

# 三つの輪

2012

1 2 月号

神戸医療生協

http://www.kobe-iseikyo.or.jp

No.323

ISO9001 認証取得

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

主な記事

保険のきかない  
歯科治療

5面

診療あんない

7・10面

未来へ向けて  
三つの輪

8・9面



頌春



西  
区  
中  
村  
律  
子



長  
田  
区  
八  
幡  
摩  
耶  
子



西  
区  
荒  
木  
寿  
美  
子



本  
部  
西  
川  
直  
樹

now

組合員数

4万9,073人

出資金総額

16億6,997万8,080円

1人あたり出資金

3万4,030円

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 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 ☎(641)1651  
 神戸協同病院 ☎(641)6211 いたやどクリニック ☎(611)3681 番町診療所 ☎(577)1281 ひまわり診療所 ☎(941)5725 ほのぼのの郷 ☎(949)2345  
 みつわ診療所 ☎(641)6241 協同歯科 ☎(913)1155 きたすま歯科 ☎(741)7224 いたやど歯科 ☎(612)3160 生協なでしこ歯科 ☎(978)6480  
 訪問看護ステーション つばさ ☎(646)2371 にじ ☎(963)2929 さわらび ☎(797)7085 かけはし ☎(948)3375

# TPP参加で日本の医療はどうなるか

野田佳彦首相は11月、TPP（環太平洋戦略的経済連携協定）への交渉参加を表明しました。「公的保険制度は守られるの?」「食の安全は大丈夫?」「国民の不安はつものりです。」

道上理事長に、TPP参加で医療・食の分野が受ける影響についてお聞きしました。

**東條** 新年明けましておめでとうございます。

**道上** おめでとございます。

**東條** 今日は2012年の活動のポイントをお伺いしたいと思います。

昨年は神戸医療生協50周年の年でした。振り返りをお願いします。

**道上** やはり目玉は記念健診だと思えます。思い切って値下げをして中身を濃くしました。786



神戸医療生活協同組合 理事長 道上 哲也

きの震災と脱原発の課題です。  
**東條** TPP（環太平洋戦略的経済連携協定）は様々な分野に影響が大きいと報道されていますが、  
**道上** TPPは、太平洋を取り巻く国の経済活性化が目的で、全ての品目で関税を取っ払い、貿易を自由化しようというもの。

当初はブルネイなどの小さな4カ国でスタートしたけれど、アメリカが加わったことで構図が変わってきた。現状で日本がTPPを結ぶと、日米でTPP参加国の国内総生産の90%以上を占めるので、日米自由貿易協定といってもいいくらいの中身だと思えます。

## 混合診療? 病院の株式会社化?

**東條** 医療の面ではどう変わるのでしょうか?

**道上** まず、混合診療や病院の株式会社化の問題があります。

株式会社は、株主の損になることは絶対にできない。たとえば小児科は収益の少ない分野なので、小児の救急などはさらに廃れていく可能性もあります。



機関紙委員長 東條 愛子

んなかかえており、何かをしなればという思いがベースにあるのではないかと思います。

職員に関しては、すごく身近な事なのですが、最近若手の看護師と往診で地域を回ったものすごく表情が明るくて、患者さんのことを大切に思う気持ちが感じられてうれしかった。職員を病院の中に閉じ込めておくのはかわいそうです。組合員さんと一緒に地域を訪問するだけではなく、自分達が入院や外来で診た患者さんが、地域でどんな生活をしているのだろうということと繋げながらやっていくことができれば、もっと仕事もおもしろいだろうと思う。

**東條** 組合員と共に地域で活動することは医療生協の醍醐味ですよ。本日はありがとうございました。

**道上** アメリカの狂牛病などの問題もあったが、日本は食に関してかなり厳しい基準を作ってきた

## 日本の基準は通用しない



**東條** 今健康保険で認めようという運動をしていますよね。人はますます医療が受けにくくなる。そういうところで、医師会なんかもTPPに大反対しています。それから、国民皆保険が本当に維持されるのかどうかも大きな懸念です。

## 組合員と職員ともに成長を



**東條** 組合員と職員にメッセージをお願いします。

**道上** 組合員さんに関して言えば、医療生協の組織が地域に責任を持つということ、昨年からのブロック制がスタートし、地域の中でどんな役割を果たすが大きなテーマになってくると思います。月間の前後の多彩な取り組みが一つひとつ成功したのは、組合員による活発な地域訪問や様々な取り組みの中で、組合員自身も成長できた。医療生協をひと回り大きくしていく井というのが月間の中で出てきているという気がします。これは主体的な問題に加えて、情勢に対するもやもやしたもののみ



