2011 5・6月号

三つの輪

神戸医療生協
http://www.kobe-iseikyo.or.jp

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

No.319
ISO9001認証取得

主な記事

女性医師による乳がん検診 3面
正しい水分補給の仕方 7面
被災者支援のつどい 8・9面

被災者支援のつどい

全国を励ました

now

組合員数	出資金総額	1人あたり出資金	
4万7,686人	16億5,286万2,800円	3万4,661円	3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☎(641)1651
神戸協同病院☎(641)6211 いたやどクリニック☎(611)3681 番町診療所☎(577)1281 ひまわり診療所☎(941)5725 ほのぼのの郷☎(949)2345
みつわ診療所☎(641)6241 協同歯科☎(913)1155 きたすま歯科☎(741)7224 いたやど歯科☎(612)3160 生協なでしこ歯科☎(978)6480
訪問看護ステーション つばさ☎(646)2371 にじ☎(963)2929 さわらび☎(797)7085 かけはし☎(948)3375

地域に、
もっと大きくひろげよう！ 三つの輪

51年目のスタートです

新しい人との“出あい・ふれあい・支えあい”をひろげよう

東日本支援のつどいとして開催した50周年イベントには、1万人の仲間がつどい、医療生協組合員の絆を感じました。これから未来に向かう51年目のスタートです。組合員、職員ともに力を寄せ合い、新鮮な気持ちでスタートを切りましょう！

5～7月の取り組みの重点

①東日本大震災で被災した人たちへの支援を続けます

義援金募集、医療と生活支援隊の派遣などを継続します。支部や班での工夫した取り組みを計画しましょう。

②「50周年記念健診」は6月末までに予約すれば1万円です

特定健診受診券を持参すれば7000円になります。

③5月末までに支部組合員集会を開催し、支部の年間計画を立てましょう

組合員の健康や暮らしの要求にしっかり耳を傾け、支部で取り組みを具体化しましょう。

④医師・看護師をご紹介ください

医師・看護師、医学生・看護学生の奨学生を募集しています。ぜひ情報をお寄せください。

健康の輪

保健師を2名体制にし、〝元気塾〟〝週末ウォーキング〟、さらに、子どもやお母さんたちが気軽に参加できる〝食とあそび〟〝子どもツアー〟などを計画していきます。子育て応援隊として、経験豊かな組合員の力を生かした〝グランパパ・ママ〟活動もはじめます。男性の一人ぐらしを応援する〝おとこ塾〟、組合員の趣味や特技を生かしたさまざまな〝健康カルチャー教室〟などを開催する予定です。支部の活動計画にぜひ入れてください。

助け合いの輪

買い物や家の掃除、通院などに困っている組合員が増えています。どうすればいいか、支部で考えてみましょう。すでに実践している支部の経験に学び、困りごとを解決するための〝助け合いのしくみ（ボランティア制度）〟を検討しています。

世直しの輪

〝高い国保料が払えない〟〝医療費が高くて病院にかかれない〟そんな悩みを解決するために医療生活相談活動を強めます。まず、困っていることを気軽に相談できる「相談の窓口」を事業所や支部につくりましょう。

おしんべ支部“元気塾”

カンガルー小委員会 主催

お花畑で遊ぼう!! 参加費100円

日時　5月22日（日）10時30分～（雨天中止）

場所　西区櫨谷町松本　産直の店「ひまわり」
（明石駅又は西神中央駅から13系統 松本南口下車すぐ）

集合場所　現地集合

持参するもの　お弁当、お茶、お手拭き、着替えなど

申し込み 神戸医療生協本部 ☎078-641-1651

乳腺グループ5年目 女性医師による乳がん検診が始まります

神戸協同病院乳腺グループ

4年で137名発見

乳がん検診と乳腺外来を開始して5年目に入りました。2006年まで年間100件程度だった乳がん検診の件数は07年度2118件、08年度2347件、09年度2757件、10年度2374件となりました。診断した乳がんはのべ137名となりました。

2009年度は初めて無料クーポンが配布されたため大幅に件数が伸びましたが、2010年度は開始以降初めての減少となりました。しかし、これでも神戸市全体の乳がん検診の13％を、長田区内の乳がん検診の60％以上を担っていることに変わりはなく、引き続き地道に息の長い活動を続けていきたいと考えています。

信頼される治療

当院で乳がんと診断された後、どうしても他の病院での治療を希望される方がこれまでは3割くらいおられました。これは御本人・家族の大病院志向・ブランド病院志向があると思われますが、患者さまが納得のいく治療を受けられるためには仕方がないことと考えていますので、そのような場合には必要な検査資料をすべて提供しています。しかし、10年度はこれまで行ってきた診断・治療のレベルを維持向上させつつ、さらに受診しやすいような環境作りに力を入れていきます。まだ一度も受診されていない方は思い立ったが吉日です。「今すぐ」受診しましょう。

女性医師で より受けやすく

2011年度は大きな変化があります。これまで検査は女性の技師が担当していましたが診察は男性の医師が行っていました。この4月から女性の田尻先生（マンモグラフィ読影認定医）**写真**が木曜日の午前中に乳がん検診を担当することになりました。田尻先生は「検診のみ」担当しますのでこれまでの一般外来と並行して行っていた乳がん検診に比べて待ち時間が少なく受けていただけると思います。男性医師の診察はちょっと…という方や、待ち時間が長いのはちょっと…と思われる方にも安心して受診していただけるのではないかと考えます。好評であれば女性医師の担当する時間を増やしていくことも考えております。

