

# 夏が来る！

シミもソバカスも増やしたくないけど…



シミ(肝斑)・ソバカス(雀卵斑)も色素細胞がメラニンを作りすぎた状態です。

シミは大きな色素斑で、妊娠などのホルモンが影響することがあり、高齢の人に多く見られます。一方そばかすは小さな色素斑で、若い時からできます。どちらも紫外線に当たりすぎると悪くなります。

「シミ・そばかすにビタミンCは効きますか?」とよく聞かれます。ビタミンCは色素細胞の活性を抑え、メラニンができるのを抑えます。その還

効くってホント? シミ・ソバカスにビタミンCが

元力(元にもどす力)で色素細胞や角化細胞にある黒いメラニンを還元して色のない還元メラニンにすることも期待されます。しかし、次ページの皮膚の図にあるように、血管と色素細胞の間はつながっていません。ビタミンCを色素細胞に届けるのは難しいのです。それで皮膚の表面から浸透させようとビタミンC入りの化粧品が開発されています。

しかし、皮膚表面には角質層の更に外側に皮脂膜があり、異物の侵入を妨げています。化粧品の広告では皮膚の中に化粧品がしみこむように描かれていますが、小さな字で「角質層まで」と書かれています。学会でも「角質層の深いところまで入った」と報告しています。実際は角質層までしか入らないということです。ビタミンCを色素細胞に届ける技術はまだ開発されていません。なので、私は実際には効かないと思っています。

(尼崎医療生協病院  
皮膚科 医師 玉置 昭治)

NO.287

尼崎医療生活協同組合  
機関紙2020年5・6月号

にじ健康

と

今号の  
内容

2面 <知ってこ健康情報> ホクロを考える  
4面 <ちょこっとかんたん体操> 体力筋力評価  
5面 生協病院 外科よりお知らせ  
8面 生協病院 産婦人科よりお知らせ  
11面 感染症対策 他

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

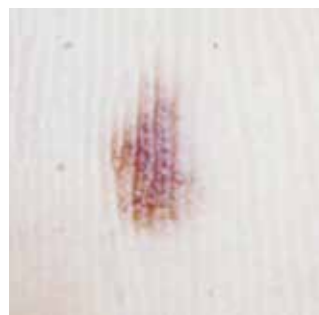
Email : kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ : <http://www.amagasaki.coop/>



尼崎医療生協病院  
皮膚科 医師  
玉置 昭治

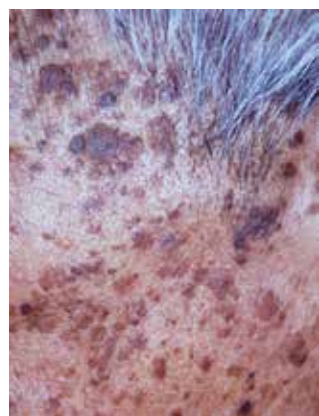
# ほっといていいホクロ 気をつけないといけないホクロ



写真① 足の裏



写真② 指先



写真③ こめかみ

## ホクロってなに？

ホクロは色素細胞が変化した細胞(母斑細胞)のかたまりで、良性の腫瘍です。色素細胞と同じくメラニンを作るので黒くなります。はじめは基底層だけにかたまりを作っていますが、どんどん数が増えて真皮に入り、真皮でも増えていきます。基底層にのみあるものは扁平でシミ、真皮で増えると丘疹(皮膚の隆起)でホクロになります。

## ホクロの見分け方

手の平、足の裏のホクロは癌になりやすいと聞いたことはありませんか？ 本当でしょうか？ 30年ほど前、皮膚科を受診した患者さん全員に手のひらを診せてもらうと、約10%の人に小さなホクロが見られました。

写真①は足底のホクロです。皮溝(皮膚の溝)に色素が多く、皮丘(溝と溝の間)にある

汗の出口に色素が規則正しく並んで見られます。これは良性のホクロで、こういった例がほとんどです。

写真②は危ないホクロです。指先にできた黒から褐色までの色むらで、皮溝と皮丘の色素の区別がつかえません。こういう大きな色素斑になってしまうと放っておいてはいけません。

いいホクロかどうかの区別は難しいのですが、気をつけないといけないホクロは、大きさが6mm以上、円形・楕円形でなく形が不規則で、良性のホクロのような規則性がなく、色むらがあり、ベターとした色調、そして、盛り上がりがあることなどでしょうか。

