

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

三つの輪

神戸医療生活協同組合

ISO9001認証取得

発行 道上 哲也 編集 さかん紙委員会

〒653-0036 神戸市長田区腕塚町2丁目2-10

本部 ☎078(641)1651

神戸医療生協

検索

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。

特集

健康づくりは 健康チェックと健診から 神戸医療生協の健康づくりを なかまと一緒にとりくみましょう



第3回 囲碁・将棋大会
7/31 新長田勤労市民センター

組合員数 5万5,091人 出資金総額 19億391万7,950円

1人あたり出資金 3万4,560円 支部 52支部 班数 451班 7月31日現在

神戸協同病院 ☎078(641)6211
ひまわり診療所 ☎078(941)5725
きたすま歯科 ☎078(741)7224
訪問看護STつばさ ☎078(646)2371

いたやどクリニック ☎078(611)3681
ほのぼのの郷 ☎078(949)2345
いたやど歯科 ☎078(612)3160
訪問看護STにじ ☎078(797)7085

番町診療所 ☎078(577)1281
協同歯科 ☎078(913)1155
生協なでしこ歯科 ☎078(978)6480
訪問看護STかけはし ☎078(948)3375

2016年
9・10月号
No.351



知ってみたい 身近な病気の話

秋冬のお肌の手入れ

空気の乾きが感じられる10月頃から、皮膚が乾燥し、かゆくてお困りの方が増えます。暖房の効いた室内では湿度がさらに低くなり、水分を奪われた皮膚はうるおいを失ってかさかさになります。こうした症状は、中高年者の脚、特に膝から下や、背中から腰にかけてよくみられます。乾燥した皮膚にはかゆみがあり、掻いているうちに悪化して湿疹になることもあります。このかゆみは入浴時や就寝時に体が温まるといつそう強く感じられます。そして、かゆいから掻く、掻くとまたかゆくなるという悪循環におちいります。

皮膚の表面には薄い膜のような角層があります。皮膚を乾燥から守る重要な部分で、ポリエチレンのラップのように密封し、からだを外界から保護しています。健康な皮膚は、この角層の機能によって水分の蒸発や外からの刺激を防



ので控えるべきです。石鹸をよく泡立てて、素手で、指の腹を使って洗えば、十分な洗浄効果があります。

ぐことができるのです。しかし、年齢とともに角層の水分を保つ力は低下し、乾きやすくなります。空気が乾燥する季節になると、それが顕著に症状として現れます。さて、スキンケアの基本は洗浄、保湿、紫外線防御とされます。洗浄の目的は、汚れや細菌などを洗い流して、皮膚を清潔に保つことです。入浴時ごしごしこすって洗わなければ、洗った気がしないという方もおられます。また熱い風呂を好まれ、しかも長風呂の方も多いようです。しかし、こうした行為は薄い角層を傷つけ、皮膚の水分を奪ってしまう



皮膚の乾燥には、加湿器を用いて部屋の湿度を保つ工夫もあります。保湿剤を塗るのが最も効果的です。保湿剤は皮膚に水分を補い、それが蒸発しないように覆ってふたをします。皮膚がしっとりしている入浴後を含め1日2回ぬります。手のひらに保湿剤を取って、脚や背中に広く塗りましょう。ワセリンなどの油脂性の軟膏が皮膚を覆う効果に優れるため、よく使われます。

この時期に皮膚がかさかさになるのは自然なことです。過度の暖房や洗い過ぎを改め、適切なスキンケアをして快適に過ごしましょう。

いたやどクリニック

皮膚科 堀啓一郎



学ばなくても...

