

飯伊民医連 だより

5月

2024
No.254
隔月刊



3月13日～15日の3日間、全日本民医連に加盟する輪島診療所の支援要請を受け、健和会から看護師2人、言語聴覚士1人、事務1人の計4人を派遣しました。能登半島地震で被災した石川県の奥能登地域の友の会会員さん宅を訪問して、他県の支援者と共に地域を回り、安否確認や困りごと、要望などの聴き取りのほかには家財などの運び出しや災害ごみの搬出などの支援を行いました。参加職員は被害の大きさに胸を痛めながらも、まだまだ被災地には支援が必要であることを話しています。

能登半島地震・被災地支援活動

心の声に耳を傾ける

◆木下和智子
輪島市の大規模な火災現場周辺の訪問に行きました。お宅を探そうにも、建物がなく、骨組みだけ残った建物を頼りに、



言葉にならない苦しい思いが伝わってきました。30代の若いご家族は、建物の影響は少なく、家で生活を継続され「私達は大丈夫です。水も通っているし」と子育てに奮闘されていました。被害の状況はさまざま、訪問した地域で会えた方は20件中4件、他は倒壊や住んでいない家がほとんどでした。訪問で、輪島診療所から来た事を伝えると、快く対応していただき、これまでの活動での友の会会員さんと診療所の繋がりや強さを実感することができました。

また、事務局や診療所の職員さんも被災者であり、避難所から通勤している中「友の会の方たち」地域の方たちの安否や今後、帰って来た時にどのような「コミュニケーション」が必要か等を朝会で共有しながら、診療所の役割を明確にして踏ん張る姿に感銘を受けました。

支援に行くバスの中で見た動画で被災した方が「私らを見捨てないでください」と言う言葉に、被災地だけの問題にしてはならない、少しでも心の痛みに共感し、手を差し伸べていくことを強く実感しました。

◆松下琴美

地域訪問で困りごとなど聞き取りを行うと、みな、当時のお話などたくさんお話ししてくださりました。胸の痛む話も多くありました。涙を流される方もいました。それでも自分から話してくださるということは、聞いてもらいたいという気持ちもあるんだらうなと思いました。困りごとを聞いたり要望に答えたりするだけでなく、痛みに寄り添う気持ちを共有するという意味でも地域訪問は大変意味のある活動だと思いました。

今回、志願して支援に行けてよかったと思います。全国から集まった民医連の職員は、皆さん熱意、思いやりに溢れる方々でした。そんな方々と一緒に活動できて本当に良かったです。

(2面に続く)

この行動で感じたことは輪島診療所が地域の方から信頼が厚く、すごく連帯感を感じました。そして皆さんが前を向いて頑張っている姿は素晴らしく感じました。別れる時の会員さんの笑顔、「気をつけて長野に帰って」の言葉を忘れられません。

◆平沢 忠広



思い入れのある家が崩れかけているがまだここに住みたい!!という被災者の方がたくさんいました。このまま住み続けられればまた地震が来たときに倒壊して下敷きになる可能性があるので、ここには危険だと本人にお話するのが、ここで住めるように手伝いをして前に進めるようにするか、実際に被災された方と話すにはどんな言葉をかけていいのか悩みました。しかし、一番は自分の命が大切だと思い、避難することが大事だと話すことを選択しましたが、言葉かけは本当に気をつけて話をしました。ある方は「支援に来てくれた人から、大丈夫!と言われたことが、とても苦しかった」と話を聞きました。「何が大丈夫なの?」と。これは病院でも同じことだと思えました。患者さんお一人お一人に背景があるため、言葉かけは気をつけなければと改めて思いました。

支援に行き、災害対応、予防策、言葉かけを考えながら今後の生活に生かしていきたいと思いました。

医療職体験

高校生62名
が参加

3月、高校生の春休み中に「春の高校生医療職体験」を開催しました。医師、看護師、薬剤師、リハビリの4職種の実験を実施。医師体験に5名、看護師体験に32名、薬剤師体験に10名、リハビリ体験に15名の参加がありました。



医師体験は救急救命について医師からレクチャーを行った後、実際にAED(自動体外式除細動器)を使って心肺蘇生を体験しました。「学校の帰り道に倒れている人を発見した」という設定で、3人1組で協力し合い人形を使って心肺蘇生を行いました。心臓マッ

サージは思いのほか力が必要で、声を掛け合い交代しながら「みんなで助ける」ことが医療の中で大切なことも学びました。体験後の医師への質問コーナーでは、「大変だったこと」「やりがいを感

