

三つの輪

2015

9 10

月号

神戸医療生協

神戸医療生協

検索

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

No.345

ISO9001 認証取得

主な記事

班はともだち
みんなの仲間
3面

憲法について
正しく学ぼう
7面

定期健診で
すこやか元気な生活を！
8・9面



抗議声明

2015年7月17日

神戸医療生活協同組合 理事長 道上 哲也

戦争法案の強行採決に抗議し、参議院での廃案をもとめます

自民・公明両党は、多くの国民から「説明が不十分」「反対」という意見があり、すべての野党が採決に反対するなかで、7月15日の衆議院「平和安全」特別委員会につづき、7月16日、衆議院本会議でも「戦争法案（安保法制関連法案）」を強行採決しました。

戦後70年間、平和国家として日本が世界に果たしてきた役割を投げ捨て、多くの国民が不安を感じ、反対している戦争法案を自民・公明の与党の数の力で、強引に衆議院で可決させたことに抗議するとともに、法案の撤回・参議院での廃案を強く求めます。

この戦争法案にもとづく活動がはじまれば、自衛隊が戦闘に巻き込まれる危険性は増大し、自衛隊が「殺し殺される」軍隊となってしまいます。日本が武力攻撃を受けなくても、アメリカに協力して、海外での軍事行動に自衛隊が加担することは、憲法9条に違反します。どれだけ国会で審議しても、憲法違反の法案が合憲に変わることはありません。

戦争法案の廃案をもとめて、子どもを持つ母親、医療者・憲法学者、弁護士、青年、学生など、立場や年代を超えた人たちの「戦争法案反対・廃案」のたたかいの輪が、どんどんひろがっています。

私たちは、命の平等、安心して暮らせるまちづくりを理念に掲げて事業と運動にとりくんでいます。医療・看護、介護・福祉、安心して暮らせるまちづくりは、平和でなければ実現しません。憲法を学び、くらしに活かすとりくみを全支部・班・事業所で工夫しておこない、戦争法案の廃案をめざし奮闘しましょう。

以上

戦争する国づくりに反対！
憲法を活かし、平和を守る

now

組合員数

5万4,157人

出資金総額

18億8,283万5,300円

1人あたり出資金

3万4,766円

支部

51支部

班数

411班

7月31日
現在

組合員のみなさん

*転居などで住所が変わるときは必ず、医療生協本部までお知らせください。

発行 道上 哲也 編集 きかん紙委員会 〒653-0036 神戸市長田区腕塚町2丁目2-10 本部 ☎078(641)1651
神戸協同病院 ☎078(641)6211 いたやどクリニック ☎078(611)3681 番町診療所 ☎078(577)1281 ひまわり診療所 ☎078(941)5725 ほのぼのの郷 ☎078(949)2345
協同歯科 ☎078(913)1155 きたすま歯科 ☎078(741)7224 いたやど歯科 ☎078(612)3160 生協なでしこ歯科 ☎078(978)6480
訪問看護ステーション つばさ ☎078(646)2371 にじ ☎078(797)7085 かけはし ☎078(948)3375

～よってたかって、
創り出そう月間の宝物～

2015年

秋の生協強化月間 10月1日～11月31日



生協強化月間とは

全国の生協が期間を決めて「生協を強く大きくする」とりくみを集中して行います。消費生活協同組合法が施行された1948年10月1日を記念して、10月から11月を「生協強化月間」として行う生協が多数です。神戸医療生協の月間は10月1日から11月30日に行います。

月間の目標

11月30日の月間終了時点で、各支部、各事業所が立てた仲間増や

しなどの組織課題の年間目標の80%到達を目指します。今年の重点は「班づくり」「健診受診者増やし」です。

楽しくて、ためになる（自分も楽しめて、人も誘える）とりくみを通じて、医療生協に共感する人をたくさん増やしましょう。

「班づくり」

班は「人と人のつながり」をつくる医療生協の基礎組織です。地域で組合員が3人以上集まり、要求に基づき、健康チェックや健康づくりのとりくみなど多彩に行います。班づくりのプロセスはさまざまです。班長になってくれる人を探す、さまざまなりくみを通じて3人以上集まれそうな仲間をみつけるなど、いろいろな知恵を出し合い、班づくりを広げましょう。



「健診受診者増やし」

健康寿命を延ばしたいという思いは誰もがもっています。医療生協では、そのために年に1回は健康診断を受診し、病気の早期発見早期治療につなげるとりくみを重視しています。

誘い合つての健診受診を呼びかけ合いましょう。3人集まれば送迎も行っています。

月間スタートまつり

9月13日（日）10時～12時30分、神戸朝日ホールで「月間スタート集会」あらため「月間スタートまつり」を行います。

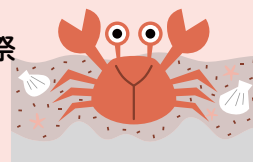
生協強化月間にむけて、地域、事業所が元気にスタートをきるこができるよう、単なる集会ではなく、お祭りのような楽しめる企画を準備しています。まつりの冒頭では、国会でも論議が進む中で多くの矛盾が次々と露見している「戦争法案」をテーマに、桂勢朝さんによる「時事落語」を予定しています。多くの方の参加で、盛り上げましょう。

