

# 第707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@r66.7-dj.com](mailto:kenkou@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

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。

## 健生のリハビリ

津軽保健生協のリハビリスタッフは総勢123名（健生エリア102名、藤代健生13名、津軽医院4名、五所川原診療所4名）の大所帯です。事業所によって提供できるリハビリの種類には違いはありますが、どの事業所でもリハビリテーションの本来の意味である「自分らしく生きること」を大切に、毎日明るく元気にリハビリを提供できるよう心掛けています。

### 早期開始で切れ目ないリハビリ

病気やケガによる安静が二次的に障がい（廃用症候群）につながる場合があります。また、病気やケガなどで日常生活に支障をきたすと、治つても元の生活になかなか戻れないことがあります。これは安静の期間が長ければ長いほど、高齢であればあるほど顕著になります。これを防ぐためにも、入院直後から退院後の生活まで切れ目のないリハビリを実施し、その人らしい生活が継続できるよう支援しています。



広いリハビリ・ルーム

発病・入院から  
ベッドで  
リハビリ開始

回復期リハ病棟  
では毎日2時間以上  
集中的にリハビリ

退院後も再獲得した  
能力を維持するための  
訓練に通所・訪問リハ

### その人らしい生活を支える

リハビリは、発症から早期に始めることが大切で、その後の回復にも大きく影響してきます。健生病院では入院すると病気やケガに対する治療が直ちに開始されますが、それと同時にベッド上からリハビリが開始されます。早期に始めることで廃用症候群の予防につながるため、入院患者の約7割が入院当日からリハビリを開始しています。

回復期リハビリ病棟（5階東病棟）では、退院してからの生活を少しでも元に近い状態に近づけるため、毎日2時間以上の積極的なリハビリを実施しています。スポーツやピアノが上達するために多くの練習が必要なと同様に、より多くの頻度でリハビリを行うことで目的とする動作の再獲得を目指します。朝起きたら自分の服に着替える、顔を洗う、歩いてトイレに行く、ご飯を食べる、お風呂に入るなど普段私たちが生活で行っている動作から、家事動作、趣味活動、復職にいたるまで、その人らしい生活が送れるように支援します。

しかし、いくら入院中に訓練をがんばってできることが増えても、退院後の実際の生活でできなければ意味がありません。退院後、いかに入院中に訓練をがんばってできることが増えても、退院後の実際の生活でできなければ意味がありません。退院後、いかに入院中に訓練をがんばってできることが増えても、退院後の実際の生活でできなければ意味がありません。

### リハビリって何？

「リハビリ」は機能訓練のことではありません!! リハビリは正式にはリハビリテーション (Rehabilitation) といい、re (再び) とhabilis (適した・ふさわしい)、ation (にすること) ということばから成り立っており、「再び適した状態にする」という意味だと言われています。つまり、「病気やケガなどで低下してしまった能力を再び獲得して、『自分らしく生きること』が「リハビリ」の本当の意味です。

技師長 對馬美保 (健生病院リハビリテーション科)

### フレイル予防で健康維持

昨今、健康寿命という言葉が話題となり、病気やケガをしにくい身体づくりが重要であると言われていています。からだを動かす機会が少なくなると、フレイル(加齢による心身が衰えた状態)によって生活習慣病の罹患や転倒でのケガが多くなります。フレイルを予防し、健康を維持していくことが大切です。当法人では、健康増進教室や介護予防のための通いの場づくりなどで運動指導も行ってまいりますのでぜひご活用ください。



歩行訓練



趣味活動の練習

### お山の虹



2012年埼玉から移住。組合員になり町内の知り合いに声をかけ、班結成。みんなは古くからの組合員で、昔から支部が行ってきたレクリエーションをたくさん経験済み。「どこも行かないでこの夏も終わるのはいやだね」「ワクワクン接種してどっか行こうよ」と6月班会で決定。7月28日浅虫温泉・海扇閣へ。美味しい料理に、風通る9階の温泉、おしゃべりも楽しんでニコニコ。終わりの見えないコロナ禍、日本老年医学会理事長も感染予防に留意して体を動かさし仲間と交流するのはいいことだと。津軽保健生協のおかげで私たちはもう実行済み。病気の予防にも力をそそいだ津川先生が生きていたらどう行動したろうか。健生病院がなぜコロナに立ち向かえるのかと問われて「生協組織であること、いのちの章典・民医連綱領を掲げていること、津軽保健生協には69年の歴史があること」と、三浦良成副理事長が答えている。私の愉快な津軽暮らしがあるのも地域の組合仲間たちがいるから。「息あるうちはいきいき生きるぞ。(理事・五十嵐吉美)

