

**要予約 無料法律相談**  
 3月25日(月)15時半～17時  
 ●担当/山口第一法律事務所 横山 詩土 弁護士  
 4月18日(木)14時～15時半  
 ●担当/山口第一法律事務所 内山 新吾 弁護士  
 ●場所 生協ふれあい会館2階「相談室」  
 ☎0836-34-2510

健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる

# 健康のひろば

●発行 医療生活協同組合健文会  
 ●発行責任者 専務理事 山村 義晴

**医療生協健文会現勢** 2024年1月31日現在

- 組合員…………… 18,803人
- 出資金額…………… 598,723,000円
- 平均出資金額…………… 31,842円
- 支部数…………… 22支部
- 登録班数…………… 176班

住所変更等ありましたら、まちづくり組合員活動支援部までご連絡ください

〒755-0005 宇部市五十目山町16-23  
 TEL 0836-33-6644 FAX 0836-33-6651  
<https://www.kenbunkai-yamaguchi.jp>

定款地域(活動する地域)…山口県全域

# 認知症について知ろう!

## 認知症の理解と周囲の支援が大切です

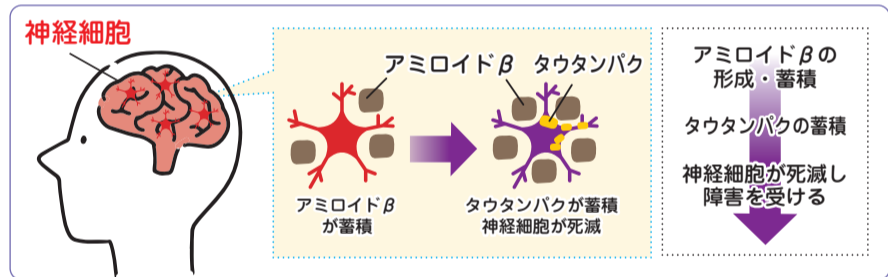
みなさんは、物忘れをして困った経験はありますか？私は傘や上着を置き忘れて、あとで「しまった！」と思うことはよくあります。認知症の方はこうした物忘れ（記憶力障害といいます）が日常的に頻繁にみられ、日常生活に支障をきたします。不安感から被害的な妄想に発展し、家族による介護支援が難しくなる場合もあります。



宇部協立病院精神科  
物忘れ外来  
永岡 元博

### 認知症は、脳内の異常タンパク質が原因？

認知症分野は最近とくに研究がめざましく、認知症疾患は「異常タンパク質が脳神経に蓄積する病気」との理解が定着しました。アルツハイマー型であればタウタンパク、レビー小体型認知症であればα-シヌクレイン、FTLD（前頭側頭型認知症）であればTDP-43というタンパク質が脳内でひろがっていくことがわかっています。そして、これらのタンパク質からつくられる線維構造を特別な電子顕微鏡で観察して解析し、治療薬をつくろうとする試みがなされています。実臨床的に安全な薬として提供される日は近いと思います。



### 認知症新薬について

ちなみに、昨年末に日本で販売開始された話題の認知症新薬のレカネマブ（点滴静注）は、アルツハイマー型認知症で確認されるアミロイドβ凝集体を減少させるはたらきがあります。これにより、認知機能と日常生活機能の低下を遅らせます。ですが治療対象者は、発症早期（軽度認知障害）の方に限定されています。

### 認知症を患う人を支えている家族の方へ

当院の物忘れ外来では従来通り、認知症進行予防薬や介護サービスを上手に利用して、本人も家族も安心して安全な生活を送ることができるよう、支援していきたいと考えています。