じる時」「受験について」など様々な質問に医師が丁寧に答えました。病院見学も行い、普段見られない医療現場の様子も見ることができました。看護体験は3回に分けて開催しました。看護師の仕事や学校の違いなどの話を聞いた後、人形の手を使って点滴の体験を行いました。

た。点滴と言っても針を刺すだけでなく、点滴の準備から注意する点などたくさん作業が必要です。四苦八苦しながらも「上手にできていくよ」と看護師に声をかけられながら体験しました。病院見学では実際に働いている看護師の様子が垣間見えました。手術室の見学ができた日は、手術着を着たり手術で使う道具を触ったりすることができました。



薬剤師体験やリハビリ体験でも普段の仕事、大学生活などの話があった後に仕事内容を体験し、病院や薬局で働く薬剤師やリハビリスタッフとの交流ができました。

した。

こうした高校生の医療職体験は毎年春休みと夏休みの時期に開催しています。コロナの流行によりここ数年は職種を絞って開催してきましたが、昨年からは医師、看護師、薬剤師の体験の他に高校生から人気のリハビリ体験を再開。今夏からはすべての職種が体験できるように準備を進めています。医療に興味を持つ高校生が増え、飯田下伊那の地域医療に貢献していきたいと思ってくれるように、これからも医療職体験を続けていきます。



学生担当 健和会病院 代田 夏未

火災図上訓練 DIG

3月14日、防災学習会として火災図上訓練を行い、職員35名が参加しました。火災図上訓練とは地図を使って机上で行うゲーム感覚の防災訓練です。はやしの社では元消防士の職員を講師として、施設平面図を使って火災図上訓練を行いました。

先に平面図へ「防災上でプラスになるところ（消防設備など）・マイナスになるところ」を色ペン・シールで書き込みました（写真）。次に利用者さんの情報（車椅子の方・歩行の方など）を書き込みました。想定出火場所に赤い字で「火」と書く、「火災報知器が鳴ります。どのような行動をしますか？」と講師の声により訓練がスタート。火災



発生場所を確認するためにはどこへ行けば良いのか、利用者さんをどこへ避難誘導する

を大切にしたいです。
社会福祉法人林の社
事務 寺沢 江理

のか、参加者全員で図面を見ながら確認しました。

机上での訓練ですので、火災だけでなく豪雨や地震、今住んでいる自宅や地域など、様々な想定訓練を行うことができま

す。いざという時に行動するのは難しいので、今後も防災学習を大切にしたいです。

1月号掲載の「エアゾール吸入薬の廃棄方法」について

飯田市環境課と交渉を進めています。「正しい廃棄方法が困難である」という利用者の声をきっかけに改善の要請をしたうえで、回収現場の安全性も勘案した話し合いを重ねています。まだ検討中の段階ですが、「一旦保険薬局で回収し、飯田市で正しく処分してもらう」という方向で進んでいます。

薬局では今後も安心安全を守る活動に取り組みますので、困りごとなどまずは気軽にご相談ください。

ひまわり薬局
薬局長 牧内 良

2024年度

飯伊民医連
合同入職式

2024年度飯伊民医連合同入職式が4月1日に、健和会病院会議室で行われました。

今年度の入職者は、社会医療法人健和会22名、社会福祉法人林の社2名、社会福祉法人ゆいの里2名の合計26名が新たに民医連で働く仲間になりました。

和田浩飯伊民医連運営委員長の歓迎のあいさつに続き、新入職員を代表して健和会の岡村恭子さんが挨拶を行いました。

新入職員は辞令を受け取り、今後飯伊民医連の各事業所で活躍することになります。

飯伊民医連
事務局次長 唐澤 一夫





昨年11月27日～12月1日にニューヨークの国連本部で開催された、核兵器禁止条約第2回締約国会議に参加した光武鮎さん(松本協立病院小児科医師)と河野絵理子さん(長野中央病院総合診療科医師)による報告会が、2月8日、健和会病院会議室にて開催されました。この報告会は長野県民医連と長野反核医療者の会の共催で計画されました。

参加報告会

核兵器禁止条約第2回締約国会議

会場参加は健和会の職員が約60人、オンライン参加は幅広く参加をよびかけ90人、あわせて150人が参加しました。国連の会議のほか、NGOの主催するサイドイベントへの参加、日本から参加した被爆者との交流も報告されました。河野さんは、「核兵器廃絶への具体的な施策が示され、本気度を高めた会議だった」と振り返りました。光武さんは、「核廃絶について様々なフィロドの人たちと繋がりたい」と今後の取り組みについて語りました。

