

三つの輪

2015

5 6

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.343

ISO9001 認証取得

主な記事

緩和ケア病棟開設を成功させよう⑧
いよいよ出発です！

4面

お仕事探訪シリーズ②
ケアワーカー

7面

2015組合員集会
各地で多彩に開催

8・9面



地域の健康づくりを支える新しい仲間たち



生協会館かがやき



生協会館じけまち

さっそく地域へデビューしました

now

組合員数

5万3,773人

出資金総額

18億6,806万6,900円

1人あたり出資金

3万4,740円

支部

51支部

班数

443班

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 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



ハバナ医科大学の医学生との集合写真

3月1日から8日まで、全日本民医連の「キューバの地域医療を担う医師と医療システム視察」が行われました。兵庫民医連からは浅田君（神戸大3年）と矢野さん（福井大4年）の2人の医学生と、三宅医師（尼崎医療生協病院）が参加しました。「新春のつどい」では、浅田君から直接カンパのお願いがありました。その他兵庫民医連の各法人の組合員さんや、事業所職員のご支援をいただき、国内では体験できない豊かな学びを得ることができました。視察では、キューバ保健省の担当者との懇談や、地域住民の

健康をまるごと診る家庭医、ポリクリニコ（診療所）、ハバナ医科大学医学生との交流、高齢者施設、養護施設の訪問などを行い、キューバの医療教育や地域医療を幅広く視察しました。学生から帰国後に預かった感想を紹介します。「今回の視察では、本当にたくさんの学びがありました。このような機会を与えてくださった方々に心から感謝しています。この経験を、必ず活かしていきたいと強く思います」（矢野）「日本と違うことが多くて、驚きの連続でした。キューバのいいところを、今の日本の医療にどう取り入れていくかを考えたいと思いました」（浅田）視察の内容や現地での学びについては、報告集の作成や報告会を予定しています。貴重な体験をご支援いただいた皆様に、二人から素敵な報告ができるように準備を進めていきますので、楽しみにお待ちください。

（医学生担当 柴田）

健康づくり交流集会を開催しました！

健康づくり委員会は、3月14日に第4回健康づくり交流集会を、長田区の地域人材支援センターで開催しました。組合員さんのお孫さんも含めて総勢76人の参加がありました。内容を大きくわけると「舞台発表」、「展示ブース」、「体験会」の3つでした。舞台発表は、地域の健康づくりの拠点としての生協会館活動や職員のよさこいの発表がありました。参加者も一緒にずんどこ節を踊りました。展示ブースでは手作りの作品がたくさん並び、参加者から歓声があがっていました。体験会では、脳いきいきゲーム、ペットボトルを使った筋トレ、舌力アップの体操、ノルディックウォーキング体験など、自分の興味のあるブースに参加し、笑顔あふれる時間を過ごしました。交流会を通して、他の班の活



西区なでしこ支部の水切り絵体験の様子

職員によるよさこい踊り

動を知ることや刺激を受けたり、普段は支部と関わりのない人が地域の班活動や組合員を知ることができました。新しい出会いもあるなど、今後につながっていくような取り組みとなりました。

第40回 兵庫民医連 学術運動交流集会で発表

兵庫民医連では、年1回、1年間の職員や組合員の取り組みを発表する「学術・運動交流集会」を開催しています。3月に行われたこの交流集会では、多彩な発表がありました。今回はその中から3つをご紹介します。

チーム脳いきいきの取り組みと課題

地域のたくさんの班でインストラクターが中心となって脳いきいき班会がおこなわれています。そのインストラクターを養成しサポートするのが「脳いきいきマスター」です。今回、脳いきいきマスターで構成された「チーム脳いきいき」の活動を発表しました。

チーム 脳いきいきでは、インストラクター養成講座



発表する菊地さん(左)と松本さん(右)

平和社保委員会の活動報告

大きく3つについて活動を報告しました。①月に一度の署名行動 委員会の30分前に鉄人広場前の角に立ち、署名の訴えをしています。「原発再稼働反対」「消費税増税中止」「集団的自衛権反対」「医療と介護の充実を求める」等々、署名のテーマには不自由しません。②年に一度の研修旅行

