

# 三つの輪

2014

9

10

月号

神戸医療生協

神戸医療生協

検索

No.339

ISO9001 認証取得

主な記事

2014秋の生協  
強化月間

2面

混合診療の  
解禁って?

3面

高校生夏の  
1日体験レポート

8・9面



マリーゴールド



▲7.30 第1回実行委員会

now

組合員数

5万3,024人

出資金総額

17億6,927万1,400円

1人あたり出資金

3万3,367円

支部

51支部

班数

450班

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 しかん紙委員会 〒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  
訪問看護ステーション つばさ☎078(646)2371 にじ☎078(797)7085 かけはし☎078(948)3375



# 医療生協の魅力を 地域に大きく広げよう!

2014年  
秋の生協強化月間  
10月1日～11月31日

## 今年の生協強化月間は

6月に開かれた総代会では、「医療介護総合法」の成立など、社会保障の改善が続く情勢のもとで、医療や介護、暮らしを支える活動をより大きく広げることが確認されました。

今、地域の中で神戸医療生協の「三つの輪」（健康の輪、助け合いの輪、世直しの輪）の運動に大きな期待が寄せられています。月間の取り組みを通して「三つの輪」を広げていきましょう。

## 月間の3つの柱

**1つめの柱**  
「三つの輪」の基礎となる「班」を地域の中で広げましょう。

子育て世代の方が集まる班や、同じ趣味をもつ方の班、定年後の男性が集う班、高齢者の居場所づくりとなる班など、様々な要求に応える班をつくりましょう。  
健康チェックをはじめ、楽しくて為になる様々な班会メニューがあります。班をつくり、健康づくりや暮らしを支え合う取り組みをすすめてみましょう。

**2つめの柱**  
健診受診を大きく広げましょう。

早期発見・早期治療、健康増進につながる健診を、地域の組合員以外の方にも大きく広げましょう。  
また、健診のお誘いを通して、医療生協の加入も勧めましょう。

◆年に1度は必ず健診受診を！  
趣味の班会やウォーキングなどの運動系サークル班に参加されて

いる組合員の方でも、健診を受けていないという方もいらっしゃる。

**3つめの柱**  
緩和ケア病棟開設の成功を！

緩和ケア病棟のある病院は、全国的にもまだまだ少なく、神戸協同病院での開設は、地域からも大きな期待が寄せられています。  
来春の開設に向け、組合員と職員の知恵と力を寄せ合いましょう。

◆地域での学習会・説明会を旺盛に開きましょう

班会での学習会をはじめ、緩和ケア公開講座・説明会など、地域の方々を対象とした取り組みもすすめ、医療生協の活動や緩和ケアへの理解を大きく広げましょう。

◆『特別増資』のご協力を！  
緩和ケア病棟開設には、リニューアル工事、その他で2億5千万円の増資が必要です。病棟開設を成功させるための「特別増資」にご協力をお願いします。

## 秋の主な行事予定 ～笑顔 楽しく“輪”“和”“ワ”～

10月4日(土) 地引網まつり  
10月13日(月) WHO世界と歩こう in 神戸  
10月19日(日) 神戸協同病院周辺地域「総訪問行動」  
10月26日(日) いたやどクリニック文化祭  
11月9日(日) 神戸医療生協「大うんどう会」  
11月16日(日) 加古川ブロック健康まつり



## 出資金残高通知

8月31日現在の出資金残高通知を送付します。  
9月末までにお手元に届いていない方は、本部（電話078-641-1651）までお問い合わせください。

# 「混合診療」の解禁って？

「国民皆保険制度」の土台を壊す

「国民皆保険制度」は  
世界に誇れる制度

日本の医療保険制度は、病気やけがに対して、必要な治療をまろと提供するという原則のもと、すべての国民が加入する国民皆保険制度を採用しています。この制度のおかげで、病気になつたら少しの負担で治療がうけられます。生存権を保障した憲法第25条が根底にある、世界的にみてもすばらしい制度です。しかし今、その国民皆保険制度の理念が壊されようとしています。

政府は6月24日、経済財政運営の指針「骨太方針」と、新成長戦略「日本再興戦略改訂版」「規制改革実施計画」の3つを閣議決定しました。この中に「混合診療の解禁」が盛り込まれています。

「混合診療」とは

病気の治療の中で、健保や国保などの公的な健康保険がきく治療（保険診療）と、先端医療などの保険がきかない治療（保険外診療）があります。

この保険診療と保険外診療を併用することを「混合診療」といいます。現在は、混合診療は禁止されています（歯科を除く）。このため、例えば日本で保険が認められていない薬を使う場合などは、診察や入院料も含めてすべてが自費扱いになります。