出資金残高通知

8月31日現在の出資金残高通知を送付します。
9月末までにお手元に届いていない方は、本部(電話078-641-1651)までお問い合わせください。

主な行事予定

10月12日（月・祝）
WHO世界と歩こうウォークイベント
10月25日（日）
いたやどクリニック文化祭
10月31日（土）
地引網まつり

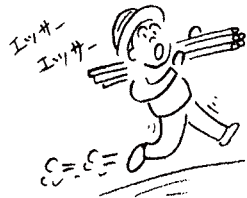


班はともだち みんなの仲間

班は医療生協の基礎となる活動の場です。神戸医療生協には、健康づくりや趣味などの様々な班があります。班会の楽しさをみなさんに知ってもらえるよう、地域の多彩な班活動の様子を不定期で紹介します。

魚住支部「オッサンの会」

オッサンの会立ち上げは、ひまわり診療所の行事の支援を数名のオッサン達が行っていたが、これを組織化しようと魚住及び一見支部からの働きかけがあり、オタスケマンの名で平成21年にメンバー募集をかけた結成した。



この班の活動目的は一般の班会のように自分の健康などのために行動するだけではなく、院所や組合員のために作業ごとの支援を行うものである。

班活動について、結成当初は組合員の障害者の方の施設送迎も行っていたが、今は必要がなくなり、ここ1～2年は「トン」に相応する支援の要求が出始めたため班の動き方も切り替えていかねばならない状況になった。

現在までの班会実績 ルーチ的なもの

春の健康仲間の集い、会場作り、照明作業、駐車場案内、送迎など、夕涼み会、ステンドグラスコンサート、潮干狩りの援助

スポット的なもの

神戸の子どもの芋植え付け（春）、芋ほり（秋）、オッサンだけの料理実習、院所設備の営繕（例）溝グレーチング騒音対策、テーブルストッパーなど…。

工業地帯である神戸から明石には職人や技術屋が大勢いる。農業の専門家もいる。この能力を利用しない手はない。神戸医療生活協同組合は女性中心で男性は肩身が狭く、完全に押されている。さあ、我々町人のオッサンが立ち上がったって、これを何とかしようではないか。そして現役時代の勢いを復活し、第2の人生を楽しもう。この班会実績で分かったことは「とにかく

現場にオッサンが4人以上いれば少々の事は何とかなる」だ。

横尾支部「公開合同班会」

楽しくあと出しジャンケンから始まった合同班会。横尾支部で5つの班が集まり、保健師から血圧や脈拍の話しを聞き、学習をしました。支部ニュースに合同班会のお知らせを載せたので、班会に参加されたことのない方にも来ていただけました。

「白衣高血圧つて家では正常なのに病院で測ると血圧が高いのよね」。私、それだわ」逆に病院では正常なのに家では血圧が高い場合、仮面高血圧といいます。家庭での血圧測定が重要だということを学び、皆さん自分のことに置き換えて話が盛り上がりしました。



正しい血圧の測り方で自身で血圧を測ったり、隣の方の脈を取ります。お話しも大変わかりやすく、ミニ知識が増えました。最後は運営委員のYさん手作りのおやつをいただき、楽しく終わりました。尿検査の話など、また続きの学習を考えています。

新長田支部「将棋愛好班会」

新長田支部の将棋愛好班は、今年の1月にできた新しい班です。毎月1回集まってみんなで将棋を打っています。7月にあった囲碁・将棋大会にも、班会から参加しました。



なぜ将棋を打つのかという、将棋には、認知症を予防する効果があるからです。何手も先の手を読む事で頭を使ったり、人と対戦することで対人刺激があります。みんな楽しく将棋を打っていますので、興味のある方は是非ご参加ください。

わが家のアイドル

Part.16

みなさんの身近な「アイドル」の写真とコメント(20文字程度)を本部(表紙参照)まで送ってください。送っていただいた写真は返却できませんので、ご了承ください。



かずき
中村和暉くん(3歳)
なおき
中村直暉くん(3カ月)



マーリー

20年前、震災の日に我が家にフツとやってきた。その頃は小さくて可愛かった。今はおばあちゃん。きたすま歯科 高井さん



いつか
樹花ちゃん
(4カ月のとき)

