

# 三つの輪

2014

12

月号

神戸医療生協

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

No.335

ISO9001 認証取得

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

主な記事

緩和ケア病棟開設を  
成功させよう

4面

いたやどクリニック  
創立60年

8・9面

診療  
あんない

7・10面



## 頌春



長田区 辻 洋子



長田区 富野 緑



長田区 福田 みどり



垂水区 磯崎 由美子

now

組合員数

5万2,122人

出資金総額

17億7,407万3,000円

1人あたり出資金

3万4,037円

支部

51支部

班数

413班

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 しかん紙委員会 〒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  
 訪問看護ステーション つばさ ☎078(646)2371 にじ ☎078(797)7085 かけはし ☎078(948)3375



神戸協同病院の **緩和ケア病棟開設を成功させよう** Vol.1

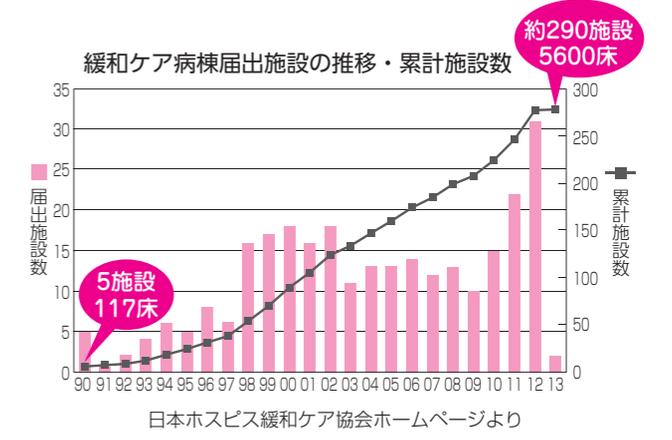
神戸医療生協は、2013年6月の総代会で、「緩和ケア病棟を2015年春に神戸協同病院に開設する」ことを決定し準備をすすめています。  
今回より緩和ケアについて6回シリーズで連載します。

**緩和ケアのはじまり**

緩和ケアは、治癒が困難な病気に伴う痛みや苦痛を和らげることを目的としています。中世ヨーロッパの教会で病気になるた巡礼者や旅人に宿と食事を与えケアをしたホスピスが、その原形と言われています。英国では1967年にホスピスケアの病院が設立され、その活動が世界に広がりました。ホスピスは、当初は主に結核やハンセン病が対象でしたが、それらが治癒可能となり、その後、がんやエイズなどに対象が変化しています。日本の現行制度では、がんやエイズ患者が緩和ケア病棟の入院対象ですが、米国では2004年段階で、ケアの対象に占めるがんの割合は46%で、半分以上はがん以外の疾患（心疾患12・2%、認知症8・9%、エイズ、慢性の肺疾患や腎疾患、神経疾患など）となっています。将来的には米国などのように対象疾患が広がる可能性も想像されます。また、欧米では、在宅ホスピスが中心と言われており、日本でも在宅での医療活動が広がると思われる。

**日本の緩和ケア**

英国などでのホスピスの活動が1970年代に日本に伝わり、淀川キリスト教病院ホスピスや聖隷三方原病院緩和ケア病棟が開設されました。その後、1990年の診療報酬改定で「緩和ケア病棟入院料」が新設されたことにより、図のように全国で病棟開設が進みました。



兵庫県では現在17病院（公的病院8、民間病院9）が緩和ケア病棟を開設しています。神戸市内には4病院（東灘区・灘区に各1病院・北区2病院）がありますが、神戸市中央区以西は空白地域で、神戸協同病院での開設は西神戸地域で初となります。

「緩和ケアと差額室料」  
神戸医療生協では差額室料をいただいています。新たに開設する緩和ケア病棟でも同様です。県内17病院の内15病院では差額室料の設定があり、一日当