「混合診療」が解禁される  
とどうなるの？

「混合診療」の解禁を支持する人は、①部分的に保険診療が使える、全額自費にならなくてすむので費用負担が少なくなる。

②日本で未承認の薬や治療方法が利用しやすくなる。などと宣伝しています。

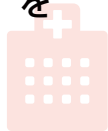
しかし混合診療の解禁には重大な問題が隠されています。  
政府は財政難を理由に、保険の給付範囲を見直そうとしています。混合診療を認めることによって、これまで保険適用だった当たり前の医療も、健康保険から外され、自費負担になる可能性があります。そうなれば、お金がなければ必要な医療が受けられないという状況になりかねません。

また、保険未承認の薬や治療法は保険診療と違って、安全性や有効性が十分に確認されていないものもあり、最終的にそれを選択した自己の責任で治療を受けることとなります。安全性や有効性が客観的に証明されているならば、保険外で行うのではなく、速やかに承認を行い、保険診療内で使えるようにすればよいのです。



こうした状況を民間保険会社は歓迎し、「先進医療」や保険外診療を保障する保険を売り出し多くの利益をあげています。さらにTPP交渉でアメリカの保険業界からの圧力も強まっています。医療を儲けの対象にしようとしています。

今こそ  
保険診療の拡充を



国民は「混合診療」の解禁を求めているわけではありません。がんの患者団体の人も「最良の治療を保険診療でまかなつてもらうことが私たちの望みだ」と語っているように、保険診療の拡充こそが、今求められています。過去には国民運動で白内障の眼内レンズの保険適用が実現されました。最近では、昨年「保険で良い歯科治療の実現を」の署名に取り組みしました。  
国民のいのちと暮らしを守る政治、保険診療の拡充で、誰でもお金の心配なく安心して医療がつけられることこそ、国の目指すべき方向です。



## 職員の研修・学習を すすめています

2015年春の緩和ケア病棟開設に向けて、職員も学習や研修を積極的に行っています。居心地のいい病室や設備だけでは質の確保はできるものではありません。一人ひとりに寄り添う緩和ケアを実現するためには職員の力量を高めることが必要です。そのために、病院の緩和ケアプロジェクトでは様々な取り組みをしてきました。

## 他病院での見学と研修

まず、他病院の緩和ケア病棟の見学をしました。尼崎生協病院、東神戸病院、神戸市内では一番歴史のある六甲病院でも見学をさせてもらいました。

病棟の雰囲気を実際に見ること、担当医師や看護師から活動内容について説明を受けるこ

とで、具体的なイメージを持つことができました。

看護師の研修は、緩和ケアチームがある病院での学習と実習に3名、他院の緩和ケア病棟への1か月以上の研修に2名行ってもらいました。リハ科、栄養科、薬剤科も他院での緩和ケアについての見学や研修に行き、自分たちに何ができるか、これから何を学び、準備しなければならぬかを検討しています。看護師の緩和ケア病棟での研修中の報告書の一部を紹介します。

「つらい症状を抱えておられたり、希望も持たずに来られた患者さんやご家族に対して、スタッフがかかるねぎらいの言葉や暖かい態度がとても印象的でした。もう何もできることはないと思って来られた患者さんに対して、つらい症状が緩和できるよ

うに一緒に考えながら、ご本人の問題もご家族のつらい気持ちも、ともに支えようとするスタッフの思いがとても強いと感じました。」

## 多職種参加の学習会

職員一人ひとりが学ぶ取り組みでは、各職場での学習会、多職種による「症例検討会」があります。



当院でがん末期で亡くなられた患者様の事例を振り返り、それぞれの職種の立場で考えてみました。こうすればよかった、こうしておけば…などの後悔をするのではなく、振り返っての学びをこれからの患者さんへのケアに活かしていくことが目的です。また、職種が違っても同じことでも視点やとらえ方が変わり、これから緩和ケアに関わる看護師からも「違った視点から見ることで、視野が広がった」などの声が上がっています。

## 学ぶことがそが力

神戸協同病院の緩和ケア病棟の質を高いものにするためには、職員が専門的知識を得、また経験を積んでいくことが必要です。症例検討会については今後も続けていき、緩和ケア病棟開設後も「患者様から学ぶ」ということを大切にしていきたいと思っています。

## 組合員のみなさん

医師・看護師・薬剤師・リハスタッフを  
ご紹介ください。

地域に育ち、地域に根付き、  
地域に生かす医療をめざしています。

資料請求・お問い合わせは

神戸医療生協 Tel. 0120-992-986  
http://www.kobe-iseikyo.or.jp/



## わが家のアイドル Part.10



可愛い笑顔に  
みんなメロメロ!!  
長田区 増田さん

國本優理子ちゃん  
(6歳)  
國本理加子ちゃん  
(1歳)