### 代表的な認知症の種類と症状

<h4>アルツハイマー型認知症</h4> <p>アミロイドβ、タウタンパクの蓄積により、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 脳萎縮（特に海馬、両側頭葉）</li> <li>● 物忘れ（記憶力障害）</li> <li>● 日時や場所がわからない（記憶力障害）</li> <li>● 道に迷う</li> <li>● 物盗られ妄想</li> <li>● 易怒、多幸（人格変化）</li> </ul>	<h4>血管性認知症</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 高血圧、糖尿病、動脈硬化、不整脈</li> <li>● 脳梗塞、脳出血</li> <li>● アルコール、タバコの影響</li> <li>● 服の着方がわからない（着衣失行）</li> <li>● 強制泣き笑い（感情失禁）</li> <li>● 片麻痺、言語障害、嚥下不良</li> <li>● 抑うつ状態になりやすい</li> </ul>
<h4>レビー小体型認知症</h4> <p>α-シヌクレインの蓄積により、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 歩行障害（パーキンソン病との関連）</li> <li>● 人や動物の幻視、錯覚</li> <li>● 症状の日内変動</li> <li>● 寝言を言う（レム睡眠行動異常）</li> <li>● 便秘（自律神経障害）</li> </ul>	<h4>前頭側頭型認知症</h4> <p>（前頭側頭葉変性症）</p> <p>TDP-43、タウタンパクの蓄積により、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 脳萎縮（とくに前頭葉）</li> <li>● 自分勝手な言動（わが道を行く行動）</li> <li>● 毎日決まった行動をとる（常同行動）</li> <li>● 記憶力は比較的保たれる</li> <li>● 若年の発症が多い</li> </ul>

※ これらの症状が組み合わせられることもあります。

### 第12回

## ひろば、私も配ります！

— 恩田南支部 K・Yさん —

### 散歩がてらに配っています

私はいつも、サロンにじのおやつづくり・料理に参加し、そのつながりから期間限定で「健康のひろば」を配っています。実際配ってみて、入院などで留守にされている家が多くありますが、散歩がてらでつづけています。自分のなかで区切りをつけておりますが、それまでは配ってこうと決めています。

### (公告)

## 住所不明にともなう「みなし自由脱退」の処理について



2023年12月末日の基準日において、当会の機関紙「健康のひろば」や残高通知などが宛先不明で返送され、ご登録電話番号で連絡がとれず、かつ事業所の利用や出資金の変動がみられない組合員を対象に、「定款第10条2項」および「住所不明組合員の脱退手続きに関する規則」に基づき、2024年3月末日付けで「みなし自由脱退処理」をおこないます。  
 つきましては、「みなし自由脱退処理」を

おこなう組合員を、2月16日(金)～3月15日(金)まで、健文会本部、まちづくり組合員活動支援部及び健文会が運営する病院、診療所で確認できるようにしています。住所変更などの届け出がお済みでない組合員は、ご確認の上、手続きをおこなっていただきますようお願い致します。

2024年1月27日  
医療生活協同組合健文会理事会

**無料でのコロナワクチン接種は令和6年3月31日で終了します**

接種をご希望の方は、早めのご予約をおすすめします。医療生協健文会の右記の事業所で予約を受け付けております。ご希望の方は事前にお電話ください。

- 宇部協立病院 ☎ 0836-33-6111
- 生協上宇部クリニック ☎ 0836-33-3395



**おかげ様で健文会創立50周年**

経済的なご事情などで医療費のお支払いにお困りの方、「無料・低額診療事業」のご相談を受け付けています。

同日開催

第2回

「医療福祉生協のいのちの章典」健文会実践交流集会

2024年 3月14日(木)  
時間: 13時40分~16時40分  
場所: 男女共同参画センター  
フォー・ユー (3階)



1月20日(土)、「第1回 中長期計画づくりワークショップ」を開催しました。地域組合員、健文会職員あわせて95名が参加し、20班に分かれ①地域組合員・健文会職員として大切にしてきたこと、今後大切にしていきたいこと、②いまの世の中をみてどう感じ、今後どんな未来になってほしいのか、さらに理念、中長期計画づくりのアイデア出しなどを話し合いました。今後ワークショップは続きます。みなさんの参画で、健文会の理念や中長期計画をつくりましょう。

地域組合員と健文会職員で意見交換

「第1回 中長期計画づくりワークショップ」を開催

第2回  
医療生協を知る会  
防府準備支部



防府市・キリンレモンスタジアムにて(1月24日)

防府支部結成総会に弾み

昨年9月につづき1月24日、「第2回医療生協を知る会」を開催し、地域組合員18名と職員組合員3名で熱いトークが繰りひろげられました。山本次長の他支部の班活動・たまり場紹介、小羽山支部吉村さんの自立した支部づくりの話など、普段他支部の情報に触れる機会がない防府の組合員にとって、とても貴重なものでした。この2年間の活動で組合員は概ね100人→150人、班は1つ→2つで、今年度ははじめに計画した年間仲間ふやし目標20名も超過達成しています。すべてこのエネルギーは3月27日の支部結成総会に向かっていきます。たくさんの組合員の参加で結成総会を成功させ、防府支部の新たなスタートを切りたいと運営委員一同奮闘しています。(担当理事:山崎郁代)

