

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149号 2020.5.15



玄武洞公園にて 撮影 藤木 澄男

「コロナ禍」

ろっぽう通信の149号が各組合員の手元に届く頃にはコロナ騒動はどうなっているのでしょうか。多少なりとも収まっているでしょうか。

世界の7割以上の人が、感染してコロナの抗体を獲得するか、ワクチンで抗体を獲得するまではコロナは終息しないと報道されています。治療薬が出来て、感染しても治癒できるようになれば、コロナは一般的な感染症の一つになります。ワクチンが完成すれば予防出来る感染症となります。一刻も早くそうなるように願います。

今だけ、金だけ、自分だけ、生きるも死ぬも自己責任。そんな社会に新型の感染症が襲いかかれば、そこに暮らす普通の人がどんな目に遭うのか、思えば恐ろしいです。しかし、これから目にする事耳にすることを、心と頭にしっかりと焼き付けて、私たちは未来への糧にしなければなりません。

私たちは、自分達がどんな国で暮らしているのかを、これから嫌が上でも知る事になります。現実から目を背けてはなりません。過去を変え、未来を作らねばなりません。未来を作る事は出来ませんが、未来を作る事は出来ません。希望の光は灯し続けねばなりません。

コロナ禍や蟪蛄の子に風薫る なお規

ろっぽう診療所が新体制になりました

いあいさつ

ろっぽう診療所の新所長が合田泰幸医師に決まり、4月20日から新体制が始まりました。

藤井医師（元所長・内科・小児科）も引き続き診療に入られます。循環器内科・脳神経内科の医師の診療も継続します。

藤井医師以外にもさらに小児科診療も充実。消化器内科、呼吸器内科の医師の診療も対応。内科医師は日本プライマリ・ケア連合学会認定医で総合的な診療に対応します。

子どもからお年寄りまで、外来から在宅まで、幅広い世代の皆さんの要望に応える診療体制を充実させます。

医療・介護でお困りの方は、ろっぽう診療所にご相談ください。



ごうだ やすゆき 合田泰幸 医師

専門は整形外科
神戸大学医学部卒
前 東神戸病院院長

私は医師になって40年以上になりますが、この間ずっと東神戸病院で勤務してきました。最近では診療所の外来や在宅往診も行なっています。

ろっぽう診療所とは深い縁があります。診療所開設当初には月1回の整形外科診察を担当し、2、3年前には、月1回の一般外来もさせていただきました。

今度、新所長になりますが、多くの担当の先生方に助けてもらいながら、これまで以上に但馬の医療に貢献したいと考えております。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

所長退任の いあいさつ

いあいさつ

本年の4月30日をもってろっぽう診療所の所長を辞することとなりました。ちょうど一昨年の5月に同誌に就任挨拶を書かせて頂き、思えばあつという間の2年間でした。総合病院で脳神経外科の専門医として働いてきたそれまでとは違い、診療所での診察、在宅医療、予防接種など、自分として新たな分野も含めて診療を続けて来られたのは、ひとえに診療所、組合各事業所のスタッフ、たじま医療生活協同組合の職員、地域の先生方、何よりも多くの組合員様のご指導ご支援の賜物と感謝致しております。

診療時間

診療体制	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後	~往診・予防接種~					
夜間 16時~18時			○		○	

受付時間 午前診療 受付 8:30~12:00
午後診療 受付 15:30~18:00
日曜・祝日休診
※月曜日の夜間診療はなくなりました

当診療所は内科、小児科の診察、予防接種に加え、在宅支援診療所としても全国看取り1位の豊岡市の中心的な往診施設として役割を果たして参りました。ここに脳神経外科、認知症領域の診療を加え、高齢化が著しく進む地域での新たな取り組みを行って参りました。まず、16列のCTを新設し、同時に専門分野以外の診断を可能にするために遠隔読影システムを導入致しました。てんかん協会の2次施設に登録、認知症ではサポート医登録後、物忘れ外来を新設、兵庫県認知症指定施設に申請致しました。公立八鹿病院とMRI及び脳血流シンチグラフィの共同運営契約を結び、脳卒中、認知症の迅速な診断に対応できる環境が出来ました。結果として従来の内科、小児科疾患に加え、頭痛、めまい、腰痛などの患者様が来院され、近隣の市町村からの受診も増加致しました。お陰様で物忘れ外来は予約枠が埋まり、行政、関連施設との連携も密になりました。CTの読影システムは近隣の医院からの依頼も増加し、各種疾患の早期診断として地域に貢献している状況です。

