

三つの輪

2015

7 8

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.344

ISO9001 認証取得

主な記事

新任の医師を
ご紹介します！

2面

戦後70年
今・昔

8・9面

知っておきたい
身近な病気の話
—熱中症—

12面



日本から世界へ 広げよう反核の輪



NPT再検討会議へ向けたニューヨーク行動に参加

now

組合員数

5万3,931人

出資金総額

18億7,124万6,600円

1人あたり出資金

3万4,697円

支部

51支部

班数

409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 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

新任の医師をご紹介します！



事業所 神戸協同病院
診療科 内科
名前 はやし ひで ゆき 林 秀行
マイブーム 庭の手入れ
子どもの風呂入れ

組合員に一言：4月から内科を担当しています林です。専門は循環器内科ですが、これからは内科全般を診ることができるよう勉強していきますので、まだまだ未熟な点が多々あると思いますが、宜しくお願いします。



組合員に一言：はじめまして！まだまだ未熟者ですが、日々頑張っています。これから末長くよろしくお願いします。



事業所 神戸協同病院
診療科 研修医
名前 よしまつ ゆうこ 吉松 由布子
マイブーム 料理

組合員に一言：まだ慣れない事も多いですが、患者様のご希望に沿えるように邁進してまいりますので、よろしくお願いします。



事業所 協同歯科
診療科 成人歯科
名前 ふじはら えり 富士原 英里
マイブーム 旅行



事業所 いたやどクリニック
診療科 皮膚科
名前 ほり けい ちろう 堀 啓一郎
マイブーム いろんな音楽
写真とカメラ



事業所 神戸協同病院
診療科 研修医
名前 つお しゅうり 鄒 秀洌
マイブーム タオルをふわっと洗濯すること



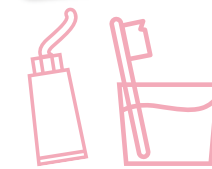
組合員に一言：まだ、病院や組合員さんたちに支えられてばかりですが、早く恩返しができるように頑張ります！末長くよろしくお願い致します。



事業所 生協なでしこ歯科
診療科 小児歯科
名前 ふくおか ゆたか 福岡 豊
マイブーム 兵庫観光



組合員に一言：初めて兵庫に来ました。いろんな地域に行き、好きになりながら地域医療に貢献したいです。宜しくお願いします。



第73回 通常総代会開かれる

6月21日(日)に、第73回通常総代会が神戸朝日ホールで開催され、総代248人(委任2人)、役員・オブザーバー201人が参加しました。

理事長あいさつ

道上理事長のあいさつでは、「新安保法制」について国民世論で圧倒的多数が反対している中、今広く力をあわせることの大切さが強調されました。また神戸協同病院の緩和ケア病棟が、皆さんの大きな支えにより6月からオープンできたことへ感謝がのべられました。

板崎専務の報告と方針提起

板崎専務理事からは、2014年度のまとめと2015年度方針の提起がありました。

緩和ケア病棟開設を成功させる運動では、234回の学習会の開催、医師・看護師紹介運動の成果、特別増資2億5千万円、純増1億円という大きな目標を組合員・職員の奮闘で見事達成したことが報告されました。一方、経営面では、法人全体で956

9万円の赤字となり、2006年度に次ぐ大きな赤字となりました。緩和ケア病棟開設にむけた人材確保による人件費増や消費税増税等が大きく影響しました。2015年度は、緩和ケア病棟開始や365日リハビリの実施など、新たな医療活動を展開するとともに、組合員の事業利用をあらためて促進するため事業所利用委員会の取り組みも強め、右肩上がりへの改善を目指します。

地域・事業所からの発言

地域・事業所から12題の発言があり、各地域から豊かな活動報告が行われました。神戸協同病院からも若手スタッフの元気な発言がありました。今年は戦後70年の節目の年、平和に関する報告は、具体的な行動が共感をよびました。