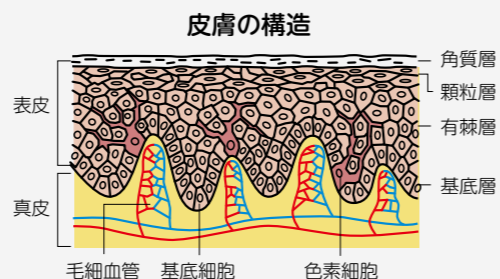
写真③は、高齢者に多く長生きホクロといわれる多発性老人性疣贅(ゆうぜい=いぼ)です。これはホクロ(母斑細胞)ではなく、加齢により角化細胞が増えた状態。厳密に言えばホクロではありません。

## 色素細胞とは

人間の皮膚は表面に近い表皮とその下にある真皮でできています。

基底層で細胞分裂して増えた基底細胞がその上の有棘層(ゆうきよくそう)、顆粒層(かりゅうそう)へと成長して角質層を経て垢になります。これらの細胞は角化細胞といいます。

その基底細胞の間に7個に1つの割合で色素細胞があります。色素細胞は真皮を守るために紫外線の力を借りてメラニン色素を作り、アメーバのように手足を伸ばして色素を角化細胞に手渡していきます。



ホクロのギモン  
教えて  
玉置先生

### Q1. ホクロの中心に生える毛は抜いても大丈夫？

A. 抜いても問題はありますが、また生えてきます。何度も抜いて刺激を繰り返すと癌化しないとも限りません。気になるようならホクロごと切り取ってしまうのが良いでしょう。

### Q2. 悪性ホクロは見分けられる？

A. 見ただけで大体わかりますが、皮膚科医でも難しい場合があります。あくまでも素人判断をしないで、心配ならホクロの癌をよく知っている皮膚科専門医に相談されることが大切かなと思います。



## 小児科だより

朝ごはんを食べると…

- ・体温があがる
- ・脳が目覚めます
- ・体が活発に動く
- ・集中力・思考力UPけがをしにくいetc…



朝ごはんを食べていますか？  
朝ごはんは基本の生活をしっかりさせるために大切です。

朝ごはんを食べないと…

- ・体温があがらない
- ・眠い、だるい、力がでない
- ・あそびや勉強に集中できない



## 朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えよう！

ちょっとひと工夫で楽しく、良い朝ごはんになるよ

- まず早起き  
⇒小さなお子さんは食事の20~30分前に起こしてあげると朝のリズムをつくりやすい。
- 早起きできない時は前日の夜に用意しておく  
⇒スープなどの汁物や、作り置きのできるおかずを夕食時に多めに作っておく。
- 大人も一緒に食べよう  
⇒楽しい食事タイムで食欲もアップ。
- 食べやすい朝食メニューを子どもの様子に合わせて工夫しましょう！

暑い時期なので、加熱は十分に行わない食中毒にも気を付けましょう！

どんなものを食べたらいいかな？

- 炭水化物…身体・脳のエネルギー源になり、体温をあげてくれます。  
例) 穀物：小さいおにぎり・ふりかけごはん・パン(サンドウィッチ・ホットドッグ) など
- タンパク質源…筋肉や臓器など身体を作ります。  
例) 肉類：ベーコン・ウィンナー 魚・大豆：みそ汁・豆腐・納豆・枝豆 卵：ゆで卵 …など
- ビタミン・ミネラル…皮膚や粘膜を強くして身体の調子を整えます。  
例) 野菜：野菜スープ・野菜スティック・ミニトマト くだもの：季節のくだもの 海藻類 …など

「あおぞら通信」より抜粋

## 薬局の窓口

## 健康サポートにお茶、いいんです

日本人になじみの深いお茶には様々な種類がありますが、番茶・煎茶・抹茶・玉露は全て緑茶に分類されます。お茶の種類により量は異なりますが、健康に良いものが多く含まれています。例えば緑茶の渋み成分のカテキンはポリフェノールの一種で、食中毒の原因となる腸炎ピブリオやO-157の増殖を抑える作用や、インフルエンザやロタウイルスの感染を予防する効果などがあります。ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富で、免疫力の強化や抗がん・抗肥満・抗酸化(老化)・虫歯などの予防効果がある他、体脂肪を減らし血圧や血糖・コレステロールの上昇を抑えることで動脈硬化や生活習慣病を予防するといわれています。

