

謹賀新年

いんぐ

作 南坂部 故・古川さん

みえ医療福祉生活 協同組合・四日市地域 〒512-0911 四日市市生桑町1455 TEL (四日市地域本部) 059-330-0808 FAX (四日市地域本部) 059-330-0807
組合員数 (四日市地域) 4610世帯 12月加入数 10世帯 12月脱退数 3世帯
出資金増資 (四日市地域) 413名 1077回 10,322,000円 (12/25現在)

本年もどうぞよろしく お願いいたします



みえ医療福祉生活協同組合・四日市地域 役職員一同



今回、私の愚痴を書か
 せていただきます。新聞の
 声の欄に、19歳のひとり親
 の母が、ご飯がない、毎日
 のおかずは具のない味噌汁
 で赤ちゃんを育てている。
 コロナ渦で育児休暇が明け
 ても、職場に戻る見通し
 ない。できへんからダメな
 母親なのか」と。◆新総理
 の座右の銘が、自助・共助・
 公助」としているとの事。
 国の最高責任者が、まずは、
 自助と言われている事に私
 は怒りを感じます。自己責
 任という風潮が世間で言わ
 れても、助けて」と言える、
 他人事と見過ごさない社会
 を、せめて私たちの協同の
 力で繋がりを大切にしてつ
 くっていききたい。◆先日の
 班会で、五目飯を余分に作
 り、不自由な生活を送って
 いる高齢者さん夫婦の方に
 持参し、大変喜ばれました。
 私たちの活動も、限界が来
 たと言っていたのに、勇気
 づけられた事でした。(み)

ばんご



機関紙名「いんぐ」は…ING (～している) の意味から付けています。

常にみえ医療福祉生活協・四日市地域も前に向かって進行中です。もちろん世の中の動きも進行中。

皆さん、ポリファーマシーという言葉を聞いたことはありますか？ポリファーマシーとは、「複数」を意味する「poly」と、「調剤 薬局」を意味する「pharmacy」からなる、害のある多剤服用を意味する言葉です。昨今、複数の薬を服用することによって発生する「ポリファーマシー」が問題となつていきます。重要なのは「害のある」という部分。単純に「服用する薬の数が多い」ということではありません。必要とする以上の薬や不要な薬が処方されていること、によって、有害事象のリスク増加や、誤った方法での服薬（服薬過誤）、服薬アドヒアランス（低下などの問題に繋がる状態を指します）。

ポリファーマシーの定義は患者さんの症状や病態、生活環境などによって、薬の適正な処方も変化します。そのため、何種類の薬を併用していたらポリファーマシーに該当するのか、という厳密な定義は存在していません。しかし、薬による有害事象（薬物有害事象）は処方された薬の数に比例するとされ、薬の数が6種類を超えると発生頻度が大きく増加というデータを、日本老年医学会が「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2015」で発表しました。

