

三つの輪

神戸医療生活協同組合

ISO9001認証取得

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

神戸医療生協 検索

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。

主な記事

第78回 通常総代会
..... 2面

カンガルーのポケット
..... 3面

神戸医療生協60周年記念特集
..... 4面

今回の支部紹介と支部長紹介はお休みです。

組合員さんへのメッセージ



ほのぼのの郷



生協なでしこ歯科



いたやどクリニック



神戸協同病院



番町診療所



ひまわり診療所



協同歯科



いたやど歯科



きたすま歯科

組合員数 5万7,827人 出資金総額 18億7,013万7,900円
1人あたり出資金 3万2,340円 支部 54支部 班数 465班 5月31日現在

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STつばさ ☎078(646)2371	訪問看護STにし ☎078(975)9575	

2020年
7・8月号
No.374

第78回通常総代会が開かれました。

6月21日、神戸協同病院南館3階で、第78回通常総代会が開かれました。今回の総代会はコロナ禍のため、総代250名のうち、書面での議決行使が234名、実参加16名での開催となり、すべての議案が賛成多数で採択されました。

道上理事長は挨拶で、新型コロナウイルス感染症は、私たちの生活をはじめ、医療生協の事業と運動にも大きな影響があり、「人生との向き合い方」に変化が起きている。社会に与える影響では阪神淡路大震災に匹敵するものではないかと問題提起とともに、新型コロナウイルス感染症に対して、4つの視点から①科



道上理事長のあいさつ

学や医療技術の水準、②社会経済状況、③医療制度、④マンパワー、医療や社会保障についての話があり、「三つの輪」にもとづくとりくみの大切さ、制限が多いなかでも、創意工夫して一人一人が安心してくらせる社会づくりをすすめ、創立60周年にふさわしいとりくみをしていきたいと思いますと呼びかけがありました。

議案提案では、井上専務理事より、2019年度のふりかえりとともに、政府・厚労省のすすめた政策が医療崩壊を引き起こす原因になっていることと、経営的な医療崩壊をくい止めるために必要な政府の支援策についての問題提起、神戸医療生協への影響についての説明があった後、第1号から第5号議案の提案がおこなわれました。

「2020年度わたしたちの運動のすすめ方」では、「感染しない、感染を拡げない」を最優先に「患者・利用者の医療や介護を受ける権利を守る」「組合員・職員のいのちと健康、生活を守る」視点を貫いて「健康で、安心してくらせるまちづくり」

「2020年度わたしたちの運動のすすめ方」では、「感染しない、感染を拡げない」を最優先に「患者・利用者の医療や介護を受ける権利を守る」「組合員・職員のいのちと健康、生活を守る」視点を貫いて「健康で、安心してくらせるまちづくり」

「2020年度わたしたちの運動のすすめ方」では、「感染しない、感染を拡げない」を最優先に「患者・利用者の医療や介護を受ける権利を守る」「組合員・職員のいのちと健康、生活を守る」視点を貫いて「健康で、安心してくらせるまちづくり」

2020年 平和行進ルート 変更のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大を防止するため、広島・長崎の世界大会はオンラインでの開催になりました。今年の平和行進は1.5メートルの間隔を空けて行い、歌やコールなどを行わずプラカードなどを持つ「サイレント行進」をします。また当日変更になる場合がありますので、詳しくは健康まちづくり部(078-641-4322)までご連絡ください。

7/12(日)		7/11(土)		7/10(金)	
16:00発	13:15発	13:00頃発		15:15発	14:15発
山電荒井駅前 <small>高砂市 中央公民館まで</small>	加古川市役所 <small>JR加古川駅まで</small>	JR明石駅前広場 <small>明石市民病院まで</small>		長田区役所 <small>須磨区役所まで</small>	兵庫区役所 <small>妙法善院まで</small>
					12:15発
					神戸市役所2号館前 <small>異所前まで</small>

核兵器のない世界を

新型コロナウイルス感染症の感染がひろがるなかで、組合員と職員、地域の多くの住民と心を寄せ合い、困難を乗り越える「事業と運動」をすすめましょう。



カンガルーのポケット

97

コロナが作る落とし穴

小児科医 木村 彰宏

「学校が長くお休みだったけど、何して過ごしてたの?」。診察にいられた男の子にたずねると、「宿題のプリントをして、それからテレビとゲームかな」。部活動ができない、友だちと一緒に遊べない。子どもにもおとなにもつらい季節が続きます。嵐が過ぎてその先に、子ども達に元通りの生活に戻ってくるのか、心配になる時があります。

