

健康ニュース

2019年 / 9月号 No.383

発行 東神戸医療互助組合

日本国憲法第25条 (生存権、国の社会的使命)
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。
国はすべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

神戸市東灘区住吉本町2丁目19-3 TEL(078)851-9381 FAX(078)821-7270 Email info@kobegojo.sakura.ne.jp URL www.k-kyowakai.or.jp



多忙な夏の行事

真北支部 東田辰子

今年も支部の多忙な夏がやってきました。平和行進の接待、診療所玄関先プラントの植え替えと水やり、平和バザー、納涼平和盆踊り(台風で中止)、「夜店だ、ホイー!」の準備、会場設営、本番…。高齢者で体調の悪い方や遠方への引越等で、運営委員やボランティアへの参加者が年々少なくなり、支部長の負担や心配りは想像以上に大きかったと思います。

「夜店だ、ホイー!」では、ケアホーム布引、デイサービスやなしん各事業所の方々、ふだん顔を会わせたことのない近隣の方々、子ども連れの親御さんの参加等。準備した飲み物や食べ物を買っての団らん、子どもたちはいろいろなゲームやおもちゃ



で大騒ぎ、猛暑のなかで参加くださったことを感謝し、主催者の私たちも、安心してゆったりと接待できるように、仲間ふやしを切に願ってやみません。

ポルトタワーへ歩きました

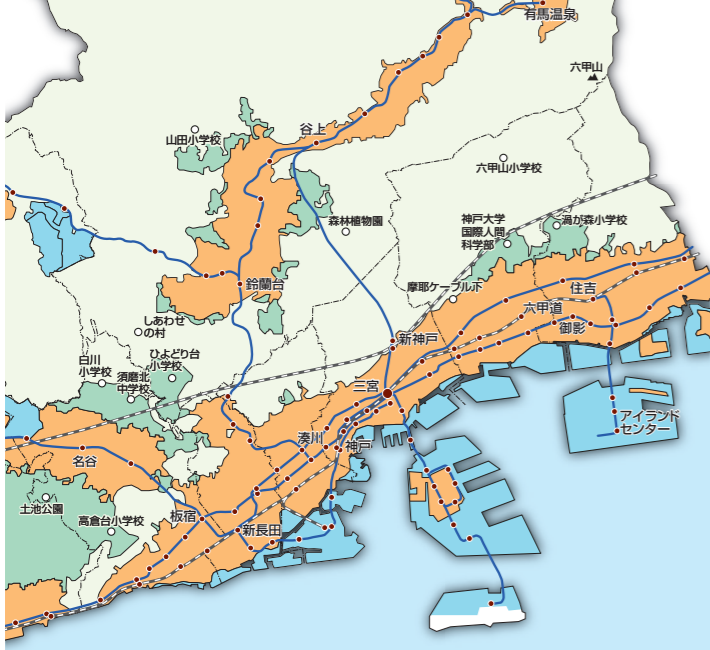
灘東支部 立石節子

「ポルトタワーに上がったことが無い」の声を「歩こう会」で行こう!7月15日に総勢8人で行きました。日傘に帽



子・お茶と万全の体制、三宮駅から移転した花時計を見てメリケンパークに到着。港まつりで賑やかなメリケンパークでは、祭りのうちわをもらったり水産庁ブースで防弾チョッキを持ったり、ブースのチョイ見をして、ポルトタワーでは火力発電所の煙突を確認しました。それぞれがマイペースで興味のあるものもいろいろです。でもお互いを認め合うことでまとまっているのです。たっぷり楽しみ帰りは神戸駅から歩いて商店街をウィンドウショッピングしながら元町で解散しました。もちろん、お喋りと笑顔付きです。ちなみに歩いて楽しむ「歩こう会」、8月は青春18きっぷで広島に行きます。

神戸市の再開発計画に異議あり



いま神戸市は「都市空間向上計画」という再開発計画を進めています。人口減少と高齢化が進むなかで、「50年先も心地よく健やかに住み続けられるまち」の実現をうたっています。