送られてくる写真の初孫の笑顔に元気をもらいます。垂水区 美澤さん



やまぐちなおと
山口尚人くん
H27.7.22
生まれ

初孫です。私もおばあちゃんになりました。生まれて1週間くらいです。明石おさい支部 安藤さん

初めて弟を一人で抱っこしたよ。本当に嬉しそう！いつまでも、仲良しでいてね～☆神戸協同病院 中村さん

2015年 9月・10月・11月 健康づくりイベント

要予約以外は、予約不要。
参加費がかかるものもあります。
ウォーキングは参加費300円



9月 4日(金) 10:00～	ミステリーウォーキング「新長田七不思議コース」4km	JR鷹取駅
9月 5日(土) 9:30～12:00	魚屋さんが教えてくれる「魚のさばき方教室」 神戸市立地域人材支援センター(長田区)	参加費800円 要予約
9月26日(土) 10:00～13:00	「体力測定会」いたやどクリニック	無料
9月28日(月) 10:00～15:00	「体力測定会&シッティング風船バレーボール」加古郡播磨町	無料
10月 3日(土) 10:00～12:00	かんたん小物づくり「小銭入れ」 神戸医療生協本部(新長田 本町筋商店街)	参加費300円 要予約
10月12日(月・祝) 10:00～12:00	WHOウォーキング「明石浜の散歩道」4.5km	無料 山陽電車 藤江駅南側の海岸
10月31日(土) 10:00～12:00	「地引網まつり」須磨海浜水族館の南側浜辺	有料
11月18日(水) 10:00～12:00	加古川歴史探索ウォーキング「日岡山公園」4km	JR加古川駅

2015健康チャレンジ&キッズチャレンジで達成賞をもらおう 10月31日(土)まで

問い合わせ先 本部 健康推進課 ☎078-641-4322 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp

お仕事 探訪シリーズ③ 神戸医療生協の 作業療法士



神戸医療生協の作業療法士

今回は、リハビリテーション科の作業療法士のお仕事紹介です。
リハビリテーション科は、10月から2階の回復期リハビリ病棟で365日休みなしのリハビリ活動を実施する予定です。

作業療法士とは

作業療法士は身体や精神に障がいのある方に対して、生活していくために必要な身体機能や能力の維持・回復を目指し作業活動を用いて治療・援助を行います。



▲箸を使用する練習



◀料理でリハビリ

神戸医療生協では神戸協同病院と訪問看護ステーションつばさに10名の作業療法士が在籍しています。入院中や通院される患者様、通所リハビリや訪問リハビリの利用者様に対してリハビリを実施しています。

※その他にも、外出練習や趣味活動の実施、介助指導など様々な支援を行っています。

作業療法士が行うこと

- ♥日常生活動作の練習
食事や排泄・着替えなど身の回りのことができるよう動作の練習を行います
- ♥家事動作の練習
掃除や洗濯・買い物など家庭生活を行う上で必要となる家事動作の練習を行います。
- ♥腕や指の細かい動作の練習
脳卒中や骨折などにより動きにくくなった腕や指の機能回復の訓練を行います。
- ♥認知症進行予防の支援
作業活動を通じた関わりや環境調整を行い、認知症の発症や進行を予防します。
- ♥道具の工夫や改良
動作がやり易くなるように、ご本人の身体の状態に合わせた道具の作成・使用練習を行います。
- ♥住みやすく生活しやすい環境づくり
家屋の状況や動きを確認して、手すりの設置や段差の解消、福祉用具の利用について提案します。



私たちのおもい

私たち作業療法士は、患者様が生きてきた地域で役割や生きがいを持ち、その方らしく生活ができるようお手伝いしています。日々のリハビリの中では目配り・気配り・心配りで患者様に寄り

添い一緒に考える姿勢を大切にしています。若手スタッフが多い職種ですが、ともに学習し知識や技術の向上を図り、患者様が笑顔で暮らしていけるよう他職種と連携を取りながら頑張っていきます。

ひとりっ子万歳

小児科医 木村 彰宏

増えているひとりっ子

「うちの子は闘争心がないというか、のほほんとしていて、兄弟でもいればいいんですが…」ひとりっ子のご家庭が増えていきます。2010年の人口統計では結婚後15～19年経ったご家庭の16%がひとりっ子といえます。

ある調査では、ひとりっ子の理由として、子育てや教育にお金がかかりすぎる（60・4％）、高年齢で産むのは大変（35・1％）、欲しいけどできない（19・3％）、健康上の理由（18・6％）、自分の仕事にさしかえる（16・8％）、などの回答が寄せられます。経済的理由や身体精神的な理由に加えて、子育てサポートが少ない、上の子のケアが心配などの理由もあげられます。

家族は人間関係を学ぶ学校です。だから、兄弟との「もまれ経駈」がないひとりっ子は、次のような性格的特徴が見られます。

神戸医療生協では支部や班で憲法について楽しく学ぶ憲法カフェの取り組みを進めています。憲法について正しい知識を身に着けると共に今の情勢について学習しました。

仕事終わりにちよつと一息、憲法カフェ



7月28日に神戸協同病院で職員向けの憲法カフェを開催し、45人の職員がジュースとお菓子で一息つきながら楽しく学習しました。



明日の自由を守る若手弁護士の会(略称:あすわか) 兵庫支部事務局 長の古江仁子先生を講師に迎え、安保法制、憲法、戦争について弁

わがままで甘えん坊。お人よし。おおらかでゆったりしている。自分より他人優先。競争心がない。もめごとが苦手で滅多に怒らない。優柔不断だけやるときはやる。一人遊びが得意

