

春の初風

痛風を考える



痛風の名前は「風が当たっただけでも痛む」や、「まるで風が吹くように強弱をつけて痛みが全身を襲う」ことに由来するとも言われ、諸説あるようです。

…痛風？

風が当たっても痛い…って本当ですか？

痛風は体の中の尿酸と呼ばれる成分が多くなるとおこる病気です。尿酸は体の中で多くなりすぎると関節の中で結晶化します。その結晶になった尿酸が原因で関節が腫れたり、痛みがおこります。

日本には明治時代以前にはなかったらしく、戦後の食生活の変化に伴って浸透してきたと言われています。

(尼崎医療生協病院 内科医師 青木 邦江)

NO.291

尼崎医療生活協同組合
機関紙2021年1・2月号

にじ健康
と

今号の
内容

- 2 面 <知っとこ健康情報> 痛風を考える
- 3 面 <笑顔咲くつどい場から> 武庫つどい場 なかよし子どもクラブ
- 4 面 憲法学習会レポート
- 5 面 本田診療所通所リハビリテーションによるこそ!
- 7 面 <健康レシピ> 鮭のホイル包み焼き

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/>



あけましておめでとうございます

尼崎医療生活協同組合 理事長 大澤 芳清



昨年はコロナ感染症で始まり、自粛や緊急事態宣言などで生活の不安が続いた年でした。また、組合員活動や事業所運営では大きな影響を受け、組合員や地域の皆さまにはご心配ご迷惑をおかけした年でもありました。

2021年はどんな年になるのでしょうか。世界では新春早々の1月22日に核兵器禁止条約が発効します。私たちは、初めて核兵器全てが違法とな

る条約を得ることができました。政府に対して条約批准を求める運動をさらに強めていきましょう。

また、4月には介護報酬改定が予定されています。介護や医療の現場、そして地域の声を行政に届け、命とくらしを守る政策への転換を提案していきたいと思ひます。

コロナ感染症収束はまだ見えませんが、この状況下だからこそ医療生

協としての取り組みが求められています。組合員のみなさまの知恵と経験を力に地域を変える新たな一歩を踏み出したいと思ひます。本年もよろしくお願ひいたします。

知ってこ健康情報

痛風を考える

尼崎医療生協病院 内科医師 青木 邦江

痛風ってどんな病気?

普段尿酸は体の中で作られ、腎臓から体の外に排泄されます。しかし、体の中で作られる量が多くなったり、排泄が十分でないと関節で結晶化し痛風となります。

足の親指の付け根が腫れて痛む方が多いですが、足首や足の甲、手首や肘など、体の末端の関節に比較的起こりやすいです。

遺伝性の病気で痛風になる方もいますが、原因がわからない方がほとんどです。そういった大部分の方々は、腎臓での排泄が、遺伝的、体質的に低いことに加え、体の中で尿酸を多く作るような暴飲暴食や肥満などが合わさり、痛風になります。

プリン体って何?

痛風は体の中の尿酸値が高くなると起こることみなさんをご存じですが、尿酸とプリン体はどう関係しているのでしょうか。もちろん、プリン体は洋菓子のプリンではありません。

プリン体は、食事から摂取されるものと新陳代謝などにより体内で作られるものの2種類があります。

プリン体は肝臓で分解されて尿酸になります。尿酸のうち約80%は体内で作られたものです。

食事から摂取するプリン体は、穀物、肉、魚、野菜など動植物全般に含まれる成分で、うまみ成分のひとつでもあります。特にプリン体は、動物の内臓など細

美味しいお出汁は「イタタツ!!」に注意

プチ情報

鍋のメは要注意!!

プリン体は水に溶けやすい性質があります。そのため鍋料理の場合、肉や魚を食べるのは問題ありませんが、鍋のあとの雑炊やうどんなどは、食材から溶け出したプリン体を摂取することにつながります。

うまみの詰まった煮汁で作る雑炊やうどんはまた格別ですが、心当たりのある方は、食べる量や頻度を見直してみましょう。

ラーメンスープはプリン体の宝庫!

