

らぼう通信

【発行】
たじま医療生活協同組合
理事長 安木 洪

【連絡先】
〒668-0851
兵庫県豊岡市今森465番地の1
事務局 ☎24-7035
ホームページ
<http://tajima-coop.com/index.html>

第139号 2018.9.15



遍照寺 撮影 関貫 加代子

柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺―正岡子規

秋と言えば柿である。子規は柿が好物だ。「くへば」は「已然形+ば」で確定条件。「柿を食うので」だが、ここは偶然で「柿を食うと偶然法隆寺の鐘が鳴った。秋だなあ。」松山から東京への旅。明治二十七年二八才。この健脚を病魔が襲う。翌年、日清戦争従軍記者帰国の船中で大咯血。脊椎カリエス（結核）で病床生活に。妹の献身的看護が始まる。

いくたびも雪の深さを尋ねけり
瓶にさす藤の花房短かければ

畳の上にとどかさざりけり

二六才の時『獺祭書屋（獺は排号カワウソ）俳話』で「写生（リアリズム）」を説き旧派の月並俳句を否定。俳諧を「俳句」と命名。三二才の時、竹の里人の名で『歌よみに与ふる書』中にて『古今和歌集』と紀貫之を否定し『萬葉集』に帰れと写生説を提唱。和歌を短歌と命名。

西欧の文学にまで高めた。また、子規は無類の健啖美食家。野球を愛し野球用語を和訳しプレーも好んだ。『坊ちゃん』の夏目漱石とは東京帝大以来の大の親友であった。松山中の漱石を漢詩で応援した。

糸瓜咲て痰のつまりし仏かな―絶筆

病臥呻吟七年三六才。江戸時代末期以来の低俗俳諧、低俗和歌を否定し、虚飾を排し、与謝蕪村の客観美、絵画美に西欧のリアリズムを提唱した子規は、明治三五年九月十九日仏のごとく逝去。子規は重度障害者であった。パラリンピック同様今わの際まで前向きに生きた。今年の子規忌には柿を供えて偲びたい。

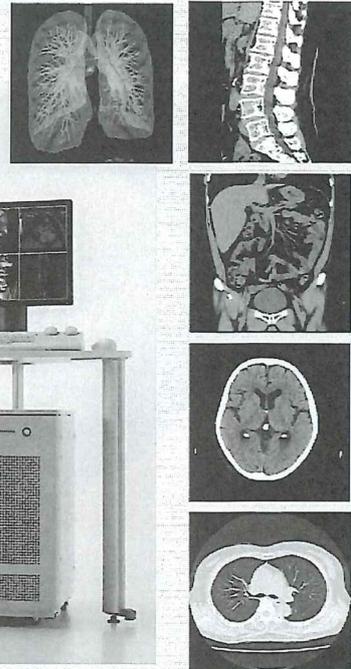
中田昭栄

ろっぽう診療所では、最新のCTを導入いたしました。

瞬時に細かく32断面が同時に撮影できる世界最高水準のマルチスライスCT技術を搭載しています。

撮影時間は大幅に短縮され、受診者様にやさしい検査となっております。

■16列32スライスCT Aquilion Lightning



低被ばくと高画質の両立が可能

従来より非常に少ないX線で検査が受けられます

もの忘れ・頭痛・めまいでお悩みの方は、即日、頭部の検査が可能です。
また、胸部・腹部においてもレントゲンより詳しい検査が提供できます。

検査を担当させていただいている
放射線技師の赤江です。

放射線を使った一般撮影検査(健診などの胸部写真など)、CT撮影検査、骨塩定量検査(骨粗鬆症をみます)や超音波を使ったエコー検査をしています。

放射線と聞くと原爆や東北地方太平洋沖地震の原発事故のニュースなどで大変怖いイメージがあるのではないのでしょうか？

実際、使い方や管理を誤れば怖いものですが、見えないだけで太陽や地球内部からの放射線に日々さらされています。実は身近にあるものなのです。医療で使用する放射線は管理されている分、安全だと言えます。

