

ろっぽう通信

【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146号 2019. 11. 15

秋深む中尊寺

ろっぽう診療所所長 千葉 義幸

ろっぽう通信の一面を飾る組合員さんの写真に刺激され、私も投稿したいと思います。
これは、平泉中尊寺で見つけた秋です。錦秋という言葉がぴったりの風景に思わずシャッターを押しました。朱化粧したお堂と、池に浮かぶ紅葉、そして秋の空のコントラストが見事で、世界遺産にふさわしい一枚になりました。これからは琴線にふれる風景との出会いを楽しみにしていこうと思います。





健康まつり

今年も400人が参加!



ちゃんぽんめんのみなさん



星羅☆舞夢のみなさん

10月20日(日) 恒例の「健康まつり」を開催。
前日から心配された天気もなんとかもち、無事開催できました。



エ コモ マイ フラストジオのみなさん



今年も「豊岡南中学校ブラバンド部」にオープニングを務めていただきました。他にもフラダンス、よさこい、うたごえなど、秋の一日を楽しみました。

おいしかったことに加えて笑顔の接客の成果でしょうか。「売って楽しかった」という出店者の声があり、食べ物もすべて完売。

最後は恒例ビンゴ大会で盛り上がりました。

今年も約400人の参加者で大成功でした。



社保学習会開催

「医療政策と但馬の地域医療はこうなっているの」

10月5日(土) 新田地区コミュニティセンターで行った社保平和委員会の学習会に32人が参加しました。

「だんだん落語会」尼乃家河鹿さんの医療に関する落語のあと、兵庫県保険医協会の平田雄大さんと、豊岡市会議員で公立豊岡病院組合議員の村岡峰男さんに講演していただきました。

平田さんには、国は地域医療構想の中で、但馬で74床の入院ベッドを減らす動きがあり、診療実績によって再編や統合などの議論を進めようとしていること、またベッドや医師の数を抑えて医療費を削減するために、医師の働き方改革を推進していることなどをお話いただきました。

村岡さんには、日高医療センターの眼科を豊岡病院に移そうとしている動きや財政状況など、豊岡病院組合の現状を中心に話していただきました。

「公立病院を守るために、一人一人が関心を持つことが大切ですね」という感想が聞かれました。

ご存知ですか？ ～入院する前に「限度額適用認定証」を申請しましょう～

高額療養費制度は、一旦は、患者さんが超過額も負担しなくてはなりません。しかし、「限度額適用認定証」を病院に提示すれば、最初から支払う金額が限度額までとなり、払い戻しの手続きも不要になります。ただし保険外の差額ベッド代や、食事代は対象外です。通院も対象です。

①一般患者（70歳未満）の高額療養費制度（注・2018年8月以降）

限度額 適用区分	所得区分	自己負担限度額
ア	年収約1,160万円～ 健保：標報（＊）83万円以上 国保：年間所得901万円超	252,600円＋ （総医療費－842,000円）×1％
		多数回該当140,100円
イ	年収約770万円～約1,160万円 健保：標報（＊）53万円～79万円 国保：年間所得600万円～901万円	167,400円＋ （総医療費－558,000円）×1％
		多数回該当93,000円
ウ	年収約370万円～約770万円 健保：標報（＊）28万円～50万円 国保：年間所得210万円～600万円	80,100円＋ （総医療費－267,000円）×1％
		多数回該当44,400円
エ	年収156万円～約370万円 健保：標報（＊）26万円以下 国保：年間所得210万円以下	57,600円
		多数回該当44,400円
オ	低所得者 （住民税非課税者）	35,400円
		多数回該当24,600円