鶏ガラや豚骨、牛骨を長時間もかけて煮だして作るスープにもプリン体は多く溶け出しています。美味しいラーメンのスープですが、けって飲み干さず、「レンゲに〇杯にする」などの工夫をしてみてください。

(食養科 宮本 いづみ)



胞数の多い食材や乾燥により細胞がギュッと凝縮されている食材に多く含まれています。例えば鳥レバーやイワシの干物、白子、あん肝、干しいたけなどです。

鶏卵や牛乳はプリン体がゼロですが、食品には多かれ少なかれプリン体が含まれます。

バランスの良い食事を心がけることが、食事でのプリン体を多く摂らないことにつながります。

笑顔咲くつどい場から

サツマイモのツルでリースをつくろう☆

武庫つどい場 なかよし子どもクラブ



つるは茶色と緑色のものがあります



仕上げまで真剣



ボランティアさんに教えてもらいながら



終わりの会。次は何をしようかな〜?



名札を作るのに一生懸命!



リースの材料は自然のものを中心に

2020年11月23日(月)、1歳~12歳の子どもたち10名が参加し、地域の農家さんからいただいた「さつまいものつる」でリース作りに挑戦しました。つるは本来この時期には既がないものですが丁寧に保存されていて折れにくい状態になっていました。

そんな貴重なつるの葉っぱを一枚一枚丁寧に取ってリースの輪として使いました。そしてボランティアさんが採ってきてくれたいろんな種類のドングリや松ぼっくりなどで飾り付けをし、とてもエコなものづくりを楽しめました。あつという間の2時間で子どもたちもリース作りに夢中になってとても楽しそうでした。終わりの会では小学生を中心に楽しかったことや難しかったこと、次は何をしようかなど話しあっていました。(編集部)

ちょこっとかんたん体操 32 唾液腺マッサージ

口腔内を清潔に保ち、風邪対策!

言語聴覚士 染井 杏里



唾液には、殺菌・洗浄効果があります。マッサージで唾液の分泌を促せます。歯磨きやうがいの口腔ケアと合わせて、乾燥する時期は保湿して風邪を予防しましょう!



① 耳下腺マッサージ



親指以外の4指を頬に当て、上の奥歯あたりを後ろから前へゆっくりと押す。

② 顎下腺マッサージ



下あごのラインに沿って親指で両耳下~下あご中央まで押す。

③ 舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと押す。



中田先生、再びの熱い語りに憲法の大切さをかみしめる

11月26日(木) 14時~16時、組合員ひろばで、兵庫民医連教育委員会主催の「憲法学習会」が開催されました。講師は中田 進さん(関西勤労協副会長)です。

人を超える地域組合員が集まりました。今回はコロナ対応なので、開催会場の組合員ひろばでは最小限の人数にして、兵庫民医連各法人、本田診療所、潮江診療所、医療生協病院、あおぞら会館の各会場で同時中継の形で、それぞれの会場に職員が集まり、先生のお話を聞きました。



この写真は見えにくいですがリモート参加者です

話術につかまれ頑張る決意

中田先生は、日本がこれまでに直面した過去の戦争をたどりながら、大戦の反省から憲法が生まれたこと、さらに憲法はたんなる法律の延長ではなく、権力へのけん制であることを押さえながら、いくつかの憲法の条文を確認しながら、身近な問題として憲法を語りました。憲法9条は

世界に対して平和を誓った最高の条文であり約束であること、またその実践として対話の重要性を説きました。

中田先生の「つかみ」を得た話術に引き込まれた学習会の時間となりました。兵庫民医連全体でオンライン中継での参加となりましたが、参加者の感想からは、「改憲してはいけないことがよくわかった。今一度声をあげて署名活動に取り組みたい」など、こうしたコロナ禍だけでも、社保運動をがんばってほしいという声もありました。憲法の大切さをかみしめることができた時間となりました。(編集部)

コロナ対応の会場

この学習会は2020年4月に兵庫民医連新入職員研修で開催する予定でしたが、コロナ禍で緊急事態宣言も出され、やむなく中止となりました。今回は尼崎医療生協を会場にして、兵庫民医連内の各法人とリモート中継しての学習会となりました。尼崎医療生協では3年前に、中田先生に地域組合員向けの憲法学習会で講師をしていただき、当時は90



