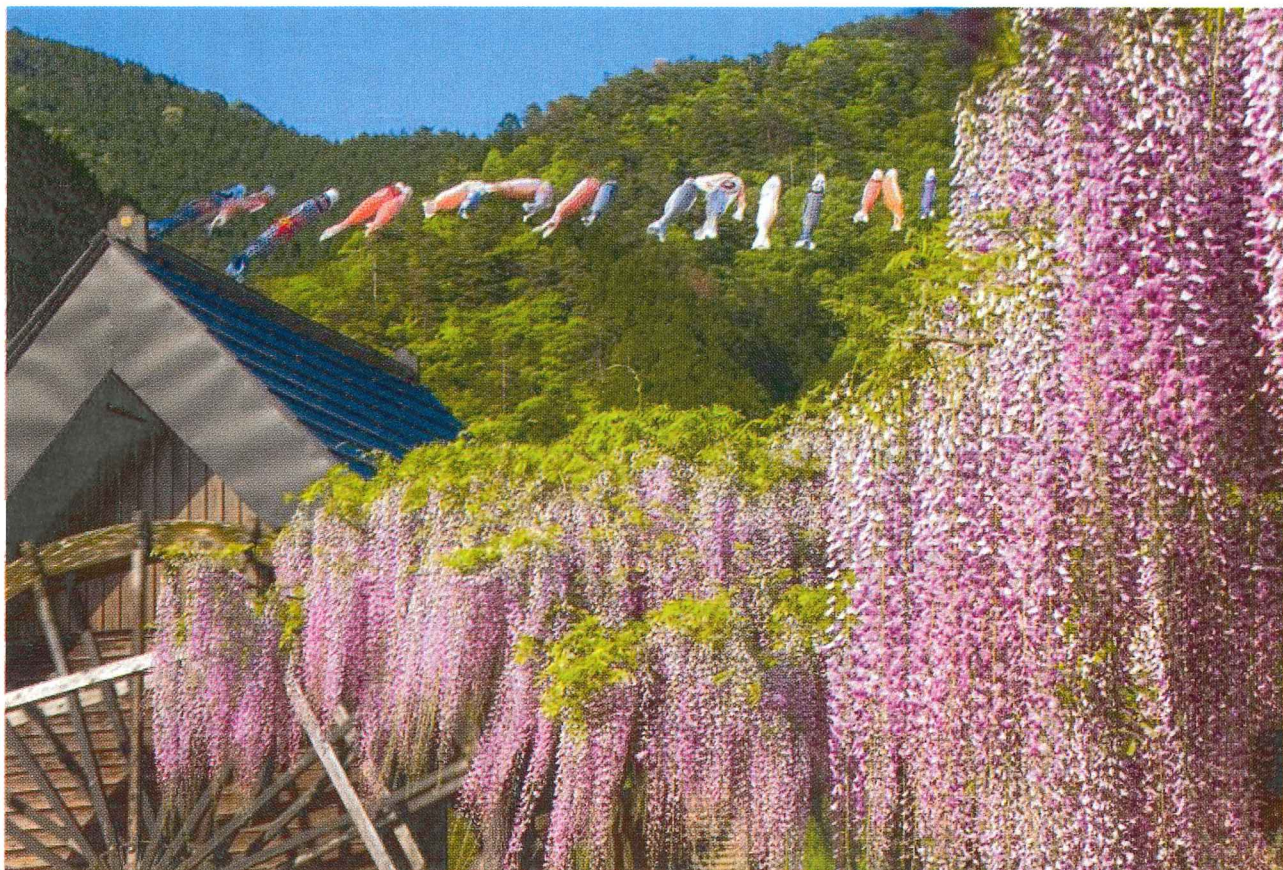


らぽう通信

【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143号 2019. 5. 15



大町藤公園

撮影 藤木 澄男

「晩春 藤の花」

早春の冷たい空気の中、香り高く梅が咲き春を告げる。つぎに、艶やかに桜が咲き春の盛りを謳歌する。そして、優雅にして清らかに藤が咲き、春の終わりを告げる。季節は初夏へと移っていく。

藤は蔓性の落葉樹で、竜のような形の木もある。藤は日本に自生し、野生の藤は「山藤」という。山藤の花が断崖や巨木に紫の雲がたなびくように這いかかっているのを見かける。