専務の討論のまとめでは、いのちと健康を守る医療生協は、戦争につながる動きに反対することが改めて強調されました。

新役員選任

今回役員の改選が行われ理事34人、監事4人が選任され、新たに10人の新理事が誕生しました。

めざせ減塩！ 1日摂取塩分 7gに近づいたか 減塩コンテスト 優秀賞決定



2014年12月～3月に尿塩分測定無料期間を設定しました。455人の組合員が測定、1日摂取塩分は平均10・8gでした。さらに、減塩生活1週間に参加された組合員は195人でした。作るときに上手に減塩、食べる時に上手に減塩をこころがけ、「レモンやしょうがの香味を使つた」「ラーメンのお汁を残した」など、それぞれに意識をして頑張りました。結果は1日平均摂取塩分10gと少しですが改善したようです。

2013年は130人が減塩コンテストにチャレンジ。平均11・6gでした。1年で1・6g減量は、減塩に対する意識の表れでしょうか。

日本人の摂取塩分は2008年から平均10・9g、4年経過した2012年は平均10・4gです。脳血管疾患の死亡順位は4位に後退しましたが、高血圧・

脳血管疾患の患者数が減った訳ではありません。WHOの目標は5g、日本は高血圧の治療をする人は6g以下、健康な女性は7g未満、男性は8g未満です。神戸医療生協は7gをめざします。



2014年度減塩コンテスト

最優秀賞

真陽支部 榎原加代子

優秀賞

西明石支部 安達美知子

努力賞

駒二長支部 山口 明海

1回目9g 2回目3g

おしんべ支部 狩野 甫子

1回目21g 2回目6g

おしんべ支部 水谷 契江

1回目21g 2回目9g

努力賞は1回目が高くて2回目は気を引き締めて減塩を実践し、改善した人です。記念品は「消える蛍光ペン」です。

病棟・・・完成です!!

今年の1月から始まった緩和ケア病棟の工事が終わり、神戸協同病院の5階病棟が「緩和ケア病棟」へと生まれ変わりました。5階は最上階ということもあり、エレベーターを降りて感じるのは、とにかく明るいということです。明るけれど全体の色調は抑えたので、とても落ち着いた感じの病棟になりました。



この病棟の開設に向けては、多くの組合員、職員の協力がありました。できるだけ多くの人に新しい病棟を見てもらいたいと内覧会を4日間行いました。5月23日(土)は医療機関対象、24日・26日は地域や組合員向けの内覧会としました。医療関係者は19施設約40名、職員・組合員が40名、合計約500名の方に見学をしてもらいました。

医療関係者の方は、病棟の雰囲気だけでなく、設備や備品などにも興味を持たれ見学されました。すでに入院のご相談を受けている病院や医院からは、医師や看護師など複数名で来られていました。「落ち着いた良い病棟ですね。安心して紹介できます」と言ってもらえただけでなく、顔を合わせることで今後の連携に欠かせないつながりを持つことができました。

地域や組合員の方は、誘い

あつて来てくれました。「明るいなあ。きれいいええな。ええけど入院はしなくていいように元気でおらんな」「こんなところで入院できたらほんとすぎるやうな。明るいし、山が見える」など口々に話されながら見学をされていました。時には、



「ここに入居するのにいくらかかるん?」「ここはどんな人が入るんや?」「夫婦で一部屋にはいれるか?」など、緩和ケア病棟ということを意識せず見学に来られた方も結構おられ、その都度職員が説明をしました。4日間とおして、どなたから

も「部屋が広いな。これで部屋代がないとはありがたい」畳の部屋の前では、「畳の部屋がある。ええ匂い。やっぱり畳は落ち着くな」と喜んでいただくことができました。

6月1日から、入院がはじまっています。ボランティア「そよかぜ」は7月から活動開始です。今は何もないベランダが花や緑でいっぱいになることでしょ。部屋はできたけど、中味はこれから。みんなの思いを集め、協力してできた「緩和ケア病棟」だから、みなさんにほめていただいた病棟の外観に見合うようなケアを展開していきたいと思ひます。



わが家のアイドル Part.15

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。



アイドルの座を奪われるライバル出現。でも、大好き。せせらぎ支部 塩野さん

はるま 悠真くん(2歳)
ゆうき 優希ちゃん(1か月)

