

三つの輪

2015

1

2

月号

神戸医療生協

神戸医療生協

検索

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

No.341

ISO9001 認証取得

主な記事

診療
あんない

7・10面

阪神淡路大震災
から20年

8・9面

知っておきたい身近な
病気の話—排尿障害

12面



頌春

兵庫区

塩野 菜美



垂水区 磯崎 由美子

長田区

辻 洋子



須磨区

米 悦子

now

組合員数

5万3,488人

出資金総額

18億2,136万4,000円

1人あたり出資金

3万4,052円

支部

51支部

班数

445班

11月30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 にし☎078(797)7085 かけはし☎078(948)3375

2015年 年頭のぞこ挨拶



神戸医療生協
理事長
道上 哲也

新年おめでとございませう。
昨年も様々なことがありまし
た。

大うんどう会は天候不順のた
め残念でした。組合員も職員
も、ともに今年こそはと準備を
重ねてきました。その努力は
きつと報われると思います。

2014年は、神戸協同病院
の緩和ケア病棟開設にむけての
大きな取り組みを行ってきたこ
とが第一の特徴でした。組合員
と職員の協同としての「緩和ケ
ア病棟を実現させる会」、病院
での「緩和ケアプロジェクト」
の2つを中心に、地域での学習
会、公開講座、2回の市民講
座、ボランティア養成講座、他
病院見学、パンフレット作成、
「3つのコンセプト」提案、入
退院基準案の検討、職員の研修

や学習会・症例検討会などたく
さん行ってきました。とりわけ
神戸医療生協あがりの出資金集
めと医療従事者紹介運動、組合
員と職員による地域訪問行動は
今後に生かされていくでしょ
う。

一方で、私たちの生活や医療
をとりまく状況は年々厳しく
なっています。

消費税増税、集団的自衛権な
ど、私たちの生活を脅かす問題
は引き続き重要な課題です。ま
た医療介護総合法に象徴される
社会保障制度の解体と、医療・
介護の産業化の推進により、国
にとっては安上がり医療・介
護の提供を目指す動きはますま
す鮮明となっています。とく
に、「自助」「互助」を社会保障
の理念とする方向は、憲法25条
に逆行するものです。

経営問題は、引き続き重要課
題です。昨年も多くの方々にご
心配をおかけしてきました。組
合員、職員の力に依拠しなが
ら、理事会が先頭に立ち、経営

の改善を進めてまいります。

今年は阪神淡路大震災から20
年目の年です。特養ふたばの建
設など、大震災は私たちにとっ
て転機となりました。私も医師
としての仕事をどのような姿勢
で行うのか原点に帰る機会にな
りました。あらためて20年を振
り返ってみたいと考えていま
す。

緩和ケアの学習を進める中
で、これまでの医療活動を思い
起こしています。総代会で提起
した「3つのコンセプト」はそ
の整理の意味もありました。な
かでも、民医連の「医療は患者
と医療従事者の共同の営み」で
あるという思想、医療福祉生協
の「いのちの章典」は、私に
とっての拠り所です。私自身、
新しい役割を背負い、もうひと
踏ん張りしたいと年初にあたり
決意をしました。

今年もどうぞよろしくお願い
いたします。

2015年 元旦

生協連表彰

おめでとございませう！



去る10月9日、兵庫県民会館
にて、2014年度兵庫県生協
大会が開催されました。この中
で、兵庫県生活協同組合連合会
会長表彰の表彰式が行われまし
た。この表彰は、長年に渡り生
協業務に精励した人物に贈られ
るものです。

今年度、神戸医療生協からは
湧谷純医師、南恵津子看護師、
喜田照和施設職員の3名が表彰
されました。

◆受賞の感想◆

表彰のお話を聞いて、まずは
驚きました。医療生協職員とし
て長年勤務してきたことを認め
ていただいたのかなと思います。
振り返ると、その時々は大変
だったけれど、よく乗り越えて
こられたなと思います。阪神大
震災の当時、病院の機能復旧の
ために奔走したことなどが思い
出されました。(喜田 照和)