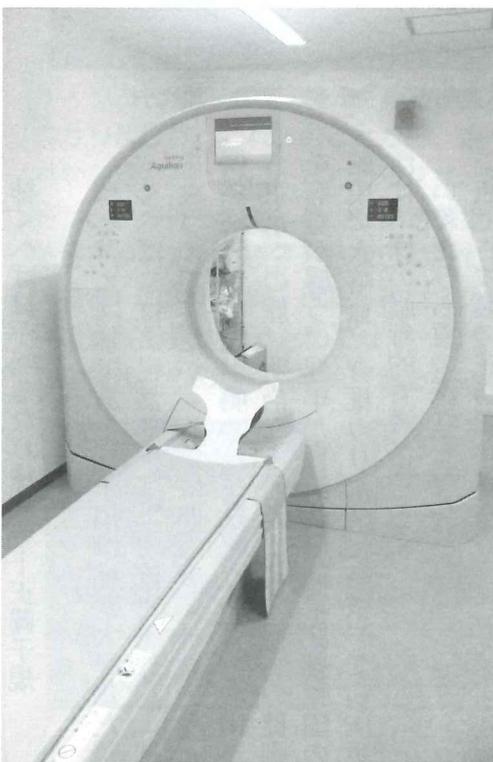
新しく導入されたCT装置は、撮影される方の体型に合わせて放射線量を増減しているため余分な被ばくがないよう撮影しています。

またレントゲン室では撮影した方の撮影条件を記録しており、被ばく線量もある程度計算できます。

同じ検査をするにしてもなるべく少ない放射線で、呼吸など無理のない検査を受けていただき、なおかつ医師の診断がつく画像を得られるよう日々努力しています。

まだまだ未熟者ですがよろしくお願ひします。

赤江達也
撮影室



「顔のみえる喜び つながる恵み」を

理事長 安木 洪



この度、理事長をさせていただくことになりました安木洪です。歳を重ねすぎており、能力も気力も落ちておりますが、組合員の皆さまそして職員の方々の協力を得て務めさせていただきますので、よろしくお願い致します。

たじま医療生協が目指す地域包括ケア構想では、だれもが安心して住み続けられる地域づくり・まちづくりをすすめることとなっております。それは、立場の違いがあっても人と人の関わり合いが大切であると考えており、私は「顔のみえる喜び つながる恵み」を地域包括ケアを進めるうえでのテーマとして掲げたいと考えております。みんなそれぞれを感じ合えるたじま医療生協となりたいからであり、これを互いに分かちあえるようになるために、「わたしは何をしたらよいのか」をそれぞれに考えて、行動していただくことを願っております。

新施設の建設計画では、「安定的な経営」「後継医師の確保」「組合員への理解」などが不十分であると指摘を受けております。新施設建設への

懸念・課題を解決し、あらためて組合員・職員や地域住民の要望に応えた建設計画を提案したいと思っております。千葉裕前理事長をはじめ、退任されました理事のこの間の働きに心より感謝申し上げます。今後は皆さまのご健勝とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

2018年7月の記録的な大雨により、各地で川の氾濫や土砂崩れなどが発生し、甚大な人的・物的被害が出ています。西日本にある医療生協では、事業所の浸水、医療機器・車両等の冠水、組合員や職員宅の浸水など、多くの被害が出ています。

たじま医療生協も医療福祉生協連の呼びかけに応じて支援金を訴え、8月末で57,768円が集まりました。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

集まった募金は医療福祉生協連を通じて、被災された生協にお届けします。

健康チャレンジお疲れさまでした

5月から始まった健康チャレンジが7月末で終了しました。参加者のみなさん、お疲れさまでした。今年のチャレンジ内容は、ウォーキングが最も多く、ついでラジオ体操でした。また、4月に行った「チャレンジスタート集会」で、塩分を控えた食事の工夫について学んだこともあり、バランスの良い食生活を意識して取り組んだ方もおられました。

「猛暑が続いたため外での

運動をやめて、室内での体操を続けました」という感想もありません。熱中症対策をしながら継続した方も多かったと思います。他にも「近くに行くのにも車だったが、意識して歩くようにした」「小学生との夏休みラジオ体操に毎日参加した」という感想がありました。



