

医療生協やまがたの現勢(2024年6月末)

- 組合員数 40,839人
- 班数 1202班
- 出資金総額 2,775,589,897円

# 健康

ネットワークやまがた

医療生活協同組合やまがた

機関紙編集委員会

発行責任者：小川 裕

〒997-8567 山形県鶴岡市双葉町13-45

Tel 0235-22-5769

Q y-mcoop.com



組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

## 能登半島沖地震 災害ボランティア報告

### 3日間のボランティアの概要

3日間の能登半島地震・被災地支援活動。1日目は、珠洲市「大谷小中学校避難所」「馬繰(まつなぎ)避難所」「高屋避難所」を訪問し、物資をお届けしました。2日目は、ボランティア活動をしました。災害ごみ集積場の受付終了が15時ということもあり、限られた時間の中での作業でした。家の片隅に積まれた瓦の撤収でさえも4人で約1時間。集積場までの往復で30分。片付けるグループと、軽トラックで運搬する人と、うまく分担しながら。果てしない作業に、たった1日ではとても貢献できたとは言えず、無力さとまだまだ協力したいという思いにかられました。

### 能登半島地震被災地支援に参加して

本部 総務部 菊池 開

5月16日～5月18日能登半島被災地支援に参加してきました。車で行く能登までは道が悪く崩落、隆起していて、本道に通れるのか?というような道を進んで能登まで辿り着きました。能登に着いても倒壊したままの家や木材が道路に落ちていたり半年近く経つても再建が進んでいない状況が見られました。被災された方より話を聞くことができ、家には要注意の黄色い張り紙が張られも何か月も車庫で生活をしているようでした。上水道は復旧したが家庭まで引張る水道管が壊れていてもう修理業者を1ヶ月以上待っている。支援物資で段ボールベッドを貰うまではコンクリの床に布団を敷いて寝ていて腰が痛くて辛かった等、ニュース等では聞けないような惨状を話していただきました。

能登の街中を見ると田植えをしている家庭もある中で、作業場が潰れて機械が壊れた家庭では廃業するしかないという状況に追い込まれていたり、港が海底隆起により船が出せない状況にあったりと日本の第1次産業、能登の特産が脅かされている現状を目の当たりにしてきました。商店街でもぼつぼつと営業をしている店もあり前を向いて生活再建、復興に向けて奮闘している様子には心打たれました。復興はまだまだこれからです。私自身がしてきたことはごくわずかですが、本当に貴重な体験が出来ました。

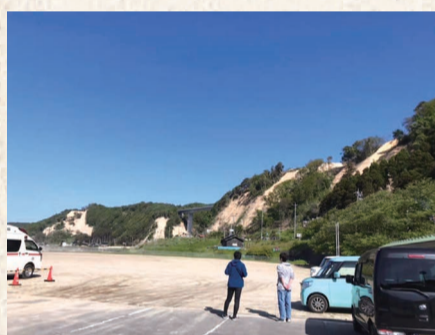


倒壊した家

### まだまだ協力したいという思いにかられた被災地支援

本部 総務部 齋藤 愛

地震による山崩れ。自然災害の恐ろしさを目の当たりに、言葉がでませんでした。



地震による山崩れ

自衛隊の仮設風呂が設置されている、柳田体育館駐車場。ボランティア活動終了後に利用させていただきました。大変貴重な経験となりました。



自衛隊の仮設風呂

高校生の作品に、心の底から込み上げてくる熱い思い。勇気と感動をもらったのは私の方でした。



ボランティアセンターに飾られている、高校生からのメッセージや作品



健康カフェでの健康チェックの様子



ボッチャをしている様子



被災ゴミを運び出している様子



被災された車庫で暮らす方より話を聞いていく様子

海沿いにある「小木公民館」では「健康カフェ」を開催しました。公益社団法人青年海外協力協会(JOCA)のスタッフの方々と連携して、来てくださった方々とお話しを伺ったり、健康チェック、自宅でも簡単にできる体操、あいうべ体操、手遊びなどをして、大変盛り上がりました。みんな楽しんでる活動を、という目的を掲げ、ボッチャで体も動かし、会場が一体となり皆さん笑い笑顔だったのがとても印象的です。

作業中だった方々も合間に来てくださり、地元の方々の温かさや明るさに私の方が元気をもらいました。総勢14名の方々が来てくださいました。

今回一緒に活動してくださった、全国から集まったメンバーの方々にも大変感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

## 豆の火

▼手のひらサイズの刊行物を豆本といい、昭和五〇年ころにブームを招いたものです。県内では酒田・米沢・山形などの「豆本の会」が競い合いました。▼そのひとつ、謄写印刷の「民俗豆本なんぞの巻」(陵南 中方言民俗クラブ)をめくったら、「目三つに歯二つ、なんぞ?」とありました。はて、答えは? そう、「下駄」です。▼ズックやスニーカーのない時代、通学には晴れなら藁草履、雨なら下駄が普通でした。下駄の台木に三つの穴をあけメとし、鼻緒という紐で足に装着します。台木をくりぬき二枚の差歯を入れたものを足駄(あしだ)といい、軽い桐の台に丈夫な朴板を差しこんだ高足駄(デカシヨ)は、僕らの青春とともにありました▼全体重を足元に乗せて移動するので鼻緒はもちません。親指あたりはとくに切れる▼そこで青麻の出番。しばらく戦後までカラムシ(あおそ)は、家用に栽培され紐や着物の補強材とする▼水に浸したカラムシの幹皮をきぬたで叩いて糸にした▼そんな後ろ姿の母をふと想いおこすのです。星霜(せいそう)はるか、あ。 (W・S)



