

三つの輪

2011

9 10

月号

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.321

ISO9001 認証取得

主な記事

秋の生協強化月間

2面

チャレンジ2011

4面

診療案内

8・9面



いたやどクリニック

オープンクリニック

now

組合員数

4万8,351人

出資金総額

16億5,942万9,280円

1人あたり出資金

3万4,320円

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 ☎(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

輝け! 日本国憲法 *Tetsu Kitagawa peaceful concert* きたがわてつ 平和コンサート

11月1日(火) 新長田駅前 ピフレホール3階
開演 **14:00** 開場 **13:30** 参加費 **2,000円** (400席限定。チケットは各支部・院所でお求めください。)

きたがわてつ平和コンサート
2011.11.1(火)
14:00開演 13:30開場
参加費 2,000円
チケットは各支部・院所でお求めください。

きたがわてつ 平和コンサートへ ぜひお越しください

今年の平和社保委員会の最大のイベントは、きたがわてつ平和コンサートに決まりました。3月11日東日本大震災がおき、甚大な被害がひろがり、一日でも早い復興を願いながら、医療生協からも支援を続けています。きたがわてつさんは岩手県の出身で、現地をいち早く訪れ、避難所でギターを抱えてミニコンサートを行い、被災された方たちを励ましています。

そして、平和憲法を守るコンサートを全国で行い、「日本国憲法前文」はマスコミで広く紹介され、学校の授業でも取り上げられています。

きたがわてつさんの平和の歌声を聞き、東日本への想いを、憲法を守る思いを、みなさんに感じていただければと思います。ぜひ平和コンサートにお越しください。

平和社保委員長 木下 清子

2011年 原水禁世界大会に 参加して

今大会は福島第一原子力発電所の事故後初の開催になり、核兵器の問題と同時に原発の問題も多く取り上げられました。

開会式では福島を訪問している国連事務総長の代理としてセルジオ・ドゥアルテ氏から、「核兵器廃絶の全面的賛成、そしてその実行には市民一人一人の行動が重要」との発言がありました。

また、長崎市長からは「原発安全神話」は市民の核に対する不安や疑問を思考停止にさせていたのではないかと、「核抑止力」についても疑問を持つべきではないかとの発言もあり、会場は大きく盛り上がりしました。



NUCLEARは日本語で「核」と「原子力」の両方に訳すことができます。原子力は危険な技術だということを暗に示しているのではないかと思います。

ただ、一方で自然エネルギーへの移行は地域の特性を考慮する必要があり、慎重にするべきと分科会のパネリストからの意見がありました。

関西の水がめの琵琶湖と、高浜原発は距離で20km程度しか離れていません。他人事ではありません。

声の一つ一つは小さいけれど、核兵器の廃絶を願う人々の運動を広げていくことが大事だと思います。

核兵器廃絶を求める署名は国連に展示されます。署名にご協力をお願いします。

(健康推進室 山崎 絵里)



創立51年目に足を踏み出した2011年度は、49支部に大きく広がった医療生協の活動をしっかり根付かせる月間になります。

助け合い活動から組合員が増え、うたう会・脳いきいき班会・元氣塾に新しい方が参加

加されるなど、いろいろな喜びが生まれています。

この秋の月間も、あなたの出番がいろんなところにある。地引網体験は子どもから高齢者までみんなで参加できます。たくさんの方の力があつてこそ成功する企画です。友達の友達のそのまた友達にまで知らせて参加してもらいましょう。呼びかけた人も参加した人もみんな元氣が出ます。

また、遠くに出掛けにくい人もいます。身近な所にたまり場や地域生協会館を作りましょう。ちよつと集まれる場所は時間をともにできホッと、多彩なつながりと活動ができます。

活動の出発点は組合員の要求を聞くことです。「こんなに

出資金残高通知

今年も8月31日(水)現在の出資金残高通知を送らせていただきます。9月末までにお手元に届いていない方はお問い合わせください。

生協強化月間は9月26日から11月30日の66日間。いろいろな企画に参加して「3つのあい」を広げましょう。

「がん」とメタボで悲しむ人をなくそう」と今年は「生協いちご健診」が始まりました。昨年より早期発見が何件か見つかりました。毎年受診しましょう。

ちは医療生協です」カードを持って組合員訪問に出かけましょう。

2011年 9/26~11/30

生協強化月間

出あい・ふれあい・支えあい

「3つのあい」を地域で広げよう!

2011年度秋の活動計画

9月	3日(土)	13時~16時30分	月間準備・健康づくり交流会	神戸朝日ホール
	29日(木)	13時~16時	脳いきいきインストラクター養成講座	協同病院南館3階会議室
	30日(金)	13時~16時	脳いきいきインストラクター養成講座	朝霧生協会館
10月	1日(土)	10時~12時	地引網体験会	須磨海岸
	10日(月・祝)	10時~12時	WHO世界と歩こうinこうべ	JR舞子駅集合
	30日(日)	10時~14時	協同病院健康まつり	神戸協同病院周辺
	30日(日)	10時~15時	加古川健康まつり	市民会館ホール、小柳公園
11月	1日(火)	14時~	平和コンサート	新長田ピフレホール3階
	20日(日)		24時間蓄尿塩分調査	
	未定		体力測定会・シッティング風船バレー大会	未定
12月	4日(日)	10時~	ひまわりステンドグラスコンサート	ほのぼのの郷
1月	未定		新春の集い	未定

