

三つの輪

2016

3

4

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.348

ISO9001 認証取得

主な記事

あなたの街の
支部長紹介

3面

深刻！
医師・看護師確保

7面

戦争法の廃止を
求める統一署名

8・9面



戦争法廃止！ めざせ2,000万筆 虹のバレンタイン署名行動



now

組合員数

5万4,746人

出資金総額

19億293万2,050円

1人あたり出資金

3万4,759円

支部

52支部

班数

449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 にし ☎078(797)7085 かけはし ☎078(948)3375

緩和ケア病棟 開設から半年間の 振り返り

皆様の大きな支援をいただき、
熱い期待のなか、昨年6月に緩和
ケア病棟が開設し、半年が経
ちます。

この間にも、たくさんのお患
様とご家族との出会いがあ
りました。私たちは、患者様お
一人おひとりの痛みやつらさ、
不安などの症状を早急にやわ
らげられるように日々取り組み、
望まれている思いを受け、ご家
族にもできる限り寄り添えるよ
うにつとめています。

私たちがごだわる看護の中に、
癒しの空間づくりと行事は
スタッフも楽しむ〴〵というもの
があります。なかでも、平日の

午後のボランティアさんによる
ティーサービスはとても好評で
す。患者様とご家族や、面会に
来られているご友人の方にも、
淹れたてのコーヒーや紅茶に、
ボランティアさんの手作りお菓
子などを添えて、各お部屋まで
給仕をしてくださいます。医療
スタッフではない、ボランティア
さんのところからの温かなお
もてなしは、患者様とご家族に
ほっと一息のつける時間になっ
ています。

また、患者様の体調の良い時
には、お誕生日会を開いたり、
栄養士の力も借りて、たこ焼き
やお好み焼きパーティーをご家
族と計画。当日の様子も写真に
して、お渡しするなどのサプラ
イズと一緒に楽しませてもらっ
ています。



昨年のク
リスマスに
はボランテ
ィアさんや
組合員さん
の協力もい
ただき、道
上先生サン

タも登場し、5階病棟独自のク
リスマス会も開くことができました。
限りある時間の中だから
こそ、行事を通して、患者様と
ご家族に季節感を感じてもらえ
たり、癒しの時間となるような
ひと時の空間作りも私たちが大
切にしているこだわりです。そ
してそれらは、私たちスタッフ
にとっても、大きな張り合いで、
楽しみで、ここで過ごされた
日々の大切な思い出の一つとな
っています。これらの取り組み
は、今後も続けていきたいと思
っています。

開設からちょうど半年がたっ
た12月に、協同病院で「症例検
討会」を開き、他職種のスタッ
フが参加し、痛みをテーマに学
びを深めました。

これは、当院で闘病の末に亡
くなられた患者様の事例を通し
て、他職種がそれぞれの立場か
ら振り返ることで、同じことが
らでも違う視点から考えられた
り、アプローチの仕方を知った
り、参加したスタッフの視野が
広がり、今後のケアに生かすこ
とのできるおおきな学びとなり



より寄り添える 緩和ケア病棟に

少しでもいい時間を、長く過
ごせるよう、患者様お一人おひ
とりに、医師や看護師だけでな
く、薬剤師や栄養士、リハビリ
スタッフ、医療事務など、さま
ざまな職種との連携とボラン
ティアの皆様の協力も得て、い
ろんな方向からケアに当たって
います。これからもますます、
頼られるスタッフとともに、患
者様とご家族に寄り添える協同
病院の緩和ケア病棟でありたい
と思います。

(神戸協同病院 5階
緩和ケア病棟 藤堂知子)

あなたの 街の支部長紹介



離宮支部
岡崎 梅子さん

神戸医療生協との関わりはか
なり古く、まだ須磨南部が板宿
支部としてひとつだった頃から
になります。まず、飛松支部や
大田支部が結成されました。離
宮にも支部をつくらう。医療生
協の活動をしていた主人が亡く
なったその年の11月に、離宮支
部が結成されました。

結成当時は違う方に支部長を
お願いしてましたが、交代で支
部長を引き受けてから8年以上
になります。

空白地域だった須磨区高尾台
を運営委員さんが地域訪問して
くださり、たまたま道を尋ねた
方が自治会長さんとお知り合い
でした。そんなつながりで、高
尾台地域で認知症予防□□モ体
操など公開講座を開くことがで

き、新加入にもつながりました。
今後もそんなふうに医療生協の
活動がどんどん広がればいいな
と思います。

昨年は念願だった新しい支部
運営委員さんが3人増え、7人
になりました。とても嬉しく
思っています。新しい運営委員
さんが増えたことで、その方が
中心となり新班もできました。
今年度中に3回開催できると思
います。

今年度、残す四課題は仲間増
やしなどいろいろありますが、
組合員訪問に取り組み、駒どりの
寄付や病院の宣伝、「戦争法
廃止を求める統一署名」の訴え
をやりきりたいと思っています。
私も高齢になってきましたので
無理もきかなくなってきました
た。そろそろこのあたりで支部
長交代、誰か支部長引き受けて
もらえないかなと思っています
ところです。



