

2020年10月31日現在

組合員数 140,567人  
 班数 2,715班  
 出資金 2,107,836千円

鹿児島医療生協  
 ホームページ <http://www.kiseikyo.or.jp/>

# 医療生協だより

2020年12月号

鹿児島医療生活協同組合  
 鹿児島市谷山中央5丁目12番3号  
 電話 (099) 268-8955  
 FAX (099) 269-7199

編集 機関紙編集委員会  
 発行責任者 専務理事 福 峯 清 行



**14万人の組合員とともに、  
 また一歩「頼りになる医療生協」へ！**

今年の「生協強化月間」は、新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、地域との新しいつながりをつくり、身近で安心のネットワークが大きく広がりました。

## 新しく組合員をむかえて

医療生協の主人公は組合員です。今年の生協強化月間では新たに一五〇〇名を越える組合員が誕生しました。いつまでも健

康でくらし続けられるように、医療生協の健康づくりやまちづくりの取り組みにも参加して、一緒に地域まるごと健康づくりをすすめてみましょう。

## 虹のかけ橋デーは 一三〇〇部の配布拡大

十一月一日は「虹のかけ橋デー」として機関紙配布の拡大や班組合員ふやしに取り組みました。くらしに役立つ多彩な情報や、班や支部が生き活きと活動する姿をより多くの組合員に届けることができるようになりました。身近な地域でつながりをつくって頼りになる医療生協を一緒につくっていきましょう。

## 多くの地域で組合員 レクリエーションを開催！

コロナ禍でのフレイル・オーラルフレイル予防など地域まるごと健康づくりをすすめるため

に、参加者に楽しんでもらおうと創意工夫しながらレクリエーションを開催しました。老人会や町内会との新たなつながりが広がり、「久しぶりのスポーツで大変元気が出てよかった」「地域で開催されたことで初めて企画に参加し、新しいつながりができました」など参加者から大好評でした。企画・運営に携われた運営委員の方々にあらためて感謝申し上げます。

## 医療生協の地域包括ケアを 推進！

地域訪問行動は、7ヶ所の地域で取り組み、総勢188名で97件を訪問し、341名の方と対話しました。コロナ禍でのくらしの不安が渦巻く状況の中で、事業所の相談窓口の取り組みを知らせ、おたがいさま活動の案内など行いました。のべ100件を超える新型コロナウイルス感染症関連の相談にも対応し、町内会や民生委員など新たなつながりもできました。また、新しい居場所が発見し、キッズけんこうチャレンジの普及もすすめています。地域の様々な団体とのネットワークを広げていきましょう。



▼「晦日（みそか）」とは、月の満ち欠けで30番目の日のことですが、実際の日付に関係なく毎月の末日を

「晦日」と呼び、1年を締めくくる12月に大をつけて「大晦日」となりました。その歴史は平安時代にまで遡ります。▼「年越し蕎麦」を食べる習慣は江戸時代から始まり、細く長い見た目から長寿や健康を願って食べられるようになった等の意味があるそうです。総務省統計局「家計簿からみた365日」をみると、うどんと蕎麦は一年のうち大晦日に最も多く購入されています。ちなみに、消費支出が一番多い日は元日です。▼さて、核兵器禁止条約が、発効に必要な50カ国・地域の批准を達成し、史上初めて核兵器を違法化する国際条約が2021年1月に始動します。米口英仏中の核保有五大国が反対する中、唯一の戦争被爆国でありながら、この条約に背を向け続ける日本政府に対し、国内外から失望と批判の声が相次いでいます。▼協同組合の理念「一人は万人のために、万人は一人のために」は、SDGsがめざす世界「平和と公正をすべての人に」に通じています。新しく迎える年が核兵器廃絶を実現させる新たなステージとなるよう更に運動をひろげていきましょう。

準備はいいかな?