私の今後ですが、本年6月

より豊岡市九日市下町にて新クリニックを開院し、今までの内科、脳神経系の治療の継続を行うとともに、最新鋭の頭部MRIの導入、遠隔診療を含めた質の高い医療を但馬の皆様に提供できるように邁進していく予定です。豊岡市、但馬地域は医師不足から医療提供がますます厳しくなっていく一方です。

私は自分の生まれ育ったこの地で、今後30年身体が許す限り、皆様が安心して但馬で生活できるように頑張っていくと覚悟を決めました。また、ろっぽう診療所や組合事業所とも密に連携を継続し、引き続き組合員の皆様のお役に立てるようにと考えておりますので、どうか宜しくお願い致します。

当診療所は4月20日より合田先生が新所長に就任し、地域医療の充実に一層努めて参りますので、変わらぬご支援ご指導を頂きますようお願い致します。最後に、組合員の皆様のご健勝を心よりお祈りして、退任の挨拶とさせていただきます。2年間本当にありがとうございました。

2020年4月30日

ろっぽう診療所

所長 千葉 義幸

この困難を乗り越えよう ～新型コロナ対策～

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。

感染してから発症するまでの期間は約4～14日で、主に咳や息苦しさといった呼吸器の症状がみられます。約8割は軽症ですが、2割は発症から約1週間経って悪化し、肺炎になります。特に高齢者や、持病がある方は肺炎を起こすリスクが高いため、早めに相談しましょう。

主な感染経路は、咳やくしゃみで出た細かいしぶきを吸い込む「飛沫感染」と、ウイルスで汚れた手を鼻や口などに付ける「接触感染」です。この2つの経路を遮断することが、感染リスクを低くすることにつながります。

そのために、咳が出る時はマスクをつけ、肘などで口を押さえて、周囲に飛び散るのを防ぐこと、そして「手洗い」がとても大切です。

マスクをつけることは大切ですが、表面にウイルスが付着している可能性もあり、触ると手が汚れます。マスクを外す時は、耳にかけるヒモで

けをつまむようにし、もし表面を触った時はすぐに手を洗いましょう。

「手洗い」は接触感染を防ぐための基本なので、こまめに行いましょう。アルコール消毒剤も効果的です。

風通しの悪い場所、人が多い場所、不特定多数の人が接触する場所は避けましょう。

ウイルスの感染経路を遮断するだけでなく、免疫を整えることも大切です。しっかりと寝て、食べて、運動し、生活を整えましょう。

毎日の新聞やニュースなど「新型コロナウイルス」のことを聞かない日はありません。状況は刻々と変わっています。この記事は4月末時点のものですが、発行時には内容が古くなっていることも考えられます。「WHO公式情報特設ページ」など、信頼できる最新の情報を得て、正しく恐れ、確に備えることが大切です。

この困難を乗り越えて、一日も早く皆さんの顔を見て話せる日が来ることを願います。

感染症に備える10カ条

免疫を整えるために
<input type="checkbox"/> よく眠る
<input type="checkbox"/> しっかり栄養と水分をとる
<input type="checkbox"/> 適度に運動
<input type="checkbox"/> ストレスとうまくつき合う

感染の広がりを防ぐために
<input type="checkbox"/> 具合が悪い時はしっかり家で休む
<input type="checkbox"/> こまめに20秒以上手を洗う
<input type="checkbox"/> 咳やくしゃみをするときは口を覆う
<input type="checkbox"/> よく触るところは消毒する
<input type="checkbox"/> 目、鼻、口を触らない
<input type="checkbox"/> ものの共有は控える

いつでも元気5月号より

理事のつぶやき 梅垣 恵子

2000年を機に日記を書こうと思ひ、その日の天気、出来事を書き始めました。

平凡な日常から夫の病状が悪化して透析導入となり、仕事を続けたい思いから、自己管理できる腹膜透析を選択しました。半年過ぎる頃より体調が悪くなり、心不全症状あり入院を繰り返すなか拡張型心筋症が判明し、腎移植への願ひは消えていきました。

