



2022年7月31日現在  
 組合員数 141,142人  
 班数 2,766班  
 出資金 2,161,822千円  
 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

2022年9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



何か聞こえるかな？（子育て支援企画ネイチャーゲーム）

**コロナに負けない！**  
**今だからこそ、できることを**  
**話し合い実践しよう！**

10・11月は、「生協強化月間」です。生協強化月間は生協法の施行を記念し、全国で生協のことを多くの方に知らせ、生協を大きくひろげる特別な月間として取り組まれます。

### 秋の班長会・一斉班会スタート！

生協強化月間の目標を達成するために、多くの組合員の方がみんなどで共有する場が班長会です。2年ぶりに開催した夏の班長会の参加者からは、「久しぶりに集まる機会ができてとても良かった」「皆さんと会えて体を動かし楽しかった」「笑いあり脳トレもでき今回のような集

### 「コロナ禍でできること」を

新型コロナウイルス感染症拡大により、私たちの生活スタイルは一変し、外出を控えステイホームの時間が長くなりました。体だけでなく心のリフレッシュも大切です。コロナ禍の今だからこそ何ができるか？を皆で考え、取り組んでみましょう。

班長会で学んだことを班会につなげて、地域の健康づくりや居心地よくくらしをまねて、心と広げていきましょう。

### 2割化NOの声をひるばよう！

現在「原則1割」の75歳以上高齢者の医療費窓口負担について、今年10月から「一定所得以上」の人を対象とした「2割負担」が導入されます。単身世帯は年金を含めて年収200万円以上、複数世帯では合計320万円以上が対象になります。2割負担は受診抑制につながり高齢者の生存権が脅かされることとなります。軍事費等の無駄を省き、大企業や富裕層への課税強化で公費財源を確保すべきです。高齢者のくらしと、健康を守る運動を広げていきましょう。

**コロナ禍での受診希望の皆様へ**  
 新型コロナウイルスB.A.5系統は感染力が強く、特に小児と家庭内での感染が広がっています。

- 発熱や喉の痛みや違和感がある場合、受診希望の際はかかりつけ医、かかりつけがない方は受診・相談センター（お住まいの地域の保健所）にご相談ください。
- 無料 PCR 検査（無症状の方）の情報については県のホームページでご確認ください。  
<http://www.pref.kagoshima.jp>
- 医療現場は、現在発熱外来、陽性患者の入院治療（鹿児島）に職員一同日々奮闘しています。そのような中で感染による休職者及び子どもの看護等の増加、院内感染拡大防止、コロナ病床不足等で救急・入院を制限せざるを得ず、組合員・地域の皆さまの要求には充分にお応えできない状況となっています。
- 医療生協各事業所の受診に関する情報は、ホームページ等をご確認ください。



▼20世紀最高の物理学者といわれるアルベルト・アインシュタイン。最も有名な「相対性理論」は、空間と時間は立場によって変わるとい



う理論です。ある日、街中で男の子に「相対性理論って何？」と質問され、「もし君がきれいな女の子と一時間並んで座っていたとすれば、その時間は一分のように思えるでしょう。もし熱いストーブのそばに一分間座っていたら一時間のように感じるでしょう。これが相対性です。」こう微笑んで答えたのがアインシュタインです。▼「常識とは十八歳までに身につけた偏見のコレクションのことをいう」それまでの常識を覆すような発見をしたアインシュタインの言葉です。▼大正時代の俳人尾崎放哉の代表作とされる短律の俳句を紹介します。「咳をしなくても一人」墓のうらに廻る「入れものが無い両手で受ける」。わかりやすく強烈なイメージのある彼の句は、「俳句五・七・五」という常識を覆し、思わず笑みがこぼれます。▼「常識」は時代や社会の移ろいの中で常に変化していくものです。国や年代が異なれば常識も異なります。自分の常識が正しいのか疑ってみる、そのためには新しく学ぶことが大切です。医療生協のさまざまな企画に参加して楽しみながら学び、自身の視野を広げてみませんか？



7月30日(土)、慈眼寺公園で子育て支援企画を開催しました。今回は自然とふれ合う素敵な体験をしてもらおう、と「ネイチャーゲーム」を取り入れました。

虫メガネで地面をのぞいて、小さな生き物の世界を体験したり、自然の音に耳を傾けたり、聴診器を木にあてて音を聴いたり…。五感を使って、自然とつながる子どもたちの感性や好奇心につられて、私たち大人も楽しい時間を過ごすことができました。



参加者からは「夏の暑さの中で良い思い出ができました」「屋外で楽しめる企画に参加できて楽しかった」「参加して良かったです!」等の感想が寄せられました。

暑さの中、目を輝かせ夢中になる子どもたち。子育て世代の皆さんと一緒に見守っていただけるように、これからも色々な形でサポートしていきたいと思います。



＼お楽しみに!!