30日間チャレンジ 達成賞 目指しましょう！

例年行っていたチャレンジが
今年リニューアルします！

- 9月～チャレンジ登録、10月チャレンジ開始できます。
- チャレンジ期間は30日間の1か月コースです。
- チャレンジが失敗したときは、健康チャレンジデー(毎月1日)から再スタートしましょう。
- まず、チャレンジ前の自分を自己チェックします。チャレンジ達成(30日の内25日間)ができたら自己チェックをします。
- 達成者にはチャレンジ達成賞を用意しています。数回チャレンジしても構いませんが、達成賞は年間1回のみです。
- 班でグループエントリーして、班会メニューとして活用しましょう。

コース内容

【体力づくりを進めたい方に】

筋肉は何歳からでも鍛えることができます。ロコモ予防を進めましょう！

- ①足腰丈夫コース
- ②楽しくウォーキングコース

【お口の健康が気になる方に】

意外と知らない口の中の健康を歯科衛生士さんの作った分かりやすい資料で解説！

- ③スマイルトレーニングコース
- ④はみがきコース

【食生活が気になる方に】

腸の健康を考えるコースが登場！自分の便をチェックしながら腸内環境を整備していきましょう！

- ⑤バランス食生活コース
- ⑥美人は腸美人コース

【認知症予防に】

「脳いきいき」を毎日積み重ねましょう。

- ⑦「脳いきいき」な1日コース

【フリーコース】

- ⑧禁煙コース
- ⑨適正飲酒コース
- ⑩1日1回大声で笑うコース
- ⑪乗るだけダイエットコース
- ⑫快眠コース

チャレンジの流れ

右の表からチャレンジするコースを選びましょう！

自分の体力や生活リズムを基に、チャレンジしたいコースを選び、1人でコツコツ、またはみんなで楽しく取り組みましょう。期間は10月から3月までです。さっそくエントリーしましょう。

チャレンジ登録

はがきに住所・氏名・電話番号・ご希望のコースを記入の上投函してください。電話・FAXでの受付も行います。班会・公開講座など受講後にも随時受け付けます。

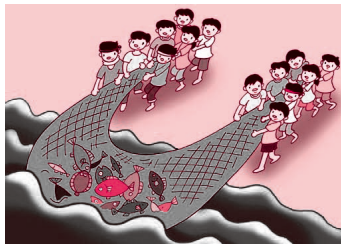


登録をしていただいた方に「コーステキスト」「チャレンジカレンダー」「自己チェック用紙」などをお届けします。1ヶ月後、自己チェック用紙に結果を記入し、医療生協本部健康まちづくり部まで郵送、あるいは神戸医療生協の各事業所で回収します。

達成された方には、ささやかですが達成賞を進呈いたします。また、送っていただいた「自己チェック用紙」は体験談として『三つの輪』などに掲載させていただく場合がありますので予めご了承ください。

(申し込み・お問い合わせ先)
神戸医療生協本部
健康まちづくり部・健康推進室
〒653-0036
神戸市長田区腕塚町2-2-10
TEL 078 (641) 1651
FAX 078 (641) 3220

地引網体験会



海の幸を自分たちで水揚げして、獲れた魚と直接触れ合えます！水族園職員による魚の説明会もあります。総勢200人で力を合わせて引きましょう！

問い合わせ：本部健康まちづくり部 ☎(641)1651

日時：10月1日(土) 9時30分から受付

10時～12時に、地引網体験をします。雨天決行(強風・高波など、荒天の場合は中止とし、前日午後15時以降にホームページで案内します。直接のお問い合わせは前日18時まで)に

●場 所：須磨海岸(須磨海浜水族園の南側)

●持ち物：お手拭用のタオルかハンカチと軍手、チケット

●参加費：大人1000円、子ども(小学生以下)300円

●申し込み方法：①各事業所にてチケット販売中②郵便振込による③神戸医療生協職員および各支部世話人まで。締め切りは9月25日です。

※振込の場合は、振込確認後、チケットを郵送します。また、悪天候で中止の場合は全額返金します。

●内容：地引網体験、獲れた魚の説明やタッチングプール、

抽選会(獲れた魚や景品など)

●振込用紙記入内容

- ・口座番号 1180-8-6250
- ・加入者名 神戸医療生活協同組合
- ・通信欄 地引網 大人・子ども参加人数
- ・ご依頼人 代表者の住所・氏名・電話番号