＊「標報」とは標準報酬月額のこと

②高額療養費（負担限度額までの徴収時）の窓口確認が必要な認定証等

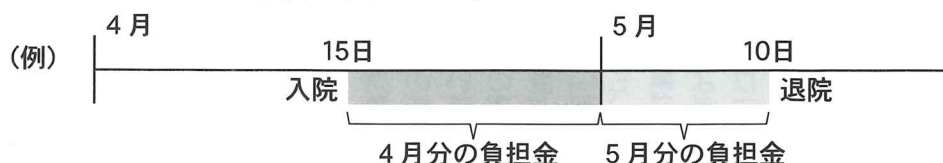
年齢と所得区分		外来・入院
70歳未満 （後期高齢者除く）	低所得者（オ）	被保険者証（保険証）＋ <u>限度額適用・標準負担額減額認定証</u>
	一般所得（ウ）（エ） 上位所得者（ア）（イ）	被保険者証（保険証）＋ <u>限度額適用認定証</u>

申請手続きが必要です

入院予定や高額な通院予定になったときに、医療保険の保険者に申請します。国民健康保険の場合は役所の保険年金担当窓口です。保険証、印鑑が必要です。

窓口負担金計算の注意点

①対象になる窓口負担金は「1か月」分の負担金ですがこの「1か月」は暦月単位で計算します。例えば4月15日に入院し翌月の5月10日に退院した場合、4月15日から4月30日までの負担金が4月分となり、5月1日から10日までが5月分となり、通算はされません。



②医療機関ごとに別計算します。

③同じ医療機関でも、入院・外来・歯科は別計算します。

④院外処方の場合、薬局分は別計算となります。

⑤差額ベッド代等や、入院時の食事代、居住費は対象になりません。



「がん」と向き合って8

和田 邦子

9. 「がん患者学研究所」

多くの本を読む中でまず気になったのは、川竹文夫さんが設立されたNPO法人「がんの患者学研究所」のことでした。著書「ガンが治る12カ条」「幸せはガンがくれた」などの本を読みました。

川竹さんは元NHKのディレクターで、生活が不規則で食生活もいい加減だったそうです。そのような生活の中で、自分自身が腎臓がんになってしまいました。そこでがんの自然治癒について研究し、NHKスペシャル「人間はなぜ治るのか」を制作。NHKを退局後、研究所を設立し、多くのがんからの生還者を生んでおられます。現代のがんの標準治療（手術、抗がん剤、放射線）に疑問を感じ、どちらかといえば否定的です。自分の生活や意識が変わらなければがんは治らないという考えです。この研究所の会員になり、実際に川竹さんの話も聴きに行きました。会報が毎月送られてきますので、それも読んでいます。この会の考え方には、確かになるほどと感じるところは多くありました。実際にこの研究所の考え方を実践し、「治ったさん（がんが自然に退縮したり、完治したりした人をこの会で呼び呼び方）」になった人たちが300人位おられるようです。しかし、がんの標準治療に対して否定的なところと、自分に対してとても厳しく当たらなければならないところに不安を感じ、優柔不断の私はこの会に飛び込みきれないと思いました。

10. e-クリニック

それに比べて、川竹さんの考えと似たところがある「e-クリニック」の岡本裕先生の考え方が私に合っていると思いました。「e-クリニック」とは、有志のお医者さん7人を含む15人のスタッフの人たちがインターネット、メール、面談、セミナー、書籍などを通じて現代医療に不足している部分を補うために創設された医療機関です。その代表が岡本先生です。先生は大阪大学の医学部を卒業してから、脳外科医として多くのがん患者をみて来られました。しかし、患者さんを診るうちに、元気に退院した人が再発するのを目の当たりにされ、標準治療と言われる「3大療法」（手術、抗がん剤、放射線）だけでは不十分だと思われたそうです。遺伝子レベルのがんの研究も行われたそうですが、限界を感じられたようです。

先生は、がんは単なる臓器だけの病気ではなく、全身の病だと言われます。全身の免疫力（自己治癒力）や栄養が低下した状態の時に、たまたま結果として、例えば胃という臓器にがんが発生しただけだと言われるのです。ですから、がんに打ち勝つためには、患者本人の体力・免疫力が大事で、これを高めることが不可欠だという考えです。それを「セルフ治療（自分で治す治療）」と言います。先生は、「セルフ治療」をベースにしなが、がんの3大治療（手術、抗がん剤、放射線）を否定するのではなく、それをうまく活用しながらがんを治していこうと考えられました。そして、がん治療の主役はあくまでも患者自身だと言われるのです。なるほどと納得し、e-クリニックの会員にもなりました。

