

# 三つの輪

2015

11 12 月号

神戸医療生活協

神戸医療生活協 検索

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

No.346

ISO9001 認証取得

主な記事

笑って笑って  
戦争法案を  
ぶっ飛ばせ! 2面

歯科技工士  
今それがピンチ 7面

絶対に許さない  
憲法違反の「戦争法」 8・9面



## インフルエンザは、予防接種がキメテ!

### 流行前に予防接種を受けましょう



インフルエンザの季節がやってきました。  
早めの予防接種で、インフルエンザにかかりにくくし、  
重症化を防ぎましょう。



インフルエンザの予防には予防接種がおすすめです。ワクチンの効果は接種後約2週間で現れるため、流行する前に受けることをおすすめします。

インフルエンザの予防接種はかかるのを防ぐだけでなく、かかったときに重症化するのを防ぐ効果もあります。効果は5カ月間続きます。

- ◎高校生以上は、神戸医療生活協同組合のすべての病院と診療所で予防接種可能です。
- ◎中学生以下は「いたやどクリニック」で、中学生以下4歳以上は「ひまわり診療所」でも予防接種可能です。

\* 料金は自治体ごとに違いますのであらかじめ各事業所へお問い合わせください。



now

組合員数

5万4,395人

出資金総額

18億8,319万3,600円

1人あたり出資金

3万4,621円

支部

52支部

班数

417班

9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、医療生活協本部までお知らせください。

発行 道上哲也 編集 きかん紙委員会 〒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

# 笑って! 戦争法案をぶっ飛ばせ!

## 生協強化月間スタートまつり



9月13日(日)に神戸朝日ホールにて、月間スタートまつりを開催。参加者は262名(組合員188名、職員74名)。当初ブロックごとの開催を予定していましたが、戦争法案の国会での審議が最終局面を迎える中、「戦争する国づくり」を許さないエネルギーを集め、秋からの生協強化月間につなげようと法人全体で開催。単なる集会ではなく、今回は「まつり」と称して、楽しみながら戦争法案をぶっ飛ばせ!

飛ばし、勢いよく月間をスタートしようとした。開会あいさつでは、道上市長より緩和ケアでの患者さんの話も交え、再び戦争の惨禍を繰り返さないために、声をあげる大切さが語られました。

桂勢朝さんの落語では、面白おかしく永田町の政治家を表現。みなさん腹の底から笑い、戦争法案をはねかえすエネルギーをもらいました。

勢朝さんに続いて高座に上がった木下組織委員長あらため「生協亭きよこ」によるスタート宣言(月間方針提起)では、情勢について触れながら、柱である「班づくり」と「健診受診者増やし」について提起。また、緩和ケア病棟のプログラムも紹介し、さらに患者さんに寄り添った医療を行うために看護師の紹介のお願いがありました。



メイン



の企画では各事業所、地域からの月間宣言がおこなわれました。7ブロック(すべてのブロック)からと病院、歯科診療所群、歯科診療所群から宣言報告がありました。

踊り、漫才、寸劇、歌等々盛りだくさん、まさに「まつり」でした。又、宣言書は全事業所、全52支部が提出、月間の具体的特徴ある宣言がだされました。笑いと学びの実践でした。さあ、生協強化月間です。10月1日〜11月31日、「人と人とのつながり」を意識した取り組みを展開して、月間目標の達成を目指して頑張りましょう。

### 楽しく頑張った メイン企画

- ① 須磨ブロック 寸劇「入ったお祭りマンボ」
- ② 神戸協同病院 寸劇「入ったよかった 医療生協!」
- ③ 加古川ブロック 漫才「謎の加古川ブロックの正体とは?」
- ④ 番診ブロック 支部長勤めて約20年! 90歳目前の支部長が「まだまだ頑張ります!」宣言!
- ⑤ 歯科群 みんなで元気に舌カアアップ!
- ⑥ 垂水ブロック 垂水の月間宣言 あいうえ作文で紹介
- ⑦ 医科群 「医科診療所 月の秘密大作戦とは?」
- ⑧ 明石ブロック 各支部の取り組み紹介
- ⑨ 長田ブロック 鉄人体操・新支部からアピール
- ⑩ 西区ブロック 各支部が月間宣言を行います。「かがやき賛歌 替え歌」

## 地域に 広がる 医療生協の 輪

### 神戸医療生協52番目の支部が 長田・北区ブロックで発足

駒二長支部(1814名)を分割し、82名の組合員で『久二塚支部』が誕生しました。長田区の南部にあり神戸協同病院の周辺に位置し、組合員が多い地域です。古い街並みと新しいマンションが混在し、長田区で唯一若年層人口が増えています。久二塚支部は班が2つ、運営委員が5名で出発しました。三つの輪は12部を手配りしています。当面の活動目標は、全組合員訪問と地域マップづくりです。

組合員訪問は7月から始めています。訪問時には「何か困っていることはありませんか」「健診はお済みですか」などをお聞きして話のきっかけをつくっています。皆様、病院に対する不満や感謝を話してくださいませ。メモにして「事業所利用委員会」などを通して現場に返していま



