

带状疱疹について



小名浜生協病院
医師 前田浩司

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。

身体の左右どちらかの神経に沿って痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが多数集まって带状疱疹に生じます。症状の多くは上半身に現れ、顔面、特に目の周りにも現れることがあります。通常、皮膚症状に先行して痛みが生じます。その後、皮膚症状が現れると、ピリピリ刺すような痛みとなり、夜も眠れないほど激しい場面があります。多くの場合、皮膚症状が治まると痛みも消えますが、神経の損傷によってその後も痛みが続くことがあります。これは「带状疱疹後神経痛（PHN）」と呼ばれる、最も頻度の高い合併症です。

また、带状疱疹が現れる部位によって、角膜炎、顔面神経麻痺、難聴などの合併症を引き起こすことがあります。带状疱疹は、多くの人が子供の時に感染する水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。水ぼうそうが治った後もウイルスは体内（神経節）に潜伏して、過労やストレスなどによる免疫力の低下に伴ってウイルスが再び活性化して発症します。

五〇歳代から発症率が高くなり、八〇歳までに約三人に一人が発症すると言われています。

带状疱疹になりにくい体づくりのためには食事のバランスに気をつけるなど、睡眠をきちんとするなど、日頃から体調管理を心掛けることが大切です。また、高齢者はPHNのリスクが高いためワクチンを接種することで予防につながります。予防するワクチンは二種類あります。これまでのワクチンに加え、より特化した带状疱疹ワクチンが出来ました。接種する際は、担当の医師に相談してください。

带状疱疹になりにくい体づくりのためには食事のバランスに気をつけるなど、睡眠をきちんとするなど、日頃から体調管理を心掛けることが大切です。また、高齢者はPHNのリスクが高いためワクチンを接種することで予防につながります。予防するワクチンは二種類あります。これまでのワクチンに加え、より特化した带状疱疹ワクチンが出来ました。接種する際は、担当の医師に相談してください。

带状疱疹になりにくい体づくりのためには食事のバランスに気をつけるなど、睡眠をきちんとするなど、日頃から体調管理を心掛けることが大切です。また、高齢者はPHNのリスクが高いためワクチンを接種することで予防につながります。予防するワクチンは二種類あります。これまでのワクチンに加え、より特化した带状疱疹ワクチンが出来ました。接種する際は、担当の医師に相談してください。

带状疱疹になりにくい体づくりのためには食事のバランスに気をつけるなど、睡眠をきちんとするなど、日頃から体調管理を心掛けることが大切です。また、高齢者はPHNのリスクが高いためワクチンを接種することで予防につながります。予防するワクチンは二種類あります。これまでのワクチンに加え、より特化した带状疱疹ワクチンが出来ました。接種する際は、担当の医師に相談してください。

健康づくり委員会紹介

わたしたち健康づくり委員会は、組合員さんや地域の方々へ「健康」に関連した情報発信や企画を行っています。主に①健康づくりチャレンジ・キッズチャレンジの実施、②健康づくり教室（ウォーキング等）、③各支部班会の健康チェックやフレイル予防の支援です。活動内容の一部を紹介します。

健康づくり教室

健康をテーマにした学習会や、企画を開催しています。

す。昨年は、正しい歩き方や準備・整理体操が知りたい！という声があり「ウォーキング講座」を実施しました。

また、毎月下旬（夏・冬の時期除く）に「健康づくりウォーク」と題して、毎回開催場所を変え、市内各地を歩いています。①が二コースを用意し、皆さんが自分のペースでウォーキングに参加できるようにしています。

今年は「ゆったりゲーム

送迎はお任せください



せいきょうクリニックでは、外来の送迎を四名の運転手が地域ごとに担当しています。是非、名前を覚えてください！



運転手
佐竹 賢



運転手
高田 清美



運転手
矢渡 信介

江名、永崎、洋向台方面担当



運転手
鈴木 守

●鹿島方面と、小名浜以外の曜日ごとの地区送迎担当
月・火・木は常磐、内郷方面。
水曜日は勿来、植田方面。
金曜日は平、好間方面

送迎は無料で行っております。私たちは、患者さんを平等に安全・安心で送迎します。

金銭や物品等、職員へのお心遣いは固くお断りしています。

理事長 菅家 新

★読んでみてからクイズ275号★

3年ぶりに通常開催された総代会は 第〇〇回

クイズ当選者には、まちかど健康チェックで場所を提供していただいているマルトの商品券 1,000 円を抽選で5名に贈呈します。

みなさまのご応募お待ちしております。
(当選時の宛先、ご住所をお忘れなく)