いい汗 かいた！

健康まつり in 加古川ブロック

11月16日(日) 加古川市民会
館小ホールで第3回健康まつり
を行いました。

参加者は約100名でした。下肢
筋力をチェックするロコモテス
トでは「座位からの片足立ち・
2ステップテスト」など、初め
ての内容に、とまどいながらも

チャレンジ。午後のシッティン
グバレーや竹トントン、ネット
ネットなどで体を動かして、楽し
みながら、汗を流しました。

北山保健師の指導を受け、年
齢を重ねても「健康」で暮らす
には、下肢筋力の強化が大切で

あると学び、足指力アップ体操
などフットケアの実技も行いま
した。

参加した方からは「とても楽し
く体を動かせて良かった」、
「体操のDVDを購入して家で
も続けたい」等の感想が寄せら
れました。

まつりの最初と最後には、「馬
頭琴」、おやじバンド「トーフ
レンズ」の伴奏に合わせて、み
んなで大きな声で歌い、「健康
づくりと文化行事」を楽しむ一
日となりました。

(実行委員長 肥塚 俊二)



◀体力測定中



▲盛り上がった竹トントン



▲おやじバンド「トーフレンズ」の演奏

新任医師をご紹介！



内科
水上 啓江 医師
みず かみ ひろ へ

はじめまして。10月から神
戸協同病院・いたやどクリ
ニックでお世話になることに
なりました。水上と申します。
診療科は内科を担当します。
主に健診医として、病気の予
防・早期発見につとめたいと
思います。

神戸協同病院・いたやど
クリニックの印象は？

神戸協同病院・いたやどク
リニックは、とてもアット
ホームな雰囲気だなという印
象です。医局の先生方もみな
さん親切で、お声をかけてく
ださり、たいへん働きやすい
です。

神戸の街とのつながりを
教えてください。

私は明石市の出身で、高校
までは明石から神戸まで、毎
日電車通学しておりました。
阪神大震災の時には関東の大
学に在学中で、遠く離れた地
より復興を案じておりました
が、久しぶりに神戸に帰って
きて、活気を取りもどした街

患者さん・

組合員さんへ一言

生活習慣病に関することや、
健康に関することで疑問に思
われることがあり
ましたら、ご相談
ください。これか
らよろしく願ひ
いたします。



わが家のアイドル

Part.12

新春拡大版

みなさんの身近な「アイドル」の写真とコメント（20文字程度）を本部（表紙参照）まで送ってください。送っていただいた写真は返却できませんので、ご了承ください。



みえい 美瑛ちゃん
(3歳)
みこい 史来ちゃん
(11ヵ月)



二人仲良く
歯みがきしてます
STにじ 石本さん

右から
やまぐち しゅうや
山口翔弥くん(8歳)
たなか れんたろう
田中廉太郎くん(1歳)
たなか そうた
田中湊太くん(1歳)
やまぐち ゆい
山口柚依ちゃん(4歳)
たなか たくと
田中琢士くん(6歳)

ただ今、孫8人。やがて9人になります。
その内女の子1人、後は全部男の子です。
会う度に元気をもらっています。
“パーバより” 加古川市 田中さん



ネザーランド・ドワーフの
「なると」です。
夜行性なので夜は可愛い
ストーカーに変身します。
神戸協同病院 郭さん



紀州犬のオス
コタ
(1歳)

力は強いが、
甘えん坊の二男です。
西区 富本さん

大きくなってなりたいもの…
大輔は野球選手、
鈴は妖怪ウオッチ!?
なれるといいね～!
神戸協同病院 藤原さん



だいすけ 大輔くん
(右・8歳)
りゅう 鈴くん
(左・5歳)

ちょっぴり
メタボな男前
いたやど歯科 佐藤さん



みやけ かなたろう
三宅菜太郎くん
(2歳)

やんちゃな
男の子です。
兵庫区 亀井さん

我が家に来てくれて
15年になります。可愛い、
かわいい「ななちゃん」です。
西区 加藤さん



KREW
(7ルー)



「舌は筋肉の

かたまりです」

「口のアドバイザー誕生

「元気で長生きするために
いつまでも口からおいしく食
べよう!」をスローガンにお
口のアドバイザー養成講座を
10月11月に開催しました。9
人のアドバイザーが誕生しま
した。