り2200円〜最高3万円がかかります。県内で差額室料を全く取らない2病院は、民医連に加盟する尼崎医療生協病院と東神戸病院です。  
人生の最期の段階で、お金の心配をせず安心して利用できる医療機関として、「命の平等」を実践し、その人らしい最期を支える活動を神戸協同病院でも進めます。

**みんなで作る緩和ケア**  
現在の医療活動に加え、新たに緩和ケア病棟を開設するためには医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフなどの増員が必須となっています。地域での人材確保・紹介運動を進めています。  
今後、緩和ケアについての学習やボランティアの養成も計画し、市民講座なども開催する予定です。各ブロックや支部での学習会には病院のプロジェクトメンバーを中心に講師活動がおこなわれる予定です。  
緩和ケア病棟の開設をみんなの力で成功させましょう。

Part.6 **わが家のアイドル**

みなさんの身近な「アイドル」の写真とコメント(20文字程度)を本部(表紙参照)まで送ってください。送っていただいた写真は返却できませんので、ご了承ください。



10才のももで〜す♡  
一緒に長生きしよーね!  
西区なでしこ支部 栗田さん

右・りん(9才)  
左・もも(4才)

1月・2月健康づくりイベント

- 毎週月曜日 17時15分~18時15分 「健康美体づくり体操教室」本部1階
- 毎週木曜日 10時~11時 「健康美体づくり体操教室」神戸協同病院南館3階
- 第3火曜日 10時30分~12時30分 「ヘルスアップセミナー」ひまわり診療所
- 第4水曜日 10時~11時 「たいそう元気塾」番町診療所
- 1月11日(土) 9時30分~16時 「ノルディックウォーキングインストラクター養成講座」
- 1月22日(水) 9時30分~12時 「男の料理教室」神戸市立地域人材支援センター(長田区)
- 2月2日(日) 10時~13時 「親子餅つき大会」神戸協同病院横ビッグハート広場
- 2月24日(月) 10時~12時 ウォーキング「須磨離宮公園を目指すコース」JR須磨駅
- 2月26日(水) 9時30分~12時 「男の料理教室」神戸市立地域人材支援センター(長田区)

すべて予約必要。参加費または食事代がかかります。

問い合わせ先 本部 健康推進課 ☎078-641-4323 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp

第4回 とんとん研修会のお知らせ

日時: 2014年2月19日(水) 13:30 ~ 場所: 神戸協同病院南館3階会議室  
内容: 介護保険制度を学び助け合い活動を考える

# 診療 あんない

いたやどクリニック

☎078-611-3681

受付時間 ○午前 8:00~12:00 ○水曜日午後 1:00~4:30  
○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	坂井丸	上田小谷	安川坂井	道上齊藤(女医)	津田★安川	趙①③⑤ 湧谷②④ 道上②④ 湯浅②④ 坂井①③⑤
午後	坂井		坂井 2:00~4:30	藤田	趙安川	《特診》 ★糖尿病

◆皮膚科	月	火	水	木	金	土
午前						
午後	岡					

◆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 (第2は休診)	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 ☎078-913-1155

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。時間外急患電話受付時間 午後5:00~8:00  
★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。事前に電話でのお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 ☎078-741-7224

◆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) 小児歯科特診は(偶数)隔月1回月曜の午後

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

★予約制になっています。急患の受付もしており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 ☎078-612-3160

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

★小児歯科特診は火曜日午後に行っています。  
★往診は火曜日に行っています。往診希望の方は、ご相談ください。  
★予約制になっています。急患の受付もしておりますので、お電話してからご来院ください。

### カンガルーのポケット(58)

### カンガルーのトレランス

小児科医 木村 彰宏

「先生、この子は牛乳を飲むようになるんでしょうか」食物アレルギーの診断を告げると、お母さんから質問されます。食物アレルギーの症状には、アトピー性皮膚炎などのように時間をかけて症状が起きるタイプと、食べてすぐに腹痛や蕁麻疹などが起きるアナフィラキシータイプとがあります。重症になると、呼吸困難や意識障害、血圧低下が起きてショック症状に至る事も稀ではありません。