●200人以上いないとなかなか網が引けません！どなたでも参加できますので、ぜひお申込みください！

WHO世界と歩こうin神戸2011

山田川～大歳山遺跡コース

今年も体育の日にWHO世界と歩こうin神戸を開催します。

コースは舞子駅から山田川沿いを歩き、大歳山遺跡を目指します。

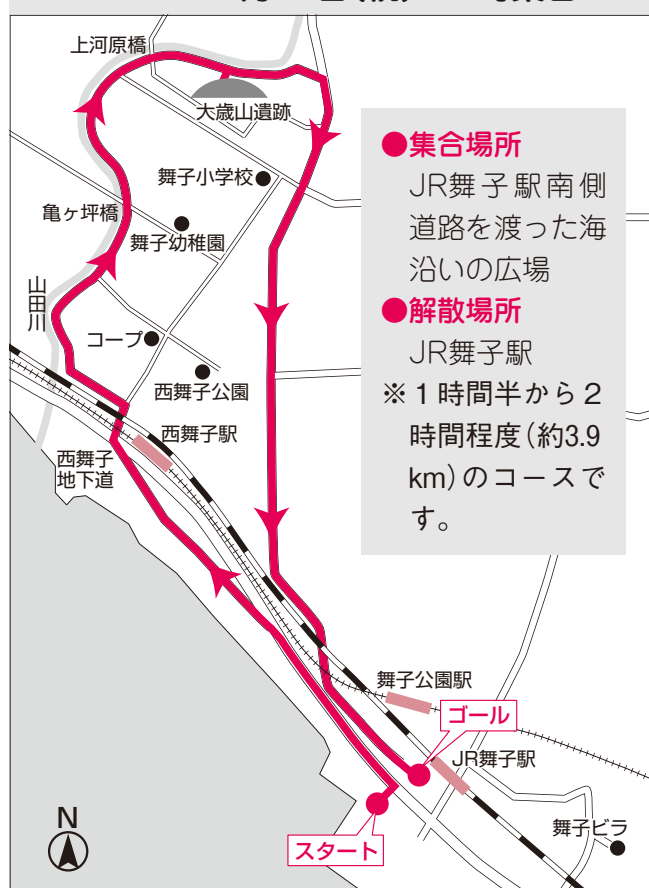
大歳山遺跡は近畿地方の代表的な縄文遺跡として知られています。縄文土器の他、墓

地なども見つかっています。現在は竪穴式住居が復元されています。

大歳山遺跡からは明石海峡大橋が一望でき、絶景が楽しめます。

秋の一日、ご家族連れでの参加お待ちしております！

日時 10月10日(祝) 10時集合



「先生、お野菜は大丈夫ですか。お魚は大丈夫でしょうか」キリンノートを開くと、お母さんの心配事が書かれています。赤ちゃんを抱っこされたお母さんの、真剣な目が私を見つめます。放射能汚染と食品の安全性について、私にはお母さんに安心していただける智恵も言葉も見つかりません。

誰が原発を作ったのか

アレルギー外来には、いろいろな国にお住まいの方が、受診されます。今日は、オーストラリアから男の子が来られました。「福島で起きた原発事故を、日本の外にお住まいの方は、どう見ておられるのですか」と、お母さんにお聞きしました。「世界一地震が起きる国で、何故原発が作られたのか、私には信じられません。誰が原発を作ったのでしょうか。地元の方は、何故受け入れたのでしょうか」と疑問を出されます。「原発建設を推進

しようとする人が、選挙で当選して議会の多数を占めて…」私の説明は歯切れが悪くなります。大地震と津波の後、原発事故が起きました。今なお故郷に帰れないでいる人が大勢います。その人達が、これまで原発推進派の候補者に一票を入れていたとしても、責める事ができるでしょうか。事故なんか起こらないと教えられ、疑念の残りを払拭させる代償に、体育館や図書館が建てられていく。貧しい生活を、子どもや孫には経験させたくない、「原発安全神話」を、信じていた人達を誰が責められるでしょうか。

25年前の手紙

原発事故後に、何冊かの書物を手に入れました。原発プラント技術者の平井憲夫さん、京大原子炉実験所の小出裕章さん。中でも甘露珠恵子さんが書かれた「まだ、まにあうのなら」に心をうつされました。

「子孫にきれいに澄んだ水、いつでも安心して飲めるおいしい水、そして破壊されない地球を遺す事において、次の世代の事も考えず、勝手な物を作り、自分一代のぜいたくの限りを尽くし（中略）あと始末はおまえ達、よきようにしてくれ。こんなものを受け継いだ子や孫は何というでしょう。私達母親は、子どものすこやかな成長を何より、何より願います。そのため行動をしたいと思います。原発のある世に子どもを産んだ母親の、子どもに対する責任だと思っています。ごく普通の人たちが、これでいいのだろうか、どうもおかしい、これから先どこへ行くのだろうと、一度考えてみて、あたりを見回し、そしてハッキリ気付く事がこれから先の私達の運命を変えるのだと思います」

原発に頼らない社会を

私達の生活は、電気で成り立

っています。医療機器、家庭調理器具、パソコン、みんな電気で動いています。でも原発への不安は、想像ではなく現実のものとなりました。原子力に頼らない自然エネルギーの開発が急がれます。それでも足りない分は、私達の生活を変える事で間に合わせなければならぬでしょう。原発事故が続く、「神の災」で無理やり暮らしを壊されるより、自らの意思で暮らしを変える事を、私は選びます。いたやどクリニックは「DGI 54」宣言をし、原発に頼らない社会をめざす署名を集め始めました。予防接種にきた私の子どもが署名しました。子どもらしい、それでいてしっかりした文字で「原発反対!」と、初めての署名をしました。

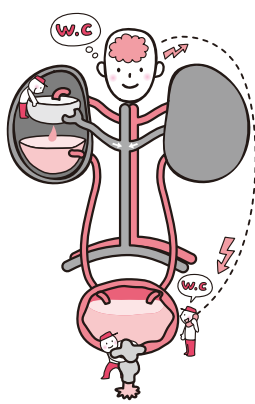
※脱原発いたやどクリニック54(日本の原発の数)

協同病院リハビリ通信 10 「排尿障害」

皆様、こんにちは。今回は人には聞きにくいけど、気になる『排尿障害』についてお話ししたいと思います。

【尿はどこでできるのか?】

尿は腎臓で作られ、尿管という管を通って膀胱に溜められます。そして脳からの命令によって尿道から排出されます。つまり、内臓の働きだけではなく、神経の働きも関わっているのです。正常な場合、腎臓では1分間に1ccの尿が作られ、1日に4回〜8回くらい排泄されます。