# 過活動膀胱(OAB)を知っていますか?

山形大学医学部附属病院 病院長

つちや のりこ  
土谷 順彦



過活動膀胱(OAB)は、加齢と共に増加し生活の質に影響を及ぼす排尿に関する症候群で、日本では1000万人以上が罹患していると考えられています。山形県コホートのデータでも、OABは男性に多く、60代の18%、70代の28%が症状を有しています(図)。ここでは、OABの症状、原因、治療法について説明し、日常生活で役立つ対処方法について紹介します。

## OABの症状

OABの主な症状は以下の4つです。①頻尿(通常は1日に8回以上の排尿) ②夜間頻尿(通常は夜間に2回以上起きて排尿すること) ③尿意切迫感(突然の強い尿意によりすぐにトイレに行かなければならぬ感じ) ④切迫性尿失禁(急な尿意によりトイレに間に合わずに尿が漏れる)。

## OABの原因

OABの症状は膀胱が過敏になり、少量の尿でも強い尿意を感じるにより生じ、神経や膀胱の筋肉の問題、ホルモンの変化などが原因として考えられています。特定の原因を見つけることはほとんどの場合困難です。

## OABの診断

OABは前述の①-③の症状があることで診断し、④については必須ではありません。膀胱炎や前立腺肥大症、多尿(尿の量が多い)などの疾患の有無を確認するために、尿検査や超音波検査、膀胱日誌などの検査を行います。

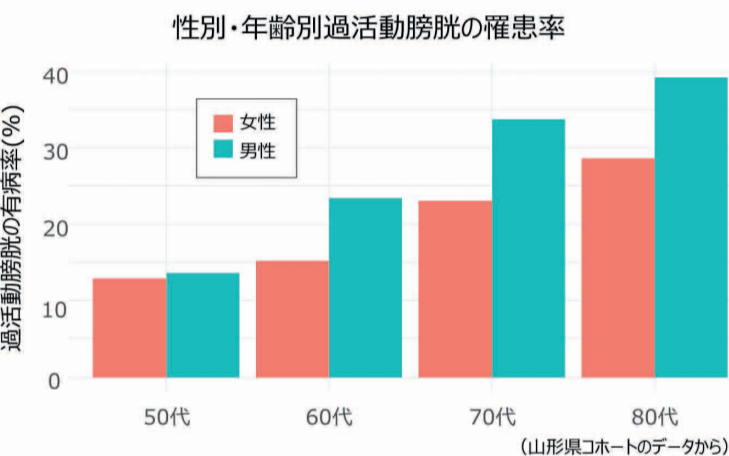
## OABの治療法

OABの治療法には、行動療法、薬物療法、そして場合によっては外科的治療が含まれ

## 日常生活での対処方法

OABの症状に対する日常生活上の工夫があります。外出先では、トイレの場所を事前に確認しておくことと安心です。尿失禁が心配な場合、尿吸収パッドを使用することで安心感が得られます。ストレスが症状を悪化させることがあるため、リラックスイキ環境が重要です。

OABの症状があるものの専門医に相談できない方が多くいると思われる。OABは適切な診断と治療により症状を緩和させることが可能です。専門医と共に自分に合った方法を見つけ、より快適な生活を送りましょう。



◎住所変更や名義変更される方は組織部にご連絡ください。

## 鶴岡協立病院 メディカルアシスタント室

課長 山本 梢

メディカルアシスタント室は、医師の事務作業を補助する部門です。発足4年目のまだまだ新米部門ではありますが、多忙な医師に代わり診断書や紹介状、総括書などの各種書類の下書きや代行入力など、医師がスムーズに業務が行えるよう様々なサポートをしています。昨今、医療生協やまがたでは医師の高年齢化が進み、一方で政府は『医療DX』(データ・デジタルを駆使した医療の提供)を求めており、これまでと同様の方法では医療を行う事も困難となってきています。徐々に進むデジタル化に伴い、今後、私たちの様な職種は欠かせなくなると思います。

私達は、とても忙しい先生方を少しでも助けられるように慣れない事でも日々学習を続けながら、間接的ではありますがより良い医療を提供できるようこれからも力を合わせて頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。



部門紹介

No.15

部門や事業所を  
紹介しています



私の戦争体験

第5学区支部 山田菊恵さん(宝町)

私は昭和3年生まれで96歳になりました。約80年も前の戦争のことはもう忘れてもいいのですが、今でも忘れられません。裁縫女学校(のちの家政高校)の二年生の時は勉強しましたが2年生は集めた座布団をほどこいて布団づくりをしたり勉強はしていません。この時覚えた布団づくりは後でも役立ちました。私の家では父も兄も戦争に行かなかったので、婦人会での出征の見送りの時はまわりに悪い気がしたものです。

昭和20年、私は挺身隊として、大揚げ工場に行きました(のちに庄内交通)。そこで飛行機の尾翼にハンダで鎮止めをする時、押さえる仕事をしました。泉町にも第二工場がありました。「ハモちゃん」と呼ばれた佐藤さんはいつもハーモニカを聴かせてくれました。やがて何人か選ばれて工員さんと一緒に山梨県の河口湖に講習に行きました。満員の汽車で窓から尻を押されて乗り込んだのを思い出します。

この時初めて富士山を見ました。旅館のような所に宿泊し、粗末な食事でもお腹ペコ。お互い家から送られてきたものを分け合い、友達がいたことが心強かったです。私の家からは笹巻きが送られてきました。講習も終わり、大揚げ工場で終戦になりました。工場では「あなたたちはもう帰るなさい」とご苦労さまもなく放り出されたことは一生忘れられません。

お国の為とあんなに頑張ったのに、たくさんの方が亡くなりました。原爆も落とされ、空腹と我慢と悲しみは96歳になっても消えません。布団に入ってから、遠い昔のことを思い出して、眠りにつくこともあり。戦争は絶対ダメです。





