

三つの輪

2012

7 8

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.326

ISO9001 認証取得

主な記事

第70回
通常総代会

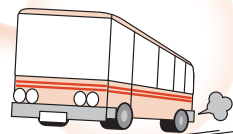
2面

通所リハビリ
リニューアル

7面

からだ(歯)とところ
をみつめる歯科

8・9面



関連記事は4ページ



大久野島平和バスツアー

6/3日



now

組合員数

4万9,481人

出資金総額

16億6,960万8,880円

1人あたり出資金

3万3,742円

支部

50支部

班数

432班

5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 さかん紙委員会 〒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

第70回通常総代会 開催される

6月24日（日）神戸朝日ホールにて第70回通常総代会が開催されました。2012年度・わたしたちの運動のすすめ方が総代250人の満場一致で採択され、新年度の運動が本格的に始動しました。5万人の組合員で総代会を迎えようと4月～6月「仲間ふやし」を重点に運動をすすめてきました。目標にはわずかおよびませんでしたが、5万人にせまる現勢で総代会を迎えました。



冒頭、道上理事長の、「民主・自民・公明3党による密約で消費税増税案が国会に提案される」と国民無視の与党政治に苦言。しかし、「新しく始まったブロック体制での組合員活動で、豊かな運動を拡げよう」との挨拶で開会されました。

**新しい人との出逢いは
どこまでひろがったか**

続いて、初めて開催された、ブロック毎の「地区別総代会」で出された意見や質問・提案にも答える形で、板崎専務が2012年度の運動方針案を提案。映像を使った2011年度・活動の振り返りでは、参加者に「確かな前進」の確信を与えました。

「仲間づくり・出資金・班づくり」組織4課題では、仲間づくりで、支部がたてた自主目標を初めて達成し、史上6番目の新加入数になった事が報告されました。2012年度の運動方針案では、新し



レインボー賞表彰

さらに、高齢者や障害者など、社会的にも弱い立場の人びとの通院の利便性を高めるための手段として、「福祉有償運送事業」を立ち上げるための定款変更が提案されました。

事業活動である「とんとん」（助け合い活動）を運動の中心に掲げ、50の支部、5万人の組合員が、「こんな手助けが欲しい」「こんな事ならできる」運動をコツコツ拡げていこう、と提案されました。

助け合い活動を通じて、「三つの輪」の支部活動を展開している長田北部支部の経験に学びたいものです。

また、決算・予算案の提案では、「神戸医療生協の経営活動は母体である神戸協同病院の事業の成否にかかっている。その為には医師・看護師をいかに増やすのが最大のテーマ」である事が強調されました。

**30年も続いている、
ひとつの班活動**

続いて討論が行われました。医療生協の職員として働きながら地域に班をつくり、その班活動が30年以上続いている報告では、板崎専務にまつわるエピソードも紹介され、会場が爆笑につつまれる場面もありました。

①震災支援（クリエイト）②みんなで歌う会（学園都市）③30年の班活動（明石しおさい）④ノルディック体操で班活動（みき）⑤歯科の活動（歯科グループ）⑥男が主役の班活動（新多間）⑦外来公開講座（神戸協同病院）⑧たまり場ができて（おしんべ）他に、番町診療所から文書発言。議案は全て満場一致で採択されました。

組合員表彰では、レインボー賞に「おしんべ支部」が選ばれ、職員の勤続表彰では、4人の30年勤続を筆頭に30人が表彰されています。

最後に「総代会アピール」が満場一致で採択され、2012年度の第一歩が踏み出されました。

第1回 地区別総代会

初めての地区別総代会が、7地域で5月25日から28日にかけて行われました。参加者は250名（理事・職員を含む）でした。

運営は、各地域の特徴を生かして行われました。「三つの輪」のテーマ別グループに分かれて論議をし、参加者全員が発言した地区、総代会方針（案）を基に質疑応答形式で行った地区など様々でした。

一年間のまとめとして、ブロック制が導入されて身近な話し合いができるようになった。

・各支部の取り組みがブロック全体で共有され、学び合えるようになった。
などの意見が出されました。
新年度の活動計画でも、「健康

各地域で開かれました



加古川



須磨

まつり」「認知症サポーター養成講座」「健康力レッシ」など、新しい取り組みをブロックで行う地区が増えていきます。全体を通して、ブロック制導入を評価するまとめが多くありました。今後の課題としては、くらしの助け合い活動『とんとん』などの新しい事業を組合員にどう広げていくか。事業所の経営状態をどう改善させていくか。職員、運営委員などの人の問題など様々あります。

新しい年度は、評価を生かし課題克服の道筋を探っていく必要があります。

2012年は国際協同組合理年です！

そもそも、協同組合って？

協同組合とは、生活の向上などの共通の目的のために自主的に集まった組合員が、自ら出資し、事業の利用を中心としながら、民主的な運営や管理を行う、営利を目的としない組織です。