我が家のアイドル
「ピーズ君」3歳
ペキニーズです。
いたやどクリニック
岸田事務長

ピーズくん(3歳)
ペキニーズ

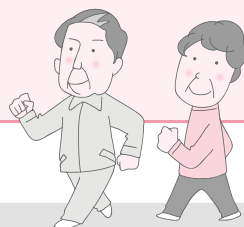
とっても仲良しの
いとこ達です。
しあわせになあれ!
未来支部 柳井さん



左から
すがあろ こみ
菅原 心美ちゃん(6歳)
ひろはた おうすけ
廣畑 旺祐くん(3歳)
あいり
菅原 愛梨ちゃん(4歳)
いっせい
廣畑 孝成くん(5歳)

2015年 7月・8月・9月
健康づくりイベント

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

第4 水曜 10:00~11:00 「体操教室」番町診療所

7月1日~10月31日 「2015健康チャレンジ」大人用・きつず用チャレンジあります

7月26日(日) 9:30~ 「囲碁将棋大会」新長田勤労市民センター 参加費1,000円

7月30日(木) 10:00~12:00 ウォーキング「塩屋の異人館めぐりコース」山陽 滝の茶屋駅 改札前

8月29日(土) 10:00~12:00 クッキング「ウイナーづくり」神戸市立人材支援センター(長田区)
(子どもの参加OK)

9月4日(金) 10:00~12:00 ミステリーウォーク「長田区七不思議コース」JR鷹取駅 改札前

9月5日(土) 10:00~12:00 クッキング「魚のさばき方」神戸市立人材支援センター(長田区)

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	堀	堀	堀	堀	堀	堀①③
午 後	岡		堀		堀	

◆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 高木(17:00まで)		田村 韓	木村 (第2は休診)	木村 高木(17:00まで)	

※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〉

きたすま歯科 〈☎078-741-7224〉

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。

◆成人、小児、往診

	月	火	水	木	金	土
9:10～ 12:10	午前	○	○	○	○	○
2:30～ 4:30	午後	○	○		○	○
4:50～ 7:10	夜間	○	○	○	○	土曜日午後は 2:00～4:20

★予約制になっておりますのでご連絡ください。急患・新患も随時受け付けておりますのでお電話ください。
★往診は水・金曜日です。ご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。
(第4火曜日のみ休診)
★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 ⑥7

