

# 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。

## 主な記事

知っておきたい身近な病気の話  
「花粉症について」 …… 2面

班活動ア・ラ・カルト  
…… 4面

神戸医療生協の支援活動を  
振り返って …… 5面



## 53番目の支部 「玉津」

西区玉津地域に53番目の支部として、西区なでしこ支部から分割した玉津支部が誕生しました。

新支部結成集会では、3つのグループに分かれ、今後の運営・課題・問題点などが討議され、多くの意見をいただきました。三つの輪を繋げて前進できるように皆さんからのご協力ご支援で、支部の組合員一丸となって努力していこうと思います。

(玉津支部 支部長 中崎 信子)

組合員数 5万5,819人 出資金総額 19億2,402万7,346円  
1人あたり出資金 3万4,469円 支部 53支部 班数 463班 1月31日現在

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STつばさ	☎078(646)2371	訪問看護STにし	☎078(975)9575	訪問看護STかけはし	☎078(948)3375

# 2017年 3・4月号

No.354



# 知ってよかった！ 身近な病気の話

## 花粉症について

まだまだ寒い日が続きますが、立春・啓蟄・春分と過ぎると、また心地よい春がやってきます。ところが春とともにやってくる厄介なものがスギ花粉です。今、成人の約30%が花粉症だと言われています。目がかゆい、くしゃみや目が止まらない、鼻が詰まる、といった症状で、日常生活がちよっと困ります。

スギ花粉症を正確に言うとして、『スギ花粉』が原因で起こる『アレルギー性結膜炎・鼻炎』のことです。と言うことは、スギ以外の花粉で起こる花粉症もありますし、花粉以外の原因で起こるものもあります。スギ花粉症は2月～4月、ヒノキは3月～5月、イネが8月～10月、ヨモギも8月～10月に起こります。このように花粉症は花粉が飛び散る時期に症状が出ますが、『ハウスダスト』で起こる『アレルギー性結膜炎・鼻炎』は一年中いつでも起こります。これらは原因こそ違いますが、アレルギー反応で起こるといふことは共通しており、症状は同

じです。

症状を抑えるためには原因物質を避けることが大切ですが、花粉症では花粉が飛んでくるのですから完全に逃げることはできません。しかし、次のことを心がけてください。

★外出時にはマスクを着けたり眼鏡をかける。

★帰宅したとき、頭や服に付着した花粉を落とすとして、家の中に持ち込まないようにする。

★帰宅したら洗顔手洗いを。

このように気を付けても、症状が強い場合には薬の力を借りるようになります。内服薬では抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬やステロイドなどを使用します。また点眼薬や点鼻薬も使います。これらは花粉症の症状を和らげる対症療法です。

一方『アレルギー性結膜炎・鼻炎』を根本的に治す治療方法もあり、減感作療法といいますが、数年前より内服薬で治療できるところになっていきます。ただし、今のところお薬があるのは

「スギ」と「ハウスダスト」が原因の場合だけです。この治療法は2年～3年かかりますが、80～90%の方は症状が全く無くなるかまたはごく軽微な症状だけになります。ある意味画期的な治療法です。協同病院でもこの減感作療法を昨年開始しています。



ここで、一つ注意です。春先になって鼻水が出たり鼻が詰まったりしても、必ずしもスギ花粉症とは限りません。寒さに反応するアレルギーもあり、ヒノキ花粉症かもしれません。昨シーズン、スギ花粉症なので治療してくださいと受診されて、検査をするとスギには全く反応がなくて、ハウスダストが原因だったという方がいらっしゃいました。対症療法でしたら原因にかかわらず治療法は同じですが、減感作療法では原因が異なると全く薬が効かないことになってしまいます。まずは検査も含めてご相談ください。

(神戸協同病院 内科医 松尾直仁)



