

三つの輪

2015

34

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.342

ISO9001 認証取得

主な記事

お仕事探訪シリーズ①
臨床工学技士

7面

あなたも生活習慣
見直してみませんか？

8・9面

今だから見なおす
防災対策シリーズ①

10面

すみれ
(花言葉：誠実)



20年目の祈りの灯

now

組合員数

5万3,719人

出資金総額

18億3,389万4,700円

1人あたり出資金

3万4,139円

支部

51支部

班数

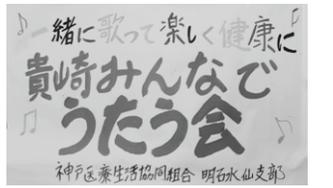
439班

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



6周年によせて

代表 佐伯 圭一

明石水
仙支部で
は、支部
の活動で
貴崎つた
う会を毎
月行つて



の記事が掲
載されて以
来、新加入
が3人増え
ました。声
をかけてみ
ると、「いい
事
つもい事
をしてい
るから、声
がかかっ
たら加入し
ようと思っ
ていました
」と言っ
ていただき
ました。

います。参加者は60人、みんな
で楽しくうたっています。
この貴崎うたう会を通じて、
神戸医療生協の存在が少しずつ
ですが、地域の皆さんに知って
いただけるようになってきまし
た。毎回八ガキを送ったり、ピ
ラを地域に150〜300枚配布して
お知らせしてきました。

昨年7月に6周年を迎えて、
神戸新聞の明石版にトップで
せていただきました。メディア
の力は本当にスゴイなあと思っ
たのは、今回初参加の方が7人
おられ、すべてその記事を読ん
で参加された方ばかりだったか
らです。その中でも、神戸の東
灘区から参加された姉妹は、こ
の記事をわざわざ切り抜いて、
持ってこられていました。こ
れだけではありません。

高齢者の介護施設で喜ばれる

うたう会の会場近くに介護施
設があり、そこから毎回10人前
後の方が参加されます。みなさ
んこの日を楽しみにされていて、
大きな声を出して歌っておられ
ます。終わって帰ると、みんな
生き生きされて表情が変わって
いますと指導員の方がいつてお
られます。

これからも引き
続き地域に引っか
りと根を張って、
みなさんに喜んで
いただけるようにがんばって
いきたいと思っています。

うたう会は
他の支部でも
行っています。

ちょっと興味が沸く健診のハナシ

その8

健診結果がよくわかる！ 結果返し班会

絆を深めた健診結果返し班会

丘の風支部「スターヒルズ班」は、11
月「健診にいきこう班会」と題して、神戸
協同病院で受診しました。結果が各自宅
に届くと、家庭はもちろん班会でも話題
になりました。健診結果は高血圧、不整
脈、糖尿病など、総合判定もDやE、要
治療、要精密検査といった結果ばかり…
「このままでは、私達がめざす、元気
でいきいきとした豊かな人生を送ること
は出来ない。自分の今の身体の状況を
もっとわかりやすく知りたいね」という
ことで、神戸協同病院おすすめの「健診
結果返し班会」を開くことに。

検査技師さんが検査結果の数値の詳し
い説明・見方はもちろん、なぜ健診をす
めるのか、検査結果を今後の日常生活
に、また健康づくりにどう活かすのか具
体的にわかりやすく説明してくれまし
た。次に持参した検査結果を一人ひとり
みてもらい、疑問に思うこと不安に感じ
ることなど相談のつてもらいました。



「説明を聞いて、気分がすっきりした」そ
の時だけの結果数値に一喜一憂するだけ
でなく、以前の自分自身の検査結果と比
べて、どう変化しているかを知ることの
重要性を教えてもらい勉強になった」持
病があり病院を受診しているが、健診の
意義を知ること健診をすすめる理由が
わかった」など健診に対する考え方・見
方が変わったという意見を聞くことがで
きました。そして、「検査結果を持ち寄り
お互いの身体の状態や数値を共有するこ
とで、より親しみを感し、絆が深くなっ
た」とうれしい感想をいただきました。
「今度もみんなそろって健診に行こうね」
有意義な班会になりました。

丘の風支部 太田垣 英機

やってよかった！ 健康チャレンジ2014

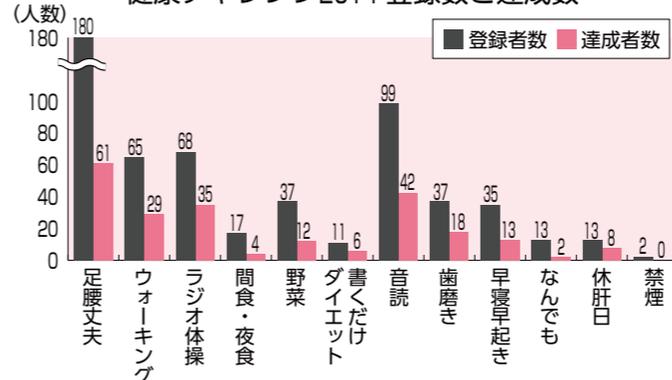
健康チャレンジ2014が
7月〜10月まで行われました。
このチャレンジは、日頃行っ
ていない健康習慣を身につける
ために、自分でチャレンジする
コースを選び、1カ月のうち25
日の実行を目指します。

