

# 三つの輪

2011

7 8 月号

神戸医療生協

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

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

No.320

ISO9001 認証取得

主な記事

総代会特集

2・3面

歯ぎしりや咬みしめ  
をしていますか？

7面

東日本大震災  
医療と介護

8・9面



ノルディック体験会

班 会 で  
元 気 づ く い !



スマイルトレーニング

now

組合員数

4万8,036人

出資金総額

16億6,279万8,380円

1人あたり出資金

3万4,616円

5月31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 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 ☎(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







# 医療と介護に何が起ったのか？



神戸協同病院 上田耕蔵



東日本大震災はこれまでの想定をはるかに上回る被害をもたらし、関連死でも新たな被害が明らかになりました。これまでの震災経験からの対策ではなく、根本から見直しが必要となり、東日本大震災は全ての震災の原点となるでしょう。その詳細な記録と検証が必要です。私のこれまで3回の現地訪問で、医療と介護に何が起ったかの報告と近11年来発生が予測される東南海地震に対する備えにも触れた117思っています。



## (1) 坂総合病院(宮城県)は地震津波で被害を受けなかったのですか？

坂総合病院(民医連)は新築3年目で高台にあり、地震・津波の被害はほとんど受けませんでした。水は地下水、電気は自家発電で対応し診療機能を維持しました。全国からの支援者(100~150人/日)に支えられ、切れる事なく救急医療と周辺避難所への救護班派遣を行い、大勢の人の命を救ったと思われます。

の患者が増え、高齢者が中心で感染症(肺炎)、脱水、脳卒中、虚血性心疾患、低体温症などを発症していた。」

## (3) 低体温の人の体温と、症状はどのようでしたか？

低体温は20度台(22、23度)が多く、うわ言を発声し気がつかれました。30人來ましたが、うち3人が死亡。避難所は暖房がなく厳寒に曝されたためです。

## (2) 坂総合病院の地震後の救急医療の様子はどのようなでしたか？

患者さんを重症度別に分けて対応(トリアージ)、重症の人を待たせずに診ました。救急医佐々木先生は毎日「病気が変化していく最初の1週間の様子を次のように話してくれました。

「1~2日目は災害そのものの外傷、骨折がきた。直後1時間はシヨッピンゴム倒壊による外傷者が運ばれ、その後は津波で助けられた人がどんどん来た。溺水、低体温が殆どだったが、死亡が中等症までで重症の人は殆どいませんでした。

## (4) 発災後1週間、施設緊急入所がなかったのはなぜ？

要介護高齢者がかかえる家族は電話の不通や道路の遮断やカソリン不足のためケアマネや施設や行政に連絡できず、あるいはケアマネも安否確認に動けなかったからです。中越地震では最初の1週間で5割、2週間で8割に対応しました。災害後のヘルプサービスなしの在宅介護は1~2週間が限界とも考えられ、今回は中越よりはるかに厳しい状況で、限界を超える忍耐が求められた事と思われます。

## (5) ケアマネジャーの安否確認はいつ開始できましたか？

カソリンの確保が容易となった発災後2週間目後半から始まりました。しかしケアマネ自身も被災、行政も役所を流されデータを失った所も少なくなく対応は速やかではありませんでした。それでも地域の要介護高齢者の過酷な状況(衰弱、褥瘡悪化など)に対し、緊急入所に取り組み、2週目後半から4週間目にかけて大半の緊急保護が進んだと思われます。大半は内陸部の施設や遠方の施設でした。宮城県沿岸部など被災地の後方の平野部地域では電気の復旧が



1日目に路上で倒れていた人が運ばれ、死因は地震と津波に対する精神的ショックによる致死性不整脈と考えられた。

3日目には在宅酸素療法の電気とポンベが切れた人、透析の人も来た。4、5日後には避難所から

## (6) 緊急入所可能なほとんどが条件が必要でしょうか？

- ①電話が通じている事(不通なら直接施設依頼するしかない)
- ②施設への交通路の確保
- ③施設のライフラインが保たれていること(ごとに電気)
- ④施設の職員が出動できること
- ⑤ケアマネが動けること(携帯、道路、カソリンが必要。自身の被災程度が軽い事。)

