

健康コーナー



こんにちは、初期研修医2年目の芝原貴哉と申します。今回は私自身が先月まで当院の小児科で研修させていただいたこともあり、小児の風邪についてご紹介したいと思います。



宮崎協病院 研修医 芝原 貴哉

〇そもそも風邪とは

風邪とは、上気道炎とも呼ばれ、鼻水、鼻づまり、咽頭痛、咳を主な症状とする急性のウイルス感染症です。鼻腔・咽頭粘膜にウイルスが感染することによって起こる免疫反応や粘膜障害が原因とされています。典型的な症状は1~5日間の潜伏期間を経て咽頭痛で始まり、鼻づまりや鼻水が主体となりその後咳が出現し、発熱を伴うこともあります。多くは1週間以内に軽快しますが、2週間程度症状が継続することもあります。

〇治療内容で気を付けることは？

ウイルスには様々な種類がありますが、どのウイルスによる風邪でも基本的に抗生物質治療は必要ありません。それぞれ症状に対しての薬を使い、自然に体調が良くなるのを待ちます。ここで大事なことは、発熱が長引いていないこと、水分がしっかり摂れているかを確認することです。発熱が続けば風邪ではなく肺炎を起こしている可能性もあり、血液検査などさらなる検査が必要になる場合があります。また水分が摂れていないと脱水の危険があり、点滴による補液が必要な場合もあります。いずれにしても体調が良ならない時は迷わず病院受診をしましょう。

〇基本的な感染対策を心掛けましょう

5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類になったこともあり、行動制限や感染対策はほとんど無くなっていると思います。その影響もあるのかは不明ですが、先月はインフルエンザが特に流行しました。体育祭などの行事があったのも原因の一つだと思います。これから外出時にマスク着用をしない方も多くなってくると思いますが、手洗いやうがい、換気など基本的な感染対策は忘れずに行い、健康には十分気をつけましょう。

2023年度 第13回理事会の報告

< 審議事項 >

- ・2023年4月法人の経常利益は-3,051万円(予算差-1,946万円)で目標未達成
- ・23年5月度の組合員活動について報告(組合員増やし37名、出資金増資422万、班づくり0班、班会回数47回)
- ・平和と社会保障を守る取り組み(防衛財源法案衆院通過、マイナンバー法改正など)についての報告
- ・第34回医療生協総代会、ブロック別総代会の質疑について提案、報告

等々、以上可決承認いたしました

おげんきですか文楽欄

甘藍を食すアオムシ憎れど人は底なしに自然破壊す

日向支部 水永 正継さん

日向支部 水永 玲子さん

宮崎市内の病院・クリニックのコロナワクチン接種について

	宮崎協病院	予約方法	接種日
宮崎協病院	定期受診の方	診察時予約 (電話・受付では対応しません)	7/12(水) 14:00~ 7/26(水) 14:00~ (6月接種分の予約は終了しています)
和知川原生協クリニック	かかりつけの患者さんとその家族 和知川原での接種履歴のある方		6/2(金)~ (毎週金曜の午後のみ)
このはな生協クリニック	このはなでの接種履歴のある方	電話もしくは来院時に予約	6/9(金)~
おおつか生協クリニック	かかりつけの患者さんとその家族 大家での接種履歴のある方		6/9(金)~ (毎週金曜の午後のみ)



訪問看護へ向かう職員ら

事業所・部署紹介(第6回) 「おおつか生協クリニック」

4月17日付で「おおつか生協クリニック」に着任しました興沼です。

宮崎市大塚町にある「おおつか生協クリニック」は宮崎医療生協の第一号のクリニックとして1994年の10月に開院いたしました。開院当時は私も20代で、窓口業務を担当していました。あれから30年です。おおつか生協クリニックも大きく変わりました。地域の方々の高齢化率も高まり、在宅診療の需要の多さに驚いています。私が在宅医療を知ったのも、おおつか生協クリニックでした。引き続き、患者さんや家族に寄り添える在宅医療をクリニックの職員一同で展開していきたいと思っております。組合員の皆さん、今後ともどうぞよろしくお願ひします。

