



湯かげん ええか?

うー、さむっ!

おりゃー!!

ふう〜

あああああ

冬のヒートショックを考える

冬の風呂場と血圧の関係を知りましょう

冬場の入浴中に亡くなる方は、全国で年間約1万4000人(2006年頃のデータですが)と推測され、その原因の多くはヒートショックである可能性が指摘されています。

ヒートショック、よく聞く言葉ですが、実はということなのでしょう。

簡単に説明すると、冬場に急激な温度の変化で身体がダメージをうけることです。

予防可能な部分もあることから、今回はヒートショックの原因、予防について解説します。

尼崎医療生協病院 内科医師
井上 純一

※2面の「知っとこ健康情報」に続きます

NO.290

尼崎医療生活協同組合
機関紙2020年11・12月号

にじ健康
と

今号の
内容

- 2 面 <知っとこ健康情報> 冬のヒートショックを考える
- 3 面 <小児科だより> あおぞら生協クリニック
- 4 面 <尼崎医療生協病院より> 夜間診療一部変更のお知らせ
- 5 面 <大腸がん検診キャンペーン> オンライン学習会開催
- 7 面 <掲示板> 禁煙ポスターコンクールお知らせ 他

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：瀬井 宏幸

〒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 内科医師
井上 純一



私達の血圧は、身体が自動で調節してくれています。自分で意識して上げ下げすることはできませんよね。特に血圧が急激に上がり下がりは、冬場のお風呂です。

その時、からだの中で…

●まず急激に血圧が上がります

冬場は温かいリビングから寒い脱衣所に移動し、そこで「う〜、寒っ」と言って身体を震わせますが、この時身体が緊張して力が入り、筋肉が血管を外から押すので血圧が上がります。

その後、湯船に入ると、急激な温度の変化に身体がさらされ、さらに血圧が上がります。皆さんが「う〜」とか「おじゃ〜」とか言いながら湯船につかる時です。この時はまだ身体に力が入って、筋肉も緊張しているので血圧は下がりにくいです。

●そして血圧下がります

さて、その後しばらくすると、皆さんが「ふ〜、ああああ〜」とか言いながら湯船の気持ちよさに心も身体も緊張がほぐれてくる瞬間がやってきます。この時、血管も筋肉も緊張がほぐれて血圧が下がります。

●何が起こるでしょう

血圧が下がると何が起こるかという、身体への血液の巡りが悪くなります。

そして、例えば、頭への血液の巡りが悪くなれば、意識を失います。すると湯船で溺れてしまいます。また、心臓の血管に血液の巡りが悪くなれば、心筋梗塞になります。

逆に、寒いところに移動した直後、急激に血圧が上がっている時には、血管に負担がかかり、血管が裂けたり破れたりすることがあります。大動脈解離や大動脈瘤破裂です。

特に、10度以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。

11月〜2月までの時期がヒートショックの起こりやすい時期で、場所はお風呂場やトイレのことが多いです。

あ〜、温かいお風呂はええなあ〜



ヒートショックの予防法

家のお風呂やトイレでの予防方法は…

- 入浴は40度未満のぬるめのお湯に入り、過度な長湯を避ける。
- 早めの時間の入浴を心がけ、冷え込む深夜の入浴は避ける。
- 脱衣所やトイレは小型の暖房器具(温風機)で温めておく。
- 風呂場の冷たい床に裸足は避けたいので、スノコやマットを敷いておく。
- 入浴前に温かいシャワーを流して、風呂場の中を温めておく。
- 湯船が溜まっているなら、蓋をあげて風呂場の中を温めておく。

