

# 三つの輪

2014

34

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.336

ISO9001 認証取得

主な記事

出資金と  
医療生協のしくみ  
8・9面

消費税増税で  
どうなる? 家計負担  
11面

知っておきたい身近な  
病気の話—こころの病気  
12面



now

組合員数

5万2,458人

出資金総額

17億6,100万7,550円

1人あたり出資金

3万3,570円

支部

51支部

班数

427班

1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 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

# 保健指導で健康づくり

神戸医療生協は「丈夫で長生きしたい」という、誰でもが持つ願いを実現しようと、「地域まるごと健康づくり」に取り組んでいます。

健康づくりには3つの柱があります。①「健康チェック」、②「健診」、③班や支部で取り組んでいる、ロコモ予防体操やウォーキングなどの具体的な健康づくりの活動です。健診をうけて体の状態にあった取り組みをすることが大切です。

## 受けて得る保健指導

2008年4月から「特定健診・特定保健指導」が始まりました。40〜74歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた生活習慣病予防のための健診・保健指導

導です。(一般には「メタボ健診」といわれます)

生活習慣病は、自覚症状がないうまま進行するため、健診は生活習慣を振り返る絶好の機会です。保健指導は生活習慣の改善に向け、自主的な取り組みを継続に行えるようアドバイスや働きかけを行います。健康づくりの柱に「保健指導」も加えたいですね。

## 生活改善は意識化から!

保健指導の流れはどのようなものなのでしょうか。対象者の方に「さよならメタボ」招待状が保健師から届きます。日時を調整し、初回の面接。面接では管理栄養士と保健師と一緒に、一日の生活スタイルや



ヘルスアップセミナーの様子  
キング班会などに参加し生活習慣やデータの改善につながっている方もたくさんいらっしゃいます。医療生協には班や支部があります。一人よりも二人、三人と一緒に取り組むことで、楽

食事・運動を中心に話し合いをし、ムリのない生活習慣の改善を一緒に考え、明日からの行動計画を立て半年間実践します。定期的に、面接や電話・メールでのやりとりをしますので、何でもご相談ください。

## 楽しく続ける秘訣を知ろう!

保健指導では、神戸医療生協で具体的に取り組んでいる健康づくりの活動の紹介もしています。ヘルスアップセミナー、健康美からだづくり体操、たいそ元気塾、ノルディックウォー

## 私の体験 健診から体操教室へ

長く続きます。保健指導を健康づくりに生かしましょう。

私は、特定健診で生活習慣病と診断されました。健診を受けるまでは、自覚症状がないが「自分は健康」と過信していました。

個別指導を受け、同時にヘルスアップセミナーを申し込みました。管理栄養士と保健師の指導で減量目標を設定し、4ヶ月後に達成できるよう、食生活の改善と運動に取り組みました。グループでカロリー、塩分、栄養に留意した献立を作り、苦手な運動は体操教室に参加し、筋力と代謝アップとを目指しました。継続は力なりをモットーに、楽しく取り組んでいます。

長田区 花畑とも子

# 「原発ゼロの社会へ」⑥

今回は垂水で原発ゼロの行動を行っている垂水区在住の里山美穂さんに手記を寄せてもらいました。

## 垂水区でも原発ゼロの行動開始

3・11以降毎週金曜日は、全国各地で脱原発行動が行われています。昨年9月から、垂水でも何かできたらと計画し、垂水駅で毎月第二金曜日の13時30分から1時間行動しています。私達のような子育て世代や、より若い人達にも振り向

福島から避難されたお母さんが言っていました。

「あの日、何も知らずに給水車を待っていた。ただ、子ども達が尋常ではない鼻血を出したので、これは大変なことが起きているのかもしれないと思って避難することを決めました」「家を買って1年、ローンも残っているのに、何の保証もない。パパ一人残して子ども達と避難してきました」。

子ども達は言うそうです「どうして福島に帰れないの? パパに会いたいよー!」

してもらいたいで、音楽や、紙芝居、人形劇などで工夫しています。子ども達と一緒に楽しく、でも大切なことは真剣に伝えられるアクショ



バイバイ原発

日本政府は着々と原発再稼働の準備を進めています。第二の原発事故が起きてからでは遅いと思えます。当たり前な平和、幸せ、大切な人を守るために手を繋ぎましょう。

# ビキニ被災から60年

夢の島(東京) 第五福竜丸展示場



その実行が検証される会議が、来年(2015年)に開かれます。

## 3・11ビキニデーは終わらない

毎年、3月1日は「第五福竜丸」の母港である焼津市を中心に集会が開かれています。神戸医療生協では、毎年代表を送っています。

日本を再び戦争する国へと変える憲法の改悪や、国民の耳と口をふさぐ「特定秘密保護法」を廃案にする運動、脱原発、TPP反対など、安全、暮らし、未来のために行動するのが3・11ビキニデーです。

