



からだだと水

水の健康効果
を考える

NO.294

尼崎医療生活協同組合
機関紙2021年7・8月号

にじ健康
と

今号の
内容

2面 <知っとこ健康情報> 水の健康効果を考える
3面 <9条改憲NO!> 署名活動ご協力のお礼
4面 <小児科> あおぞら生協クリニックの紹介
5面 <法人フレイルチーム> フレイル予防講座のお知らせ
7面 <掲示板> 戸ノ内歯科診療所閉院のお知らせ 他

水はヒトの体内で最も多い成分で、様々な役割を果たしています。

ヒトは水分摂取をしなければ数日間しか生きることができません。私達にとって「水」は欠くことのできない存在で、飲水量が不足していると健康への障害を多く引き起こしてしまいます。高齢者や乳幼児、スポーツなどに伴う熱中症、また、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども、水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっており、時には死を招くことさえあります。

これら水分摂取量の不足による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。特に日本の夏は暑く、体内の水が不足しやすいため、より注意する必要があります。次のページでは、いろんな疑問にお答えします。

(尼崎医療生協病院 総合診療医 北村 紘之)

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/>

水の健康効果を考える

尼崎医療生協病院 総合診療医
北村 紘之

どのくらいの水分が体内に必要?

私達の体内には水分はたくさん含まれていて、その割合は成人男性で体重の約60%、新生児で約80%が水分でできています。例えば、体重が60kgの成人男性ならば、48kgもの水分を体に蓄えていることになります。

私達が普通に生活しているだけで、1日に約2.5リットルもの水分が失われています。食事の中の水分などに含まれる水分は約1.3リットルなので、残りの約1.2リットルはこまめに水を摂取する必要があります。

体内の水分が少なくなるとどうなる?

体内の水分が約2%失われると喉の渇きを感じ、運動能力が低下し始めます。約5%で疲労感や頭痛、めまいなどの脱水症状や熱中症の症状があらわれ、約10%の損失では筋肉のけいれん、失神、約20%の損失では生命の危機になり、死に至ってしまいます。

水を摂取する適切なタイミングや量は?

ヒトは就寝中にたくさん汗をかき水分が不足しがちです。つまり、起床後と就寝前にしっかり水分を摂取するようにしましょう。また、入浴中やスポーツ中にもたくさん汗をかきますので、入浴後やスポーツの後にもしっかり水分を摂取するように心がけましょう。



切っても切れないヒトの身体と水の関係



2021年4月よりレジデンス・近畿 総合診療 後期研修医として入職した北村紘之です。今年度は生協病院 内科で研修を行っています。尼崎育ちなので、ゆかりのある土地で貢献できるよう頑張ります。よろしくお願いします。



コーヒー、ジュース、お酒なども水分摂取?

お茶やコーヒーにはカフェインが入っており、利尿作用があるため通常より尿が増えてしまいます。よって水分補給を目的とした摂取にはあまり向きません。多くのジュースにはたくさんの糖分が入っており、飲み過ぎると糖分の過剰摂取につながります。また、ジュースの飲みすぎが肥満の原因になったり、「ペットボトル症候群」と言われる体が高血糖状態と脱水になることにより、場合によっては嘔吐や意識障害を引き起こす可能性もあります。

お酒に含まれるアルコールにも利尿作用があったり、アルコールを分解するのに水分が必要となるため水分補給にはなりません。つまり、これらの嗜好品は水分補給にはならず、余計なものが入っていない「水」が水分補給に適切なのです。



軟水、硬水による違いはある?