●トイレの便座を温める機能の付いているものに変える。

…などです。できるところから予防をして、ヒートショックを起こさないように注意して、寒い冬場を乗り切りましょうね。



あおぞらクリニックは
いろんな感染症対策をしています



新型コロナウイルスの流行により、「医療機関に行くこと」「感染者との接触」「待合室の密」などに不安を感じられる方も多いと思います。

当院では日本医師会の新型コロナウイルス感染症対策チェックリストに沿った対策を実施しています。



あおぞら生協クリニックの
ホームページが
新しくなりました

当院の情報はもちろん、お子さまの体調不良時に少しでもヒントとなり、ご家族の方にご安心いただけるような情報もお知らせしています。



<https://aozorashonikaclinic.com/>

1. 熱のある方は、受付から会計まですべてのコース(動線)を分けております。
2. 4室の隔離室を用意しています。熱のある方には別に発熱者用隔離ベッドも4つ準備していましたが、現在は6つに増やしています。
3. 予防接種を受ける方は、専用の待合室、診察室にしています。(金曜夜間以外)
4. 通常受診の方も広い待合室で密にならずにお待ちいただけます。
5. さらに、ホームページから順番予約をしていただければ、待合室での滞在時間をなるべく短くできます。



ちょこっとかんたん体操 31 けのびのポーズ

8秒でコロナ太りを解消しませんか?

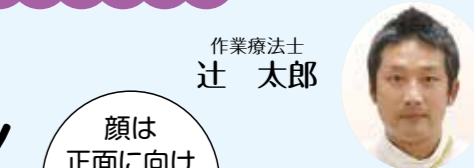
おすすめは **けのびのポーズ** です!
(水泳のスタート時の姿勢)

体にゆがみがあると血流が悪くなり、代謝が落ちて痩せにくい体になります。

姿勢を整えてインナーマッスル(姿勢を保ち関節の動きを支える)を鍛えると痩せやすい体になり、筋肉をしっかり伸ばしてあげることで血流が増加し、体温の上昇や代謝が上がる事でダイエットにも期待ができます。

- ①準備運動として肩を後ろから前に大きく回します
- ②足を肩幅に開き頭の後ろで手を重ねる
- ③ゆっくりと息を吸い込む
- ④おなかとお尻に力を入れながら
- ⑤8秒かけて息を吐きながら腕を真上に伸ばします
- ⑥ゆっくりと手を重ねたまま元の後頭部まで戻します。
- ⑦8回繰り返す

※決して無理せずできる範囲で行って下さい



作業療法士
辻 太郎

顔は正面に向け
両腕は耳をはさむ

うしろから見ると



足は地面につけたまま

尼崎医療生協病院 夜間診療一部変更のお知らせ

各診療科の内容と変更後 ※2020年12月2日(水)より開始です

診療科	曜日	現行	変更後
内科	水	初再診(予約外診療)・予約診療	予約診療のみ
	金	初再診(予約外診療)・予約診療	診察なし
皮膚科	水	初再診(予約外診療)・予約診療	診察なし
	金	診察なし	診察なし
整形外科	水	予約診療のみ	診察なし
	金	診察なし	診察なし
産婦人科	水	診察なし	9月23日より 隔週(第2・4水曜日)で再開
	金	診察なし	診察なし
健診	水	健診実施	終了
	金	健診実施	終了

いつも尼崎生協病院をご利用いただきありがとうございます。この度、当院の夜間診療を一部変更させていただきます。変更点は左記の通りです。



Q. 喘息の疾患があり生協病院にかかっている。吸入や点滴で夜間に対応してほしいことがあるけどこれからは診てもらえないの？

A. かかりつけ患者さんの吸入や点滴は、可能な限り対応させていただきます。夜間の受診をご希望される際は、まずお電話にてご連絡をお願い致します。

変更に伴う
ご質問に
お答えします



Q. 働いているので夜間しか受診できないけど、診てもらえることは難しい？

A. 各診療科の変更点は上記の通りとなりますので、内科及び皮膚科につきましては、大変申し訳ございませんが、他院をご紹介させていただきます。また夜間の緊急受診や入院対応については、可能な限り当直医師にて対応させていただきます。

Q. 夜間に体調が悪くなり生協病院に受診したい場合はどうすればいいのかな？

A. まずはお電話にてご連絡をお願い致します。当直医師にて対応可能な場合は診療をさせていただきます。

午前・午後の診療はこれまで通りです

診療機能の変更により、当院への受診が困難となる患者さまには大変ご迷惑をおかけし申し訳ございません。午前及び午後の診療につきましては、これまでと変更なく実施させていただきます。

