



# 酒は百薬の長 ...ですか？

## とき 時とともに変わってきたアルコールの評価

お酒との  
つきあい方を  
考える

「酒は百薬の長」とは中国の史書由来の言葉だそうです。古代中国で酒が優れた薬とされていた根拠が何かは分かりません。近代においての「酒は百薬の長」は、酒呑みが自己を正当化するための免罪符として使われてきました。ところが、1981年になって、「酒は百薬の長」を強力に支持するデータが発表されました。

「全くお酒を飲まない人」や「大量に飲む人」に比べ、「適量の飲酒をする人」は長生きするというものでした。ここでの適量とはビール500ml、日本酒1合程度。

しかし、その後の研究で、「酒は百薬の長」の旗色は思わしくありません。適量の飲酒であっても虚血性心疾患以外の病気のリスクを上昇させるため、適量というものはなく、全く飲まないことが最も望ましいという研究結果が出たのです。

確かにアルコールには善玉コレステロールを上昇させる作用、血液を固まりにくくさせる作用、さらにはストレスを軽減する作用があり、適量の飲酒は心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患を予防する効果はあるようです。

「酒は百薬の長」ではなく、「酒は心臓には良いこともあるけれど…」という控え目な認識が正しいようです。

(尼崎医療生協病院 内科 医師 松本 真琴)

(「お酒とのつきあい方を考える」は2面に続く)

NO.278

尼崎医療生活協同組合  
機関紙2018年11・12月号

にじ健康  
と

今号の  
内容

- 3 面 <薬局の窓口から> 緑内障ってどんな病気？
- 4 面 <医療生協でがんばる> 看護師 石川和寿さん
- 5 面 <班FUNFUN> 塚口支部 俳句班
- 8 面 <奮闘中です> 復興住宅へ 台風21号の支援活動
- 10 面 <減塩レシピ> 小松菜と糸こんにゃくのチャプチェ風

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：福島 哲

〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘11丁目12番1号

TEL 06-6436-9500 FAX 06-6436-9511

Email : kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ : <http://www.amagasaki.coop/>

お酒とのつきあい方を考える

# アルコールのそもそもを知って 美味しく楽しい おつきあいを

## アルコール分解酵素って、なに？

アルコールは肝臓において、2つの酸化酵素により酸化されます。まず、アルコール脱水素酵素によってアセトアルデヒドへ、次にアセトアルデヒド脱水素酵素によって酢酸に酸化されます。酢酸は複雑な過程を経て水と二酸化炭素に分解され、呼吸や尿となって排出されるのです。

一般的に、アルコール分解酵素とは、酢酸に酸化されるまでの2つの脱水素酵素のことを言います。

## お酒とのつきあい方を考える お酒の強い人・弱い人、 何が違う？

1つ目の酸化で生じるアセトアルデヒドとは毒物で、血中濃度が上がると顔が赤くなり、動悸、吐き気、頭痛を起こします。そのため、速やかに、酢酸に酸化される必要があります。

しかし、2つ目の酸化酵素であるアセトアルデヒド脱水素酵素の強さは生まれつき個人差があり、強い人、弱い人、ゼロの人の3つのタイプに分かれます。その3つのタイプは、酒に強い人・少しは飲める人・全く飲めない人に相当します。

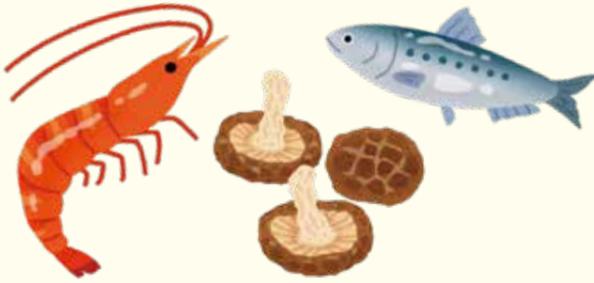
日本人の37~38%は弱い人、6~7%はゼロの人と言われています。

## 「プリン体ゼロ」って、よく目にしますが、 プリン体って、なに？

プリン体を正確に理解するためには高校の有機化学の知識が必要で、大学の生化学で初めて習います。

DNA(細胞中の遺伝子)の半分はプリン体で構成され、尿酸の元になるとだけ知っておいてください。

プリン体はほとんどの食品に含まれており、中でも、レバー、魚介類(エビ、カツオ、イワシなど)、干し椎



尼崎医療生協病院  
内科医師  
松本 真琴

茸などに多く含まれています。

血液中の尿酸値が上昇すると痛風発作を起こし、痛み止めが必要になります。

酒類の中では、ビール中のプリン体の濃度が高く、「ビールと痛風」が人々の観念上で結びつけられてしまったため、ビール会社がプリン体を含まない発泡酒を製造しました。

しかし、アルコール自体に尿酸値を上昇させる作用があり、たとえプリン体ゼロの発泡酒を飲んでも、プリン体豊富な酒の肴を食べていれば、痛風の素因のある人は発作を起こします。