大型バスを使って、広島県の大久野島、高知県のゆすはら町、山口県の祝島・岩国基地へ行きました。ゆすはら町では自然エネルギーを活用した電力事業を見学しました。風力発電や小規模水力発電、太陽光発電は原発や火力発電の代替エネルギー源として期待されています。しかし、しいずれも開発途上で中心になるには時間がかかります。代替エネルギー開発と同時に資源エネルギーを無駄使いたくないことが大切だと学びました。③戦争体験の記録づくり 現在、15名から聞き取り調査をしています。いずれも幼少期の記録です。戦地に赴いた人の記録は皆無です。戦地に行かれた方からも戦争体験の聞き取りをしたいと思っています。



発表された大辻さん

均塩分摂取量は1日10・4gです。厚生省は2015年度から目標8g未満、WHOは5g未満を提唱しています。神戸医療生協の2013年度平均塩分摂取量は11・08gでした。2014年度は7gをめざして「塩分見える化パネル」を講習会や班会で紹介し、減塩のポイントを説明してきました。1食2gのメニューを掲載したテキストを作成し、減塩生活1週間のとりくみを進めました。①食べる時に上手に減塩 ②作る時に上手に減塩を行い、1日塩分7gをめざしていきましよう！



塩分見える化パネル

緩和ケア病棟開設に向けての到達点

…いよいよ出発です！

緩和ケア診療部 部長 道上 哲也

- 神戸協同病院の5階に緩和ケア病棟を開設することを2年前の総代会で決定していただき、準備を進めてまいりました。地域の組合員と職員の協同の取り組みとして「実現させる会」を毎月開催し、職員は「緩和ケアプロジェクト」を中心に運動を推進してきました。
- 6月からいよいよ患者様の入院受け入れを開始いたします。病棟開設にむけて行ってきた取り組みを、順不同で紹介いたします。
- ①市民講座2回開催（合わせて500人以上の参加）
 - ②出資金集めの運動は大きな成果を生んでいます
 - ③看護師を始めとした医療従事者の紹介運動
 - ④支部や班、事業所、地域での学習会
 - ⑤医師、看護師の研修や他病院の見学
 - ⑥ボランティア養成講座（2回終了し、ボランティアグループ「そよかぜ」結成）
 - ⑦病室名称募集にはたくさんの応募がありました
 - ⑧職員の合同症例検討会や職種ごとの学習
 - ⑨3つのコンセプトと入院基準づくりに
- 他にもたくさんあります。
- 4月から「電話相談窓口」開設、緩和ケア（入院）相談外来を始めました。
- 入院基準の主な内容は次の3点です。
- ①がんに伴う苦痛があり、自宅

- での療養が困難な場合
- ②原則として病名の告知がされていること（可能であれば予後についても）。また、抗がん剤や手術などの積極的治療は行わないことが了承されていること
 - ③本人、家族が緩和ケア病棟の目的を理解し、入院を希望していること
- 入院に関する詳細は電話相談窓口（☎641-6211 担当安藤）でお尋ねください。また協同病院のホームページにも掲載しています。
- 私自身2カ月間他病院で研修をさせていただき、その間は患者様や医局をはじめとした職員にご迷惑をおかけしました。おかげさまでたくさんの学びものがありました。
- 緩和ケアは、「痛みをはじめとした苦痛を和らげることだけが目的ではなく、それらを和らげることで患者様・ご家族のQOL（『生活の質』と訳されています）を改善するアプローチ」であるということを体験しまし

病室の名前が 決まりました！

病室の名前へのたくさんのご応募、ありがとうございました！選考の結果、以下のお二人の方が考えてくださったお名前を採用させていただきます。

長田区 鳥飼トモ子さん
兵庫区 木村 和子さん

各病室の名前は、ホームページで紹介します

た。また緩和ケアは医療の基本を重視していることを教えてもらいました。たとえば患者様の話をじっくりと聴く、ケアのすべてを患者様・ご家族と相談しながらすすめる、などです。

またチームで取り組むことの重要性はこれまでわかっていたつもりでしたが、それを絶えず、どの場面でも追求していきたいと思います。

書き出せばきりがありません。6月から担当する職員みんなで悩みながら、相談しながら、明るい（研修先の看護師さんの言葉です）緩和ケア病棟を目指します。

わが家のアイドル Part.14

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。



まねき宙ちゃん
医療生協に
組合員さんを
いっぱいまねいてね
西区 金岡さん



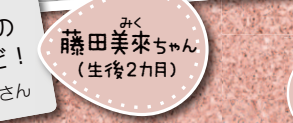
3人で夏先どり
ファッション
ショーです
STつばさ 井口さん



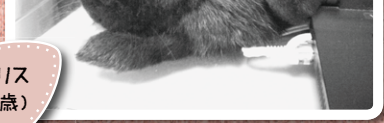
親子？兄妹？
いつも一緒に
仲良しコンビ！
長田区 藤田さん



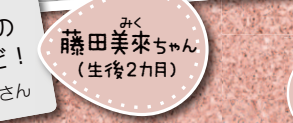
はるちゃん(8歳)
さとちゃん(6歳)
わかちゃん(3歳)



