


平福診療所 診療表						
	月	火	水	木	金	土
9:00~ 12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎
16:30~ 18:00	◎	-	◎	-	◎	-

平福診療所 28-3858  
 ケアプランセンター平福 28-7230  
 訪問看護ステーションひまわり 28-7570  
 ヘルパーステーションまごころ 28-0877  
 デイサービスセンターほのぼの 28-7760

# 健康のひろば

健康をつくる。平和をつくる

 津山医療生活協同組合

〒708-0872 津山市平福546-1  
 TEL: (0868) 28-2057  
 FAX: (0868) 28-3835  
 Mail: info@tsuyama-coop.jp  
 URL: http://tsuyama-coop.jp  
 組合員: 5,006人  
 出資金: 7,117万円  
 (2023年5月31日現在)



# 第45回通常総代会開催



6月24日、津山市総合福祉会館4階にて第45回通常総代会が開催されました。今年には役員改選、総代改選の年。選挙区の再編とともに、総代定数と役員定数が減りました。役員からは数人の退任があり、新たな役員を迎えま

コロナ禍で実出席が少なくなり、書面議決中心の総代会が続いていましたが、今年には定数の半数を超える実出席がありました。理事長の挨拶などの後、専務理事より議案の説明があり、討論を経て、それぞ

## 今期役員体制

理事長	下野 眞	理事	藤本 一予
副理事長	関 清美	理事	松下 博
専務理事	富永 敬一郎	理事	松本 由香里
理事	安藤 美幸	理事	三戸 陽子
理事	垣内 顕治	理事	山田 美恵子
理事	影山 美恵子	監事	川島 裕貴仁
理事	児島 和則	監事	安場 靖
理事	幸務 美恵子	監事	柳澤 三津子
理事	原田 靖		
理事	藤木 眞知子		

以上 理事 15名  
 監事 3名

この議案が賛成多数で承認され、総代会が発足しました。議決後、退任、新任役員紹介がありました。その中には長い間理事を務めた方もあり、また理事長の理事退任もありました。また理事は退任していましたが、副理事長の交代もあり、新たな理事、監事も加わった新体制での2023年・2024年度の理事26日現在の役員体制です。

同時に代表理事を、下野理事長と富永専務理事とし

# どうするアフターコロナ

## 平福診療所 所長 垣内 顕治

### コロナ回顧録

最初の新型コロナウイルス感染症感染者を平福診療所にて確認した2021年9月4日から、5類指定感染症に移行する2023年5月8日までに計489名の感染者を診察（グラフ1）しました。

ほとんどの感染者は自宅療養、高齢者施設内療養でしたが、保健所の判断で入院やホテル療養となった例もありました。

抗ウイルス薬ラゲブリオ処方 は42名、当院からの入院要請は2名でした。そのうち1名は美作圏内での入院対応が困難なため岡山市市民病院へ搬送しました。平福診療所で新型コロナウイルス感染症と診断した者のうち死亡者は幸いにも0名でした。

また、2021年5月から開始された新型コロナウイルスワクチン接種は、2023年3月31日までに計4827回実施しました。

診療所スタッフにも感染者が発生し、業務が制限される時期がありました。

2022年8月には所長が感染しましたが、中島病院や岡山協立病院からの医師派遣や元所長の原田幸枝医師の支援で一般診療やワクチン接種業務を継続することができました。

この紙面をお借りして中島病院、岡山協立病院スタッフの皆様と原田医師に心より感謝申し

上げます。

新型コロナウイルス感染症の診察やワクチン接種業務のため通常の診療所業務が縮小され、本来医療機関が担うべき役割を十分担うことができず、組合員や利用者の皆様にご迷惑をおかけしました。

また、組合員活動や地域、学校の様々な行事、日常の経済活動も大きく制限されました。子どもや若者の機会喪失、体験不足による心や体の成長への悪影響が心配です。個人的には、長男の入学式中止、次女の卒業式が保護者参加不可となったことが残念でした。

私は2回接種後に感染しインフルエンザ様症状（グラフ2）がありました。感染後、中和抗体は長期にわたり維持（グラフ3）できており、再感染することなく日々過ごすことができている。

厚生労働省の公表した資料（表1）によると、新型コロナウイルス感染症は昨年の春の段階で季節性インフルエンザと同等の危険度になったと思われる。重症化率や致死率の高い60歳以上の者や基礎疾患のある高リスク者に感染を広げない対策を継続することは大切ですが、全員の生活を制限する必要はもはやありません。基本的な感染防御を心掛けな