# キッズけんこうチャレンジ



自分できめた目標を毎日頑張っ、シールを貼っていこう！  
30日つづけて挑戦して、がんばった内容を報告してね。  
がんばってくれたみんなには参加賞があるよ！

**★がんばり期間** 対象：小学生以下  
**2020年12月～2021年1月のうち30日間**

**提出締め切り** 2021年2月8日(月) 必着

- **前回チャレンジしたお友だちの感想**
- なわとび、いっぱい練習できて楽しかった！
- まいにちはみがきをしていると、はみがきが楽しくなってきた。
- チャレンジしたおかげで、まいにち早ね早あきができた。



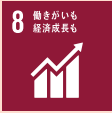
キッズけんこうチャレンジ用紙は… 鹿児島医療生協の病院・クリニックにあります。お近くがない場合は、本部健康まちづくり部までお問い合わせ下さい。 鹿児島医療生協 健康まちづくり部 ☎099-260-3532

## 看護師・介護職の方を募集しています！

お知り合いの看護師さん、介護職の方で就職先をお探しの方が近くにいらっしゃいましたらご紹介ください。 院所見学や勤務内容についてのご説明など、随時対応いたします。



鹿児島医療生協のホームページでも情報をご確認いただけます。 アドレス <https://www.kiseikyo.or.jp/recruit/>



ご不明な点などありましたら、どうぞ、お気軽にお問合せ・ご相談ください。

鹿児島医療生活協同組合本部 ☎099-268-8955 本村(看護部長)



一人ひとりの個性輝く!!

押し花班は平成20年から活動が始まり、今年で12年目になります。

四季折々の花を、それぞれの感性で取り合わせて、色紙や短冊など様々な台紙に配置し、ラッピングして完成させます。時間の都合で、押し花は先生が事前に準備して下さいます。

作品に取り組む際は、要領やコツなどを先生



### 桜ヶ丘支部

押し花班 班長 渡邊 輝子



皆でお話ししながら作業していると、時間が経つのも忘れてしまいます。そんな楽しい時間をこれからも皆で共有したいと思います。

や経験の長い方に教えてもらいながら仕上げていきます。

用意された素材は同じでも、選ぶ花の取り合わせや配置の工夫など、それぞれの個性により雰囲気の違い作品になるのも魅力です。

また押し花だけでなく、お正月が近づくと、新年度に向けて干支の布絵づくりに取り組めます。時間をかけて作った作品は可愛くて、愛着が湧いてきます。年の始めに玄関に飾り、見る度に笑顔になります。







国分生協病院 管理栄養士 鎌田 由美子



12月はクリスマスなど行事のある月。今回はいつものようにはいかないですが、おうちごはんを楽しむのはいかがでしょうか。すこしおレシピでの紹介です。

〈鶏のマリネ焼き オニオンソース〉1人分 147kcal 塩分0.6g



【材 料】(2人分)

- 鶏もも肉 120g
酒・塩 小さじ1/6
玉ねぎ 1/4個
酢 小さじ2
白ワイン 小さじ1
(ない場合は酒)
オリーブオイル 大さじ1
ブロッコリー 1/8房
トマト 小1/2個

【作り方】

- 1 鶏肉は酒をふって、しばらくおく。その後塩をふる。
2 玉ねぎはみじん切りにする。
3 ①に②の玉ねぎ、酢、白ワインを入れ30分ほど漬け込む。
4 ブロッコリーは食べやすい大きさに切りゆでる。トマトはくし切りに切る。
5 ③をつけ汁ごとフライパンで蒸し焼きにする。
6 鶏肉を取り出し食べやすい大きさに切る。煮汁とオリーブオイルをミキサーにかけソースをつくる。(ミキサーがない場合は泡だて器で混ぜ合わせるのもOK)
7 鶏肉と野菜を盛り合わせ、⑥のソースを上からかける。