頑張って大きくなってね!  
本部 健康まちづくり部 中西さん



マスク(上)  
マダラ(下)  
(1ヵ月半)

いくり  
増田育理くん  
(8ヵ月)

はじめてのペアルックです。  
明石市 三宅さん

## 9月・10月 イベント案内

第2・4木曜日 9:45~11:20 「体操教室」神戸協同病院南館3階  
第4水曜日 10:00~11:00 「体操教室」番町診療所

9月13日(土) 14:00~16:00 講演「子育ては育ちなおし」西神南セリオホール  
いたやどクリニック 木村医師  
9月13日(土) 10:00~12:00 「ひざ痛・腰痛の予防についての講座」マルシン市場中央ラウンジ(兵庫区)  
9月19日(金) 10:00~12:00 ウォーキング「烏原貯水池へ」地下鉄 湊川公園駅 集合  
10月4日(土) 10:00~12:00 「地引網まつり」須磨海岸  
10月13日(月祝) 10:00~12:00 WHOウォーキング「藤江~江井ヶ島酒館」山陽電鉄 藤江駅 集合  
11月10日(月) 10:00~14:00 ウォーキング「金ヶ崎公園へ」JR魚住駅 集合



## お口の健康アドバイザー養成講座「元気に長生き 舌力アップ」

実際に班会などで活動できる人の養成講座です

10月22日(水) 14:00~17:00 生協なでしこ歯科  
11月14日(金) 9:30~12:30 神戸協同病院南館3階

すべて予約必要。参加費または食事代がかかります。

問い合わせ先 本部 健康推進課 ☎078-641-4323 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp



おびやかされた食の安全

「このおやつ安いと思ったら、外国産だって」ナナとハッチャんのおやつを買いに行った時の事です。おやつコーナーには、国産品と外国産とが、整理されて並べられていました。国産品と外国産には、2倍以上の価格の開きがあります。農薬餃子事件以来、外国産の食べ物には神経をとがらせていますが、忘れた頃に期限切れ鶏肉の発覚です。2匹の食欲と安全性という相反する選択肢の中で、高くても量も少な目だけど、安心できる国産品を買う事にしました。

食の安全の問題は、柴ワゴンの世界だけの話ではありません。お店には価格破壊の文字が並んでいます。この食料品が、何故これだけ安い値段で売られているのか不思議に思います。国産品よりも安い輸入品は、家計には大助かりです。でも、食料の

海外依存は、本当に生活を豊かにするのでしょうか。

海外頼みの食卓事情

平成24年度のカロリー換算の食料自給率は、39%に停滞したままです。朝、昼、晩の3食のうち、1食だけが自前という勘定です。食料の安定調達には不安がいっぱいです。温暖化による大規模な気候変動、都市化による水不足、穀物の代替燃料化による価格の高騰、富裕層の増大による食料の争奪戦など地球規模の情勢の変化は、食料輸入を危うくします。ペットを飼う余裕などなくなるかもしれません。カンガルーは、真つ先に胃袋に納められてしまうのではないかと心配になります。

地球温暖化対策の面からも、食料輸入には問題が残ります。「フードマイレージ」という言葉をご存じですか。食料の重さと生産地からの輸送距離をかけ

た値です。豆腐1丁分の大豆を米国から輸入すると、テレビを12時間つけっぱなしにするのと同じCO<sub>2</sub>排出になります。

食料を生産する側から見ても、海外依存は理不尽です。堂免信義氏の「民富論」を、おもしろく読みました。

農産業が生み出すもの

産業には①社会に役立つ物を提供する役割、②人々に収入を与える役割という二つの役割があります。農作物は、その国の自然条件に深く結びついて作られます。生産を通じてその国らしい伝統文化が育まれます。利水を通じて国土の安全が守られます。しかし、生産コストの低い国から高い国への農作物の貿易は、輸入国の農業に甚大な影響を与えます。お米の輸入自由化によって、どれだけ多くの農家の人たちの生計が立ちゆかなくなったでしょうか。子どもに伝えたい伝統文化や里山が、どれだけ多く消えていったでしょうか。

堂免氏は、地域のなりわいを

守るために、地産地消を提唱されています。農家の人たちの仕事は、安全で質の高い作物を生産する事です。消費者は農家の人たちの暮らしを支えるために、少し高くても国内産を買うという協力体制を作ります。

お昼間はゴロゴロしているカンガルーですが、安全に食べられて、しかも農作物を作る人が普通に暮らしている世の中を作る事が、それほど難しい事なのかなと、いつも不思議に思います。

