

**2022年3月号**  
医療生協 (No.486)  
宮崎医療生活協同組合  
http://www.miyazaki-iryuu.coop/  
〒880-0824 宮崎市大島町天神前1175-3  
発行 機関紙編集委員会  
責任者 仁田脇弘文

# おげんきですか

宮崎生協病院 ☎(0985)24-6877 FAX 29-4839  
http://m-seikyohp.com  
和知川原生協クリニック ☎(0985)23-0050 FAX 23-0303  
このはな生協クリニック ☎(0985)58-1222 FAX 58-3110  
おおつか生協クリニック ☎(0985)52-6715 FAX 51-9004  
生協クリニックのべおか ☎(0982)26-7100 FAX 26-7101  
宮崎生協病院訪問看護ステーション ☎(0985)24-6531 FAX 24-6517  
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0985)23-7728 FAX 24-0515  
訪問看護ステーションそれいゆ ☎(0982)31-1442 FAX 31-1452  
居宅介護支援事業所れいんぼう ☎(0985)24-8538 FAX 24-0515  
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0985)24-6545 FAX 29-4839  
居宅介護支援事業所それいゆ ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452  
生協ヘルプサービスそれいゆ ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452  
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

## オミクロン株について



宮崎生協病院  
病院感染対策委員会委員長  
医師 三宅 知里

今回のこの記事は、第6波のピークを越えたかなという頃に書いています。当初は若い患者さんが中心でしたが、ピークになる頃には高齢の患者さんが増え、残念ながら死者も多くなっています。当院でも、連日、行政から重症化予防のための治療依頼があり、有熱外来の対応と合わせて大変バタバタしている状況で、みなさんには待ち時間が長くなることなどご容赦いただいているところだと思います。そんな中で「体に気をつけてくださいね」などの温かいお声かけに救われています。

さて、流行の中心であるオミクロン株ですが、デルタ株よりも感染力が強いものの、重症化しにくく軽症で済むと言われていました。この「軽症」「重症」という言葉ですが、一般の方と医療従事者でイメージする状況に大きな差がある印象です。一般の方のイメージする軽症は、いわゆる「ただの風邪」で、ちょっと熱や咳が出て2~3日で良くなる程度というものではないでしょうか。逆に重症とは、寝込んで動

けず苦しいから点滴してもらおう状況でしょうか。実は、新型コロナ診療で定義される「重症」とは人工呼吸を要する命に関わる状態で、「中等症」が肺炎があったり酸素吸入を要する状態、「軽症」は肺炎がない状態のことです。患者さんに「本当にこれが軽症なんですか?」とよく聞かれるくらい、どんなに高熱が長く続いても、症状が強くて寝込んで食べられなくても、軽症ですから基本的には自宅療養で乗り切ってもらうことになっています。また、軽症であっても後遺症が残る方がいるというのも新型コロナ感染症の難しい問題です。生活に支障が出たり、仕事が再開できないような方もいらっしゃると思います。オミクロン株が「軽症で済む」とこと、「ただの風邪になる」とことにはまだまだ大きな違いがあると思っています。

重症化を予防するために、現時点で何より効果があるのはワクチンです。後遺症の予防効果があることも確認されています。当初、オミクロン株には2回のワクチン接種では効果がないと言われていましたが、3回目のブースター接種を行うことで十分な効果が期待できることも分かりました。ワクチン接種クーポン券が届くのを今か今かと待っている皆さん。届いたらすぐに予約をして接種してくださいね。



## コロナ禍だからこそ実施 地域訪問をしています

1月26日より実施しているこの活動は、生協病院付近や、各支部の協力者の方がエリア毎に健康づくりの冊子を配布し、その際に困り事がないかの確認などを行っています。

配布している訪問資料の内容は「免疫アップ体操」や「脳トレ」、「オミクロン株について」の説明です。配布をしている人数に



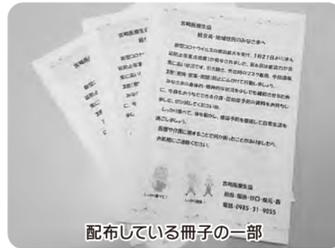
生協病院付近を訪問活動中の健康まちづくり部

コロナウイルス第6波が毎日のように猛威をふるっています。宮崎県は1月21日より今年初の「まん延防止等重点措置（以下まん延防）」を発令しました。宮崎医療生協も感染予防のために、まん延防止重点措置や健康チェックといった組合員活動に制限を設けました。