## お酒を飲む前に牛乳を飲めば、 胃に膜が張って、悪酔いしない？

何かを飲んで胃の粘膜表面に膜が張るなんてことはありません。牛乳を飲んで、その後にお酒を飲んだら、胃の中で牛乳とお酒がぐちゃぐちゃに混ざるだけです。その分、胃の中のアルコール濃度が下がり、アルコールの吸収速度が落ちて、酔うまでに少しは時間がかかるようになるというだけです。牛乳を飲むのではなく、普通に食事をしながら適量のお酒をたしなめば、悪酔いなどとは無縁になるでしょう。

## 休肝日はどのくらい必要？

アルコール分解のために働く肝臓を休ませたり、アルコールで荒れた胃腸の粘膜を修復させる時間を稼ぐため、週2日はお酒を飲まない日を定めることが推奨されています。

2日続けてではなく、日曜日と木曜日に飲まない、というように、間隔をあげましょう。

## 薬局の窓口

# 緑内障って、どんな病気？

緑内障は、中高年の方に起こる代表的な病気のひとつです。目から入ってきた情報を脳に伝達する視神経に障害が起こり、視野(見える範囲)が狭くなる病気です。進行は非常にゆっくりで、かなり進行するまで自覚症状はほとんどありません。進行すると、視力が低下したり、場合によっては失明することもあります。

常眼圧緑内障(日本人に多い)や外傷やステロイドホルモン剤などの薬が原因となる続発緑内障などもあります。

## ●治療

一度障害されてしまった視神経を回復することはできませんが、眼圧を下げることで病状の悪化を防ぐことができます。

## ●薬物療法

目薬が治療の基本となります。一種類だけで効果が得られないときは、複数の目薬を組み合わせで処方されます。

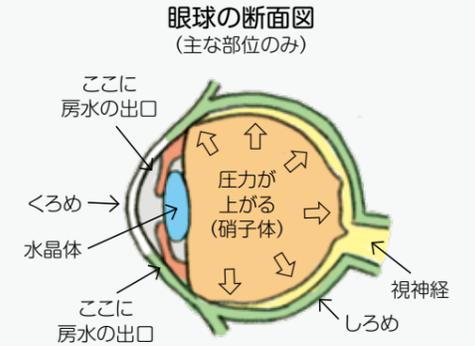
## ●レーザー治療

レーザーを照射することで房水の流れを変えたり、房水の排出を促進し、緑内障を治療します。痛みは少なく、短時間で済ませることができます。

## ●原因

眼圧(ものを見るために眼球の形を保つ圧力)は房水(目の中の水)の量によって決まります。房水は絶えず生産され排出されていますが、房水の出口が目詰まりしたり狭くなって房水が増えすぎると眼圧が上昇し緑内障を引き起こします。

眼圧が正常にも関わらず発症する正



## 手術

薬物療法やレーザー治療で眼圧が下がらない場合に行なわれますが、眼圧が下がっても定期的な管理が必要です。

定期的な検診を受け、  
早期発見につなげましょう！

(薬局だより「紙ふうせん97号  
(2017年4月25日発行)」より抜粋・加筆)

## 診察室から

### 本田診療所

# 全身骨密度測定器で骨折予防

骨折予防には、食事や運動、節酒、禁煙だけでなく、骨粗しょう症チェックが大事です。

本田診療所に6月から導入された骨密度検査DEXA法(二重X線吸収法)は、世界中で骨粗しょう症の診断に使われています。

## 全身骨密度測定器の良いところ

骨密度の診断基準は「腰椎(腰の骨)」と「大腿骨(足の付け根)」の2か所での測定です。

ふだんの健康チェックなどで行なう足のかかとでの骨密度測定、手のX線による骨密度検査も簡便で有用とされていますが、足や手の骨密度検査で「低い」と出た方も、「低くない」と出た方も、より精密に調べたい方や骨密度に不安のある方は、ぜひ一度、本田診療所の骨密度検査DEXA法を受けてみてください。