から、新型コロナウイルス感染症流行以前の日常を早く取り戻したいものです。

インフルエンザや新型コロナウイルスの対する完璧な治療法は確立しておらず、抗ウイルス薬と称するものもあくまで症状を数日短縮するものがほとんどです。

ワクチンは集団免疫を高め、重症化リスクを下げる効果はありますが、感染そのものを防ぐことは出来ません。

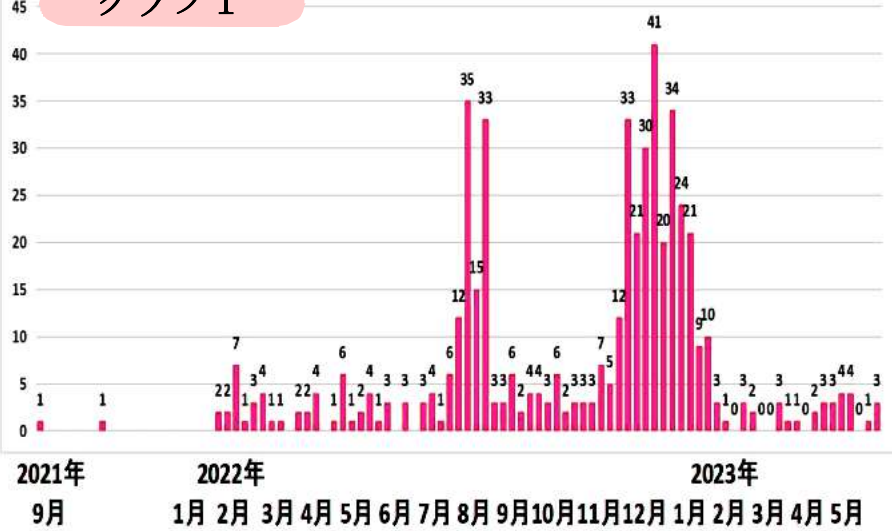
本来人類は、出産直後は母体からもらった免疫力でウイルスや細菌などから身を守り、成長とともに自ら感染することで免疫力を高めて生き延びてきました。ウイルスを過度に恐れるのではなく、共存していく姿勢も大切です。

アフターコロナの世界がどうなるかまだ未知数ですが、組合員、利用者の皆様と協力しながら地域に根差した医療を地道に継続していきたいと思いま

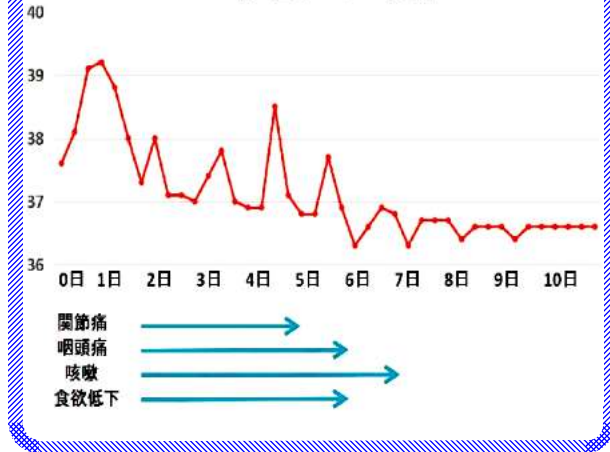
す。

平福診療所新型コロナ感染週間陽性者数(名)

グラフ1



体温(°C)の推移



グラフ2



季節性インフルエンザとの比較

	重症化率			致死率		
	60歳未満	60・70歳代	80歳以上	60歳未満	60・70歳代	80歳以上
新型コロナウイルス						
2021年7~10月	0.56%	3.88%	10.21%	0.08%	1.34%	7.92%
2022年5~6月	0.01%	0.34%	1.66%	0%	0.14%	1.53%
【参考】						
季節性インフルエンザ	0.03%	0.37%	2.17%	0.01%	0.19%	1.37%

