



神戸医療生活協同組合

2021年2月、神戸医療生協は
創立60周年をむかえました。

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

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

みんなイキイキ活動中
支部紹介…………… 2 面

知っておきたい
身近な病気の話…………… 4 面

乳がん検診を
受けましょう…………… 5 面



医療生協の仲間たち

16人の新入職員が神戸医療生協に入職しました



マスクを外して
撮影しました



オンラインを活用しながら
グループワークをしました



地域の組合員さんから支部
活動について学びました

組合員数 5万7,771人 出資金総額 19億5,606万6,500円
1人あたり出資金額 3万3,859円 支部数 54支部 班数 508班 3月31日現在

健康・くらしに関するお困りごとは神戸医療生協にご相談ください

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にじ ☎078(975)9575	

2021年
5・6月号

No.379



五位ノ池 支部です

0人、加入率は34%と高い比率になっています。地理的には高取山を間近に急な坂道の多い所です。

今支部の運営は支部長と運営委員一人で行っていますので、運営委員を増やすことが一番の課題です。訪問を重視

いたやどクリニックに一番近い地域で活動している五位ノ池支部です。組合員は150人、加入率は34%と高い比率になっています。地理的には高取山を間近に急な坂道の多い所です。



2019年公開講座「フレイル予防運動」のようす

急きよ入院になり、その後無事退院されました。後日「うかがうと、とても感謝され、訪問は本当に大切だと痛感しました。」

いたやどクリニックは須磨の組合員とも協同して行事をすることも多くあり、これからいたやどクリニックワンチームで力を合わせて頑張っていきたいと思っています。

(理事 木下清子)

大田 支部です

市営地下鉄、山陽電鉄板宿駅より南に位置する支部です。商業地域と住宅地混合で下町情緒いっぱいでしたが震災後町はきれいになりましたが失われたものも多くあります。三つの輪は820部を30名で手配りしています。

毎年1月に支部委員、有志による手作りの料理を持ち寄り、「新春のつごい」を行い、40数名の参加があり、学習会、おたのしみ会と一日楽しくすごし、喜ばれています。今年は残念ながらこ



2019年の組合員集会のようす

とにコロナのためできませんでした。

大田支部最大の取りくみは検診活動です。毎年乳がん検診には20数名つけ、都合の悪かった方は平日に個人でうけ

ています。マンモグラフィより解明なトモシンセシスをオプションで希望する人も多くなりました。

また、発見されて手術を受け元気にすごされている方もいます。秋には必ず大腸がん発見の便潜血検査にとりくんでいます。結果陽性になり大腸カメラをする人もあり喜ばれています。今年度は30個でした。

幸いたやどクリニック、いたやど歯科が徒歩圏内にあるので連携して高齢化社会を健康にすごしていきたいと思っています。

(支部長 藤井光子)

未来のお医者さん

ようこそ
未来のお医者さん
民医連医療・医師後継者づくりのとりくみ

3月16日(火)、佐賀大学医学部医学科1年生の西川朝希さんが神戸協同病院の実習に来てくれました。西川さんは高校生の時、医師体験に参加し、昨年医学部に合格した際に兵庫民医連の奨学生になつてくれています。今回の実習では道上先生の往診を見学し、「初めて往診の見学をさせていただき、病院外で行う往診について多くの事を知れて、勉強になりました。患者様本人に加え、家やご家族に合わせて医師と看護師の方が対応を考えておられたことが印象的でした。往診先の方は学生の私が訪問することも受け入れてくださり、地域に支えられているという事を感じました。」との感想を寄せてくれました。今後も西川さんのことをよろしく願います。

(医学生対策担当 橋本史帆)



実習に参加した西川さん

カンガルーのポケット

102

新しい門出に

小児科医 木村 彰宏



トピー性皮膚炎などのアレルギー疾患は、乳児期から青年期までのお付き合ひが続きます。保育園選びから、小学校に入学して給食の相談、修学旅行の準備。高校受験や大学の選択、そして就職する時の注意点など、子どもとご家族のライフイベントごとに、時間をかけて医学面からの助言をします。給食が食べられないこと、いじめられないでしょうか、旅行先で喘息やアナフィラキシーの発作が起きないでしょうか、家から離れて一人暮らしをはじめるのですが心配で心配で、わが子を気づかう親御さんの心情に配慮しつつ診察の時間が長くなります。