3密を避けるために「人と会わない」「家から出ない」という方も多いかと思われまふ。しかし、家の中を独りで過ごすというのは、人によっては身体的・精神的にかなりの苦痛があります。少しでも皆様の心と身体のケアが出来るよう、宮崎医療生協は地域の訪問を行っています。



東大宮エリアを訪問する組合員



配布している冊子の一部

私が10代後半の頃にはじめて原水爆禁止世界大会に参加した。会場に満ち溢れる拍手歓声は、世界平和への連帯を実感する貴重な体験となり、平和とは何か、人間らしく生きられる社会とは、等、模索することで社会科学を学んだ▼70年の高度経済成長は給料が上がり続けた。80年代はレールガン、中曽根首相が新自由主義を推進、専売公社や国鉄・電電公社を民営化した。2000年代には小泉内閣が郵政・道路公団の民営化と公共事業、社会保障を削減した。新自由主義の結末は、貧富の格差の拡大、総需要低下にともなう経済の停滞をもたらした。大企業の利益のみを追求した結果、内部留保は天文数字に膨張して世界経済の足かせになっている▼内外共に国民民主権の経済運営が求められているが、日本には協同組合が組織されており、民主的に大きく発展させることが出来れば、それを担うことができ、それが医療生協の役割だと思います。(K.V)

### 体温計



## クイズの答えはEメールでも受け付けております→ 「おげんきですか」へのご意見・ご感想をおよせください。 Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

### 生協クイズ

(No.214)

出題 宮崎市  
岡崎真理子さん

今年に入り、コロナウイルスのオミクロン株が猛威をふるっています。まん延防止等重点措置も3月6日まで延長となり、様々な活動を自粛している方も多いかと思われまふ。外に出ず、ご自宅で過ごす時間の使い方ですが、読書などいかがでしょうか? 今回の問題は有名な本のタイトルについてになります。

以下の本のタイトルの空白にはそれぞれ漢数字が使われています。選択肢より正しいものを選びお答えください。

- ① 犬神家の「一族」横溝正史
- ② 「辨の椿」山本周五郎
- ③ 「一日目の蟬」角田光代
- ④ 三「一郎」夏目漱石

ア.ハ イ.五 ウ.四 エ.一

#### クイズ募集

このコーナーに掲載するクイズを募集しています。採用された方には図書カードを送らせていただきますので、たくさんのご応募お待ちしております。応募の際は郵便はがきか問題と解答を必ず「記入の上左記の宛先またはEメールでお送りください」。

#### 【応募方法】

郵便はがきに、答え住所、氏名、電話番号を記入の上、「生協クイズ」係宛に送ってください。また、Eメールでも受け付けております。「おげんきですか」の紙面でもお知らせします。