支部ニュース作りも
パソコン横で
邪魔します。
須磨区 大塚さん



アリス
(7歳)



藤田美来ちゃん
(生後2ヵ月)

2015年 5月・6月イベント

予約不要の記載がない場合は要予約。
参加費がかかるものもあります。

- ①第1・3木曜 } 9:45~11:20 「体操教室」神戸協同病院南館3階
②第2・4木曜 }
③毎週月曜 17:15~18:15

第4 水曜 10:00~11:00 「体操教室」番町診療所

5月8日~第2金曜 14:00~15:30 「スリムアップセミナー」4回コース 生協なでしこ歯科

5月19日~第3火曜 10:30~12:00 「スリムアップセミナー」4回コース ひまわり診療所

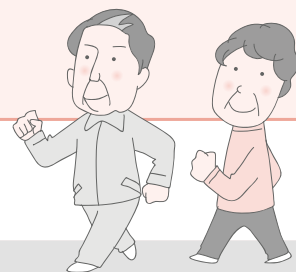
5月22日(金) 10:00~12:00 ウォーキング「なでしこの湯・太山寺コース」地下鉄 伊川谷駅集合

5月29日(金) 19:00~20:00 「ホテル観察ツアー」JR 元町駅西口

6月13日(土) 10:00~12:00 「どろんこ遊び&田植え体験」小野市

6月18日(木) 10:00~12:00 ウォーキング「妙法寺のロマンを巡るコース」山陽 板宿駅改札前集合

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





お仕事 探訪シリーズ ②

神戸医療生協の 回リハ病棟のケアワーカー



回復期リハビリテーション病棟の10ヶ条

1. 食事は食堂で!
食べる喜びと工夫のお手伝い♡

2. 洗面は洗面所で!
イケメン・ベっぴんさんへの変身のお手伝い♡

3. 排せつはトイレで!
座って出すことへのお手伝い♡
ほら☆スッキリ〜●

4. 入浴は週2回以上!
気持ちいい〜♪ことへのお手伝い♡
夏は2〜3時間浴室に入りっぱなしでもやせません…

5. 朝・晩は着がえる!
シャキッ☆とするため着がえのお手伝い♡

6. 安全対策!
過ごしやすい・こけにくい空間の工夫のお手伝い♡

7. 他職種と情報共有!
みんなで考えることのお手伝い♡

8. 看護・介護にリハビリ技術を!
動き易さ・痛みが少ない動き方のお手伝い♡

9. ご家族への介護指導!
ご家族が介護の仕方が分かるようお手伝い♡

10. 看護計画を見直しリハ計画へ反映!
みんなで考えて、計画を見直しますヨ♡

ケアワーカーとは、身体が不自由な方の身のお世話などを行う仕事です。病棟の中では、入浴やトイレの介助、お食事の手伝い、シーツの交換などを行い、患者様の入院生活のお世話をしています。

神戸協同病院の2階には回復期リハビリテーション病棟(回リハ病棟)があり、急性期治療が終わられた方で、リハビリが必要な方が入院しています。回リハ病棟には、介護福祉士、ヘルパー資格をもつケアワーカーが現在11名在籍しています。

今回は、私たちが大切にしている「回リハ病棟の10ヶ条」をご紹介します。この10ヶ条には、「生活の中でのリハビリ」や「生活のメリハリ」という考えが盛り込まれています。私たちケアワーカーの役割は、その方が持っている力を活かして、その方らしく自立することをお手伝いすることです。病状だけでなく、気持ちの援助も含めて、介護の視点で患者様をサポートします。

私たちのおもい

私たちは「患者様の残っている力を活かせるように、患者様らしく生活していけるように」、他職種と連携して援助させていただいています。

入院生活は暗くなりがちですが、1日1回笑っていただくことを目標にしているケアワーカーもいます。

平日、お昼からレクリエーションを患者様と楽しんだり、いろんな事に汗を流しています。時にはお叱りを受け、冷や汗を流したりする事もあります…(汗)

でも、私たちは人が好き♡高齢者の方が好き♡まだまだ未熟な私たちですが、みなさんの笑顔が見たくて、日々がんばっています。

カンガルーのポケット (66)