ところでカンガルーは何を食べているかご存じですか。ふるさとでは、草や木の葉っぱ、木の皮を食べています。いったん飲み込んだ食べ物をもう一度お口の中に戻し、それをまたよくカミカミします。そう、牛さんの反芻と同じ仕組みです。でも、動物園に住んでいる友だちに聞くと、ごはんは干し草やリンゴに、さつまいも、ニンジンに青菜、パン。どの食べ物もおいしいので、メタボが心配だと笑っていましたよ。

ちよつと興味が沸く健診のハナシ

その6

神戸協同病院では昨年、延べ1万件を超える健診を受けていただきました。今回は健診後の感想をいくつかご紹介します。



胃カメラの検査で、5カ所の組織をとりました。結果は「異状なし」でしたが、主治

医の先生が「気になる部分があるので、1か月後に再度胃カメラ検査をしましょう」と言われ、再度検査を行った結果1ヶ所に「進行性の悪性がん」が見つかりました。幸い発見が早かったので手術後の後遺症もなく、現在に至っています。あの時2回目の胃カメラ検査をしていなかったらと思うとゾッとします。早期発見、早期治療がどれほど大切か身を持って知り、これは必ず続けていこうと決心しました。

ピロリ検査



私はまだ20代ですが、昨年初めてピロリ菌の検査を行いました。友達に誘われて付き合いで受けましたが、正直自分が見つかるとは思っていなかった。菌が見つかったときは本当にビックリしました。それから処方していただいたお薬で除菌をしました。ピロリ菌は胃がんの原因にもなると聞き、検査を受けて本当に良かったと思いました。

胃検診



いたやどクリニックスのS先生に、内視鏡で診ていただき早期発見につながりました。自分の身体の状態を知ること、生活改善をするいいきっかけになりました。すごく怖がりの私でも大丈夫でしたので、受診を悩んでおられる方は是非勇気を持って健診受診をお勧めします。

大腸がん検診



6年ほど前から大腸がんの検査キットを購入して自分で検査しています。ちよつと3年前に知り合いが検査で末期のがんが見つかり、その後まもなくして亡くなりました。その方は長い間検査をしてなかったと聞き、改めて検査の大切さを感じました。それから1年1回だった健診を半年に1回にしてマメにチェックするようにしています。

胃検診



初めての胃カメラ健診のときは、不安でいっぱい、夜もあまり寝れない状況でした。前日の夜から食事を控えたのもあり、なんとなくボーっとして気分がすぐれない状態の中、看護師さんに励まされながら鼻からカメラを入れ、先生が画面を見ながら丁寧に説明してくれました。最初は少し苦しく涙目になりましたが、何とか終える事ができました。軽い胃炎とのことで1年に1回は胃カメラ検査をしたほうがよいと言われました。終始、優しく励ましてくれたスタッフの方に感謝します。

神戸協同病院健診課からのメッセージ

健診課では、来ていただいた方に「次も協同病院で健診しよう」と気持ちよく帰ってもらえるようにいつも努力しています。

健診を受けた時の結果の見方などを学習する班会メニューもあります。お気軽に健診課までお問い合わせください。

7月から健診を受けた方に食事・運動のアドバイスを行っています。



健診課  
☎611-1058



# 未来の医療人、育っています!

## 高校生 夏の1日体験レポート

神戸医療生協では、将来の医療生協を支える人材を育てるために、医療職を目指している高校生を対象に、さまざまな職種で1日体験を行っています。

実際にどんなことを体験しているのか、また1日の体験を通じて高校生が何を学び、感じたのか、レポートします!

### 医師体験

◇お問い合わせ先◇ 神戸協同病院(滝澤) ☎078-641-6211

1日医師体験ではこんなことをしています!

- 血圧測定、聴診器体験
- 院内見学

外来・病棟・検査室・透析室や普段見られない手術室の見学もできるかも!

#### ● 往診見学

実際の往診に同行して、在宅医療の現場を見られます。

日程が合えば

#### ● 医学生との懇談

現役の医学生に、医学生生活や勉強のことなど、気になることを聞けます!

