

三つの輪

2016

1

2

月号

神戸医療生協

神戸医療生協

検索

No.347

ISO9001 認証取得

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

主な記事

2016年は
こんな年にしたい!
2・3面

2016年
年頭のご挨拶
8・9面

平和社保の取り組み
振り返りと次年度の課題
11面



垂水区
磯崎 由美子



須磨区
畑 幸子

賀正



さむくなりました
お元気ですか



長田区
高みずま 三潜 育子

須磨区
平本 江美子



西区
横山 信子

now

組合員数

5万4,554人

出資金総額

19億344万3,050円

1人あたり出資金

3万4,891円

支部

52支部

班数

443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



津村政則
(いたやど歯科 所長)

広がる格差、誰もが安心してかかれる歯科医療

この間所長交代もありましたが、歯科衛生士不足や歯科技工士養成の減少、事務長交代など、人材育成という課題と合わせ、老朽化した施設展開（きたすま歯科と協同歯科）の問題も急ぐ課題となっています。一方で新卒の歯科医師の問題として、ほぼ実践的な経験が無い中で就職してからのスタートとなりレベルが数年違つぐらい育てるのが大変な状況にあります。

情勢の関係では、ワーキングプアなど経済的な問題から、子どもの貧困を特に感じています。先日も、小学校低学年の女の子が夜間に一人で通院し、治療方針の説明も満足に出来ないことがありました。口腔内の状態を見れば経済的・社会的な貧困の状況は一目瞭然です。家庭格差が目立つこと、また

生活保護の方が増えている傾向も感じています。この間「保険で良い歯科医療の実現を求める請願署名」の運動の成果もあり、白い歯の保険適応が少し拡大されましたが、さらにこの運動も強めていく必要があります。

経営については、いたやど歯科の場合、今は順調に患者数も確保できており、施設がもっと広ければ3人体制で往診も毎日組むなど、地域包括ケアに対応した在宅歯科の展開も考えられます。神戸医療生協の大きな特徴の一つである歯科往診は、発足以来何十年もの実績がありますので、高齢化する地域要求にも合うのではないかと思います。また、医科との連携の課題では、自分の口でものを食べるという「食塊形成…しょっかいいせい」（かみくだいた食べものを、口の中で丸めてかたまりにする作業）のかかりなど、病棟と



中西 宏美
(神戸協同病院緩和ケア病棟) 看護師長

の交流・連携も深まり始めています。基本はスローガンのとおり「最期まで口からおおいしく食べて元気に長生き」を実践することに日々努めていきます。

患者様の笑顔がより一層輝く緩和ケアを目指して

緩和ケア病棟開設から半年が経ちましたが、現在まだ19床すべての病床が稼働出来ていない状況です。これからの課題としては、まず何と言っても医師・看護師の体制を整え19床全ての病床を開けることが重要です。また、患者様の症状を緩和する為にも、より高い専門知識・技術・コミュニケーション能力が要求されるころだと考えます。現在、ご遺族へのケアとして四十九日を迎えられる頃にお手紙を出していますが、今後は退院後の遺族会なども計画しています。具体的には、医師や担当した看護師・臨床心理士などを交え、ご家族の皆様と患者様の思い出を語り合いながらほつとするひと時を過ごしていただきたいと考えています。

緩和ケア病棟の特徴としては

2016年はこんな年になりたい!

☑ たちの大きな支えになっています。今後とも皆様のお力添えを、どうぞよろしく願っています。

特養建設をきっかけに、地域での活動を広げたい

北区は他のエリアと違い、町単位ではなく、行政区単位で支部としてくくられていて、端から端まで車で1時間ほどのエリアの中に1000人ほどの組合員さんが点在しています。昔は新興住宅地として、子育てするにも良い環境でしたが、現在は高齢化のため他に移住する人が増え、地域を歩いても空き家が目立つようになってきました。

私が医療生協に関わったのは子どものアレルギーがきっかけでしたが、昔は風邪や肺炎などさまざまな病気でも診てもらえる病院が少なく、医療生協はすごく重宝されていたと思います。しかし、今で



川崎 寿恵
(神戸医療生協 北区理事)



北区に建設中の特養「駒どりの郷」

は近くの個人病院でも簡単に診てもらえるため、わざわざ協同病院までいく必要性が薄れてきています。もっと専門性に特化するか、新しい医療にも取り組んでいかなければいけない状況だと思っています。私は、20年以上前から北区に民医連の病院が欲しいと訴えていましたが、叶いませんでした。今回、駒どりの特養建設がきまりとても嬉しく思います。