会場はコロナ対応

大腸がん検診キャンペーン

締め切り2月20日(土)

便潜血検査は大腸がんの死亡率の減少が科学的に認められ、大腸がん検診として推奨できる検査です。早期の大腸がんは自覚症状がないことが多いです。毎年定期的な受診することが推奨されています。

キットをお持ちの方で提出がまだの場合は是非この機会に提出ください。

既に受けられた方で、結果が「陽性」だった方は必ず精密検査をうけてください!!

今年度最後の日曜組合健診

実施場所：尼崎医療生協病院
実施日：2021年2月21日
完全予約制。
予約2021年1月21日(木)より開始

日曜婦人健診(乳がんと子宮がん検診)

実施場所：尼崎医療生協病院
実施日：2021年1月17日、3月21日
※ご予約は随時承っています。
定員になり次第締め切ります。



健診で安心

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(直通)
TEL 06-6436-1845
(月~金 9:00 ~ 16:00)

本田診療所通所リハビリテーション によろそ!

本田診療所デイケアの魅力は

- 医師の指示の下、個々の利用者さんに合わせたリハビリテーションプログラムを作成します。
- セラピスト(理学療法士等)による個別リハビリ、セラピスト考案の集団リハビリプログラムなどを提供します
- もし、体調が悪くなられた時にも、1階の診療所ですぐに対応できます。
- 専門職による生活のアドバイスや福祉用具の提案等もできます。
- 建物もきれいで、職員も「笑顔ヨシ」がそろっています。



職員は利用者さんの笑顔が元気の源。利用者さんに心身ともに元気になってもらい、笑顔で過ごしていただくために、あれこれメニューを考案しています。1日18名くらいの利用者さんで、小規模でアットホームな雰囲気も本田診療所デイケアの魅力です。別名「大人の学校」です。



- 8:30 ~ ご自宅までお迎え
- 9:30 ~ 体調チェック後、個別リハビリ、入浴、脳トレ、集団体操等
- 11:30 ~ 口腔体操
- 12:00 ~ 昼食
- 13:30 ~ 集団リハビリ
- 15:00 ~ おやつ
- 15:45 ~ ご自宅までお送り

本田診療所
デイケア1日の
主な流れ

Q デイケアとデイサービスの違いって?

A. 「デイケア」にはセラピストの配置基準があり、セラピストによるリハビリテーションを実施し、機能が向上したらデイケアを卒業いただいて、デイサービス等をご紹介します。

「デイサービス」はセラピストの配置基準はなく、機能訓練指導員(看護師、柔道整復師等)による機能訓練を実施します。卒業はなく、デイケアよりも余暇活動が充実しています。

見学は随時対応可能です。利用するには介護認定が必要ですので、担当のケアマネージャーさんにご相談ください。

産婦人科外来診療の紹介 ③ 婦人科編 Q&A

産婦人科
より

組合員さんにより利用してもらいやすい外来をめざしている産婦人科外来です。今回は婦人科のよくある疑問、不安についてお話しします。

尼崎医療生協病院 産婦人科医師 西尾 美穂

Q 産婦人科ってどんな診療をするの?

まずは問診です。診察室でお話を伺った後、必要に応じて内診室で診察を行ないます。出血やおりものの状態などを確認し、膈からの超音波(エコー)検査で子宮や卵巣を観察します。性交経験がない場合は、お腹の上から超音波検査をするなど対応します。出来るだけ丁寧な診察を心がけてはいますが、内診が苦手な方、以前痛みがあった方などは、事前に教えてくださいましたら、ゆっくり診察していきます。

Q 子宮がん検診と一般外来について

子宮がん検診の時間帯には、がん検診とエコーのみを実施し、結果は後日郵送されます。基本的に医師の話や処方などはありません。何か症状がある場合、医師と相談したい場合は一般外来へお越し下さい(一般外来で検査を受けた場合、結果は郵送されませんので後日来院が必要です)。

・子宮がん検診予約:
TEL 06-6436-1845 (健診センター)
・一般外来: 平日・土曜日の午前中は予約不要。11時半までに外来へお越し下さい。

Q 特に症状がなかったら、産婦人科は受診しなくていいの?