# カンガルーのポケット

77

わたしをみて、  
小児科医 木村 彰宏

子どもから投げられた言葉のボールを受けとめるのは、おとなの役割。先ほどのおかあさんのように、優しく受けとめていただくと、こころがなごみます。でも、いつもなごやかな光景に出会うばかりではありません。スマホを片手におざりの返事を返されるおかあさん。ママ友との話に夢中で、じゃけんな言葉を返されるおかあさん。そんな時、子どもの声は一段と大きくなります。「ねえねえ、みてみて、おかあさん」。子どもが見てほしいのはわたし。ワンワンやネコちゃんではなく、わたしの気持ちを見てほしいのです。

思春期を迎えると、子どもは親と話さなくなり、子どもは親と話を止めるよりも、結果だけに目がいくと子どもは息苦しくなります。小さい頃のように、声を大きく張り上げるかわりに、親を避けるようになり、昔の評論家からの受け売りの「今のあなたにとって大切なのは・・・」などという、お説教話を聞きたいのではなく、望むのはわたしを見てほしいこと。わたしの気持ちに気づいてほしいこと。小さい頃と少しも変わりません。

「わたしをみて」。これは子どもの世界でのお話ではありません。おとなもまた、「わたしをみて」と願っています。髪形を変えたときに気付いてもらえたいし、メールに書かれた小さな励ましの言葉。仕事の結果が出ないときに、積み重ねた努力に気づいてもらえたい喜び。外側か

ら見たわたしではなく、今わたしが感じていることを、大切に思っていることを、誰かに受けとめてもらえたらと、おとなになっても願っています。

### 子どもを見つめる心

中脇初枝さんの小説「わたしをみて」の主人公の名前は弥生。生まれてすぐに捨てられて、3月に捨てられたから弥生と名付けられました。看護師として働きながら、誰とも深くかかわることなく目立たないように暮らしています。「あなたは、患者さんの何を見てきたの?」。新任の師長さんの問いかけが、彼女を変えはじめます。揺れる心は自らの生い立ちへと向かいます。わたしは誰からも見つめられてこなかった。だから・・・。

振り返る中で彼女は気づきます。わたしに食事を作ってくれた人がいたことを、わたしを見つめ励ましてくれた友がいたことを。支えられていた過去に気づくことで、新しいわたしに向かつて歩く勇気が生まれま

その人の気持ちに気づくこと、その人と気持ちを分かち合うことは、その人の存在を認め、その人を励まし、その人を支えるはじまりです。カンガルーはヒト族のようにうまく言葉は使えません。でもいつも子どもを見つめています。子どもが元気で飛び跳ねる姿を見つめながら、子どもが元気で育つよう願っています。

## 医学生、医学部をめざしている人を紹介してください。

### 将来、兵庫民医連の医師となる人を増やし、育てる大運動を実施中!

兵庫民医連では、卒業後、民医連の医療活動に参加し、よりよい医療を進めたいと考える医学生のみなさんを対象に、奨学金制度を設けています。経済的に援助するだけでなく、病院・診療所など医療現場での実習や、全国の医学生との学習・交流など、様々な活動の機会を提供しています。

奨学金の月額	1・2年生 50,000円	3・4年生 60,000円
	5・6年生 70,000円	

奨学金制度については、ホームページでも詳しく案内しています。 [兵庫民医連 奨学金](#) で検索。

ご紹介、お問い合わせ、奨学金資料のご請求は

兵庫民医連事務局 担当・荒川まで

電話番号 078-303-7351

メールアドレス igakusei@hyogo-min.com

みなさんのご家族やお知り合いの中に、医学生や医学部をめざしている人はいらっしゃいませんか? ぜひご紹介ください。

### いたやどクリニックのファンを増やす取り組み



普段からのお付き合いで、「気軽に利用できる関係を築いていこう」、「身近な存在としていたやどクリニックを認識してもらおう」という考えから、「いたやど塾」は立ち上がりました。

### 第2、4木曜日の午後開催を予定

歯科衛生士のおはなしや、味噌作りなど様々な企画を予定しています。第1回となる落語会は、職員が一軒一軒地域にピラを配布し、35人が参加。「楽しかった!」「また来たい!」と好評でした。



今後はいたやどクリニックの3階を「いたやどクリニック会館」として利用していただき、音楽会など様々なイベントを開催する予定です。組合員さんや地域の方が、楽しく集える場をいっしょに作りましょう!