「表示偽装と食物アレルギー」今話題となっている外食店の産地表示偽装の問題は、食物アレルギーの観点から考えると別の大きな問題が浮かび上がってきます。ワイドショーで本物のステーキと成形肉を並べて、どちらが本物をゲストに当てさせるコーナーがありました。ゲスト全員は当てる事が出来ませんでした。牛乳アレルギーがある子どもなら、間違いなく「よ」小さい時に、「こうおどかさ

れた事はありませんか。でも実際には、毎日牛乳を飲んでいても牛になっただけには出合いません。自分ではない物を身体に取り入れて、自分の身体に作り変えていく。当たり前だけど、不思議な仕組みが備わっています。以前は、摂り入れたタンパク質をアミノ酸レベルにまで細かく消化分解し、吸収すると考えられていました。しかしその後の研究で、比較的大きな塊のまま、食べ物を吸収する事が分かってきました。牛乳を飲んだ後の血液は、少しだけ牛乳ぽくなる訳です。それでもみんなが牛乳アレルギーにならないのは、牛乳を排除しているからなのです。他者を排除しようとするシステムと、いい加減にとらえて仲よくやっていくこととするシステムと。ヒトに備わっている免疫の奥深さを感じます。

「排除と共存」この話を国と国との関係に広げると、昨今の東アジアの緊張も別の角度から見ることが出来ます。自分ではない者を敵だとなし排除するシステムは分かりやすく受け入れやすい論理です。嫌いと言ふメッセージには、嫌いと一言言葉で倍返しする。嫌いの悪循環が始まります。世界的な免疫学者多田富雄先生は、イラク戦争を批判して「アメリカは過度に好戦的で、世界を自分が監視しているという免疫系を気取った傲慢さがある。しかし免疫には、一度引いて共存関係を築く『寛容(トランス)』というもうひとつの戦略がある」と述べています。ヒトという種に備わった、他者を受け入れるシステムに沿った冷静な隣国のおつきあいが望まれます。カンガルーの国では子どもの安全を脅かすものは、断固として戦います。でも、他国のカンガルーの良いところを見るようにしていると、自然と仲よくなれるものなんですよ。



現在のいたやどクリニック

# いたやどクリニック創立60年 歴史とともに これからも



開設当初の板宿診療所

いたやどクリニックは開設60周年を迎えました。「お金がなくても安心して医療が受けられる、自分たちの診療所がほしい」という地域の人々の要求からスタートし、地域の人々に支えられながら、共に歩んできました。そこで今回は、60年間の歴史を振り返り、開設当時から現在までの歴代の所長や院長に、想いを語っていただきました。

## 年表で振り返る

## いたやどクリニックの60年

2010年	2005年	2004年	1998年	1997年	1995年	1994年	1991年	1982年	1981年	1978年	1961年	1960年	1958年	1956年	1953年
診療開始 無料・低額	木村医師院長就任	いたやどクリニック 病棟廃止 シヨートステイ「赤レンガ」開設 いたやど50年語る会 開催 記念誌発行	いたやどクリニックへ 19床のいたやどクリニックへ	板宿病院から 19床のいたやどクリニックへ	板宿病院ダイケア開始	阪神淡路大震災 生協会館完成	いたやど 生協会館完成	道上医師院長 就任	板宿病院 落成	板宿診療所 25周年記念集会 板宿病院 着工 レンガスタイル増資運動	神戸医療生協誕生 庄山町へ新築移転	ポリオ生ワクチン運動 (医療生協の前身)設立 神戸厚生協会	統一経営に 神戸協同診療所と 神戸厚生協会	湧谷医師所長就任 湧谷医師所長就任	板宿診療所開設 星野医師所長就任

新病院建設のため、『レンガスタイル1枚200円』という増資運動に取り組みました。こうして地域の人の想いが集まった、赤レンガの病院ができました。

当時大流行していたポリオによる小児麻痺から子どもたちを守るため、母親たちと共に、生ワクチンの輸入を求めて運動を起こしました。

板宿病院建設をめぐり、これまでに  
新加入777人 レンガスタイル出資25898枚  
出資金3667万円 組合債1億856万円達成



平和盆おどりの様子

震災後の人口減少や医師体制の変化、神戸協同病院への病床の集中など、情勢の変化に合わせて、病院からクリニックへと生まれ変わりました。旧病棟はシヨートステイになりました。

そして未来へ!