この春も、いろいろな職場で働きだす青年に出会いました。

小学校の先生、自動車整備工、広告代理店、大手スーパー、鉄道架線整備士、消防士、保育士など、コロナ禍で就職先を見つけることが難しいといわれる中で、お仕事選びに悩まれたのではないかと思います。

仕事を選ぶ

人は仕事に何を求めるのでしょうか。心理学者ドナルド・E・スーパーは働く価値を14の項目に分けて

- 示しました。
- ①能力の活用…自分のスキルや知識を発揮できる。
 - ②達成…良い結果が生まれたと実感できる。
 - ③美的追求…美しいものを見出した、り創り出すことができる。
 - ④愛他性…人の役に立てる。
 - ⑤自律性…自分の力だけでやっていく。
 - ⑥創造性…新しいものや考えを発見できる。
 - ⑦経済的報酬…お金を稼ぎ、良い生活を送ることができる。
 - ⑧ライフスタイル…自分の望むような生活を送ることができる。
 - ⑨身体的活動…身体を動かす機会を持つことができる。
 - ⑩社会的評価…社会に広く成果を認めもらえる。
 - ⑪冒険性…わくわくする体験ができる。
 - ⑫社会的交流性…いろいろな人と接点を持つことができる。
 - ⑬多様性…多様な活動ができる。
 - ⑭環境…仕事環境が心地よい。

ことも大切かもしれませんね。

就職関連のHPを見ると、安定して働け、人のお役に立てるといふ視点から、医師や看護師、消防士など生命を守る仕事、弁護士や教師、福祉職員など社会権を守る仕事、警察官など安全を守る仕事、なりたい仕事ランキングの上位を占めています。困っている人に直接かわり、具体的な支援を行うことができるといふ分かりやすいお仕事なのかもしれません。しかし、このお仕事は人のお役に立ち、このお仕事は誰でもなさそうだという線引きをするのは簡単ではありません。どのお仕事も誰かとつながり、人と人をつなぐ、なくてはならない大切なものです。どの仕事を選ばれても、人のお役に立ちたい、まわりの人とながりを強めたいという思いを持ち続け、真剣に取り組むと、きっと手ごたえを感じることができ、面白くなつていくと思います。

おめでとつ新社会人。誰が何と言おうと、未来は君たちの手にまかせられます。みんなが笑いあえる住みやすい社会になるように、人を思いやる気持ちを忘れないで、さあ歩きだしましょう。

ひとりの医学生からお手紙をいただきました。彼女には食物アレルギーがあり、エビパン(アナフィラキシー)の進行を抑えるための自己注射薬を使う機会が何度もありました。ご家族と二人三脚で一〇年以上食べ物負荷を続け、卒業後は東京の病院で研修されます。「患者さんから信頼されるようにがんばり、大人の食物アレルギーを診ることができると総合診療医を目指します」。手紙の末尾は強い決意の言葉で結ばれていました。

食物アレルギーや気管支喘息、ア



乳がん検診を受けましょう ～ブレスト・アウェアネスをご存じですか？～

ブレスト・アウェアネスという言葉をご存知ですか？ 今、乳がんによる死亡率を下げる対策のために世界的に提唱されているキーワードで、「乳房を意識する生活習慣」という意味です。女性が自分の乳房の状態に日頃から関心を持つことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけるための基本行動です。では、具体的にはどのようなことをすれば良いのでしょうか。一番簡単な方法は毎日お風呂に入る時に鏡で自分の乳房の形を見て覚えることです。また、月に一度石けんをつけた手で乳房をなでるセルフチェックを行いましょう。そうすると形や色のちょっとした変化やしこりにも気付きやすくなります。そして、**できれば毎年（少なくとも2年に1回）乳がん検診を受けることも大切です**。乳がん検診の基本はマンモグラフィ撮影ですが、高濃度乳房（デンスブレスト）の方は乳腺エコーやトモシンセシス撮影を併用する事をおすすめします。乳がん検診を受ける際は、服装は上下が分かれたもの、ボディパウダーをつけない、アクセサリや腕時計は外しておくとし更衣がスムーズです。検査中は肩や腕の力を抜くように意識してみましょう。少し痛みが軽減するかもしれませんよ。（神戸協同病院 放射線科 大森由紀）