## Q 希望すれば誰でも受けられますか？

骨粗しょう症の診断や経過観察のためにどなたでも検査を受けられます。「骨粗しょう症かも？」と心配な方はご相談下さい。骨折歴のある方や閉経後の方は特に受けられることをお奨めしています。

ただし、検査部位に金属などが入っている場合は検査できない事があります。

## Q 料金はどうなっていますか？

保険診療のみで実施しています。1割負担:約800円  
3割負担:約2450円です。生協病院、各診療所からの紹介の場合、本田診療所で検査を受けて、結果は生協病院、各診療所からお伝えします。本田診療所に直接来院いただいで、受診、検査、結果の説明を行う事も可能です。その場合は2~3回の来院が必要になります。

## 検査された方の声

- 検査と言われてドキドキしたけれど、短い時間で簡単に診てもらえて、結果説明も先生が丁寧に伝えてくれて良かった~♪毎日歩いているから骨密度はバッチリでした！
- MRIのように狭いところに入れられるのかと思っていただけ、顔も出ていて、恐くありませんでした。肌着にタオルもかけてもらって恥ずかしくなかったし、実質5分くらいで正確な骨密度を見てもらえます。
- 今までは、紹介で遠いところまで受けに行っていたけれど、医療生協(本田診療所)に最新の機械が入って便利になりました。骨粗しょう症がこれ以上進まないように定期的に検査を受けたいです。

今回は、急性期病棟(2階東)の看護師長、石川和寿さんにお話を聞きました。(編集部)

## 医療生協で がんばる⑤ 看護師さん



尼崎医療生協病院  
2階東病棟 看護師長

### 石川 和寿 さん

### 看護師になろうと思った きっかけは?

小学校2~3年の時に、お風呂のボイラーの火を消しに行き、不注意で高温の湯船に落ちてしまい、全身にやけどをしてしまったんです。すぐに入院して治療しましたが、身体が大きくなるに連れて、5回の皮膚移植手術もうけましたし、車イス生活も経験しました。

そんな入院生活の中、一人で寂しくテレビゲームをしていた時、看護師さんが一緒に遊んでくれたんですね。今でもすごく嬉しかったことを覚えています。それがきっかけですね。

### 医療生協で働き始める きっかけは?

高校生の時、医療生協病院の「1日看護師体験」に参加したんです。奨学金制度もあったし、「看護師になりたい」という絶対の夢があったので。

その当時、担当して下さったのが、今のナニワ診療所の小林師長だったんです。

入職してから小林師長に、高校生の私と写っている写真を見せてもらいました。あれからもう20年近く経ちますね。

### 看護師になって思うことは?

現在の職場は急性期病棟です。救急で入院してこられた患者さんは、病状が安定し軽快すると退院、

つらい入院生活で  
遊んでもらったこと、  
嬉しくて忘れないんです

もしくは「地域包括ケア病棟(※)」に転棟されます。

急性期病棟の入院平均日数は14日で、もっと短い方もおられます。そんな中、同意書が必要な治療だったり、早急な判断が必要な場合で、治療方針がご本人と家族で意見が違ったりする場合があります。患者さん本人の意識があって同意がとれれば問題ないのですが、意識のない患者さんの前で、本当にこれでいいのか、判断に悩むことは多くあります。人はいつ病気になるか、事故にあうか、誰にもわかりませんが、その時自分がどうしたいのか、どうして欲しいのか、日常の中で家族と話し合う機会をつくるのも大事だと思います。

以前は急性期の看護のスペシャリス

トを目指していたこともありましたが、でも、後輩看護師ができたことで「教育」に興味が出てきたんです。それで、病棟で教育担当を担って10年程になります。私は「教育が組織をつくる」と思っています。

### 休みの日は何をして 過ごしていますか?

病院のバスケットチームに入っていて、時間が合えば伊丹のスワンホールで身体を動かしています。

家族は同じ看護師の妻と子どもが3人。小学6、4、2年生の女の子なんです。

子どもたちは本を読むのが大好きなんです。週末休みが合えば、一緒にバスケットを楽しんでいます。

取材後記

小さい時の事故で大変な思いをされ、それがきっかけで看護師をめざし、夢を叶えた石川さん。石川さんと同じような想いで看護師をめざす子どもがたくさん増えるといいですね。

