一人は万人のために、万人は一人のために

憲法第九条
戦争の放棄
1　日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。
2　前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

浜通り医療生協ニュース

2025年5・6月　第286号

発行　浜通り医療生活協同組合　　編集　機関紙編集委員会
〒971－8151 いわき市小名浜岡小名字山ノ神40
組織部 92-3099　FAX 92-3105
ホームページ　https://www.hamadori-coop.jp

医療福祉生協連　民医連

私たちの現況
（2025年2月28日現在）
組合員数　14,271人
出資金総額　5億1,692万円
一人当たりの平均　36,222円

紙芝居に熱中する子どもたち

地域の愛情　子どもたちの成長

拓食堂（ひらく）

岡小名・湘南台支部がまだ準備会だった二〇一七年から岡小名広畑にあるカフェ拓を利用して、地域の子ども達が集まれる「拓食堂（ひらく）」を始めました。

今年も春休み中の子ども達がたくさん集まり、成長をみせてくれました。拓食堂を受け継ぎ続けていく想いを支部長の齋藤幸子さんに聞きました。

変化を乗り越えて

拓食堂を始めて、かれこれ七年の月日が経ったでしょうか。最初は小名浜一小の子供たちを対象に、生協の職員や運営委員、ボランティアの大人たちと子どもたちが一緒に昼食やおやつを作って食べ、一緒に遊びました。当時は支部が出来たばかりで財政に余裕がなく食材を調達するのが大変でした。回を重ねる内に活動を耳にした組合員さんやパルシステムさんから食材や野菜、お米の提供を協力いただきとても助かりました。そんな折、新型コロナウイルスの流行が始まり、これまでのようにみんなで一緒に食事をするのが難しくなりました。支部の運営委員で考えた結果、お弁当を配布することになりましたが、とても残念な思い出です。

わたしたち支部の活動地域には小名浜一小区と東小学校区があり、東小学校の子ども達にも参加を呼びかけるようになり拓食堂のスタイルも工夫が必要になりました。

参加人数が増えると手狭になること、東小の子ども達が歩いてくるには遠いことを考慮し、調理はカフェ拓で、学習や遊びは両校の子ども達が歩いて来られる岡小名集会所で。

現在のスタイルはスタート当初の子ども達と一緒に食べ物を作るという経験は出来なくなってしまいましたが、子ども達はどんなことがしたいか？　どんなことが楽しいのか？　毎回、知恵を絞り、「**私たちが暮らす地域の子ども達が皆元気で健やかに育って欲しい**」運営委員のみんながそんな思いで取り組んでいます。

どの子も集中して小物入れを作っていました

たくさんの愛で　笑顔の花が咲く

わたしたち以外にも、いつも笑顔で拓食堂のチラシを受け取り、活動を励ましてくれる保健の先生、子供たちの学習や遊びを温かく見守ってくれるボランティアの先生、調理や子ども達の見守りに協力してくれる地域の組合員の皆さん。沢山の方々の応援があって拓食堂を続けてくることが出来ました。

そして、不安そうな顔で玄関に入ってきたのに、帰りには元気に帰っていく子、なかなか大縄跳びに入れなくて何度も何度も挑戦して最後には笑顔満面になった子、食事中に「またやってほしいな……」とポツリとつぶやいた子、カルタ遊びを教えたら、初対面の子たちで円座になり「僕がやる！」と自ら読み手となって盛り上げてくれた子、初めて経験した流しそうめんが楽しくて、延々と食べ続けていた子、みんなの笑顔が忘れられなくて毎回会えるのを楽しみにしています。

今回の春休み拓食堂は小トトロの小物入れ作りに挑戦！先生は支部の理事さん。根気のいる作業を一時間半、一年生も頑張りました。

そして昼食のカレーライスを食べた後は、ボランティアさんの絵本の読み聞かせ、大盛り上がりだった風船バレーボール。

この春、中学生になる子が「今度はお手伝いで来る！」と。子供たちの成長を見守る活動の大切さを感じた瞬間でした。

美味しいお昼ご飯を作ってくれた
ボランティアの皆さん

子ども達が作った小トトロたち

コラム

徒然なるままに

「しかない」症候群

以前この欄で「させていただきます」という言い廻しについて違和感があるということを書いた。言葉は生き物だから時代とともに意味や使われ方が変化することは承知していても、あれもこれも「させていただきます」とされるのには抵抗感をいだかざるを得ない。