次回の子育て支援企画は **10月29日(土)** を予定しています!!

**お問い合わせ** 健康まちづくり部 TEL:099-260-3532

## 九州沖縄ブロック組合員交流研修会 鹿児島主管で開催、大成功!



7月27日、初めてのオンライン開催となった研修会には、九州沖縄ブロックの8生協から538名の組合員、職員が参加しました。

はじめに、医療福祉生協連の片山専務理事より「2022年度重点課題と秋の生協強化月間方針」について報告を頂き、暮らしをめぐる情勢や「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくり」への取り組み方、医療生協組合員としての役割などについて改めて考えさせられました。

午前の指定報告は沖縄医療生協の地域に「フレイル予防リーダー」を養成して支部や班活動の活性化につなげている取り組みや、宮崎医療生協のコロナ禍でもつながりを絶やさないために続けた訪問行動について、など4つ生協から特徴ある活動が報告されました。午後からの11の単協報告では居場所づくりや訪問行動、自治体との共同で取り組む健康づくり等、コロナ禍で取り組まれた各生協の実践を学び交流を深めました。

生協強化月間に向けて、他生協の取り組みを参考にしながら、より豊かな組合員活動を展開していただけるよう頑張らなくては!と気持ちを新たにしました。



### コロナ禍でも明るく楽しく

私たちの班会は、発足して10年になります。始めた頃は誰でもできる簡単な体操を1時間して、茶話会をしていました。そのうち皆が保健学校で学んだ血圧測定を練習したりと、いろいろなことができるようになりました。班会が健康チェックの場所になり、フレイル予防体操の場所になり、この他にも「脳いきいき班会」にも取り組んで頑張りました。そんな中コロナの感染が拡大し会場が使えなかった時は困りましたが、班会は是非続けたいので何らかの形で実行しよう



### 始良支部

**農産班** 杉原 加代子  
**班長** 杉原 加代子  
準備万端。天気も良く、記念館では学芸員の方にも案内してもらいました。

うと話し合い、ドライブ班会に変更しました。県内で行ってみたい場所や見学したい施設を訪ね、ドライブ途中のランチも楽しみのひとつです。8月は串木野の薩摩藩英国留学生記念館に行きました。もちろん出発前には健康チェックも済ませて準備万端。天気も良く、記念館では学芸員の方にも案内してもらいました。



笑顔を忘れず楽しみます

### 栄養士さん教えて カルシウムの多いレシピ



鹿児島生協病院  
管理栄養士 大塚 陽子

一つの食材や一皿だけで必要量のカルシウムをとろうとせず、  
色々な食材を組み合わせましょう。



## 大豆とモロヘイヤのCa(か)き揚げ

(1人：400kcal カルシウム650mg 塩分0.5g)



### 材料(2人分)

- モロヘイヤ…1/2束(約50g)
- レモン(くし形)…2切れ
- 水煮大豆…1パック(80g)
- ミニトマト…2個
- 桜えび…20g
- 揚げ油…適量
- スキムミルク…大さじ2(12g)
- 薄力粉・冷水…各1/4カップ

### 注意!!

モロヘイヤの種子や莢(さや)には体に有害な物質が含まれていることが知られています。市中の小売店に流通しているモロヘイヤの摂食で健康被害が起こることはないと言われてはいますが、今回は葉のみ使用します。