明るい笑顔が

小児科医 木村 彰宏

予防接種から垣間見えるもの

「先生、B型肝炎のワクチンがはじまるのですか?」ワクチンの定期接種がまた一つ増えるニュースが飛び込んできました。数年前に比べると、ワクチン事情は様変わり。定期接種は12種類になりました。種類が増えるのと接種スケジュールを調整するだけでも大変です。また、ワクチンにより接種率が高いものと、低いものが生じてきます。生後早くから接種が始まるものや定期接種(公費負担)の予防接種はおおむね接種率が高く、インフルエンザなどの任意接種(自己負担)では低くなります。

インフルエンザは特効薬のおかげで重症化することが少なくなりましたが、それでも1週間近くお休みが必要ですし、脳症になる危険性もあります。インフルエンザ予防は予防接種が原則ですが、なかなか接種率は上がりません。一番の原因は予防

接種にかかる費用です。神戸市の場合、13歳未満の子どもがインフルエンザの予防接種を2回受けると6950円。それに比べると確ってからの費用は乳幼児医療制度を使うと検査料と特効薬を含めて800円で済みます。これでは予防よりも「罹ってから治した方が安いですよセー」ル」のようにも思えます。その上、お仕事を持たれている方は接種を受けるためにお休みしなければなりません。接種の有無を子どもへの愛情の多寡や医学的関心の低さと決めつける前に、子育て世代の生活苦との関連を見逃さないことが大切です。

子どもの貧困に対する社会の目
先月号に引き続き、「子ども

の貧困」の専門家山野良一先生にご登場願います。

本では失業率は低いにも関わらず貧困率は高い国に属します。特にひとり親家庭での就労率は85%と高率ですが、貧困率は50%と豊かな国の中では突出しています。派遣やパートなどの非正規雇用が52%を超えているために「ワーキングプア」状態にあるためだといわれます。

②「大変かもしれないけど、なんとかやっていける額じゃないの」その国の可処分所得を高い方から順に並べて、その真ん中(中央値)の更に半分以下の所得を貧困層と定義します。しかしこの貧困ラインは貧困の上限を現したものです。日本で貧困状態にある子どもは、貧困ラインの7割程度の可処分所得しかないと言われます。これでは教育や文化など未来への投資はかなわなくなります。

③「子どもの問題だけじゃなくて、日本では福祉全体にお金がかけていないのじゃないの」政府の役割の一つに所得の再分配があります。お金持ちから税金を多くとり、所得の低い

貧困が子どもに与える影響

「子どもの貧困」はお金の問題だけではありません。所得が低い層の労働時間は長く、育児時間は短い傾向にあります。シングルマザーの平日の育児時間は25分しかありません。忙しい体を壊したり、親族や近隣から孤立するなど、子育て環境はさらに悪化します。そして、子どもの未来は奪われます。

「子どもの貧困」は見ようとしなければ見えません。家族の助け合いに過度に依存する社会のあり方が「子どもの貧困」を見えなくしているとも言われます。カンガルーの子どものように、ヒト属の子どもの顔にも未来への明るい笑顔が輝くよう、カンガルーは願っています。

2015組合員集会アラカルト 各地で多彩に開催!



毎年行われている、各支部での組合員集会が今年も開催されています。組合員集会は、地域の組合員さんに支部の1年間の活動報告をしたり、組合員同士の親睦を深めるために開催されています。今年も支部によって、学習会やロコモ予防体操、班活動紹介など、個性溢れる集会がひらかれています。各支部で取り組まれた支部組合員集会をいくつかご紹介します。

▼聞きたいこといっぱい
介護保険学習会 (西明石支部)



▲楽しくロコモ予防!
(魚住支部)

兵庫ブロック



▲これで安心 転倒予防体操習得
(せせらぎ支部)

▼認知症にならないために—
みんなで笑って脳いきいき (のぎみ支部)



須磨ブロック



▲高齢者の食事について
栄養士さんからレクチャー
(たかくら台支部)

▼毎日続けよう!
タオル体操 (横尾支部)



▼これでばっちり! お口の健康
衛生士さんの歯ブラシ講習 (西舞子支部)



垂水ブロック

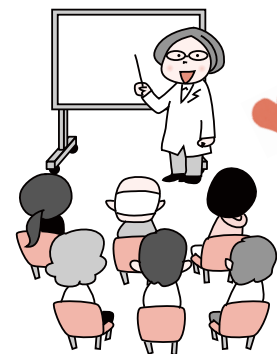


▲支部復活! 多彩な班活動交流
(狩口支部)