## 総代会あいさつ

医療生活協同組合やまがた  
理事長 小川 裕



▲あいさつ動画

通常総代会開催にあたり、小川理事長より挨拶を頂きました。  
新型コロナウイルス感染症の5類移行後の各事業所での苦慮した対応の継続が強いられること、医師を始めとした専門職の人材不足、そして診療所の一時休止、その中で地域を守るために私たちが奮闘している一方、国の社会保障費策の後退など大変厳しい状況の中で大勢の組合員、役員員の力を結集した取り組みをお願い致します。

今年元日に能登半島で大きな地震があり、翌日には被災地に物資を届ける任務を負った海上保安庁の航空機と民間の航空機が滑走路上で衝突するという悲惨な事故が起こってしまいました。犠牲になられた方々に謹んでお悔やみ申し上げますとともに、被害に遭われた方々に心よりお見舞い申し上げます。

さて、私たちの医療生協は昨年度も大変厳しい運営を強いられました。昨年5月に新型コロナウイルス感染症は5類に移行されましたが、その後も私たちの病院や介護施設も含めて、多くの医療機関や介護施設でクラスターが発生して対応に苦慮しております。加えて、新型コロナウイルス感染症に対する支援策はこの3月で終了され、ロシアのウクライナへの軍事侵攻に端を発した世界的な物価高騰が医療機関や介護施設の運営にも大きな負担となっており、医師、看護師、介護士をはじめとする医療・介護従事者不足も医療・介護の現場に深刻な影響を与えています。さらに、この4月から改定された診療報酬も十分なものでないばかりかむしろマイナスになる可能性があります。このように大変厳しい医療・介護を取り巻く環境への対応として、大山診療所並びに三川診療所を一時休止しなければならな

くなったことは痛恨の極みです。組合員の皆様に心よりお詫び申し上げます。

困難な状況の中で、私たちが地域の医療や介護を守るために奮闘している一方で、岸田政権はみせかけの減税で国民を欺きながら、子育て支援金の財源を公的医療保険料に求めたり、防衛費を大幅に増額したり、殺傷能力のある武器輸出を国会の審議も経ずに決定してしまったりしています。また、老朽化した原発の運転期間を延長したり、新増設や建て替えを推進しようとしたりする一方、政治資金パーティーを巡る裏金問題に関する説明責任を果たそうともしないなど、この国の民主主義の後退を憂慮せざるを得ない状況になっております。

そして国際的には、ロシアのウクライナへの軍事侵攻は2年経っても先が見えない状況が続き、昨年10月、ハマスのイスラエルへの大規模攻撃に端を発したイスラエルのガザへの軍事侵攻も多数の犠牲者を出し続けており、平和を願う私たちの思いを踏みにじっています。

振り返って私たちの暮らしをみると、多くの食料品や生活必需品が値上げされ、暮らしにくさが増えています。私たちの平和と生命（いのち）、健康を中心に据えた活動運動はますますその重要性を増しています。

今年度も『新型コロナウイルス感染症』『物価高』『人材不足』『不十分な診療報酬』及び介護報酬』の中の活動になります。急速な少子高齢化、地域の人口の疾病構造の変化に対応した私たちの役割を果たすべく、事業を再構築していかなければなりません。

本総代会が、医療生協やまがたの組合員、役員員の力を結集して取り組んでいくための足掛かりとなることを祈念致しまして、私からのあいさつと致します。

## 第8回 通常総代会開催〈当日発言〉



◀当日発言動画

### 地域で取り組んだ増資活動

朝日支部 菅原アツ子

私たち朝日地区の人口は3,505人、うち組合員数は1,399人と約40%が加入、世帯では、860世帯、約70%が組合員に加入しています。班会開催班は13班、増資班は30班、230人の方が増資に参加しています。昨年は13班中12の班で、年3回以上班会を行いました。特に、倉沢班、大網上村班、砂川4班は毎回平均10人以上の方が増資に参加しています。

昨年度、現金積立と口座振替を合わせて128人の方が積み立て増資に参加しました。「増資は自分のため、また家族のためだから」と声をかけると心よく協力してくれます。

また、倉沢班では班長が健康ネットワークやまがたを届けた時に、増資を預かりその流れで他の班員にも声をかけ班長宅に届けてもらうようになっています。朝日支部の班会では健康チェック以外のことも取り入れて、みんなが楽しめる活動をしています。

わたしは、いつまでも元気でいろいろなことにチャレンジして、みんな仲良く楽しくやっていきたいと思っています。これからも医療生協の健康づくり、まちづくりを広めていく活動を継続していきます。

### グラウンド・ゴルフ班会

田川・湯田川支部 後藤 隆

田川・湯田川支部 行々班では春から秋にかけて毎週火曜日9時からグラウンド・ゴルフ班会をしています。グラウンド・ゴルフは頭も使いたくさん歩くので足腰にもよく、シニア競技には最高の競技です。誰にでもホールインワンのチャンスがある、足の速い人や背の高い人、腕力のある人が必ずしも有利ではありません。ラウンドとラウンドの間はおしゃべりを楽しみ互いの交流を深めています。プレー中もおしゃべりをしながらたくさん歩いて体が健康になるように気を配っています。皆が楽しめる、そして健康になるスポーツとしてこれからも続けていこうと思います。

### なごみの家10周年を迎えて

第5学区支部 水尾京子

2014年9月17日に開所してから10年、これまでのべ4,794人の方が参加されています。「10年も良く続いたもんだの〜」と、私たちも驚いています。「医療生協」が健康寿命を延ばす「たまり場活動」を始めたことは、高齢者の尊厳そのもので、意識深い事業と、10周年を迎え改めて思います。

5学区支部では10年前、「介護学習会」を各町内でやったことがあります。その学習会は、介護が必要になったら、どんな施設があるか、どういう人が利用できて、費用はどのくらいかかるかと、ケアマネージャーを講師に説明する会でした。

