

発行 飯伊民医連

(長野県民主医療機関連合会飯伊地域連絡会)

〒395-0801 長野県飯田市鼎中平 1905-5

電話 0265(52)5490 fax 0265(52)5491

編集 機関紙編集委員会

発行責任者 林 憲治 編集委員長 水野 耕介

役立つ情報をご提供します。ぜひ読んで活用ください。掲載にふさわしい情報やアイデアも気軽に寄せてください。

明日のために忘れてはならない過去がある

8月10日～12日 会場：鼎文化センター（毎年長野県内4地区で輪番開催）

「平和のための信州・戦争展」に約1,000人



熱く憲法を語った松元ヒロさん

11日(日) 午前、昼、語り部4名による「戦争体験の証言」。午後は、全国唯一の53名の保育園児集団疎開の実話を描いた映画「あの日のオルガン(戸田恵梨香・大原櫻子出演)」。上映は観衆の胸を熱くさせ、その眼を曇らせました。

12日(月) 午前は高校生や若者が中心となって「ピースミーティング」を開催。飯伊民医連 健和会病院から牧内 笑さん(保健師)、市岡貴徳さん(薬剤師)が、長野市松代大本営でのフィールドワーク体験を報告。午後は「核兵器のない世界をめざして」と題して、ノーベル平和賞を受賞した日本被団協の藤森俊希事務局次長による記念講演を開催。

10日(土) 午前中、「ヤング・ピースコンサート」と「松元ヒロさんの公演」を開催。松元ヒロさんは、現在の政治を庶民目線で痛烈に風刺する芸風が持ち味の人気コメディアンで、現政権を付度するテレビなどの大手メディアにはほとんど取り上げられませんが、安倍総理や菅官房長官、麻生財務大臣の声色を真似た切れ味鋭い的確な風刺に、会場は笑いの渦に包まれました(写真左)。アンコールでは、日本国憲法になりきって演じる「憲法くん」のオリジナル芸を披露、改めて現日本国憲法の存在意義とその大切さを深く考えさせられました。

一昨年度連総会にて「核兵器禁止条約」が加盟国の約2/3の122カ国の賛成で可決されています。多数国で順次批准が進み、世界の流れはもうすでに「核兵器禁止・廃絶へ動いている」、その一方で、核所有国や米国の軍事同盟締結国を中心に、依然として「核の傘」に固執している国々も一定数ある中で、軍事同盟締結国でも国民世論は「核兵器禁止条約に署名すべきが多数」となっている世界の現状が話されました。

3日間を通じて、飯伊地域に残る戦争遺品や貴重な資料が展示される中、今回初めて松の根を煮詰めて航空機使用燃料を摂ったとされる「乾溜金」や松ヤニを採取した松の木も運び込まれ、多くの方が興味深く見入っていました。

平和のための信州・戦争展飯伊地区実行委員会

実行委員長 林 憲治

第31回 平和のための信州・戦争展

10日(土) 午前中、「ヤング・ピースコンサート」と「松元ヒロさんの公演」を開催。



映画「あの日のオルガン」

● 高校生医療職体験 ●

7月31日、8月2日
と7日の3日間、高校生医療職体験を健和会病院で開催。飯伊地域を中心に9校から総勢138名の医療職をめざす高校生が参集。医療職体験企画は、飯伊地域から一人でも多くの高校生にこの飯伊地域で医療職をめざしてもらえ

加し、進路選択をする上で貴重な体験にしてもらえたと思えます。医師体験では、実際に働いている医師や実習中の医学生から、医師への道やバイタルチェックについてより実践的な話がされ、医師を志す高校生にとってモチベーションアップにつながる企画が実現できました。

医療の未来を担う高校生たちが集う



すでに進路を決めている、あるいはまだ悩んでいるという高校生、どんな職業なのか知りたいという高校生など、一人ひとりが様々な思いで参加し、進路選択をする上で貴重な体験にしてもらえたと思えます。

