

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。



ほんマニアほんまちズム

健康千エツク

毎年行われている新長田本町通り商店街のイベントで、健康チェックと体力測定を行いました。新人職員と地域の組合員さんが協力して100人もの健康チェックを実施しました。

組合員数 5万5,945人 出資金総額 19億2,886万2,350円

1人あたり出資金 3万4,478円 支部 53支部 班数 476班 5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にじ	☎078(975)9575	訪問看護STかけはし	☎078(948)3375

2017年
7・8号

No.356



知ってみたい 身近な病気の話

「熱中症」について

「熱中症」は、高温多湿な環境に私たちが適応できないことで生じる様々な症状の総称で、放置すると死亡にいたる重篤な病態です。

- ①めまいや顔のほてりが出現したりする（一時的に意識が遠のく事もある）。
- ②筋肉痛や痙攣が起こる。いわゆる「こむら返り」とよばれる手足がつる。
- ③体のだるさや吐き気。
- ④異常発汗もしくは、全く汗をかかず皮膚が乾いている。



しかる思い、おこる気持ち

小児科医 木村 彰宏

子どもへのやさしさとは「早く食べなさい、ぐずぐずしないでね」「ゲームばかりしていて、宿題は済んだの」。どのご家庭でも毎日吹き荒れる小言の嵐。社会のルールを守ることが出来る大人に育てたいという、親としての責任感が強い方ほど子どもへの小言が増えてしまします。小言の嵐は、親と子どもの気持ちのすれ違いを、ますます大きくしてしまします。

⑤ 高体温で、皮膚が熱い事や赤く乾いている。

⑥ 意識障害があり呼びかけに応じず、膝がガクガクとしてまっすぐ歩けない。

⑦ うまく自分で水分補給ができません。

- ① 水分をこまめに摂る。
- ② 塩分を程よく摂る。
- ③ エアコンや扇風機を使い睡眠環境を快適に保つ。
- ④ 休憩をこまめに取る。また暑さに対する工夫としては、

- ① 気温と湿度に気を配る。
- ② エアコン等を使い室内を涼しく。
- ③ 衣服を通気性が良く、放熱しやすく工夫する。
- ④ 日傘をさしたり、日陰で活動する。

⑤ 冷却グッズを身につける。もし熱中症かなと思ったら、すぐに以下の応急処置を行います。

① 涼しい場所に移動する。

② 衣服を脱がし、保冷剤等で体温を下げる。

③ 塩分や水分を補給する。まずは応急処置をしながら、呼びかけに反応しなかったり、まっすぐ歩けない、また水を上手く自分で飲めないときは、救急隊を呼ぶことも考慮に入れて医療機関を受診しましょう。

高齢者の中には認知症のために、夏なのに暖房を掛けたりする方や、汗をかいても厚着をされる方もあり周囲の注意が必要です。

また若い人にとっては、夏は解放感に溢れ、夏休みもあり、つい遊びすぎますが、「熱中症」にはしっかりと気を付けましょう!!

（番町診療所 松岡 泰夫）

参考文献：日本気象協会

「熱中症ゼロへ」

以前、児童心理を専門にされている先生が、「神戸の大人は、子どもに優しくありませんね」とお話しされたことが、今も心に残ります。何が優しくないのか聞きできなかったのですが、最近あれっと思うことに出会う機会が多くなりました。走り回る子どもに、口汚い言葉を浴びせかけるお父さん。甘えて近寄ろうとする子どもを、携帯片手に煩わしそうな表情で追い払おうとするお母さん。見ている私の心にも、何とも言えないざらついた気持ちが生れます。注意されている中身は悪いとは思えないのですが、何かが違っている、何かがずれている。そのずれが何からくるのか分からないまま、やりきれない気持ちばかりが大きくなり膨らんでいきます。

「しかる」は愛情、「おこる」は感情。最近そのずれを、「子どもをしかる」「子どもをおこる」という、よく似た二つの言葉の違いで説明がつかないかなと思うようになりまして。辞書で調べると、「しかる」という言葉は、「相手の良くない言動をとがめて、強い態度で責める」。一方「おこる」という言葉は、「腹をたてる。いかる」と書かれています。「しかる思い」「おこる気持ち」も、子どもが望ましくない言動をした時に、おとなの心にわき上がる感情です。しかしその感情の向かい先が違います。