地域のリストラ計画が、子育て支援や福祉の拡充で生産年齢人口を増やすという施策はなく、人口も税収も一路減少に向かう前提で、いかに市民サービスを「効率化」、つまり市民サービスを減らして安上がりの市政にするかという発想です。神戸市内

すべてを「住み続けられるまち」にするつもりは毛頭なく、市内を「住み続けられるまち」と「住み続けられない」地域に振り分けるだけのリストラ計画です。左の地図でオレンジ色の部分だけが「居住誘導地域」という名の「住み続けられるまち」。才覚の無い無能な経営者がよくやる単純なコストカットと同じで、こういうトップダウンは厄災を招くだけです。

市民説明会で異論噴出

この夏、各区で説明会もおこなわれました。7月8日、東灘区民センターでの説明会には60人ほどの市民が参加。「住み続けられない」まちのほうの住民からは、市バスなど交通機関やコープなどのお店、学校はどうなるか、不動産の価値が下がるなど、多くの不安の声があげられました。

住みたくなくなるような魅力ある神戸にして人口減少を食い止める政策をつくるのが先だという意見や、区役所窓口で国保料のことを相談したら、職員から「神戸市の国保料は高い、市外へ転居すれば」と言われたと、怒りの告発も。市の職員からしてこの発想では人口減少が止まらないのもなすけませぬ。

神戸市は、今年度末には計画を確定するつもりです。しかし市長の指示で計画を進める「有識者会議」参加者には地域住民の代表がいません。まちの住民こそ、まちづくりの主役であるべきです。こんなリストラ計画、白紙撤回させようではありませんか。

いやなら市外に引っ越せ!?

JR神戸駅から5分
ハーバーランドのスペースシアターで

いきいき健康まつり

11月4日(月・祝) 午前11時~

ことしも楽しいステージ、おいしい屋台、健康チェックや医療介護相談コーナーなど、山もりでおとどけしませ!

おねんこ来こね~



あじのちらし寿司



【材料】(12人~15人分)
 米……………9合
 昆布……………10~15cm
 あじの干物…大6枚位、7~8枚
 かいわれ……………3~4枚パック
 みょうが……………3~4枚パック
 大葉……………30枚
 土しょうが……………1袋
 いりごま
 合わせ酢(米酢220cc、砂糖180cc、塩小さじ4~5←好みで調整してください)

【作り方】
 ①米は炊く1時間前に洗ってザルに上げておく。
 ②あじの干物は焼いて骨を取り身をほくしておく。
 ③かいわれ…根をとり半分に切る
 みょうが…たてに半分に切って斜めに千切り
 大葉…たてに半分に切って千切り
 土しょうが…千切り
 ④ご飯が炊けたら、すぐに熱いうちに合わせ酢を混ぜる。
 合わせ酢は温めるとご飯とよくなじむ。
 ⑤酢飯が生ぬるくなったら、すべての材料を混ぜ込んで、いりごまをふる。
 ※米の水加減に気を付ける(酢の分を引いて加減をする)。



北支部 大藤末子さん

今号の主な記事

組織強化月間スタート……2 残暑を乗り切るアドバイス……3 原水禁世界大会参加報告……4 秋のヘルスアップチャレンジ……4
 まだ神戸の空気は汚れている!……5 まちがいは7つ……6 私の「平成」時代④……7 わが家でグルメ気分……8

秋の組織強化月間スタート

健康づくりと居場所の充実で 地域の福祉力をたかめよう

委員長
青木 公一

組合員の皆さん、職員の皆さん、今年も秋の組織強化月間が始まります。

2年に一度の「健康まつり」は11月4日開催で準備が進んでいます。「健康まつり」を節として組織強化月間を組合員さんと心ひとつにして成功させましょう。

ことしの組織強化月間は「健康づくりと居場所の充実で、地域の福祉力を高めよう！」をスローガンに、9月



昨年の月間スタートダッシュ集会／今年は9月21日(土) 14時～中央労働センター小ホールです

と声をかけあうことで新たな、絆が生まれ発展します。共和会の関連施設の利用者と直接関連がなくても、組合員さんになっていただく方を、紹介していただくことで「仲間づくり」が進みます。東神戸医療互助組合をより多くの方に知っていただき、地域の福祉力を高める事にもつながります。