神戸協同病院の乳がん検診について

神戸協同病院では乳がん検診を行っています。神戸医療生協の組合員さんはお得に受けられます。

乳がん検診料金	
神戸医療生協組合員	3,300円（税込）
一般	5,500円（税込）

神戸協同病院は神戸市の乳がん検診指定医療機関です。そのため**神戸市内在住の方は以下の料金**での受診ができます。

※昨年度の受診期限が延長されました。未受診の方は2021年9月末日まで受けることができます。

年 齢	料 金
40歳検診受診券持参	無料
40歳代（偶数歳）	2,000円
50、60歳代（偶数歳）	1,500円
70歳以上（偶数歳）	無料

神戸医療生協では医療生協の車で送迎を行っています。3名以上が健診を受診する場合、最寄りの場所から病院までの送り迎えができます。ご家族、ご友人お誘いあわせのうえご利用ください。ご不明な点は**神戸協同病院健診係（078-641-6221）**にお問い合わせください。

神戸医療生協は安心してらせるまちづくりを掲げて事業と運動をすすめています。一人ひとりのいのちや人権が脅かされる原発には反対です。

この10年間で、廃炉・賠償・除染などの事故処理費は少なくとも13.3兆円に上り、政府の想定を上回って膨らみ続けています。この費用は、東電の利益から拠出するだけではなく、国が立て替えた後、電気料金や税金から少しずつ徴収されます。廃炉は計画上だけでもあと30年はかかるといわれており、国民の負担もそれ以上に続くこととなります。

医療生協は「組合員が主人公」の組織です。電気をはじめとしたエネルギーは、使用し、料金も負担している私たちが当事者であり、私たち一人ひとりが未来を変える力を持っています。いのちや人権が何より大切にされる社会にするために、学び行動していきましょう。

原発ゼロの社会へVol.37

あの日から10年、 私たちが考えるべきこと

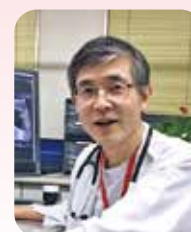
東日本大震災と東京電力福島第一原発事故から10年が経ちました。

原発事故により、放射性物質は国境を越えて拡散され、汚染水は増え続け、炉心溶融デブリを取り出す見通しも立っていません。そして何よりも、当たり前前に暮らしていた人たちの社会や生活を今も奪い続けています。

知っておきたい身近な病気の話



糖尿病と 糖質制限法について



神戸協同病院 院長
上田 耕蔵

① 糖尿病とは

糖尿病とは血糖値（血液中のブドウ糖）が高い状態で長期にわたって続く病気です。ブドウ糖はエネルギーを生み出すことのできる優れた燃料ですが、高血糖になると血管を痛め、動脈硬化を進めてしまいます。

ところで、ブドウ糖が血液の中から細胞に入る時にはインスリンが必要です。インスリンはブドウ糖と手を繋いで、細胞膜の中にあるインスリン受容体というドアを通じて細胞内に入りますが、糖尿病になるとこのドアの作用が低下して、ブドウ糖が入りにくくなるため、血糖が高くなります。体質的にドアの機能が落ちている人が糖尿病になりやすいです。肥満、運動不足、過食などはドアの機能を低下させるので、糖尿病を発症させたり悪化させます。逆に適食、運動、標準体重は糖尿病を改善します。