「舌力」に焦点をあて、舌の
役割と舌力アップトレーニング
を学び、舌体操のグッズ作
成(写真)を行いました。

まず、10秒間に「か」が何
回言えるかテスト。これで舌
力がわかります。全員、実年
齢より舌年齢は衰えていまし
た。舌は筋肉です。使わなけ
れば退化します。舌の力が衰



えると「飲
み込む働
き」が弱く
なります。
舌を鍛える
と唾液の量
も増え、飲
み込む機能
も高まりま
す。鼻呼吸
になり、口の乾燥や口臭も軽
減します。それが誤嚥性肺炎
の予防になります。

炭坑節の替え歌に載せて楽
しく舌体操も行いました。

参加された方から「舌力は、
今まであまり意識していな
かったが高齢化社会では必ず
通る問題。知識は大切」「舌
力の影響について学習してみ
て驚くことが多かった」「貴
重な体験が出来たので、地域
班会で実践していきたい」等
の感想をいただきました。
これから「口のアドバイ
ザー」が班会に回ります。ど
んどん活用をお願いします。
(歯科衛生士 秋山・後藤)

2015年1月・2月イベント

すべて予約必要。参加費がかかります。

①第1・3木曜日、②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

2月18日(水) 午後 「減塩講習会」 神戸市立地域人材支援センター(長田区)
2月19日(木) 午後 「減塩講習会」 東播磨生活創造センターかこむ(加古川市)
2月7日(土) 13:30～15:30 「親子もちつき大会」 神戸協同病院横 ビッグハート広場
2月23日(月) 10:00～12:00 ウォーキング「源氏物語と城下町コース」 JR明石駅 集合

減塩月間12月～3月

～高血圧・心筋梗塞・脳卒中などの予防や改善に
効果がある「減塩」に取り組みましょう～

★尿ソルト検査が 無料!!★

通常1回100円かか
りますが、月間中は誰でも
1回無料でできます。
まずは1日どれくらい
の塩分をとっているか知
ることから始めてみま
せんか?

<無料期間>

12月1日～3月31日

★減塩コンテスト★

1週間の減塩生活に挑戦!

①減塩生活チャレンジ前後に尿ソ
ルト検査(無料)を行います。
②1週間、減塩のための食生活
を行ってもらいます。
減塩調理のレシピ集、減塩のポ
イントテキストをお渡しします。

<申込期間>

12月1日～3月20日

尿ソルト結果4月4日必着

★ヘルシー料理コンテスト★

男性1人を含む6人グループ
の編成であること

参加者募集

*レシピ等の詳細はあらためてご連絡させて
いただきます。
*まずは申し込みのお電話をください。多数
の場合は抽選で7グループに絞らせていた
だきます。

<申込期間> 12月15日～1月23日必着
コンテスト日: 3月31日(火)
場所: 神戸市立人材支援センター

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

診療 あんない

いたやどクリニック 〈☎078-611-3681〉 受付時間 ○午前 8:00～12:00 ○水曜日午後 1:00～4:30
○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 丸 中山	上田 小谷	安川 坂井	斉藤 水上	津田 ★安川	趙 ^{チョウ} ①③⑤ 湧谷 ^{ユウ} ②④ 湯浅 ^ユ ②④ 坂井①③⑤
午 後	坂井		坂井 2:00～4:30	橋本	趙 ^{チョウ} 安川	《特診》 ★糖尿病

◆皮膚科	月	火	水	木	金	土
午 前						
午 後	岡					

◆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 (第2は休診)	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 〈☎078-913-1155〉

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。時間外急患電話受付時間 午後5:00～8:00

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

★矯正科の月曜・土曜日は隔週です。

★急患の場合は事前にお電話ください。

き た す ま 歯 科 〈☎078-741-7224〉

◆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〉小児歯科特診は(偶数)隔月1回月曜の午後

	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 〈☎078-612-3160〉

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

★小児歯科特診は火曜日午後に行っています。

★往診は火・金曜日に行っています。往診希望の方は、ご相談ください。

★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。

カンガルーの ポケット 64

カンガルーの生きる力

小児科医 木村 彰宏

何があなたの「生きる力」？

「子どもの生きる力について、自由にお話ください」と、講演をお受けしたものの、「生きる力」って何だろうと考えました。思案の末に参加された方にお答えいただくことにしました。