ります。在宅においてもライフライン途絶のため関連死は同様に発生し、通信不能のため救急車が呼べません。家族は緊急時には直接患者を運ぶか避難所に救助依頼をするしかありません。避難所は孤立する在宅と病院施設の間において戦略的な位置を占めています。

## (7) 今後発生が予測される東南海地震(大規模な地震)で死者をいなくする対策は？

津波被害を伴う複数県にまたがった大規模震災発生の場合、従来の対策では対応不可能であり、事前の対策のほうが大事です。そのポイントは、①津波被害を想定する②ライフライン遮断が1週間以上続くことを前提とする③物流の早期復旧のため石油の戦略的配置と輸送方法のシミュレーションを行うこと。



津波対策ですが、①新たな病院・施設の建設は高台とする。②津波波及場所に建設せざるを得ない場合は、(a) 地下を作らない、(b) 病室居室は津波波及階以上とする。(c) 「大事な」機能(自家発電、貯水タンク、食料庫、厨房、リネン庫、電子カルテHD)は津波波及階以上におくこと。③近くに高台がない場合は避難場所に丈夫なビルを設定する。

## (8) 関連死を減らす対策は？

対策の拠点になるのは病院・施設と避難所で、その環境改善は関連死抑制に重要です。一定規模以上の避難所で衛星電話が設置されれば医療へのアクセスは容易とな

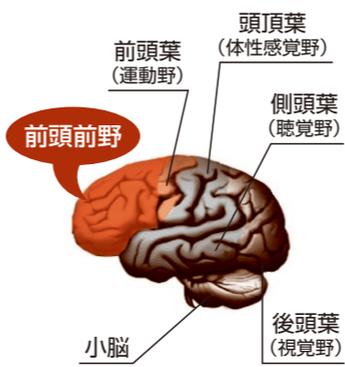
- ②施設機能の回復維持。病院と同じく施設へのライフライン復旧を急ぎます。医療チームの派遣が必要です。
- ③施設損壊で早期復旧困難な病院施設の入院患者、利用者を被災地外へ速やかに搬出すること。
- ④避難所環境の改善(ことに冬期は暖房)。避難所のライフライン復旧。また携帯電話不通の状況では医療介護のニーズを受け付ける場所となります。
- ⑤在宅に孤立する患者、要介護高齢者、障害者などの支援。専門ボランティアは(可能ならケアマネと連携して)対象者の把握とケアを行います。避難所等を基地として発災数日から開始を目指します。
- ⑥被災地のライフライン復旧に全力をあげます。速やかな支援に必須となる通信と石油供給の早期復旧につとめます。

最近、「脳科学」でいろいろな事が明らかになり、色々な脳科学者がテレビ出演するなど、ちょっとした脳ブームですね。また最近「ストレス社会」と言われ自殺やうつ、引きこもりの増加等、ストレスを起因とする事象が社会問題として取りざたされています。

なぜ人間はストレスを感じるのか？

人間のストレスは、大きく分けて3つの原因があると言われています。

- ① 身体的ストレス
- ② 快を得られないことによって生じるストレス
- ③ 自分がしていることが正当に評価されないことによって生じるストレス



この3つのストレスは、いずれも脳の「前頭前野」という部分が大きく関与していると言われます。この前頭前野の働きは、ストレスを整えることが、ストレスを受け流すことにつながるのです。

そして前頭前野の働きが正常に行われる為に、脳内物質「セロトニン」が重要であると言われています。

セロトニンの具体的な働きは大きく5つ。

- ① クールな覚醒

ストレスとセロトニン

- ② 平常心の維持
  - ③ 交感神経の適度な興奮
  - ④ 痛みの軽減
  - ⑤ 良い姿勢の維持
- 姿勢にまで影響するというのが驚きですね。
- これらの働きが低下することで、不眠、冷え性、偏頭痛、うつ、更年期障害、などの様々な病気が誘発されていると考えられています。

セロトニンを出すにはどうすれば良いのか

ではセロトニンが分泌される為には我々はどういうことをすればよいのでしょうか？

一つは「太陽の光に当たること」です。我々は太古より、日が昇れば起き、沈めば眠ることによって身体のリズムを作り上げてきたのです。脳内も例外ではありません。現代人の夜更かし生活そのものが、セロトニンの低下も起しているのです。特にセロトニンは朝作られるため、朝日を浴びることが重要といわれています。