#### ● 医師との懇談

現場で働く医師と話ができます。医師の仕事の実際や、普段どんな思いで働いているのかなど、聞いてみたいことを質問することができます。



～参加した高校生の感想より～



病院は医師と看護師だけ動いているのではなく、幅広い専門職の人たちと連携して、チームで治療を行っていることがわかりました。終末期の患者さんに対して、最期までその人の思いを大切にす医師像・看護師像が印象に残りました。



僕は往診について行かせてもらったのですが、在宅医療の現場では「治す医療」だけでなく、「支える医療」があるということを実感しました。先生は、たくましく、人間性が高いという印象でした。将来は総合診療ができる地域に根ざした医師になりたいと思っているので、今日の体験はとても勉強になりました。実際に自分の目を見たことで、医師の姿をより立体的に見ることができるようになりました。



### 看護師体験

～ある日の1日看護師体験～

◇お問い合わせ先◇ 神戸協同病院(森本) ☎078-641-6211

ナースとの交流



血圧測定

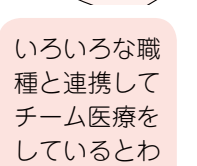


食事介助

一人ひとりの患者さんの状態に合わせて食事が考えられているんだね。



検査室見学



車椅子体験

いろいろな職種と連携してチーム医療をしているとわかりました。

少しの揺れでも患者さんは怖い。実際の患者さんの目線を体験できた!

患者さんのささいな様子からも、体調の変化を読み取っているんですね。



大変だけど、患者さんを笑顔にできる看護師さんの姿はカッコよかったです。看護師になる夢が大きくふくらんだ1日でした!



参加した高校生の感想より



病院は少し怖いところというイメージがありましたが、看護師さんは、患者さんのストレスや不安を少しでもやわらげようと常に考えていることを知りました。看護師さんと話しているときの患者さんがとても楽しそうで、どちらも笑顔だったのがとても印象的でした。



1日の体験で、看護師さんの仕事は、思っていたより幅広いのだとわかりました。大変な仕事だと実感したけど、患者さんの手を洗ってあげたとき、「気持ちいいわ～」と言ってもらえてとてもうれしかった! やりがいってこれなんだなと思いました。



### 歯科衛生士体験

◇お問い合わせ先◇ いたやど歯科(後藤) ☎078-612-3160



白衣を着て歯型採りの実習



歯科衛生士体験は、4つの歯科診療所で行われています。今回はいたやど歯科の一日をのぞいてみました。

午前中は、歯科衛生士の仕事オリエンテーションの後、2グループに分かれて「診察場見学」と、「歯型採りの実習」をしました。診察場では、初めて診療チェアーへの患者さんを案内しました。医療側の視線で治療現場を見ましたが、患者ですわると随分違いました。また、歯型採りの実習では、手がガクガクして最初はうまくできませんでしたが、いい経験をしました。午後は、高校生同士お互いの口腔内検診実習でした。歯垢取りでは、あんなに間近で口の中を見たのは初めてでした。中学生の頃から「進路は歯科衛生士」と思っていたので、興味深い体験でした。

衛生士めざして頑張るぞ。



### 放射線技師体験

◇お問い合わせ先◇ 兵庫県民医連 ☎078-303-7351

神戸協同病院では、毎年夏に放射線技師の1日体験も行っています。この取り組みは24年間続いています!

放射線技師体験では、レントゲン・CT・胃X線検査などの放射線を使った検査機器や、MRI・超音波エコーなどの様々な検査機器を見学しながら、それぞれ検査の仕組みや実際の検査の様子を学びます。病院で働いている技師との懇談会もあります。

患者さんの病気の様子を、画像という最もとらえやすい形で提供している放射線技師。大変だけれど、やりがいの大きい仕事の内容を知ってもらえる1日体験になっています。





# 住み慣れた我が家で看護が受けられる 訪問看護ステーション「つばさ」



訪問看護ステーション「つばさ」は、神戸協同病院の東側にあります。  
看護師7名、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が、自宅で、介護・看護・リハビリを受けられるよう、サポートします。

## 神戸協同病院・駒どり（社会福祉法人）との連携

来春、神戸協同病院が、緩和ケア病棟を開設します。つばさは、在宅ホスピスの役割も担うことになります。病院と在宅で切れ目のないケアを行えるように、つばさでも他病院へ研修に行ったり、緩和ケアの学習を始めています。

また、「駒どり」と定期巡回随時対応型介護看護を始めました。これは、日中夜間を通じて訪問介護と訪問看護が一体的にサービスを行い、患者様の在宅生活を支えるものです。

病院、施設、ステーションの連携ができれば、地域の方々が安心して在宅で過ごすことができます。

つばさには、看護師以外にリハビリスタッフも勤務しています。看護師と連携しながら、在宅で生活に密着したリハビリが受けられるのも、つばさの特徴です。

## こんな取り組みもしています

つばさでは、年に1回、5月頃に外出がしにくい利用者様向けにお楽しみ会を企画しています。手品、ゲームや歌を歌ったり、3時間程度ですが、楽しい時間を過ごします。今年は、利用者様5名とご家族3名の参加で、皆様に喜ばれました。