ります。この行動が、地域で「一人ぼっちの組合員さんを作らない」スタートにもなります。紹介活動が大きな力になり組織強化に繋がります。

新たな組合員さんと共に「健康まつり」に参加していただき、楽しい時間を共にしましょう。

また地域に互助組合活動を知らせるには「青空健康チェック」の定期開催も重要です。各支部が現在の開催場所を知らせること、新たな場所

での積極的な計画も進めましょう。

地域の中で皆さんが困っている事や知りたい事などを、居場所や事業所、地域の会館を利用して「何でも相談会」を開きましょう。また、要望に沿ったテーマで「医療懇談会」にも取り組みましょう。

特に大切なのは、新規加入の組合員さんや地域を絞った「組合員訪問」です。訪問して、「健康ニュース」の配達協力やお世話係への参加依頼なども大事な組織活動です。共に頑張りましょう。

全ての組合員さんと職員が共に地域に足を踏み出し、旺盛に秋の組織強化月間を成功させましょう。

認知症予防ネット講演会

認知症の治療と予防はどこまで進んだのか？

日時：2019年11月30日(土) 14:00
場所：コープこうべ 生活文化センターホール
講師：古和久朋生 (神戸大学大学院保健学研究科教授)
参加費：500円
主催：認定NPO認知症予防ネット神戸
申込：定員300人まで先着順に受付
→Tel&Fax 078-841-4982
Email n_yobounetkobe@yahoo.co.jp

東神戸病院看護師長室から 猛暑の疲れがでる時期 残暑を乗り切るアドバイス

まだまだ暑い日が続いていますね。夏バテ気味の方もおられるのではないのでしょうか。夏バテとは医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称を指します。夏が終わりを迎えるにつれて、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などの症状が現れます。日本は特に高温多湿の環境です。体温を一定に保つと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。

熱中症の予防と夏バテ対策に

①栄養バランスの良い食事と体力づくり

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを少量でも良いのでバランスよく摂るようにする。特に豚肉・ウナギ・卵など高タンパクな食材が夏バテ防止には効果的です。

ゴーヤチャップルー・う巻き・豚しゃ



②室温のチェック

▼自宅でも扇風機・エアコンを上手に使用しましょう。室温は28℃以下に！エアコンを利用する際は適温を心がけ、身体に負担の少ない扇風機も活用しましょう。



▼過ごすことのできる部屋には温度計を設置するのがおススメです。

③こまめな水分補給

▼目安は、1時間毎にコップ1杯の水分。暑い場所の作業の場合は30分毎にコップ1杯以上の水分を摂りましょう。



▼運動中や就寝前には特に、積極的に水分を摂りましょう。

④風通しの良い服装

▼外出する時は帽子・日傘を準備しましょう。最近は、日傘は女性用ばかりではなく、男性用のものも増えています。また一日のうち、もっとも日差しが強くなる12～15時の外出は、できるだけ避けるようにしましょう。

▼洋服の素材も速乾性や肌触りなどにこだわってみると良いと思います。蒸し暑い夏をできるだけ快適に過ごすことも夏バテ対策になります。



尿酸を多く含むお酒

みどり薬局 中瀬 貴恵



1缶350ml (18.2mg)、紹興酒紙コップ1杯 (17.4mg)、発泡酒1缶350ml (11.9mg)、日本酒一合 (2.16mg)、グラスワイン (0.5mg)、ウイスキーシングル (0.03mg)、焼酎25% (0) となっています。

アルコールには、尿酸が尿として排出されるのを阻害する作用があるため、プリン体ゼロと書いてあるから大丈夫！と思わず、アルコールは極力控えましょう。厳しい残暑は続きますが、お酒はほどほどに。