参考文献

- ・「9割の病気は自分で治せる」・「9割の医者は、がんを誤解している」・「『死の宣告』からの生還」岡本 裕
- ・「免疫を高めるとガンは自然に治せる」安保 徹、岡本 裕 ・「病気にならない免疫生活のすすめ」安保 徹
- ・DVDガンが治った！！自らのがんを治した医師からのメッセージ（橋本 豪 医師 岡本 裕 医師対談）

理事のつぶやき

岡本 妙子

秋晴れの午前。保育園の園児さんが、大勢でお散歩でした。ピンクや水色の日よけ帽子をかぶり、みんな長いロープを持って、歩いていきます。みんな楽しそう。保育士さんは、全体を見ながら、一人ひとりの園児さんが安全なように、きめ細やかに支援されておられました。「大切な子どもたちを預かる重要な仕事だなあ」と感じました。

そんな保育士さんは、現場で不足しています。保育所だけでなく、乳児院・児童養護施設・障害のある児童のための施設等、保育士を必要とする所で、慢性的な人材不足が続いています。

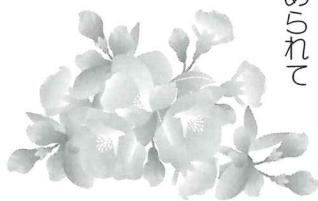
10月から、幼児保育の無償化がスタートしました。これは、子育て世帯にとつて良いことです。今後は、さらに保育士をとりまく待遇の改善等が早急に求められています。

子どもたちの生活と命を預かる大変な仕事内容に見合う給与の引き上げ、法律で決められている一人の保育士が担当する園児数を減らすことが、大きな課題です。今の制度では、先進国で最低水準の保育士の配置基準であると言われている。

待機児童の問題もあります。保育士の待遇を改善して、保育の担い手不足を解消し、保育施設の運営が円滑になるような制度改革をおこなわなければ、「保育の無償化」が行われても、豊かな保育環境の確保に繋がりません。

このような問題は、国がお金をかけて改善してほしいものか。「なんで出来ないのかなあ」と残念に思います。同じような問題が介護職の確保にも見られます。これから生きる子どもたちや、長年頑張ってきた高齢者、その家族も含めて、まず安心な生活環境の構築を望みます。

消費税が10%になりました。その増税分は、私たちの暮らしに還元されて、このような問題の解決に使ってほしいものです。



虹のひろば

出石支部 カラオケ班

9月23日(月)午後、八鹿のカラオケ教室に8名が参加。みな自分の得意な歌を歌って約2時間半。気分爽快！大いに親睦を深めました。

西野信義



美方支部

今年の手作り会は消しゴムはんこをぺたぺた押して作品作り。手を動かすよりも忙しく？口を動かしました。「この会を楽しみにしてあつたなあ」と嬉しい組合員さんの声もいた。来年は何にしようかと今から頭を悩ませています。また「なんなつと」を利用された方から「本当に助かりました」とお話を伺い、近くにも欲しいなという感想がありました。

朝来支部

輝きながら歳を重ねたい！第2回「あさご文化作品展」10月15日(火)から11月1日(金)まで、前回と同じく朝来市竹田駅前の神戸聖隷歴史資料館で、年金者組合と合同で開催しました。今回も多数の方に展示していただくことができました。



グラウンド・ゴルフ大会 雨で中止

10月25日に予定していた大会は、残念ながら雨のために中止しました。次回は来年2月3日に但馬ドームで行います。詳しくは折り込みチラシをご覧ください。

ろっぽうクイズ

健康まつりに出演していないグルーブはどれでしょう？

- ① よさこい
- ② フラダンス
- ③ フォークダンス

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12月15日です。

ご意見・ご感想より

● 地域に密着した活動等いつもありがとうございます。

● 地域医療の学習会に行ってきた。歳とってから入院しづらくなるのは困る。入院ベッドを減らさないでほしい。

● 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。おめでとございます。

まいどマインドさん(豊岡市)
泳ぐたこやきさん(豊岡市)
浮輪さん(豊岡市)