一人でも平気と思われるけど本当は寂しい。顔にでやすい。マイペース・マイルールが多い。何気なく言った言葉が誤解を招く。空気を読めるけど自分を貫く。夢見がち。お金の感覚がズレている。想像力が半端じゃない。

い。人に相談するのは苦手、でも相談されるとうれしい。世話焼き。変なところで頑固。基本強がり。がまん強い。超楽観的「まあいいか、なんとかなるさ」などなど…。ぴったりだと思いのところもあれば、うちの子はそうじゃないと思われるところもありでしょう。

ひとりっ子が持つ特徴

高濱正伸先生の「子どもを伸ばす『生まれ順』子育て法」(朝

護士ならではの目線で分かりやすくお話ししていただき、理解を深めることができました。

技術委員会では、約8年前からチーム医療を支える職員集団作りを目指して、様々な学習会を定期的に開催しています。自分たちの未来を自分たちで守るために何ができるのか、一人ひとりがしっかりと考え行動を起こすためにまずは憲法を学び、個々の声を大きな力に変えていけたらと思います。

(神戸協同病院 熊谷沙織)

須磨でも憲法力フエを
開催しました



衆議院平和安全法制特別委員会
で強行採決された翌日の7月16日
に、あいおい法律事務所の濱本弁護
士を講師に「安保法制(戦争法案)
が成立したらどうなるの?」と題し
て「武力行使」「後方支援」「P
K O活動」「後方支援について補
充」についてそれぞれどう変わっ
ていくのか話を聞きました。

これまでは海外派兵は特措法の下でしかできなかったのが、恒久法の下で指揮官の恣意的な判断でい

（日新書）を読みました。先生は

ひとりっ子はどの子も「自己肯定感」がとても強いといわれます。「自己肯定感」とは、無条件に「私はOK」と思える気持ち。自分を大切な存在、価値のある存在だと思える気持ちです。この感覚は人生における一番の土台です。「自己肯定感」が強い子どもは、ものごとを決して悪く受け取りません。「まあ、いいか」と前向きに受け止め、失敗や挫折からもほどなく復帰できます。世界を肯定する力、世界に対する信頼感にもつながると説明されます。

ひとりっ子の「自己肯定感」が強い秘密は、親の愛情を一身に受け止めて育つからです。自分に何があっても、世の中に一人、絶対に自分の味方をして、分かってくれる親という存在がいる。その自信と安心感をエネルギーとしてがんばれる訳です。

ひとりっ子のもう一つの特徴は純粹でまっすぐなところ。人柄も良く、人を出し抜こうとか陥れようなどとは思いつきま

せん。

高濱先生はひとりっ子を上手に育てるコツとして次のように述べられます。①十分に甘えさせてあげる。②小さいうちから異年齢の子どもの輪に飛び込ませる。「もまれ経験」が少ないわけですから、家庭外で人間関係を学ぶことが重要です。③外でのトラブルを恐れない。喜びもつらいことも経験して大人になっていきます。④選ぶトレーニングをさせる。かわいさのあまり先回りして物を与え過ぎてしまわないようにご用心ご用心。⑤お手伝いをさせる。家庭の中の役割は、どの子どもにも大切ですよ。

カンガルーの兄弟

カンガルーの兄弟ですか。カンガルーには姉と兄がいますが、親子ほどの年の差なのでほとんどひとりっ子状態で育ちました。わがままで、顔に出やすく超楽観的。まわりの人にはとても迷惑な性格ですが、こんな私に育ててくれた両親に、とても感謝しています。



つでもどこでも
可能になる。し
かも、秘密保護
法の下で国会で
公にされること
なく決められる
可能性が大いに
あるといえます。

参加者からは「司法が違憲立法審査権を公使して廃案にできないのか」とか「誰か安倍さんを〇〇してくれへんかな」など過激な発言も。カフェ形式でこんな難題を……と心配でしたが、茶菓子付きだからこそ、ざつくばらんに話し合えたと思います。

(須磨ブロック 平和社保委員会)

河村由美子)

神戸医療生活協同組合では、命の平等、安心して暮らせるまちづくりを理念に掲げて事業と運動に取り組んでいます。今回の法案に関しても理事長の名前で「戦争法案の強行採決に抗議し、参議院での廃案を求める」抗議声明文を提示し、呼びかけを広めています。

● 組合員のみなさん ●

医師・看護師・薬剤師・
リハスタッフ・歯科衛生士を
ご紹介ください。



お待ちして
います!