定期的受診で 早期発見を

検診を定期的に受けておられる方から発見される乳がんはほとんどが早期がんです。がんの最も確実な治療法は「早期発見」です。今年度はこれまで行ってきた診断・治療のレベルを維持向上させつつ、さらに受診しやすいような環境作りに力を入れていきます。まだ一度も受診されていない方は思い立ったが吉日です。「今すぐ」受診しましょう。

ウォーキングしましょう！

あったかくなったから

神戸医療生協では、定期的にウォーキングイベントを実施しています。今年度は通常のウォーキングコースに加えてノルディックウォーキングのコースも設定しています。

ノルディックウォーキングは北欧発祥のスポーツで、全世界で800万人以上が楽しんでいるスポーツです。年齢性別問わず楽しめる上、通常のウォーキングに比べて消費エネルギーが2割ほど高くなります。（ポールをレンタルされるかたは事前に要予約の上、ポールレンタル料300円が必要になります）

ウォーキング初心者から達人まで楽しめるコースを用意しています。健康づくりのために、気分転換に、新しいことを始めてみませんか？

※ポールレンタル等の詳細お問い合わせ→神戸医療生協本部健康推進室（641）1651

ウォーキングコース

（2～3時間程度のコースです）

☆6月18日（土）10時集合

明石城コース

～身近な歴史に浸ってみよう～

集合・解散：ＪＲ明石駅

ノルディックウォーキングコース

☆5月17日（火）10時集合

大歳山古墳～山田川コース

～歴史を感じよう～

集合・解散：ＪＲ舞子駅

☆7月19日（火）10時集合

兵庫大仏コース

～日本３大大仏の一つ～

集合：ＪＲ兵庫駅

解散：地下鉄海岸線中央市場前

私と医療生協

せせらぎ支部　**平野　寛**

まず最初に思うのは、私の両親（二人とも80歳で永眠）が大変お世話になり、特に母親は子どもの頃から体が弱く、「長生きできたのは協同病院のおかげだ」と生前の本人が言っていましたので私も感謝しています。

そして私が医療生協を知ったのは、職場の先輩から浦井洋（元衆議院議員）さんが神戸で民主的な医療活動を始めるので支援したいと話されて、5万円の債権を仲間と協同で購入して以来関心はありましたが私が組合債を買ったのは1985年でした。

活動に参加したのは職場を定年退職して地域の支部に入れてもらってからです。毎月の健康チェック、中でも青空健康チェックを各所で繰り広げていたのには目を見張りました。それから勉強する中で、全国的に同じ目的で同じような活動をしている仲間が、共同組織として300万人以上いることがわかり、心強く頼もしく思うと同時に地域でこつこつと活動をすることが、大きな力になることを実感しました。これからも支部で活動しますのでよろしくお願いします。

キラっと輝く看護⑮

「看護学校合格おめでとう！」
～エッグナース20人が合格祝賀会に参加～

3月18日、看護学校に入学が決まった高校3年生が神戸協同病院に集合しました☆過去5年では1番の参加者数となり、大変賑やかで楽しいお祝い会となりました。

合格祝賀会は、入学前からいろんな看護学校の友達ができることや、先輩ナースからこれから始まる看護学校生活についてのアドバイスが聞けるメリットがたっぷりです☆今年は3人の先輩看護学生も参加してくれ、学校生活や実習についての質問や不安に丁寧に答えてもらいました。

参加学生からは「1日看護体験や模擬面接会で出会った人とも再会できてうれしかったです」「すごく楽しかったです。これから同じ夢に向かって頑張る仲間たちとの仲を深めることができました」などの感想が出されました。

これから始まる看護学校生活は大変なことも多いけれど、この日出会った仲間やこれから出会う仲間とともに、泣いたり笑ったりしながら豊かな学生生活を送ってほしいなと思います。

「グループ対抗☆ケーキデコレーション対決！」とっても盛り上がりました♪

最後はみんなで記念撮影☆
みんな最高の笑顔です！

神戸協同病院ならではの透析治療があります

私たち透析室の紹介をします。透析室は、医師1名・臨床工学士5名・そしてナース7名のスタッフで、現在35名の患者さんの透析治療を支えています。

人工透析は、何らかの病気で腎不全状態となった患者さんが受ける治療です。一生涯にわたる治療ですから、「透析を受けるようになったら終わりや」と言う方もいますが、「透析を受けるようになったら、命が伸びた」と思って、伸びた人生を大切に生きて欲しいと願いながら看護させていただいています。

最近は、糖尿病が悪化して透析となられる方が増えています。コントロールをしっかりすれば、透析治療の開始を遅らせることが可能ですのであきらめずに食事や運動など頑張ってくださいね。でも〝将来は透析が必要になるかもしれない〟と言われたことのある方は、是非一度、見学に来てください。百聞は一見に如かずですよ。

透析室では、最近患者さんを悩ませる足のトラブルに対応しようとフットケアに取り組んでいます。ひび割れやタコなどで痛い思いをされている方も、フットケアでびっくりするくらいすべすべの足になるんですよ。ぜひ、そんなエピソードもお話ししたいなと思います。