名誉理事長  
湧谷 煌  
1956年～  
1991年まで所長

戦前の無産者診療所の伝統を継ぎ、戦後間もない1948年に長田区の一角に神戸協同診療所(現 神戸協同病院)が開設されました。兵庫医療連のパイオニアでした。その教訓に学び、1953年(全日本民医連結成の年)須磨区板宿地域の民営的な人々が力を合わせ、平田町宮川氏宅二階を借り、大阪民医連や神戸医学部学生の協力もあって板宿診療所が生まれました。しかし、所長問題では苦勞し、某総合病院の医局で「所長を求む」というビラを見た私は1956年に決断して就任しました。近所の大熊さん一家が大変親切で私や当直医の中村立一先生の空腹を助けていただき、今でも心温まる若き日々の思い出です。

他方、経営面は厳しく3カ月に及ぶ給料の欠配の末、神戸協同診療所に助けていただき、又、職員や地域の人々により赤レンガの板宿病院からいたやどクリニックへと歩みました。

1961年に創立された神戸医療生活協同組合も5万人に広がり、阪神淡路大震災の救援活動や福祉、介護、平和運動など総合的に活動しています。厳しいがやりがいのある60年でした。いたやどクリニックの更なる発展を願っております。



理事長  
道上 哲也  
1991年～  
2005年まで院長

職員への歓迎には必ず組合員さんが参加、院所利用委員会も法人では一番の取り組みでした。総括会議や、のちに板宿病院がいたやどクリニックとして再出発することになるための、将来構想をつくる話し合いは何度も行いました。当然組合員・職員一緒です。

また医療活動では「患者の権利章典」の実践として、入院でのカルテ全面開示、いたやど歯科ができてからは医科歯科連携の取り組み(嚥下障害への取り組みなど)、大震災をきっかけにダイケアを開始、後にはシヨートステイ開設と幅広く活動が行われてきました。忘れられないのは兵庫民医連の实地研修医を経年ののべ7名受け入れ、湧谷純先生、尾崎先生、韓先生とともに賑やかな医局になったことです。そして、もともとも有難かったことは大学の先輩である木村先生が常勤医として仲間に加わってくれたことでした。私にとってのいたやどクリニックは医療生協の心を教えてくれた存在となっています。



院長  
木村 彰宏  
2005年～  
現在まで院長

いたやどクリニックは、このたび60歳の誕生日を迎える事ができました。利用者さん、組合員さん、職員の熱い想いの結晶と、深く感謝いたします。いたやどクリニックは一人人が設立した医療機関ではなく、医療の理想を胸に描いた組合員さんと職員が、神戸の地にその理想を実現しようと作り育ててきたものです。しかし、時代の流れの中で、利用者さん、組合員さんから選り続けられ、職員の生きがいにつながるクリニックであり続ける事は容易ではありません。

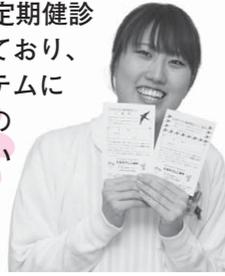
クリニックの到達点のむこうに、解決すべき課題と発展をめざす方向性が見えてきます。①糖尿病や消化器など特色ある専門外来を推し進めていく②食物アナフィラキシーや気管支喘息、アトピー性皮膚炎など、小児アレルギーの分野で神戸をリードし続ける③迅速診断を駆使し、その日のうちに十分な診断と治療の方向性を示す④受けていただくだけの健診から、その人の行動変容にまでつなぐ事ができる健診を確立する⑤在宅医療・介護の支援センターの役割を担う⑥地域の大学や高校、中学校と連携し、地域の健康を考えていく事です。

