

退職 互助だより

第162号

平成29.4.20

発行

一般財団法人 島根県教職員互助会
〒690-8502 松江市殿町1番地
島根県教育庁福利課内
TEL (0852)22-6067



「獅子」 内藤 伸作

1921（大正10）年 島根県立美術館蔵

〈5月18日から9月7日まで「没後50年 内藤伸の木彫を中心に」コレクション展示室5にて展示〉

目次

○平成29年度退職互助事業一覧	2	◇ 地区会活動	6
○理事の異動	2	○健康	
○表紙作品解説	2	◇ 心房細動のお話～脈の乱れにご注意を～	7
○医療費補助金等の送金スケジュールについて	3	○事務局だより	8
○退職者ライフプラン助成事業について	3	◇ 退職互助制度加入者拡大に向けて	
○人間ドック補助事業について	4	◇ 地区会総会への積極的な参加を	
○互助会の縁結び事業のご案内	4	◇ 事務局人事異動	
○地区会だより 退職互助大田地区会		○お悔やみ	8
◇ 私のフィールドワークあれこれ	5	○あとがき	8
◇ 随想「好きなことで食えて人の役に立てば」	6		

平成29年度 退職互助事業一覧

事業名	事業内容	備 考	
医療給付事業	医療補助金	病气やけがにより療養を受けたとき、医療機関や薬局での総医療費（健康保険適用分）の3割相当額（自己負担した額）を満70歳の誕生日の属する月（月の1日生まれの人は、満70歳の誕生日の属する月の前月）の末日までの診療分に対して給付します。ただし、公費等で7割を超える給付を受けるときは、その超えた額を控除した額を給付します。 (例：高額療養費が支給された場合は、自己負担の額から高額療養費を控除した額を医療補助金として支給されます。)	請 求
	入院見舞金	一の医療機関に引き続き3日以上入院（健康保険適用分）したとき、又は、医療機関以外で10日以上常時看護又は介護を要する在宅療養をすることとなったときに、満70歳の誕生日の前日までの入院在宅療養に対して給付します。給付額は、次の区分による額となります。 ①入院した場合は、当該年度中に60日を限度として、一日目から一日当たり1,500円を支給します。 ②在宅療養の場合は、当該年度中に60日を限度として、一日目から一日当たり800円を支給します。 ※支給限度日数は、①②を合わせて当該年度中に60日です。	請 求
	長寿祝金	満70歳に達したとき7万円を支給します。	自動給付
	弔慰金	69才以下で死亡したときは、会員期間に応じて遺族に支給します。 受取人となる遺族の順位：①配偶者、②子、③父母、④孫、⑤祖父母、⑥兄弟姉妹 ・1年未満 55万円 ・3年以上4年未満 25万円 ・1年以上2年未満 45万円 ・4年以上5年未満 15万円 ・2年以上3年未満 35万円 ・5年以上70歳未満 10万円	請 求
厚生事業	退職会員等福利増進事業	地区会活動費を助成します。1人あたり 2,500円 1地区会 10万円 会員規模及び活動参加状況による定額加算があります。 〈地区会活動内容〉地区会総会（会務報告・意見交換・情報交換）、地区会事業（退職会員福利増進事業等）の実施 地区会活動に参加できない県外在住会員には別途事業を実施します。	各 地 区 会 単 位 で 事 業 を 実 施
	教育会館宿泊利用助成事業	島根県教育会館に宿泊したとき1泊2,000円を助成します。 (回数制限なし)	宿 泊 利 用 時 の チ ェ ッ ク イ ン で 会 員 資 格 を 確 認
	退職互助だよりの発行	年間4回発行（4・7・10・1月）、退職会員及び各所属所に配布します。	
	人間ドック補助事業	人間ドックを受診したときに助成します。…P4参照 1人15,000円 定員 教互300人、県互40人	請 求
	退職者ライフプラン助成事業	ライフプランに関する活動を実施したときに助成します。（複数の活動も可）…P3参照 年間3,000円限度	請 求 (1人1回)

理 事 の 異 動

互助会の3名の理事が3月31日付で辞任し、4月1日付で新たに3名の理事が選任されました。

新 任		旧 任
役 職 名	役 職・氏 名	氏 名
島根県教育庁教育次長	副理事長 松本 新吾	今岡 充
島根県教育庁福利課長	常務理事 吉本 祐子	鉦 一夫
教職員互助会事務局長	理 事 多胡 文雄	内田 明徳

