



健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

三つの輪

2021年2月、神戸医療生協は創立60周年をむかえました。

神戸医療生活協同組合

ISO9001認証取得

発行 道上 哲也 編集 きかん紙委員会
〒653-0036 神戸市長田区腕塚町2丁目2-10

本部 ☎078(641)1651

神戸医療生協

検索

転居などで住所が変わる場合、または出資金残高通知書が郵送で届いていない場合は医療生協本部までお知らせください。

主な記事

みんなイキイキ活動中
支部紹介 2面

カンガルーのポケット 3面

知っておきたい
身近な病気の話 5面

お元気ですか？



組合員訪問をしています



組合員数 5万8,176人 出資金総額 19億8,520万4,400円
1人あたり出資金額 3万4,124円 支部数 54支部 班数 505班 9月30日現在

健康・暮らしに関するお困りごとは神戸医療生協にご相談ください

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STつばさ	☎078(646)2371	訪問看護STにじ	☎078(975)9575		

2021年
11・12月号

No.382

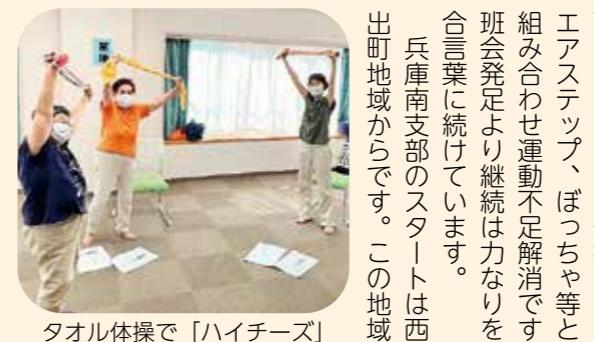
須磨区
飛松
支部です

飛松支部は1990年12月、「新しい支部づくり」の方針で誕生しました。組合員数は1219名、手さんは27名で、226軒に手配りしています。

板宿通り商店街で長年続いている「街から健康チェック」は定着し、最盛期には利用者が50名を超え、リピーターも増えています。新型コロナウイルス感染症の拡大で、しばらく休んでいますが、再

び活動を再開するため、懐かしい歌も唄っています。「書に親しむ」も月2回続けています。「歌いましょう」や「映画を楽しむ」活動はコロナ禍でしばらくお休みですが、再

び活動を再開するため、懐かしい歌も唄っています。「書に親しむ」も月2回続けています。「歌いましょう」や「映画を楽しむ」活動はコロナ禍でしばらくお休みですが、再



タオル体操で「ハイチーズ」



『スクエアステップ』でフレイル予防

年に3回開催している「公開講座」は「フレイル予防」を行っており、今年は「スクエアステップ」に挑戦し、好評で、新しい班づくりに繋がります。

これからも地域訪問を通じ、一人一世帯、高齢者世帯に手を差しのべ、地域に根ざした支部活動にしてまいります。

(支部長 関内旬一郎)



未来のお医者さん

14 民医連医療・医師後継者づくりのとりくみ

8月30日（月）、神戸大学の医学生を対象に第3回食材支援企画を開催しました。当日は佐藤萌衣さんがお手伝いしてくれました。佐藤さんは、「今回2度目の手

伝いをさせていただけ、毎回たくさんの方に参加していただき、感謝しています。第1回の食材支援の後に、「大学のバイトが減っていてお金に困っているからあ

りがたかった！」との声もいただきました。「オングライン授業が増えた」「人に会う機会が減った」「生活リズムや食生活が悪化した」などの実態が明らかになっており、今後も継続して取り組んでいきたいと思います。最後になりますが、「協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。」



あって助かる！の声

(医学生対策担当 橋本史帆)



兵庫区
兵庫南
支部です

兵庫区は総長です。兵庫南部の活動地域はJR線から南北となります。兵庫運河の4つの橋で周りの地域と往来します。どんぐり喫茶では健

康づくりの工夫を学び、その他に認知症予防脳いきいき会、麻雀会等も開いています。タオル体操会は緊急事態宣言により従来の会場は使

用禁止とな

らない場所を探し地域を探し地

福社センタの使用許

（支部長 関内旬一郎）

には住民だけでなく諸団体と協同活動をしている障害福祉事業所があります。支部運営委員会にも参加し、班会もします。秋のふれあい祭りには健康チェックで私たちの支部も参加していました。コロナが落ち着いてからの再開を楽しみにしています。支部ニュースには「元気ニユース」と名前がついています。発行当初から組合員さんにいつまでも元気でいてほしい、健康づくりを頑張ってほしいという思いを込めて届けています。