特に症状がない場合でも、子宮がん検診で前がん病変として早期発見される場合もあります。また卵巣腫瘍の多くは無症状のため、検診でたまたま指摘されることもよくあります。特に症状がなくても、1年に1回の婦人科検診をおすすめします。

Q がん検診で異常を指摘された! これってガンなの?

「がん検診の異常=がん」という訳ではありません。多くの場合は、がんになる手前の「異形成」の状態ですので、怖がらずに早めに受診しましょう。外来で、コルポスコピー検査という拡大鏡の検査をした後、異形成の程度により、手術が必要かを判断します。毎年検診を受けていれば、がんになる前に、早期発見・早期治療が可能です。

Q 検診で子宮筋腫や卵巣腫瘍って言われた! 絶対手術が必要ななの?

必ずしも手術が必要とは限りません。まずは外来で超音波検査を、必要に応じてMRIや採血を行います。検査結果と症状により、手術が必要か判断・相談します。手術が必要な場合は他院をご紹介します。





歩いて健康
歩けば出会い

今年はいよいよ 荒神さんからお賽銭いただきます!?

今回の
コース

阪急清荒神駅 → 清荒神清澄寺 → 阪急清荒神駅

お寺なの? 神社なの?

阪急宝塚駅から1駅の「清荒神」駅から参道を歩きました(写真①)。古くからの店が連なっていて、乾物・漬物・佃煮、小間物や食堂、そして神仏にまつわるものとして仏具店、占いの店が数件続いています。市場も発見し「帰りに寄りまーす」と言って先へ進みます(写真②)。途中で中山寺や奥の院へのルートもあり、健脚の方はぜひチャレンジしてみてください(写真③)。

大きな駐車場を左に見て、右側から山門までずらっと露店が続きます(写真④)。残念ながら定休日のお店が多かったのですが、地元の野菜や奈良漬もあり、美味しそうな香りに誘われて帰りには色々を買ってしまいました(写真⑤)。

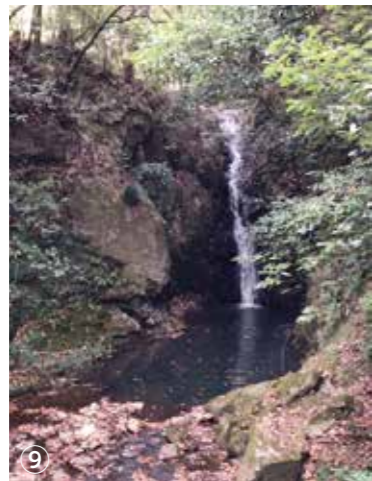
「真言三宝宗清荒神清澄寺」はご本尊の大日如来の守護神として三宝荒神が祀られているお寺です。火の神・台所の神様としても荒神さんは有名で遠方からも火箸をいただきにこられる方がいらっしやるそうです。境内は朝5時から夜9時まで開いています。

門をくぐるとそこには巨大な銀杏の木がありその大きさに皆さんの注目が集まっています。樹齢推定400年宝塚市天然記念物に指定された大イチョウです(写真⑥)。

倍返しのお賽銭

拜殿、護法堂へお詣りし左を見ると「荒神影向(こうじんようごう)の櫛」の立て看板があり裏側に回るとなにか不思議な円形の囲いがあります(写真⑦)。その中には棒が数本あり、お賽銭が供えてあります。なんとお賽銭を棒で引き寄せていただいて帰り、次の参詣の際に倍にしてお返しする風習があるそうで5円をいただきました。紙に包んで財布に入れるとお小遣いに不自由せず、御守りにもなるそう。うっかり使ってしまうのか心配です…。