軟水と硬水の違いは「硬度」と言われるカルシウムとマグネシウムの含有量の違いで分けられます。水分補給にはどちらでも構いませんが、日本の水はほとんどが軟水であり、硬水を飲むことで下痢を起こす方もいます。ただ、硬水はミネラルを多く含むため動脈硬化の予防や便秘にも効果的です。自分の味や体にあった方を飲むといいでしょう。

憲法まもる運動を広げましょう

尼崎医療生協病院
院長 大澤 芳清



2020年1月より21年3月末までの長い期間、「9条改憲NO 改憲発議に反対する全国緊急署名」活動にご協力いただきありがとうございました。

コロナまん延により緊急事態宣言が発令されるなど様々な困難があるなか、皆様の奮闘で17,017筆の署名を集めることができました。心からお礼申し上げます。読者の皆さまからは1,246通、4,502筆もの署名を郵送いただきました。皆さまの平和への熱い思いが数字として現れたと思います。

読者の皆さまの奮闘は、他の組合員を大きく勇気づけ、当医療生協の署名活動を大きく前進させるものでした。私たちの運動の成果により、政府はこれまで改憲発議を行うことはできませんでした。

しかし、改憲に向けた動きは依然続いています。

コロナ禍にもかかわらず2021年度防衛費は9年連続増額され、総額5兆3,422億円となりました。そして、沖縄辺野古新基地建設や馬毛島の自衛隊基地建設は国民の反対にもかかわらず進められています。また、コロナ感染の不安に乗じて憲法に緊急事態条項を加えるべきだという加憲が検討されています。

署名活動は終了致しましたが、憲法が輝く社会ができるよう憲法を守る運動を継続しましょう。



9条改憲 NO!

改憲発議に反対する
全国緊急署名に1万7,017筆

ちょこっとかんたん体操 35 嚥下障害を調べよう

2人でやってみる ごっくんテスト (反復唾液嚥下テスト)

皆さん、飲み込みにくさなどありませんか? 今回は2で行うごっくんテストを紹介します。30秒間にできる唾液の飲み込みの回数を調べるテストです。喉ぼとけに指をあてがい、唾液を繰り返して飲み込みます。30秒間で唾液を飲み込んだ回数を数えます。3回以上は正常、0~2回は嚥下障害疑いと判断します。0~2回の方は一度かかりつけ医にご相談下さい。



言語聴覚士
古澤 宏樹

注意点

- 喉ぼとけの膨らみが指を超えて十分持ち上げられなければ1回とは数えません。女性も飲み込み時に喉の動きは確認できます。
- 認知症の方はテスト実施を控えて下さい。
- 水など飲み物を使わないで下さい。

- ①できるだけ「ごっくん」とつばを飲み込む。
- ②喉ぼとけがぐっと上がって、下がれば1回。

飲み込みが始まると喉ぼとけが大きく持ち上がる

あおぞら生協クリニック

今、あおぞら生協クリニックでは、3名の常勤小児科医を中心に、次のような取り組みを行っています。地域の皆さんから信頼される「かかりつけ医」として、お子さんやご家族の笑顔を守っていきたくと思っています。

①予防接種（完全予約制）

生後2か月はワクチンデビュー。大きくなったお子さんの打ち忘れはありませんか？

「次は何を接種するの?」「時間があいてわからなくなった」などの方も、気軽にお問い合わせください。ご相談の際には、母子手帳をお手元にご準備ください。

予防接種は、月曜日～木曜日は午後、お仕事をお持ちの保護者のために金曜日は夜間も実施しています。午後3時半までは、待合、診察室とも完全に診療現場とは分けていますので、小さなお子様でも感染の不安なく受けて頂けます。

②乳児健診

ニーズに合わせたコースの新設等、乳児健診が生まれ変わります。

詳細は次月以降にお知らせしますので、お楽しみに！



③かかりやすく、何でも相談できる小児科

夜間診や午後診、土曜日午前などそれぞれのご家庭の都合に応じて、受診していただけます。子育てでお困りのことや子どもの病気などで不安なこともご相談ください。

診療体制表

診療時間	月	火	水	木	金	土
〈午前〉 9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
〈午後〉 14:00～16:00	予防接種	○	○	○	乳児健診	休
〈夜間〉 16:00～18:30	○	休	○	休	○	休

受付開始は診療開始時刻の30分前からです。
日曜・祝日は休診日です。

④感染対策

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。

1. 発熱患者は受付から会計まですべて動線を分けています。
2. 隔離室を4室、別に発熱者用隔離ベッドを6つ準備しています。
3. 予防接種は待合、診察室とも診療現場とは分けています。
4. 広い待合室で密とならずにお待ちいただけます。
5. ネットでの順番予約で、待合室での滞在時間をなるべく短くしています。