「吸入をする前と始めてからとでは、部活するときの息苦しさはどう違うかな?」。運動をすると息苦しくなるという中学の男の子に、吸入療法を始めました。喘息は、症状が出ていないときも気管支の炎症は続いているので、治療を続けないと病気が進むことがあります。しかし、軽い喘息の人は、身体を動かすときは別として普段の生活ではあまり困らないので、つい治療を怠りがちになります。息苦しさを感じると治療を再開するよりも、苦しくならない程度の運動を選びます。呼吸機能の検査をして息苦しさを数値に置き換えたり、模型を使って説明するので、男の子の顔から「吸入やらされ感」は消えません。「学ばなくては喘息にはなれるけれど、学ばなくては喘息は治せないよ」と、男の子に伝えます。

食物アレルギーは、卵や牛乳などの原因食物を食べると、じんましんや腹痛、咳などの症状が出る場合があります。しかし、アナフィラキシーと呼ばれる激しい症状は、そう頻回には起きないので、見たことがない人には、親御さんの不安が大げさに感じられます。食べた量が少ない場合には、子どもは口の中がヘンに感じたり、気分が悪くなったりするのですが、見た目には分からないので、まわりのおとなには伝わりません。なんと多くの違和感から食べないでいると「好き嫌いは許しません」と非難されます。

まわりのおとなには分かりにくい親御さんや子どもの不安を伝えるために、研修会ではロールプレイングなどの疑似体験をしていただく工夫は欠かせません。「学ばなくても分かったつもりでいられるけれど、学ばなくては子どもの気持ちに寄り添うことはできないですよね」と、研修会の参加者に伝えます。

学ばなくては...

学びの難しさは、病気に限った話ではありません。戦争やテロという出来事が、毎日のように新聞の一面を飾ります。知識としては目に入ってきてても、次のニュースがすぐに気持ちの上書きをしてしまいます。

この夏、日本の近代史の勉強をしました。手に取ったのは加藤陽子先生の「それでも日本人は戦争を選んだ」(新潮文庫)。近代日本がたどった戦争の歴史について書かれた大作

です。明治以後わずか50年の間に、日清戦争、日露戦争、第一次世界大戦、日中戦争、太平洋戦争と、5つもの大きな戦争を体験してきた日本。その間には大正デモクラシーという民主主義が高揚する時代がありました。戦争を望んでいた人々ばかりではなかったのに、ファシズムが準備され、戦争への道を突き進みました。なぜ人々は戦争を選んだのか。池上彰さんは「なぜ、世界から戦争はなくならないのか?」(S B新書)の中で、「軍需産業の思惑と巨大メディアの情報操作が戦争を生み出した」と指摘されます。

その後日本は、戦争をしない国に変身しました。戦争できることが当たり前前の世界の国々の中にあつて、70年間も戦争をしないでいることは奇跡のように思います。加藤先生は、「戦争などの大きな災禍がその国を襲う時、それまでの社会秩序をリセットして、新しい社会契約のもとに国民を再統合する必要に迫られる。日本という国が存続するためには、日本自身が平和憲法を必要とした」と述べられます。そしてカンガルーは考えます。「学ばないと戦争はまたやってくるよ、学ばなくては平和の守り人にはなれないよ」と。

授業では素通りしてしまうことが多い近代史。未来の選択に直結する近代史を、カンガルーはこれから学んでいきたいと思っています。病気のことも平和のことも、カンガルーと一緒に勉強しましょうね。

原水爆禁止2016年世界大会広島に参加しました。

今年も8月4日〜6日に「原水爆禁止2016年世界大会・広島」が開催されました。

被爆71年目を迎え、5月にオバマ米大統領が現役の米大統領として、初めて広島を訪れ演説を行うなど、核兵器廃絶に向けた機運が高まる中行われた、大きな意義のある大会でした。

神戸医療生協からは、組合員2人、職員7人の計9人が参加しました。その中から、2人の感想をご紹介します。

初めて原水爆禁止世界大会に参加し、今まで見たことのない世界が広がっており、全国から同じ意志を持った方々の集まりに圧倒されたという気持ちで正直な感想でした。分科会では、被爆者の体験談を聞きにいきました。

「核と人類は共存できない。身を持って体験したからです。」

という、言葉が心に刺さりました。今もなお、被爆者の戦いは続いており、体験談を話して下さった方も、腫瘍手術を7回と、流産、死産を何度も経験しておられました。

医療従事者として、命の大切さとまた別の何かを感じました。それとともに、家族が健在で、不自由なく生活出来ている今が、どれ程ありがたいことであるかも、痛感しました。

明日からの仕事に生かしていけたらいいなと思いました。

生協なでしこ歯科

歯科衛生士 有近みさき

神戸医療生協より9人が参加し、うち7人が20代と若く、私も含めほとんどが初参加でした。はじめに感じたのは、海外、全国から沢山の人達が「核兵器をなくし公正な世界を」という同じ願いで参加しているのだなということです。