本生もどうぞよろしくお願いします

- |     |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |      |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |      |    |      |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |      |    |        |    |          |    |           |    |           |    |           |    |           |    |          |    |           |    |           |    |           |    |           |    |          |    |           |    |           |    |           |    |           |    |           |    |          |    |           |
|-----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|----|------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|----|--------|----|----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|----------|----|-----------|
| 理事長 | 道上 哲也 | 理事 | 安藤 元江 | 理事 | 山本 昌司 | 理事 | 河野しのぶ | 理事 | 阪森久美子 | 理事 | 當山 恵子 | 理事 | 池田 洋子 | 理事 | 伊藤 哲雄 | 理事 | 岩田 敏明 | 理事 | 上野 良治 | 理事 | 大上 功 | 理事 | 大辻 眞一 | 理事 | 大西 冴子 | 理事 | 河村由美子 | 理事 | 木下 清子 | 理事 | 木村 彰宏 | 理事 | 田中 秀明 | 理事 | 東條 愛子 | 理事 | 中畑由佳理 | 理事 | 名津井春美 | 理事 | 橋 明子 | 理事 | 東 孝子 | 理事 | 久岡 志津 | 理事 | 日比 優子 | 理事 | 松本 稔子 | 理事 | 宮野由佳子 | 理事 | 山田 耕助 | 理事 | 湯原季一郎 | 理事 | 梶本 修史 | 理事 | 藤原 精吾 | 理事 | 細谷 礼三 | 理事 | 毛利 倫 | 理事 | 神戶協同病院 | 理事 | 院長 上田 耕蔵 | 理事 | 副院長 石川 靖二 | 理事 | 副院長 木村 彰宏 | 理事 | 副院長 安川 忠通 | 理事 | 副院長 松岡 泰夫 | 理事 | 副院長 尾崎 進 | 理事 | 副院長 肥塚 俊一 | 理事 | 副院長 道上 哲也 | 理事 | 副院長 石田 真樹 | 理事 | 副院長 津田 敬子 | 理事 | 副院長 中村 泰 | 理事 | 副院長 津村 政則 | 理事 | 副院長 黒田 耕平 | 理事 | 副院長 西川 朋子 | 理事 | 副院長 宮本 公子 | 理事 | 副院長 石本多恵子 | 理事 | 副院長 森 佐代 | 理事 | 副院長 本田ひとみ |
|-----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|----|------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|----|--------|----|----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|----------|----|-----------|

# 地域に必要とされる病院をめざして

早期発見から根治治療・術後管理まで一貫した医療が受けられます。

神戸協同病院では、どの病棟でも、早期の回復・退院後の安心した生活にむけて、多職種のカンファレンスやチーム医療に取り組んでいます。2010年診療報酬改定で注目された栄養サポートチームも活動しており、認定施設として外部から研修も受け入れられています。

外来は、内科・外科ともに神戸市二次救急輪番に参加し、人工透析やリハビリテーションも充実しています。

検査設備は、レントゲン撮影や心電図をはじめ、MRIやCT、内視鏡（胃カメラ・大腸カメラ）、胃・腸透視、

腹部エコー、心エコー、骨密度測定、マンモグラフィ（乳房X線撮影）など、組合員さんの出資金に支えられ充実した内容となっています。

手術は、胃がん、大腸がん、乳がんを始め、ヘルニアや虫垂炎、骨折など年間約400件の手術を行っています。病理専門医がいることで正確な迅速診断ができる強みを持っています。

いつでも誰でも安心してかかることのできる医療機関をめざして、組合員をはじめ、地域の方々とともに、より良い医療をめざしています。

生協 検診も充実!

## いちご健診

健診料金 15,000円

主な検診内容

胃カメラ・腹部エコー・胸部レントゲン・血液検査（肝機能、腎機能、糖尿、脂質検査）・心電図・尿検査・便潜血検査

＜オプション検診 組合員料金＞

- 乳がん検診 3,150円
- 前立腺がん 2,100円
- 肝炎ウイルス検診 2,100円
- 動脈硬化検診 2,100円

## 保険のきかない 歯科治療について

協同歯科 歯科医師 藤本 貴士



神戸医療生協の歯科では『保険で良い治療を』というスローガンのもと良質な保険医療をめざした運動を積極的に推進しています。歯科医師をはじめ職員一同、良質な保険医療が出来るよう日々研鑽を積み頑張っています。日常診療のほとんどは保険診療であり大多数の患者様は健康保険のきく治療を受けておられます。しかしより審美的な治療、保険のきかない技術を用いた治療は自費になります。