(支部長 東孝子)

には住民だけでなく諸団体と協同活動をしている障害福祉事業所があります。支部運営委員会にも参加し、班会もします。秋のふれあい祭りには健康チェックで私たちの支部も参加していました。コロナが落ち着いてからの再開を楽しみにしています。支部ニュースには「元気ニユース」と名前がついています。発行当初から組合員さんにいつまでも元気でいてほしい、健康づくりを頑張ってほしいという思いを込めて届けています。

(支部長 東孝子)

新型コロナワクチン

「食物アレルギーがあつても新型コロナのワクチン受けても大丈夫なのでしょうか」。新型コロナワクチンの接種年齢が12歳以上に引き下げられてから、電話や診察の場で、意見を求められる機会が多くなりました。SNS上にはDNAに取り込まれて子どもに影響するではないかななどの情報が飛び交い、若者を不安にしています。宮坂昌之先生の「新型コロナワクチンの本当の真実」（講談社現代新書）をもとに説明しましょう。



AYA世代のあなたに

小児科医 木村 彰宏

新型コロナワクチンを接種した後、腕が赤く腫れたり、熱が出たり、頭が痛くなったりする副反応が多くみられます。これはmRNAワクチンの作られ方に大きく関わっています。mRNAそのものは不安定な構造をしているために壊れやすく、体にはいるところ以内に分解されてしまします。そのためRNAを脂質で包み脂質ナノ粒子という形にして、リンパ管に取り込まれやすくし、自然免疫系を介して抗体産生を促す技術が開発されました。このように壊れやすいmRNAがDNA遺伝子を傷つけるという仮説には無理があるといえます。またワクチンといえども、生体にとっては異物なので自然免疫が働き、接種部位が赤く腫れたり熱が出ることは、自然な生体反応なのです。また食物アレルギーがあるからといって、アナフィラキシー症状が出やすいわけでもありませんので、安心してワクチン接種をされることがあります。

「食物アレルギーがあつても新型コロナのワクチン受けても大丈夫なのでしょうか」。新型コロナワクチンの接種年齢が12歳以上に引き下げられてから、電話や診察の場で、意見を求められる機会が多くなりました。SNS上にはDNAに取り込まれて子どもに影響するではないかななどの情報が飛び交い、若者を不安にしています。宮坂昌之先生の「新型コロナワクチンの本当の真実」（講談社現代新書）をもとに説明しましょう。

もうひとつ話題になつてているワク

チンに、子宮頸がんワクチンがあります。子宮頸がんワクチンは2011年公費助成による定期接種化がなされたのですが、その2カ月後には「積極的な接種奨励の一時差し控え」という通達がだされ、事実上ワクチン接種される方は皆無になりました。子宮頸がんは子宮頸部にできるがんで、日本では年に約1万人が罹患し、約2800人が亡くなっています。特に40歳未満の子どもを持つ世代での増加が目立ち、「マザーキラー」と呼ばれています。子宮頸がんの原因は、ヒトペピローマウイルス（HPV）感染が95%以上とされていますが、120種類以上のウイルスのうち、15種類、中でも16型、18型が60～70%を占めています。このウイルスは、人の免疫を回避する能力に優れ、自然免疫系の異物センサーの働きや、キラー細胞の働きを抑えて、10%の人に持続感染を引き起こします。その結果、軽度異形成から前がん状態を経て上皮がん、浸潤がんへと進行します。

子宮頸がん対策として、検診の普及が望まれますが、細胞診での感度（前がん病変をみつける割合）は、50～70%にすぎず見逃されること

も稀ではありません。早期発見の場合には子宮頸部円錐切除術が行われますが、術後の障がいとして、不妊や早産リスクが高まると言われています。

検診による一次予防の前に、一次予防として期待されるHPVワクチンの効果は、既存の2価、4価ワクチンで65%、新しく開発された9価ワクチンでは90%以上、感染を防御するという優れものです。ウイルス粒子の外殻だけを使うので感染する力は持たず安全ですが、アジュバン（免疫力を高めるための物質）とし

てアルミニウム塩を含むので、接種部位が赤く腫れたり熱がでたりします。接種後に予防接種ストレス反応が起きたり、乖離性神経症状的反応とよばれる脱力や麻痺などの神経症状が起きることがあるので、十分な説明を受け、納得されたうえで接種されることが大切です。

