

飯伊民医連 だより

9月

2023
No.250
隔月刊



▲平和案内人のガイド



折り鶴を奉納▶

原水爆禁止 2023年世界大会

▲世界大会参加者
後列左から久保敷、北原、熊谷、寺澤
前列左から古田、金田、加藤

長崎で「核廃絶」の思いより強く

原水爆禁止2023年世界大会が、「被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を一人類と地球の未来のために」をテーマに8月4日から8日に被爆地である広島市、長崎市で開催されました。

4年ぶりに海外と全国からの参加者が対面で集い、この飯伊民医連からは事業所、労働組合から7名を代表派遣し長崎集会に現地参加しました(長崎集会は海外代表と全国からの参加者を合わせ

4,300人)。今年5月、岸田首相はG7広島サミットで核抑止力を肯定し、核廃絶を永遠の未来の課題に追いやる「G7広島ビジョン」を表明しました。今年の世界大会はこれに対して厳しく批判する意見が相次ぎ

ました。カナダ在住の被爆者・サーロー節子さんは自らの被

爆体験を語り、「安全保障環境」を理由に「核を頼るのは仕方がない」という岸田首相を厳しく批判、広島市の松井一実市長も「核抑止力は人類の存続すら危うくする」と訴えるメッセージを大会に寄せ、「核抑止力論は破綻している」ことを明らかにしました。採択された「長崎からのよびかけ」は核兵器のない世界実現へ、日本政府に核兵器禁止条約への参加とともに、「第2回締約国会議に少なくとも参加し開始された被害者支援への国際協力に加わる」ことを求め、そのために「共同しただちに行動に立ち上がる」「被爆者とともに、若い世代とともに、未来を切りひらいていきましょう」と呼びかけています。世界大会に先立ち、飯田下伊那すべての自治体をつなぐ平和行進が6月25日と7月1日に行われ、延べ418人の参加でアピールしました。引き続き世界大会の成果を力に行動していきたいと思えます。

健和会組織課
(飯伊原水協事務局) 近藤 健

※4面に参加者の声を掲載

えられないほど平和な時間が流れていました。核のない世界、平和への願いを強く感じた貴重な経験となりました。

健和会看護 久保敷 彰子

爆心地や平和資料館などを見て、数十年前にこんなに悲惨で残酷なことが起き、その誤ちを繰り返さないことがこの国の使命なのに、何故同じような悲劇を繰り返そうとしているのかとても憤りを感じます。また、佐世保基地の周辺視察では、自国防衛のために配備されているための船がなぜか攻撃機能をもっているという事実を知りとても驚愕しました。

これから私たちにできることは今回で得た事実などを、今度は私達が新たな語り手となり、まわりに発信していくことが大事だと深く思いました。

健和会リハビリ 金田 蓮

被爆地の遺跡を巡り、78年前の原爆投下の事実を身をもって学びました。また、被爆者の話から、78年は最近のことだと感じました。被爆の身

す。原爆の悲惨な事実を知りながら、核を保有する国があります。各国で平和運動を行っている方々は、被爆者の証言を継承していくことが核廃絶につながるとおっしゃっていました。医療者として目の前の患者さんを守り、核などの健康被害から人々を守る立場から、被爆者の言葉や、今回見て聞いて感じたことを一人でも多くの人に伝えていきたいです。

健和会看護 古田 千穂

平和公園、世界大会など多くのことが印象的でした。本来そのことを挙げるべきですが、あえて偶然立ち寄った諫早市の飲食店での経験を挙げます。夫婦で経営しており二人の親は被爆者で後遺症に苦しんだそうです。『原爆が落とされたのは長崎市だが長崎県全体、日本・世界の問題』だと語ってくれ世界大会参加後のこともあり、この言葉は自分に突き刺さりました。核廃絶は簡単ではありませんが、経験したことを語り核廃絶の運動を広げていくことが大切だと感じました。

健和会事務 寺澤 由弘

かなえ
ひまわり薬局



患者さんに薬の説明

実習内容は、調剤・処方監査・
疑義照会・患者さんへ薬の説明
など、薬局の業務を一通り実践
しました。在宅訪問と一緒に同
行して、患者さんのお宅でお薬
カレンダーへセットすることな
ども体験しました。かなえひま
わり薬局だけでは経験できない

これらを通して薬の知
識を深めるとともに、患
者さんの対応を自分で考
えて試行錯誤しながらも段々と
成長していく姿を見せてくれて
嬉しく思いました。職員も学生
と一緒に学ぶことで双方にとっ
て実りの大きな実習になったと
思います。この実習を糧に、患
者さんの思いに寄り添える薬剤
師になっしてほしいです。



調剤室にて



患者宅にて
薬をカレンダー
にセット

かなえひまわり薬局

3年ぶりに 薬学生の实習 受け入れ

かなえひまわり薬局
薬剤師 吉川 遼子

薬学部が6年制になり、5年生で病院11
週間、薬局11週間の実務実習が必須になっ
ている薬学生の实習受け入れをひまわり薬
局で3年ぶりに、5月22日から8月4日ま
で行いました。学生生活の大半がコロナ禍
で、早期の体験実習ができず今回が初めて
の臨床経験だったため、最初はとても緊張
した様子でしたが、積極的に取り組んでく
れました。