す。中には出資金をドーンといただくさつたり、「何か集まりがあつたら知らせてください」と嬉しいことも多くあり、つい話が長くなって4〜5軒で訪問を終わったりします。焦らず丁寧に、楽しみながら訪問活動をしていこうと思っています。

### 組合員さんの要求に 寄り添って

新しいマンションに引っ越してこられた方は終の棲家にしようと思つていることも多く、地域のことが知りたい、早くなじんでいきたい、と考えています。また、長年この地域に住居して

### 「地域の声から生まれた 3つの班」 西舞子支部

おられる組合員さんは高齢者が多く『たまり場』などの充実が望まれます。この様な要求に応えていくのが医療生協の支部の役割ではないかと考えています。(久二塚支部 東條愛子)

今年、西舞子支部に3つの新しい班が誕生しました。どれも組合員さんからの要望です。西舞子支部は、年に3回お出かけ班会をしています。それがご縁で加入してくださった方より「童謡など叙情歌を歌いたい」との声がきっかけで歌う班会「マロングラッセ班」を結成、ピアノ演奏者も加わり、毎回楽しく歌っています。

また以前より組合員さんの間で、エンディングノートの話があがっていました。ノートの作成には法律問題もでてきて、専門分野が必要でしたが、中心になってくださる方が見つかり、今年結成することができました。終活、人生の終わりを考えるのではなく、これからの人生を豊かに生きていくことを目標にし

た「あかね班」です。それぞれの希望や悩みで盛り上がり、笑いの絶えない明るい班です。

ある組合員さんが他の支部の囲碁班に参加され「西舞子支部にも囲碁班を作ってほしい」との声があがりました。その組合員さんのご自宅を会場に2名で囲碁を楽しんでいました。その後、支部ニュースの案内もあり3名の参加が続いたことで、「囲碁同好会班」を結成することになりました。みなさん毎回真剣に楽しんでいます。

西舞子支部は結成して4年で、組合員さんの声に寄り添い、聞き耳頭巾になり、アテナを張り巡らせること、そして、なにより支部のみなさんの協力のもと班が誕生しています。これからも班が支部の「宝もの」になっていけるよう、多くの方に知ってもらい、みんなで一緒に楽しみたいのです。



西舞子 囲碁同好会班

(西舞子支部 北川昌美)

# わが家のアイドル Part.17

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。



花より団子！  
すくすくお転婆に育っています。  
西区 吉岡さん



かいと  
海斗くん(10歳)

ホームズ  
(13歳)

なつき  
渚月ちゃん  
(8歳)

癒し犬のおかげで、  
心豊かに笑顔いっぱい！  
訪問看護STにじ 土井さん

よしあかみのり  
吉岡美乃里ちゃん  
(1歳5か月)



ゆあ  
中塚結愛ちゃん  
(H27.3.21生)

ひ孫誕生…  
6カ月になりました。  
この頃少し人見知り？  
でもカメラの前では  
この笑顔!!  
離宮支部 岡崎さん

最近は持病のヘルニアの  
調子がいいので上機嫌。  
支部運営会議や  
班会にも参加しています。  
長田区 樋口さん

クリーム色の  
クーちゃん  
ミニキュアダッグス  
8歳♀



## 2015年11月・12月 健康づくりイベント

要予約以外は、予約不要。

舌力アップ お口の健康アドバイザー講習会	11月10日(火)14:00~17:00	新長田 本町筋商店街	300円(要予約)
認知症予防 脳いきいき インストラクター講習会	11月17日(火)13:30~16:30	クリエイト第2ビル 1階 会議室	300円(要予約)
手づくり教室 絵手紙(初級~)	11月21日(土) 9:30~12:00		500円(要予約)
加古川歴史探索ウォーキング 「日岡山公園」4 km	11月18日(水)10:00~12:00	JR加古川駅	300円
垂水区 体力測定会	11月30日(月) 9:30~12:00	垂水区勤労市民センター	無料
肩・腰・膝リハビリ教室	12月 1日(火)14:30~16:00	神戸協同病院 待合室	無料
清酒のふるさと灘 酒蔵めぐり 5 km	12月 4日(金)10:00~12:00	JR住吉駅	300円
「道化師が語る 笑いのチカラ」 パフォーマンスあり	12月 5日(土)14:00~16:00	新長田勤労市民センター 3階 大会議室	300円(要予約)
親子クッキング クリスマスケーキづくり	12月13日(日) 9:30~12:00	長田区 神戸市立人材支 援センター 2階 調理室	材料費必要 (要予約)

24時間蓄尿塩分調査 参加者募集 11月15日(日) 尿塩分とカリウム測定 無料(要予約)