「健康食品との上手な付き合い方」

8月2日(木)ろっぽう診療所の前田亜里紗先生による、標記の講演会をコープデイズ豊岡で開催し、30人が参加しました。主に次のようなことを学びました。

- 健康食品とは何らかの体に良い影響を期待して経口摂取する商品だが、あくまでも「食品」であり「医薬品」で得られる程の明らかな効果は得られないこと。
- 生活習慣の改善なしに健康食品をとって満足するのは本末転倒であること。
- 体に有害な健康食品も存在するので、体にいいと聞い



- すぐにとびつかない、病気の治療・治癒目的に健康食品を利用しない。
- 不足している栄養素補給目的での栄養機能食品の利用はOK。

空気の汚れ調査

毎年行っている「空気の汚れ調査」の結果が出ました。これは二酸化窒素濃度を測定し、健康に大きく関係するPM2.5の飛散状況を調べるのに役立ちます。30ppbくらいあると、学童ぜんそくの発症率が高くなるといわれています。

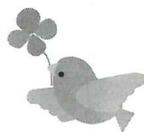
豊岡市内で10ppb以上が測定されたのは2か所でしたが、美方郡、養父市、朝来市、京丹後市の測定地点ではいずれも10ppb以下でした。

測定場所	二酸化窒素濃度 (ppb)
豊岡市長谷	12
豊岡市山王町	10
豊岡市塩津町	8
豊岡市今森 ろっぽう診療所前	0

参加者から「バランスの良い食事が一番健康的だと思います。『薬補は食補にしかず』という言葉が印象に残りました」という感想を頂きました。

「がん」と向き合って1

和 田 邦 子



1. はじめに

私は2012年10月、卵巣がんの手術をしました。今から6年ほど前、63歳の時のことです。そして、2年余り検査を繰り返しながら、5年生存率をめざして元気でいようと思っていた矢先に再発して、手術を受けました。本当はこの手記を5年が経過した今、「がんが治りました」と胸を張って、大声で叫びながら書きたかったのです。しかし、私は再手術をしてまだ2年余り、また再発するのではないかと不安の中にいます。

そんな私が、自分とがんとの向き合い方を書こうと思っただのは、関東地方のがんセンターで看護師をしている娘の「卵巣がんの末期の人で、お母さんみたいに元気でいる人を、私は見たことがない。」といった言葉が後押ししてくれたからです。それを聞いて

たときに、「やっぱり私の病気は大変なのだ」と落ち込むのと同時に、もう一方で「私は私なりに頑張ってきたのだ」とうれしさを感じたからです。そんな私のささやかな、けれども精いっぱい取り組みが、今がんを患っている方や、がんに対して不安に思っている方の何かの参考になればと思つてこの原稿を書いています。読んでくだされば幸いです。

がんは2人に1人がなる病気だといわれている国民的病気です。そのような中、がんの治療に対する医学は日々進歩しています。代替治療も様々にあります。また、がんのできた場所、がんのステージなど、人によって違うところがあります。しかし、がんへの向き合い方は、どんながんでもほとんど同じではないかと今、私は思っています。

理事のつづき

大 森 博

「豊田病院は、ドクターヘリの出動件数が日本一だ」と誇らしげに話をされているのを聞いたことがある。このことは本当に喜ぶべきことなんだろうか。人口減少の進む但馬の地で、ドクターヘリが必要な怪我や病気がそんなにたくさん起こるのだろうか。神戸や大阪などの大都市では、ドクターヘリは必要ない。それは、大学病院や公立病院をはじめたくさんの大きな病院が近くにあり、救急車で搬送すればすむからだ。公立病院がほとんど縮小されてきている。但馬地方では、緊急で対応できる病院が近くにないからだ。

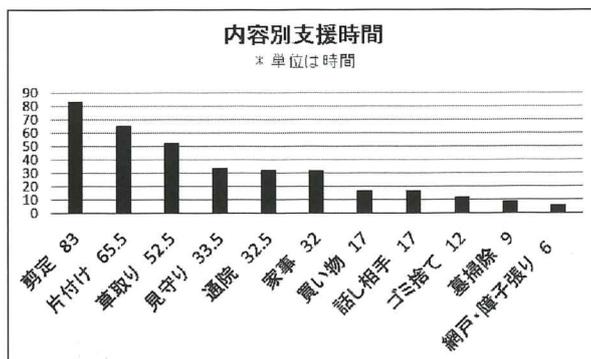
一方、労働者の超過勤務が大きな問題になっていて、医師の勤務もブラックそのものだ。ドクターヘリやドクターカーに乗務する医師や看護師さんらの労働条件はどうなっているのだろうか。睡眠不足で疲労しきっている医師に、怪我や病気に対する正しい判断や手術ができるのだろうか。医療の合理化の行き着く先がドクターヘリではないのか。そもそも、公立病院が赤字ではいけないのか。国民の生命と健康を守るために税金を使ってもいいのではないか。無駄な軍事費や公共事業に使っているお金を回せば十分に足りることはないか。