被爆者の方々の平均年齢は80歳を超えていますが、悲壮な体験と核兵器についての様々な思いを語り続けています。そして今は被爆者二世、三世の方が引き継いで頑張っていることを知りました。また、呉では、基地の町として日米の爆弾庫、貯油所が残っており、戦争を思い出すところが多くありました。

私は、平和式典でのことも代表の「命の尊さを平和への願いを語り伝えていく」というすばらしい挨拶に感動しました。「日本の草の根の決意」として北海道、東京、福島の若者たちが「被爆者国際署名私たちが集めます」の横断幕やカードを掲げて登壇したのも印象深く受け止めました。これから色々な事に興味をもち学んで自分を変えていきたいと思っています。

新多聞支部 齋藤 博



健康づくりは健康チェックと健診から

神戸医療生協の健康づくりを なかまと一緒にとりくみましょう

大田支部での健診のとりくみ

**誕生日は家族と
生きているを実感！**

32歳の時に小さかった子どもを預けて、ネフローゼ症候群で1年2か月の入院生活を送りました。それ以来、病氣と縁が切れることはなく、当時お世話になった湧谷煌先生は命の恩人だと思っています。

班会ではおしこの検査をしており、家でもテストテープを使って毎日調べています。ネフローゼで腹水になり、その後C型肝炎、糖尿病、胃潰瘍、骨粗しょう症、高血圧などたくさん



の病氣をもっています。好きだった揚げ物を控えて野菜中心の食事に切りかえる努力をし、規則正しい生活を心がけ、食後は肝臓と腎臓のために1時間横になり、そのあと糖尿病のために30分のウォーキングを1日3回行っています。

大腸がんキットの普及が始まった時は、支部のとりくみとして周りの人達にすすめ、自分も家族もチェックしました。平成20年10月にそのチェックで陽性反応。大腸がんでした。がんが見つかるのは正直こわいでも、毎年きちんと大腸がん検診をしてきたから早く見つかり手遅れにならずにすんだと思います。実は平成26年の検査でまたひっきりか手術を受けました。これまでで今が一番健康的、自分でも考えられないほど元気になり、誕生日のたびに夫や娘から「よつ生きたな」と言われています。

(大田支部 川村英子さん)

おしんべ支部でのとりくみ



**健康チャレンジで
効果を実感！**

何かの拍子に、すぐあごが外れて歯医者さんに治してもらっていました。昨年の健康チャレンジで『あいうべ体操』を毎日湯船につかりながらやりました。ある時、長いこと歯医者

に（あごが外れて）行っていないことに気がつきました。『あいうべ体操』の効果なのかな...と、自分自身実感しています。今回も続けてチャレンジします。

(神出脳いき班 近藤淑子さん)

私も挑戦！

『あいうべ体操』に挑戦しています。朝、顔を洗うように、毎日当たり前にできるようにするには、やはり決意がいります。やれば簡単なことなのに、正直、どんなよいことがあるのかまだわかりません。年を重ねると、頭の先から足の先まで動きが鈍くなります。その防止のために活性化のためにいかにもしないと頑張っています。

(運営委員 市川幸美さん)

年間をとって健康づくりに とりくんでいます。

4月	健康チェック月間	健診リーダーチャートを使って、ご自身の抱えている健康リスクをチェック！もちろん、今からでもチェックできますよ。健康づくり計画の参考に。
5月		
6月		
7月	健康チャレンジ月間	13コースの中からコースを選んで登録を！なかまと一緒に登録すればさらにやる気アップ。
8月		
9月		
10月		
11月		
12月		
1月	すこしお(減塩)月間	塩分チェックや減塩クッキングで、楽しく無理なく「すこしお生活」始めましょう。
2月		
3月		