### 保険のきかない治療

まず歯列矯正です。顎変形症など特定の疾患については保険が適用されますが、一般的には自費診療となります。

一般的な虫歯、歯周病などの治療で保険のきかない治療は、主に歯に詰めたり、かぶせたり

する材料の違いによりです。自費の治療ではより見た目の美しい治療が行えるよう、セラミックやハイブリッドセラミックス、また、金属材料でする場合は、金合金などの耐腐食性、耐久性に優れた材料が用いられます。

部分床義歯(部分入れ歯)では、保険の義歯を行うとクラスプという金具が残存歯にかかります。これはあまり審美的ではないため自費の義歯では金具以外の方法で義歯を残存歯に固定したりできます。また義歯床(歯茎を覆う部分)を薄くて異物感の少ない金属床で作成したりできます。全部床義歯も保険の義歯はレジンという合成樹脂で作成しますが、自費の義歯では金属床で作成できます。

以上は材料の違いによる自費治療ですが、他に保険が適用されない治療があります。

歯列矯正	部分的な矯正は5万円から、全顎的な治療では20万円から50万円程度(別途調整料金が診療日ごとにかかります)
銀歯でない 白いかぶせの歯	1本につき3万5千円から10万円まで。ハイブリッドセラミックのクラウン、メタルポンド、オールセラミッククラウンなど材質により費用が異なる
特殊な義歯	ノンクラスプ義歯(金具のない義歯) 義歯の大きさにより金額に差があり8万5千円から16万円程度
金属床義歯	20万円前後
インプラント	1本につき35万円前後
ホワイトニング	薬剤を適用して歯を白くする治療。方法や歯の数により料金は異なるが上下歯列で4万2千円程度。

詳しくは、ホームページ掲載『三つの輪』歯科記事のバックナンバーをご参照ください。

協同歯科のホームページ  
[http://www.kobe-iseikyo.or.jp/kyodo\\_shika/index.html](http://www.kobe-iseikyo.or.jp/kyodo_shika/index.html)

れない治療に歯科インプラントがあります。これは部分床義歯と同じく欠損した歯牙の代わりに歯を作成する治療で、人工歯根を顎骨に埋め込みその上に歯を固定します。費用も高額で、外科的な侵襲もおおきくなります。

お金をかけて自費の治療をするに必ず保険のきく治療より審美的で、機能的にもよく噛めて良いとは一概に言い切れません。

口腔内の状態は、人それぞれでどのような治療が必要か、どんな治療が、その人にとって最適なのか、それは歯科医師が診察し、最善の治療計画を立案します。自費治療を希望される場合はまず歯科医師や歯科のスタッフに相談してください。

以下は神戸医療生協の歯科診療所で行われている自費診療の料金の概略です。費用の詳細は治療計画に基づいて決められるのでこれはあくまで参考です。

# 診療 あんない

いたやどクリニック 〈☎611-3681〉

受付時間 ○午前 8:30~12:00 ○水曜日午後 2:00~4:30  
○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 湯浅	上田 小谷	安川 坂井	道上 堀(女医)	津田 ★安川	趙 <sup>ちやう</sup> ①③⑤ 湧谷②④ 道上②④ 湯浅②④ 坂井① 山下③⑤
午後	坂井		坂井 2:00~4:30	藤田	趙 <sup>ちやう</sup> 安川	《特診》 ★糖尿病

◆皮膚科	月	火	水	木	金	土
午前						
午後	岡			大森(女医)		

◆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		田村 韓	木村	木村	

※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 〈☎913-1155〉

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。  
★往診については、月・水・金曜日で、病院・施設・お宅へ伺っています。事前に電話での問い合わせをお願いします。  
★矯正科の土曜日は隔週です。

## きたすま歯科 〈☎741-7224〉

◆成人、小児、往診

○午前 9:10~12:10 ○午後 2:30~4:30 ●夜間 6:00~8:20  
(注意) 小児歯科は月1回月曜の午後・夜間

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○
夜間	○	○	○	○	○	○

★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。また、往診などの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 〈☎612-3160〉