# コロナ対策から社会・政治のありかたを 考える

青森県民主医療機関連合会 会長 田代 実

新型コロナウイルス感染症の感染爆発が止まりません。8月8日時点で、国内の累積感染者数は103万人強、死者数は1万5285人、1日新規感染者数は1万5000人を超え、連日過去最多を更新しています。

また、今回のパンデミックは、「社会のあり方」を問うものともなっています。完全失業者数は、年間平均で前年よりも全国で28万人増えています。特に女性で自殺者が増加しており(2020年は7025人で前年より934人増加)、この背景には非正規雇用にある女性の雇い止めがあるとされています。生活困窮者支援を行うNPO法人の代表からは「元々ギリギリで生活していた人々が多く、新型コロナウイルスを契機にそれが一気に顕在化した」という声も聞かれます。日本の住居保障や、雇用・労働政策の脆弱性が明らかです。このように新型コロナウイルス感染症の蔓延は、疾患としての身体的影響とともに社会的にも大きな影響を及ぼしています。

## いまだに検査体制不十分

このような中で、この間政府が行ってきた新型コロナ感染症対策には、様々な問題があると思われまます。新型コロナは、発症の2日前から感染性があり、また無症状感染者・軽症者も感染性をもちます。これを防ぐには、広範に検査を実施し、無症状感染者の検出と保護を行うことが必要です。パンデミックが始まって1年7カ月が過ぎましたが、いまだに検査体制が十分とは言えません。ワクチン接種も諸外国に比べて遅れがちですが、7月以降はワクチンの供給が滞り、各自自治体が構築した接種体制も十分に生かせない状況になっています。

さらに、感染爆発により医療体制が逼迫している地域では、入院基準を見直し中等症以下は自宅療養とする方針も出されました。これにより、自宅療養中に必要な医療の手が届かず、重症化や死亡に至るケースが増加することも懸念されます。

科学的知見をふまえて、長崎大学熱帯医学研究所教授の山本太郎氏は、以下のように述べています(月刊誌『世界』2020年7月号「パンデミック後の未来を選択する」)。「感染症は社会のあり方とその様相を規定し、流行した感染症は時に社会変革の先駆けとなる。(中略)社会がどうあるか、どう変わっていくか、どういう希望のもとにあるべきか、というのは、一人ひとりの心の中にかない。それが合わさって未来への希望につながる。言葉を変えていえば、選択可能な未来は私たちの中にしかない、ということかもしれない。」

## この間の新型コロナ対策を振り返った時、科学的知見をふまえた対策をとること、そのために専門家の提言を尊重することが重要である。何よりも「いのちと暮らし(健康と生活)を守ること」を最優先とした社会・政治のあり方が求められていると考えます。

今年の10月までには総選挙も行われますが、いまや政治にそのようなことを要求していく視点も必要ではないかと考えます。

## 内科からの紙風船

### 振動病の県認定第一号

理事長 安田 肇



務とは無関係であり職業病ではないと主張しました。しかし、新たな患者の発症は後を絶たせませんでした。

昭和39年、名古屋大学医学部衛生学教室山田信也講師のグループが、岐阜県付知町の国有林で林業に従事する労働者の健康調査を行い、生理学、神経内科学や血管外科学の研究者との共同研究で、その病態を明らかにしました。その結果が、NHKテレビ「現代の映像・白ろう病」として放映され、社会の注目を浴びました。昭和41年に労働基準法が改正され、振動病が職業病として認められ、日本産業衛生学会が中心となって、振動工具の改善、作業時間の規制など国際的な動向を踏まえた予防指針が作られました(武谷三男編 安全性の考え方 岩波新書)。