近頃目立つのは「感謝しかない」、「感動しかない」、「怒りしかない」という言い方。これまでも「使えるお金は千円しかない」とか「やるしかない」という形での使われ方はあったが、それらは或る意味選択肢が限られていてやむを得ずそうするという場面で用いられる言い方だったように思う。

そもそも「しかない」の「ない」は否定の意を有するものだから、感謝、感動、怒りといった心情を表現するのに、何故に「大いに感謝しています」、「大変感動しました」、「怒り心頭に発しています」というように肯定的にストレートに言えないのか、それが違和感を覚える理由なのかもしれない。

これまた直接的な物言いを避ける傾向にあるという日本語の特色の一つの発露と見るしかないのだろうか。

（鈴木　英司）

五〇歳からの新習慣！
帯状疱疹ワクチンで健康寿命を延ばす

小名浜生協病院
院長
遠藤　剛

帯状疱疹ってどんな病気？　痛いの？　予防できるの？　そんな疑問に、遠藤先生がわかりやすく解説してくれました。

Q　帯状疱疹について教えてください

A　帯状疱疹は水痘帯状疱疹ウイルスの感染によって起こります。最初の感染で水ぼうそう（水痘）が起こり、それが治ったあともウイルスは神経に潜んでいます。免疫力が低下した時などに潜んでいたウイルスが再活性化することで帯状疱疹が起こります。

Q　どんな症状が起きますか？

A　皮膚の痛み・かゆみ・違和感と水痘を伴った発疹です。皮膚の症状が神経に沿って帯状に起こるため帯状疱疹といいます。目や顔面に症状が出た場合は重症になりやすいので直ちに医療機関の受診が必要です。皮膚の発疹が出現する前に痛みなどの症状が出る時があり注意が必要です。

Q　発症するのは高齢者が多いと聞きますが？

A　帯状疱疹は高齢者に多く発症しますが若年者でも起こりえます。

Q　治療方法を教えてください

A　抗ウイルス剤を使用しますが、早期に治療すれば二週間程度で症状が改善します。治療が遅れた場合は帯状疱疹後、神経痛が残ることがあり非常につらい痛みです。この場合はペインクリニック（※1）での治療が必要です。

Q　予防することはできますか？

A　免疫力を維持するためバランスの取れた食事や睡眠、適度な運動など、日頃から健康的な生活習慣を心掛けることが大切です。五〇歳以上の人はワクチン接種が推奨されています。ワクチン接種は帯状疱疹の発症リスクを減らし、発症した場合でも症状を軽くする効果が期待できます。ワクチンは二種類あり、

●**生ワクチンは**
「弱毒生水痘ワクチン」
一回の接種を行います。
一回の接種で発症予防効果が約60％程度有効です。効果の持続期間五年程度とされています。

●**不活化ワクチンは**
「シングリックス筋注用」
二ヶ月間隔で二回行います。こちらは発症予防効果がほぼ95％以上有効です。効果の持続期間は一〇年程度とされています。

とにかく身体に帯状の発疹が出た場合はすぐに医療機関を受診してください。

※1　痛みの診断と治療を専門とする診療科

日常にいろどりを
―オレンジミニカフェの優しい時間

ふくし活動委員会
関口多賀子

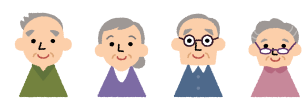
「オレンジカフェ」をご存知でしょうか。認知症の人やその家族、地域の人などの交流の場で認知症の正しい理解を深めたり、不安や悩みを共有したりすることを目的に、いわき市内でも各所で開催されています。

ふくし活動委員会では、昨年一〇月に誰でも参加できる「オレンジミニカフェ」一回目を開催し大変好評でした。

三月二六日に組合員センター で二回目を開催し、組合員三三人、いわき市地域包括ケア推進課と小名浜地域包括支援センターから専門職の方が五人参加しました。京都からお取り寄せの美味しいコーヒーとお茶をいただきながら、テーブルごとに専門職の方に介護や心配事相談をしたり、おしゃべりを楽しんだり、時間はあっという間に過ぎました。