【排尿障害とは…】

排尿障害は、大きく2つに分ける事ができます。皆様は「尿失禁」と言う言葉をどこかで聞いた事があります

か? 「尿失禁」とは、意識しないであるいは意志に反して尿が漏れる状態を言います。排泄障害の中の1つです。もう1つは、神経の障害で反対に尿が出にくくなる「排尿困難」があります。この他にも、1日10回以上、特に夜間にトイレに行く回数が多い「頻尿」も『排尿障害』に含まれます。

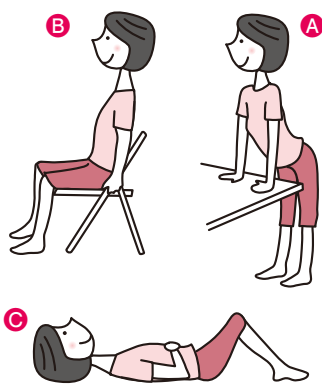
【運動で改善が期待できる 排尿障害は…】

排尿障害を改善する方法の1つに、骨盤底筋訓練があります。骨盤底筋とは、お城を支える屋台骨の様に、内臓の重みを支えている筋肉です。この筋肉は尿道を開閉する時に使われます。「腹圧性尿失禁」と呼ばれる排尿障害は、この骨盤底筋が上手に働かない為に、咳やくしゃみ、スポーツなどでお腹に圧力がかかると尿が漏れてしまう症状が見られます。また「切迫性尿失禁」と呼ばれる排尿障害も、こ

の骨盤底筋の働きが不十分なために、我慢できずに漏れてしまう症状が見られます。こういう症状で悩まれている方に、骨盤底筋訓練を治療法として、指導させていただきます。効果は個人差がありますが、3ヶ月を目安にきちんと行うと3人中2人には効果が見られると言われています。また症状が治つてきても、訓練を続けていく必要があるとも言われています。そう!!根気が必要なのです!!

【では、実際の運動方法は? 実践してみましょう!!】

- ①腹式呼吸をして全身をリラックスさせましょう!!
- ②肛門、または女性の場合は膣を5秒間強くしめ、次にゆっくり緩めます。
- ③A 立つてする場合は、足を肩幅に開き、机にもたれた姿勢で行います。この時、体重は腕にのせてしましましょう。
- ④B 座つてする場合は、足を肩幅に開き、背中をまっすぐ伸ばして顔をあげた姿勢をとりま



- す。そして、肩の力を抜きましょう。
- ③あおむけの姿勢でする場合は、足を曲げた姿勢をとりましよう。

姿勢は骨盤底筋を上手にしたり、緩めたりできれば、どの姿勢でも良いです。20回繰り返して、朝・昼・夕・寝る前と4回にわけて毎日行うと良いそうですよ!! 試してみたいかがでしようか。

【余談ですが…】

出産経験のある女性は、骨盤底筋に、妊娠・出産期間中負担をかけています。出産後にこの運動を行うと、将来の尿失禁予防にもなるので習慣にすると良いそうですよ!!

いたやどクリニック 〈☎611-3681〉

受付時間 ○午前 8:30～12:00 ○水曜日午後 2:00～4:30
○午後 3:30～7:00 ○火曜と土曜の午後休診

◆内科	月	火	水	木	金	土
午 前	坂井 湯浅	安川 小谷	安川 坂井	道上 片山	津田 ★安川	趙 ^{チョウ} ①③⑤ 湧谷②④ 道上②④ 湯浅②④ 坂井① 山下③⑤
午 後	坂井		坂井 2:00～4:30	藤田	趙 ^{チョウ} 安川	《特診》 ★糖尿病

◆整形外科	月	火	水	木	金	土
午 前	井上		井上		井上	
午 後						

◆皮膚科	月	火	水	木	金	土
午 前						
午 後	岡			山田		

◆小児科	月	火	水	木	金	土
午 前	木村 高木	高木 田村	木村 高木	韓 9:20～	木村 高木	木村 または 高木
午 後	木村		田村 韓	木村	木村	

※木村医師・田村医師の診療は「アレルギー専門外来」（完全予約制）です。小児専用電話（621）9952

協 同 歯 科 〈☎913-1155〉

下記の時間で予約制ですが、急患受付時間は ○午前 9:00～11:00
○午後 2:30～4:00 ●夜間 6:00～7:30です。

◆成人科		月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	午前	○	○	○	○	○	○
2:30～4:30	午後	○	○	○		○	○
6:00～8:20	夜間	○	○		○	○	

◆小児科		月	火	水	木	金	土
9:10～11:50	午前	○					○
2:30～7:10	午後	○				○	
	夜間	○				○	

◆矯正科		月	火	水	木	金	土
9:10～11:30	午前						○
2:30～4:30	午後						
6:00～8:20	夜間	○			○	○	

★土曜と日祝日の午後 6:00～9:00に時間外急患対応を行っています。

★往診については、月・水・金曜日で、病院・施設・お宅へ行っています。事前に電話での問い合わせをお願いします。

★矯正科の土曜日は隔週です。

き た す ま 歯 科 〈☎741-7224〉

◆成人、小児、往診

○午前 9:10～12:10 ○午後 2:30～4:30 ●夜間 6:00～8:20
〈注意〉小児歯科は月 1 回月曜の午後・夜間

	月	火	水	木	金	土
午 前	○	○	○	○	○	○
午 後	○	○	○		○	○
夜 間	○	○		○	○	

★予約制になっています。急患の受付もしていますのでお電話してからご来院ください。また、往診などの希望の方はご相談ください。

★お口のクリーニングも予約OK。

★予防とメンテナンスを重視しています。

いたやど 歯 科 〈☎612-3160〉

	月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	午前	○	○	○	○	○
2:30～7:10	午後	○	○	2:30～4:30	○	

