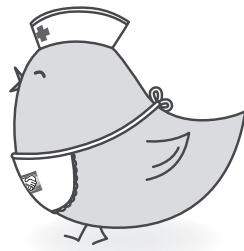
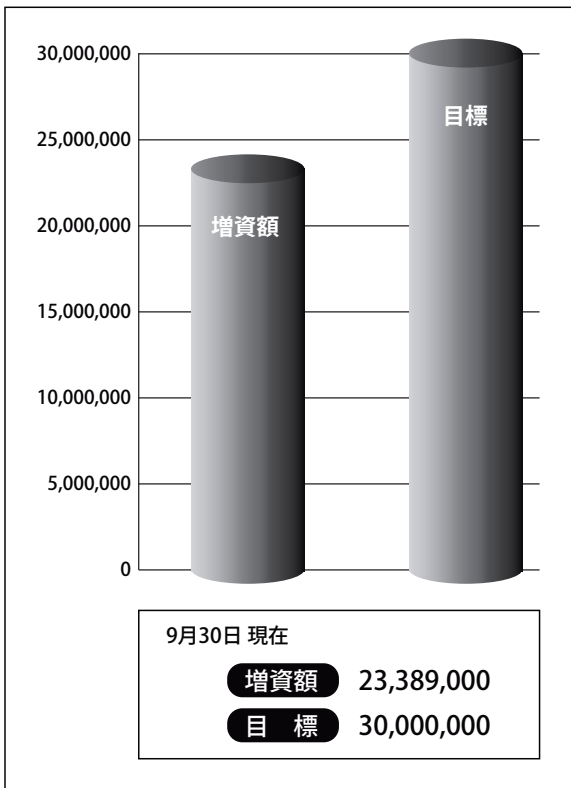


健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2010年 10月号 神戸市灘区水道筋6-7-11/TEL. 078-802-3424/発行人: 村上 正治/編集: 広報委員会
●組合員数/18,745人 ●出資金金額/469,972,000円 ●平均出資額/25,072円(2010年9月30日現在)



「とががわ」の建設などを目的に出資金ふやしは今期純増3000万円を目標に取り組んでいます。これまでにお預かりした出資金は3394万円(純増では2338万円)となっています。引き続き協力をよろしくお願い申し上げます。



ご夫婦そろって、お子さん、お孫さんも 家族丸ごと組合員に!!
ご家族でまだ医療生協にご加入でない方がいらしたら、ぜひご加入をおすすめください。

<http://www.rokko-mcoop.or.jp/>

出資金ふやし

10月・11月は生協強化月間。組合員ふやし、出資金ふやしなど生協の組織を強く、大きくする取り組みをすすめる月間です。今年、①出資金ふやし、②組合員ふやし・家族丸ごと組合員運動、③認知症予防の取り組み、④30周年記念事業を4つの柱として取り組みを進めています。

組合員ふやし・家族丸ごと組合員運動

今年も各支部で健康チェックに取り組みます。

ピロリ菌チェック、血液さらさらチェック、骨粗しょう症チェックを各地域の福祉センターや会館などで開催していきます。お近くの会場にぜひご参加ください。また組合員でない方にぜひ参加をお誘いください。

健康チェックの日程は、各診療圏のニュースやホームページなどでお知らせします。

ただいま
生協強化月間

4つの柱で医療生協を 大きく・強く



認知症予防の取り組み

認知症予防班会をすすめる認知症インストラクター養成講座を10月に開催します。

今後はインストラクターを中心に各けんこうクラブで認知症予防の取り組みを進めていきます。

認知症を理解し、認知症の症状への対応の基本を学ぶ認知症サポーター養成講座も随時開催していきます。

船寺神社で認知症サポーター養成講座を開催しました▼



30周年記念事業

生協創立30周年記念事業を予定しています。詳細は健康いちばん等でお知らせします。どうぞお楽しみに。

■ 30周年記念式典&レセプション

11月21日(日) 生田神社会館(詳細は3面参照)

■ ろっこう医療生活協同組合 30周年 芸術&スポーツフェスタ

2011年2月25日(金)~27日(日)(予定)
原田の森ギャラリー、王子体育館、福住小学校など
北京オリンピック銅メダリスト 朝原宜治さんの陸上教室と講演会も!!

