

三つの輪

2014

5 6

月号

神戸医療生協

神戸医療生協

検索

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

No.337

ISO9001 認証取得

主な記事

地域にひろがる
班活動

2・3面

ウォーキングでイキイキ
からだづくり始めませんか？

8・9面



明日の医療生協をつくる

新しい仲間たち



now

組合員数

5万2,377人

出資金総額

17億6,226万1,400円

1人あたり出資金

3万3,646円

支部

51支部

班数

439班

3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

脳いき班
長田ブロック

**「脳いきいき」
を続けたい**

脳いき教室のチラシを見て、興味がわいて参加してみました。音読や体操、一緒になった人とのおしゃべりなど、外に出るきっかけにもなると思いつけて参加。お友達も誘ったら参加してくれ、組合員にもなってもらいました。会場までの道も、行きと帰りでは違う道を通るなど、脳いき5カ条を楽しく実践しています。北区では第3木曜日13:30から、ひよどり台で開催しています。
(班長・藤木端真子)



**ベビーマッサージの
集まりからできた!**

アップル班
明石海峡支部

子どもの年齢（月齢）はそれぞれなので、ベビーマッサージにこだわらず「情報交換の場」になればいいなと思っています。「小児科はあそこがいいよ」とか「離乳食どうしてる？」など。仕事を始める人もいて、全員はそろわないかもしれないけどお茶会もしたい。赤ちゃんのホップはリンゴのように赤くてかわいい、ちょっとおしゃべりに「アップル班」と名付けました。
(班長・石橋雅美)



**組合員さんの一言から
生まれました**

散歩班
のぞみ支部

「お散歩したい。だれか一緒に歩いてくれる人いないかな」という、組合員さんの一言から「じゃあ、一緒に歩こう」と2月に班を作りました。班長は男性ですが、他は全員女性の班です。少し離れた散歩コースの時は自転車で集合。天満大池や大中遺跡など、景色を見ながら自然の中を7~8人で1時間くらい歩いています。4月は桜がきれいで、気持ちがゆったりしました。
(班長・中居隆資)



2月1日 天満大池

囲碁班
西神支部

男性が多いです

囲碁好きが集まって男性3名で班を立ち上げました。現在は8名になり、実力は初段から1級、2級というところです。ところが3月の班会に、3段という女性の参加がありました。大変嬉しいです。班会は毎月第2月曜日の午後1時半から支部の生協会館あじさいで行っています。初心者から高段者まで、我と思われ方は是非参加してください。大歓迎です。
(班長・田中一也)



おじゃましまーす
地域にひろがる班活動!

神戸医療生協では、昨年1年間に48の新しい班ができました。班は医療生協の活動の基礎であり、組合員が集まる一番身近なところ。今回は、その中からいくつかの班を紹介します。

カレー班
学園都市支部

**気軽に続けられる
食事会を目指して**

名前のおりカレーライスの食事会です。カレーとサラダの限定メニュー。「これなら長く続けられるのではないかと支部運営委員会で話し合い11月に結成しました。高齢者は楽しく食事をしたり話し合うことがないので、食材をみんなで買い、会場の炊事場でわいわい作って「おいしいね」と話しながらいいただきます。男性も来てくださり



作っている間健康マージャンなどをしておられますのでよかったと思っています。毎月第4金曜日に集まっています。
(班長・末田昭子)

**班活動の
3つの条件**

1. 必ず班長を決めましょう。
 2. 年3回以上班会を開催しましょう。
 3. 機関紙「三つの輪」を配布しましょう。
- プラス 健康チェックを行い、健康づくりに取り組みましょう。

班は、組合員が3人寄れば結成できます。暮らしの問題やお困りごと、やりたい事などを持ち寄って班を作りましょう。神戸医療生協本部・健康まちづくり部まで。

昨年度新しくできた班 カッコ内は支部名です

おりがみ班(西舞子)かわせみ班(二見)健康マージャン班(西神)あみもの班(塩屋)ローズ班(新長田)東播建設神出班(おしんべ)リラクラブ(やよい)ノルディック(新多間)卓球班(おしんべ)カラオケ班(のぞみ)囲碁・将棋班(西神)グッド・スマイル(北須磨西部)ときめき