協同組合には様々な種類があり、農林水産業、購買、金融、共済、雇用創出、旅行、住宅、福祉・医療など、私たちのくらしの様々な分野で、地域社会に貢献し、生活の向上や社会的問題の解決に大きな役割を担っています。

国際協同組合理年3つの目的

国連は、協同組合が社会の発展に果たす役割を認め、2009年12月の総会で、2012年を「国際協同組合理年」とすることを宣言しました。その目的は、①協同組合について社会的認知度を高める。協同組合の貢献・協同組合の世界的ネットワーク

ク・コミュニティ構築や平和への取組などを知ってもらう。

②協同組合の設立や発展を促進する。

③協同組合の設立や発展につながる政策を定めるよう政府や関係機関に働きかける。

医療福祉生協は何をするの？

私たち神戸医療生協を含む医療福祉生協は、誰もが安心して住み続けられるまちづくりを目指し、医療と介護の事業だけでなく、健康づくり、助けあい、社会保障の充実や平和のための活動をおこなっています。

今後、日本の社会はますますの高齢化や孤立の進行が予想されています。協同の力があれば、1人では解決できない困難も、解決することがあります。いのちの分野に「協同組合」の理念を活かし、医療福祉生協の活動を



を今こそ大きく広げていかなければなりません。

ロゴマーク

大久野島
平和バスツアー

5年前に組合員さんから「大久野島に行きたい」と希望があり、やっと6月3日に実施することとなりました。バス2台での出発です。

大久野島は、広島県の瀬戸内海に位置する芸予諸島の一つで、1934年に瀬戸内海国立公園に指定されています。しかし旧日本陸軍の毒ガス工場が1929年に設置され、情報の秘匿のため、地図から消されてしまったのです。ここでは、イペリットをはじめ数多くの毒ガスを製造していました。

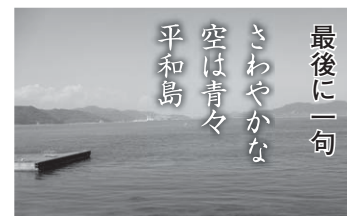
終戦後に米軍により施設は破壊されましたが、日本が毒ガスを製造し使用したという事実は、1984年まで、旧軍関係者以外の国民にはほとんど知られていませんでした。

現在は国民休暇村の施設ができ、70年代以降に島内で繁殖したつさぎとのふれあいを目的と

した観光客や、修学旅行生が訪れています。しかし、毒ガス工場の稼働中は、工員として製造に従事した地元の住民や勤労動員学生の多くが深刻な健康被害を受け、またここで製造された毒ガスは主に中国大陸で使用され、多数の死者をうみました。現在でも島内地下4〜5mの土壌で高濃度のヒ素が検出されるなど、負の遺産として残されています。

参加者からは、「外国に対してひどいことをした」、「帝国海軍の父を持ち広島で生まれ、今日は複雑な気持ち」、「人ごろしをするための化学兵器づくり。平和運動の手綱を緩めてはいけないと思った」、「参加しなかったら一生知らずにすぎたかも！」等の感想が寄せられました。

平和と社保委員 足立美佐子



▲バス1号車の
合作です

痩せたい人・
元氣になりたい人の
教室です。

お知らせ

第1・3木曜 10時～12時 協同南館 3階 ヘルスアップセミナー
第3火曜 10時～12時 ひまわり生協会館 ヘルスアップセミナー

7月12日(木) 11時～13時 番町診療所 「糖尿病にここ学校」第2回
7月13日(金) 9時30分～ 男の料理教室 「野菜たっぷり親子丼」
7月18日(水) 10時～11時 番町診療所 「たいそう元氣塾」
7月18日(水) 12時～ ウォーキング アサヒ飲料工場見学
7月26日(木) 10時～13時 健康チェックアドバイザー講習会 応用編
7月28日(土) 10時～12時 親子クッキング教室 「手作りピザ、手作りグミ」

8月9日(木) 11時～13時 番町診療所 「糖尿病にここ学校」第3回
8月10日(金) 10時～12時 親子教室 「木でポストor本立てを作ろう!」
8月11日(土) 10時～12時 親子教室 「ねんどで作るそっくりお菓子教室」
8月22日(水) 10時～11時 番町診療所 「たいそう元氣塾」
8月23日(木) 9時30分～ 男の料理教室
8月24日(金) 17時～ ウォーキング 夕暮れ海岸散歩(予約不要)

予約不要の記載がない場合は要予約。参加費・食事代がかかるものもあります。

問い合わせ先 本部 健康推進室 ☎641-1651 メール: helth@kobe-iseikyo.or.jp

7・8月事業予定

事業所巡りシリーズ⑤

みつわ診療所

変化は見逃さず

病院とは違い、患者さんと過ごす時間はとても短く、そのため些細な環境の変化も見落とせません。

意思の疎通が難しい患者さんでも表情や雰囲気、女性なら身だしなみを整えているかなど、言葉に出ない体調の変化もしっかりチェックします。



「家」は何でも知っている

「エアコンがないね。この夏はどうやって過ごそう?」
「この部屋は西日が入らないから涼しく過ごせるね」
「家に入るまでの階段がすごいね」
「たこ足コンセントだから火事が怖いね」
家には病院では分からない
「患者さんの日常の情報」がたくさんあります。



一瞬だから

患者さんと医療職が関われるのは患者さんの人生の中のほんの一瞬で、往診の時間はその中でも極限られています。

患者さんの現在を診察し、未来を想像しながらどんな風にして患者さんに関わっていくのか考えていく。

五感と心をフル活用して、みつわ診療所は今日も往診に行きます!