すこしおポイント

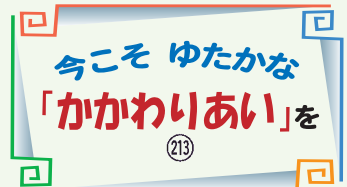


塩分は鶏にふった塩のみ、つけ汁ごと焼くことで、鶏や玉ねぎの旨味を利用することができます。

オリーブオイルとよく混ぜ合わせてソースを作ることがこのレシピのポイントになります。

「今から6年生みんなで、コロナを吹き飛ばすくらい一所懸命におどります。いつも支えてくれている家族や地域の皆さんへの感謝の気持ちをこめて、そして、S小からS地区全体を元気にするためにおどります。とどけ！ 私たちの思い！……かまえっ!!」
二〇二〇年十一月一日日曜日、鹿児島市立S小学校運動場。6年生の「ソーラン節」。大漁旗は大きく舞い、長半天を着た子どもたちは生き生きとエネルギーギッシユに踊る。その真剣なまなざしと躍動感に観ている人たちをとりこにする。終わった瞬間、会場全体から大きな拍手ノリノリと切った子どもたちの表情からも充実感が伝わってくる…。

今年度は、6年生らしいことができていませんでした。最上級生として参加する入学式や1年生を迎える会など全て中止。こんな年だからこそ「6年生としての一体感や躍動感あふれる姿を1〜5年生や保護者、地域の方々に見せたい」という思いから、実行委員会「ソーラン柱」を中心に約1か月、練習を積み重ねてきた成果だったのです。踊り切った運動会を終えたAさんは次のように振り返りました。
「私は、家族に向けて『いつも本当にありがとう』という感謝の気持ちを、1年生〜5年生には『私たち6年生はとても練習したんだよ。かっこいいでしょ』という6年生のすごさを伝えたいと思いつながらおどりました。こしを低くし、一つひとつの動きを大きくすることや大きな声を出すことを意識しました。おどりが終わった後は、自分でもほんとうにがんばったなあと思える達成感につつまれました。もうみんなでおどらないかもしれませんが、みんなと最高のソーラン節がおどれました。」



とどけ！ 私たちの思い！
～コロナ禍での運動会・ソーラン節～

五代 孝輔

(鹿児島子ども研究センター所員・小学校教諭)

### 元気に会っていいなあ

毎月、川辺町下之口地域の合同班会（元気会）で、お茶会をしています。今回はみそ汁を持って来てもらって塩分濃度を測りました。薄味の結果の方が多く、日頃から意識が高いんだなあと思いました。

定番の昆布とかつお節でだしを取り、飲んでいました。食改（食生活改善推進員）の方に「だしはしっかり取る、具は多めに入れる。高齢期になると低栄養とロコモ予防のために、血管を丈夫にするタンパク質が欠かせない。おいしく減塩するには、酢等を使うと味が慣れ、おいしく食べられるよう工夫して料理する。」など、アドバイス



医療福祉生協の取り組みの総称です  
「少しの塩分ですこやかな生活をめざす」  
《おこしなご》

スをしてもらいました。これからも、皆さんが「来てよかった」と思えるように続けていきたいです。  
（南薩ブロック担当理事 扶川 フミ子）

## 生き生き組合員 わたしも主人公

### 地域訪問行動

#### 班長さんのお宅を訪問しました！

紫原ブロックでは11月各支部運営委員会の午後、班長さん宅を中心に訪問行動を実施しました。感染予防に気をつけながら諸企画をお知らせして、早速サロンやわいわい健康づくり企画への参加申し込みもありました。「久しぶりに班会を開こうかな！」との声もあり、私たちも元気をもらって強化月間を折り返すことができました。



（紫原ブロック担当理事 是枝 リツ子）

こんにちは！お元気ですか？

### 10月の組合員活動

- ◎1,024名の組合員が増えました。
- ◎43,451,300円の出資金がありました。
- ◎新しく17班増えました。
- ◎班会を452回開きました。

### たまり場

#### かかしカフェを開催！

10月30日に川辺生協病院で「かかしカフェ」を開催し、患者・家族9名が参加しました。今回は「フレイル予防」をテーマにリハビリの職員が講師として脳トレや運動を行ったあと、交流会を行いました。