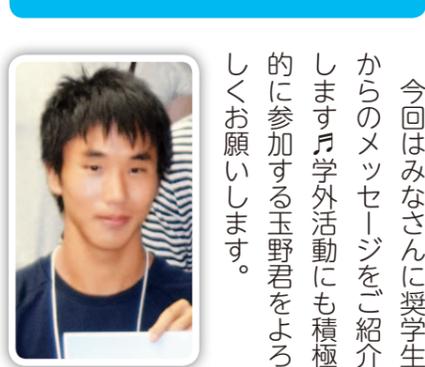
「しかる思い」には、自分の良くない言動に気付いて欲しい、人に迷惑をかけない一人前のおとなに育て欲しいという切なる親の願いが込められています。子どもの時には耳の痛い言葉かもしれませんが、しかられた記憶は、振り返ると親の愛情であることに気づきます。

一方「おこる気持ち」からは、子どもの言動に対するおとな自身の不快な感情が伝わります。おとな側が、自分の腹立たしさを発散させ、手取り早く自分がすっきりしたいという気分を感じます。子どもに自分の感情をむやみにぶつけたところで、うまく伝わるはずもありません。子どもが大きくなれば、反発につながるだけかもしれません。

「しかる」大人の想い。うまくしかることは、①しかることを人とやってはいけないことだけに絞ります。まわりの子どもや自分に危害を加えたり、物を大切に扱わない時には妥協せずしっかりします。②しかる時には、しかる側の怒りの気持ちをまず鎮めること。そのうえで、ダメな理由、親の願いをていねいに伝えることが秘訣です。③しかるときは、毅然とした態度、真剣な表情で子どもに向かい合います。④しかられた側の子どもの気持ちの移ろいも、ていねいに追いかける余裕をもつことも、上手なしかり方です。

カンガルーは、しっかり上手な大人カンガルーの中で育ちました。しかられるたびに、立派な大人になろうと思えました。神戸の街にも、しっかり上手なおとなが増えるといいですね。

未来のお医者さん③ ようこそ 医学生の心に寄り添って



今回はみなさんに奨学生からのメッセージをご紹介します。月学外活動にも積極的に参加する玉野君をよろしくお祈りします。

初めまして！ 香川大学医学部医学科3年生の玉野敦弘です。今年から兵庫民医連の奨学生になりました。高校生の時に神戸協同病院で1日医師体験をさせていただくなど、奨学生になる前から様々な企画に参加させてもらっています。今回は昨年末のウインターセミナーについて紹介したいと思います。

セミナーではリーダー学生として企画作りや何を学ぶかなどを自分たちで決めました。テーマが緩和医療の「スピリチュアルペイン」であったため、どこまで踏み込んでいくか悩みながら考えていき、大変だった反面やりがいも大きかったです。これからも学べる機会があれば積極的に参加したいと思っています。奨学生として今後ともよろしくお祈りします。

奨学金についてのお問合せは
兵庫民医連（奨学金担当）まで
TEL 078-303-7351

いるかサークル

チームいるかの会議で、「今、地域には、子ども達を取り巻く劣悪な状況があるのではないか」という話がでて、若い親子とのつながりができる活動をしようという話になりました。まず、真陽地区の状況を知ろうと、地域の小学校や児童館、市役所、商店街、子ども会、婦人会、子ども食堂など12団体に呼び掛けて、子どもたちの実情も聞きながら話し合いをもちました。その結果、就学前の親子の居場所を提供す

ることにしました。神戸市の子育てサポーターKさんに「今どきの保護者にどうかかわるか」の講座を持っていたが、オモチャやマットを用意し、1月12日にスタート。4月からは第1～第4木曜日の月4回開所し、お昼の休憩場所を提供することにしました。多いときは6人の保護者と8人の子どもたちの参加がありましたが、4月に保育園の入園などもあり、こ



第75回通常総代会開かれる

6月25日、第75回通常総代会が神戸朝日ホールで開催されました。総代250人、オブザーバーその他207人の計457人の参加でした。今回は、戦争法に続いて共謀罪法が強行採決された直後の情勢を反映して、来賓として戦争する国づくりに反対する立場から、井坂信彦衆議院議員（民進党）、堀内照文衆議院議員（日本共産党）、菊池憲之氏（新社会党兵庫本部書記長）、津川ともひさ氏（憲法県政の会代表幹事）の4人が参加されました。

道上理事長は挨拶で、「民医連綱領」と「いのちの草紙」を紹介し、活動の原点に立ち返り日常の業務や運動をすすめていきたいと思います。板崎専務理事から各議案が提案され、すべての議案が原案通り採択されました。全体討論では10題の発言があり、神戸医療生協版地域包括ケアの実践、「三つの輪」の取り組み等、地域からの豊かな活動と、事業所の取り組みが報告されました。