透析診療時間

月水金　8：30～18：30
火木土　8：30～13：00
＊要支援の方に一部送迎あり
＊詳しくは
神戸協同病院にお問い合わせください
☎078（641）6211（代）

透析中のフットケアシーン

カンガルーのポケット（42）

笑顔が素敵な女性に

小児科医　木村　彰宏

「クラスの友達に、アトピーがうつるって言われるから」女の子が涙を浮かべながら、こうつぶやきました。いじめにつながる深刻な話なのか、私につらい気持ちを伝えたかったのか、小さなつぶやきからは判断をしかねました。それでも気にかかりましたので、「アトピーはうつりませんよ証明書」と、きりんノートに大きく書き加えました。

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は不思議な病気です。アトピーと言う言葉には、「奇妙な」という意味が込められています。アトピーには①少し変わった不便な肌（乾燥しやすい肌。感染しやすい肌）②身体の内や外の環境の影響を受けやすい肌（食べ物や汗、ペットやダニの影響など）③心のあり方で痒みが大きく左右される肌という、3つの肌の特徴があります。この特徴が年齢や季節、生活習慣によって複雑に影響しあい、肌の状態を決めます。

治療法は、肌の炎症を上手にコントロールする事ですが、うまくいくばかりではありません。痒くて眠れない、落ち着いて勉強に集中できないなど、患者さんの困り感には大きなものがあります。そのうえ、まわりの人から怪しげな目でみられるのですから、心のつらさは、痒みよりも耐え難いかもしれません。

見た目

私達は、人を判断する時に、服装や外観、表情を重視します。服装や髪型などの外観は、その人の内面世界を強く表します。表情もその人の健康状態や心のあり方を映し出します。目から入る情報の大切さは、「百聞は一見にしかず」という格言にも言い表されています。

判断をされる側から考えますと、伝えたい本質を、いかにうまく視覚的にまとめて表現できるかは、大切な能力の一つです。竹内一郎氏の「人は見た目が9割」という本を読みました。演出家もされている氏は、「化粧や制服には不思議な力がある。お芝居で自分と全く違った役を演じる時に、化粧や制服の力を借りる事で、それらしく演じられる」と書かれています。美容整形をされた方の写真を見ますと、手術前の方が魅力的だと思える時があるのですが、本人は満足気です。その自信が、新たな魅力を作るのですから、心の内と外との有り様は、キャッチボールのように行き来しているのでしょうか。

自分とは違う姿かたち、自分とは違う振る舞い方、自分とは違う考え方や感じ方をする人に出会う時に、その異質性を上手に受け入れる事は容易ではありません。マスメディアの多くは、違いをおもしろおかしく、からかいネタにする事には長けています。視覚優位の時代では、アトピーの肌も、からかいの対象になりやすいのでしょう。しかし肌の状態は、その人の努力ではどうにもならない面があります。それを指摘されると、子どもでなくても、心が痛くなります。

笑顔は伝染します

この時代にあって、女の子に何を告げれば良いのか迷っていました。先日テレビ番組「目がテン」を見て、ハッと思いあたりました。番組は、「笑顔は伝染します。笑顔を見ると、その人に好意を感じます。笑顔を返したくなります。素敵な笑顔を見せる練習をしましょう」と伝えていました。

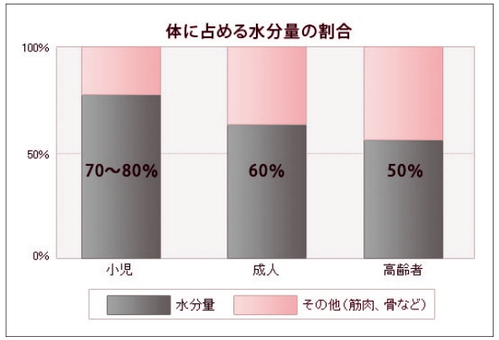
アトピーがうつるって言われるより、笑顔がうつるって言われる方が素敵ですよね。アトピーの治療を諦めずに続けられる事を、そしてアトピーの肌に負けないくらいに、内面の美しさを磨かれる事を願いました。毎日の積み重ねが、他の誰とも異なるその人の、内面からのあふれ出る魅力につながる事を、信じて見失わないようにと願いました。笑顔が素敵な女性になって欲しいと、強く願いました。

協同病院リハビリ通信 8

正しい水分補給の仕方

みなさんこんにちは。身体を動かす機会が増えてくる頃となりますが、運動をすると体温は上昇し、汗をかきます。身体が水分不足になると筋肉のみならず、頭痛やめまい、吐き気など体調に変化が現れます。今回は「正しい水分補給の仕方」について紹介します。