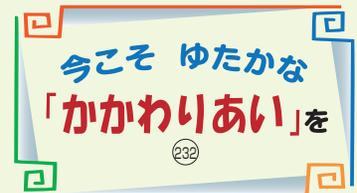
### 作り方

- ① モロヘイヤは葉をつみ、1cm程度のざく切りに。  
(茎は使わず葉のみを使います)
- ② ボウルに、①と大豆・桜えび・スキムミルク・薄力粉をいれ、全体に粉をからめる。冷水を徐々に加え、ぼつとりとまとまるくらいにする。
- ③ 170度に熱した油に、スプーンや木べらなどに②を一口大の大きさにのせて、油の中に滑り込ませる。時々、返しながらかラリとするまで揚げる。
- ④ ③を皿に盛り、レモン・ミニトマトを添える。

※お好みで、ポン酢などつけてお召し上がり下さい。  
※季節によってモロヘイヤを春菊などに変えてもおいしくいただけます。

### かき揚げのコツ

- クッキングシート(7~8cm角にカットしたもの)にタネをひろげて、木べらや玉じゃくしにのせて、揚げ油にいれると、バラバラになりにくいです。
- 上下をかえす時、菜箸で真ん中に1~2箇所穴を開けると、全体がカラリとあがります。



~そんな自分でありたい~

五代 孝輔

(小学校教員・鹿児島子ども研究センター所員)

「さあ、今日から2学期。夏休みは楽しく過ごせましたか？もう夏休みは戻ってきません。これが現実です。2学期も、みんな楽しんで頑張っていきましょう！」

始業式の日子どもたちに向う話なのですが、自分自身に向けられる言葉でもあります。正直、休み明けの出勤は悩ましい時があるものです。支えとなっているのは同僚の存在です。

隣の6年生学級担任のMさんには、弱音を吐いたり悩みを相談したりします。「M先生、聞いて。X男とうまくいっていません。語りかけても心を開いてないのが顔ですぐ分かるよ…。いつ頃からそうなった

の？」と、まず共感して聞いてくれます。対話のなかで悩みがほぐされ整理されてきます。私の期待する型に子どもをはめ込もうとしているのではないかとそれをX男は敏感にかきとって反発しているのではないかと。やがて本当はこうだったんだという自分の思いが湧き上がってくるのです。また、ある子の指導をめぐり保護者との関係がもつれて眠れぬ夜が続く、結局卒業という形でしかそれに終止符が打たれなかった日、元同僚のHさんに「きつかったね。よくがんばったね」と言われた時には、涙が止まりませんでした。張り詰めた日々の中で、自分の気持ちを理解してくれる人がそばにいたという安心感があの涙だったのだと思います。

9月1日、2学期のスタート。表面的には明るい表情でも、一人ひとり悩みを抱えている子どもたちです。この先生なら安心して悩みや本音・弱音を話せる、気持ちに寄り添って背中をそっと押してもらえらる…と子どもにも思われる自分でありたい、また子ども同士にそのような友人関係が存在するクラスにしたい、と決意を新たにしています。

### 元気に楽しく健康づくり

## おすすめウォーキングコース



- **サンセットブリッジ** (南さつま市加世田高橋)
  - ・万之瀬川河口にかかる全長405mの自転車歩行者専用の橋です。美しい海と、夕日を眺めながらのウォーキングは最高です!
- **豊玉姫神社→さくらロード→思い川水源地→観音川湧水→豊玉姫神社** (南九州市知覧町)
  - ・神社をお参りして健康祈願! 湧水で心を潤し、リフレッシュできるコースです。
- **錦江湾公園** (鹿児島市平川町)
  - ・広くて所々木陰もあり歩きやすく、バラなど季節の花も咲いて気持ちも癒されます。
- **紫原小学校周辺** (鹿児島市紫原)
  - ・紫原小学校横のグリーンベルトは隠れた桜の名所です。梅も楽しめるのでゆっくり眺めながらのウォーキングがおすすめです。
- **関吉の疎水溝** (鹿児島市下田町)
  - ・集成館事業の高炉や砲身に穴をあける装置に必要な水力を得るために築かれた水路の取水口跡です。水の流れる音が心地よく、物産館があるのも魅力の1つです。
- **蘭牟田池自然公園** (薩摩川内市祁答院町蘭牟田)
  - ・7つの外輪山に囲まれた静かな池です。周囲約4kmの湖畔には梅や桜などの並木があり、春は花見、秋は紅葉を楽しむことができます。



★ウォーキングフォームは6面を参考にしてみてくださいね!