無差別平等の医療を提供するために頑張ります

医療生協病院として治療費の支払いが困難な方にも安心して受診いただけるよう無料低額診療や差額ベッド代をいただかない取り組みなど、無差別平等の医療を今後も提供して参ります。医療に限らず生活のご相談などお困りごとがある時も遠慮なくお声がけ下さい。

ご不明な点についても、生協病院までお問合せいただきますよう、よろしくお願い致します。
尼崎医療生協病院 代表電話06-6436-1701

産婦人科外来診療の紹介 ②婦人科編

産婦人科
より



現在、尼崎医療生協病院の産婦人科は外来のみで、がんなどの悪性の治療や手術などは行っておりませんが、月経に関する悩み、子宮筋腫や子宮内膜症、更年期症状など、女性のあらゆる症状を扱っています。いつでも気軽に相談出来る場所、不安を少しでも和らげる場所となれますよう日々診療しています。



婦人科で扱う症状は、女性特有のありとあらゆる症状(右表参照)です。これらの症状以外でも気になることは気軽にご相談ください。

- *月経(生理)や月経前症状(腹痛、頭痛、イライラなど)の悩み
- *不正性器出血(月経ではない出血、閉経後の出血)
- *子宮筋腫
- *子宮内膜症
- *おりものの異常(量、色、匂いなど)
- *外陰部の異常(かゆみ、痛み、違和感など)
- *低用量ピルの相談
- *避妊の相談(緊急避妊、リングなど)
- *更年期症状
- *子宮がん検診
- *HPVワクチン 他

尼崎医療生協病院産婦人科外来が受診しやすい4つのポイント

①午前中は予約不要です

「予定していた用事がなくなったので受診したいな」「内科受診に来たけど産婦人科も受診しておこうかな」「昨日友達の話聞いて急に不安になってきた」…そんな時、いつでも受診が可能です。午前11時半までにご来院ください。

②午後に予約もできます

「検査結果を聞く」「いつもの薬をもらう」など、再診の場合は午後に予約が可能です。外来受付、または電話でご予約ください。

③女性医師がいます

平日の午前中は基本的に女性の医師がいます。初診の場合は医師を選べませんが、曜日によっては2診とも女医の日もあります。

④実は産婦人科外来だけ2階なんです

産婦人科に行くことに抵抗がある、受診していることを知られたくないという方もおられます。産婦人科外来は2階ろうかの奥で(1)待合室(2)も一般の人から見えにくく、待っている間に知り合いに会う、という可能性も減らせます。



①

②

大腸がん検診キャンペーン オンライン学習会開催!

9月12日(土)病院4階 食堂において2020年度大腸がん検診キャンペーン(10月1日~2021年2月20日まで)に先駆けて学習会を実施しました。

会場では浅田先生、松崎先生を迎えて「採便検診」がいかに大切かを非常にわかりやすく説明していただきました。

学習会はコロナ禍で「密」を避ける目的でWeb開催(病院・潮江診療所・本田診療所をリモートで繋ぐ)されました。自宅で視聴された方を含め58名の参加でした。学習会内容はDVDで収録しております。ご興味のある方は組合員活動部まで連絡いただければDVDを貸出し致します。



●大腸がん検診 キャンペーン実施中!