## 「原発ゼロの社会へ」⑨

「長いものに巻かれる」  
は、もつごめん

たびたび認めていることです。権力の力で「長いものには巻かれる」式の政策にだまされるのはもつごめんです。

## 安全よりも再稼働

福島原発の汚染水増加を止める決め手として工事が始まった「凍土遮水壁」をめぐる、政府と原子力規制委員会、東電の足並みがそろっていません。委員会は、効果・必要性・安全性などで疑問をつきつけていますし、東電側は財政面で難色を示しています。多くの原子力専門家も委員会と同じ疑問を持っています。なぜ、政府は成果を焦るのでしょうか。成果よりも住民の安全が最優先されるべきではないでしょうか。

「住民の安全より原発の再稼働」の思いが見え隠れしています。

## 2014年 国民 平和 大行進

東京・広島コース

歩けるか研究(?)している人もいました。

参加者の感想は、「平和行進に参加して、組合員の方の平和を願う気持ちをとても感じました」「初参加でしたが、大勢の方と一緒に歩くことができて一体感を感じました」「平和を願う者同士の団結心を感じました。参加しないと判らない事でした」等々でした。きっかけはいろいろあっても「平和が一番、戦争はまっぴら!!」の熱い思いをこめて、「暑い!暑い!」と言いながら、休憩所で冷たいトマトや冷茶、オシボリ等のおもてなしに一息つきながら今年も歩きました。



全国通し行進者を先頭に



## 身近な病気の話

### 歯周病と全身の病気の関係について

**Q1** 歯周病と関連があると言われている病気にはどのようなものがありますか？

誤嚥性（誤って肺に食べ物などが入る）肺炎、糖尿病、動脈硬化、早産などがあります。

**Q2** 誤嚥性肺炎とはどういう病気ですか？

嚥下反射（食べ物や飲み物を飲み込む能力）や咳反射（気道に誤って入ったものを排除する能力）が低下し、誤って食物などが、気道、肺に嚥下時に流入してしまふことによって引き起こされる肺炎のことです。特に高齢者の方に多い肺炎です。

**Q3** どのように歯周病が関連するのですか？

歯周病は、口の中の細菌が食べかすなどの汚れとともに粘着性のある塊いわゆるプラークとなって、歯にまとわりつき歯肉

の炎症を起こすことで、歯肉が腫れたり、歯を支える骨が溶ける病気です。その細菌の塊を誤って飲み込むことで肺炎が起こりやすくなるのです。

**Q4** どうしてそういうことが明らかにになったのですか？

高齢者の施設で歯科衛生士（歯科で歯磨き指導や歯石取り、歯科医師を助けることを業務とする）が口の中を清潔に保つよう清掃、歯磨き指導などを行ったところ、肺炎の発生率が下がったことが統計として証明されました。また同じように歯科衛生士が口の清掃を行うことで、高齢者の施設でのインフルエンザの発生率が抑えられたという報告もあります。

**Q5** 在宅で歯科衛生士による口の清掃や歯磨き指導を受けた人はどうすればいいですか？

医療生協の4つの歯科はそれぞれ担当を決め地域の歯科往診にでかけています。まずは歯科に連絡して歯科医師の訪問診療を受け、その指示に従って歯科

衛生士が訪問を行い口の清掃、歯磨き指導などにつながります。

**Q6** 歯周病と糖尿病の関係について教えてください。

歯周病は糖尿病の原因ではなく、あくまで糖尿病を悪化させるひとつの要素です。歯周病菌の作用で、歯肉の腫れた炎症部の血管から、インスリンの働きを悪くする物質を多く送り込んで糖の取り込みを阻害するので、糖尿病が悪化するのです。歯石取り、歯磨き指導など歯周病の治療を行うことで、HbA1Cの値が改善したという研究結果が出ています。

同様に、糖尿病も歯周病の原因ではありません。これも同じことで糖尿病は歯周病を悪化させるひとつの要素です。糖尿病は多くの合併症があります。網膜、腎臓、神経など細い血管の流れが悪くなりいろいろな症状が出てきます。歯肉の中の血の巡りが悪くなり、傷が治りにくくなると、歯肉が腫れやすくなったり、歯石をとってもなかなか歯肉が引き締まりにくいということになります。

**Q7** 糖尿病の人は口の中では何に気をつければいいのでしょうか？

糖尿病と分かれれば、口の中に症状がなくてもぜひ歯科を受診し、歯石取り・歯磨き指導など歯周病の治療を受け、定期的に歯科で検診を受けてください。

**Q8** 動脈硬化、早産はどのように関係があるのですか？

いずれも歯周病が関連するといわれていますが、確固たる証拠はありません。歯周病菌の作用でいろいろな炎症を引き起こす物質が歯肉の血管から全身にながれ、動脈にへばりつければ動脈硬化、子宮にいたれば子宮収縮を起こし、早産に繋がると言われています。

### まとめ

どの病気も、歯周病菌が作用してできる炎症物質が大量に血管を通じて全身にながれることで引き起こされます。ぜひ歯科で歯周病治療を受けましょう。（協同歯科歯科医師・石田真樹）

次クール参加者募集中!!