班(西神)体操班(真陽)元気で歩こう会(たかくら台)お楽しみ班(竜菅)Pua keni keni(ひまわり診療所)つばさ走ろう会(STつばさ)ノルディック土曜班(学園都市)いたやど事務班(いたやどクリニック)カラオケ班(垂水東)いきいきロコモ(横尾)にこにこ班(五位の池)トマ

ト班(トマト)囲碁・将棋・麻雀班(学園都市)カレー班(学園都市)介護者家族の班(学園都市)高東班(長田北部)山歩き班(西神南)ひまわり班(狩口)たんぼぼ班(離宮)スマイル(飛松)どんぐり班(未来)脳いき真陽班(真陽)脳いき駒二長班(駒二長)シネマ班(岩岡)散歩班(のぞ

み)吹き矢班(ひだまり)手芸班(明石しおさい)うぐいす班(みき)和がや(西区なでしこ)花と野菜づくり交流班(西区なでしこ)ポーリング班(虹)もくれん班(みき)アップル班(明石海峡)もくせい班(蓮池)白川班(北須磨西部)助っ人班(長田北部)

緩和ケア病棟開設に向けて、公開講座や班会での学習会が取り組まれています。

今回は、その中で出された質問や疑問にお答えします。

Q1 緩和ケア病棟とは？

がんによる痛みや様々な不快な症状を和らげるとともに、ご家族を含め、患者さんの心理的・社会的な苦しみや悩みを和らげ、その人らしく充実した日々が送れるようなケアを専門的に行うところです。

基本的には、抗がん剤・放射線治療の方は、入院対象にはなりません。

Q2 がん以外の難病などの病気でても利用できますか？

現在の保険診療上、緩和ケア病棟の利用対象となる患者さん

は、「主として苦痛の緩和を必要とする悪性腫瘍の患者または後天性免疫不全症候群（エイズ）の患者」となっています。従って現状では、その他の病気で

利用はできません。難病等の病気については、病院のソーシャルワーカーや保健所等の行政相談窓口にお問い合わせください。※神戸協同病院では悪性腫瘍のみが利用の対象となります。

Q3 入院するにはどうしたらいいですか？

緩和ケア病棟に入院するには、まず外来で緩和ケア担当の医師の受診が必要です。

また、他の病院で治療中、入院中の方は、診療情報提供書（紹介状）が必要になります。

Q4 入院までの待ち時間はどのくらいですか？

その方の病状や、入院の予約

状況、ベッドの空き状況などで、入院までの期間は変わってきます。尚、病状やご家庭の状況で急に入院が必要になった場合はご相談ください。

Q5 入院費用はどのくらいかかりますか？

一般の入院と同じで健康保険が適用されます。「高額療養費」の申請をすれば、70歳以上の方は、自己負担は1ヶ月あたり4万4400円です。70歳未満の方は、自己負担が約8万8000円程度となります（金額は目安です。所得によって異なります）。この他に、食事代の標準負担額（一食200円）がかかります。病院によってはさらに、差

Q6 病室はいくつできますか？ 広さはどれくらいですか？

19床（全室個室）で開設する予定で、一般の病室に比べ広くなります。また、病棟内には、家族室、キッチン、デイルーム等も設置します。

Q7 緩和ケアは入院しないと受けられないのですか？

ご自宅などで往診や訪問看護を受けたり、外来通院をしたりという形でも「緩和ケア」を受けられます。例えば、緩和ケア病棟に入院して「家に帰りたい」と希望があった場合、在宅での往診や訪問看護などで継続したケアを受けることができます。

緩和ケア病棟開設統括責任者
安藤 元江



第3回健康づくり交流会

104人の参加でにぎやかに開催

3月14日、昨年一年間の健康づくりのまとめとして交流会を行いました。

内容は、①健康づくり委員会からの報告②各支部選りすぐり班活動の紹介③実際の班活動の体験と展示④減塩コンテストの表彰でした。

班活動の紹介では、2年連続出場の大久保支部のハーモニカ、飛松支部のオカリナ、西区などしこ支部のサンシンが披露されたほか、未来支部ノルディックウォーキング班、明石海峡支部ベビーマッサージ班結成などの新班の報告がありました。

