

ろっぽう通信

【発行】
たじま医療生活協同組合
理事長 安木 洪

【連絡先】
〒668-0851
兵庫県豊岡市今森465番地の1
事務局 ☎24-7035
ホームページ
<http://tajima-coop.com/index.html>

第159号 2022.1.15



撮影 池田 芳久

「新年を迎えて」 理事長 安木 洪

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

新たな一年が組合員・職員の皆さまにとって、また地域の皆さまにとってより良い年になりますことを祈念しております。

和田陽介医師が、ろっぽう診療所所長として就任していただき3ヶ月が経ちました。リハビリテーション専門医として生活習慣病の診療の質を高めるとともに、CT検査などを活用して病気の診断の質も高めていただき、あわせて、「歩きにくい」「食事が飲みにくい」といった障害で困っておられる方々の相談にも乗っていただいているとお聞きして感謝しております。

『何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ』

植物は、寒い冬の間人間の目に見えないところで芽を出す準備をしています。このような植物の営みに人間の生き方を重ねている言葉に、私は学ぶべきことがあると思っております。

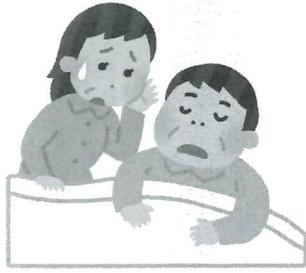
この言葉に出てくる「何も咲かない寒い日」を「頑張ったけれど上手にできなかった」とか「努力したことが思い通りに結果として表れない」と捉えるかどうかで、上手いことかと思えるか、それとも、そんな日やそんな場面に出会った時こそ人が成長するチャンスなのだという気がしております。たとえ上手く行かなくても、また、目に見える形で思い通りの結果にならなくても、やろうと思つたことを丁寧に行ったり、あきらめずに続けたりすることは自分に返ってくるものです。この言葉は、なりたい自分（「花」）になるには、目立たないことでも丁寧に、あきらめずにつづける事（「根を伸ばす」）が大切であり、そのことは、決して無駄にはならず全ての人に向けたメッセージだと思えます。

今、たじま医療生協はまさしく「根を伸ばす」時のように感じています。けれどどんな時でもできることがある。そう考えて総合計画の実現に取り組んで一つでも多くの「花」を咲かせたいと考えております。今年もよろしく申し上げます。

睡眠時無呼吸症候群をご存知ですか

ろっぽう診療所所長 和田陽介

睡眠時無呼吸症候群はその名の通り、眠っている間に息が止まってしまつ病気です。いくつかの種類がありますが、特に肥満によって舌のどを塞いでしまつことである「閉塞型」と呼ばれる種類が多いです。大きな「いびき」が特徴ですが、それだけではなく体いろいろな影響が出るこゝとがわかつてきました。まず、睡眠中に十分体が休まらず昼間に眠くなります。それによつて、仕事や自動車運転に支障が出る場合があります。また、最近、無呼吸が心臓や血管、自律神経に負担をかけて、高血圧や心臓病（狭心症や心筋梗塞、心不全）、糖尿病を引き起こすことがわかつてきました。



では、どのような人に睡眠時無呼吸が疑われるのでしょうか。まず、肥満のある方、そして眠っている間にいびきや息が止まることがある方、十分に睡眠をとつていても昼間に眠気や疲労感がある方は睡眠時無呼吸症候群かもしれません。また、高血圧や糖尿病が生活習慣の改善や薬物治療を行つても改善しないときには、睡眠時無呼吸症候群が隠れているかもしれません。簡単なテストを表にしていますので、ご自身が当てはまるか、やってみてください。

睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合には、まず自宅でできる睡眠検査を行います。これは検査機器を自宅で装着していただき、夜間の呼吸の状態を測定します。その結果、重度の睡眠時無呼吸症候群と診断されれば治療を開始します。軽症〜中等症の場合には、追加で精密検査を行う場合があります。治療は、持続陽圧呼吸療法

ろっぽう診療所和田所長による
講演会のご案内
 日時：2022年3月3日(木)
 14：00から(約1時間)
 場所：中筋地区コミュニティセンター
 参加申し込み・お問い合わせは
 各支部または事務局 (0796-24-7035)
 まで

(CPAP シーパップと読みます)を行うことが多いです。これは、簡単な人工呼吸器を毎日寝るときにご自身で装着していただく治療です。鼻に密着させるマスクを装着しそこから機械で圧をかけることでのどが塞がるのを軽減させます。以前は不快感の強い治療でしたが、機械の改良が進み不快感も軽減しています。さきほど述べた症状に心当たりがある方はかかりつけ医やろっぽう診療所でご相談ください。

