健康パズル

### 応募方法

とき方カギに従ってマス目を入れて下さい。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、日頃の想いの身まわりのことをご記入下さい。おたよりは一紙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20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@r667.dj.com

### 《タテのカギ》

2 試験本番の前に、練習——で腕

3 畳敷きの部屋のこ

4 音楽を聴くとき、

5 音が飽きないよう

6 絶滅危惧種に指定されている、

7 相手を敬意を払って顔を立て

発する

### 《ヨコのカギ》

1 そろそろ——布団が恋しい季節です

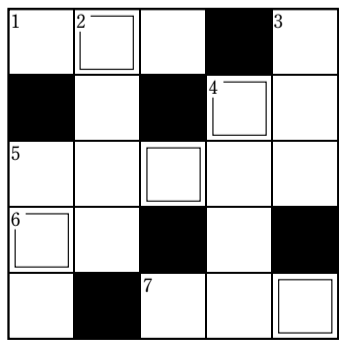
4 「点滴——を穿つ」と言うよう

5 朝ごはんのおかずの定番。あなたはソース派？それとも醤油派？

6 絶滅危惧種に指定されている、

7 相手を敬意を払って顔を立て

ることを——を立てる

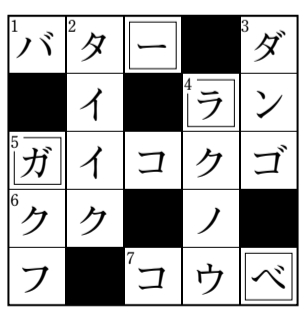


《ヒント》(5文字)  
焼くと甘さが際立ちます

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697号(10/1付) パズルの正解「ガーベラ」

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)



(弘前市) 大和田恵子  
小野 弘子  
小野寺妙太郎  
成田美穂子  
成田眞理子  
庄司 恵雄  
佐藤ケイ子  
横山美喜子  
齊藤 哲  
中田 眞弓

(黒石市) 板柳 町

(平川市) 板柳 町

(五所川原市) 板柳 町



藤田麻理子さん・一花ちゃん  
元気いっぱい  
大きくなってね!



米田 英恵さん・芽生ちゃん  
元気に大きくなってね



阿保 美保さん・怜那ちゃん  
元気いっぱい育ててね!



石山 歩さん・葵真ちゃん  
笑顔いっぱい元気いっぱい  
大きくなってね!!



佐々木 遥さん・偉央ちゃん  
優しく元気に  
大きくなってね♡



木村 志穂さん・来雅ちゃん  
お姉ちゃんと仲良くね♡



前田 祐美さん・逸貴ちゃん  
元気に生まれてきてくれて  
ありがとう!



小野 聡美さん・陽菜ちゃん  
これから元気に育ってね!  
幸せにするよ♡!



大坂 紗千さん・春瑠ちゃん  
健康で元気に  
スクスク育ってね♡



佐藤美也子さん・桜都ちゃん  
スクスク大きくなあれ♡

# すくすく エンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



渡邊 夢子さん・琥太郎ちゃん  
元気に育ってね。



澤田菜緒美さん・晴瑠ちゃん  
元気にすくすく育ってね♡



五十嵐尚美さん・玲真ちゃん  
お兄ちゃんに負けず元気に  
大きくなってね♡



菊地 桃子さん・葵晴ちゃん  
やんちゃBoyになってね♡!



工藤 真希さん・陽菜ちゃん  
元気に育ってね♡



山崎 彩菜さん・凜菜ちゃん  
凜ちゃん、大好きだよ♡



富樫絵里香さん・ほのかちゃん  
優しく、元気に育ってね!



成田 優さん・佑ちゃん  
たっくん♡  
おっきくなれ♡



## パズルの答えから

青森市 石村 愛子

今月の答えは「ガーベラ」ですが、花言葉は「希望」なんです。 「花は咲く」の歌を思い浮かべ、震災を思い出してしまいました。

## 「希望」を持って

弘前市 芋栗かほちゃ

花言葉の「希望」を持って日々過ごしています。「健康」の紙面も元に戻って、お料理のレシピ見られますように…。

## 津川先生の記事

五所川原市 小笠原晶子

「今もこんな先生がいたらなあ」とつくづく思います。医師、国会議員、その上小説も書いて…、もうこんな人出てこないいなあと、ため息です。

## 畑の後かたづけ

藤崎町 成田 令子

春にいろいろ植えたものも収穫が終わり、少しづつかたづけしているところです。今年はかぼちゃが面白いほど採れて、毎朝受粉させたりしたかきもあつて、沢山採れ、おすそ分けしました。

## コロナがきた!

板柳町 憂い人

とうとうコロナが弘前市に!! コロナの手強さを痛感…再度、気を引き締めなくては!! これ以上広がらないように、注意の上にも注意。

## 咲いた朝顔

弘前市 工藤 和子

咲かないと諦めていた朝顔が咲いた!うれしい。もう少しで撤去するところだったので。

## ワクチンがあるんだ!

五所川原市 成田フミエ

带状疱疹にワクチンがあること、初めて知りました。参考にします。

## 深浦岩崎支部の活動

深浦町 西巻恵美子

支部長の亀川さんが載っている、健康まつりや、健康チェックを実施していたことを知りまして、関係者の方々は忙しくて大変でしたね。

## 検診を受けてみて

藤崎町 赤とんぼ

初めて町の検診を「健生」で受けました。新しい病院で感じも良くなると言っても親切で応対も良く、気持ちもなごんであつという間に終わりました。

## ダイコンが辛い

弘前市 伊藤やつえ

高い高いサンマを焼いて、家庭菜園のダイコンおろしで食べようとしたが、辛くてまずい! 甘いダイコンの育て方、だれか教えてください。

## 早朝散歩してます

藤崎町 H.I.

朝一番の楽しみは、八甲田の山々や近くの雲を茜色に染めて昇ってくる朝日を観ることです。今日も生きている、今日も元気に朝日を拝めた。今日も頑張ろうと思える至福のひと時です。

## 続けてほしい!

弘前市 イーちゃん

健康パズルが大好きで毎月やっていますが、あまり応募したことがありません。今回は久しぶりに…。このコーナーがなくなりませんようにお願いします。

お願い  
《パズルの答えに添えて》  
2022年・令和3年  
五年の新年号に、皆様  
からの「新年の抱負」、  
「希望」、「決意」、「夢」  
などをお寄せください。  
一部、紙面に掲載させ  
ていただきます。

# 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。

## 集こもりにつき

五所川原市 山中キミエ

ずっと集こもり中で、TVなどで旅行者を観るとつい!いいなあ〜と大声出ますね…。

## 安・近・短

黒石市 竹ヶ原やすし

今年はコロナ、コロナのその日暮らし。安全(マスク)・近(所)・短(時間)の外出生活で、もう10月。高齢者には厳しい冬かも?と。今年もインフルエンザの予防接種して備えます。

## 毎月増資してます

五所川原市 齊藤 哲

1月から毎月増資しています。これからも協力していきますよ! 診療所の皆さん、毎月お世話になってありがとうございます!

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

《コロナ対策実施中です》

依存症を  
知っていますか?

●11月14日(土)  
講師:千石利広 医師

「北風と太陽」  
依存症を理解する

●12月12日(土)  
講師:坂本 隆 医師

時間\*ともに9時30分~11時30分の開催です。

お問い合わせ・参加希望  
地域連携室 TEL 0172-36-5181