今回は、日本における緩和ケア病棟の取り組みについてご紹介しましたが、ではなぜ今神戸協同病院に緩和ケア病棟を開設するのでしょうか？

今や2人に1人はがんになる時代

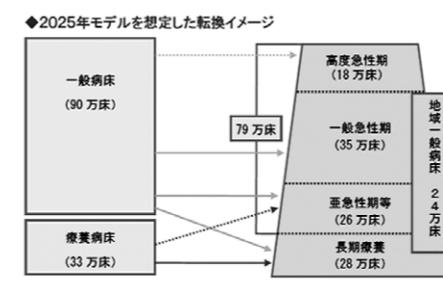
今後、診断と手術などの初期治療は大病院に集約されていくと考えられますが、早期発見を中心とした保健予防活動（健診）、化学療法と合併症治療、緩和、在宅ケア、社会的心理的な患者サポートなどが、中小病院のがん医療として、重要な位置を占めてきます。

がんが増えているにも関わらず、緩和ケア病棟は少なく、西神戸では病棟機能として持っている病院がありません。地域にとっても必要な機能になってきます。また、外来、往診、訪問看護、病棟が連携し、患者さん

がどこにいても、どんな状態でも緩和ケアが受けられることが必要です。神戸医療生協ではこの連携を活かすことができます。また、差額ベッド料を問わず、無料低額診療があり、誰もが平等に緩和ケアを受けることができるのです。

「医療から介護へ・施設から在宅へ」の流れ

もう一つの大きな要因として国の医療政策の流れがあります。厚生労働省は「医療から介護



厚生労働省作成

へ・施設から在宅へ」を基本方針とし①高度で専門的な医療を提供する急性期病棟に医療資源を集中投入する②亜急性期や回復期のリハビリテーションなどについては設備や人員配置を見直す③状態が落ち着いた患者さんは在宅や施設への流れとするなど、医療のありかたを大きく変えようとしています。これにより、高度急性期と急性期を合わせても現在の病床の半分以上へと減らすことが計画されています。2012年の診療報酬と介護報酬の同時改定では「医療機関の経営者が将来に向けて舵を切っていくべき政策の方向性に関する予測可能性を重視し、医療機関は立ち位置を見極めてほしい。」つまり、病院は「急性期」のままでもこれからもやっていくのか、やめるのか？の選択が迫られています。

神戸医療生協の強みは？

では、神戸医療生協はこれから何を強みにしていくことが必要なのだろうか？

要なのだろうか？一つは法人内の連携だけでなく、地域の医療機関、医院や診療所、介護施設との連携です。急性期後の患者を受け入れて在宅へつなぐ役割、他医療機関から在宅への受け入れ（往診・訪問）、介護施設の利用者や入所者の受け入れなどが考えられます。西神戸地域で初となる「緩和ケア病棟」の設置は、地域からも大きな期待を寄せられています。「協同病院の緩和ケアは良いよ！」と言われるよう、「その人がその人らしく生きることが支える」ということを実現させる場になりたいと思います。



緩和ケア学習会

わが家のアイドル Part.7

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。

曾孫 虎之介くん(5歳) 愛梨ちゃん(4ヶ月)

お兄ちゃんは妹が可愛くて、可愛くて 長田区 八幡さん

ボール大好き♡散歩大好き♡ いつまでも元気でいてね! 番町診療所 岡部さん

男子ばかりの3人の孫 祖父がお風呂係でとても楽しいです 垂水区 太田垣さん

写真左から 長女の長男 7エドリック・レオくん (1歳7ヶ月)イタリア在住 長男の長男 陽亮くん(小学5年生) 次男 伊有亮くん(幼稚園年長組 5歳10ヶ月)

ハリー (6月で12才)

私の恋人の福ちゃん、毎日チューしてくれます 明石市 山下さん

3月・4月健康づくりイベント

- 毎週月曜日 17:15~18:15 「健康美からだづくり体操教室」協同病院南館3階
- 毎週木曜日 9:45~11:30 「健康美からだづくり体操教室」協同病院南館3階
- 第3水曜日 10:00~11:00 「たいそう元気塾」番町診療所
- 3月12日(水) 10:00~14:00 ウォーキング「明石を目指す伊川の川沿い長距離コース」地下鉄 伊川谷駅
- 3月14日(金) 13:30~16:00 「健康づくり交流会」神戸市立地域人材支援センター(長田区)
- 3月19日(水) 9:30~12:00 「男の料理教室」神戸市立地域人材支援センター(長田区)
- 3月22日(土) 13:30~15:30 いるかクラブ親子教室「マイブランドらがき手さげバッグ作り」ウィズコート新長田集会所 先着 子ども20人
- 4月8日(火) 10:00~12:00 ウォーキング「生田川の桜を見ながら美術館へのコース」JR新神戸駅
- 4月23日(水) 9:30~12:00 「男の料理教室」神戸市立地域人材支援センター(長田区)