ほんの昔、藤蔓は村の暮らしの中で当たり前に使われていた。茅葺き屋根の材料として、炭俵を縛る材料として、山仕事の中で手つ取り早く現地調達して使われていた。しかし、杉や檜に取り憑いた藤蔓は、早々に蔓切りされて取り除かれた。山藤の花が大きく山を覆う姿を見る事は無かった。

近年、山藤の花の覆う山に出会う事がある。晩春の日差しの中、山の木々が芽吹き、勝時を上げている。山藤の花の紫が豊かな彩りを添えている。命が溢れている。美しいと思う。しかし、山藤の花が覆う姿は荒廃している山の証でもある。但馬の現実は厳しい。

「源氏物語」では、藤の花は重要な役を果たしている。この物語の発端は少年の光源氏と父の妃である藤壺中宮の道ならぬ恋である。晩春の藤の花は妖艶な気配も纏っている。

モディリアーニの描く女や藤の花 なお規

ご挨拶

医療生協家庭医療学レジデンシー・近畿

前田 亜里紗

皆様お久しぶりです。ご挨拶が遅くなりましたが、2018年4月からの1年間、本当にお世話になりました。1年間皆様と関わらせていただき思い出も増え、ろっぽう診療所を離れるのは後ろ髪がひかれる思いでした。また、医師不足の豊岡で長期的に勤務できる医師が望まれているところ、皆様のご期待に沿えず申し訳ありません。医師として、また家庭医としての技術を培うため、2019年4月から家庭医の指導医・同僚の集まる尼崎医療生活協同組合の本田診療所にて勤務することとなりました。

豊岡を離れて早1か月になりますが、私は4月27日に後期研修の修了式を終え、これからは日々の診療とともに、7月の専門医試験に向けての勉強に本腰を入れようというところです。

私の家庭医の道を選択したのは、人の生き方に興味があったこと、身近な人の気軽な相談役として医学的な事以外にも柔軟に対応できるようになりたいと思ったこと、医師として人として成長できる分野だと思ったこと、がきっかけです。ですので患者さんから飼っているペット

の相談をしていたいただいた時などとても嬉しかったことを思い出します。

家族で受診いただき、道端で患者さん方とお会いすることもあなど、家庭医として勉強するにはとても恵まれた環境でした。また診療所のスタッフの皆さんにもたくさん助けていただきました。

この1年を通して「何か患者さんの役に立てたんだろうか？」と自信をなくすこともありましたが、尼崎に異動になったことを皆様にお伝えした時に、「早く帰ってきて」「先生も体に気をつけて」「先生のような娘がいたらどれだけ幸せだろう」「今こうして元気でいられるのも先生のおかげです」「何でも聞きやすい先生だったのに」「これから自分の生き方についてもっと相談しておきたかったのに」などと優しい言葉をかけていただき、改めて皆様に支えられた1年間だったと痛感しました。

いつかまた豊岡に戻ってくることでできたら嬉しいなと思っています。その時まで皆様どうぞお元気で。本当に今までありがとうございました。

ご存知ですか？ 同居家族がいても生活援助は利用できます

訪問介護ってどのようなサービスですか？

訪問介護員（ホームヘルパー）が利用者の自宅を訪問して行う次のようなサービスなどのことです。

身体介護

食事や排せつ、入浴などの介助を行う

生活援助

掃除や洗濯、食事の準備や調理などを行う

どのような場合に生活援助は利用できますか？

介護保険で利用できる生活援助は、適切なケアプランに基づき、次のような理由により自ら行うことが困難であると認められた、日常生活上必要な家事の支援です。

○利用者が一人暮らしの場合

○利用者の家族等が障害や疾病等の理由により、家事を行うことが困難な場合

*利用者の家族が障害や疾病でなくても、その他の事情により、家事が困難な場合

例えば、

- 家族が高齢で筋力が低下していて、行うのが難しい家事がある場合
- 家族が介護疲れで共倒れ等の深刻な問題が起きてしまうおそれがある場合
- 家族が仕事で不在の時に、行わなくては日常生活に支障がある場合

などがあります。

但馬各地で支部総会

今年度は「くらしの困りごとを解決し健康で安心して住みつけられるまちづくりをすすめよう」がテーマです。

2019年度の事業と運動のすすめ方について、支部総会で活発な議論が行われました。

支部総会で出た意見等を参考に、総代会で提案する議題をまとめ、より充実した活動になるようにしていきます。

神美支部

神美地区コミュニティセンターで行いました。前田先生に健康講話をお願いしたところ、ろっぽう診療所での研修のまとめも兼ねて駆け付けてくださいました。

人生の終末期において何処でどのような看取りを希望するのか、常日頃から家族と会話ししておくことの大切さを、スライドや参加者との会話も交えて分かり易く教えて頂きました。

