

2024年
5・6月号 No.397

神戸医療生活協同組合
ISO9001認証取得

主な記事

みんなイキイキ活動中…………… P4
PFASを知ろう②…………… P5
すこしおレシピを紹介します…………… P8

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

三つの輪

ともに歩む

新たな仲間たち



詳しくは2面に
掲載しています

組合員数 5万8,236人	出資金総額 20億2,784万4,600円	1人あたり出資金額 3万4,821円	支部数 54支部	班数 594班	3月31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	協同歯科 ☎ 078(913)1155	ほのぼのの郷 ☎ 078(949)2345
いたやどクリニック ☎ 078(611)3681	いたやど歯科 ☎ 078(612)3160	介護センターきょうどう ☎ 078(621)5677
番町診療所 ☎ 078(577)1281	生協なでしこ歯科 ☎ 078(978)6480	介護センターふたみ ☎ 078(941)0905
ひまわり診療所 ☎ 078(941)5725	訪問看護STつばさ ☎ 078(646)2371	介護ショップきょうどう ☎ 078(641)4444
		サービス付高齢者向け住宅 ☎ 078(621)0132
		きょうどうの家

きかん紙三つの輪は地域の組合員さんによる手配りで2ヵ月に1回配布しています。配布のお便りをしていただける方は健康まちづくり部 ☎ 078(641)4322 まで、ご連絡ください。



あなたのまちの
支部長紹介



長田・北ブロック
長田北部支部
伊賀 輝幸さん

（支部運営委員 宮田妙子）

長田北部支部の6代目の1年生支部長です。支部との出会いは、毎月二回の食事会に参加し黙々と食べ、少し話して帰っていく青年でした。地域の連合自治会の役員として活躍しています。支部では名前だけの支部長というながら、月二回のステップ班会やリーダーの役割を担っています。また、月一回配食をしながら組合員さんの安否確認など大奮闘中!!

性格は行動的で何事にもブレないの
で、安心して一緒に行動できます。趣
味はひとりでお酒をたしなむことや、
一人でボウリングを楽しんで独身を謳
歌しています。ゆっくり色々な経験を
積んでほしいと思います。



すこしの塩分ですこやかな生活を

成人一日あたりの塩分摂取目標は男性は7.5g未満、女性は6.5g未満をめざしましょう

医療生協では一日あたり
6.0g未滿をすすめています

すこしおレシピを紹介します

塩分をとりすぎると「高血圧症」になりやすくなります。血圧が高くなれば動脈硬化が進み、「脳卒中」「心臓病」を引き起こします。脳の血管の痛みは「認知症」にもつながります。

しかし、減塩と聞くと「全ての食事が薄味、味気の無いものになり、食事を楽しむことができなくなる」と考えてしまいます。協同病院の調理師を講師に、すこしお調理実習をしました。3種類のおかずをみんなで調理し、調味料の選び方などを教えてもらいながら、「おいしく減塩」を学びました。そのうちの一品を紹介します。



須磨
ブロック



長田・北
ブロック



明石
ブロック

豚肉ときのこのバターポン酢炒め

【一人あたり：266kcal（塩分：0.9g）】

〈材料・調味料〉

- 豚肉(肩)…30g
- 舞茸……………32g(一株130g)
- しめじ……………32g(一株130g)
- 玉ねぎ……………25g(1個200g)
- にんじん…12g(1/4個*50g)
- ポン酢……大さじ1/2
- バター……6g
- 料理酒……大さじ1/2
- サラダ油…適量

〈作り方〉

- ① 豚肉を5cm程に切る。舞茸としめじは石づきを切り落とし、ほぐして半分に切る。玉ねぎは1cm程の薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、豚肉を炒める。色が白く変わったら、酒を加える。
- ③ にんじん、玉ねぎ、舞茸としめじに火を通していき、上りにバターとポン酢を入れる。
- ④ 器に盛り、完成♪

ポイント

しょう油よりポン酢を使うと減塩効果あり!きのこ類の代わりに、じゃがいもと炒めてもおいしい!



西区・みき
ブロック

地域組合員とともに

2024年度入職式が4月1日に14名の新入職員をむかえて開催されました。入職後にはオリエンテーションを4日にわたって行いました。

オリエンテーションでは、民医連と医療生協の理念や歴史の学習や先輩職員による医療介護の活動紹介、救急救命講習やビジネスマナーなどを学びました。また、地域を知るために地域の組合員さんと交流するフィールドワークも行いました。想いを胸にそれぞれの職場で活躍しています。

横尾支部



森岡 萌花(看護師)
鞍田恵里佳(歯科衛生士)
前田 香帆(看護師)
大山 恋(看護師)
住沙 友里(理学療法士)
佐藤 葵(看護師)

長田北部支部 たんぼぼの家



前川 琴音(看護師)
高橋 裕心(看護師)
藤井 美優(看護師)
新田 晃乃(看護師)
井神 有唯(歯科衛生士)
毛利 絵美(事務)
加小 陽琉(理学療法士)