チャレンジコースは12コース
のべ77人が登録しました。人気
1位「足腰丈夫」、2位「音読」
でした。達成できた人はのべ230
人。複数のコースにチャレンジ
したり、グループで申し込みす
る人もいました。

チャレンジ終了後のコメント

- 新聞も読まない日が多くあつたのに、チャレンジのおかげで毎日読むようになりました。
- 7月に始めてから11月。今もチャレンジがんばっています。
- 今までは、いつでもできるという気持ちがかえって続けることにならなかった。次は別のコースにチャレンジします。

健康チャレンジ2014 登録数と達成数



この健康チャレンジをきつかけに、生活習慣を見直した方や、期間を終了してもチャレンジを続けるという方が多くいらっしゃいました。
健康づくり委員会では、健康づくりのための様々な企画を考えています。日々を健康に過ごすために、あなたも参加してみませんか？ 2015年は子ども向けのチャレンジも企画していますので楽しみに。

(健康づくり委員会)

健診に行こう！

健診の紹介ムービーができました！



健診を受けようかなとは思っているけれど、どんなことをするのかよくわからないから、ちょっと不安…そんな方に向けて、実際の健診の様子を紹介する動画ができました！神戸協同病院のホームページから、「健診に行こう！」動画を見ることができます。

神戸協同病院

検索



いよいよ緩和ケア病棟の工事がはじまりました!!

一昨年の総代会で「神戸協同病院に緩和ケア病棟の開設」が決定されました。その後、設計や費用のところで何回もの折衝が重ねられ、やっと昨年11月に合意に至ることができました。建設費が高騰している中で、当初の計画からかなりの変更をしての決定になりました。



そして、本格的にこの1月から工事がはじまっています。天

井を剥いで電気の配線の確認をしたり、壁の取り壊しをしたりなど、外来や病棟などは通常通りの診療をしながらの工事がなっています。毎週月曜日の午後

後に工事関係者と病棟の担当者で打ち合わせ会議をし、患者様に不都合のないよう、また安全に工事が進行するように調整しています。予定では5月の半ばに完成し、6月から入院の受け入れをしていきます。

今からは壁や天井、床などの材質や色調を選んだり、カーテンやソファ・ベッドを選定していきます。業者に見本のイメージ図を依頼し、作成してもらっています。洗練されたクールな感じ、落ち着いた重厚な感じ、明るい柔らかな感じとさまざまな雰囲気のものを見せてもらいました。その中で、神戸協同病院の緩和ケア病棟のコンセプトにある「あたたかい下町の緩和



ケア病棟」にマッチするものは...と考えました。「やっぱり、明るい柔らかい感じで親しみやすさを感じるこ

とができるものがないな」と担当者の中で決めていこうと思っています。19床の個室になりますが、その中の2部屋は畳の部屋になっています。他の緩和ケア病棟の見学時に、畳の部屋を希望される方も多いということとを聞いていたので、設計の段階でお願いしました。ベッドを置かずに布団でと考えています。またいつでも入れるようなお風呂をと

お知らせ

19床のお部屋の名前を募集します。

- 募集締切** 3月21日(土)必着
- 応募方法** FAX・郵送にて
- あて先** ★FAX 078-641-6309
★〒653-0041
神戸市長田区久保町2丁目4-7
神戸協同病院 担当 渡田

個人でも、班や支部などのグループでの応募も可です。採用の方には記念品を差し上げます。

いうことで、病棟の中にはユニットバスを設置します。希望時に利用できるように時間や曜日などを設定せず、また、ご家族も利用できるようにします。照明やカーテンなど病室関連だけでなく、ナースステーションの機器類など、これから多くものを選んでいき、ホッとすることが出来る空間をつくっていきたいと思います。工事の進行状況や部屋の様子などは、神戸協同病院緩和ケア病棟ホームページでお知らせしていきます。

わが家のアイドル Part.13

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。



こやま 河村航くん (1歳9ヶ月)

わい、まるまる。めっちゃ優しいおっちゃん
と気のええにいちゃんに
拾われて12年、3人仲良く暮らして...あつ、
うんこ係のおばはんも
いるけど...きょうん
(足達まる)
訪問看護STかけはし
足達さん



わたしの宝物。
カイリ 孫の海璃です。
保育園の運動会。
アンカーで2周走り、
トップに追いつきました。
番町診療所 中村さん



うづま 金城侑馬くん(3歳)
はるひ 荒木陽日くん (1歳1ヶ月)
まひろ 荒木麻宏くん (1ヶ月)