今回の特養建設をきっかけに、新しい班をつくり、地域での活動を広げたいと考えています。そのために少しでも多くの組合員さんに呼びかけて、班会や医療生協の活動に参加していただきたいですね。また、離れた地域の理事さんや職員さんにも、もっと北区に関

いよいよ2016年がスタートします。2015年を振り返れば1月に起こった「イスラム国による日本人拘束事件」にはじまり、「川内原発再稼働」「安全保障関連法の成立」「マインバー法施行」「TPP問題」「沖縄普天間基地問題」「介護報酬改定」など、日本をとりまく情勢が内外を問わず目まぐるしく変化した年でもありました。そんな中、今回は4名の方に現在の医療生協を取り巻く情勢や、これからの課題、地域や事業所の活動についてなど抱負をお伺いしました。

心をもってもらいたいです。2016年は公開講座や地域の行事への参加など様々な企画も考えています。年明けには有馬温泉へのツアーも予定しています。将来的には北区に診療所もできて、地域の医療・介護環境がもっとよくなれば嬉しいと思います。

地域でのつながりを大切に、想いが伝わる看護の実践

2016年の取り組みとしては、何よりも経営改善を進めることは言うまでもありませんが、看護師不足のなか、所長も変わって新しい管理体制をどう展開していくかが鍵になると思います。政府が進める地域包括ケアシステムの構想はまだハッキリしませんが、訪問看護ステーションでは診療報酬の改定で訪問点数が減り、加算をどう



組合員さんとのふれあい
がなにより元気の源



組合員さんからいただいた贈り物 (下)

「24時間の面会が可能」、「お酒が許されている」、「治療の場ではないので一日の流れが患者様中心」などがあります。最後は患者様に苦痛を与えないように、モニターなどの機器も付けません。私たちの目や耳や手・感性など看護の基礎的な力をフル稼働させ、患者様の状況を判断し、ご家族に伝え寄り添います。辛いこともありすが、最後まで自分らしく精一杯生き抜く患者様や、様々な形でそれを支えるご家族の方々に日々パワーをいただいています。ここは患者様の笑顔がより一層輝ける場所であると思います。また、医療生協ならではの「お部屋の名前の花を描いた水彩画」や「季節の風景のタペストリー」など、いろんな贈り物をいただいたり、ボランティアさんがティースービスで作って下さるセリは患者様に大変好評で、組合員さんの力が私



宮本 公子
(訪問看護ステーション かけはし 所長)

とっていくかが重要です。他の病院では、施設を増やしたり、往診を行っているクリニックや診療所がステーションを作るなど、着々と準備を進めています。神戸医療生協でも今まで以上に事業所とステーションの連携を強める必要があります。

かけはしでは地域の連絡会や学習会など横のつながりを常に重視しています。主治医の先生方にはより選ばれるステーションになるために業務改善のアンケートを実施しました。また、入職したての職員も班会や健康チェックに参加するなど、地域の組合員さんとのつながりも大切にしています。これから地域になくてはならない事業所を目指して、1回1回のサービスを丁寧にながけ、想いが伝わる看護を続けていきたいと考えています。

Part.18

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。送っていた写真写真は返却できませんので、ご了承ください。



とらきよ
堀井虎生代くん
(1歳8カ月)

可愛くて癒されています。
毎日が楽しいです
加古川市 山本さん



55
(2歳 × 7)



武田柚奈ちゃん
(4歳)

仮装大会でポンデ
ライオンになりました。
食いしん坊の
我が家のアイドルです!!
デイサービスほのぼのの郷
武田さん



あおい
水阪葵ちゃん
(2歳8ヵ月)

三輪車が一人でこげるようになりました!! 葵花ちゃん
つかまり立ちできるようになりました 遥翔くん
協同歯科 水阪さん



はると
水阪遥翔くん
(1歳1ヵ月)

2016年1月・2月・3月 健康づくりイベント

要予約以外は、予約不要。

認知症サポーター養成講習会	1月21日(木)14:00～16:00	加古川レインボー会館	無料
2016年 新春のつどい	1月24日(日)10:00～13:00	新長田 勤労市民センター	無料
手づくり教室 みそづくり	2月13日(土)10:00～13:00	新長田 本町筋商店街 クリエイト第2ビル1階会議室	15人限定/材料代
わたしだけのオリジナル手さげ袋 (小学校1～4年生対象)	2月20日(土)10:00～12:00		500円
高砂パワースポットめぐりウォーキング6km	2月16日(火)10:00	JR宝殿駅	300円
アーモンド並木ウォーキング5km	3月29日(火)10:00	JR住吉駅	300円