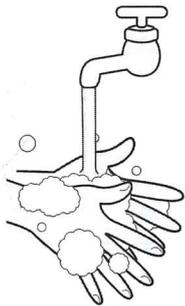
その後も体調が改善せず腹膜炎、肺炎、心不全を起こしました。心機能が悪化しICU入室24時間透析、生命の危機的状況もありました。2008年2月には予後不良であると半年だろうと宣告され、限りある命と向き合いながら、1年間が過ぎました。最期はICUでの別れでした。

9年にわたる入院の日々は「療養日記」となりました。夫を見送り11年、日記は今も書いています。最近では忘れることもあり2～3日前のことを思い出しながら書いています。

振り返れば、ずいぶん長く看護の仕事をしています。病院勤務の時に書いた「私の看護観」を読み返してみました。

看護への想ひ、看護観は今も変わらず大切にしながら、その人に寄り添い聴くこと、共感することを大切にしています。こんなに長く続けることができたのも、多くの人に出会い、教えられ、支えがあったからだと思います。

今、私は介護事業所「えがお」で訪問看護、「なんなっ」とで買い物支援をさせていただいています。利用者様、ご家族の笑顔が嬉しく励みになります。この仕事を大切に、もう少し歩んでいきたいと思っています。



「がん」と向き合って 11

和田 邦子

2016年3月9日に入院し、11日に手術を受けました。今回は脾臓をとるだけで済みました。脾臓にも肝臓にも転移していませんでした。しかし、手術をしてくださった消化器外科の先生が退院際に「あなたは、腹膜播種(はしゅ)ですよ」と言われました。聞いたときは、何のことがよくわかりませんでした。が、「腹膜にがんが散らばっていることだ」ということが、後で調べて分かりました。このことは、これからがんがほかの臓器を侵さないように注意していかなければならないことだということです。免疫力が下がれば、いつ発症してもおかしくないということです。益々がんとの付き合い方を、深くしていかなければならないのだと思いました。本来ならここでごっかりしなければならぬので、"なるようにしかならないわ"と開き直り、もう一度自分の生活を振り返ってみることにしました。「e-クリニック」から半年に1回生活を振り返る項目が送られてきます。

- ①食生活に気を付けていますか ②ニンジンジュースを飲んでいますが ③天然サプリをとっていますか
 - ④爪もみ、腹式呼吸をしていますか ⑤よく眠れていますか ⑥ストレスをためないようにしていますか
 - ⑦前向きな考え方で生活していますか ⑧生きる意味を感じていますか ⑨心の支えになる人が近くにいますか
- 他にもありますが、これらの項目も参考にしながら、自分の生活を考えてみました。

私には支えてくれる家族や沢山の友人がいます。睡眠時間は7時間とるようにし、深くはありませんが眠れています。趣味も生きがいもあります。e-クリニックのサプリメントもとっています。やはり食生活がいい加減になっていました。玄米採食、魚中心の生活が乱れてきていました。甘いものもよく食べていたように思います。

運動も、太極拳やグランドゴルフのある日はしますが、そうでない日は運動をすることなく過ごしていました。免疫力を上げるためにしていたことも、形だけに終わっていたように思います。再度気を引き締め、しかしストレスにならないように取り組みを見つめなおしました。そこで、今までしていることとともに、次のことも取り入れました。

- ・隣の地区の児童の登校について歩く
これだと平日、4000歩は歩けます。気候に左右されることなく、子ども達から元気をもらいながらたくさん歩けます。しかも地域の人たちから喜ばれます。
- ・温泉を利用する
体温が低いと免疫力も下がるので、がんになりやすくなります。効果のほどはよくわかりませんが、いつまでもポカポカする温泉がいいです。
- ・医療生協「なんなっと」の仕事にかかわる
ちょうどそのころ「なんなっと」ができ、自分の都合のつく、無理のない時間に支援員の仕事をすることで、利用者さんの「ありがとう」の言葉から元気をいただいています。
- ・パイプレーターを使って、体のいたるところの毛細血管を刺激する(整体の先生に教えていただきました)
その他にも、これはいいと思うことは試しています。神様や仏様に"孫が私のことをしっかり覚えるまでで良いので生きさせてください"と頼むことも忘れないでしています。

ろっぽうクイズ

「プレハブ喫茶店」を

引き継いだのは?