この4年間コロナ感染の影響で職員の班会参加を自粛していましたが、7月より健康友の会事務局以外の職員参加を再開しました。

従来の映像をみる班会も行っていますが、参加職員が専門性を活かした、体操や病態学習、食事指導などをはじめました。気軽にできる体操として、誰もが知るラジオ体操を紹介され、始めたものの分からない部分があり、小学生のラジオ体操に参加し、続けていたら体調が良くなったと話してくれる会員さんがいました。



また、楽しい班会を行いました。また、考え、ボードを使ったゲームで大いに盛り上がり、「こんなにドキドキしたの久しぶり。楽しかった」などの声も聞かれています。

入職4年目未満の職員は初参加となりましたが、「班会があることで

再開 職員の班会参加



独居の方も人との会話が
が増え健康への意識が高くなるのでいい活動だと感じた」「いろいろな話が聞け、参加者に元気をもらいました」「病棟では聞けない地域の生の声を聞けて勉強になった」など感想が聞かれています。参加経験のある中堅職員からは「久しぶりの班会楽しかった。地域住民と距離が近いのが良い」「みんな元気で驚いた」「健和会は地域住民に支えられていると改めて感じた」など聞かれています。

地域住民と職員をつなぐ大切な機会として班会を多くの職員が経験します。伊那谷健康友の会を盛り上げて行きます。各班に職員がお邪魔していきますが、よろしく願います。

健康友の会事務局長 寺澤 由弘

10月・11月 共同組織拡大月間
今年度は各地で中止や規模縮小などで行われなかった地域の文化祭などに積極的に参加していきたいと計画しています。地元職員が参加し友の会員とつながり、地域住民と交流ができればと思います。また、コロナ禍で休止してしまっている班へのアプローチを計画しています。

2023年度も半分が過ぎようとしています。今年度、後期高齢者健診（飯田市）を受ける人数が増えてきています。団塊の世代が後期高齢者となってきていることを実感しています。75歳となってもお元気でパワーのある方が多いことも印象的です。逆に若い世代、働き盛りの年代の方たちの元気が無いことも気になっています。どこの企業も人手不足からの過重労働で心身共に疲れてしまっている方が多いように感じます。コロナ禍での生活や物価高も大きく影響しているのでしょうか。疲れて元気が無い時は、睡眠をしっかりと取り、自分の好きなことをする時間を作ると良いと思います。皆さんの好きなこと、元気の源は何ですか？



手軽に簡単 らくらく レシピ 43

なすとズッキーニの中華和え

エネルギー量(1人分) 53kcal
たんぱく質 2.2g / 塩分 0.9g



佐々木 朱美

健和会病院
健康管理課管理栄養士
飯田下伊那地域
糖尿病療養指導士

材料 4-5人分

- なす 3本
- ズッキーニ 1/2本
- えのき 1株
- *めんつゆ 大さじ1 *しょうゆ 大さじ1
- *酢 大さじ2 *ごま油 大さじ1
- ※お好みでラー油、ごま、大葉等

作り方

- ①なす、ズッキーニは縦半分に切り、2-3mmの薄切りにする。それぞれ耐熱容器に入れて電子レンジで2分加熱する（しんなりする程度）
- ②えのきは石づきを切り、2等分し、ほぐして耐熱容器へ入れて電子レンジで1分半程度加熱する
- ③調味料を合わせ、①②と一緒にボウルに入れて和える
- ④味がなじむまで冷蔵庫で冷やす

伊那谷健康友の会 9月10月の予定

バランスボール班会、筋力アップ体操のお知らせ

● 鼎支部 鼎文化センター
毎週水曜日 10:00～11:00

● 山本支部 東平防災センター
9月28日(木) 10:00～11:00
10月26日(木) 10:00～11:00

● 高森支部 高森公民館
9月16日(土) 10:00～11:00

● 松尾支部 松尾公民館
9月10日(月) 10:30～11:30
10月23日(月) 10:30～11:30

● かやの木筋力アップ体操 かやの木診療所
9月13日(水) 16:00～17:00
10月11日(水) 16:00～17:00

■ バランスボール交流会
10月21日(土) 10時から 鼎公民館
インストラクターを招いてバランスボール交流会を開催します。

■ 鼎支部 ポッチャ教室
9月25日(月) 14時30分から
健和会病院6・7会議室

問い合わせ先
伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252

健康まつり

2023年10月22日(日) 13時00分開始(予定)

場所* 健和会病院

医療講演・健康チェック・体力測定
などを予定しています。

マイナナンバーカードに他人の情報が登録されたり、受診時に本人確認ができなかったり、健康保険証とマイナナンバーカードの自己負担割合が違うなどのトラブルが相次ぎ明らかになり、各種の世論調査は2024年秋に健康保険証を廃止することに対し、反対

が賛成を大きく上回っています。しかし、政府は多くの国民の懸念や不安を無視し、資格認定は申請者のみだったものを全員に発行する。有効期間を1年から5年に延ばすなどの一時しのぎの対応策を掲げるのみで、いまだ廃止の方針に固執しています。



健康保険証を
なくさないで!