健康カレッジ4回コース 10:00～11:30 いたやどクリニック

①医療生協の歴史・健康体操	1月20日(水)	②健康チェック講習会	2月17日(水)
③認知症予防体操「シナプソロジー」	3月16日(水)	④食事があなたのからだをつくる	4月20日(水)

公開高血圧講座 2月・3月予定 神戸協同病院 医師・管理栄養士

「健康長寿は高血圧管理から」 心臓病・脳卒中を起こさないために～自分の血圧を知ってさあどうする
すこしお生活月間 1月～4月末「簡単にできる尿塩分測定 班会で取り組みましょう」

譲ってください。 本部 フリースペースで調理実習を計画しています。IH対応の鍋、レンジ等お譲りください。

問い合わせ先 本部 健康まちづくり部 ☎078-641-4322 E-mail : helth@kobe-iseikyo.or.jp



神戸市営地下鉄新長田駅から40分、神戸市北区西大池の地に社会福祉法人駒どりの2つ目の特養ホーム「駒どりの郷」が2016年4月1日いよいよオープンします。

入所定員は80人、全室個室でトイレ付、10人単位のユニット介護で、ショートステイも10室が利用できます。

デイサービスは定員が30人、高齢化が進むなか、地域住民の

皆さんから期待の声が寄せられています。

駒どりの郷は特別養護老人ホーム。「要介護度3以上の方が対象」と、入所要件が厳しくなりますが、寝たきりや認知症になっても「その人らしさ」を大切にして人生の終の棲家とする介護を提供します。また、地域交流スペースや喫茶コーナー、バーラウンジも備えて、利用者さんご家族や友人・地域の方々が交流できるようになっています。

駒どりの歴史と医療生協

社会福祉法人駒どりは神戸医療生協の組合員運動から生まれた組織です。

約30年前、往診や訪問看護から訪問入浴サービスボランティア

タルが生まれ、高齢者を大切に
する思いから「街なかの特養
ホーム建設運動」が誕生し、神
戸市内に署名運動や寄付金運動
の輪が広がりました。

結果、2億円の寄付が集まり

結果、2億円の寄付が集まり神戸医療生協からも指定寄付として1億円と、いたやど会館が寄付行為として駒どりに移譲され法人の設立や特別養護老人ホームふたばが建設されました

社会福祉法人駒どりの理念
（住み慣れた街でともに過ごし、
ともに生きる〓もう一つの家、
もう一つの家族）には、寄付金
や署名運動にとりくまれた組合
員や地域住民の思いがたくさん
込められています。

法人が設立されたのちも、神戸医療生協と社会福祉法人駒どり、地域の社会保障改善運動の要としてその一翼を担ってききました。

高齢化が進み、そのピークを迎える2025年を見据えて、官民挙げて地域包括ケアの準備が進められており、無差別平等で誰もが安心できる地域包括ケ



寄付金運動貯金箱

アを目指して、医療と介護の連携がますます求められます。

駒どりの郷建設寄付運動
目標1千万円

神戸医療生協では9月理事会において、「駒どりの郷」建設運動への具体的な取り組みとして、寄付金1千万円と介護職員の紹介運動を決定していただきました。

そして、たくさんの人に運動を広めようと寄付運動貯金箱も用意していただいています。

「駒どりの郷」が無事に船出
ができますようにご支援・ご協
力をよろしくお願いいたします。

社会福祉法人駒どり

専務 竹崎智博

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(漢方外来) 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	丸(漢方外来) 坂井		坂井 2:00～4:30	今中	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・金曜・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⑦

がついつい女の子

小児科医 木村 彰宏

現実的で社交的な女の子

「せんせい、何才ですか」。診察室に入ってくるなり、女の子が尋ねます。年齢に関する質問にはお答えしないことにしています。真実を伝えると恥ずかしいし、ウンもつけません。こちらの事情をよそに、一歩踏み込む質問は、女の子の得意技です。前回は男の子がテーマ。今回は女の子の話を話しましょう。女の子の育て方(実務教育出版)がテキスト本。先生のご意見をなぞりながら、「女の子という生き物」の分析をはじめましょう。