(※)地域包括ケア病棟とは、急性期治療を経過し、病状が安定した患者さんに対して、最長60日間、在宅や介護施設への復帰支援に向けた医療や支援を行なう病棟です。

## 人それぞれ感じ方が違う。 俳句とは人生そのものです。



班FUN FUN

### 俳句班(塚口支部)

今年の3月に発足した「俳句班」。毎回事前に出される「兼題」に対して1人7句を提出し、講師の先生による添削や相互評価などで俳句を楽しみ、学んでおられます。

取材当日の「兼題」は「梅雨・月・草花・さんま」等でした。右の句は参加されたみなさんの優秀作品です。

「みなさんにとって『俳句』とはなんですか?」と尋ねると、ほとんどの方が「人生そのものです」と答えます。また、「1つの題でそれぞれ捉え方、感じ方が違い、そこがおもしろい」とのことでした。

さて次回の「兼題」は「もみじ・くり・夜寒・渡り鳥」です。どんな句ができあがるのか楽しみですね。(編集部)

活動日：毎月第2土曜日  
14時~16時  
活動場所：塚口南地域学習館



- 玉音に伏せし日遙か大花火 (K)
- 仮名文字の余白の気配秋じめり (T)
- 捕れすぎてさんまの漁港うらぶれる (N)
- 秋夕日手を引く孫の影長し (K)
- 里山の闇を深くし月昇る (S)
- 稲雀百の集団田を沈め (Y)
- 黄金色町の中にも稲穂あり (K)



## ちょこっとかんたん体操 20 肩こり予防体操



みなさんはテレビコマーシャルで肩こり予防と紹介されている左の写真と同じ様に背中中で手を合わせられますか? リハビリテーション科でも出来たのは数人... このポーズは肩周囲の筋肉が柔らかく、肩甲骨がしっかりと動かないと出来ません。今回はこのポーズがとれるようになるかもしれない、肩こり予防の運動を紹介していきます!



尼崎医療生協病院  
リハビリテーション科  
理学療法士  
富本 茂義

①目の前でタオルを持ち



バスタオルなどの長いものの方が楽にできます。

②両腕を一緒に上げ



両腕を平行にバンザイしていきます!

③後ろに回していく



痛くない範囲でいいです。無理をしないで下さい!

★タオル以外にもゴムチューブなども有効です。長さの調節で無理せず。自分に合ったものを使用して下さい。

# 虹のアルバム

2018年7月～10月のひとこまで。

- 組合員活動部まで  
写真とメッセージを送ってください。  
☎06-4962-4920



7月31日  
原水禁世界大会in広島代表団激励会  
(組合員ひろば)



8月16日 潮江ブロック  
人工膝関節学習会(潮江おひさまルーム)



8月19日 中之島盆おどり(中之島公園)



8月22日 支部長会議(ペインクリニック跡)



8月30日  
原水禁世界大会報告会  
(組合員ひろば)



8月26日 安倍9条改憲NO!3000万署名追加目標達成(一日理事会にて)



9月15日  
下坂部支部  
訪問行動



9月21日  
南武西支部 人工膝関節学習会  
(在宅センターから里)



支援活動に参加した職員「がんばってきます」

## 岡山 真備町 被災地 支援

7月15日 熱中症も心配される中、6名で岡山県倉敷市真備地区へ支援に行ってきました



ボランティアセンター



被害の様子

## 健康 チェック



9月22日  
兵庫生協連健康チャレンジイベント  
(コープ協同学苑 三木)



9月29日  
武庫支部「フレイル」学習会  
(武庫コミュニティー広場)



9月19日 西園田支部(コープ近松店)



9月22日  
武庫之荘支部(コープ武庫之荘店)



9月29日 稲葉支部(稲葉荘会館)



10月4日 富松支部(東富松会館)



10月7日  
塚口支部(みんなの尼崎大学)



10月11日 長洲支部(愛郷会館)

## 健診で安心



年内最後のお知らせです！  
**まだ健康診断を受けてない方は年内までにぜひ受けましょう！**

### ●組合員健診(基本セット)

40～74歳の特定健診受診券が届いている方、後期高齢者検診対象者(尼崎市75歳以上)は自己負担なし(対象外は5,000円+税)。健診内容は①身体検査②血圧測定③尿検査④血液検査(脂質、糖質、肝機能)です。

組合員追加項目(無料)があります。①血液検査(栄養状態)②心電図③便潜血検査(大腸がん検診)。

その他追加オプション(有料)も出来ます(胸部レントゲン1,620円、腹部エコー4,320円、胃内視鏡10,260円、その他オプションに関してはお問い合わせください)。