五位ノ池支部
古野 正三さん

五位ノ池支部は、現在3名で
運営しています。2009年の
3月に最初の支部運営委員会が
開かれました。組合員数は約1
400名、機関紙約70部が支部
から配られています。この地域
は、もともといたやどクリニッ
クの患者さんが多く、そこから
組合員になった方が多い地域で
すが、組合員数の割には活動は
なかなか進んでいないですね。
難しい地域だと思います。

僕は以前、本山中学校の教
師をしており、昭和44年に五位
ノ池に引っ越してきて、いたや
どクリニック(前板宿病院)に
患者としてかかったのが、神戸
医療生協との最初の出会いでし
た。

当時は支部もなく、お二人の
方がニュースを配られていただ
けでした。そのお二人が体調を
崩され、代わりに頼まれたの

がきっかけです。僕は85歳に
なっていました。地域で大し
た仕事もしていないし、医療や
福祉に関われること、何か人
の役に立てるならとおもひ引き
受けました。医療生協の活動が
自分に合いそうだと思ったのは、
医療や福祉の活動だけでなく、
世直しが入ってるのが僕にとっ
て嬉しい限りだったからです。
医療生協に関わってよかったこ
とは、何より人とかかわりで、
多くのことを学べたことです。
いい人たちと関わってよかった
と思います。

今の課題はとにかく運営委員
さんを増やす事です。地域に手
伝っていただけの可能性のある
人はきつといます。

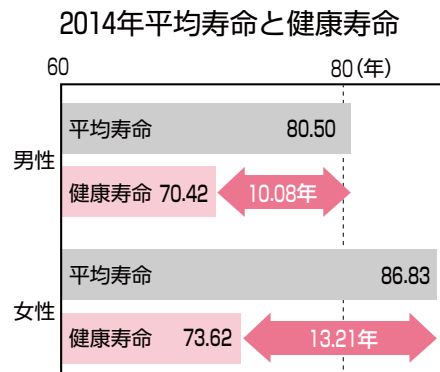
また、毎月の班会にももっと
参加者を増やしたいです。現在
妻も僕もいたやどのデイサービ
スを利用していますが、それを
やめて、たとえ2カ月に1回で
もなんとか日をつくって参加し
たいと思っています。

まだまだ出来ること、やりた
いこと、いっぱいあります。

健康のつくり方を学び実践を！

健康寿命(元氣寿命)を知っていますか？

日本人の平均寿命は2014年女性が86・83歳、男性が80・50歳です。ところが、日常生活に制限のない期間(健康寿命)は2010年女性が73・62歳、男性が70・42歳です。ということは、10年以上人の手を借りて生活をするということです。理想は各個人の寿命＝健康寿命とすることです。



人間の体の寿命は120歳と言う専門家がいます。平均寿命の延伸は医療が大きく影響していま

す。

65歳以上の高齢者の受療率が高い主な傷病をみると、入院では「脳血管疾患」「悪性新生物(がん)」です。外来では、「高血圧性疾患」「脊柱障害」となっています。介護が必要になった主な原因は、「脳血管疾患」が21・5%と最も多く、「認知症」15・3%、「高齢による衰弱」13・7%、「関節疾患」10・9%となっています。男性の「脳血管疾患」が32・9%と特に多くなっています。

健康がすべてではないけれど、健康でなければできないことが多いですね。神戸医療生協の健康づくりは、生活をエンジョイできる「からだ」と「こころ」をつくるきっかけづくりを行っています。

健康を意識し、実践しようと思いき出すのが60歳代からのようです。しかし、現実には20歳後半から生活が変化し、30歳代40歳代で生活習慣病予備軍が増えてきています。

神戸医療生協の健康の輪をひろげよう！

健康づくりの目標は、健康に関心を持ち、積極的に健康づくりに取り組む人の輪を広げていくことです。

健康づくり月間を知っていますか？

4～6月は「健康チェック月間」血圧測定・尿検査をすべての班会でとりくみます。「健康診断は、いつ？どんな検診がある？健診で何がわかる？」を学習します。

7～10月の健康チャレンジ月間は、子どもと一緒にチャレンジ項目を決め、登録します。1カ月間継続できれば達成賞です。子ども達は「おてつたいをする。外で遊ぶ…」を登録、大人の人気は「あいうべ体操と足腰丈夫筋トレ」でした。チャレンジをきっかけにウォーキングを続けている人もいます。

1～3月はすこしお(減塩)生活月間です。まずは、1日の食塩摂取量を簡単に測れる尿テストでみます。食塩水の味

覚テストをして、減塩のコツを学習します。1カ月後には減塩できたこと確認します。



気軽に受けよう「まちかど健康チェック」

コープ等の店舗や駅前・バス停などまちかどで行っています。血圧測定・尿検査・握力測定・足指力測定は無料。骨密度測定は500円でできます。看護師・リハビリ関係職員がいつしよに行っているときは、詳しいアドバイスがあます。