- ① 「なんなっと」
- ② 「これなっと」
- ③ 「どれなっと」

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

● いつも通信を楽しく拝見しています。早くコロナが収束して、あちこち出かけたいなと思います。

● 毎号いつも読ませていただいています。和田邦子さんの「がん」と向き合つて」は大変勉強になり、参考にしています。現在身近なこととして感じることが多く、読み返しています。しっかりと病気と向き合われた様子が伝わってきます。

● 148号表紙の「冬の風景・水仙」家の近くで最近見た水仙、数年前に家族で行った淡路島で見た水仙が目につかび、なつかしく思いました。

● 前回の答えは「⑥6月」でした。

● 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。

● おめでとつございます。

- T・Oさん(豊岡市)
- 双子岩さん(香美町)
- 如月さん(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

シリーズ

此隅山城跡(守護山名氏の城①) 第2回

西尾孝昌

但馬山名氏は南北朝期に但馬守護を僭称した時氏に始まる。豊岡市九日市の「御屋敷」に居館を構えて守護所とし、師義・時義・時熙・持豊(宗全)・教豊・政豊の代まで続く。この時期の詰城は明確ではないが、妙楽寺城・三開山城・木崎城(旧豊岡市)などがその候補となろう。その後16世紀初めの致豊の代に守護所を九日市から此隅山城下の「御屋敷」に移し、誠豊・祐豊の代まで存続した。

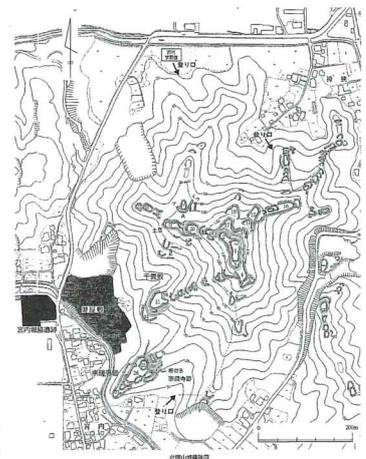
此隅山城は出石川右岸、出石神社の北側、標高143.7mの独立丘陵に所在し、宮内集落との比高は約130m程である。城域は東西約1200m・南北約750mと広大で、山下の「御屋敷」(居館)を両翼から包み込むような鶴翼の陣形を呈している。主郭へ至る道は3ルートあるが、古代学習館裏の尾根筋を登る道をおすすめする(所要時間:約30分)

伝承では文中年間(1372~75)山名時義が築城したというが、史料的に明確ではなく、氏清や時熙の築城説もある。此隅山城の初見は永正元年(1505)で、この年の夏守護致豊と榮々前城主垣屋統成との抗争が再燃し、統成が致豊・田結庄豊朝の立籠る当城を攻めている。この時出石神社にも軍勢が乱入して火災が起こり、社壇(社殿)・堂舎・仏像・経巻・末社諸神が焼失している(田結庄豊朝添状・沙門某出石神社修造勸進帳『神床家文書』)。天文9年(1540)には、山名祐豊と館山城主塩左衛門尉が策謀し、林甫城主長善秀(越前守)を「このすみ口(屋形カ)御前」で自害させている(長福寺古記写『但馬考』)。また永禄12年(1569)には、織田信長の命を受けた木下藤吉郎(羽柴秀吉)・坂井右近(政尚)が生野銀山を接收し、此隅山城・垣屋城など18城を攻略している(朝山日乗書状案『益田家文書』)。

此隅山城は最高所に位置する主郭1を中心にして、そこから派生するほぼ総ての尾根に階段状に曲輪群を構築する放射状連郭式の曲輪配置に特徴がある。一般的に守護クラスの城郭はこのように城域が広く、全山に遺構が分布している事例が多い。

帯曲輪をめぐらせた主郭1は東西15m・南北42mとそれほど広くはないが、各曲輪間の高い切岸、深い堀切A、折れをもつ土塁を巡らせた曲輪21などは戦国期城郭の姿をよく残している。見学コースとしては古代学習館から堀切Aをめざして登り、そこから曲輪21を見て、切岸の高い曲輪20に進む。曲輪20から堀切Aや曲輪21を見下ろすと圧倒的な高低差によって防御性を高めていることが分かる。さらに主郭1から曲輪3・4に下り、そこから南西方向に延びる小曲輪群を注意深く下り、大規模な曲輪11(千畳敷・26×27m)をめざす。余力のある人は、御屋敷を守る砦として構築された「宗鏡寺砦」を是非見てほしい。