東京や大阪・京都に民主都府政が誕生した時には、老人医療が無料になり、保険証があれば、窓口負担はなかった時代があった。それがいつの間にか国民の医療負担は増加の一途をたどっている。地域の公立病院を充実させればドクターヘリやドクターカーの必要のない医療が実現できる。日高病院はかつては総合病院だったが、医療センターに縮小され、さらに眼科医師の人数確保の可否によっては病床がなくなれようとしている。何としても公聴会で地域住民に約束したとりに病床を確保しなければいけない。古き良き時代を再び実現したいものである。

と健康を守るために税金を使ってもいいのではないか。無駄な軍事費や公共事業に使っているお金を回せば十分に足りることはないか。

7月は猛暑の中、外作業の依頼が多かったです。外作業に対応する支援者は少ないですが、外作業は42%を占めており、体調面が心配でした。見守りや話し相手、家事支援などの定期的な依頼も多く寄せられています。

なんなつ通信



なんなつ 支援者さん募集中!

お問い合わせは下記電話番号まで
0796-24-7015

ふりそぐの風

・ふりそぐの緑の向こう母の笑み
・必ずと約束する茄子の花
・暑くても自然の風が心地良く

由香里
西野一滴
和田垣正子

虹のひろば

秋のグラウンド・ゴルフ大会

- ・10月1日(月)
- ・アップかななべくりすのグラウンド・ゴルフ場

詳しくはろっぽう通信7月号の折り込みチラシをご覧ください。

今回はいつも以上に賞品を充実させます。たくさんの方の参加をお待ちしています。

夏休み宿題がんばろう会



昨年、たじま医療生協日高支部の班活動として「がんば



ろう会」を発足させ、文化体育館で実施しました。ろっぽう通信で宣伝しただけでしたので、6日間の子どもの延べ参加者は23名(1日平均約4名)でした。元教師の指導者もほぼ同数でした。その様子を見ておられた、文化体育館に事務局のある「NPO法人コミュニケーション日高」の事務局長さんが「大変いいことをされているので、ぜひ応援したい」と協力を申し出てくださいました。

そこで本年は、「コミュニケーション日高」と「退職教職員有志の会」の協賛で、夏休みの前半と後半に3日間ずつ行いました。子どもの延べの参加者数は88名、指導者の延べ参加者数は36名でした。参加した指導者からは「指導者の数から考えるとちよつどよいくらいの子どもの数だ」との意見でした。「来年もお願いします。」という親御さんの声や、「来年また来るね」という子ども達の声が何より励みになりました。他地域でも行えるとうよいと思います。

ろっぽうクイズ

ろっぽう診療所のCTは、同時に何断面撮影できるでしょう？

- ① 16断面
- ② 32断面
- ③ 64断面

はがき、FAX、またはメールで、クイズの答えと、医療生協に対するご意見やご感想を添えて「たじま医療生協クイズ係」までご応募ください。正解者の中から抽選で3名様に、図書カードをプレゼントします。ご住所、お名前をお忘れなく。当選者は次号のろっぽう通信で発表します。そのさいペンネームでの記載をご希望の方は、併せてご記入ください。

締め切りは10月15日です。

「ご意見」「感想」より

- 家内も一緒に、近いうちに千葉先生の「物忘れ外来」を受診しようと思います。
- 最近暑くても、冷房なしで家中の窓を開け、ガマンしています。自然の風が心地良く、水分を補給して毎日頑張つて、年金が少ななくても先のことを考えて暮らしています。
- 今年の夏は例年以上に暑く、毎日が熱中症とのたたかいだった。毎日花に水やりをしても枯れていった。植物のように一日中外にいると考えるとゾツとした。