人は依存に陥りやすい

人はアルコールやたばこ、薬物など、いろいろなものに依存するクセがあります。①確実に快楽が得られる、②飽きにくく長く続けられる、③お手軽で比較的安上がり。一見すると安全に見える物に依存しやすいといわれます。それに加えてゲームは、疲れているときでも、雨の日でも、夜中でも、友だちがいなくてもひとりできて楽しめるので、依存物として流行しやすいといえます。

障害がギャンブル依存症などと同じ精神疾患に分類されました。①ゲームをする時間や頻度などを自分ではコントロールできない。②日常の関心事や活動よりもゲームの優先度が高い。③日常生活に支障をきたしてもゲームを続ける。こうした状態が1年以上(もう少し短くてもいいかもしれませんが)続いているとゲーム障害と診断されます。子どもがなぜゲーム障害に陥りやすいのかわかりたくて、中山秀紀先生の「スマホ依存から脳を守る」(朝日新書)を読みました。

が最高!と思っているわけではありませんが、依存物を与えているまわりの方も、もしかして最高!と思っているかもしれないのです。妻からすれば晩酌は、適度な量であれば夫の一日の疲れをとり、明日も頑張つて働いてくれる安上がりな魔法の薬です。同じ心理が子どもにゲーム機を与える時にも働きます。ゲーム機を与える時、子どもはおとなしく過剰にしてくれる、兄弟でけんかをしながら、親が疲れていても、ひとりで遊んでくれる、ゲーム機を買う時に投資をすれば使い続けてくれ、飽きれば次のソフトを買えばすむ、かさばらず持ち運びに便利なので、電車の中でも、レストランでも、病院の待合室でもおとなしくしてしてくれるなど、ゲーム機は子育ての苦勞を助けてくれる最高の道具になりました。

るものは、快楽を得たいために依存物を使い続けること。「負の強化」とは、イライラや不安を解消しようとする形で現れます。快楽をもたらすはずの依存物を使えば使うほど、依存物を使っていない時の不快感が増していきます。こうなると誰にも邪魔されずにゲームに没頭しようと深夜にゲーム機を操作しはじめ、昼夜逆転になり、ひきこもりがはじまります。この悪循環は、ゲーム障害を起している本人の精神力だけで脱することは容易ではありません。

中山先生は次のように提言されています。①子どもにスマホやゲーム機を与えるのはなるべく遅い年齢にしましょう。②ゲーム機に頼らない遊びや習い事を、家族一緒に行いましょう。③子どもの目の前ではなるべくスマホの使用は控えましょう。④依存症のリスクについて、親子でよく勉強しましょう。

カンガルーは、体を動かして遊ぶのが大好きです。でも走り回ると疲れるので、「跳びはね依存症」にはならないですよ。



'80年代
協同歯科の誕生

今回は、中川和彦さん（75）に協同歯科の建設時についてお話を聞きました。中川さんは、協同歯科建設事務局長として、また立ち上げ後には協同歯科初代事務局長を務めました。現在は兵庫県社会保障推進協議会、神戸市協議会の議長を担っております。

朝霧の地に歯科診療所を

1980年当時の神戸医療生協の事業所は長田区に限られていたため、「長田医療生協ではないか」という声



（現在）設立当時の協同歯科（現在の朝霧生協会館）



◀協同歯科建設時を振り返る中川さん

があるなかで、事業所のない地域に診療所をつくりたいという要望が組合員さんから多く寄せられていた時期でもありました。

兵庫民医連からの紹介で、榎林先生を中心に歯科の診療所づくりにすすめるために、神戸医療生協は建設委員会を立ち上げました。組合員さんからの申し出もふくめて候補がありました。最終的に明石市の朝霧になりました。

歯科を立ち上げるにあたって、職員確保や民医連の歯科医療とはどのようなものかなど、課題も多くありました。歯科を立ち上げるために、民医連の歯科（水島歯科診療

所）の見学に行ったり、班会や明石・垂水の諸団体に歯科の学習会を開くことで組合員を増やしました。

「さしでも、さしでも、だれでも安心してかかれる」をスローガンに

1981年5月、現在の朝霧生協会館の場所に協同歯科は誕生しました。開設当初、ユニット数（診療用の椅子）10台、職員数23名でスタートし、一日70〜80名の来院患者でしたが、当初から組合員や地域住民の期待が大きく、一年後には急患の方を除いて「予約待ち」という状態になり、朝・昼で二〜三か月、夜で一年間もの待機制度をとらざるをえなくなりました。歯科の充実をはかるために移転計画が決議され、1983年6月に現在の協同歯科が生まれました。ユニット数23台、職員数57名と、当時、全国の医療生協の歯科で最も大きな診療所となりました。