ゆずってください 「釣り教室」を企画中です。不要になった釣竿をいただけませんか。

問い合わせ先 本部 健康推進課 ☎078-641-4322 E-mail: health@kobe-iseikyo.or.jp



## お仕事 探訪シリーズ ④ 神戸医療生協の 管理栄養士 (いたやどクリニック)



健康やかな状態を保つためにも「からだを作るもと」である食事は欠かせません。その「食事」のとりかたをアドバイスさせていただいております。

医療分野では「疾患に応じた食事」になる様に、福祉分野では「楽しみを前提とした食事」になる様にしていきたいと思います。共通点は個別に合わせた調理工夫をし、最適な栄養素をとれる様にしていこうと

### 食で笑顔に!

みなさんこんにちは。今回は管理栄養士がどんな事をしているのかを紹介します。

### 心とからだの健康を栄養でサポートします

現在所属のいたやどクリニック短期入所施設では、メディカルフーズはあもにい(兵庫民医連セントラルキッチン)で調理された食事になります。これを一人ひとりの歯の状態、飲み込みの状態、嗜好面を考慮して提供しています。また、食べものを通して楽しい時間を過ごしていただける様に、季節感のある手作り食も提供しています。

#### 様々な食事相談への対応

食事相談は大人から乳幼児まで幅広く関わらせていただいております。その中でも、小児の食物アレルギー相談は延べ7千件を超えました。気がつけば0歳児で関わっていた子どもが中学校を卒業する

までになっていました。相談では食物アレルギーを考慮して成長時期に必要な栄養をとる事を話していきます。保護者の相談内容は子どもの社会性が広がると共に常に変化していきます。じっくりと相談を行います。相談時以外にも早急に調整が必要な時には電話対応も行います。

食物アレルギーに配慮した子ども企画を行い、みんなが食べられる調理体験などを行っています。子ども向けの内容にしていく事は難しく、ひとつひとつ調理試作をして、学びの場を楽しく過ごせるように取り組んでおります。



### 私たちのおもい

就職してから様々な経験があります。病院では調理や各職種と共に栄養ケアサポートなどを行いました。中でも震災時の食事提供の経験は今でも大きく影響しています。そして、現在のクリニックでは病院よりは規模は小さいですが、アイデア

を駆使して濃い内容で取り組んでおります。関わらせていただく患者様や利用者様から「ありがとう」と言っていただく事がとても嬉しいです。食事は食べてこそ体を作るもとになります。栄養がとれて美味しいものを伝えていける様に今後も取り組んでいきたいと思っております。

男の子に多く見られる多動傾向

「先生、うちの子、今日もまた学校で注意されたみたいなんです」診察室に入るなり、おおかさんが嘆かれます。男の子には多動の傾向があり、友だちとのトラブルが絶えません。今日はどうな事件なのかとハラハラしてお聞きすると、授業中友だちに教えてあげようと後ろを向いていて、それが先生の目には集中していないと映ったようです。目立たないようにお節介を焼くとよいのですが、男の子にそれを求めるのは酷なように思えます。「分かってもらえなくて、悔しかったんだよね」と、肩に手を置きながら男の子の気持ちを鎮めます。

行動を開始しては叱られる繰り返し。傍目にもつくづく損な役回りだなと、苦笑せざるを得ません。

男の子ってこんなもの・

おおかさんからみて、とても不思議な生き物「男の子」。そんな男の子の解説本に出会いました。高濱正伸先生の「お母さんのための男の子の育て方」(実務教育出版)です。先生は著書の中で、「男の子ってこんなもの」って書かれています。①「落ち着きがない」。いろんなものに興味がわき、いろんなものに目が向くので、落ち着いている暇なんてありません。②「何度言っても忘れる」。終わったことの後始末をするのは、最も興味がわかないことの一つです。それに、頭の中はいつも空想の世界。電車や怪獣のことについていざ、おおかさんの言葉は届きません。③「好きなことしかやらない」。おもしろいと思えばやる、おも

しろくなければやらない、とてもシンプルです。④「冒険やスリルがあるのが好き」。リスクやスリルは男のロマン。石橋は走ってでも渡ります。⑤「勝ち負けにこだわる」。一番になりたい気持ちがある原動力。人の後ろを歩くなんて真つ平御免願います。⑥「たたかいたいのが好き」。ヒーロー戦隊や怪獣ものには目がありません。大きくなったら絶対にウルトラマンになるぞ。⑦「けんかしながら仲良くなる」。たたかいはじゃれあい。噛みつきあいながら大きくなります。⑧「品のないうつが好き」。下ネタはお手のもの。おしっこ、ウンチは日常会話。上品だったりますましているのはカッコ悪い見本です。⑨「汚いことを気にしない」。自然学校の5日間、一度も着替えなくても平気です。身だしなみは、思春期になってからでも遅くありません。⑩「飽きっぽく、動くのが好き」。すぐに満足できるので、長続きは不要です。動くものへの反応は、狩猟時代のなごりです。⑪「字

が汚い」。伝われば可。頭の回転に、手がついていかないだけのことです。⑫「オタク傾向、収集癖がある」。集めることに意味を感じます。けしこむ、シー、使い終わった切符、机の中に入り切りません。⑬「おおかさんのことが世界で一番好き」おおかさんが喜ぶことならなんでもしたい。その中心は、ごはんです。えさをくれる人のことは裏切りません。