表紙掲載作品解説

飯石郡吉田村(現・雲南市)出身の内藤伸^{ないとうしん}[1882(明治15)－1967(昭和42)年]は、安来出身の米原雲海^{よねはらうんかい}[1869(明治2)－1925(大正14)年]らとともに日本近代木彫の黄金期を築いた、島根県を代表する彫刻家です。古典彫刻の再生を目指して研究と制作を行い、気合を込めてぐいぐいと刀を進め作品に生気を与える一種の荒彫り技法である「気刀彫り」という独自の刀法を生み出したことでも知られています。

1910(明治43)年に文部省美術展覧会(文展)で初入選を果たし、以後再興日本美術院への参加や、さらに帝国美術院展覧会(帝展)・日本美術展覧会(日展)への出品のほか、長くその監・審査にあたるなど彫

刻界のリーダーとして第一線で活躍し、多くの後進を育成しました。

本作は第3回帝展で好評を博した作品で、その翌年の日仏交換美術展覧会にも出品されました。背から胴周りに隆起する筋肉や首を高く伸ばし踏ん張る獅子の姿には、溢れるような力強さと勢いが漲ります。また、大胆に太い四肢や渦巻くたてがみなどは、古典に学んだ優雅で風格の高い造形表現をとっており、それらが魅力的に融合した作品であるといえるでしょう。ごく淡い白緑の彩色は、拭漆を施した桜材の木目や風合いによく調和して、作品に華やかさを与えています。内藤伸充実期の代表作のひとつです。

上野小麻里(島根県立美術館 専門学芸員)

医療費補助金等の送金スケジュールについて

5月、6月、7月の請求書提出の締切日・送金日は次のとおりです。

締切日	送金日
毎月20日17:15まで（土・日・祝日の場合は前日）	毎月26日（土・日・祝日の場合は翌日）
平成29年5月19日（金）	平成29年6月26日（月）
平成29年6月20日（火）	平成29年7月26日（水）
平成29年7月20日（木）	平成29年8月28日（月）

（注 意）締切日は、会員の居住地域を担当する支局及び事務局への到着日です。
請求書の提出先が各支局となっている方が、事務局へ提出されても構いません。その場合は、事務局から担当の支局へ転送し、支局への到着日が書類受理日となります。

国・市町村からの医療費助成対象者は、「医療証」のコピーの提出をお願いします。



「特定疾病療養受療証」、「自立支援医療受給者証」、「福祉医療費医療証」、「特定医療費（指定難病）受給者証」等の「証」を使用して受診された場合は、自己負担額を確認するためにお手数ですが、医療補助金請求書を提出する際に「証」のコピーを互助会まで提出してください。

※「自立支援医療受給者証」、「福祉医療費医療証」等の「証」により、後日、市町村から医療費の助成を受ける場合も助成後の医療費の自己負担分について医療補助金を給付します。

※「証」のコピーは、一度提出すれば医療補助金の請求の都度、提出する必要はありませんが、有効期限が経過する等により新たな「証」の交付を受けた場合は、新しい「証」のコピーを提出してください。

「平成29年度 退職者ライフプラン助成事業」の実施について

この事業は、退職会員及び退職互助制度に参加している配偶者が、退職後のライフプランの3つの柱である「健康」、「生きがい」「経済」に関する活動を行った場合、その経費について年度一回に限り、3,000円を上限に助成を行う事業です。助成対象となる活動及び、助成対象とはしない場合の例は、右記のQ & Aの他、「退職互助だより第162号」に添付している「退職者ライフプラン助成金申請書」の裏面の実施要綱をご覧ください。

- ・助成金の申請は、活動実施後「退職者ライフプラン助成金支給申請書」に領収書等の証拠書類の原本を添えて、互助会事務局へ提出してください。（支局では受け付けていません。）
- ・助成金は医療補助金給付口座に送金します。
- ・この事業の助成対象期間は、4月1日から来年3月31日までの間です。
- ・申請書の提出期限は、平成30年4月2日（月）（必着）です。