■ ファイナルイベント

「~あれから30年、また君に恋してる~
ビリーバンバンコンサート」
2011年3月5日(日) 神戸芸術センター



▲着々と工事が進む小規模多機能とががわ

「小規模多機能とががわ」 のご利用をお考えの方へ

小規模多機能とががわの利用をご検討中の方は下記までご連絡ください。

職員募集

利用者さんが安心して暮らせるようにサポートしてください!

常勤職員・準職員・パートタイム・夜勤専門介護職員 募集中

小規模多機能とががわ準備室
(生協本部) 電話 802-3424

小規模多機能型居宅介護事業所とは?

通い(日中の通所サービス)・泊まり(夜間の宿泊サービス)・訪問(ご自宅での介護サービス)の機能があり、高齢者の在宅生活を支える3つのサービスを、同一事業所で提供できる地域密着型のサービスです。従来のようにサービスごとに介護職員が替わることなく、同じ職員が全てのサービスを提供するため、環境変化に敏感な認知症高齢者の方等には適しているサービスです。登録定員25人(通い定員15人・泊まり定員5人)で、来年1月事業開始予定です。(建設工事の関係で事業開始が来年1月になる見込みです)

『小規模多機能 とががわ』は今

今冬オープン予定の小規模多機能とががわは建設工事が着々と進んでいます。9月29日には第5回建設委員会が開催され、姫路医療生協から講師をお招きして小規模多機能について学ぶとともに、外壁や内装の色などを検討しました。また地域住民交流室の開設に備えて船寺神社でのセラバンド体操も始まっています。

第6回建設委員会

日時 10月20日(水) 午後2時~
会場 船寺神社
テーマ 小規模多機能とががわのイメージ



『いきいき虹の人～私と医療生協～』では、毎月一人一人の組合員さんにスポットをあてて、その人の魅力やユニークなエピソードをご紹介します。ご期待ください。

今も現役ラグーマン

大学時代から始めたラグビーを続けていまして、今もシニアラグビーのチームで毎週汗を流しています。チーム名は「神戸over40ラグビークラブ」、愛称は「ビッグウェーブ」です。現役時代にクラブチームで対戦していたメンバーがシニアになってから一緒に立ち上げたチームで、40歳代と70歳代まで登録100名を超えるチームです。60代までのメンバーは他府県チームとの親善試合など試合もたくさんしています。試合時間はさすがに40分ハーフではなく、15分ハーフですけどね。ほぼ毎週のように練習や試合をしていて、今年の暑い8月でも2時間ほどの練習をしていました。

ラグビーでできた仲間たち

定年まで六甲学院の教員をしていましたので、練習会場は学院のグラウンドなどを借りています。六甲学院に着任した1981年に、私が学院のラグビー部をつくりまして、来年でちょうど創部30周年

になります。他の学校のラグビー部顧問の先生方や、県のラグビー協会理事をさせてもらっていた関係など、今でもたくさんの仲間の方に恵まれ仲良くさせてもらっています。

六甲クラブOBとしては、チームが昨年の全国クラブ大会で優勝して日本選手権に出場したことがうれしかったですね。1回戦で帝京大学に負けてしまったことは残念でしたが。

ラグビーを続ける楽しみ

シニアのラグビーでは、安全面の理由もありジャージのパンツの色が違ふんです。40代は白、50代は紺、60代は赤、70代は黄、80代は紫、とね。

40代だった頃は、60代になって赤のジャージをはいてまでラグビーしないよなあ、と話していたんですが、結局今も続けているんですね。中学校高校はラグビー部がなく



前列左から3番目が石光さん

陸上部だったこともあり、大学でラグビーを始めてからのポジションは背番号15のフルバック。よく走りました。トライすることがもちろん楽しかったです。今はセクターなどいろいろなポジションをやりますが、今はプレーすること自体が楽しいんです。それから、ラグビーをした後にみんなで飲むビール、これも最高に楽しくて格別ですね(笑)。

ラグビー自体はケガもあるので、健康に良いとはいえないのかもしれませんが、ラグビーを続ける体力維持のために自転車に乗ったり、朝のジョギングをしたりすることが健康づくりになっているんじゃないかな。神戸市内や西宮までだったらほとんど自転車移動するんですよ。健康にもいいし、ガソリンも使わず「エコ」ですね。とにかく仲間と一緒に楽しい時間なつて参ります。今回は、この「風邪」をテーマに、いくつかのお話をさせていただきます。

「風邪」(かぜ)に関するあれこれ

四季のカルテ

灘診療所 所長
高野 修一



皆様、こんにちは。今年の夏は記録的な猛暑で、連日テレビなどでも「熱中症」の話題が取り上げられました。ようやくそんな夏も終わり、ホッとしたのも束の間、秋分の日を境にして、今度は朝晩が結構冷え込むようになって来ました。そして、診療所でもほちちと「風邪」の患者さんが増えてきました。これから冬に向かって、風邪の流行する季節になつて参ります。今回は、この「風邪」をテーマに、いくつかのお話をさせていただきます。

①そもそも「風邪」って何?