予告 4月~9月 第3火曜日 10:30~12:30 「ヘルスアップセミナー」 ひまわり診療所 定員12名  
第4金曜日 14:30~16:00 「健康美からだづくり体操教室」 ひまわり診療所 定員15名

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: health@kobe-iseikyo.or.jp

4月24日(木) 力をためる講座「地域のネットワークでとりくむ認知症予防と支えあいのまちづくり」 14:00~16:00 講師：認定NPO法人認知症予防ネット神戸 伊藤 米美氏

第72回 通常総代会 日時 6月22日(日) 10:00開会 場所 神戸朝日ホール(元町大丸東側)

「おじちゃん、これで遊んでもいい？」入学前の子どもから、診察室のおもちゃで遊んでよいか尋ねられます。「これっ、先生と言わなきゃだめでしょ」お母さんが慌てて言い直されます。

カンガルーの出会った先生

医師は卒業し国家試験に合格すると同時に「先生」と呼ばれます。医師の間では、先輩を呼ぶ時は「先生」、同級生、後輩とも「先生」と呼びあいます。

先生という言葉は、不思議な言葉です。いつも忙しそうで、他人の人生に強い影響力を持つ。先生と言葉から、そんなイメージが広がります。辞書には

「学者、政治家、小説家、医師、法律家、評論家、牧師など、専門性の高い職業に就いている人への敬称。」と書かれています。

しかし、先生と言葉からは、真つ先に学校の先生が思い出されます。小学校4年生の秋、行進で右手右足が同時に出る癖

が直らない私に、屋上で一人だけの歩行特訓をしてくれた先生。6年生の時、クラス委員の仕事で居残りをしている私に「たこ焼き買ってこい」とポケットマネーを渡してくれた先生。中学の卒業前に、とっておきのドイツ語の歌を覚えてくれた先生の

先生。高校1年の時、「色即是空、空即是色」と問いかけられた国語の先生。小・中・高と、受け持っていた先生から強い影響を受け、自分を形作ってきました。どの先生も、私をしっかりと見つめ、心からのエールを送ってくださいました。

岩波新書「先生！」には、先生と呼ばれる各界27人の方からのエッセイが収められています。柔道家の山口香さんは「学、心こ

とをやめたら、教えることをやめなければならぬ」というメール監督の言葉を紹介されています。礼記には「教学相長」

教えることの難しさ

という言葉もあります。教えるためには、その何倍も深く学ばなければならぬと、その言葉は教えています。教えると言う仕事に就かれている先生の大変さが、その言葉に集約されています。授業を準備し、ていねいに教え伝え、一人ひとりの子どもを深く支える仕事を続けられるためには、どれだけの時間が必要なのかと思います。

子ども先生も育つ環境を

元世界銀行副総裁・西水美恵子さんは新聞の論説記事に「日本の先生方は、口をそろえたように『事務や雑務のノルマをこなし、授業の準備時間を十分確保するとすると、1日24時間では足りない』と嘆く。それでも学習品質の向上に情熱を注ぐ多

くの教師に出会っては、頭を下げて「と書かれています。堤未果さんは著書「社会の真実の見つけかた」の中で「教育が人間を育てる種まきだとして、すぐに結果が出なくても、その子の中にある善きものが機が熟し花開くのを信じて待つ余裕を、先生や親たちが持つことが、国や行政の役目だろう。」と述べられています。

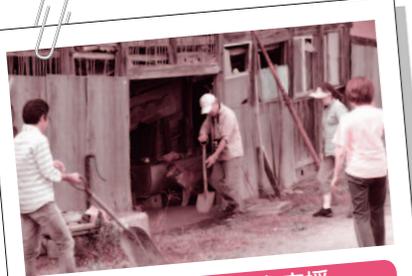
学校への社会の期待と要請が高まる中、先生独りがその責を負う現行のシステムには、無理があります。先生が「教える」という本来の業務に専念できるように、国民的な論議が必要です。カンガルーの国では、先生カンガルーはみんなの憧れです。おいしい草の探し方、草原を勢いよく駆け抜ける方法など、みんな先生カンガルーが教えてくださいます。おとなカンガルーは、すっかり安心して、子どもたちを先生カンガルーにお任せしていますよ。