	月	火	水	木	金	土
9:10~12:10 午前	○	○	○	○	○	○
2:30~7:10 午後	○	○	2:30~4:30	○	○	○

★小児歯科特診は火曜日午後に行っています。

### カンガルーのポケット(46)

### 思いは、叶う

小児科医 木村 彰宏

#### うれしい知らせ

「今、このように生活しているの」「両手のクラッチで体を支え、ゆっくりと部屋に入ってくる青年に尋ねます。「先生、実は働いてるんです」と、思いがけない答えが返ります。

彼は未熟児で生まれ、両足に麻痺が残り、2歳前からおつきあいが続きます。小学校から吃音も始まり、努力して、努力して通学されました。高校卒業後は、パソコンを使っての文章作成の専門学校に。でもこの状況下では、就職もままなりません。来院された時に近況をお聞きするのですが、「自分のしたい事ができません。まわりの人の目が気になります。誤解を受けやすくなります」と、青年の迷いは続きます。

「他人がどう思おうと、自分はこのままがやってみたいと言いたい」と、強い思いを持つ事が大切だよ。仕事が見つかるまでの間、社会

#### 自分や世界を変える方法

森沢明夫さんの作品「海を抱いたビー玉」は、人の心を持ったボンネットバスの物語です。作中「思う、言う、成る」という魔法の言葉が登場します。「人が、何かを心で思うたろ。そして、何かが成る」という魔法の言葉が、何かが成る。それが現実になってしまふ、それが、思う、言う、成る、だ」と

とのつながりを大切にしていこうね。ボランティアをするのもいいかもしれないね」と、伝えました。青年は、子ども会のボランティアを始め、そこで社長さんと出会い、仕事に誘われました。会議の内容を録音したテープから文字おこしする仕事です。会社が入っているビルには、エレベーターが付いていると、うれしそうに教えてくれました。青年が同僚の方とうまくいき、長く働き続けられる事を強く願いました。

でもおもしろい魔法の言葉です。蛇足と言われるのを承知で魔法の言葉を「知る、感じる、思う、伝える、考える、行う、叶う」と言い換えます。物事は、まず「知る」ところから。自分はどんなタイプの人間なのか、世の中の仕組みはどのようになっているのかを知る事。それを自分の心で「感じる」事が続きます。自分や世の中の中の事を知り、何も感じないのか、それとも悲しい、残念だと感じるのか。自分の感性を総動員して感じる事が続きます。

次は、「思う」事。自分はこうしたいと思う、こんな事ができたらいいなって思う。強く思う。ここまでは空想の世界です。空想を科学にするためには、思いを言葉にする。言葉にして人に「伝える」。伝える事で励ましや意見を聴く中で、思いを形にするには、どうすればよいのかを「考える、考える」。一人でいい考えが思いつかなければ、みんなで考える。時間をかけて考える。そして、粘り強く

「行う」そうすれば思いは、いつかは「叶う」。自分や世の中はこうして変わっていくのかなと思えます。

「思いは、叶う」こんな当たり前の事を、青年と、一冊の小説に教えてもらいました。

#### すべては「思い」から

願いや思いを口にすると、その通りになる。古来日本では言葉には不思議な力(言葉)が宿り、声に出した言葉は現実何らかの影響を与えると信じられていました。良い言葉を発すると良い事が起こり、不吉な言葉を発すると凶事が起こると。(ウィキペディアより)

# 平和社保

核をなくし、平和を守る  
あつい想いをこめて



国民平和大行進▲

今年、私たちの暮らしを大元から崩す、消費税の増税や、社会保障の大改悪を推し進める動きが強まってきました。特に、医療や介護においては窓口負担を大幅に上げることや、介護保険の改悪など、生命がおびやかされる危険な内容です。6月の通常国会に向けて、生命と暮らしを守る1000万署名を集めていますので、皆様のご協力をお願いします。

(平和社保委員会)



◀平和コンサート



**健康**寿命を阻害する3大要因、ロコモ・メタボ・認知症の予防をすすめます。ロコモ予防体操と脳いきいきインストラクターをたくさん養成し地域で仲間と楽しく実践。並行して食生活の見直し、いちご健診・がん検診の受診をすすめます。健康づくり交流会と体力測定会、子どもたちの体験型企画も実施、地引網体験も開催予定です。(健康づくり委員会)

ノルディックウォーキング▶

▼地引網体験



▼WHOウォーキング



子どもたち大人たち  
みんな集まって健康になろう!

