

# 健康ニュース

2020年 / 5月号 No.387

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



## ほおずき 囲碁サークル

灘西支部 木野恵市

支部会議で相談し、毎年楽しみにしているお花見の会を中止することにしました。連日報道されているコロナウイルスの感染拡大防止のためです。このウイルスと安倍内閣は早期退散願う気持ちです。新聞を見ていて、初めて「フレイル」という言葉と出会いました。「フレイル」と

は心身の活力が低下して弱くなった状態だそうです。歩くことは気にならない私は、2日に1度夕食後丸山公園まで散歩します。少し高台ですので神戸の夜景をながめながら、至福のひとときを満喫しています。

## 岡本梅林 ウォーキング

住吉南支部 永田輝子

住吉北支部と住吉南支部合同の恒例行事、梅林ウォーキングがおこなわれました。東神戸病院前に10時集合、いつもならすぐに歩き始めるのが、今年はコロナウイルスの影響で、中止にするかどうか、まず話し合いました。その結果、行くことに決



定。参加者は6人と、例年より少なめでしたが、途中、おやつを買い、おしゃべりしながら歩いて梅林に到着。今年は開花が早かったため、遅咲きの梅を覗いてまわり、休憩所でお茶とお菓子で一服。目の良い人が枝にメジロが2羽、つがいで仲良くしているよ声をかけてくれて、見るとかわいい姿で癒やされた一時でした。

## 組合員みなさんへ

# 新型コロナに負けないために



東神戸病院院長 遠山治彦

組合員のみならず、新型コロナ感染は世界的大流行を起し、日本でも兵庫県を含む7都府県に「緊急事態宣言」が出されました。世界では4月8日時点で感染者数151万人以上、死者数8万人以上

## 新型コロナウイルス感染の特徴

①感染初期や軽症の人は「風邪」と見分けがつかない。しかも無症状の人を含め、一定のウイルスは持つており(ウイルス量は症状がある人と無症状の人で変わらないという報告もある)、感染を広げる可能性がある。  
②確定診断の決め手がない。PCR検査はなかなかしてもらえません。しかもPCR検査も万能ではありません。治療法も確立していません。

③高齢者・基礎疾患のある人の致死率が高い。当初考えていたほど高くないが、やはり高齢者や基礎疾患がある人の致死率が高い(最近、海外からは基礎疾患のない若い人の死亡例も報告されています)。  
④医療従事者の感染率が高い。  
⑤医療機関での感染は医療機能を停止させる可能性がある。医療従事者や入院患者の感染が確認された場合、医療機能が停止する可能性がある。そしてそのことが、地域

## 私たちができること

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面
- ③密を避ける



の医療供給体制に影響を与える。つまり、風邪と区別できず、知らず知らずに感染を

拡大し、リスクの高い人に感染を起す可能性があるということが大きな問題です。若い人たちが「飲み会」などで感染を拡大し、高齢の方などに広げてしまうことが懸念されています。

接のこと。大人数でカラオケに行けば、この3密がそろった状態になります。こうした状況をできるだけ避けることが重要です。  
②マスク着用と手洗い  
マスク着用の効果は賛否両論ありますが、とくにこの新型コロナウイルスに関しては効果があると言われています(マスク

## 《お問い合わせは》

- コロナウイルスそのものについての相談は→兵庫県の総合相談窓口 078-362-9980 (24時間)
- 東神戸医療互助組合主催行事の開催状況などについては→互助組合事務局 078-851-9381 (平日昼間)

(2面につづく)

今号は総代会議案別刷(左綴じ横書き4頁)を折り込み、本紙は4頁に縮小して発行しました。

原水禁大会 in NY派遣募金にご協力いただき、ありがとうございました。コロナの影響でとりにくみは中止となりましたが、集まった募金約29万円は、今後の平和活動に役立てさせていただきます。

## 新じゃがのそぼろ煮 ~新じゃがを皮付きで美味しく食べる一品~



葦合北支部 石井ユキエさん 無償ボランティアグループ柳鶴会 歌う栄養士



### 【材料(3人分)】

- ①新じゃが 3個(約170グラム)
- ②鶏もも肉ミンチ 100グラム
- ③だし汁 1カップ
- ④調味料 砂糖 大さじ1強、味醂 大さじ1、薄口醤油 大さじ1

### 【作りかた】

1. 新じゃがを丁寧に洗い皮付きのまま四つに切る(A)
2. 小ぶり鍋に(A)と③を入れ火にかけ沸騰後ミンチをほくしながらじゃが芋の上にのせる
3. ④の調味料を順に加え蓋をして弱火で15分位煮る
4. 煮汁が3分の1位になるまで煮含める。えんどう豆を散らし春の彩りを食卓に♪

(一面からのつづき)