わんぱく孫達3人組
わんぱく、いたずら研究中!
強くやさしい人になってね!
垂水区 野崎さん

ジジババからの
プレゼントの半纏が
気に入っています。
須磨区 河村さん

2015年3月・4月イベント 予約不要の記載がない場合は要予約。参加費がかかるものもあります。

- 3月12日(木) 14:00~15:30 健康づくり講座「からだの健康はお口から」(予約不要) 垂水年金会館
- 3月14日(土) 13:30~16:30 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) 講堂
- 3月27日(金) 10:00~12:00 ウォーキング「アーモンドの並木を見るコース」 JR住吉駅集合
- 4月14日(火) 13:30~16:30 「ヘルシー料理コンテスト」 神戸市立地域人材支援センター(長田区) 調理室
- 4月22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) 調理室
- 4月27日(月) 9:50~15:30 「花満開!淡路島公園コース」 ジェノバライン(フェリー乗り場) 明石港集合(昼食持参)

予告 5月から4カ月間「スリムアップセミナー」ひまわり診療所・なでしこ歯科
問い合わせ先 本部 健康推進課 ☎078-641-4323 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp

第73回 通常総代会 日時 **6月21日(日) 9:30開会** 場所 **神戸朝日ホール(元町大丸東側)**

「〇〇君が、第一志望校に合格されますように、心からお願いを申し上げます」年の瀬から受験生が診察に来られると、診察室は急遽「祈禱の場」に変わります。本屋さんでもらった「祈合格」のしおりをお札代りに渡します。中学、高校、大学受験、資格試験など数年間精進して来られた子どもたちに、カンガルーからのささやかなプレゼントです。毎年恒例の儀式なので看護師さんはあきれ顔を通り越して、どうぞお好きにしてください状態です。でも本当は「がんばってね」の言葉に添えて、伝えたいもう一つの言葉があります。

6人に1人

「子どもの貧困」という言葉を「存じでしょう。貧困をどのような物差しで測ればよいのかさまざまな論議がありますが、ここでは「その国の平均的な所得の半分以下の暮らし」と定義します。2012年の統計では18

歳未満の子どもの16・3%、6人に1人が貧困ライン以下の生活をしていると報告されました。この数字を見られて、みなさんはどのような感想を持たれたでしょうか。「貧困と言っても子どもたちはみな身ぎれいにしてるし、手にはゲーム機を持っているし…」「発展途上国のように、痩せた子どもに出会うことはないし、6人に一人が貧困層という数字はあわないよね」わたしも小児科の外来診療をしながら、貧しさを実感する機会は多くありません。

子どもの貧困と教育の関係

山野良一先生の「子どもに貧困を押しつける国・日本」(光文社新書)を読みました。先生は、私たちが感じるいろいろな「子どもの貧困」への疑問をていねいに解き明かしてください。膨大な資料の中から、教育に関わる疑問をとりあげましょう。①「義務教育は無償でしょ。高

校の授業料も免除になったし」先生は説明されます。無償の範囲は授業料と教科書代に限られます。実際には学校教育費と給食費で公立小学校では10万円近く、公立中学校では17万円近くかかります。高校では公立私立ともに授業料は免除になりませんが、納付金や交通費は大変です。幼稚園から大学まで全て公立校に通ったとしても、子ども一人の教育費に1000万円以上かかるといわれます。②「経済的に大変だったら、大学なんて無理していかなくてもいいんじゃないの」現在の進学率(大学・高専・専門学校等)は8割近くになります。大学進学率は90年代のバブル崩壊後にむしろ上昇します。高卒の親を持つ子どもの貧困率は22%、大卒の場合8%と言いますから、大学への進学は貧困の世代間連鎖から抜け出す就活保険の役割もあるのでしょうか。③「やる気と能力があれば、学費の安い国公立大学に入れんじゃないか」私が学生の頃の大学

授業料は年12000円、今は53万円を超えます。この間の物価は2倍になりましたが、それでも急上昇です。入学金も28万円かかります。私学の場合の授業料は平均で83万円、入学金は27万円+施設整備費。ヨーロッパ圏の大学授業料は0~15万円といえますから高負担です。④「親が学費を出すのは当たり前じゃないのか」多くの国では返還不要の奨学金制度が充実し、多くの学生が利用しています。日本の奨学金制度は利子つきのローンなので卒業時に多額の借金が残ります。学費を出せる家庭と出せない家庭との進学率の差は縮まりません。受験生のあなたへ、カンガルーは心の中でもう一つの言葉を伝えます。学びたくても進学できない同級生がいることを、忘れないでください。「子どもの貧困」なんて昔話だといわれるような社会のありかたを、しっかりと学んでください。子どもたちに「はるよ来い」カンガルーは心から願います。