健康づくり

広げよう 育てよう 伝えよう

三つの輪



お互いに、  
支え・支えられる  
助け合い活動を♥

**組織** 地域に大いに出かけ  
広げ伝える運動を



▲地域行動

50年の歴史を越えて仲間作り運動をさらに大きく発展させるために、地域に喜ばれる医療生協を目指し、2012年4月から助け合い事業を開始すべく準備をしています。高齢になっても長年住み慣れた家で元気に過ごせるように、組合員どうしが無理をせず助け合って暮らせることができたら何とすばらしいことでしょう。(組織委員会)

**助け合い**



**食** 事会・喫茶・公開講座・男の料理教室や脳いきいき班会など、いろいろな取り組みを地域生協会館を中心に展開しています。

昨年はおしんべ支部にたまり場が誕生。安心して暮らせる取り組みの一つとして、認知症サポーター養成講座も開き、たくさんのサポーターを誕生させたい。地域の困りごとを解決できる力をつけます。

(助け合い委員会)

神戸協同病院 (☎641-6211)

受付時間 ○午前 8:00~12:00 ○水曜日午後 2:30~5:00  
○午後 3:45~7:00

◆内科	月	火	水	木	金	土
午前	眞鍋 道上 上田 新小田 中田	眞鍋 津田 松尾 迫田	上田 松尾 田尻	津田 新小田 安川 小島	兼田 10:00~ 上田 新小田 中田 迫田	西郷 中田 道上①③ 高田①③⑤ 津田②④
午後	関 松尾 上田 中田		兼田 上田 中田 2:30~	津田 馬場 5:00~ 眞鍋 竹内 安川 3:00~	西郷 中田 今中	

◆外科	月	火	水	木	金	土
午前	石川/箕畑 (乳腺・一般)	石川 (乳腺・一般)	石川 (乳腺・一般)	吉田(乳腺・一般) 田尻(乳がん検診のみ)	横尾/箕畑 (乳腺・一般)	箕畑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)	箕畑 (乳腺 3~6時) (一般 4~6時)	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)	

◆皮膚科	月	木	金
午前			小坂①③ 辻本②④
午後	山田	内村	

年末年始休診のお知らせ  
**12月30日(金)~1月3日(火)**  
 救急の場合は  
**神戸協同病院 ☎641-6211**  
**協同歯科 ☎913-1155**  
 12/30 9~12時、2~5時  
 12/31~1/3 9~12時

◆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 (☎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15:30~19:10)  
○土曜日(隔週9:10~12:10、毎週14:00~16:20)  
※矯正相談は隔週土曜日午前、診断は月1回水曜日午後  
△小児 金曜日午前は休診の場合あり。  
★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。急患の場合は事前にお電話ください。  
★保育 月・水・金曜日の午前と月曜日の午後(15:00まで)。

番町診療所 (☎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/安東
5:00~7:00 午後	松岡				松岡	皮膚科 (神戸大学より)

(1月から、午後診は月・金曜日になります)

ひまわり診療所 (☎941-5725)

	月	火	水	木	金	土
9:10~12:00 午前	尾崎	尾崎 安川 (11:00 まで)	尾崎	尾崎	尾崎	尾崎 吉田①③⑤ 安川②④
4:00~7:00 午後	安川		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。

協同病院リハビリ通信 12

腰痛

最近めっきり冷え込みが厳しくなってきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は腰痛についてのお話をさせていただきます。



腰痛と一口にいっても様々な種類がありますが大きく分けると急性腰痛と慢性腰痛の二つに大別されます。

急性腰痛

文字通り急激に発生した痛みであり、その多くは受傷機転(痛み出した原因)がはっきりしています。痛み方も鋭い痛みが多く、立ち上がれないほどの痛みに襲われる事もしばしばあります。急性腰痛の代表的な疾患は

圧迫骨折、腰椎椎間板ヘルニア、いわゆるぎっくり腰などです。

圧迫骨折

転倒・尻餅や重い荷物を持った際に胸椎や腰椎といった背骨がひしゃげてしまう骨折です。骨粗鬆症の影響もあり女性に多い疾患です。

腰背部の鋭い痛みが発生することが多いですが中にはあまり痛みを訴えない方もいます。骨折ですので痛みが軽減するまで日にちもかかりますしその間コルセットなどによる体幹の固定が必要となる為、早期の受診が望ましいです。放置していると徐々に骨折が進行して脊髄に障害が起こることもあります。

腰椎椎間板ヘルニア

背骨と背骨の間にある椎間板(カマンベールチーズ状の物)が強い圧迫などで破れ、中身が一部漏れ出し脊髄を圧迫する疾患です。

急激に腰をひねったり、重い

荷物を持った際に発症する事が多いです。主な症状は腰部痛に加え、大腿・下腿の痛み、痺れなどです。こちらも放置していると悪化する事があるので早期の受診をお勧めします。