睡眠時無呼吸症候群のテスト

1. いびき 大きないびきですか？ (話し声より大きいか、あるいは閉めた扉越しに聞こえる程度)
2. 疲労 しばしば疲労や倦怠感、昼間の眠気を感じますか？
3. 他者からの目撃 他の人から呼吸が睡眠中に停止しているのを指摘されましたか？
4. 血圧 高血圧ですか、あるいは現在高血圧の治療を受けていますか？
5. Body mass index (BMI)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) BMIが30kg/m ² 以上ですか？
6. 年齢 50歳以上ですか？
7. 首周囲径 首の周囲径が40cm以上ですか？
8. 性別 男性ですか？

3項目以上当てはまる場合、睡眠時無呼吸症候群の可能性が高い

第2回建設推進委員会開催

第2回委員会を12月6日(月)に開催しました。今回は、2018年度に組合員と職員に対して実施した「施設建設に関する意向調査」の中で、課題の一つとして挙げられた「組合員の理解」について協議をしました。

現行施設、法人所有地、新たな候補地、経営面、検討手段、新たに希望する施設等の観点で、それぞれ意見交換をしながら課題の整理を行いました。次回の委員会は1月24日(月)に開催します。

今年度のワクチン接種はお済みですか？

～まだの方はろっぽう診療所にご相談ください～

お早めに！

成人用肺炎球菌ワクチンについて

該当者年齢で過去に肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことのない方

65歳：昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生	70歳：昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
75歳：昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生	80歳：昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生
85歳：昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生	90歳：昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生
95歳：大正15年4月2日～昭和2年4月1日生	100歳：大正10年4月2日～大正11年4月1日生

※上記の方には「成人用肺炎球菌ワクチン定期接種対象者証」が送付されていますのでご確認ください。

- 接種回数：1回
- 自己負担額：

豊岡市	香美町	新温泉町	朝来市	養父市
4,700円	4,300円	4,600円	2,000円	1,900円

※ 市民税非課税世帯の方または生活保護受給者は申請すれば無料

- 1回の接種で約5年間は効果があるとされています。過去に接種済の方が、ろっぽう診療所で追加接種(自費)を希望される場合、組合員価格6,200円(一般価格8,800円)で接種できます。

成人男性の風しん対策について

下記に該当する方は2019年4月1日から2022年3月31日まで風しんの抗体検査と予防接種が無料で受けられます。抗体検査は2月までに受けましょう！

対象：1962年(昭和37年)4月2日から1979年(昭和54年)4月1日までの間に生まれた男性
2019、2020年度に市町から「クーポン券」が配送されています。

※上記以外で抗体値が低くろっぽう診療所でワクチン接種を希望される方については任意接種(自費)となり組合員価格：8,400円(一般価格10,400円)で受けられます。

小児のワクチンについて

- 麻しん・風しん(MR)第2期 小学校就学前1年間(5歳以上7歳未満)
- 日本脳炎第2期 小学4年生(満9歳から10歳)
- ジフテリア・破傷風(DT)第2期 小学6年生(満11歳から12歳未満)

認知症ほっと7

当事者の気持ちを知る

前田 恵利

認知症は他人事ではない。自分のこととして、原稿を書いている私自身もなつたらどうしようかと不安です。

当事者として内なる世界を語ってくれたのが、クリスティーン・ブライデンさん、1949年生まれ。オーストラリア政府の高官の職に就き、3人の子育て中の46歳でアルツハイマー型認知症と診断されました。その後、自分自身の経験を何冊もの本にし、本人、ケア者のマイナスイメージを払拭するため、海外での学会、ワークショップで講演しています。

「認知症の旅」が始まった最初の症状は、頭に霧がかかったような感じで、混乱し仕事の整理ができない。一瞬自分がどこに居るか分からなくなり、とても疲れやすくなったそうです。

そんな時、自分だけで抱え込むのではなく、家族や友人に「認知症の旅を一緒に歩んでください」と頼みましょう。とも。「認知症になると何もわからなくなる」、「何も出来なくなる」とするのは、誤解と偏見です。

「私はクリスティーンであり、妻、母親であり祖母でもある。認知症は私の一部ですべてではない」、「できなくなつたこととなく、できることがたくさんある」、「認知症の人の権利とはできるだけ自立して生きること」、「私たちが抜きに私たちの事を決めないで」と当事者の気持ちを語っています。