労働災害としての認定患者は昭和60年の6,724名がピークで、以後、減少に転じ、平成28年には1,068名となりました。年間の新規認定者数は、昭和60年は821名ありましたが、平成28年は35名と減少しています。

学生の頃、全国医学生ゼミナールの報告集で、山田信也先生の講演の記録を、胸を熱くして読んだ記憶があります。

現在、津軽保健の振動病診療は健生クリニックの飯田寿徳先生に引き継がれて、30名あまりの患者さんが通院されています。

昨年8月1日発行の「健康」に工藤善司さんのインタビューが掲載され、懐かしく読みました。記事の中では触れられませんでした。1982年に健生五所川原診療所が開設され、その翌年に、当時所長であった佐々木道夫先生と工藤善司さんの尽力で、青森県の振動病患者労働災害認定第一号が誕生したと記憶しています。

振動病とは、チェーンソーと呼ばれる動力鋸(のこぎり)や削岩機など、手や腕に振動を与える工具の使用によって起こる健康障害です。振動病の症状は、寒冷時に発作的に手の血管が収縮して皮膚が青白くなるレイノー現象に代表される末梢循環障害、手足がしびれ、感覚が鈍くなる末梢神経障害、骨、関節の変形と痛みが起こる運動器障害の3つからなります。更に、振動は全身に影響を及ぼし、難聴や耳鳴り、めまい、不眠など様々な症状を呈するとされます。

昭和29年、北海道をおそった台風15号による被害木の処理に、大型のチェーンソーが用いられ威力を発揮したことから、昭和30年頃から国有林に初めてチェーンソーが導入されました。その後、増産を目的として山林作業の機械化が進む中で、昭和34年、長野県の国有林作業者に、いわゆる振動病の発症をみました。林野庁は、業

## ライブ配信・講演会

健生病院は、2006年に赤ちゃんにやさしい病院(BFH)の認定を受けて、今年で

15周年になります。BFHとはWHO・ユニセフから「母乳育児を成功させるための10か条」を長きにわたって遵守、実践している産科施設として認定され

ている病院です。今年には災害時母子支援に関する研究をされている、神奈川県立保健福祉大学の吉田穂波先生の記念講演会を開催いたします。コロナ禍であり、直接お招きすることは叶いませんので、ZoomやYouTubeライブ配信での記念講演会を予定しております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

10月16日(土) 14時~16時  
(主催・母乳育児推進委員会)



## 7月度定例理事会 (8月7日)



### 【報告事項】

- 7月度の主な経過報告と8月・9月・10月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- 6月度の月次決算報告
- 6月度の組合員活動報告
- 健生病院第2駐車場整備工事関連資料
- 消費生活協同組合の定款変更について(通知)
- 障がい者雇用について

### 【審議事項】

- 【議決事項】
- 第96回通常総代会のまとめ
- 賃金規程第21条
- 【危険手当もしくは精神科特殊勤務手当】の改定
- パートタイム・臨時職員の就業規則第21条
- 【手当及び退職金】の改定
- 【協議事項】
- 新型コロナウィルス対応関連
- 医療福祉生協連2030年ビジョン学習会開催について
- 青森県生協連「こづくらしのたすけあいの会」に関する提案



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

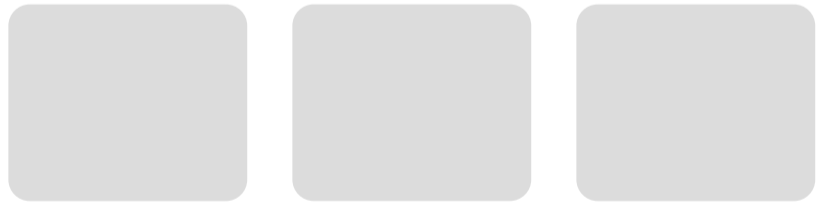
石診療所 3-3015

本部 3-7515

センター 5-8933



# 読者付回



読者付回



---

---