男の子は「柴犬ハッチャン」

ここまで書き進めると、「男の子」という字を「柴犬ハッチャン」という言葉に代えても通じることになります。男の子って、ハッチャンと同じ生き物だったんですね。そういえば、高濱先生の著書に「夫は犬と思えばいい」がありました。男の子をお持ちのおおかさん、心配なさらずにいいですよ。大きくなればみんな普通の「おとうさん犬」になりますからね。やんちゃだったハッチャンも、少しだけ落ち着いた「おとうさん犬」になりましたよ。

歯科技工士ピンチ

今それが

皆さん、歯科医療従事者の中に歯科技工士がいることを知っていますか？ 歯科医院で虫歯の治療などで歯を削った時や入れ歯を作る際、型どりをします。この型を基に、かみせ・詰め物や義歯を作製することで元の歯の形に復元し、噛み合わせなどを調整するのが歯科技工士の仕事です。歯科技工士の仕事場は2カ所あります。1つは歯科医院内での勤務。もう1つは外注を請け負う歯科技工所です。

皆さん、日本に残る義歯でも古いのはいつ頃か知っていますか。何と16世紀の尼僧が使っていたものがあります。つげの木で作られたもので、仏像を彫る仏師が技術を応用して始めたのが歯科技工の最初です。



技工士の離職率は8割

さて、そんな歴史ある歯科技工士が現在なぜピンチなのでしょう。今の日本は社会保障の切り捨てで、低医療費政策によるしわ寄せが歯科技工士にものかかっています。保険点数で定められた技工料が安く、低賃金・長時間労働を強いられるため20〜30歳代の若い技工士の離職率は8割になっています。技工士を養成する技工士学校も廃校が続いており、人材と技術の継承が危ふまれます。

歯科技工の仕事は一つ一つがオーダーメイドで複雑で時間がかかり、時間給にすると570円〜880円(保険外の仕事を除く)という試算があります。現在、新入技工士は10年前の半分に減っており、高齢化のピークとなる10年後には歯科技工士は1万人減少し、担い手不足が一つの課題です。

雑貨扱いで規制が無い

もう一つの問題が歯科技工物



の中国や東南アジアへの海外発注が広がっていることで、海外技工物は無資格者による技工でも輸入が認められ、現在の日本では医療材料としてではなく「雑貨」扱いで、品質や安全性の保証がありません。著しく低い歯科医療費と海外技工物の安全性を放置する国の姿勢をあらためなければ、日本の誇れる優れた歯科技工の技術が継承されず、国民の口腔の健康と安全も保障されない深刻な事態になりかねません。

歯科技工士の悲痛な声
自分の子供にすすめる仕事ではない
徹夜、仮眠でつなぐ日々が続いて精神的にやられて自殺を考えた
身体的に長く続けていけない
歯科医師と技工士、協力して誇りを持って仕事がしたい
収入が低すぎる
家族と一緒に旅行に行った事が無い

保険でより良い歯科医療を

お口の健康は、全身の健康に深く関係しています。糖尿病・腎臓病・心筋梗塞・認知症などの改善に繋がることも明らかになってきています。しかし、世間では格差と貧困が拡大し、口腔の健康格差も広がっています。いつでも、どこでも、誰もが、お金の心配をせず、保険で良い歯科医療を受けられることは、患者・国民・歯科医療従事者の共通の願いです。私たちは、歯科技工士待遇改善のための行動をはじめ、歯科医療全体の改善を求めて、隔年ごとに「保険で良い歯科医療」の実現を求める請願署名に取り組んでいます。

前回の取り組みでは若干の成果を得ることができましたが、歯科技工士問題の改善は全く進んでいません。みなさんに歯科技工士の実態を知ってもらい、改善に向けた取り組みに今年もご協力お願い致します。
(きたすま歯科事務長 高井昌紀)

# あの日、あの時、地域に向かって、国会に向かって、声をあげたわたしたち “いのち”が大切にされる社会へ！ 大きな“世直しの輪”をひろげましょう

## 絶対に許さない 憲法違反の「戦争法」 9・19 強行採決

安倍内閣は、9月19日午前2時18分、国民の多数の反対を押し切って、参議院本会議で戦争法案を強行採決して成立させました。国は、集団的自衛権の行使を戦後初めて容認することとなりました。圧倒的多数の憲法学者が憲法違反と批判する中で、日本国憲法の平和主義を根本から覆し、日本を「海外で戦争する国」への道を開く、「私たちは断じて安倍政権を許すことはできません。ただちに廃止させる運動に多くの組合員とともに参加し、「私たちはあきらめない。必ず『戦争する国』づくりをストップさせる」という意思を元気に示していきましよう。」

(職員平和社保委員会  
委員長 宮野由佳子)