日高支部

4月5日マイクローバスで出発しました。花見を楽しみながらの支部総会です。

最初は新温泉町の正福寺の珍しい八重桜を見物、次に泰雲寺の満開のしだれ桜を満喫しました。その後ユートピア浜坂で昼食、支部の活動について意見交換をしました。

例年の活動に加えて手芸やカラオケなどの班活動を取り入れてはどうかなどの意見も出しました。



泰雲寺のしだれ桜

やぶ支部

はざまじ里山の森公園で行いました。3つの班会や、自治体交渉などの支部行事、平和運動への取り組みが続けるとともに、多くの組合員が参加できる行事を考えようということでまとまりました。

また「より良い介護保険を求める請願」署名に取り組みを確認しました。

亀城支部

喫茶ほっかでを行いました。運営委員や担い手のモチベーションを上げるために集会を開催することや、担い手増やしに力を入れることを確認しました。

きたみ支部

津居山サテライトで行いました。ろっぽう診療所受診時の待ち時間が長いことがあるので、患者さんの不満を和らげるためにも、声掛けがあげばいいのという意見がありました。

朝来支部

竹田コミュニティセンターで行いました。お楽しみ会などの支部活動が活発に行われており、さらに参加者を増やしたいと意気込みが語られました。また、たまり場として他団体の建物を借りることができないかという意見もありました。対市交渉も継続して行うことを確認しました。



鶴城支部

出石町のやすらぎ農園で行いました。たくさん行った楽しい支部行事が、今後の活動につながるだろうという報告がありました。

またこれまで通り、ろっぽう通信の手配り100%を維持することを確認しました。

北西支部

五荘地区コミュニティセンターで行いました。ろっぽう通信の手配りをがんばって続けていることや、健康まつりに毎年参加できていることの報告がありました。

来年度の活動について、活発な意見交換を行いました。

新田・中筋支部

新田地区コミュニティセンターで行いました。色々な行事の報告や、ろっぽう診療所裏の喫茶店と、月一回の手芸班「なかよし会」を続けていくことを確認しました。

午後からは豊岡市の保健師さんによる「認知症ケアと身近な人のかかわり方」の講演があり、みんなで学びを深めました。

美方支部

今年は、総会を岡見亭で開催しました。よく晴れて桜も咲いており香住海岸が見渡せる絶好の場所でした。広範囲のため日常的に集まるのが難しいですが、久しぶりに顔を合わせて話が弾みました。

健康チャレンジに今年も取り組むことを決め、脳トレや各自が取り組んでいる健康体操などを披露しました。診療所から遠く受診しにくい地域ですが、予防接種や検診など利用していきたいという声がありました。

出石支部

出石町松ケ枝の「足軽長屋」で行いました。ろっぽう診療所の各種ボランティアへの積極的な参加の報告や、忘年会という意見がありました。お楽しみ会は、津軽三味線やハーモニカの演奏、出石の民話朗読やお抹茶席、数珠かけ桜見物など、盛りだくさんの内容でした。



「がん」と向き合って5

和田 邦子



5. NK細胞療法

この頃(2012年9月)、インターネットでNK細胞療法のことを知り、「新大阪がんクリニック(当時)」のパンフレットを取り寄せ、挑戦してみようと思いました。そこで出版されている本「あきらめないガン治療」遠山涼子(新大阪がんクリニックブレインキャスト)も読みました。

NK細胞療法とは、血液の中にあるナチュラル・キラー細胞といってがんをやっつけてくれるといわれている細胞を増やすという療法です。自分の血液を採って、その中のNK細胞を増やし、また自分の身体に返すというものです。これは保険がきかず、1クール6回で180万円ほどかかります。わらにもすがる思いでしたので、できることは何でもやってみようと思心しました。手術後治療にかかるようアドバイスを受けました。これが本当に良かったのかどうかは、しなかった場合と比べることができないので、何とも言えません。その時には信じるしかありませんでした。

6. ゲルソン療法との出会い

手術をする前に、知り合いの紹介で、大阪の小西医院に行きました。この先生は元外科医で、多くのがん患者さんの手術をしてきた人でした。その中で、現在のがん治療に限界を感じられたようで、今では町の小さな医院のお医者さんという感じでした。そこで初めて『ゲルソン療法』の話を聞きました。私にとっては、『ゲルソン療法』との出会いは劇的なものでした。本「ゲルソン療法—ガンと慢性病のための食事療法」シャルロット・ゲルソン(地湧社)を教えていただき、すぐに読みました。