参加者からは「一人暮らしで話をするのは買い物に行ったときや時々来る家族ぐらいなので今日は話ができてよかった」「次回も参加したい」といった声がありました。今後も病院と地域をつなぎ、気軽に参加して交流してもらえるように取り組んでいきたいと思います。



（川辺生協病院 事務 白田 光成）

### 班会

#### 脳トレも兼ねて芸術の秋を満喫中！

月2回、組合員集會室で大正琴の班会を始めて早5年。初心者だったメンバーもかなり成長しました。メンバーも少しずつ増え、脳トレも兼ねて、童謡や歌謡曲を練習しています。コロナの影響でしばらく会えない日が続きましたが、9月から再開し、今は、谷山支部の組合員レクリエーション（ミニ文化祭）で練習の成果を披露するため特訓中。

練習が終わってからのお茶タイムは、まだ控えていますが、毎回、話題に事欠かない楽しい班会です。コロナが落ち着いたら、デイケア等に出かけて演奏を披露する機会も作りだと思っています。



（谷山支部 福嶋 優子）

本番当日は大成功でした！

### 組合員レクリエーション

#### スカッとさわやか！「グラウンド・ゴルフ」

秋晴れの下、組合員レクリエーションとしては初めてのグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。119名と多くの参加があり、皆さん楽しんでいただけたのではと思っています。プレー中の顔は真剣でも笑顔があふれ打っては走り、ホールインワンが入ると歓声があがり、打数が多いとへこんだりでした。

反省点もいくつかありましたが、普段の班会とは違い、お弁当も「おいしかったよ」との声をたくさん聞き安堵しています。

これからも組合員さんと一緒に頑張ります。

（牧園支部 槐島 和子）



#### 甲突川「さわやかウォーキング」

八幡・荒田支部の合同企画を行いました。ウォーキングの指導を受けた後、A・Bのコースに分かれて元気に歩きました。屋外での活動は3密にならず楽しめます。参加者からは「また企画してほしい」「次は長いコースに挑戦したい」等とても好評でした。当日は天気も良く、皆さんとてもすっきりした笑顔でゴールされたので、私たち運営委員も嬉しく思いました。春、桜の下も素敵でしょうね。

（荒田支部 溜 八重子）



### ワンポイントアドバイス

#### 温泉の入浴ポイント～寒い日の露天風呂の場合～

- 外気温が低い冬は、頭の保温のために「温かいタオル」を（立ちくらみ防止にも!）
- かけ湯の後に、頭からの「かぶり湯」を
- 露天風呂の前に、内風呂で温まるう

※【かけ湯】には泉質・泉温に体を慣らす目的も、汚れを落とすマナーとしても、かけ湯はしっかりと。



### 満州からの引揚げと 帰国後の苦勞

国分北支部 東 八重子

私は昭和二十八年、十七才の時に「與安丸」で満州から帰国しました。五才の時に開拓団として満州に渡ったとは五才は両親と私と弟、妹の五人でした。弟は風土病で、妹は気管支炎で亡くなり、帰国するとき私は一人で帰国しました。両親と満州で生まれた三人の弟たちも同じ年に帰国しました。私は両親や家族の支えもあつた為まだよい方だったと思います。帰国後は足の不自由に悩まされました。満州にいた時のケガが原因で私の足首は固まっており、日本に帰国してから診て頂いた整形の先生からは「足首の関節が燃え尽きている」と言われました。当時、満州ではケガをしても医者や看護婦もあらず、真つ赤なトマトみだいに腫れあがった足首を水で清潔に保つていくしかできませんでした。五十五才の時に足が不自由なため障害年金を申請しましたが通らず、たまたまかかっていた先生が再申請を熱心にしてくださって障害年金を受給することができました。大人でも子どもでも平和な世の中が一番だと思ひます。