イベントに参加しよう！

- 5月はホタルツアー
- 6月は田植え体験会
- 10月はW H O ウォーキング、須磨海岸で地引網まつり

わが家のアイドル Part.19

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。



我が家の二代目おてんば娘です。先代より長生きしてね！やよい支部 宮松さん



いのうえはると井上陽翔くん(3歳)



大木あかりちゃん(3歳)



こはる小春柴犬メス(13歳)

我が家に来てから11年、今ではすっかりクーの天下です。おおくぼ支部 藤井さん

1歳の弟がいるおにいちゃんです。今夢中なのはレールを長くつないでおもちゃの車を走らせることです。竜宮支部 桜井さん

里子のクー(12歳)

七五三でおすましの孫のあかりちゃん元気で大きくなってね。塩屋支部 本岡さん

2016年3月・4月・5月 健康づくりイベント

アーモンド並木ウォーキング 5km	3月29日(火) 10:00	集合場所: JR住吉駅	参加費: 300円
櫻満喫 大倉山ウォーキング	4月1日(金) 10:00	集合場所: JR神戸駅東口 改札前	参加費: 300円
ゆったり散策 淡路島公園ウォーキング	5月31日(火) 9:50	集合場所: 明石ジェノバライン 乗り場	参加費: 300円

健康カレッジ須磨 10:00～11:30 いたやどクリニック			
3月16日(水)	健診結果の見方	検査技師	参加費: 無料
4月20日(水)	「食べ方を知るとこんなに違う」健康で長生き	管理栄養士	

公開講座「健康寿命は高血圧管理から」 ためして減塩セットプレゼント			
3月11日(金) 14:00～16:00	朝霧生協会館	神戸協同病院 医師・管理栄養士	参加費: 300円

公開講座「心臓と足の血管のお話」			
3月15日(火) 14:30～16:00	神戸協同病院	神戸協同病院 林 秀行 医師(内科)	参加費: 無料

公開講座「脳いきいきってなあに？」「あいうべ体操」			
3月30日(水) 14:00～16:00	垂水レバンテ会議室2	脳いきいきマスター、協同歯科 歯科衛生士	参加費: 無料

すこしお(減塩)生活月間 1月～3月末 ためして減塩セット 1セット300円 各事業所で販売(簡単にできる尿中食塩濃度測定キット2枚、すこしお生活テキスト)

問い合わせ先 本部 健康まちづくり部 ☎078-641-4322 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp

「お友達の影響力」

「部活、何か入ったの?」。中学や高校に入り一回り大きくなった子どもを診察室に迎えるときに気になることがあります。新しい学校にはなじめたかな、毎日元気で通えているのかな、小児科の医師が気にすることで、気にならないかもしれません。

中でも一番の気がかりは、お友だちとの関係。思春期を迎えると、親や先生や教科書よりも、お友だちからの影響を強く受けるようになります。我が家に生息するかんがるのつっ子も、親よりもお友だちの言葉に一喜一憂しています。思春期に人生のお手本となるようなお友だちと巡りあえるといのですが、こればかりは親の力は及ばぬこと。先ほどの質問に「サッカーをやっています。僕は野球部です。毎日クラリネットを吹いてます」と、元気な答えが返ってく

ると一安心。お母さんは勉強が気かりな様子ですが、部活動でいろいろな事にぶつかって、お友だちと解決していく体験は、これからの人生の宝物です。反対に「部活動には入ってません。帰宅部です」と返されると、少し心配になります。

「ルーチン」と「情熱」の関係

子どもの頃はみんな可能性のかたまり。野球選手にサッカー選手、芥川賞も夢ではありません。やがて夢を手に入れる事ができるのは、ほんの一握りの幸運の持ち主だと知ります。「どうせ、やっぱり、結局ボクは…」失敗や挫折を何度も経験する中で、何かを始める前に結果が気になり始めます。勝算はあるのか、その結果何が得られるのかなど。年を重ねるごとに、新しく何かを始めることにためらいが生じます。新しいことを始めるよりも、毎日をごとにかやり過ごそうとします。

昨年は、五郎丸選手の決めポーズが話題になりました。何かに臨むとき、緊張を和らげるためのその人の決め事があります。毎日をごす時間の中にも、その人の手順があります。それが「ルーチン」。しかし、ルーチンはくせものです。型にはまると強みを発揮できるのですが、型をこなす事が日々の課題となり、型を壊せなくなると飛躍は望めません。

重松清さんの小説「空より高く」(中公文庫)の主人公も繰り返しの毎日に悩むひとりです。廃校間近な高校の3年生である彼は、入学した時から「君たちは最後の…」と言われ続けて過ごします。先輩と呼ばれることなく過ごした3年間。未来への希望を描けないまま無為に過ごす毎日。ある時、新任の先生に後押しされて、残された高校生活を精いっぱい自分らしく過ごそうと歩き始めます。

ではなく、新しく楽しい事に出合いたいという情熱。他の誰かのお役に立ちたいという情熱。若い時だから情熱があふれているわけでもありません。年を積み重ねたから、情熱が涸れてしまっわけでもありません。