西区なでしこ支部 生協会館かがやき



神戸医療生協の一員としてこの上なく、光栄に思います。これから、一日でも早く戦力として精一杯頑張りますので、ご指導とご鞭撻のほど、どうかよろしくお願いいたします。

医療従事者として皆さんと働ける事を嬉しく思います。未熟で分からないことも多くあるので、沢山ご指導いただけるとうれしいです。いち早く戦力になれるよう精一杯頑張りますので、これからどうぞよろしくお願いいたします。

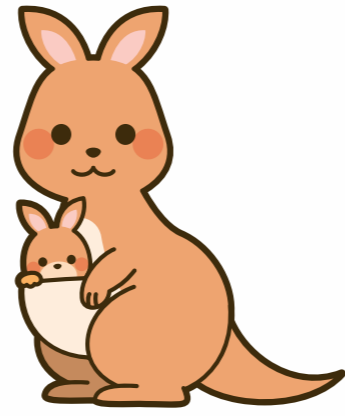
専攻医の
浅田友啓先生が
着任されます



兵庫民医連の医師後期研修のひとつ、兵庫民医連総合診療専門研修プログラム神戸コース（以下、神戸コース）では2021年から浅田友啓医師、鈴木史郎医師の2名が研修をスタートしました。

そしてこの度、4月から神戸協同病院に医師6年目で兵庫民医連奨励学生としてスタートします。神戸コースは総合診療専門医、家庭医療専門医が取得できるプログラムで、全体で4年間の研修期間があり、2024年度は総合診療研修の総仕上げの1年となります。毎週木曜日は、いたやどクリニックで外来、訪問診療も担当致します。みなさんどうぞよろしくお願いいたします。

（医学生対策担当 山根弘幸）



カンガルーのポケット

118

頼ってもいいからね

小児科医 木村 彰宏

歩も出られないのではなく、コンビニ二での買い物や駅前への外出はできるのですが、自宅以外に決まった居場所を持ってないでいる生活をさします。

2022年度の「子ども・若者の意識と生活に関する調査」では、ひきこもり状態にある人は、約146万人と推計されます。15〜39歳世代では2.05%がひきこもり状態にあるとされ、その理由として、①就職活動がうまくいかなかったことと21.5%、②人間関係がうまくいかなかったこと20.8%、③中学校時代からの不登校18.1%、④新型コロナウイルスが流行したこと18.1%、学校になじめなかったこと12.5%が上位を占めました。40〜64歳世代でひきこもり状態にある人は2.02%といわれ、その理由は、①退職したこと44.5%、②新型コロナ感染症が流行したこと20.6%、③長期療養が必要な病気にかかったこと16.8%、④職場の人間関係がうまくいかなかったこと11.6%と続きます。

8050問題、あるいは7040問題という言葉が聞かれたことがあるでしょうか。ひきこもりが長

期化して子どもが40代50代になり、親世代が70代80代と高齢化すると、経済的に子どもを支えることが難しくなります。収入の当てがいない子どもの多くは親と同居し、親の貯金や年金を当てにしている生活を強いられる。親の病気や介護に加えて経済的な困窮など、重なり合った問題が生じます。困窮世帯のセーフティネットとして生活保護制度がありますが、○世帯主であること、○援助できる親類がいないこと、○資産がないこと、○働けない事情があること、○収入が最低生活費の基準額よりも低いことという要件を満たさなければなりません。

中高年のひきこもりの多くは親と同居し、健康にも大きな問題がないことから、保護制度に当てはまらないと、保護を受けられないことが多いです。さらに当人や家族さんは「甘えや怠け」「ひきこもりは恥ずかしい」「自分たちが悪い」「家族でなんとかするべき問題だ」と周囲から思い込まれ、社会との関係を断ってしまうことも少なくありません。

中市社協の勝部麗子さんの言葉を紹介されています。「厳しい状況の人を見捨てる社会は、いつ自分も見捨てられるか分からない社会。今日のその人が、明日の私かも知れない。だから、頼ってほしい」また、ひきこもり当事者の藤原さんの「波におぼれそうなのが、浮石に浮かんで体を支えている感じですが、本人にとってはひきこもることこそが解決策だった。小さな部屋に閉じこもりながら、自分を厳しく鍛え、強くなりたい、賢くなりたいと願っていた」との言葉も紹介されています。

早く学校に戻り、就職をして社会に戻ることだけがゴールではありません。本人の傷ついた心が回復するように、外へ出ることに慣れ、人間関係に慣れ、学校や仕事に慣れるよう、押しつけではなく、急がず時間をかけて支援を続けることが大切だと説かれます。

カンガルーの国では、子どもが元気をなくした時には、無理をせずゆっくりと休ませます。そして、やりたいこと楽しいことを見つけてくれるように、気長に手助けを続けていますよ。

「妹のアレルギーマンも心配なんです。が、兄もこの間から家から出られなくなっているんです」診察の合間に「家族の様子をお聞きすると、兄弟の相談をお受けすることが少なくありません。

