

苦小牧健康友の会 友の会だより

発行所
苦小牧健康友の会
所在地
苦小牧市見山町
1丁目8-23
電話 72-3291

発行責任者
三隅 雅彦

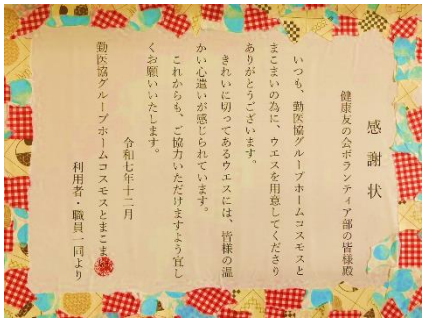
温かな布に届いた “ありがとう”

友の会のボランティア活動の一つ「布切りボランティア」に、このたび勤医協グループホームコスモスから感謝状が贈られました。日頃の取り組みへの感謝の思いが込められています。

布切りボランティアは、家庭で不要になった布を友の会に集め、ボランティアさんが整え、施設で使用する「ウエス」として活用する活動です。揃えられたウエスは清拭などに欠かせないものとして、グループホームを支えています。

「いつも勤医協グループホームコスモスとまこまいの為にウエスを用意してくださりありがとうございます。きれいに切つてあるウエスには、皆様の温かい心遣いが感じられています」と添えられていました。

感謝状と写真は現在、友の会室に飾られ、活動に関わる方々の励みとなつていきます。一枚の布に込められた思いが、確かに届いていることを感じさせる活動になりました。



＜ボランティア募集中＞ お問い合わせ:0144-72-3291(友の会事務所)
・15cm×15cmの柔らかい綿生地。切らずにシャツ等のままの状態も可能。
・新聞宅配(ご近所5~10部程度) ・新聞仕上げや郵送作業

健康講座 Vol.52

OTC類似薬の窓口自己負担が増やされようとしています

勤医協苦小牧病院
薬剤科 薬剤師 宮田 列寧



◆OTC類似薬って？

病院でしか出してもらえなかった薬が、薬局で買えるようになったものをOTC薬(オーバー・ザ・カウンター薬、簡単には市販薬)といいますが、その病院でもらう方の薬をOTC類似薬、といいます。

◆病院の薬の自己負担が増える！

こうしたOTC類似薬は、薬局でも同じ成分が買えるんだから病院にかかった時に全部健康保険で診るのはいかなものかと、自民党と維新の会は、12月24日の報道によると、「ムコダイン(去痰薬)」「ロキソニン(鎮痛薬)」「アレグラ(アレルギーの薬)」「マグミット(下剤)」など77成分の、薬代の4分の1を追加負担として患者に求める事を合意した、とのこと。

◆このことの問題点

薬の自己負担が増えることは、受診を控えることにつながります。辛い症状を我慢しているうちに重症化していた、ということも起こり得ます。病院で出してもらった薬は公定価格が決まっていますが、薬局で買える薬は、製薬会社が自由に値段を変えることができます。需要が高い時期に値上げされるなんてことも懸念されます。薬局で買う時に、薬剤師などから説明を受けなければならない、と決まっている薬もあるように、薬局の薬=緩やかな効き目、というわけではありません。OTC薬で症状を抑えていたら実は重大な病気だったということも起こりますし、若者の「オーバードーズ(医薬品の定められた量を超えて過剰に摂取すること)」問題も深刻になる恐れがあります。

◆ファーマ・ウェーブ

私たち民医連の薬剤師は「ファーマ・ウェーブ」という、こういった薬に関する問題を皆さんにお知らせし、解決していくための取り組みを始めたところです。

インターネットでも過去の友の会だよりも含めご覧いただくことができます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。