今年度より  
胃透視の金額変更しています。

●組合員  
(市内在住40歳未満の方・市外の方)  
10,260円 → **8,964円**

●組合員  
(市内在住40歳以上の方、市民検診制度利用)  
2,700円 → **1,500円**

詳細についてのお問い合わせ・ご予約は  
**尼崎医療生協病院 健診センター**  
TEL 06-6436-1845  
(月～金 9:00～16:00)

## 復興住宅へ 食事と水を 届けました

台風21号支援活動  
9月5～7日

9月4日、伊勢湾台風以来の大型台風21号は、尼崎にも大きなつめ跡を残しました。みなさんの地域はいかがだったでしょうか。

水堂町4丁目の県営尼崎水堂高層住宅(11階建て)も、断水と停電でエレベーターが止まり、高齢者の方、身体が不自由な方々がこまっているという情報を聞き、早速支援活動を開始しました。

5日は、職員組合員36名の参加で、カレー・けんちん汁・おにぎり200食を届けました。

翌6日は、生協病院の備蓄の飲料



水2リットルボトルを、22名の職員組合員で全戸訪問し、届けました。1軒1軒訪問し、お話を聞く中で、「昨日のカレーおいしかったよ」「水を切らしていたから、ほんと助かった」「足が悪いから買い物に行けなかった。ありがとう」と大変喜んでいただきました。

7日には、ほとんどの世帯でライフラインは復旧していましたが、エレ

ベーターが故障している状況で、再度、おにぎりと飲料水をもって訪問しました。多くの方が水・電気が復旧したことで大変喜ばれており、「やっとお風呂はいれたわ～」と笑顔を見ることができました。

災害が多くなっています。今回の事を教訓に、いざという時の備えは出来ているか、みなさん、今一度、確認しておきましょう。

## 尼崎医療生協 奮闘中です!!

今、安倍政権の下で進められようとしている憲法「改正」。このままでは大変!そこで、『もう一度「日本国憲法」を学ぼう』と、中田進先生を講師に招き、全職員を対象に学習会を開催しました。仕事終わりの18時開始という時間にも関わらず、87名の職員が参加しました。

テーマごとにちょっと紹介すると…

- 「憲法と私たち」というテーマでは、現憲法はGHQの押し付けだと批判

する人もいるがそうではないこと、世界のすぐれた憲法や国連憲章が基本で、日本の憲法研究会が案を出し、国会でも真剣に論議されたことなどを学びました。

- 「改憲の狙い」では、2012年に出された自民党の「憲法改正草案」と見比べてみて、現憲法がいかによいものかを実感させられました。
- 「いま私たちは? 暮らし・仕事・平和

## 9条改憲NO! 学んで広げよう 憲法の値打ち

医療生協全職員学習会  
9月27日(木)  
18時～20時

講師: 関西勤労者教育協会  
副会長 中田進先生

を」というテーマでは、誰かがやる、ではなくて、ひとりひとりが動かなければ何も変わらない、ということ学びました。

中田先生のお話はとてもユーモアがあり、わかりやすく、「もっと聞きたい」と思われる内容のもので、参加した全職員が中田先生マジックに引き込まれた講義となりました。



## 芸術の秋に美術館までお散歩、 すてきじゃないですか?

今回の  
コース

阪神香櫨園駅⇒大谷美術館⇒酒蔵通り  
⇒夙川公園(夙川オアシスロード)⇒阪神香櫨園駅



### 香櫨園駅から歩く美術館へ

阪神香櫨園駅を降り、大谷美術館の看板を見ながら歩くと途中にはおしゃれな喫茶店や和菓子屋さんがちらほら。「わ、いいね!」と寄り道したい気持ちを抑え、まずは大谷美術館へ向かいます。10分ほど歩いて着きました。

実は『にじと健康265号』のこのページのコースにも外観のみ登場したんですよ。今回はゆっくり中へ。訪れた時はちょうど「2018イタリア・ボローニャ国際絵本原画展」が開催されていました。

### 世界の絵本と緑の庭に出会う

入口の正面には、緑と水のきらめきが美しい日本庭園が迎えてくれます。

館内をすすむと、平日にもかかわらず多くの方が原画展を楽しんでおられました(もちろん写真撮影禁止なので紹介できないのが残念…)

印刷した絵本とはちょっと違う原画の色や、色紙を切って貼ったコラージュ作品は印刷ではわからない立体感が楽しめます。実際に絵本になったものを手に取れるコーナーもあって、子どもも大人も気になった絵本を読んでいます。