暑いこの季節、血液検査の結果で尿酸値が上がっていたことはありませんか？プリン体は体の中で代謝されて尿酸値を上昇させます。プリン体は、肉や魚、野菜、大豆製品、海藻など様々な食品やアルコール飲料に含まれています。そして暴飲暴食や激しい運動、ストレスなどをきっかけに、激しい痛みを伴う痛風発作が起きるのです。

お酒の中で、同じ量に対するプリン体含有量を比較するのではなく、1回摂取量で比較しました。プリン体を多く含むお酒から順に、缶ビール

色えんぴつ

8月15日は74回目の終戦記念日。私は9歳でその日を疎開先の岡山県北部の片田舎で迎えました。昭和20年3月17日のB29の爆撃で、自宅のあった兵庫区(当時は港区)町内一帯が焼け野原と化し、自宅は焼失していました▼疎開する以前には幾度か空襲警報の発令で防空壕に避難したり、おかゆを食べるのに配給切符を握りしめて指定された食堂の長い行列に並んだり、悲しい記憶は数多く残っています。父が病弱だったこともあり、神戸での職を失い長兄達の援助を受け、苦しい暮らしを余儀なくされた期間も過ぎました。疎開先では貴重な体験もあり、現在も生涯の親友である2人を得ました▼最近、新聞紙上や身近にいる年長の方からも「戦争前夜の足音を強く感じる」という言葉を耳にして、とても危険な世相を感じます。二度と戦争を起こさないように、私にできる互助組合の活動を幅広く進めていきたいと心に誓っています。(小山和子)

空気の汚れ調査レポート

まだ神戸の空気は汚れている

二酸化窒素カプセル調査から見えてきたこと

私たち「空気の汚れ調査東灘実行委員会」は、1991（平成3）年から、大気中のNO₂（二酸化窒素）濃度を測定するカプセル調査をおこなってきました。

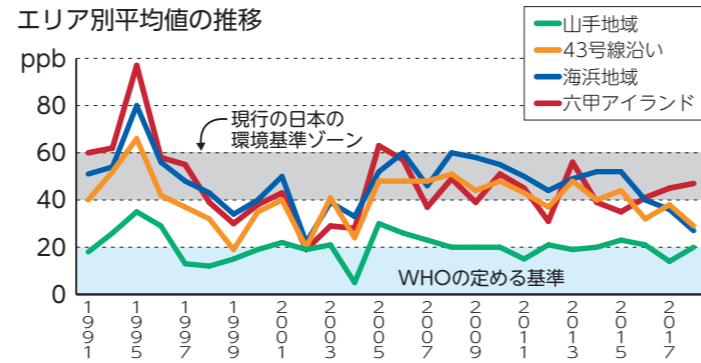
ごまかしの環境基準「達成」

公害が深刻な社会問題だった1970年代、NO₂は大気中の濃度を表す単位「ppb」を用いて「20ppb以下であること」と国は環境基準を定めていました。ところがなかなか目標が達成されず、1978年、国は「40～60ppbのゾーン内またはそれ以下」（つまり60ppbまでは空気を汚してOK）と基準のほうを改悪して、大気汚染が改善されたかのような幻想をふりまきました。1988年には「公害は終わった」として公害指定地域が全面解除されましたが、その後も全国的に大気汚染は深刻でした。東灘区でも国道43号線道路公害、神戸製鋼の煤煙と石炭火力発電所稼働などにより、気管支ぜん息などの健康被害が続きました。それで1991年、市民の手でNO₂濃度を測ろうと、東灘区を500四方の80ブロックにわけ、各ブロックにカプセルを5本づつ設置する調査を始めたのです。

いまま増え続ける小児ぜん息患者

今でも小児ぜん息の患者は増え続けています。それもそのはず、WHO（世界保健機関）が定めるNO₂の許容濃度は20ppb以下。右上の図は、毎年のカプセル調査結果のエリア別平均値をとり、グラフにしたものです。1991年の調査開始以来、山手地域以外では一度もWHO基準を達成したことが