お兄さんはつらいよ

小児科医 木村 彰宏

赤ちゃん返りは自己主張

「赤ちゃんが生まれてから、お兄ちゃんがすぐ私の膝の上に乗ってくるんです」3歳児健診に出かけた時の話です。また頷

が座らない赤ちゃんをベビーカーに寝かせ、お母さんがため息まじりに話されます。後ろで

はおもちゃで遊びながら、お兄さんが聞き耳をたてています。卒業したと思っていたお母さん

のお膝が、心よりどころのよう

の始まりです。

お母さんのオッパイを飲む弟を見て、「自分も哺乳瓶使う」っ

ときかないお姉さん。寝ている弟を枕にするお兄さん。「下の

子の顔の上に、お尻を乗っけてるんです。それもウンチをした

後の、おしめをしていないお尻を・・・」こう話されたお母さん

もいました。お母さんには笑い

事ではないのですが、その様子

を思い浮かべて苦笑します。「ボクのことと忘れないでね。」という、お兄さんなりの懸命の自己主張なのでしょう。

人生最初の試練

お母さんから、「下の子どもが生まれます」とお聞きすると、とても幸せな気持ちになります。国と地方の累積赤字が1000兆円を越える時代に、元氣な産

声をあげて新しい世代が生まれるのはうれしく思います。「兄弟が仲良く育ってくれたらね」と願います。それというのも、

大きくなった時に、仲良く暮らされているばかりではない「兄弟を見聞きするからです。

兄弟の年齢差が近い時には、いろいろな軋轢が生まれます。

みなさんはどのような子育てをされていますか。上の子が頑張った時には、「お兄さんだからできて当たり前でしょ」と、その努力を受け止めずに流して

いませんか。上の子が失敗する

と、「お兄さんなのに何で」と責めていませんか。反対に下の

子ができない時には、「まだ赤ちゃんだから、しかたがないわ

ね」とさりと流し、うまく頑張ると、「すごいね。頑張っ

てきたね」と、お兄さんに聞

こえるくらいの声でほめてはい

ませんか。お母さんにすれば、

お兄さんの自覚を促して、少し

でも早く成長して欲しいとの願いなのでしょう。いつも損なク

ジを引くのはお兄さん。「だから・・・」と、「なのに・・・」の

二つの言葉が繰り返されるうちに、「ボクってかわいくないのか

かな」と不安になります。本当はお母さんとおつきあいの

仕方なのに、「下の子が産まれてきたから、かまってもえな

くなった」と、悲しみの矛先を下の子に向けてしまいます。そ

れがまた、お母さんの怒りを誘います。「お兄さんはつらいよ」

人生最初の試練です。

「あなたが一番好きよ」

先ほどのお母さんに、「お母

さんはどちら側の子でもした

か」とお聞きしますと、「姉の方

でした」と答えられました。そして、小さい時の寂しかった

自分の気持ちを思い出されたの

が、「よく分かりました。これ

からは気をつけます」と、大

きくうなずかれました。

子育てにこれが正解というマ

ニユアルはありません。みんな

がはじめて、一回きりの人生を生きています。お母さんは、は

じめての二人の子どもの母親役。お兄さんは、はじめてのお兄

さん役。そして下の子は、はじめての弟、妹役。みんなはじめて

の役割にとまどいます。

カンガルーの国では、子育てに二つの秘訣があります。一つ

目は、先に生まれてこようが、後から生まれてこようが、子どもは同じように育てます。二つ

目は、ほめる時にはその子にだけ聞こえるような小さな声で、

「あなたが一番好きよ」とささやきます。こうしてカンガルー

はみんな兄弟仲良く大きくなっ

ていきますよ。

忘れられない私の戦争体験



焼野原と化した街並み

戦後70年といいますが、記憶も相当彼方へいってしまっただけですが、断片的ですが忘れられない記憶があります。

昭和20年のころ私は国民学校3年生でした。たしか連日、B29による空襲があった頃のことでした。学校のすぐ隣に住んでいたので、警戒警報、空襲警報のサイレンの音はよく聞こえたものでした。サイレンのたびに胸はドキドキ、夜中に空襲警報が鳴るとそれこそ、とるものもとりあえず、山に向かって逃げる毎日でした。

ある蒸し暑い夜、例のごとく

とは「核不拡散条約」の略で、1970年に発効した核兵器の拡散を防止するための国際条約のことです。今年は第二次世界大戦終戦から70年、まさしく節目となる年でもあります。

代表団の目的は、日本国内で集められた「核兵器廃絶」を願う署名をニューヨークの国連本部まで届けること、4月26日に行われ、PEACE&PLANET国際共同行動集会への参加です。

26日は朝から班に分かれてニューヨークの市街地で署名行動を行いました。午後からはユニオンスクエアに全ての代表団が集まり、PEACE&PLANET国際共同行動集会に参加した後、集まった1万人が2時間かけてピースパレードを行いました。



空襲警報、白い救急カバン（母の帯でつくったもの）を持って母や3歳の妹と近所の方々と逃げました。やがて警戒警報、空襲警報も解除になり山のふもとから野道に戻る途中どこからか「ブーン、ブーン」という音が聞こえてきたのです。一緒に逃げていた近所の2歳上の兄ちゃんが「B29とちゃうか」というのです。解除になったのにおかしいなと思いながら、とにかく伏せようとなり、農道の側溝に目鼻口を押えて伏せまし

戦後70年 今・昔

神戸医療生協 平和のとりくみ

神戸医療生協では平和の取り組みとして、毎年、広島、長崎で行われる原水爆禁止世界大会への代表派遣や、平和行進など幅広い活動を行っています。今回は戦後70年を振り返り、戦争体験と、5年に一度開催されるNPT(核不拡散条約)再検討会議に向けたニューヨーク代表派遣のレポートをご紹介します。



兵庫代表団 ハマーショルド広場にて

中西さん(職員) 今回のニュー

ヨーク行動で署名やデモに対しての考え方が大きく変わりました。日本国内ではどちらにも関心を持つてもらえることが少なく、「どれほどの意味があるのか？」と思いい悩むこともありましたが、世界でもたくさんの方が元気に頑張っている姿を見て心から励まされた感じがしました。

河村さん(理事)

個人の旅先として

は絶対に選ぶことのない高層ビルだらけ、世界一物価の高いアメリカのニューヨークへ代表団の一人として行ってきました。10時間以上のフライト、足をひきずりながら2時間のパレードなど、初めてのアメリカ旅行はハードなも