### 「戦争する国」は「国民のいのちを切り捨てる国」安倍政権のもう一つの暴走、社会保障の切り捨て許さない

戦争法案に注目が集まる中、今国会で、私たちの生活に大きな影響を与える法案が次々通過しています。

正社員化が遠ざかる改正労働者派遣法（9/11成立）、国民管理で社会保障抑制につながる「改正マイナンバー法」（9/3成立）、市場の原理優先で患者・利用者にしわ寄せがおこる改正医療法（9/16成立）・改正社会福祉法（7/31衆議院通過）など。



12万人が集結した8.30国会包囲行動には、22名の組合員と職員が参加しました。一歩動くのもままならない人の波、「こんなにもたくさんの方が行動している」「みんなの思いがひとつになっている」～帰りの新幹線では、「国会に12万人」のテロップが流れるたびに、大きな拍手が起こり、「戦争反対！」の決意がみなぎりました。

### 介護保険の 大幅な改善を！

昨年6月に成立した「医療・介護総合確保法」、それに呼応する形で今年4月、大幅な介護保険法の「改正」が行われました。改正点について、ケアマネジャーの川端典子さんに聞きました。

大きな改正点は次の4点、いずれも利用者の生活に深く影響する「改正」です。

- ① 予防給付の削減  
軽度利用者（要支援1・2）の訪問介護と通所介護サービスを紹介保険から外す。
- ② 特養入所を要介護3以上に限定  
今年4月以降、要介護1・2の利用者の特養入所は、極めて限定的な条件に。
- ③ 一定所得者の利用料2割負担（今

年8月から）  
年金収入で24万円以上は2割負担。  
④ 介護施設・ショートステイ利用者の負担軽減制度の見直し  
入居時の食費・住居費の負担軽減制度が、今までの所得条件だけでなく、預貯金も行なわれるようになり、預貯金のみではなく株券やタンス貯金まで対象になります。

### 負担増の実態 ～特養ふたば

この「改正」を受けて、「特養ふたば」の利用者さんで2割負担となった方は、利用料金が1カ月12万円から16万円へと約4万円負担が増えていきます。また、ご家族に基準以上の預貯金があるため、食事代・居住費の減額申請が不承認となったり、金融機関への問い合わせをすることの同意書が記入できないため申請し

ない方もありました。その結果、月2～5万円の負担が増えています。これまでは何とか年金で入居費用がまかなえていた方が、年金だけでは足りずに貯えを取り崩していくことになりました。

「特養ふたば」施設長の岸本和則さんは次のように指摘します。

「社会保障・各種制度の対象者の基準が年金などの『所得』でなく『資産』へと変わり、その上金融機関への問い合わせの同意書を求めることになったことは大きな問題です。マイナンバーの導入も一体の動きであり見過ごすわけにはいきません」。

年金で生活できる、病気になっても介護が必要になっても安心して生活できる社会保障制度へ、運動を広げていきましょう。



医療も 介護も 平和であってこそ

## 医学生が TPP と食の安全を学ぶ

兵庫民医連医学生サマーセミナー開催



### 1 日目

8月26日～27日、コープこうべ協同学苑（三木市）で医学生のサマーセミナーを開催しました。セミナーは年2回、兵庫民医連の奨学生を中心に、テーマ決めから企画準備まで、医学生と共に作り上げる学習会です。当日は、県内外の医学生が10名参加しました。

今回のセミナーのテーマは、下宿生活を送る医学生の、「食品添加物が気になる…」という声から「食の安全」に決定し、食を巡る情勢問題としてTPPも合わせて学習することになりました。

セミナーではTPPシンポジウムとして、元神戸税関職員の前澤さん、メディカルフーズはあもにいの藤原さん、奨学生で福井大学2年生の学生さんがパネリストを務め、報告や質疑応答を通じてTPPについて理解を深めました。その他にも、病院でチーム医療として取り組まれているNST（栄養サポートチーム）の取り組みや、地域で行っている組合員の活動についても学びました。

神戸医療生協からは、減塩食の取り組みとして、健康づくり委員会の「チーム食」から講師を招きました。減塩チームの紹介や、摂取塩分がひと目でわかるグッズ、紙芝居を使った取り組み、患者の立場から減塩の意義についてもお話していただきました。報告を受けて、学生からは「塩分を減らすように」



頑張りたいと思います」「紙芝居がとてもおもしろかったです」ととても好評でした。

### 2 日目

生活クラブの協力を得て、西区で無農薬農業を営んでいる農家に伺い、農業体験フィールドワークも行いました。農家の方との懇談では「一度病気にかかれば仕事ができず収入がなくなる。だから健康診断を受けるのが怖い」と、自営業の切実な実態を聞かせていただきました。

最後は、2日間のセミナーで学習したことへの理解をより深めるために①農家の人の話と農業体験から感じたこと、知ったこと②農業を守り、食の安全を守るために、日本の食糧自給率をアップさせるためにはどうしたらよいか③医師になったとき、患者の食事と健康についてどのように関わることができるか、をテーマに議論を行いました。

学生からは「農家への保障が必要ではないか」「後継者を育てていく必要がある」「消費者への情報提供が必要だ」との意



兵庫民医連の奨学金のお問い合わせ  
080-6194-5091(柴田)