お仕事探訪シリーズ①
神戸医療生協の
臨床工学技士

神戸医療生協では、様々な職種が連携して、チーム医療を行っています。今回から、現場を支えるスタッフの仕事を、シリーズで紹介します。

第1回は臨床工学技士です。

臨床工学技士は、院内で医師・看護師や各種の医療スタッフとチームを組んで、主に医療機器の操作や保守・点検などを担当しています。

神戸協同病院の臨床工学技科は6人在籍し、医療機器をいつでも安心・安全に利用できるよう、日々尽力しています。

血 液透析装置の操作や点検

血液透析とは、腎臓のかわりに血液をキレイにする治療法です。その透析を行う機器の操作や点検、患者様の介助や体の状態のチェック、薬液の管理を行います。



胃 カメラの検査補助

検査に使用する胃カメラの取り付けや取り外し、洗浄・消毒や、機材の管理などを行います。医師や医療スタッフと連携して、検査が円滑にすすむように補助を行います。



睡 眠時無呼吸症候群の検査

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている時に呼吸が止まってしまう病気です。検査をするためには患者様に、1泊2日で入院していただきます。臨床工学技士は一晚中立ち会い、睡眠中の脳波や呼吸の状態などを検査します。



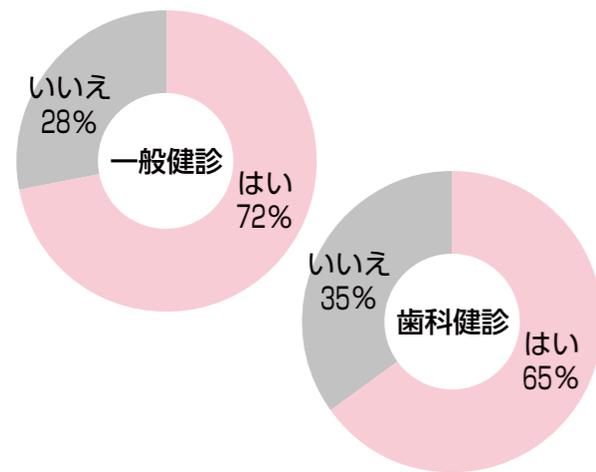
臨床工学技士は、変化し続ける高度な医療に対処しながら働いています。それぞれの分野は分かれていて、その中で助け合いの「輪」を形成し、チームとしての力を高めています。その「輪」は、Drを中心とする病院全体の輪の一部となっています。この中で、より力を発揮できるように、日々新しい情報に眼を向けて日常の業務に取り組んでいきたいと考えています。最近嬉しかったことは、透析機器の更新をしたことで、患者様から身体の負担が軽くなったと感想を聞いたことです。患者様が安心・安全な医療を受けられるようにすることが私たちの役目だと思っています。

私たちのおもい

あなたも生活習慣見直してみませんか？

～生活習慣チェックシートから見えてきたこと～

Q 1年以内に健診を受けましたか？また定期的に歯科検診を受けていますか？



健診は一般健診・歯科健診ともに、一昨年よりも受診率が上がっていました。

健診の受診率が高い市町村は、健康づくりの意識が高いと言われています。平均寿命男女ともに全国1位の長野県は、特定健診受診率49.6%です。兵庫県の平均寿命は男性24位、女性35位、特定健診受診率41.6%です。班会や食事会に参加する組合員さんの健診受診率は高水準と言えます。

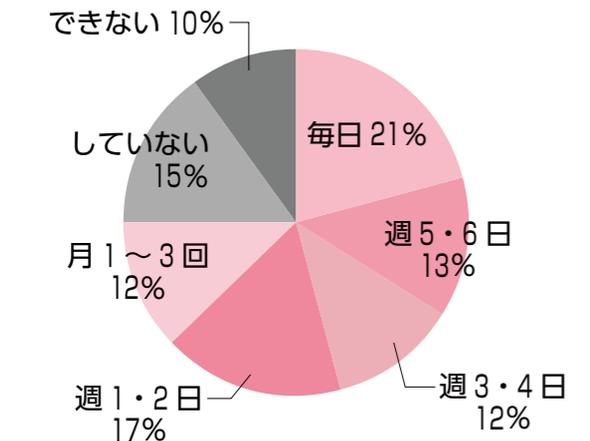


年1回は健診をうけましょう！

年1回の健診受診で、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。神戸医療生協では、各地域でまちかど健康チェック（血圧・体脂肪・尿検査・骨密度測定）も定期的に行っています。

健診についてのお問い合わせは各事業所まで（連絡先表紙参照）

Q 1日30分（または10分×3回程度）以上の汗ばむ運動をしていますか？



平均年齢が70歳ということもあるのか、「していない」「できない」が25%となっています。一方、厚労省のすすめる国民健康づくり運動「健康日本21」で推奨されている、『1回30分以上の汗をかく運動を週に2回以上』を達成している人は、全体の46%でした。