ぎっくり腰

詳細な発生原因は不明なのですが腰部に急激に負荷が掛かった時におこり易いようです。主な症状は腰部の強い痛みです。

以上のほかに原因不明の急激な腰痛もありますが、結石などの内科疾患によるものもありますので受診をお勧めします。

慢性腰痛

発症時期は定かではないが、なんとなく痛い、鋭い痛みではないが鬱陶しい痛み。人によっては重だるい痛みなどと表現される事もあります。痛み出した原因についても不明な事が多いです。慢性腰痛の代表的な疾患として腰部脊柱管狭窄症と筋・筋膜炎腰痛が挙げられます。

腰部脊柱管狭窄症

腰部の脊柱管(脊髄の通り道)が加齢などにより狭くなり神経を圧迫する事により下肢の痛みや痺れを起こします。歩いていると徐々に足が痛くなり長い距離を歩けないといった訴えが特徴的です。重症になると手術による治療が必要です。

筋・筋膜炎腰痛

腰部の筋肉が微細な損傷の繰り返し反しや血行不良などにより凝り固まってしまい腰に負担がかかる時に鈍い痛みを訴えます。腰痛を訴える方の大部分を占める疾患でありストレッチや腰痛体操などが有効とされています。

まとめ

普段の生活では腰に負担のかかる動作を避けるように姿勢を工夫し鋭い痛みや下肢の痺れがある時は早期の受診をおすすめします。  
 ●リハビリ通信は今回で終了します。次回からは新しいシリーズが始まります。

11/15  
震災からの復興をめざして  
被災地からの経験を学ぶ



法人駒ど  
り上半期総  
括会議が開  
催されまし  
た。そのあ  
と宮城県  
仙沼市の  
「リバーサ  
イド春園」の吉田真一郎さん  
をお招きし「東日本大震災の高齢  
者施設での検証と今後の課題」  
上田理事長の「長田区における  
福祉のまちづくりと震災復興」  
2つのテーマで公開学習会を開  
催しました。



お話のあとに、上田理事長より吉田さん  
に法人駒ど  
りで集めた  
義援金が手  
渡されまし  
た。

を」と避難所での介護のマニユ  
アルづくりに取り組んでおられ  
るお話を聞きしました。今で  
も利用者さんや職員は当時の話  
をしようとしないうと、震災  
が残した傷あとの大きさをうか  
がい知ることができ「マスコミ  
はいつも震災で被災した悲惨な  
話を聞きにきますが、聞かれる  
とつらい。僕たちは過去をふり  
返らずに前を向いて歩いている  
のです」という言葉が皆の胸に  
強く響きました。

上田理事長の「福祉があつて  
も高齢者はまちなければ生き  
がいがもてない」というお話は、  
法人駒どりの「住み慣れたまち  
で共に過ごして共に生きる。もう  
ひとつの家、もうひとつの家族」  
の理念と繋がっていると学ぶこ  
とができました。

10/30  
駒どり友の会バスツアー



世界初の乳がん手術の人形

今年は何  
歌山県にあ  
る「華岡青  
洲の里」へ  
行きました。  
世界初の全  
身麻酔による乳がん摘出手術に  
成功し、自ら創設した診療所「春  
林軒」で華岡流医療を広めるた  
めに全国に約二千人の門弟を育  
てた華岡青洲という人物につい  
て学ぶことができました。

特養ふたば  
南京町に行ってきました



中華街の入り口で  
記念撮影しました

外出レクリエーショ  
ンで地下鉄海岸線に乗  
り、いつもの自動車と  
は違う移動で出かけま  
した。4名の入居者さ  
んとご家族にスタッフ  
が付き添いました。最  
初は不安そうな表情を  
見せていた入居者さん  
も駅に到着して見えた景色に昔  
見た光景を思い出して身を乗り  
出してよろこんでおられました。  
昼食は屋台のにおいにつられ

て「からあげが食べたい」「水餃  
子はあたたまるね」と言われる  
などいつもより食欲があり、に  
こやかな表情で楽しんでおられ  
ました。今後もご家族と一緒に、  
地下鉄で気軽に出かけられるよ  
うにしていきたいと思えます。