HPVワクチンのご相談をお受けしているA.Y.A世代の「食物アレルギーがあつても新型コロナのワクチン受けても大丈夫なのでしょうか」。新型コロナワクチンの接種年齢が12歳以上に引き下げられてから、電話や診察の場で、意見を求められる機会が多くなりました。SNS上にはDNAに取り込まれて子どもに影響するではないかななどの情報が飛び交い、若者を不安にしています。宮坂昌之先生の「新型コロナワクチンの本当の真実」（講談社現代新書）をもとに説明しましょう。

健康づくりイベント

問合せ 本部 健康推進課 ☎078-641-4322
E-mail : helth@kobe-iseikyo.or.jp

ウォーキング	11/10 水	離宮公園 ウォーキング	集合時間：10:00 集合場所： JR須磨駅 改札前 須磨離宮公園内を散策する約4kmのコースです。 参加費：300円+入園料(兵庫県内在住で65歳以上の方は、お住まいの自治体がご本人に発行するお名前・住所・年齢を記載した公的証明書の原本を入園の際にご提示いただきますと、入園料が無料となります。)
	12/15 水	五色塚 ウォーキング	集合時間：10:00 集合場所： JR垂水駅 西口改札 歴史を感じながら歩く約4kmのコースです。 参加費：300円

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策のため、参加を**予約制**とします。参加ご希望の方はお電話ください。

フレイル予防サポーター養成講座

「フレイル予防サポーター養成講座」は地域でフレイル予防班会をひろめるために中心となってすすめる組合員を養成する講座です。フレイル予防班会では地域で組合員が集まり運動習慣や食習慣などの改善をすすめるために、6か月間（7回）にわたり学習や体操を行っていきます。気になる方・参加をご希望される方は健康まちづくり部（079-641-4322）までご連絡ください。（第1・2講座両日参加が必要になります）



第1講座	第2講座	時 間	場 所
11月15日(月)	11月29日(月)	14:00～	南部コミュニティセンター（播磨町）
11月16日(火)	11月19日(金)	14:00～	番町診療所 4階（長田区）
11月25日(木)	11月29日(月)	14:00～	ひまわり生協会館（明石市）

受講料：無料 持ち物：筆記用具・動ける服装

法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211/18:00～	11/19金 いたやどクリニック ☎611-3681/18:00～	11/25木 協同歯科 12/23木 12/9火 12/7火 ☎913-1155/18:00～
------------------	----------------------------	--------------------------------------	---

創立60周年記念行事は、中止とします

「創立60周年記念行事」については、昨年2月に実行委員会を開催し、準備をはじめましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で休止していました。休止していた期間も60年のあゆみの記録を残すために、記念誌の作成はおこなっていました。

感染拡大の収束が見えないなかで、誠に残念ですが、記念誌の発行をもって、創立60周年記念行事については中止することとしました。
(2021年度第3回理事会)

*記念誌についてのお問い合わせは、健康まちづくり部（078-641-4322）までご連絡ください。



伝言板

- ◆カンガルーのポケットにあった笑いの効果はそのとおりだと思った。笑顔が何よりの薬だ。
(垂水区 10代 匿名希望)
- ◆子供が小さい頃には小児科の木村先生にお世話をになりました。今は中二と小学六年生でおかけ様で元気にしています。子育て世代サポート生活必需品無料配布はとてもいい事だと思います。(北区 40代 匿名希望)
- ◆「笑い」は心身ともに良薬ですね。大人は17回、子どもは300回、1日の笑いの回数とか。1日17回笑っているのかしら… (明石市 80代 牧山えい子)
- ◆カンガルーのポケットの笑いの効果を読んで、笑顔で家族の心と体の免疫を高めていきたいと思います。
(須磨区 30代 匿名希望)
- ◆孫の中学校でもコロナで学級閉鎖、ひたひたと近づいている感じ。
(兵庫区 60代 匿名希望)
- ◆医療従事者様、関係されている方々、日々心より感謝申し上げます。
(明石市 60代 南しのぶ)
- ◆医師から糖尿病予備軍と言われ、一念発起をして間食をやめひと月で3kgやせました。しかし、夏にアイスの誘惑に負けてしまいました。又、頑張ります。
(須磨区 60代 匿名希望)
- ◆今回は楽しみにしている「おすすめレシピ」がなくてちょっと残念!
(須磨区 60代 木下直子)

*誤字・脱字など、内容が変わらない程度に編集をさせていただく場合があります。
※伝言板のみのご投稿もお気軽にお寄せください。



藤田幸子
(須磨区)