これらの方向性は「するべき」ではなく、「を」をやってみよう。くになら本当に良いのになあ」という、組合員さんや職員の想いが集められて作られていくものです。組合員さんごのようなクリニックであって欲しいのが、職員はどのようなクリニックにしていきたいのかという『夢』を語り合う事ぬきには実現しません。60年を経て、もう一度クリニック誕生の原点に立ち戻り、お互いの『夢』を語り合い、先輩諸氏の『夢』を守り育てていきたいと思っております。

▼地下鉄西神山手線の伊川谷駅を降りてすぐ



つばめの会(成人)・カンガルー会(小児)など定期健診にも力をいれており、リコールシステムによるハガキでのご案内をしています。



成人歯科スタッフ



小児歯科スタッフ

## 施設も雰囲気も“バリアフリー”

～赤ちゃんからお年寄りまで安心～

診療が楽しくなる  
-小児・障がい者歯科-



垂れもののイラストが目印

かわいいカバーがかかった診察台



小児・障がい者歯科では、子どもの診療に対する不安を少しでもなくせるように楽しい雰囲気づくりが徹底されています。



明るくて清潔な診療台。半個室でプライバシーにも配慮しています。



1

2

受付や「お気づき箱」からの患者様の声により、診療室や待合室を明るくする「ウォールアート」写真①や、「小児待合室」写真②の安全性と快適性を向上させる取組などが実現しています。

### スタッフに聞きました『なでしこ歯科の魅力』

学生の頃から10ヶ所以上の歯科で研修を受けましたが、以前から歯科矯正で通っていた、なでしこ歯科のアットホームな雰囲気がとても心地良く、医師と衛生士の距離感がとても素敵だと感じました。それで「働くならこんな歯科がいい」と以前から就職を熱望していて、配属が決まった時は本当に嬉しかったです。新人のうち覚えることも多く毎日大変ですが、1日でも早く一人前になれるよう頑張ります。歯科衛生士 松田実紗さん (2013年度入職)

西区にある生協なでしこ歯科は、医療生協の4つの歯科院所の中でも、設立9年の最も新しい院所です。職員数は歯科医師11名、総勢50名で、患者様の割合は、小児の比率が高いのも特徴です。

## 事業所巡りシリーズ⑩ 生協なでしこ歯科

### 神戸協同病院 <☎078-641-6211>

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 中田	眞鍋 津田 松尾 田尻(晋)	兼田 10:00~ 上田 松尾 小松	津田 新小田 安川	兼田 10:00~ 上田 新小田 中田	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 小松 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		石川(乳腺・一般) 田尻(楓) (乳がん検診のみ)	吉田/妻鹿 (乳腺・一般)	吉田(乳腺・一般) 田尻(楓) (乳がん検診のみ)	吉田①③⑤ (乳腺・一般) 石川②④ (乳腺・一般)
午後	吉田 (乳腺・一般)			妻鹿(乳腺・一般)	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	松田		小坂
午後		川田	

★月曜日は午後診から午前診へ変更です。

年末年始休診のお知らせ

12月30日(月)~1月3日(金)

救急の場合は  
神戸協同病院 ☎641-6211  
協同歯科 ☎913-1155  
12/30 午前9~12時、午後2~5時  
12/31~1/3 午前9~12時

### 生協なでしこ歯科 <☎078-978-6480>

◆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(毎週午後2:30~7:10)  
○土曜日(隔週午前9:10~12:10、毎週午後2:00~4:20)  
※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~金曜日の午前と月曜日の午後(4:00まで)。

### 番町診療所 <☎078-577-1281>

	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	福山(皮膚科)

