

呼吸を 考える

空気がおいしー！



この時、下気道では
繊毛(せんもう)が
いっしょうけんめい
働いています

あまり
ふだん、考えることがない
呼吸の大切さ…
「呼吸」ってナニ？

呼吸は大事です。
呼吸しないと生きていけないですね。
呼吸は空気を取り込むことで成り立っています。
肺胞で酸素を取り込んで二酸化炭素を出すガス交換をしています。肺胞というのはブドウの房状で、両肺で3億個ぐらいある袋は表面がすごく薄い膜で、その膜を通じてガス交換をしています。1日、だいたい1万リットルぐらいの空気を入れ替えています。
肺は唯一、外界と直接つながっている内臓器官です。だから、細菌、病原菌、ウイルスが入ったり、花粉が入ったりします。いろいろな粉塵も入ったりするので、防御機構(仕組み)を整えておかないと危険なのです。

(尼崎医療生協病院 内科医師 上山 桂)

NO.304
尼崎医療生活協同組合
機関紙2023年3・4月号

にじ健康
と

今号の
内容

2面 <知っとこ健康情報> 呼吸を考える
3面 <医療生協のお医者さん> 山田 優先生
4面 <ご近所さん> 助け合い活動委員会
6面 歩いて健康歩けば出会い
7面 掲示板 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 上山 桂



Q.「防御機構」って
どんなことですか？

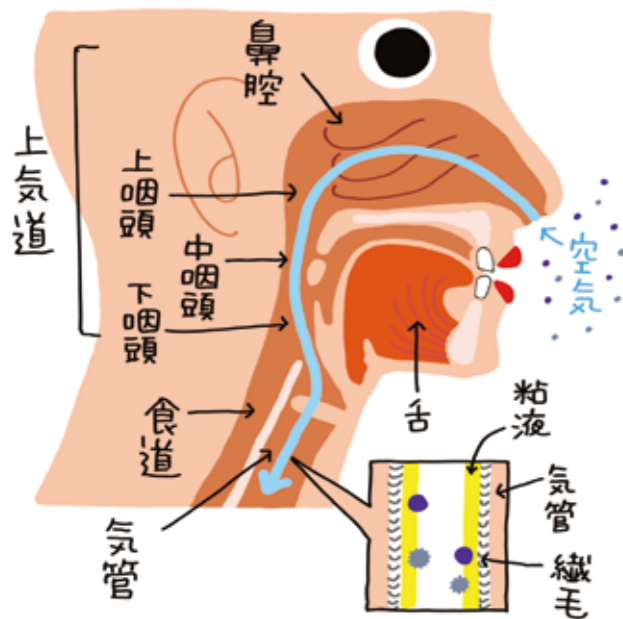
A.まず鼻毛です。
鼻の粘膜に鼻毛がたくさんついていて鼻毛の上に粘液がのっています。粉じんや細菌が直接入った時に、ここで大きなものを取り除き、空気が加湿され、温度も37度くらいになり、その空気が肺、肺胞の中に入ります。

鼻呼吸ではなく、口呼吸だけでは、外の冷たい乾燥した空気が肺に直接入るので、病気になってしまいます。粘液で大きな花粉などをつかまえ、鼻水やくしゃみとして外へ出す仕組みなのです。

鼻粘膜には「免疫グロブリン(IGA)」が多くあり、細菌などが入ると取り付いて食べてしまい排除するという仕組みになっています。鼻毛を抜くとその防御機構が働かず、ゴミや細菌がそのまま肺に入ってしまう、病気にかかりやすくなるので鼻毛は絶対に必要なものです。

防御機構は気管の中にもあります。上気道とは鼻から声帯まで、そこから肺までが下気道(気管支)です。下気道にも粘液と繊毛がたくさんあり、そこでキャッチしたものは繊毛の動きで口までもっていき痰として出します。痰は1日100cc程、作られていて、大抵は飲み込んでいます。飲み込んだものは胃の胃酸で死にます。うまくできていますね。人間ってすごいです。