神戸大空襲の図

ているとそれは食用蛙の鳴き声であることが分かったのです。一同「なぐんだ」となり、思わず笑いました。

今から思えばたいしたことのない話ですが毎日、空襲、空襲でピリピリしていた当時のこと、忘れられない体験の二コマとなりました。

忘れられないもう一つの記憶があります。例のごとく夜中に逃げる途中、西の空を見ると火の玉が上から降りてく

NPTニューヨーク行動参加報告

5年に1度のNPT再検討会議がニューヨークの国連本部で開催され、神戸医療生協

るのが見えました。すると半ばぐらいで、花火のようにパツと火の玉の粉になるのです。その粉が山影にかくれ、しばらくすると「どどど、どどど」とお腹に響くような音がしたのです。やがて山の空が赤くなり夕焼けのようになりました。これが姫路の空爆でした。今も眼にみえるようです。

その頃は、来る日も来る日も夜は灯火管制で電灯には黒い布をかぶせ家中を暗くしていました。灯りがもれるとB29から見えるということで、こうしていたのです。停電もよくありました。

しかし終戦後、灯火管制も解かれ電灯が堂々と灯されるようになり、世の中こんなに明るいものかと思いました。平和って、うれしいものと実感したのでした。(明石市 入山 明)

からは河村由美子(理事)、中西一真(職員)の2人が代表団として参加しました。NPT

のでした。

ニューヨークに英語で署名の協力を訴え、非核神戸方式を知らせ、グッズを渡し、東の間の交流をすることで大海の一滴ほどの平和活動ができたのかな？往路の大韓航空機内でのKBSニュースでは「アメリカは日本に対し、歴史に向き合うように通知した」というもの。国連の潘基文事務総長の出身国であり、日本の軍国主義化に懸念を示している韓国でも私たちのような平和活動をしている者がいることをもっと知らせなければと感じました。



PEACE&PLANET 国際共同行動集会

神戸医療生協では、今後も夏に始まる平和行進や原水禁世界大会へ代表を派遣し、平和や社会保障を充実させるための活動を続けていきます。

日本で初めて、電力産業として原発が取り入れられたのが、1966年7月でした。その後、次々に原発が建設されたのですが、1969年まではこの原

①放射性廃棄物という「負の遺産」を発生させる

3・11東日本大震災によって引き起こされた福島第一原発事故は、「事故は絶対に起こりえない」という原発安全神話の崩壊を決定的なものにしました。情報隠ぺいやねつ造が明らかになるも、多くの国民が真実とは何かについて、新たな探究と行動を始めています。神戸医療生協は事故当初より、「原発反対」の立場で活動してきましたが、改めてその理由を7つの点から明らかにしたいと思

神戸医療生協が、「原発」に反対する7つの訳

「原発ゼロの社会へ」⑭

発も、「核のゴミ」はドラム缶につめて海に捨てていました。あまりにもずさんな処理に、国会で「核のゴミ」は地中に埋める事が決められました。30年から50年ドラム缶の中で冷やし、その後地中に埋める計画です。2020年までに地下処理のための工事が終わることになっていましたがその目処がつかず、各原発敷地内の地上にドラム缶が野積みされたままです。

核のゴミが入ったドラム缶を地下300mの地中に埋めても、放射性物質が拡散しているかどうか確認しようがありません。つまり、一度生まれた核のゴミは処理のしようがないのです。さらに、原発を動かし続ける限り核のゴミは生まれ続け、「負の遺産」を未来へ、次世代の子どもたちに残し続けることになりま

(以下、次号)

阪神大震災後、仮設では「孤独死」が問題となりました。こういった問題を防ぐためにも、地域のコミュニティ作りが大切

います。

出し物の内容は様々で、ボランティアさんの職種に関するものから、脳いきいきで行っているゲームなど、みんなで楽しんでいます。



健康サロン

ンでは、血圧・体脂肪測定と、ボランティアさんによる出し物をおこない

5月9日(土)～5月10日(日)にING(イング)は、東日本震災支援として、宮城県亘理郡山元町へ行ってきました。

東日本震災支援に行ってきました

です。そのお手伝いとして、INGは健康サロンを通じて、「地域の方が集まる場をつくること」を行っています。

今回のナガワ仮設の健康サロンには6名の地域の方が集まりました。多い時では12名前後の方が集ま

ただ残っている30戸の方は仮設を出た

援を計画しています。7月、9月、10月、12月、3月で訪問予定

参加のご希望・カンパの申し込みについては、

電話078-621-5641

メール s.tsutsumi@gmail.com (担当:堤) までご連絡ください。

多くの方の参加とご支援をよろしく願います。

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	○	○	○	○	○	○

◆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。

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)
5:00～7:00 午後	松岡					福山(皮膚科)