私たち健文会の安定した経営基盤を支えていくため、年度末(3月末)にむけて、みなさまのさらなるご協力、よろしくお願い致します。



理事長 上野 尚

日頃よりお世話になります。出資金は、医療や介護、組合員のための事業をおこなうための大切な資本金の一部です。医療生協健文会は「住みなれた地域でいつまでも健康で長生きしたい」「安心してかかれる自分たちの病院・診療所がほしい」そう願う人たちが組合員になってその実現のために設立し、出資し、事業や活動を支えてきました。いまから50年前の1974年、小さな診療所から出発し、いまでは1病院、2医科診療所、3歯科・9介護事業所の事業を展開するまでになりました。これもひとえに地域のみなさまのご協力の賜物にほかなりません。

これからも組合員同士の助け合い、職員組合員とともに、よりよい医療と福祉・介護づくり、組合員が主人公の健康づくり、社会保障を充実させる運動にとりこんでいく所存です。今年度は病院MRI更新(1億3千万円)を始め、2004年の病院リニューアル建設から20年が経過し、空調設備、緊急通報装置などの老朽化にともなう入れ替えもおこない、設備投資も大きく増えています。ぜひ、年度末にあたり、さらなるみなさまのご協力をよろしくお願い致します。(出資金は寄付金や会費ではありません。転居などで退会される際には、全額お返しします)

23年度総代会目標

- 23年度 健文会の全体目標 1月末時点の到達
- 出資金ふやし目標 ……1億円 ⇒ 4,300万円(達成率43%)
- 仲間ふやし目標 ……1,000人 ⇒ 665人(達成率66%)

組合員のみなさまにお願いしたいこと

- ご家族(知人)など、健文会の組合員になっていただける方をご紹介ください。
- 年に1回、増資へのご協力をお願いします。
- この機会にサポーター増資(口座からの自動引き落とし)をお申込みください。

「虹のバレンタイン行動」でつながり増える

2/9 山陽小野田ブロック・山陽支部



コロナ禍前まで定期開催していたマルキュウ厚狭店で健康チェックや地域活動の紹介、事業所案内などを実施しました。2時間で26名の測定。そのなかには「何か体操や集まりがないか探していたの」という方もおられ、新たなつながりができました。生協小野田診療所の紹介もすると「あそこの先生はいいよね」と厚狭地域でも評判でした。

2/13 宇部地域

2月13日、「コープここと宇部店」でバレンタイン行動と称して骨密度、体組成、握力測定などの健康チェックをおこないました。開始直後から「最近、骨密度を計ってないから気になっていたの」と多くの女性が計測にいられました。計測中は健診の重要性などを伝えることができ、これをきっかけに一人でも多く健診を受けてもらえたらと思います。今後定期的な開催し、地域に根差した健康チェックを続けたいです。



協同でつくる・未来を探る山口塾(第2回)

「異常気象と山口の防災」

1月26日に第2回山口塾が山口市事務所で開催され、20名が参加しました(ズーム参加者ふくむ)。今回は、山口大学名誉教授の山本晴彦先生を講師に招き、近年山口県で発生した風水害の事例や高潮災害のメカニズム、災害に遭う前に確認、準備しておくものなどを学びました。



山本先生のお話を聞いて、①自分が住んでいる地域がどんな場所かをハザードマップで確認しておく、②災害に遭ったときの避難経路も事前に確認しておく、さらに非常食の備蓄や非常持ち出し袋の準備が必要と思いました。そして言うまでもないことですが、何よりも「自分の命最優先!」を忘れずに。(北村 るみ)



# 私の職場 宇部協立病院 病棟医事課



## 会計医事業務とクラーク医事業務

病棟医事課は、会計医事業務とクラーク医事業務に分かれています。会計医事業務は入院費の請求書作成や保険請求業務がおもな業務で、クラーク医事業務は各病棟に常駐し、入院患者さまの事務手続き、面会者の案内、依頼のあった書類の対応など多岐にわたります。また入院時に高額療養費制度のご案内や、手続きの方法などを紹介しています。お支払いが困難な場合は、ケースワーカーなどと連携し、お支払い方法のご相談にも乗らせていただいております。現在、さまざまな社会保障制度が改悪の危機にあり、戦争をする国に突き進んでいます。これらに抗い、地域のみなさまと連帯して、より良い社会の実現のため日々とりにくんでいきたいと考えています。