①「ナンバーワンよりオンリーワン」。誰かの歌詞にありました。女の子は現実の人間関係を重視して生きているので、目の前の人から愛され、大切にされると心が安らぎます。知らない人の中での順位には興味ありません。②「感情で納得」。理屈では納得できません。とことんまで心配してくれるという相手の気持ちに反応します。③「かわいいー!」「きれいー!」「わかるー!」は、女の子とうしが仲良くなる魔法の言葉。3つの言葉で初対面の女の子とも即友だちです。④「おしゃべりが好き」。女の子の語彙能力の豊かさ、おしゃべりでさらに磨きがかかります。小さい頃から「大阪のおばちゃん」をマネて、認知症予防に努めます。⑤「一緒に好き、おそろいが好き」。女の子は同じ行動、同じ持ち物で共感しあい、身を守ります。⑥「お手紙大好き、交換大好き」。女の子同士の連帯感を強める必須アイテムです。⑦「いじわるをする」。連帯感の対極に位置するいじわる。誰かを精神的に圧迫することで、仲間内の団結を図ります。⑧「お世話好き」。お世話も過ぎるとお節介。それ

でもめげずにお世話を焼きます。「ありがと」の一言で、お世話の情熱が燃え上がります。⑨「ままごと、人形遊びが好き」。男の子の怪獣ごっこは空想の世界。車や電車を走らせても形や動きに反応します。女の子は車で遊んでも、お人形を乗せて家族に見立てて遊びます。現実の世界に役立たない遊びなんて興味ありません。⑩「声、匂い、触感に敏感」。男の子は視覚優位の生き物です。女の子は聴覚、嗅覚、触覚優位。感じているもの、見えているものが違います。⑪「よいこであろつとする」。しっかりと女の子の美学です。男の子のいい加減さがかわいく思えたらお年頃。⑫「お母さんがモデル」。お母さんが女性としての生き方のモデルです。教えてもらえないのに、お母さんの世話を焼き方や口調にそっくり。我が家でも二人目のお母さん役が増殖中です。

お母さんが人生の先輩

宮下奈都さんの「メロディ・フェア」(ポプラ文庫)を読み

ました。メイクが好きな主人公の女性と、お化粧が嫌いな母と妹との物語。女性同士は通じるものがあるからこそ煙たいもの。「心の中のことは、あなたにまかせろ。でも外から見えるあなたのこととは、あなたにはわからないから・・・あなたの良さを、私が引き出してあげる」。主人公は姉妹間のわだかまりを妹のメイクを手伝うことで乗り越えようとしています。まわりのことが分かり過ぎるほど分かる女の子だから、着飾り過ぎたり、厚めのメイクで自分の殻に閉じこもったりします。そんな女の子の相談役はやっぱりお母さん。人生の少しだけ先輩として、優しくアドバイスしてあげてくださいね。我が家の女の子白柴ナナちゃん、暇さえあれば毛繕いに余念がありません。うっかり男の子のハッチャンが歯がゆくて、お散歩中に足を滑らせると、それ見たことかとガブリで注意。誰を見習ったのかは、詮索しないことにしましょう。



2016年 年頭のご挨拶

神戸医療生活協同組合
理事長
道上 哲也

新年おめでとございます。

昨年は、神戸協同病院に緩和ケア病棟を開
設することができました。5階病棟を休床し
てから7年、緩和ケア病棟の開設を目標にし
て2年、組合員と職員が目標をもって、とも
に様々な運動にとり組み、目標を達成できた
ことは、今後の大きな教訓になると思います。

また、昨年は、戦後70年、阪神淡路大震災
から20年と節目の年でもありました。東日本
大震災と原発事故から5年が経過しようとし
ていますが、被災者への支援と原発事故への
対応は、引き続き、日本の政治の在り方が問
われていると思います。

政府は多くの国民が反対し、国会前をはじ
め、全国で反対の行動がおこった「戦争法案」

を数の力で押し切り、成立させました。緩和
ケア病棟を担当するようになって、これまで
にもまして「人それぞれの人生の物語」にふ
れる機会が増えました。その人の人生の大切
なときに少しでも医療生協の職員として力を
出せればと思い働いていますが、「戦争」と
なれば、それができなくなります。「戦争法」
は絶対に反対です。戦争政策がすすめば、医
療をはじめ社会保障分野の財源が真っ先に削
られることは歴史をみても明らかです。医療
や社会保障の充実のためにも、憲法9条と平
和をまもることが大切です。