被災地  
支援  
活動  
報告

神戸医療生協とクリエイティブ兵庫では東日本大震災の発生から、これまで様々な被災地支援活動を実施してきました。

2013年度は一般社団法人

NG(インク)を立ち上げ、神戸医療生協とクリエイティブ兵庫で行っていた「震災対策本部」を「支援チーム」に改編し、INGと連携を取りながら東北以外の被災地支援にも取り組みました。



8/24 わんにゃん支援  
飯館村の犬猫への給餌や小屋の清掃。久しぶりの散歩などを行いました。



8/25 職員による被災地見学  
浜通り医療生協の専務、組織部の方に福島の実況について説明をうけながら、いろいろ見てまわりました。



9/22 福知山 水害支援  
京都総評からの要請を受け、台風18号による大雨で浸水した家屋の泥かき清掃を行いました。



10/5 山元町秋祭り  
旧山下駅跡で行われた秋祭りにてたこ焼きを焼きました。全国から多くの物資が贈られ、500人が集まりました。



12/21 牛橋区民会館での健康チェック  
医療生協としては、この地域で初めて健康チェックを中心とした支援ボランティアに入りました。



10/20 浜通り医療生協 健康祭り  
雨の降る寒い中での開催でしたが、大勢の人が来場されました。「はあもにい」の方達と豚まんを販売しました。

【2013年度 活動概要】

- 寄付金 約93万円
- わんにゃん支援 3回実施
- 被災地視察 3回実施
- 支援参加人数 計8回 43名

2014年度活動予定 今後も継続的に支援活動に取り組みます。

- ①宮城県：山元町への支援ボランティア  
【内容】仮設住宅への健康チェック、花釜地区・牛橋地区での茶話会や健康セミナーなどコミュニティの場の提供。
- ②福島県：被災地支援  
【内容】新しく行う仮設住宅でのコミュニティの場の提供・被災地の現状を視察する、わんにゃん支援への参加など。

※①②に併せて、「女川原発」などの見学も入れた内容にしていく予定です。

加入したけれどよく分からない!?

# 出資金と医療生協のしくみ

加入の際に組合員のみなさんからお預かりした出資金は、医療と介護を行うための資本金（元手）になります。今回の特集では「出資金をしたけれど、どのように使われているの?」という基本的な問いにお答えしながら、出資金の仕組みやその役割についてご紹介したいと思います。

## Q1 出資金って何?

### ◆出資金

医療生協は、「安心してかかれる自分たちの病院が欲しい」と考えた人たちが、願いを実現させるためにお金を出し合っ



つった生活協同組合のひとつです。出資金は、「医療生協の事業の元手となるものです」。具体的には、医療・介護・健康づくり・助け合いなどの活動です。例えば、高額な医療器具を購入する場

合は銀行からお金を借りて支払いをしますが、出資金をもとに購入すれば、返済の際の利子をなくすことができます。医療生協にとって出資金は、安定して医療や健康づくりの場を提供するために大切なものです。出資金は寄付ではないので、脱退時には全て返金させていただきます。

## Q4 出資金残高は組合員にどのようにお知らせしているの?

毎年8月31日現在の出資金を、残高通知として9月に送付しています。

しかし毎年、送付した残高通知の約500通が、あて先不明で医療生協に戻っ

てきています。引越して住所が変わる時、組合員の登録情報が変わる時や、出資金に関するお問い合わせは下記までご連絡ください。

神戸医療生活協同組合 資金課 電話番号：078-641-4300

## Q5 出資金は家族のもの? 個人のもの?

以前は、世帯主の方が加入されると同じ世帯の方は組合員としてきましたが、時代の移り変わりによって家族形態が変

化したこともあり、今は世帯主の方だけでなく、利用される個人の方の加入をお願いしています。

## Q2 出資金と運営の仕組みを教えてください!

### ◆出資・参加・利用

全ての組合員は「こんな病院にしてほしい」などの自分たちの声や、運営上疑問に感じたことを院所利用委員会などの会議で、直接事業所の職員に届けることができます。また、医療生協の運営や方針決定を行う総代会に参加することができます。「こんな健診があればいいな」など、自分たちの声を具

体的に直接届けることで、受けたい医療を実現していくことができます。また、株式会社とは異なり、出資額の多少に関わらず組合員の権利は同じです。全ての組合員が同等に医療生協の運営に参加する権利を持っています。

### ◇安心して受けられる医療や健康づくりの場の提供

神戸医療生協では、院所や事業所を利用してもらうことはもちろん、健診を安く受けていただいたり、歯ブラシなどを組合員料金で提供しています。地域の班会や体操教室に参加して、健康づくりに取り組むこともできます。