また、当時の歯科医療はまだ早期治療の概念で診療を行っている歯科が多数ある中で、協同歯科は予防を重視したシステムをつくり、歯や口の健康について学ぶ教室の開催や、定期診療、歯科往診の実施などが行われました。看護師を配置し、初診の方には血圧、採血、採尿を実施し、全身の健康管理も行っていったことも



歯みがき指導の班会

他にはないことでした。

同年10月には休日の救急医療体制の実施がはじまり、後に診療は深夜帯にも拡大します。この試みは、神戸市内の歯科における夜間唯一の救急医療機関として大規模病院からの紹介があったり、歯科往診のとりくみとともにメディアに取り上げられるほどでした。

現在では、きたすま歯科・いたやど歯科・生協なでしこ歯科を加え、歯科・医科連携のもと民医連の歯科医療に大きな力を発揮しています。

当時は振り返って

これまでの医療生協のとりくみでは、病院にかかるために医療生協を利用するという考え方が特徴的だったと思いますが、協同歯科建設により、地域で班会と保健予防の運動が定着したように感じています。

熱中症にはご用心



神戸協同病院 副院長 石川 靖二

みなさん、こんにちは。コロナウイルスとの長い闘いが続いていますね。運動不足に加えて、食べることにもいろいろな制約があって、思いのほか体力が落ち込んでいるかもしれません。いよいよ、暑い夏が近づいてきます。ここ最近の暑さは異常ですね。アスファルトやコンクリートで囲まれた都会の夏はまさに殺人的です。そんな中で、気をつけなければいけないのが熱中症ですね。私も含め、特に高齢の方の無理は禁物です。若者に比べて体内の水分量が1〜2割減少するといわれているので脱水になりやすいです。そこに今年は新型コロナウイルス感染症による新しい生活様式が求められています。例年とは違った熱中症対策が必要です。同居されている方がいましたら、お互いに声掛けを行いましょう。お一人暮らしの方がお近くにいらっしゃいましたら、ぜひ声掛けをしてください。

日常生活での熱中症予防のポイントは



① こまめに水分補給をしましょう

1日に1,200mlが必要とされています。入浴時や睡眠中にも発汗が多いので、起床時や入浴前後にも水分摂取をしてください。特に発汗の多いときは、塩分も失われるのでスポーツ飲料も有効です。冷蔵庫に常備しておくといいですね。「のどが渇く前にこまめに水分補給すること」がポイントです。

② 暑さを避けましょう

暑い日は歩かない！もし外出したら、こまめに涼しいところで休憩しましょう。水分補給も忘れずに。

③ エアコン・扇風機を積極的に利用しましょう

エアコン嫌いの方もいるでしょうけど、エアコンが一番の味方です。暑くて寝苦しいときは、夜間でもエアコン使いましょ。設定温度は28℃くらいが推奨されていますが、室温を計りながら調節してください。

④ 衣服の工夫をしましょう

涼しい服装に、外出時には日傘、帽子を着用しましょう。黒色系の服は炎天下では熱を吸収するので避けましょう。

⑤ マスクを適宜外しましょう

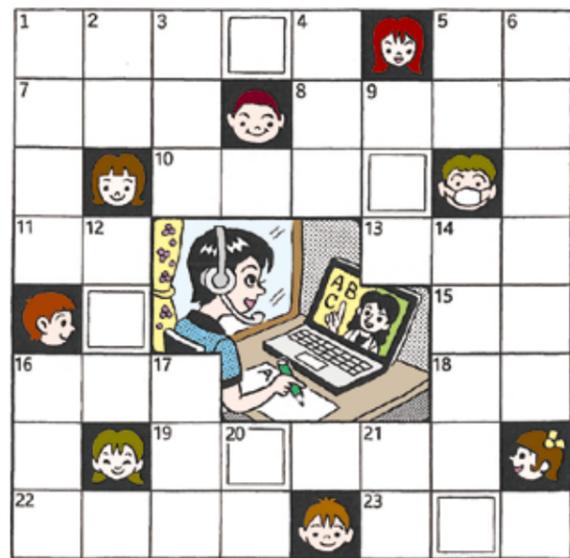
新型コロナウイルス感染症への対策のためマスクの着用などが推奨されていますが、屋外を歩く際、人との距離をとることができる時（2メートル以上）、負荷のかかる作業や運動などをする時はマスクを外しましょう。