大腸がんは早期発見が大事です。組合員さんはどなたでも無料で受けていただけますので、ご希望の方は下記までご連絡ください。
【申し込み先】組合員活動部
Tel 06-4962-4920 (9:00~17:00)

健康で安心

生活習慣病を早期発見し 健康寿命を延ばしましょう

今年はコロナ禍の中、健康診断をまだ受けておられない方が多いと思われます。自身の健康状態を知るためにも、年に一度は健康診断を受けましょう。

●診療体制変更のお知らせ

- ・6月より健康診断の診察(毎週木曜日)と結果判定を外科の尾形医師が担当しています。
- ・12月から金曜日の夜間診療帯での健診が終了となります。

●日曜健診のご案内

・2021年2月21日(日)尼崎医療生協病院
※完全予約制ですので予約開始日等の詳細が決まり次第お知らせいたします。

●健診結果外来のご案内

健診結果で再検査・要精密検査・要受診と判定された方は「健診結果外来」の受診をお勧めします。

毎週月曜日 9:15~11:00 ※完全予約制
予約受付時間 9:00~16:00 (月~金)
電話番号 06-6436-1845

(健診センター直通)

06-6436-1701 (病院代表)



歩いて健康
歩けば出会い

神戸の街並みとハーブの 香りでリフレッシュ!!

今回の
コース

神戸布引ハーブ園 ⇒ 布引の滝 ⇒ 新神戸駅

絶景の神戸の街並み

今回は、少し遠出をしました。
阪急・JR・阪神の三宮から神戸市営地下鉄に乗り換え1駅で着く新神戸、そこから徒歩5分の「神戸布引ハーブ園」です(写真①)。ハーブ園山頂駅までのロープウェイ、片道切符とパンフレットを手に出発です(写真②)。
眼下に神戸の街並みを見おろしながら、意外と早いスピードで進むロープウェイ、ドキドキです。

ハーブ園山頂駅に到着すると、空気がひんやり、下界とは空気が違います(写真③)。

山頂から見下ろす神戸の街並みは絶景ですよー(写真④)。山側に足を延ばすと、そこはローズシンフォニーガーデン。多種類のバラが咲き誇っています(写真⑤⑥⑦)。園内には他にもハーブ関連グッズの売店や、レストランもあります。

ハーブ三昧

山頂の展望エリアを後に、帰りは徒歩で下ります。途中のハーブミュージアムではレモングラス、レモンバーム、レモンバーベナなどレモンのさわやかな香りのハーブを楽しみ、中間にあるガラスハウスではおしゃれなカフェラウンジテラス(写真⑧)、その横には無料で楽しめるハーブの足湯(写真⑨)が設置されていますよ。足を進めると、ハンモックを自由に使えるエリアや吹き抜ける風が心地よい風の丘芝生広場、なんとも心地よい空間です(写真⑩)。

ロープウェイの風の丘中間駅を横目にいったんハーブ園を出ます。ここから布引の滝をめざします。

下山途中であけびを見つけたり、昔懐かしいつつき虫(植物)でふ



④



⑤



⑥



⑧



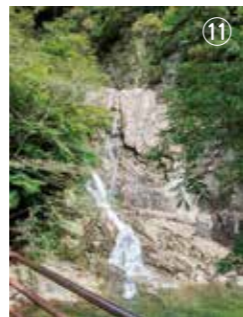
⑦



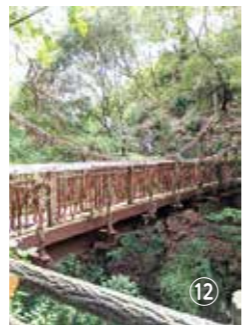
⑩



⑬



⑪



⑫



①



②



③



⑨

ざけたりと、神戸にこんな場所が残っていたんだな〜と少し感動です。

日本の三大神滝

だんだんしんどくなるのを運動不足だと実感しながら、やっと布引貯水池に到着です。そのまま道なりに進むとまず五本松かくれ滝と出会えます(写真⑪)。この名前の由来はぜひ現地に行って確かめてください。なるほど、と納得するかな? その次に猿のかずら橋(「祖谷のかずら橋」に似せてつくられています)が出迎えてくれます(写真⑫)。