美術館を出ると、外の庭園はぐるっと散策できるように道があるので、ぜひ足をのばしてください。いろんな種類の樹木や草花が繁る庭の小道を歩いていくと、保育所の子どもたちが芝生の上でおにぎりを食べる姿が、まるで絵本のワンシーンのよう。最後には芸術家、岡本太郎さんのかわいらしい作品も見られますよ。

来年は子どもたちといっしょに来たいです。



夙川オアシスロードを香櫨園駅に向かって歩きました。春は桜が満開です。



### 散歩道を行けば酒蔵通り

大谷美術館を後にし、閑静な住宅街の酒蔵通りを北に進むと夙川公園が見えてきます。

橋を渡ると「夙川オアシスロード」が南北に整備されており、桜が有名ですが、秋冬でも紅葉を楽しみながら散歩ができます。川沿いなので、暖かい服装で歩いてくださいね。今回は時間切れで酒蔵まで行けませんでした。またのお楽しみです。



大谷記念美術館と「イタリア・ボローニャ国際絵本原画展」  
毎年春にイタリア中部のボローニャ市で開催される、児童書専門の見本市とイラストレーションコンクール。  
1978年、入選作品が大谷記念美術館で展示されたのが、日本での「国際絵本原画展」の始まり。現在では、国内を巡る人気の展覧会です。

## 「虹の箱」にとどいた うれしいメッセージ

投書箱「虹の箱」にはいろんな「声」をいただいています。今回は、ありがたいな～と思う「声」を紹介させていただきます。

- 生協病院の職員さんは、いつも親切でやさしいです。先生、看護師さん、組合ボランティアさん、事務さん、笑顔で対応して頂きありがとうございました。
- 入院する前はいろいろ不安がありましたが、入院した際、食事で不自由がないようにおかずを串に刺すなど工夫して下さりありがとうございました。とても手間がかかる事を食養科の方がして下さり、安心して術後を過ごすことができました。また手術時の全身麻酔の事も気になって不安でしたが、看護師さんや先生の説明で納得して手術が出来ました。ありがとうございました。
- 健康診断で生協病院にかかりました。職員の採血が非常に上手く痛くありませんでした。
- いつも子どもが小児科でお世話になっています。先生と看護師さんが大好きで病院への行くのを嫌がりません。これからも宜しくお願いします。
- 健診センターの職員の対応が良いが、とくに新入職員の対応がさわやかで安心して気持ちよく健診を受ける事ができました。
- 無料送迎車を利用しました。雨の日は本当にありがとうございました。お世話になりました。運転手の皆さんには感謝しています。

- 婦人科に入院し手術をしました。入院、手術と初めての事で不安や恐怖がありましたが職員の皆さんが取り除いてくれました。入院という経験でしたが、とても癒された数日間でした。
- 入院して見えて、女性の働いている姿が美しいと思いました。皆さんよく気付かれ、特に年配の方にはよく目配りをされています。すばらしいと思っています。ありがとうございます。

みなさんの声をかたちに



生協病院の待合室の窓際後方に、飲食等ができるテーブルが出来ました。柱を円形に囲んだ形になっています。これまで院内に飲食ができる場所がありませんでしたが、ここでならOKです。

生協病院・院所利用委員会

## 健康づくり委員会の 減塩 レシピ



### 小松菜と糸こんにゃくの チャプチェ風

- 材料（2人前）
- ・小松菜…………… 200g  
(4cmの長さに切る)
  - ・赤パプリカ…………… 1/4個 (20g)  
(横に薄切り)
  - ・糸こんにゃく(白) …… 180g  
(熱湯でさっと茹で、食べやすい長さに切る)
  - ・牛肉(コマギレ) …… 100g
  - ・ごま油…………… 小さじ2杯
  - ・豆板醤…………… 小さじ1/4杯
  - ④ ・酒…………… 大さじ1杯
  - ・しょうゆ…………… 小さじ2杯
  - ・みそ、砂糖…………… 各小さじ1杯

作り方

- ①フライパンにごま油と豆板醤を入れて熱し、牛肉・小松菜・パプリカ・糸こんにゃくの順に加え、炒め合わせる。
- ②混ぜ合わせた④を加え、ひと炒めし器に盛る。

#### 小松菜ひとことメモ

アブラナ科の青菜で冬は特に甘みが増し、葉も柔らかく、味にせがなく、どんな食材と合わせても美味しいです。カルシウムと鉄はほうれん草より多く含み、ビタミンC、βカロチンも豊富なのでカゼ予防や美容効果も期待できます。