また脳いきいきやロコモ予防の歌体操、よさこいやネットネットなどの多彩な班活動体験を行いました。西舞子支部の平面ルービックキューブ、西区などしこ支部の水きり絵の展



わが家のアイドル Part.8

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。



ますよし はるま 増吉悠真くん (1歳6か月)

楽しそうに保育園に行っています。この間妹ができたせいか母親に甘えています。
加古川市 中橋さん

縁あって同居中、ジャックは婿入り先募集中！
神戸協同病院 廣利さん



リズム(白) ジャック(白・茶)



なかほし ゆな 中橋柚菜ちゃん (3歳4か月)

松本家の三兄弟(妹) 変な顔大会
いたやど 安達さん



左から 松本楓大くん(5歳) 花帆ちゃん(1歳) 凜大くん(3歳)

笑顔は百点満点！ 我が家の癒し系
兵庫区 塩野さん

5月・6月健康づくりイベント

毎週月曜日 17:15~18:15 「健康美体づくり体操教室」 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

5月22日(木) 10:00集合 「ノルディックウォーキング体験会」 明石市金ヶ崎公園

6月14日(土) 10:00集合 親子イベント「どろんこ遊び&田植え体験」 小野市小田町

6月25日(水) 13:30~16:00 「減塩調理講座」 明石市生涯学習センター8階 調理実習室

7月5日(土) 13:00~17:00 「第4回 体力測定会&シッティング風船バレー大会」 真陽小学校体育館



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

むし歯予防デー ポスター募集

歯磨き・むし歯・白い歯などのお口の健康に関するポスターを募集します。

● 募集期間：5月1日～6月30日

● 応募資格：どなたでも可

● サイズ：八つ切り画用紙

(コピー用紙は不可) *作品は返却しません

● 提出先：神戸医療生協各事業所・本部

*ポスターの受付は各事業所で行いますが、掲示は歯科事業所で行います。優秀作品に選ばれた方には、ステキな賞品をプレゼント♪

問い合わせ先 本部 健康推進課 ☎078-641-4323

E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp



第1回

囲碁将棋大会開催!

7月20日(日)10:00より、新長田勤労市民センターにて囲碁将棋大会を開催します。

腕に自信がある方、初心者の方、男女問わずお気軽にご参加ください。

囲碁将棋大会に関する

お問い合わせは

健康まちづくり部

☎078-641-4322



本紙好評
連載中

「カンガルーのポケット」が、 最優秀論文賞を受賞しました!

いたやどクリニックの小児科医・木村彰宏医師が本紙で連載中のエッセイを集めた書籍「カンガルーのポケット」が、先日行われた全日本民医連の第41回定期総会において、**最優秀論文賞**に選ばれました!

★書籍版「カンガルーのポケット」好評発売中★ 定価1,235円(税込)

ご購入の申し込みは、神戸医療生協の各事業所の窓口、または本部へお電話で。代金振込支払い・郵送もできます。(振込手数料・送料は購入者負担となります) 本部☎078-641-1651



カンガルーの ポケット (60)

嵐のなかで

小児科医 木村 彰宏

「責任」ってなんだろう

「遅くまで起きてるから、朝起きられないんでしょ」「遊んでばかりいるから、こんな成績しかとれないし。高校はどうするつもりなの」「子どもがいるし、家庭で繰り返される叱責です。子育ての大きな柱の一つは、責任ある子どもに育てる事ですよね。」「責任」という言葉を考えさせられる本に出会いました。菅原裕子氏の「お父さんのための子どもの心のコーチング」です。「責任」という言葉は、英語では『反応する能力』を意味します。出来事の原因を考え、結果を変えるために、対応しようとする力。即ち、責任とは考える能力と、行動を起こす、あるいは変える能力の事です」と書かれています。責任ある子どもに育てるためには「毎日の生活が、子どもにとって責任を学ぶ機会なのです。飲み物をこぼした時は、親がはじめから終わら