### ひまわり診療所 <☎078-941-5725>

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 午前	診察 胃カメラ	尾崎	尾崎	尾崎	尾崎	尾崎
4:00~7:00 午後	診察	新小田	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。

知っておきたい

# 身近な病気の話

## ノロウイルス感染予防

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。特に乳幼児や高齢者の方は症状が重くなる場合があります。今回、ノロウイルスによる感染を防ぐためのポイントをまとめました。

### Q1 感染した時の症状は？

感染後、12〜48時間で、吐き気、急激な嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が現れます。通常これらの症状が1〜2日続いた後治癒します。ウイルスは1週間程度ふん便と共に排出されます。

### Q2 ノロウイルスはどのように感染するの？

①ノロウイルスに汚染された食

品を食べて感染します。

②調理者の手指がノロウイルスに汚染されている場合、その手指で触った食材を摂取することによっても起こります。

③感染した人のふん便や嘔吐物を介して、他の人へ感染します。



### Q3 治療法は？

ノロウイルスに有効な特效薬はありません。嘔吐や下痢が続く場合は、水分補給により脱水症を防ぐことです。症状がひどい場合には、医療機関を受診しましょう。安易な下痢止め薬は、ウイルスの排泄を遅らせるので、注意しましょう。

### Q4 感染を予防するために何をすればよいか？

手洗いは感染予防の基本

●外出後、トイレに行った後、

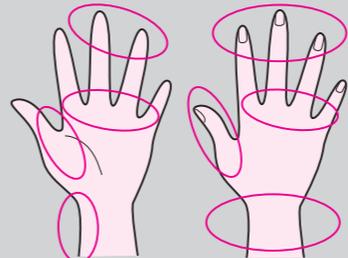
調理や食事の前、嘔吐物・ふん便を処理した後は、必ず手を洗います。

●時計や指輪をはずし、石鹸を使い十分こすり洗いし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしてください。

●すぎは流水の下で十分に行い、手を拭く時は清潔で乾燥したタオルかペーパータオルを使います。2回繰り返し手洗いをを行います。

### 手洗いは感染予防の基本です

汚れが残りやすいところ！



石けんでしっかり2回洗い

### Q5 調理の時にどのような点に注意すればよいか？

①力半等の一枚貝は、中心温度

を85℃以上で1分間加熱すれば感染性はなくなるとされています。

②調理する人や調理器具からの二次感染を防止するために、しっかりと手を洗い、ノロウイルスに汚染された可能性のある食材を調理する時は、専用の調理器具を準備し、最後に調理します。

また、使用後に十分な洗浄と消毒を行います。

③ノロウイルスを完全に失活化する方法には、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用ハイター等)と加熱があります。調理器具等は、洗剤でよく洗った後、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)で浸すように拭きます。また、まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱も有効です。

(神戸協同病院感染対策師長

郭 華美)

引用 東京都福祉保健局健康安全部  
健康安全課「防ごう！ノロウイルス感染」

材料は10人分♪

# うちの班のオススメレシピ

今日のレシピは、  
兵庫南支部の  
H.T&Y.Yさん

## たきこみごはん

お袋を超える味で心も体もポッカポカ！ いつもにぎ×2(賑やか)どんぐり食事会。一味違うプロの味付けです。

### ＜材料＞

- ・米 3.5合
- ・にんじん 3本
- ・しめじ 1パック
- ・鶏もも肉 1枚
- ・こんにゃく 1枚
- ・うすあげ 2枚
- ・昆布(5×10cm) 1枚
- (★濃口しょうゆ 大さじ5杯
- ★酒 大さじ5杯
- ★塩 ひつまみ