厚生労働省資料より作成 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001027743.pdf>

表1

## 今後の対策

1. 鼻水や咽頭痛、咳嗽など風邪症状があるときはマスクを着用する。

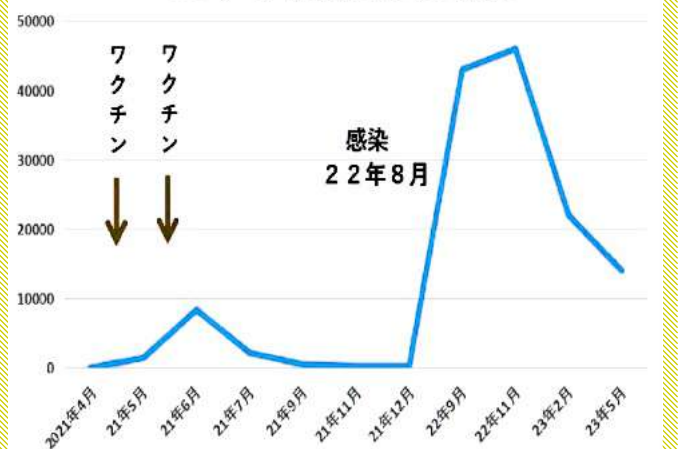
2. 発熱、全身倦怠感や嘔吐、下痢など全身状態が悪い時は、不要不急の外出を控える。

3. 医療機関や高齢者施設など高リスクな者が集まる場所では感染予防を心掛ける。

4. 手指消毒やうがい、換気など感染対策を習慣化する。

5. 不眠や暴飲暴食、多量喫煙、運動不足を避け、健康維持を心掛ける。

コロナ中和抗体値の推移



グラフ3



# 禁煙川柳当選発表

5月31日はWHO（世界保健機関）世界禁煙デーです。

津山医療生協では例年この日に合わせ、禁煙川柳を募集しており、今年も多くの方から川柳が寄せられました。

その中から20名20句を選び当選としました。その20句を紹介します。

当選以外の川柳も含めた全応募作品は禁煙デーに合わせて診療所待合に張り出し、約1ヶ月掲示しました。

毎年のように出していたら、今月初めて出していたら方もいます。

来年度も募集することを検討していますので、その際は出したことのない方も是非ご応募いただければと思います。

禁煙と 言われつづけて もう何年 美船さん	たばこ止め 君とためだと てれ笑い 越尾さん	ダスキンで 肺のそうじも たのみたい 池田さん	禁煙の 誓いまつすぐ 愛の道 梅田さん	禁煙中 決まった時間に 雲隠れ 小谷さん	禁煙よ 懇願沸きて 八十路かな 菱川さん	あと一本 最後のはずが 次の箱 たあくんママさん	禁煙の 川柳考え たばこ吸う 春らんまんさん	忘れぬ たばこの味だが もう止めた 岸さん	タバコやめ 心と体を 正常に 山本さん
-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------------

白い雲 喉を過ぎれば 黒雲に そばマンさん	禁煙で めざせ健診 A評価 ゆきつちさん	物価高 ついに禁煙 実現し 三戸さん	たばこやめ 気分さわやか 深呼吸 尾塔さん	禁煙を 今度こそはと 禁縁へ 明るい老後さん	禁煙で 父のまねして 倉に入る 池田さん	ひとごとと 安心するな たばこ害 幸務さん	一服を コーヒーに変え 一福に イカちゃんさん	喫煙者 気の毒だけど きらわれる J・Kさん	禁煙で 自分と家族 肺元氣 たかちゃんさん
-----------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------

## 第73回 頭の体操 クロスワードパズル

模様付きの枠に入る文字を並べて言葉（名詞）をつくりましょう。

くたてのかぎ

- 「等々」の意味のetc.の読み
- 自分と自分以外の人
- 酒の主成分はこれの一種
- 〇〇の大木

くよこのかぎ

- 技術者
- 点と点が〇〇で繋がる
- ナタ・デ・〇〇
- 日本では小学生になる時に買って6年間これに入れて通うことが多い

1		2		3
4			5	
		6		
7				

＝応募方法＝

ハガキに答え・住所・氏名を明記し下記までご応募ください。正解された方の中から抽選で5名様に図書カードをさしあげます。

〒708-0872 津山市平福546-1 津山医療生協クロスワード係

切 8月17日必着

クロスワードパズル・第72回当選者（敬称略）

（津山市）明石 和成 秋田 恵 坂手 和子  
平山 仁志 （真庭市）谷元 美知子

## 第72回クロスワードパズル解答

答え：ゲームセンター

1	レ	2	ヒ	3	ゴ	4	タ			
5	ベ	ー	ト	ー	6	ベ	ン			
	ル		ゲ		ス					
		7	オ	ノ	8	マ	9	ト	9	ペ
10	カ	ン	ム	リ						
11	マ	シ		12	モ	リ	タ			