お母さん方の「生きる力」は、次のようなお答えでした。①おい

しいものを食べること、②自分の趣味を大切にすること、③子どもの成長、家族のつながりを大切にすること、以下、一人の時間、まわりの人から必要とされること、友だちとの会話、家族の健康と続きます。みなさんは、このお答えにどのような感想を持たれたでしょうか。

学習指導要領には、生きる力を育むために、「確かな学力、豊かな心、健やかな体の知・徳・体をバランスよく育てる事が大切です」と謳われています。

確かな学力は、その人の生活を豊かにします。おもしろいな

不思議だなっていう心を持ち続けるためにも、読む力、論理的な考え方、歴史から学ぶ力などの基礎学力は大切です。

豊かな心は、良好な人間関係を保ちます。人柄のいい人は、まわりの人から好意をもって迎え入れられ、まわりの人を明るくします。

健やかな体は、「生きる力」の基本です。「健全な精神は、健全な肉体に宿る」という格言を持ち出さなくても、私たちは健康を大切に考えています。

3つの人間の能力

絵本作家の五味太郎さんは、人間の能力を「じょうぶな頭、かしこい体、しなやかな心」の3つに分けられます。そこで、もう一度お母さん方のアンケートのお答えに戻りましょう。

趣味を大切にしたいというお答えは、生活の質を高め、いつまでも「じょうぶな頭」でいたいという願いなのでしょう。

食えることを楽しみにし、家

族の健康に気を配り、身体を動かす活動を続けたいというお答えは、「かしこい体」作りを目指されているのでしょうか。

家族のつながりを大切にし、子どもの成長や、お友だちのおしゃべりを楽しみにされ、まわりの人から必要とされたいというお答えは、「しなやかな心」を持ち続けたいという現れなのでしょう。

家族や友だちとワイワイする時間を楽しみにしながらも、一人の時間も大切にしたい。少し欲張りで、とても健康的なお答えだと思いました。自分を大事にするからこそ家族を大切にできる。自己犠牲の上に成り立つのではなく、無理をせず長続きする家族関係を作ろうとされていると、安心しました。

数値では計れない

しかし教育は個人の幸せを願うばかりではありません。法政大学の佐賀浩先生は、「教育には、資本が競争に生き残るための活用力・表現力を育てるとい

う側面があるために、学力、体力を全国的に数値化し、あい競

わせる施策につながる」と言われます。「生きられない困難に直面している子どもが、どう

やったら生きられるようになるか、子どもが生きる意欲や希望を持つ事ができる教育を作り出すか。孤立と分断に迫いやられている子どもに求められているのは、人と人をつなぐ安心と自己表現の回復、自分のかけがえなさを感じる関係を回復するためのコミュニケーションではないか」と続けられます。

お母さん方の健康的でバランス感覚に優れた「じょうぶな頭、かしこい体、しなやかな心」作りを見て育ちながら、子どもたちも本物の「生きる力」を持つようになつて欲しいと思います。

カンガルーの「生きる力」です。まずは、しっかり食べてぐっすり眠ること。そして家族と、仲間と、わたしを育ててくれている大自然が、カンガルーの「生きる力」のもとですよ。

1.17 あの日を忘れない—— 阪神淡路大震災から20年

1995年1月17日の
阪神・淡路大震災から20年目を迎えます。
街の外見は、復興したように見えますが、
人々の暮らしの復興はできたのでしょうか。
20年を契機に震災をふりかえり、真の復興に向けて、
神戸医療生協は活動を
すすめていきます。