案内板どおりに進むと第2の目的である「布引の滝」です(写真⑬)。日本の滝百選にも選ばれた、疲れもふっとぶ景色です。なんと平安時代から有名だったとか!! 日光の華厳の滝、那智の滝、布引の滝は日本の三大神滝と呼ばれているそうです。

阪神間から1時間以内でこんな素敵な場所があるなんて…。まだ行ったことがない方は、坂道は多いけど、お勧めです。

取材後記

今回はちょっとハードでした。約2時間半、万歩計は15,000を記録していました。しかし、ありがたいことに翌日筋肉痛。うれし悲しや…。

簡単! お手軽! ローストビーフ

材料 約4人分

〈ローストビーフ〉
赤身の牛挽肉…………… 600g
塩…………… 小さじ1
胡椒、おろしにんにく…………… お好み
油…………… 少量
〈ソース〉
玉ねぎのすりおろし…………… 1/2個分
醤油…………… 大さじ2杯
赤ワイン(なければ料理酒)…………… 大さじ2杯
みりん…………… 大さじ2杯
砂糖…………… 大さじ半分
※(A)はお好みで量を調整してください。

〈肉〉
カロリー1248kcal
たんぱく質125g
塩分7.6g
〈ソース〉
カロリー159kcal
たんぱく質4g
塩分5.2g

作り方

- ①牛挽肉は1時間ほど前に冷蔵庫から出し常温に戻しておく。
- ②肉に塩胡椒、おろしにんにくをすりこみ、ラップで包み30分以上置いて味をなじませる。
- ③フライパンに油をひき、中火で肉を全面(切り口両端も含む)焼く。(目安:各面2分位)
- ④全面が焼けたら弱火にし、さらにまんべんなく転がしながら5~6分焼いていく。
- ⑤焼けた肉をラップで包みその上からアルミホイルで包み、ジップロックなどジッパー付き保存袋に入れさらにタオルで包む。そのまま1時間以上置く。
- ⑥肉を取り出したフライパンへそのまま、すりおろした玉ねぎを入れ弱火であめ色になるまでじっくり炒める。
- ⑦⑥に(A)を入れ混ぜ合わせ、煮立ったら火からおろして冷ましておく。
- ⑧お肉を切り分け冷ましたソースをかけて出来上がり!
※肉を置く時間の長さで火の通り具合が変わるのでお好みで調整してください。

2021年WHO 世界禁煙デー ポスターコンクールのお知らせ

絵が好きなお子さん お孫さんはおられますか? 医療福祉生協連はWHO世界禁煙デーのとりくみの一環として、ポスターコンクールを実施しています。最優秀作品は医療福祉生協連のポスターデザインとして採用され、ホームページや機関紙などで紹介する場合があります。

- 応募対象者 小・中学校、高校、その他20歳に達しない者(未成年者)
- 応募サイズ A3~A4サイズ、または四つ切もしくは八つ切り画用紙
- お問合せ 組合員活動部 Tel: 06-4962-4920
- 締め切り 12月25日(金)

振袖着物 一式あります 成人式・記念撮影にいかがですか?

小物もあります
費用 クリーニング代のみ (クリーニングして返却下さい。)

お問い合わせ
尼崎医療生協 組合員活動部 ☎ 06-4962-4920

引き続きご協力をお願いします!