⑤専門外来（予約制）※曜日などはお問い合わせ下さい

低身長・夜尿症・便秘・アレルギー・発達について、専門外来（特診）を設けています。治療をご希望の方、お子さんに気になる症状がある方はご相談下さい。

⑥発達を支える取り組み

ことばが遅い・落ち着きがないなど、お子さんの発達に不安をお持ちの保護者の方は、医師による発達外来や発達相談員による発達相談（予約制。現在は体制の都合上、初診の方は就学前までのお子さんに限っています）をご利用ください。また、40年の歴史を持つ親子療育教室（こぶし教室）も週1回行っております（定員10人）。

⑦地域の保育園・小学校との連携

現在、12件の保育園・小学校と嘱託契約を結び、地域の小児医療に貢献しています。

法人フレイルチームの フレイル予防講座にご参加ください

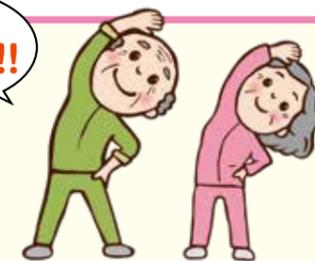
2021年6月～12月までのフレイル予防講座の内容・日時が決定しました。講座は6つのテーマで、10月以降も繰り返し開催する予定ですので、ご都合の合う日程でご参加ください。感染対策をして、多くの組合員さんの参加をお待ちしています。

講座日程

講師	テーマ	7月	8月	9月
医師	フレイルって何?		8月7日(土) 14:00～	9月11日(土) 14:00～
リハビリ科	フレイル予防の運動	7月13日(火) 14:00～		9月22日(水) 13:30～
歯科衛生士	オーラルフレイル		8月5日(木) 15:00～	9月2日(木) 15:00～
管理栄養士	フレイル予防の食事	7月13日(火) 15:30～	8月25日(水) 14:00～	9月22日(水) 15:00～
看護師	フレイル予防と社会活動	7月19日(月) 14:30～	8月16日(月) 14:30～	
管理事務	医療生協と健康	7月9日(金) 14:00～	8月13日(金) 14:00～	9月10日(金) 14:00～

※日程は、コロナ禍の影響・諸事情により変更になる場合があります。

さあ
始めよう!!



受講料：無料
時間：各講座は質疑を含めて1時間の予定

●ふまねつと運動（フレイル予防運動）をご希望の場合、組合員活動部までご連絡ください。

組合員活動部
TEL 06-4962-4920

表の色は会場です

ニ崎医療生協病院4階食堂
組合員ひろば
組合員ひろば(変更の場合、当日案内)

5月20日、虹の会の全職員総会を2年ぶりに開催しました（昨年度はコロナ禍のため開催を中止）。虹の会では初めて、Webでの総会にチャレンジしました。Zoomを使用し各事業所と中継を取りながらの開催ですが、86人の職員が参加しました。



恒例の「虹の会の事業所紹介」は、今回は事務局職員が各事業所を訪問して、施設の外観と施設内を撮影、管理者からの事業所紹介等も動画編

集したものをWebで視聴しました。事業所一つひとつの「色」がでた動画となり、普段かかわる機会が少ない他事業所のこともあらためて知る機会となりました。また、虹の会の「2021年度のスローガン」選出の投票（映像確認）、永年勤続表彰の配信等、初めての試みを行いました。

この厳しい情勢の中「虹の会職員、一致団結して頑張ろう!」と表明できた、2021年度虹の会全職員総会となりました。

立花あまの里の屋上です。きもちいいー!



虹の会は尼崎市に特養2施設、デイサービス、訪問介護3事業所、福祉用具レンタルサービスを展開している社会福祉法人で、「その人らしい生活を支える」を理念に掲げ、職員全員で日々奮闘しています。

潮江診療所の日曜健診のご案内

潮江診療所では、平日に健康診断を受けられない組合員さんとその御家族を対象に日曜健康診断を行っています。

2021年度の検診実施日

7月18日(日) 午前9時～
11月21日(日)・2022年3月13日(日)

※予約制です。お早めにご予約ください。

潮江診療所 TEL 06-6499-4213

健診で安心

日曜組合員健診振り替えのお知らせ

5月16日の振り替え
→7月18日に実施!!