★小児歯科特診は火曜日午後に行っています。

神 戸 協 同 病 院 〈☎641-6211〉

受付時間 ○午前 8:00～12:00 ○水曜日午後 2:30～5:00
○午後 3:45～7:00

◆内科	月	火	水	木	金	土
午 前	眞鍋 道上 上田 新小田 中田	眞鍋 津田 松尾 迫田	上田 松尾 田尻	津田 新小田 安川 小島	兼田 10:00～ 上田 新小田 中田 迫田	西郷 中田 道上①③ 高田①③⑤ 津田②④
午 後	関 松尾 上田 中田		兼田 上田 2:30～ 中田	津田 馬場 5:00～ 眞鍋 竹内 3:00～ 安川	西郷 中田 今中	

◆外科	月	火	水	木	金	土
午 前	石川／箕畑 (乳腺・一般)	石川 (乳腺・一般)	石川 (乳腺・一般)	吉田(乳腺・一般) 田尻(乳がん検診のみ)	横尾／箕畑 (乳腺・一般)	箕畑①③⑤ (乳腺・一般) 吉田②④ (乳腺・一般)
午 後	吉田 (乳腺・一般)		石川 (乳腺・一般)	箕畑 (乳腺 3～6 時) (一般 4～6 時)	石川 (乳腺・一般)	

◆整形外科	月	火	水	木	金	土
午 前	日高 (受付11時まで)	日高	浜武	井上		日高①③⑤ (受付11時まで) 浜武②④
午 後	浜武				浜武①③⑤ 日高②④ (受付6時まで)	

◆泌尿器科	月	火	水	木	金	土
午 前		小山	小山	小山		小山①③⑤
午 後	小山			小山		

生協なでしこ歯科 〈☎978-6480〉

◆成人		月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	午前	○	○	○	○	○	○
2:30～4:30	午後	○	○	○		○	
4:50～7:30	夜間	○	○		○	○	

◆小児・障害者		月	火	水	木	金	土
9:10～12:10	午前	○		○		△	○
2:30～4:30	午後	○		○		○	○(2:00～4:20)
4:50～7:10	夜間	○		○		○	

◆矯正 ○火曜日(毎週15:30～19:10)

○土曜日(隔週9:10～12:10、毎週14:00～16:20)

※矯正相談は隔週土曜日午前、診断は月 1 回水曜日午後
△小児 金曜日午前は休診の場合あり。

★往診は毎週火曜日に行っております。

★予約制になっております。急患の場合は事前にお電話ください。

★保育 月・水・金曜日の午前と月曜日の午後(15:00まで)。

番 町 診 療 所 〈☎577-1281〉

		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	午前	松岡	上田／松岡	松岡	松岡	松岡	松岡／安東
5:00～7:00	午後		松岡			松岡	皮膚科 (神戸大学より)

ひまわり診療所 〈☎941-5725〉

		月	火	水	木	金	土
9:10～12:00	午前	尾崎	尾崎	尾崎	尾崎	尾崎	尾崎 吉田①③⑤ 安川②④
4:00～7:00	午後	安川		新小田		尾崎	

★その他、健診、予防接種等はお問い合わせください。



キラッと

輝く看護



第10回 カムバックナース セミナーのご案内

結婚や子育てなどで臨床をしばらく離れた看護師の方を対象に、注射実技や感染予防、スキンケア講義など丁寧な指導が受けられます。要望の強かった現場体験時間を増やし、看護中心の内容にリニューアル☆これまで2日間かけていたスケジュールを1日に凝縮しました。

これまで通りリラックスした雰囲気はそのままなので、気軽に参加してください。復職のきっかけに必ずなりますよ。

日時 9月30日(金)

9:30～16:00

場所 神戸協同病院

対象者

看護師・准看護師資格取得者
医療現場から少し離れており、再就職に不安をお持ちの方(介護現場などで勤務しているが、

医療行為経験の少ない方)

内容

- ・現場実習(実際に現場に入っ
て、担当看護師と一緒に就業
体験)
- ・標準予防策講義と実技
- ・スキンケア講義
- ・注射実技(モデルと参加者同
士での実技です)
- ・参加者同士や担当看護師との
懇談(同じ不安を持つ仲間が
いることで力も湧いてきます。

また、再就職に向けてのアド
バイスも聞けますよ)

申込 ☎078(641)

6211 E-mail morimoto.

k@kobe-sei-kvo.or.jp

(神戸協同病院

担当 森本・辰巳まで)

※9月15日(木)が締切です。



医学生委員会ニュース

全国医学生のつどい

8/16~18

新長田に420人が集まる!!