運動を生活の中に取り入れ、継続していくことは意識をしないとできません。

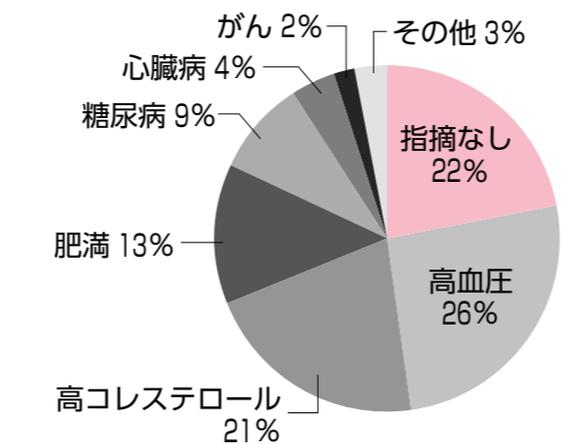


楽しく運動、始めませんか？

神戸医療生協では、2010年からロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防に取り組んでいます。みんなで楽しく、体操やゲームを取り入れた運動に参加すれば、きっとからだを動かす気持ちよさを感じていただけると思います。お問い合わせは、本部 健康まちづくり部まで



Q 健診の結果、何らかの病気の指摘を受けましたか？（複数回答可）



健診を受けた大半の人が経過観察～要受診の指摘を受けています。この中には、すでに治療をしている人、複数の疾患のある人も含んでいます。

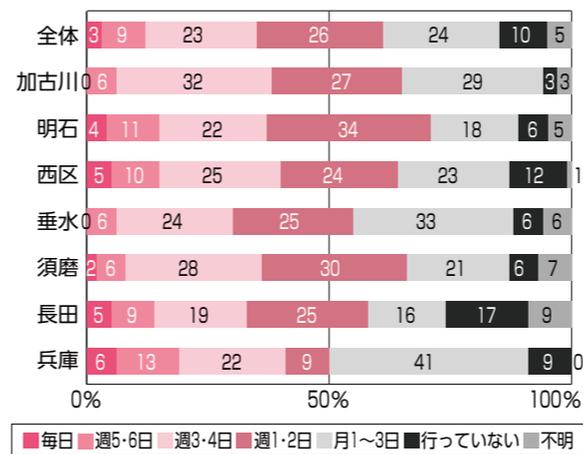
飲酒に関する質問と高血圧の関連性をみると、毎日飲酒する人で高血圧の指摘があった人は40.3%、ほとんど飲まない人では27.1%であったことがわかりました。お酒と高血圧に関連性があることが考えられます。喫煙との関連は、喫煙者数が少なかつたため今回はわかりませんでした。



生活習慣病を予防しよう！

高血圧や糖尿病などは生活習慣病と言われ、日ごろの食事・運動・睡眠が大きくかかわっています。これらの生活習慣病は、脳血管疾患などの重大な病気のリスクを高めたり、悪化すると合併症を引き起こす危険性があります。発病して治療するより、予防に取り組みましょう。

Q ここ1カ月間、イベントや講座、趣味の会など、仲間とふれあう場に行きましたか？



友人や趣味仲間と集いコミュニケーションをとることは、認知症の予防につながります。ふれあいの場に「まったく行っていない」は性別で見ると、男性では12%、女性では8%と男性のほうが比率が高くなっています。男性はなかなか外出する機会が少ない状況がうかがえます。地域の中に集える場所などの確保が必要です。



集いの場づくりをすすめています！

地域で行なっている班会は、囲碁・体操・脳いきいき（認知症予防）・絵手紙・ウォーキングなど、みんなで楽しめる内容が揃っています。また、気軽に集える「たまり場」となる生協会館では、班会のほかに、喫茶や食事会なども開催しています。お問い合わせは、本部 健康まちづくり部まで

生活習慣チェックシート

実施期間：2014年4月下旬～7月
 対象：地域の班会や食事会などに参加した人
 2013年度 男性124人 女性488人 計612人
 平均年齢68.9歳
 2014年度 男性118人 女性525人 不明10人 計653人
 平均年齢：70.2歳



まとめ

一昨年と昨年の調査結果から、組合員さんの生活習慣については、地域ごとの傾向がわかってきました。運動ができていない人が多い地域には、体を動かす班会を提案するなど、地域の健康づくりに積極的に活用していきたいと思っています。（健康づくり委員会）

備えは大丈夫!? もう一度確認したい防災対策

2011年3月の「東日本大震災」など、日本では毎年様々な自然災害が多発しています。阪神・淡路大震災以降、防災についての考え方や対策について、より洗練され実用的なものが多くなってきました。震災から20年を節目に、もう一度災害について考えてみたいと思います。

非常時の持出し品 例

- 非常時持ち出し用リュック**
 背負えるだけでなく、女性でも楽に持ち運べるように、持ち手とキャリー付のものがおすすめ。
 
- 救急用品セット**
 絆創膏、ウェットティッシュ、消毒薬、包帯etc...
 その他普段服用している常備薬など
 急な体調不良にも備えて
 
- 非常食**
 非常食 (人数×3~4日分)
 保存水 (目安:人数×2ℓ)
 