核兵器禁止条約は、核兵器廃絶の世界の大きな流れとな

っています。しかし、日本政府は条約への参加に後ろ向きの姿勢です。私たち市民社会の声を大きく広げ条約への参加を求めていきましょう。

長野県民医連 事務局
(長野反核医療者の会 事務局)
出河 進



光武鮎さん

河野絵理子さん

3.1 ビキニデー

ビキニ水爆被災70年シンポジウム

アメリカが南太平洋マーシャル諸島ビキニ環礁で行った水爆実験によるビキニ被災事件から70年、「ビキニ水爆被災70年シンポジウム」が2月28日に静岡県内で開催され、飯伊民医連からオンラインで18人の職員が参加しました。

シンポジウムでは奈良大学の高橋博子教授が、「日本がアメリカに対し、わずかな補償金でビキニ事件の決着と日本の戦犯解放を取引し、その文書を隠し続けている」と告発。「核兵器廃絶を訴えるのが日本政府の役割であり、被害の事実を明らかにさせよう」と訴えられました。また、マーシャル諸島の議員からは島民ははまだ島に帰れず、存

命の被災者は10人を切っている。「私たちの物語は将来に語り継がなければならない」と発言がありました。

職員の感想

ビキニ水爆事件の概要に触れ、戦後においてもアメリカによる核兵器の被害に日本は苦しんでいたのだと実感しました。各地の関連報告を受け、日本の広範囲で水爆被害があったことが分かりました。普段の生活を送っていただけの人が、ある日から被爆による病気にさいなまされることになるとは、想像を超える苦しさと感じました。核兵器が生み出すのは不幸のみということを、今回のシンポジウムを聞いて改めて感じました。核兵器廃絶の道が閉ざされないように、自分自身倫理観を持ち続けていきたいです。

健和会病院 相談員
江見 茜

スマートウォッチと

私と

医師の仕事



内科 小平 睦月

時間帯や覚醒の度合いなどを記録してくれるので自分の健康維持に有用です。往診のカロリー消費が可視化できるところに気づいてから労働意

欲も湧いています。

約7年前に某リングゴ社製ワイヤレスイヤホンを購入して音楽を嗜んでいた際に、同社製スマートウォッチがあればスマホを出さずに音量調節や選曲ができる！という情報に踊らされ購入。最近音楽は有線派になってしまい、当初の用途と変わったが仕事で活用しています。今回はスマートウォッチと仕事との親和性が高いと感じる理由について述べたいと思います。ちなみに開示すべき利益相反(COI)関係にある企業などはありません。

て、右手の指をクラウンに当てればI誘導と同じ波形が得られます。当初は綺麗に記録できるのか懐疑的でしたが、期外収縮や心房細動などは十分判別できます。患者さんの中には動悸時の脈拍と心電図を記録して外来へ持つてくる方もいて、日々進化するヘルステクノロジーの知識をアップデートするのに身に着けておく意義はあると思います。

2つ目は運動量やカロリー消費、睡眠の質の評価ができる点です。医師の仕事はデスクワークが主で、かつ不規則なので「医者の不養生」まっしぐらです。アプリで日々の消費カロリーがわかるだけでなく、運動や立位が少ないと知らせてくれて(可愛くも鬱陶しい)、睡眠も深い睡眠の

最後に「安すぎず、かつ高級感もあまりない」点です。これがなぜ利点かというところ、お看取りの際の「時刻申告問題」を解決するからです。部屋に時計がないor時刻が合っていないことがあり、PHSのデジタル時刻を提示するのにも雰囲気が出ませんし、もしも□レックスのような高級時計であれば目立ってイヤな印象を受けるかも。その点スマートウォッチならシンプルで見やすい時計盤を作っておけて、すぐに切り替えて提示することができてオススメです。

これからも身に着けながら便利さを仕事に生かしていきたいです。皆様もぜひお試しください。



新入職員 友の会のお花見に参加

4月8日に毎年恒例のお花見会を行いました。私は初めての参加でも緊張していましたが友の会の方々がとても温かく迎えてくれました。班員の方の話を聞く中で健和会病院と地域の方々のつながりを強く感じ、地域の方々に支えられているということに再認識しました。かやの木診療所の筋力UP教室ができた当初から通っている方が、「体を動かすことがとても楽しく、健康維持できているのが嬉しい、送迎もしてくれていて助かっている」と笑顔で話してくれました。地域の方々の力になるような活動ができていることを再認識して、健和会病院の一員として働くことができていることをとても嬉しく思いました。桜を見ながら皆さんと楽しく交流ができたことがとても嬉しかったです。