第32回民医連の医療と研修を
考える医学生のつどいが、滋賀
県にて開催され、医学生192人、
助言者などの職員を合せると、
計442人の参加者が集まりました。
今年のテーマは、「震災と復
興」。1日目は、医師講演とシ
ンポジウムが行われ、2日目は、
阪神淡路大震災の地・新長田で、
午前中はリレートーク講演会、
午後からはフィールドワークが
行われました。フィールドワー
クでは、実際に被災された商店
主の方や、復興に向けて運動を
続けてこられた方々の話を聞き、
地域が求めている医療はどんな
ものか、自分は将来どんな医師
になるのかを深める企画となり
ました。

「震災がなくても日常的にあ
った問題が、震災により顕在化
したのだと学んだ」「長田の街



は綺麗な街だと感じたが、人と
人とのつながりや生活などの復
興ができていないことを知っ
た」「地域を知ることが大事だ
と思った。病気だけでなく、精
神的・社会的なことも含めて総
合的な健康を守る医師になり
たい」など、地域、つながりの
大切さなどのキーワードがたく
さん出されました。

最後は、医学生から「全国の
医学生は、震災のことを忘れな
い。そしてそこから多くを学び、
これからの医療、医師としての
人生につなげていきます」との
医学生アピールが読み上げられ
幕を閉じました。

歯のけがについて

きたすま歯科

中村 泰



9月になりましたが、まだま
だ残暑が続いています。運動会
などスポーツの秋ですが、運動
中などにも時々起きる歯のけが
についてお話しします。

歯のけがには大きく分けて3
つあります。一番多いのが歯の
破折です。そして、歯の脱臼、
歯槽骨の骨折を伴う歯の埋入が
あります。それぞれの治療と注
意点についてお話しします。

1. 歯の破折の治療

歯冠が破折した場合(図1の
A)、破片を使って接着するこ
とがあります。あまりにも破折

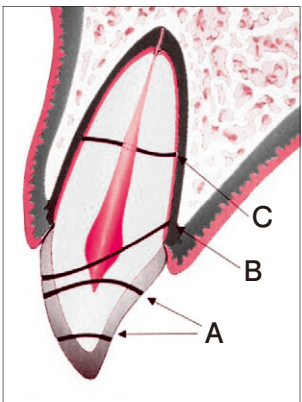


図1

が小さい場合歯を丸めます。ま
た、破片の戻りが悪い場合レジ
ン(プラスチックの1種)で
修復します。歯髄が露出した場
合、その大きさと受傷からの経
過時間によって保存、あるいは
除去する処置になります。

歯冠から歯根にかけて破折し
た場合(図1のB)、多くは歯
髄の除去になります。破折片が
あれば、それを使って修復しま
す。

歯根が折れた場合(図1のC)、
隣在する歯と固定をして経過を
観ます。歯冠に近い場合は歯髄
の処置が必要ことが多いです。



図2

2. 歯の脱臼の治療(図2)

脱臼した歯を元に戻し、隣在
する歯と固定をして経過を観ま
す。後日、歯髄の処置を行います。

脱臼した歯が汚れている場合、
水道水で短時間(20秒以内で、
手で持つ場合は歯冠部を持つて
ください。歯根部には生きた細
胞が付いています)洗い、口の
中(ほっぺたと歯列の間)か牛
乳に入れて早急に歯科受診して
ください。

3. 歯の埋入の治療(図3)

歯を元あった場所に戻し、隣
在する歯と固定をして経過を観
ます。多くの場合後日、歯髄処
置をします。

いずれの場合も、時間との勝



図3

「知っててよかった! 歯のけ
が口のけが」月星光博著:
クインテッセンス出版一より

歯科ではその人の歯列の型を
取り作製します。値段は5千円
から2万円(税別)です。
最近では、マウスガ
ードの装着を義務付け
たスポーツが増えてい
ます。大切な歯を守る
ためにも一考してく
ださい。

外傷を防ぎ軽減するには

さて、こうした外傷を防ぎ、
軽減する手立てについてお話し
します。

ボクシングやアメリカンフッ
トボール選手の口を見てくださ
い。何かを入れていますね。

マウスガードです(マウスピ
ースとも言われていますが、歯
科ではマウスガードが正式名称
です)。柔らかいビニール系の
素材でできています。これを装
着することで受傷の程度を軽減
できます。

HOT インドのミルクティ チャイ chai インドの飲み物 ICE 冷たい ラッシー Lassi

- ＜材料＞
- ・安い紅茶パック(タメ)
 - ▶ 決してダージリン等の銘柄の入った紅茶は使わない。
 - ・生姜(チューブ入りで十分)
 - ・牛乳(湯と同量) ・お好みで砂糖
- 金鍋は雪平金鍋(そそぎ口のある金鍋)

＜作り方＞ ※ 分量は適量で！

① 生姜(チューブから1～2cm)と一緒に1～2分沸かしながら濃い目に煮出す。

② ①に同量の牛乳を入れ、沸騰したら1～2分煮詰める。♥ お好みで砂糖を入れる。

③ 茶こしでこしながらカップに注ぐ。
カップは厚めの透明で、**小さめ**のガラスカップが **good!** 色が楽しめまヨ

たとえば2人分あたり、水180cc、牛乳180cc、紅茶パック3個、カルダモン(金盞静作用のある香りのいいスパイス)があれば、砕いて、生姜のかわりに入れるとさわやかな味に！

旅する料理人は ————— 協同歯科石田真樹所長

「インドは何度か行きましたが、40度を超える日もあります。でもみんな平気です。湿度が低いこともありますが、あまり暑く感じません。道端のチャイ屋で暑い時こそ熱いチャイを飲んで、汗をだして木陰で休んでいます。コップはガラスの時もありますが、多くは素焼きの土でできた使い捨ての器です。(大きめのおちょこのようなもの)をそのまま道端に捨てます。土のみで作り、土に還る。すばらしい「循環」です。」