メ切は 2023年 8月末日 消印有効
当選発表は 277 号にて

はがきは…
971-8151
いわき市小名浜岡小名字山ノ神40
医療生協ニュース「275号」係
電子メールは…
info@hamadori-coop.jp
題名を「275号クイズ応募」とお願いします

応募先



健口くん
5秒間で「パ」「タ」「カ」それぞれ何回発音できたかを測定します

口腔機能チェック

ご存じでしたか？口腔機能向上の重要性！
口腔機能が低下してしまふと誤嚥や会話が難しく

大会」を予定しています。様々なゲームを組合員さん同士でチーム戦を行う予定です。



4月の健康づくりウォークは薄磯の海岸線を歩きました

手配りさん募集

生協ニュースを手配りしてくれる方を募集しています。(有償ボランティアです)

なぜ手配りなの？

●いわき市と見守り協定を結んでいます。近所でカーテンが開まったまま、新聞や郵便物がたまっていく、などの異変があるお家があった時は生協へ連絡をいただき行政へつなげる仕組みになっており、地域の見守りを担っています。地域を回ることで運動ができてフレイル予防にもなります。地域の組合員さんとのつながりができます。

手配りしてみようかな？と思ったら迷わず組織部へ
組織部 (092-13099)

第45回通常総代会

最終年度となる「第2次中期計画」「経営計画」 健康で安心して住み続けられるまちづくりを

2023年6月25日、第45回通常総代会をいわき新舞子ハイツにて開催しました。3年ぶりとなった通常規模での会場には、傍聴者も含め119名の参加のもと、関口運太郎総代・阿部節子総代を議長に選出し議事に入りました。



議案採決の様子

私たちは「すべての人の健康と安心を支える健康づくり・まちづくり」をめざしています。このコロナ禍のなかで「顔の見える身近な範囲で、ゆるやかなつながり」を広げ、表面化しにくい「困ったこと」にも気づき寄り添い、解決につながるネットワークの必要性を強く感じようになりました。

このネットワークこそが、私たち医療生協の「原点」であると言えます。具体的にはそれは支部活動であり、班活動などに反映されることだと思います。ひとりはみんなのために、みんなはひとりのためにという理念を私たちはもっていますが、それを現実的で具体的な活動の中で表現するとすれば「組合員のネットワーク」に行きつくのだとも考えられます。そして、それがまちづくりの基本でもあるとも言えますし、支部の空白地域を無くしていく運動が必要であるとの認識になっていくものとも言えます。

まちづくりの目標に掲げていることは、「健康と安心」であり、「安全」ではないということ。この「安全と安心」の問題は、今回の原発事故で学んだ大きな教訓です。公害裁判で「科学論争」では勝てないということを聞きました。確かに原発事故裁判で「放射線量」で争った裁判は勝っていないとも聞いています。公害裁判の原告が集まっている「公害総行動実行委員会」という組織がありますが、そこでは「被害に始まって被害に終わる」といつも議論のときに言い出す人がいます。そのことを「汚染水の海洋投棄」に当てはめると「濃度の問題」では勝てないということになります。投棄することによって受ける被害を前面に出さなければならぬということなのです。

話が飛びましたが、私たちがめざすのは「安心して住める」まちづくりであることをこのことから理解していただけたらと思います。そして「安心」できるには、「顔の見える身近な範囲でのつながり」が重要であり必要なのだと考えられるのです。そのような運動の中で、誇りと生きがいをもって仕事のできる職場にしたいというのが私の願いです。力のない私ですが、このことが私の大きな仕事になるのかなと思っています。担い手づくりも含めて、みなさんとともに歩んでいきたいと思っています。総代会をリアルで開くことができたことを喜びたいと思いますし、この会が実り多いものになることを願って、私の挨拶とします。



理事長あいさつ

浜通り医療生活協同組合
理事長 菅家 新

総代会に先立ち、浜通り医療生活協同組合の総代選挙が行われました。当選した新たな総代を迎え行われた議事では、提案された六つの議案全てが賛成多数で採決、総代会特別決議が草野邦雄総代より読み上げられ拍手をもって満場一致で採択されました。