5月16日に予定していましたが、新型コロナウイルス感染蔓延のため中止とさせていただきます。大変ご迷惑をおかけ致しました。代替え日として7月18日に実施致しますのでお申し込み下さい。お待ちしております。

お申し込み ニ崎医療生協病院 健診センター直通
(06)6436-1845

虹の会から

今年度も7月より 「3つの広げる大運動」強化月間活動を行います!!

昨年度は、尼崎医療生活協同組合の皆様や、ならびに関係者の皆様のご支援により、559万8,712円もの寄付金を賜りましたこと、心よりお礼申し上げます。皆様からのご厚意は、「利用者の安全・安心のサービス維持」「人材確保・職員へのサポート」「施設設備の補修」等の費用に活用させていただきました。

現状は、コロナ禍での対応が続き、医療現場と同様に逼迫している中で、介護事業の継続が求められています。

虹の会は、皆様の支えをいただきながら、この逆境を乗り越え、ご利用者への「その人らしさを尊重したケア」と、職員が「働き続けたいと思える職場」を目指し、地域社会に求められるよう努めて参ります。

皆様にはご理解をお願いし、今年度も「虹の会事業所活用」「職員・ボランティア紹介」「寄付金活動」の「3つの広げる大運動」にお力添えをいただければ幸いに存じます。

虹の会 事務局



歩いて健康
歩けば出会い

クスノキが300年見てきた 大庄村と武庫川

今回のコース 阪神武庫川駅周辺～大庄地域散策



気持ちいい
武庫川の景色

阪神武庫川駅の東出口からすぐ河川敷に降りて歩き始めました。きちんと舗装されて歩きやすく、景観もきれいで気持ちいいです。

道に戻り、武庫川駅南側から少し歩くと大きな木が見えてきました。気になって坂を少し降りると「楠霊神社」と書かれた鳥居があります。え、なんて読むの? 「なんれいじんじゃ」と読むそうです。鳥居の内側に樹齢300年を超える大木があり、近くで見るとすごい迫力です。

「武庫川中市場」の周りはシャッターが閉まっている店が多く寂しいですが、全盛期は西宮の方からも人が来て大変繁盛していたそうです。市場を後にして、駅の高架下を北に進むと、車が1台通れるかどうかの細い道が入り組んでいます。でも、大きな敷地に古風な家屋がいくつかあり、かつて「大庄村」と言われていた名残を感じさせる街並みです。

旧国道に向かって北に進んでいくと「素盞鳴神社」が見えてきました。これは「すさのおじんじゃ」です。尼崎市や近隣地域に「すさのお」と読む神社がいくつかありますが、漢字は色々あるようです。この神社の由来がありました。「尼崎地方の中では比較的遅く開発され、西新田と呼ばれました。素盞鳴神社は