普段当たり前のように使っている「風邪」という言葉、あまりにも耳慣れていて私たち医師も診察の場でよく使っている言葉ですが、実は医学的に言いますと「風邪」は病名ではありません。そもそも風邪の語源は、漢方医学において風の邪気である「風邪」(ふうじゃ)によって引き起こされる、発熱や寒気等の症状を生じる状態の事で、この考えが日本に伝わり、日本ではそれを一般化して「風邪」(かぜ)と呼ぶようになったのです。この

「風の邪気」という表現を医学的に解釈すると、ウイルスなどの微生物が体(主に鼻やのど)に感染することによって起こす症状で、医学的な病名としては、「急性上気道炎」や「急性鼻咽頭炎」となります。また、肺炎やインフルエンザなどは、初期の症状としては風邪と共通する点も多いですが、いずれも進行すると症状が重く、専門的治療が必要になるため、風邪とは分けて考える必要があります。

②風邪に「抗生物質」は必要?

「抗生物質」という薬は、医学の進歩の中でも最大の発見の一つで、病原菌をやっつけてくれる頼もしいお薬です。しかし、ここが残念なところですが、風邪の主な原因は「ウイルス」の感染であり、この「ウイルス」には抗生物質が効きません。それどころか、風邪ウイルス(400種類くらいあるといわれています)そのものを完璧にやっつけてくれるお薬というものも存在しません。私たち医師が「風邪薬」として処方しているのは、基本的には「風邪を治す」お薬ではなく、「風邪の症状をやわらげ

る」お薬です。風邪のウイルスそのものを退治しているのは、実は風邪にかかった患者さん自身の「免疫力」であり、風邪薬は、風邪によって生じる鼻水、咳、喉の痛みや熱といった、辛い症状を取るためのものなのです。

そこで話は戻りますが、私たち医師が風邪の患者さんを診察するとき、時には「抗生物質」を処方することがあります。先程、「風邪には抗生物質は効かない」と言ったのに何故?と思うかもしれませんが、しかしこれには二つの理由があるのです。まずひとつは、診察で完璧にウイルス性の「風邪」と診断をつけるのが困難なこと。つまり、ただの「風邪」と思っていたものが、実は肺炎や扁桃炎などの初期症状であつたりすることが時にはあるのです。これらの病気の治療には「抗生物質」が必要です。またもうひとつは、まさに「風邪は万病のもと」と言われるように、風邪のウイルスで炎症を起こした粘膜や、抵抗力の弱った身体に、他の病原菌が感染し、そちらが重症化してしまうことがあります。いわゆる「風邪をこじらす」という状況です。

③風邪のときに入浴はいい?悪いの?

これは診察の場でよく聞かれる質問です。そして、実はこの質問には正確な答えはありません。昔から日本では、「風邪のときに風呂に入るな」と言い伝え(??)られてきましたが、逆に欧米などでは「風邪のときにはぬるめの風呂にゆっくり浸かる」事がすすめられています。もともと昔の日本は家の中に風呂がない場合が多く、入浴するには寒い外気にあたって屋外の風呂や銭湯に行く事が必要だったため、入浴すると「湯冷め」をしてしまい、これが風邪によくないから、という説もあります。確かに風邪をひいているときに「湯冷め」は良くありませんが、現在はほとんどの家には内風呂がありますので、ゆっくり入浴して、身体を暖めてそのまま布団に入る、というのは少しの風邪の際ではそう悪くはないかもしれません。また、乾燥した空気は鼻や喉の粘膜を傷めますが、入浴の際の湯気は適度に鼻や喉、気管を潤してくれます。但し、高熱のときは入浴は体力の消耗につながりますので、控えたほうがいいでしょう(といいますが、そもそも入浴しようなんて気になりませんよね)。また、熱い風呂に入つてのぼせてしまうのも、風邪の熱が内にこもってしまうのでおすすできません。