ただし、乾燥したり冷たいときは繊毛の動きが悪くなって防御の仕組みがうまく働かなくなるので、風邪をひきやすくなるんです。



鼻毛は格好悪いモノじゃない。無呼吸の治療は大切です。

Q.そんな大切な呼吸ですが、
睡眠時無呼吸症候群って
よく聞きますね。

A.無呼吸は寝ているときに舌が落ち込んで気管がふさがってしまう症状です。肥満の人に多いですが、日本人は顎が小さく、細身で気道が狭い人もふさがりやすいのです。骨格の問題なのでなおすことはできません。30秒くらい、ひどかったら1分から1分30秒くらい呼吸が止まっている人もいます。

Q.無呼吸は自分では
わかりませんか。

A.そうですね。本人は寝ているつもりでも、無呼吸が起こると、脳波上は目が覚めている状態です。眠りが浅くなるので、日中、瞬間的に意識がとぶこともあり、車を運転する人ほど治療を受けることが必要です。

脳波や呼吸などを確認する1泊の検査入院があります。1時間に15回以上無呼吸がある人は治療対象で、35回以上になると重症なので、入眠時にCパップ(医療機器・酸素を送り込み呼吸を助ける)を装着してもらいます。睡眠時無呼吸は動脈硬化の危険因子の一つです。なので、重症の人は無治療では心筋梗塞、脳梗塞のリスクが高くなります。Cパップ治療をしないと動脈硬化が進行して心筋梗塞など合併症を起こすこともあります。

通常、睡眠時は副交感神経が優位となり、リラックスし、心臓もゆっくりしていますが、無呼吸になると交感神経に切り替わり頻脈になり、酸素飽和度も落ちます。そのことが非常に心臓に負担をかけます。Cパップを使うと、「これがないとあかん」という人が増えますよ。Cパップを嫌がる人もいますが、無呼吸の回数を減らせば程度が軽くなるので、あごの形にあわせた、舌を前に出すようなマウスピースを就寝時にはめてもらう治療もあります。

Q.予防法はありますか？

A.無呼吸症候群は骨格によるところが大きいので予防はむずかしいですが、高度肥満にならないことと、深酒をしないことでしょうか。

深酒は喉のまわりの筋肉を弛緩させてしまうので、舌のおちこみがひどくなり、無呼吸をおこしやすくなります。



第19回 医療生協の
お医者さん

長洲診療所 所長
山田 優 先生

今回は長洲診療所の山田優所長に聞きました。長年、地域医療に力を入れてこられた山田先生。いち早く発熱外来に取り組み、「コロナウイルスは災害、被災した患者さんを診るのは医師の仕事」という言葉が胸に残ります。(編集部)

長洲の町で25年
患者さんにもスタッフにも恵まれて

動機は違うけど医師の道へ

立命館大学経済学部を卒業したのち、石彫の勉強や科学技術の翻訳の仕事をしていました。翻訳の仕事に携わる中で医療の知識も必要だと実感し、だいぶ経ってから奈良県立医大へ通うようになりました。奈良医大は大和三山に囲まれた田園の中に飛鳥寺や藤原京跡などが散在するのどかなところ。ジョギングでは毎回違うコースを走るのが楽しみでした。

尼崎医療生協との出会い

翻訳の仕事の続けながら大学に通っていましたが、いよいよ国家試験となるとさすがに集中せざるを得ず、そんな時に医療生協の奨学金制度を知りました。その縁あって尼崎医療生協に入職した後に、専門研修は北海道勤医協で消化器内視鏡の研修を受けました。

指導医にも恵まれ、毎日のように内視鏡検査ができました。その頃、月に1度は内視鏡健診チームを組んで、広い北海道を回り、利尻島、釧路、えりも岬などで1回に20件くらいの胃カメラと大腸カメラを行ないました。夜はウニやカニなどの海の幸を地域の方からはらいでごちそうになることもありました。熊本の