ひまわり診療所 <☎078-941-5725>

	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00 午前	診察	尾崎	尾崎	尾崎	尾崎	尾崎
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。

知っておきたい

身近な病気の話

熱中症にかかりにくくなる体づくり

熱中症

梅雨明け直後が最も危険

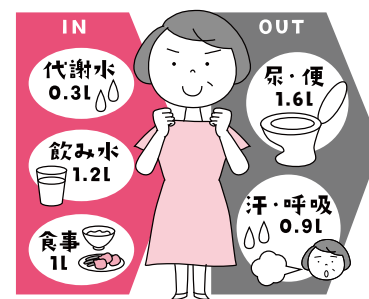
熱中症は読んで字のとおり、「熱に中る（あたる）」こと。英語ではheatstroke「熱の発作」と言われます。高温、多湿の環境で大量に汗が出て、体内の水分やミネラルのバランスがくずれたり、体温の調節ができなくなったりすることによって起きるさまざまな症状のことです。

乳幼児は、体温調節機能が十分に発達していないため、気温の変化にうまく対応できず、熱中症にかかりやすくなります。

高齢者は、皮膚にある温度センサー機能が低下し気温の変化を自覚しにくくなります。さらに、体内の水分量がもともと少ないため、発汗量が同じでも、若い人より脱水症状に陥りやすいのです。

こまめに水・涼しく・帽子・朝食を抜かない・昼寝をする

- ・日差しを避ける 特に10時～午後2時、日傘・帽子・木陰・地下道を歩く
- ・涼しい服・通気性のいい服、襟は開ける、ノーネクタイ



- ・夏はこまめに水分補給、渴きを感じはじめたときは、すでに脱水状態 1日1200ml 就寝前後、運動前後・途中、入浴前後にコップ1杯の水、就寝時に枕元に水を用意します。日中は水分を持ち歩き、1時間おきにコップ半分(50～100cc)くらいを取ります。

一度にがぶ飲みすると、尿として出てしまいがちなので、小分けして飲みましょう。
アルコール・コーヒー・緑茶

は、高い利尿作用があるため、水やミネラルが含まれる麦茶・ほうじ茶にしましょう。

ジュースや清涼飲料水は、糖分の摂りすぎに注意しましょう。炎天下のスポーツなど、大量に汗をかく人のみ、塩分も補給が必要です。日常生活は、普通に3食食べていれば塩分は足りません。日本人は1日に食事で平均10gも塩分を摂っています。スポーツドリンクが必要なのは、極めて大量の汗が流れ出る場合（額に玉の汗が30分も続くような場合）のみです。

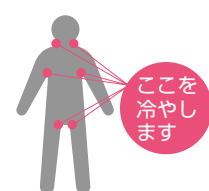
ウォーキング・自転車等の運動、半身浴などで汗腺の働きを活発にして、サラサラの汗をつくる体づくりが効果的です。

睡眠中の熱中症予防

熱中症で亡くなった人の40%は夕方5時～早朝5時の時間です。水分不足は、熱中症・脳梗塞・心筋梗塞の要因。脳梗塞の発症時間で多いのは夜間です。

「睡眠中の熱中症」は、夜になっても室温が下がらず、体温も下がりにくい状態になるのが原因です。

・血液の温度を冷やして体温を下げる



- ・保冷剤を3～5秒くらいあてて、それを4～5回繰り返す。
- ・熱帯夜の睡眠時に失われる水分量は500mlくらい。就寝前後にコップ1杯の水

・体から離れやすい寝具は熱を逃がす。肌布団のような多少ボリュームのあるケット、敷布団の上に凹凸のある麻素材のバスマットを敷くと有効

- ・特効薬はエアコン 寝る前にエアコンで寝室を少し低めの温度で冷やしておき、就寝後は朝まで通して27～28度くらい冷やし続けること。睡眠途中でタイマーが切れると、室温は一気に上昇します。寝室内のクローゼットや収納家具などの扉をすべて開け、昼間に温まった収納の中も一緒に冷やします。途中で切らない方が節電、扇風機と併用なら空気が循環してさらに効果的です。