16 平和と公正をすすめての人に

平和リレートーク わたしの伝言 189



# “ヒートショック” にご注意！



川辺生協病院 院長

日本循環器学会 循環器専門医 大野 朗

11月以降、朝の外気温が10度を切るようになり、温かい温泉が恋しくなる季節ですね。そして、季節柄発生が心配されるのが今回のテーマです。

すっかり社会認知されたこの言葉ですが、実は正式の医学用語ではなく、住宅メーカー関連で使い始めて定着したようです。背景には入浴が重要な生活様式である我が国では、入浴事故が海外と比較して多いということがあります。入浴事故の原因として考えられているのが、以下の経過です。寒い脱衣所では血管がしまり血圧が上がります。その直後の熱い湯舟の中では、全身の血管が緩んで今度は血圧が下がり、脳の血流が低下します。その結果“脳貧血”をおこして意識がぼーっとなり、ついには浴槽から立ち上がれず、さらに身体がずりさがり、顔が湯につかり、そのまま溺れてしまうというものです。このように温度変化による血圧変化がもたらす健康被害を“ヒートショック”と上手に表現したんですね。見事なものです。この危険を避けるべく、好ましい入浴の方法について改めておさらいしましょう。

1. 同居の家族がいる場合、安否確認のために入浴することを伝えましょう。
2. 脱水にならないように入浴前には水分摂取しておきましょう。
3. 飲酒直後、睡眠導入剤・安定剤など飲用後の入浴は避けましょう。
4. 手足にかけ湯するとともに浴室内に湯気を立て温めましょう。
5. 〰️カラスの行水、ではなく、ゆっくりの入浴を楽しみましょう。
6. 脱衣所で体が冷えない工夫をするとともに、その後も体が20分程度は冷えないように足元から保温に努めましょう。



番外) 冬のおトイレも寝具の暖かさから冷えた環境への急な変化が起こる場面です。

今ではウォシュレットに付随して便座を温める機能もあります。電気代を考えると温熱便座機能を消してしまう方もいますが、もし機能があるなら、是非これもお使いください。トイレ全体の保温にも役立っているかもしれません。トイレ移動の時に暖かめのスリッパを利用することも1案です。

さて余談です。ヒートショックという言葉ですが、悪玉のように思われていますが、実は元々の医学用語ではヒートショックプロテインというように使います。最近話題にもなっているようですが、入浴で上手に体を温めることにより、傷ついた組織の回復を助けてくれるという優れたものです。〰️カラスの行水、でなく、また長湯でもなく20分程度の温浴が健康には良いようです。鼻歌もいいでしょう、明日の元気につながる入浴をお楽しみくださいね。



# 12月 外来診療のご案内

○12月30日から1月3日までは休診となります。

- 診療体制は変更になる場合がありますのでご確認ください。
- 異動や学会出張の関係で医師の体制が変更になる場合があります。
- 斜線は休診です。救急の方はご相談下さい。

## <総合病院 鹿児島生協病院>

☎099-267-1455



	月	火	水	木	金	土
救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	交替
午前						
8:30	行田・重盛 小柴・重盛	小柴・重盛	駿河・行田	重盛	駿河・小柴	交替(2,4)
リハビリ	交替	交替	行田	交替	行田	交替(2,4)
12:00	中村啓(1,3,4) 福留・福留	中村啓(1,2,3,4) 福留・福留	福留・福留	福留 (予約のみ)福留	中村啓 福留・福留	福留(1,3,4) 福留(1,2,4)鹿2,3
婦人科	柳田	柳田	柳田	柳田	柳田	柳田
泌尿器科	白浜	白浜(1,2,3,5)		白浜(1,2,3)	白浜(1,2,3)	白浜(2,4)
午後						
救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	交替
1:45	福留・福留 (4時まで)					
婦人科	柳田					
4:30					白浜(1,2,3)	

※午前の眼科・泌尿器科の初回受付は11時30分までです。

※眼科の中村医師は再来予約のみです。

## <川辺生協病院・デイケアひだまり>

☎0993-56-6111



	科名	月	火	水	木	金	土
午前							
8:45	内 一般	川畑	大野	川畑	川畑	大野	交替
12:00	科 予約	大野	川畑	大野	大野	(内服)川畑	
午後							
2:00~4:30	小児科	松下	松下	松下	松下	松下	松下 (1,3)
夜間							
5:00~7:00	内科	川畑	大野	川畑	大野	交替	
	小児科				松下 5:00~6:00		