まで始末するのではなく、子どもと一緒にかたづけろ。そして考えさせる。どうすればよいのかという反応する能力を育てる事が大切です」と続けられます。

自己責任論の嵐

責任と良く似た言葉に「自己責任」という言葉があります。「男性は腹囲85cm以上、女性は90cm以上ある方は、メタボ予備軍です」というお上からのお達し。たばこが止められずに健康を害してしまった、お酒を飲み過ぎて警察のお世話になった。「なんでいつもあなたなの。それってやっぱり自己責任でしょ」という声が聞こえます。健康の問題だけではなく、貧困の問題にもこの自己責任という言葉が使われます。湯浅誠氏は著書「反貧困」の中で、「誠実な人ほど『貧乏でもこつこつと頑張っていれば、必ずいい事がある』と考えるし、考えたい。『昔はみんな貧乏だった。それ

でも頑張ってきたんだ』『世間は厳しい。甘えるな』『おれだって大変なんだ。あんただけじゃない』いかに客観的な状況が大変だったとしても、本人の心がけ次第。頑張り次第で道は開ける、我慢できるという神話が反復されている」と述べられます。結果が分かっているのに努力をしない。その結果、不利益を被ったとしても、それはその人の生き方の結果だから仕方ない。自己責任」という言葉は、すんなりと気持ちの中に入ります。「自己責任」という言葉の後押しを受けて、シングルマザーや、障害者、派遣切りにあつた若者へと、自己責任の嵐が吹き荒れます。

自己を包む社会のクッション

でも出来事の原因を考え、結果を変えるために対応しようとする機会が、どの人にも平等に訪れるのでしょうか。湯浅氏は、貧困を例にあげながら、「①教育課程からの排除。②企業福祉からの排除。③家庭福祉からの排除。④公的福祉からの排除。

⑤自分自身からの排除という五重の排除が、その人を貧困状態に至らせる」と言われます。「ひとりの人の暮らしては、その人の能力の他に、外界からの衝撃を吸収してくれるクッションの働きのようなものがあり、そこがエネルギーをくみ出す源泉となる。貧困とは単にお金がない状況ではなく、社会生活を営む上での溜めがない状況ではないか。自己責任論が、条件が異なる他者に向けられる時、他者を排除し、他者に対して暴力的となる。そして過度の自助努力への圧力は、貧困当事者本人をも呪縛し、問題解決から遠ざける」と。

私自身が社会から強く教えられてきた責任感と自助努力の精神は、いつの間にか私を自己責任の嵐の中に閉じこめてしまっています。「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」憲法第25条の精神で、まわりの人の困難を考える事ができるカンガルーでありたいと思います。

さわやかな季節! ウォーキングで **イキイキ** からだづくり 始めませんか?

神戸医療生協では、健康づくり活動の一環として、ウォーキングに取り組んでいます。ウォーキングのメリットは、痩せることはもちろん、コレステロール値や血糖値の低下にも効果があると言われています。厚生労働省は1日の目標歩数を1万歩としています。1万歩は、普通に生活しているだけではなかなか達成できません。遠回りで買い物をするなど、普段の生活の中で歩く時間を増やすことが大切です。そこで、今の季節におすすめのウォーキングコースを3つご紹介します。

明石 **花と海辺のコース**
距離：6 km

薬師院の牡丹の花が綺麗です

海を見ながら ゆったり 歩けます

車が来なくて 歩きやすい

住吉公園 住吉神社 江井ヶ島の酒蔵 海ガメ産卵地

JR魚住駅 山陽魚住駅 西江井ヶ島駅 山陽電車 江井ヶ島駅 山陽新幹線 JR大久保駅 中八木駅 藤江駅

兵庫 **自然を感じる 烏原貯水池コース**
距離：3 km

坂が少しきついです、貯水池は空気も澄んで、緑がきれいなところです。

5月の下旬など、新緑がきれいな季節におすすめです。また、帰りに湊川商店街で買い物することもできます。

烏原貯水池 菊水公園 荒田公園 湊川公園 湊川公園駅 湊川駅 楠高校 川崎病院

地下鉄 西神・山手線

兵庫 **兵庫大仏と運河でたどる 歴史コース** 距離：3 km

能福寺には日本三大仏の1つの兵庫大仏があります。身丈(像高)11m、重量約60t、蓮台高3m、台座高4m、総高18mの大きさに圧倒されます。

福海寺 遍照寺 真浄禅寺 柳原天神 兵庫大仏 兵庫城跡 真光寺 清盛塚

JR神戸線 JR兵庫駅 阪神高速3号神戸線 中央市場前駅 神戸市中央卸売市場 地下鉄海岸線

“チームウォーキング”活動中!