人間の体に占める水分の割合は6割もあります。しかし、左記のグラフを見れば分かるように、体の中の水分は加齢とともに減っていきます。

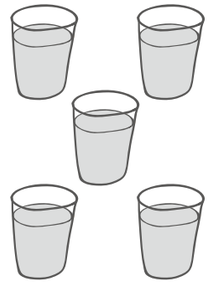


朝1杯の水を習慣に

朝、水を飲むと胃腸が目覚めてご飯が食べたくなり、ご飯を食べるとお通じもスムーズに。

1日1リットルを目標

1日に5回くらいのタイミングでコップ1杯ずつ飲むと、ちょうど1リットルくらい摂取できます。アイソトニック・ハイポトニック飲料がおすすめです。



1リットル

※アイソトニック・ハイポトニック飲料は、胃を通り抜けやすく、腸に届きやすい。このため、腸でも素早く水分が吸収され、全身の細胞にも吸収されやすいのです。

乾く前に飲む

のどの渇きがくる前に水分補給をすると、様々な代謝がうまくいきます。

お風呂上がりは内と外から水分補給

お風呂上がりは、皮膚がふやけているので水分があるように感じますが、実は、たくさん汗をかいているので水分は不足した状態。

「内からの補給」

出ていった汗と同じくらいの水を飲んで水分を補給しましょう。

「外からの補給」

ウォータースプレーなどで、お肌にもたっぷりと水分を。

高齢者の変化

①水分を蓄えるための筋肉が減少してくる。…体内の水分量が少なくなる。

②水分調節において重要な腎臓の機能が低下してくる。…老廃物を排出するための尿量が多くなる。

③体の感覚が鈍くなり、のどの渇きも感じにくくなる。…水分が必要でも、本人が気づかない。

※のどが渇いた時にはすでに脱水症状のケースもある！

注意点

①一度にたくさん飲ませようとするのではなく、こまめに摂取しましょう。

②誤嚥に気をつけて水分補給をしましょう。

③下痢・発熱・嘔吐の時は要注意！　普段より多くの水分摂取が必要です。

創立50周年

東北地方太平洋沖地震 被災者支援のつどい

フェスタ

3月13日（日）に開催予定だった「神戸医療生協創立50周年記念フェスタ」は、東日本大震災の発生により、その名称を「東北地方太平洋沖地震被災者支援のつどい」に変更して開催しました。

開催にあたっては、①被災者支援のため、義援金を集め神戸から被災者への激励の気持ちを発信する「つどい」とする。②阪神大震災で地域の方々にお世話になった神戸医療生協の五十年を地域の方々にお知らせしお礼をする「つどい」とする。の2点を開催の趣旨として内容はほぼ変更せず開催しました。

当日、鉄人広場のメインステージでは、震災の犠牲者への黙祷につづき、道上理事長から開催に当たっての挨拶。続いて各出演者からは、被災者への激励の言葉が次々と寄せられ「神戸から元気を届けたい」と熱演が続きました。

被災者にエールを送る道上理事長

記念講演 小菅正夫さん「命のメッセージ」届いた

ジョイプラザでは、午前中に「医療セミナー」、午後からは、前旭山動物園園長の小菅正夫氏の講演会が行われ、満席となる400人以上が参加されました。

大正筋・六間道・本町筋の各商店街でも予想を上回る数の方が体力測定やスタンプラリーに参加。商店街のサブステージも盛り上がりました。

講演後サインに応じる小菅さん

一日中にぎわった子どもコーナー

晴天に恵まれ、子ども広場ではミニSLや手作りおもちゃ教室などが行われ、用意した2千枚以上のチケットが、あっという間に売り切れる大賑わいとなりました。

また、メイン会場の模擬店では医療生協の支部や事業所から55店舗が出店、こちらも昼過ぎには用意した豚汁やおでんなど7千食がほぼ完売となりました。

組合員、職員で医療セミナー

当日100万円を超える義援金集まる

震災2日後の13日は、全国的にほとんどのイベントが自粛となりました。この中で、「震災を経験した長田から被災者に向けて『神戸の声』を届けたい」など地元商店街の皆さんの意見を尊重し、また50周年記念フェスタのテーマでもあり、神戸医療生協の理念の一つでもある「助け合いの輪」を多くの人に広げることを趣旨として「支援のつどい」を行いました。この日行われた被災者支援の活動では、「つどい」会場と商店街、新長田駅前のカンパ活動で百万円を超える義援金が寄せられました。

子どもコーナー…ワケトンはどこ？

全国を励ましたつどい

「つどい」当日、実行委員と要員は全員が喪章をつけ被災者への哀悼の意を表しました。また、阪神・淡路大震災で大きな被害に見舞われながらも全国的な支援で復興してきたことを組合員や職員がメッセージとして伝えました。

この様子がインターネットのユーチューブで紹介され、福島の被災者が「大変勇気付けられた」とコメントするなど、「つどい」の開催という早い義援金の取り組みは、被災者だけでなく全国の医療生協の組合員や職員を勇気付ける取り組みとなりました。

スタンプラリーに1150人参加

ちんどん屋が商店街をねり歩く

東日本大震災支援ニュース

仙台市・岡田小学校 救護室の5日間

健康推進室　北山八千代

日常が一瞬のうちに破壊された光景を実際に被災地に入って見た。仙台港の南に位置する仙台市宮城野区、海岸から3㎞以上中に入った土地である。津波が押し寄せ何もかも無くなった地域と津波の被害がなかった地域とでは、雲泥の差であることは明らかでした。避難所となった小学校の被災者は当初800人、10日の間に減少していたが、毛布を敷きつめた体育館は、身動きが取れない状態でした。

