

1月7日と爪

1月7日は「七草がゆ」を食べる日ですが、新年になって初めて爪を切る「爪切りの日」でもあるのをご存じですか？ 春の七草を浸した水や茹でた汁に爪をつけてふやかし、爪を切ると1年間邪気を払い、病気にかからないと言われていました。

爪と健康を考える

爪のデコボコは病気でしょうか

「正常な爪」には光沢があり、薄いピンク色をしています。1本だけ、または若干の爪の変化は、「力のかかり方」や「水虫などの感染症」などによるものです。

一方、内臓の変化が爪に影響を与えます。「白色変化」なら低アルブミン血症、スプーンのような「匙状爪」は貧血などの原因が考えられ、指先が丸くふくらみ爪が指先を包むように大きくなる「太鼓バチ爪」は肺疾患や先天性心疾患が疑えます。膠原病などでは手指に病巣が伴う場合も多いです。

皮膚症状が爪の一部に現れる場合もあ

ります。爪に点状陥凹（点を打ったようなへこみ）が多発するのは円形脱毛症や乾癬や扁平苔癬などです。この場合、皮膚の症状と合わせて診断する必要があります。

「黒い縦線」が問題になります（写真）。乳幼児期のものは、あまり問題ありませんが、大きくなっていつの間にか出来てくるものが問題です。大部分は何も問題のない「爪のほくろ」なのですが、悪いのは「悪性黒色腫」です。根元の皮膚に黒い色が広がってくる、盛り上がるなどの状態があれば要注意です。でも、私は皮膚科医を50年やっていて悪性黒色腫を何例も診てきたものの、「爪の悪性黒色腫」はありませんでした。それほど多い疾患ではないのでしょうか。

（尼崎医療生協病院皮膚科 玉置昭治）



NO.303

尼崎医療生活協同組合
機関紙2023年1・2月号

にじ健康

今号の
内容

2面 <知っとこ健康情報> 爪と健康を考える
3面 <医療生協のお医者さん> 船越 正信先生
4面 <支部レター> 大庄西支部
5面 いま、憲法を考える③・体操④
7面 戸ノ内地域組合員総訪問行動

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/>

潮江診療所所長 内科医
船越 正信 先生

今回は船越正信先生の登場です。医療生協の前理事長で、今日の尼崎医療生協を形づくったといっても過言ではない先生です。患者さんの厳しい生活を守ってきた実践とさまざまな運動の中で大切にされた先生の視点が見えました。
(編集部)



まず第一歩を踏み出すことが大切

Q.こうした視点を持つ上で大切にしていることは?

頭で考えると「できるか、できないか」の二者択一で「できない」に傾いてしまいがちです。でも、「必要なか、必要ではないのか」と考え、「必要」となれば「するべき」だし「どうやってできるのか」を考える。「まず一歩を踏み出すこと」が、これまでの体験・経験から大切だと考えます。建設運動や社会問題の組織活動もそうした視点があったからこそでした。

Q.先生の大切にしている視点のこと、大変共感します。医療・介護にはお金がないとかかれない状況がありますが、どう乗り越えていけるでしょうか?

医療には無料低額診療事業がありますが、介護にはそうしたサービスはありません。自己負担がかかるのでサービスが使えない人たちへ医療生協の「にじのネットワーク」の事業や組合員さんのボランティアで、まず目の対応をしないといけないです。でもそれだけではだめで、行政に本来の役割を求めていく運動がとても重要です。

〈取材後記〉

医学生時代の医療問題研究会、無医村での活動が船越先生の医師としての視点をつくったのだと聞きました。その視点はぶれることなく、患者さんの生活や地域の暮らしをしっかりと捉える尼崎医療生協の事業や運動の形につながったのだと納得しました。(編集部)



Q.医師になろうと思ったきっかけを教えてください。

生家がお寺だったので、将来、会社で働くイメージが持てなかったのですが、姉が看護学校に進学して、なんとなく「医療つながり」で、神戸大学医学部に進学しました。学園闘争などは下火になっていたころでした。医療はいろいろ問題を抱えていると思ったので、大学では「医療問題研究会」に入り、浜坂の無医村に滞在し、健診の組織などさまざまな活動をしました。民医連の医師や看護師と一緒に活動して、兵庫民医連の樋口事務局長と出会ったことが大きかったです。医学部を卒業すると大学に残る人が多かったのですが、この時は10人くらいの卒業生が民医連に入職しました。

Q.医療生協との出会いはどんな形で?