兵庫民医連 医学生 検索

（神戸協同病院 医学生担当 柴田）

見が出され、また、「管理栄養士との勉強会がしたい」「地域に出て行き健康教室をする」など活発なまとめ報告がされました。

兵庫民医連は医学生を対象とした学習企画を、サマーセミナー（夏季奨学生会議）、ウィンターセミナー（冬季奨学生会議）の他にも様々行っています。もし、お知り合いに医学部に通っている学生がおられましたら、この様な学びができる兵庫民医連をご紹介いただけると幸いです。

## 「原発ゼロの社会へ」⑬

神戸医療生協、「原発」に反対する7つの訳 その3

今年9月、多くの国民の反対を押し切って、鹿児島県・川内原発が再稼働しました。更に、他の原発も再稼働の準備をすすめています。

神戸医療生協が「原発」に反対する7つの訳の今回はその④・⑤です。

### ④ 核のゴミを大量に発生させるが、その処理方法がない

原発を運転すると必ず出る核のゴミ。日本が原発を始めてから1969年までは、核のゴミはドラム缶に詰められて、近くの海に捨てられていました。その事実が国会で議論になり、今では青森県の六ヶ所村に集められています。このドラム缶を300

年間管理する、と言っています。300年も耐えられるドラム缶なんてありません。シベリアの地中深く埋める論議もされましたが、地球上から核のゴミがなくなる訳ではありません。人間の今の能力では、核のゴミを処理する事はできないのです。

### ⑤ 事故がなくても、労働者の被曝をとまらう

原発の現場では、元請け・中請け・下請け・孫請け・ひ孫請けと、何重にも差別された多くの労働者が働いています。そして、被曝全体の95パーセント以上が「電力会社の社員以外」の人たちの身体で起きています。原発だけではなく、使用済み核燃料の再処理工場においても、大勢の人たちが放射能を浴びながら働いています。労働者の被曝なくして、原発は動かないのです。

（以下、次号）

## 福島を訪ねて

9月11日、東日本大震災から4年半になるその日、私は初めて被災地、福島を訪ねることができました。

道中、新幹線で読もうと購入した新聞には、大きく「遅れる高台造成」という見出しと、紙面いっぱい復興工事中の写真が載っていました。

数時間後、実際に目にしたその様子に涙することになります。いわき駅へ到着。車で移動し、案内していただいた浜通り医療生協の工藤さんと合流。

海岸に面した町はその日のまま、地震時刻で止まった時計。津波で流された軽四が家の畳の上に行む光景。クリーニング屋さんには預けられた服がかかったまま手つかずの状態。廃材置き場には山盛りのガレキが生まれ、4年半たつても遅々として進んでいない復興の遅れに憤りを覚えました。



富岡駅周辺の様子を説明する浜通り医療生協工藤さん（左から2人目）



畳に乗り上げた軽自動車

原発被害もより深刻です。数日前に避難指示を解除された楮葉町ですが、生活環境整備は不十分なまま、多くの問題が山積し、戻ってこれない人が圧倒的に多数のこと。

「翻弄されている」「忘れられ置き去りにされているように感じる」と案内してくださった工藤さんがおっしゃっておられました。

私たちは、長期にわたるであろう復興への支援を続け、いつまでも連帯していくことを忘れてはなりません。

INGの活動の意義を改めて感じた3日間でした。ありがとうございました。

（神戸協同病院 事務 圓尾育世）

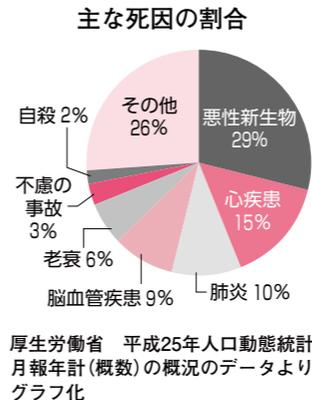
知っておきたい

# 身近な病気の話

## 脳血管障害(脳梗塞)

はじめに

左の円グラフは平成25年度の我が国の死亡原因別グラフです。長寿世界一を誇る我が国の死亡原因を見ると脳血管障害は第4位に入っています。



## 健康寿命と平均寿命

また日常的に介護の必要なく、心身ともに健康で暮らせる期間を「健康寿命」といい、平均寿命から寝たきりで介護が必要な期間を差し引いた期間です。

わが国の健康寿命は厚生労働省の発表(2013年)によると、

男性71・19歳(平均寿命80・21歳)、女性74・21歳(平均寿命86・61歳)で、世界でトップクラスですが、健康寿命と平均寿命の差が大きいことが問題です。そして、その最大の原因が脳血管障害なのです。