退職者ライフプラン助成事業 Q&A

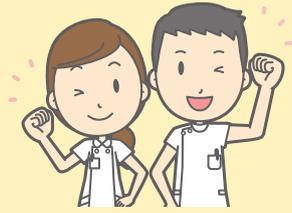
- Q1** 映画館やテーマパーク等に行った場合、証拠書類はチケットの半券でもよいですか。
- A1** はい。ただし、タイトル・日時・会場・金額のわかるものを添付してください。
チケットの半券に金額の記載がない場合は、チラシやリーフレット等金額のわかる資料（コピーも可）を添付してください。
- Q2** 家族とテーマパーク等に行った場合、家族分の入場料も助成対象となりますか。
- A2** いいえ。助成対象は退職互助制度の加入者のみです。
- Q3** 旅行をした場合の宿泊費や交通費（ガソリン代や高速道路料金、公共交通機関等）は助成対象となりますか。
- A3** いいえ。宿泊費や交通費は助成対象となりません。
ただし、交通費についてはライフプラン活動を目的とすることが明確なツアー等の参加料に限り助成対象となります。（飲食費は対象外）
- Q4** 自己学習のために書籍等教材を購入した場合、助成対象となりますか。
- A4** いいえ。物品購入は助成対象なりません。
- Q5** インフルエンザや肺炎球菌ワクチン等の予防接種費用は、助成対象となりますか。
- A5** はい。29年度より市町村から公的助成を受けている場合でも助成対象となりました。
- Q6** 検診や健診の受診料、人間ドックの受診料は助成対象となりますか。
- A6** はい。ただし、検診や健診で各種健康保険を利用して受診した場合は対象となりません。
人間ドックの受診料は、教職員互助会又は退職互助地区会から助成を受けていない場合に限り、助成対象となります。



《お問い合わせ》 ☎(0852)22-6067 退職互助厚生事業担当 森井・秋山

平成29年度人間ドック補助事業の実施について

今年度も疾病の予防と早期発見、早期治療による退職会員の健康の保持及び増進のため、引き続き人間ドック補助事業を実施します。



① **ドックの種類** 一日外来ドック・宿泊ドック・脳ドック

② **補助金の額** 1人 15,000円 (ただし、市町村や健保組合等の公的団体から補助金を受けて受診した場合は、15,000円から公的団体からの補助額を控除した額になります。)

補助額の調整例	(互助会補助額の上限) 15,000円	—	(公的団体からの補助額) 11,000円	=	(補助額) 4,000円
---------	------------------------	---	-------------------------	---	-----------------

※退職互助各地区会が実施する人間ドック補助金の受給者は、補助対象とはなりません。

③ **募集定員** 教互会員：300人 県互会員：40人

- ④ **申込方法**
- 「退職互助だより第162号」に添付している「人間ドック補助金申込書」を互助会事務局へ提出してください。(支局では受け付けていません。)
 - FAXによる申込みも可です。FAX 0852-27-2622
 - 申込者が募集定員を上回った場合は、年齢、過去の補助金受給状況などを勘案し、又は抽選により決定して通知します。
 - **申込期限は、平成29年5月19日(金)《必着》です。**
 - ※申込時点で医療機関への予約をされていない方や4月1日以降既に受診した方も申し込みます。

- ⑤ **補助金の給付**
- 受診後2ヶ月以内に補助金申請書(補助対象決定通知に併せて送付します。)に領収書を添えて、事務局へ提出してください。(支局では受け付けていません。)
 - 補助金申請書を受理、審査した後に医療補助金給付口座へ送金します。
 - **申請書の提出期限は、平成30年4月2日(月)《必着》です。**

⑥ **申込から申請までの流れ** ※受診する医療機関の選択、受診日時の調整等は各自で行ってください。



《お問い合わせ》 ☎(0852)22-6067 退職互助厚生事業担当 森井・秋山

教職員互助会から「退職会員の皆様にお願ひです。」

現職会員の皆様に出会いの場を提供する「第10回縁結びプロジェクトin浜田」を8月に浜田市内で開催します。退職会員のご子息又はお孫様、あるいは親戚の方で独身の現職会員の方がいらっしゃいましたら、ご参加をお勧めいたします。

むかし、「合コンで出会って結婚する人っているんだ〜。えー！」とか「企画されたイベントで出会うなんて、抵抗ある〜。(@_@)」なんて言っていた人が多かったのに、今や「企画された出会いのイベントに参加すること。」は恥ずかしいことでも何でもありません。知って学生時代からの恋人がいない人や、職場にいい人がいないと思っている人にとっては、「イベントでも参加しなくちゃ歳ばかり取る…」とも言えます。自由に恋愛ができるのに、思うように結婚が成就しない…。少なくとも出会わなければ、恋愛にも辿りつけない…。

さあ、再び「おせっかいおじさん」、「おせっかいおばさん」の出番です。若い人たちの背中を押してあげてください。

- ♥開催日時/平成29年8月20日(日)
受付開始：12時〜
イベント：12時30分〜16時
- ♥会場/「浜田ワシントンホテルプラザ」2階
浜田市黒川町4177
- ♥参加資格/20歳〜49歳(平成29年4月1日現在の満年齢)
の教職員互助会の現職会員
- ♥参加定員/40名(男性20名・女性20名)