### カレー風味 にんじん しりしり

エネルギー  
328kcal  
塩分  
1.7g

材料（2人前）

- にんじん…………… 100g  
(しりしり器でしりしりするか、千切り)
- ツナ缶…………… 1缶 (70g)
- 溶き玉子…………… 1個
- 塩…………… ひとつまみ※
- カレー粉…………… 小さじ1/2杯



作り方

- ①フライパンを熱し、ツナ缶の油だけ入れてにんじんがしんなりするまで炒める。
- ②ツナを入れ、さっと炒め、カレー粉・塩で味付けた溶き玉子を加え加熱する。  
(出来上がりはお好みのかたさで)  
※塩ひとつまみ…親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量で約0.8gとしました

## 大腸がん検診キャンペーン学習会

- 日時 12月8日(土)14時～16時  
会場 組合員ひろは①② (あおぞら会館)  
講師 松崎 武生 医師 (尼崎医療生協病院 内視鏡室 室長)

早期発見  
早期治療で  
安心

## 10・11月は生協強化月間

組合員増やしにご協力ください

全国の医療生協では10月1日から11月30日までを生協強化月間として、医療生協を強く大きくする運動に取り組んでいます。

私たち尼崎医療生協でも、組合員さんからお預かりした出資金をもとに、医療設備を充実させたり、差額ベッド代を徴収しない、無料低額診療制度などのいのちの平等に取り組んでいます。この期間中は特に活動の基本でもある「仲間増やし」を積極的に取り組んでおり、世帯加入ではなく個人加入をお勧めしています。生協強化月間期間中、それ以外でも結構です、組合員皆様のご協力をよろしく願ひ致します。

## 11月・12月の地域掲示板

### 潮江地域

#### 下坂部支部 健康チェック

- 日時 11月18日(日)  
10時～14時00分  
会場 潮江診療所 2階

### 西宮地域

#### 西宮3支部合同 健康チェック

- 日時 11月20日(火)  
14時～15時30分  
会場 コーブ西宮東店

### 本田地域

#### 大庄ふれあい健康まつり

- 日時 11月11日(日)  
10時～15時  
会場 大庄おもしろ広場

#### 西宮組合員センター 映画会

- 日時 11月10日  
13時～15時  
会場 甲子園九番町  
市営住宅集会所

### 病院地域

#### 武庫支部 健康チェック

- 日時 11月13日(火)  
13時～15時  
会場 武庫つどい場

#### 南武西支部 健康チェック

- 日時 11月16日(金)  
13時30分～16時  
会場 在宅総合センターふる里

#### 西昆陽支部 健康チェック

- 日時 11月17日(土)  
10時～12時  
会場 南昆陽会館

#### 武庫之荘支部 健康チェック

- 日時 11月24日(土)  
10時～11時30分  
会場 武庫之荘北会館

#### 稲葉支部 映画会

- 日時 11月29日(木)  
13時～15時  
会場 組合員ひろば

#### 武庫支部寄せ植え会(実費)

- 日時 11月30日(金)  
13時～15時  
会場 武庫つどい場

#### 南武西支部 健康体操

- 日時 12月21日(金)  
12時～14時  
会場 在宅総合センター



## インフルエンザ料金を改定しました

	組合員	非組合員
12歳まで (2回)	2,700円 (税込) ×2回	5,400円 (税込) ×2回
13歳～64歳 (1回)	2,700円 (税込)	5,400円 (税込)
尼崎市民で65歳 以上	1,500円 (税込)	1,500円 (税込)

◆ただいま予防接種の予約受付中です。  
詳しくは尼崎医療生協病院 受付までお問い合わせください。  
☎06-6436-1701 (代)

## 介護スタッフ 大募集!

社会福祉法人 虹の会

- 職種：訪問ヘルパー (正規・非常勤職員、登録ヘルパー)
- 業務内容：食事・入浴・排泄・移乗・通院・外出等の介助 その他
- 勤務時間：9:00～17:30 (休憩60分、早出・遅出勤務あり)
- 勤務地：ヘルパーステーションわかかき  
尼崎市南武庫之荘10丁目62-17
- 月給：正職 172,000円～ (介護福祉士・経験者考慮あり)
- 時給：非常勤 (介護福祉士) 1,040円～  
非常勤 (初任者研修修了、ヘルパー2級等) 970円～  
登録 (身体介護) 1,800円 (生活援助) 1,200円  
※その他手当あり
- 待遇：各種保険完備、職員共済制度充実、資格取得制度あり  
昇給・年1回、賞与・年2回、  
処遇改善金・年2回、交通費・上限5万円
- ご応募・お問い合わせ：社会福祉法人 虹の会  
TEL:06-6495-4708 (採用担当者まで)  
尼崎市水堂町1丁目10-37