最後になりますが、経営問題は、引き続き
重要な課題です。理事会が先頭につけて、組
合員・職員とともに、改善にむけてのとりく
みをすすめてまいります。

2016年は、神戸医療生協創立55周年で
す。地域に「健康の輪」「助け合いの輪」「世
直しの輪」を大きく咲かせるため、ともに頑
張りましょう。

今年もよろしくお願いいたします。

本年もどうぞ よろしく願います

理事長	道上 哲也	理事	阪森久美子
専務理事	板崎 聡	理事	櫻本美都恵
常務理事	足立美佐子	理事	津村 政則
	池田 洋子		東久保恭子
	伊藤 哲雄		名津井春美
	井上 徹		南保 易弘
	木下 清子		橋 明子
	肥塚 俊一		花畑とも子
	山本 昌司		松本 稔子
	湯原季一郎		美澤 洋子
	天羽 恵美		三宅 弘士
	江浦 貴洋		三好 秀光
	大辻 真一		村川美和子
	川崎 寿恵		山下 廣志
	河村由美子		山田 耕助
	岸本 朝代		梶本 修史
	岸本 和則		濱本 由
	木村 彰宏		細谷 禮三
	雲田由美子		渡辺 節子

2016 院長・所長の抱負



番町診療所
松岡 泰夫 所長
安保関連法制反対！
平和主義、立憲主義
を絶対守ろう



いたやどクリニック
木村 彰宏 院長
レッツ・ビギン！
さあ、新しいことを
始めよう！



神戸協同病院
上田 耕蔵 院長
一期一会
今年もよろしく
お願いいたします



ひまわり診療所
尾崎 進 所長
今年も予算にこだわ
って、徹底して経営
改善をすすめます



いたやど歯科
津村 政則 所長
今年も皆様の口腔内環
境を整え、おいしく食べ
ていただけるよう努力し
て参ります



生協なでしこ歯科
窪 高志 所長
申年にちなんで
「診猿、聞か猿、
言わ猿」



きたすま歯科
柴田 麻紀 所長
地域の皆様のお役に
立つ様、スタッフ一同
力を合わせて頑張り
ます



協同歯科
藤本 貴士 所長
老朽化が進んだ協同
歯科のリニューアルに
向けて今年も頑張り
ます



訪問看護ステーションかけはし
宮本 公子 所長
いつも笑顔と元気。
今年もパワフルに
明石をかけ回りま〜す



訪問看護ステーションにじ
大川 友枝 所長
粘り強さが、福を呼ぶ！
をモットーに2016年も
パワー全開で、頑張り
ます！



訪問看護ステーションつばさ
橋 明子 所長
住みなれた家でその
人らしくすごすことを
みんなで支えます



私が参加した8/30国会包囲する行動には全国から12万人が参加しました。今まで参加した集会からは到底考えられないほどの人数。いったいどこからこんなにたくさんの人が…と驚きました。

戦争法案反対のとりくみ

平和社保の取り組み

振り返りと次年度の課題

足立委員長に伺いました



していましたが、人が通るたびに窓越しにポスターをかざしており、学生が学ぶだけでなく行動している姿は、とても新鮮に感じました。また、「民主主義ってなんだ」というラップ調のコールに、参加していた大勢の若者が力強くこたえ、いままでは、高齢者ばかりで若者の姿が見えませんでした。若者に圧倒されてしまいました。天気が悪かったのですが、雨に濡れることなど全く気になりませんでした。



昨年は、戦後70周年の節目の年でした。兵庫県原水協の梶本事務局長からは例年の1.5倍(約5500人)の行進者があったとお聞きしましたが、神戸医療生協でも236人の組合員と職員が県内の全コースをリレーで行進しました。私が歩いたところでは三世代そろって行進の見送りをしてくださいました。また、赤穂から岡山県の引き継ぎにも参加したのですが赤穂市役所では、市長や議長から挨拶があり、その後、最初の交差点まで一緒に

国民平和大行進について

昨年は、戦後70周年の節目の年でした。

法人全体では9人の方から戦争体験をお聞きしました。いずれも、幼少期の戦争体験で、「戦後70年」という年月をあらためて感じました。もっと多くの方からお聞きしたいと思っていたのですが難しいです。

戦争体験聞き取り

次年度に向けて

神戸医療生協でも戦争法廃止統一署名にとりくみます。まず、学習し、どのようにして集めるかを支部や班、事業所で早急に計画しなければなりません。

以前、老人医療改悪反対署名を17万筆集めた経験をもとに戦争法廃止に向け全国2000万署名を5万5千筆集めきりましょう。

医療介護改悪に対しても地域の実態をつかみ声を集め行動を起こしていきましょう。

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 林 上田 水上 中田	眞鍋 津田 松尾 田尻(晋) 高井	兼田(10時~) 上田 松尾 小松 水上	津田 新小田 安川 三村	兼田(10時~) 上田 新小田 中田 林	西郷 中田 道上 岩佐①③⑤ 林①③⑤ 津田②④
午 後	関 松尾 上田	林 中田		津田 眞鍋 竹内 安川(3時~) 馬場(5時~)	中田 今中 上田 西郷(5時~)	