結成25年以上が経ちます。メンバーは多い時で6人、結成当時は子育て真っ最中だったこともあり、子どもをつれた賑やかな班会でした。班会での話題も、当初は子どもを中心としたものでしたが、子どもから、家族・自分自身の健康について、また親の介護についてと、今ふりかえって

みるとその時々々の問題、心配ごとによって変わってきています。また班会で乳がん検診、大腸がんチェック、骨密度測定を取り入れています。メンバーそれぞれ仕事をもちながらの班会開催、都合を合わせながらも今も続けているのも、楽しいからこそ、継続は力になります。



大道班～長田区 蓮池支部

95年の阪神淡路大震災のあと、西台公園の仮設住宅に多くの組合員さんが移住されました。そこで組合員さんの要求から生まれたのが大道班です。その後大道住宅が建てられ、現在まで22年間ほとんど休まず毎月開催されてきました。毎回必ず血圧、体脂肪、尿チエックを行い、年2回は転倒

予防や食事の話、お口の健康など、学習会を行っています。また年1回の食事もお楽しみひとつです。当初20人以上いた参加者も次第に減り、現在は10人程度、当初からの参加者は1人だけとなりました。それでも毎月楽しみにしてくださっている組合員さんがいる限り頑張っていけます。

ととろ班～垂水区 新多間支部



月1度のミニデイ（食事会）が終わった後に毎回、活動しています。食後のおしゃべりが盛り上がりなかなか始まらないのですが、健康チェックを行いお互いどうだったか話をする事もしばしばあります。健康チェックが終わるとメイン

である転倒予防の体操や脳いきゲームなどを行います。組合員の高齢化に伴って参加者の年齢も高くなっており班会に参加することが困難になってきていますが担い手の方が送迎をしてくれるため班会が成り立っています。

さくら草班  
～加古川市 未来支部



## 神戸医療生協の支援活動を振り返って

2016年は熊本地震や鳥取県中部地震と多くの地震がありました。神戸医療生協からも、熊本地震へのべ9人を、鳥取県中部地震へ8人が参加しています。

### 熊本・鳥取地震では

熊本地震では、全日本民医連の要請を受けて、地震直後の現地へ入りました。医師・看護師・保健師・事務が支援に参加し、医療支援だけでなく地域の方の訪問や避

鳥取地域訪問

熊本県益城町



難者への支援など、多岐に渡った活動をしています。

継続した支援活動を行っているINGでは、8月から熊本支援活動を開始しました。仮設住宅にお住まいの方々へ、健康チェック・なんでも相談会・たこ焼きの炊き出し等を行いました。12月にも別の仮設住宅で支援活動を行っています。

また鳥取県中部地震では、人的被害がほとんどなかったこともあり、地域の方の訪問を中心とした聴き取り活動を行いました。

### 東日本大震災では

INGで定例となっている宮城県亘理郡山元町へは、3月・10月・12月と3回の支援活動を行うことができました。

3月には震災から5年目の節目の日に現地に入ることができました。山元町の在宅被災者を対象に、今の状況について聴き取りを行い、被災された方の5年目の思いに触れることができ

ました。また、12月には常磐線の相馬駅～浜吉田駅が再開する日に現地を訪れ、坂元駅～山下駅間を乗車することができました。震災前の坂元駅や山下駅から、最大1・1km内陸側に移設され、以前の駅の周りが復興から取り残されているように感じました。