風邪はまずうがい・手洗いで予防、そして残念ながらかかってしまったら温かくして無理をせず休息、そして、適切な時期に診察を受けてくださいね。

2010
年度

神戸市インフルエンザ予防接種 (新型・季節性)のお知らせ

インフルエンザの予防接種が10月から始まります。今年のインフルエンザワクチンは原則として、昨年流行した新型インフルエンザワクチンと季節性インフルエンザワクチンの混合ワクチンにより下記のとおり実施されます。インフルエンザワクチンはろっこう医療生協の各診療所に接種できます。

接種期間 2010年10月1日～2011年3月31日
※できるだけ12月中旬までに接種しましょう

対象者 すべての国民
※ただし神戸市の公費助成を受けられるのは神戸市民
および市内の高齢者施設入所者のみ

接種費用

- 13歳以上65歳未満の方および1歳未満の乳児
1回目4,080円 / 2回目2,520円
- 1歳から13歳未満の方
1回目3,000円 / 2回目2,520円
- 65歳以上および60歳から65歳未満で
内部疾患による身体障害を有する方
1回目1,000円 / 2回目1,000円

※2回目の接種は原則13歳未満の方が対象、金額は1回目と
同じ医療機関で受けた場合にのみ2,520円が適用になります。

接種費用が
無料と
なる方

- 生活保護世帯
 - 市民税非課税世帯の方
 - 中国残留邦人等支援給付制度受給者
 - 神戸市の公害被認定者
- 以上の条件のいずれかに当てはまる方は年齢に関係なく
接種費用が無料となります。

40歳～74歳のみなさまへ

特定健診を受けましょう

神戸市国民健康保険にご加入の方

(ろっこう医療生協の診療所で受診できます)
必要な物：神戸市国保発行の受診券。受診券は誕生月ごとに分けて
発送されます。費用：600円または300円、65歳以上は無料

神戸市国保以外、社会保険の方

(ろっこう医療生協の診療所で受診できない場合がございます)
ご加入の健保発行の受診券をご確認ください。
医療機関が指定されている場合があります。
受診券の発行、費用等についてはお勤め
先やご加入の健康保険組合等にお問い合わせください。

特定健診の内容

問診、診察、血圧、
身長、体重、腹囲、
検尿、血液検査(脂
質、代謝系、肝機
能、腎機能)
必要な方は心電図、
貧血、眼底検査

9月～2月 後期高齢者健診

費用：無料

実施期間：9月1日から2月28日まで

対 象：後期高齢者医療保険加入者の方(医療中を除く)
受診券が届いている方

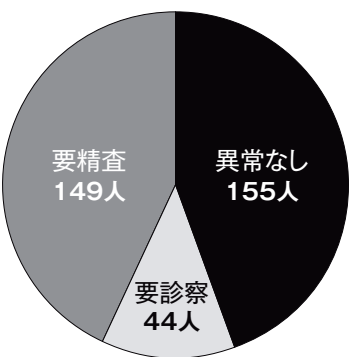
内 容：問診、診察、血圧、身長、体重、検尿、血液検査

広がっています

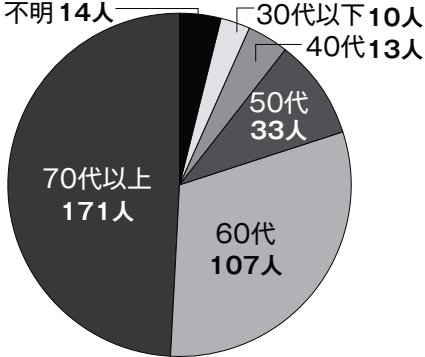
ピロリ菌チェック

昨年から新たな組合員の健康チェックとして“けんこうクラブ”や地域会場で実施中のピロリ菌チェック。これまでに600名を超える方がチェックを受け、かかりつけ医や生協診療所を受診。胃カメラの検査を受け除菌治療を開始される方が増えています。2009年度のピロリ菌チェックまとめの報告と今後の課題についてまとめました。

グラフ②



グラフ①



要精査の割合はどれくらい？
2009年度にピロリ菌チェックを受けた方は348名(グラフ①)、そのうち要精査(ピロリ菌陽性)となった方は149名(43%)でした(グラフ②)。