経営問題では、医療・介護保険の負担増と給付減への対応とともに、2018年度に実施される医療・介護報酬の同時



改定にむけての準備を事業所と地域が一体となってすすめること、神戸医療生協の基本理念「三つの輪」を地域で大いにひろげ、いのちやくらしが大切にされる社会をめざすことを確認しました。

今回は役員改選が行われ板崎専務理事をはじめ9人の退任と、新たに12人が選任され、理事34人、監事4人が決定しました。

子ども食堂を 始めました



明石ブロックでは、明石市の「子ども食堂プロジェクトモデル事業」の助成を受け、ほのぼのの郷と朝霧生協会館の2カ所、児童福祉課、小学校、自治会や民生委員さんの協力を得て3月から開始しました。ほのぼのの郷は「ほのぼの子どもレストラン」、朝霧生協会館は「あつたか食堂ほっとホット」。その様子を紹介します。

ほのぼの郷 「ほのぼの郷」 レストラン

明石ブロックでは、明石市が「子ども食堂」を始めるにあたって、①子どものおかれていく環境を知る②子どもと親の居場所をつくる③次代を創る医療生協活動として取り組むの3点をブロック会議で話し合いました。地域の小学校や学童クラブ、民生委員や町内会長さんらにも協力をお願いしました。

近隣の福祉施設の職員や介護タクシーの運転手などもボランティアに参加していただきました。開催日の朝には近くの農家の方が新鮮な野菜を届けてくだ



原発ゼロの社会へ Vol.24

原発再稼働は「国内電力確保」のため？

安倍首相が原発のトップセールスに熱心なのは、福島第一原発事故後、国内では新たな原発建設が絶望的になる一方で、世界的には成長産業であるためです。現在、世界各国で建設中のものが68基、建設計画は162基にもおよび、操業中の原発は316基もあります。

原発は1基あたり5000億円の一大事業です。費用の半分は原子炉やタービン関連で、残り半分は建設関連。さらに建設から廃炉までの稼働が60年だとすると、保守メンテナンスが長期にわたり大きな収益源になります。また、原発産業への参入障壁が高いことから、ベンチャー企業が簡単に参入できない仕組みになっているため、限られたメーカーが受注競争を繰り広げることになります。

世界の原発メーカーは5グループに絞られますが、そのうちの3グループに東芝・日立製作所・三菱重工が名を連ねています。建設業者には国内建設業者の大手が加わります。まさに原発産業は日本の独壇場といっても過言ではありません。

今回、安倍首相のトップセールスが実を結び、トルコとの間に正式契約が結ばれましたが、原発輸出は「建設」だけでは終わりません。自動車や農作物などは、品物を買えば売買契約は終了しますが、原発輸出は他の産業と違い、原発を稼働させたりメンテナンスのための作業員研修が不可欠です。そのためには研修場所が必要です。建設中の原発では研修はできません。日本国内の原発で外国人作業員の研修を行うために、どうしても国内の原発を止めるわけにはいかないのです。福島第一原発事故以後、日本中の原発がすべて中止しても日本の電力には困らないことが実証されたにも関わらず、原発再稼働に躍起になるのは、「外国人職員の研修」に大きな目的があったのです。

朝霧生協会館 「あつたか食堂」 ほっとホット

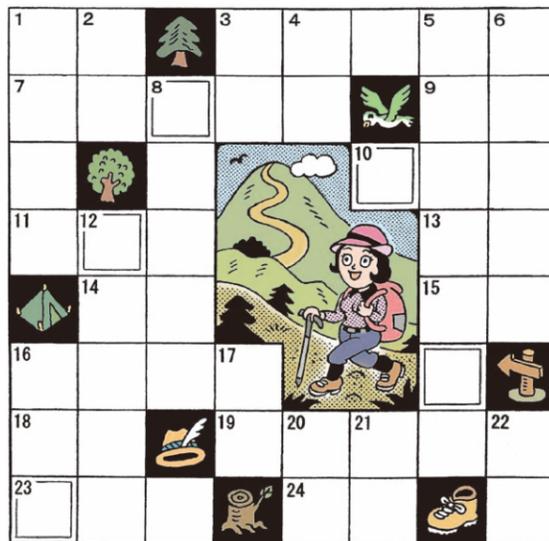
さるなど、食材の提供も多くありました。2回の開催で、子ども33人、ボランティアなど大人は47人の参加。子どもの元気な声にはげまされ、地域からの期待に応えられる取り組みにしています。ボランティア大募集