明石ブロック



▲食生活から生活習慣病予防!
(二見支部)



長田ブロック



▲練功18法体操でリラックス!
(蓮池・五位ノ池支部)

▼駒どり特養建設を
成功させよう!
(北区支部)



▲開設目前!
緩和ケア学習会
(真陽・駒二長支部)



加古川ブロック



▲意外とできたよ! 血回し
(未来支部)

▼もっと好きになる
医療生協の歴史 (三木支部)



西区ブロック



▲みんなで学ぼう介護保険
(西神支部)



▼減塩生活はじめよう!
栄養士さんの減塩講座
(岩岡支部)



地域に広がる神戸医療生協



神戸医療生協の定款地域

「原発ゼロの社会へ」⑬

なぜ「原発」は なくならない？

福島原発の事故以来、日本にある54基の原発が全て止まって約1年が過ぎました。個人や企業の節電努力もあって、電力不足という状況は起こっていません。それにも関わらず、電力会社や政府は「原発再稼働」を画策しています。

安倍首相は、オリンピックを東京に誘致するために、「福島原発事故による放射能被害はコントロールされている」と世界に発信しました。では、東日本大震災で起こった福島原発事故は収束したのでしょうか？とんでもありません。収束どころか、事故の箇所、原因も検証されていません。現在も、原発からの廃液が漏れ、地下水に混ざって海に放出され続け、放射能除染のために削り取った土は仮置き

場は放置されたままです。事故当時、避難地域に指定された地域は解除されず、県外に避難した人々はまだ戻れずにいます。一度起こした原発事故は、収束するのに100年単位の時間が必要だといわれています。

日本全国にある原発ですが、沖縄にはありません。米軍基地や関連施設が多くあるため、「沖縄には原発をつくるな」という米政府の要請によって建設しなかったのです。原発を日本に導入させた米政府自身が、原発の危険性を認識しているからです。

では何故、こんな危険な原発、人類と共存できない原発の再稼働に固執する人が多いのでしょうか。そこには、地域住民の安全を無視した原発産業界と、日本政府の癒着があり、さらにマスコミ界と御用学者集団が大きな手助けをしているからです。原発は、「人の命」の問題です。

非核「神戸方式」40周年記念 今こそ非核の輪を神戸から広げよう



3月18日、三宮で非核「神戸方式」40周年を記念する催しが行われました。早朝の神戸市役所前宣伝行動にはじまり、お昼には花時計前からのピースパレード、夜には、「記念のつどい」として、記念講演が行われました。

1975年に制定された非核「神戸方式」は、日本の非核三原則に基づき、「神戸港に入港する軍艦は核を積んでいないという証明書を提示しなければならぬ」という市議会の決議で制定されました。これにより神戸市の港には現在までの40年間、米国の軍艦が1隻も入港していないという実績があります。理由は、米国側が証明書を提示することができないためです。

ピースパレードには59名の参加者が集まり、三宮の商店街で、「神戸港に米軍艦を入れるな」「安倍内閣は戦争する日本への道を進むな」と、元気よく訴えを行いました。

記念のつどいは、253名の参加がありました。共同通信のジャーナリスト太田昌克さんに、核問題や日米核密約に関する取材を通じてみえたこと、今日のジャーナリズムのあり方、非核・非同盟の日本とアジアを実現する展望など、実体験を交えてお話ししていただきました。



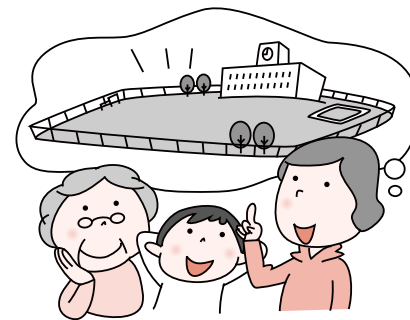
今だから見なおす防災対策シリーズ 第2回【避難編】

今回は避難経路や地震が起こったときの身の守り方について考えてみたいと思います。

●避難経路について●

避難経路とは、災害時に安全な場所まで移動する道筋です。前もって、なるべく危険が少なくより早く非難地にたどりつける経路を調べておく必要があります。

1 まず避難先を決める



地域ごとに決められている避難場所を確認します
※各市町村の窓口やホームページで確認できます。

2 次に避難経路を歩きながら確認する



避難場所までの道を歩いてみましょう。ガソリンスタンドなどの危険となりうる建物が無い経路を確認しましょう。

●地震が起こったときには？● 兵庫県企画県民部防災企画局防災企画課ホームページ参照

屋内にいたら

家の中

テーブルの下に入って身を守り、座布団などで頭部を保護します。すみやかに火の始末をし、窓や戸を開けて避難出口を確保します。2階にいたら階下に降りず、はだしで室内を歩かないようにします。