北山と「訪看つばさ」看護師西川の2人は3月21日から5日間、24時間の支援に入りました。避難所に詰めていた地元看護師から支援SOSが発信されていました。彼女は、震災当日から不眠不休で被災者の看護を行っていました。4日目から看護師仲間5人が結集し、交代で避難所を守っていました。

支援に入った日は、最後の生存者である16歳の少年と祖母が確認された翌日です。被災者は間仕切りもなく、プライバシーが保てない場所で、精神的にも身体的にも疲れがピークの状態でした。食欲がない、めまいがすると救護室に来た70歳代女性は、あたたかいお茶と梅干しで元気を取り戻しました。咳が止まらない、眠れないと夜遅くまで救護室にいた女性は、息子が不明であるとポツリと話し始める。4日目の夜は女性たちが集い、将来のことなどを話すサロンとなりました。

診察に来た子どもに風船を渡すと口コミで広がり、子どもたちがやってくるようになった。

支援としては、命をつなぐ時期から未来を見て生きていく支援に切り替わる時期でした。神戸から来たと知ると誰もが親近感を持ち、復興を創造し頑張ろうと気持を奮い立たせてくれた。私たちは復興してきた先輩として、被災地にエールを送り続けていく必要があります。

あきらめていませんか？ 大人の矯正

協同歯科・生協なでしこ歯科　矯正歯科　津田　敬子

「子どもの時に矯正できなかったけれど、大人になってから歯並びが気になるようになった。今からでも矯正できますか？」など大人の患者さんから時々聞かれる質問です。

①何歳まで矯正はできますか。

特に制限はありません。歯と歯ぐきが健康に保たれていれば歯を動かすことはできます。50歳以上の方も矯正治療をうけておられます。

②虫歯や歯周病があっても大丈夫ですか。

まず、虫歯や歯周病の治療を行い、その後歯並びの治療を行います。歯をまっすぐにするこ

50代女性

とでお口の中がより磨きやすくなり、健康な状態を保ちやすくなります。

③歯がないところがあります。

歯並びが良くないと、歯のないところにブリッジやインプラントなどを入れたくてもできないことがあります。お口全体の治療の一環として部分的に歯を動かすことで、ブリッジなどが可能になったり、取り外しの必要な「入れ歯」を使わずに済む場合もあります。

④目立ちにくい装置ってありますか。

通常の矯正装置でも意外と他の人には気づかれないものです。それでもやはり気になる場合は、透明のブラケットや、歯の裏側に装置を付ける舌側矯正などの方法があります。矯正相談時にお問い合わせください。

大人の矯正治療は子どもと比べて弱い力でゆっくりと動かしていきます。そのため治療期間が長くなるともいわれていましたが、大人の方は治療にとても協力的なので期間的には殆ど子どもと変わりません。長く健康な歯を保つためにも一度矯正科で相談してみませんか？

※相談料は組合員1000円、非組合員3000円です。

協同歯科　（913）1155
なでしこ歯科（978）6580

やってよかった!!

（40歳代女性）

歯並びは気になっていたもののまだ矯正治療が珍しい時代だったので、銀色の矯正装置をつけることが子ども心に抵抗が強く、〝矯正はしない!!〟と親に言い張ってきた子ども時代。成長するにつれ、更に気になってきたものの今更言い出せない…と言う思いと年頃なので銀色の矯正装置をつけることもやっぱり嫌だなぁ…と揺れる思春期時代。歯並びは気になるものの、矯正治療は若い時のもの…もう今更できないよね…と諦めかけたい年頃時代。

ずっと歯並びは、気になりながらも、流し流しこの年齢まできました。ふと周囲を見回してみると、私の子ども時代とは比べ物にならないくらい矯正をしている子ども達が普通にいます。その上大人の人も…。もしかしたら今からでもできるかなぁ…と言う気持ちがむくむくと湧いてきました。年齢的にも人生の後半戦。やりたかったこと、なりたい自分に挑戦するいい年頃!?　仮に〝矯正は無理ですね…〟と言われても、〝やっぱりね!〟と笑って開き直れる年齢だしと自分を励まし矯正治療への扉をたたきました。

現在は、矯正治療を開始して1年半が過ぎました。子どもの頃に嫌だった銀色の矯正装置は、私の歯並びを治してくれる頼もしい存在であり、付いていることを忘れるほどです。きれいに並んでゆく歯を眺めては、もう少しむし歯を作らないように気をつけていればよかったなぁ…と若い頃を反省し、並びが良くなってうんと磨きやすくなった歯を遅ればせながら一生懸命磨いています。

もう少しで、矯正治療も終了です。あきらめずに、ほんの少しの勇気を持って、矯正の扉をたたいて本当に良かったと思っています。

被災者とともに 助け合う共同の力

――医師が見た震災医療支援――

横尾　貴史医師

神戸協同病院外科の横尾です。3月20日～25日まで、仙台市近くの長町病院（140床規模）で震災医療支援を行ってきました。

友の会（生協でいう組合員）の方の安否確認と病院での診療を行いました。門前診療所のクリニックが倒壊寸前で使えず診療場所が制限されていました。地震発生から1週間を迎え通常診療を再開した頃でしたが、他の医療機関にかかれない患者さんが来院するなど、外来機能は当初混乱していました。

水分摂取とトイレを我慢して膀胱炎を発症した方など、軽症の患者さんの背景に震災の影響を感じました。また、余震への恐怖、津波の光景が忘れられないなど精神面への影響が出ていることも強く感じました。

一方、病院職員も被災者です。子どもを遠くの親戚に預けて働き続ける女性医師がいました。被災地では、皆が非日常的な不安と緊張の中に置かれながら毎日を過ごしています。家族に囲まれ、いつも通りに過ごすことがいかに大切かと改めて感じさせられました。私の支援は1週間という短い期間でしたが復興への道のりはまだまだ長いです。これからも息の長い支援の必要性を強く感じました。

皆さんのまわりで医学生さんや、医学部を受験する学生さんがいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

医学生 医学部 を 目指す学生の紹介活動にご協力を!!