※ご注意ください。記入の意図がないようにしてください。

#### 【送り先】

〒880-0824 宮崎中島町天神前一七五-13 宮崎医療生活協同組合

〒880-0824 宮崎中島町天神前一七五-13 宮崎医療生活協同組合

※ご注意ください。記入の意図がないようにしてください。

## 3月の診療案内

宮崎市大島町天神前1171 内科・外科 ☎0985(24)6877 小児科 ☎0985(24)6575 健康診断科 ☎0985(24)6566 居宅介護支援事業所 ☎0985(24)6545 訪問看護ステーション ☎0985(24)6531												
月	午前					午後		小児科		夜間		
	1診	2診	3診	4診	5診	1診	2診	午前	午後	特診	受付	
月	交替制	交替制				交替制	14:00~16:00 高橋麻里子	受付 8:00~11:45	14:00 13:30 17:00 16:30 (要予約)	乳児健診 13:45 16:15 (要予約)	脳波神経 17:00~19:30	受付 16:30~19:00 診療 17:00~19:30
火	交替制	交替制	植野			交替制	13:30~17:00 水友	山岡	1診:愛甲 2診:松尾	松尾 久保 久保 愛甲		久保 久保 愛甲
水	交替制	交替制	遠藤	坂口	高橋聡 透析外来 眞川 (附属棟)	交替制	14:00~16:00 高橋麻里子 14:30~17:00 小牧	山岡	1診:久保 2診:愛甲	休診		愛甲
木	交替制	交替制	遠藤	古谷	8:30~10:00 第1-3-5(三宅) 第2-4(永友)	小澤	14:00~16:00 眞川 (第4週は休診)	休診	1診:松尾 2診:愛甲	交替制	交替制	愛甲 松尾
金	交替制	交替制	遠藤	高橋聡		交替制		黒木	1診:交替制 2診:交替制	交替制	交替制	山元 山元
土	交替制	交替制	1週:- 2週:- 3週:- 4週:永友	糖尿病外来 (第1週)		交替制		休診	1診:3-5週 交替制 第2-4週 末	交替制	交替制	

●水曜夜間帯 遠藤 17:00~18:00 (予約のみ)

和知川原生協クリニック	おおつか生協クリニック	このはな生協クリニック	生協クリニックのべおか
宮崎市和知川原2丁目25-1 ☎0985(23)0050	宮崎市大塚町大迫南平4401 ☎0985(52)6715	宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222	延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100
診療時間 午前 8:30~12:30 (受付12:00)まで 午後 17:00~19:00 (受付18:45)まで 夜間	診療時間 午前 8:30~12:30 (受付11:30)まで 午後 17:00~19:00 (受付18:30)まで 夜間	診療時間 午前 8:45~12:30 午後 15:00~18:00 (受付17:40)まで 夜間	診療時間 午前 9:00~12:30 (受付12:00)まで 午後 15:00~ 17:30まで
月 植野	月 浜田	月 高田	月 末岡
火 生協病院からの支援	火 浜田	火 高田	火 末岡
水 植野	水 浜田	水 高田	水 末岡
木 植野	木 浜田	木 高田	木 末岡
金 植野	金 浜田	金 高田	金 末岡
土 植野 (第3土曜休診)	土 浜田 (第2-4土曜休診)	土 高田	土 末岡

●3月12日(土)、3月26日(土)は休診となります。  
●4月9日(土)、4月23日(土)は休診となります。

#### 在宅総合ステーション れいんぼう

宮崎市和知川原2丁目25-1 (れいんぼう会館内)

- ・居宅介護支援事業所 ☎0985(24)8538
- ・訪問看護ステーション ☎0985(23)7728

#### 在宅総合ステーション それいゆ

延岡市浜砂1丁目5番6号

- ・居宅介護支援事業所 ☎0982(31)1453
- ・訪問看護ステーション ☎0982(31)1442
- ・ホームヘルプサービス ☎0982(26)2536

#### みんなの家

宮崎市大島町国草142-2  
TEL 0985-75-0700

#### ぎおんの家

宮崎市祇園3丁目195番地  
TEL 0985-61-7720

#### おおつかの家

宮崎市大塚町西ノ後3435番地1  
TEL 0985-55-0025

#### れいんぼう会館

宮崎市和知川原2丁目25-1  
グループホーム「にじの樹」  
TEL 0985-35-6022  
デイサービス和知川原  
TEL 0985-32-3414

#### グループホーム おおつかの家

宮崎市大塚町西ノ後3435番地1  
TEL 0985-52-2225

◎介護保険の申請や相談については上記の居宅介護支援事業所にお問い合わせください。

# 「SDGs」って ご存知ですか?



昨今、テレビやラジオなどでよく目や耳にするSDGs（エス・ディー・ジーズ）という言葉があります。このSDGsをご存知でしょうか？SDGsとは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称で、2015年9月の国連サミットで採択され、国連加盟の193国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標のことです。