ちょっと言わせて

## 学生時代、「とび箱」の授業で 「目からウロコ」

子どもの頃「体育」は好きではなかったが、鉄棒、とび箱、マット系だけは好きだった。なので中学・高校とその面での課題は楽々クリアできていた。

しかし、大学での授業で目の前に置かれたとび箱を見て「ムムッ!! こんなの跳べない」と直感。脚力、筋力不足の私には到底跳べない長さだ。案の定、ほとんどの出席者は馬乗りで終わり。その時の教官のアドバイスが「今から〇〇さんに跳んでもらうからその『音』を聞いて覚えて。その音を自分の体で創りだす跳び方をしてみい。そしたら自然に跳べるから」その通りにしたら一発で気持ちよく跳べたのである。

『見て跳べなかつたら聴いて跳べ』まさに目からウロコのできごとだった。何かをクリアしようと思った時、がむしゃらに励むよりコツをつかむことが大切だな…と感じた出来事でもある。

編集委員の  
つぶやき  
コーナー



〈記事の感想をひとこと〉

お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』に紹介させていただきます。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒 -

**8つの** 図書券が当たる  
**まちがいさがし** メ切  
11月25日

2つの絵の中の8つのまちがいを見つけ、解答用紙の絵に○を付け、通信欄に「ひとこと」も添えて郵送またはFAXでお送りください。10名の方に図書券を差し上げます。

(宛先)  
〒661-0033  
尼崎市南武庫之荘11-12-1  
尼崎医療生活協同組合  
FAX 06-4962-4921

NO.277 9・10月号の正解

<当選者(敬称略)>



### 組合員のこえ

- この手紙が届くと「キタ〜」と机に全員集合。「ここや！ここや！」と子供たちの早さにびっくり、最後の1つは私が見つめることに成功。毎回楽しく見つけています。
- 8020表彰式に2回出席。私の子供4人は虫歯なく成長しましたが大人になってからが3人が歯科医のお世話になりました。私は86才で自分の歯が29本ありましたが今年になってはじき豆を食べ奥歯左2本を失くしました。現在27本ですが不自由です。
- 緑の小径の紫の花は蝶の来る木と言われています。かみなり蝶はこの花の蜜が好きなのでしょう。今年は庭のレモンの木に玉子を生んで育ててさなぎになり、かみなり蝶に沢山かえり、元気に飛んで行くのを見届けました。『にじと健康』にでている紫の花の木を植えて、違う蝶をかえしてみたいと思います。
- もち麦ごはんを早速作りました。体によいですね。この様な料理を楽しみにしております。次も楽しみです。
- 時間があればウォーキングをしているので、「歩いて健康歩けば出会い」のコーナーは毎号楽しく拝見しております。
- 金田大成先生ー12年前、亡母が尿路結石で救急はん入され、医療態勢の点で労災病院

### 組合員のこえ

- へ。救急車に金田先生が同乗してください、むこうの医師に説明して下さいました。ありがとうございました。
- いつも当院に行き感じる事ですが、患者はお客様という様に思います。お客様ではなく病人として当病院に治療して頂きたく訪れています。言葉も大切ですがつらい所を適切に治療してほしいと先生の言葉を待っています。50年前に看護婦として働いていた人間として時代遅れでしょうか…
- 腸内細菌を注視しました。血液の栄養を向上するには何を食べるべきか。白血球を増やすにはどうすればよいか。考えさせられました。自分で自分の頭で。
- 少子化の時代ちびっこドクター読みました。本当に大切な事ですね。諸々な事を調査されている方々に尊敬します。
- 色々な記事を読ませて頂いて、参考にさせて頂いています。最近ではもうすぐ70才と思うと同時にどうしたら健康で居られるかと考えます。参考になる記事をどんどんお願いします。

### 尼崎医療生活協同組合 (2018年9月30日現在)

- 組合員：56,156人 ●出資金：21億289万円
- 1人平均出資額：37,447円 ●支部数：33支部 ●班数：160班
- サークル数：52サークル ●グループ数：19グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,730部/部内資料/奇数月発行

転居時は住所変更等ご連絡ください

### 「にじと健康」の配布者募集中

「にじと健康」は1,557人の無償ボランティアによって配布していただいておりますが、まだまだ配布者が足りません。お手伝いいただける方を募集しています。