(健康推進課 保健師

北山八千代)



トマトを食べて夏を元気に!! フランスのサラダ2種

材料はどちらも2人分

兵庫南支部 長谷川一枝さん

★歯ごたえを楽しむサラダ

<材料>

プチトマト…100g
セロリ…1本
パセリのみじん切り…少々
ラディッシュ…5～6個
きゅうり…1本

●ドレッシング
パセリのみじん切り…少々
マスタード…大さじ1
酢…大さじ1/2
塩・こしょう…各少々



<作り方>

- 1 プチトマトは4つ割、セロリは筋を取り5mm幅に切る。パセリはみじん切りに、ラディッシュは5mmの厚さで輪切りにする。きゅうりは縦4つ割にし、1cm幅くらいに切る。

- 2 ドレッシングの材料をよくまぜあわせる。
- 3 ①と②をあえてできあがり。

★パリで人気 ナンバーワンのサラダ

<材料>

じゃがいも…1個
玉ねぎのみじん切り…大さじ2
プチトマト…5～6個
ハム…3枚
ゆで卵…1個

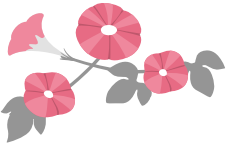
●ソース
ピクルスのみじん切り…大さじ1
パセリのみじん切り…大さじ1
マヨネーズ…大さじ3
プレーンヨーグルト…大さじ1
マスタード…小さじ1
塩・こしょう…各少々



<作り方>

- 1 じゃがいもを2cm角に切ってゆで、熱いうちに塩をふっておく。玉ねぎのみじん切りは水にさらし、よく絞る。プチトマトを半分に切る。ハムは1～2cm角に切る。ゆで卵を適当に粗く切る。
- 2 ソースの材料をまぜあわせる。
- 2 ①と②をあえてできあがり。

組合員 伝言板



◆『三つの輪』いつも為になる記事と、クロスワードパズルもボケ防止に頭の体操に、楽しく読み乍ら、考えています。毎号発行のきかん紙委員会の皆様ありがとうございます。

(魚住典子 加古川市)

◆カンガルーのポケット、身近な病気の話がとても参考になります。緩和ケア病棟開設に期待しております。

(草野郁子 明石市)

◆緩和ケア病棟の数が少ないので、神戸協同病院さんには、がんばってほしい。患者様のQOLの向上を目ざして！

(明角淑子 須磨区)

◆初めて父がとつて『三つの輪』を読みましたが、地域や世界まで幅広くかつやくされていて、おもしろかったです。特にキューバの視察興味深かったです。

(松田真喜子 播磨町)

◆「原発ゼロの社会へ」分かりやすいシリーズを期待しています。沖繩に原発が何故ないか？説得力がありますね。

(柏木久雄 長田区)

◆退職前に、愛犬2匹を次々に亡くしペットロスに落入っています。それぞれの出会いと別れが交錯し、いのちの重みを改めて考えさせられました。

(小野和子 明石市)



須磨区 松岡照子

◆新緑の緑と対比的に、我が家のバラ（カクテル・アクロポリス・ロマンティカ・バレリーナ他）が、赤・黄・ピンクの花やつぼみを咲かせました。気持ち花のようにいつも明るく!!

(水田修 明石市)

◆私も頭の体操にクロスワードパズルを楽しんでいます。私のオスメレシピもなかなかのものです。ありがとうございます。

(石井禮子 垂水区)



明石市 出水絢子

◆糖尿病の治療薬の話、どんどん進歩しているとの事、大変ためになりました。

(江本スミ子 須磨区)

◆私が当地に転居したあと当時班会議には（白川台会館）バスに乗っていくのは遠いので、自宅で集まろうと呼かけて新班を作って十年余り、転居、死亡などで人数が激減。残る人も高齢で、現状が維持できなくなりました。住民の若い方は仕事をもち老人は近所に「かかりつけの医者」があつて仲々仲間ふやしが出来ません。たいへん残念ですが班会が続けられなくなりました。