※詳細は、「島根県教職員互助会」ホームページで6月下旬にお知らせします。



私のフィールドワークあれこれ

退職互助大田地区会 会長 大野 幸夫

小学校入学から退職まで学校に関わ

ってきたのだから、退職後は違う視線で生活してみたいと、市報で公募していた「石見銀山ガイド」の案内に飛びつき、石見銀山ガイドを始めたのが七年前でした。同時に妻の実家の畑六畝を借りて、自分の食べる野菜ぐらゐは自分で作るうと農業も始めました。もちろん完全無農薬栽培です。日本ミツバチにも興味を持っていたところ、ちょうどいいタイミングで分封群が我が家の待ち箱に飛び込んできてミツバチの飼養も加わり、「なんやかんや」しているうちに七年が経過してしまいました。「なんやかんや」の体験で感じたことを紹介させていた



山組頭高橋家前の紅葉とガイド中の筆者(右)

だきます。

石見銀山遺跡とその文化的景観がユネスコの世界遺産に登録されて十周年になります。最近では外国のお客さんを案内することも増えましたが、まだまだ知名度は低い。銀山の魅力・価値は、やはり、実際にやって来て歩いてみないと分からないと思います。手前味噌かもしれませんが、銀山ガイドと歩いてみると、銀山遺跡や草花が違う色彩を放ち、風景も価値あるものに思われます。案内するとき私は、銀山遺跡に関わる歴史だけでなく、住む人や鳥・花・虫にもふれるようにしています。石見銀山には多くの野鳥が生息していて、夏鳥であればオオルリ・キビタキ・サンコウチョウ・アカシヨウビンの声がよく普通に聞こえるし、姿をみることもできます。樹木や草花では、鋳毒対策の梅・ミヤマカタバミ・アオキや鉾山に多いハクサンハタサオ・ヘビノネゴザや白い花の魅力的なエゴノキ・バイカウツギ・テイカカヅラなど。石見銀山の魅力は自然の四季折々の姿と住む人の情に直に触れて楽しんでいただくことだと思っています。

日本ミツバチの飼育は、知らないことが多く、楽しく刺激的でした。在来種み

つばちの会に入会したり、美郷町の日本ミツバチの講座・峯寺の日本ミツバチを愛する人の集いに参加したりして、人との繋がりも増えました。日本にいるミツバチは、養蜂のため外国から導入された西洋ミツバチと在来種の日本ミツバチ(東洋ミツバチの亜種)の二種類です。日本ミツバチは西洋ミツバチに比べ、色は黒っぽく、やや小さめで性格も穏やかです。群れのなかには、女王バチと働きバチ(雌)と少数の雄バチがいます。女王バチは働きバチの作る巣房の内径にあわせて、働きバチ(有精卵)と雄バチ(無精卵)を産み分けています。働きバチは、成長とともに役割を変えて働き、初めは巣の掃除、その後は育児、巣作り、貯蜜、門番などの内勤を次々行い、さらに成長すると、巣外に出て、蜜や花粉を集める外勤をします。日本ミツバチの蜜は平安時代には薬用や献上品として採蜜・献上された記録があり、江戸時代になると各地で蜂洞・箱・樽などで飼育されていましたが、西洋ミツバチの導入後は、山間僻地に追いやられ、趣味として飼われる程度になってしまいました。日本ミツバチの蜜は採蜜量が限られているため、希少価値もあり、味もまろやかでキロ1万円と高価です。江戸時代には石見銀山でも將軍への献上品として飼養された記録があります。日本ミツバチは人々に蜂蜜を提供してくれることばかりでなく、花粉媒介者としての役割も重要です。日本に人が住み着く前から、日本列島の森

は日本ミツバチが花粉を媒介して、樹木は実をつけ、森を存続させていたのです。人がやって来てからも農業を助けてきました。ミツバチが果樹の花粉媒介にもたらす経済効果は計り知れませんが、ところが近年世界各国でミツバチの大量死や失踪が報告され大問題となつています。原因としては、農薬説、ウイルス説、ストレス説等が考えられますが、農薬(ネオニコチノイド、ピレスロイド、有機リン)の影響を有力視する声が高まっています。島根でも、以前はどこにも日本ミツバチの姿が見られ趣味で飼育している人は多かったのですが、今や絶滅危惧種といつていいほどです。我が家でも十群近くまで増えていたのが、三年前に絶滅した時期があり、その後分封群を迎え入れて、かろうじて二群が冬を越したところです。絶滅の原因は農薬(空中散布)の影響で免疫力が低下して、サックブルードウイルスに感染し、兎出し病の蔓延に繋がったと想像できます。農薬を多量に使わざるをえない現状は、ミツバチにとつても住む人にとつても問題があると思われれます。