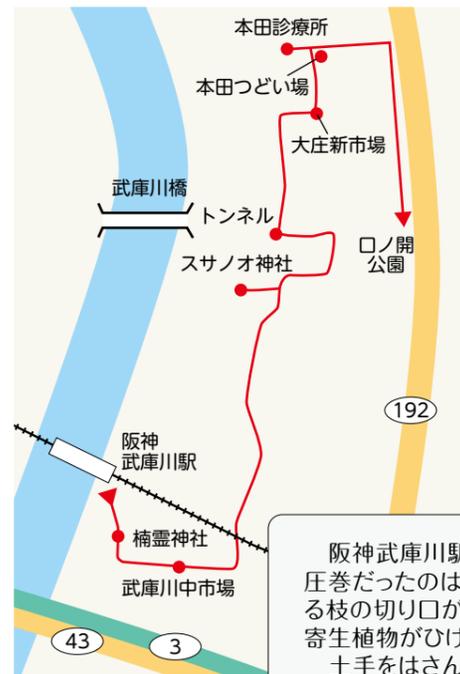


楠霊神社

素盞鳴神社



武庫川中市場と大庄新市場



新田の氏神社として祭祀されていたそうです。武庫川の度重なる氾濫があり、洪水をおさめるために鳥居や灯籠が建立祈願されました(石碑より)。

旧国道を北に渡る側道に階段を発見。その先に…トンネルが見えてきました。通り抜けてしばらく北に歩きます。右手に市場の看板が見えました。「大庄新市場」です。直線で南北に長い商店街です。商店街を抜けると本田診療所。少し西に歩くと路地に「ほんでんつどい場」の看板が見えてきました。コロナ禍のため、今は喫茶・催しなどの活動は休止していますが、早く地域の憩いの場として再開してほしいですね。武庫川駅にもどりつつ、最後の「口ノ開公園」で休憩しました。



阪神武庫川駅を出発してたっぷり2時間、前回と同じ1万歩ほどの散策でした。圧巻だったのは、駅の南側の河川敷にそびえ立つクスノキの大木。若木の頃に切り落とされたと思われる枝の切り口が渦巻き状になって、うろこのある巨大カタツムリが張り付いているようです。枝には寄生植物がひげのように密生していて、屋久杉を見たことのない私はただただ見上げるばかりでした。土手をはさんで東側の「楠霊神社」は、洪水や追剥ぎから人々を守る神様を祀ってあるそうです。次に訪れた「素盞鳴神社」の碑に、武庫川は「あばれがわ」とか「人食い川」とか呼ばれて人々から恐れられていたので、この地の神社は洪水からの鎮護をこめた鳥居や燈籠が建てられているということも勉強になり、意義深い散策でした。次回は「戸ノ内散策」を希望! 興味ある方、一緒にどうですか?

編集委員の感想

戸ノ内歯科診療所 閉院のお知らせ



日頃より、戸ノ内歯科診療所をご利用いただき、誠にありがとうございます。この度、高森所長が諸般の事情により、やむなく遠方の歯科クリニックへ移ることとなりました。これを受けて戸ノ内歯科診療所の継続について検討を重ねましたが、現在の医師の体制上、「生協歯科」と「戸ノ内歯科診療所」の2つを同時に継続していくことが困難であると判断し、7月末をもって戸ノ内歯科診療所を閉院させていただきますこととなりました。

戸ノ内歯科診療所は、1977年6月に開院し、44年間にわたり、地域のみなさまに支えられてきました。心より感謝申し上げます。この度の閉院で、ご迷惑をおかけしますことを、心よりお詫び申し上げます。

外来通院中の患者様、
長年通院された患者様へ

- 引き続き「生協歯科」で診療をさせていただきます。
- 近くの歯科医院での診察をご希望の方は、お申し出下さい。診療情報提供書(紹介状)をお渡しします。

歯科往診の患者様、
利用者様へ

- 8月から「生協歯科」で、歯科往診を継続させていただきます。
- その他、気になる事がありましたら何でもご相談ください。
- 生協歯科 TEL 06-4869-4120

健診で安心

特定健診ご利用の後、特定保健指導の案内や利用券が届いた方へ

特定保健指導のご案内

メタボを改善するだけで、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞など生活習慣病や認知症の予防に役立ちます。

メタボ改善のために、1人ひとりに合った生活習慣改善のプランと一緒に考えていきます。たとえば、今の体重の約3%を3~6ヶ月で減らすなど。

あなたに合った健康生活プランを無料でご利用いただけます。ぜひ、ご利用下さい。

●お申し込みは尼崎医療生協の病院・診療所まで

尼崎医療生協 社保平和委員会 主催

掲示板

核兵器禁止条約の批准国が50カ国になり、2021年1月22日に条約発効となりました。が、世界で唯一の被爆国である日本の政府は背を向け続けています。学んだ力で『日本政府に核兵器禁止条約の批准を求める署名』を広げましょう。



原水禁・核兵器禁止学習会&意見交換会

講師：梶本 修史氏(兵庫県原水協事務局長)

日時：2021年7月30日(金) 17時30分~19時

場所：あおぞら会館1階 組合員ひろば1・2
定員：30名(事前に予約をお願いします)

●申し込み：組合員活動部 TEL 06-4962-4920 FAX 06-4962-4921(担当：朝山)



食欲がない日もツルンっ みかん寒天いかがですか?