## Q3 出資金はどんなことに使われているの?

病院建設や、MRI・歯科チェア・胃カメラなど、医療器具や施設の設備を購入するのに使われています。一人一人の出資額は小さくても、たくさん集まれば充実した医療機器を揃えることができます。

昨年購入した  
なでしこ歯科のチェア

▼昨年更新した  
神戸協同病院のMRI



## 組合員さんの活躍

出資金の金額を増やすことを増資と言います。医療生協には毎月たくさんの増資を集めてくれる組合員さんがいらっしゃいます。今回はそんな組合員さんの中からお2人をご紹介します。

また、病院や歯科などを利用した時に出資金をしてくれる方や、班会に参加した時に出資金を持ってきてくれる組合員さんも多くいます。



### ●明石水仙支部 藤井 和世さん

理事になった時、自分に何ができるかを悩んでいました。そんな時に集金活動を知り、人と話をするのが好きな私はこれだ!と思いました。組合加入時に定期出資をお願いをし、川本芳子さん達と協力して出資金を集めています。

### ●蓮池支部 松尾 幸子さん

地域で病気の相談がきっかけで多くの人に組合員になってもらい、班を作っています。ほとんどは班会で集めています。また、病院で親切にしてもらったと感謝され、出資金をしてくださる方もいます。



# 今日もまたあなたのもとへ

抜群のチームワークで  
“笑顔”と“元気”を届けます

## チームかけはし



チームかけはしのメンバー

JR 魚住駅近くにある「訪問看護ステーションかけはし」は、昨年、設立10周年を迎えました。2003年に現在の事務所より西にあるマンションの一室でスタートした「かけはし」は、スタッフも4名から8名に増え、とてもにぎやかな事業所になりました。依頼も、当初はひまわり診療所からの紹介がほとんどで、予定表が埋まらないこともありましたが、現在では約30ヶ所の居宅事業所、17の医療機関からの指示書により、月平均500回の訪問を行っています。

### 一人ひとりがお互いをフォローしあえる事業所

**現** 在8名いるスタッフは、それぞれが「皮膚科」や「泌尿器科」などの得意分野を持っていきます。だからわからないことや、不安なこともすぐに相談でき、一人での訪問時も安心して出かけることができます。スタッフどうし皆仲が良く、小さい子どもがいるスタッフや、急な体調不良で都合がつかないときなど、みんなでカバーして助け合います。

何でも気兼ねなく相談した  
り言い合える環境だから、こいつでも笑顔を絶やさず、利用者さんにも優しく接することができそうです。それがチームかけはしのモットーであり、患者さんに元気を届けられる秘訣であると信じています。また、スタッフそれぞれの誕生日にはみんなでケーキを食べるのもかけはしの習慣になっています。役職や年齢に関係なく、お互いが気遣い、尊重し合える事業所として、これからも利用者様に「笑顔」と「元気」をお届けしつつ、一人ひとりに寄り添った医療生協ならではの訪問看護を実践していきます。

### チームかけはし メンバー紹介

(イラスト：川口 万里)



所長 宮本 公子  
理学療法士 足達 敦子



看護師 萩原 桂子  
看護師 中野 陽子  
事務 鎌田 久美  
看護師 川口 万里  
看護師 福田 真理恵  
看護師 有友 真理

### 気持ちがふれあうプレゼント



かけはしでは、利用者さんのお誕生日に手作りのフォトフレームをプレゼントしています。皆さんとびさりの笑顔で喜んでくれるそうです。



事務 鎌田 久美さん

### スタッフに聞きました『かけはしの魅力』

“かけはし”で働き始めて、はや5年。2歳だった息子は小学2年生。上2人は反抗期真っ只中の中学生。毎日の食事と洗濯に追われる中、“かけはし”に出勤すると朝からみんな笑顔で挨拶してくれ“ホッ”とさせてもらっています。これからも“かけはし”とともに成長していきたいと思ひます。

### チームかけはしメンバー募集中!

訪問看護ステーションかけはしでは、現在 看護師を募集中です。明るくて笑顔の素敵な貴女! チームかけはしで、毎日楽しくお仕事しませんか? ご応募心よりお待ちしております。 TEL.078-948-3375 担当: 宮本まで

# 消費税増税でどうなる? 家計負担

いよいよ4月より、消費税率が17年ぶりに引き上げられ、5%から8%になります。さらに1年後には、10%への追加増税が予定されています。増税によって、家計への負担はどう変わるのでしょうか。

年取1000万円以上の世帯では、年収300万円未満の世帯で4.1%、現在の税率(5%)でも、年収に対する負担金額の割合でみると、現在の税率(5%)でも、年収300万円未満の世帯で4.1%、