◆外科

	月	火	水	木	金	土
午 前	石川 (乳腺・一般)		石川 (乳腺・一般)	吉田 (乳腺・一般)	吉田 (乳腺・一般)	石川①③⑤ (乳腺・一般) 吉田②④ (乳腺・一般)
午 後	吉田 (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		

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回火曜日午後

▲小児金曜日午前は不定期です。電話にてご確認ください。

★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(予約外)の受付時間は上記とは異なります。事前に必ずお電話ください。

★保育は月~金曜日の午前中で受けたまわります。

◆皮膚科

	月	木	金
午 前	竹森		
午 後		山本	

★木曜日は17:00から診察です。

◆健診

	火	木	金
午 前	水上	今中	今中
午 後			

年末年始休診のお知らせ

12月30日(水)~1月3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
12/31~1/3 午前9~12時

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 胃カメラ	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

腰痛・膝痛

腰痛の症状と原因

腰痛は、最下端の肋骨から殿溝の間の領域の痛みで、疾患ではなく症状名です。整形外科を受診する患者が訴える症状では、男性で1位、女性で2位となっており、脊椎、神経、内臓、血管、心因性の5つが原因としてあげられます。そのうち腫瘍、感染、外傷、およびヘルニア・脊柱管狭窄症など、神経症状をともなう腰椎疾患（原因の明らかな腰痛）と、その他非特異的腰痛（原因が明らかでない腰痛85%）があります。

腰痛に関しては雑誌の記事、



腰痛診療ガイドライン（2012年）より推奨グレードAのみ抜粋

- 疫学** 腰痛の発症と遷延※1には『心理社会的因子』※2が関与する。
- 診断** 腫瘍・炎症・骨折の疑われる腰痛、神経症状のある腰痛、非特異的腰痛をトリアージ※3しなければならない。
全例に画像診断は必要ではなく、安静時痛、悪性腫瘍の既往、転倒・転落などのred flags※4の認められる腰痛・神経症状を伴う腰痛・保存療法を行っても改善せぬ場合にレントゲン・MRIなどの画像診断を推奨する。
- 治療** ①薬物療法は有用であり、第1選択はNSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）・アセトアミノフェン。急性腰痛に対する第2選択は筋弛緩薬、慢性腰痛に対する第2選択は抗不安薬である。
②温熱療法は急性、亜急性腰痛に短期的に有効。
③腰椎コルセットは機能改善に有効。
④運動療法・認知行動療法・患者教育は慢性腰痛に対して有効。
⑤神経根疼痛に対して硬膜外ブロックと神経根ブロックが短期的に効果がある。
⑥脊椎固定術・集中的リハビリテーションはともに同様の効果がある。
⑦補完代替療法である徒手療法・鍼治療は他の保存的治療と比べて効果があるとはいえない。
- 予防** 職業性腰痛ではなるべく早く復職して腰痛の遷延長期化を防ぐべきである。

- ※1 はかどらず長引くこと
※2 「心理的因子」は不安など精神的なこと。「社会的因子」は仕事や家庭環境など社会から受けている圧力のこと。
※3 緊急度に従って優先順をつけること
※4 危険信号

な事項のみを左に記してみます。

増加する膝痛

テレビ番組などのマスメディアで多くの情報が流されていますが、誤った情報もあります。腰痛診療ガイドライン（2012年）から、充分な科学的根拠に基づき信頼性のある（推奨グレードA）とされた比較的確か

膝痛も青少年期のスポーツ外傷と並んで、高齢化とともに増加する「変形性膝関節症」が大

きな問題となっています。40歳以上の有病率は、男性で42%、女性で62%との調査結果もあり、日本全体で2530万人と推定されています。これにより、加齢とともにADL（日常生活動作）低下による社会的負担・医療費の増大が危惧される状況です。通常、疼痛が強く、QOL（生活の質）低下がある場合は、人工関節が選択され、現在でも年間8万件の手術が行われています。しかし、内服薬・外用薬・関節腔内注射といった保存療法も漫然と行われております。