- 日用品**
 携帯電話、メガネ、歯ブラシ、
 水のいないシャンプー
 非常時にも、最低限日常に近い生活ができる備えを
 
- 衣類・防寒具**
 衣類、防寒着、下着、防災ずきんまたは帽子、
 運動靴、タオル、携帯スリッパ、
 軍手(厚手)、マスク、レインコート
 
- 寝具**
 毛布、アルミブランケット、コンパクト
 エアマット、レジャーシート
 過酷な環境下でも少しでも休養をとれる
 ようにすると共に、できる限りかさばらない
 ものを選ぶことがポイントです。
 
- その他**
 電池不要の万能ライト(LED/
 ラジオ/携帯充電器)、ホイッスル、
 マッチまたはライター、ロウソク、布のガムテープ、ポリ袋(大中小)、多機能ナイフ、アルコール除菌ジェル、
 使い捨てカイロ、電池、簡易トイレセット、サランラップ、ロープ、新聞紙、油性マジック、トイレトペーパー、湯わかしBOX、ポケット固形燃料、口腔ケアシート、貯金通帳、印かん、保険証や免許証の
 コピー、現金(札・小銭)、避難マップ、
 緊急時の連絡先一覧、防災マニュアル
 

家族の状況に合わせて用意しておきたいもの

- 
 生理用品
 女性用下着
- 
 哺乳瓶、紙おむつ、おしりふき
 おもちゃ・絵本、母子手帳のコピー
- 
 常備薬、老眼鏡・入れ歯、介護用品、
 大人用おむつ、やわらかい非常食

ポイント

- 最低限必要なものだけを**
 ・あれもこれも不要に準備しない
 ・普段の置き場所にも工夫を
- 定期的に中身の見直しや入れ替えを**
 ・非常食や保存水の消費期限切れに注意
 ・定期的により良いものに入れ替える
- 知恵と工夫を忘れない**
 ・ゴミ袋は雨具や水汲み用に…
 ・ガムテープとマジックでメッセージボード…
 ものがない状況で、今あるものを最大限に活用する。
- 家具や家電の防災対策にも注意**
 せっかくの備えも無事に生き延びてこそです。
 家具の転倒防止や、非常時の火災防止なども定期的に見直す必要があるかもしれません。

まずは命が最優先

災害時に備えて必要なものを用意しておくことは非常に大切ですが、用意した持出品や備蓄品は災害後の生活を支えるものであり、まずは自分と家族の安全を確保すること、命を最優先にした行動を心がけてください。

「原発ゼロの社会へ」⑫

「住民説明会」の実態

鹿児島県・川内市が行った、九州電力川内原発に関する「住民説明会」についての報道がありました。

説明会に参加できるのは、事前に申し込みをした川内市民で、当日は個人別に座席指定されていました。行政側の説明があった後、冒頭「この時間は質問のみで、意見や論議は控えてください」という司会者の言葉で、質問コーナーが始まりました。質問に加えて、少しでも感想を述べようとすると、「意見は控えてください」と司会者が制止します。住民が一番気にしている「九州一帯の火山噴火」に質問が及ぶと、原子力規制委員会の委員は「専門外ですのでお答えしかねます」と、質問回避です。1時間後、多くの参加者が挙手して「私も関心す

「予定時刻がまいましたので閉会します」の一言で緞帳がおりされ、閉会となりました。

閉会後の記者会見で川内市長が、「これで多くの住民の理解が得られたと思う」と語っていましたが、キャスターからは「住民説明会」の多くが同じような状況ではないか、との指摘がありました。この後の川内市議会では、賛成多数で地元議会として、川内原発の再稼働を認めました。

鹿児島県議会は、川内市議会の賛成を受けて「賛成」の決議をしましたが、自民党衆議院総会・副会長の宮路和男氏は、自民党部会で「世論調査でも明らかであるが、多くの国民・県民が反対しているにも関わらず、県知事が先頭に立って拙速に再稼働を進めることが、民主主義と言えないのか」と発言。

地元市民の視線に立った、真の民主主義が求められます。

医学生奨学金 貸付制度のご案内

兵庫民医連は、卒業後、民医連の医療活動に参加し、地域住民とともによりよい医療を進めたいと考える医学生のみなさんを対象に、奨学金貸付制度を設けています。

奨学金の月額	1・2年生	3・4年生	5・6年生
奨学金のお申込みについて	50,000円	60,000円	70,000円

医学部に入学が決まった時点から可能です。在学中でも申込みすることができます。学年ごとに定員がありますので、検討中の方はお早めにご相談ください。

お問い合わせ先
 兵庫民医連 奨学金担当

TEL 078-303-7351
 FAX 078-303-7353

ポイント①
 様々な学年の学生や、全国の医学生と交流する企画が盛りだくさん！

ポイント②
 奨学金の返済免除制度があります。

ポイント③
 日本学生支援機構(JASSO ※旧育英会)の奨学金との併用が可能！



奨学生交流会の様子

知っておきたい身近な病気の話

糖尿病について

Q 糖尿病って遺伝が関係あるの？



糖尿病に限らず、病気が起こる原因の一つは親からの遺伝です。しかし、同じ親から生まれた弟でもそれぞれ顔かたちや違うように、実は、表面だけでなく体の大きさや形、その働きも一人ひとり違います。その結果、病気がかりやすさも一人ひとり違ってきます。同じ兄弟でも糖尿病になりやすい人となりにくい人がでてくるのです。