秋は健診をつけやすい時期です。組合員健診と上手に組み合わせ、しっかりと健康状態をチェックしましょう。

大腸がん検診は、痛みがなく、直接医療機関に行かなくても郵送でできる便利な検査です。

未来のお医者さん① 医学生の良心に寄り添って

私たちは兵庫民医連 医学生担当です。普段は医学生の「学びの援助」を行っています。医学生たちが医師を目指した理由は様々ですが、共通するのは「病気を治してあげたい」、「苦しみを癒してあげたい」というものだと思います。今回は、そうした医療の原点とも言える医学生の思いに私たちがどのように関わっているのかを紹介したいと思います。



全国的には、今まで無関心と言われていた学生たちが今の政治に対して声をあげはじめました。そうした中、医療系学生たちもMSADS（エムセイズ・貧困と不平等の仕組みに立ち向かう医療系学生の会）という団体を立ち上げました。参加する学生は「私たちが医療系学生は、将来、いのちや生活を守る最前線に立つことになります。その私たちが、いのちを大切にしない戦争に反対するのは当然です」と力強く語ります。そこに冒頭の「医療の原点」を感じることができました。

私たちは、そうした医学生の良心や知的好奇心に込める企画を行っています。8月には被爆地広島で「平和と憲法」をテーマにサマーセミナー（奨学生会議）を開催し、平和資料館見学や被爆者医療に関わる医師の講演などを聞いてきました。セミナーでは参加者同士のディスカッションも大切にしています。こうした学生時代の経験が、将来の医師像にきつと役にたつと信じてこれからの応援をしていきたいと思っています。

このような奨学生活動に興味がある医学生や、医学部を考えている高校生、予備校生をご紹介したいだけお手伝いをさせていただきます。学生生活を素敵にする

原発ゼロの社会へ Vol.20

再開された、原発のテレビコマーシャルに抗議

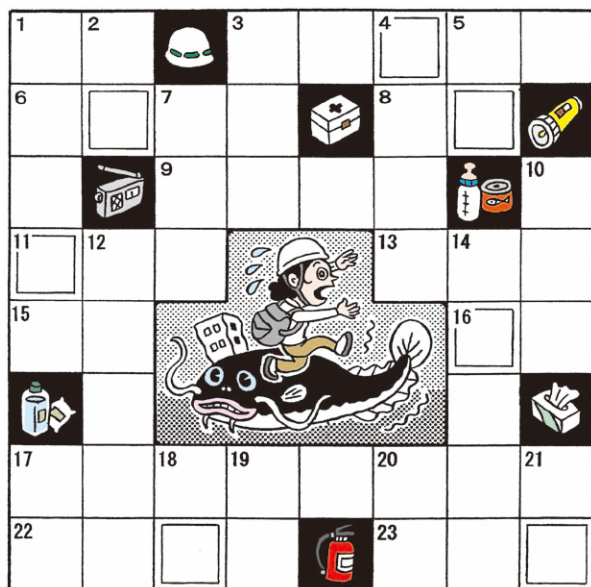
東京電力が、柏崎刈羽原発（新潟県柏崎市）の再稼働に向けて、新潟県内限定でテレビコマーシャルを再開しました。以前のような原発の優位性を強調する内容ではなく、防災訓練や安全対策に対する取り組みを紹介するものです。「どんな状況にも対応できるよう訓練に全力を注ぎます」と柏崎刈羽原発内で防災訓練に取り組む様子が紹介され、最後は職員らのメッセージで結ばれています。2015年4月に「東京電力・新潟事務所」を「新潟本社」に格上げし、再稼働に向けた広報活動を強化し始めた一環です。東京電力が昨年6月から新潟の民放4局で放映している計

6種のコマーシャルの一つですが、放映回数は4局合わせて月に約320本になるそうです。膨大な費用です。

一方、福島から新潟への避難者数は2月現在で3,517人（新潟県まとめ）と、都道府県別では4番目に多く、コマーシャルに対する批判の声が高まっています。避難者や市民団体などは、コマーシャルの中止を求める抗議文を東京電力に提出しました。呼びかけ人のひとり、中山新潟市議（無所属）は、「汚染水やメルトダウン公表問題など都合の悪い部分は取り上げず、防災訓練に取り組んでいるという内容には疑問がある」と指摘しています。福島県いわき市から避難している40代の主婦は、「福島県民の心情を察してくれるなら、コマーシャルは作らないはず。福島存在を否定され、見捨てられたような気持ちになった」と語ります。