装具療法・運動療法は有効なのですが、指導されることが少ない状況です。また、効果がなことが分かっているグルコサミン等のサプリメントを利用する方も多いのが現状です。

（神戸協同病院 整形外科部長 浜武文八）



おうちで簡単、絶品スイーツ

好みにあわせて甘さを調節



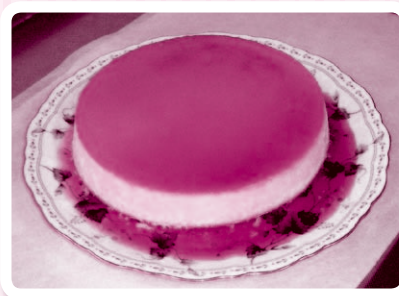
★プリン（直径18cmの型を使用） 門田多恵子さん 明石市（二見支部 運営委員）

<材料>

卵	6個	(カラメル)	
牛乳	4カップ	砂糖	3/4カップ
砂糖	1/2カップ	水	大さじ2
バニラエッセンス	少々		

<作り方>

- ① ボールに卵をわり、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ② 牛乳を温めて砂糖を溶かす。
- ③ ①と②をまぜる。
- ④ カラメルは、鍋に砂糖と水を入れ、まぜずに煮つめ、あめ色になったら、プリン型にカラメルを流し、全体にゆきわたらせる。
- ⑤ ④を蒸し器に入れ、③をザルでこしながら流しいれる。はじめは強火にし、沸騰して2～3分したところで、弱火で20分蒸す。そのまま冷ます。



★りんごケーキ（25cm角天板を使用） 清瀬永子さん 明石市（二見支部 運営委員）

<材料>

<材料>		小麦粉	250g
りんご	3個	サラダ油	100cc
卵	2個	レーズン	大さじ2
砂糖	120g	シナモン	少々

<作り方>

- ① りんごは八つ割にして5cmのいちよう切りにする。
- ② レーズンは湯に浸けてやわらかくする。
- ③ 小麦粉はふるいにかける。
- ④ ボールに卵・砂糖を入れ泡立ててサラダ油を加えまぜる。
- ⑤ 小麦粉を④に入れ、ざっくりまぜてりんご、レーズン、シナモンを加え軽くまぜる。
- ⑥ 天板にサラダ油をぬり、⑤を平らに入れて200℃のオーブンで25～30分、表面が少し色づくまで焼く。



組合員 伝言板



◆木村先生のカンガルーのポケット毎回楽しみにしています。11・12月号の「それいけ男の子」爆笑しながら読ませていただきました。私も2人の男の子の母です。落ちつきがない！好きな事しかやらない！飽きっぽく動くものが好き！たたかいごっこが好き！オタク傾向、収集癖！ホントにその通りで、幼い頃の姿を思い出しました。（中略）2人共アトピーで幼い頃木村先生にお世話になりました。本当に感謝しています。今は、それぞれ好きなことを仕事にしています。アトピーで食制限があったお陰でそのものの味を大切に食する子に育ちました。ありがとうございます。

（山本まり 須磨区）

◆10月の末、ひまわり診療所で主人と2人、インフルエンザの

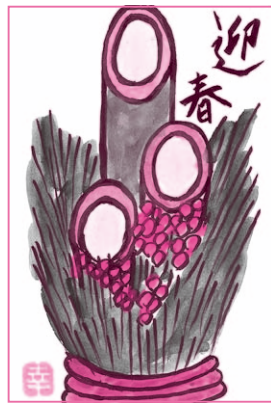
予防接種を受けました。少し不安ですが手洗い、うがいをしっかりとしようと思います。

（岸本美津子 西区）

◆私は広島で被爆しました。これまで生きてきましたが大変でした。ジワジワと病魔がおそって来る「原発は必要ない」と思っています。現場でお仕事されている人達の身体が本当に心配です。署名運動など協力させていただきます。よろしくお願いいたします。

（高松幸子 明石市）

◆「歯科技工士ピンチ」の記事を読んでこの先が心配です。健康に生きるには歯がまず第一ですのに。なんとか日本の歯科技工士さんを育てていけるよう皆で運動を進めていかなければなりませんね。（西本和子 長田区）



須磨区 藤田幸子

◆特養ホーム駒どりの郷が北区に来年オープンするとか。施設を必要とする人は多いのに国の福祉より軍事費優先する逆さまの政治に怒りを覚えます。

（花田津留子 西区）

◆木村先生のコラムをいつも楽しみに拝見しています。先生のやさしい人柄がにじみでていて、ほほえましい気持ちになります。

（村上遼太 三木市）

◆身近な病気の話「脳血管障害」に興味を持ってよく読ませていただきました。実家の父が最晩年、脳血管梗塞、心疾患、肺炎、腎臓障害を同時に患いましたが、医師によるとこれら一つでも悪くなると身体の中の多方面で障害を起こし易くなるのだそうです。身体の中の特定の場所だけに気を配るのではなく、トータルで健康である様普段の生活から意識しなければと思いました。