おおつか生協クリニック 事務長 興沼貴美代

支部活動報告 北2支部



イチゴ狩りを行う組合員さんたち

北2支部「春のレクレションは「イチゴ狩り」と「宮崎市民の森散策」でした。イチゴ狩りの希望者が多く、イチゴハウスの収容定員30名を超えましたので、3月30日(木)と4月6日(木)の2日に分けて実施することになりました。

イチゴ狩り「ゆいまーる」の代表からイチゴの摘み方などの講習を受けた参加者は、真つ赤に熟した食べ頃イチゴを見つけては口へ、食べては摘んで忙しい。

制限時間の60分があつという間に過ぎていきました。食べ放題のイチゴ狩りに参加した皆さんは、大きな粒のイチゴを兎さんのように頬張りながら「イチゴ狩りは初めての体験でとてもハッピーな気分です」「ちぎりたてのイチゴの美味しいこと!」「食べ放題と知っていたら朝食抜きで来ればよかった」などと感激しておられました。

小学生のお孫さんを連れて参加した組合員さんは「春休み中の孫がとても喜んでいて、参加して良かったです。良い企画でした。宮崎医療生協さんありがとう」と感謝していました。

この日の喜びを短歌にしました。

イチゴ狩りハウスの中は皆イチゴ
君もイチゴで吾もイチゴか
北2支部 黒木 利忠

「宮崎医療生協健康まちづくり部」公式LINEアカウント

宮崎医療生協の最新情報を発信!

毎週金曜日脳トレ問題配信中!

虹の声 宮崎協病院虹の意見箱

検査室前(処置室)の椅子の数を増やしてほしい

処置室(採血室)の多い曜日(主に火曜日・水曜日)には職員が患者様の状況を見ながら椅子を出しての対応をおこなっています。固定の椅子(例えば長椅子など)も検討しましたが、消防法上、設置ができないところもあり、パイプ椅子などでの対応になっております。準備した椅子が足りず大変ご迷惑をおかけしました。患者様が多い日は事前に椅子を準備するなど、運用方法も見直していきたいと思ひます。

今、宮崎医療生協は 2023年5月末現在

■新規加入者 41名(5/1~5/31)	■平均出資金 12,980円
■総組合員数 46,700名	■班数 172班
■出資金 6億614万円	■おげんきですか手配り配布数 17,662部

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!

ご寄付いただきたい食品等

- ◎2~3kgで小分けされたお米
- ◎カレー粉 ◎レトルト食品 ◎甘いお菓子
- ◎パスタなどの乾麺 ◎調味料 ◎バックご飯
- ◎魚などの缶詰 ◎宮崎指定のゴミ袋
- ◎使い捨てマスク ◎生理用品

以下の食品は受け付けてきません

- ▶賞味期限が明記されていない食品
- ▶賞味期限が切れている食品
- ▶賞味期限が1ヶ月を切っている食品
- ▶開封されているもの
- ▶生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
- ▶アルコール(みりん、料理酒は除く)

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 宮崎市清武町木原5536番地1階

お問い合わせ 学生担当/坂本・中原 TEL:080-8380-6271

支障していただく食品は最寄りのクリニックでも受け付けています。詳細は中原まで相談ください。

食品を選ぶ医系学生

新入 職員抱負



先月に続いて、4月より入職した職員を紹介いたします。今月は5名紹介いたします。病院で見かけたら是非お声掛けください。

感謝の気持ちを忘れず、患者さんに最大限のサポートをさせていただきます。看護師になりたいです。

患者さんの出会いに感謝! 先輩方からの即答と受け止め、日々の成長を支えてくれる看護師になりたい。

体調管理 責任感を持って行動をし、報告・連絡・相談を行う。

感謝を忘れず、学びを止めない。周囲の人たちと大切にできる職業人であり続けたいです!!

患者さま1人1人に対して、明るく優しい丁寧に対応します!!