●神戸医療生協 当時の取り組み

翌2月1日	7月2日	16日	11月13日	6月6日	30日	4月16日	24日	15日	14日	13日	12日	5日	3日	2日	3月1日	24日	21日	16日	14日	7日	2月5日	30日	29日	28日	27日	26日	25日	22日	21日	19日	18日	夜	18:00	16:00	15:00	11:30	11:00	7:00	5:46
翌2月1日 理事会による「ついで」元氣集	7月2日 負へんでの会による仮設住宅実態調査	16日 負へんでの会サンデー行動が始まる	11月13日 (宮城にて) 共同組織交流集会で負へんでの会報告	6月6日 真陽小学校で日本の伝統食の配食400人分 学園東町にて初めての仮設住宅での班会が行われる	30日 理学会による「達つて元氣」集会所が開かれる	4月16日 長田東部地区 ガス復旧	24日 南駒栄公園テントにて歯科支援開始、 3日で35人受診	15日 洲本温泉リフレッシュツアー(16日まで)	14日 全日本民医連の地域歯科支援が始まる、 第1陣は10人	13日 長田南部組合員集會	12日 「ゆーゆー隊」結成 (お風呂隊)	5日 「肩もみ隊」活動開始	3日 「おもちゃ隊」わたがしや ピン「水あめ」など	2日 岡山山崎病院より 精神科の支援始まる	3月1日 「がれき隊」活動開始	24日 医療班と負へんでの会、 合併	21日 職員による中断患者さん の安否確認作業が始まる	16日 六間道で健康チェック 再開	14日 片付け隊・シート 貼り隊・給水隊発足	7日 岡山山崎病院より 精神科の支援始まる	2月5日 真陽小学校で栄養調査 水道復旧	30日 岡山山崎病院を中心 に洗髪隊が結成される	29日 大阪商人グループから 湯が	28日 タンクローリーで届き、 5階病棟の浴槽へ	27日 支那からの支援活動開始	26日 地域ローラー作戦開始	25日 ベトナム人の方むけに 通訳付きの医療班を出す	22日 「大地震なんかに負へん での会」(以降、負へん での会)理事会で正式発足	21日 負へんでの会で組合員、 職員320人が	19日 地域に入り、支援物資を 配る	18日 入院患者さん向けに3回/ 週、歯科支援が始まる	夜 神戸市から2トン/日の 水の供給が始まる	18:00 11か所の避難所に 医療班を派遣する	16:00 姫路共立病院へ中材の 消毒に行く	15:00 避難所への医療班の展開開始 31名の透析を行う	11:30 神戸医療生協災害対策本部発足 地域支援センターの発足	11:00 病院の南50mのところ まで火の手が迫る	7:00 火の手が西から迫り、避難の 準備を行う	5:46 透析のための水汲みに7km 離れた貯水池までワゴン車で 往復。電気が回復する

新長田は頑張っている

医師 上田 耕蔵



震災前と今はどう違うか患者さんに聞いた。「あかん。(再開発の) 地下がガラガラや、店がない。それから人が減った」新長田の隠れた自慢であった大丸も13年1月に撤退してしまった。患者さんは嘆いていた。「あとは若者向けの店に替わったが、それまでの有名店はなくなった」。

震災後空き地がそこそこに残ってしまった。しかしまちづくりは続いている。真陽地区では防災福祉コミュニティが熱心に活動している。津波発生時避難行動の徹底や幼稚園児の避難訓練などが行なわれている。地蔵盆も盛んである。これほど子どもがいたのかとも思える程の多数の子ども達が地蔵さんを練り歩いてお菓子をもらっていく。お菓子を配る高齢者は元気になる。患者さんに「子どもがすごく多いね」と聞くと「他の地域へ引っ越した家族の子どもたちも集まってくるからね。でもちっちゃい子どもらにお菓子を配るのは面白いわ」と答えてくれた。

命と暮らしを守る政治を望む

組合員 山下 登美子



この20年、被災された方々が、どんな思いで暮らして来られたかに思いを巡らせる度に、物悲しさと歯がゆさを感じてきた。当面の命の危険はなくなったものの、この20年、厳しい生活に変わりはなく、年月を経た分、加齢と言うおまけがついて更に苦しんでいる。

私たちは大地震になんか負へんで！と元気に旗を揚げたものの結局は何もできなかった。個人やボランティアの努力ではどうしてもない程、大きな災害だったのだ。

私たちは元気な時は一生懸命働き、税金を納め、子どもを産み育て社会的責任を果たして来た。突然、災害に遭い家族を失い、住む所や職を失い社会的弱者になった。今度は、国が私たちの面倒を見る番だった。しかし、国はそれをしなかった。国が国民の命と暮らしを守ることを政策の第一にするなら、今も苦しんでいる被災者はどんなに安心して高齢期を過ごせるだろう。東日本大震災の被災者もしかり。被災者のみならず、何時、災難に遭うか分からない私たちも同じだ。震災から20年、何度も政権交代があったが、今、また新しい政権に、国民のための政治をと、切に願わずにはいられない。