終わりに

次に言われているのが「リズム運動」です。リズム運動といっても、特にダンスをしたりするわけではありません。有効といわれているのは①歩くこと②咀嚼する(食べものを噛むこと)③呼吸することの3つです。特に③の呼吸は腹式呼吸がよいと言われています

つまりセロトニンを活性化し、元気な生活を行っていくには、何のことはない。「早寝早起きをし、お日様を浴び、よく歩き、良く噛んで食べる」という昔から良いといわれることを守ることなのです。それに少し腹式呼吸を加えれば良いのです。

現代社会はこういった一見あたりまえのことさえも意識しないと、体調を良好に保つことが難しい世の中なんですね。

ちなみに実際の脳内の変化が生じるには3ヶ月必要といわれます。みなさんもまずは3ヶ月意識してやってみてはいかがでしょうか。



『いつもいっしょに...』

「土筆」患者シリーズが本になりました

神戸医療生協看護部が発行している機関紙「土筆」は1987年6月に創刊し、2010年8月で第200号になりました。

当時の看護集団は事業所どうしの交流がほとんどなく「医療生協はひとつ」をめざして、日常の情報交流の目的で「土筆」が生まれました。その中でも気になる患者さんやこだわりの看護活動を紹介した「患者シリーズ」は人気のひとつで、看護師の思いやがんばりに感動し、励まされる内容になっています。神戸医療生協50周年を記念して、この患者シリーズを私達の看護活動としてかたちに残したいという思いで、1冊の本にまとめました。

この『いつもいっしょに』には神戸医療生協の看護師たちが

喜び・悲しみ・後悔など、いろいろな感情の中で、患者さんの要求を見つけ出そうと、患者さんの背景や歴史に思いを寄せ、困難なことにも集団の力で乗り越える、そんな日常の「看護」がつまっています。

タイトルの『いつもいっしょに』は、患者さんといっしょに仲間といっしょに、地域の方といっしょに、他職種の方といっしょにと患者さんを取り巻いた皆さんの方と、私たちはいつもいっしょに看護している事が伝われば良いなという思いでつけました。

現在、夢を抱いて神戸医療生協の扉を叩く看護学生や求職者の方に、この『いつもいっしょに』をお見せして、私たちの生の看護実践を伝えていきます。地道な毎日の看護実践、それがキラッと輝く私たちの宝物です。

※本希望の方は神戸医療生協・本部078(641)1651

橋まで

医学部を  
目指す学生の  
紹介活動にご協力を!!

夏の高校生  
一日医師体験  
参加高校生  
募集中

毎年春休みと夏休みに、医学部を目指す高校生が神戸協同病院やいたやどクリニックを訪れます。病院や診療所内で行われるのが大きな魅力です。

今年の春は、全体で17名の高校生が参加しました。夏休みは期間が長いのでたくさん的高校生を受け入れる準備をしています。

一日医師体験では、血圧測定、練習や聴診器で胸の音を聞いたりする実習や、病院で働くさ

ある日の医師体験  
メニュー☆

- 13:30 血圧測定、聴診器
- 14:00 リハ科訪問
- 14:30 検査科訪問
- 15:00 縫合体験
- 16:00 医師との懇談
- 16:30 写真撮影
- 17:00 終了



横尾医師による縫合体験！  
(少しわかりにくいですが)

お問い合わせは...神戸協同病院  
医学部担当 吉岡・堀内まで  
☎078(641)6211(代)

# 夏の簡単料理

## 夏のぼら寿司

eco 火を使わないエコ料理

冷たくひやした汁、夏野菜料理や、さっぱりぼら寿司!