明石海峡支部では16年度の月間の取り組みを支部で考える中、子どもを取り巻く環境を良くする活動として子ども食堂の立ち上げを運営委員会話し合いました。計画を話し合うなか、組合員さんの紹介や宣伝で受け入れ体制は整いましたが、子どもたちのつながりがありません。どこから手を付ければいいのか全く見当もつきませんでした。そんな時「子ども食堂プロジェクトモデル事業」の募集を知り応募しました。

1回目は神戸市の組合員さんのお孫さんが2人のみでした。2度目の挑戦。近隣の小学校にお願いして、全校生へビラ配布や、協同歯科・コープなどで宣伝し、子ども9人の参加がありました。3回目は、以前から支部で実施している高齢者の食事会と合同で開催。合わせて29人の賑やかな食事会になりました。子どもたち皆、とても楽しい様子です。やっと軌道に乗りました。ここでも身体もあつたかく「ほっと」できる食堂として、地域に喜んでもらえるよう今後も継続していきます。

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？



● 応募方法 ●

〆切／7月31日(月) 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、通信などもあわせてお寄せください。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。
村田文子／土井一功／大堀 等／岡崎伸子／角中圭子／三好隆夫／二星洋子／小田佳子／大迎照子／古野正三 (敬称略)

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- 1 欧州では「デビルフィッシュ」と呼ぶ国も
- 3 陸にすむ巻貝の総称
- 7 ゴクリ。夏は、これです
- 9 母親はウマ、父親はロバ
- 10 「青物」ともいいますね
- 11 佐渡島では船になります
- 13 材木をたくわえておく所
- 14 すぐれた人が大勢います。
- 15 ……粉、みそ……
- 16 夜明けです
- 18 なくて七……
- 19 七福神御用達の乗り物
- 23 遊園地などでよく聞きますね。「……のお知らせ」
- 24 アニメ映画「となりのトトロ」。妹の名は？

タテのカギ

- 1 ベガとアルタイルといえば
- 2 馬のことです
- 3 ケーブル……、ベビー……
- 4 大型の木製容器
- 5 2千円札はこの人
- 6 昔ヒットした歌が再流行
- 8 細菌や酵母、かびなど
- 12 生産量日本一は千葉県
- 16 人を悪に誘います
- 17 弥次……コンビ
- 20 万年も生きるって、本当？
- 21 米国青春小説の名作「……畑でつかまえて」
- 22 宮城県の前代島、愛媛県の青島は「……の島」で有名

No355 (5・6月号) の答え カフンショウ (花粉症)

伝言板

◆6月9日は協同病院で乳がんのオペをして丸8年、9年目に入ります。キッカケは人間ドックで経過観察となり6カ月後のエコーで、?となり、白黒ハッキリさせるため、検査してと申し出て小さながんが見つかることが出来ました。オペと放射線だけで今は傷あとも見えない程。皆さん検査は大事ですよ。
(西区 霞岡和子)

◆今までは加古郡の方に住んでいたので参加できなかった。色々な行事に参加できてたのしいです。先日はウォーキングに参加しました。歩く距離が短くてウォーキング初心者の私にはちょうど良かったです。お世話する方が親切でおしゃべりもでき、ありがとうございました。次回も参加希望です。
(長田区 太田ひとみ)

◆『三つの輪』が届くと一番にクロスワードパズルをします。頭の体操になります。カンガルーのポケットは良い事が書いてありいつも勉強になります。わが家のアイドルも可愛いです。木の芽時の心の病気についても気をつけようと思いました。(明石市 三浦松代)

◆独居老人の私が「脳梗塞」で倒れて丸1年になります。現在もリハビリに励んでいます。発症時、訪問介護ヘルパーさんが私の表情、呂律がおかしいとの異変に気づき「あんしんすこやかセンター」と連携、即入院、加療となり、大事には至りませんでした。この1年本当に多くの方に見守られ、支えられていることを実感しています。感謝！
(垂水区 村上憲二)

◆「塩と上手におつきあい」私も料理はとても好きですがおいしくしようとつい濃い味になってます。「ひじきカレーチャーハンのレシピ」が掲載されてます。私も作り方を見て作ってみようと思います。カリウムたっぷりがうれしいと思います。(西区 伊藤美代子)

◆いつも、木村先生のカンガルーのポケット、お母さんに読んでもらっています！
(東灘区 豊留にこ)

◆カンガルーのポケット、ほめられ上手、ほめ上手の記事、とても参考になり楽しく読ませていただきました。自分をどのタイプか当て嵌めて、その通りだと納得しています。昔の性格テストを思い出しました。
(明石市 川井信弘)