東神戸病院・神戸協同病院で初期研修をしました。呼吸器専門研修を羽曳野病院で受けて神戸に戻る予定だったのですが、1年先輩の先生から「手伝ってほしい」と懇願されて尼崎医療生協病院に着任しました。尼崎の公害患者さんは重症の方が多かったです。まだ良い薬もなかったころで、喘息発作なども頻回に対応しました。

Q.先生は、公害裁判、などの社会問題に向けていち早く組織を立ち上げてきましたが、それはなぜなのでしょう。

尼崎の大気汚染公害で苦しむ喘息の患者さんは、病気による苦しさだけでなく、就職・結婚・家庭生活など日常生活も破壊されている現実がありました。その患者さんたちが、国と企業の責任を問うた公害裁判では被告の国・企業の証人である高名な大学教授等から「詐病呼ばわり」をされていたのです。患者さんの苦しさを間近で見えてきた「町医者」だからこそ、それを代弁すべきではないかとの思いから、約3年間に渡って担当弁護士とともに裁判資料の準備と、原告側の医学証人として2回の長時間の証言に立ちました。

新年のごあいさつ
おめでとうございます
おめでとうございます



昨年はコロナ感染の大きな波が押し寄せました。ロシアのウクライナ侵略は、戦争が人を傷つけ、まちを壊し、人権侵害と環境破壊であることを明らかにしました。日本では政策の誤りもあり、物価は上がり続け私たちの生活は苦しくなりました。

今年は癸卯(みずのと)で、飛躍する年とも言われています。一人でも多くの組合員のみなさまに、加入してよかったと思っていただける尼崎医療生協をめざしていきます。これからみなさまの声をもとに経営改善や事業の検討などを行なっていきます。最後になりましたが、みなさまの益々のご発展を祈念いたします。本年も年のごあいさついたします。本年もよろしくお願いたします。



尼崎医療生活協同組合
理事長
大澤 芳清

爪と健康を考える

尼崎医療生協病院皮膚科
玉置 昭治



年齢とともに変化する爪に あたりまえのケアを



原因でしょう。趾(あしゆび)を締め付ける靴を履かないのが一番です。高齢になると爪は硬くなってきますが、硬くて分厚くなってヤスリで削るしか方法がない人もいます。

予防法は特別なことはありません。「趾を締め付ける靴を履かない」「深爪をしない」「爪を適切に切る」「きれいに洗う」。当たり前のことをすることです。

Q5.爪水虫って何ですか?
爪水虫は治るのですか?

水虫は皮膚に生えたカビです。人間にもカビが生えるのですよ。顕微鏡で水虫の検査していると「どんな虫ですか」と聞かれることがありますが、水虫は虫ではなく糸くずのようなカビです。爪水虫の症状は爪が白濁、肥厚します(写真)。そしてもろくなります。一般的に水虫は死んだ細胞にしか付きませんから、なんらかの傷を受けた後に罹るのですが、足の皮膚に水虫がいる場合と爪だけの場合があります。

爪水虫は治ります。以前は「治りません」と言っていました。爪の上から塗る薬と12週間内服して1年経過を見る飲み薬が出てきました。塗薬は毎日、1年間塗らなければなりません。内服も12週間では治りません。服用後に爪の成長とともに良くなって、完治に1年かかるということです。いわゆる根気が必要です。でも、これらの薬は高価なためか、水虫菌が陽性であると証明しなければなりません。だから皮膚科医でないと使えないというシバリがあるのです。

Q1.どうして爪はあるのですか?

どうしてでしょうかね…。大昔、人類の狩猟時代の名残ではないかと思えます。爪はなくても不自由はしません。爪を切ることができずに伸びすぎて、皮膚に障害を起こす人もいます。爪が無いほうが良い人もいたりします。

Q2.酸素飽和度は爪ではかるのですか?