宇部協立病院・病棟医事課長 伊藤 賢治



長期化するコロナ禍の影響で「組合員コーナー」の活動を休止していましたが、今年1月半ばより再開しました！出資金に関するお問い合わせ、そのほか、地域行事、病院内のご案内、お困りごとのご相談、事業所へのご要望など病院にお越しの際はお気軽にお尋ねください。

病院「組合員コーナー」再開  
実に数年ぶり！

## 募金・義援金のご報告

### 人道支援を目的とする「ウクライナ支援募金」活動

- 寄せられた1月分の募金総額は **40,000円**でした。  
(2022年4月開始して以降の累計金額は 706,098円です)

### ガザ人道危機 緊急募金活動

- 寄せられた1月分の募金総額は **47,110円**でした。  
上記2つの募金は2024年2月7日集計分  
送金先：公益財団法人日本ユニセフ協会

### 「令和6年度 能登半島大地震」災害義援金

- 寄せられた1月分の募金総額は **396,000円**でした。  
送金先：全日本民医連・日本医療福祉生協連

みなさまのご協力、ありがとうございました

(主催) 山口民医連・医療生協健文会

## 3月・4月 各ブロックのイベント情報一覧

ブロック	イベント教室名	場所	時間	3月	4月
宇部	恩田南ころばん体操教室	にじの家	13:30～	12日	9日
	健康サロンあわねさんち	則貞団地集会所	14:00～	29日	26日
	あい愛館カラダトトノエ教室	コープあい愛館	10:00～	14日	11日
	岬ころばん体操教室	岬ふれあいセンター	10:30～	26日	23日
	見初ころばん体操教室	見初 40区集会所	14:00～	13日	
	見初タオル体操・ポッチャ		13:30～		10日
	琴芝ころばん体操教室	琴芝ふれあいセンター	12:30～	16日	20日
	上宇部タオル体操	上宇部ふれあいセンター	10:00～	1、15日	5、19日
	丸尾原ころばん体操教室	丸尾原自治会館	13:30～	12日	9日
	たのしくストレッチ東岐波会	東岐波ふれあいセンター	12:30～	6日	3日
	丸尾原タオル体操教室	丸尾原自治会館	13:30～	22日	26日
	東岐波脳いきいき教室	さわやかサロンゆず	10:00～	28日	25日
	新川鶴の島スマイル体操	鶴の島ふれあいセンター	14:00～	19日	16日
	新川鶴の島タオル体操		5日	2日	
	タオル体操東小羽山教室	東小羽山集会所	10:00～	6日	3、17日
	子どもごはんもやい	小羽山ふれあいセンター	11:30～	17日	21日
	ふじやまころばん体操教室	ふじやま支部 ためり場「わんさか」	10:00～	5日	2日
	ふじやまタオル体操教室		10:00～	12日	9日
ふじやま脳いきいき教室	14:00～		21日	18日	

ブロック	イベント教室名	場所	時間	3月	4月
	岩鼻公園ウォーキング	岩鼻公園	10:00～	19日	
	厚南健康体操教室	厚南隣保館		11日	8日
	原ころばん体操教室	原ふれあいセンター	14:00～	19日	16日
山陽小野田	楽楽団基クラブ	高千帆ためり場	13:00～	毎週火曜日	
	春のさくらウォーキング	江汐公園	10:00～	28日	
	厚狭本町 杜のころばん体操教室	杜のまちギャラリー	13:30～	11、25日	9、23日
下関	花サロン【お花畑】まちかどサロン貴船	生協下関歯科(2階)	10:00～	12日	9日
	健康ウォーキング	唐戸棧橋		29日	
山口	吉敷ころばん体操教室	吉敷地域交流センター	13:30～	11、25日	8、22日
	小郡ころばん体操教室	小郡高齢者生きがいセンター		27日	24日
	山口カラダトトノエ教室	大殿地域交流センター		21日	18日
	吉敷ウォーキングサークル	吉敷地域交流センター		18日	
吉敷健康ダンス	15日				
防府	防府支部結成総会	佐波公民館	14:00～	27日	
健文会	「医療福祉生協のいのちの章典」健文会実践交流集会	男女共同参画センターフォー・ユー	13:40～	14日	
	春のウォーキング	宇部空港公園(宇部市)	10:00～	22日	
	江汐公園(山陽小野田市)			9日	