大人も子どもも、おいしいお茶を飲むよう心掛けてはどうでしょう。



### お茶の成分とその効能を知って茶殻まで「いただきます」

お茶の成分には、水に溶け出る水溶性成分と茶殻に残る不溶性成分があり、飲んだだけでは30%程度しか摂れません。茶葉をミキサーで粉末にしたり茶殻を料理に使うと良いでしょう。お茶にはカロリーがほとんどなく、健康をサポートするには最適です。

#### ◆不溶性成分(70~80%)

食物繊維	肥満防止、大腸がん、心疾患・糖尿病の予防など
β-カロチン	ビタミンAの供給源、抗酸化・抗がん、糖尿病・心疾患の予防、免疫能増強など
ビタミンE	抗酸化、高尿酸、心疾患、免疫能増強など
クロロフィル	がん予防、抗旗場、消臭

※他にもタンパク質(グルテリン)、ミネラルがあります。

#### ◆水溶性成分(20~30%)

カテキン類	抗酸化、抗がん、血中コレステロール・血圧・血糖の上昇抑制、抗菌、虫歯予防、抗ウイルス、抗アレルギー、消臭など
複合タンニン	抗酸化、抗がん、下痢止め
フラボノイド	血管壁強化、抗酸化、抗がん、冠動脈疾患の予防、消臭
カフェイン	眠気予防、利尿作用
ビタミンC	風邪予防、抗酸化、抗がん、免疫系増強
テアニン	血圧降下、記憶・学習に関する脳・神経機能調整、抗ストレス
γ-アミノ(GABA)	酪酸血圧降下、抑制性神経伝達物質
食物繊維(ペクチン)	胆汁酸排泄促進、血中コレステロール低下

※他にもミネラル(フッ素、亜鉛、マンガ、銅など)があります。

(薬局だより「紙ふうせん」101号(2018年4月25日発行)より抜粋・加筆)

# 日頃からがんばって運動しているけど筋力・体力ついてるかな?!

## 立ち上がりテストをしてみよう

### 1 基本のチェック



① 40cm位の高さのイスに座り、胸の前で手をクロスし反動をつけずにゆっくりと立ち上がります。むずかしい方は手をひじ掛けや台において行ないましょう。

\*両脚で立ち上がる際に痛みを生じる場合、医療機関に相談しましょう

#### ①がかんたんにできたら

### 2 片脚でチェック



② ①が容易にできた方は、同じく反動をつけずに片脚で立ち上がってみましょう。立ち上がって3秒間保持できたらOKです。

\*膝は軽く曲げて大丈夫です。  
\*無理して立ち上がろうとすると転倒の危険があるのでくれぐれも無理のないようにしてください

#### ②がかんたんにできたら

### 3 低くしてチェック



③ ②が容易にできる方は、今度はもっと低いイス(台など)で挑戦してみましよう(目安は10cmずつ低くする)。両脚で立ち上がった後は片脚で挑戦してみましよう。立ち上がって3秒保持です。

### 『評価』を取り入れる

最近、「虹と健康」12面の組合員のかえに「ちょこっとかんたん体操をはじめが、なかなか続かない……」とよく目にします。

運動の効果を実感できたら達成感が生まれ、楽しく継続できると思いますので、ぜひ取り入れてみてください。

今回は下肢筋力の『評価』を紹介します。



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



◆②の片脚で立ちあがってもすぐぐらついて足をついてしまう、という方も多はずです。無理をせず、まずは片脚3秒保持ができるまで、日々の運動を続けましよう。ぐらつかず3秒保持できるようになったということは、それだけ下肢筋力がついてきたということですよ。

この『評価』を、毎日の運動前に、または数か月に1回、友人と集まった時などに行い、現状の能力を確認してみてください。日々のトレーニングが、より難しい条件で出来る様になったことの喜びを感じながら運動を続けて下さい!

評価で能力が落ちている人は、運動の種類や負荷(重さや回数)を増やすなど工夫するの、もいいですね!