エリア別平均値の推移



ありません。昔のように、健康な大人がすぐ病気になるほど汚れた空気ではなくなったかもしれませんが、今も体力の弱い子どもや高齢者の健康を少しずつ蝕んでいく大気の状態であることはまちがいありません。地球温暖化物質の排出も増える一方です。

神鋼石炭火力発電増設や湾岸高速延で…

それなのに今また、神鋼石炭火力発電の倍増、湾岸高速の延伸、六アイ沖の新しい人工島を貨物中継基地に整備するとか、ますます環境汚染と温暖化をひどくする計画が進められています。あらためて運動を発展させるべき時期です。

（空気の汚れ調査東灘実行委員会 嶋コウ）

空気の汚れ調査東灘実行委員会総会

日時：9月29日（日）午後2時～
会場：神戸ファッション美術館 4F
講演：森岡芳雄先生（東神戸病院小児科医）

参加費：無料
※森岡先生の記念講演で、神戸の環境汚染の現段階を学びます。どなたでもご参加いただけます。ぜひお越しください！

6月25日 国保制度の学習会



7月11日 GoVote連続学習会



7月12日 新運営委員学習会



1日目には分科会が各会場の行われまし。私は「非核・平和の北東アジアと運動の役割」という分科会に参加しました。アメリカや韓国から日本がどう見られているのか、世界でどう平和を作っていくのか、などが議論され、たいへん勉強になりました。世界大会に参加して、日本全国だけでなく、世界の平和運動の代表など世界中で核兵器をなくそうと活動されている方々の発言を聞いて、すごく元気をもらいました。来年2020年は、原爆投下から75年を迎えることになり、NPT再検討会議、そしてニューヨークで世界大会が予定されています。来年までに被爆者国際署名をひろげ、核兵器廃絶の運動を大きくしたいと感じました。参加させたい。ありがとうございます。

7月9日 国民平和大行進、東灘通過



7月9日 国民平和大行進、東灘通過



7月23日 原水禁世界大会 社行会

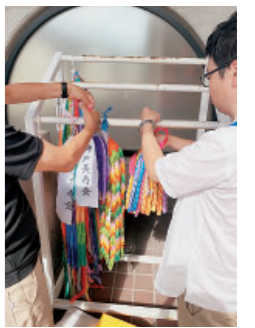
8月7日～9日に長崎で開かれた、原水禁世界大会に参加してきました。神戸健康共和会からは9人が参加し、その内の3人が折り鶴の会からの参加です。6日にフェリーで九州に向かいました。長崎につくとまず平和公園に行き、みなさんが折ってくれた千羽鶴をささげました。全国各地からたくさん千羽鶴が届いていました。

開会式は4000人の参加で大きく盛り上がりまし。核兵器禁止条約の批准が25カ国まで進んだ中で行われた世界大会は、たいへん活発な議論の中で行われました。主催者報告では、安齋育郎さんが核兵器禁止条約に背を向けている日本に対して批判をし、田上長崎市長は「核を無くしていく力は市民社会の力で」と述べました。運動の広がりの一方で、日本政府の態度のひどさを実感しました。また被爆者が高齢化していくなか、被爆者国際署名の意義も語られました。被爆者国際署名を集めて核兵器禁止条約の批准をすすめることが重要です。そういう意味でも日本の運動が非常に重要だと感じました。

世界大会に参加して、日本全国だけでなく、世界の平和運動の代表など世界中で核兵器をなくそうと活動されている方々の発言を聞いて、すごく元気をもらいました。来年2020年は、原爆投下から75年を迎えることになり、NPT再検討会議、そしてニューヨークで世界大会が予定されています。来年までに被爆者国際署名をひろげ、核兵器廃絶の運動を大きくしたいと感じました。参加させたい。ありがとうございます。

74年目の夏 原水禁禁止世界大会 長崎大会に9人で参加しました

東神戸病院医局事務 大前 雅裕



2019 夏の行動

10月1日～11月30日 今年の秋もヘルスアップチャレンジ!