### 今後に向けて

2017年もINGは継続した支援をさらに続けていくことを目標にしています。

1月14日のニュースでは、熊本地震から9カ月が経ちますが、いまだ4万人が仮住まいとなっておりと報じられました。

宮城県でも、6586戸がいまだに仮設住宅に住まわれています（宮城県応急仮設住宅供与及び入居状況平成28年12月31日現在より）。多くの被災者が、今も安心した生活を送れていない現状があ



山元町  
クリスマス会



関上港の  
日和山から

り、復興支援住宅の建設が望まれています。しかし神戸では阪神淡路大震災後、復興支援住宅での孤独死が問題となりました。箱ものを建てるだけの復興ではなく、コミュニティづくりが重要です。

INGは今後も孤立した被災者を減らすためのコミュニティづくりのお手伝いを続けていきます。

(神戸協同病院  
医療業務課 青手木 努)

電話 078-621-5641  
メール stsumi.r@gmail.com  
(担当:堤まど)連絡ください。  
多くの方の参加とご支援をお待ちしています。

## 原発ゼロの社会へ Vol.23

### 日本社会は原発と共存できません

6年前の福島第1原発事故以降、俳優（高橋英樹）を登場させての関西電力の原発コマーシャルは姿を消しました。事故をうけて、「原発は安全で低費用」と宣伝するわけにはいなくなったのです。原発を稼働させれば新たな使用済み核燃料が発生しますが、その処分方法も定まっていません。

福島原発事故の調査は進んでおらず、原因も解明されていません。地下水に放射能汚染水が流入して海に流れ出ているにもかかわらず、安倍首相はオリンピックの東京招致イベントで「放射能汚染は完全にコントロールされている」と言い放ちました。

これこそ「嘘も100回言えば真実となる」の典型です。これを「ポスト真実」と言います。

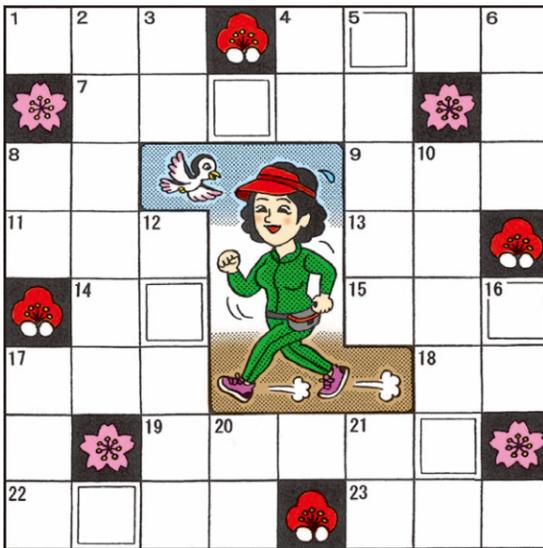
事故当時、国内には54基の原発がありましたが、福島第1原発の6基と老朽炉6基が廃炉となり、現在は42基となりました。

2013年7月に原子力規制委員会が新基準を制定し、これまでに26基が再稼働に向けた審査を申請しました。しかし、審査を経て再稼働した高浜3号・4号基は津地裁の仮処分決定によって直後に運転を停止しました。

福島原発事故以後の国民の世論と運動が、原子力規制委員会や政府、電力会社への圧力となり、簡単には再稼働にたどり着けない状況を生んでいます。

福島原発事故とその後の「6年の現実」は、日本社会が原発と共存できない事、原発なしで十分やっていける事を明らかにしました。わたしたちの安全と暮らしを守るために、原発も核燃料サイクルもない日本をめざして、世論と運動を一層広げていきましょう。

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？



● 応募方法 ●

※切／3月31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人の方に1,000円  
分の図書カードを郵送させていただきます。  
國光朱美／松本誠一／宇田有里／山本雅夫／岡田  
律子／東野智恵子／高野ミスズ／嘉戸正／田淵千  
尋／佐脇小由里 (敬称略)