新任病院長挨拶

小名浜生協病院
院長 遠藤 剛



本年七月一日より小名浜生協病院院長を担うこととなった遠藤剛と申します。

私は二本松に生まれ福島県立医科大学を卒業後、福島医療生協わたり病院に入職し、約三八年間外科医として仕事をし、後半の八年間は緩和ケア病棟も担ってききました。小名浜生協病院には卒業四年目から外科手術の応援や当日直支援で訪れていました。当時は福島市ではサンマの刺身は食べられず、病院の隣にあった魚屋さんで刺身を買って当直をしていました。わたり病院でも八年間院長を担い、今回また小名浜生協病院でも担うことになりました。すでに六六歳ですが、頑張っています。現在、政府の医療費抑制政策のもとで中小病院の経営は困難さを増しています。しかし地域住民の方々に寄り添い、健康を守り、社会的困窮者にも手を差し伸べていく役割が重要と考えております。気兼ねなくお声をかけていただければと思います。どうぞよろしくお願い致します。

議案を提案する國井専務理事

所・職場の魅力を発信し、医療従事者・介護従事者の採用につなげるため、

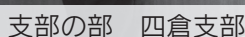
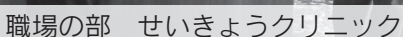
イルス感染拡大により、事業活動、組合員活動が大きく制限されました。こうし

た状況の中でも安全・安心な職場づくり、職員と家族、患者と利用者、地域・組合員のいのちと健康を守るために情報発信を行い積極的に感染防止対策に取り組んだことが評価されます。(2) コロナ禍での受診・利用控えが多くなり外来、入院患者、施設利用者を確保することが出来ず前期は事業収益が上がりませんでした。後期は事業収益も上がってきました。地域医療・介護を守る機関として利益の確保に向けて引き続き努力されるよう望みます。(3) 組合員活動における仲間ふやし、出資金増やしなどはコロナ禍で大変厳しいものとなりましたが、新しい班が九つできるなど、班活動も活性化してきています。中期計画の目標達成に向けて組合員・職員・理事などが先頭に立ち、一層奮闘することが望まれます。(4) 今回のコロナウイルス禍によってPCR検査の不徹底やワクチン接種の大幅な遅れ、入院制限など国の医療体制の欠陥が明るみになりました。一方国が進めているのは、高齢者医療費窓口二割化をはじめ、医療費の国民負担増や病床削減など医療体制の充実とは逆の方向に進んでいます。「命の選択」につながる医療制度の改悪を改めさせ国民の命と暮らしを守る政策に転換させるためにさらに皆で頑張ります。

東ブロックその他地域

浜通り医療生活協同組合
理事長 菅家 新

山添	幸恵	藤原砂由利	齊藤 香織	原田こずえ	鈴木 幸恵	吉田 和枝	工藤 史雄	佐藤 志保	中村 文乃
榎	秀子								
門馬	晴美								
鏑木	拓実								
小林	順子								
下藤	一行								
立石	淳子								
佐藤	賢人								



職場紹介 第4回 訪問看護ステーションかもめ

訪問看護ステーション「かもめ」の名前の由来は、いわき市の鳥がかもめであることや事業所が小名浜であることから名づけられました。現在かもめでは、看護師6名、理学療法士2名が働いています。

訪問看護の役割

「住み慣れた自宅や地域で自分らしい生活を最期まで送りたい」という願いに寄り添い、その方に必要な医療的支援を行っています。訪問看護の仕事は、医師の指示を受けて、病院を退院したばかりの利用者さんや通院が難しい利用者さんの体の状態を観察、在宅でのリハビリ、お薬の飲み方の指導や管理、病状によっては点滴を行う、口からの食事が難しい利用者さんの胃ろう管理、また在宅酸素や人工呼吸器を使用している利用者さんの管理など多岐にわたります。自宅でも病院と同じ医療処置ができるよう、24時間365日看護



自宅でも人工呼吸器を使用して生活できます

かもめの特徴

当事業所は、高齢者だけではなく小児も受け入れています。医療処置のある子供たちが、他の子供たちと変わりなく自宅や学校で生活を送れるよう各所へ訪問し医療処置を行っています。

以前に訪問していた子どもの中には、長期にわたって関わり指導していただくことで、自分自身で処置ができ、自立することができるようになった子どももいます。

訪問リハビリ

リハビリテーションにおいては、専任の理学療法士が利用者さんやご家族と一緒に話し合い、そ



自宅にある物を使用してリハビリを行います



患者さんの笑顔から私たちも元気をもらいます

ターミナルケア (在宅での看取り)

新型コロナウイルス感染症の拡大で病院での面会が制限され、なかなか顔が見ることができない、最期は自宅で過ごしたいのだけれど、日中は家族が働いていて介護が難しい等、様々な状況があります。そのなかで本人が「家に帰りたい」家族も「連れて帰りたい」というお話を耳にします。残された日々を住み慣れた場所で家族と共に過ごす。それをお手伝いするのも訪問看護の仕事です。家に帰ったら「表情が和らぎ入院中は食事がとれなかったのに好きな物を食べる」ことができた。「家族の声を聴いたら目を開けた」等病院ではなかった場面を目の当たりにする