⑥ 体調が悪く感じたら…

ご自分やご家族の体調に変化があったら、はやめに医院・病院に行きましょう。あつという間に熱中症や脱水症になります。

先行き不安な日々が続きますが、心ひとつに乗り越えていきましょう！
過酷な夏にも負けないように、ファイト！

イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は？



No373(5・6月号)の答え シンニューセイ(新入生)

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| 1 無人補給船こうのとりが国際宇宙ステーションと…… | 13 柔道の父。……治五郎 |
| 5 ……抜けに明るい性格 | 15 ないと思っても、あります |
| 7 「獵虎」って読めますか？ | 16 自分で行く……サービス |
| 8 オレオレ詐欺の防止に…… | 18 華厳、那智、袋田といえば |
| 11 ベートーベン作曲の交響曲 | 19 本来は果実や花の房のこと |
| 12 木に登って、本当？ | 22 陸も水上も走る……両用車 |
| | 23 ……両成敗 |

タテのカギ

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 1 車に乗ったまま買い物ができる……スルー | 14 有名です |
| 2 全国至る所。……浦々 | 15 日本語では「夜想曲」 |
| 3 旅行記のことです。……文 | 16 暑い季節に活躍します |
| 4 食通ですね | 17 働く人が賃金以外に会社などから受け取る……厚生 |
| 5 生産量日本一は北海道 | 20 人生には苦みもありますが、これもあります |
| 6 ダイヤモンドの和名 | 21 パンダは「……を食べる者」を意味するネパール語とか |
| 9 南瓜はカボチャ、西瓜は？ | |
| 12 愛媛の今治や大阪の泉州が | |

応募方法 ●ハガキに「解答・住所・氏名・年齢」を記入の上、余白にご意見、通信などもあわせお寄せください。匿名希望の方は、その旨お書き添えください。●パズルの正解者の中から次の10人の方に1,000円分の図書カードを郵送させていただきます。

※切/7月31日(金) 必着
宛先/神戸医療生協本部編集部 (住所は表紙参照)
●当選者: 森咲江/福山朱美/妻鳥幸代/平山芳孝/坂本美穂子/西本和子/大藪史雄/堀峰子/匿名希望/広谷満智子 (敬称略)

法律相談 神戸協同病院 7/17(金) いたやどクリニック 7/17(金) 協同歯科 7/14(火)
(無料/要予約) ☎641-6211/18:00~ 8/21(金) ☎611-3681/18:00~ 8/27(木) ☎913-1155/18:00~ 8/11(火)

健康づくりイベント 問合せ 本部 健康推進課 ☎078-641-4322 E-mail: health@kobe-iseikyo.or.jp

ウォーキング 要予約 9/30(水) 生瀬廃線敷ウォーキング

集合: 9:30 場所: 阪急 神戸三宮 東口改札前 距離: 5km 参加費: 無料
持ち物: 昼食・懐中電灯
神戸三宮駅に集合してからJR生瀬駅に向かいます。JR福知山線廃線敷を歩きます。道中、長いトンネルや足元が不安定なところがございますので履き慣れた靴で来てください。 ※ウォーキングは中止させていただく場合があります。

わたしの オススメレシピ

神戸医療生協減塩グループ

組合員のみなさんからのレシピを募集します。以下の項目を明記、ご用意のうえ編集部まで郵送ください。採用された方には1,000円分の図書カードをお送りさせていただきます。ご応募お待ちしております。

①料理名/②材料/③作り方/④ポイント/⑤写真

しょうが 生姜ごはん エネルギー230kcal、食塩0.5g (1人あたり)

<材料>米1合あたり
油揚げ……… 14g A) 醤油薄口3.6g、みりん8.5g、酒8.5g、塩0.8g、だし汁はだし昆布……… 7g 炊きあがるごはんの水分量盛り

<作り方>
① 揚げを湯通しし、冷めたら1枚を半分に切り食べやすい大きさに千切りにする。
② 土しよがは千切りにする。
③ だし昆布をぬれ布巾で軽く拭き、適当な大きさに切る。
④ 炊飯釜に米を入れ洗い、A)の調味液を入れる。
⑤ ①②を炊飯釜に入れて、③のだし昆布をのせて炊き上げる。