ところが、集まった方々は、施設や費用より、「寝たきりにはなりたくね・ボケたくね、足腰丈夫で、そうするにはどうしたらいいか、そうするにはどこさ行けばいいか」と言うのです。私たちは、これがたまり場を必要とする原点だと直感しました。そしてすぐ、その年に宝町の空き家で「なごみの家」を始めたのでした。

2017年から鶴岡市の「介護予防活動支援事業」の認定を受けていますが、鶴岡市では100カ所は必要として始めたこの事業は、今どうなっているのでしょうか。歩いて行ける所にたくさんあれば、元気な高齢者が増えるわけです。法人としても総括し、展望を協議する時ではないでしょうか。

これからも、「地域まるごと健康づくり」の実践として、元気で長生きできるたまり場活動を楽しくやっていきます。それには「医療生協やまがた」が、より地域医療・福祉に貢献できるよう、小林理事と共に、組織強化に頑張ります。



## 第8回 通常総代会開催〈当日発言〉



## 三川診療所の一時休止と今後の組合員活動について

三川支部 五十嵐照子

三川診療所は「自転車を通える診療所がほしい」という組合員の要求から当時の我孫子理事、運営委員、組合員が頑張り、これが法人に認められ開設された施設です。30年の歴史を刻み、地域の信頼も得て、今では地域になくてはならない存在となっています。経営の悪化や医師、看護師不足を理由に組合員に相談もなくこの診療所を閉鎖するという方針が出されたことは、これまでの組合員の運動が軽視されていると感じて本当に残念です。

この地域医療を担ってきた診療所を守るために、私たちは何をしたらいいのか、三川支部として具体的に何をどう頑張ったらいいのか、その方向性を示してほしいです。

こういう混沌とした中でも日々の支部の活動は続いています。三川支部でやっていることは6月のことといえば、いきいき広場3回の他、おたのしみ広場、出前いきいき広場、スマホ教室、オー!ライブみかわ、スペシャル合同班会の8回です。畑づくりなどその都度、この指とまれ!と呼びかけてやる合同班会もあります。支部で昨年度から取り組んでいる「私の活動記録」今年度は1ページに15回分記録できるようになっていますが、もう2ページになっている方がたくさんいます。広場でのおしゃべり、オー!ライブみかわでのおしゃべりの中から、次にこんなことをしたいというのが出され、それをみんなで形にして実行、集まって楽しむ。これが三川支部の強みです。昨年のお芋煮会や鍋パーティーはこうして実行されたものです。

医療生協とは何かということをコムコムやいつでも元気、通信教育の教材も使い、常に学びながら活動をすすめていきたいと思っています。



## まちかど健康チェック再開

山形西部支部 木葉健子

西部支部のまちかど健康チェックは長年月1回開催していましたが、2020年にかけて新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、感染拡大を懸念し健康チェックの開催を当面見送ることとなりました。健康チェックの再開については支部運営委員会でも何度も話し合いが行われ、不特定多数との対面形式という事と、場所を提供する側の判断も必要なことから、なかなか踏み切れずに慎重になっていました。ようやく再開の目途が立ち、昨年9月から毎月第2木曜日の時間帯で運営委員3名としろにし診療所看護職員の1名で行うことができました。今回からは握力計と血管年齢測定を入れて魅力あるコーナーとなりました。

健康チェックは状態をチェックすることはもちろんですが、対話することでその人の生活状況が見えてくるので何かお困りごとがないか常に意識をしています。中には日頃から良い健康習慣を行っている参加者もいらっしゃいます。

60歳代男性の方で血管年齢測定したところ18歳と数字が出たため、ご自身でなにか健康法を行っているか訪ねましたら、酢とはちみつに玉ねぎを漬け込み毎日食べているとのことでした。私自身も大変勉強になっています。

今後の課題としては、血圧が高くてどこにも通院されていない方に受診を呼びかけるなど、動機づけ支援を行っていますが、その後のフォローができていないのが課題になっています。

コロナ禍の社会変化は大きく変わったので、このような健康チェックは近所の人が集まって互いに顔を合わすことで貴重なコミュニケーションの場となっています。

そのために医療生協がめざす誰もが健康で居心地よくらせるまちづくりにむけて、西部支部でも健康チェックの取り組みを広げていきたいとおもいます。



## 障がい障がいとまらない社会のために -『聞こえない世界』への挑戦 第1学区支部 佐々木俊司

自治体が補聴器助成している数はこの数年増え続け270を越える市町村に昇りました。県内では山形市と庄内町の2つだけで、山形市は4万円、庄内町は2万円と一助にはなりますが多くはありません。最高額は東京港区の13万。平均値で多いのが5万円3万円です。

市の健康課によると「認知症」の危険因子で一番多いのは「難聴」で8%、続く「高血圧」「運動不足」は4分の1の2%です。認知症の40%は予防可能らしく難聴問題は極めて重要な今の社会的問題と言えます。

国は「障がい者手帳」で耳の障がいに対応していますが聞こえのレベルが両耳で70デシベル以上の高度難聴者です。認定外の「聞こえに不自由」な方は全国に600万から800万人。ヨーロッパの認定基準は中度の40デシベルですから制度の貧弱さは明白です。

求めているのは「障がい」が「障がい」となる社会を変え、誰しものが等しく情報を享受しコミュニケーションが出来る豊かな社会。個々の尊厳を尊重し、お互いがいきいきと過ごせる地域社会、まちづくり。ご一緒に活動しませんか?補聴器助成を持つ市町村を県内で増やしていきましょう。



## 医師確保特別委員会報告

本部 役員室 五十嵐 士

大山診療所・三川診療所は一時休止の原因となった一つに常勤医師を配置できず、経営的改善が難しかったことが挙げられます。このことから理事会に「医師確保特別委員会」を設置して組合員さんと法人の総力で医師確保に取り組むことが確認されました。