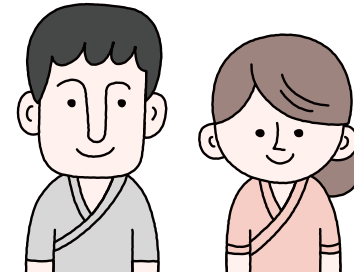
地域に育ち、地域に根付き、
地域に生かす医療をめざしています。

資料請求・お問い合わせは

神戸医療生協 Tel. 078-641-1651
http://www.kobe-iseikyo.or.jp/

定期健診で自分の体の状態を正しく知って生活改善に役立てましょう。

毎日を元気で楽しく過ごすためには、定期的に健診を受診して、常に自分の健康状態を知っておくことが大切です。健診の目的は、がんを含めた生活習慣病の早期発見・早期治療を行うことです。また、今では一歩進んで生活習慣病の予防のため、生活習慣を見直すことに比重が移っています。今回は神戸医療生協の各事業所ですめている健診の一部をご紹介します。



神戸協同病院

●特トクキャンペーン実施中！

昨年に引き続き1000円で実施しています。神戸市在住で組合員健診と特定健診を一緒に受けていただく方が対象となります。さらにプラス1



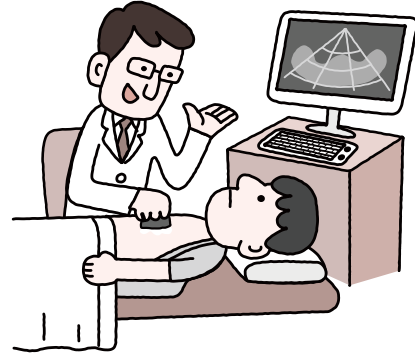
160円で、女性は乳がん検診、男性は前立腺がん検診を追加することが出来ます。尚、後期高齢者健診の受診券をお持ちの方もキャンペーン対象となります。昨年は、1327名

の方に組合員健診を受けていただきました。他にも腹部エコー・胃検診をご希望の方には、生協いちご健診や人間ドックをお勧めします。

●健診がスムーズに！

健診担当医が、火・木・金（午前中）は在籍しています。また、検査着のご用意もしていますのでご利用ください。また健診を受けられていない方はぜひ一度ご自身の健康状態のチェックを★※3名以上で受診

される場合は、送迎も行っていますので、遠くにお住いの組合員さんも誘い合ってお越しください。



早期発見 早期治療 生活改善 定期健診ですこやか元気な生活を！

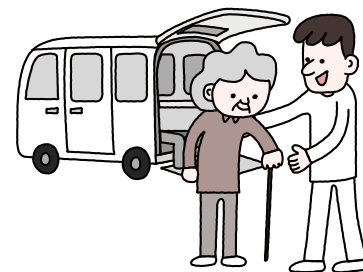
いたやどクリニック

肺がんは、日本人のがんによる死亡数のトップになっています。しかし、無症状のうちに検診を受診し、早期のうちに治療すれば約8割が治るようになります。いたやどクリニックでは昨年の肺がん検診受診者が600件を超えました。肺がん検診は、問診、胸部レントゲン検査で調べることが出来ます。神戸市独自の制度検診として70歳以上の方は無料。70歳以下は1000円で検査することができます。いたやどクリニックでは予約なしでその日のうちに簡単に検査が可能です。検査結果は3〜4週間ほどで、お手元に届きます。



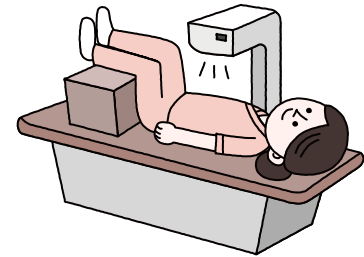
また、いたやどクリニック独自の健診として動脈硬化セット検診があります。通常動脈硬化検診は頸部エコーがABUと呼ばれる脈波を調べる機器を使用して検査しますが、いたやどクリニックでは両方の検査を一度にうけることができるので、より詳しくしらべることが出来ます。

番町診療所



特定高齢者健診を中心に行っています。75歳以上の方が、診察に来られたときに、健診を勧め、当院で神戸市に申し込みをしています。予約なしで待ち時間も短くしていますので、好評です。昨年は107件の健診を行いました。また、人間ドッグは、神戸協同病院にお願いをし、送迎車を出しています。

ひまわり診療所



ひまわり診療所では、特定健診とあわせて、大腸がん検診や、胃がんリスク検診、肺がん検診、骨密度検診に力を入れています。胃がんリスク検診（ABC検診）は、「胃の健康度」と「ピロリ菌の有無」がわかる血液検査です。指定医療機関に認定されているひまわり診療所では、70歳以上の方は無料で受診可能です。骨密度検診は、大腿骨の骨密度を詳しく調べ、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）のリスクなどを調べます。骨を丈夫に保つには、適度な運動と、カルシウムの豊富な食品を取り、日光を浴びるという3つのことが大切です。骨密度検診で、自分の骨量の状態を知り、骨粗鬆症の予防などに役立てましょう。