健和会組織課 林 風花

子どもの医療費、下條村が完全無料へ 飯田市は300円に

長野県では子どもの医療費は500円の負担があり、私たちは完全無料化を求めてきました。昨年8月には飯田医師会が飯伊の市町村長に無料化を要請しました。今年度、下條村が完全無料化、飯田市は300円に減額の予算を出しました。大きな前進ですが、長野市・松本市は完全無料化の方向を打ち出しています。全市町村が完全無料化となるようさらに声をあげていきたいと思います。

健和会小児科 和田 浩

福祉医療給付制度の改善をすすめる会総会

●5月26日(日) 13:00~14:00

●和田講演
いよいよ実現へ
子どもの医療費
完全無料化



WEB 開催

手軽に簡単らくらく
レシピ 47

新生活、新学期が始まり、一か月が過ぎました。新しい生活には慣れたでしょうか。我が家は4月から息子たちの弁当3個と自分の弁当、計4個の弁当作りがスタートしました。今はスタートしてまだ数日ですが、すでに1年間続くかどうか不安です(笑)



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

お弁当作りに関するある調査では、15分以内にお弁当を作っている人が約半数なんだそうです。前日準備が重要なのだと思います。お弁当上手は「段取り上手」と言えそうです。今はSNSでもお弁当作りのコツや、毎日のお弁当を発信している方も多く、参考にすることもあります。自分が毎日無理なくできる、自分に合った方法を見つけることができるといいですね。お弁当箱の半分を主食、残りのスペースの1/3を肉や魚の蛋白質、2/3を野菜料理にすると栄養バランスが良くなります。前日に1-2品作り置きをしておくとの時間を有効に使う事ができそうですね。

*作り置きにどうぞ!
春キャベツと新玉ねぎのマリネ

エネルギー量(1人分) 73.4kcal / たんぱく質 2.7g / 塩分 1.0g

材料
4-5人分

- キャベツ…400g(約4/1個)
- 新たまねぎ…80g(1/2個)
- にんじん…30g(1/3本) ●ハム…4枚
- 塩…小さじ1/2 ●すし酢…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1 ●レモン汁お酢でも○…大さじ2



作り方

- ①キャベツは一口大に切る(手でちぎっても良い)。塩小さじ1/2を混ぜ、しんなりするまで10分程度置いておく。
- ②新たまねぎは薄切り、にんじんは薄い拍子切りにする。ハムは半分に切り、1cm幅に切っておく。
- ③ビニール袋にすし酢、オリーブオイル、レモン汁を入れ、水をしぼったキャベツ、新玉ねぎ、にんじん、ハムを入れてよく混ぜる。空気を抜いて保存する。1時間程度置くと味がなじんでおいしく食べられます。

※作ってから冷蔵庫で2-3日は日持ちします。お弁当にもどうぞ。

第12回(通算56回) 社会医療法人健和会定期総会のお知らせ

- 2024年6月22日(土) 13:00~
- 健和会病院会議室

この総会では、2023年度の総括・決算の報告及び2024年度事業計画の決定を行います。社員の皆さまのご参加の予定をお願いいたします。また、協同基金をお持ちの方もオブザーバーでの参加が可能ですのでご案内いたします。

第19回 手をつなぐ杜の会定期総会のお知らせ

- 2024年5月26日(日) 13:30~
- 豊丘村【ゆめあるて】

*記念企画《神谷ありこさんと歌おう》午後2~4時
☆友の会・ゆいの会・杜の会の会員の皆様へ参加をお待ちしております。神谷ありこさんと一緒に歌い、元気になろう!!

ゆいの会総会のお知らせ

- 2024年5月19日(日) 13:00~
- 龍江公民館

第33回 伊那谷健康友の会総会のお知らせ

- 2024年5月18日(土) 13:30~16:00
- 健和会病院 会議室

*医療講演：失神外来について(仮) 小平睦月医師
こんな症状ありませんか?
時々、意識失って倒れることがある。脳神経内科や脳神経外科の病院を受診したが異常なしと言われた。意識を失った理由が分からずにいる。など、その失神! 心臓が原因かもしれません。失神する原因には、脳疾患や自律神経障害だけではなく心疾患もあります。健和会病院で始まった失神外来について講演します。

健和会病院摂食嚥下委員会主催

摂食嚥下障害者に対する実技講習会のお知らせ
『安全で安心な姿勢保持ポイントを知ろう!』

- 2024年6月9日(日) 10:00~12:30 (9:30受付)
 - 健和会病院第 会議室 ●参加費：1000円
- どなたでも参加できます。参加者同士でグループを作り、楽しく実技を学びます♪
※参加希望者は5月31日までに健和会病院までお申込みください。(0265-23-3116)