この間、医師確保対策として、医療生協の担い手づくりの「後継者対策」と即戦力となる医師確保の「既卒医師対策」の二本立てで取り組んできました。「後継者対策」の成果としては山形県民医連の医学生奨学生は11名と増加し、奨学生から医師となった研修中の医師は現在5名となりました。

しかし即戦力となる「既卒医師確保」には苦戦を強いられています。大学医局や医師紹介業者の情報を手繰り寄せて対象となる医師を探していますが成果に繋がっていません。

委員からは南庄内・鶴岡地域の医療の状況、地域の医療体制が弱体化している事への不安が述べられました。また、医師・看護師不足が経営悪化につながることを組合員さんにも伝えてほしいという意見も聞かれました。今後医師確保特別委員会で対策を理事会に提起していきます。

夏休みから年末にかけて医学生実習・研修医の受け入れが予定されています。医学生・研修医に対して我々の病院が「医療生協」であることの優位性、みなさんが医療生協に結集する思いを組合員さんの言葉で伝えて下さい。そしてもう一つ、即戦力となる既卒医師の確保に向けて、組合員さんのお知恵とお力をお借しください。





## 能登半島地震 被災地支援報告

本部 組織部 鈿持 亘

6/20～23に被災地支援に行きました。避難所への食料物資を届ける支援では、1か所目の大谷小中学校約20名の方が滞在されておりまだ仮設住宅にも入れない、小中学生の子どもたちの様子を見てとても胸が苦しくなりました。2日目の能都町では、たくさんのボランティアスタッフの依頼をこなしました。

最終日には仮設住宅で健康サロンとお茶会を開催し5名が参加しました。看護師の血圧測定、専門職による口腔体操やリラックス体操、最後はポッチャで盛り上がりました。参加された方からは、普段は仮設住宅でテレビを見る毎日で、身体を動かすことはほぼなく「久しぶりに笑った」と話してくれました。

この3日間を通して、地震がきた当時のままの倒壊した家屋や崩れ落ちた道路がたくさんあることや、整備されている道路から一本入ると倒壊した家が多くあるのも衝撃でした。海岸線に続く、海底隆起の生々しい現状。まだまだ復興は進んでいません。今後も国の支援やボランティア活動は必要不可欠と感じました。助けを待っている人はまだまだたくさんいます。できる限りの支援の輪を広げられたらと心から感じました。

## 議案説明会で出された声にお答えします



専務理事 黒子和彦

### ①班活動の重要さを感じているが、班長がいない中、組合員が主人公の生協運動をどのように展開していくのか?

・みんなで「健康づくり」や「たすけあい」の活動を発展させて、地域のつながりをひろげ、組合員参加をより豊かに広げて行く事が大切です。「元気高齢者」の増加に対応した地域のつながりづくりをすすめながら、日本の社会の今と未来を考えたときに、多世代へのアプローチは欠かせないことです。地域の小さな単位である「班」活動を重視する一方で、地域全体の課題に対応する「ゆるやかなつながり」づくりでの医療生協の役割は大きくなっています。

### ②「困りごとシート」に取り組んだがどんなことが書かれており、どんな対応をしたのか知りたい。

・同居の家族が病気で働けなくなりこれからの寒い時期の灯油代が捻出できないと訴えがありました。看護師と事務で自宅訪問し、受診などの相談支援と自治体の新型コロナ臨時特別給付申請や生活保護の案内をおこないました。

### ③おたがいさまの利用状況はどうなっているのか?年間の件数などは?三川など市内から離れた地域でも来るのか?事務局はどこにあるのか?たすけあいとおたがいさまの区別がつかない

・毎月平均2～3件程度の利用状況です。おたがいさまの活動地域は基本「鶴岡市内」ですが相談の上、他市町村の要望について受けるかみんなで決めています。現在は医療生協、生協共立社の両組織部が事務局を担っています。ちょっとした困りごとをご近所同士で解決しようと進めているのが“おたがいさま”です。たすけあいの事業体ではなく、サークルとして活動しており、有志が集まってみんなで意見を出し合いながら進めています。

### ④各種署名を行っているが、その後がわからない。署名の効果があるのかどうか。特に現行の保険証をなくさないでの署名をしたが、今後どうなるのか不安。また、医療生協のマイナ保険証対応の状況や今後どのように対応していくのか教えて欲しい。

・民医連などに集約され、確実に行政や国に届けられています。制度そのものが通ったとしても内容が改善されている事例も多くあります。そうした結果の報告をネットワークやまがた等で周知するようにします。現行の保険証は今年12月からマイナ保険証に強制されるかのように切り替えが促されていますが、弱者を切り捨てるやり方に反対し、実施されないように反対の大きな声を全国で上げています。

・12月2日時点で手元にある有効な健康保険証は、廃止日以降も健康保険証に記載のある有効期限まで（協会けんぽ等は退職等で資格喪失にならない限り2025年12月1日まで）使用可能です。マイナ保険証を保有していない方については、手元の保険証の有効期限を迎える前に、従来の健康保険証に代わるものとして「資格確認書」を交付する予定です。

・事業所のマイナ保険証対応は完了しており、使用している方もいます。廃止に反対しつつ、現段階で撤回されていない12月の移行時に混乱を招かないよう、必要なアナウンスを行う予定です。

### ⑤日本海総合病院との連携について具体的にどのようにするのか知りたい。

・南庄内の医療をどう守るかを視野に大きな前進が必要です。鶴岡市の方が日本海病院を受診、入院されるケースが増えています。診療報酬改定の影響でこれまで以上に早期退院が求められることも想定し、継続診療が必要な患者の受け入れを進めるための協議をすすめています。庄内病院で対応することができない疾患や治療患者の紹介、南庄内で医療を提供していくための支援の働きかけ、高額医療機器や設備の共同利用などを連携課題として取り組んでいきます。