請願署名に
ご協力を!



保険証を
なくさないで!

これらの問題は、現行の健康保険証を残すことが解決策です。

患者さんや利用者さんだけでなく、医療・介護現場にも混乱をもたらす「健康保険証の廃止」に対し、飯伊民医連は「現行の健康保険証を残してください」の請願署名に取組みます。

※同封した請願署名にご協力
お願いたします。

※同封した返信用封筒をお使
い下さい。

飯伊民医連事務局次長
唐澤 一夫

手術室の BGM

形成外科
矢高 森人



当院の手術室では、手術中にBGMを流しています。有線放送なのでチャンネル数が多く、幅広いジャンルの音楽が網羅されています。

形成外科では局所麻酔手術の際に「お琴の調べ(J-POP ヒッツ)」を流しています。聞き馴染みのある歌謡曲・ポップスが、琴を中心にキーボード、ヴァイオリンなどを交えて心地よく落ち着いた雰囲気仕上げられていて、患者さんもリラックスできるものと思っています。実際に術中、ウトウトしていらつしやる方も少なくありません。

また、若い方の場合には「週間USEN H I T J - P O P ランキング」、海外出身の方には母国の音楽、といった具合を選んで流すこともあります。

一方、全身麻酔手術の場合には、手術担当医の好みの音楽

が流されます。術者がリラックスしつつ集中力を高めるのが目的です。それぞれの医師でチャンネルが決まっているので、手術室の扉を開けると誰が手術をしているのかすぐわかります。H先生は「ファンシー・オルゴール」(穏やかです)、T先生は「クラシック・ピアノ」(格調高い)、A先生は「ハートフル・ストリングス」(ヴァイオリン弾きです)。いずれにしても、さすがジェントルな健和会外科の先生方ならではの選曲です。

私ですか? 全身麻酔手術の時はおもろくクラシック: ではありません。「サンバ」か「ボサ・ノヴァ」、実はラテンのノリだったりします。

読者の声 & パズル

***パズル** 郵便はがきに住所、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。(締め切りは**9月末日必着** 正解者多数の場合は抽選)
***本誌のご感想、ご意見**をお書き添えください。本誌に掲載させていただく場合もあります。
 匿名希望者はペンネームをお書きください。
[宛先] 〒395-0801 飯田市鼎中平 1905-5 飯伊民医連

読者の声

貼り絵

デイケアに通う、みなさんの心のこもった作品でしょうか、大作です。はやしの杜でお世話になっていた母が亡くなり、先日7回忌を迎えました。毎週母の様子を見にはやしの杜に行かせていただき、小高い山の上から見る景色が楽しみでした。まさしくこの貼り絵のごときでした。その節は大変お世話になりました。
 (メロス)



健和会病院デイケア作品

雪を頂く高い山もさることながら、広く明るい景色こそが伊那谷の魅力だと思います。わが家近くの橋も描かれていて嬉しいです。
 (湯浅真人)

最近「A」をよく耳にします
 便利な面はあるのでしようがアナログ人間の私としては、人としての医師と顔

を合わせ話をできることが心の安らぎになります。
 (吉川隆幸)

「希望の光を求めて」

あたり前に食べているけど、急にできなくなり死という文字が近くなるんだと感じた。しかし、本人の努力、まわりのサポートでこの方のように回復する可能性があると知り驚きました。
 (シャープペン)

驚愕しました。本人はも

ちろん、ご家族の方は感謝だったと存じます。憲法川柳も同感のことばかりです。
 (洞のお婆)

75歳以上の医療費値上げのアンケートの結果から

「いつでも、どこでも、誰もが安心できる良い医療と福祉を受けられるようにするべき」とありました。私も同感です。窓口2割化中止署名たくさん集まりましたように。(山の白うさぎ)

クロスワードパズル

飯伊民医連

1	2		3		4
		C		E	
5		6			A
7					
				8	
9					B
解答					
A	B	C	D	E	

タテのカギ

- 物を貼り付けるのに使う粘り気のあるもの。
- 木で作った刀。切れない。
- ある目的のために人や物をかり集めること。
- その家の名前。姓。
- 権力者や身分の高い人のそばに仕える人。
- 思ったことや感じたことを文字で書き表したもの。

ヨコのカギ

- 一枚板に足を固定させて雪の上を滑ります。
- 表示価格に消費税が含まれていないこと。
- 腰の痛み。
- 土地そのものが下に沈みます。

7月号の解答「ガクリョク」
 7月号の当選者「たっくん」の方に応募いただきました。
 正解者の中から抽選で次の方々に図書券をお送りいたします。
 ゴーヤ／岩崎静／うば／後藤俊輔／69才の母

飯伊民医連だより

9

No.250
 改題 第103号

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
 Tel 0265 (52) 5490 Fax 0265 (52) 5491

編集 機関誌編集委員会
 発行責任者 織野 孝司
 編集委員長 唐澤 一夫