ピロリ菌チェック
のまとめ①

ピロリ菌チェック
のまとめ②

ピロリ菌チェック
のまとめ③

表①

受診者数 (※1)	検査・ 治療(※2)	除菌 成功	除菌 失敗	未判定
75人	28人	18人 (64%)	2人	8人

※1 医療生協の診療所およびかかりつけ医を受診された人数

※2 受診して、胃カメラの検査や除菌治療を受けた人数

受診された方は
電話などによる調査の結果、要精査となった方の約半数が医療生協の診療所やかかりつけ医に受診され、そのうち4割の方が胃カメラ検査を受けたり除菌治療を開始しています。除菌の成功率は判定待ちの方も多く確定した数値はまだまだできていませんが、調査時点で既に6割以上は除菌に成功しています。(表①)

あなたも ピロリ菌チェック してみませんか？

地域の会館などでもピロリ菌チェックを実施しています。お近くの会場にぜひお越しください。日程は診療圏のニュースやホームページでお知らせします。

<http://www.rokko-mcoop.or.jp/>

調査から見えてきた成果と課題
ピロリ菌チェックでピロリ相談外来を受診し胃カメラ検査で胃がんが見つかったケースもあり、胃の症状で受診したことで潰瘍の治療を開始するきっかけとなるなど成果がでています。陽性者は是非胃の検診を受けてください。ただしピロリ菌陽性でも除菌治療は健康保険が適用にならない場合もあるので、自費での除菌治療を選択せざるをえない場合もあり制度上の課題は残っています。

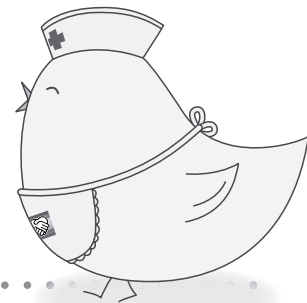
ろっこう医療生活協同組合 医療 友愛 支え合い 創立 30 周年記念レセプション

- と き 11月21日(日) 11時～14時
- と ころ 生田神社会館 神戸市中央区下山手通 1-2-1
TEL (078) 391-8765
- 参加費 3,000円(昼食代、創立30周年記念誌代を含む)

第1部

- ・オープニング(光と音と映像で振り返る30年の歩み)
- ・主催者あいさつ
- ・来賓あいさつ
- ・功労者表彰

30周年記念キャラクター
ロッコちゃん



第2部

- ・乾杯・昼食懇親
- ・みんなでお祝い! 30周年
- ・大抽選会
- ・300人の合唱

参加申し込みは…TEL 078-802-3424 (生協本部)

ろっこう(灘)医療生協・思い出の品をお貸しください

記念レセプションでろっこう(灘)医療生協の懐かしい物品を展示します。組合員のみなさんがおもちの医療生協の思い出の品をお貸しください。(レセプション終了後にお返しいたします)。ご協力いただける方は下記までご連絡ください。

TEL 078-802-3424 (生協本部)

歌手・小野和子さんから 車イスを寄贈いただきました

小野市出身で神戸を拠点に活躍する歌手・小野和子さんは「関西演歌塾」の塾長で、歌の仲間のみなさんと歌を唄って、歌を通じて社会貢献しようと、チャリティコンサートやバザーなどの取り組みを通じて16年前から社会福祉施設に車イスを贈る活動を続けてきました。



加納町の事務所兼スタジオ前にて、
左から小野さん、金丸専務、あわはら市議



「とががわ」 池村 保（鶴甲支部）

現在開設準備中の「とががわ」のすぐ東横の都賀川公園の風景です



「老舗（花見屋）」 岸野 哲夫（上野支部）

撮影場所 元町

虹の ギャラリー

健康いちばんの虹のギャラリーに掲載する作品を募集しています。写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品でご応募ください。

【送付先】
お名前、ご住所、電話番号、タイトルとコメント
657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 ろっこう医療生活協同組合 健康いちばん虹のギャラリー係
※メールでの送付も可 nij@rokko-mcoop.or.jp

虹のギャラリー作品募集

おすすめメニュー 「食欲増進メニュー」



- ゆで豚の薬味ポン酢
- 春雨サラダ
- なすの煮つけ
- ごはん
- 味噌汁

エネルギー 577kcal
たんぱく質 23.3 g
脂質 10.4g
炭水化物 73.7g
塩分 3.4g

★バランスのいい食事・規則正しい生活が疲労回復の最大の対策★

豚肉にふくまれるビタミンB1には糖質を分解してエネルギーに変える働きがあり、疲労感や倦怠感を取り除いてくれます
柑橘系に含まれるクエン酸は新陳代謝を活性にし、疲労の原因である体内の乳酸を排出します。
香辛料は食欲増進に役立つだけでなく、発汗作用を促し、新陳代謝を活性にします。

【資料提供】ウオクニ株式会社（灘診療所の給食業務等を委託しています）

数独にチャレンジ!