# 生き生き組合員 わたしも主人公

## コロナ禍でもつながりを

4月から八幡福祉館で「ひだまりサロン」を開始しました。20名程の参加者と共に、「西郷どんのひっころばん体操」で体をほぐした後、脳トレやゲーム、講話などを行います。講話は「指ヨガ」「気軽に耳ツボマッサージ」や「認知症を遅らせる10のポイント」、「骨密度測定と骨粗鬆症の予防」など。認知症予防には、「できるかも」や「楽しかった」等の前向きな言葉を口癖にするのがいいそうです。毎月第4火曜日、10時より。お待ちしております。

(八幡支部 岩元 ひろみ)



変形積み木は途中で崩れ、あちこちで大笑い



## この夏完成をめざして

「夏は編み物以外のことをやってみよう!」とメンバーで話し合い、このシーズンは涼しげなクラフトバックを作ることにしました。クラフトバックは、クラフトとポンドだけで作るため、いかに上手に編み込んでいくかが重要です。最初の頃はうまく編み込めず「そっちを持って」 「間隔が均一になるのは難しいね」など、メンバー同士で助け合いながらやっていました。時には1つのバックに3人がかりで取り組むこともあり「千手観音みたいだよ〜!」と笑いに包まれる場面もありました。

完成まであと少し、これからも楽しく取り組んでいきたいです。

(鹿児島北部ブロック組合員理事 若松 満子)



お互いに確認しながら...

## 今こそ、子どもたちに伝えたい

8月上旬、広木小学校児童クラブのご協力で子どもたちと一緒に平和について考える機会をいただき、3カ所の児童クラブでアニメ「つるにのって」をDVD視聴した子どもたち。

はじめは元気いっぱいでしたが、ストーリーが進むにつれ、静かに真剣に画面に見入っていました。

原爆が投下されたこの時期に同じ年ごろの子どもたちが77年前にどんな体験をしたのが、少しでも思いを馳せて、何かを感じてくれたら良いなと思いました。

(紫原ブロック運営委員会)



みんな集中しています

## 紙芝居に思いをのせて

8月3日、桜ヶ丘5丁目公民館にて、親子平和企画を開催しました。支部だよりでもお知らせしていましたが、今回はポスターで公民館、ショッピングセンター、児童クラブ、子ども劇場にもお知らせしました。

当日は子ども5名、大人12名の参加がありました。手作りの紙芝居を2種類(1つは当支部運営委員の体験談をもとに作成したもの)の読み聞かせを行いました。読み手は運営委員で、熱心に取り組み、子どもたちも真剣に聞いてくれました。また、平和への思いを込めて折鶴づくりもできました。「来年も計画しますので、また来てくださいね」と伝え、会を終えました。これからも私たちに出来ることを見つけて、平和の大切さを伝えていきたいです。

真剣な眼差しで



◀ 牧園支部 繁田 洋子

◀ 坂之上支部 小村 はる代

◀ 川辺南支部 大町 とよ子

## ワンポイントアドバイス

### 9月11日「公衆電話の日」

**災害時に役立つ伝言ダイヤル**  
災害時に電話がつながりにくくなった時、自分の安否を伝える方法!



- ① 受話器を手にとる
- ② お金やテレホンカードをいれずに「1・7・1」をおしましょう
- ③ 「1」をおす (自分の声を録音する時は「1」をおしましょう)
- ④ 電話をかけたい相手の電話番号をおす
- ⑤ 伝言を録音する (音声案内をよく聞いて録音しましょう)

※録音を再生する→③の数字を2に変えることで録音を聞くことができます。

昭和19年3月、鹿児島女子挺身隊として1年間の契約の元、私は長崎の三菱兵器重工業で働いていました。工場では軍艦用、飛行機の魚雷づくりが行われ、私は工員の給与計算係と舎監代理を務めていました。

昭和20年8月6日、広島に原子爆弾が投下されました。翌日の新聞記事には建物や壊れた様子だけが載っており、本当の被害状況は伝えられず、当時はあまり深刻に考えていなかったように思います。恥ずかしい話、この日からようやく防空壕づくりが始まりました。