ウォーキングのコース決定やウォーキング当日の参加、1年に一度、200人近くで行われるWHOウォーキングでは先頭に立って歩くなど、様々な活動を行っています。歩くことが好きな方、健康づくりに興味がある方、ぜひ一度チームウォーキングの活動に参加してみませんか? メンバーを募集中です。

メンバーからのコメント

●ウォーキングを通して、友達や仲間ができることも多く、楽しみながら健康づくりに取り組んでいます。



今後のウォーキング予定 ※特に記載がない場合は予約不要

5/19日 海沿いを歩くコースです
垂水なぎさ海道コース
集合 10:00 山陽西舞子駅 改札前
解散 12:00 JR垂水駅
距離 4.5km

5/30金 都会でホテルを見ませんか?
ホテル観察ツアー
集合 19:00 JR元町駅西口
解散 20:30頃 神戸山手大学
距離 1 km
要予約

6/23日 様々な宗教や国の建物を 見ながら歩きます
北野めぐりコース
集合 10:00 JR三ノ宮駅西口 改札前
解散 12:00 JR三ノ宮駅西口
距離 4.5km
※雨天の場合は6/30に延期



このページの記事に関するお問い合わせは 本部 健康推進課 (TEL: 641-4323 FAX: 641-4351)

「おいしく食べて 元気に長生きのまちづくり」



レントゲンをチェックする津村所長

いたやど歯科は医療生協4つの歯科の中で、唯一医科クリニックと隣接している歯科です。全身疾患をお持ちの方も多く、必要に応じて医科に相談しながら日常診療を行っています。スタッフは14名（歯科医師2名、歯科衛生士6名、歯科助手3名、事務3名）です。皆さんの歯とお口の健康のために、治療だけでなく歯磨き指導や歯石除去などの予防処置を行い、定期的なお口の健康チェックにも取り組んでいます。

痛みや不安をかかえて来院された方が、安心して治療を受け「来てよかった」と笑顔で帰っていただけるよう、いつも心がけています。また、高齢、全身の病気が原因で来院できない方や、協同病院に入院されている方の訪問歯科診療も行っています。これからも地域の皆さんがいつまでも口から食べて元気にいきいき暮らしていただけるよう、お口の健康づくりに取り組んでいきたいと思ひます。



後藤 歯科衛生部長



スタッフに聞きました（最近の出来事について）



※訪問歯科診療用のポータブルユニット
森Dr.と最新のポータブルユニット



松井 歯科衛生士

訪問歯科診療が増加しています



八谷 歯科衛生士

辺野古支援に行ってきました♪



三上 歯科衛生士

患者さんの緊張がほぐれるように、季節感のあるウォールアートを制作しました。

「原発ゼロの社会へ」⑦

原発売り込みは無責任

国会会の参院本会議で、トルコとアラブ首長国連邦の両国に原発を輸出できるようにする、「原子力協定締結の承認案」が自・公・民の賛成で可決されました。福島第一原発事故後、日本が原子力協定を締結するのは初めてです。既に発効済みの13カ国と併せて15カ国になります。さらにインド、ブラジルなど5カ国と交渉中です。

あれだけの重大事故を起こした日本政府が、原発を外国に売り込むなんて、無責任なものではないでしょうか。未だに避難生活を余儀なくされ、元の生活に戻る目途もたたない福島の人々を、どう見ているのでしょうか。「廃炉」をちらつかせながら、一方では再稼働を画策す

原発なくそうの声高くなる政府の姿勢を直視する国民の目が大切です。

原発なくそうの声高くなる

安倍内閣は、原発を永久に使い続ける「エネルギー基本計画」を閣議決定して、夏にも九州電力川内原発を再稼働させようと、もろもろいっています。3月28日で2年を迎えた首相官邸前抗議行動は、全国各地に広がり、毎週金曜日、定時定所で続いています。