(中谷澄子 須磨区)

◆知っておきたい身近な病気の話、興味深く読みました。インスリンがブタやウシのすい臓から取り出して精製したものとは知りませんでした。

(野田由紀夫 垂水区)

◆社会保障予算を削り、そのお金で、オスプレイの新型を買うというんですから、アベさんは益々戦争したがり屋だね。許せません！

(伊東瑠博 西区)

◆表紙の入職式と配属先の各写真が希望に溢れている皆様の顔がとてもよく私も奮起の力が沸いてきました。

(盛郷良治 長田区)

(鵜飼純子 加古川市)

◆『三つの輪』いつも配布ありがとうございます。クロスワードパズル」今回も会社に出かける主人を見送った後、ひとり時間を利用して解いてみました。正解してるかなあ？

(中村信子 長田区)

◆長女が十年振りに次男を出産しました。両家のじい・ばばが婿の会社の保養所に集まり、思い出多い一泊二日の旅になりました。

(小林豊美 垂水区)

◆体操・脳いきいき等でお世話になっております。ありがとうございます。

(大迎照子 長田区)

法律相談日(無料)

	7月	8月
19時より (要予約)	協 同 歯 科 ☎913-1155	9(木) 11(火)
18時より (要予約)	神 戸 協 同 病 院 ☎641-6211	17(金) 21(金)
18時より (要予約)	いたやどクリニック ☎611-3681	23(木) 27(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/

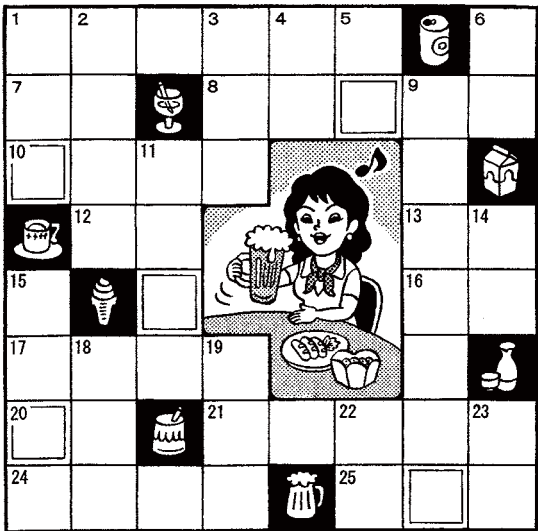
7月のテーマ	
月	娘に子どもができなかったら
火	4月の改定で介護はどう変わったか!?②
水	高齢者の肺炎と結核
木	血液中の尿酸値と寿命
金土日	夏の皮膚トラブル～虫刺され～

20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。

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？



1 ウナギにとつては受難の日
2 苦あればこそ
3 いよいよ本格的な夏です
4 ……ひとつしないでラストシーンに入っていました
5 自然科学をまなびます
6 歴史学者
7 目を開けなくても見えます
8 先生の話がさらにおもしろくなりますね
9 ベース
10 海水浴場での遊びのひとつ
11 身を引くこと
12 最近はおもしろいばかりです。
13 ……キャップ

1 朝は「まれ」、夜は「刑事もの」かな？
2 おとぎ話「舌切り雀」の登場人物の一人は…ばあさん
3 商品や税金を納める期限
4 7月20日は…の日
5 寺院などの大棟の両端に取り付けられた飾り
6 ……は金なり
7 ……避けて時差通勤
8 遊泳が禁止されます
9 ツルよりも長生き？
10 メダカもクロマダグロの仲間
11 サラリーマンの昼食で人気

三つのカギ

タテのカギ

シンリョク(シヨクリン)

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。

齊木龍彦、古野茂子、中村至、谷口和子、高橋洋一、高橋治子、岩淵百合子、榎並信行、松浦知子、米本孝正

(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。

なでしこ歯科10周年



田植え体験会



ひまわり診療所
健康仲間のつどい

ほんマニアほんまちズム
での健康チェック

なないろの組合員かつどう

虹の
パレット



平和バスツアーin舞鶴



真陽フェスティバル
での健康チェック



緩和ケア病棟
内覧会



駒どり友の会総会