### 低所得者ほど税負担率が高くなる

表1. 年収階層別の消費税負担増額試算

世帯年間収入	年間負担増額
300万円未満	57,529円
500~600万円	87,591円
1,000万円以上	142,147円
高齢無職世帯	78,382円

注) 高齢無職世帯は、世帯人数2人以上、世帯主が60歳以上で無職の世帯を指します。

みずほ総合研究所による試算資料より

すべての世帯で家計負担増  
みずほ総合研究所の試算では、現行(5%)の年間消費税負担額は、年収300万円未満世帯で平均9万5882円となっています。これが8%になると、年間15万3411円となり、5万7529円の負担増になります(表1)。家計にとって大きな負担です。

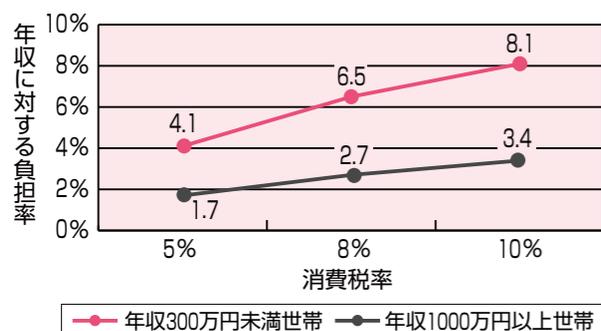
### すべての世帯で家計負担増

みずほ総合研究所の試算では、

1.7%と、低所得世帯のほうが負担が重くなっています。所得の少ない人ほど、所得に占める消費の割合が高くなるからです。さらに、図1のように、税率が上がるほど、低所得世帯と高所得世帯の負担率の差はますます広がることになりそうです。消費税が、所得が少ない人ほど負担の重くなる、弱い者いじめの税制であることがわかります。

政府は低所得者対策として、住民税非課税世帯を対象に一人1万円を現金で支給(年金や児童扶養

図1. 世帯収入でみる消費税負担率



みずほ総合研究所による試算資料より

### 家計は負担増なのに企業は減税

消費税増税によって国民の負担が大幅に増える一方で、企業には減税が実施されることが決まっています。東日本大震災の復興のための特別増税のうち、企業負担の「復興特別法人税」が1年前倒しして13年度末で廃止されることで、企業負担が約9000億円減ると見込まれています。また首相は、法人税の実効税率引き下げにも年内に着手する」と表明しています。

### 10%にさせない! 声を上げよう

8%への増税の後には、10%へのさらなる増税が狙われています。これ以上の増税を阻止し、国民のいのちと暮らしを大切に政治への転換を求める運動にこころをましょ。

# 身近な病気の話

## 「こころの病気」①

**Q1** 最近どのような「こころの病気」が多いですか？

気分が落ち込む、やる気がでない、食欲がない、ぐっすり眠れないなどの症状を主とするうつ病は以前より有名ですが、最近新型うつ病といって家では元気が会社にいくとしんどくなってしまうという病気が増えています。また急に動悸がしたり、胸痛が起ったり、不安になったりするような症状が出るパニック障害という病気も多くなっています。学校や職場でまわりの人たちがうまくやっていけなかったり、勉強や仕事の内容が自分に合わなかったりしてうつ状態になってしまったり適応障害も増加していると思われます。阪神大震災や東日本大震災などの甚大な災害が起こった場合に発

症する、PTSD（心的外傷後ストレス障害）という病気もあります。

**Q2** どのような症状に注意しなければいけませんか？

Q1でも書きましたが、「食欲がない」「ぐっすり眠れない」などの症状が1ヶ月ほど続くようならうつ病などの可能性があるので、心療内科や精神科への受診を考えた方がいいでしょう。また「動悸や胸痛」が続けばまず内科に受診すると思いますが、内科的な検査で異常がなければ一時的な症状ではなくパニック障害の可能性があるので、やはり専門医の受診が必要であると思われま

**Q3** ストレスをすごく感じているのですが、うつ病などになってしまっているのでしょうか？

うつ病にもいろいろな種類があり、その中で反応性うつ病という病気があります。これは簡単に言つとさまざまなストレス

にからだや気持ちが悪く感じている状態です。先ほどのPTSDや職場などで起こる適応障害なども症状はうつ病に似ているので同じような病気だと思われま

大震災などで生じるストレスは何の前触れもなく襲ってきて、その上ストレス度かなり大きくなるので自分の中でストレスを処理するのはなかなか難しいですが、一般的なストレスは上手に発散することで病気の予防ができると思います。

**Q4** どのようにストレスを発散すればいいのでしょうか？

よく言われるのは趣味を持つことです。一生を通じてやり通せる趣味が見つければ一番良いのですが、なかなかすぐには難しいかもしれません。「お酒やたばこが唯一のストレス発散です」とか「たくさんお菓子やケーキを食べるとすっきりします」とか「パチンコや競馬で発散しています」などの方法を患者さ