とても厳しい治療法ですが、がんになったら必ず死ぬとは限らないという希望を与えてくれる本でした。今から思うと、小西医院に行き、ゲルソン療法に出会ったのは、がんに対する私の考えを大きく変えてくれる一歩であったように思います。そのほかにも下記の本を読みしました。そして、その中の本に書いてあることで、すぐできることはすぐ実践しようと、大阪の電気屋さんでジューサーを買い、にんじんジュースを飲み始めました。

- ・「ガンと闘う医師のゲルソン療法」星野仁彦(福島県立大学神経精神科助教授 マキノ出版)
- ・「『ガンが食事で治る』という事実」(済陽高穂×星野仁彦 マキノ出版)
- ・「今あるがんが消えていく食事」済陽高穂(三愛病院医学研究所所長 マキノ出版)
- ・「100日でガンに勝つジュース&スープ」済陽高穂(新星出版社)
- ・DVDがん完治の鍵探し〜食事の重要性〜(済陽高穂医師&星野仁彦医師講演会)

理事のつぶやき

戸田 悦造

「FEEC(フェック)」について

約一年前、ラジオで社会時報番組があった。講演者は、経済評論家の内橋克人氏である。内橋氏は、今後の日本社会の大切なキーワードとして、「FEEC(フェック)」を提唱されていた。「F(フード・食糧)」「E(エネルギー・動力源)」「C(ケア・介護)」の意味らしい。

私が気づくこととして、食糧の自給率は約40%、化石エネルギー(主に原油)の自給率は約5~10%、介護(高齢者の医療・介護)関連従事者の不足問題が考えられる。

私は、これらの問題を解決するには、

(1)食糧とエネルギーの自給率を高めること

(2)介護職の魅力アップを図ること

が必要と思う。

食糧の自給率を高めるためには、農林漁業の機械化、IT化、省力化と共に、公務員並みの待遇を確保し、若者への職業的魅力を高めること。

エネルギーの自給率を高めるためには、原発に依存しなくて済むエネルギーの確保、例えば風力・太陽光・太陽熱・地熱・海流・燃料電池・バイオマスなどを効率的に利用するベスト・ミックスの確立を図る(核廃棄物の処分技術未確立と共に、事故発生で放射能汚染の危険が高い)。

化石エネルギーは予備とす。国民に広く尊敬され、全産業平均報酬が得られる介護職の確立。

などが考えられる。

更に私は、人類の生産・消費活動に伴う環境問題(大量生産・大量消費・大量廃棄)を熟考する必要がある、「FEEC」にE(エンパイロテック・環境を加えた「FEEC(フイーック)」を、浅学ながらお勧めしたい。



ろっぽう投句箱

・世変われど春風遊ぶ窓の猫
・言い訳に言い訳重ねいいわけねえ

山口いち子
路傍の石男

虹のひろば

第7回バスツアー

4月25日(木)参加者41人で丹後に出かけました。

伊根の舟屋を海から見る遊覧船では、普段なかなか見るこのできない風景を見ることでできて、歓声が上がっていました。

昼食後は丹後一宮の籠(この)神社、そして久美浜の豪商稲葉本家を見学。稲葉本家は、江戸時代沿岸交易で巨富を得た豪商で、季節に合わせて五月人形を展示していました。久美浜名物「鯛せんべい」なども売っており、たくさんの方がお土産に買っておられました。

次回もお楽しみに。



伊根の舟屋

平和行進

たじま医療生協は、富山から広島への日本海コースのうち「養父・八鹿コース」を歩きます。核兵器廃絶をめざして、一歩でも一緒に歩きましょう！

7月4日(木) 14時

河梨峠で京都から引き継ぎ

●城崎コース

●豊岡コース

7月5日(金)

●出石コース

●日高コース

7月6日(土)

●養父コース

●八鹿コース

7月7日(日)

●山東コース

●和田山コース

7月8日(月)

●村岡コース

●香住コース

7月9日(火)

●温泉コース

●浜坂コース

14時 JR東浜駅で鳥取に引き継ぎ

*時間、場所については原水爆禁止但馬協議会にお問い合わせください。

ろっぽうクイズ

平和行進で、たじま医療生協の担当は何コースでしょう？

- ① 日本海コース
② 太平洋コース
③ インド洋コース

はがき、FAX、メール、または待合室の応募箱にて、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6月15日です