後半は事務局の阿部さん考案の記憶力クイズや早口言葉で大いに盛り上がりました。参加者からは「久しぶりに話ができて楽しかった」「専門職のお話が聞けて安心した」との感想が寄せられました。

次回の開催前にチラシが入りますので是非ご参加ください。



記憶力クイズは大盛り上がりでした

帯状疱疹予防接種のお知らせ

せいきょうクリニックでは帯状疱疹の予防接種を実施しています。

接種ワクチンの種類

◆弱毒生水痘ワクチン（生ワクチン）

接種回数　1回
接種費用　・一般 …… 7,700円
　　・組合員 …… 5,500円

◆シングリックス筋注用（不活化ワクチン）

接種回数　2回（2ヶ月間隔）
接種費用　・一般 …… 24,000円
　　・組合員 …… 22,000円

両ワクチン共に、完全予約でキャンセルは不可となります。予約から2営業日後に接種は出来ますので、体調の良い時にご予約ください。

【お問合せ】せいきょうクリニック ☎53-4372

令和７年度からの定期接種について

令和７年度より、以下の方を対象に帯状疱疹ワクチンが定期接種になりました。

- **65歳以上の方**
- **60歳～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり身体障害者手帳１級相当の方**

定期接種の対象となる方には、**いわき市からお知らせ**が届きますので、そちらをご覧ください。

第47回　通常総代会開催のお知らせ

浜通り医療生活協同組合定款第50条の規定により、下記の通り第47回通常総代会を開催します。

記

とき　2025年6月28日（土）9:30開会

ところ　いわき新舞子ハイツ

浜通り医療生活協同組合　理事長　菅家　新

あなたの健康を守る第一歩
健康診断のススメ

二〇二五年度の健康診断の予約申し込みが始まりました！

いわき市では〝いわき市国保加入者〟と〝生活保護受給者〟を対象に無料の「特定健診・健康診査」を行っています。四月頃いわき市より郵送される「受診券」を積極的に利用するようにしましょう。

●予約の際には必ず受診券を確認いたします。お手元にご用意ください。

●予約は健診窓口、または電話で予約ができます。せいきょうクリニック窓口でも可能です。

●**送迎バスを利用することができます。受診手段にお困り方はご相談ください。**

●各種がん検診はいわき市国保加入者に限らず、いわき市に住民票をお持ちの方で普段がん検診を受ける機会のない方も受診することができます。希望する方は、いわき市健康づくり推進課へお問合せください。

健康診断のご予約・お問合せ
小名浜生協病院・健康管理室
☎(0246)84-6225

がん検診のお問合せ
いわき市健康づくり推進課
☎(0246)22-7448

職場紹介　第15回　薬局

私たち薬局は薬剤師3名、パート薬剤師4名、事務3名で病院とクリニックの業務を連携しながら行っています。
薬局ではどのような仕事をしているのかあまり知られていませんが、役割は多岐にわたり幅広い業務を行っています。今回は薬局の仕事について少し詳しく紹介したいと思います。

クリニック薬局の仕事

院内で医師の作成した処方せんに基づき、患者さんが薬を適切に使用できるように調剤し、薬の説明をした上でお渡しします。
調剤薬局との違いとして、適正な薬物療法を行うために、カルテの内容や検査データが確認でき、必要時には直接医師へ問い合わせることができます。

調剤業務

処方された薬が正しい用法用量であるか、患者さんにとって適切かなどの確認を行い、必要に応じて医師に問い合わせを行います。会計後、お薬が出てくるまでお待たせしてしまうことがありますが、患者さんの安全の為ご了察ください。
その後、処方せんに記載されている薬の取り揃え、水剤や散薬は量をはかって調剤を行います。
また患者さんの服薬状況に合わせて錠剤を服用時毎に一包化を行うこともあります。最後に薬が正しく調剤されているかを、薬剤師が再度チェックを行います。