## 外科外来診療の充実と鼠径ヘルニア手術なども対応しています

### 生協病院 外科より

生協病院外科では医師を増やして、外来の充実に取り組んできました。現在の診療体制と2019年4月に赴任された川西先生を紹介します。

- ◆大腸・肛門疾患は外科外来で対応致します。
- ◆都合により、担当医の変更や休診となる場合がございます。ご了承ください。
- ◆受付時間が診療科ごとに異なりますので、ご不明の場合は事前にお問い合わせ下さい。
- ◆時間外の急患は必ずお電話を!(電話されずに来院された場合は、対応できないこともあります。)
- ◆予約診では予約以外の方も診察致しますが、予約患者様が優先になります。ご了承下さい。

	月	火	水	木	金	土
午前 (受付) 8:30 ~11:00 (診察) 9:00~	一般外科 尾形	一般外科 川西	一般外科 尾形	一般外科 川西	一般外科 尾形	
午後 (乳がん検診)		①③週 乳がん検診 (15:00~18:00) 尾形	乳がん検診 (15:30~) 高松		乳がん検診 (15:00~16:00) 尾形	
夜間	夜間診療はありません。ご了承ください。					

\*水曜日午前外来は、乳がん検診のみとなっております。ご了承くださいませ。

不明な点は、お気軽にお問い合わせください。(電話06-6436-1701) 尼崎医療生協病院外科外来



手術再開で対応可能な疾患を増やす予定です

尼崎医療生協病院  
外科部長 川西 賢秀

はじめまして。

私は1991年(平成3年)に医学部を卒業し、消化器外科医として医師のスタートを切りました。大学医局での研修医としての生活が始まり、研修を終えた後にはしばらく研究生生活に入り、食道癌の悪性度マーカーについての研究を行い、学位を取得いたしました。いくつかの医局関連施設での勤務ののち、大学外科教室で医学生や研修医の教育と消化器癌(特に食道癌と胃癌を中心に)の診断・治療に携わり、その後は長年癌診療拠点病院で消化器癌の外科診療に従事してきました。

この度、ご縁があり当院外科での診療に従事することとなりました。外科外来診療の充実と、長らく休止していた手術再開に向けて取り組んでおります。外傷や皮下腫瘍などの小手術は随時対応可能です。また、鼠径ヘルニアの手術治療も再開いたしました。今後対応可能な疾患を増やしていく予定です。

地域医療に貢献できるよう努めたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。

## 署名活動に力のつく憲法学習会開催



「改憲発議に反対する全国緊急署名」がスタートしました。そこで、署名成功のために社保平和委員会&学習推進委員会の合同主催で憲法学習会を開催しました。

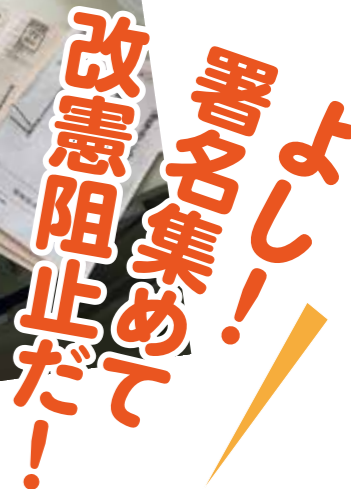
講師は関西学院大学法学部教授、富田宏治先生です。『安倍改憲阻止の展望』と題しての講演は予定を30分も延長するほど好評でした。

富田先生からは、①投票率を上げることが勝利につながる②宣伝戦で負けないこと③発議をさせない署名を全国で増やすことが大切、との訴えがありました。

参加者から多くの質問が出る中で、大澤院長からも

地域の組合員の皆さんからも多くの署名が返ってきています。ありがとうございます。

「目からうろこの学習会でした」との感想が寄せられ、「何としても2万筆の目標をやり抜こう」との訴えがありました。



新春のつどい



2月11日 大庄北



2月9日 稲葉支部



2月20日 富松支部



2月11日 潮江ブロック「潮江フェスタ」



2月11日 学術運動交流集会 発表の様子



2月14日 バレンタイン行動 JR尼崎

虹のアルバム

2020年2月～3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



2月14日 バレンタイン行動 塚口



2月14日 バレンタイン行動inJR尼崎 署名呼びかけの様子



2月14日 バレンタイン行動in阪急塚口 署名呼びかけの様子



2月17日 水堂立花支部スマイルクッキング



2月19日 萌・南武西組合員大訪問2回目



2月21日 南武西支部学習会薬の話



2月22日 アスベスト総会



2月9日 西園田支部健康チェック



2月15日 西昆陽健康チェック

健康チェック



2月25日 消費者トラブル学習会



3月25日 生活保護・借金問題学習会



2月22日 武庫之荘健康チェックコープ武庫之荘

婦人健診増枠の案内

健診で安心

☆2020年4月より毎週木曜日  
(午後から) 乳がん検診が  
出来るようになりました。  
☆第4水曜日(午後から) 乳が  
んと子宮がんのセット枠を  
増枠しました。  
☆日曜婦人検診は年6回から  
7回に増えました。