合言葉は「レッツ・ビギン」

クリニックでの新春のあいさつに、カンガルーは「挑戦」という言葉を使いました。ダイエツトに挑戦、ハッチャんとボール集め記録に挑戦、学会発表に挑戦、クリニックの医療の質の向上に挑戦、平和を守る運動に挑戦など、年頭所感で総理大臣が使った回数を超えて「挑戦」という言葉を30回使いました。

1972年に放送された「飛び出せ!青春」というテレビドラマを覚えていてほしいでしょうか。主人公たちの合言葉は「レッツ・ビギン」。いくつになっても、合言葉は「レッツ・ビギン」さあ、はじめましよう、ご一緒に。新しいなにかを、情熱をこめて! 大草原のおいしい草は、きつとあなたを待っていますよ。

深刻! 医師・看護師確保



『医師・看護師不足』は新聞やテレビにも取り上げられています、すまず厳しい状況になっています。

なぜ厳しいのでしょうか?

A 看護師不足は、保健師助産師看護師法が制定された戦後すぐから問題になっていて、准看護師の制度もつくられました。現在の看護師不足の原因の一つは、2006年4月に導入された7対1入院基本料にあります。患者さん7人に対し1人の看護師を配置する病院は、10対1、13対1の病院よりも高い診療報酬ですから、7対1の入院基本料を導入したと、各病院が看護師確保に取り組みようになりました。元々不足気味だったのに2006年4月からより多くの看護師が必要となり、さらに看護師不足が進んだのです。(医師の不足は2004年度から始まった研修制度の変更が大きな要因です)

Q 神戸医療生協ではどんな事をしていますか? 看護の場合

A 看護活動の重点課題の一つに、『看護師確保』『私たちの医療・看護を継承する人づくり』を位置付けて取り組んでいます。学校訪問や募集広

告、ホームページの充実、労働条件の見直しなどは当然のこととして、

具体的には、春・夏に行う高校生の1日看護体験(将来に向かって看護師の選択が具体的にになります)、看護学校入試宣伝(この時配布した資料請求のはがきからつながりができ奨学生が誕生します)、奨学生の学習交流会(先輩看護師や異なる学校の学生との学習交流は気づきと支えになります)などに取り組んでおり、新卒の看護師採用は、ほとんどが奨学生からです。看護を離れている方の再就職の後押しが出来ればと、復職支援セミナーも開催しています。また、就職後の初期研修制度は働き続けるうえで大きなウエイトを占めており力を入れています。

模擬面接ってなんですか?

A 看護学部・看護学校への進学を考えている学生さんを対象に行う「面接対策講座と模擬個人面接・集団論議の場」のことです。2015年度は2回行い15人の参加がありました。



(1回は医学部を目指す学生さんと合同で開催、医学部希望者は11名の参加でした)。医師・看護師を先頭に職員が面接官となって、入退室含め順に一人ずつ他の参加者がいる場所で行います。他の人の面接に立ち会つこともまた勉強です。1月の模擬面接会には、高校の進路指導の先生が医学部を目指す生徒の進路指導に役立てたいと見学に來られ、緊張感と熱気あふれる模擬面接会となりました。

最後に一言!

A 組合員さんの企画への参加は大きな励みになります。ちよとした情報やお知り合いの紹介は職員を元気にします。引き続き力を貸してください。

第74回 通常総代会 日時 6月26日(日) 9:30 開会 場所 神戸朝日ホール (元町大丸東側)

ず、内容は「戦争法」そのものです。さらに、憲法解釈を180度くつがえした閣議決定に基づいた違憲の立法は、立憲主義の否定です。「安倍政権の暴走」は同時に、沖縄での辺野古新基地建設、原発再稼働、秘密保護体制と個人情報管理、消費税率引き上げと大企業重視の法人税引き下げ、労働法制改悪での労働者使い捨てなど、あらゆる分野で進められています。



「安倍政権の暴走」と闘うべく、29の団体が「戦争させない・9条壊すな 総がかり行動実行委員会」を組み、「戦争法の廃止を求める統一署名」を提起しました。全国で2000万筆を集めて、5月3日の憲法記念日に国会に請願しようというものです。神戸医療生協は、この運動に参加し55000筆の署名を集めようと決めました。52の支部は、それぞれの運営委員会で支部目標を持って、どうすればより多くの組合員に訴え、この運動に参加してもらえるかを討議しています。憲法学習会の開催、組合員訪問、街頭宣伝、知人への訴え、事業所窓口での宣伝、外出時には署名用紙の携帯、自治会や老人会での訴え、機関紙配布時の返信用封筒の活用などの行動が始まっています。

毎月、9の日を集約日として、集まった署名はもれなく国会に届けます。

組合員のみさん

多くの組合員の想いを署名用紙に込めて、国会に届けましょう。次代に戦争法を残すことはできません。是非、廃止させましょう。

背景には、
アメリカの要求が！
私たちは許さない

戦争法の強行採決にとどまらず、「戦争する国づくり」が飛躍的にすすんでいます。国家安全保障会議に、国家安全保障戦略の策定、軍事費も拡大しています。さらに、防衛整備庁が設置されました。こうした動きが目指しているのは、日本がアメリカとの関係で集団的自衛権を行使する範囲を地球規模にまで拡大することです。テロ特措法、イラク特措法を制定して、自衛隊の海外での活動を飛躍的に広げ、アメリカの要求に応えてきました。しかし、それでも集団的自衛権の行使を禁じた憲法（当時の政府解釈）が活動の大きな制約になっていました。その制約を取り払うものが、今回の安保法制の目的なのです。アメリカの「日本が集団的自衛権を禁止していることが、日米の同盟関係の足かせになっている。集団的自衛権を行使できるようにせよ」が、要求でした。