※天候などの影響によって変更の場合もございます。その際はご了承ください。  
(連絡先：まちづくり組合員活動支援部 ☎：0836-34-2510)

■ 憲法 25条(生存権) 9条(平和主義) 13条(幸福追求権) が活きる社会の実現をめざします。

# 医療生活協同組合健文会

## 事業所案内

QRコードから各事業所のHPをご覧ください

【2024年3月1日現在】  
※年度途中で変更する場合があります

### 宇部協立病院 宇部市五十目山町(☎0836-33-6111)

診療時間		[午前]9:00~12:00(外科・整形外科は9:30~) [午後]15:00~18:00(受付終了は17:30) 日曜・祭日は休診。但し急患は24時間いつでも受け付けます。					
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○	○
整形外科	午前	○	○	○	○	○	○
精神科	午前	○	○	○	○	○	○
訪問診療		○	○	○	○	○	○



### 生協上宇部クリニック 宇部市海南町(☎0836-33-3395)

診療時間		[午前]9:00~12:30(受付は12:00まで) [午後]14:00~17:30(受付は17:00まで) [夜診]17:30~19:30(受付は19:00まで)					
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
夜診		○	○	○	○	○	○



### 協立歯科 宇部市五十目山町(☎0836-34-2511)

診療時間		[午前] 9:00~12:30 [午後]12:30~17:30(※第1水曜午後休診) [夜診]17:30~19:30					
歯科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
夜診		○	○	○	○	○	○



予約制(急患応需)、訪問診療(往診)、無料送迎

### 生協下関歯科 下関市貴船町(☎083-224-0118)

診療時間		[午前]9:00~13:00(土曜は12:30) [午後]14:00~17:30 [夜診]17:30~19:30 ※毎月第1水曜のみPM休診					
歯科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
夜診		○	○	○	○	○	○
最終受付		16:30	18:30	16:30	18:30	16:30	11:30



予約制(急患応需)、訪問歯科診療あり(要相談)

### 生協小野田診療所 内科 山陽小野田市くし山(☎0836-84-2533)

診療時間		[午前]9:00~12:30(受付は12:00まで) [午後]14:30~17:30(受付は17:30まで) [夜診・延長診]17:30~19:30(受付は19:00まで)					
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
夜診		○	○	○	○	○	○



※予約制(急患応需)、訪問診療(往診)、無料送迎

### 生協小野田診療所 歯科 山陽小野田市くし山(☎0836-84-6695)

診療時間		[月・火・木・金]9:00~19:30 [土]9:00~12:30 [水]9:00~17:30(※第1水曜は午後休診) ※土曜日休診あり(不定期)					
歯科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
夜診		○	○	○	○	○	○



予約制(急患応需)、訪問診療(往診)、無料送迎

■リハビリデイサービスたんぼぼ 山陽小野田市くし山(☎0836-38-5775)