- ① 米は洗ってから水を切り、30分おいておく
- ② ★マクの調味料を全て入れてから煮立てる
- ③ にんじんは 1cmお切り、しめじは 1cmお切り、鶏もも肉は 皮ははずし小さく切る、こんにゃくは 短冊に切って下ゆでしておく(水気は切る)
- ④ 米と②を入れ、目盛りを合わせてから昆布、鶏皮、上におせる具を入れる
- ⑤ 炊き上がった後、皮と昆布を取り除いて少し蒸らす

スイッチオン

ホッとおいしい

## あんかけにゅうめん

- うすあげ 大さじ1、酒 小さじ3
- だし 1600ml、にんじん 1本、細めに切っておく
- 煮立ったら、片くり粉を入れてとろみをつける
- かためにゆでたそうめんをお椀にとり、かにかまとネギを入れ、つゆをかけてしょうがを盛り
- 上にカイワレ大根をのせるとなおおいしい

職員から「おいしいので是非のせてほしい！」と好評だったメニューです。

「料理をつくる」に任せていただきます。



# 組合員伝言板



◆『PPPが医療を崩壊させる』を読みました。改めて怒りを覚えました。しかし、未だに世論調査では賛成派が多いです。より多くの方に知っていただきたいです。

(田中優紀 長田区)

◆私の母もデイサービスで長い間お世話になり、楽しい日々を送ってありました享年100歳にて永眠いたしました。掲載された写真を見て懐かしくなりました。私も通わなくてはならない事を強く感じました。

(伊藤美代子 西区)

◆『私のおすすめレシピ』参考にさせてもらい、牛肉と「ポウのしぐれ煮」を作りました。WH Oウォーキングに一度参加したことがあります。また参加してみたいです。

(高橋治子 垂水区)

◆母(91歳)が数ヶ月前から毎月1回いたやどクリニックにお世話になっていきます。家から一番近い病院でも助かっています。ありがとうございます。

(長谷川美佐子 長田区)

◆『カンガルーのポケット』を読んで、1カ月前より介護施設に3時間ほど行っています。入居されている方のご両親の顔が浮かびせつなくなりました。色々な方がおられますが、その方に各々の事情があるのだと思います。優しくしなければと思しました。

(田中富貴江 西区)

◆『カンガルーのポケット』の『ふたつの手』を読んで感動しました。2年前に亡くなった母を思い出し、涙が止まりませんでした。もっと話をすれば良かったとずっと思っていました。これからふたつの手で持つ荷物の順番をもう一度考え直して後悔のない人生を送ろうと改めて思いました。

(大橋博子 西区)

◆来年からやっと年金が貰える年になりました。その分、主人の方が少なくなるとのこと。立っていくか心配です。

(山下雅美 西区)

◆減塩は健康の為に大切です。日頃の食事も気を付けたいと思います。

(田淵多恵子 長田区)

◆私のようなあちこち具合の悪い老人でも日々考え込んでいます。一体為政者は何を考えているのかと情けないです。たくさん重要な問題が山積みしてるのに…。11・12月号の『三つの輪』読ませていただきました。PPPが医療も崩壊させるなんて…全く、何をもって解っているのでしょうか。やはり秘密裏に米国のいいなり、模倣するのは…。また、特定秘密法案は絶対に可決したらダメですね。一日も早い東日本復興、原発廃止、9・96条の違憲はしない、消費税は上げない、沖縄県から米軍施設撤退を早く願います。

(大中和子 西区)

◆大阪から転居し、9月からお世話になっていきます。

(国石勝則 明石市)

◆『私のおすすめレシピ』の「牛肉とごぼうのしぐれ煮」がとっても美味しそうなので、是非作りたいと思います。

(岡部昌子 明石市)

◆いつも皆様の活躍、かりを写真・文章等でみていただき、本当にうれしく思います。

(松田武 北区)

◆『原発ゼロの社会へ』本当に今すぐ実行せねばと思います。

(山崎恵子 長田区)



(須磨区 渡辺泰彦)