処方箋通り薬を揃えます

必ずチェックを行います

調剤された薬を患者さんにお渡しする際には、正しい服用および使用方法を説明します。また患者さんと薬剤師が顔を見て直接話が出来るので、服薬指導以外にも薬に関する疑問や不安についての相談を受けることもあります。

病院薬局の仕事

医師や看護師をはじめとする多くの職種と連携して、入院から退院まで安全かつ効果的な薬物治療ができるよう取り組んでいます。

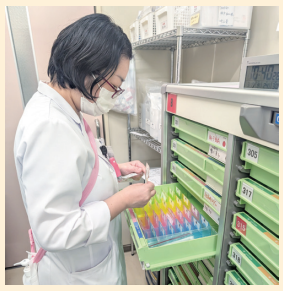
病棟薬剤業務

入院時には薬の服用状況や、副作用歴やアレルギー歴等を確認します。薬の使用前には疾患や症状、年齢、体格、腎臓や肝臓の機能などを把握したうえで、投与量、投与速度また相互作用などの問題がないかを確認しています。
薬を使用する際には効果や飲み方、起こりうる副作用とその対処法の説明を薬剤師が患者さんに直接行います。また治療で使用されている薬の効果が出ているか、副作用が出ていないかを確認して必要に応じてその内容を医師に伝えて薬の処方提案をしています。退院時には、退院後の生活に合わせた薬の使用ができるよう薬の説明をしています。

患者さんへ説明して渡します

注射調剤業務

注射処方せんに基づき、患者さんが使用する注射薬を1回分ずつ調剤する業務のことです。注射薬は急性期の患者さんに使用される場合は、病状に応じて処方内容が細かく変化するため、特に注意が必要です。
薬剤師は処方された注射薬の、投与量、投与速度、投与経路、投与間隔、混ぜてはいけない薬などの確認を行います。ここでも、疑わしい点は医師にも確認し、注射薬が安全に使用されるように努めています。


入院患者さんはこの配薬カートに配薬をします

その他の業務

チーム医療

患者さんにとって最も効果的な治療法や方針を検討するため、カンファランスなどで医師、薬剤師、看護師などの医療スタッフがそれぞれの専門性を発揮し、協力し合う医療現場の取り組みです。病棟毎に週3～4回のカンファランスを行い薬剤師は、薬の適正な使用法の提案や副作用・相互作用のチェック、これに基づく処方提案などを行っています。
薬局職員が関わる医療チームには、感染対策チーム、褥瘡管理チーム、栄養サポートチームなどがあります。

医薬品情報業務

薬を適正かつ安全に使用するための様々な情報を、収集、整理、保管、評価し、医師、薬剤師、看護師などの医療従事者や、患者さんへ提供する業務です。医薬品情報は書籍や文献、インターネットなどで収集しますが、伝わりやすいように言葉を整理して伝えることは医薬品情報担当薬剤師の主な業務です。
もうひとつの重要な業務として、医療機関内で発生した副作用の情報収集・報告・周知があります。

医薬品管理業務

医薬品の在庫管理から期限のチェック、適切な保管までが含まれます。患者さんに安全かつ効果的に薬を提供するために不可欠な役割です。
医薬品の専門家として患者さんの健康をサポートするだけでなく患者さんの立場に立ち、「民主的なチーム医療」と「地域に根ざした医療・福祉」をモットーに、安全で有効な薬物療法をめざして私たちは努力していきます。

薬に関する疑問や健康相談など、お気軽にご相談ください

★☆読んでみてからクイズ286号☆★

帯状疱疹ワクチン接種を推奨されているのは

〇〇歳以上

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います。
（当選時の宛先、ご住所をお忘れなく）

〆切は 2025年**6月末日** 消印有効
当選発表は 288 号にて

応募先
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「286号」係

電子メールは…
info@hamadori-coop.jp
題名を「286号クイズ応募」とお願いします

284 号クイズの答え … 6 年ぶり　　当選者 … 安藤結希さん、大津真由さん、森田正光さん、本郷信一さん、岸洋子さん

わが支部紹介

第3回　久世原・中山支部

みんなで創る助け合いのコミュニティ 笑顔あふれるあったかい居場所

久世原・中山支部は東日本大震災の年に当時理事長だった伊東達也さんに講師をお願いして「放射線の学習会」を開催したことがきっかけで翌年の二〇一二年に誕生。

あれから一三年、着実に年を重ねてきたはずなのに、みなさん時間の経過を忘れたかのように生き生きとして楽しんでいます。

支部結成以前からあった班は「桔梗班」「久世原班」。支部結成と共に「パソコン班」「健康体操班」が生まれ、一年ほど前に「つどいカフェくぜはら班」と最近「ココア班」が誕生しました。中でもいま久世原・中山支部で最も注目されているのが「つどいカフェくぜはら班」です。