ビルの中

カバンや座布団などで頭部を保護し、急いで机の下などに逃げます。
本棚・コピー機などの移動や転倒に要注意。備品のない廊下の方が安全です。



屋外にいたら

商店街・ビル街

頭をカバンなどで保護し、落下物に十分注意して公園や空き地などへ避難します。落下物がなくても、間口の広い木造の建物や自動販売機、ビルの塀ぎわなどは避けましょう。

住宅街

できるだけ塀から身をはなすようにします。また、窓ガラスの破片や屋根瓦などが落ちてくることもあるので、建物の周りや狭い路地は避けましょう。

避難するときの心得 「津波てんでんこ」の教え

「津波が来たら、取る物も取り敢えず、肉親にも構わずに、各自てんでばらばらに1人で高台へと逃げろ」という意味の、東北地方で広がっている標語です。岩手県釜石市の小中学校ではこの教えをふまえた避難訓練を行っていました。2011年の東日本大震災の時には、全児童・生徒計約3千人が即座に避難し、生存率は99.8%という結果となりました。

避難の際には、「自分の命は自分で守る」ことが何よりも大切です。

知っておきたい

身近な病気の話

糖尿病の治療薬（注射薬）

治療薬の進歩

この数年の間に糖尿病の新薬発売が相次いでますが、私が糖尿病の診療を始めた30年前は、使える糖尿病の薬の種類はとて少ないものでした。飲み薬が2種類と、注射薬（インスリン）が1種類だけでした。

実は、最初に使われ始めた糖尿病の治療薬は、飲み薬ではなくて注射薬のインスリンでした。飲み薬ができたのはそのすぐ後です。いずれも今から90年ほど前のことです。それまでは糖尿病の患者さんへにしても医者は何もできず、患者さんは遠からず死ぬことを覚悟する病気でした。

インスリンの歴史

インスリンは、食後の血糖値の上昇を抑える薬です。ブタやウシのすい臓から取り出して精

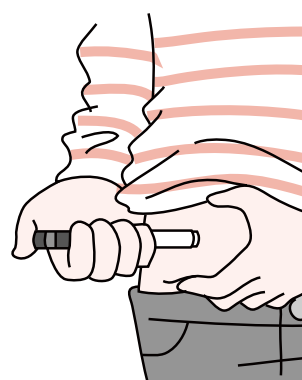
製したもので、注射するとアレルギーを起こすこともありましたが。初期の注射針は採血針と同じほど太いもので、注射する度に強い痛みがあり、患者さんにとってはつらいものでした。

そのうえ、ガラス製の注射器と金属の針を煮沸消毒して、何度も使っていたのです。

30年前ごろには注射器は使い捨てのプラスチック製のものになり、注射針もずいぶん細いものになっていましたが、それでもなお注射する時の痛みは嫌なものでした。

それが今はボールペン型の注射器になり、1回ずつ注射器を捨ててしまうことはなくなり、注射針もさらに細くインスリン注射器専用のものになって、患者さんが自分で注射するのにとっても便利になりました。注射する時の痛みもほんのわずかしかなかった。

元々のインスリンの効き目は数時間と短く、1日に3回以上の注射が必要でしたが、亜鉛やプロタミンという物質を混ぜると効き目が長くなり、ほぼ1日



にわたって効くようになります。

即効型インスリンと中間型インスリンと呼ばれて、患者さんはこの2種類を打っていたのです。

今はさらに効き目が3〜4時間の超即効型インスリンと、効き目が24時間以上の持効型インスリンに置き換わっています。

この二つを組み合わせると、人間の膵臓が作り出しているインスリン分泌パターンに近づけることができるようになります。インスリン注射を使つての血糖コントロールがしやすくなりました。インスリンそのものも、ブタや牛から取り出したものではなく、ヒト型のものが大量合成できるようになり、アレルギー反応も激減しました。

改良され続ける注射療法

3年ほど前にインスリンでは

ない注射薬が発売されました。

「GLP-1」作動薬と呼ばれ、1日に1回だけの注射で、血糖値の上がりに合わせて効いてくれ、低血糖が起こりにくい安全な注射薬です。インスリンほど効き目は強くありませんので重症の糖尿病患者さんには効きませんし、値段もインスリンよりも高価なところが難点です。注射療法はだんだん改良されてきたといっても、今でも1日に1回から多い人で1日に4回の注射をこなすはなりません。が、今、週に1回だけの注射薬が開発されつつあります。