下記の曜日時間帯で婦人検診を行っています。

検診実施 時間帯	乳がん検診		子宮がん検診 (頸がん)
	マンモグラ フィー	視触診	
火曜日	14:00～15:00 ※受付時間 (第1、第3のみ実施)		
水曜日	9:20～ 11:00	9:30～ 11:00	14:30～15:00 乳がんと同時に 受診されない場合 は「総合受付」で 受付が必要です。 (水・金・土曜日 実施)
木曜日	14:00～	14:10～	
金曜日	14:00～ 16:00	15:00～	14:00～
土曜日			9:00～
日曜日	9:00～11:00 ※乳がん・子宮がんセットでの受診となります。 実施日：2020年7月19日、9月27日、10月 18日、11月15日、12月20日 2021年1月17日、3月21日(全7 回)		

※事前に必ずご予約をお願いいたします。  
※医師体制の変更により開始時間が変わる場  
合がございます。  
◎乳腺エコーも実施しております。但しマン  
モグラフィとセットでの受診になります。

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)

# 尼崎医療生協病院で 最後の赤ちゃんが産まれました

産婦人科  
より



最後の出産のお母さんと赤ちゃん  
とスタッフで記念撮影

ありがとうございました

ナニワ病院(ナニワ診療所の前身)に始まり、長きに渡る皆様の温かいご支援で分娩を続けて参りました。心より御礼申し上げます。分娩をやめると公表した8月以降、『分娩がなくなるのは寂しい、やめないで欲しい』『助産師さんたちがみんな優しく』『次の子も絶対ここで分娩しようと思っていた』『母も私もここで産まれた、自分もここで出産したかった』と、数多くの温かいお言葉を頂きました。

私たちにとっても分娩はかけがえのないものであり、これからもずっと分娩に携わり、妊婦さん・赤ちゃんに寄り添いたいと考えておりました。分娩中止を公表した後も、なんとか分娩を維持できないか、院内助産などが出来ないか、ギリギリまで何度となく検討を行っていましたが、残念ながら継続困難という形になりました。最後の赤ちゃんは20,201人目で、多くのスタッフに見守られ無事出産となりました。

今後は外来のみとなりますが、今まで以上に地域の皆様に信頼され、安心して受診いただける産婦人科を目指していきます。今後とも宜しくお願い申し上げます。

産婦人科スタッフ一同

予定日から、最後の赤ちゃんになるかもしれないと聞いてはいましたが、本当にそうになってびっくりしています。パパも「記念すべきBabyになったね」って。  
尼崎医療生協病院を選んで、ほんとによかったと思っています。完全個室でしかもきれいで、差額ベッド代とかもないし、先生はじめスタッフの皆さんに、とにかくよくしていただきました。ありがとうございました。  
(20,201人目の赤ちゃんのママより)

## かかりやすい産婦人科を目指します!

産婦人科って恥ずかしい  
内診が苦手...という方に  
→平日は基本的に女性の医師がいます。

子ども連れでもいいのかな...  
という方に  
→キッズスペースもあり、ベビーカー  
でのご来院も大丈夫。内診が必要な  
時はスタッフがお子様をみています。