SDGsには17の目標（ゴール）があります。

- ① 貧困をなくそう
- ② 飢餓をゼロに
- ③ すべての人に健康と福祉を
- ④ 質の高い教育をみんなに
- ⑤ ジェンダー平等を実現しよう
- ⑥ 安全な水とトイレを世界中に
- ⑦ エネルギーをみんなに  
そしてクリーンに
- ⑧ 働きがいも 経済成長も
- ⑨ 産業と技術革新の基盤を作ろう
- ⑩ 人や国の不平等をなくそう
- ⑪ 住み続けられるまちづくりを
- ⑫ つくる責任 つかう責任
- ⑬ 気候変動に具体的な対策を
- ⑭ 海の豊かさを守ろう
- ⑮ 陸の豊かさを守ろう
- ⑯ 平和と公正をすべての人に
- ⑰ パートナリーシップで目標を達成しよう



## 医療生協の活動とSDGsの関係

現在、宮崎医療生協は組合員の皆さんと共に様々な活動を行っています。これまで行ってきた活動は、SDGsの17の目標に該当する活動であり、これからも宮崎医療生協での活動の紹介をします。今号では、定期的に行っている食糧支援の活動です。

医療生協では現在、地域や医系学生へ向けた食糧支援を定期的に行っています。この活動はSDGs「貧困をなくそう」「飢餓をゼロに」2つの目標に該当します。コロナ禍の影響で生活に困窮している医学生や、子育て家庭を対象に定期的に行っているこの活動ですが、今後も継続して行っていきます。これまでは、組合員の方や地域の皆様に助けられて活動を行ってきました。引き続き皆様のご協力をお待ちしております。（健康まちづくり部）



食品を受け取る子どもたち

### 2021年度支部表彰

1月29日に、素晴らしい活動を行った事業所・部署・支部の表彰するための法人表彰制が行われ、「あかるいまちづくり又は健康づくり」の分野で住吉支部が選ばれました。住吉支部は支部立ち上げから10年連続で仲間増やしの年間目標を達成し、これを評価しての表彰です。住吉支部の福田理事より連続達成の秘訣と裏話が披露されました。

また、同時に東部支部が毎年行っていた病院の花壇整備などのボランティア活動も表彰に選ばれましたので、次号でご紹介します。



受賞の喜びを話す福田理事

### 支部活動紹介

#### 都北支部「あらくさ班」

都北支部の「あらくさ班」を紹介します。都北支部は24年、これまで結成した班は86になります。が、諸般の事情で消えたものも結構あり、20年以上の歴史を持つ班の一つにこの「あらくさ班」があります。

ライオンハウスと呼ばれる建物に、時間になると色々なところから班員の方が集まり、おもむろに班会が始まります。この建物は卓球が出来るほどの広さになっており、元々は新婦人の方々がベースとなった班が、さらにいくつかの班へと枝分かれをしていきました。写真でもわかるように、都北の数ある班の中でも活気のある、歴史のある大事な班の一つです。



### 2022年2月度 理事会の報告

#### <審議事項>

- 2021年度のまとめと課題、予算の考え方について協議
- 法人の2021年度12月の経常利益は707万円（予算差-651万円）で未達成
- 総代定数と選挙管理委員会についての提案
- 1月度の組合員増やしは33名、出資金増資649万円、班づくり1班、班会開催23回と報告
- 平和と社会保障を守る取り組み、県内の情勢（西都児湯医療センターに呼吸器医師1名赴任）、今後の課題（75歳以上医療窓口負担2割化反対請願署名、憲法改悪を許さない全国署名）について
- 宮崎医療生協のコロナウイルス感染症への対応について等々、以上可決承認いたしました。

### 今、宮崎医療生協は

2022年1月末現在

- 新規加入者 32名(1/1~1/31)
- 総組合員数 47,769名
- 出資金 6億3,289万円
- 平均出資金 13,249円
- 班数 275班
- おげんきですか手配り配布数 18,659部

### 虹の声

#### 宮崎生協病院虹の意見箱

（声）看護師のみなさんが明るく元気でとてもやさしい！

（声）部屋の清掃について「とてもきれいに清掃してもらえた」

（答）外来受診時や入院時には不安な気持ちがあり、職員がお声掛けをさせていただくことで少しでも気持ちがやわらげられると思います。退院時のアンケートでも職員の接客は高評価をいただき、日々の励みになっています。現在は、病棟のワックス清掃をお願いしております。ご入院中の方にはご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、よろしく願い致します。