飲み薬も含め、ここ5年ほどの間に次々に糖尿病の新薬が開発され、糖尿病の治療は一変し、全体としてみると糖尿病患者さんの血糖コントロールは改善してきました。それでも食事療法がいちばん効果的なことには変わりありません。

（いたやどクリニック

内科 安川忠通）



値上げラッシュの春です 簡単に作れて、 家計応援の料理をご紹介します

★緑茶の茶がらで一品！

濱田上子（ひだまり支部）

<作り方>

- 1 茶がらをザルにとり、水分をきる。
- 2 茶がらに鰹節を混ぜ合わせ「天つゆ」か「ポン酢」をお好みでかける。
- 3 ちりめんじゃこをいれたらより美味しいです。（ご飯にのせてふりかけ風にして食べます）

効果 カルシウム・ビタミンCや食物繊維が摂取でき、風邪や便秘などの予防にも役立ちます。



一度ためしてください
（^o^）

★セリ干し大根と 鶏・キュウリのゴマ酢和え

切干大根の歯ごたえを残すのがコツ！

佐山由美子（ひだまり支部）

<材料>（5〜6人分）

切り干し大根…50g 鶏胸肉…1枚（皮なし）
ショウガの薄切り…3枚 キュウリ…1本
<ゴマ酢> 白練りゴマ…100g 米酢…50ml 砂糖…50g
鶏肉のゆで汁…50ml しょうゆ…小さじ1

<作り方>

- 1 切り干し大根は水にひたし、ややかたさが残る程度にもどし、水気をしっかりしぼる。（食べやすい長さに切る）
- 2 鍋に500ml（鶏肉がかぶる程度）、ショウガを入れて火にかける。
煮立ったら鶏肉を入れふたをして7〜8分ゆでる。
火を止め、ふたをしたまま置く。
- 3 粗熱がとれたら鶏肉をとりだし、手で荒くさく。
ゆで汁はキッチンペーパーでこし、ゴマ酢の材料とする。
- 4 キュウリは千切りにする。
- 5 大きめのボウルにゴマ酢の材料を合わせて混ぜ、
①③④を加えて混ぜる。



は〜い出来上がり！
（^o^）

組合員伝言板



◆「三つの輪」を配布して頂きありがとうございます。楽しみにしています「クロスワードパズル」「身近な病気の話」ボケ防止に役立てています。

（小林和子 垂水区）

◆私は終戦の前の年に生まれましたので戦争の話は、親やテレビ、新聞などで知り、いつも平和であるようにと祈ってます。頑張ってください。

（谷川悦子 垂水区）

◆この冊子はボランティアの方が配布して下さっているのですね。ありがとうございます。組合員になって日が浅いのですが、三つの輪は、よく読ませていただいています。

（高井美智子 西区）

◆私のオスメレシピで練り味噌是非作りおきたいと思いました。僕は現在東京で自炊して

いますので母に作ってもらおうと思っています。

（岡部真吾 明石市）

◆先日名古屋に孫の小学校の卒業式に行ってきました。子どもの成長は早いものですね。

（高橋洋一 北区）

◆組合員さんである隣のHさんから「いつも新聞（三つの輪）ありがとうございます。今回の防災の記事良かったね。保存版やね」と言われ、ああ読んでくれていたんだとうれしくなりました。親しまれる記事を期待しています。

（福家和田 須磨区）

◆クロスワードは小学五年生の孫の力を頂き、答えも出してくれて嬉しかったです。

（長浜恵美子 西区）

◆昨年の暮れに友人が太く保にある緩和ケアで亡くなりました。本人の希望もあったと思いますが、本当に医療的な事（酸素・心電図モニター等）何一つ付けず、やすらかに逝ってしまいました。緩和ケアについて色々考えさせられました。

（岸本永子 西区）

◆気を付けていましたが、やはり出ました。くしゃみと鼻水、花粉症の私には辛い季節です。これからほかほか陽気の外出にはもってこいの季節なのに花粉症が恨めしい。

（松本恵子 加古川市）

◆1年半前に脳梗塞で倒れた夫と一緒に、長男が住んでいる舞子に転居してきて神戸医療生協に加入しました。ハイキングに参加したりしながら夫のリハビリにつき合う日々ですが、パズルも楽しんでます。