その通りです。酸素飽和度は脈波を見て判断します。だから、マニキュアで読み取れない場合、マニキュアをとってもらおうこともあるそうですが、救急外来の金田大成医師に確認したところ、ほとんどそのようなことは無いそうです。

Q3.爪は呼吸しているのですか?

爪といわれている部分は「爪甲(そうこう)」と呼ぶのですが、爪甲は皮膚の角質に相当します。角質層には細胞成分はなく、硬いケラチンで成り立っています。だから呼吸はしないはずですよ。

Q4.爪が割れる、変形する、硬くなる、予防法はありますか?

爪の成長は幼児や青少年では早く、高齢になると遅くなります。また爪の硬度は乳幼児では柔らかく弾力性に富んでいますが、高齢者では硬く、もろくなります。爪の縦線は老人性変化で、50歳以上になるとほとんどの人に見かけられます。病的な意味はほとんどないと言えます。

足の爪の変形では、外的要素の場合、靴が一番の



医療生協支部活動の基本ここにあり! ひとり一人が 主人公で～す



大庄西支部

今回の支部レターは「大庄西支部」です。「支部の特徴は?」といういきなりの問いかけに「班活動が活発ってことかなあ～」と即答をいただきました。訪問日は「いきいき百歳体操班」の活動直後で、7人の運営委員さん全員がイン

タビューに答えてくれました。聞けば7人全員が7つのそれぞれの班の班長さんとのこと。「医療生協支部活動の基本ここにあり!!」と感銘を受けたフル稼働中の7つの班活動を紹介します。

①映画班

月に1回映画を上映しています。評判ベスト1は「ローマの休日」。

②ベジちゃん班

利用者14～15人の淡路島からの野菜・海産物の産直班で料理の紹介もしているそうです。

③トマト班

つどい場の前のベランダに四季折々のお花を咲かせています。

④クラフト班

一番新しくできた班で12月は箸袋作りに取り組みました。エコで手作り・物作りをモットーにしています。



⑤カサブランカ班

毎月第4月曜日開催の手芸班。最近は祝箸やマスクカバーなどを作って展示・販売しています。7つの班のうちでは一番早くから活動されている老舗班です。

⑥カラオケ班

支部運営委員さんでは黒一点の男性班長さんの班で、歌を歌うことのみならず発声の基本の体力作りで握力トレーニングにも最近は取り組まれているとのこと。

⑦いきいき百歳体操班

本田診療所の組合員室に所狭しと20名近くの組合員さんが集合して、文字通り「百歳体操」と「ふまねっと」を楽しむ班、高齢者いきいきサロンに登録して「つどい場」運営にも積極的に貢献されている班です。



【大庄西支部】
活動エリア：大庄西町1～2丁目
大島1～2丁目
地域人口：6770人
組合員数：2250人
手配り部数：1300部
問い合わせ先：06-4962-4920
(組合員活動部)

あと、コロナ禍で休会中の「ピチピチお肌班」もあり、「心身共に若々しく!!」をスローガンに活動されてるとか、うらやましい!!みなさんの支部にもいかがですか?

「今後の課題は?」にはやはり全支部共通の「若い世代へのバトンタッチ」。50才～60才代の担い手さん求む!!とのこと。セーノ行動では、新規加入者4人達成で「とても楽しく対話訪問出来ました」と大御所運営委員さんの言葉にひとすじの光が見えた支部訪問でした。

健診で安心

尼崎医療生協病院からのお知らせ

MRI 撮影装置を入れ替えます

尼崎医療生協病院のMRI撮影装置の入れ替えを行います。

新型の装置は撮影中の音も小さくなるなど検査を受けていただきやすくなります。

工期は、2022年12月4日(日)～2023年1月29日(日)までの予定です。その間に診療等でMRI撮影による検査が必要な場合は、近隣の病院において検査を受けていただくこともあります。その際には必要に応じて送迎も行います。

組合員、患者のみなさまにはご迷惑おかけしますが、なにとぞよろしくお願い致します。



問い合わせ先 総合受付 ☎ 06-6436-1701 (月～金 9:00～16:00)