（平島美由紀 明石市）

◆かつて母を「くも膜下出血」で亡くした私にとって脳血管障害はとても気にかかります。以前こちらでMRI検査では異常

須磨区 山本浩明



は見つかりませんでした。今回の「三つの輪」の脳血管障害のわかり易い説明を注意を払って拝読させて頂きました。

（室井良啓 垂水区）

◆春に兵庫県に引っ越してきました。インフルエンザの予防注射をきっかけに加入しました。頭の体操になりました。

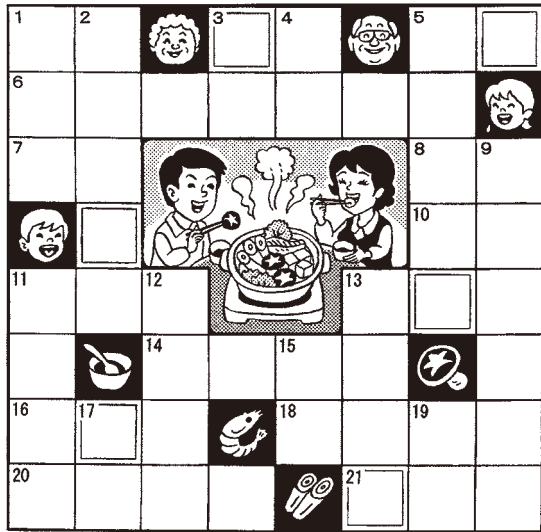
（佐藤和子 明石市）

◆先日、医生協ウォーキングの下見に参加して加古川河川敷・歴史を訪ねる散策（日岡神社など）をしました。当日は好天でTシャツ1枚でも汗ばむほどで気持ちよく汗をかき帰宅しました。本番の11月18日も好天に恵まれるよう祈っています。

（北川寿博 垂水区）

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6文字をうまく並べてできる言葉は？



エロのカギ

1 英虞湾がある……市
2 東北地方で牛のこと
3 漢字から作られました
4 予防接種は済んだ？
5 「江戸の華」の一つ？
6 あん……、壇……、蜂……
7 午後はお休みです。半……
8 2015年12月22日
9 人の行動の基準です
10 西洋風の建物
11 災害時に交通や通信の途絶が心配です。……集落
12 ……を重ねて胸骨圧迫
13 新しい家
14 東京にあり、大阪にはな

タテのカギ

1 漢詩と和歌
2 会場いっぱい
3 電話を発明したのは科学者
4 グラハム……
5 安倍首相は国民の……を聞くべきです
6 以前、こう言われた首相がいましたね
7 衣服が短すぎる状態
8 12月31日のこと
9 ビールを飲みます
10 この日の夜が一番楽しमित
11 いう人は多い

応募方法

15 肥料の3要素の一つ
17 1円の1000分の1
19 山形県出身のお笑い芸人。……鈴木

11・12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。
鵜飼純子、須貝強、前谷英子、中川浩、元西智子、宮脇清実、亀川良子、竹田正子、松本恵子、橋口洋子（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）

		1月	2月
19時より （要予約）	協同歯科 ☎913-1155	14(木)	9(火)
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/>

1月のテーマ	
月	ふともも 太腿の付け根の鼠径ヘルニア
火	外食で気をつけること
水	すい 脾臓がんの話
木	繰り返す女性の膀胱炎
金土日	こどもの発達の遅れ

（6日(水)から放送を再開します）

年末年始のテーマ（12/25(金)～1/5(火)）高齢者の入浴中突然死症候群

2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。

なないろの組合員がつどい



認知症
サポーター
養成講座



高尾台
公開講座



未来支部 ノルディック
ウォーキング公開講座



栄養科公開講座
病院食について



学園都市支部
担い手さんのつどい

もくれん支部
出石バスツアー



駒二長支部
手作り教室



脳いきいき
インストラクター
養成講座

「ひと・街・暮らし」

1・17長田メモリアルウォークとつどい

日時 1月17日(日) 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 (本町筋商店街東)

内容 メモリアルウォーク
松平晃さん トランペット演奏
交流

参加費 無料

豚まん、豚汁
あります

震災復興長田の会 1・17メモリアル長田実行委員会