教職を離れて七年は、言ってみればフィールドワークの毎日でした。外で体を動かしながら、そこに生きる生き物の視線で人と生き物を見て、考えさせられることも多かった気がします。私たちの住む里山大田、島根がいつまでも魅力ある自然の豊かな地であることを願ってペンを置きます。

随想

好きなことで食べて 人の役に立てば

退職互助会大田地区会

洲 浜 昌 三

「三」を出す人

「三袋を抱え 朝の道路へ出る
退職してどうしますか」
「…ええ…まあ…特に…何んにも…」
「いやまじいご身分ですね」

「詩や脚本書まで忙しんで…」
などと云えば不審と誤解を与えられるので
「ま 「三」出しが仕事です」
と大きな「三」袋を掲げ朗らかに笑う

無言でも居場所があった三十五年
肩書きを失い自分を証明できない十七年
「どうしていますか」と聞かれる度に
ほくは自由で裕福な遊び人になる

「好きなことをして、食えて、人の役に
立てば 最高の人生」である。「食え
る」を除けば現在「好きなことをして」
忙しい。手につけていない宿題も山積し
ている。

三〇年近く高校演劇を担当して退職
したとき「先生、またやろう」という卒
業生の言葉に乗って（乗せられて）数人
の卒業生と劇研「空」を立ち上げた。社
会人の演劇活動は大変である。劇団にせ
ず、劇研にしたのは、最悪のとき、一人
になっても創作や劇評はできると覚悟
したからである。希望を込め、次のよう

な目標を掲げた。

「感動のある舞台の創造」「地域の歴史・文化の掘り起こしと再創造」「独自性と普遍性の追求・融合」

十八年間で五十回以上、大小様々な創作劇や朗読などの発表、脚本提供、小中学校指導などをした。主な創作劇では次のようなものがある。

『素敵な家族』『父の宝物』『星空の卒業式—あの夏校舎は原爆病院だった—』『サクラさんの故郷』舞踏劇『鶴』音楽劇『琴の鳴る浜』『石見銀山旅日記』朗読劇では『海を越えてサヒメの山へ』『出口がない家』『吉川経家最後の手紙』。

朗読では、音楽や映像なども取り入れて楽しめるように舞台化して発表している。今年九月九日には、「第八回朗読を楽しむ—石見銀山十周年記念—」を計画している。

自己叱咤激励のために、手をつけていない主な宿題を列記しておこう。書籍の山の処分。担任の時写した写真・八ミリのDVD化、クラス文集の再生。五十本以上の創作脚本、二百編以上の詩や随筆、劇評の整理と精選修正出版；いづれもぼくには貴重な財産、活かせば宝だが、残して
ていけば
人には迷
惑千万な
粗大ゴミ
である。



しまね文芸フェスタ2015で、谷川俊太郎氏と対談、劇研「空」が16編の詩を朗読 島根県民会館

地区会活動

退職互助会大田地区会

常任幹事 田中正治

平成二十七年四月に教職員退職互助会大田地区会と邇摩地区会が合併して新大田地区会が発足して二年が終わろうとしています。

さて、当地区会では会員の親睦と福利厚生の実現発展を図ることを目的として下記の事業を実施しています。

① 幹事会（会長、副会長、常任幹事、幹事等十二名で構成）

● 年間六回（四月、五月、六月、七月、九月、二月）開催

事業計画、予算編成、総会・懇親会計画、「趣味の会」の計画調整等

② 総会・懇親会開催（六月十六日に開催 会場：バストラル）

● 総会（六十一名参加）
・平成二十七年事業・決算報告
・平成二十八年事業計画・会計予算

● 懇親職員互助会 泉 竜彦様より事業等の説明、質疑応答
● 懇親会（四十八名参加）

③ 「趣味の会」の実施（七部門・延べ一七二人の参加）

・「蕎麦うち」、
・「映画・音楽鑑賞」

・「手前味噌」（味噌づくり）

・「グランドゴルフ」

・「囲碁」

・「花の寄せ植え」

・「へか焼きを楽しむ」

幹事のみなさんが1人1部門を担当して、企画・運営をします。

④ 厚生旅行（十月十四日に実施・二十三名参加）



厚生旅行 広島県竹原の町並み散策

本年度は「大和ミュージアムとマッサンのふるさとを訪ねる旅」と名をうち広島県の呉市と竹原市へちよつと遠出しました。竹原の町並み散策は観光ガイドの案内で秋晴れのもとのおんびりと楽しむことができました。