友の会のバスツアーでは、普  
段車いすを利用されている方  
杖をついておられる方が、別  
旅行では参加できない方でも  
家族と一緒に参加しやすいよ  
うに企画されています。  
アンケート調査の中でも、全  
体については「よかった」とい  
う意見や、「雨で残念でした」  
という意見があり、93%の方が  
「来年も行きたい」など、毎年  
参加されている方からも「継続  
して企画してもらいたいです」  
などの希望が寄せられています。

おせちに飽きたら...  
Happy New Year!!  
洋食 Menu

チキンのトマト煮  
Chicken with tomato Sauce

- (材料) 2人分
- 鶏もも肉... 2枚
  - たまねぎ... 大1/2個
  - にんにく... 2片
  - しめじ... 1房
  - オリーブオイル... 大1と1/2
  - カットトマト缶... 1缶
  - ローリエ... 1枚
  - 固形洋風スープ... 2個
  - 塩、こしょう... 適量

(つくりかた)

1. たまねぎ、にんにくはみじん切りして、しめじは石づきを取っておく。
2. 鶏もも肉は大きめに切り、塩、こしょうをふっておく。
3. なべにオリーブオイルとにんにくを入れてあたため、更にたまねぎを加えてあたためる。
4. たまねぎに火が通ったら、皮を下にした鶏もも肉をなべに入れ、両面がきつね色になるように途中でひっくり返しながらかく焼く。
5. トマト缶と固形スープの素、ローリエを入れて弱火〜中火で15分ほど煮込む。
6. しめじを加え、しんなりするまで煮込んだら、出来上がり!!

カロリーの1ポイント  
鶏肉は皮にカロリーが多いので、皮を取るとカロリーを減らすことができます。



しっとりバナナケーキ  
Banana Bread

- (材料) パウンド型1コぶん
- ホットケーキミックス... 100g
  - さとう... 大4
  - 卵... 1個
  - バナナ... 大1本
  - おこのみでチョコチップやナッツなど
  - サラダ油... 大4
  - レモン汁... 少々
- (皮に黒い点々があるような完熟のものがよい)

(つくりかた)

1. 型にオーブンシートを敷く。
  2. バナナはフォークの背を使ってつぶし、レモン汁をまがしておく。
  3. ボウルに卵を割りほぐし、さとう、サラダ油、ホットケーキミックスの1/2量に加え、その都度泡立て器でよく混ぜる。
  4. ③にバナナを加えて混ぜる。おこのみでチョコチップを加える時はこの時に。
  5. 型に④を流し入れ、軽くトントンと空気を抜きをし、180℃にあたためたオーブンで30分焼く。
- ★ 焼きあがりはケーキに竹串を刺して抜き、生地のついてこなければOKです。
- ★ 焼きあがったケーキは、あたたかいうちにポリ袋に入れてしばらくすると、よりしっとりします。

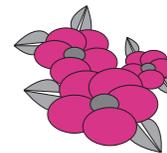
今回の料理人は  
本部 事務 笹倉育世 さんです。  
今回から編集委員に  
加わることになりました。  
よろしくお願ひします!

おいしいものは  
食べるのも作るのも  
好きです!

1年目です



# 組合員伝言板



◆協同歯科はいつもお世話になっております。娘も協同歯科の先生が感じがいいと、不安なく治療を受けているようです。これからも頑張ってください。

◆リビングの机の上に三つの輪を置いて次の日の朝、早起きをしたのでコーヒーを飲みながらクロスワードパズルを…と思ったら主人が解いてしまった後…

◆11月3日から貼り絵に挑戦しています。楽しみが増えました。「三つの輪」配っていたらいいですね。ありがとございます。読み応えがあり楽しめ

ませんが、今回出してみました。(善本里美 37歳 西区王塚台)

◆牛乳プリンに挑戦しました。でも…あまり上手にできませんでした。今度はホームパーティーメニューに挑戦してみたいと思っています。毎回新しいものが発見できて、子どもの小さい頃色々奮闘していたことを懐かし

つたです。抽選で当たった魚(クロダイ?)を、一緒に参加したお友達と、刺身と鍋料理で美味しくいただきました。東北・三陸海岸の漁の復活を心より祈りつつ、海の幸、自然の恵みを味わえる日本の回復を願っています。