### ⑥看護職の退職が多いが、中途退職者のみの数字か、定年退職者も込みの数字か知りたい。

・2023年度末の定年退職は1名です。中途退職の理由は、「体調不良」「家庭の事情」「専門志向を含む事業内容との乖離・不安」がそれぞれ3割程度、ほか人間関係や他業種への転職などとなっています。医療生協やまがたの存在意義を確認しながら今後の展望を描いていきます。

### ⑦医師養成の仕方について、今は高校から医学部を目指す人がいるようなので、そこで何か対策できないか?

・高校生対策として、次の企画を10年前から実施しています。①高校生1日医師体験:毎年夏休みに医学部受験生向けに体験企画を行っています。②医学部受験相談会:医学生から参加してもらって受験勉強の仕方、大学医学部での勉強などを聞く機会を設けています。③医学部受験模擬面接:推薦入試の11月と前期入試の2月に行っています。実際に受験する大学別に今までの面接での質問内容を準備して行っています。①②はコロナ禍で出来ない時もありましたが③はこの間、継続的に行っています。鶴岡の高校から医学部を受験する皆さんはほとんど参加しています。

## 夜間救急受け入れ曜日の変更について

鶴岡協立病院 院長 市川誠一

現在、火曜日に対応している循環器輪番受入体制及び夜間救急の受入について、協立病院の医師体制及び看護師体制の変化に対応するため7月より以下の通り変更することとします。

- ①循環器輪番及び夜間救急受け入れ曜日を**木曜日**に変更します。
- ②**火曜日**は他の曜日と同様に**救急患者の受け入れを8時から21時まで**とします。

また、夜間救急で庄内病院に入院することになった際も、転院可能となれば翌日にでも協立病院で受け入れが出来るよう地域医療連携室を通し調整します。



# わが家の★アイドル



いじっ子のふたり

しおり 史栞ちゃん (4歳)  
かな 栞奈ちゃん (3歳)

大泉支部 小池健美さんのお孫さんです。

5歳以下のお子さんの写真を募集しています。  
ひと言添えて編集委員会までお寄せください。

◎機関紙配布者、大募集!

## 今月のひと

とても頼りになる存在



加茂支部 佐藤重雄さん

佐藤重雄さんは、加茂支部の支部長や評議員など様々な役を持って活躍されている方です。加茂支部で行っている、たまり場『アカシアの会』、『班会』へも毎回参加され、参加者の健康増進を図るため積極的に声かけをしたり、企画を考えたり頑張っています。また自身も楽しみながら健康づくりに取り組んでいきます。医療生協の活動だけでなく、地域の活動にも積極的にとても頼りになる存在です。これからも健康に気を付けていただきたが、様々な場面で活躍していただきたがと思います。

加茂支部 運営委員

## 私の健康づくり

vol.133

仲間とともにフレイル予防!

第2学区支部 菅原幸雄さん



日出町の地藏堂に月に3回ほどのたまり場に私はほぼ欠かさず参加しています。そこでは椅子に座ってできる健康体操や講師と一緒にストレッチ体操もやっています。たまり場に輪投げやボッチャにも挑戦しています。この間はメンバーとともに温海のバラ園や道の駅しゃりんで和気あいあいと食事を楽しんできました。体を動かしたり仲間とおしゃべりする事はストレス発散にもなります。また月2回ほど第2コミセンにヨガ教室にも通っています。そこでは呼吸の方法や普段使わない筋肉のストレッチをするのできついきもありませんが、少しずつ自分の体が柔らかくなるのを感じています。ほぼ女性の方々の参加ですので運動不足を感じている男性の方々にも参加してほしいと思います。体を動かすことがフレイル予防につながればいいと思います。



動画もチェック!

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介します!

## 「趣味・特技」コーナー



歩いて通える憩いのたまり場

温海支部

平成21年度広場に東屋ができてから、みんなそれぞれ集まってきてお話し会をするのが趣味になっていきました。集まって話すことといえども他愛もない話ばかりですが、みんなユーモア満載で笑いが絶えません。また、時間を忘れてしまうほど話に夢中になっても17時になればサイレンで時間を知らせてくれるので安心です。歩いて通える距離に憩いの場があるので、これからも続けていきたいです。



動画もチェック!

正解者の中から抽選で8人の方にご希望の賞品をお贈りします。

# まちがいさがし

5つのちがい

ちがうところに当てはまるアルファベットを5つお答えください。

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【応募方法】おはがき、メール、またはQRコードで①答え②希望賞品(A CO・OP商品券500円分/B 図書券500円分)③住所、郵便番号、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。



まちがいさがし専用

※おたよりは一部紙面に掲載させていただく場合があります。匿名希望の方はペンネームをお書き添えください。

宛先

おはがき

〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45  
医療生活協同組合やまがた  
8月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール

smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



6月号

まちがいさがしの答え

D E G M P

【切】 8月31日

6月号の当選者

おめでとうございます!

小田久二夫さん(鶴岡市)、P.N.ゆのこさん(鶴岡市)  
P.N.いーちゃんさん(鶴岡市)、渡部和子さん(鶴岡市)  
武田好子さん(山形市)、P.N.さくらばあちゃんさん(山形市)  
渡辺喜代子さん(山形市)、櫻井千代さん(山形市)

健康ネットワークやまがたに投稿してみませんか?