学生担当

久保田 博文

健和会病院

「ハラスメント対策」を学ぶ



面接をロールプレイする御子柴先生

「嫌がらせやいじめ」を意味します。他者に対する発言や言動が本人の意図と関係なく相手を傷つけたり不快感や脅威を与えたりすることを指します。社会ではセクシャルハラスメントやパワーハラスメントが問題になっており、マスクミでも日常的に取り上げられています。



そもそも、ハラスメントは個人の尊厳を損なう大きな人権侵害であり、職場内に存在することは大きな問題です。働く人たちが正しくハラスメント問題を理解し、発生しない職場づくりに努めることが大切です。その一方で、何でも「ハラスメント」だという言葉の一人歩きには十分注意することが必要です。

健和会では、ハラスメント問題を職員が正しく理解し、心身ともに健康で働き続けられる職場づくりのために、研修会を重ねてきました。8月8日には、ハラスメント対策を実務的かつより現実的に推進させ、対応するために、『ハラスメント対策実務担当者向け研修会』を実施し、講師の御子柴由紀子氏（オフィスコミュニケーション）からその基礎と応用まで、管理部（医師含む）、実務担当者、労組など職員24名が学びました。

新しいセクハラ指針やパワーハラの定義、LGBTの理解等の基本的な認識、事業主が行うハラスメント対策、相談があった場合の流れ、さらに、相談者と行為者のヒヤリングについて、ロールプレイをまじえた講義を3時間に渡って受講。参加職員から熱心な質問も寄せられ、より実践的・具体的にハラスメントを学ぶことができました。まだまだ

始まったばかりですが、効果的なくみづくりが全職場でできるよう、チームとして取り組んでいきたいと思えます。

※万が一、患者さん、利用者さん、ご家族のみなさんから職員へのハラスメントがあった場合にも、公正に対応をさせていただきます。みなさまのご理解をお願いいたします。

社会医療法人健和会
統括看護師長 牛山智代美

くらし・医療・介護・労働のお困り事など、何でもご相談ください！

- 保険証をお持ちでない方、短期保険証や資格証明書が発行されている方
- 病気や障害、リストラや失業などで入がなくなったり、なくなったりして、医療費の支払いに困っている方
- 医療費が高額で支払いに困っている方
- 生活保護の受給を考えている方

私たちに、誰もが人間らしく生きる権利があります。そして、「困ったとき、いざというとき」に利用できるさまざまなサービスが社会保障制度として用意されています。

お問い合わせ先：健和会病院 TEL (0265) 23-3115
健和会飯田中央診療所 TEL (0265) 56-4828
かやの木診療所 TEL (0265) 25-8112

全職種学習会で「個人情報保護規定」を学ぶ

「社会医療法人健和会における個人情報保護規定」の職員向け学習会を7月26日（金）、健和会病院で開催。



個人情報保護規定は、憲法13条に基づき、権利として患者さんや利用者さん

のプライバシー権を守りなさい」というものです。基本は次の5つの原則からなります。

1. 利用方法による制限（利用目的を本人に明示）
 2. 適正な取得（利用目的の明示と本人の了解を得て取得）
 3. 正確性の確保（常に正確な個人情報に保つ）
 4. 安全性の確保（漏えいや流出、盗難又は紛失を防止する）
 5. 透明性の確保（本人が閲覧可能なこと、本人に開示可能であること、本人の申し出により訂正を加えること、同意なき目的外利用はいつでも本人の申し出により利用停止にできること）
- 現場でありがちな事例も含め、Q&Aも組み込みながら「プライバシーを守る」とはどういうことか、より深く学習することができました。
- 健和会病院 医療コーディネーター 筒井久美子
（倫理委員会、講師）