前回のクイズの正解者の中から抽選の結果、次の方に図書カードを進呈します。

おめでとうございます。

- じおぱーくさん (豊岡市)
- 西野一滴さん (豊岡市)
- 秋刀魚高騰さん (新温泉町)



募集

介護支援専門員 (常勤)
訪問看護師 (常勤・非常勤)
理学療法士 (常勤・非常勤)
作業療法士 (常勤・非常勤)
ヘルパー (登録型)

担当: 和田・瀬渡まで
(TEL 24-7035)

ろっぽう診療所

〒668-0851 豊岡市今森465-1 ☎24-7007
F 24-7010

介護事業所 えがお

〒668-0852 豊岡市江本396-1 101号・102号
居宅介護支援事業所 えがお ☎24-7013
F 24-6154
訪問看護ステーション えがお ☎24-6144
F 24-6154
ヘルパーステーション えがお ☎24-4731
F 24-4733
訪問入浴サービス えがお ☎34-9110
F 24-4733

診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後	往診・予防接種等 火曜日12:30~もの忘れ外来					/
夜間 5時~7時	○	/	○	/	○	/

受付時間 午前8時~12時 夜間4時~7時
予防接種 月・水・金 3時30分~4時30分

◆材料8本分◆

豚ひき肉	150 g
鶏ひき肉	150 g
パン粉	大さじ3
牛乳	大さじ3
好みの乾燥ハーブ	大さじ1程度
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1
粒マスタード	適宜
付け合わせ	適宜



4本分

(ソーセージのみ)
426K カロリー・蛋白質 27.9 g
塩分 1.3 g

◆作り方

- ① 豚肉、鶏肉（又は豚ひき肉のみ）はボールに入れ、パン粉、牛乳、好みの乾燥ハーブ（パセリのみじん切などでもよい）、塩、こしょう、砂糖を加え、粘りが出るまでよくもみ込む。
- ※この後冷蔵庫にしばらく入れておく（凍めやすい）。
- ② ①を8等分して細長くまとめ、大きめに切ったラップの手前にのせて、くるくると巻き、両端をねじって下に折り込む。
- ③ ②を耐熱皿に並べ、600Wの電子レンジで約5分加熱し、そのまま5分おいて落ち着かせる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、ラップをはがした③を転がしながら焼き目をつけていく。
- ⑤ 器に盛り、粒マスタードを添える。

「私のおすすめ料理」 ③9
 管理栄養士 川戸宏子
 添加物のない安全な自然な味わい！
簡単手作りソーセージ

シリーズ 山陰海岸ジオパークごぼれ話 第4回 三木武行
足跡化石

2003(平成15)年8月「香住下の浜でゾウの足跡化石が見つかった」と福井の安野敏勝氏から連絡がありました。安野氏は地学関係の学会の北陸支部長で、日本では足跡化石分野で有数の専門家です。知り合いになってから15年、今でも2人で熊に気を付けながら但馬の山々を歩いて調査しています。

近年、但馬各地で動物の足跡化石がたくさん見つかりました。足跡の見つかる地層は、日本列島がまだアジア大陸の一部であった時代の「八鹿層」という地層です。湖水や河川の水辺に堆積した砂泥に付けられたゾウ・サイ・シカ・ワニ・鳥などの足跡です。加えて淡水性の貝や魚の化石と、木の株が地層に垂直になった珪化木も見つかりました。これらのことから、遠くから流されて来て土砂に埋まったのではなく、太古の昔のこの場所に森林や湖沼があったことがわかります。竹野海岸からはゾウの臼歯が見つかり、1800~1700万年前のステゴロフォドンという種も判明しました。連続歩行の足跡から移動方向や大きさもわかります。この森林の中の湖畔を動物たちが歩いていた様子を想像してみてください！

香住・竹野・豊岡・日高・村岡・久美浜などの広域で足跡化石が産出するのも全国で珍しいことです。大型の鳥の足跡も見つかったのですが、コウノトリではなくツルのようでした。コウノトリが日本で確認されるのは、弥生時代からの稲作と関係があるらしく、縄文以前の地層からはまだ見つかっていません。



サイ



ゾウ



ワニ



ゾウの臼歯