本部組織部 Tel 0235-22-5769

介護相談の窓口

医療生協やまがた包括支援センターわかば

Tel 0235-26-2550



おいしく、  
たのしく、  
減塩できる

# すこしおレシピ

「すこしお」とは、少しの塩分で「すこやかな生活」をめざす医療生協の全国での取り組みです。



レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院  
栄養科 調理師 松川悠基

## 夏野菜のブルスケッタ

1人分 熱量269kcal / 塩分相当量0.8g

### \*材料\*(1人分)

- |                 |               |           |
|-----------------|---------------|-----------|
| フランスパン ……15g×2枚 | ズッキーニ ……20g   | 黒胡椒 ……少々  |
| バター(有塩) ……5g    | 生バジル ……2~3枚   | レモン汁 ……少々 |
| おろしんにんにく ……1g   | クリームチーズ ……30g | 塩 ……少々    |
| トマト ……20g       | オリーブオイル ……5cc |           |

### \*作り方\*

- ズッキーニをさいの目に切り水にさらしておく。
- トマトをさいの目に切る。
- バジルを粗みじん
- に切る。
- ①の水気をよく拭き取り、オリーブオイルをひいたフライパンでソテーする。その後冷ましておく。
- ボウルに②③④とレモン汁、塩、黒胡椒を混ぜ合わせる。
- バターとおろしんにんにくを電子レンジで20秒程加熱する。
- フランスパンを薄めにスライスし、⑥を塗りオーブンで(お好みの硬さで)焼く。
- ⑦にクリームチーズを塗り、その上に⑤を乗せて完成。



### Point

具を乗せる時はフォークや穴あきスプーンを使用し水分を軽く切りながら乗せると良いです。☆上に乗せる具材は色々組み合わせる事が可能で季節ごとに食材を変えて楽しむことができます。また、具材を乗せずともガーリックトーストとしても美味しくいただけます。

すこしおレシピを作ってみよう!

## 読者の声

—どくしゃのこえ—

ネットワークやまがたに寄せられた地域の方の声を一部紹介させていただきます。

物価がどんどん上がり私ら年寄りはいいが、子育て世代はとて大変だと思ふ。子どもや若者がいなく、みわたせば皆老人の一人暮らし(笑)。どんな世の中になる?不安しかない! (鶴岡市 70代)

毎日30度以上の気温に疲れます。水分はこまめにとるよう子どもに言われます。(山形市 70代)

すこしおレシピ興味ありました。带状疱疹は予防できるんだと初めて知りました。(鶴岡市 60代)

G7の中で女性の政治・経済の参加が最低とのこと。歴史的なことと思いました。少しずつ変わってゆけばと未来へ希望を託しています。(山形市 80代)

医学生との会談があった様ですが、鶴岡の協立病院にも新しいドクターが来ると良いですね。(鶴岡市 60代)

「おらほのウォーキングマップ」大山を見て、とても感激しました。私もいつかみんなと遠足したいと思ひます。(三川町 60代)

## カメラおらほネット投稿写真紹介

組合員の皆さまから投稿いただいた写真を紹介します!「今日はこんなことがあった」など皆さまの投稿をお待ちしております!



浅葱の花  
P.N. 安室波平さん



じゃがいもの収穫  
P.N. 清水ハルさん



アジサイ  
P.N. LLPさん



小さな水田  
P.N. みーちゃんさん



葉っぱで一休み  
P.N. チビタイガーさん

メールまたは、おらほネット元気のたねの「組合員投稿紹介」にコメントを添えてお送りください。  
✉ smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp

※記事掲載の都合上、文字を編集、省略させていただいています。

## 「看護のお仕事相談コーナー」行います

日時 8月4日(日)、9月8日(日) 10:00~ 場所 鶴岡こびあ (木村屋側入口)

お仕事を探している看護職の方、看護師を目指している学生の方、是非お立ち寄りください。訪問看護で働く看護師も募集しています。看護職の採用試験、随時行いますのでお問い合わせください。

問い合わせ先：看護部 Tel 070-5628-8420

## ゲートボール大会

6月7日(金)JA鶴岡だだちゃアリーナにて第45回ゲートボール大会が行われました。計16チーム80名が参加し、白熱した試合が繰り広げられました。



👑【優勝】清水クラブチーム

👑【準優勝】平田チーム

【三位】三川チーム



## 再就職支度金 最大20万円の支給!!

## 看護職・介護職をするなら 医療生協やまがたで!!

転職活動に伴う費用等の支援を行う目的で「再就職支度金」を支給します。医療生協やまがたで働く仲間となりませんか?

本部総務部：人事課 Tel 0235-23-9142

詳しくはホームページをご確認ください▶



## 2025年4月1日採用 正職員の応募受付中です!

看護師・准看護師・介護職・介護福祉士・薬剤師  
調理師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士  
臨床検査技師・臨床工学技士・事務(総合職)

※赤字の職種は2024年度中途採用もおこなっています。

詳しくはホームページをご確認ください▶



◎無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。



# 8月の診療案内

(都合により変更になる場合があります。)

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、一部診療体制を変更しています。

## 鶴岡協立病院 Tel 0235-23-6060

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前 (9時～12時)	内科<新患>	國井	辻本	川崎	神谷(第1) 堀内(第2・5) 武田(第3・4)	
	内科(肝臓)	堀内		堀内		
	外科	小田嶋 10:00～11:30		小田嶋 10:00～11:30		
	循環器科 ※予約制	市川(第1・3・4)	香山(第2・3・4)	山本(第2・3) 藤本(第1・4)	市川(第1・3・5) 細川(第2・4)	村田(第1・2・3・4)
	皮フ科 ※予約制	真家	真家		真家	真家
	整形外科 ※予約制	北本 10:00～12:15	北本 9:00～12:15		北本 9:00～12:15	北本 9:00～12:15
	産婦人科 ※予約制 9:30～12:00	関	関	関	関	関
	脳外科 ※予約制					伊崎(第2・4)
	内科(腎臓・膠原病)		涌井 9:00～11:00			涌井 9:00～11:00
	内科・漢方内科		田中 9:00～12:00			
午後 (13時～17時)	内科 3:00～5:00 (新患)	新型コロナウイルス感染症対策に伴い、午後の内科新患外来を休止し、急患対応としております。再開については、病院ホームページ及び院内掲示にてお知らせいたします。				
	外科					
	内科(腎臓・膠原病)			涌井 6:00～7:00		
	内科・漢方内科		田中 14:30～17:00			
	産婦人科 ※予約制 4:00～6:00	関		関		
小児科 ※予約制	※午前・午後の一般診察はクリニック参照			循環器外来(隔週)山田医師 (2:00～5:00)		