健診を受けたあとは

保健指導、栄養指導を受けて、効果的な生活改善に取り組みましょう。

戦後70年の原水禁

2015年 原水爆禁止世界大会



戦後70年という節目の年を迎え、集団的自衛権や戦争法案を巡り様々な運動が日本全国で広がっています。毎年行われる原水爆禁止世界大会でも核兵器廃絶に向けた機運が高まっています。今年は神戸医療生協から広島と長崎それぞれに代表者派遣を行いました。

2015原水爆禁止世界大会
(8/4・8/6)に参加して

広島と長崎に原爆が投下されてから70年目の今年、初めての参加でした。被爆者の体験はもちろん、世界での核兵器廃絶にむけた取り組みなど、日常あまり聞くことのできない話を聞くことができ、「核兵器は、絶対悪」「人類とは決して共存しない」「もの」であることがよくわかった大会でした。

被爆者の方の体験は、どれも胸に迫るものばかりでした。「被爆当時まだ2歳で当時のことはあまり記憶にはありません。しかし、その後親戚中をたらいまわしにされ、自分の居場所を見つけることのできない日々を過ごし、生きることが非常に辛かった」など、体験を涙をこらえながらお話をする方。そんな被爆者の方々の話を聞いていると、核兵器はもちろんそれを使用するであろう戦争そのものが絶対悪

であると私は強く感じました。

私が参加した分科会では、安保法案（戦争法案）反対のとりくみを中心に発言が寄せられました。発言のなかで特に印象的だったのは、集会やパレードに参加する多くの方は、いてもたってもいられないと自らの意思で集まっている方が多くいるということ。「だれのことでもころさせない」と運動を広げる母親たちの姿も多くありました。海外からの発言では、他国においても同じ問題が起こっていることをくわしくお話し

いただいたき勉強になりました。広島デー集会では、国境をこえた平和を願う一人ひとりすべてのひとが、手をたずさえともに行動しようと呼びかけました。

この3日間平和について考える日々でした。広島原爆ドームを見たとき、そばを流れる川を見たときの胸に迫る思いは忘れてはいけな

く強く心に誓いました。

(健康まちづくり部 金森寿子)

原水爆禁止世界大会に参加して
被爆70年節目の今年の大会は8月4日に広島で開会し8月9日長崎で閉会するという世界大会となりました。長崎大会に参加し、被爆者

「原発ゼロの社会へ」⑮

神戸医療生協、「原発」に反対する7つの訳

その2

神戸医療生協が「原発」に反

対する訳を、7つにわけてお届けしていますが、今回はその②、③です。

② 核拡散の危険性

日本には「原爆」はひとつもありません。しかし、原爆も原爆も燃料は同じで、ウランまたはプルトニウムです。原発の燃料である低濃縮ウランをつくる作業を繰り返せば、原爆の燃料である高濃縮ウランは容易に手に入ってしまう。また、原発の使用済み燃料に含まれるプルトニウムは再処理工場に取り出す事は可能です。従って、原子力発電を続ける限り、原子力爆弾を作り出す事はいつでも容易にできるのです。「核不拡散

条約」で、現原爆保有国以外、新たな国では原爆を作らない約束があるから、原爆を作っていない。

③ 放射能災害の危険性

原子核の核分裂反応を利用して電気を作る原発では、反応のコントロールに失敗するとチェルノブイリ原発で起きたような爆発事故が発生します。また、原子炉を冷やすことができないと、福島原発で起きたようなメルトダウン事故も起きうるのです。これら原発の事故は、甚大な放射能災害をもたらします。このまま原発の運転を続ける限り、人災・自然災害問わず、いつ次の事故が起きても不思議ではありません。

それにも関わらず、電力会社は福島原発事故以来止まっていた原発を再稼働させようとし、政府はそれを後押しています。なぜでしょう。(以下、次号)

医療生協なでしこ支部

原爆展

ひろく

神戸医療生協西区なでしこ支部は、王塚台の生協会館がやきで、7月12〜19日に第4回の原爆パネル展を行いました。今年には戦後70年目の節目の年を迎え、延べ90人の方が参加されました。日曜日を前後に行い9日間開催しました。展示を見られた戦争体験者は「なんとしても戦争は繰り返してはいけない」と話され、小学生は「可哀想やね」「なんでバクダン落としたん」等と関心を示し、質問していました。



からの訴えは「命ある限り平和への願いを語り続けていきたい」と話され頭が下がる思いがしました。

また、被爆者合唱団の方々は、高齢をおして「二度と被爆者を作らないで」と願って歌い続けているとのことでした。

長崎市長からは、核兵器廃絶を訴え続け、諦めることなく平和をめざしていきたいとのあいさつがありました。

8月9日長崎市民会館に集まった6000人の参加者は、「被爆地長崎から世界へ」核兵器のない世界をめざした訴え、よびかけをからだに受け止め帰路に着きました。

組合員の皆さんから多大のカンパをいただき、参加させてもらったことに感謝し、神戸に帰ってからは社保委員として頑張っていきたいと思っています。ありがとうございました。