### 冷たい吸物

- 〈材料〉
- ・茄子(なす) 1本
  - ・海老 中2尾
  - ・生姜 適量
  - ・三つ葉 適量

汁  
出し汁  
しょう油  
塩、片栗粉

おすすめ。

### 〈作り方〉

- ① 茄子は焼いて皮をはいで、ひきさいて冷ます。
- ② 海老はボイルして皮をはいで冷ます。
- ③ 生姜をすりおろす。
- ④ 出し汁をとり、しょう油・塩で味付けし、吸い物の汁をつくる。(お好みみりんで)
- ⑤ ④に片栗米分ごとろみを付けて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ お椀に茄子、海老、おろし生姜、三つ葉を入れ、食べる直前に冷たい汁を注ぐ。

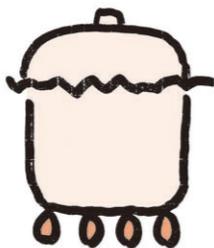


### 蒸し茄子の和之物

- 〈材料〉
- ・茄子 — 人数により 適量
  - ・胡麻だれ、ポン酢 (市販のもの)
  - ・みょうが 少々

### 〈作り方〉

- ① 茄子は皮をむいて、蒸し器で10分位(やわらかくなるまで)むす。
- ② お好みで胡麻だれかポン酢で和えて冷やす。
- ③ 上に少量のみょうがのみじん切りをかざる。



- 〈材料〉
- ・きゅうり 1.5本 ※ 米3合をたいて酢飯を作っておく。
  - ・レンコン 適量
  - ・人参 適量
  - ・魚 1/2切
  - ・ジャコ 小1袋
  - ・すり胡麻 大3

- トッピング
- ・大葉 — 細切り
  - ・卵 — うす焼
  - ・のり — きざむ
  - ・すりごま

### 〈作り方〉

- ① ジャコは酢に漬けておく。
- ② レンコン・人参はうすく味をつける。  
→ 市販の味付け分を使っても可
- ③ きゅうりは小さな角切り。うす塩をす。
- ④ 魚は焼いてほぐす。  
→ 市販のビン詰めほぐし魚を使うとエコ料理に。
- ⑤ すりごま①②③④を酢飯に混ぜ、大葉・卵・のりでかざる。

今回の料理人は、**中桐好子**さん(長田北支部)

「たんぽぽの家」は今年5周年を迎えます。昼食会や助けあい活動やお風呂送迎、市民花壇づくりなど地域で幅広く活動されています。資源回収では月千キロを超える量が集められます。市バス増発運動など高齢者がたくさん住む、坂の多い町の要望を集めて行政にも出向きました。中桐さんは昼食会の料理づくりなどさまざまな活動をなさる、なくてはならない人です。



## 虹のパレット



▲「低カロリーでバランスのよい食事」せせらぎ支部



▼「助け合い活動について」長田ブロック



▼「陶の郷で組合員交流」明石しおさい支部

## 組合員集会



▲「介護施設の違いについて」西神南支部



▼「元気で楽しく暮らす」兵庫南支部



▲「脳いきいき・AED学習」離宮支部



▼「高齢者向けの元気で長生きの食事」兵庫北支部



▲「神戸協同病院見学」新支部長、運営委員研修会



◀「元氣塾」で調理実習「おしんべ支部」

# 組合員伝言板



◆正しい水分補給の仕方、とても勉強になりました。これからは1日1リットルを目標に水分補給をします！

(上杉節子 73歳 明石市二見町)  
◆男の超簡単料理、ヘルシーそうな牛乳プリンを作ってみようと思います。25歳の男性だとは驚きです。

(小澤禮子 65歳 加古川市別府町)  
◆浜岡原発の停止が決まった。電力の原発の廃止、エネルギー利用のあり方など抜本策の国民的な議論が必要である。

(三輪 登 76歳 垂水区陸ノ町)  
◆脳いきいきでとっても楽しい歌に合わせた体操「大阪バージョン」をしました。♪大阪には美味いもんぎょうさんあるで♪  
タコ焼き、ぎょうざ、豚まん♪  
(畦布桂子 70歳 西区枝吉)  
◆カンガルーのポケット、「笑

顔は伝染します」笑顔を見るとその人に好意を感じます。笑顔を返したくなります…心身共に健康だからかも？頑張りつう！  
(山本久美子 57歳 長田区二葉町)  
◆乳がん検診が女性医師で受けられるとあり、母が受けてみようかと言っていました。私も検診があるのなら女性医師がいいです。

(平島美悠 14歳 明石市大久保町)  
◆ヤッター！一つだけだけど、原発停止。だけど何？ 失業者が出るから反対だつて。何考えてるの！ 市長さん！

(山本道子 65歳 須磨区菅の台)  
◆議員さん連日駅頭で、被災者への募金に励んでいます。政党助成金返上したり、思いやり予算、被災者のために。大地震を体験した神戸・兵庫の議員さん、真つ先に取り組むべきではないでしょうか。