みつわ診療所は往診専門の事業所です。



病院前の建物の2階が診療所です。
往診には医師・看護師・事務の3人でまわります。

体温や血圧・心音のチェック、
時には採血も行います



仲良くなって

家は患者さんの居場所です。

家に上がり、診療をするということは患者さんに信頼してもらい、仲良くなるということがとても重要です。

患者さんが「先生男前やね、長生きしてね」と先生へ声をかけられていました。思わずこちらも笑顔になります。



リハビリに特化した 通所リハビリ リニューアル

神戸協同病院の南館1階にある通所リハビリテーションについてご紹介します

通所リハビリ（デイケア）とは、介護保険の要介護・要支援の認定を受けている方が、病院に通い、主治医の指示のもと利用者一人ひとりの身体状況に合わせ、個別および集団などの必要なリハビリを受けるサービスです。

神戸協同病院 通所リハビリは以前からありましたが、平成24年1月から**リハビリに特化した短時間型の通所リハビリ（午前と午後の部：3～4時間のご利用）**として新しくなりました。

今回のリニューアルで、要介護・要支援の方に対して利用者がより安心・安全に在宅生活を送られるように、理学療法士や作業療法士と1対1で行う「個別リハビリ」や、専門的な評価をもとに個々に適した自主トレーニングの指導など、身体機能・動作能力低下の予防や改善を図るリハビリサービスを中心とした通所リハビリにリニューアルしました。

住み慣れた地域でイキイキと暮らし続けられるように、新たなリハビリサービスを提供します。

通所リハビリの1日のサービス内容

午前の部	午後の部	
8:30	12:45	自宅までお迎えにいきます
9:10	13:15	健康チェック 運動前に血圧・脈拍・体温を測ります
9:30	13:35	準備体操 全員でリハビリ前のストレッチ体操をします
9:55	14:00	トレーニングの時間 ・個別リハビリ（20分） リハビリスタッフが個別に評価し訓練を行います 自主トレーニング 利用者に合わせた自主トレーニングを実施します
		 
		・個別メニュー 手芸やパズルなど利用者の興味のある事も楽しんでいただきます。
12:00	16:15	整理体操・健康チェック
12:15	16:30	帰宅準備・終了 自宅までお送りします

お気軽に
ご連絡ください。

●お問い合わせ・見学等の申し込み
見学は平日の月曜日から金曜日まで随時受付中です。電話：641-6211(代表)
神戸協同病院 通所リハビリテーション 担当：茶木(ちゃき)



カンガルーの ポケット(49)

運がいいとか悪いとか

小児科医 木村 彰宏

ささやかな願い

「先生、19歳になったから、自分で買物をして、自分でお弁当を作らなくっちゃ」特別支援学校を卒業し、施設に通うお嬢さんが言います。隣に座るお母さんは「そうやねえ、少しずつ自分でなくてはねえ」と、うなずかれます。話は障害者年金やこれからの暮らしむきに広がります。そして「子どもがひとりで買物に行ける近所のお店は値段が高いので、つい遠くても安い店を探して、私がまとめて買いをしてしまいます」と、本音を漏らされます。「恥ずかしいけど、福祉のお世話にはならないで、ギリギリまで自分の力で頑張ってみようと思っているんです。それが私のちっちゃなプライドなんです」と、少しだけ言葉に力を込められます。

普遍的な正義は存在するか

NHK番組「人はどのような見方、ひとになったのか」を見

ました。今月のテーマは「お金について」。少ない収穫物を平等に分配していた時代から、余剰収穫物を物々交換する時代へ、そして特定の収穫物(小麦など)を仲介物として交換の輪が広がり、更に不変的価値を持つ貨幣が流通していく。お金の誕生の歴史が分かりやすく映像化されていました。お金は、遠くの人々を結びつけるだけではなく、不安定な収穫物から解放されて、人々に見通しや未来を約束したと番組は続けます。便利な生活も、未来への自己投資も、お金があればこそ叶います。

しかし、豊かな生活を作り出すための仲介者として生まれたお金は、やがて一円でも多くのお金を集めるよう、人々に悪魔のささやきを始めます。マイケル・サンデル氏が司会のNHK番組「許せる格差、許せない格差」を見て考えさせられました。成功報酬をどう分配