北海道からの参加者は語っています。「福島から札幌に避難してきているたくさんの中・小学生。『友だちと別れたくなかった。避難している方も残る方も両方つらい。そのつらい現実を、おとなはきちんと見つめて』と言っています。その思いを安倍首相はくんでいるのか。子どもの未来を守るため、たたかいたい」と。

～署名活動へのご協力、ありがとうございました～

昨年（'13・4月～'14・3月）は、わたしたちの生活をめぐる情勢がますます厳しくなる中で、多くの組合員のみならずのご協力を得て、さまざまな署名活動に取り組んできました。本当にありがとうございました。

国民生活を脅かすTPP参加反対への署名では、子どもから高齢者まで幅広い年代のみなさんから署名が集まり、まだ予断は許しませんが、完全撤退するまで、運動を続けましょう。

また、核兵器廃絶を求める署名は、息の長い活動ですが、子どもたちに核兵器のない社会を残すためにも、さらに続けましょう。

神戸市の中学校給食を実現させる署名は、他団体への協力という形で取り組み

署名の内容	累計筆数
TPP参加反対	3,213
核兵器全面禁止	6,010
オスプレイ配備撤回	1,897
安心の医療・介護を求める	2,176
社会保障の拡充を求める	1,585
県立子ども病院移転撤回	8,638
消費税増税反対	5,212
生活保護基準引き下げ反対	1,920
秘密保護法案撤廃	371
保険で良い歯科医療を	8,314

ました。大きな成果を得て、不十分な内容ですが、いよいよ今年11月から、部分的に実施される事になりました。自校調理方式をめざして、さらに運動を強めましょう。消費税は増税されてしまいましたが、10%に引き上げさせないためにも、これからの運動がとて大切で、まさに弱い者いじめの増税はもうさせてはなりません。「保険で良い歯科医療を」の署名も短期間で数多くが集まりました。署名活動は個人の意志を表す大切な活動です。今年度もご協力よろしくお願ひします。



ひまわり診療所所長 尾崎 進

Q1 PTSD(心的外傷後ストレス障害)とはなんですか?

震災などの甚大な災害や交通事故などにより、身体的および精神的に大きなストレスを受け、たために起こる精神障害をいいます。どんな人でも大災害や事故などのストレスは、一時的に食欲不振、不眠、頭痛、腹痛などのいろいろな症状を引き起こすことが多いのですが、時間の経過とともに自然に改善することが多いと考えられています。しかし、PTSDの患者さんは、少なくとも1ヶ月以上そのような症状が持続し、また改善するどころか、どんどん悪化する

Q2 俗に言う「五月病」とは「こころの病気」ですか?

することもあります。心療内科や精神科で薬やカウンセリングなどの専門的な治療が必要です。

五月病とは、「4月に入学や就職などで生活環境が変化する中で、新しい環境になじめず適応できない時、ゴールデンウィーク中に一気に疲れが出てしまい、休み明けに心身ともに不調になってしまつ」状態をいいます。

症状としては、不安感、無気力、不眠、食欲不振などの、「うつ病」と同じような状態になります。対処としては、ストレス発散をして気分転換したり、仕事や勉強などを完璧にこなそうと、頑張りすぎないようにすることが大切です。また、友人に話を聞いてもらったりすることも、ストレス発散になって効果的なこともあります。

Q3 新型うつ病について教えてください

最近、症状は五月病によく似

た「新型うつ病」と言われる状態が、20代を中心に季節に関係なく増えてきていると言われています。「新型うつ病」は好き

なことをしている時は全く問題ないのですが、仕事など嫌なことをすると抑うつ症状が現れる状態をいいます。また、1日のうちでも気分の浮き沈みが激しく、突然気分が落ち込んだと思うとすぐに気分が晴れるといった状態になったりします。また、普通のうつ病は休養を取ると改善することが多いですが、「新型うつ病」は休養明けに会社に行くことと対人関係のストレスなどですぐに抑うつ症状が現れたりします。

Q4 新型うつ病になる原因は何ですか?どのように対処すればいいですか?