「産婦人科は  
受診しにくい」を  
和らげるために

内診が心配...という方に  
→「内診が苦手」「膝や腰が痛くて内診  
が心配」など、不安な事は何でもお  
伝え下さい。

受診するほどの  
症状が分からない...という方に  
→心配なことはどんなささいなことでも  
御相談ください。

## 藻川の土手沿い、 自然な風がいい気持ち!

～JR猪名寺付近ぶらり歩き～



歩いて健康  
歩けば出会い

今回の  
コース

JR猪名寺駅→法園寺→猪名寺廃寺跡→田能西公園→  
南清水古墳→南清水須佐男神社→JR猪名寺駅

### 「猪名寺」地名の由来の場所へ

今回は、JR猪名寺駅周辺を散策です。東出口に降りると「みどころ案内板」が設置されており、周辺の史跡など尼崎市の歴史を知ることができます。

早速、北へ進み新幹線高架を超え、尼崎猪名寺郵便局を目印に北東へ進むと目的地の「法園寺」、「稲野神社元宮」、その東隣に「猪名寺廃寺跡」が見えてきました(①②)。猪名寺は飛鳥時代から室町時代にかけて存在し、戦国時代に焼失し廃寺になったといわれているそうです。境内にある巨大な塔心礎と、左右に枝を伸ばした大樹がとても印象的でした(③)。

### 都会の自然を満喫

「猪名寺廃寺跡」を後に、上園橋を渡り藻川の土手沿いをウォーキングです(④)。渡り切ったすぐに「田能西公園」があり、多くの方がランドゴルフや遊具で楽しまれていました。桜の木も多くあり、地域のみなさんに親しまれている公園です(⑤⑥)。

また土手沿いでもジョギングやウォーキング、河川敷でもランドゴルフと趣味を満喫されていました。

土手沿いを食満通りまで下り橋を渡ると閑静な住宅街ですが、1つ目の信号を「けま太陽の子保育園」方面に足を進めると、マンションや戸建てに囲まれた田園地帯が広がっています。尼崎市でもまだまだこういう風景が残っていることにほっとしますね。



ハート?  
いえいえ  
動物の目です

さて、来た道を引き返してJR猪名寺駅に戻るべく新幹線高架を北上し、南清水に入ってきました。昔から変わっていないであろう少し入り込んだ路地を進んでいくと、住宅に囲まれた「南清水古墳」と古墳の後円部に「南清水須佐男神社」が鎮座しています(⑦)。

古墳について調べると、古墳時代中期に築造されたもので、全長約40mの帆立貝式古墳ということでした。

神社階段の両脇に、白いハートがあるのがわかりますか?なんてかわいい神社、と思ったらちゃんと理由があったんです。ハート型はいのししの目に似ていることから猪目(いのめ)と言われ、厄除けの意味があるそうで、近隣住民の方、参拝された方の平和を祈願し、芝桜で猪目を型取り、しだれ桜とともに令和元年に奉納されたとのこと。お参りを終え、JR猪名寺駅に戻りウォーキングも無事に終了です。今回のウォーキングでも地図を頼りに進みましたが、真っすぐ進んだはずが右に向かっていたり、「あれ、ここ行き過ぎた?」と行ったり来たり。そのおかげ(?)で、お店や小さな公園、神社を見つける事ができた一日でした。

みなさんも、一度足を運んでみてはいかがでしょうか!

加熱して  
リコピン吸収率  
アップ!

# トマトと卵のスープ

《材料》材料(4人分)

- カットトマト缶(400g) …… 1缶
- 水 …… トマト缶1缶分
- ウイナー …… 4本
- 玉ねぎ …… 1/2個
- 卵 …… 2個
- 固形スープの素 …… 1個
- にんにく …… ひたけらの1/2
- 塩コショウ …… 少々
- オリーブオイル …… 大さじ1
- パセリ(飾り付け) …… 少々

作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスし、ウイナーは斜めにスライス、にんにくはみじん切りにしておく。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを香りがたつまで炒める。次に玉ねぎとウイナーを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③カットトマト缶を鍋に流し入れ、さらに空いた缶一杯分の水と固形スープの素を入れ、中火で5～6分ほど煮込む。味を見ながら、塩コショウで整える。
- ④溶き卵を回し入れ、卵が固まれば出来上がり。パセリを散らしてどうぞ!



エネルギー  
555kcal  
塩分5.1g  
(塩コショウの塩分量は除く)

「リコピン」って皆さん聞いたことありますか? 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある通り、トマトには「リコピン」がたっぷり。その効果は次の通りです。

- ・リコピンが持っている抗酸化力はととて高いので、紫外線によってできるシミやシワの原因になる活性酸素を消す作用があるとされています。
- ・リコピンの持つ抗酸化作用は、悪玉コレステロールの酸化を抑えて血流を改善すると言われています。また、代謝の活性化にもつながるため、生活習慣病の改善にも効果が期待されています。

リコピンは熱に強い成分で、加熱したほうが吸収率がアップします。おいしいスープでたっぷりいただきましょう!