今年は8コースのチャレンジをご用意。
①めざせ1日8000歩健脚ウォーキング、②足から口ココモ予防ゆっくり筋トレ、③ポッコリおなか解消信号待ちだけ筋トレ、④お風呂でグーパー握力アップ、⑤バランスのとれた食事と「すこしお」で食生活改善、⑥お口の健康でフレイル予防、⑦脳いきいき生活実践、⑧自由設定コース——
詳細は、折込チラシ、または右のQRコードからダウンロード、または互助組合事務局に資料請求してください。



イリス (女の子6歳)

住吉北支部 長尾 嘉子さん



体が軟体動物みたいに柔らかいマルチーズのイリス。ぐっすり眠るときはおなか丸出し、手足を広げられる限り広げます。ソファの境目にちょうどはまった一枚。



7番目に屋根の上のネコちゃん
のシッポを見つけたとき、
かわいらしさにほっこり
しました。

濱辺清子(東灘区)

7つめがなかなかみつかり
ませんでした。あくすつきり
です！

槇野慧子(東灘区)

クイズいつも楽しみみです。

出田美代子(灘区)

今月は胃カメラ、大腸カメラ、
眼科、歯科等まとめて受
診しました。たいそうな出費
です。そのぶん畑で自家用野
菜づくりに力を入れています
が、カラスやアライグマが出
没！インシシ対策に苦労して
ネットを張りましたが、口に
入るかな？

山崎重子(北区)

先日、孫のピアノの発表
会。小さなピアニスト、どの
子も一生懸命演奏していまし
た。平和でこそ、こんな素敵
な時間があります。

榎上政子(東灘区)

腰と膝の痛みで、毎日が憂
鬱でしんどいです。だけど、
まちがいさがして元気をもら
っています！

高橋一男(北区)

今年は、まだエアコンを使
っていませんが、暑いときの
エアコンは助かりますが、長
くつけるとなんだか疲れま
す。

西村富久子(東灘区)

今年もゴーヤの緑のカーテ
ンができて、おかげで西日を
防いでくれています。

道上静男(東灘区)

えのき茸のステーキ、いい
ですね。これまで「えのき茸
の足もと、どこまで使えばい
いの？」と思いつつ使ってま
したが…。

稲垣郷子(西脇市)

久しぶりに七夕飾りをつく

私の「平成」時代 ④

住吉南支部
鷲崎 愼一



人生100年時代になったらいい

「このままでいいの」など
「人生の後半戦」について考
えるらしい。私の後半戦、こ
んなに生きるつもりはなかつ
たがいつの間にか30年も経っ
てしまった。身体のアチコチ
にガタがきている。

イラストレーター山藤章
二さんが書いていたが、今の
わたしも「人生は砂時計。砂
が落ち始めたら、もう果てる
まで見守るしかない」状態だ
る。

1989年「平成」元年は
私も49歳だったが、間もなく
79歳になる。
多くの人が50歳前後になる
と「これからどう生きる」

日本には100歳以上の年
寄り約7万人にもいるとい
う。長生きも結構だが、全て
の人が元気で長生きするわけ
でもない。人生100年時代

と煽るヤツがいるが、多くの
年寄りは病気を患うし、金も
ないのが現実である。
年寄りの愚痴を言わせても
らおう。朝日新聞社の世論調
査で、「平成」とはどんな時
代かを尋ねると、日本の政治
は良くなった20%、悪くなっ
た47%、人のつながりや結び
つきは豊かになった9%、希
薄になった79%とある。これ
だけ見ても平成は、沈滞した
暗い時代だったことが解る。
参院選での自民党の絶対得
票率(全有権者に占める得票
割合)は16・7%。傲慢政治
は結局のところ自分の首を絞
めることになる。時代の逆流
を許さず、憲法9条が輝く日
本にしていこう。