するのか、ある人はこう主張します。「努力した人は、努力した分だけ、その分け前に与かるべきである」「会社では、その経営に責任を持つ役員が、最も多くの分け前に与かるのが当たり前である」その結果、日本では上位1%の富裕層が、国の富の20%を得るようになりました。またある人はこう主張します。「その人の努力は認めるけれども、その人が生まれた時代、生まれた家柄で、人生のスタート地点が違います。教育の機会や、運に恵まれなかったら、どれほど優秀な頭脳を持っていたとしても、成功できません」「運がいい人には、それ以上手助けする必要はありません。運に恵まれない人にこそ、社会は援助をするべきです」

物事がうまく進んでいる時、人はそれを自分の努力の結果だと思えます。反対にうまく進まない時には、運のなさを感じます。本当のところは誰にも分かりません。立場が違えば異なる意見。普遍的な正義は存在する

共に関心する社会を

藤原精吾弁護士のお話を聞く機会を得ました。「お金持ちは、自分の実力や努力で、お金を手に入れたと思っています。そして得たものはみな我が物と考えます。ですが、それは違います。運に恵まれ、能力に恵まれた人は、今ある事に感謝して、社会に富を還元していかなければなりません」人権派弁護士として知られる先生ならではのお話です。

昔から、運も実力のうちと言います。でも生きていくには運も実力も必要です。カンガルーの国にも、運がいいカンガルーと運が悪いカンガルーがいます。でも、みんながみんなを大切に、仲良く暮らしています。言葉は少しゆっくりだけど前向きな気持ちで生きているお嬢さんが、お財布の中身を気にしないで買物をして、自分でお弁当を作る、そんなささやかな普通の生活が送れるよう、人間のみなさんも、知恵を出し合ってくださいね。



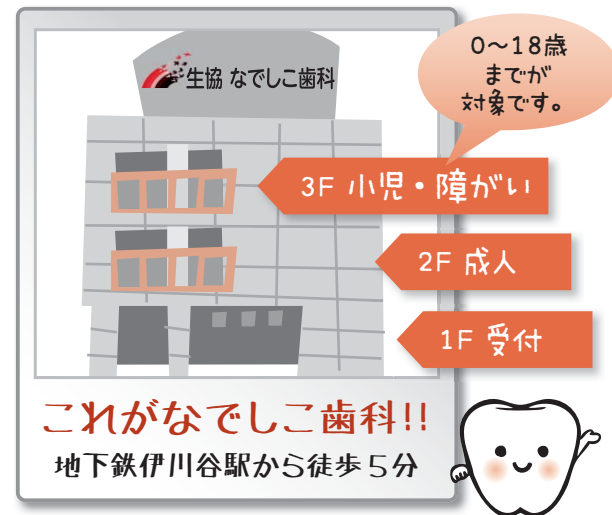
小児担当グループスタッフ

からだ^歯とこころをみつめる^{歯科}

10年後も20年後もおつきあい

わたしたち 生協なでしこ歯科 小児担当グループです

神戸医療生協では、医師・看護師の他にも多くの専門職種の職員が働いています。その中で一番職員数が多いのは、歯科衛生士です。歯科では、衛生士が中心になって、歯とお口の健康を守るためのさまざまな取り組みを行っています。今回は、生協なでしこ歯科・小児担当グループの衛生士の、子どもに寄り添った取り組みの内容や、想いを紹介します。



信頼関係は宝もの

生協なでしこ歯科 小児衛生士 稲岡 いずみ

神戸医療生協に就職して、気付けば早9年目…まさかこれだけの期間、勤務するとは思っていませんでした。だって20代のお年頃、やりたいこと興味のあることがたくさんあって当たり前。

しかし、なでしこ歯科の小児科では20歳代の歯科衛生士が7人、やめるどころか毎日ルンルンで働いています。もちろん30歳以上の歯科衛生士もたくさん、子育てや介護と両立しているのです。何が私たち小児歯科衛生士をそこまで魅了するのか？ それは…『担当制リコール』です。

当小児歯科では、定期健診（リコール）の際毎回同じ者が担当をする、担当歯科衛生士制を行っています。担当になった子どもたちは、一から関係を作っていく、大人になるまでずっとお付き合いします。

そんな中で生まれてくる『信頼関係』。これが私たち歯科衛生士のやりがいとなるやみつきメニューです。信頼関係ができてくると保護者の方へはもちろん、子ども達がよりかわいく思えてきます。そこにはむし歯予防だけでなく、子ども達の健康な毎日、そして健やかな成長を願う想いがプラスされるのです。

かわいい子ども達の笑顔を見るだけでどれだけ癒されるか…ずっと見させて！ お口の中は私たちに任せて！ そう毎日思えるのが私たちのやりがいなんじゃないかな？

小さい頃からのお付き合い★
これからも、よろしくね！



小児歯科衛生士に 求められるもの

小児歯科では、予防管理のために、特に「指導力」が必要です。子どもは正直です。怖い・いやだと思ったら素直に態度で表し、自分できちんと納得しないと指導されてもやろうとしません。そんな子ども達の思いを受け止め、心に響く言葉で、時に粘り強く指導する力が、小児衛生士には必要なのです。