「おねがい」

「介護保険制度の抜本改善、大幅な処遇改善を求める請願書名」にご協力ください

署名は友の会室、勤医協苦小牧病院待合に設置しています。

《2月・3月の予定》

★スタンディング行動

「平和憲法を守る」
2月6日(金) 13:00～
病院前交差点 15分程度

★居場所づくり部 健康サロン

2月18日(水) 10:00～
見山東福祉会館

★フラダンスサークル

2月4日(水) 18日(水)
25日(水) 13:00～
豊川コミュニティーセンター

★友の会総会

3月19日(木) 14:00～
病院外来待合

★あかい実/合唱サークル

定例練習会毎週水曜日 13:30～

お問合せ・申込みは友の会事務所へご連絡をお願いします。
尚、地域やブロックでの催しはどなたでもご参加いただけます。
☎ 0144-72-3291

宅配を始めたのは2022年6月からのので、3年半になります。宅配区域は、自宅まわりの17件ですが、知らないお宅ばかりで地図を見ながら行いました。いつも昼頃に新聞が届くので、宅配のセットをしたら午後4時頃になります。自分自身の健康づくりのためにも、体が元気でいるうちは、宅配を続けたいと思います。



シリーズ72
宅配者紹介
西部
神田 和子 さん



東部ブロック クリスマス会

12月12日(金)、クリスマス会を住吉コミュニティセンターで開催しました。友の会員7名、職員は、医事課1名と医局事務課1名の2名が参加しました。クリスマスソングを聴きながら、ケーキを食べ、近況(災害時の避難について、麻雀クラブで認知症予防等)トークや今年の振り返りを行いました。

前日の雪や地震の影響で参加できない方もいましたが、「今年もクリスマス会を開くことができて嬉しい」とお話されていました。また、カメラを向けると楽しそうに笑顔を向けてくれるのが印象的でした。集合写真を撮ろうと思った矢先に、アラートが鳴り地震が発生しました。しかし、みなさん落ち着いて行動し「アラートが怖いけど、今日はみんなといたから安心だったわ」と会のおかげで落ち着いていられたとお話される方もいました。

ハプニングもありましたが、今年もクリスマス会を無事に開催することができて良かったです。(医事課・相藤)



みんなの友の会活動

錦岡ブロック 語らい喫茶店

11月19日(水)、錦西すずらん会館で「親睦・交流・学びの語らい喫茶店」が開催され、友の会員17名と職員は、放射線技師1名が参加しました。お茶やコーヒー、お菓子を囲みながら、浜井技師が骨粗鬆症について分かりやすく話していただきました。

病気の特徴や注意点に加え、骨を元気にする三つの習慣(食事・運動・日光浴)や転ばない工夫、年1回の骨密度検査の大切さが話されました。

会場では91歳の方から、日々の食事や運動、踊りへの取り組みが紹介され、参加者一同大きな励ましを受けました。「また聞きたい」との声も寄せられ、実りある集いとなりました。(錦岡・石)

お知らせ(勤医協より)

①受付時間について
2026年2月2日より、朝の受付時間が8時30分となります。(玄関解錠時間8時)

②訪問診療について

・ご高齢の方
・お体の不自由な方
・通院が困難な方
訪問診療をご希望の方はご相談ください。
☎0144-72-3151

友の会バスのご利用について
通院にお困りではありませんか?

友の会員は勤医協苦小牧病院への受診の際に、無料送迎バスをご利用いただけます。

※事前予約必要
バス予約等のお問い合わせは友の会事務所へお願いします

住所変更はお済ですか?

お引越しの際は友の会事務所へお知らせください。

友の会事務所
☎0144-72-3291

シリーズ56
ササ(笹)

谷口勇五郎

苦小牧の自然



ミヤコザサ冬季の葉

タケ類はイネ科で、地上部は枯れないで何年も残り、木と草の両方の性質がある。タケ類はタケとササの仲間に分かれる。成長後にタケノコの皮がはがれ落ちる方をタケといい、残る方をササという。タケは寒冷地には自生せず、ササは寒冷地や高地にも自生します。本道にはササのみ自生し、当地には4種のササが自生します。背の低い順に、80cm以下のミヤコザサの枝はまれに根元から出ることがあり、葉は冬季に白く縁どられる。スズタケは1〜2Eあり、葉は茎頂に細い2〜3枚をつける。錦大沼の周りに多数ある。クマイザサは下から数本の枝があり、葉は3〜9枚つける。チシマザサは茎の根元が曲がり、上方に数本の枝、葉は数枚、タケノコは食べる。