お賽銭をいただいて帰る風習は初めて知りました。いつの頃からか始まった風習だそうです。面白いですね。



①



②



④



⑤

お線香の香りが漂い静かな美しさ

順路に従い本堂へお詣り、山門側へ階段を降りると大きなお地蔵さま一願地蔵尊が！その頭上に水を掛けて1つの願いごとをすれば叶うそうです。男性編集委員に挑戦してもらいましたが、やっぱり頭には届きません(写真⑧)。足元に少し届いたので、願いごとは…ちょこっと叶うでしょうか。

そこから江戸時代に造られたと伝えられる池に泳ぐ鯉やアオサギを見ながら奥へ進み、日本庭園や美術館、さらに行くと綺麗な滝があります。立札には「龍王滝・不動明王」と書かれており、左の岩肌に不動明王がお祀りされています。陰になっていてわかりづらいですが意識よく見ると全体がはっきりと見えましたよ(写真⑨)。行事のない日に行ってゆったり散策し、四季折々の自然を楽しむのもいいだろうなと思いました。

取材後記

清荒神駅からの参道(1.2Km)は懐かしい街並みや自然に囲まれていて、気が付けば境内に着いてしまった感じです。

途中で休憩場所もあるのでゆっくり散策するのもいいですよ。

参道から本殿にかけての緑が色づき始め心清まる澄んだ空気を満喫でき、帰りの参道で買った奈良漬の味も最高でした。年末年始を避けて参拝するのもいいもんだな〜と感じました。(編集部)

⑥



野菜たっぷり 簡単! 鮭のホイル包み焼

鮭は酸性食品だから
アルカリ食品の野菜を多めに!!

痛風と食事療法

1人分のカロリー
148kcal
塩分1.3g

材料 2人分

- 鮭…………… 2切れ
両面に塩少々を振り置いておく
- 玉葱…………… 小1個
半月にして5mmのスライス
- パプリカ(黄・赤、どちらかでも) …… 中1/4ずつ 5mmのスライス
- ミニトマト…… 8個
- しめじ…………… 20g
- ブロッコリー… 4房
- アルミホイル… 2枚
(1枚35cm×25cmくらいで鮭が包める大きさ。大きさが足りなければ鮭を半分に分けても可)
- ポン酢…………… 少々

*1人あたりの量は
鮭1切れ約80g : 野菜の使用量は約130g
(酸性食品を上回るアルカリ性食品の量です)

作り方

- ①アルミホイルの真ん中に、スライスした玉葱の半分を広げ、その上に鮭を置く
 - ②アルミホイルの両端を寄せ①の上にパプリカ、ミニトマト、ブロッコリー、しめじを乗せる
 - ③アルミホイルの両端を交差させて包み、交差部分を2重に織り込む。両端も汁が漏れないよう2重に織り込み、温めたフライパンで弱火〜中火で20分ほど蓋をして蒸し焼きにする。ポン酢をかけて召し上げ。
- *オーブントースターでも可能→器具が汚れないのであとかたづけも楽です。

痛風はその昔“贅沢病”と言われていたとか。プリン体を多く含む食材を厳しく制限した時期もありました。もちろん今でもたくさん続けて摂ることはお勧めしません。

基本は1日3食、栄養バランスに気を付けて食べることで、太りすぎないこと、水分をとること、お酒はビールに限らず飲みすぎないこと、適度な運動をすることなど、生活習慣病予防と同じです。特に水分を摂るのは、尿酸の排泄量を増やすためです。でも、お茶や水を中心にしてくださいね。市販のもの(ジュース、スポーツドリンク、コーヒーなど)は太りすぎの原因になるので控えめに。

尿のph(ペーハー:酸性・アルカリ性)は食事の内容で変わります。尿が酸性だと尿酸は溶けにくく、反対にアルカリ性には溶けやすいと言われています。

アルカリ性食品の代表的なものは野菜、キノコ、芋、海藻などです。酸性食品の代表は肉類や魚類ですが、体の構成には不可欠なたんぱく質を含む食品ですから、摂らないわけにはいきません。酸性食品を上回るアルカリ性食品を摂るようバランスを考えながら食べるようにしましょう。

(尼崎医療生活協同組合 管理栄養士:寺岡伸子)