医療生協の歯科衛生士の一番の仕事は、「予防管理」です。歯科助手や器具滅菌係などとは分業制をとっているため、衛生士は予防管理に集中することが出来ます。専門の知識と技術を持った衛生士だからこそ、お口の健康を守るための管理指導ができます。歯に穴があいてしまっただけで、けずって詰めてでは、本当の意味のむし歯治療とはいえません。むし歯ができる根本原因を見つけ、それを取り除いていく予防こそが、小児歯科のめざすものです。

私たちがめざすのは なによりまず予防！

生協なでしこ歯科では、成人歯科・小児歯科・障がい者歯科の診療をしています。それらを分けて行うのは、より専門性の高い診療ができるからです。小児歯科では、むし歯の予防と治療を主軸にしています。

小児歯科の こだわり



担当の子どもたち

担当制リコール（定期健診）

予防管理をより質の高いものにするために、なでしこの小児歯科では、リコールと呼ぶ定期健診に、『担当歯科衛生士制』を採用しています。一人の子どもに一人の担当を決め、毎回同じ衛生士が担当します。担当制にすることによって、指導につながりが生まれます。子どものころからわたしの成長に合わせた、よりきめ細かい指導ができるのです。

健診

新しくはえた歯はあるかな？
むし歯はできていないかな？
歯並びはどうかしら？

カウンセリング

むし歯の原因は日常生活にあります。生活習慣・食習慣をちょっと工夫すれば！ そんなアドバイスをしています。

はみがき指導

「ボクもはみがきできるよ！」
ゴシゴシ シュツシュツ
♪しあげは ♪
おかあさん♥

予防処置

フッ素、シーラント、進行止め薬…etc
いろいろある中から
お子さまに合わせて
選びます。

バイキン検査

めん棒でバイキンを採取し、
虫歯菌の強さを調べます。



診察室のようす

上手な歯みがき、
覚えようね！

頼れるお姉さん 患者さん 浅野 貴洋さん（21歳）

僕が神戸医療生協の小児歯科に通うようになってもう15年くらい経ちます。通い始めたきっかけは、6歳のときに歯にけがをしたためだったのですが、けがの治療が終わってからも、定期健診のためにずっと通っています。衛生士さんはいつもやさしくて、歯医者さんが怖いというイメージは全然なかったです。おかげで削らないといけないうむし歯はできていません。

今は就職して名古屋に住んでいるので、健診に来るのは年に1、2度になりましたが、顔をみればいつもの衛生士さんが親しく声をかけてくれて、自分の家に帰ってきたような、安心した気持ちになります。

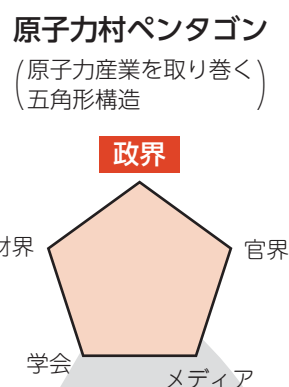
僕の担当の衛生士さんは、15年の間に2人目になりました。長い付き合いの中で、僕の歯のことはもちろん、僕自身のこと、なんでもと言っていいくらいよく知ってくれています。僕にとって衛生士さんは歯の先生であり、頼れるお姉さんであり、とても信頼できる存在です。これからもよろしくお願いします。

子どもの未来は日本の未来

「脱原発」をめざす運動シリーズ② 政界編

「原発ゼロ」をめざす運動をすすめるために、「原子力村のペンタゴン」をシリーズで掲載していますが、今回は政界編です。5月5日、日本の全ての原発は停止しました。しかし、原発をいかにして稼働させるかの策動は続いています。長年に渡る自民党政権から民主党政権に代わった現在も、原発推進のために政界が果たしている役割や原子力産業を巡る癒着ぶりを明らかにします。

子どもを思う 切実な思い伝わる



兵庫民医連は、福島から避難されている方と呼びかけ、「健康相談会」を開催しています。第1回目の相談会には4会場、12家族からの相談を受けました。相談を受けた家族のみなさんの共通した感想は「被曝に関して不安はあっても、まともに聞いてくれる医療機関は少なかったけれど、ここで話せて気が楽になった」というものでした。まさに、困難な人々に寄り添い、「無差別・平等の医療をめざす」という1953年結成以来の



原発そのものは、いったん建設が認められれば、そのまま稼働に向かう流れができあがります。自民党政権時代はもちろん、2009年に誕生した民主党政権のもとでも、原発の稼働