特養あずみの里裁判

東京高裁での控訴審勝利に向けて

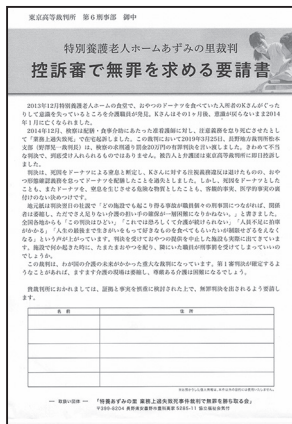
「新署名」記名と募金活動、学習会・集会等参加についてご協力ください！

東京高裁での2審（控訴審）では、基本的に1審判決の可否について事後的な判断を行いますが、証拠調べもないままたった1回の公判で結審・判決が言い渡される可能性も高いと言われています。

性も高いと言われています。弁護団は、全力で控訴理由書の提出（8月30日）を準備中です。

今回、裁判支援中央団体連絡会準備会が結成され、本裁判の活動・運動を緊急に全国に拡げていきます。

準備会では、①新たな署名「控訴審で無罪を求める要請書」、②募金活動強化、③学習パンフレットによる学習会や開催集会への参加について訴えます。



新しい署名用紙

総合的かつ極めて短期的取り組みとなりますが、みなさまのご協力を改めてお願いします。

同封の要請書、返信要封筒に記名、ご協力願います。

飯伊地域連絡会介護ウエーブ
推進委員会 事務局 水野耕介

看護の資格をもう一度活かしてみませんか

「2019 看護師再就職支援研修」のお知らせ

飯田下伊那地域8病院では、下記の4日間、長野県看護協会主催による「看護師再就職支援研修」を共同開催します。研修対象は、看護師への再就職を希望される方、診療所や介護施設に勤務されていて病院への就職を希望される方などです。多くのみなさんのご参加をお待ちしています。



- 日程：9月26日（木）、10月3日（木）、10月17日（木）、10月24日（木）
 - 時間：午後1時30分～4時30分
 - 会場：健和会病院
 - 内容：臨床現場に即して、安全や感染管理・スキンケア・認知症看護の講義、看護技術、BLSとAEDの体験など。
 - 受講料・託児料：無料（※ご相談ください。）
 - 申込み〆切日：9月13日（金）
 - 申込先：健和会病院看護部 牛山・平澤
- TEL：(0265) 23-3116 FAX：(0265) 23-3129

安心ネットワークに参加しましょう!

「健康づくり」「助け合い事業」

私たちの共同組織には、「伊那谷健康友の会」「手をつなぐ杜の会」「ゆいの会」「ひだまりの会」の4つがあります。「月間」では、地域の4つのこの組織・会をみんな

「健康づくり」では、医療講演会をはじめ各地区で行なわれる地域文化祭での「健康チェック・フレイルチェック」、バランスボール、運動教室などを計画し、「信州健康チャレンジ」にも積極的に取り組みます。

「助け合い事業」では、通院手段を担う「すこやか号」「みんなの手」による運行・運営、おむつや尿漏れパットの共同購入事業、病院栄養科調理済み真空レトルトパック食材（惣菜）の販売、インフルエンザ予防接種補助、「オレンジカフェ」「食事会」などのたまり場活動について、より多くの共同組織の会員や地域のみなさんへ広く知らせる「月間」とします。

「人と人がつながる」「共同組織の取り組みを知ってもらう」ことが、私たちの地域における健康度アップにそのまま直結することに大きな確信

1万3037人（8月9日現在）で、今年強化月間3ヶ月での拡大目標は520人です。地域健康班会や様々な健康企画などを通して、お知らせの方にも積極的に声をかけていただき、さらに元気な仲間を地域で増やしていきたいでしょう。

共同組織への入会は、会員のみなさんが地域の「安心のネットワーク」に参加できるチャンスであり、とても大きなメリットです。安心

「秋の共同組織拡大強化月間（9月～11月）」

を持ちましょう。

昨今の情勢では、今年7月参議院選挙が行なわれ、長野選挙区では野党共闘が勝利、改憲勢力2/3議席を阻止することができました。全国的にも市民と野党の共闘・ネットワークが発展してきているからです。