憲法違反の「戦争法」を廃止しよう

2015年9月19日に強行採決され、成立した「平和と安全保障関連法」は、憲法9条に違反していることは明らかであり、「平和と安全」の名に関わらず



題として発生する事は想定していない」と自らの答弁を覆す始末です。さらには、これらの国会答弁に対し多くのメディアから「こじつけのような理由」「説明の破綻」と批判されています。

わたしたちの

筆55,000人は署名目標

昨年9月19日
未明、安倍自

公政権は、憲法9条を破壊し、日本を「海外で戦争する国」につくりかえる法案を、空前の規模で広がった国民の運動と6割を超す「今国会での成立には反対」という国民世論に背いて、強行成立させました。

圧倒的多数の憲法学者、歴代の内閣法制局長官に続いて、最高裁長官経験者が、今回の安保法制は集団的自衛権を容認するもので、明らかに憲法違反であると断じました。

わたしたちは、この安倍自公政権の暴挙に対して、満身の怒りを込めて抗議するものです。

根拠ない

「集団的自衛権」

法案の提案当初、安倍首相は「我が国近隣で紛争が発生し、取り残された多くの邦人を米国の船舶が輸送している際に、その船舶が武力攻撃されても日本人を守るができない……常



にわたしたちは、日本国民の命、幸せな暮らしを守る義務がある。

そのための法制だ（昨年6月26日衆院平安特委）と説明していました。ところが、数か月後の9月11日に参院の同委員会では

本人が乗船していない船を護り得る」とそれまでの説明を覆しました。

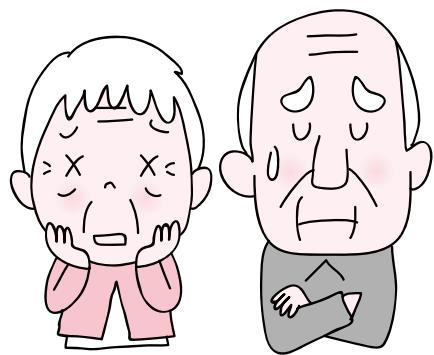
さらに衆院予算委員会でも高村副総裁（自民）が、「集団的自衛権行使の典型的な例を示してください」といって、安倍首相は「ホルムズ海峡の機雷除去」を挙げましたが、イラン側から「機雷敷設など有り得ない」との不快感が示されると、「現在の国際情勢に照らせば、現実の間

戦争法(安保法制)の廃止を求める統一署名

患者さんから見える 社会保障の 実態

Aさん76歳男性。妻と二人暮らしです。加齢にともなう変形性股関節、膝関節症を患って手術を受けましたが、術後のリハビリは不十分で、下肢筋力の低下が著しく、再三転倒し頭部打撲で入院をくりかえしているという状態で、奥様（妻）が相談にられました。

Aさんはもともと妻といっしょに居酒屋を営んでいましたが、だんだんと足に支障をきたすようになり店にもあまり出られなくなっていました。妻がAさんの介護と店を切り盛りしていましたが、かなりの疲労で、



このままでは共倒れになってしまつということでした。
当面、要支援2の範囲で受けられる訪問介護とデイサービスを利用しようとケアマネジャーに依頼したところ、利用者負担が1割ではなく3割となると言われました。介護保険料の滞納によるペナルティーで、今後4年間利用料は3割負担が続くとのことでした。

景気が悪く、経営がきびしくなり介護保険料を払うことができなくなつてしまつていたのです。3割負担はきついのですが、妻の介護負担軽減とAさんのADLの低下をまねかないようにサービス利用をすることにしま

した。

介護保険料が払えず、滞納のペナルティーを受けた高齢者が2013年度で1万2849人。保険料が払えず、介護サービスを制限されるなど貧困が命を脅かす事態の広がりを示すものです。介護保険料は制度開始の2000年が全国平均で月額2911円でしたが、以降、上昇し続けて2015年4月から3年間は月5514円にもなり、開始時の倍近い負担で高齢者の生活を脅かしています。

Aさんについては、介護認定の見直しを行い、要介護4と認定され、オムツの介護用品の支給（年間10万）を受けられるように援助し、また、身体障害者手帳の取得（1級）をして重度障害者医療費受給者証が発行され医療費の負担軽減となりました。