尼崎医療生活協同組合 主催
コロナでお困りではありませんか?
くらしの無料相談会
くらしにお困りの方、ご相談ください。専門のスタッフが相談に乗ります。
日時 2021年1月21日(木) 午後3時-5時
場所 尼崎医療生活協同組合 あおぞら会館 ロビー
住所 尼崎市東区東2-11-12-1
TEL 06-4962-4920
専門のスタッフが対応します。上記以外でもご相談下さい。

組合員さんも 組合員じゃない方も ご相談ください

2020年12月~2021年3月まで、毎月第3木曜日に開催します。

日時 2021年1月21日(木) 15時~17時
2021年2月18日(木) 15時~17時
2021年3月18日(木) 15時~17時

場所 尼崎医療生協 あおぞら会館ロビー
内容 生活の困りごとなんでも相談

対象 日々の暮らしで困窮されている方はどなたでもお越しください。

お問合せ
TEL 06-4962-4920
(組合員活動部)
※新型コロナウイルスの影響で変更する場合がございます



ちょっと言わせて

いまどきの口ぐせ

クリーニング屋さんで店員さんに衣類を渡して、代金を支払う。

私「どれくらいで仕上がりますか?」

店員「2週間くらいですね」

私「え? 2週間?」

店員「はい、コロナの影響で遅れていますので…そんなの当たり前でしょ、という感じの店員さん。そうなのか?」

コンビニで買うのを迷う雑誌があって、手に取って見る。…や否や、店員さんが駆け寄ってきて「コロナ感染防止のため、手に取ることは遠慮ください!」…怒り気味の口調で言われた。立ち読みするつもりじゃないのに。

なにかとコロナの影響にしていけないだろうか。自分も口ぐせにしていけないだろうか。

「また、コロナが落ち着いたらね」…自然と言ってしまう感じがする。

編集委員の
つぶやき
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 図書券が当たる
まちがいさがし メ切
1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発行部
FAX 06-4962-4921

NO.290 11・12月号の正解



組合員のこえ

変でしょうが、いつも笑顔で対応して下さい。看護師さん、心よりお礼申し上げます。ここには書ききれないほどたくさんの方の心をいただいています。

しようとしていましたが、10月半ば生協へTELしたら、予約した方で、もう在庫がないとのこと。これまでの実績よりも、多く確保しておくべきだと思います。

- 『歩いて健康歩けば出会い』久しぶりに六甲山を歩いてみたくなりました。表紙のおサルさんの何とも気持ち良さそうな顔、田舎のおじさんの顔を思い出しました。どのページも楽しく読ませていただいています。
- 腰痛で動きにくい、けのびの体操は良かった。「神戸の街並み散歩と…」は出かけてみようと思った。ローストビーフも作りやすそうでトライしようと思う。
- 毎月この冊子が届くのとても楽しみにしております。P.7「ローストビーフ」を作りました!!!とてもおいしいと言われました。コロナに気を付け過ぎ

- 産婦人科外来が、2階にあり、女性医師もおられ…様々な配慮を知る事が出来ました。母子共に、産後も小児科にお世話になっております。
- 冬のヒートショック予防法が詳しく載っていて早速実行しようと思いました。婦人科外来は午前中は予約不要と知り、助かるなァと感じました。貴病院は本当に頼りになる良い病院ですね。
- 本当にありがとうございます。今主人は4Fの緩和ケアを受けております。不安をかかえて毎日通う日々ですが、コロナの事もあって自分の事で大

- 『ちょこっとかんたん体操』けのびのポーズは知りませんが、勝手に体がまっすぐになる感じがして1日数回ですがしていました。代謝やゆがみに良いと知り、続けたいです。
- 今年にはコロナもあって、必ず、インフルエンザワクチン接種

●久しぶりに応募します。コロナの関係で行事がなくなり寂しいですね。『にじと健康』を配布して頂き、委員の皆様お疲れ様です。これからも楽しみにしています。

尼崎医療生活協同組合 (2020年11月30日現在)

- 組合員：59,234人 ●出資金：21億3,137万円
- 1人平均出資額：36,060円 ●支部数：34支部 ●班数：148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：37,788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1,511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