(中野正三 81歳 垂水区桃山台)  
◆班会の参加者二人が、老人施設に入り、地域を離れて行きまして。一人暮らしで病気になる居住地では生活できなくなり

ます。つながりがなくなるのは残念です。  
(萬水洋光 75歳 西区靴台)  
◆8か月の息子にアレルギーがあるようで、いたやどクリニックの栄養指導にお世話になっています。医療生協に加入している本当によかった！ 長い付き合いになりそうです。どうぞよろしくお願いいたします。

(藤原千恵 33歳 長田区庄山町)  
◆クロスワードパズル、毎回楽しみにしています。年を重ねて脳に老いを感じます。脳トシにもってこいですね。

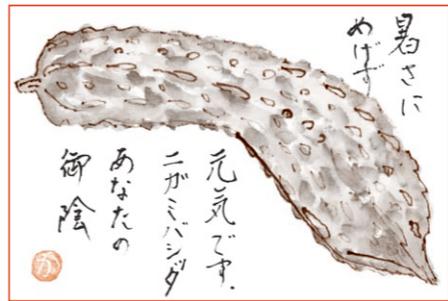
(匿名希望 52歳 女性)  
◆「特養ふたば」に入居されている伊藤さま、お誕生日おめでとうございます。99歳とは思えないくらいのお写真ですね。長生きしてくださいね。私もそのようになりたいです。

(三浦松代 72歳 明石市二見町)  
◆折り込みに入っていた全日本民医連のチラシに衝撃を受けました。『命は財源問題と天秤にかけるものではありません。』とありますが、最低限度の生活

を営む権利が脅かされているのですね。具合が悪いのに治療が受けられない事態は決して他人事ではありません。  
(河村由美子 60歳 須磨区竜が台)  
◆単身赴任経験者として「男の超簡単料理」に目を通しました。卵かけうどん、こういう作り方があるのだと勉強になりました。  
(室井良啓 72歳 垂水区本多町)

◆花と散歩をこよなく愛している友が体調を崩し入院生活を送っています。今の季節いたるところで美しく咲いている花を写真に撮り見舞います。また元気になつて一緒に出かけましょう。

(辻 良子 61歳 西区玉津町)



(加古川市加古川町 三好佳南子)

## 三ツのカギ

- ハイキングの服装は……で
- それぞれ互いに違っているところ
- えのくでは赤・黄・青
- ……より証拠
- ……が明かない、……も無い
- 「風」の読み方の一つ
- ……を反映する
- 借金して……で返済。あり得ない
- 鑑賞用の花。「アララギ」とも読みます
- 履物の一種
- 被ばくを表わす単位
- 役に立つものを使わないで

## しまいこんでおくこと

- 僧侶が身につけます
- この……が目に入らぬか
- 一面の草、広大な野原
- 新撰組一番組長のファーストネーム
- 愛媛県の旧国名
- 手の影で暗くなること
- 日本一の……山
- 他の人より先に手がける
- ……難題をふっかける
- 血液をおくりだす器官
- ギョーザに使う調味料

## タネのカギ

- 品物をおくつたり、お返しをしたりすること
- ライオンです
- ちようどよい……時
- ☆み切/7月31日必着
- ☆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。

## ゴガツビヨウ

5・6月号パズルの解答

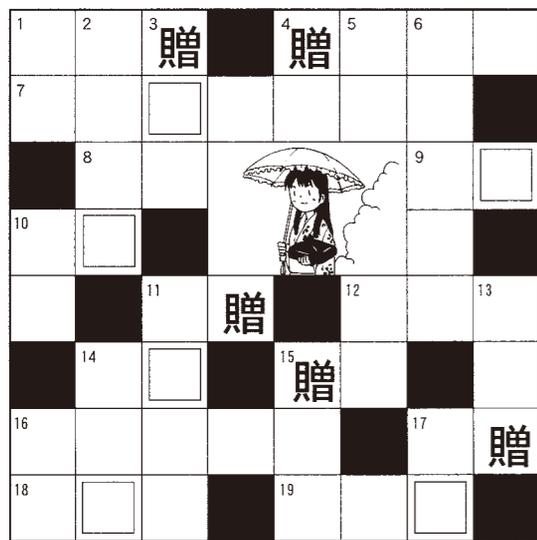
パズルの答え、お便りの中から次の10名の方に千円分の図書カードを郵送させていただきました。中野正三・山本道子・小澤禮子・藤原千恵・畦布桂子・今村明美・野泉桂子・山本久美子・三好佳南子・北村節子 (敬称略)