安倍首相は「一億総活躍社会」を目指す」として大々的に打ち出した「新3本の矢」は、「強い経済」「子育て支援」「社会保障」の政策強化で、会見では「希

望と夢、安心のため」と強調していました。第3の矢の「社会保障」では「介護離職ゼロ」を掲げ、介護保障を充実させていく方針を示していますが、実際の介護保険の「改正」では、特別養護老人ホームへの入所申請が、要介護3からしかでなくなり（以前は要介護1）、一定所得のある人は介護サービスの利用負担が2割になるなど、言っていることとやっていることが全く正反対になっている現状です。

要介護1→3



今ある社会保障制度を最大限利用すること、これ以上の社会保障制度の改悪を許さないたたかいをすすめ、要介護者、家族を地域全体で支えるしくみをつくり、誰もが住み慣れた地域で安心して豊かにくらし続けられる、そんな願いをかなえるまちづくりを医療生協の使命として行っていきたいと思っています。

（神戸協同病院 地域医療部
ソーシャルワーカー 齋藤行生）

「原発ゼロの社会へ」⑬

神戸医療生協、
「原発」に反対する
7つの訳
最終回

昨年9月の鹿児島県・川内原発に続き、福井県・高浜原発が再稼働されました。福島原発事故内部も調査出来ず、原因も解明されていません。さらに原発で出る核の「ミ処理方法もありません。」「再稼働有りき」で進められて良いものでしょうか。

⑥ エネルギーの無駄

原子力以外のエネルギー源と違って、電気の形にしなければエネルギーが利用できません。しかも、発電時のロスが大きく、発生した熱の65%以上が温排水として海に捨てられてしまします。また原発は、電力需要の変化に応じて出力を変えられないため、出力調整用の発電所が必要となります。つまり、原発を

⑦ 地球の温暖化を助長する

原発推進勢力は、「地球温暖化防止のために原発を」の宣伝をしています。確かに原発自身は、温暖化の要因であるCO2を出しません。しかし、原発原料のウラン採掘、原発稼働のための火力発電、原発の廃棄物処理などの過程で膨大な石油を消費します。原発は「間接石油発電」です。過大広告というより詐欺的広告です。

以上①～⑦を主な理由として、
原発に反対し、これからも反対運動を続けます。

地域で開催

借り上げ復興住宅相談 会から見えてきたこと

兵庫県や神戸市などが20年の契約でURや民間などから借り上げ、阪神淡路大震災被災者に提供している「借り上げ復興住宅」からの強制退去が大きな問題となっています。入居者の多くは、20年の入居期間であることを事前に知らされていません。兵庫民医連は弁護士からの要請を受け、退去期限が早い9ヶ所での相談活動を1月に実施し、神戸医療生協からも職員・組合員による事前の案内ビラ配布や相談会当日の対応など積極的な協力をしていただきました。

参加者は、男性12名・女性24名、計36名。（50代1名、60代6名、70代19名、80歳以上10名）でした。「自分は健康と思わない」方が69・4%、「薬を服用中」86・1%。一番のストレスは何ですか？の質問では、一番



多いのが「転居を迫られていること」47・5%、二番目が「病气」17・5%となっています。執拗に転居を迫られ眠れなくなった、うつ病になったという方も2名ありました。「転居するようないことがあれば健康や生活面で何を心配しますか？」の質問では、一番が、「住み慣れた所を離れること、コミュニティが変わることが不安、寂しい」二番目が、「かかりつけの医療機関にかかれなくなる」と、「三番目が、「転居先でうまくいくか、知り合いができるかどうか不安」でした。

避難所から仮設、そして復興住宅へと移り住み、終の棲家と思いい生活してきた被災者に対し、度重なるコミュニティ破壊と新たな生活不安・健康破壊を押し付ける状況を行政がつかうりだそうとしています。被災者に寄り添い、暮らしや健康をまもる施策の充実を求め取り組みを強めていきたいと思います。

（兵庫県民主医療機関
連合会 事務局長
東郷泰三）



減塩レシピ

健康づくり委員会
チーム食 減塩グループ

<作り方>

- ①豆腐は水きり（クッキングペーパーで包み、レンジで1分加熱）し、1～2cm角に切る。
- ②具材を切る。
①三つ葉はトッピング用に葉と軸を分けて軸を細かく刻む（青ネギでもOK）。②焼きのりは手でもんでちぎる。③トマトは1～2cm角に切る。④にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れ、弱火で香りがたつまで炒め、①とほたて缶の中身（だしは使いません）、酒小さじ1を入れてさっと炒める。
- ④さらに調味料Aを加えて軽く煮からめ、火を止めてトマトを加えて軽く混ぜる。ごはんにきざんだ三つ葉（軸）と炒りごまを混ぜ合わせる。
- ⑤④を丼に盛り、具をのせ（お好みで煮汁をかけてください）、三つ葉（葉）と焼きのりをトッピングしたら完成♪

★油揚げロール

1人あたり
エネルギー：75kcal、塩分：0.1g

<材料>（2人分）

油揚げ……………1枚
たくあん……………10g
水菜……………10g
焼きのり……………1/2枚
ごま油……………適量



<作り方>

- ①具材を切る。
①油揚げを開いて縦半分に切る。②焼きのりを油揚げの大きさに合うように切る。③たくあんを細切りにする。④水菜は油揚げの幅に合わせて切る。
- ②焼き目を下にして焼きのりをのせる。
- ③さらに具材をのせて、端からくるくと巻き、巻き終わりをつまようじでとめる。
- ④フライパンに軽くごま油を引いて焼き目がつくまで転がしながら焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切ってお皿に盛りつけたら完成♪