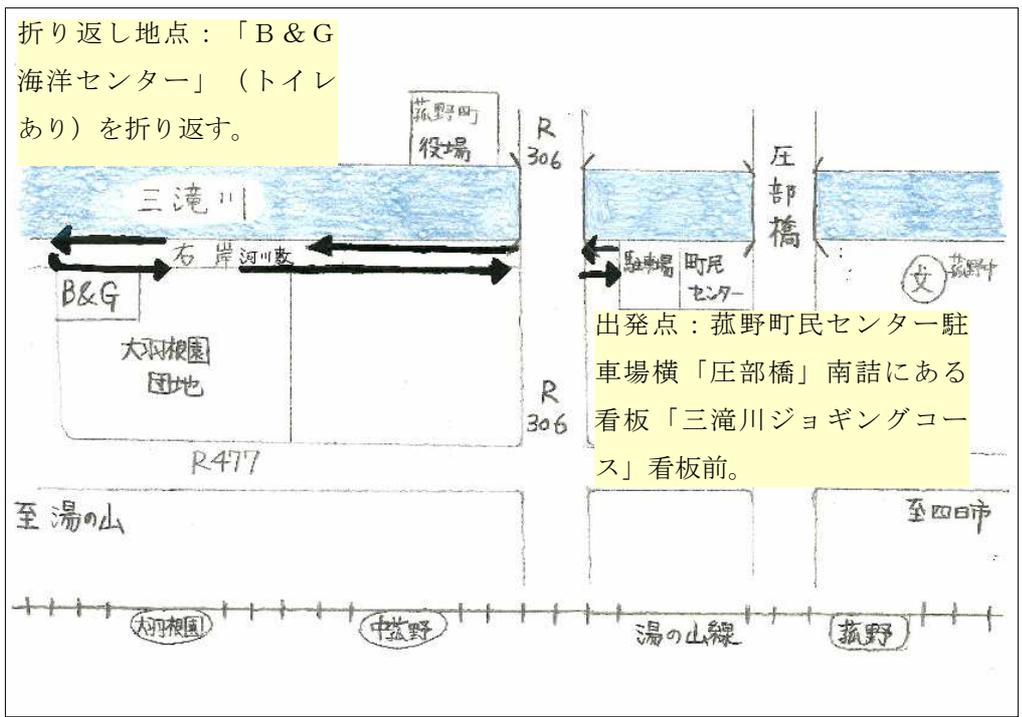


ポリファーマシーが問題視されている大きな理由として、これまでも述べているように、患者さんにとって有害だから」という点がまずあげられます。薬物有害事象には、軽いめまいやふらつき等の症状から、肝機能障害や低血糖を引き起こすもの、果ては死亡にいたるものまであります。ふらつき程度のもので、転倒し骨折するなどして今後のQOL（生活の質）に大きく影響することもあります。

一方で、ポリファーマシーを解決するには、ただ処方する薬の数や量を減らせばいいというわけではありません。薬を処方する医師、患者さんをケアする看護師、調剤をおこなう薬剤師などをはじめとし、医療に関わるそれぞれの専門家が協力し合い、患者さんの情報を共有し、適正処方を心がけていくことが重要です。そして患者さん自身も、受診する際にはお薬手帳を持参したり、かかりつけ薬局を利用したりするなどして、服用している薬について積極的な情報共有をおこなってください。医療従事者と患者さんが一体となり、ポリファーマシーの解消に向けて一緒に取り組むことが何よりも大切です。

歩こう。歩こう。

★片道2,9km。往復5,8km。
(約2時間弱です)
1歩1歩と足を運ぶ毎に鈴鹿山脈、鎌ヶ岳、御在所山、釈迦ヶ岳の大パノラマが迫ってくる。全コース坂道なし、信号なし、走行車両なし！
「三滝川の右岸河川敷に作られた「ジョギングコース」を歩きます。



～こんなウォーキングコースがあるよ～
その②「菰野地域 三滝川右岸河川敷 ジョギングコース」
(菰野支部 紹介)

地域委員会だより

【2020年12月17日・ひまわりにて】
(生協強化月間の振り返り)

各支部でのとりくみについて共有した。今年度残り3ヵ月、各支部1名の加入を目指してとりくみをすすめていくことを確認した。

【コロナ禍での活動について】

コロナの急速な拡大に伴い、当面、食事を伴う集まり、歌を歌う班会については中止とする。その他の活動については、引き続き、3密状態の注意、感染予防策(マスク着用・手指消毒等)をとる。

★次回は 1月21日に開催予定です。

【地域委員会とは?】 四日市地域の組合員さんの代表(主に各地域の支部)と職員が月に1回集まって、四日市の事業活動や組合員活動について報告・情報交換・論議を行っています。組合員と職員の協力で事業・活動を進めていく上での大事な会議です。

募集

是非ご紹介
・応募ください!!

是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

◇通所事業所介護職(1名)

◇お問い合わせ◇

みえ医療福祉生協・四日市地域

応募は 330-0808 桐山まで



知つとくポイント

くらしまちづくり委員会

処方せんについて②

処方せんに記載されている薬の名称が、今までいくわ診療所でもらっていた薬と異なる名称が記載されている場合があります。

例えば、「イグザレルト錠」が処方せんには「リバーロキサバン錠」と記載されてきます。薬には一般名と商品名があります。一般名とは、薬の主成分のことをいい、商品名とは、一つひとつの薬に製薬企業が名前をつけたものをいいます。つまり、リバーロキサバンという成分の薬をバイエル薬品が名前を付けた商品名がイグザレルトとなり、イグザレルト錠とリバーロキサバン錠は同じことを意味します。

処方せんをご覧になり不安があれば薬剤師にご確認ください。(平山)



【消費税を5%に引き下げをを求める請願署名の提出先】

- ★お近くの支部運営委員、機関紙配布者さん(ポストさん)
- ★組合員活動部(あおぞら3階)
- ★いくわ診療所窓口にご提出ください。

睡眠時無呼吸症候群

睡眠中のいびきがひどい、呼吸が止まっていると言われた方はいませんか?もしかしたら睡眠時無呼吸症候群という病気かもしれません。これは夜間の睡眠中に無呼吸と低呼吸(いびき)を繰り返す病気です。中年男性に多く見られますが、女性や若い人でもみられます。この病気は、寝ているつもりでも熟睡できておらず睡眠の質が低下します。そのため、日中に眠気が強くなり集中力が低下し、交通事故や労働中の事故につながりかねません。起床時に頭痛がする人、疲れが取れてない方はこの病気の可能性があります。また、無呼吸と低呼吸をくり返すことで酸欠状態となり心臓に過度な負担をかけます。高血圧・糖尿病・心筋梗塞・脳卒中などの合併症を起こしやすくなり、最悪の場合は突然