② 糖尿病の症状

高血糖になると、多尿、頻尿、

口の渇きがでてきます。進行すると体重が減少し、長期的には動脈硬化と細動脈硬化による症状がでてきます。動脈硬化になると心筋梗塞、脳卒中、下肢閉塞性動脈硬化などが普通の人と比べて2～3倍多く起こり、細動脈硬化になると3つの合併症（腎不全→透析、網膜症→失明、抹消神経障害）が起こります。

③ 糖尿病の食事療法

糖尿病の食事療法には大きく分けて、カロリー制限法と糖質制限法の2つがあります。カロリー制限法はカロリーが減少し、肥満を解消することで血糖を下げる方法です。糖質制限法は「血糖は糖質（炭水化物）摂取時に上昇し、蛋白質や脂質接種では上昇しない」という生理的機序に基づく方法です。簡単にいうと、ご飯、パン、麺などの主食を減らしておかずを食べる方法です。お菓子、果物、アルコールも減らします。当然ながら、カロリー制限法より血糖はよく下がります。

□糖質制限法の主な問題点として3つ挙げられています。

①糖質制限食は死亡率を高める
糖質制限で死亡率があがるのは西欧型の食事をしている場合です。アメリカの医療従事者による調査では、糖質減と主に動物性たんぱく質・脂質（肉食）増はそうでない人と比較して全死亡率は12%高くなりました。一方日本型の食事の人はたんぱく質・脂質は主に植物性（豆腐、豆等）増ですが、全死亡率は20%低くなったのです。

②腎障害のある患者でたんぱく質を多くすると腎機能が悪くなる
最近の研究では腎障害のある場合、普通にたんぱく質をとっても腎機能は悪化しません。逆に低たんぱくにしても腎機能は改善しません。低栄養となり体力を低下させます。

③LDLコレステロールを上昇させる
糖質制限食はHDLコレステロールを増やし、中性脂肪は減らします。LDLコレステロールは変化させません。

□糖質制限法の具体的方法

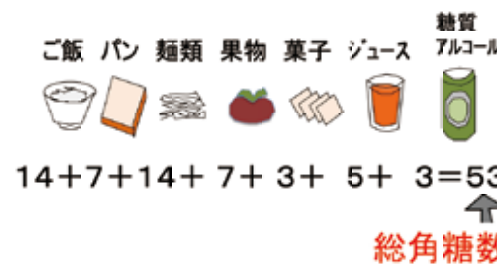
神戸協同病院では糖質を角砂糖に換算して説明しています。角砂糖1個の糖質は4gです。「こはん1杯（150g）は角砂糖14個に

相当します」と患者さんに説明すると、たいいていの人はびっくり仰天します。強く動機づけられます。

大半が糖質の食品としては、ご飯、パン、麺類、果物、菓子、糖質アルコール（主に日本酒やビールをさします。焼酎、ウイスキーは血糖を上昇させません。）の7種類があります。私は各々の食品の角砂糖換算量を「角糖数」、7種類の合計を「総角糖数」と名付けました。

一般的な人の1日の総角糖数は40～50個ですが、糖尿病の人ではこれを1日30個以内（可能なら15個以内）に制限します。糖質制限法は糖尿病だけでなく、肥満、高脂血症、脂肪肝の人にも有効です。病気のない人でも健康食としてお勧めします。是非試してください。

主に糖質7品目について糖質摂取量を角砂糖換算（糖質4g＝角砂糖1個）で聴取する。これを「角糖数」と名付ける。



地域包括支援センター(あんしんすこやかセンター)と 医療生協「とんとん」の関わり

——地域包括支援センターとは——
介護や見守りなど高齢者に関する総合相談窓口です。
神戸市では「あんしんすこやかセンター」と呼ばれます。本人や家族、市民や事業者から寄せられる相談に保健師・社会福祉士・など4つの専門職が対応し地域の関係機関(医療機関・介護保険事業者・行政地域の支えあい活動など)と連携しながら適切な支援につなぐいだり関係機関同士で働きかける要となります。