が手に入りにくくなっていま... ③しっかりと休養と栄養をとる... 免疫を維持するためにも、しっかりと睡眠や食事は重要です。

④孤独を避けてストレス発散

もつひとつ大切なことは、孤独を避け、ストレスをつまなく発散させることです。コロナ感染拡大を防ぐために3密を避けることは大切ですが、そうすると人と会う機会も少ない、出かける機会も少なくなるという事になりますよ。

コロナ休校で公園は子どもがいっぱい 立石 節子さん 灘東支部



毎号の「まちがいさがし」が何よりの楽しみです。今回も最後のひとつがわかりにくく困りました。

尾川綾子 (東灘区)

最初は「あかりをつけましょぼんぼりに」と歌いながら探していましたが、どうしても最後のひとつが探しきれず、家族の目を頼りました。

濱辺清子 (東灘区)

3月号で北区の松浦さんや眞鍋さん、そして門脇敦子さんにもお会いできたので、嬉しくて初めてまちがいさがし、応募しました。

南富美子 (北区)

娘たちもすっかり大人になって家を出てしまい、何年か

お雛様を出す機会を失っています。今年こそ!と思いがながら、また3月3日が過ぎてしまいました。

村上睦子 (北区)

健康ニュース配達をされる方、ありがとうございます。わが家でグルメ、おいしくできた時は、とてもうれしく思います。

出雲井富子 (北区)

お隣の桜が満開です。でもコロナウイルスのために外出できません。一日も早い終息を祈っています。

穴田智子 (加古川市)

コロナウイルスで家の中で過ごす時間が多く、「健康ニュース」をていねいに読むことができました。勉強になります。

花畑とも子 (長田区)



2020年4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) 19,618世帯
●出資金 1,264,713,477円

- 各支部の連絡先一覧
芦屋支部 TEL (0797)31-7454
ほくら支部 うはら支部
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 TEL (078)801-5503
灘西支部 TEL (078)801-5503
葺合北支部 TEL (078)231-2335
葺合南支部 TEL (078)231-9031
生田支部 TEL (078)351-0251
兵庫支部 TEL (078)371-1841
北支部 TEL (078)594-7611
北神支部 TEL (078)202-2820

- 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」

『こいのぼり』

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? (印刷のよごれやかすれを除く)

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
■しめきり 6月10日到着分まで
※正解者の中から抽選で10人の方に500円の図書カードを進呈 (7月下旬発送予定)。
★386号では146通の応募があり、141通の正解でした。
★386号の答え——①右の女の子の冠 ②扇 ③菱餅 ④あられの器 ⑤左のあられの位置 ⑥左の男子の笄 (しゃく) ⑦太鼓のバチ

- 当選者 (386号)
稲葉 悦子さん (北区)
瀧本 恵子さん (東灘区)
住中 隆浩さん (兵庫区)
松本 裕子さん (垂水区)
内藤三和子さん (中央区)
柳田 茂利さん (東灘区)
富士原郁子さん (兵庫区)
花畑とも子さん (長田区)
森本 由美さん (灘区)
巽 茂夫さん (東灘区)

まちがいは7つ



高校生が描いた原爆の絵展

3月2日から5日間、東神戸病院前・健康の広場でおこない、延べ60人が参加しました。



新型コロナウイルスで世界中が大変ななっています。国内でも感染者がどんどん増えています。新聞記事を見ると、日本医師会調査で、医師がPCR検査を必要と判断したにもかかわらず、保健所に検査を断られた事例が、全国で290件 (3/16現在) あったと調査結果を発表。横倉義武会長は、国が医療費抑制のためとして、全国約440の公立・公的病院の「再編・統合」リストを作るなど、病床削減を進めていることに対し、「今回の発生をみますと、少し余裕のある状況を作っておかなければならないと考えている」と述べておられます。当組合のエリアでは、公務員共済六甲病院(灘)・済生会兵庫県病院(北)と三田市民病院の再編・統合も進められています。▼コロナ発生を考えると、公立・公的病院は、地域住民の安全安心の要です。国が進めている「再編・統合」に反対し、安心して住み続けられる街づくりを!! (M・K)

フレイルってご存知ですか?

石井 園子 生田調剤薬局



フレイルは病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。ペットボトルのふたが開けにくくなった、歩くのが遅くなった、体重が減った、疲れやすい、外出が減った...最近そんなことはありませんか? 一つでも当てはまれば要注意です。フレイルは65歳以降で増加しているため、65歳の方を対象に神戸市と協力してフレイルチェックを行っている薬局もあります。フレイルになってしまっても、日々の生活

に以下の予防法をバランスよく取り入れることで、再び健やかな毎日を送ることが出来ます。
①積極的に外出し、人と交流する。
②たんぱく質を多く含む食事をとる。
③舌の体操などで口腔のフレイルを予防する。
④歩行や体操などで体力、筋力を維持する。
介護のいらぬ健康な毎日を長く続けるために、これからは病気だけでなく、加齢の変化にも早期に気づき、対応していきましょう。