虹の会3つの広げる大運動のご支援のお礼

組合員の皆さん 「3つの広げる大運動」強化月間中は力強いご支援をいただき目標を達成することができました。誠にありがとうございます。皆様の心からのお気持ちを事業に活かし虹の会利用者の方々への安全・安心のサービス維持、そして職員がやりがいを持って働き続けられるよう教育の機会に活用させていただきます。今後ともご支援ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

社会福祉法人虹の会理事長 藤岡 一郎

2万筆目指して署名継続します

「安倍9条改憲NO! 改憲発議に反対する全国緊急署名」の取り組み、ありがとうございます。安倍前首相は辞任会見で、やり残したことの第一に「憲法改正」をあげました。そして菅政権は安倍政治の全面的な継承を掲げています。政府は、コロナ禍の中でも2021年度概算要求で史上最高額の軍事費を要求し、敵地攻撃能力の保有政策や辺野古新基地建設をおし進めています。今の状況で改憲発議が行われると、9条を含めた憲法改悪がなされる可能性があります。今も全国の仲間が改憲発議をさせないために署名活動を行っています。私たち尼崎医療生協は、2万筆を目指して署名活動を続けることといたしました。「戦争をしない国」でありつづけるために、組合員のみならず皆さんの引き続きのご協力をお願いいたします。

尼崎医療生活協同組合 理事長 大澤 芳清



〈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

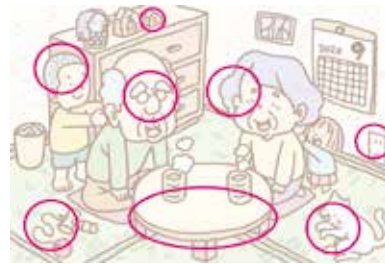
図書券が当たる

メ切
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
尼崎医療生協機関紙委員会
FAX 06-4962-4921

NO.289 9・10月号の正解



組合員のこえ

組合員のこえ

- 毎日の料理で栄養素を考えるのに苦労してましたが、色で分類してわかりやすいと思いました。色どりのある人生を送るため、カラフル野菜をもっと取りたいです。
- 尼崎医療生協病院がどこよりも早くコロナウイルス患者の受入れをきめたことをきき、とても誇りに思いました。医療従事者の皆様に頭が下がります。
- ちょうどヒザが痛くなりだしてなにか対策したいなあと思ってましたので、ボールを使った体操をしたいと思います。
- 今年の夏は自然豊かな里山へ出かけました。3才になる
- 2人の孫は小川で水遊び、「キャッキャ、キャッキャ」と大はしゃぎ、カブトムシやクワガタも採れて、大人も大満足。ザリガニ釣りも喜んでましたが、釣れたザリガニを池へ逃したら、持って帰ると大泣き。コロナ・コロナばかりでしたが、久しぶりにリフレッシュできました。
- 甲状腺ホルモン!?「小さいけれど大切な働き」人の体は本当に複雑だが、それぞれがうまく噛み合って命があるんだなあ！ありがとう。
- 分娩はやむなく中止された様ですが、何とか外来診察を継続されておられる姿勢に敬意を払います。十歳と五歳に成

る二人の孫が貴病院で誕生致しました事に対しまして感謝の念にたえません。

てさらに流行すると言われてるので、これからも感染予防対策につとめたいと思います。

- 妙見山のケーブルの記事を読みとても懐かしくなりました。昔職場の仲間でもバーベキューをしに行きました！今度は老人クラブで行きましようか？
- いろんな記事で新型コロナウイルスの影響を受けていることを感じました。発生して7カ月以上経ち、もう聞き飽きた！となりがちですが、冬にむけ
- 289号の甲状腺の働きの記事参考になりました。よく耳にする病気なのにわかっていませんでした。ヨードうがい薬を安易に使わなくてよかったです。これからも手洗いとマスクおこたらず感染予防に留意いたします。いつも有意義な情報有り難うございます。

尼崎医療生活協同組合 (2020年9月31日現在)

- 組合員：58,792人 ●出資金：21億3,744万円
- 1人平均出資額：36,356円 ●支部数：34支部 ●班数：149班
- サークル数：54サークル ●グループ数：17グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,758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1,515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。

組合員の皆さまへ

住所や電話番号などの変更がございましたら、組合員活動部までお知らせください。

☎ 06-4962-4920