たての4：タン（英：tongue）

舌のことを英語ではtongueという。転じて「言語」のことも指す。

日本では母語（one's mother tongue）を「母国語（one's national language）」と呼ぶことがあるが、世界的に見ると母国語（国が公的に採用している言語）と母語が一致しない人は多くいるため、「生まれて最初に身につけた言語」の意味では「母語」の方が正確。

### 理事会だより

5月定例理事会

2023年5月9日（火）

I. 3月度事業報告

・診療所、ほのぼの、利用者前増

・損益5179千円の赤字、累計で3005千円の黒字

II. 組合活動（3月度）

・加入9人、出資金496千円、班会開催42回、累計455回

III. 議決・協議報告事項

・パート更新について

・みなし自由脱退（予告）について

・春闘二次回答について

5月臨時理事会

2023年5月27日（土）

I. 第45回通常総代会

議案・提案を可決

6月定例理事会

2023年6月6日（火）

I. 4月度事業報告

・医療、予算水準確保、介護、ひまわり大幅減、まごころ人員減影響

・損益2345千円の赤字

II. 組合活動（4月度）

・加入4人、出資金141千円、班会開催42回

III. 議決・協議報告事項

・パート更新について

・春闘合意（二次）について



## 蜂に刺されたら?

山や海へ出かけることの多い夏には、有害な生物に接する機会も多くあります。特に8月から10月はスズメバチの被害が多くなる季節です。毎年、何人かがスズメバチに刺されて亡くなっていますので、十分な注意が必要です。

## ムカデに噛まれたら?

ムカデは5〜6月頃は繁殖時期にあたり、特に発生しやすくなります。9〜10月頃は子どもの成長期にあたり、大きく成長したムカデを見かけることが多くなります。やがて冬になると、ムカデは冬眠をします。

### 局所症状

痛み・腫れ・赤み・しびれ

### 全身症状

めまい・吐き気・下痢・動悸・意識がなくなる等  
蜂に刺されて15分〜30分以内に全身症状が出たらすぐに病院へ行きましょう。

### 蜂に刺されたら

- ①その場からそとと離れる
  - ②水で洗い流す
  - ③蜂の針が皮膚に残っていたらそとと抜く
  - ④手で毒液を絞りだす
  - ⑤軟膏を塗る(抗ヒスタミン軟膏やステロイド軟膏が良い)
  - ⑥保冷剤等で冷やす
  - ⑦腫れや痛みが強い時は病院へ。全身症状がある時は救急車を呼びましょう。
- アンモニアをかけることは意味がないのでやめましょう。  
**刺されない為の対策**
- ①黒い服を着ない
  - ②香水をつけない。柔軟剤の効いた洋服を着ない
  - ③ひらひらと動く衣服(フリルのスカート等)を着ない。

### 受診する時の注意点

刺された蜂の種類、刺された時間をメモしておき、正確に伝えると良いでしょう。

## 健康診断・がん健診始まりました!

2023年度

実施期間：6月1日～1月31日

持参する物：津山市からの受診券(オレンジの封筒) 問診表(ご記入の上ご来院下さい)  
保険証 問診票 クーポン券(お持ちの方)

## 診療所お盆休み

8月11日(金)～15日(火)

残薬を確認して  
早めに受診しましょう



### 局所症状

噛まれた直後に激痛・腫れ・赤み・痺れ・痒み・翌日以降に更に

ムカデは暗くて狭くて湿気があるところを好みます。昼間は、石や落ち葉の下などに隠れて生息しています。夜行性のため夜になると表へ出て活動し始め、ゴキブリなどのエサを探しに出てきます。また、田んぼや畑、植木鉢、石や落ち葉などの下だけでなく、風呂やキッチン、床や畳の下、屋根裏などの家の中で見かけることが多いのではないのでしょうか。

## 参考

・田辺三菱製薬「ヒフノコトサイト」(蜂) <https://hc.mt-pharma.co.jp/hifunokoto/solution/1892> (2023.6.10アクセス)  
(ムカデ) <https://hc.mt-pharma.co.jp/hifunokoto/selfmedication/1743> (2023.6.10アクセス)

