

キッズ企画 わくドキ体験4/3開催

次回は5月29日(土) 10時～12時 ひまわりにて



子育て世代のみなさん 参加お待ちしております♪



親子で小物づくり♪

地域交流センターひまわりでは、子育て世代の方たちが親子そろって参加できるような企画を開催しています。「なかなか子どもと過ごす場所が近所がない」「家ではない所で子どもとゆっくり過ごしたい、触れ合いたい」、そんな方はぜひ一度「わくドキ体験」にお越し下さい。感染拡大状況によっては開催が中止となる場合もあります。予めご了承ください。

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)
4595世帯
4月加入数1世帯
4月脱退数5世帯
2021年度
出資金増資 (四日市地域)
91名91回
1,494,000円
(4/26現在)

ばんご

◆先月、実家の愛犬 柴犬、15歳)と鹿化川の千本桜を見に行きました。実家を離れてからは一緒に散歩に行くこともありませんでしたが、シニア犬となりだんだん弱っていく中で、まだ元気な今のうちにと思い立ち、久しぶりに一緒に歩いてきました。◆昔のようにこっちは引つ張られるぐらいの力はなく、ゆっくりと歩く姿が愛らしい反面、寂しさも感じました。昔のヤンチャ犬だった時の思い出が蘇ってきて、また一緒に散歩したいなと思えました。◆鹿化川沿いは小学生時代の通学路で、昔とはだいぶ変わりましたが、懐かしさを感じる事ができました。久しぶりの愛犬との散歩で昔を懐かしく思い出し、心身ともにリフレッシュ出来た休日でした。 啓

前回に引き続き、今回も相互作用についてお話ししたいと思います。

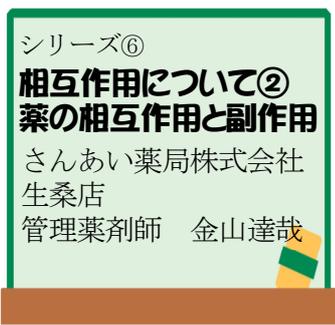
薬の相互作用

2種類以上の薬を併用したときに、個々の薬では見られない作用があらわれたり、それぞれの薬の効きめが強くなったり弱くなったりするなどの変化が起こった場合、これらの薬の間には「相互作用」があるとい

- ①薬の効き方そのものが逆の場合 作用が打ち消されてしまう場合がある
- ②薬の効き方がよく似てる場合 作用が強くなってしまふよりしっかりと効果をj得るために、効き方の似た2種類以上の薬を使うこともありまふ
- ③代謝 飲んだ薬を体内で分解)、排泄が遅くなる場合 効果が長続きしたり、同時に副作用が強く現れたりすることがあります
- ④代謝が早くなつてしまふ

場合 効果が弱くなつてしまふ

また、服用する薬の種類が多くなればなるほど相互作用も起こりやすくなりまふ。1+1=2が3にも4にもなることを覚えておいてください。また、相互作用は薬の併用時だけでなく、食事や健康食品、サプリメント)との組み合わせでも



起こることがあります(本月号参照)。したがって複数の病院を受診し、薬を出してもらうときは現在服用中の薬を必ず医師や薬剤師に伝えてください。その時に活躍するのがお薬手帳です。

薬の副作用

薬を飲んだときに、本来、目的としていない作用が現れることがあります。これ

を「副作用」といいます。副作用は悪いことばかりではなく、副作用を利用して治療薬として用いることもあります。では、なぜ副作用が起こるのでしようか?

①体質に合わなかった ②医師の指示どおりに薬を飲まなかった ③2回分をまとめて飲んでしまった。 ④カプセルをはずして飲んでしまった。 ⑤他人の薬をもらって飲んでしまった

③薬そのものの性質によるもの 体内に入った薬が目的以外の場所へも分布し、そこでも効き目を發揮してしまふ)これはある程度の予測が可能です(例:アレルギーの薬を飲むと眠くなることがある)

④薬が予測した以上に効き過ぎた 例: 血圧を下げる薬の効果が過ぎで血圧が下がりすぎた。糖尿病の薬が効き過ぎて低血糖を起した)などが考えられます。



私たちの支部は、平成22年)に発足しました。現在、委員は10人で、毎月第2火曜日に委員会を開いています。

さて、皆さん、運営委員会が何をしているか、ご存知ですか?和菓子作りやハイキングなどの支部企画を考えたり、「貯筋体操」のサポートをしたり、また、



「いんぐ」と共に配られる支部ニュース」を作成したりしています。そして、支部企画・貯筋体操の場や、ニュースを通して、組合員と組合員、組合員と生協、生協と地域をつなぐ活動をしています。

ワイワイ、ガヤガヤ、楽しく活動している我がときわ支部は、昨年記念すべき10周年を迎えました。これからも、皆さんと一緒に、健康づくり、まちづくりを進めていけたらと思つています。 安原)



地域委員会だより

【2021年4月15日・ひまわりにて】

(委員会報告)

健康づくりチャレンジウォーキング③3/26開催し、組合員30名参加。機関紙いんぐ300号(2021年8月号)の掲載内容についてアイデアを出し合った。

(2020年度まとめ・2021年度方針について)

4支部・委員会から報告がされた。2021年度四日市地域の目標数は組合員増やし150名、出資金増資2000万円。

★次回は5月20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(バ)