**Q5** どうしてもしんどいや症状が続く場合はどうすればいいですか？

心療内科や精神科への受診が必要ですが、まだまだ敷居が高いと感じる方も多いでしょう。その場合は内科のかかりつけ医がいればまずかかりつけ医に相談し、心療内科や精神科に紹介してもらおうのが良いと思います。しんどいのが続くときは無理に我慢しないで専門家に相談しましょう。ひまわり診療所 尾崎 進

未来支部(如古川)いけまち生協会館調理担当グループ

配食もしています

### Menu

#### たっぷり野菜のスープ

7~8人分

- セロリ 1/2株 (200g)
- じゃが芋 3個 (300g)
- にんじん 小1本 (100g)
- しめじ 1袋 (100g)
- キャベツ 3枚 (150g)
- 玉ねぎ 1個 (200g)
- 鶏もも肉 300g

塩、こしょう、小麦粉、コンソメ、酒

野菜は全て大きめに切る

セロリは葉ごと入れよう!

鶏肉は一口大に切る

オリーブオイルを熱く

入れる

国産コンソメ 24回

水 5~6cup

じゃが芋がやわらかくなったら、塩・こしょう・酒で味を整える

#### 今日のメニュー

- ★たっぷり野菜のスープ煮
- ★ひじきと大豆の煮物
- ★いかなごのかまあげ
- おろしホウチン酢あえ
- ★はっさくのヨーグルトあえ

※実際の食事会の南女です

#### 長芋のこまめ煮

7~8人分

長いと200g

4~5cm 拍子木切りにする

半分は切って、固めにゆでる

オリーブオイル、味噌、大根、しょうゆ、酒

こまめ油で長いもをよくいため、合わせておいた調味料といんげんを入れてさっといため

# 組合員伝言板



◆自分ではいつ迄も若いと思っていたら、体は段々と年齢相応になりつつあるのですネ。でも「加齢です」「加齢です」と言われたら色々やりたい事を今年も!!挑戦です。

(清水和子 須磨区)

◆昨夏、私はホームヘルパー2級(現、介護職員初任者)の資格を取得しました。秋からは訪問介護ヘルパーとして働いています。高齢者宅を訪問し、身体介護・生活援助をするのが主な仕事です。人生の大先輩である高齢者の方々から学ぶことはとても多く、やりがい、生きがいを感じています。息子たちもわんぱくですが、たくましく育っています。娘は念願の嵐のコンサートに行くことができ、青春を満喫しています。今年もよろしくお願いします。

(小西和美 明石市)

◆歯が痛くなった時に急患でなしこ歯科に行きました。急患なのにとても親切な対応をしてくれたのでとても嬉しかったです。黒田先生、衛生士のみなさんいつもありがとうございます。

(松井ひなこ 西区)

◆いつも協同歯科にお世話になっていきます。今年こそは衛生士さんの言われるようにしっかりと歯のお手入れを頑張ります!ありがとうございます。

(宮永晴美 加古川市)

◆カンガルーのポケットの「カンガルーのトランス」を読んです。今友達関係で悩んでいる子どもに声かけするのにぴったり言葉がありました。「良いところを見るようにしている」と、自然と仲良くなれる「お世話になってる木村先生が書かれてる文だよ」と声かけすると、静かに読んでいました。親の言う事にはそっぽをむいていましたが、何かのきっかけになれば…と願っています。

(匿名希望)

◆昨年には2020年の東京オリンピックピック招致が決定。と、少しホットなニュースがありました。が、その後、都知事の金銭問題、沖縄の基地問題、原発の処理。首相をはじめリーダー達の靖国参拝問題等々。近隣国との不調和。米国の苦言。何とも不愉快な気持ちです。五輪に向けては世界に向けて恥ずかしい限りです。誰もが少しでも納得のできる政治が進められることを、此の年、願うばかりです。

(山本順二 垂水区)

◆五位ノ池支部がやっている認知症予防教室に通って三回になります。体操をしたり、音読をしたり、折り紙をしたりしています。毎日の食事、生活などを日々、考えさせられます。参加してよかったです。

(加藤千昭 長田区)

◆表紙の年賀状がとても素晴らしいと娘と話していました。来年は私もトライしてみようかな。

(八嶋鈴子 兵庫区)

◆いたやどクリニック創立60周年おめでとう!神戸医療生協・

神戸協同病院の緩和ケア病棟開設準備宜しく願います。

(梶野博子 明石市)