8月9日、朝早くに警報が発表されました。しかし、警報はすぐに解除されました。その時、一機の飛行機が頭上を通り、友軍機と混同された私に持っていた三角巾を振りまきました。その瞬間「ピカッッッ! ドー! ドー! ドー!」、長崎にも原子爆弾が投下されました。この時は爆心地より2.6km離れた場所にいたため、助かりました。同じ場所でも、ガラス張りの部屋にいた人たちは破片が突き刺さり、血だらけになっていました。今でもよく覚えていますが、市街地は人間が折り重なり、まさに人間地獄に陥りました。

昭和19年3月、鹿児島女子挺身隊として1年間の契約の元、私は長崎の三菱兵器重工業で働いていました。工場では軍艦用、飛行機の魚雷づくりが行われ、私は工員の給与計算係と舎監代理を務めていました。

忘れられないあの日

明和支部 岡元 米子



# コロナ禍の今だからこそ、ウォーキングを!

鹿児島生協病院 リハビリ部 理学療法士 榎本 潤



新型コロナウイルスの影響により、運動する機会がめっきり減ってしまった、家に引きこもりがちになってしまったという方も多いのではないのでしょうか? 運動不足は、生活習慣病などの発症や、生活機能の低下(骨や筋肉等運動器の衰え、認知症等)を引き起こすリスクが高まります。運動に取り組むことは、健康維持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫を高めてウイルス性の感染症を予防する事にも役立ちます。また、ウォーキングは健康増進に役立つ、身体にやさしい有酸素運動とされています。今回、ウォーキングの効果やポイントについてご紹介させていただきます。

## ウォーキングの【効果】と注意点

### 【効果】

高血圧・心肺機能・動脈硬化・肝機能・  
糖尿病・腰痛・脂質異常症 の改善  
肥満の解消・骨の強化・  
リラックス効果 など



このようにウォーキングには様々な効果が期待されます。普段のウォーキングより少しでも歩数をふやすことでより健康に良い効果が期待できますが、無理は禁物です! 元々足腰に痛みがあったり、持病がある方は自分なりの目標を持って無理なく継続できる範囲で行いましょう。

## 無理なく歩くための10のポイント

- ①無理のない歩幅で歩く
- ②骨盤・背骨・頭をまっすぐに保つ
- ③下腹部を締めて歩く
- ④左右の足の間隔(歩隔)を取って歩く
- ⑤つま先と膝を進行方向に向けて歩く
- ⑥踵から足裏全体にやわらかく着地して歩く
- ⑦腕振りと足の運びを合わせて歩く
- ⑧肩を下げ前を見て歩く
- ⑨上下動を小さくして歩く
- ⑩歩調に呼吸を合わせてリズムカルに歩く



- まずはウォーキング姿勢(基本)を身につけるために、しっかり意識した歩き方で5~10分程度を目標に歩いてみましょう。
- 基本ができてくれば、少しずつ時間を延ばしましょう。1日30分くらいを目標に2週間継続することを目安にしましょう。
- 慣れてくると速度をあげてしまいがちです。速度よりも時間を長くしていきましょう。
- 運動の前後で適度な水分、塩分補給も忘れずに行いましょう。

## ウォーキング時のおすすめの服装・シューズ

### 服装

暑

メッシュ素材  
吸湿・放湿性が  
良くゆったりしている  
通気性が良い  
木綿素材



寒

ウール素材  
薄手の服を重ね着する  
ウインドブレーカー等  
保湿性の良い上着を

### シューズ

- ランニングシューズと違い、踵が厚い(衝撃吸収)
- つま先は少しあがっている(床離れしやすい)
- 靴底は比較的広め(安定感↑)
- 全体的に速く動くよりもひざや関節に優しいつくりになっています。



# 9月 外来診療のご案内

○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
午前	救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	交替
	整形外科	行田・重盛 櫻田	小柴・重盛	駿河・行田	重盛	駿河 (1,2,5) 交替 (3)・小柴	交替 (2,4)
8:30 12:00	リハビリ	交替	交替	行田	交替	行田	交替 (2,4)
	眼科	福宿・福留	中村啓・福宿	福宿・福留	福宿 (予約のみ) 福留	中村啓 福宿 (1,3,5) 福留	福宿 (1,3) 福留 (1,2,4) 山藤 (2,3)
午後	婦人科		柳田	柳田		柳田	
	泌尿器科	白浜	白浜		白浜	白浜	白浜 (2)
1:45 4:30	救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	交替
	眼科	福宿・福留 (4時まで)					
	婦人科		柳田				
	泌尿器科 (初診受付4時まで)					白浜	