血圧や体温測定を行いながら体調を確認します

赤ちゃんからお年寄りまで

自宅または施設での療養生活を望む方々を支えています。赤ちゃんからお年寄りまで年齢にかかわらず訪問看護サービスをご利用いただけます。

利用するには

医師からの指示書が必要になります。まずはかかりつけの医師または地域包括支援センター、市の介護保険や障害福祉の

私たちの思い

病院は、病気を治すことに専念する所で治療が優先となりますが、在宅はそれぞれの家庭で、その人の生活をしている生活優先の場です。

私たちは、利用者さんの今までの生き方や考えなどいろいろとお話を聞かせていただきながら、利用者さんご家族の思いに寄り添い、安心して在宅生活が送れるようこれからもお手伝いをしていきます。



私たちがお手伝いします

お問合せ

訪問看護ステーションかもめ
☎(0246)53-5190



地域発信 あれこれ

戊辰戦争直後、石炭が発見された内郷白水みろく沢には常磐炭鉱の歴史を後世に残す「**①みろく沢炭鉱資料館**」があります。

ここでは常磐炭田の歴史資料が多く残されているのに加え、語り部さんの軽快なトークとともに炭鉱で働いていた方々の生活を知ることが出来ます。

石炭を運ぶトロツコを



実際に石炭をはこんでいたトロッコも復元



こんにちは、私たち内郷・好間支部の炭鉱探検隊です！
内郷・好間地域はかつて『炭の街』と呼ばれました。
常磐炭田の基礎を築いた片寄平蔵氏が内郷白水で石炭と出会い、炭鉱業により栄え、私たちのくらしが豊かになりました。今回は炭鉱の歴史が色濃く残る私たちの街を皆さんに紹介したいと思い、探検に行ってきました。

わがまちのおすすめ

第四回

1
2
回
目

內鄉·好間支部

復元したもののや、実際に使われていたカンテラ（灯具）などの道具も見学できます。

石炭が掘れる地層を間近に見ることや、石炭の採掘法や炭鉱の仕組み、その変遷も学ぶことができます。

黒船来航以来、日本で高まった石炭需要。国策としての石炭調達が行われ、内郷地域は炭の街として隆盛を誇りました。

昭和四十年代以降、活況だった炭鉱は次第に廃坑となり、賑わいも鳴りを潜めます。

この資料館は渡邊為雄氏が生前、私財をつぎ込



ガイドさんも一緒に鉱道前でポーズ



謎の橋の秘密は次号で明らかに

つづきは次回九・一〇
月号に番外編として、内
郷宮町にある「謎の橋」
の調査結果をお伝えしま
す。橋の秘密と、その先
に現れる常磐炭田の遺産
とは……
ぜひお楽しみに！



洗い越しで一息つく炭鉱探検隊

梅ヶ丘集会所を出発し、住宅街を抜けると、ほど良い坂道が続きます。途中、自分たちで作ったという休憩用の長椅子があり、水分補給でひと休み。

「普段はウォーキングしながらゴミ拾いをしている」という四倉支部の取り組みに感心しながら話もはずみます。

目的地は海浜自然の家。このルートは車の往

新緑が気持ちいいコースです

新緑が気持ちいいコースです

梅ヶ丘集会所を出発し、住宅街を抜けると、ほど良い坂道が続きます。途中、自分たちで作ったという休憩用の長椅子があり、水分補給でひと休み。

きました。皆さん元気で結束手もあり、素晴らしい支部ですね」と。四倉支部から「また是非一緒に歩きましょう」とお誘いいただき交流を深めました。

うとお願いをしたところ、快く招待していただき、岡小名・湘南台支部からは六名、四倉支部からは一五名、総勢二一名のウォーキングとなりました。

緑を楽しむことが出来ました。往復で約六・六km
八、八〇〇歩の楽しいウ
オーキングでした。

岡小名ウオーキング班
からは「男性が多くて聲



四倉支部さんに温かく迎えてもらいました

岡小 名支部
は、班
を結成
したば
かりで
四倉の
ベテラ
ンウオ
ーカ



自作の長椅子で休憩

来も少く、安全に気持ちよく自然の中を歩けるコースで、新



それぞれ自分のペースで生きます

支部交流ウォーキング

全国的に今年初の真夏日と報道された五月一七日、四倉支部の「ウォーキング班」と岡小名・湘南台支部の「岡小名ウォーキング班」が一緒にウォーキングを楽しみました。