■虹の居宅介護支援事業所 ☎0836-38-5755

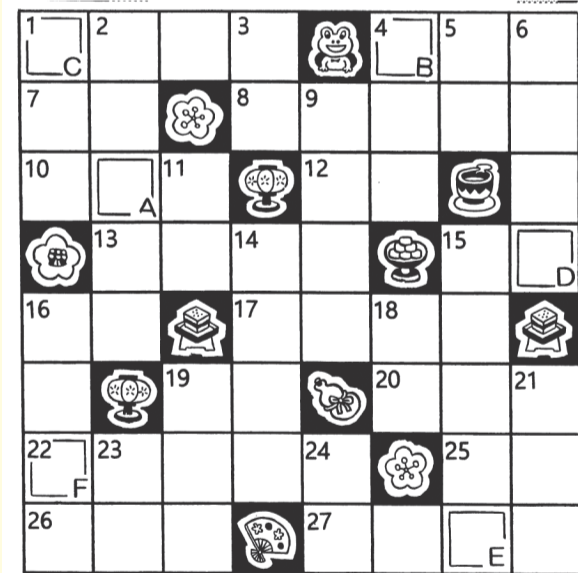
■虹の訪問看護ステーション山陽小野田 ☎0836-38-5765

- ◆ 協立在宅介護支援センター 宇部市末広町(☎0836-33-6199)
- ◆ 虹の訪問看護ステーション 宇部市五十目山町(☎0836-33-5358)
- ◆ ヘルパーステーションはばたき 宇部市五十目山町(☎0836-33-6234)
- ◆ 宇部市南部第1地域包括支援センター 宇部市東芝中町(☎0836-38-8551)
- ◆ リハビリステップげんき 宇部市末広町(☎0836-33-6220)
- ◆ 協立グループホームかいなん 宇部市海南町(☎0836-43-7571)
- ◆ 地域福祉室メロス 宇部市五十目山町(☎0836-33-3502)
- ◆ まちづくり組合員活動支援部 宇部市五十目山町(☎0836-34-2510)
- ◆ 医療生協健文会本部(総務・経理) 宇部市五十目山町(☎0836-33-6644)

### 【ヨコのカギ】

- 3月5日、冬ごもりの虫が地上に出てくる日
- 勇ましい心。……凛凛
- 卒業……。入学……
- プロジェクトやイベントの開始という意味も
- 77歳の祝い
- 県庁所在地は津市
- うまい物を食べること
- 漢字の読みは音と……
- 太公望が見つめます
- よもぎ葉を入れた餅
- 警察ドラマでは犯人
- 別名は赤なす
- 顔や動作などが、ある人によく似ていること
- 火の気。……厳禁
- 幼魚をセイゴ、フッコと呼ぶ出世魚
- 湯冷めしにくいです

## クロスワードパズル



【問題】二重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

### 1月号当選者(応募57通、正解57通)

- 下関市 椋野上町 川崎奈津美さん
- 宇部市 開 遠山久枝さん
- 萩市上小川西分 波田泰子さん
- 下関市豊浦町川棚 片山房一さん
- 宇部市 明治町 正木朋恵さん

おめでとうございます!

●1月号の答え **シチブクジン(七福神)**

### 応募方法

答え、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、身近な出来事、ご意見感想など、ひと言そえて下さい。ご意見感想は、掲載させていただくことがあります。ご了承下さい。

- 当選者に薄謝 5名様分
- 締切 2024年3月末日 ●発表 2024年5月号にて
- あて先 〒755-0005 宇部市五十目山町 15の7の1 医療生協健文会まちづくり 組合員活動支援部クイズ係まで FAX: 0836-34-2512
- メール: sosiki\_kenbun@yahoo.co.jp

### 【タテのカギ】

- 怒りを顔に表す。…ばむ
- なんでもよく知っている人
- 歌川広重筆「……に雁(かり)」
- 行き先。……不明
- ……心あれば水心
- 身分や品位が高い女性
- 野原で草花を摘むこと
- 油と脂肪のことです
- 風呂場。バスルーム
- 口から出まかせにしゃべること
- 春告げ鳥ともいいます
- 失敗は成功の……
- 魔女の乗り物
- 将棋で、歩が成った金
- 欠点。玉に……
- 海の水。……干狩り

## 組合員の声

【山口市小郡尾崎町 小田恵子さん】

「組合員の声」の欄にしばらく会えていなかった知人の投稿が載っていて懐かしかったです。体調をくずされていたみたいでしたが、前向きに手配りを頑張ると結ばれていたのが安心しました。ほかにも知り合いの方の投稿が載っていて嬉しかったです。

【山陽小野田市刈屋西条 長谷川久子さん】

「健康のひろば」1ページ目から見る気十分で、どのページも読みやすく明るさがドンと伝わってきます。色が明るいし素材が漂ってきます。

【山口市宮野下 蔵重千恵子さん】

正月、孫や子が帰省してなんと狭い我が家に大人11人、幼児2人で大夕食会。楽しすぎて私には勝てない!

【下関市山の口町 片岡ひろ子さん】

2月で100歳を迎えるおばは、歩行器を使って歩くことができます。先日好物の干し柿を持っていくとモリモリ食べていました。歯はやっぱり大事ですね。

【宇部市妻崎開作 岡田元子さん】

寒さも厳しいなか、我が家の梅の花が満開です。甘い香りが漂ってきます。

水仙の良い香りがありますね。今回のクイズ応募は最多数になりました。ありがとうございます。未来に向けた健文会の中長期計画づくりが始まっています。地域でも元気に仲間の輪をひろげましょう。(編)

医療生活協同組合健文会

0836-33-6644

健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる

こちらのQRコードを読み取ると

- 健文会HP
- 公式LINE(毎週月曜日に配信予定)
- 「組合員の声」の応募ページの3つのページを選択することができます。