7	6		3			5	
	①	8		9		2	
	2		7		6		1 4
		7	2	6		4	3
4	3		1		8	③	7
6		9				5	
	1	6	9		2		3
		4		1		8	9
2	9		②		5		6

①+②+③=()

前回の答え

18 (①:9+②:1+③:8)

読者のおたより

～数独パズル・サポーターズアンケートから～

- 「とががわ」親しみやすい名前だと思います。（鶴甲 I）
- 子宮頸がんについてとてもわかりやすかった。娘2人を持つ母として助成金は気になるところです。今後も市の動きなど載せてほしいです。（港島中町 K）

- 食欲増進メニューを参考に料理を作りました。美味しかったです。（灘北通 I）
- 地域医療インターンシップとてもいい企画だと思いました。参加された学生さんの将来が楽しみです。（深江南町 K）
- ヒロシマ平和の旅。小学生の感想は素直で気持ち良く読めました。（畑原通 F）
- 頭の体操で数独に挑戦しています。（住吉台 M）
- 虹のギャラリーをみて鉄人28号を見に行きたくなりました。（森後町 M）

～膝の痛みでお困りの方へ～ 灘診療所・整形外科特診のご案内

毎週金曜日 2時30分～5時 担当医:鄭克真先生（神戸海星病院からの出張診療）
膝関節の痛みの専門外来です。完全予約制 電話 078-801-6665

NPO 花たばが運営する高齢者マンション
コミュニティハウス
花たば

見学会を開催します

10月25日（月）～30日（土）10時～16時
お問い合わせは NPO花たば TEL078-801-6632

ろっこちゃん 配信中



- 第十七回理事会報告
（二〇一〇年九月二五日）
- 一、小規模多機能事業所建設の件
 - 二、工事スケジュール変更の件
 - 三、建設運動の追加について
 - 四、事業所の正式名称の決定について
 - 五、生協強化月間の課題の件
 - 六、出資金ふやし
 - 七、組合員ふやし
 - 八、認知症インストラクター養成講座
 - 九、30周年記念事業の件
 - 十、記念式典
 - 十一、大フェスティバル
 - 十二、ファイナルコンサート
 - 十三、組合員組織の機構改革
 - 十四、ブロック化の件
 - 十五、その他・当面の諸課題の件

灘診療所

内科・整形外科・胃腸科・放射線科・外科

通所リハビリテーション「つどい」
電話078-801-6665

神戸市灘区水道筋6-6-3
http://www.nada-cl.jp

入院随時（12床）



※日曜日和祝日は休診

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
午後 2:30～ 4:30	○	○	○	○	○	○	
午後 4:30～ 7:30	○	○	○	○	○	○	

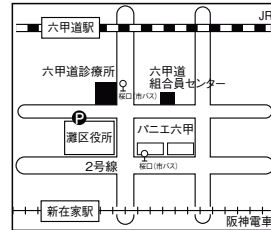
六甲道診療所

内科・小児科

電話078-811-0555

神戸市灘区桜口町4-5-12
http://www.cl-rokkomichi.com/

9ヵ月乳児健診〈予約制〉



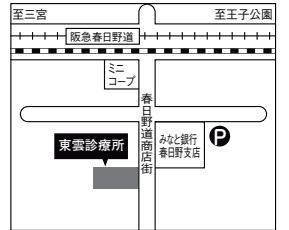
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
午後 4:00～ 7:00	○	○	○	○	○	○	

東雲診療所

内科・糖尿病内科・リハビリテーション科

電話078-262-7236

神戸市中央区東雲通1-4-24
http://shinonome-cl.jp/



〈介護保険事業〉ケアプラン・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションなど

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
午後 4:00～ 6:30	○	○	○	○	○	○	

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
TEL 078-802-3424 FAX 078-802-1649
URL: http://www.rokko-mcoop.or.jp/
e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

お引越時は住所変更届をお願いします。出資金についてのお問合せや医療生協へのご意見、ご要望はこちらまで。

通所リハビリテーション

訪問看護ステーション

ホームヘルプサービス

ケアプラン

つどい

あんず

あおぞら

医療福祉相談室

TEL.078-801-6711

TEL.078-802-3661

TEL.078-805-1023

TEL.078-805-6877