Q 糖尿病の家系だと必ず糖尿病になるの？

糖尿病の原因のひとつに遺伝があることは述べましたが、糖尿病の遺伝が濃い人であっても、食事の量と運動の量が適切であれば、一生糖尿病と無縁の生活が送れます。

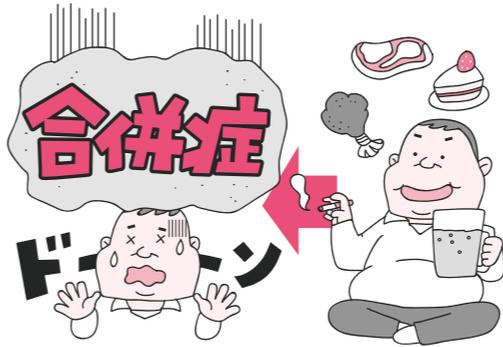
ですが、人間は好きなだけ食べてラクをしたいものです。糖尿病だけでなく、高血圧症や高コレステロール血症など、生活習慣病と呼ばれているものは、人間の欲望の結果です。食物があふれ、肉體労働が少なくなった現代社会がもたらした病です。

Q 糖尿病を発症するとどうなるの？

糖尿病になってしまうと、生活を改善できなければ、様々な合併症が待ち受けています。た

だ、合併症が起ってくるのは、数年から数十年先のことで、本人にとっては緊迫感がなく、生活の改善に身が入りません。不幸にも合併症が起ってくるから、やっと糖尿病の治療を始める人も多くいらつしやいます。

さらに糖尿病に、他の病気、高血圧症や高コレステロール血症、飲酒、喫煙、肥満、ストレスなどが加わると、合併症が起こってくる確率は、何倍にもはねあがります。心臓発作、脳梗塞、失明や透析、足の切断などで苦しむこととなります。



Q 糖尿病の治療法にはどんなものがあるの？

糖尿病は薬さえ飲んでおけば良くなるというものではありません。食事療法と運動療法が必ず要です。



食事療法や運動療法は大変なように思えるでしょうが、ヘビースモーカーや大酒飲みの人も、一旦、禁煙・禁酒してしまえば、その生活に慣れてしまうものです。治療に成功するかどうかは、一定期間頑張り通してみるかどうにかかっています。とりあえず、3カ月間は一生懸命に取り組んでみてはどうでしょうか。極端なやり方であればさらに続けていけるようになるはずですよ。

次回は糖尿病の薬についてお話しします。

私のオススメレシピ

今回のレシピは...
東洋子さんからいただきました

練り味噌

- <材料>
- ・白味噌...100g
 - ・砂糖...大さじ3
 - ・みりん...カップ1/2



白味噌と砂糖、みりんを鍋に入れ、弱火でゆくりと12~13分ほど木べらで練る



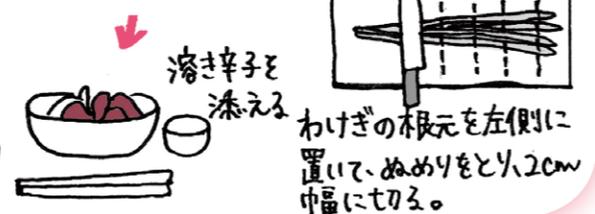
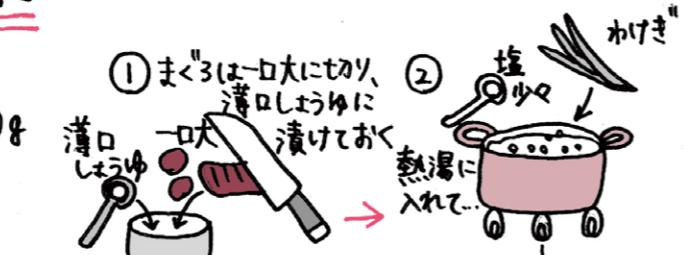
冷蔵庫で保存できます。3ヶ月程度保存OK

練り味噌活用!
温野菜やお豆腐、少味味の落ちた魚にのせて焼いてもおいしい! 常備しておくと、便利です

練り味噌を使って...