当事者が、身近な人の顔や名前を忘れても、大切な人であることは感じている。何を言われたか分からなくても「言い方」や「感情」はわかる。当事者が伝えたいことをケアする人が注意深く、耳を傾けて聞いてくれる。その気持ちがあつたがることも。

また、多動や興奮、乱暴など周囲の人にとって不可解な行動も、多くは本人の内なる世界から見ると理由があり、本人を脅かす環境やかかわりによつてもたらされる「人として正常な反応」であるとしています。講演を聞き、本を読んだ多くの当事者が、「生きる希望が見えた」と語っています。

次回は「初期の認知症の人の想い」を紹介します

ろっぽうクイズ

睡眠時無呼吸症候群の中の「閉塞型」と呼ばれる種類の特徴の一つは何でしょうか？

- Ⓐ 大きな古時計
- Ⓑ 大きなびびき
- Ⓒ 大きな太鼓

はがき、FAX、メールにて、クイズの答えと、医療生協に対するご意見やご感想を添えて「たじま医療生協クイズ係」までご応募ください。

正解者の中から抽選で3名様に、図書カードをプレゼントします。ご住所、お名前をお忘れなく。当選者は次号のろっぽう通信で発表します。そのさいペンネームでの記載をご希望の方は、併せてご記入ください。

締め切りは2月15日です。

前回の答えは「Ⓐ」でした。正解者の中から抽選の結果次の方に図書カードを呈呈します。

- おめでと〜ございます。
- とくがかうぶさん (豊岡市)
- アルファーさん (豊岡市)
- 腹巻鮭さん (養父市)

宛先
 〒668-0851
 豊岡市今森465-1
 たじま医療生協クイズ係
 FAX 0796-24-7010
 メールアドレス
 info@tajima-coop.com

ご意見・ご感想より

● すぐ近くに住んでいて、毎日ろっぽうさんの前を通っています。158号は「ご存知ですか」と「認知症ほっと」のページを特に興味深く読みました。ピンピンコロリ！誰もが願っていることでしょう。認知症にならない保証は誰にもなく、だからこそ周りの理解、受け入れ、手を貸すことが大切だと痛感しました。

● いつも楽しく読ませていただいています。行事、グラウンド・ゴルフなども参加させてもらっています。

● こどもの注射に行かせてもらっています。うちの子は注射が苦手で、泣きわめき手を動かして看護師さん泣かせです。でもろっぽうさんでは、気がつかないうちに終わっていると上手な看護師さんがおられます。子どもは「ろっぽうさんだから注射に行ってもいいよ」と言ってくれるようになります。

今後ともよろしくお願ひします。



「とよおか虹の会」
みんなで語ろう会(第17回)
 がん患者・家族・関心を持っている人たちの交流

日時：2022年2月19日(土)
 14:00から16:00

場所：コープデイズ豊岡
 組合同員集会室

参加費：200円
 マスクや飲み物などは持参してください

内容：「自分らしく生きる」
 NHKハートネット
 神戸の関本クリニック院長
 関本剛氏のDVD視聴(30分)

連絡先
 代表 稲葉 淳 電話0796-22-3511
 和田邦子 電話090-9541-6163

事前申し込みは不要です。
 お気軽に参加ください。

シリーズ 但馬の城 高生田城と和田城～福富氏の城② 第12回(最終回) 西尾孝昌

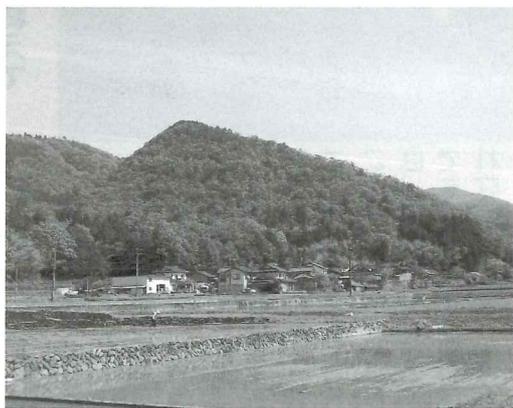
(前回の続き)

高生田城は主郭や各曲輪の切岸が高く強固に造成されているだけでなく、3つの尾根筋を大規模な堀切や堅堀で遮断した優れた縄張りを有する。築城時期は小規模な曲輪群を構築した南北朝期に遡るものと思われるが、室町期に主郭を中心に改修し、さらに戦国期に大規模な堅堀群で補強したことが窺える。