いま、憲法を考える③

明治憲法から考える日本国憲法

組合員活動部 小林 健一



卒論を“憲法”で書く

私が憲法を本格的に学んだのは大学4年の憲法ゼミだった。テーマは「M社事件における基本権の第三者効力について」。

M事件とは以下の事件である。

M社は採用試験で応募者に「学生運動に参加したか否か」を聞いた。Aさんは「参加していない」と答えた。「雇用契約を解除する権利を保留する」条件で採用されたAさんだが、その後、学生運動参加が発覚して解雇された。Aさんは「学生運動理由の解雇は憲法で保障された思想・信条の自由の侵害で憲法違反だ」として提訴した。

私は「原告Aの論拠について判例を基に論ぜよ」の命題に、憲法の基本権は私人間で効力を発生しない無効力説に対して「直接効力説の論拠」で卒論を書いたのだった。



明治憲法は日本の歴史や文化の結晶?

私は大学で判例検討から、憲法は身近なものと実感、いまも様々な雑誌に目を通す。

雑誌等では自主憲法論が盛ん。今の憲法はアメリカの押し付けであり、明治憲法こそが日本の歴史と文化の結晶だと。本当にそうなのか?

まず、日本国憲法は、天皇主権から国民主権に変更された。明治憲法では一院議会制民主主義の体裁は取っていたが、主権は天皇、“形だけ民主主義”で、中国侵略・軍国主義につながった。基本的人権の保障は永久の権利と日本国憲法で謳う。だが明治憲法では、人権の制限が可能だった。「臣民の権利」に過ぎなかったからである。

日本国憲法は平和主義を明確に宣言する。だが、明治憲法では「力による平和」を追求したが、結果、軍部が統帥権を利用して戦争を遂行、侵略戦争

につながった。この大反省から、日本国憲法では憲法9条で戦争放棄・戦力の不保持を明文化し、国際協調主義による世界平和実現への不断の努力を訴えるのである。

明治憲法には想定外の「日本国憲法『三大原則』」

じつは、明治憲法には、「国民主権」「基本的人権」「平和主義」という大原則はまったくなかったのである。明治憲法は単に近代国家の対面を繕っただけで、憲法と呼べる代物ではないと私は考える。

憲法前文にもあるように、平和への不断の努力が求められている中で平和憲法にあぐらをかくことなく、闘い学んでいきたい。

ちょこっとかんたん体操 44 若返り・骨粗鬆症予防編

ドスコイ! しこ踏んで骨を丈夫にしよう

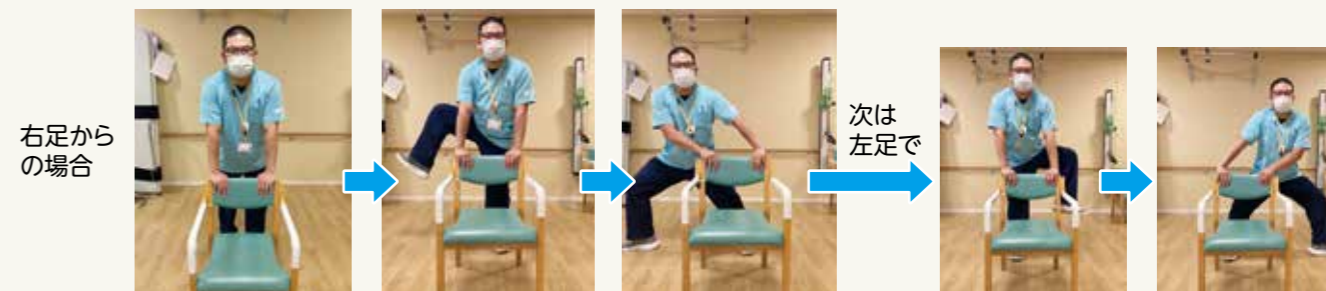
骨粗鬆症を予防するためには、カルシウム・ビタミン・タンパク質の摂取や日光浴に加え、骨に刺激の加わる運動が必要です。今回は骨に物理的に刺激を加える“しこ踏み運動”をご紹介します。