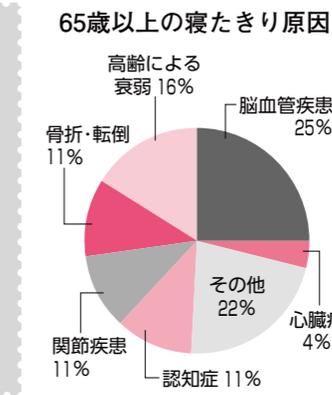
## 65以上の寝たきり原因

### 脳梗塞について

脳梗塞は、脳の血管が動脈硬化を起こしている場所に、血栓が詰まることで発症します。血流が止まると、その先に酸素が供給されないため、脳細胞が死に、身体に半身不随・発語・飲み込みの障害などの重大な障害をもたらします。

脳梗塞はその原因により、3つに分類されます。

「ラクナ梗塞」は、脳の深部にある最小動脈の血栓を原因と



するものです。大半が高血圧をもとに発症し、症状は比較的軽いことが多いようです。

### 「アテローム血栓性脳梗塞」

は、頭蓋内の比較的太い動脈に生じた血栓が原因で、生活習慣病が背景にあり、症状としては中等度です。

### 「心原性脳梗塞」

は、心臓などでできた血栓が脳へ流れ、血管を詰まらせることが原因で重症と言えます。多くは心房細動という不整脈が原因で、数年前

の長嶋監督の発病で有名になりました。

## 脳梗塞の治療

脳梗塞の急性期の治療は、薬による内科的な治療が中心になります。「血栓溶解薬」「脳保護薬」「脳浮腫抑制薬」などによる治療が行われていますが、入院が前提になります。半身の麻痺や呂律(ろれつ)困難、立てない、歩けない、物が二重に見えるなどの脳梗塞初期症状があれば、直ちに受診することが治療の第一歩になります。

## 最後に

おおくの脳梗塞は高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙などの生活習慣病を背景に発症します。従って生活習慣病に対する日常的な取り組みが最大の予防策になります。

(神戸協同病院

内科部長 津田 清)



## 私のオススメレシピ

### きのこのパスタ・付け合わせのじゃがいもとトマト (材料は2人分)

西区 堀 正子さん

簡単にできる“秋のイタリアン”

### ★きのこことベーコンの和風パスタ

- <材料>
- |          |      |           |      |
|----------|------|-----------|------|
| スパゲッティ   | 200g | ベーコン      | 2枚   |
| しめじ      | 1パック | オリーブオイル   | 大さじ1 |
| エリンギ     | 1パック | バター       | 10g  |
| 玉ねぎ      | 1/2個 | しょうゆ      | 大さじ2 |
| ニンニクスライス | 1片   | 塩・こしょう    | 少々   |
|          |      | 刻みねぎ・刻み海苔 |      |

#### <作り方>

- フライパンにオリーブオイルを入れにんにくを炒め、香りが出たら、ベーコン、玉ねぎ、きのこ類を炒める。
- しんなりしたら、ゆでたパスタとバター、しょう油を入れよくからめながら炒め、お好みで塩・こしょうで味を調える。
- 皿に盛り付けて、刻みのり、ネギを散らして完成。



### ★アンチョビポテト

- <材料>
- |         |      |
|---------|------|
| じゃがいも   | 2個   |
| おろしにんにく | 小さじ1 |
| アンチョビ   | 3本   |
| オリーブオイル | 大さじ3 |
| こしょう    | 少々   |
| パセリ     | 少々   |

#### <作り方>

- じゃがいもは皮をむいて2.5cm角程度に切り、水にさらした後、濡れたまま皿に並べてラップをして600Wの電子レンジで3分加熱して9割程度火を通しておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、油が熱くならないうちにおろしにんにくを入れ、すぐにじゃがいもを入れて揚げるように炒める。
- じゃがいもが色づいてきたら、みじん切りにしたアンチョビを加えて混ぜ、コショウで味を整え、器に盛りつけ、パセリをふる。



### ★簡単! プチトマトのコンポート

- <材料>
- |       |       |
|-------|-------|
| プチトマト | 10個   |
| 水     | 200cc |
| 砂糖    | 大さじ2  |

#### <作り方>

- プチトマトはヘタを取り、沸騰したお湯に入れて皮をむいておく。
- 鍋に水と砂糖を入れ、ひと煮立ちしたら火を消しプチトマトを入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。

●トマトがまるやかになり、食べやすくなります。子どもやトマト嫌いな方にもオススメです。

# 組合員伝言板



◆私のオススメリシピの「にんたまジャム」はいろんな効果があるの面白かったです。

(渡辺瑞穂 須磨区)

◆先日、夕涼み会にお友達に誘われて行かせてもらいました。迫力ある歌声、子どもさん達の活発なダンス、いいものを見せただけ元気を買っていただきました。帰りにはおでんを買って夕食の手抜きをさせてもらいました。オイシカッタ!!