※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	内科 一般	川畑	大野	川畑	川畑	大野	交替
	内科 予約	大野	川畑	大野	大野	内服薬 川畑	
12:00	小児科	松下	松下		松下	松下	
午後	内科	大野	大野		川畑	交替	
	小児科 予約接種/健診 (予約のみ)		松下		松下		
夜間	内科	交替	大野	川畑	大野		
	小児科				松下		

※胃カメラ(要予約)は金曜日の午前です。

## <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	一般内科	吉見	吉見	長谷	山下	吉見	
		櫻田祐	山下	山下	櫻田祐	久保	
8:45~11:00		久保		久保	久保		
	予約内科	前村	久保		前村	櫻田祐	
8:45~12:00		山下	櫻田久(2,3)	櫻田祐	櫻田久(3,4,5)		
		櫻田久(2,4)	小坂元	櫻田久(3,4)	武井	櫻田久(3,5)	
循環器(予約)		川嶋	中野(1,3) 川嶋(2,4)	吉見	吉見	川嶋	
	外科			税所		税所	
9:30~12:00	小児科	玉江	玉江 (予約)酒井(2,4)	玉江	森田(1,2,4,5) 交替(3)	玉江(1,3,5) 交替(2)	(予約のみ)玉江 (1,3)
	内科	交替	交替		交替	交替	
2:00~6:30	予約のみ	櫻田久(2,4)	櫻田久(2,3)		武井 吉見(2,00~)	山下 櫻田久(3,5)	
	予防接種/健診 (予約のみ)		玉江			玉江(1,3,5) 交替(2)	
2:00~4:00	予約診療		酒井(2,4) (2:00~5:00)		森田(1,2,4,5) (2:00~4:30)		
	※曜日によって 診療時間が 異なります						

※4月より一般内科の受付時間は11時までとなります。

## <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	一般内科	① 蓑輪	交替	蓑輪	蓑輪	交替		
		② 小松	檜作	春田	檜作	小松	一般内科 休診	
		③ 本川	山口昭	佐伯英	永田	本川		
		④ 別府	本川	山下英	山下英	交替		
午後	予約内科	⑤ 柳田					柳田(1,3,4)	
	呼吸器	山下英(2,4)		山口昭	山口昭	山下英	山口昭(2) 蓑輪(4)	
	循環器	春田	馬渡	馬渡	馬渡(1,2,3,5)		春田(1,3) 馬渡(2)	
	消化器		黒葛原			北島	黒葛原(2,4)	
	8:30 12:00	内分泌	佐々木直	佐々木直		(総合内科)坂口	時岡	折田(1)・上村(2) (総合内科)檜作(1,2,3)
		腎	佐伯英		上村		上村	上村(4)
	神経					木田		
	小児科	①			(心)西島		(心)西島	西島(1,3)
		②	酒井	交替			池田	交替
		③	嶽崎(1,4) 交替(2)	嶽崎(1,3,4) 交替(2)	嶽崎(1,4) 交替(2,3)	片山	嶽崎	交替
④		交替	交替	酒井(2,3,4) 交替(1)	井上	交替	交替	
8:30 12:00	予約・特診	(予約)西島	(予約)西島	(内分沁)森田・井上	(喘息)中村亨(4) (腎)玉江(2,4)	(神経)酒井	(内分沁)森田 (1,2)	
外科	8:30~12:00	木藤	森下・鈴東	吉田	鎌谷(1,2,3,5) 木藤(4)・交替	木藤	交替	
	9:00~12:45	歯科	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松	
内科	①	檜作・本川	交替		山口昭・永田	本川・永田		
	②	永田(2,4)	本川・山口昭		交替	(内分沁)時岡		
午後	健診・予防種							
	ワクチン	要	要・井上			要・交替	要・片山(2,3,5) 交替(1)	
小児科	健診					吉見 片山(2,3,4,5) 交替(1)		
	特診					(心)西島・池田 (神経)酒井		
夜間	歯科	2:00~5:00	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭		瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松	
	内科(予約のみ)	4:00~6:00		(循環器)春田 (腎)上村(1,3)				
小児科	①	酒井	嶽崎(1,3,4) 井上(2)		池田	交替(1,2) 片山(3,5)		
	②	片山	交替		井上	嶽崎		
7:00	特診		(喘息)交替 (内分沁)森田		(喘息)中村亨(3) (腎)玉江(2,4)	(神経)酒井		
	歯科	5:00~8:00	瀬戸山	友松		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。第4土曜日は午後休診となります。