まぐろとわけぎのめた

- <材料>4人分
- ・まぐろ(赤身、刺身用)...150g
 - ・わけぎ(ネギでもOK)...8本
 - ・薄口しょうゆ...小さじ1強
 - ・酢...大さじ1
 - ・練り味噌...大さじ4
 - ・溶き辛子...大さじ1/2



組合員伝言板



◆神戸医療生協「三つの輪」を楽しみに読んでいます。今年、阪神淡路大震災から20年目、そして東日本大震災から4年目になります。災害時には、全国の医療生協の共同の力に、たくさんの方の勇気ももらいました。本当にありがとうございます。これからも宜しくお願いします。

◆「三つの輪」送っていただきありがとうございます。始めて応募します。高齢の母が8年前神戸協同病院で10カ月ほどお世話になりました。その時の感謝の気持ちから組合員になっていきます。
(児玉芳江 宮城県柴田郡)

◆先月は、正月も押し迫った師走最終日に、喉・鼻風邪を、こ

多忙中にもかかわらず、ご丁寧なインフォームドコンセントをいただきながら診療くださりありがとうございました。ありがとうございました。
(寿賀穂 須磨区)

◆歯科でお世話になっていました。急な時も親切にしてくださいました。ありがとうございます。どうしても正月太りになってしまっ、気の弱い私ですが、週4回半日コースのスポーツジムで汗を流し、風呂に入って帰るのが唯一楽しみで、治療しながら長生きしたいものです。
(八木勝 垂水区)

◆久しぶりのクロスワードで、新鮮でした！「ずんずんと解ける私を見て、「お母さんすごい！」と1年生の息子がキラキラした顔でほめてくれました(笑)。子育てに追われる中での、これまた新鮮な時間になりました。実は簡単な問題も、1年生から見れば漢字だらけで超難問の様です。
(藤原夕紀 明石市)

◆「三つの輪」を配布しています。「毎回楽しみにしているよ」と声をかけてくださる方がいてはげみになります。これからも頑張つて配ろうと思います。
(村上三枝子 長田区)

◆年末に庭の掃除でお世話になりました。ト

◆「三つの輪」を配布しています。「毎回楽しみにしているよ」と声をかけてくださる方がいてはげみになります。これからも頑張つて配ろうと思います。
(村上三枝子 長田区)

◆表紙の絵手紙は、みなさんお上手ですね。以前、同じ職場の人の名前を拝見して、なつかしく思いました。また、「生きる力」について考える時、「平和」が土台になると思いました。安心して暮らす為に、医療・介護が保障されなくてはと思います。
(花畑とも子 長田区)

◆「三つの輪」を配布しています。「毎回楽しみにしているよ」と声をかけてくださる方がいてはげみになります。これからも頑張つて配ろうと思います。
(村上三枝子 長田区)



加古川市 土井ますみ

三つのカギ

- 3月は双子座・牡羊座・オリオン座などが見られます
- 顔つき。目鼻たち。十人十色の……
- ことわざ。困っている時に都合よく助けがきた
- 二つで一組
- ケチャップにもする野菜
- 首都はバクダッド
- 水清ければ……すまず
- 粹ではないねえ
- 運……、宿……、……金
- 昔は「蛍の光」、今は「旅立ちの日」を歌う学校も多いそうです
- 鉛筆やりんごの中心部
- 大工道具の一つです
- 3月14日は……デー
- ……先三寸のおしゃべり
- 横に歩きます
- サッカーの反則のひとつ。
- ……サイド
- 「冷却」の反対語は？
- 選手権保持者。優勝者
- 「再構築」の英略語
- うずもれて見えなくなることを
- 「しんちゃん」と言えば
- 前金。手付け金
- シロツメグサやナスナは春

タテのカギ

- 3月14日は……デー
- ……先三寸のおしゃべり
- 横に歩きます
- サッカーの反則のひとつ。
- ……サイド
- 「冷却」の反対語は？
- 選手権保持者。優勝者
- 「再構築」の英略語
- うずもれて見えなくなることを
- 「しんちゃん」と言えば
- 前金。手付け金
- シロツメグサやナスナは春

応募方法

- ☆み切/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「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。
- 1・2月号パズルの解答

シャブシャブ

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。
大上昌代、嶋田貴行、近藤計雄、加納日出子、鎌田修治子、豊田智恵子、宮田久寿美、上野邦子、日高保夫、西堀松生(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。

法律相談日(無料)

	3月	4月
19時より(要予約)	協同歯科 ☎913-1155	12(木) 9(木)
18時より(要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211	20(金) 17(金)
18時より(要予約)	いたやどクリニック ☎611-3681	26(木) 23(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/>

3月のテーマ	
月	輸血製剤と献血
火	乳歯のむし歯と歯並び
水	ケガした時のRICE(ライス)処置
木	声のかすれ
金土日	五月病という病名はあるか?

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。

(2日(月)から開始)



脳いき
「くるりんぱ」に
挑戦中!

脳いきいき
インストラクター交流集会

なないろの組合員かつどう

虹の
パレット



須磨ブロック
健康づくり講座

長田メモリアルウォーク



阪神・淡路大震災から20年



横尾支部
もちつき大会

新春のつどい



“明日へ語り継ぐ”集い

虹のパレタイン行動



男の料理教室