# クロスワードパズル

## ヨコのカギ

- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1 3月です                        | 15 行進曲「……堂々」               |
| 4 大河ドラマの主人公の名前                | 17 カカオを原料とした飲み物            |
| 7 タモリ、井上陽水、サンブ<br>ラザ中野くんといえ   | 18 自分のことをこう言う人も            |
| 8 正直な木こりが主人公。童<br>話「金の……銀の……」 | 19 ……ヒットで一気に逆転は            |
| 9 +                           | 野球のだいご味です                  |
| 11 高いのと低いのと谷もあり               | 22 東京・浅草などでは観光客<br>の足に。……車 |
| 13 ハワイの伝統的装身具                 | 23 土手などで見かけると、春<br>を感じますね  |
| 14 ピンチです                      |                            |

## タテのカギ

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| 2 歌集「みだれ髪」の作者        | 10 一生をかけてする仕事                 |
| 3 商とも呼ばれる古代中国の<br>王朝 | 12 この先は行き止まりです                |
| 4 平城京がありました          | 16 胃が四つのある動物                  |
| 5 問題の米軍新型輸送機         | 17 年度末になると増えるとい<br>ううわさも。道路…… |
| 6 タコ……、ラーメン……        | 20 野暮ではありません                  |
| 8 島根県の北にある……諸島       | 21 打……、勝……、出塁……               |

No353(1・2月号)の答え ボウネンカイ (忘年会)

# 伝言板

◆今年が年女で、いよいよ定年です。夫も定年…  
年金は62歳からです。収入がゲキ減し、生活  
が心配です。夫婦2人で、元気でいる事が一番  
だと思いつつ、今の政府の年寄りじめが実感  
となります。年金は増えていないのに、物価ば  
かり上がり、不安いっぱい年開けになりました。  
(須磨区 坂本幸子)

◆「健康で文化的に生活すること」とうたわれてい  
ます。病気になっても介護の心配をせずに、安  
心して暮らしていける場所での生活を日々送  
れることは、すばらしいと思います。医療生協  
は地域のみなさんの健康の取り組みに頑張り  
ている事をうれしく思いました。  
(西区 伊藤美代子)

◆先日、歯科の定期検診に協同歯科に行った所、  
藤本先生から「検診20回目」ということで表彰  
状をいただきました。ありがとうございました。  
(明石市 金沢 昇)

◆ずっと前から母に「協同歯科に行ったほうが  
いいよ」とすすめていたのに義理で通院して  
いる歯科をどうしても裏切れないと言い、頑  
なに通っていたのですが、残りの歯が1本にな  
ってしまった時、ついに協同歯科で診ていただ  
きました。今となっては、「もっと早くこちらに  
来ていればもっと歯が残っていたかもね」と後  
悔しています。良心的かつ素晴らしい治療を  
いつもありがとうございます。  
(明石市 匿名希望)

◆昨年初めて協同病院で人間ドックを受けまし  
た。組合員になると料金がとても安くなるの  
がありがたかったです。当日は、待つ時間も少  
しで思ったよりはやく終了しました。係の方は  
もちろん人間ドックでお世話になった方々の方  
も親切で安心して受けることができました。あ  
りがとうございました。(垂水区 匿名希望)

◆先日、長い間ご無沙汰にしていた友人からメ  
ールが届きました。『三つの輪』の「伝言板」に私  
の名前を見つけて、懐かしく思いメールをくだ  
さった様です。思い切って投稿してみるもんだ  
など実感しました。(須磨区 冠野百合子)

◆継続は力なりを実感しています。昨年の1月  
から始めた懸垂、1mmも上がらなかったのが徐  
々に上がるようになり10cmほどできるよう  
になりました。しかも5～6回です。腕に力が付  
いてきたので、雑草取りも疲れなくなりました。  
一石二鳥でとてもうれしい事でした。今年も続  
けます。(明石市 濱口かすみ)