安倍政権は、75歳以上医療費原則2割負担などの社会保障改悪、この秋10月からの消費税10%増税を強行、国民の声には全く耳を貸さず、憲法の改悪を目論んでいます。市民の運動がより一層大切で、まさに政局を動かす原動力となつていきます。

拡大強化は私たちと地域の声をしっかりと国政に届け、地域で市民運動をさらに大きく展開し発展させることになりまます。憲法と社会保障を守る運動に、共同組織会員みんなと一緒に取り組みましょう。

飯伊地域連絡会に結集しているすべての法人・事業所職員一丸となり、地域・共同組織のみなさんと一緒にこの重要課題をすすめて参ります。

伊那谷健康友の会 事務局長

近藤 健

施設の「顔」として対応 「民医連綱領」を学びながら

受話器を上げ「ハイ、はやしの杜でございます」。この声を誌上ではお届けてきませんが、はやしの杜へお電話をした方は私たち事務職員の声を聞いたことがあると思います。事務部5人で、施設の「顔」となる「電話や窓口の対応」、「一般的な事務」、「施設設備の修繕」、「法人運営」など多岐にわたる仕事をしています。毎朝ミーティングでは日々の業務を確認し、月に1回の職場会議では業務改善提案・学習会など

を行なっています。今年度、全日本民医連より「民医連の綱領と歴史」の学習が提起され、職場全体で学習した方がより深まるのではないかと「毎日15分ずつ学習ブックレットの読み合わせをしよう」と職場会議で決定。6月末に職場全体で読了を完了、学習ブックレットを手に記念撮影。学習の感想等を9月29日（日）に開催される「はやしの杜まつり」でパネル展示しよう

と準備しています。これから「民医連の綱領と歴史」で学んだことを力に、チームワークを大切にして頑張ります。

職場紹介 (36)

はやしの杜 事務部



事務局長
熊谷 幸一

「お昼を食べる会」

鼎の「よりあい茶屋」で毎週水曜日に行なっている食事を、高森支部でも同じようにできないだろうか、町の福祉センター調理室を会場に、2017年7月第一回目を開催。すると、20人ほどが集まり楽しい交流が実現。無理しない程度に続けようと、4カ月に一回ずつ、継続的に今までに6回開催してきました。

この活動を拓げる手立ては、班会での話題はもちろん、支部役員が「飯伊民医連だより」を手配りしているお宅(約120軒)に案内チラシを配布してPR。料理は役員を中心に

6名ほどで準備し、材料代400円の参加費をいただいています。

1回目は、支部長が得意の「そばがき」を披露。合計5品の満腹メニューでした。2回目は中華ちまきの得意な会員から指導を受けて、竹皮で具材を包んで本格的な中華の雰囲気



を堪能。毎回違ったメニューで楽しくお昼を食べています。食後はアコーディオン伴奏で歌を歌い、ストレスを発散、スッキリした気分です。第7回目(7月10日)の「災害時の食事」には15人が参加。レトルトカレーと持ち寄った夏野菜のサラダ。今回はご飯の炊き方や食器に工夫をしました。「ヤクルト使用済み容器」でお米と水を計量、ビニール袋に入れてご飯を炊きました。新聞紙とビニールで作ったお皿にカレーとサラダを盛り付け。

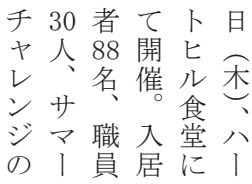
昼間一人、外に出る機会が少ない高齢者が気楽に楽しめたらと始めた食事会ですが、毎回新しい人が加わり、20人が集まる楽しい会になっています。