Point

- 油揚げの香ばしさとたくあんの歯ごたえで調味料いらず！
- おつまみとしてもオススメ！物足りない方はマヨネーズ＋七味どうぞ。

★缶詰で簡単！『ほたて豆腐丼』

1人あたり エネルギー：405kcal、塩分：1.7g

<材料>（2人分）

ほたて貝柱缶……………1缶
（総量約100g、中身60～70gのもの）
※ほたてではなく貝柱缶詰でもOK
酒……………小さじ1
絹ごし豆腐……………60g
にんにく（みじん切り）……………小さじ1
サラダ油……………小さじ1/2
ごはん……………炊き上がり300g（お好みで）

三つ葉 or 青ネギ……………お好みで
焼きのり……………1/4枚
炒りゴマ……………小さじ1.5
トマト……………1/5個
（またはミニトマト……………4個（約40g））
*調味料A
バター……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ1



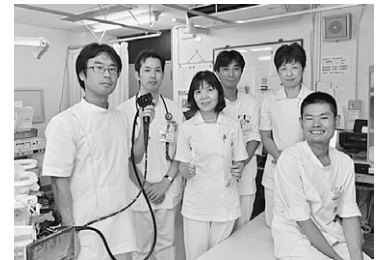
Point

- 缶詰を使うので簡単！サラダを添えて、お昼ごはんにオススメ！
- にんにく、三つ葉、炒りごまで風味アップ！

お仕事 探訪シリーズ⑤

神戸医療生協の 内視鏡室

神戸協同病院の内視鏡室を紹介します。



内視鏡室では主に消化管（胃・大腸等）を内視鏡を用いて検査や治療を行っています。

胃カメラ、大腸カメラ、特殊検査など業務は多岐にわたりますが、多くの検査実績があります。

	2013年度実績	2014年度実績
胃カメラ	3,035件	3,033件
大腸カメラ	587件	560件

経験豊富な医師やスタッフが対応

全ての内視鏡検査は、経験豊富な医師が担当し安全・安心の検査・治療を行っています。また、スタッフ（看護師、技師）は消化器内視鏡技師の資格を有し、専門的な検査・治療の介助を行っています。日々、専門的な知識や技術の向上に努め、患者様が安心して検査・治療を受けることができるようサポートを心掛けています。

苦しくない内視鏡検査（胃カメラ）の取り組み

当院では苦しくない内視鏡検査（胃カメラ）への取り組みを行っています。①希望される方には鎮静剤を使用します。鎮静剤を使用すると力が抜け、うとうとしている間に検査が終了します。②経鼻内視鏡も選択できます。従来の胃カメラより

も細い内視鏡（約5mm）を使用し、鼻から挿入することができます。喉の奥の吐き気を感じる場所を刺激しないため、検査中にえずきにくなります。また、スタッフによる的確な指示や介助によりほとんどの方が安楽に検査を行う事が出来ます。

内視鏡システムの一新

2015年11月に内視鏡システムを一新し、FUJIFILM社最新式システムを導入しました。これにより①画質が高画質になり、また光強調や拡大などの機能により観察性能が格段に向上し病変の早期発見率がアップしました。②経鼻内視鏡を2台購入し、患者様の待ち時間が短縮されました。③大腸カメラの最新式のスコープにより、苦痛が軽減し、短時間で検査を施行する事が出来ます。

当院の内視鏡室の特徴

当院の内視鏡室の特徴は、①1日で胃・大腸内視鏡検査が同時に行う事が出来ます（要相談）。②朝食を抜いていれば当日胃カメラの検査が可能です。③大腸カメラ検査時、ポリープを発見するとその場で切除可能です。④新しい技術（コールドポリペクトミー）の導入により、従来経過観察であった微小なポリープも切除可能です。

私たちのおもい

日本人の死因トップが癌、その中で罹患率（りかんりつ：発症の頻度をあらわす指標）1位が大腸癌です。そして大腸癌の死亡率を低下させる一番の方法は大腸検査を行い適切な処置を行うことと考えられています。

今の大腸検査は昔と違い、受けやすさも安全面でも格段に良くなっています。1人でも多くの患者さんに「検査をして良かった」と喜んでもらえるように一同頑張っていますので、皆さんも積極的に検査を受けていただきたいと思います。

組合員 伝言板



…なので、どの記事もすべて興味深く読ませていただきました。

(鶴飼純子 加古川市)

◆元気に新年を迎えられて良かった。夫と2人で病気しない様、食事・日ごろの運動、努力しています。(山崎重子 北区)

◆今年もよろしくお願いします！昨年、医療生協さんからの案内をきっかけに6月にマンモグラフィーの検査を受けました。異常なしでしたが、今年も体を大切に検査を続けようと思いましたが、

(匿名希望)