（北川ツヤ子 垂水区）

◆毎回「カンガルーのポケット」を楽しみにしています。本も購入させていただきました。いつまでも先生のような目線で、子ども達を見ていきたいと思っています。

（関根良子 須磨区）

◆神戸協同病院に母の代からお世話になり、何度か入院もしましたが、そのたびに看護師さん達に優しく接してもらい感謝しています。緩和ケア病棟についてもう



須磨区 藤田瑠美



明石市 入山瑞穂



加古川市 井上すが子

少し詳しく知りたいのですが…

（谷岡幸子 長田区）

◆原発ゼロ社会・実現道遠し：遠いのではない。原発への投資回収がまだ出ていない。それだけ。損得勘定で廃止へ踏み切りそこねているだけでは？

（岡本俊明 明石市）

◆身近な病気の話いつも興味を持って読んでいます。次号の糖尿病の薬のお話すごく興味があります。

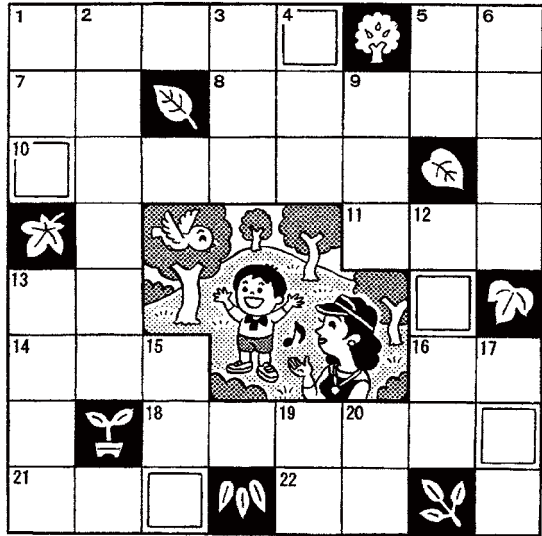
（奥井伸英 須磨区）

◆防災対策大切ですね。改めて考えました。10ページを目につく場所に貼りました。

（田淵多恵子 長田区）

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5文字をうまく並べてできる言葉は？



三つのカギ

- 1 抜き足差し足……
- 5 平安鎌倉時代に描かれた絵巻「鳥獣人物……」
- 7 河に住んでいるブタ？
- 8 バーゲン会場で、アレかコしかと品定め
- 10 口頭での取り決め
- 11 縫ったり刺しゅうをしたりのれんを押しす
- 13 嫌です
- 16 善光寺（長野市）に不信心な人を導いたという動物は？
- 18 割り勘のことです
- 21 パラダイスとも言います。

……の園

- 22 沖縄戦では避難場所や野戦病院になりました
- 1 財産のこと。……を肥やす
- 2 千円札といえば
- 3 競馬でもうけた……銭
- 4 ぜいたくはしません
- 5 熱帯……、人……、金……
- 6 福沢諭吉が勧めたのは？
- 9 物事の組み立てや構造。社会の……を覚える
- 12 以前は「みどりの日」でしたが、今は……の日
- 13 歌麿、写楽、北斎、広重が有名です

タテのカギ

スギカフン

3・4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。

藤田一郎、古賀忠彰、小林和子、日高信子、段智子、大畑景子、佐々木千都枝、松田武、尾鷲敦子、広瀬弘子（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。

法律相談日（無料）

	5月	6月
19時より（要予約）	協同歯科 ☎913-1155	14(木) 11(木)
18時より（要予約）	神戸協同病院 ☎641-6211	15(金) 19(金)
18時より（要予約）	いたやどクリニック ☎611-3681	28(木) 25(木)

相談は全て弁護士が対応しています。

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.hnhk.jp/>

5月のテーマ	
月	小児の溶連菌感染症
火	よく噛むことと認知症予防
水	手のしびれ～手根管症候群～
木	鼻血が出たら
金土日	働く人のメンタルヘルス

5月1日～6日の期間は、金土日のテーマを放送します。

6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。

ウォーキング



アーモンドの並木を見るコース

平和バナー



NPT(核不拡散条約)再検討会議に代表を送ろう!

垂水ブロック
健康づくり講座



テーマは「お口と身体の健康」

なないろの組合員がつと

虹の
パレット



スポーツ吹き矢に挑戦中!

番町診療所
みんな集まれゲーム大会



きたすま歯科
30周年記念



いたやど歯科15周年
ショートステイ赤れんが10周年
合同記念行事