# 男の料理教室

## ① 炊飯器ドライカレー

＜4人分＞

- ・米…2合
- ・合いびき肉…100g
- ・塩、こしょう…少々
- ・ドライパセリ…少々

みじん切りにしておく

- A { ・カレー粉…大さじ2  
・コンソメ(固形)…2個
- B { ・玉ねぎ…1/2個  
・人参…1/2本

- C { ・ひよこ豆の水煮…50g  
・ホールコーン缶…30g

水気を切っておく

- ① 米は洗ってザルに上げ、30分ほど置いておく。
- ② 炊飯器に①の米を入れ、2合の目盛まで水も注ぎ、ひき肉を加えて軽くかき混ぜ、A・B・Cを加えてふつ々に炊く。
- ③ 炊き上がった全体を混ぜ、塩・こしょうで味を整える。  
※炊飯器の水の目盛は少し多めでも大丈夫です

上からドライパセリをふりかけ

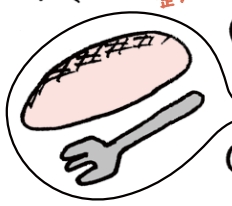
## ② スイートポテト

＜2人分＞

- ・さつまいも…中1本
- ・砂糖…大さじ3
- ・生クリーム…大さじ1
- ・卵黄…1/2個
- ・塩…少々

形を整えてね

- ① オーブンを200度に予熱をかけておく
- ② さつまいもは皮をむき、塩を少し入れた水に3分さらす
- ③ さつまいもを柔らかくなるまで水から茹でる
- ④ 砂糖をボウルに入れ、茹であがったさつまいもを入れてつぶす(1cm角程度にする)
- ⑤ ④に生クリームを加え、卵黄をぬってオーブンで20分焼く



10月からの「男の料理教室」参加者を募集しています  
神戸医療生協 本部 健康推進課  
tel: 078-641-4323 Fax: 078-641-4351



# 組合員 伝言板



ます班会等にも参加したいなあ  
と思います。どうぞよろしくお  
願いします。

(高宮悦子 西区)

◆今年も夫は平和行進の県通し  
行進者を無事おえました。身体  
の続く限り歩くそうです。元氣  
で頑張つて欲しいと思います。

(松浦知子 須磨区)

◆年を重ねあれもこれも予定立  
てても一つできたらずよしと思  
うことに…。暑いのが大の苦手  
なこの夏は大変です。

(堀本浩子 垂水区)

◆久しぶりにクロスワードパズ  
ルに挑戦してみました。年を重ね  
るにつけ、暑い夏が身に沁え  
ます。我が家では「吊りしるべ」  
に風鈴をぶら下げて『暑気払い』  
をしています。風鈴の音がとて  
も心地好いです。8月28日の「夕  
涼み会」も楽しみにしています。

(川井信弘 明石市)

◆1日1万歩以上を歩く計画を  
して約8カ月つづけています。  
この間5kg減量しました。お腹  
の出っぱりが少しもへらないの  
で歩くプラスダンベル体操を始

めています。2kgの鉄アレイで。

(長谷川京 加古川市)

◆聞いてきて！うれしいこと  
がありました!!2カ月に1回の  
班会には最近、いつも参加は4  
人プラス3人くらい。7月は公  
開班会にして、骨密度を年1回  
は計ろうと計画。ご近所やマン  
ションに180枚ポストイン。知人  
に声かけして。ところが、いつ  
もの2人がやむえない事情で欠  
席(脳トレ体操・ゲーム担当)。  
他の3人をお願いし、健康

チェック、体操、脳トレゲーム。  
新しくこられた方の対応は私が  
して、にぎやかで楽しい班会。  
新しい仲間も1人増え、今後も  
期待し、お誘いできそう。うれ  
しい!!