＜作り方＞ ※ 保温水筒を使い切。

① 保温水筒にヨーグルトと水を同量入れ(割り合いはお好みで) 氷を4～5個入れる。

♥ 水筒の7～8分目までにする。

♥ お好みで砂糖を入れる。

② バータンダーのように水筒を振って氷が



③ できたラッシーを **大きな** ガラスコップに入れて 出来上がり！

▶ インドでは「Sweet or Salt?」と聞かれます。砂糖のかわりに少量の塩を入れるところもあります。(さわやかな味はやみつきになるかも・・・)

ヘルスアップセミナー



「よくかんで、おいしく食べて元気な生活——歯科健康講座」

メタボ改善と健康増進を目的にしたセミナーです。6ヶ月コースですが、いつでも参加可能です。(要予約)

健康カレッジ

in 垂水ブロック



▲ 第1回 健康チェックをマスター



▲ 第2回「がんのメカニズムと治療法」吉田医師

詳細は健康推進室までご連絡ください。

TEL 078-641-1651

FAX 078-641-3220

今年も！ 平和行進！

なないろの組合員かつどう
虹の
パレット



▲ 7月10日 平和行進者激励会



▲ 組合員、職員でお茶接待

▲ 新長田本町商店街



▲ 7月24日 西区網の目平和行進

組合員伝言板



◆簡単料理「夏のばら寿司」食欲の無い時、美味しくいただけました。また作ってみようと思いました。

（関瀬清子 66歳 長田区若松町）

◆この度お仲間に入れていただきました。昨年9月に転居してきまして、知人もなく淋しくしておりましたが、これからよろしくお願いします。

（花田津留子 79歳 西区南別府）

◆今朝、一坪貸農園で虫さんと半分こ！ トウモロコシを10本収穫してきました♪

（冠野百合子 62歳 須磨区高倉台）

◆上田先生の東日本大震災報告と考察、切実な気持ちで読みました。現地での救急医療や施設緊急入所など大変な取り組み、今後への重要な教訓を残したことなどもよくわかりました。

（三輪 登 76歳 垂水区陸の町）

◆この春、初孫が。いつまでも元気なおばあちゃんである為にセロトニンが良く分泌される生活を送ろうと、早寝早起き、趣味のテニスと友人とのランチでストレス解消！

（藤堂いづ子 49歳 明石市大久保町）

◆「動脈硬化セツト健診メニュー」受けてみたい！料金も手ごろ、自分の健康は自分で守らな

いとね、この歳になると。

（木場明美 57歳 灘区六甲山町）

◆在宅介護エピソード〜ヘルパーのつばやき〜ヘルパーさんの気配りや工夫、手に取るように伝わってきました。周りの人のちょっとした思いやりで元気になれる、今後のためにもなるエピソードでした。

（匿名希望 51歳女性 明石市二見町）

◆冷たいもので暑いのかきとばせ！

（滝野敦樹 9歳 長田区丸山町）

（かき氷、スイカ、扇風機、浮き輪、カメ、カ

「まぬけな空振り三振」

7月中旬、台風の中、男2人女1人は車で元理事Mさんの入院見舞に行きました。花束を買い、ナビゲーターのおかげで迷うことなくポートアイランドの某クリニックに到着。

しかし、悲喜劇はここから始まりました。①「Mさんは退院されましたよ」とナース。②それなら家へ行こうと明石へ引き返しMさんのマンションへ。不在でまたも空振り、ドアノブに花束をひっかけて「お大事に」③自宅に送ってもらったら、娘家族全員は孫の高校野球の応援に出かけ不在、いたのは子犬のマロンちゃんだけ。④止む無く近所の食堂で560円の遅い昼食。⑤その日「なでしこジャパン」がアメリカをPK戦で破り優勝。これだけはよかった。（戦後日本の女性強い）⑥夕方Mさんから電話があり、改めて「退院おめでとうございます」でフィナーレ。まぬけな3人のある夏の日でした。

教訓、お見舞いに行く前に必ず在院、在宅を確かめましょう！

（湧谷 煌名 菅理事長から届いた、愉快なお便りです。編集部）



（須磨区友が丘 鍋田 光子）

ないでいたいですね。

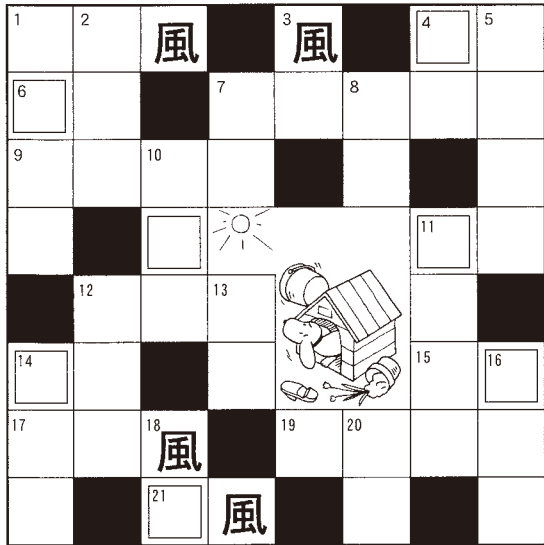
（坂本幸子 54歳 須磨区横尾）

◆「早寝早起きをし、お日様を浴び、良く歩き、良く噛んで食べる」心がけたいです。

（谷川悦子 66歳 垂水区神和台）

クロスワードパズル

《解き方》「風」は「カゼ」または「フウ」と読んでください。二重ワクの7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。