伊那谷健康友の会 高森支部

佐々木 多恵子

ハートヒル納涼祭

夏の恒例イベント「納涼祭」を8月1日(木)、ハートヒル食堂にて開催。入居者88名、職員30人、サマーチャレンジの



中学生3名で賑やかに盛り上げる事ができました。七夕飾り、吹き流しや向日葵で夏の雰囲気を感じてもらえました。フラダンス・マジックショー、児童クラブによる紙芝居・歌、七夕の歌やふるさとを全員で一緒に歌い、時々胸を詰まらせて涙ぐんでしまう場面も。保育園児たちは、

利用者の間に入って元気よくお遊戯をしてくれました。厨房からは、炭焼きメニューの焼鳥や五平餅が提供され、匂いでも夏らしいお祭りを感

じ取れた、たくさんのご馳走をいただいたと、多くの喜びの声が寄せられました。

養護老人ホームハートヒル 川路 納涼祭実行委員長

平岩 恵子

手軽に簡単らくらくレシピ ②1



7月号に引き続き、「減塩(すく塩)」のポイントをご紹介したいと思います。一般的によく言われるのが、汁物や麺類の汁は残す、漬物を減らす、だしや酢、

香味野菜を使う、表面に味をつけるなどです。私も実際にやっているのは、「かけるもの」をかげずに食べる。野菜サラダやお浸し、冷奴などにかけるしょうゆやドレッシングなど、まずはこれをかげずに食べてみる習慣をつけてみてください。新鮮な野菜は味をつけなくても実はとても美味しく食べることができのです。これは「自分」で調節できることで、料理を作る人に頼らなくてもできる方法ですから大変お勧めです。ぜひチャレンジしてみてください。

健和会病院 健康管理課 管理栄養士

佐々木 朱美

(飯田下伊那地域糖尿病療養指導士)

香味野菜を使った

鶏ひき肉ともやしのつくね

エネルギー量(二人分) 187 Kcal
蛋白質13・7g 塩分0・6g

●材料(4人分)

- ・鶏ひき肉 250g ・もやし 100g
- ・卵 1個 ・塩コショウ 少々
- ・味噌 大さじ1 ・みりん 大さじ1
- ・大葉 10枚 ・おろししょうが 少々
- ・ごま油 大さじ1

●作り方

- ①ビニール袋にごま油以外の材料を全て入れてよく混ぜる。(大葉は千切りに切るか、手でちぎって加える)
 - ②フライパンにごま油を入れ、①を大きめのスプーンですくって丸めて入れる。
- 両面を中火で焼き、(みりん、味噌が入っているので焦げやすいので火加減に注意) 火が通ったら完成。



長女から突然愛用の軽自動車のカギを取り上げられショックで凹んで落ち込んでいた父親でしたが、その後、長男の提案で老夫婦に孫も含めた5人で冷静に家族会議を開催。

その結果、①普段の買い物など行き慣れているスーパー・店舗で必要な用事がある場合に限る、②可能な限り

長男家族も一緒に同行する、

③遠距離は運転しない、距離の運転ルートに限定、④夕方から夜間、雨など悪天候時には絶対運転しない、⑤体調がすぐれない時や、ハンドル捌きやブレーキやアクセルなど車両操作や視力に自信がない場合は運転しない、⑥車を運転して出かける前には運行予定ルートと時間を家族に知らせる、⑦ドライブレコーダーを軽自動車に装着する、

⑧定期的に「運転能力テスト」を受けていくの8点を条件に、これからも当面運転ができることとなりました。

長女から「早く返納して

ちようだい」と言われた自動車免許証は、しばらく父親の車両やハンドルの操作など運転状況や様子を長男がしっかりと確認し、父親の注意能力や身体能力の低下もチェック、次回警察での免許証更新時にも付き添うこと。近い将来の免許証返納時期も視野に入れていくことを父親も納得し、免許証自主返納の覚悟も一定できたようです。