◆11・12月号のパスルで図書カードもらえました。有難うございました。孫に絵本を買ってやります。クイズは頭の体操に良いですね。忘れたことが多いのに驚いています。

(西村和代 西区)

◆新米主婦です。オススメレシピのたき込みご飯、あんかけにゆづめん作ってみました。とても簡単おいしいと喜ばれました。

(梅本沙織 垂水区)

◆先月号の絵でがみカラー印刷で絵が生きていましたネ。この絵に触発され、私も年賀状数枚は手書きしました。

(荒木萬里子 須磨区)



(村松好美 明石市)

## ヨコのカギ

- 1 出て行く人を送り出す懇親会
- 7 ……と罰
- 8 誘惑して利用する…。ハニートラップとも
- 10 黒ビールといえば?なぜか「世界」も扱ってます
- 12 研究所を英訳して略すと? 解雇するなら…が必要だ
- 13 枝にぶら下がる…ムシ
- 14 ダイスは豆腐に、…は赤飯に
- 17 右肩を出してまとう衣装
- 19 終わるときに引きます
- 20 ゴールデンウィーク最後の祝日。…の日

## タテのカギ

- 1 最近はいドルグループを脱退するときに言います
- 2 「ニャー」と鳴くの空を飛びます
- 3 ここを死に場所に。…のすみか
- 4 冥王星の衛星
- 5 ……悪人は嫌われる
- 6 秋は夕暮。では春は?
- 9 飲んでクダを巻く…
- 11 三聖走者生還。意表をつく…
- 15 体が酸素を欲しがると出ま

## 応募方法

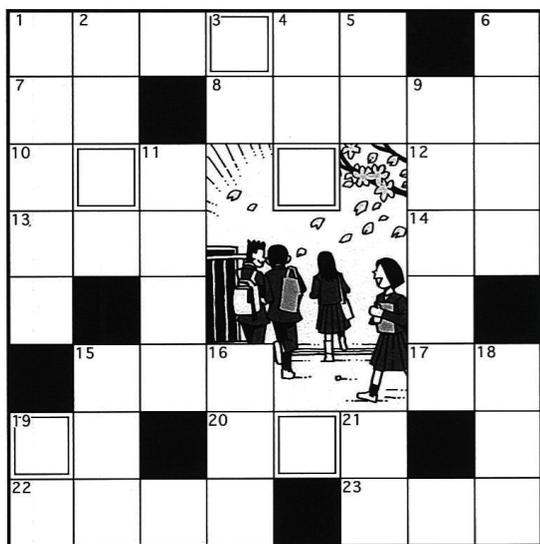
- 16 与作の職業
  - 18 合格すると咲きます
  - 19 この毛はときどき描きま
  - 21 大きな…には赤ちゃんが入っていることも
- ☆必切/3月31日必着  
☆宛先/神戸医療生協本部編集部(住所は表紙参照)  
☆ハガキに「解答・住所・氏名・年齢」を記入の上、余白にご意見、通信などもあわせお寄せください。匿名希望の方は、その旨お書き添えください。

## ソチゴリン

1・2月号パスルの解答  
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。  
平野廣江、戸嶋裕美、金澤哲雄、吉田正信、原田勢津子、長浜由紀子、朝泰子、村上憲一、坂本幸子、土井頼子 (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



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。

法律相談日(無料)		3月	4月
19時より(要予約)	協同歯科 ☎913-1155	13(木)	10(木)
18時より(要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211	14(金)	18(金)
18時より(要予約)	いたやどクリニック ☎611-3681	27(木)	24(木)

相談は全て弁護士が対応しています。

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.hnhk.jp/

3月のテーマ	
月	おねしょ(夜尿症)と子どもの自立
火	口内炎(アフタ)について
水	ヘリコバクター・ピロリ菌の話
木	アスベスト(石綿)による健康被害
金土日	クスリのリスクー市販薬を安全にー

3日から開始。21日(祝・金)は金土日のテーマを放送

4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。



ノルディック講習  
(1月11日)



歯周病と歯みがき実習  
ひまわり班会 (1月8日)



1.17震災ウォーク  
(1月17日)

なないろの組合員がつどい  
虹の  
パレット



第31次辺野古支援  
(1月23日)



新春のつどい  
(1月12日)



カムバックナース  
セミナー (1月15日)



いたやどクリニック  
60周年記念のつどい  
(2月11日)



JR朝霧駅前  
バレンタイン行動  
(2月12日)

● 組合員のみなさん ●

医師・看護師・薬剤師・  
リハスタッフをご紹介ください。

お待ち  
しています!



地域に育ち、地域に根付き、  
地域に生かす医療をめざしています。

資料請求・お問い合わせは

神戸医療生協 Tel. 0120-992-986

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