電力産業と原発産業の 政治的代弁者

原子力村のペンタゴンには、それぞれ他の勢力では代替できない独自の役割があります。わけでも政界の場合には、「国権の最高機関」「唯一の立法機関」という特別の権限が付随しています。ペンタゴンを構成する他の勢力がどれほど原発に固執しても、「原発ゼロ」を国策として選択するなら、原発の命運は尽きるのです。

政治の決断で原子炉の 全廃を決めたドイツ

ドイツは1998年、政権の目標として脱原発をあげました。今の日本と同じような主張で、財界・産業界から激しい異論・批判・抵抗が噴出しますが、脱原発法を2002年に成立させました。その後のメルケル政権時には路線転換の危機もありましたが、2022年までに全原発の停止を決定しました。ドイツの経験は、政治決断の重みと共に、それを支える国民・有権者の意志と意識の重要性を教えてください。（次号に続く）

最終回は、医薬品の名称、種類についてお話しします。

薬の名前について

薬の名前には、商品名のほかに一般名（成分名）があります。商品名は会社固有のブランド名で、一般名は薬の成分特有のもので世界共通です。

例

『商品名』	バファリンA
『一般名』	アセチルサリチル酸（アスピリン）

同じ

市販薬・医療用の薬の違いは？

- ・市販薬（一般用医薬品）
- ・薬局・薬店で売っている薬
- ・効果は穏やか
- ・副作用は比較的少ない

一般用医薬品の分類について

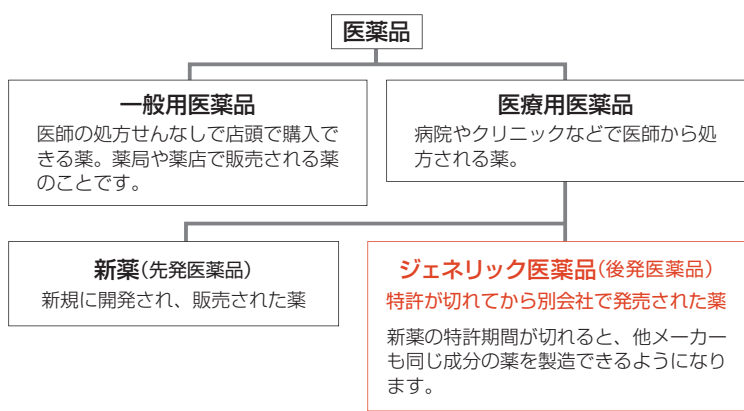
分類	医薬品の種類	販売できる人
第1類医薬品	「ガスター10」「リアップ」など	薬剤師
第2類医薬品	かぜ薬・解熱鎮痛剤など	薬剤師または登録販売者*
第3類医薬品	ビタミン剤・整腸剤など	薬剤師または登録販売者

※登録販売者とは？
薬局・薬店で一般用医薬品を販売する資格で、都道府県知事の行う試験に合格した者

薬剤師はすべての医薬品を販売することができます。2類、3類の医薬品は平成21年からは登録販売者でも販売できるようになりました。

ジェネリック医薬品について

医療用の薬には、新規に開発



され発売された新薬（先発医薬品）と新薬の特許がきれてから別会社で発売された、ジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。ジェネリック医薬品は、これまで効果や安全性が実証されてきた新薬と同等と認められた低価格な薬です。

※ジェネリック医薬品は医師に処方してもらった薬で、ドラッグストアなどで、処方せんなしで買える市販薬とは違います。

飲んでいる薬の管理は？

おくすり手帳を持ちましょう

飲んでいる全ての薬の内容を記録しておくための手帳です。別々の病院から同じような薬が出ていたり、飲み合わせの悪い薬が同時に出てしまうことがあります。医師や薬剤師に手帳を見せることで、これらをチェックすることができます。おくすり手帳は、ほかの医療機関で出た薬との重複をさけるための手帳ですから、異なる医療機関ごとに何冊も持っていては意味がありません。

手帳は1冊だけにしましょう。

かかりつけ薬局を持ちましょう

「かかりつけ薬局」を持つと、いろいろな病院から出る薬の服用記録、アレルギー・副作用の有無を一つの薬歴として、管理できます。また、薬の重複や相互作用などのチェックも行うことができます。「かかりつけ薬局」を持つことは、薬による害から身を守る第一歩です。

釜あげそうめん

材料(4人分)

- ・そうめん…400g
- ・豚ミンチ…200g
- ・青ねぎ…適量
- ・しょうが…1かけ
- ・生しいたけ…4枚
- ・梅干…4個
- ・あさつき…4〜5本
- ・めんつゆ…適量
- ・味噌…大さじ3
- ・サラダ油…大さじ1

作り方

- ①豚ミンチに青ねぎ、しょうがのみじん切り、石づきを取って薄切りにしたしいたけ、味噌を混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火で①をほぐしながら火少める。
- ③そうめんをゆでる。食べる時に②をのせ、梅干しやあさつきの小口切りを薬味にして食べる。

素麺レシピ

今回の料理人は…
おおくほ支部の
基石笑子
さん

材料(2人分)