つどいカフェくぜはら班について

カフェは、月の最終週の月曜日と火曜日を毎月ごと交互に開催し、当番の人がお茶菓子を買ってきて、一三時から二時間、「好きな時間に来て好きな時間に帰る」を基本としています。

メニューは船尾マスターのコーヒー、宗形先生が入れる抹茶で、いずれも一杯一〇〇円。

お茶を点てる姿が美しい先生

コーヒーを入れる船尾マスター

少々お天気が悪くとも集まりは上々！　一人住まいの人はもちろん、家族と同居していても昼間は一人になるので「ここに来ると楽しい！」ということのようで、お茶菓子を食べながら皆おしゃべりに夢中です。

つどいカフェくぜはら班は「何も決めごとをつくらない」ことを基本とし、普段なかなかゆっくりお話する機会がない仲間とただただおしゃべりをしていますが、途中でお口の体操、みんなで歌おう！や手遊びなどを入れて、みんなで楽しんでいます。年に何回か、地域包括センターの方や、専門の方がきて、健康チェックやミニ講話を開催しますが、これも測定や健康チェックをやっている人以外はおしゃべりをしている、といった具合です。

おしゃべりを楽しむにぎやかなカフェ

美味しいお茶と仲間との有意義な時間

支部活動の拠点

わたしたち久世原・中山支部の活動の拠点となっているのは、久世原団地集会所です。班活動、健康体操、健康チェック、支部総会、医療講演会などすべてはここが会場になります。

しっかり身体を動かす健康体操班

集会所を拠点にしていろいろな得意分野を持ち寄って運営をしているのが支部の自慢です。

支部メンバーについて

宗像シゲ子さん

カフェでは、永年お茶をたしなまれた宗形シゲ子さんが丁寧に立ててくれます。宗形さんはその都度きちんと和服をお召しになって、お茶にあう和菓子まで用意してきてくれます。まさに「仰げば尊し和菓子の恩」とはこのこと！

渡邉軍司さん

渡邉軍司さんはバスハイクや、ウォーキングの時など、コースや工程など正確に計画する達人。

生協ニュースの折り込みは、まさにプロジェクトチームのごとく、熟練工のスキルを発揮している女性陣。

折り込みには欠かせないチーム久世原！

佐藤恭子さん

生協の活動を地元の新聞などに投書して地域に紹介する投書達人の佐藤恭子さん。

＊　＊　＊

集会所を利用し、持参のコーヒーマシンで一杯一〇〇円、お菓子もあって日頃の体操教室とは違って皆和気あいあい、思う存分会話を楽しむことができました。体操に参加できない人も車を持たない人も、生協加入の有無も関係なく、同じ地域に住む人たちを結びつけてくれるこの企画に大拍手です。

＊　＊　＊

投稿した記事を一部抜粋しました。

さいごに

生協の支部活動が活発化する中で日常の生活も知り合いが増え、お茶のみ、カラオケ、ランチなど行き来が多くなり、地域のつながりがふえました。これが生協の役割かな！と思い、これからも多くの仲間をふやして地域のつながりを強くし、健康で明るく楽しい久世原・中山支部をめざしたいと思います。

「健康体操班」と「つどいカフェくぜはら班」は、いわき市の「つどいの場創設支援事業」に登録しています。是非、お近くの方は遠慮なくご参加ください。

●健康体操班
・第一水曜日
一〇時～一一時
第三月曜日
一〇時～一一時
・久世原集会所

●つどいカフェくぜはら班
・毎月最終週の月曜日or火曜日
一三時～
・久世原集会所

お問合せ先
本藤とし子
〇九〇―七三二六―四八四七