これからも「いのち」を守りたい

看護師 安達 美枝



昨日までの語らいや生活、何より多くの尊いいのちを奪い去った大震災から20年、看護職としてちょうど折り返し地点で遭遇しました。

あの日、救急処置でひしめく外来を離れ、ご遺体が安置されている生協会館へ向かいました。少しでもきれいに、わずかな水でお顔だけ拭きガゼを被せました。中学生くらいの男の子だったように思うのです。その直後母親らしい女性の叫び声『かけないで！ かけたらこの子が本当に死んでしまう！』あわててガゼをはずしました。その後女性から『きれいにしてくださってありがとうございます』とお言葉をいただき、返す言葉はなく黙ってその場を離れました。

生命が絶たれた事実とともに、もっと生きるはずであったらその人生に、家族や友人を失った人のその後の人生に、よりそえる看護職でありたいと考えます。医療・看護職の使命は『いのちを守る』ことです。生命活動としての『命』はもちろん、その人の生活や生きがい精神活動社会活動も含め『いのち』として捉えています。

20年経った今、街は大震災前よりずっときれいになりましたが、長田の生活や社会活動は守れているのでしょうか。大震災で失われた多くの『いのち』を忘れてはなりません。風化させてはなりません。

3.11東日本大震災・東京電力福島第一原発事故から3年半、神戸長田で大震災を経験した者として、『いのちを守る復興』を願い、心をよせていきたい。

「原発ゼロの社会へ」⑪

限りなく不透明な
原発の発電単価

政府も電力会社も口をそろえて、「原発が火力・水力・自然エネルギーと比べても、一番コストが低い」と言い切ります。しかし、その計算には「ウラ」があるのです。

速水二郎さん（電力労働運動近畿センター）は、「運転期間を法定耐用年数・16年から40年に延長したり、通常稼働率は70%で計算するのですが、80%に引き延ばしたりしています。さらには、再処理費用の算定根拠があいまいだったり、適切な修繕費が盛り込まれていない、再処理工場の解体処分費用が入っていないなどの不明な点が数多くあります。」と指摘します。また、原発は発電量を調整する事が難しい発電方法です。

川内原発再稼働
「地元同意」は不充分

鹿兒島県知事は、九州電力・川内原発の再稼働に対して「地元同意は得た」と再稼働を認めました。しかし、この「地元同意」は原発が立地する薩摩川内市のみで、避難計画の策定が義務づけられる30km圏内の他の自治体は含まれておらず、当該の自治体からは不満・不安が続出しているのです。「不安」の最大の要因は避難計画の問題です。原子力規制委員会の再稼働に向けた審査では「避難計画」の中身は審査の対象となっていないのです。

みやぎ県南医療生協
健康まつり 参加レポート

10月19日、宮城県山元町でみやぎ県南医療生協健康まつりが開催されました。

当日は晴天の中、約1300名の参加がありました。神戸からは4名が参加し、地元から要望のあったタコ焼きを出店しました。

お祭りの前日、現地の方にお話を聞きました。「震災後、人的金銭的に支援を受け、盛大な祭りを行うことができ、元気を貰うことができた。今後は大変ではあるが、地域の力を結集し、自分たちだけの力で自立したまつりを行うことが目標です」とおっしゃっていました。

しかし同時に、宮城県では行政によるトップダウン型の復興計画が行われ、被災地域によって格差が生じ、地域住民の人間関係を崩す要因を作り出しているとのことです。地域住民の意見が活かされた復興計画が必要であると感じました。

また今回は、山元町への移動の際、福島県富岡町から同双葉町間の「国道6号線」を通りました。この道は、福島第一原発から直線距離で6・4kmの位置にあり、原発事故後、放射能漏れにより通行規制が続いていた道です。持参した線量計で放射線量を測定しながら移動しましたが、原発に近づくにつれ、どんどん線量が上昇していきました。