- ・たこ(ゆで)…170g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・スナックエンドウ…6本
- ・糸しょうが…15g
- ・薄力粉…大さじ4
- ・冷水…大さじ3
- ・サラダ油…適量
- ・そうめん…2束
- ・だし汁…300ml
- ・薄口しょうゆ…大さじ2
- ・みりん…酒…大さじ3

作り方

- ①たこ玉ねぎは1.5cmの角切りに、スナックエンドウは筋を取って1.5cm幅に切ります。
- ②ボールに①を入れ、薄力粉をふるい入れて全体を混ぜ、冷水を加えて手早く混ぜ合わせる。
- ③油を170℃に熱し、②をスプーンでぐくい入れて色良く揚げる。
- ④そうめんをゆで、冷水にとって洗い、水気を切って器に盛る。
- ⑤鍋につゆの材料を入れてあたため、器に入れる。

蛸の

かきあげと
そうめん

ナーシングセミナー

受け入れ期間：8月〜9月末

内容

- 病棟看護体験
- オペ見学
- 訪問看護同行
- 往診同行
- 褥瘡回診同行

お問合わせ：078-641-6211
神戸協同病院 師長室 森本

看護学生のための 夏のナーシング セミナー受付中!

輝く看護

キラッと

20



透析室で学生が患者さんの足浴をしているようす

神戸医療生協では、看護学生さんを対象に、夏休みを中心に、病院や診療所、訪問看護、往診などの現場実習を体験することが出来ます。病棟での看護師体験はもちろん、オペ見学は毎回人気です☆「患者さんと触れ合ってみたい」「看護師さんからいろいろ話を聞いてみたい」いろいろな話を聞いてみたい「学校で習ったことを現場で実践したい!」という看護学生さんには、ナーシングセミナーの参加が大変有意義なものになること間違いなしです!

昨年のナーシングセミナーでは「学校の授業や演習ではできなかったことを体験できて良かった」「自分の知識や経験の足りなさを感じ、反省…」といった感想をいただきました。

ナーシングセミナーに参加する事により新たな発見や反省点に気づいたり、学生同士ではなく実際に患者さんと触れ合って体験してみないと分からない事を身を持って感じる事が出来ます。

看護学生さんのご紹介、お申し込みをお待ちしています♪

～医系学生新歓企画～ 「中村 哲医師 講演会」

日時 5月19日(土)

136名の参加で大成功しました。
(医学生45人・看護学生8人・薬学生13人・その他多数)

中村医師による講演



参加学生さんからは、「困っている人が目の前にいるから、助けるんだ」という姿勢に感動した!などの感想が多くいただきました。

講演内容は、アフガニスタンの現状や水利事業をどのように進めてきたかをお話していただきました。講演後の質疑応答では、参加学生さんから「海外へ行くこと思ったきっかけは?」「活動されているのやりがいいは?」など次々と質問がだされました。

参加学生さんからは、「困っている人が目の前にいるから、助けるんだ」という姿勢に感動した!などの感想が多くいただきました。

春の高校生企画 「一日医師体験」



石川医師と医師体験をする学生さん

3月26日〜4月2日にかけて15名の学生さんが、一日医師体験をされました。「患者さんの立場になって貴重な体験ができました」「地域に密着しているため、病院内の雰囲気がとても良かった」「医師としての具体的なイメージが広がられた」「病院の中にはたくさんの専門職があることを知った」といった感想がありました。

医学部をめざす高校生や予備校生がおられましたら、ぜひご紹介ください!

神戸協同病院
078-641-6211(代)
医学生担当 吉岡・滝澤まで



◆久しぶりに会えました「三つの輪」に。配布がなくなり、寂しく思っていたので協同歯科の受付にお願いしたところ、快く渡していただき、嬉しかったです。さっそくクロスワードに挑戦です。

◆藤田眞里子 63歳 垂水区西舞子
◆父母がお世話になっていました。私も5月に加入しました。これからよろしくお願いします。

◆(鞠眞一郎 60歳 北区有野台)
◆10歳の娘が、生後4ヶ月から木村先生にお世話になっていいます。先生に出会えてほんとによくなっています。感謝しております。

◆(草信浩子 42歳 加古郡稲美町)
◆先日、乳がん検診のハガキが届きました。いつも送迎をしていただいて健診を受けています。

(御船美千子 69歳 西区岩岡町)

◆絵手紙、カラーでないのが残念ですね。「三つの輪」が届くと、クロスワードパズルを解くのが楽しみです。

(荒木万里子 60歳 須磨区横尾)

◆いつも地区の役、奉仕の方ありがとうございました。一年通してポストに入れてくださり、集いに出席したい気持ちになります。老後の研修会や医師の講義に出席したいと思っています。今後ともよろしくお願いします。

◆(山本順二 69歳 垂水区塩屋台)
◆私も組合員です。いたやどクリニックには毎月通院して17年になりますが、各先生方には良く見ていただいております。

(北丸博人 70歳 西区伊川谷町)