伊那谷健康友の会
5月6月の予定

バランスボール班会、
筋力アップ体操お知らせ

●鼎支部 鼎文化センター
毎週水曜日

10:00~11:00

※5/1はメーデーのため休み

●山本支部 東平防災センター

5月23日(木)

6月27日(木)

両日 10:00~11:00

●高森支部 高森公民館

5月18日(土)

6月15日(土)

両日 10:00~11:00

●松尾支部 松尾公民館

5月20日(月)

6月17日(月)

両日 10:00~11:30

●かやの木筋力アップ体操

かやの木診療所

5月8日(水)

6月12日(水)

両日 16:00~17:00

▲▲ 笠松山登山

▲2024年6月1日(土) 8:30集合 (雨天中止)

▲梅ヶ久保公園(登山口) 駐車場

※参加希望者は5月29日(水)までに伊那谷健康友の会へお申し込みください。

問い合わせ先：伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252

読者の声 & パズル

*パズル メール(hani-miniren@kenwakai.or.jp)または郵便はがきに住所、氏名、解答を書いてお送りください。5名様に図書カードをお届けします。(締め切りは5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

「福祉について」

お年寄りと共に生活する事がない今の時代に、福祉についての話し聞くチャンス子どもに与える事が大切だと思います。ありがとうございます！

(龍江のばあちゃん)

福祉のひろば祭りを読んで

障がい者の方々と地域の方々の交流されているのを知り、嬉しく思いました。まだまだ世の中は障がい者の方やそのご家族にとって生活しやすい環境とは言えないと思いますので、少しでも良い環境に整備されて行ってくれたらと思っています。

(ピッピ)

三十五年間介護の仕事を続けております

介護の職場が人手不足で、この年になっても必要とされているのはうれしいのですが、現実を見るとほんとうに考えさせられることばかりで、この先

どうなっていくんだろうとほんとうに心配です。若い人材がいきいきと安心して働けるように国も真剣に取り組んでほしいですね。(のんちゃん)

訪問介護報酬が引き下げられるという

役人は何を考えているんだ。引き上げるのが当然だろう。短期間ではあったが、ヘルパーさんに来ていただいて父を自宅で看取ることができた。裏金事件にしても政治家の金銭感覚はおかしい。もちろん倫理にしても。(杉山宏子)

私もデイサービスを利用してさせて頂いている身です

国は介護事業に対する認識が乏しく、運営が困難をきたしているというのに制度の見直し(改悪)することに反対です。

(中島茂)

東日本大震災から13年

気仙沼の元漁師さんが「能登半島地震で津波の

被災状況に、能登の方々が思われて辛いです。辛い時期を頑張つてやり過ぎて欲しいですね。」とコメントされていました。政府の初期行動の遅れで被害が拡大され、助かった命もあつたのにと悔やまれます。(山の白つぎ)

福島の過去と現在について

何回もくり返し読ませていただき、1日も早く元の生活が取り戻せる事を祈るばかりです。(ふきのとう)

中村清先生は、私が二十代の頃健和会病院へ入院した時の主治医でした

個人的にも相談にも乗っていただき、心身ともに立ち直ることが出来ました。先生のご冥福をお祈り致します。(こしの都)

はやしの杜の食事とてもおいしそう

手のこつた料理を利用者さんに出していただけるので、すごいと思います。(二澤幸子)

クロスワードパズル

1	2			3		4
			5			
6		7				
	8		D		9	
10		11			12	13
14				15	A	
		16		C		

解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

■3月号の解答「ホウモンカイゴ」
 ■3月号の当選者「正解者48名の中から5名の方に図書カードをお送りします。」
 二澤幸子／白澤由美子／原和子／藤原緑／のぶのぶ

タテのカギ

- 2 人気があつて、特にもてはやされる人。
- 3 追いつめられて、どうすることもできない、非常に苦しい立場。
- 4 絵画などを、実物どおりにまねて写すこと。
- 5 何日が続くイベントなどの最初の日。
- 7 銀賞よりも上位の賞。
- 9 育って大きくなること。
- 10 政権を担当していない政党。
- 13 左右の組み合わせからなる漢字の右側の部首。
- 15 海や湖の水際に沿った平らな陸地。

ヨコのカギ

- 1 無駄づかい。「〇〇〇家」
- 5 資金を出すこと。「〇〇〇〇金」
- 6 国家領域の境界線のこと。
- 8 昼間に使うあいさつ。
- 11 七つ。セブン。
- 12 細長い棒状で断面が丸く、中が空になっているもの。
- 14 医師が患者に薬を与えること。投薬。
- 15 五・七・五の十七音からなる短い詩。
- 16 衣服の袖をめくり上げ、腕を露出すること。