現在も周囲は帰還困難地域のため、国道沿いの家屋や商店にはバリケードが張り巡らされ、無人の街となっていました。

今回の支援への参加を通して、津波被害と放射能汚染により、震災後3年以上が経過しても、十分に復興されない被災地の状況を目の当たりにしました。今後も継続した震災支援を続けていく必要性があると実感しました。

（クリエイト兵庫 金丸 武史）

information 保存版

神戸協同病院 〈☎078-641-6211〉 受付時間 ◎午前 8:00～12:00 ◎水曜日午後 2:30～5:00 ◎午後 3:30～7:00

◆内科

	月	火	水	木	金	土
午前	眞鍋 担当医 上田 水上 中田	眞鍋 津田 松尾 田尻(晋) 高井	兼田 10:00～ 上田 松尾 小松 水上	津田 新小田 安川 三村	兼田 10:00～ 上田 新小田 中田 担当医	西郷 中田 道上 高田①③⑤ 中島②④ 岩佐①③⑤ 津田②④
午後	関 松尾 上田 担当医 中田		兼田 中田 小松 水上	津田 馬場 5:00～ 眞鍋 竹内 安川 3:00～	西郷 中田 今上 上田	

◆外科

	月	火	水	木	金	土
午前	石川 (乳腺・一般)		石川 田尻(楓) (乳がん検診のみ)	吉田／担当医 (乳腺・一般)	吉田 田尻(楓) (乳がん検診のみ)	吉田①③⑤ (乳腺・一般) 石川②④ (乳腺・一般)
午後	吉田 (乳腺・一般)			担当医(乳腺・一般)	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		

◆皮膚科

	月	木	金
午前	松田		
午後		鷲見	

★木曜日は17:00から診察です。

年末年始休診のお知らせ
12月30日(火)～1月4日(日)
救急の場合は
神戸協同病院 ☎641-6211
協同歯科 ☎913-1155
12/30 午前9～12時、午後2～5時
12/31～1/4 午前9～12時

生協なでしこ歯科 〈☎078-978-6480〉

◆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(毎週午後2:30～7:10)
○土曜日(隔週午前9:10～12:10、毎週午後2:00～4:20)
※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～金曜日の午前と月曜日の午後(4:00まで)。

番町診療所 〈☎078-577-1281〉

	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00 午前	松岡	松岡	松岡	松岡	松岡	松岡／(代診)
						福山(皮膚科)
5:00～7:00 午後	松岡					

ひまわり診療所 〈☎078-941-5725〉

	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00 午前	診察 胃カメラ	尾崎	尾崎	尾崎	尾崎	尾崎
		吉田				吉田①③⑤ 田畑②④
4:00～7:00 午後	診察	新小田	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。

11 神戸医療生協 * 2015年1・2月号

三つの輪 * No.341 10

一般の方が排尿障害と聞くと、尿が出ない排尿困難、頻尿、尿失禁等をお考えになります。かつて排尿困難は前立腺肥大症に代表され男性に多く、尿失禁は女性の腹圧性尿失禁が中心でした。最近では糖尿病に伴う神経因性膀胱、過活動膀胱による切迫性尿失禁が増え、男女を問わず困っている方が増加しています。その中で今回は頻尿を取り上げます。

夜間頻尿って？

頻尿と一口に申しますが、昼間頻尿と夜間頻尿があります。ここでは日常生活に影響の大きい夜間頻尿について述べます。まず夜間頻尿とは、夜に何回トイレに行くことでしょうか？



神戸協同病院
泌尿器科部長
小山 泰樹医師

国際禁制学会では「夜間1回以上、排尿のために起きなければならぬ」という訴えである」と定義されていますが、男女を問わず日本人の40歳以上で夜1回以上トイレに行く方は実に7割近くおられます。また3回以上行く方が13%ほどです。(2003年日本排尿機能学会誌より)

もちろん、排尿回数は水分摂取量に大きく左右されますので、晩酌だけでなく寝る前にコップ1杯の水を飲めば、必然的に夜1回はトイレに行きます。10年ほど前にマスコミで脳梗塞・心筋梗塞の予防に寝る前にコップ1杯の水を飲む、宝水などと称賛されてから急速に夜間頻尿の患者さんは増加しました。しかし残念ながら寝る前に水を飲んでも4時間後には尿に出