◆3年前の高校生1日医師体験に参加した学生さんが、兵庫民医連の奨学生の申請をしてくれました。奨学金の申請文には「兵庫民医連が行っている、病院だけにとどまらない、もっと広い意味での医療活動に共感しました」と書かれていました。

神戸医療生協では、今春1名の初期研修医を迎えます。兵庫民医連全体では5名の研修医が初期研修をスタートします。その5名の研修医全員が奨学生として、低学年から様々な活動を通じ、民医連の医療を学んでいます。高校生から医学生、医師へと続く奨学生活動を、是非みなさんで応援してください。

◆初期臨床研修制度激変

初期臨床研修制度は04年度から導入され、2年間で各科を回り、幅広い診療能力の養成を目的として始められたものです。しかし大学病院の医師不足を補うために09年春に見直しがおこなわれました。研修病院の基準を変更し年間の入院患者数を3千人以上とすることにより小規模病院での研修を制限するなどの変更が加えられました。

その後、多くの関係者から、従来の研修の改善努力に逆行する、医師不足の解消に役立たないなどの批判が相次ぎ、激変緩和措置などが導入されましたが、今後もこの問題は医学生と協力し、運動していくことが必要です。

◎奨学金の月額

1・2年生　50,000円
3・4年生　60,000円
5・6年生　70,000円

◆お問い合わせは◆

神戸協同病院　医局内
医学生担当　堀内・吉岡
078（641）0284
ikyoku@kobe-iseikyo.or.jp

ようこそ新入職員

なないろの組合員かつどう　虹のパレット

伊川谷支部　花見

新支部結成

垂水地域に49番目の支部

チーム脳いきいき始動

健康づくり委員会

認知症は高齢化がすすみ、私たちのまわりでも身近な現実問題です。

神戸医療生協では、5年前から認知症予防の取り組み、「脳いきいき班会」をすすめてきました。班会が活性化した、地域に新しいつながりができた、楽しくて元気になったなどの反響が数多く寄せられました。さらに全ての地域で脳いきいき班会を広げるために、健康づくり委員会の中に「チーム脳いきいき」を立ち上げました。

神戸医療生協の『脳いきいき班会（教室）』は、①認知症のリスクを下げる生活習慣を身につけること②地域の人間関係を豊かにし、認知症になってしまっても安心して住み続けられる街づくりをすすめることを目的にしています。（どんなに生活に気を配っても認知症の完全な予防法はまだありません）

「チーム脳いきいき」に登録している脳いきいきインストラクターがインストラクターのいない地域での脳いきいき班会の開催やサポートをします。また、インストラクターになったが、班会を一人でできない、自信がなくて始めることができないなどの場合の援助、インストラクターの悩みや困りごとの相談にものります。

現在、次の地域で『脳いきいき班会（教室）』が開催されています。参加希望の方は、チーム脳いきいき事務局の宮野（078・641・1651　神戸医療生協本部）までご連絡ください。

※自分の地域でも開催してほしいという要望などがありましたら合わせて連絡をお願いします。

開催地

加古川市神野町・上荘町
ひまわり診療所生協会館
明石市藤が丘・貴崎・高丘
垂水区新多聞・垂水東
須磨区飛松・友が丘
長田区蓮池、兵庫区
西区伊川谷・西神南・西神・学園都市・西区なでしこ

男の超簡単料理（全部1人分）

《一人暮らしのお助けレシピ》

★目玉焼きどんぶり

➡急いでいる朝に

① 熱したフライパンに卵を落とし、さっと30秒くらい（白身が白くなる程度）の目玉焼きを焼く。黄身は半生で。

② ①を温かいご飯にのせ、味付けのりをちぎって（もみのりでもOK）ふりかけ、しょう油を適量かけ、目玉焼きをつぶしながら全体を混ぜながらいただく。

★沖縄おばあの簡単味噌汁

➡鰹節がおいしい沖縄庶民の味

① けずり鰹（家でけずるのがおいしいがなければ鰹100%）を片手山もり程度、合わせみそ大2（好みで増減）、生卵きざみネギ（好みで）を用意。

②①を温めたどんぶりに入れ、混ぜ合わせ、沸騰させたお湯を一気に加えて、よく混ぜていただく。♥鰹節もいっしょに

★あんかけチキンラーメン

① 豚肉（ベーコン・ハム・ソーセージ・カマボコなどでも）適量を炒め、残り野菜（キャベツ、白菜、人参、玉ねぎ、茸類など）を適量（両手山もり1杯）を加え火が通ったら、水1カップを加え、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。