## 新型コロナを含む感染症対策(厚生労働省ホームページより)

### ①手洗い 正しい手の洗い方

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ②咳エチケット 3つの咳エチケット



### 正しいマスクの着用



♪手洗いは30秒間洗ってもすべての菌は落ちていないそうです。「ハッピーバースデー」を2回歌うと30秒だとか。自分の「30秒手洗いソング」見つけませんか(編集部)

3月25日、小久保哲郎弁護士(あかり法律事務所、生活保護問題対策全国会議事務局長)を講師に、病院、診療所、介護事業所の職員向けの学習会が開催されました。

## 現場で役立つ借金問題の解決と生活保護制度を学ぶ

### 尼崎医療生協の職員向け学習会

「生活保護制度」については、各種通達や判例を紹介しながら、現場で役立つ生活保護制度の活用を解説。例えば、生活保護の申請意思が明確であれば口頭申請も有効であり、決まった書式でなくても紙に書いて出すことも認められる「申請権の保障」があることや、「65歳までは稼働年齢なので仕事を見つけてください」といわれるが、「それぞれの申請者の具体的な生活環境の中で、実際にその稼働能力を活用できるかどうかによって判断すべき」で、本人の適正に反した仕事は「稼働能力を活用する場」とは言えない、など。

「借金問題の解決」では、相談者が借金をした背景を理解することが大切であり、「借りたお金は返さなければならない」という呪縛から解放するために、「返せないものは仕

方がない」という構えで対応することの重要性や、相談対応者が借金問題は解決できる問題であることを伝えて、弁護士等の専門家へつなぐことが何よりも大切であると解説。借金問題の背景には生活苦があり、貧困と社会保障制度の機能不全が原因と指摘しました。

借金問題の解決には弁護士等の専門家の活用が有効ですが、敷居が高いイメージです。しかし小久保先生は、「『法律扶助制度』の活用で費用を心配することなく相談援助が受けられる」といいます。債務整理には任意整理や破産などがありますが、そこに弁護士が入ることで借金の取り立てが止まる、支払を停止できるなどといいます。また、ヤミ金は犯罪であり、ヤミ金が貸付けたお金は「不法原因給付(社会の倫理、道徳に反する醜悪な行為による給付)」になるの

**借金の理由は…**

生活苦・低所得、病気、医療費、失業、転職、給料の減少などの理由は、45%を占め、月収20万円未満が79%、25万円未満は90%(日弁連調査)、さらに自己破産者の41%は生活保護基準以下の収入(近弁連調査)

で、ヤミ金業者が貸した相手への返還請求はできないとの最高裁判例も紹介しました。

医療生協では生活困窮者や低所得者への支援として無料低額診療事業を実施しています。生活保護や借金問題は無縁ではありません。こうした学習を医療や介護の現場で活かすこと、さらに法律家との連携について考えさせられた学習会となりました。(岸本貴士)



## HELPボランティア 養成講座

受講生募集

HELPボランティアとは、高齢者の入院でおきる様々な機能低下を予防し、元気に退院してもらうためのボランティア参加型プログラム(Hospital Elder Life Program)のことです。

日時: 2020年 6月16日(火) 9時30分～15時30分

場所: 尼崎医療生協病院 4階会議室①

- 対象: 講座終了後、当院でボランティア活動をしていただける方
- 内容:
- 感染予防について
  - 守秘義務・プライバシー保護について
  - ボランティアとは? 医療生協とは?
  - 高齢者について
  - 見守りについて
  - 実習(車いす試乗など)
  - 修了式

空いた時間を利用して活動しています。患者さんとお話することで私自身も元気をもらっています。



尼崎医療生協病院 看護師長室・中川まで、お電話・メールでご連絡ください

TEL:06-6436-1701(代)  
FAX:06-6436-1750  
Mail:hp-kangobu@amagasaki.coop

締め切り 6月9日(火)

※状況によっては中止になる場合もあります

## 尼崎医療生協病院主催 大切な人をなくしたあなたへ～死別の悲しみを知る講座～

本講座は、大切な人を亡くすることによる心と体の変化や回復について役立つことなどをご紹介します。遺族ケアの専門家や当事者から話を聞く中で、それぞれの生活に活かせる学びの機会になればと思います。皆様のご参加をお待ちしております。