◇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

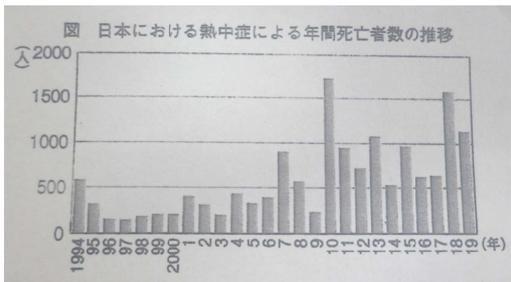
くらしまちづくり委員会

待ったなし 地球温暖化対策

1年前から、コロナの影響でくらしまちづくり委員会もバレンタイン行動、パラダイス190、くらしの講座等の行事が制約される中、委員会では地球温暖化、気象変動危機の防止について「民医連医療」を使って学習をしています。

今年も3月末には桜の花が早くも満開になり、年々開花が早まっている気がします。人間は自然の中に順応していく能力、体質が備わっていると思いますが、高温、多湿の環境では基礎体調が崩れやすいそうです。また、二酸化炭素等、温室効果気体の増加に伴い地球の温度が1℃上昇傾向で、海水温上昇、氷河融解気候変動、生態系混乱等の影響を受けて、各地で異常気象や気象災害等が発生しています。記録的な異常高温や集中豪雨が発生し、大きな被害をもたらしています。

2010年頃から熱中症による死亡者数が1000人を超す年もあります(下図)。各地で41℃超えの最高気温も出ています。地球温暖化対策が急がれます。(大西)



医学生が実習に来ます

5月から、三重大学医学部の5年生がいくつわ診療所に実習に来ます。皆様には、実習へのご理解とご協力のほどお願いしたいと思います。

医学生は5年生になると、約1年かけて大学病院を中心に様々な病院、様々な診療科を24週間かけて回り、実習を行ないます。いくつわ診療所はその中で、総合診療科 家庭医療)の実習を担当します。今年度は5人、不定期ですが1人ずつ、1ヶ月間の実習に来ます。この実習の目的は、大学病院のような高度医療とは違う、診療所の実地や地域における役割を学ぶことです。医学生さんには、外来診療や訪問診療、訪問看護、ケアマネを通して、大学病院や入院医療とは違う医療・介護の現場を見てもらおうと思っています。

診察室から

所長 田中 啓太

ただ、見学だけでは退屈です。学びも浅くなりまので、色々参加してもらおうと思っています。と言っても、まだ学生なので出来ることは限られます。具体的には、問診を取ってもらったり、診察をしてみたりなどを考えています。その際は、学生一人ずつ対応することは決してありません。必ず、私や看護師が側で見ているようにしますので、ご協力をよろしくお願いします。

私の経験

私自身も、学生時代の実習を通じて、診療所医療や医療生協に興味を持ちました。学生への教育を通して、我々の医療活動を知ってもらおう機会になれば良いと思います。もし診療所で医学生をお見かけした時は、気軽に声を掛けていただけると嬉しいです。

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! ㊟

ロン毛とスキンヘッドが喧嘩をはじめた! 原因はどちらに?

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」

295号(3月号)の答え

問題> そうきん、そうじき、ほうき
いつも掃除をサボるのはどれ?

答え> ほうき(放棄)

★コロナ禍での活動の自粛について★

一生協は活動あってこそその組織体ですが、皆さんの健康確保・感染予防/拡大阻止のために以下ご協力をお願いします-

◎各種班会・体操教室・学習会・健康チェック・ウォーキング等を当面の間、原則延期・中止としています。

【三重県緊急警戒宣言を受けて4/21~5/11まですべての班会・サークル活動中止】

5/11以降は感染拡大状況を見ながら判断していきます。

*三密を避ける、少人数、感染予防対策をとる場合等の例外はありますが、基本的には自粛です。

(地域委員会・支部運営委員会・専門委員会等の機関会議は除く)

◎事業所への立ち入りを制限しています。

◆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



ひまわりお楽しみ会 お弁当配達プロジェクト

コロナウイルスの影響で昨年2月以降「ひまわりお楽しみ会」を開催することができず…。参加されていた方たちに少しでも喜んでもらえたら。そんなおもいから、神前支部の組合員さんの協力で、4/9(金)「味ご飯」を配達することに。みなさんお元気でいらっしゃいました。



発熱や風邪症状があり診察を希望される患者様へ「受診前にまず診療所に電話で相談を！」

いくわ診療所では新型コロナウイルス感染症対応として、発熱、咳やのどの痛み、だるさ、味やにおいが感じにくい、頭痛、吐き気や下痢、筋肉痛などの症状がある場合は、直接来院されずに、事前に電話連絡をお願いします。一般診療と分けた時間・空間で診察します。

いくわ診療所 電話059-333-6471

※直接ご来院いただいた場合、診療の状況によっては対応できかねることがあります。

大人気 折り紙教室 (第51回)

☆日時☆5月14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)が生協本部(330-0808)

*感染予防策を取った上での開催となります。スリッパ各自ご持参下さい。マスク着用・手指消毒等のご協力をよろしくお願いします。15~20名の定員とします。コロナの感染拡大状況によっては中止となる場合もあります。予めご了承下さい。



ヘルパーステーションいくわ 電話 059-9333-6472
訪問看護ステーションいくわ 電話 059-9333-6475
居宅介護支援事業所いくわ 電話 059-9333-6475
通所リハビリいくわ 電話 059-9333-6475
デイサービスいくわ 電話 059-9333-6475

分譲保険関連事業
◎在宅療養の相談はまず左記へ
◆救急医療情報センター◆
電話 059-229-1199
◆医師会の応急診療所◆
電話 059-353-1759

いくわ診療所 診療時間表

	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

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。