※発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。

【人間ドックの受診について】 検査項目を一部変更して実施しています。一部の検査は場所を変更しています。院内の換気を定期的に行う為、必要な方はカーディガンなど羽織るものをご準備ください。感染対策を万全にしておりますが、不安な事がありましたらご相談ください。

## 鶴岡協立病院附属クリニック Tel 0235-28-1830 (土・日・祝日・夜間はTel 0235-23-6060)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前	内科 ※予約制	佐藤(満) 高橋(牧)	佐藤(満) 高橋(牧) 坂本	佐藤(満)9:00～10:00 武村	高橋(美) 小川10:00～13:00	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科8:30～14:00			土谷 8/7・21 高井 8/14 内藤 8/28		
	小児科9:00～12:00	石川	石川		石川	石川
午後	内科 4:00～6:00	高橋(牧) 5:00～6:00	高橋(美) 坂本 3:00～4:30	川崎 3:00～4:30(神経内科) 高橋(美)5:00～6:00(8/7・21)	高橋(牧) 5:00～6:00	
	夜間外来 6:00～7:00			高橋(美)(第2・4) 高橋(牧)(第2・4)		
	泌尿器科					
	小児科	石川 3:00～5:00	石川(予防接種) ※予約制	石川 4:00～5:00	石川(専門外来) ※予約制	石川 3:00～5:00

## 鶴岡協立リハビリテーション病院 Tel 0235-78-7511

※「協立病院⇄リハビリ病院」の無料シャトルバスを運行しています。

曜日	月	火	水	木	金
午前 9:00～12:00	茂木 新井	茂木 新井	茂木 9:00～10:00 大長 9:00～12:00 鈴木 10:00～12:00	茂木 新井	茂木 新井(第3・5)

※高次脳外来 丹治(第2金曜日 9:00～12:00・13:30～17:00) ・医師の都合により、休診・診療日時の変更がある場合がありますのでご了承ください。  
 ※小児ポツリヌス外来 成田(第1金曜日 9:00～12:00)  
 ※ポツリヌス外来 寒河江(第2・4金曜日 9:00～12:00)

## おひさま協立歯科 Tel 0235-35-0880 (担当医 池田聡子)

曜日	月	火	水	木	金
午前 9:00～12:00 (受付は11:30まで)	外来	外来	外来	外来	外来
午後13:30～17:00 (受付は16:30まで)	往診	外来	往診	往診	往診

※予約制 鶴岡市日枝字海老島 159-1(以前と同じ場所) 休診日: 土曜・日曜・祝日・年末年始

## メディカルフィットネスビビ Tel 0235-23-6060(内線 2881)

月・水・金	9:00～21:00 (プール 9:30～18:30)	火・木	9:00～17:00 (プール 9:30～17:00)	土・祝	9:30～17:00 (プール 9:30～12:30)
-------	--------------------------------	-----	--------------------------------	-----	--------------------------------

※12時30分～14時閉館となります。※毎週日曜日 休館日

※変更の際は、医療生協やまがたのホームページでお知らせいたします。

※メディカルデイサービスビビ ・地域密着型通所介護 月～土 9:00～13:00  
 ・通所型デイサービスA 月～土 9:00～12:30、13:30～17:00

### 協立病院までの受診送迎バス

を運行しています。

詳細は本部組織部までご連絡下さい。

連絡先 Tel 0235-22-5769

診察の際は「保険証」を提示してください。

### 鶴岡協立病院

### 救急外来について

木曜日は終日救急を受け付けます。

その他の曜日は、8時から21時救急を受け付けます。

鶴岡協立病院 Tel 0235-23-6060

### 内科

初めての方、紹介状持参の方、クリニックで定期的に受診している方で具合が悪くなった方を診察します。内科循環器科は、完全予約制となっておりますので、急患等予約外の受診を希望される方は、お電話にてご相談ください。

### デイケア室

利用時間: 午前8:30～午後5:00  
お問い合わせは鶴岡協立病院デイケア室(Tel 0235-23-6060)まで。

### 皮フ科

予約制となっております。お電話で予約できますのでご連絡ください。急患はその限りではありません。

### 産婦人科

予約制となっております。お電話で予約できますのでご連絡ください。急患はその限りではありません。

※不明な点などございましたら、窓口職員までお尋ねください。

### 鶴岡協立病院附属クリニック

- 予約制となっております。
- 小児科については、専門外来・予防接種のみ予約制となっております。医師の都合により、休診・診療時間の変更・医師の変更がある場合がありますのでご了承ください。

※小児科直通 Tel 0235-23-6172

## 協立大山診療所

2024年6月より一時休止となりました。

## 協立三川診療所

2024年4月より一時休止となりました。

※小規模かがやき通所サービス 毎週月～日曜日 午前9:00～午後4:00

## しろにし診療所 Tel 023-643-2017 (担当医 小川 裕)

曜日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～11:00 11:30～12:30	通常外来			詳細は お問い合わせ ください	通常 外来	通常
午前 11:00～11:30	急性疾患外来				急性疾患 外来	通常
午後 3:00～3:30	急性疾患外来				急性疾患 外来	
午後 3:30～6:00	通常外来			通常外来	7:00まで	

※日曜日・祝日は休診ですが、時間外は電話で対応いたします。

※発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。