「事故を起こしたらどうするの？」と不安を厳しく指摘する長女からの声には、当面は父親の健康状態や車両運転の様子を長男長女で互いに積極的に監督していくことで合意。健康・体力の保持を目的に夫婦二人で日課にしていた毎日の散歩も再開でき、何とか元の穏やかな家族生活を取り戻すことができました。

高齢者のブレーキとアクセルの踏み間違いは約5倍になっています。パニック状態のままアクセルを踏み続けた結果、店舗・歩道などへの突入事故や逆走など、悲惨な結果・脅威は何としても避けなければなりません。万が一の事故発生と対応、損害賠償に

についても、家族全員で定期的に話題にし、一家で定期的に「運転能力テスト」を受けていくことも大切です。



しかし、高齢者夫婦二人世帯や独居の場合起伏の多い飯田下伊那では、クルマは不可欠であり、日々の生活でその具体的な代替策がみつからないというのが実情です。

飯伊民医連だより 編集委員長
水野 耕介

ゆいの里 秋祭り



日時 10月26日(土)
11:00 ~ 14:00
会場 ゆいの里



屋台やゲーム、ステージでのイベントが盛りだくさん！是非お越し下さい。

☆秋祭りバザー開催のお知らせと用品募集☆

今年もゆいの里秋祭りでは、バザーを開催します。つきましては、地域の皆様にご協力を頂きバザー用品を募りたいと思います。盛況となるよう張り切って販売いたしますので、お力添えを宜しくお願い致します。

- 1) 物品の種類 未使用の日用品や手作り作品など何でも。一品でも是非お願いします。
 - ①食品の場合は、未開封で賞味期限の切れていないもの。
 - ②衣料品の場合は、未使用もしくはクリーニング済みに限らせていただきます。
- 2) 収集方法 次の方法等で10月25日までに、ゆいの里までお持ち頂くか、受け取りに参ります。

※収益金はゆいをご利用されるすべての方へのより良いサービスのために活用させていただきます。

◆ お問い合わせ ◆

〒399-2221 飯田市龍江 7159-1
Tel 0265-27-4600
※お気軽にお問い合わせください。

健和会病院

10月1日 着任予定

小平 睦月 医師

(こだいらむつき)



高森町出身 福井大学医学部2012年卒。
長野中央病院での初期研修を含めて3年間研修。
2015年から兵庫県明石市の明石医療センターで循環器内科として研鑽。
『生まれ育った南信で診療・生活をしたい』との思いから、この度健和会病院へ着任。

伊那谷健康友の会 9月、10月の予定

- 青空健康チェック
9月7日(土) 15:30～17:00 久米まつり
 - 高森支部 高森町町内めぐり
9月25日(水) 9:30 役場正面玄関集合
 - 伊賀良支部研修旅行
10月2日(水) 飛騨高山方面
 - 飯田支部 講演会
10月17日(木) 13:30 羽場公民館
講演:「笑って楽しく健康づくり！」
笑ヨガインストラクター 鈴木 和江さん
 - 山本支部 医療講演会
10月18日(金) 13:30 山本世代交流センター
講演:「誰にも言えない尿漏れの話」
健和会病院 皮膚排泄ケア認定看護師 林 洋子さん
 - バランスボール、筋力アップ教室にお出かけください！
 - ・鼎支部 毎週水曜日 10:00～11:00 かなえの里ホール
 - ・山本支部 9月26日(木)10:00～11:00
10月24日(木)10:00～11:00
いずれも東平防災センター
 - ・高森支部 9月21日(土) 10:00～11:00
10月26(土) 10:00～11:00
いずれも高森公民館
 - ・かやの木筋力アップ体操
9月11日(水) 17:30～18:30
10月9日(水) 17:30～18:30
いずれも かやの木診療所
- ※どの会場もどなたでも参加できます。

第10回はやしの杜まつり

日時: 9月29日(日) 9:40～13:45
会場: はやしの杜(老健・特養)