(長田区大橋町 北村節子)

## クロスワードパズル

《解き方》「贈」は「ゾウ」または「ソウ」と読んでください。二重ワクの6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。



## 法律相談日(無料)

	7月	8月
7時より要予約	協同歯科 ☎913-1155	14(木) 11(木)
6時より要予約	神戸協同病院 ☎641-6211	15(金) 19(金)
6時より要予約	いたやどクリニック ☎611-3681	28(木) 25(木)

健康情報24時間  
フリーダイヤル  
0120-979-451  
兵庫県保険医協会  
http://www.hhk.jp/

7月のテーマ	
月	女性のための避妊法
火	スポーツドリンクで歯が溶ける?!
水	肩こり
木	難聴
金土日	アロエはやけどに効くか

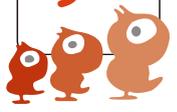
8月のテーマは決まっています。ホームページ・電話でご確認ください。

7/18(月・祝)は金土日のテーマを放送。

便り

社会福祉法人

駒どり



ふたば 642-8628  
白川台 792-2210

# 2011年度駒どり友の会総会開催

5月28日(土)、特  
養ふたばにて友の会総  
会が開催されました。

記念講演は、駒どり  
宮野専務による「介護  
保険10年これから」と  
いう話でした。介護保  
険制度の仕組みや要介  
護認定について、在宅  
介護サービスの利用限  
度額や費用など、実際  
の事例を交えたわかりやすい説  
明がありました。

参加者からは、「24時間対応  
の在宅介護」「通院介助時の介  
護保険適用範囲」など積極的に  
質問が出され、「わかりやすか  
った」と感想が寄せられました。

## ▼「介護保険！10年」



▲駒どりをささえる会員の熱い眼差し

また、このたび作成した新規  
会員募集のためのパンフレット  
を活用して、会員数100名以上  
寄付金50万の目標が友の会より  
提案があり、討議されました。

## 駒どりヘルパーステーション 全体集会

駒どりのヘルパーステーション  
では毎年「ヘルパー全体集  
会」を開催しており、長く勤め  
られているヘルパーさんに対し  
て、「永年勤続」を表彰してい  
ます。今年は10年勤続11名、5  
年勤続12名が表彰されました。  
全体集会では、「リスクマネ  
ーシメントの研修」として、学  
習会もありました。

## 在宅介護エピソード

ヘルパーのつぶやきん  
4年ほど前から「認知症」と  
診断された85歳のF子さまは、  
昨年の春ごろから急に食欲がな  
くなり、こんこんと眠りにつけ  
る日が続くので受診すると「老  
衰かな？」と言われました。  
それからは夜ぐっすりと眠れ  
るよう、昼間起きていただくた  
めの声かけなど工夫をしまし  
た。きちんと食事を食べていた  
だく訪問を毎日続け、食欲も戻  
ってこられてやっとお元気にな  
られました。最近では、外がと  
ても気になるようで、一日に十  
数回外に出られるようになりま  
したが、お元気になられてうれ  
しい反面、迷ったり、転んだり  
されないよう見守っています。



▲ヘルパー全体集会

## 友の会パンフレットができました

駒どり友の会の活動を知って  
いただくために新しくパンフレ  
ットを作りました。ぜひ活用  
いただき、お知り合いや、ご近  
所の方をご紹介ください。  
パンフレットの詳細は、駒ど  
り友の会事  
務局までお  
問い合わせ  
ください。



## 新年度会費納入のお願い

駒どり友の会では、2011年度会費  
納入のお願いをしております。

「願いあつめて4月号」に同封の  
振込用紙でのご入金をお願いして  
おりますが、最寄りの駒どり事業所へ  
の持込も受付けております。

【連絡先】駒どり友の会事務局  
☎078(643)6290