——あんしんすこやかセンターの職員からのメッセージ——
私の担当する地域の高齢者の日常生活に起こる問題というのは行政

助け合いの輪

～こんな活動しています～
有償ボランティア とんとん



サービスで足りないことも多くその時いつも頼りにするのが「とんとん」です。退院前の掃除・朝のゴミ出し・通院同行などたくさん助けていただいています。弱ってきてこの地域で住み続けられる「地域包括ケア」の担い手としての活動に今後も期待しています。(長田区内センター職員より)

——地域包括支援センターは地域の「困った」をつかむプロ——
私たちは班会や訪問、院所での相談を通して地域の困りごとをつかもうとしています。ですが今の世の中「困ったといえない」人や「困っている」と自覚しにくい人が増えています。地域の困った人となつながらために地域包括支援センターとの連携はますます重要になります。そして連携は地域の具体的な困りごとともに向き合い考えることを通じて生まれ育まれるものだと思えます。(虹のサポートセンター 川端典子)

法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211/18:00～	5/21金 6/18金	いたやどクリニック ☎611-3681/18:00～	5/27木 6/24木	協同歯科 ☎913-1155/18:00～	5/11火 6/8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: helth@kobe-iseikyo.or.jp

ウォーキング

4/30金	妙法寺川ウォーキング	集合時間: 10:00 集合場所: JR須磨駅 参加費: 300円 須磨駅から妙法寺川を上っていく約4kmのコースです。
5/20木	五色塚ウォーキング	集合時間: 10:00 集合場所: JR垂水駅 西口改札南側 参加費: 300円 歴史を感じながら歩く約3kmのコースです。
6/15火	相楽園ウォーキング	集合時間: 10:00 集合場所: JR神戸駅 東口改札前 参加費: 300円 日本庭園を見て癒される約3.5kmのコースです。 兵庫県内に居住し65歳以上の方で公的機関が発行する証明書をお持ちの方は無料です。 ※公的機関が発行する証明書とは、老人手帳・運転免許証・パスポート・健康保険証などです。

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策のため、参加を予約制とします。参加ご希望の方はお電話ください。

伝言板

- ◆神戸協同病院が再開できて本当に良かったです。まだまだコロナが落ち着きませんが全職員のみなさま、今後もお体に気をつけて頑張ってください。(明石市 20代 村上 智亮)
- ◆医療生協の組合員になって、健康チェックを受けたおかげで、とても高かった尿中塩分と、握力の低下を知ることができました。皆さんのアドバイスと、自分のちょっとした心がけで、塩分も改善されて、握力も前よりはアップすることができました。今の自分を知ることとはとても大切なことですね。(加古川市 60代 竹田 和世)
- ◆マスクの中で口はあいていませんか?確かに最近、息苦しく感じ、たまにTELがかかってきて出ると声がかすれて、風邪をひいたのかと思われたりします。あいうべ体操、早速やってみます。(須磨区 70代 浜野 良子)
- ◆楽しく頭の体操をさせて頂きました。当たるといいなあ。季節の変わり目、みなさま御自愛下さいませ。(明石市 40代 川内 ゆか)
- ◆フレイルを予防しようは自粛生活を長く続けてきた今、とても役立つ記事でした。要介護にならないように参考にします。ありがとうございます。クロスワードパズルも頭をひねって夫と楽しんでます。(垂水区 80代 森田 頼子)
- ◆「三つの輪」初めてちゃんと読みました。「雲の上のナナちゃん」は思わずグッときました。うちにもモカというモルモットがいて、今年の1月3日に亡くなりました。ペットとして飼っている動物も、大切な家族の一員。亡くなっちゃうととても寂しいですね。カンガルーのポケットを読んで命の尊さを再認識しました。(長田区 10代 藤井 港人)
- ◆神戸医療生協の「三つの輪」健康、助け合い、世直し精神に魅力を感じています。医療生協の特徴である組合員のみなさんの出資と要求をもちより、それを実現していき助け合うこと、本当に素晴らしいことだと思います。協同病院には私ども一族の者がお世話になっている大切な健康保持の守り神となっています。益々の繁栄を祈念申し上げます。(西区 80代 松浦 時治)

※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く場合があります。



田岡いく代(明石市)

岸本まゆみ
(垂水区)