互助組合の 専門委員会紹介 ② 保健委員会

組合員の健康増進に役立つ
こと全般を企画・推進する委
員会。健康診断や各種がん検
診の普及、ヘルスアップチャ
レンジやヘルシー料理教室、

班会テーマの紹介など、活動
は多彩です。ことし保健委員
会が渾身の力を込めて開発し
たのが「健康吹き
矢」。班会でも各
家庭でも楽しめま
す。班会用貸し出
しセットや資料請
求は互助組合事務
所までどうぞ！

東神戸医療互助組合
健康吹き矢のススメ

吹き矢でビンゴ&ストラックアウト

①	②	③
④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨

『敬老の日』

2つの絵に7か所ちがうところがあり
ます。どこでしょうか？(印刷のよこれ
やかすれを除く)
絵に7か所の○印を入れ、ハガキに貼
ってご応募ください。住所・氏名を忘れ
ずに。

■宛先 〒658-0051
神戸市東灘区住吉本町2-19-3
東神戸医療互助組合事務局 宛

★382号では139通の応募があり、132通
の正解でした。

★382号の答え——①七夕飾り ②男性
のシャツ ③右のコップ ④猫の尾
⑤屋根板 ⑥織姫の髪 ⑦織姫の袖

■当選者(382号)
出田美代子さん(灘区)
橋爪 一衛さん(東灘区)
島田 芳子さん(明石市)
高橋 一男さん(北区)
木村 悦子さん(中央区)
松元 和美さん(東灘区)
関根 良子さん(須磨区)
平田 治代さん(長田区)
森田ミツ子さん(北区)
島田 俊子さん(東灘区)

クイズ まちがいは7つ



り、短冊に「世界平和」10
書カード当たりますように」
と書きました。

植木孝子(東灘区)

2週間に一度の内科の予約

診、もつすへ30年になります
が、不思議と今までその日に
行けなくなったことがありま
せん。リハビリのおかげで、
元気に通院できています!?

阿部千鶴子(東灘区)

尾川智子(東灘区)

あさがおの種をまきまし
た。毎日ツルがのびてゆきま
す。花の咲くのが楽しみで
す。

転居の際はご連絡ください

毎号、かなりの数が「宛先不明」
となっています。転居される
際は互助組合事務局(☎078-
851-9381)にご連絡ください。
とくに、以前の住所から転送さ
れる郵便でニュースを受け取っ
ていらっしゃる方は、至急、ご
一報ください。ご協力よろしく
お願いいたします。

いつもご苦労様です

健康ニュース
配達協力者ご紹介

『健康ニュース』
は多くの組合員のボ
ランティアによっ
て、みなさんのお手
元に届けられています。
現在、配達協力者
は325人。お世話
になります。

御影支部
島田 俊子さん



配達地域
御影塚町2・4丁目

ほくら支部
片岡 圭子さん



配達地域
本庄町2丁目

2019年8月1日の 東神戸医療互助組合

- 組合員数(転居先不明を除く)
19,800世帯
- 出資金
1,258,666,572円

- 各支部の連絡先一覧
- 芦屋支部 TEL(0797)31-7454
(芦屋民商内)
- ほくら支部 住吉北支部 住吉南支部
住吉北支部 住吉南支部
六甲アイランド支部 御影支部
灘東支部 灘西支部
- TEL(078)851-9381
- 葦合北支部 TEL(078)231-2335
(柳筋診療所内)

- 葦合南支部 TEL(078)231-9031
(東神戸診療所内)
- 生田支部 TEL(078)351-0251
(生田診療所内)
- 兵庫支部 TEL(078)371-1841
(事務局長個人宅)
- 北支部 TEL(078)594-7611
(訪看 などでしこ内)
- 北神支部 TEL(078)202-2820
(支部長個人宅)

- 出資金はこちらへ
郵便振替
口座番号: 01180-7-29220
- 銀行振込
みなと銀行住吉支店
口座番号: 普通213870
- ★いずれも名義は
「東神戸医療互助組合」