診察室から

所長 田中 啓太



死につながるものが分かっています。主な原因は肥満です。ノドの周りに皮下脂肪が付きすぎると気道が狭くなるため、無呼吸と低呼吸が起りやすくなります。また、飲酒や睡眠薬でこの病気を助長することがあります。診断には、自宅で実施できる簡易検査があり、いくわ診療所でも実施可能です。ただ、この結果次第では総合病院に紹介し、一泊入院での精密検査を受けていただく場合があります。治療は、原因や重症度により異なりますが、減量・節酒などの生活改善は重要です。他に代表的なものとして、CPAPと呼ばれるマスク装着、マウスピース装着があり、慣れる必要はありますが劇的に症状は改善します。いびき、無呼吸、日中の強い眠気など気になる方は、いくわ診療所までご相談ください。

いんぐクイズコーナー

今月はこれ!!

なぞなぞ。頭を柔らかくして考えて! ㊗

50セントの車の部品といえば何?

今回は少し難しいかな?

クイズの答えと「いんぐ」の感想や近況などを書いて、診療所の待合室のポストまたは、下記の住所へ送ってください。クイズ正解者の方より抽選で3名の方と「ポスト」掲載の方に図書カードをプレゼント。>

宛先 〒512-0911 四日市市生桑町1455
いくわ診療所内 「いんぐ編集室」

291号(11月号)の答え
問題>フランスのパンはフランスパン
では日本のパンは?
答え>ジャパン(模範解答)

映画「決算忠臣蔵」鑑賞!

まんなが支部・観たらエーガ班会 11/25

神前支部・ハッピー班会(映画鑑賞) 11/26

【参加者の感想】

◆赤穂浪士の討ち入り前の金勘定を映画で面白おかしく決算していく様子を見ました。

◆久しぶりに映画を見ることが出来て楽しかったです。



2021年健康づくり

チャレンジウォーキングのお知らせ(現地集合)

- ① 1月14日(木) 毘沙門山
- ② 2月22日(月) 南部丘陵公園
- ③ 3月26日(金) 智積~一生吹山
- ④ 4月8日(木) 菰野町庁舎界隈
- ⑤ 5月22日(土) ふれあい牧場
- ⑥ 6月15日(火) 富双緑地

いずれも10:30~11:30 雨天中止

四郷支部・高花平班

11月27日(金) 4名参加。

良いお天気で雲1つないウォーキング日和の日に宮妻の紅葉谷へ行きました。地元の人たちの元気につられてキャンプ場まで歩きました。久しぶりに1万歩でした。



★コロナ禍での活動の諸注意について★

コロナ拡大状況に応じて活動を展開します。自粛・延期・中止等柔軟な対応をお願いします。これまで通り三密を避け、少人数、感染予防策(マスク着用・換温・県外移動等のチェック)を徹底して下さい。体調が悪い時等は参加を見送って下さい。



◎事業所(あおぞらホール等)の使用制限(定員)は継続しています。

◎食事を伴う集まり、歌を歌う班会は当面中止とします!

◆ご不明点・お問い合わせ等は◆

生協本部・組合員活動部 TEL 330-0808

大人気 折り紙教室

第49回(再開します)

☆日時☆1月8日(金) 10:00~

☆場所☆ひまわり

☆参加費☆100円(材料費)

☆連絡先☆加藤みはる(尾平 332-5841)か 生協本部(330-0808)

*感染予防策を取った上での開催となります。マスク着用・手指消毒等のご協力をよろしくお願いいたします。15~20名の定員とします。

居宅介護支援事業所いくわ
月 9時~17時30分
電話 333-6475

訪問看護ステーションいくわ
月 9時~17時30分
電話 333-6472

ヘルパーステーションいくわ
月 9時~17時30分
電話 333-6472

通所リハビリいくわ
月 火 水 金 土
9時~17時30分
電話 333-8885

デイサービスいくわ
月 9時~17時30分
電話 333-8895

◎在宅療養の相談はまず左記へ

介護保険関連事業

◆医師会の応急診療所◆
電話 059-353-1759

◆救急医療情報センター◆
受診可能な医療機関の案内)
電話 059-229-1199

休日の病気やケガなどで緊急に医療機関を探したいときは左記をご利用下さい。

日・祝日・木曜日休診 【予約制】
★在宅療養が必要な方には住診も行います★

	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	○	○	○	×	○	○
午後4時~7時	○	×	○	×	○	×

四日市市生桑町1455番地
電話 059-333-6471

いくわ診療所 診療時間

住所変更等された方はご連絡ください。また、当人が亡くなられて名義変更が必要な場合もご連絡をお願いいたします。