※胃カメラ(要予約)は第2・4木曜日と金曜日の午前です。

※乳児健診・予防接種は祝日を除く火曜・木曜の午後です(完全予約制)。

※小児科の土曜日(午前)は診療日が変わることがあります。事前のご確認をお願いします。

## <国分生協病院・デイケアいきいき>

☎0995-45-4806



	月	火	水	木	金	土
午前						
8:45~11:30	内科	中野 榎田祐 久保 前村良 山下	吉見 山下 吉峯 久保 久保	長谷 山下 久保 久保 榎田祐	山下 榎田祐 久保 久保 前村良 田澤 武	吉見 久保 吉峯 榎田祐 前村清 榎田久
循環器(予約)	川嶋	中野(1,3,5) 川嶋(2,4)	吉見	吉見	川嶋	
9:30~12:00	外科		税所		税所	
小児科	玉江	玉江(一般) 酒井(2,4,5)※酒井Dr予約のみ	玉江	森田	玉江(1,2,3) 交替(4)	予防接種 (予約のみ)
2:00~5:00	内科	榎田祐	交替		久保	榎田祐
5:00~6:30	内科	交替	交替		交替	交替
3:00~5:00	予約のみ			武 山下(禁煙外来) 吉見(2:00~)	山下	
2:00~4:00	小児科		玉江		玉江(1,2) 交替(4)	
4:00~6:30	後 一般診療					
4:00~6:30	小児科	玉江				
※平日によって診療時間が異なります	予約診療	酒井(2,4) (2:00~5:00)		森田(1,2,3) (2:00~4:30)	玉江(3) (2:00~5:00)	

## <谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま>

☎099-210-2211

歯科直通 ☎099-267-6480



	月	火	水	木	金	土
午前						
8:30	①	養輪	北島	養輪	養輪	交替
11:30	②	山下英(1,2,4) 交替(3)	榎作(1,2,3,4) 交替(5)	春田	榎作	小松
8:30	③	小松(1,3) 沖中(2,4)	山口昭	佐伯英	黒葛原	本川(1,2,3) 交替(4)
11:30	④	別府	本川	山下英	山下英	堂蘭
午後						
8:30	健診・福祉	柳田(1,2,4)			柳田	交替(1) 柳田(2,3,4)
12:00	呼吸器	久保美		山口昭	山口昭	山下英 山口昭(2) 養輪(4)
8:30	循環器	春田	馬渡	馬渡	馬渡	春田(1,3) 馬渡(2)
12:00	消化器		黒葛原			北島 黒葛原(2,4)
8:30	内分泌	佐々木直	佐々木直(1,2,3,4)		(総合)坂口	佐々木直 (総合)榎作
12:00	腎	佐伯英		上村		上村 上村(4)
8:30	神経					木田
午後						
8:30	小児科	①		(心)西島	(心)西島	西島(1,3)
12:00	小児科	②	交替	酒井(1,2,4) 交替(3)	関	交替
8:30	小児科	③	嶽崎	嶽崎	井上	嶽崎
12:00	小児科	④	中村亨	川畑	中村亨	中村亨(1,2,3)
9:00~12:45	外科	木藤	森下・鈴木	吉田	鎌谷・交替	木藤
9:00~12:45	歯科	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡
午後						
1:45	内科	①	交替	交替		交替
4:00	内科	②	榎作	山口昭		山口昭
4:00	健診・福祉	柳田(1,2,4)	交替			柳田
午後						
1:45	小児科	ワクチン	要・森田(1,2,3) 交替(4)	要・川畑		要・井上
3:45	健診					吉見・池田
3:45	特診			(循環器)関 (1,2,3,4)		(心)西島・池田 酒井(1,2,4)
2:00~5:00	歯科	瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡		瀬戸山・友松 上岡	瀬戸山・友松 上岡
4:00~6:00	内科(予約のみ)			(循環器)春田 (腎)上村(1,3)		
午後						
4:00	夜小児科	①	関	嶽崎		池田
7:00	夜小児科	②	川畑	井上		中村亨
5:00~8:00	特診	(喘息)中村 3% 森田(1,2,3)	(喘息)交替 3% 森田(1,2,3,4)		(腎)玉江 (2,4)	嶽崎(1,3,4) 交替(2)
5:00~8:00	歯科	瀬戸山	友松			瀬戸山