3月25日
須磨ブロック
フレイル予防学習会



虹の
パレット

3月26日
未来支部なでしこ班
「もしバナゲームと音読」



3月27日
友が丘支部
健康チェック



3月30日
夙川桜ウォーキング



3月29日
二見支部うぐいす班
脳いきゲーム
「もしじったん」



わが家の
アイドル
Part.44

琉奈ちゃん(6歳)
玲奈ちゃん(2歳)



二人の曾孫です。孫のお嫁さんが動画や写メールで近況を知らせてくれるので、楽しみに待っています! 元気にスクスク大きくなってね。
明石市 上杉節子さん

理誠くん
(1歳3か月)

元気いっぱい! 毎日楽しく
保育園に通っています(^^)
須磨区 藤田絵里子さん



あなたのまちの 支部長紹介



西区・みきブロック
神出支部

松本 稔子さん

神出支部は、西区の西北部、のどかな農村地帯が広がる地域に2020年に発足した神戸医師協会で54番目に誕生した一番新しい支部です。

初代支部長として日々力を発揮している、松本稔子さんをご紹介します。

松本さんは、おしんべ支部で支部長を務めた経験もあり、初めて医療生協の運営委員になった8人の仲間と新たな支部づくりに取り組んでいます。まだまだ模索している段階ですが、『身近な生活地域の中で、「住民同士のつながりづくり、健康づくり」に気長に取り組んでいきたい』と意気込みを語ってくれました。

(健康まちづくり部 松岡茂樹)

ヨコのカギ

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1 福島民謡で庄助さんが好きなのは……寝……酒……湯 | 13 犬や猫がつけています |
| 3 この1年で広がった働き方 | 14 昼ごはんです |
| 5 新型コロナ禍でみんなに待たれて | 15 英語ではダークブルーとかネイビーブルーとか |
| 7 アラジンといえば、これ | 16 素人が楽しむ……野球 |
| 8 ボタンザクラとも呼ばれる……ザクラ | 18 身に付けた技能や能力を比べ合います |
| 9 青春、恋、手紙といえば | 19 武力で政権を奪うこと |
| | 20 細……、濃……、綿…… |

タテのカギ

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1 驚き慌てた時に食べます | のヒット曲「……グラス」 |
| 2 駿河湾名物の小さい生き物 | 11 ……結、……鎖、……名 |
| 3 「江戸の三味」の一つ | 12 立ち上がった時にふらふら |
| 4 お菓子の定番 | 15 三味線に合わせて歌う短い歌です |
| 6 日本原産の小型犬です | 17 黒人……に抗議するブラック・ライブズ・マター運動 |
| 8 担当の役目や職務 | |
| 10 ♪これでおよしよ～。石原裕次郎 | |

No378(3・4月号)の答え デンシマネー(電子マネー)

クロスワードパズル

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?



応募方法

※切/5月31日(月) 必着

宛先/神戸医療生協本部編集部 (住所は表紙参照)

●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。

野田由紀夫/西内由紀子/村川愛/羽賀幸子/佐藤光子/内田久美子/森政子/青木早百合/韓弘美/荒木恵 (敬称略)

医療生協のお手伝いをしていただけませんか?



神戸医療生協の組合員さんには2か月に一度、機関紙「三つの輪」をお届けしています。

三つの輪は「組合員さんどうしのつながりを大切にする」ために、毎号「手配り」でお届けしています。お届けをさせていただいているのは、1,850名をこえる地域の担い手さんで、みなさんのお家に直接お届けをしています。

地域の中で、みなさんにお届けができていない地域がある一方で、お届けができていない地域も数多くあります。お届けができていない方には、半年に一度、三つの輪を郵送しています。



組合員のみなさんには2か月に一度、医療生協の紙面を読んでほしい、医療生協をもっと知ってほしいという想いから、担い手さんになっていただいて2か月に一度ご近所に配達していただける方を募集しています。ご自宅の隣近所で、他の組合員さんのお家に配達ができる方の連絡をお待ちしています。

詳しくは健康まちづくり部 (078-641-4322) にお問い合わせください。