○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)を行っています。

○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(COVID-19)の後遺症について



鹿児島生協病院 感染症内科 医師  
日本感染症学会 感染症対策委員長  
感染症専門医

やまくち ひろき  
山口 浩樹



## Q どのような症状ですか？

**A** 倦怠感、息切れ、味覚嗅覚障害、不安や抑うつといった様々な症状があります。

新型コロナウイルスにかかった方の中には治療後も何らかの症状が後遺症として残ってしまう方がいらっしゃいます。後遺症が残る状態はlong COVIDと呼ばれ、新型コロナウイルスにかかった方の約8~10人に1人の割合でおこるともいわれています。

後遺症は倦怠感や息切れ、味覚嗅覚障害、気分の落ち込み、抜け毛といった様々な症状がおこります。また新型コロナウイルスに感染したことで糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞、認知症といった、通院治療が必要になる病気や命に関わるような病気にもかかりやすくなってしまいます。

子どもにも新型コロナウイルス感染症は後遺症を残すことがあります。特に新型コロナウイルスが治って2~6週間後の子どもに、過剰な炎症反応がおこり全身の臓器が障害を受けてしまう小児多系統炎症性症候群(以下MIS-C)と呼ばれる命に関わる重篤な病気にかかってしまう危険性があります。



## Q 症状の続く期間や治療法はありますか？

**A** 数ヶ月以上続くことが多く、有効な治療法はまだ分かっていません。

long COVIDがなぜおこるのか、正確な理由はまだ分かっていません。後遺症の続く期間は人それぞれです。1~2ヶ月ほどで良くなる方が多いですが、1年以上後遺症に悩まされている方もいらっしゃいます。

万が一後遺症がでてしまった場合、治療法も決まっていないのでかかりつけの医師と相談しながら上手に付き合っていく必要があります。

## Q 一度感染したら、もう感染することはありませんか？

**A** いいえ。何度でも感染します。

新型コロナウイルスの変異株であるオミクロン株、特に2022年8月時点で流行しているBA.5は免疫を回避する能力に優れ、一度新型コロナウイルスに感染したことがある方でも再感染してしまいます。特に新型コロナウイルスワクチンを接種していない方はウイルスに感染しても十分な免疫ができず、再感染する危険性が高いです。



## Q ワクチンは後遺症予防にもなりますか？

**A** ワクチン接種で後遺症が少なくなるともいわれています。

新型コロナウイルスワクチンで作られたウイルスの侵入を防ぐ抗体は時間がたつと減ってしまい、残念ながらワクチンを打っても新型コロナウイルスにかかってしまいます。一方で重症化を防ぐ効果は長くつづき、私が実際に診療している方でもワクチン未接種の方は重い症状の方が多い印象です。またワクチンを接種された方のほうが、ワクチン未接種の方と比べて後遺症は少ないと言われていています。特にMIS-Cを発症した方の90%以上はワクチン未接種の子どもです。

大人にとっては重症化と後遺症を防ぐため、子どもにとっても重症化とMIS-Cといった命に関わる合併症を防ぐためにも積極的なワクチン接種が必要だと思えます。

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 今年10月から高齢者の医療費窓口負担は何割になる？
- ② 子育て支援企画〇〇〇〇〇ゲームを開催
- ③ 栄養士さん教えて〇〇〇〇〇の多いレシピ
- ④ 災害時に役立つ伝言ダイヤルの番号3桁は何？
- ⑤ ウォーキングは身体にやさしい〇〇〇運動

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生協だよりの感想、ご意見 ③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤年齢(年代) ⑥電話番号などをご記入の上、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2022年9月30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2022年11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。

7月号クイズ当選者《おめでとうございます》

花堂 トシ子さん/永山 朋子さん/轟木 睦美さん/上村 愛さん/年神 絵利奈さん