てしまいます。それどころか夜間にトイレに起きることによって血圧が上昇し、かえって心筋梗塞のリスクは上昇します。寝る4時間前までにしっかりと水分摂取をして脱水を予防することのほうが大事です。

夜間頻尿の原因と対策

夜間頻尿と一口に言いますが、かわる因子は3つあります。①機能的膀胱容量の低下②多尿・夜間多尿③不眠です。膀胱容量の低下にかかわるのが前立腺肥大症や膀胱の蓄尿力の低下です。

の向上が不可欠です。薬に頼るばかりではありません。日常生活の中で①朝起きて朝日を浴びる。(体内時計のリセット)②昼寝は午後3時までに済ませる。(夜の睡眠を邪魔しない)③夕方(夜の睡眠を邪魔しない)③夕方に30分ほど散歩する。(体を疲れさせる)④就寝前に入浴する。(睡眠誘発物質メラトニンの分泌を促進する)⑤就寝は午後10時以後にする。(午後9時では睡眠刺激と覚醒刺激が拮抗する)などのリズム改善が必要です。

睡眠の質を改善させてぐっすり眠ることは、夜間頻尿の改善のみならず、生活の質そのものの向上に重要です。



減塩レシピ

今回のレシピ紹介は...
「減塩チーム」のみなさんです



鶏のレモンしょうゆ焼き 塩分1.4g/人

＜材料＞2人分

- ・鶏もも肉 1枚(酒、こしょうで下味をつける)
- ・レモン汁・しょうゆ...各大さじ1/2
- ・サラダ油...適量

＜作り方＞

- ①フライパンにサラダ油を熱し、軽く水気を切った鶏肉を皮から焼く。
- ②焼き色がついたらひっくり返して蓋をし、火を通す。
- ③火が通ったら、強火にして、タレを入れてからめる。
- ④皿に盛りつけ、フライパンに残ったタレを煮つめてかけて、できあがり

こんにちは!! 減塩チームです!

地域の皆様に「おいしく、無理のない減塩」を伝えるために活動しています。



調理実習や
学習を毎月
行っています

研究会や公開講座に
講師として参加しています



メンバー募集!!

私たちと一緒に活動しませんか?

お問い合わせは、本部健康推進課まで
＜TEL＞078-641-4323
＜FAX＞078-641-4351
＜E-mail＞health@kobe-iseikyo.or.jp

油淋鶏風

塩分1.4g/人

＜材料＞2人分

- ・鶏もも肉...1枚(酒、こしょう少々で下味をつける)
- ・片栗粉...適量
- ・ごま油(焼き用)...適量

＜ねぎソース＞

- ・白ねぎ(みじん切り)...1/2本
- ・にんにく(みじん切り)...1かけ
- ・しょうが(チューブでOK)...2cmぶん
- ・しょうゆ...大さじ1
- ・酢...大さじ1と1/2
- ・はちみつ...小さじ1
- ・砂糖...大さじ1
- ・ごま油...小さじ2
- ・水...大さじ1
- ・酒...小さじ1

＜作り方＞

- ①ねぎソースの材料を全て混ぜ合わせておく
- ②鶏肉の水分をふきとり、片栗粉をまぶす
- ③フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮から焼く
- ④ひっくり返して両面をこんがり焼く
- ⑤鶏肉を取り出して切り分け、皿に盛りつけて、ねぎソースをかけてできあがり

脳いきいき
インストラクター講座



なないろの組合員かつどう



ノルディック
ウォーキング公開講座



金ヶ崎ウォーキング



10.23 医療と介護を
守れパレード



二見合同文化祭
健康チェック

気持ち
いいね～!



ベビーマッサージ



排尿障害公開講座



津田・永田
歯科医師の
演奏



いたやどクリニック
文化祭

20年目の「ひと・まち・くらし」

1・17長田メモリアルウォーク

日時 1月17日(土) 9:00～

会場 神戸平和と労働会館 (国道2号線南
神戸市長田区腕塚町2丁目 長田民商東)

内容 ウォーク・交流・トランペット演奏

あしたへ語り継ぐつどい

日時 1月18日(日) 10:30～

会場 新長田勤労市民センター

内容 講演・太鼓・舞踊・交流

震災復興長田の会 1・17メモリアル長田実行委員会