皆さんは、ご自身の「脈拍」を確認したことはありますか？

何の症状もなければ自分の脈など気に掛ける事などないと思いますが、脈拍は心臓が動いている証です。通常は規則正しく拍動し、安静時であれば1分間に50～100回の脈拍があります。この規則性が失われたり、極端に脈拍数が多くなったり少なくなったりする病気を総称して「不整脈」と呼びますが、今回は最近注目を浴びている心房細動についてお話させていただきます。

【心房細動とは】

心臓は血液を循環させるポンプであり、左右の心房と心室の収縮運動で血液を全身・肺に循環させています(図1)。心筋の収縮運動は電気回路制御により心房→心室と順次規則

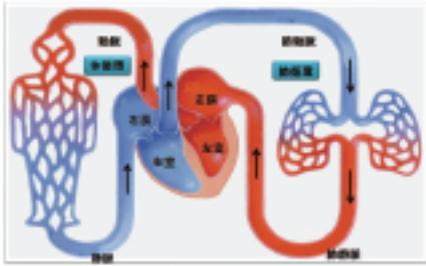


図1

正しく収縮させる事により十分なポンプ機能を発揮しています。脈拍は左心室収縮での血圧上昇により生じる動脈拍動であり、通常規則正しく拍動します(正常洞調律)。一方心房細動では心房内の電気回路に異常が生じる事で電気刺激が1分間に350～400回に及び、心房の規則的収縮は消失し痙攣状態になります。その電気刺激の一部が心室に伝わるため、心室の収縮も脈拍も全くばらばらな状態となる不整脈です(図2)。高齢化著しい現在の日本では心房細動を有する人は約200万人(60人に1人)と推定されており、稀ならぬ病気です。

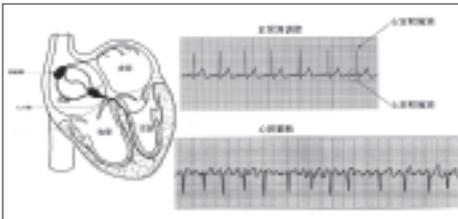


図2

心房細動は不整脈としての悪性は低く、仮に自分に生じた

場合も必要以上に恐れる必要はありませんが、以下の三つの点で問題があり放置することはお勧めできません。

- ①心房細動を生じる背景(基礎疾患)の存在
- ②脳梗塞の原因になりうる
- ③動悸症状や心不全で困ることもある

①について

心房細動は健常な人に出現することは少なく、高血圧、糖尿病、各種心疾患(弁膜症、心筋梗塞、心筋症など)など基礎疾患をお持ちの方に多く発症します。そして心房細動患者の生命予後を規定するのは、心房細動そのものよりそれらの背景疾患であることが明らかになっています。従って心房細動が発覚した場合、速やかにその背景にある基礎疾患を精査し、長期的な観点からはそちらの治療を重視する必要があります。

②について

心房細動のある人は脳梗塞の発生リスクが健常人の5倍高くなるとされています。前述した通り心房細動となると心房の収縮運動が消失するため、心房内の血流低下、年齢や基礎疾患による心房内膜の抗血栓形成機能低下、血液凝固能の亢進などにより、心房内に血

栓(血の塊)ができやすくなります。左心房に生じた場合、それが壁から剥がれて血流に乗り、脳へ向かう動脈に流れてしまうと脳血管の根元で詰まる事が多いため、かなり大きい脳梗塞を生じてしまいます(図3:心原性脳塞栓症と言います)。心原性脳塞栓症は1年以内に約半数が死亡し、生存しても大きな後遺障害が残る事の多い大変恐ろしい合併症です。問題なのは大多数がそれまで不自由なく生活していた人に突然生じるということであり、この心原性脳塞栓予防は心房細動患者にとって最重要課題です。心原性脳塞栓を生じやすい背景(心臓病、心不全、高血圧、糖尿病、高齢(75歳以上)、脳梗塞既往)は明らかとなっており、複数有するほど危険性は高まります。