関節痛がある方、骨折をされたことがある方やバランスに不安がある方は、無理をせず座っておこなってくださいね。



ひだまりの里デイケア主任
作業療法士
川淵 達巳

立ってやる時



- ①椅子の背もたれをもって立つ(腰がひけないように、腰を伸ばす)
- ②股をひらき、膝とつま先を外側へ向けて、足を真上にあげる。
- ③踵から床へおろす。(おろすだけで刺激が加わるので、強く踵をうちつけない!)
- ④左右10回ずつ行う。(週に2～3回でいいです)

座ってやる時



かかとを床におろしたら、前に戻し、反対の足を上げる



大切に丁寧に受け継がれる 伝統を感じた 大庄北付近を散策

歩いて健康
歩けば出会い

今回のコース JR立花駅⇒大島神社⇒東光寺



地域を守る西向き鎮守さま

今回は大庄付近に住む組合員さんに教えてもらったお勧めスポットへ出発です。

JR立花駅南口から道意線を越え、南へ進み橋通りに向かいます。ちよっぴり迷子になりつつ「大島神社」に到着です(写真①)。御祭神は素盞鳴尊(スサノオノミコト)、社殿は珍しい西向きで、拜殿前の狛犬は、京阪神間の石造りの狛犬では二番目に古いとされており、表情がとてもキュートです(写真②)。

宮司の森本さんに「神輿」と「だんじり」の違いを教えてくださいました。

神輿は神社の神様に氏子地域内を見もらうために乗っていただく輿で、だんじりは神様に見て喜んでいただくものなので、上に乗って格好よく巡行の指揮を取るのだそうです。そういう違いがあったんですね。確かに神様が乗っているお神輿を激しく動かしたり、ましてや屋根に登るなんて出来ませんもんね。大島神社では秋の例祭で「子ども地車」と「大島太鼓台」が巡行します。

この日は大島太鼓保存会の皆さんが集まっておられ、特別に倉の中の大島太鼓台と大島地車を見せていただき迫りに圧倒されました(写真③)。なんと、自分たちが間伐材を運んできて寝かせ、皮をはいて磨いて丸太にして、担ぎ棒、脇棒を付け替え、幕などをミシンで補強、提灯作りや装飾作りもしているそうです(写真④)。

近くで見ると丁寧に作られている事がより分かり、大切に受け継がれている事に感動しました。そして次世代に繋ぐため、様々な活動をされている事も聞けてとても、いい時間を過ごせました。宮司さん、保存会の皆さんにお礼を言って、次の目的地「東光寺」へ向かいます。



①大島神社

④山車を見学中

石造美術が多く残るお寺さん

大島神社から、明治19年代に建てられた尼崎登録文化財の島中家住宅前を通り過ぎると(写真⑤)、モダンな建物が見えてきました(写真⑥)。

「東光寺」は文禄2(1593)年に創建した浄土宗知恩院の末寺です。今の2階建て本堂は平成2年に建て替えられ、1階はホール、2階が本堂です。階段にはいす式の階段昇降機が設置されていて足の不自由な方も本堂にいけるように配慮されています。

昔から地藏信仰が盛んで、東光寺にも「千体地藏所」があり、中央の地藏菩薩像の周りに小さなお地藏さんが並べられた千体地藏(写真⑦)がいらっやいます。また山内には、尼崎市指定文化財に指定されている尼崎最古の板碑「阿弥陀坐像板碑(いたび)」(鎌倉時代後期)と「地藏立像板碑」の他、たくさんの石仏が残されています。

いい天気の日には神社とお寺をゆっくり巡り、身も心も清々しく、また元気に過ごしていこうと思う散策になりました。



⑦千体地藏



⑤尼崎登録文化財 島中家住宅



前号でお知らせした戸ノ内地域組合員総訪問行動を実施しました。

11月23日(祝)、雨の降る中、理事会を先頭に、理事、職員組合員、戸ノ内以外の支部長や運営委員など

どの地域組合員の45人が、446軒の組合員宅を訪問して、250人を超える戸ノ内地域組合員さんと対話ができました。

「そういえば、訪問するって言って

戸ノ内地域組合員 総訪問行動で 446軒を訪問



これから戸ノ内組合員センターの活動に役立てます

いたわね」と、多くの戸ノ内地域の組合員さんは、機関紙『にじと健康』でお知らせした訪問予定をご存じでした。

446軒の訪問行動では、戸ノ内診療所の機能転換と診療所やコープ園田への巡回バスについてお知らせしながら、それぞれの組合員さんの困りごとや要望等も聞くことができ、実りの多い訪問行動となりました。