「風」のカギ

- 1 中国大陸の方から吹いてくる風
- 2 くさいものには……をする着物の丈が短い。……つるてん
- 3 （失礼ながら）女3人寄れば……
- 4 「凸凹」の読み方は？
- 5 天にまかせ
- 6 晴れ、くもり、雨
- 7 朝、いちばんに洗います
- 8 地獄の……も金次第
- 9 100メートル走。……受けて好記録
- 10 発祥はイングランド？
- 11 ……堂々選手団の入場式

「タテ」のカギ

- 1 猛暑で我慢は禁物「……熱中症」にご用心
- 2 オウムの仲間の鳥
- 3 ……漫画、社会……
- 4 竹には……がある
- 5 子どもは……調節機能が未熟
- 6 振り返るのはやめよう
- 7 エコで……カーは自転車
- 8 印鑑がないときは
- 9 架空の藩。藤沢周平作品に登場
- 10 たたかいで傷をつける
- 11 「……死にたまふことなかれ」（与謝野晶子）
- 12 コーヒーは……が命



（須磨区友が丘 平本 江美子）

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。山中弘美・松尾由紀子・西村和代・小野重子・中嶋喜代子・木場明美・小野美江・藤堂いづ子・鍋田光子・平本江美子（敬称略）

オチユウゲン

7・8月号パズルの解答

☆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。

応募方法

- 16 U……禁止の道路
- 18 税金をかけること
- 20 1969年、人類がはじめており立ったところ

法律相談日（無料）

		9月	10月
7時より要予約	協同歯科 ☎913-1155	8(木)	13(木)
6時より要予約	神戸協同病院 ☎641-6211	16(金)	21(金)
6時より要予約	いたやどクリニック ☎611-3681	22(木)	27(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/>

9月のテーマ	
月	増加する卵巣がん
火	タバコと歯周病
水	大腸がんの早期発見・早期治療
木	乳がんの早期発見・早期治療
金土日	たいじょうぼうしん 帯状疱疹で神経痛を残さないために

10月のテーマは決まっています。ホームページ・電話でご確認ください。

9/19(月・祝)は金土日のテーマを放送。

便り

社会福祉法人

駒どり



ふたば 642-8628
白川台 792-2210

東日本大震災 高齢者福祉施設訪問

7月15日から上田理事長・宮野・竹崎が大阪より夜行バスに乗り、12時間後の16日朝、仙台に着きました。仙台市内のコンビニは節電していますが、通常営業をしていました。到着後すぐレンタカーで出発。今回は岩手・宮城・福島の高齢者福祉施設での被害や避難所機能や震災関連死について聞くために、直接施設長さんと面談する事が目的でした。

7か所の高齢者施設、石巻と郡山の避難所を訪問し、その途中、沿岸部の被災された施設をいくつか回りました。4か月以上経過しているのに、車は何百台と集められ、大きな船が陸に上がったまま、そして小船やボートが山のふもとまで流されている状況でした。学校や大きい

ビルは、3月11日の津波の凄さを物語るかのように3階まで窓ガラスが割れたままでした。

陸前高田の特養「高寿園」は、避難者が押し寄せてきて、当時入居者・職員合わせると約900人の施設の居室は個室を2人部屋に、4人部屋を6人部屋にして対応しましたが、食堂やホール、廊下まで人があふれていたそうです。食事は全員1日2食とし、電気・ガソリンの調達や暖房・トイレの工夫など、自衛隊や多くのボランティアの支援がありました。7月16日現在もまだ10人の避難者が残っていました。気仙沼の老健「春園」は、川の畔の2階建ての施設でした。地震の津波は6メートルまでと行

政の指導があったので、当日は全員2階まで上がったところ、津波が大きく黒く押し寄せてきたそうです。「屋上に利用者を移動し、

最後は胸まで水につかり両手で抱きかかえて避難したが、残り46人を助けられなかった」と施設長さんは涙で語っていました。被害にあった多くの施設は、復興に向けて歩み始めています。引き続き支援を行っていききたいと思っています。

駒どり専務 宮野 孝子



ふたば夏まつり 8月6日 開催



第8回ふたば夏まつりを六間道商店街にて開催しました。商店街に櫓をくみ、朝鮮舞踊や長田宮神撫太鼓、琉球舞踊が披露されました。最後に婦人会の皆さんや入居者さん、ボランティアの方や職員と一緒に櫓を囲んで浴衣姿で踊りを楽しみました。

商店街や各事業所の協力で今年は1200名が集まり、地域の夏の風物詩となりました。

在宅介護エピソード

須磨区で長く一人暮らしをされていた80歳の男性に末期がんが見つかりました。長くて1ヶ月と言われてホスピスへ入る予定でしたが「住み慣れたまちから離れたくない、ここに居たい」とご本人がはっきりと言われ、「家族のよくな対応をしてほしい」と依頼があり、夜勤も含めスタッフ総出で約2週間、対応を行いました。

私たちも「何が何でも最期をここで…」との思いで、お一人になる時間がないようにできるだけ手をしっかりと握り、最期を看取りました。そして、白川台会館で大好きだった歌を皆で歌い、その方を大切に思う気持ちがいっぱい詰まったお別れ会をすることができました。

ヘルパーステーション

おおぞら 白川台

松本 広美