- ◎午後講演: 13:00～13:45
講演テーマ:
「老いと認知症と私たち
～その人と暮らす 私を生きる～」
講演講師: 服部美秀医師(老健はやしの杜 施設長)
- ◎ステージ企画
①豊丘太鼓によるオープニング ②フラダンス
③よさこい豊輝星 ④小石峯暁子さん歌唱
⑤スコップ三味線 ⑥歌声
- ◎屋台販売
焼きそば、たこ焼き、からあげ、五平餅、クッキー
※かき氷、風せん、綿あめの無料配布もあります。
- ◎無料健康チェック
- ◎利用者さんの作品展
※スタンプラリーにぜひご参加ください。

健和会病院 医療講演会

9月8日(日)
健康まつり特別講演
「医療最前線から、がんの治療と病院連携について」
講師: 赤沢 智之医師(外科)

10月 お休み

高齢者と漢方薬②

高齢者のためのガイドライン

健和会病院脳神経外科 北原 正和



「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン」には、高齢者に推奨される漢方薬として抑肝散、半夏厚朴湯、大建中湯、麻子仁丸、補中益気湯の5つが挙げられています。抑肝散は最近、認知症にしばしば使用されています。特に幻覚や興奮、暴言、暴力行為、徘徊などの心理症状や行動異常に有効です。関連した薬剤に抑肝散加陳皮半夏があり、虚弱体質がより明らかの方に用います。陳皮は温州ミカン種の皮で、アルツハイマー型認知症に有効とされるノビレンチンが含まれています。半夏厚朴湯は抑うつがあり咽頭喉頭部の違和感の強い症状に用いられ、嚥下反射や咳反射を改善します。高齢者や認知症、脳卒中後遺症、パーキンソン病患者の嚥下機能を改善して、誤嚥性肺炎のリスクを軽減することが示されています。

「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン」には、高齢者に推奨される漢方薬として抑肝散、半夏厚朴湯、大建中湯、麻子仁丸、補中益気湯の5つが挙げられています。抑肝散は最近、認知症にしばしば使用されています。特に幻覚や興奮、暴言、暴力行為、徘徊などの心理症状や行動異常に有効です。関連した薬剤に抑肝散加陳皮半夏があり、虚弱体質がより明らかの方に用います。陳皮は温州ミカン種の皮で、アルツハイマー型認知症に有効とされるノビレンチンが含まれています。半夏厚朴湯は抑うつがあり咽頭喉頭部の違和感の強い症状に用いられ、嚥下反射や咳反射を改善します。高齢者や認知症、脳卒中後遺症、パーキンソン病患者の嚥下機能を改善して、誤嚥性肺炎のリスクを軽減することが示されています。

大建中湯は最も多く使用されている漢方薬の一つ。腹部手術後の腸閉塞、排便困難に広く用いられます。最近手術後の腸管蠕動機能改善効果が臨床試験で示されました。麻子仁丸は、特に筋力が低下した高齢者の便秘に勧められる薬剤です。瀉下作用のある大黃の他、麻子仁(麻の実)や枳実(橙の実)、杏仁(杏の種)などの生薬が腸管蠕動を刺激、油成分で便の通りを良くすることで排便を助けるとされています。

補中益気湯は病後の体力低下や、高齢者の慢性炎症や感染症を繰り返す場合に用いられます。消化吸収を助け、体力・免疫力を改善して炎症を抑え、感染症を予防することが報告されています。

長期の服用は漢方薬全般に低カリウム血症になることがあり、医師の指示に従って服用することが大切です。

もっと考えて投票を

前川喜平氏の講演の通り、今の安倍内閣は独裁的で国民には何も良いことはありません。憲法を変えて戦争できるようにしたり、消費税を10%に上げたり、年金生活の私はとても大変です。選挙の時、国民はもっと考えて投票してほしい。(後期高齢者)