日時: 6月27日(土) 14:00～16:30

場所: あおぞら会館 組合員ひろば

講師: 大和田 攝子 先生(神戸松蔭女子学院大学 人間科 学部長心理学科教授・臨床心理士)

内容: ●講師による死別の悲しみに関する講義と当事者の体験談(90分)  
●参加者同士の分かち合い(60分)

対象: 身近な人を亡くされた方 参加費: 500円

申込み: 参加ご希望の方は、6月20日(土)までに、葉書またはFAXにて氏名・住所・連絡先をご連絡下さい。また今回の講座で聞きたいこと知りたいこと等ありましたら、明記下さい。

問い合わせ先: 「死別の悲しみを知る講座」事務局(担当: 大和田) TEL 06-6436-1701代 FAX 06-6437-9153 尼崎医療生協病院 4階病棟 ※状況によっては中止になる場合もあります

## どうぞご無事で

コロナウィルスは突然、近くに顔を出してくる。どんな時も簡単に閉めることができない病院や診療所、介護施設だから、ゆとりのある充実の体制が必要だと、今わかる。医療生協は国民の医療を守る運動を広げてきた。でも私たちの願いと裏腹に、病院は統廃合され、ベッド数も減らされ続けてきた。

知り合いの生協組合員さんからメールが来た。「顔見知りのドクター、ナース、事務職員の方々のお顔が浮かんで、どうぞご無事でと祈る気持ちです」。みんな、祈っていると思う。

編集委員のつばきコーナー



<全体の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  
まちがいさがし

図書券が当たる

メ切  
5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  
尼崎医療生協機関紙委員会  
FAX 06-4962-4921

NO.286 3・4月号の正解

<当選者(敬称略)>



### 組合員のこえ

- JR尼崎の北側って本当に、近代的なのと昭和レトロ感が混在していて面白いです。全てが新しくならないで、このままでいてほしいです。こんなユニークな所、他にありませんから。
- 変形関節症の記事、私事で興味深く読ませていただきました。にこにこ班の取り組みすごいですね。詳細を是非知りたいと思います。1551人の配布ボランティアの方に頭が下がります。
- 今ガン治療真っ只中です。乳ガン、骨ガン、骨盤ガン、リンパ腺ガン、後に肺ガン『とってもいたって元気です。にじと健康』でいろんな角度から学べるのが貴重です。ちなみに圧迫骨折からガンをみつつけてくれたのは貴病院です。感謝しています。
- 出産、検診、予防接種というも生協病院で、お世話になっています。子育て世代真最中ですので、小児科の診察時間が増えるというのが大変心強く、嬉しいです。
- 私達夫婦は大島地区に住居を持って55年になります。人生色々有りましたが生協さんの『にじと健康』を拝読させてもらいまして間違い探しを夫婦共に楽しみにまっています。妻も年を取って来たせいか物事を忘れる事が多くなりました。まちがいさがしは認知症予防に大変貢献されています。これ

### 組合員のこえ

- からも編集頑張ってください。
- 生活保護制度については知らないことが多かったです。憲法に定められている、『健康で文化的な最低限度の生活の保障』を全国民に行き届かせてほしいものです。
- いつも『にじと健康』の配布ありがとうございます。「社会保障を考える」の記事で“他人を否定することで自分を肯定する”というところ、今の現状を本当によく表していると感じました。こんなぎすぎすした社会ではなく、自分も他人もみんな幸せになれるようなあたたかい社会にしていけたらなあ…
- 4月に健康診断に行こうと思っています。結果が前回よりよくなって健康で長生きしますように。
- 生活保護制度の誤解の記事は参考になりました。ふる里の学術交流集記事を読み、皆さんのがんばりが心強いなと思いました。

### 尼崎医療生活協同組合 (2020年3月31日現在)

- 組合員：58,333人 ● 出資金：21億2,532万円
- 1人平均出資額：36,434円 ● 支部数：34支部 ● 班数：150班
- サークル数：55サークル ● グループ数：18グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,910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」の配付者募集中

「にじと健康」は1,537人の無償ボランティアによって配付していただいておりますが、まだまだ配付者が足りません。お手伝いいただける方を募集しています。