◆医療生協50周年記念健診は安く受診できたので助かりました。引き続き「生協いちご健診」を受診して元気に過ごしたいと思っています。

◆年末にいちご健診に行く予定です。協同病院での健診は3年目です。苦手な胃力メラがともも上手に施術してくださるので安心していきます。どうぞよろしくお願い致します。

◆娘家族と共に加入させていた

◆「三つの輪」が届くと、母より私が挑戦しています。料理は切り抜いて保存しています。クリスマスメニューはホワイトスープを作り、おいしいと喜ばれました。

◆協同歯科で母・私・娘・娘の夫といつもお世話になってます。スタッフが親切でありがた

◆カンガルーポケットの中学校給食について子どもは小学生ですが、完全給食を実施してもら

◆パズルは頭の体操にとってもいいです。今後モドシドシ応募したいです。

◆いつも楽しませていただいています。地域の方々は頑張ってます。っしゃるんですね。私にも何かできるかも…

◆いつもクロスワードが楽しみです。ハガキ出したことはあり

◆10月1日の地引網体験、とても楽しか



(明石市 小島 いつ子)

## ヨコのガキ

1 階段を降りて…で買い物をする

22 仲のよいおしどり…

18 新しい映画を上映する

4 冷たい風ですね

1 絶好の…

20 …には汗を出す穴あり

6 だいたい、およそ

2 その廃棄物が問題になって

21 ご飯です

10 乳幼児を育てること

3 ……堂々

☆ハガキに「解答・住所・氏名

14 母は…なので、いつも着

5 『…又三郎』(宮沢賢治)

☆宛先/神戸医療生協本部編集

16 無理に連れて行くこと

8 無……大食

その旨お書き添えください。

17 贈物の箱などにつけて飾り

11 自分自身

11・12月号パズルの解答

18 今日ひどい暴……だ

13 実力者ぞろい。「…のい

パズルの答え、お便りの中

19 音楽の旋律

15 ……計で風向きが分かる

から次の10名の方に千円分の図書

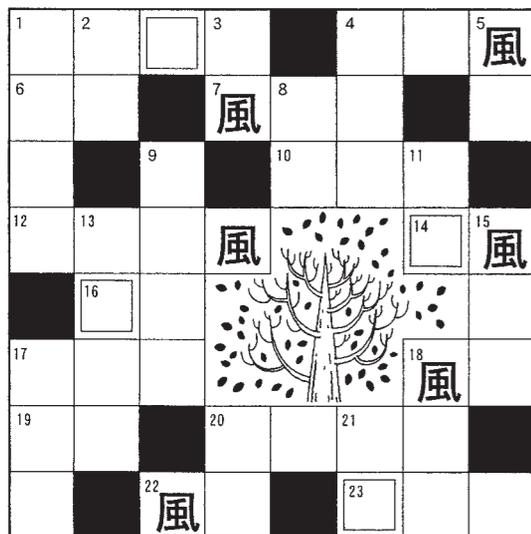
20 いいアイデアを思いついた

17 荷物を上げ下げします

カードを郵送させていただきます。

## クロスワードパズル

《解き方》「風」は「カゼ」または「フウ」と読んでください。二重ワクの4文字をうまくならべると言葉ができます。それが答えです。答えのヒント・中の絵。



(須磨区 藤田 幸子)

## 法律相談日(無料)

		1月	2月
7時より要予約	協同歯科 ☎913-1155	12(木)	9(木)
6時より要予約	神戸協同病院 ☎641-6211	20(金)	17(金)
6時より要予約	いたやどクリニック ☎611-3681	26(木)	23(木)

## 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/

1月のテーマ	6日(金)から放送再開(金土日のテーマ)、9日(月・祝)は金土日のテーマを放送します。
月	親子の性教育
火	「海外の歯科技工物」問題って何?
水	家庭血圧測定の重要性
木	下肢静脈瘤(かしじょうみゃくりゅう)のはなし
金土日	高齢者の肺炎

年末年始 12/29(木)~1/5(木)の期間に放送します。アンチエイジングでなく「ヘルシーエイジング」を!

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。

# 10/30 協同病院健康まつり



東と西で  
900人がつどう



つどって  
笑って

なないろの組合員がつどう

虹の  
パレット



原発の  
是非について  
熱い討論!

11/27

いたやどクリニック  
文化祭

## 加古川 健康まつり



シッティング  
バレー大会



体力測定会

50番目の  
支部誕生



垂水ブロックの総力を  
上げた訪問活動で、記  
念すべき50番目の支  
部を50周年の年に生  
み出しました。

## ながたメモリアルウォーク ひと・まちくらしの再建を

日時 1月17日(火) 9:00~

会場 神戸市長田区腕塚町2丁目  
国道2号線南 長田民商東  
神戸平和と労働会館

内容 ウォーク・交流

震災復興長田の会 1・17メモリアル長田実行委員会