③について

心房細動の症状(脈の乱れによる動悸、息切れ、胸痛など)は、全く自覚症状のない方から身動きが取れないほど強く感じる方まで人それぞれです。症状の強さは個人差であり重症度とは関係ありませんが、症状の強い方はそれによる苦痛・活動低下により生活の質が著しく低下し、ご本人にとっては深刻な問題になり得ます。また心不全の発生率が心房細動のない人に比べ4倍高まるとされています。

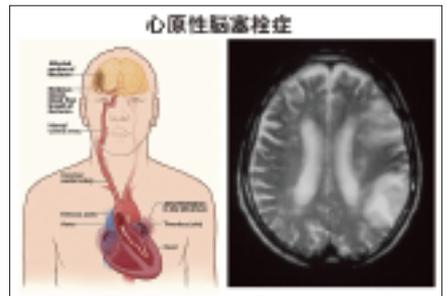


図3

【心房細動の治療】

心房細動は様々な背景(年齢、基礎疾患、心機能、自覚症状など)の方に生じますので、患者さんごとに重症度や注意しなければならない事が異なります。そのため治療は一つではなく、患者さんそれぞれに合った治療を模索する必要があります。共通する治療としては、基礎疾患治療を厳重に行う事と脳梗塞の予防は必須です。心原性脳塞栓予防のためには抗凝固薬の内服が必要となります。心房細動そのものを治療し、正常脈に戻すかどうかは最後に議論することになりますが、心房細動による自覚症状が強い方や心不全原因となる方は正常脈に復帰・維持する治療を検討せねばなりません。この場合内服薬(抗不整脈薬)とカテーテルアブレーション治療(肺静脈隔離術)の2つの治療法があります。

どちらの治療も完全とは言えず、一長一短、向き不向きがあります。専門医との十分な話し合いの上で決めることが望まれます。

【最後に】

心房細動だとわかっていても悲観することはありません。その人に合った適切な治療は必ず存在します。しかしながら症状がないからと放置することは重大な結果を招きかねませんので、心房細動とわかったら必ず専門医を受診いただき、治療方針をご相談ください。

また半数の心房細動患者は自覚症状がなく、脳梗塞を生じて初めて発覚する事も少なくありません。一日一回はご自身の脈拍をチェックしてみましょう(図4)。



図4

事務局だより

退職互助制度加入者拡大に向けて

かつて八割台に達していた退職互助制度への加入率は、平成二十一年度以降、五割を下回る低迷状態が続いています。

現職会員の本制度に対する認知度が低いことや、募集期間が退職後一か月とたいへん短いことに起因しているのではないかと、この指摘もいたされ、今年度からは募集期間を六月末まで延長することになりました。また、五月の連休明けには、改めて退職された方への説明と相談の機会を設けることにしています。

退職互助制度の利点を身をもって

て体験されている退職会員の皆様にも、折に触れ、後輩の皆様伝えていただければ幸いです。

地区会総会への積極的な参加を

五月から七月にかけて退職互助各地区会の総会が開催されます。新規加入会員の皆様を含め、退職会員が一堂に会し、親交を深めながら各地区会の事業運営について直接協議するとともに、事務局からも情報提供を行う貴重な場でもありますので、できるだけ多くの会員が出席されるようご案内します。各地区会からの開催案内に、ご留意ください。

互助会事務局人事異動

年度末の定期人事異動等により事務局職員の異動がありました。

◎新任(四月一日付け)(内は旧任等)

- 常務理事 吉本 祐子 (人権啓発推進センターから)
- 事務局長 多胡 文雄 (採用)
- 事務局嘱託 山下真由美 (採用)
- 松江支局支局長 木下 雄介 (出雲教育事務所から)
- 松江支局書記 大津 邦子 (総務事務センターから)
- 隠岐支局書記 宮原 麻琴 (隠岐教育事務所から)

◎退任(三月三十一日付け)(内は新任等)

- 常務理事 鉦 一夫 (退職)
- 事務局長 内田 明徳 (退職)
- 事務局嘱託 山崎 奈央 (退職)
- 松江支局支局長 奥村 忠孝 (松江市内中原小学校へ)
- 松江支局書記 吾郷 隆史 (県立図書館へ)
- 隠岐支局書記 藤田 和子 (特別支援教育課へ)