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

受付時間を一部変更しております。また、医師体制により診療時間が変更になることがあり、ご迷惑をおかけいたします。受診される前には当日の診療時間をご確認いただきますようお願いいたします。

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13:30~もの忘れ外来					／
夜間 5時~7時	○	／	○	／	○	／

受付時間 午前診療 火~金 午前8時~11時 月・土 午前8時~12時
夜間診療 月・水 午後4時~6時半 金 午後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

訪問看護士
(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2人分◆

もめん豆腐……………300 g
 エビ (ブラックタイガー)…… 8尾 (160 g)
 塩・こしょう……………各少量
 ブロッコリー…………… 1/2個 (約120 g)
 ソース
 { みそ…………… 20 g (大さじ1強)
 マヨネーズ…………… 30 g (大さじ2)
 牛乳……………大さじ2
 サラダ油……………大さじ1
 粉チーズ……………大さじ1/2



1人分

273K カロリー・蛋白質 16.7 g
 塩 分 1.9 g

◆作り方

- ① 豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジ(500W)で1分ほど加熱し、水切りする。食べやすい大きさ(10切れ程度)に切る。
- ② エビは殻をむき、背わたを除く。塩・こしょうを少量ふって下味をつける。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、かために茹でる。
- ④ ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、豆腐とエビを入れて焼く。焼き色がついたら、グラタン皿にブロッコリーとともに並べ入れ、④のソースをかける。
- ⑥ 粉チーズをふり、200℃のオーブンで5分程焼く。

「私のおすすめ料理」④6
 味噌とマヨネーズの香りが食欲増進!

豆腐グラタン

管理栄養士 川戸 宏子

シリーズ

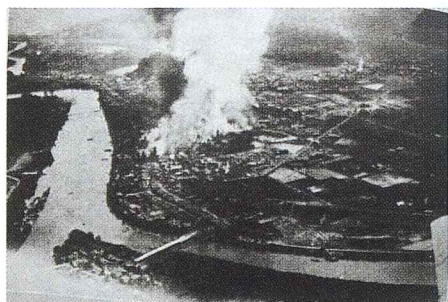
山陰海岸ジオパークこぼれ話

第11回 地震と防災

三木 武行

1923 (大正12) 年9月1日、関東大地震が起き10万人を超える犠牲者が出ましたが、但馬にも記録に残る大地震がありました。2年後の1925 (大正14) 年5月23日、豊岡市田結断層が活動した北但地震です。関東大地震の教訓で田結の人はまず火災を消火し人的被害を最小限に抑えました。このことを防災で取り上げたのが東京大学の今村明恒博士でした。(その縁があつてか現在でも田結では東京大学からラムサール湿地に関する研究が行われています。) また2年後の1927 (昭和2) 年3月7日、京丹後市の郷村を中心に震度7の地震が起こり2925名の犠牲者が出ました。不思議なことに9月1日、5月23日、3月7日と、月と日の数を加えると10になります。加えて10になる日に地震が起こると思われがちですが、これは統計確率の問題で1年間に加えると10になる日が最も多いからです。

今から90年前は全国的に地震の活動期でしたが、現在もまた活動期に入つたと言われています。東北地方太平洋沖地震に始まり熊本・北海道などで地震が続き、次は南海・東南海地震や関東地震が心配されています。最も心配なのは東京地震や富士山の噴火などと予測する地震学者もいます。日本ではどこでも地震は必ず起こるものと考え、常に命の安全と減災を考える行動を習慣化することが肝要かと思います。地震・洪水・地すべりなどと停電・断水・避難など自分の生活と関連して考えておきましょう。



北但地震の豊岡市内



丹後地震の郷村断層



南部地震の神戸