② ①を8分割ぐらいに砕いたチキンラーメンの上にかけ、少し柔らかくなったら全体を混ぜながらいただく。

♥チキンラーメンの味が濃いので味付け不要

★納豆キムチパスタ

① パスタ1人分をゆでている間に、納豆1パックを少量の油でさっと炒め、粉末コンソメをひとつまみ加え、キムチ適量（好みで）を加え、さっと炒め合わせる。

② ①をゆでたパスタにかけて出来上がり！

★卵かけうどん

① 温めた冷凍うどんを、温めた器に入れ、生卵、きざみネギ、すりおろし生姜（好みでわさびなど）をのせる。

② 市販の麺つゆかしょう油をかけ、一気に混ぜ、熱いうちにいただく。

★牛乳プリン

➡風邪予防に、食後のデザートに

① 温めたカップにしょうがのしぼり汁大さじ1、砂糖大さじ1を入れて混ぜ沸騰直前まで温めた牛乳（乳脂肪の高い特濃牛乳がいい）を120ccくらい注ぎ5分程度おく。（固まりがゆるい時、10秒ほどレンジしても可）♥生姜のでんぷんと牛乳の脂肪が合わさってプリンに！

今回の料理人は

當山諒さん

25歳会社員、昨年10月から大阪で一人暮らし。母の手抜き料理や友人のアドバイスを参考に自炊しています。

4歳から協同歯科のリコールのおかげで今も虫歯ゼロです。

組合員伝言板

◆いつも楽しく読んでいます。大変勉強になることが多いです。いくつになっても「知る」ことは嬉しい事です。
（林　英子　60歳　長田区林山町）

◆男の一品料理いつも楽しみにしています。介護中の「口だけ元気」な母親に変わったものを食べさせたくて、イタリアンペスカトーレを頑張って作りたいと思います！
（吉川千賀子　50歳　明石市松が丘）

◆NHKで協同病院と上田院長の被災地での診療活動が放映されました。民医連の医師・看護師・スタッフの皆様の献身的な救援活動に頭が下がります。
（小林尚子　長田区堀切町）

◆3月13日の「東日本被災者支援のつどい」はたくさんの人々が集い元気をもらいました。竜・菅の台班は老体に鞭打って「餅つき」をして大盛況。懐かしい人たちと出会い嬉しかったです。
（松浦知子　62歳　須磨区菅の台）

◆クロスワード、母と一緒に解きました。またチャレンジしてみたいです。
（藤田華世　13歳　明石市大久保町）

◆超巨大地震と津波、原発事故併発という複合大災害。阪神淡路大震災を経験した私たちでさえ息をのむばかりです。がんばれ東北！　がんばれ日本！
（三輪　登　76歳　垂水区陸ノ町）

◆創立50周年おめでとうございます。今後も生協活動の発展を心より期待いたしております。
（鵜飼純子　73歳　加古川市平岡町）

◆尿ピロリ菌検診があることは知らなかった。尿でピロリ菌検査ができるなんて医学が発達しているのですね。
（三浦松代　72歳　明石市二見町）

◆「春眠暁を覚えず」寝坊しないように、早寝早起きの生活リズムに改善したいと思います。
（木下由梨　24歳　明石市魚住町）

◆リハビリ通信の靴の選び方より知識を得て、自分に合った靴を買いました。散歩に出会えたよ！
（辻　良子　61歳　西区玉津町）

◆よく送迎バスを利用させていただいております。運転手さんは車椅子通院者に対しても懇切丁寧で常に安全運転で安心して利用でき、協同病院に無くてはならない運転手さんです。
（盛郷良治　65歳　長田区宮丘町）

◆毎日自転車で散歩がてら出ている次第、気持ちだけでなく動くこと自体が若さを取り戻しているようです。頑張ろう。
（瀬島　昇　81歳　明石市大蔵八幡町）

◆毎日体力作りにプールで、ウォーキングと水泳で頑張って、5年になります。男の一品料理「イタリアン」女ですがつくってみようと思います。
（長岡稔子　63歳　明石市大久保町）

◆3月13日の「東北被災者支援のつどい」、とてもたくさんの参加があり、にぎやかで楽しむことができました。懐かしい人にも出会えたよ！
（加藤千昭　61歳　長田区五位の池）

◆今年も春分の日がすんでから、つくしをもらいました。寒いせいか少し小さめでしたが、卵とじにしていただきました。
（上田聡子　65歳　明石市明南町）

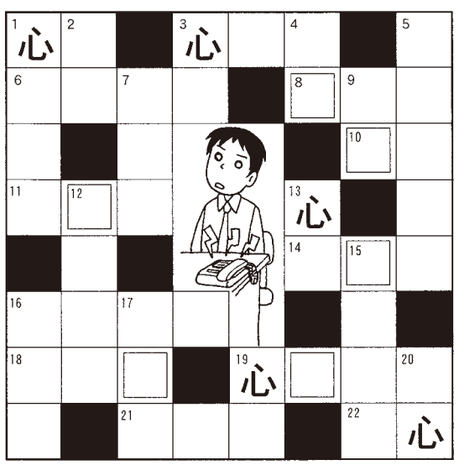
◆奥須磨公園口までのノルディックウォークは、負荷がかかった気持ちの良いウォーキングができました。ポールを購入して頑張ることにしました。
（栄　和美　63歳　須磨区西落合）