原発再稼働にむけた画策よりも、福島原発被災者への補償こそが、東京電力の社会的使命ではないでしょうか。

イラストをヒントにして、二重ワクの7文字
をうまく並べてできる言葉は？



応募方法

※切／9月30日(金) 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、余白にご意見、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。

●パズルの正解者の中から次の10名の方に1,000円分の図書カードを郵送させていただきます。跡治理彦／加山稔子／木場明美／小西たえ子／高橋洋一／千本勇三／西林享子／原田勢津子／羽賀幸子／山野きよ子 (敬称略)

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- 1 忍者のふるさとといえば、三重県……市
- 3 酒類作りに欠かせません
- 6 野性的です
- 8 鳴門海峡の……潮
- 9 最近、すっかり有名になったイタリア語
- 11 ねずみ色
- 13 国立西洋美術館が世界文化……に登録されました
- 15 守礼の……、凱旋……
- 16 ものの端の部分
- 17 人それぞれです
- 22 加山雄三の作曲家としてのペンネーム。弾……
- 23 角力とも書きます

タテのカギ

- 1 秋によく見られる雲
- 2 歓楽……、官庁……
- 3 底意が見えすいていて低級なこと。……だまし
- 4 死者の魂です
- 5 玉に……、すねに……
- 7 疑似餌を使う……釣り
- 10 作家・佐藤春夫が「苦いか塩っぱいか」と歌った魚
- 12 繰り返して習うこと
- 14 生産量日本一は鹿児島県
- 17 自分のやり方。……流
- 18 つらい時に気をまぎらすこと。……晴らし
- 19 果……、朱……、皮……
- 20 佐賀県でサガンといえば
- 21 本物そっくりの……人形

No350(7・8月号)の答え ミズバショウ(水芭蕉)

伝言板

◆今号の『三つの輪』はカラフルな紙面で驚きました。350号ということで特別だったのでしょうか？ これからも楽しみにしています！

砂川紀子(西区)

◆5ページの看護師さん達の技術研修興味深く読みました。たくさんのごよびもあり、辛さも経験して一人前に成長して行かれるのですね。若い頃憧れた職業です。今後も頑張ってください。

橋口洋子(須磨区)

◆お一人様になって久しい。簡単なおかずさえこの暑さではおっくうになる。『三つの輪』の今号の「オススメレシピ」いただいたじゃが芋で早速作りお一人様食堂(?)がとても充実した。ちょっぴり唐辛子を入れピリ?とした気分にもなれた。

井上清子(加古川市)

◆今月号の夏の健康管理について参考になりました。早々に熱中症に(軽い)かかりました。半日外を歩き水分を取ってなかったのです。一人暮らしなのでいろんな事に不安をおぼえます。

上迫栄子(兵庫区)

◆6月より加入させていただきました。いろいろあって通院しにくい娘がやっとの思いで電話して予約をとらせていただきました。決め手は「やさしい方だった」から。ホントに苦しく困っている者には、治療より先に『やさしく』話し、聞いてくださることが第一です。(それ以前の医院ではイヤ～な目にあいました…) ありがとう!!医療生協さん!!(ちなみに朝霧の協同歯科さんです)

林典子(西区)

絵手紙・ちぎり絵を募集しています。掲載された方には図書カードをお送りします。



絵手紙／藤井由美子(明石市)



友が丘公開講座「終末期医療」



ピースフェスタ明石
戦争体験談の集い



健康チャレンジ
ステップアップ講習会
(あいうべ体操)



長田北部支部
戦争体験を語ろう

2016平和行進



平和行進
通し行進者激励会



原水爆禁止2016世界大会

2016年9～11月 健康づくりイベント 問合せ 本部 健康推進課 ☎078-641-4322 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp

	日 時	行先／内容	集合場所	参加費
WHO世界と歩こう 2016ウォーキング	10/10(月)・祝 10:00	森林浴で体とこころリフレッシュ 総合運動公園～名谷駅 4km	地下鉄 総合運動公園駅	無料
地引網まつり	10/29(土) 10:00スタート	300人で網を引き揚げよう 鯛・すずきがあがります	須磨海岸 (須磨水族園南側)	大人1,000円 子ども400円

健康チャレンジ 7/1(金)～登録開始 報告書を提出すると参加賞を差し上げます

健康チャレンジ ステップアップ講習会 14:30～16:00	⑧ 9/9(金)	免疫力アップ あいうべ体操	① 神戸医療生協 本部1F フリースペース ② 朝霧生協会館 (お役立ちグッズ参加賞あり)	参加費 300円 (要予約)
	⑨ 9/6(火)	書くだけダイエットを成功させるコツ		
	⑩ 9/20(火)	誰でもできる 足腰丈夫筋トレ・脳いきいき		
こころの健康講座 10:00～12:00	11/5(土)	ストレスを癒す方法とは(仮) 東神戸病院 神経心療内科 千古吉孝 医師	新長田ピフレホール会議室A	参加費 300円

あなたの街の 支部長紹介



北区支部
松山 一郎さん

北区支部は、
北区唯一の支部
で、広い地域に
800人ほどの
組合員さんが点

在しています。現在運営委員は6人（男性3・女性3）いて、皆さん活発に活動しています。医療生協との関わりは国鉄職員時代。協同歯科で受診したのをきっかけに加わりましたが、医療生協活動に関わるようになったのは2013年10月に北区に転居してからです。担当理事の勧めで受診した物忘れ外来で「認知症予備群」と診断され、健康や老後について考えさせられたのがきっかけです。

しかし、自分自身の要求として始めた活動も実際やってみるとなかなか大変でできたもんじゃない。北区はとにかく広いので全ての組合員さんに目が行き届かない。だから支部ニュースを毎月発行して、声掛けしながら、班会や健康チェックの案内をしています。また、まずはバスや単車で行ける範囲だけでも訪問をしたいと、地図落としを始めました。

介護も年金も医療もどんどん悪くなっていくなかで、黙っているのは一番ダメです。一つずつできるところから、かつ楽しみながら、仲間と一緒にコツコツ頑張ります。

わが家の アイドル

Part.22

ふじた みく 美来ちゃん 4歳
ふじた こうき 皓稀くん 8カ月



夏はやっぱプール遊び!!
暑さを吹き飛ばそう
ひだまり支部 佐山さん

のぐち みはな 望花ちゃん
6歳



最近のランドセル事情は7月注文→3月納品。でも、おじいちゃん、おばあちゃんアリガトウ!!
生協なでしこ歯科
野口さん

わたしの



オススメレシピ

神戸医療生協
健康づくり委員会減塩グループ

豚とポテトのカレー炒め

1人あたり
エネルギー：336kcal 塩分：1.1g

<材料2人分>

じゃが芋……………大1個	おろし生姜・おろしにんにく (チューブでも可)……各小さじ1/2
豚バラ肉(モモでも可)……150g	カレー粉……………小さじ1
しめじ(好きなキノコで)…1/2袋	★調味料
ピーマン……………大1個	オイスターソース……大さじ1
ミニトマト……………3個	酒……………大さじ1
サラダ油……………適量	

<作り方>

- ① 食材を切る（じゃが芋5～10mm幅、豚肉5cm幅、しめじは房を切ってほぐす、ピーマン細切り、ミニトマトは半分）
- ② フライパンにサラダ油を熱し、おろし生姜・おろしにんにくを入れ、豚肉を炒める。色が変わってきたらじゃが芋、しめじを加えて炒める。
- ③ カレー粉を振りかけ炒め、★調味料も加えてさっと混ぜ合わせる。
- ④ 最後にピーマンとミニトマトを加えて軽く炒めてお皿に盛り付けたら完成♪



- スパイスを使うことで調味料を控えて減塩効果！
- じゃが芋はレンジで加熱しておくで時間短縮に！