待ち時間なくて便利

診療費支払機導入には最初戸惑いましたが、二度目からは待ち時間もなくて便利に使用できるようになりました。(上の山ちゃん)

居心地がよかった入院

今春、救急搬送され、約半月入院。担当してくださった看護師、検査技師、手術室、栄養科、リハビリ、薬剤師等



イラスト・村松 希
「私はかめ スロースターター」

読者の声

みなさま方の親切で温かい対応に厚くお礼を申し上げたいと思います。居心地がよく退院することを躊躇したくなるほどでした。通院はあ

る意味楽しみ。(大霜 睦男)

高齢者の自動車免許証返納は慎重に

①目から鱗でした。全国で高齢者の事故が目立つから

とって、画一的に高齢者全般が運転免許証を自主返納すべきとの世の中の風潮には大きな疑問を感じます。(紙の鶴)

②本当にそうだと思います。ことに山間僻地において、車に乗れなくなることは生活の質が落ち

気力もなくなりがちで、思いやりをもって温かく見守り、無理強いしないことだと思います。(マークン)

足と指の運動

日頃、足の指を使うことがないですが、今日の健康友の会の班会で新聞紙をすべて足の指でたたみ、丸めて遠くへ飛ばすという動作をやりました。足と指の運動にはい

いアイデアですね。とても楽しかったです。(三澤 幸子)

消費税増税の阻止を

参議院選挙の投票に21日に家族みんなで行ってきました。私が一番思うことは、消費税増税を阻止できるかということ。一人ひとりの一票が大事だと思います。(はちみつレモン)

豆乳が飲めるように

いつもらくらくレシピ、参考になります。豆乳は好きではなかったのですが、思い切って今回豆乳かぼちゃスープ作ってみました。おいしかったです。これを機会に豆乳を飲んでいきたいと思

楽しい健康まつり

9月8日(日)に開催される「健和会健康まつり」の案内が載っていました。毎年楽しみに参加しています。頸動脈エコー、早くやってみたいです。たくさんのお店もおいしくて、ぜひ食べたいです。(まじみミニ子)

飯伊民医連

ヨコのカギ

- 1 健和会病院の最寄り駅は○○○駅。
- 2 スポーツの応援先導チーム。○○リーダー。
- 3 東京電力は福島第二原子力発電所を○○○にすることを決めた。
- 4 歯磨きする際に使う。
- 5 木材・竹など浮力を持つ部材をつなぎ合わせ、川下りができる水上構造物。

パズル

- 10 スズメ、アシナガに刺されないよう気をつけて!
- 11 カレーを作る際に入れる固形物。
- 12 祝儀袋などの飾り。
- 13 三河湾に浮かぶ離島。
- 14 タテのカギ
- 1 長野は北部、飯田は?
- 2 社会またはその集団の中の身分あるいは立場。
- 3 ハワイ語の挨拶。
- 4 麻しんウイルスによって起こる感染症。
- 5 柄の先端に多数の毛を取り付けた塗装道具。
- 6 熱帯の果物で、楊貴妃が愛したフルーツ。
- 7 祈願のため左目に黒目を書き入れ、成就すると右にも入れる。
- 8 二本一對の食器。
- 9 幼虫または蛹から成虫に脱皮・変態すること。

1	2			3	4	
			5	b	c	
6		7		9		
a		8		11	12 d	
	10			14 f		
13 e						
解答	a	b	c	d	e	f

7月号の当選者

たくさんの方に応募いただきありがとうございました。正解者のなかから抽選で次の方々にお書券をお送りしました。(当選者) 東垣外 準、中島 茂、林美代子、新井 雅博、矢澤 和弘

7月号の解答 ナツヤスミ

郵便ハガキに住所、氏名、解答を書いてお送りください。正解者には記念品(図書券)をお届けします。(正解者多数の場合は抽選) 本誌の感想、ご意見をお書き添えてください。本誌に掲載させていただきます。匿名希望者は、ペンネームをお書きください。