法律相談 神戸協同病院 7/21(金) いたやどクリニック 7/27(木) 協同歯科 7/11(火)
(無料/要予約) ☎641-6211/18:00~ 8/18(金) ☎611-3681/18:00~ 8/24(木) ☎913-1155/19:00~ 8/8(火)

2017年7~10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

ウォーキング	7/20(木)	森林植物園 約3km	集合:北鈴蘭台駅 10:00	参加費300円と入園料300円 (65歳以上無料・要身分証明書)
	9/20(水)	神戸の映画ロケ地めぐり(予定)		参加費300円

健康カレッジ 6回コース 参加費それぞれ300円 (会場:新長田ピフレA会議室)

- ①医療生協の健康づくりと健康チェックをマスターしよう 7/24(日) 14:00
- ②サルコペニアを知っていますか?~横断歩道わたりきれますか? 8/31(木) 14:00
- ③糖尿病についてにならない生活を! 9/29(金) 14:00
- ④足腰丈夫体操 ⑤舌力アップ・あいうべ体操の効果と方法 ⑥脳いきいき認知症予防

ボランティア大募集!

- ①いるかサークル「こどもと親の居場所づくりの場」
小さいお子さんやお母さんと一緒に時間を過ごしていただける方。
毎週木曜日 12:00~14:00 (新長田クリエイティブ第2ビル1階)
- ②ウォーキングイベントのスタッフとして参加していただける方。

夏休み親子企画!

ウインナーを手作りしよう!
8/26(土) 10:00
参加費:未定



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:脇 五月加古川市



ホテルツアーウォーキング



真陽フェスティバル

北野めぐりウォーキング



健康なかまのつどい



ひまわり診療所

さくら班



須磨スロック 離宮支部

あなたの街の
支部長紹介



西舞子支部
北川 昌美さん
神戸医療生協
50年目の年
として誕生し
ました。今年

6年目のまだ歴史の浅い支部です。近くに、協同歯科があり、歯科を利用して加入された組合員さんが多い地域です。

運営委員をはじめとした担い手さんと参加してくれる組合員さんの支えがあるからこそ、支部の活動を進めることができています。また新しいことにチャレンジできるのも、持前の個性を生かし協力してくれる担い手さんや、組合員活動の長い先輩組合員さんのアドバイス（ときに厳しいお言葉もあります…）のおかげです。

組合員活動を通じて今日、私が大切にしているのは、「世直しの輪」です。平和だからこそ、心豊かに安定した生活ができ、自身の健康や周りの人にも関心を持つことができると思います。

これからも、地域に支部活動をもっと知ってもらいたいこと、また若い組合員さんとのつながりを大切にし、三世代が集う、そんな支部になっていきたいと思っています。

わが家の
アイドル
Part.27



まつだ りょうめい
松田 怜明くん
(1歳7カ月)

にんじん、電車、
車がだ〜いすき♡
医事課 松田さん



ここは
心々羽ちゃん
(1歳)
まなと
真翔くん
(4歳)

仲良しな可愛い甥っ子姪っ子♡
きたすま歯科 土本さん

トマトそうめんチャンプルー 1人あたり エネルギー：374kcal
塩分：2.7g

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



<材料2人分>

- そうめん…………… 2束(乾麺100g)
 - 卵…………… 1個
 - トマト…………… 1個
 - ピーマン(お好きな野菜でOK) …… 1個
 - ごま油
 - 卵炒め用…………… 大さじ1/2
 - 野菜炒め用…………… 大さじ1
 - 青ネギ、かつお節、こしょう…適量
 - 減塩だしつゆ…………… 大さじ2
(希釈せずに使用)
- ※塩分50%カット、3倍希釈タイプ

Point

- めんつゆ代わりに減塩だしつゆでおいしく減塩◎
- そうめんはたっぷりの湯で茹でると口に入る塩分約8割減◎

<作り方>

- ① 具材の準備
- 1) 卵を溶きほぐしてこしょうで下味
- 2) トマトは湯剥きして一口大に切る
- 3) ピーマンは細切り、青ネギは小口切り
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんをかために茹でて流水でぬめりをとって水気を切っておく
- ③ フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、卵を流しいれ半熟状の炒り卵を作り一度取り出す
- ④ 同じフライパンにごま油大さじ1を熱し、トマトとピーマンを炒める
- ⑤ 取り出した卵を戻してだしつゆを加えて軽く味を馴染ませる
- ⑥ そうめんを加えてこしょうで味を調べ、青ネギを加えてさっと炒める
- ⑦ お皿に盛り付けかつお節をトッピングしたら完成♪サラダと一緒にどうぞ♪