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。



きょうどうの家  
班会



真陽支部



2017年 新春のつどい



虹のバレンタイン行動



番診ブロック

長田・北区  
ブロック

協同歯科

法律相談 神戸協同病院 3/17(金) いたやどクリニック 3/23(木) 協同歯科 3/9(木)  
(無料/要予約) ☎641-6211/18:00~ 4/21(金) ☎611-3681/18:00~ 4/27(木) ☎913-1155/19:00~ 4/13(木)

2017年3~4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: health@kobe-iseikyo.or.jp

ウォーキング 参加費 300円 (要予約)

3/22(水) アーモンドの花を見に行こう 4km	集合: 10:00 JR住吉駅 解散: 阪神魚崎駅
4/19(水) 淡路島 兵庫県立淡路島公園 4km 眺めが最高 ハナテマリ・ラベンダー満開	集合: 9:50 明石ジェノバライン乗り場 交通費: 片道400円

世界保健デー まちかど健康チェック

血圧・体脂肪測定・握力▶無料測定 足指力(つまづきやすさ)・骨盤安定力▶会場により、実施していない場合があります  
室内会場▶骨密度測定500円、大腸がんキット販売600円 咀嚼力判定ガム販売150円

4/4(木) 板宿商店街	4/8(日) 新多聞コープ前	4/8(日) コープDAYS 伊川谷店	4/10(日) 長田喫茶みどり前	4/10(日) 地下鉄西神南駅 セリオセンターコート
4/11(木) コープ桜が丘店	4/14(日) 朝霧コープ前	4/18(木) 魚住コープ前	4/20(木) 舞子ダイエー前	4/22(土) コープ北須磨前

すこしお(減塩)講習会 10:00~12:00 参加費 500円 講師: 管理栄養士、減塩アドバイザー 要予約

「健康長寿は高血圧管理から」調理実習 (尿中食塩濃度測定キットさしあげます)

3/29(水) 垂水レバンテ(調理実習室)	3/23(木) 兵庫勤労市民センター(調理実習室)
-----------------------	---------------------------

第75回 通常  
総代会

6/25(日) 9:30開会  
神戸朝日ホール  
(元町大丸東側)

あなたの街の  
支部長紹介



三木支部  
小巻 良三さん

三木支部  
が結成され  
て6年にな  
ります。三  
木市には医

療生協の事業所がないので、ノルディックウォーキングや脳いきいき班会などの活動を通じて神戸医療生協を知ってもらい、新しい組合員さんも増やしてきました。2年前に小巻さん（男性）が退職されたのを待ってましたとばかりに支部長をお願いしました。その前から、小巻さんはノルディックウォーキングのインストラクターとしてとても頼もしい存在でした。とてもフットワークが軽く、支部長会、署名活動、総代会もバイクで出かけ、また支部ニュースも作成し、運営委員会では、決めた目標をしっかりとわかって提起されるのには頭が下がります。昨年、奥様が倒れられ、現在も介護をしながら、頑張ってもらっています。これから、運営委員さんをもっと増やし、支部長さんの負担を軽減していきたいと思っています。

(運営委員 安達彰子)

わが家の  
アイドル  
Part.25



チョコ  
(3歳/オス)  
トイプードル

ごはん、おさんぽ、お昼寝  
大好き！ イヌは苦手なの。  
訪問看護STにじ 大久保さん



永田 浩太郎くん  
(0歳)

ベビーカー  
初乗りです  
須磨区  
河村さん



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



切干大根のめかぶ和え

1人あたり  
エネルギー：20kcal 塩分：0.4g

<材料2人分>

- 切干大根(乾)……………20g
- かいわれ大根……………1/3パック
- めかぶ……………1パック

調味料★

- 練りわさび……………お好みの量
- しょうゆ……………小さじ1/2

<作り方>

- 切干大根はもみ洗いしてざるにあげ、水切りをして5分程度おく。食べやすい大きさに切る。かいわれ大根は根を除き、半分に切る。
- ①とめかぶを混ぜ合わせ、調味料★も加えて味を整えて完成！

Point

- カリウムたっぷり簡単メニューです◎
- あと一品ほしい時にオススメです。