(横尾支部 山本辰也)

小学生の感想文より一部抜粋

●原爆は本当にこわいものだとあらためて考えさせられました。一瞬にして多くの人の命をうばい、心も傷つき、大けがをしても、今がんばって生きている人がいることがすごいと思いました。

●私はもうすぐ修学旅行に行くけれど、その前に予習できて良かったです。谷口さんの背中を見て、かわいそうと言つよりか、何も言えませんでした。アメリカの人は何でこついつことをするんだろ? と思いました。とくに佐々木貞子さんの10年後に白血病になったのがとても悲しいです。

安倍内閣は国民多数の反対を押し切り、戦争法案を成立させようとしています。戦争を二度と繰り返させないために、若い世代に原爆の悲惨さを伝えていく今回の原爆パネル展は、タイムリーな取り組みでした。(西区なでしこ支部 畦布桂子)

知っておきたい

身近な病気の話

大腸がんって どんな病気？

大腸がんは、臓器別のがんの死者数では上位に入る病気ですが、早期の段階で治療を行えば高い確率で完全に治すことができます。

大腸がんは早期の段階では、症状を自覚することがありません。早期に見るために、40歳以上の方は定期的に検診を受けることを勧めます。

大腸がんの症状

1. 早期の大腸がんの場合は自覚症状はほとんどありません。
2. 進行すると左記の症状が出現します。

血便が出る、便が細くなる、下痢と便秘を繰り返す、残便感を感じる、腹満、腹痛、お腹にしこりを触れる、嘔吐、体重減少

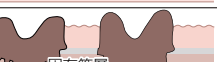
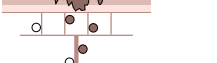
大腸がんが大きくなり管腔を完全に閉塞すると腸閉塞になります。

直腸がんの場合大腸がんとは同じ症状が出現しますが、痔と間違われることが多く要注意です。また、近接臓器である膀胱子宮にがんが浸潤すると、排尿障害、血尿、不正出血が現れる場合もあります。

大腸がんの原因

発生原因はまだはっきりしていませんが、研究から欧米型食生活、即ち高脂肪・高タンパク・低繊維の食生活が関係しているといわれています。また、遺伝子の変異も一因といわれています。家族性大腸がん、ポリープが発症することもある報告されています。

大腸がんのステージ（進行度）

ステージ0		• がんが粘膜の中にとどまっている • リンパ節転移がない
ステージ1		• がんが粘膜下層or固有筋層にとどまっている • リンパ節転移がない
ステージ2		• がんが固有筋層を超えている • リンパ節転移がない
ステージ3		• リンパ節転移がある
ステージ4		• 他の臓器への転移や腹膜播種がある

JPOP-VOICE「がん向き合う」2009

大腸がんの予防対策

1. 食生活を欧米型の食生活から和食中心の食生活に変える。
2. 禁煙、過度の飲酒をひかえる。
3. 便秘に注意する。
4. 運動することで体脂肪を減らす。

大腸がんの治療

粘膜層内にとどまる早期大腸がんの場合は、内視鏡治療も可能です。

粘膜下層以下に浸潤した内視

最後に

鏡治療の困難な早期大腸がん、筋層以下に浸潤した進行がんの場合、手術（開腹または腹腔鏡下）が行われ、症例によって抗がん剤・放射線治療等が使われます。

大腸がんは、早期の場合症状が出ないことがほとんどで、症状が出現すれば進行がんがほとんどです。また、前述したように粘膜内にとどまり、リンパ節転移を認めない大腸がんの場合、内視鏡治療で治療可能です。

便潜血検査も重要ですが、右側の大腸がんの場合、進行大腸がんであっても便潜血検査が陰性のことも多いです。前述した症状がある方は、便潜血検査が陰性でも大腸内視鏡検査を受けてもらうことをお勧めします。

また、家族に大腸がんの多い方も2～3年に1回は大腸内視鏡検査を受けてもらうことをお勧めします。

（いたやどクリニック

内科 坂井 徹）

食欲増進に ピッタリ！ 塩サバのソテー・ にんたまジャムソース

加古川・未来支部 肥塚啓子さん

<作り方>

- ①適量なサバの切り身に塩コショウをまぶす
- ②5分程度置いたら、水分を拭き取る
- ③両面に片栗粉をまぶす
- ④フライパンで焼く（サラダ油、オリーブ油）
- ⑤お皿に盛り、にんたまジャムをかける
- ⑥アレンジとして、マーマレード少量を添える