新型うつ病の患者さんは、怠け者などのように見られることが多いのですが、本人にとつては非常にしんどい状態であることは間違いありません。現在のところ新型うつ病になる原因は

はつきりとわかっていないのですが、子どもの頃から無理して頑張ってきた人に多いといわれています。対処としては、原因となっているストレスを遠ざけるのが一番なので、現実的には長期休暇や転職、部署の変更などが必要となることが多いです。薬などは効きにくいことが多いと言われています。

まとめ

「こころの健康」もからだの健康と同じように、調子が悪ければ放っておかずに、できるだけ早く専門医を受診し適切な治療を受けることが大切です。調子が悪ければ、かかりつけ医に相談し、心療内科などの専門医を紹介してもらいましょう。(なお、ひまわり診療所には心療内科はありません)

困った時の 常備菜

作り置きOK!!



長田北部支部 村上さん

れんこんのカレー炒め(4人分)

- れんこん...1節(250g)
オリーブオイル...小さじ2
★塩・こしょう...少々
★はちみつ...小さじ1
★カレー粉...小さじ1
★白ワイン...大さじ1
★レーズン...大さじ1

れんこんは輪切りにする

★の材料を全て加えて水気がなくなるまで炒める



味つりはお好みで調整して下さい

牛肉・韓国風佃煮(4人分)

- 牛の切り落とし...300g
ごま油...大さじ1/2
★水...1cup
★酒...大さじ1
★砂糖...大さじ1
★コチュジャン...大さじ1/2
★しょうゆ...大さじ1/2
・すりごま...大さじ1

牛肉は小さめに切る

フライパンにごま油を入れて熱する。肉を入れ、色が変わってきたら、★の材料を全て入れて調味する。



最後にすりごまを入れて汁気がなくなれば完成~!!

水煮大豆とごぼうの甘煮(4人分)

- ごぼう...150g
水煮大豆...120g
出し汁...カップ1
砂糖...大さじ1と1/2
しょうゆ...大さじ2

ごぼうは斜めに切る

水につけてアク抜き



鍋にだし汁と水煮大豆を入れて強火にかけ、煮立ったらアクを取る。

入れる

中火弱にして砂糖、みりん、しょうゆを入れ、アルミ箔で落としふたをする

汁が完全になくなればOK!!

組合員伝言板



◆医療費の自己負担が1割になりました。でも、眼科と歯科位しか利用していないので、あまり恩恵がないのですが、これは嬉しいことなのですね。

(山崎重子 北区)

◆木村先生の「カンガルーのポケット」はとても大事なことを学びました。「学ぶことをやめたら、教えることをやめなければならぬ」という言葉ですね。

(岡祐理絵 長田区)

◆初めてのクイズ応募です。皆さんのいろいろな班で活動されているんですね。あじさい会館近くに住んでいますので、何か参加出来たらと思います。

(山井恵子 西区)

◆医療生協では妙法寺の歯科でお世話になっています。健康診断は神戸市の集団検診を毎年受けています。

(瀧澤歌子 須磨区)

◆組合員伝言板にのっていた方に触発されて始めて応募してみました。絵本好きな孫に私本をプレゼントしてあげたいです。

(寺地るみ 明石市)

◆に時間がかかっているようで、心が痛みます。また、取り残された動物たちにも…人間の都合で左右される命があつてはならないのは人間だけでなく、命あるものすべてであるべきですね。

(梶本隆吉 垂水区)

◆「三つの輪」が届くとまっ先に「カンガルーのポケット」を拝読します。白衣でなく、Tシャツ姿の木村先生に初めてお会いした時の印象そのままの温かく心に染み込む文章に、いつも癒されております。喘息でお世話になった息子もすっかり大きくなり、春からは高校三年生。健康にすくすくと成長しております。

(浅野久美子 明石市)

◆去年私の医療費は、かぶせていた歯がとれた2回だけでした。健康を有り難く思っています。でも本当は、やせガマンせず、病院にもかかりたい時もありましたが、医療費の心配が一番にのしかかっていたのです。

(濱口かすみ 明石市)

◆被災地支援活動ご苦労様です。阪神淡路大震災の時よりも復興

(岸本美津子 西区)