※歯科は月・火・木・金曜日に歯科往診を行っています。土曜日午後は休診となる場合がありますのでお問い合わせください。

○生協往診クリニック、国分生協病院、川辺生協病院、各クリニックでは訪問診療(往診)を行っております。

○夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院、国分生協病院へいつでもご相談(お電話)ください。

## <クリニック診療のご案内>

各クリニックに受付および診療時間はQRコードを読み取り、ホームページよりご確認ください。または、直接お電話でお問い合わせください。

鴨池生協クリニック  
デイケアふれあい

TEL (099) 252-1321

紫原生協クリニック

TEL (099) 257-8691

坂之上生協クリニック  
デイケアあおぞら

TEL (099) 261-3491

中山生協クリニック  
デイケアげんき生協

TEL (099) 275-1200

吉野生協クリニック  
デイケアよしの

TEL (099) 244-2871

# 新型コロナウイルス感染症 予防をしっかりと!

●クリスマスやお正月、多くの方と接する機会の多い年末年始ですが、今年は新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐためにも、無防備に人の多い場所へ行くことは避けましょう。家族内の感染も特徴としてふえています。特に、ご家族に高齢者や持病のある方がいる場合は周囲の協力も重要です。家族や大切な人と元気に新しい年を迎えるためにも手洗い・うがい・換気、3密を避けるなど、もう一度基本に戻って「できる予防」をしましょう。

●マスクを外す食事の席においては、特に感染リスクが高いといわれています。お食事の際には、以下の事に配慮しながら最低限のマナーを守って楽しみましょう。厚生労働省のホームページを参考に感染リスクが高まる「5つの場面」として次のことに十分に注意をしましょう。

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カフェなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



### 飲酒を伴う会食では…

- 1 少人数・短時間で、
- 2 なるべく普段一緒にいる人と、
- 3 深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で、
- 4 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで、
- 5 参加者同士は、正面や真横はなるべく避け、ななめ向かいに座る、など工夫をしましょう。



次の症状(※)がある場合、かかりつけ医等の地域で身近な医療機関または、受診・相談センター(お住まいの地域の保健所)へご相談ください。

※息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合  
高齢者や重症化しやすい持病のある方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある方

読めばわかる 本紙のどこかに 答えがあるよ!



## 医療生協だよりクイズ



- ① 核兵器を違法化する国際条約、始動はいつでしょう?
- ② キラリ班活動「押し花班」、活動を始めて何年目?
- ③ 川辺生協病院で開催しました。「○○○カフェ」
- ④ 冬場の入浴、○○○ショックにご注意を!
- ⑤ 8面、避けよう! 感染リスクが高まる「○つの場面」

下記の宛て先に、クイズの答えを書いてご応募ください。

### 《応募方法》

ハガキに ①クイズの答え ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥生協だよりの感想、ご意見などご記入の上、郵送にてご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントいたします。

### 《宛て先》

〒891-0141 鹿児島市谷山中央5丁目12-3  
鹿児島医療生協 生協だよりクイズ係

●締め切りは2020年12月31日(当日消印有効)

※ご記入いただいた個人情報は、本アンケートに関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。  
※当選者は医療生協だより2021年2月号でお知らせいたします。  
※いただいた感想を掲載することがあります。予めご了承ください。

### 10月号クイズ当選者《おめでとうございます》

前田 イヨ子さん/田中 幸子さん/川崎 八千代さん/藤岡 孝敏さん/牛島 武臣さん