これから、医療生協として何ができるのかを検討し、2023年4月開所予定の「尼崎医療生協・戸ノ内組合員センター」での地域活動に役立てていきたいと考えています。

なお、地域によっては一部訪問できなかったところもあります。こうした地域には組合員活動部が再度訪問することで調整しています。



おせち料理をリメイク

たこやき器で作るアヒージョ

たこやき器で作るアヒージョを紹介します。アヒージョとは、オリーブオイルとニンニクで食材を煮込むスペイン料理です。油で煮るので、材料の水気をしっかりとふき取る、ミニトマトなど熱で膨張するものは余熱でさっと温める程度で食べてください。

材料

- ・ニンニク…………… 1カケ(うす切り)
- ・オリーブオイル… 適量
- ・鷹の爪…………… 1本(種を取り除き小口切り)
- ・おせちの残り(煮しめ、黒豆、数の子など)
- ・切り餅
- ・フランスパン(5mm程にスライス)
- ★今回プラスした材料
エビ、ミニトマト、ウィンナー、アスパラガス、ブロッコリー、チーズ、シーフードミックス

作り方

- ①材料を一口大に切る。水気がある材料は、キッチンタオル等で水気を取る。※油はね防止にしっかりと!
- ②たこやき器の穴にニンニク、穴の1/3程度オリーブオイルを入れ、弱～中温で油を温める。お好みで鷹の爪も一緒に入れる。※油の入れすぎに注意
- ③温まったら、①の材料を入れて、火を通す。※油がはねやすいミニトマトなどは、たこやき器の電源を切ってから余熱で温める。
- ④お好みで塩など振って召し上げ。





〈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くことがあります。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
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名の方に図書カード500円分を差し上げます。なお、当選者の発表は図書カードの発送をもってかえさせていただきます。

NO.302 11・12月号の正解



(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

組合員のこえ

- ひざ痛を、ダイエットで治した知人がいて、「よし、やせるぞ!」と思ってもう1年。ダイエットの記事をのせて下さい。
- 戸ノ内診療所が2023年3月末で運営を終了する記事を読みました。私は戸ノ内で生まれ育ちましたから、とても残念です。一人暮らしとなった母は、長く戸ノ内診療所に大変お世話になりました。特にケアマネさんには良くしてもらい、ありがとうございました。
- 「ちょこっとかんたん体操」
- つまでも体力と健康を維持したいです。わざわざジムに行かなくても『にじと健康』があれば十分です。
- 「いま憲法を考える②」の内容がとても印象的でした。生活保護を受けているという理由で大学進学の際に世帯分離を強要されることに驚きました。みんなが平等に教育を受けられる、よりよい社会になってほしいと強く感じました。
- 『歩いて健康』の中の記事で

組合員のこえ

- まちがいがあります。「大きなクスノキと十三塔でお店から南へ」これは北へとのまちがいです。地図はあっています。
- 健康的かつ見映えも良いレシピなどがあればうれしいなと思いました!
- 口内炎は季節の変わり目とか野菜不足等で若い時かかり痛目目に会いました。お好み焼きを食べなさい(キャベツを食べなさい)と言われたのを思い出してお好み焼きをして食べました。
- 20代の大学生です。まちがいさがしが好きでいつも楽しんでいます。若者向けのおしゃれなカフェなどの紹介や、

尼崎医療生活協同組合 (2022年11月30日現在)

- 組合員：59,649人 ●出資金：21億2089万円
- 1人平均出資額：35,556円 ●支部数：35支部 ●班数：145班
- サークル数：48サークル ●グループ数：9グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,403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1,469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