厚労省によると「ひきこもり」とは、「さまざまな要因によって社会的な参加の場が狭まり、就労や就学などの自宅以外の生活の場が長期にわたって失われている状態」と定義されています。家から外へ一

神戸医療生協でも 新たな公害PFASにとりくんでいます

神戸医療生協では、明石や西区の組合員から「明石川のPFAS水汚染が心配」「血液検査が出来ないか？」などの相談があり、まずは学習会から始めています。1月と2月に開催し、それぞれ98名と150名の参加がありました。地域での関心の高さが伺われます。6月16日(日)14時～ピフレホールで3回目の学習会を行います。ぜひご参加ください。

参加申し込みは健康まちづくり部078-641-4322にお問い合わせください。

PFAS汚染の歴史

1938年に米国デュボン社で製造が開始され、後に「テフロン」の商標で広く知られるようになりました。2000年初頭には、近隣住民から健康被害と環境汚染を引き起こしたとして大規模な訴訟が起こり、その裁判を描いた映画「ダークウォーターズ」で世界に知られるようになりました。日本では代用物質がないなどの理由で例外的使用を認めています。国際的にはダイオキシンなどと同様に製造・使用・輸出入が禁止されています。



全国的な汚染状況

沖縄米軍基地・東京横田基地といった米軍基地周辺や大阪のダイキン工業淀川製作所周辺の汚染が既に問題となっており、兵庫県でも明石川や伊川で基準値を超える濃度が検出されています。高い汚染の状況がわかった西区押部谷の藤原橋付近には産業廃棄物処分場などが複数あり、原因ではないかと疑われています。

遅れている日本の規制基準

米国では水1ℓ中のPFOSとPFOAをそれぞれ4ng未満としているの

に対し、日本ではPFOSとPFOAの合計で50ng未満と規制が遅れています。また、PFASを排出している企業に対しても、立ち入り調査や排出規制などを命じる法的根拠がないとの理由で対策を進めていません。



わたしたちにできることは？

まずは、PFAS(有機フッ素化合物)の問題を家族、友人や周りの人に知らせましょう。そして、学習を深め国や行政に対し、PFASにおける事なく安心して暮らしていけるように対策を求めていきましょう。

原発ゼロの社会へ

Vol.52 事故が起きてから想定外ではすまされない

関西電力美浜原発3号機と高浜原発1から4号機の運転差し止めを福井県などの住民が求めた裁判についても、3月29日に差し止めを認めない決定が出ました。原発事故の具体的な危険があると認めることができず、避難計画も具体的な危険性について十分な説明がなされていないので判断しないとしました。しかし、1月の能登半島地震では、志賀原発で想定外

のトラブル発生、避難計画も道路が寸断され、逃げ場がなくなることも明らかです。事故が起きてから、想定外ではすまされません。引き続き訴訟や全国の裁判も続きますが、大変な状況の中で声を上げ続けている原告の方々に寄り添い、原発をとめる声をひろげましょう。

楽しく!元気に!



ぼてと班は今から30年前に料理好きの仲間が集まってお弁当の宅配していたことから「ぼてと」という名前が付き班が誕生しました。

昨年は転倒予防運動や高齢者の食事とフレイル予防学習、スクアステップ、ボッチャ、尿塩分チェックなど多岐にわたって学習や運動をしています。メンバーは70代が多く、老いていく自分と向き合いながら、動けるうちに「今」できることに集中してとりくんでいます。班のメンバーも募集しています!!興味のある方はご連絡ください。

- 毎月第2火曜日 10時～
- 大久保市民センター2階



☎ 班活動についての詳しいお問い合わせ先
Tel 078-641-4322 健康まちづくり部

ステップを、踏んで 脳の活性化を!!



「スクアステップ班」3年前にでき、支部のリーダー2人の指導のもと、頭の活性化を行っています。手を振り、足を上げ、リズムカルにステップを踏んでいます。私たちの班は平均年齢が高く、間違いがあってもご愛嬌と思い、笑ってゆとりをもって楽しんでいます。

- 毎月第3木曜日 14時～
- 舞子会館1階ホール



参加申し込みは
健康まちづくり部
078-641-4322
にお問い合わせください

内容 ● 「いのちの章典」を私たちの日常の活動や実践に結び付けるために学習交流します。

内容 ● 記念講演 武田裕子氏(順天堂大学教授)
会場 ● 長田区文化センター別館ピフレ大ホール

日時 5月19日(日)

- ①「自己決定に関する権利」
- ②「自己情報コントロールに関する権利」
- ③「安全・安心な医療・介護に関する権利」
- ④「アクセスに関する権利」
- ⑤「参加と協同」

5月19日 「いのちの章典」を 実践交流集会」を 開催します



医療生協の組合員・職員は、いのちと暮らしを守り健康をはぐくむために「いのちの章典」として次の4つの権利と1つの責任を明らかにし活動しています。