◆50周年つどいの講演で旭山動物園元園長、小菅さんの話を聞きました。地球上の生物が営々と繋いできた生命の愛おしさを感じました。
（萬水洋光　75歳　西区糀台）

（長田区久保町　山本眞智子）

クロスワードパズル

《解き方》「心」は「シン」または「ココロ」と読んでください。二重ワクの６文字をうまくならべると言葉ができます。それが答えです。答えのヒント・中の絵。



ヨコのカギ

1 彼女は茶の湯の……がある
3 打楽器です
6 煎茶より安いお茶
8 ……院で髪をカットする
10 牧場にいます
11 利益と損失
14 明智光秀は……天下
16 サッカーの選手一チームです
18 夫婦は……を共にする
19 交通安全に重要なもの
21 ……指をさす
22 ピッチング……

タテのカギ

1 ……の品ですがどうぞお納めください
2 ドルに対して高くなっています
3 ……放送
4 むずかしい漢字にふる
5 本をいっぱい持っている
7 元首・外交官などに認められる……法権
9 和食ははし、……はナイフとフォーク
12 ……無用の社会はまだまだです
13 新しい……に挑戦する
15 未払いの金を受け取るために客に同行する店の者
16 黒澤明の名作映画です
17 おどり。日本……
19 「退路」の反対
20 ……矢のごとし

〈応　募　方　法〉

☆〆切／5月31日必着
☆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。

3・4月号パズルの解答

シュンミン

パズルの答え、お便りの中から次の10名の方に千円分の図書カードを郵送させていただきます。長谷川郁子・藤田華世・益田あけみ・八木廣子・室井優璃子・栄和美・熊谷敏子・森春子・山本眞智子・金田幸子（敬称略）

（西区天王山　金田幸子）

法律相談日（無料）

		5月	6月
7時より要予約	協同歯科 ☎913-1155	12(木)	9(木)
6時より要予約	神戸協同病院 ☎641-6211	20(金)	17(金)
6時より要予約	いたやどクリニック ☎611-3681	26(木)	23(木)

健康情報24時間
テレホンサービス
＊テレホンサービスは、ホームページでもご覧いただけます。

フリーダイヤル
0120-979-451
兵庫県保険医協会
http://www.hhk.jp/

5月のテーマ		6月のテーマ	
月	子どもの言葉の遅れ	月	テーマは決まっていません。ホームページ・電話でご確認ください。
火	唾液の働きと歯の病気	火	
水	まさか私が糖尿病？	水	
木	大きく変わった心肺蘇生法	木	
金土日	精神・神経科の気軽なかかり方	金土日	

5/3(火)～5/5(木)は5月・火曜日のテーマを放送。

便り

社会福祉法人 駒どり

ふたば 642-8628
白川台 792-2210

20年つづいた最後の 駒どりの家昼食会

91年からはじまった「駒どりの家昼食会」は、長田南部に特養を建設する足がかりとして週に1回開催されていました。

多くのボランティアのご協力で開催されてきた昼食会は、多いときは100食用意していてもなくなってしまうほどたくさんの方に利用されていましたが、ボランティアの高齢化と利用者の激減という理由で今年の3月10日で終了しました。

最終日に参加した利用者さんは「もう終わりだと思うとさびしい。ありがとう。おいしかった」と涙ながらに語られ、ボランティアの方は「駒ヶ林でやっていたことは、いつまでも皆さんの心の中に残ると思います」と語られ、惜しまれつつ終了しました。

お花見に行きました

▲ 桜の木の下で記念撮影

デイサービスふたばでは、外出企画として数グループに分かれてお花見に出かけています。

4月3日、お花がきれいな場所をさがして「須磨寺」に出かけました。まだ肌寒い気候の中、2本の桜が満開に咲いていました。

きれいな桜をみながらあたたかいコーヒーを飲み、クッキーを食べました。利用者さんから「もっとあたたかくなったら、桜がたくさん見られるね」と感想が寄せられました。

お誕生日にお出かけしました

特養ふたばには100歳以上の方が4名おられますが、'04年4月から入居されている伊藤さまが99歳のお誕生日を迎えられ、お誕生日に娘さんと担当スタッフと3人で昼食を食べに行かれました。喫茶店のハンバーグランチを「おー、けっこうや！」と喜ばれ、おいしそうに召し上がっていました。

その後、長田のまちを散策し、買い物を楽しまれ、終始笑顔でした。来年で100歳になられる伊藤さま、まだまだお元気でお過ごしください。（担当　糀谷）

▶ 喫茶店で食後に娘さんと

第14回公開講座 「成年後見人制度について」

駒どり友の会では年に4回公開講座を開催していますが、今回のテーマは「成年後見人制度について」でした。

参加者は25名。ひとり暮らしの高齢者が悪質な訪問販売の被害にあったとき、すでに解約期限が過ぎたものは本人に変わって家族が解約しようとしてもできません。そんなとき、本人の権利を法律的に支援する制度が「成年後見人制度」です。今はしっかりしていても、認知症や老化、病気などで将来困らないように備える場合は「任意後見人制度」があります。講座では、後見人にはどのような人が選ばれるのか、また申請の手順などを学びました。