ヨコのカギ

- 1 花から集めて、巣に持ち帰って貯蔵しました
- 4 駅伝競走で次の走者に渡します
- 7 「5月の……」はウルサイ?
- 8 正式名称は鹿苑寺と言います
- 9 霊長類の一種。マント……
- 10 「割」の100分の1
- 11 今年はウマ、来年は?
- 13 イタチに似た動物、……の毛皮
- 15 スプーン。……を投げる
- 16 少なくとも7つはあ
- 17 ムダなもの。……のない品

タテのカギ

- 1 5月の第2日曜日
- 2 三人寄れば文殊の……
- 3 「光陰矢の如し」。……の経つのは早い
- 4 普段は爪を隠しています
- 5 映画をつつす幕
- 6 異彩を放つ、……変人
- 9 腕の一部なのにときどき「鉄砲」になる
- 12 竜巻よりも小さい? 砂ほこりが舞います
- 13 商品を売る所。……先

応募方法

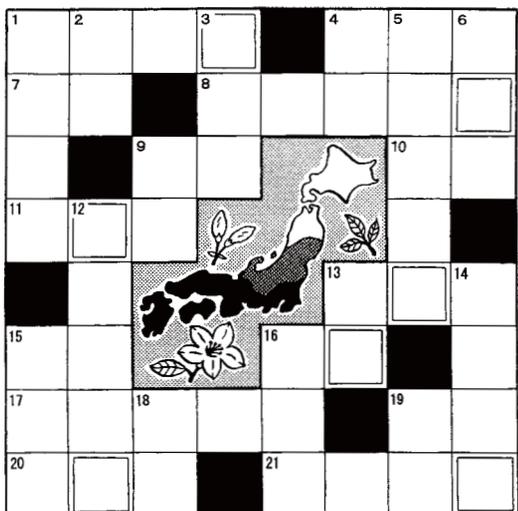
- 14 何も無いスペース
- 15 梅雨の合い間の……晴れ
- 16 本や雑誌の巻頭に入れる絵
- 18 はんこのことです
- 19 世界文化遺産に登録された山

3・4月号パズルの解答

☆め切/5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。」
 3・4月号パズルの解答

クロスワードパズル

《解き方》
 イラストをヒントにして、二重ワクの7文字をうまく並べてできる言葉は?



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。
 中村芳子、小林豊美、伊東初代、丹後きみ、大迎照子、数内紀代美、永井聡子、松岡照子、野村敬子、松尾廣 (敬称略)

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。

機関紙「三つの輪」のモニターを募集します!

いままで以上に身近に感じていただける紙面作りのために、組合員のみなさんのお声をお聞かせください!

- 期間: 2014年7・8月号~2015年5・6月号
- 内容: 毎号「三つの輪」を読んで、アンケートにお答えいただきます。
- 期間中の6回すべてのアンケートにお答えいただいた方には、図書カードをお礼させていただきます。
- ◆ご協力いただける方は、「神戸医療生協本部編集部」(連絡先は表紙参照)まで。◆

法律相談日(無料)		5月	6月
19時より(要予約)	協同歯科 ☎913-1155	8(木)	12(木)
18時より(要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211	16(金)	20(金)
18時より(要予約)	いたやどクリニック ☎611-3681	22(木)	26(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 0120-979-451
 *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
 兵庫県保険医協会
<http://www.hnhk.jp/>

5月のテーマ	
月	老後のセクシャルライフ
火	診療報酬改定で何が変わったのか①
水	足にこむら返りが起こったら
木	肺炎球菌ワクチンの効用
金土日	爪に入った水虫

6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。

2日(金)~6日(火・祝)の期間は、金土日のテーマを放送

3/19 平和ツアー



◀須磨ブロック
平和社保委員会
主催で姫路へ

須磨区役所と
タイアップ▼

4/6 県民集会



なないろの組合員かつどう
虹の
パレット



4/7 WHO健康チェックと

ロコモ予防体操



未来支部

◀健康チェック
講習会



看護師就職説明会

▲神戸協同病院ブース

西明石支部

和坂班での
花見▶



魚住支部組合員集会



4/13 番町診療所お花見会



4/13 いたやど春まつり