材料 2人分

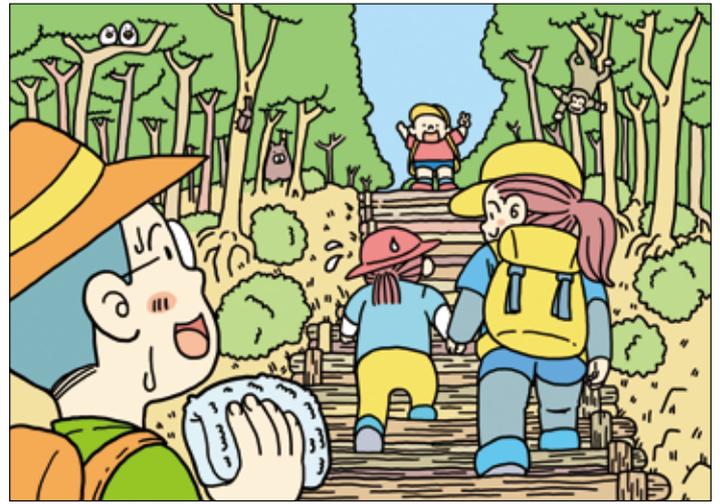
- 寒天(粉) 小さじ1杯
- 砂糖 40g
- みかんシロップ煮詰 1缶
(缶詰のシロップも使います)
- 水 シロップと合わせて500cc

作り方

- ①みかんの缶詰をみかんとシロップに分けます。
 - ②①のシロップと水を合わせて500ccにして、鍋に入れます。
 - ③鍋に火をかけて寒天を加えて、沸騰するまで中火にかけます。
 - ④沸騰したら、砂糖を加えて混ぜます。
 - ⑤容器にみかんを入れておき、④が冷めたら容器に流します。
 - ⑥冷蔵庫で3時間程度冷やします。
- ※上の分量は目安ですので、お好みで調節してちょうどいい分量を見つけてください!



1人分
カロリー
220kcal



〈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
7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紙委員会
FAX 06-4962-4921

NO.293 5・6月号の正解



組合員のこえ

- 読んで私も「いま」がフレイルだと思いました。今まで車ばかりの生活でした。82才になった今、15分位歩くと疲れを感じ歩くのが遅くなります。雑用の多い毎日ですが週2〜3回散歩の時間(目標30分)を持とうと思います。
- 夫が65歳になり、誕生日の月から介護保険料の支払い用紙が送られてきました。40歳から給料引き出しで支払っていたのにまたという思いでした。詳しい内容がわからないので、問い合わせました。年間の支払い額と思っていた額が月の額だとわかり、再度びっくり。年金は減っているのに、支払いが増えるとは…。
- 引越しやらコロナ禍やらでここ2年健康診断を受けてなかったのですが、『組合員のこえ』のコーナーで早期発見
- 武庫之荘周辺散策あらため

組合員のこえ

- この記事を見ると、ちゃんと毎年健康診断しないと、と思いました。今年はだんなも一緒に受けようと思います。
- 『ちょこっとかんたん体操』での「高い高い」を数年前まで子供にしていました。子供も喜ぶし自分自身の運動にもなっていたんですね。しらない間にいい体操をしていました。
- コロナクラスター大変でしたね。お疲れさまでした。みなさんの頑張りにより頭が下がります。今いちど自分の感染対策を見直し、かからない、人にうつさないを実行したいです。虹の箱、かわいくリニューアル(?)、おめでとうございます。
- 大変な時に頑張っていたこと感謝しています。夫も私もまさにフレイルです！『知っこと健康情報』をしっかり読み、がんばりたいですが、心の重さどうしましょう？

尼崎医療生活協同組合 (2021年5月31日現在)

- 組合員：58,962人 ●出資金：2,138,938,000円
- 1人平均出資額：36,277円 ●支部数：35支部 ●班数：138班
- サークル数：51サークル ●グループ数：15グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,738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1,492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