今回はブロックでとりくんだすこしお調理実習のレシピを紹介します。

伝言板

- ◆コロナが治まり、医療生協の皆さんにお会い出来る日を楽しみにしています。(西区 70代 ペンネーム 菜の花)
- ◆署名集約数のお知らせを読み、私たちの一筆が大切なことを知りました。これからも、機会あるたびに参加したいと思います。(須磨区 80代 福井 ちる子)
- ◆コロナのため、ステイホームで家族皆で夕食を食べるようになりました。自粛生活で良かったこともありました。(明石市 50代 吉野 万貴子)
- ◆鶏むね肉蒸しを作ってみました。焼いたり揚げたりよりもとてもヘルシーで、とてもやわらかくおいしかったです。たれもいろいろ合わせて食べれると思います。(長田区 60代 高畑 直子)
- ◆番町診療所の設立当初の事が書かれていたのを読み、大変苦労されたのだと知りました。七年前に亡くなった母親も大変お世話になり、車椅子で連れて行ったのを思い出します。よくぞ、番町診療所を作ってくれたと感謝し、今後も地域の為に宜しくお願いします。(垂水区 60代 富嶋 博志)
- ◆今春、入職された職員の方々へ。ご入職、おめでとうございます！新型コロナウイルスの感染で大変な時期ですが、個々が心身の健康に気をつけながら、皆で乗り越えていきましょう！(長田区 60代 藪内 紀代美)
- ◆こころへの感染を防ごう、木村先生の記事に感動です。コロナウイルスの視点からも考えてみると、見えてくる事がいっぱいあるのですね。(播磨町 70代 桑村 富子)
- ◆絵てがみで知り合いの名前を見つけました。この時期、絵てがみはうれしい交流の手段ですね。(北区 70代 廣田 純子)

この間、組合員のみなさまから事業所を励ますメッセージを多くいただいております。ご報告にてお礼申し上げます。

※誤字・脱字など、内容が変わらない程度に編集をさせていただきます。



虹の Palette

5月29日 ほのぼのこどもレストラン テイクアウト

5月27日 虹支部 ノルディック班

5月10日 長田北部支部 食事を(配食中)

4月26日 北区支部の班会で輪投げ

5月19日 西区・みきブロック 地区別総代会

わが家のアイドル Part.39

孫の藍丸です。この笑顔に家族みんな癒やされています。 明石市 清瀬 永子さん

左から 白井 紬ちゃん(4歳) 白井 至くん(3ヵ月) 白井 丞くん(1歳6ヵ月)

うちの賑やか3姉弟！ 毎日楽しませてくれます。 明石市 白井 涼子さん

清瀬 藍丸くん (4ヵ月)



10日間チャレンジ!!

今こそ健康づくりにとりくみましょう!!

神戸医療生活協同組合は健康で安心してらせるまちづくりを目指し、「仲間とともに健康づくりをもっともつとすすめます」を2020年度のとりくみの方針としています。新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が解除された今だからこそ、「仲間とともに健康づくり」をすすめていきたいと思えます。

まずは10日間家族、友人などに声をかけていただき、一緒に健康づくりにとりくみましょう。とりくむ内容は下記の例なども参考にしてください。

報告された方の中から**抽選で50名の方にうれしいプレゼント**をお渡しします。ぜひ一緒にとりくんでください。

なお、例年の「ひょうごまるごと健康チャレンジ」は秋ごろとりくみ始める予定です。



とりくみ例

- ① 1日30分以上の身体を動かす
(ウォーキングやラジオ体操)
- ② 1日3食決まった時間帯に食べる
- ③ 寝る1時間前からはパソコン・スマホは使わない
- ④ 禁煙にとりくむ(本数を減らす)
- ⑤ 週2日以上休肝日をつくる
- ⑥ 1日1回以上汚れを落としきる歯磨きをする



報告方法

- ① とりくむ内容を決めていただき、7月1日から8月末までの内10日間チャレンジします。
- ② 10日間チャレンジすることができましたら右記の報告用紙に必要事項を記入してください。
- ③ 記入後報告用紙を切り取っていただきハガキの裏面に貼ってご投函ください。
※ハガキ以外でもメール、FAXでも受け付けております。

あて先：神戸医療生活協同組合
10日間チャレンジ係

住所：〒653-0036
神戸市長田区腕塚町2丁目2-10

メールアドレス：health@kobe-iseikyo.or.jp

TEL：078-641-4322 FAX：078-641-4351



(キリトリ線)

神戸医療生協10日間チャレンジ 報告用紙

お名前		年齢	歳
ご住所	〒 -		
お電話			
とりくんだ内容			

複数でとりくんだ場合

※達成賞は代表者宛にお送りいたします。

お名前	年齢	とりくんだ内容
	歳	
	歳	
	歳	
	歳	

感想

(キリトリ線)