### 腫れる 全身症状

めまい・吐き気・悪寒・頭痛  
意識がなくなる  
蜂に刺されるより、アナフィラキシーショックは少ないと言われてはいますが、全身症状が出たらすぐに病院にいきましょう。

### ムカデに刺されたら

- ①42度〜45度のお湯で5分から30分程度洗い流す
  - ②軟膏を塗る(抗ヒスタミン軟膏やステロイド軟膏が良い)
  - ③腫れや痒みが酷い時は保冷剤で冷やす
- ### 噛まれない為の対策
- ①侵入されないようにする
  - ②エアコンのダクト、窓のサッシ、浴室やキッチンの排水溝、畳の隙間、壁のひび割れ
  - ③家の周辺を綺麗にする
- 駆除剤、忌避剤を散布する

# 班会開催

赤字は2022年度に6回以上班会開催の指標班です。

### 【佐良山支部】

スノーキャット班	4/1 お花見	5/20 ストレッチ
だっせんクラブ班	4/19 支部総会参加	5/24 体組成測定
チューリップ班	5/16 健口くん	
つれなっぺ班	4/14 ウォーキング	5/26 笑い文字
めるへん班	4/4 年間計画	5/2 きんちやい体操
レインボー班	4/19 支部総会参加	

### 【久米支部】

あすなる班	4/28 血管年齢測定	5/26 きんちやい体操
いきいき会班	4/24 チラシで作る肩たたき棒作り	
狩衣班	4/10 ショッピング	5/17 脳トレ
きづな会班	4/20 体操・ロングピロピロ	
	5/18 体操・脳トレ	
コスモス班	4/26 尿中塩分チェック	
	5/24 きんちやい体操	
神代班	4/21 ノルディックウォーキング	
	5/19 骨密度測定	
戸脇班	4/11 交流	5/9 脳トレ
中須賀すみれ班	4/18 年間計画	5/16 体操・脳トレ
なでしこ班	4/2 グラウンドゴルフ	
むつみ班	4/13 体操	5/11 脳トレ
山背いずみ会班	4/4 骨密度測定	
	5/2 すっきりはればれ体操	
油木たんぽぽ班	4/21 介護保険の話	
	5/21 きんちやい体操・コグニサイズ	

### 【東部支部】

大崎クラフト班	4/24 かご作り・こけない体操	
大崎つぼみ班	4/24 口、手足の運動	
河面これから班	4/16 年間計画	
さわやか班	4/24 健康習慣見直し	5/22 こけない体操
スイーツ班	4/22 年間計画	5/27 散歩

日本原ミント班  
ひまわりⅡ班  
広野エレガント班  
ぼたん班  
三浦班  
三浦あすなる班  
三浦すみれ班  
三浦これから班  
ミセス三浦班  
もみじ班  
夢班  
レモン班

4/5 健康チェック 5/17 健康チェック  
4/29 ウォーキング  
4/20 琴の練習 5/31 琴の練習  
4/17 年間計画・ストレッチ  
4/23 年間計画  
4/16 簡単ストレッチ  
4/23 年間計画 5/29 ストレッチ体操  
5/27 年間計画  
4/29 年間計画 5/20 散歩  
5/19 食事会  
5/30 年間計画  
4/30 年間計画

### 【津山】

小原班 5/26 体組成測定  
おまつり班 4/5 お花見 5/15 健康チェック  
神戸すみれ班 4/26 健口くん・連想ゲーム  
5/24 間違い探し・塗り絵  
4/25 尿中塩分チェック

### 【なかよし】

Happy班 4/10 夜桜ウォーキング 5/10 ストレッチ  
和久班 4/6 ストレス解消

### 【美咲町】

いいすみれ班 4/24 不等号ナンプレ

### 【事業所】

事業団衆楽班 4/14 尿中塩分チェック  
5/23 尿中塩分チェック  
事業団中央公園班 4/10 尿中塩分チェック  
5/11 尿中塩分チェック  
4/6 尿中塩分チェック  
5/12 尿中塩分チェック  
事業団八木班 4/26 健康チェック 5/25 脱水予防について  
4/26 ストレッチ体操 5/24 ストレッチ体操

その他の指標班：ふくふく班(久米支部) カミツレ班(なかよし)