謹んでご冥福をお祈りいたします

永田 惇子 様 (安来市) 27. 8.20 (85歳)	下森 初美 様 (益田市) 29. 1.16 (91歳)	平野 松野 様 (出雲市) 29. 2.14 (90歳)
塚田 和子 様 (銀鏡郷) 27.12. 3 (91歳)	知野見信子 様 (大田市) 29. 1.17 (95歳)	中林 弘 様 (隠岐の島) 29. 2.21 (87歳)
豊田 学 様 (益田市) 27.12.22 (89歳)	品川 和美 様 (松江市) 29. 1.18 (83歳)	岡 正久 様 (出雲市) 29. 2.23 (80歳)
福島恵津子 様 (川本町) 28. 1. 9 (88歳)	野田 裕 様 (京都市) 29. 1.26 (86歳)	武田 浩二 様 (松江市) 29. 2.23 (79歳)
由木 雄一 様 (町田市) 28. 8.13 (65歳)	小谷 一夫 様 (浜田市) 29. 1.26 (85歳)	前田 喬 様 (松江市) 29. 2.25 (93歳)
濱岡 誠次 様 (松江市) 28. 8.17 (86歳)	井上 喬 様 (江津市) 29. 1.30 (90歳)	原田 茂明 様 (浜田市) 29. 3. 3 (68歳)
内田 巖 様 (立川市) 28. 9.20 (89歳)	田中 重實 様 (益田市) 29. 1.30 (87歳)	田平 耕一 様 (大田市) 29. 3. 4 (87歳)
渡辺 昭三 様 (松江市) 28.12.10 (88歳)	山崎 尚子 様 (松江市) 29. 1.31 (86歳)	國重榮美子 様 (安来市) 29. 3. 5 (76歳)
日野山義晴 様 (邑南町) 28.12.19 (88歳)	大庭 宮幸 様 (益田市) 29. 2. 1 (81歳)	吉田 弥束 様 (安来市) 29. 3. 7 (96歳)
落合 定信 様 (川本町) 28.12.22 (89歳)	上野 孝 様 (隠岐の島) 29. 2. 6 (86歳)	坪内 恒子 様 (雲南市) 29. 3.11 (96歳)
河井 清身 様 (江津市) 28.12.22 (89歳)	山下 嘉三 様 (松江市) 29. 2.10 (73歳)	鈴木 秀郎 様 (広島市) 29. 3.19 (93歳)
香川 芳郎 様 (美郷町) 28.12.31 (90歳)	高橋 輝雄 様 (出雲市) 29. 2.11 (82歳)	山根 澄江 様 (雲南市) 29. 3.19 (81歳)
岸田 勲 様 (津和野町) 29. 1. 7 (90歳)	服部 隆 様 (邑南町) 29. 2.12 (94歳)	石賀 敬一 様 (安来市) 29. 3.21 (91歳)
大隅 温 様 (邑南町) 29. 1. 8 (96歳)	末岡 宣登 様 (吉賀町) 29. 2.13 (90歳)	原 俊明 様 (出雲市) 29. 3.21 (70歳)
西尾 民子 様 (出雲市) 29. 1.12 (90歳)	山崎 高德 様 (出雲市) 29. 2.14 (91歳)	岩井 孝義 様 (松江市) 29. 3.24 (81歳)
和田八千代 様 (松江市) 29. 1.15 (80歳)	廣江 行軌 様 (松江市) 29. 2.14 (85歳)	

本欄は、異動届が提出された方で、了承された方のみ掲載しています。

あ と が き



「春秋に富む」という諺があります。年齢が若く、前途が長いことをいいます。四月初めには、教職員辞令交付式がありました。若い人達には希望の春です。私達の互助会も新入会の方々をお迎えしました。表紙に揚げた、県立美術館蔵の「獅子」のように、バイタリティーを持って、共に手を携え希望を胸に歩みたいものです。

大田地区会から、地区会の活動、活力溢れる暮らしと文化的な営みを続けておられるお便りをいただきました。楽しい日々の方が見えやすいです。これからの時代は、職を退いた後の歳月が、何十年にもなります。健康第一で新しい世界を開拓していくことが大事だと思います。

健康のページでは、分かりやすい図やデータで、人にとって最も重要な心臓と血液に関する状態を脈拍から察知する必要があると、教えていただきました。

退職互助制度への加入率が低いようです。事業の幾つかについて、詳細に書いてありますが、知らなかったと言われる方もあるようです。健康のページにあるように、自分の体や心のありようについて、常日頃から振り返ってみることが必要で、しかも大切であると感じます。

(古浦)



「退職互助だより」は環境に配慮し古紙配合率70%の再生紙に、ベジタブルオイル(植物油)インキを使用して印刷しています。

【ホームページURL】 <http://www.shimakogyo.jp/>