「にんたまジャム」は、特別な料理にアレンジせず、日頃はジャムやドレッシング、ソース代わりに使われています。毎朝、ヨーグルトのソースもしくはトーストのジャムとして食すようにしています。夕食時は「ブ

タ肉のソテーや焼き魚、魚のムニエル」などのソースにしています。300種類を超えるレシピがインターネットで紹介されています。スープやサラダなどにも使われています。

女性にうれしい…ダイエット効果・免疫力アップ・美肌効果 ★にんたまジャム



<道具>

電子レンジ、ミキサー、耐熱ボウル、おたま、ラップ、洗って完全に乾燥させた空き瓶（ふた付き）
※ジャムなどの空き瓶や、100円ショップでも可愛い瓶が手に入りますよ！

<材料>

玉ねぎ…………… 500g（正味）
にんにく…………… 100g（正味）
水…………… 1/2カップ
レモンの搾り汁 ……大さじ2
低カロリー甘味料……………20g
（はちみつ、砂糖の場合は60g）

<作り方>

- ①玉ねぎは皮をむき、上側と根を切り落とし、十字に4等分する。にんにくは皮をむき、根を取る。耐熱ボウルににんにくを入れ、その上に玉ねぎをのせて水を注ぐ。
- ②両端をあけてラップをし、電子レンジ（600W）で14分加熱する。（1回目）
- ③ミキサーに移し入れ、低カロリー甘味料、レモン汁を加え、とろとろになるまで回す。
- ④耐熱ボウルに移し、ラップをせずに電子レンジ（600W）で6分加熱する。（2回目）
- ⑤煮詰まったら、熱いうちに瓶に移し、ふたをする。

※必ず冷蔵保存して、早めに食べましょう。気温の高い夏場や暖房のきいた室内では常温保存は避けてください。

「1日1さじ」で免疫力アップ！

テレビや雑誌で話題の「にんたまジャム」を作って、毎日の食事で活用するようになり、3カ月ほどになります。「冷え、便秘、肌荒れ」など主婦にとっての魅力的な効果に、チャレンジしてみようと思いました。

これを食べるようになってから、お通じがよくなり体調もよくなったように感じています。

一度にたくさん作って、近所の方や組合員さんにもおすそ分けしています。簡単に作れますので、班会などで作って見ませんか。

(野田由紀夫 垂水区)

(田淵多恵子 長田区)

(西本充 長田区)

(西本充 長田区)

१!

(矢敷政子 垂水区)

(宇田有里 西区)

(土井ますみ 加古川市)

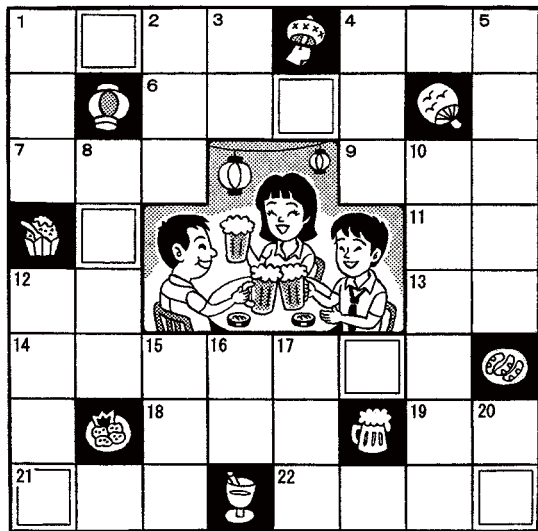
(古宮妙子 長田区)

(高木かおる 西区)



(三宅弥生 明石市)

《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は？



ヨコのカギ

タテのカギ

秋の流行語でした

7・8月号パズルの解答

ナマ
(生)
ビール

岡崎伸子、前原昌和（敬称略）

ます。

法律相談日（無料）		9月	10月
19時より （要予約）	協 同 歯 科 ☎913-1155	10（木）	8（木）
18時より （要予約）	神 戸 協 同 病 院 ☎641-6211	18（金）	16（金）
18時より （要予約）	いたやどクリニック ☎611-3681	24（木）	22（木）

相談は全て弁護士が対応しています。

9月のテーマ

兵庫県保険医協会
<http://www.hhk.jp/>

9月のテーマ	
月	乳がんの早期発見・早期治療
火	足の裏の痛み ― 足底 ^{きんまく} 筋膜炎 ―
水	大腸がんの早期発見・早期治療
木	早期前立腺がんの放射線治療
金土日	最近のニキビの治療

18日(金)～23日(水・祝)までは、金土日のテーマを放送します

電話でご確認ください。



須磨ブロック

憲法カフェ



神戸協同病院



囲碁・将棋
大会

今年は兵庫県内を神戸医療生協の
職員が通し行進しました▼



2015
国民平和
大行進

今年は東京から
の通し行進2名▶



長田・池田児童館



子ども喫茶
での
健康チェック

日本
母親大会
in 兵庫

長田北部支部



戦争体験を
語る会



分科会で脳いきチーム出演