ご意見・ご感想より

● 来年もきれいな桜の花が見られますように身体に気をつけて過ごしたいものです。

● いつも楽しみにろっぽう通信を見させていただいています。送迎のサービス、いつもありがたく利用させてもらっており、感謝しております。

● 3月号に載っていた、あさご文化作品展に行ってきた。器用な方が多く、楽しませてもらいました。第2回目も計画されているとのこと、楽しみにしています。

● 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。おめでとーございます。

● 毎日菓子祭りさん(豊岡市) 年金ぐらしさん(朝来市) 湯けむりさん(新温泉町)

宛先

〒668-0851
豊岡市今森465-1
たじま医療生協クイズ係
FAX 0796-24-7010
メールアドレス
info@tajima-coop.com

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
日曜・祝日休診

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

募集

訪問看護師
(非常勤)
理学療法士
(非常勤)
作業療法士
(非常勤)
ヘルパー
(登録)

担当: 和田・瀬渡まで
(TEL 24-7035)

◆材料4人分◆

鶏むね肉(皮を除く).....	400 g
木綿豆腐.....	270 g
新ゴボウ.....	30 g
サヤインゲン.....	20 g
ニンジン.....	50 g
小麦粉.....	1/2カップ
A { ニンニク(すりおろし)	小さじ1/2
	溶き卵..... 1 個分
B { 塩.....	小さじ 1
	トマトケチャップ..... 大さじ 4
醤油.....	大さじ 1
春キャベツ.....	200 g
プチトマト.....	12個
コショウ.....	少々
揚げ油	



1人分

446 K カロリー・蛋白質 30.5 g
塩分 1.3 g

◆作り方

- ① 鶏肉は包丁でたたいて粗いミンチにする。
- ② 新ゴボウは細かいさがぎにし、水にさらしてあくを抜く。サヤインゲン、ニンジンは3〜5mm角に切る。
- ③ ボールに豆腐と①、②、小麦粉、A、コショウ少々を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地を大さじ山盛りすくって、熱した油に落とし入れ、じっくり揚げる。
- ⑤ ④を器に盛り、せち切キャベツ、プチトマトとBを混ぜ合わせたソースを添える。

「私のおすすめ料理」 ④3 管理栄養士 川戸宏子

豆腐の食感を生かした具たくさん揚げ物

豆腐のチキンナゲット

シリーズ

山陰海岸ジオパークこぼれ話

三木 武行

第8回 陸繋島(りくけいとう)と砂州

竹野の猫崎半島は北海道の函館山やフランスのモンサンミッシェルのように元は島だったのです。竹野川によって運ばれた砂が河口に堆積し、島の両側から波によって砂が集められ、島と陸の間に堆積することによって島が陸続きになりました。これを陸繋島といいます。香住の岡見公園・佐津のシマ山・網野の立岩など但馬海岸には陸繋島はたくさんあります。地図で探してみるのも面白いと思います。

砂が沿岸流によって堆積してできる地形には砂州もあります。砂州の陸側は大地の隆起や海面低下によって久美浜湾のような汽水湖になり、更には淡水の潟湖となります。山陰海岸では久美浜湾の小天橋・鳥取の湖山池などで、全国的に有名なものには天橋立・浜名湖・八郎潟などがあります。また「州」という文字は川が「(砂)」を運び象形文字ですね。何万年もかかって大地が侵食され、土砂が川で運ばれて海にできた砂の造形です。この造形を活用して動植物が棲み私たちの生活が成り立っています。

鳥取の湖山池(池という名称では日本最大)は潟湖ですが、近年の富栄養化で有機物が腐敗して悪臭が出るので一部海水を導入したところ、悪臭は消えたが淡水魚が大量死しました。幸いにも全滅ではなく回復の余地はありそうです。ジオパークの保護保全というのは、自然環境を長い目で見つめ、多面的に研究して、人間が自然と共存できる道を探ることが大切だと思います。

(ご心配頂いていたイエローカードは先月グリーンカードになり、引き続きジオパークに認定されました。ご支援有難うございました。)



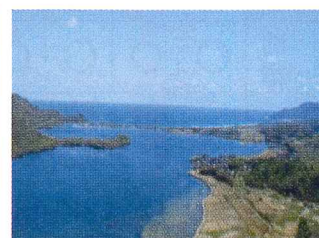
竹野猫崎半島



香住岡見公園



佐津シマ山



久美浜湾の砂州