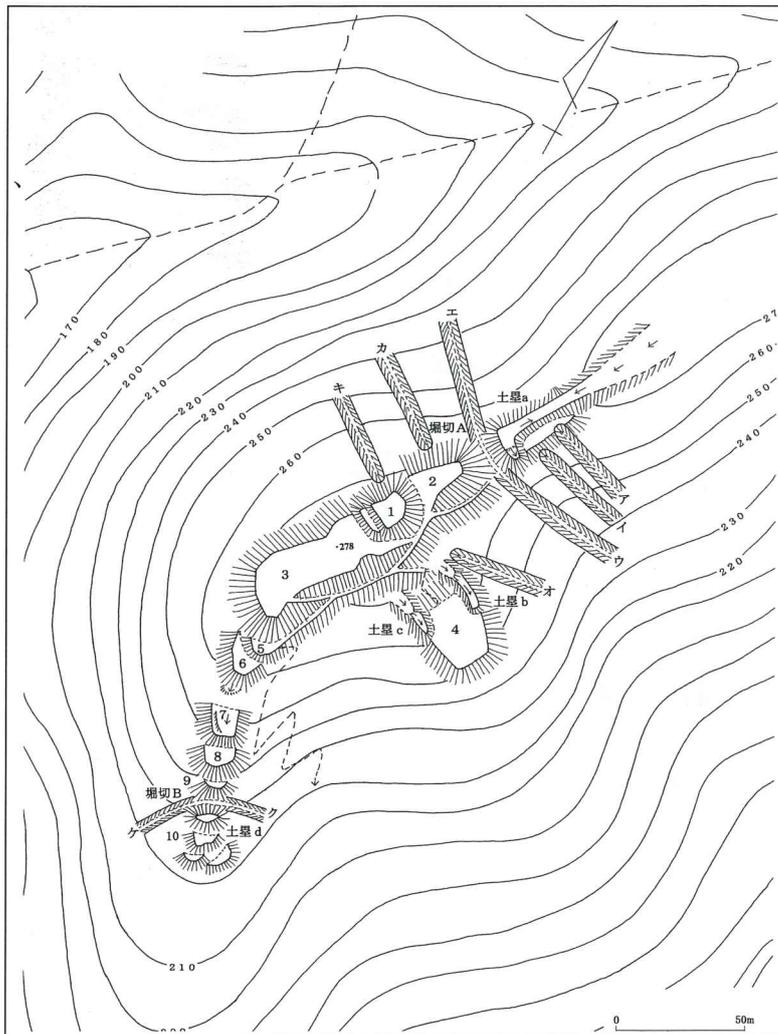
一方、小谷氏の城とされている和田城は同じく糸井谷の和田地区に所在し、高生田城と直線距離にして約1.8kmしか離れていない。和田城は糸井谷から出石町の奥山へ越える分岐点に所在する。和田城は高生田城と同様、尾根筋を堀切・堅堀で遮断する縄張りを特徴とし、一部畝状空堀を構築している。戦国期は福富氏の支配する城郭となったものと思われる。

前述した天文23年の史料からすると、土田郷と枚田郷との山境相論は太田垣氏と福富氏との所領をめぐる争いではあるが、福富氏が山名氏の直臣であることを勘案すると事実上守護山名氏と国人太田垣氏との境界争いとみられる。糸井谷を統べる福富氏の城郭(高生田城・和田城)が傑出した縄張りを有するのは、出石への通路を守備する役割だけでなく、太田垣氏との境目の城として重要視されたからではなかろうか。

(但馬の城は今回で終了します。西尾さん2年間ありがとうございました。)



和田城遠景写真



和田城縄張り図

ろっぽう診療所 診療時間

診療体制	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後	~往診・予防接種~					
夜間 16時~18時	△	△	○	△	○	△

受付時間 午前診療 受付 8:30~12:00
午後診療 受付 15:30~18:00
日曜・祝日休診

ろっぽう診療所

〒668-0851 豊岡市今森465-1 ☎24-7007
F 24-7010

介護事業所 えがお

〒668-0852 豊岡市江本396-1 101号・102号
居宅介護支援事業所えがお ☎24-7013
F 24-6154
訪問看護ステーションえがお ☎24-6144
F 24-6154
ヘルパーステーションえがお ☎24-4731
F 24-4733
訪問入浴サービスえがお ☎34-9110
F 24-4733