◆助け合い活動「とんとん」がスタート、大変嬉しく思っています。当地でもマンシヨンラッシュで人との繋がりが段々希薄になりました。「ちよっとお願い」と気軽に声掛けも困難。そんな折のこの活動は皆の期待も大きく、輪が広がっていく事でしょう。

(柴崎ひろみ 71歳 加古川市加古川町)

◆サプリメントの使用をしている人がありますが、私は高い金額の健康食品よりも食事の方に、お金を掛けたいです。運動・食事・休息が一番だと思います。

(三浦松代 73歳 明石市二見町)

◆本誌を楽しみにしています。健康に気をつけ、毎日元気に生きています。天ぷら、カレーソース、一度作ってみます。

(北浪千鶴子 65歳 西区美賀多台)

◆居間の隅に『保』と書いてある「三つの輪」を読み、特に「カングルーのポケット(48)」に感動しました。こういうお医者さん達の居る所にかかりたいです。

(尾崎 純 33歳 西区狩場台)

◆医療費、70歳以上1割になるのを楽しみにしています。年金も下がる一方なので消費税増税は絶対反対です。

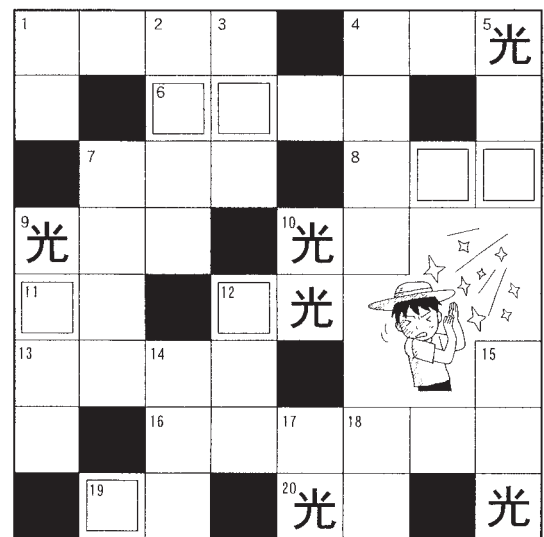
(出石節子 65歳 西区王塚台)

◆通院バス増車ありがとうございます。ダイヤ編成をもっと良くしなければランニングコストが多額になり、宝の持ち腐れとなる虞がある。

(盛郷良治 66歳 長田区宮丘町)

クロスワードパズル

《解き方》「光」は「ヒカリ」または「コウ」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。



三つのカギ

- 1 メトロ、サブウェイ
- 2 ベートーベン作曲のピアノ
- 3 「ソナタ」……
- 4 ……しないで見つめる
- 5 相手が優勝候補では……がない
- 6 ……ところに手が届くように、世話をする
- 7 ……矢のごとし
- 8 カメの体の外側を包んでいるものは?
- 9 びわ湖のある県
- 10 イスに腰かけてはかる背の高さ
- 11 スイスは……中立国です

タテのカギ

- 1 大陸のまわりにひろがるゆるやかに傾斜した海底
- 2 今日の仕事は5時で……ます
- 3 船が通ります
- 4 女子応援団、……ガール
- 5 内職の……は安すぎる
- 6 南の国から渡ってきて、のき下に巣を作る小鳥
- 7 うわっ、このカレーライス食べられないよ
- 8 化粧品の一つ
- 9 長い休みは……旅行へ
- 10 高校野球のメッカ
- 11 国王が位についています

タンゴノセック

5・6月号パズルの解答

パズルの正解者の中から次の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。

(敬称略)

八木和代、竹村賢太郎、北丸博人、加古八重子、中野喜子、釜地美知子、山本順二、内海康江、市川美江子、田守路子

絵手紙・ちぎり絵も募集しています。掲載された方には図書カードをお送りします。

法律相談日(無料)

		7月	8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/>

7月のテーマ	
月	子どもの指しゃぶり
火	診療報酬改定で何が変わったのか②
水	めまいが度々起こったら
木	節電時の健康管理
金土日	更年期のイライラとおちこみ

1日(日)は6月の金土日のテーマ、16日(月・祝)は金土日のテーマを放送します。

8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。



(明石市 三宅 弥生)



(西区 田中 富貴江)

◆4月13日だったかな?コープ朝霧での健康チェック身近の事として参加させていただきました。このような機会とても嬉しいです。ありがとうございます。

(中村良子 68歳 明石市松が丘)

◆本誌を配布させていただいて3回目です。いろいろなことが解りやすく載っていますので「どうぞ読んでください」との想いで配布させていただいてい

ます。

(岩崎喜久子 64歳 明石市二見町)



明石

各地区
活発な議論と
なりました



垂水



長田

地区別
総代会

西区



兵庫



お花畑であそぼう



お口の健康
カレッジin西区



歯科衛生士の
はみがき指導

朝霧元気塾



支部長・運営委員
研修会