組合員の転居及び氏名変更、お亡くなりになった場合は宮崎医療生協（電話0985-23-7168）までご連絡ください。

# 班会で地域まるごと 健康づくり



「健康で楽しい」「豊かな生活を送りたい」という願いを持っている方は多いと思われます。気の合う仲間と声をかけ班を作り、楽しい班会を開きませんか？班会で仲間とつながり充実した毎日をご過ごしましょう。

## ●そもそも班会って何？



北2支部茨宮九条の会班会

「班」は医療生協の中でも一番小さな組織単位です。宮崎医療生協には県内17支部に多種多様な班があります。お住いの近くに班がなくとも大丈夫。気の合う仲間が3人以上集まればひとつの「班」の出来上がりです。同じ趣味や価値観を共有している仲間と楽しく健康になりましょう。

## ●班会って何をやるの？

班会は「血圧チェック・検尿・体組成計による測定」の3つの健康チェックを基本的に行います。他にも「血管年齢チェック」「握

力・足指力チェック」「大腸がんチェック」なども行っています。医療機関に行く機会が少ない方にとっては、身近な場所で気軽に健康チェックが出来る場になります。班会を通して健康でイキイキとした毎日をご過ごしましょう。



大腸がん検査キット

## ●病気の早期発見・治療のためにも

医療生協では「班会（健康チェック）」と「健康診断」の二本柱で皆さまの健康づくりを進めています。年に一度の健康診断でしっかりと検査を行い、定期的に開かれる班会では普段の生活を見直し生活習慣病の予防に心掛けましょう。班会や健康診断で異常が見つければ、病気の早期発見・治療にもつながります。

（健康まちづくり部）

班会を行う際は密を避け、少人数・短時間で  
行うようお願いします。

## 新しい体操動画が完成!

先日、宮崎医療生協健康まちづくり部公式YouTubeに新しい動画を公開しました。今回はフレイル予防のための体操動画。理学療法士の監修で、まちづくり部の職員が実践しました。皆さんもおうち時間を有効に活用してください。

動画は全部で3種類。それぞれで内容の異なる体操となっておりますので、是非ご覧いただき皆さまも実践してみてください。これからも健康まちづくり部では様々な動画を公開する予定です。楽しみにお待ちください。



YouTubeの見方が分からない方は、健康まちづくり部の公式LINEをご登録ください。LINEの友達登録で簡単に動画を閲覧いただけます。



## みんなの声

- ◎2月号は紙面全体のレイアウトがとても見やすく、文字の大きさもいいですね。
- ◎健康診断の大切さを実感しています。特定健診は必ず受けるようにします。
- ◎「憩いの家」では色々な教室が開かれていて楽しそうですね。
- ◎オミクロン株についての記事、有難うございます。早くマスクのない日常生活に戻りたいものです。
- ◎先生や看護師、その他多くのスタッフの方に大変ご苦労をおかけしています。医療県政の皆さまも私達と同じ人間。休養も睡眠も絶対必要です。御自愛ください!

## 医系学生のための食材支援(フードドライブ)にご協力ください!

- ◎不織布マスク
- ◎缶詰
- ◎長期保存できるパンなど
- ◎レトルト食品
- ◎パスタソース
- ◎カップ麺
- ◎常温可能な野菜（ジャガイモ、玉ねぎ、人参など）
- ◎インスタント食品（固形スープや鍋スープなど）
- ◎お菓子
- ◎飲料（コーヒーや野菜ジュース）
- ◎調味料（500ml以下の少量のもの）  
砂糖・味噌・しょうゆ・食用油・塩・みりん・料理酒・酢・塩コショウ・ドレッシング・ソース・マヨネーズ・ケチャップ・焼き肉のたれ・そうめんのつゆ・白だし など

●実施日時：毎月第1・4金曜日 15時～18時  
●回収場所：宮崎医療生協本部  
宮崎市大島町天神前1175-3  
医系学生サポートセンター  
宮崎市清武町本原5536番地1階  
●お問い合わせ：学生担当/松本朋美  
TEL:090-5937-6403



食品を手取る医系学生

支援していただく食品は最寄りのコンビニまでお受け取りできます。詳細は松本まで相談ください。