急募

介護支援専門員(常勤・非常勤)
訪問看護師(常勤・非常勤)
訪問理学療法士(常勤・非常勤)
訪問作業療法士(常勤・非常勤)
ヘルパー(登録型)
訪問入浴看護師(非常勤)

担当:松本・瀬渡まで
(TEL 0796-24-7035)

虹のひろば

出石支部 芋煮会

12月20日(月)出石町の小野地区コミュニティセンターに16人が集まりました。

此隅山ハイキングも計画していましたが、残念ながら足元が滑りやすい状態だったので中止、10時半から「芋煮会」の準備を始めました。

持ち寄った自家製の芋や白菜、ネギなどを手際よく調理していきます。味付けはおだしをきかせてほどよいみそ味。50杯分ほどあった芋煮はほぼ無くなりました。

歌あり、ハーモニカ演奏あり、詩吟あり、脳トレありと、盛りだくさんの内容で心も体も温まり、新しく組合に加入された3人の方にとつての歓迎会にもなりました。



朝来支部 対市交渉

毎年、年金業者組合と一緒に、対市交渉を行っています。

今年度は12月14日に、介護保険・高齢者の外出支援・補聴器購入補助・竹田城の4項目を中心に話し合いました。

但馬地域でも問題になっている「買い物・通院難民」については、他の地域の取り組み事例を紹介しながら、公共交通の充実を求めました。



やぶ支部 対市交渉

毎年、年金業者組合と一緒に、対市交渉を行っています。

今年度は12月1日に1時間30分ほど養父市との交渉を行い、要望書を提出、補聴器購入補助についても話をしました。

今後とも支部組合員の意見を聞きながら、より住みやすい地域づくりを進めるために続けていきます。

生協強化月間を終えて

9月24日から11月30日までの約2か月間、生協強化月間に取り組みました。今年も新型コロナウイルスの影響で、以前のような活動はできませんでしたが、感染予防対策を徹底しながら事業・組合活動を続けてきました。

仲間ふやしについては、出石支部が年間目標を達成。新田・中筋支部では地域訪問を行い、新規加入がありました。その結果、法人全体で年間目標の36%まで到達しました。

出資金ふやしについては、支部では増資お願いチラシを使って、積極的に増資の呼びかけをしました。診療所では来院患者さんに、介護事業所では訪問時に、本部では組合員宅の訪問などにより直接増資をお願いしました。その結果、法人全体で年間目標の85%まで到達しました。

仲間ふやし・出資金ふやしにご協力いただいた皆様、増資にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

「なんなっと」と私

支援の中で(支援員F)

「来週も絶対に来てえよ、楽しみに待ってるで」「来るで、元気にしとてえよ」

玄関先で顔が見えなくなるまで、ベッドに寝たまま笑顔で見送ってくださったHさん。このやり取りが最後になるとは、夢にも思わなかった。今でもこの時の光景が頭から離れない。

Hさんは身体に痛みがあり、座ることも歩くことも困難で、トイレや食事には支援が必要だった。ご主人が外出の時、見守りと話し相手として2人の支援員が交代で入らせていただいた。

「来てくれるのを指折り数えとったあで、1日中あってほしいわ」等のHさんの感謝の言葉が背中を押し、長距離運転のしんどさも感じることもなく月に3〜4回行かせていただいた。

Hさんの夢は身体の痛みが和らぎ、2人の支援員と座って大好きなコーヒーを飲むことだった。その日が来ることを本当に待っておられた。先日は2人の支援員で対応したが、3人が揃ったことを大変喜ばれ、今までになく話が弾

んだ。まさかこの数時間後に帰らぬ人になられるとは……。人の命のはかなさを痛感し、知らせを受けて茫然とした。

この日はご主人が帰宅されるまで、良く話されてお元気だった。虫の知らせだったのだろうか、精いっぱいの良い顔を見せてくださった。

2日後、2人の支援員でHさん宅を訪れ、Hさんの夢を実現することにした。ご主人が入れて下さった「コーヒーを、祭壇のHさんに」「コーヒーで、一緒に飲もうね」とつぶやきながら美味しくいただいた。きっと「おおきに、おおきに」と笑顔で言ってくくださったことだろう。

このHさんとの関わりの中で、私はどれだけ沢山の事を学ばせていただいたことか。まさに助け合いの会「なんなっと」。支援員も助けられていることをひしひしと感じ、こちらがHさんにありがとうと言いたい。

今後とも元気である限り、支援員として助け助けられながら頑張っていきたい。