此隅山城下には御屋敷(守護所)とともに、その前面(西側)に家臣団屋敷を中心とする城下町を形成していたことが、近年の宮内堀脇遺跡の発掘調査で明らかとなった。遺跡からは二重の堀で囲まれた中に礎石建物・掘立柱建物、根太を使用した建物、屋敷の区画・通路などが検出され、武士たちの暮らしを裏付ける食器・酒器・食膳具・茶道具などの国産並びに輸入陶磁器類が出土している。遺物の内亡くなった人の追善供養のための墨書土器(人名を墨で書いた土師器皿)がとりわけ注目されている。そこには各種階層の人々の人名がみえ、その多くが天文4年(1535)出石神社神宮寺の総持寺本尊(千手観音立像)勸進奉加帳に記された名前と一致することが判明した。土層から発見された木簡(永禄拾弍年八月廿四日、乃木出羽守)は、永禄12年(1569)8月木下藤吉郎らによって此隅山城が落城させられたことを証明する貴重なものであった。



此隅山城遠景



此隅山城堀切

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

急募

診療所 所長 医師・非常勤 医師
診療所 看護師(非常勤)
診療所 放射線技師(非常勤)
診療所 受付事務(非常勤)
訪問看護 看護師(非常勤)
理学療法士・作業療法士(非常勤)
ヘルパーステーション(登録)

担当: 和田・瀬渡まで(TEL 24-7035)

◆材料4人分◆

- 鶏ささ身.....320g(8本)
- ピーマン.....4個(100g)
- パプリカ(赤).....1個(150g)
- 茹たけのこ.....160g
- A {
 - しょうゆ.....小さじ2
 - 酒.....小さじ2
 - 生姜の絞り汁.....小さじ2
 - 片栗粉.....小さじ2
- 合わせ調味料
 - しょうゆ.....大さじ1
 - オイスターソース.....大さじ2
 - 酒.....大さじ2
 - 砂糖.....大さじ1
 - 塩.....少々(小さじ1/10)
 - 鶏がらスープの素.....小さじ1/2
(湯少々で溶く)
- サラダ油.....大さじ1
- ごま油.....小さじ1



1人分

203Kカロリー・蛋白質 21.3g
塩分 2.0g

「私のおすすめ料理」④9
脂の少ないささみ肉を使ってヘルシーに！
鶏ささ身のチンジャオロースー風

管理栄養士 川戸宏子

◆作り方

- ① 鶏ささ身は、筋を取って開き、細切りにする。ピーマン、パプリカ、茹たけのこも細切りにする。
- ② 混ぜ合わせたAにささ身を入れてもみ、10分ほどおく。
- ③ 沸騰した湯で②を白っぽくなるまでさっと茹でてざるにあげる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、野菜を炒め、しんなりして火が通ったらささ身を加えて炒める。
- ⑤ ④に合わせ調味料を入れ、全体になじんだら、ごま油を回し入れてさっと混ぜる。

なんなっと通信

くらしの助け合いの会「なんなっと」は、2019年末に閉店した、新田・中筋支部によるプレハブ喫茶店を引き継ぎました。毎週火曜日9時半から11時半まで営業しています。

地域の皆様や、ろっぽう診療所の待ち時間に「ホッとできる楽しい場」となるよう、脳トレーニングなども行っており、たくさんの方にご利用いただいています。

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休業中ですが、再開する際にはご要望にお応えして、他の曜日にも営業できればと考えております。そのため、お手伝いして頂ける方を募集中です。

お問い合わせは「なんなっと」事務局までお願いします。

☎0796-24-7015



2020 「国民平和大行進」

新型コロナウイルス感染症の収束の目途もたちません。全国の平和行進は形態を工夫して実施されます。

国民平和行進但馬実行委員会では、次の2案が検討されました。

- ① 但馬に感染者がなく、県の外出制限が解除されたときは、昨年同様の日程・コース(7/4〜7/9)で実施します。
- ② 行動自粛制限があるときは、宣伝カーのみで実施。6月下旬までに決定します。

街角スナツ

久々に組合員のKさんに出会いました。

「あら、かっこええマスクしてるやん！手作りやな」
「そつやで。この柄に見覚えあれへんか？」
「？？」

「ほら、去年の『健康チャレンジ』で貰ったガーゼタオルで作ってみた。中々使い心地良いんやで、これ」

「へーすごい有効活用!!」
そのアイディアに思わず喜びの拍手をしました。(M)