(市川幸美 西区)

◆三つの輪の小誌を拝見させて  
いただき、いろんな活動やイベ  
ントなどの様子がよく分かり少  
しづつでも何かに参加させても  
らえたらと考えています。

(國光朱美 明石市)

◆今回のパズルむずかしかった  
ので主人に教えてもらいました。

(國光朱美 明石市)

図書券が当たったら、主人に  
使ってもらおうと思っています。

(岸本美津子 西区)

◆記事の内容に写真有り、コラ  
ム有り、トピックス有り、いつ  
もたのしく拝見しております。

(松田武 北区)

◆知っておきたい夏を元氣にの  
話「夏バテ防止は食事から・水  
分を上手に摂ろう・夜を涼しく  
快適に」を読み参考にし暑  
い夏を快適に過ごします。

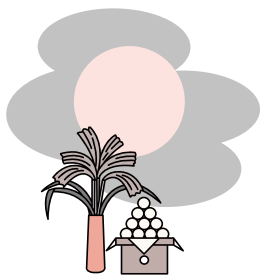
(三浦松代 明石市)

◆緩和ケア病棟建設の件、力強  
く進展致しますように願つてお  
ります。

(磯谷栄亮 兵庫区)

◆毎回クロスワードパズルを楽  
しみにしています。まず、私がし  
て、分からない所は主人がして  
と3人寄ればではないけれど…。

(吳座明子 明石市)



## 三つのカギ

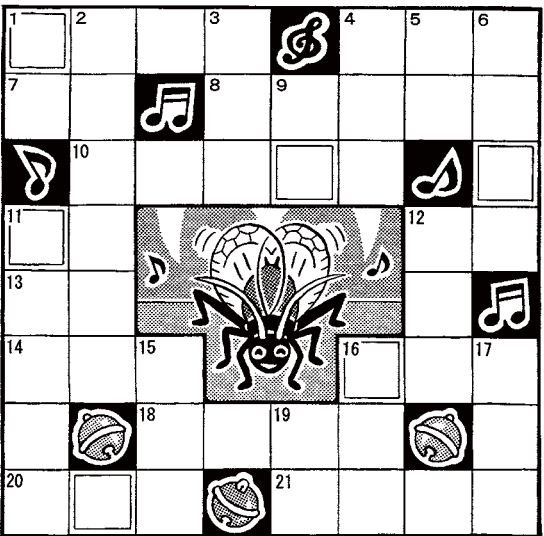
- 財産の多い人
- フィンランド風の蒸し風呂
- 一寸法師は、おわんの舟に
- はしの……
- その秘密もう聞いて知って
- いるの? 早耳だなあ
- グーグーと鳴きます
- あの役者の力のこもった
- ……演
- 秋の味覚。でも痛い
- ……がきく店
- 危つきには近寄らない人
- 心配。苦勞。……の種
- 「こちらへおいで」。日本で
- は手の甲が上。米国では手
- のひらが上

## タテのカギ

- 花札のモミジ札に描かれて
- いる
- 見慣れたものでも改めて見
- てみると
- 日本では合法化されていな
- い賭博場
- 秋元康氏や阿久悠氏は……
- 家
- 地球表面積の約7割は?
- サーフィン日本語では?
- 鉛筆と消し……は相棒?
- 首飾りを英語で言つと?
- 神や仏に……をささげる

## クロスワードパズル

《解き方》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?



## ショキバライ

7・8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。

藤原美江子、益田あけみ、國光朱  
美、岸本美津子、尾崎明子、城井  
三枝子、遠藤和子、磯谷栄亮、戸  
田佐都子、松岡照子 (敬称略)

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。

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

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。

| 9月のテーマ |                  |
|--------|------------------|
| 月      | 高齢出産へのアドバイス      |
| 火      | 定期歯科検診のすすめ       |
| 水      | ぎっくり腰の話          |
| 木      | ED治療の話           |
| 金土日    | ホクロと黒色腫(こくしょくしゅ) |

9月15日(月・祝)は金土日のテーマ、23日(火・祝)は  
月曜日のテーマを放送します。

10月のテーマは決まっ  
ていません。ホームページ・  
電話でご確認ください。

## 法律相談日(無料)

|                |                        | 9月    | 10月   |
|----------------|------------------------|-------|-------|
| 19時より<br>(要予約) | 協同歯科<br>☎913-1155      | 19(金) | 17(金) |
| 18時より<br>(要予約) | 神戸協同病院<br>☎641-6211    | 25(木) | 23(木) |
| 18時より<br>(要予約) | いたやどクリニック<br>☎611-3681 | 11(木) | 9(木)  |

相談は全て弁護士が対応しています。



2014年  
原水爆禁止世界大会  
in広島



なないろの組合員かつどう  
虹の  
パレット



10歳若返り!?  
ほのぼの  
おしゃれ教室



初めての  
囲碁・将棋  
大会



長田北部支部  
平和写真展

体力測定会  
での  
シッティング  
バレー大会



落語で学ぶ  
だまされないコツ

虫歯予防ポスターコンクール

応募された作品は、どの作品も、歯の大切さがよく伝わってきます。  
応募していただき、ありがとうございました。

西口世那くん(7歳)



小島そわちゃん(9歳)

三佐千衣羽ちゃん(9歳)