佐藤智子
(兵庫区)

10月11日
西舞子支部
脳いき班

9月15日
蓮池支部
スクエアステップ班

10月12日
おおくぼ支部
ぽてと班

虹のパレット

わが家の
アイドル
Part.46

イチロー（7歳）

男前の柴犬でーす！ しっかり番してくれるので安心です！
加古川市 田中良作さん

あなたのまちの 支部長紹介



明石ブロック
明石海峡支部
松尾 洋子さん

医療生協に加入したのは1982年、新婦人の班会で医療生協の班会を開催したのが加入のきっかけになり、その後垂水明石支部を垂水と明石に分ける総代会に総代として出席し、運営委員、支部長、理事を経て、現在支部長として明石海峡支部をひっぱっています。趣味は、俳句や川柳、詩をかくことで昨年「川柳を楽しむ会」という班を結成したこともあり、楽しみになっています。

運営委員からは、「生まじめな性格、活動の中でのアイデアや発想は豊かで、特に料理は素晴らしい腕前。こども食堂の活動も松尾さんがいないと続けることはできない。ただ負担が大きくなつておりなんとかしてあげたいな」という思いも。「医療生協に関わって39年、しんどいことは多くあつたがそれ以上に組合員との関わりの中で活動をする喜びも大きかった、朝霧生協会館での活動も楽しみのひとつ、今、私から医療生協を取つたら何も残らない」と話しをしてくださいました。(健康まちづくり部 大石至)

⌚ ヨコのカギ

1 人をビックリさせて喜んでもらえます	12 あなたは唐揚げにかける?かけない?
5 秋~冬が旬の魚	14 中は空洞です
7 西アジアにある国です	15 奥義、剣の……を授ける
8 つります	17 桜も桃も梨も……科の植物
10 漢字で発条、英語では?	19 長い間売れ続けています
11 アメと対で用いられます	21 感覚や感性をつかさどる脳
	22 赤道はゼロです

⌚ タテのカギ

1 後戻りはできません。「……は投げられた」	6 たまたまでですよ
2 これによる海洋汚染が心配です	9 晩秋から初冬に降る雨
3 手塚治虫漫画に登場する古株の人。アセチレン・……	11 魚、有明海といえば
4 最近は「パンツ」と言う人が多いですね	13 送った人が払います
5 寒い季節に動物は……ごもりをします	16 最近は開けませんね。苦労をねぎらう……会
	18 豚の脂肪からとった油
	20 ……意、……居、……話

No.381(9・10月号) の答え カトリセンコウ(蚊取り線香)

クロスワードパズル

イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べできる言葉は?



応募方法

〆切／11月30日（火）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。

●前号クロスワードパズルの応募総数は105通でした。パズルの正解者の中から次の10人の方に1,000円分の図書カードを郵送させていただきます。

稻畠雅子／匿名希望／山本順二／永井恵美子／吉田丈子／阿部裕子／関根良子／豊永タカミ／西脇富久江／谷口和子
(敬称略)

✿ すこしおレシピコンテスト募集 ✿

神戸医療生活協同組合では健康づくりの柱の一つとして、「少しの塩分でこやかな生活」をすすめていくために「すこしおレシピコンテスト」を医療生協の全国組織である医療福祉生協が主催して開催します。みなさまの減塩料理の自慢レシピをコンテストに応募してみませんか？応募条件・内容は下記のとおりです。ぜひ、自慢の減塩料理を教えてください。



●応募条件 どなたでも応募できます

●応募内容(A・Bのどちらかお選びください)

A : 1食分のレシピは合計で塩分2g以下が目安です。(一汁三菜を基本としますが、汁物はなくても可)

B : 惣菜のレシピは標準的な小鉢1品（一人前）あたり、塩分0.5g以下が目安です。

●応募いただいたレシピの活用について

①応募していただいたレシピは機関紙「三つの輪」に掲載いたします。

②表彰されたレシピはcomcomに掲載いたします。

③応募いただいたレシピを医療福祉生協連のホームページに掲載いたします。

●表彰・賞品 応募内容A、B共に最優秀賞各1名、優秀賞各1名、佳作各2名を表彰します。

●応募締め切り 2021年12月18日(土)

●応募方法 レシピを専用の応募用紙に書く必要があります。健康まちづくり部(078-641-4322)までご連絡ください。



すこしおとは…

「少しの塩分でこやかな生活」をめざすとりくみの総称です。神戸医療生協では1日あたり6gの塩分摂取量を目指しています。