◆年ごとに暮らしが厳しくなり、世の中が不安の度を増してきたように思います。暮らしと命が脅かされていると感じずにはおられませんか。ドイツは日本の姿を他山の石として、原発廃止宣言をしたのに、わが政府は…。

消費税上げ、マイナンバー制度…と、国民からの収奪しか考えていない政府を放任しては、子や孫に申し訳なさすぎます。

(尾崎明子 西区)

◆昨年、姫路での学習会に参加する事が出来て、色んな活動を少しでも知ることが出来ました

きょうこの頃です。でも食欲には勝てません。

(野田由紀夫 垂水区)

◆西区なでしこ支部で去年の秋から川柳を詠む会が出来まして、皆で頭をひねりながら、楽しくやっています。2月のお題は「医療生協」の予定です。楽しみにしています。(竹川順子 西区)

◆支部の皆さんでアンクルンとゆうインドネシアの楽器に挑戦しています。聞くところこちいい音色ですが、いざ自分で演奏するとなると難しくて悪戦苦闘しています。先ず基本の基からと簡単な曲から練習しています。その内何処かで演奏できればいいですね。(熊谷敏子 長田区)

◆只今囑託2年目！楽しんで仕事！楽しんで息抜き！今年も笑顔ですごせるように心がけていきたい！と思っています。

(木場明美 灘区)

◆医療費を使わないのを motto にしていましたが、人生には思わぬことがあるものですね。車止めに足をひっかけ股関節骨折、そして手術、リハビリ、入



長田区 秋定 茂男

院と使いつきり使ってしまった。通院、薬としばらく続きそうです。

(濱口かすみ 明石市)

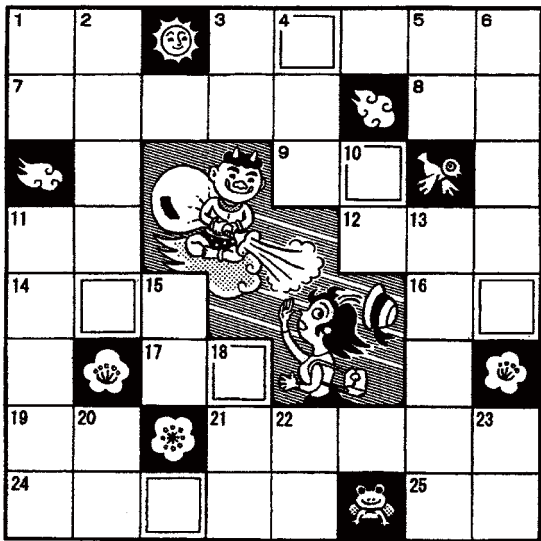
◆いつも「三つの輪」をお届けくださり、ありがとございます。特養ホーム 駒どりの郷オープン間近が楽しみにしています。(藤井清子 垂水区)

◆数年間きたすま歯科でお世話になっています。大変親切に治療をしていただき、感謝しています。(漆原敏明 須磨区)

◆孫一家が来なくなりそうです。新年からサッカーの試合があるそうです。静かな年になりそうです。(高橋洋一 北区)

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6文字をうまく並べてできる言葉は？



三ツのカギ

- 1 英訳はグラントチャイルド
- 3 半分より多い
- 7 四つ葉の…は幸運の印
- 8 県庁所在地は津市。…県
- 9 やせた…を耕す
- 11 お金が無いとこれも無い？
- 12 にぎやかな通りのこと
- 14 世界中で人気の忍者漫画
- 16 国会で議員の名前を呼ぶ時に付けます
- 17 肉食獣の犬歯のことです
- 19 転ばぬ先の…
- 21 食後に使います
- 24 日本では古紙の50%を回収し再利用しています

タテのカギ

- 25 一定の地域のこと
- 1 スタート。…があく
- 2 豪州のチームでも活躍が期待される…歩選手
- 3 ウナギといえば…焼き
- 4 S M A P のヒット曲「らいおん…」
- 5 イカやタコの飛び道具
- 6 西部劇のことです
- 10 G・ワシントンは米国「建国の…」
- 11 桃の節句
- 13 お弁当の定番といえは
- 15 学名ニッポニア・ニッポン…ネット、…ミラー

ナベリョウリ(鍋料理)

1・2月号パズルの解答

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。

石井禮子、西木慶廣、梁井義和、堀川良和、桑原光子、牧山栄子、杉田光敏、中村海璃、田口晶久、戸嶋裕美 (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	10(木) 14(木)
18時より(要予約)	神 戸 協 同 病 院 ☎641-6211	18(金) 15(金)
18時より(要予約)	いたやどクリニック ☎611-3681	24(木) 28(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.hnhk.jp/>

3月のテーマ	
月	妊婦さんの服薬
火	はりきゅう 鍼灸の効能
水	メタボとロコモ
木	うつ病と、うつ状態
金土日	紫外線と皮膚の老化

(21日(月・祝)は、金土日のテーマを放送します)

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。



新春のつどい

明石ブロック
輪投げ大会



なないろの組合員がつどい
虹の
パレット



長田メモリアルウォーク

脳いきいき
インストラクター交流会