(衣川喜美子 明石市)

◆『三つの輪』の考え方に賛同して運動に協力できればと思いつながら現在に至っています。高齢になると共に垂水区はその場所がなく、行動もできなくなりまして。医療についてもアドバイスぐらいいらうだけで行動は地元の医療にたよっています。後期高齢者の終末の人生の心が

けと問題点、注意点などアドバイスしていただければありがたいです。

(近藤計雄 垂水区)

◆戦争する国づくりに反対、友人と国会前抗議行動に参加してきました。一人ひとりが声を上げ、だれの子どもも殺させないママの会の合言葉を訴えてきました。

(三山琴枝 西区)

◆今号の「にんたまジャム」夫のリクエストで作っています。簡単で味にコクが出て食パンに塗って焼けばガーリックトーストの様。続けて食べて免疫力アップしたいですね。

(藤田瑠美 須磨区)

◆どのページも興味ある内容で端的にまとめてあり、しっかりと読ませていただきました。パズルの方は主人が考えてくれました。大変内容豊富でした。

(國光朱美 明石市)

◆76歳の兄が大腸がんを患い8月に手術、現在も自宅で療養中。そんな折、『三つの輪』の「大腸がんってどんな病気？」の記事、食い入るように何度も繰り返し読みました。私自身も充分

に(食生活等に)気をつけようと今も冷蔵庫に貼っています。

(村上憲二 垂水区)

◆夫がなでしこ歯科でお世話になり、ありがとうございました。治療には最後までお世話になる事はできませんでしたが、上の前の抜ける所がきれいになってよかったです。パズルも私にとって楽しみの一つです。

(伊藤美代子 西区)

◆何力月前に組合員伝言板で、昔お世話になった娘や息子たちの保育所の頃の先生の名前が載っていました。うれしかったです。お元気そうで…。

(辻元美千代 須磨区)

◆緩和ケア病棟開設おめでとうございます。「入院できたらいいな」と思っていました。夫は間に合わず5月に旅立ちました。患者さん達が少しでも心穏やかに過ごされますようにお祈り致します。

(岡本ちか子 明石市)

◆五輪関係で二つも白紙撤回がありました。日本がこれから世界の中で名誉ある地位を占め

## 三つのカギ

- 1 仏の……も三度まで
- 3 標章のことです
- 7 日本三景の一つ
- 9 不合格者もこれで何とか救われますね
- 10 1カ月単位の……駐車場
- 11 貧乏神にはこれがよく似合います。洪……
- 13 通り道のこと
- 15 本の……作者、……作権
- 16 モアイで有名なイースター島はこの国にあります
- 18 中東やアフリカの難民がこの海を越えて欧州へ
- 22 交……、順……、当……

## タネのカギ

- 1 河童橋といえは
- 2 産みの……より育ての……
- 3 「鳥獣戯画」は……物
- 4 この日には割引料金がある結婚式場も
- 5 ハワイ、装飾品、花
- 6 フィンランドが発祥とか作り話ではありません
- 8 ……に釣り鐘
- 14 もち米ではない……米
- 17 旅行にかかるとお金
- 18 東京ディスプレイランドがあります。……県

## 応募方法

- 19 初々しいこと
- 20 同……、直……、敏……
- 21 足が10本
- ☆メ切/11月30日必着
- ☆宛先/神戸医療生協本部編集部 (住所は表紙参照)
- ☆ハガキに「解答・住所・氏名年齢」を記入の上、余白に「意見、通信などもあわせお寄せください。匿名希望の方はその旨お書き添えください。」

## 9・10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。

岩崎昌子、井上清子、荒木萬里子、桶谷関代、松井寿美江、波多江美枝子、中嶋啓恵、武田さくら、村井孝寿、武市茂

(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。

## 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？



## 法律相談日(無料)

	11月	12月
19時より(要予約)	協同歯科 ☎913-1155	12(木) 10(木)
18時より(要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211	20(金) 18(金)
18時より(要予約)	いたやどクリニック ☎611-3681	26(木) 24(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.hhk.jp/

11月のテーマ	
月	急に視力が落ちたら
火	お酒の上手な飲み方
水	健康診断で肝機能異常を指摘されたら
木	慢性腎臓病と透析
金土日	褥瘡(床ずれ)の予防と最近の治療

3日(火・祝)は月曜日のテーマ、23日(月・祝)は金土日のテーマを放送します。

12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。



て存立してゆくためには、安倍政権が世論を尊重して安民法案を白紙撤回、廃案にする以外に道は無いと思えますが…。

(尾崎明子 西区)

◆秋、良い季節に歯の検診に行こうと思います。バイクなので気をつけて行きます(高齢者なので)。

(菅野あけみ 須磨区)

◆悪性リンパ腫と診断されて、ただ今抗がん剤治療中です。入院3週間、その後の通院による治療を通して医療現場で働いておられる皆様の大変さと制度の様々な「患者の立場無視」を実感中です。医療生協の大切さ、会員さんを増やすことが大事とつくづく感じています。

(匿名希望 加古川市)



みんなの手作り教室  
～魚のさばき方～

須磨ブロック

ストップ!戦争法案  
明石市民大集会



なないろの組合員かつどう



須磨ブロック



認知症サポーター  
養成講座Bコース

北須磨西部支部



体力測定会



「憲法学習」  
公開講座



加古川ブロック

WHOウォーキング  
明石(浜の散歩道)



ひまわり夕涼み会