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

## ヨコのカギ

- 2014年冬季オリンピックの開催国
- サイコロを使ってコマを進めます
- 恥知らず。厚顔
- これで餅をつきます
- 髭を剃るときに使つ刃物
- 棒高跳びの世界記録保持者
- 野外撮影です
- 人の…見て我が…直せ
- 年賀はがきにもついている
- 考えも想像も説明もできません
- ハクション!
- 雪で遊んで作ります。時々、

## タテのカギ

- 外に設置された風呂
- クオリティーとも
- この国で飲まれるコーヒーは薄い?
- おとめ座の一等星
- 労働組合の略
- 富山が有名。各家庭を回ります
- 江戸時代は現役の侍たちが住んだ
- 外国人からはこう呼ばれる日本の世界遺産

## 応募方法

- 髪をとかします
- 一番寒い季節
- 自分はアウトですが
- 北海道ではサケ漁をするとか
- 道徳。人の…
- ☆み切/1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「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。」

## 11・12月号パズルの解答

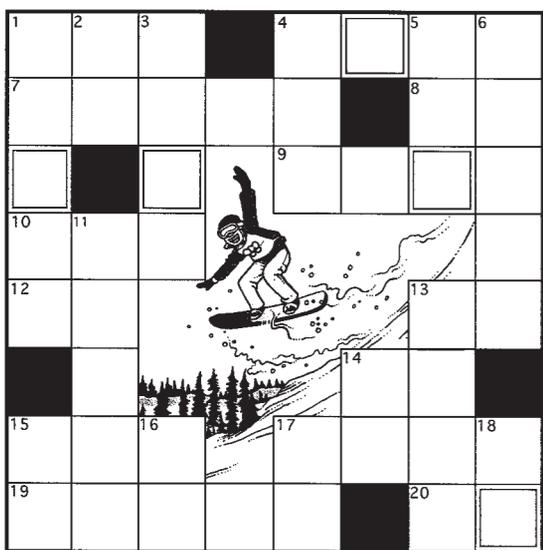
### シチゴサン

パズルの正解者の中から次の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す。  
日高保夫、高藤匡子、広瀬芳子、前原昌和、福井さやか、西村和代、市川三江子、生田昌子、八朔智恵子、平方なをみ

(敬称略)

## クロスワードパズル

《解き方》ヨコのカギとタテのカギに文字を入れ、二重ワクの5文字をならべると……。ヒント・中の絵。



## 法律相談日(無料)

	1月	2月
7時より要予約	協同歯科 ☎913-1155	9(木) 14(金)
6時より要予約	神戸協同病院 ☎641-6211	17(金) 21(金)
6時より要予約	いたやどクリニック ☎611-3681	30(木) 27(木)

相談は全て弁護士が対応しています。

## 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	
月	目のかゆみの対策と目薬の使い方
火	智歯周囲炎(親知らずの痛み)
水	めまいと脳の病気-善玉めまいと、悪玉めまい-
木	脂肪肝の話
金土日	ジェネリック医薬品(後発品)の話

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。

13日(月・祝)は金土日のテーマを放送します  
年末年始のテーマ(12/27(金)~1/5(日))  
日常動作と腰痛 一美しく華やかなフォームで毎日を!



10/24 岩岡支部  
AED市民救命士講座

なごいの組合員がつどい



11/6 平和杜保委員会  
署名活動



10/30 伊川谷支部  
減塩調理教室



10/29 番町診療所  
50周年記念式典

12/1 ひまわり診療所20周年  
訪問看護STかけはし10周年



実行委員長  
小山医師の  
あいさつ



11/2 大仲遺跡  
健康チェック



10/28 前進座  
「赤ひげ」公演



◀市と国保  
などの懇談  
をしました

11/18 自治体キャラバン

11/18 有馬温泉  
ウォーキング



### 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(金) 9:00~
- 会場 神戸平和と労働会館 (国道2号線南  
神戸市長田区腕塚町2丁目 (長田民商東))
- 内容 ウォーク・交流・トランペット演奏

震災復興長田の会 1・17メモリアル長田実行委員会