山の中で生まれたため、自然の中で過ごすのが好きで、楽しい研修生活でした。

おかげで、尼崎医療生協病院に戻ってからは現在のような無透視化(放射線を使用しない検査方法)の一人法による大腸検査を始めることができました(昔はレントゲン技師など、スタッフも複数人が必要でした)。

早いもので長洲診療所に勤務して25年以上が経ちます。

長洲診療所の発熱外来

長洲はJR尼崎駅南の、工場と住宅の混在した地域です。近年、工場がマンションに変わりつつあり、駅北とは比べようありませんが、徐々に暮らしやすい地域へと変わってきています。そんな中で、患者さんたち、スタッフに恵まれ、往診や特別養護老人ホーム、保育所の嘱託医、産業医、コロナウイルス感染症の発熱外来などの地域医療を行なっています。

長洲診療所はコロナウイルス感染症の広がりに伴い、いち早く「発熱外来医療機関」として県に登録しました。

コロナウイルス感染症は災害だと思っています。

被災した患者さんを診るのは医師の仕事です。小規模診療所なので診られる数に限界はありますが、2020年11月から昨年未までに1,322件(内、陽性者516名)を診てきました。

「かかりつけの医院は熱があると診てもらえない」とか、尼崎市以外の方からも「市内の病院に電話しても、どこも断られた」、「主要駅に近かったので電話しました」という声を聞き、本当に困っている患者さんがたくさんいることを身をもって感じました。

体力に自信あり

今の趣味はゴルフ、読書でしょうか。読書は小説が好きで、乱読です。

小・中・高校時代は、野球、テニス、水泳と、いろんなスポーツに明け暮れたため、体力には自信があり、70歳を超えた今も元気に勤務を続けています。

〈取材後記〉

尼崎医療生協で唯一の「産業医※」の資格を持っておられる山田先生。近隣の企業からも多くの企業健診を受けておられ、地域と地元企業の健康を守り、支えていることがわかりました。これからもお元気で地域の医療を守ってくださいね。(編集部)

※産業医とは、労働者が健康で快適な作業環境で仕事が行えるよう、指導・助言を行う医師

体操、脳トレ、花折り紙 班活動で元気確認!

長洲支部

1月19日木曜日の午後、長洲診療所4Fへおじゃましました。この日は「百歳体操班」の活動日で毎週木曜日午後2時から1時間程、尼崎市から頂いたDVDを見ながら足首や手首に重りのサポーターを巻いて、ゆっくりゆっくりストレッチや筋肉トレーニングをしておられ、おじゃました私達も見よう見まねで参加。心も身体も癒されるひとときでした。(編集部)



現在活動中の班	活動日
花折り紙班(A)	第1・3月曜日
花折り紙班(B)	第2・4月曜日
脳いきいき班	第4金曜日
百歳体操班	毎週木曜日

現在、長洲支部は8つある班のうち4つの班が活動中とのこと。この「百歳体操班」は8名週1回の活動。コロナ前は10人以上参加されていたようですが、感染のリスクや体調不良でこの日は5名



の方が参加していました。「みんなに会って顔を見るのが楽しみ!」「まあ、安否確認で、休むと心配かけるし…」ということのみなさん、和気あいあいと活動をしています。

他の3班は「花折り紙」が中心の活動で、皆さん都合に合わせて参加できるときに参加して作品作りを楽しんでいるとのこと。現物にはお目にかかれませんが、写真で見ると「これが折り紙で作れるの?!」と目を見張るほどのできばえです。この活動のきっかけは数年前の

新春のついで「花折り紙」をプレゼントしたところ、「私も作ってみたい!」「作り方教えて!」の声で班ができ、元理事の宮田和子さんが講師をして、この活動が広がり、今日まで受け継がれているそうです。この様子は医療福祉生協の情報誌『comcom2017』(No.593)で全国に伝えられ、「長洲支部の誇りです!!」と支部長さんはじめ、皆さん声をそろえて話していました。

静かながら地道に元気良く、仲良く粘り強く活動されている支部の皆さんです。

活動の原動力は「ありがとう」と笑顔

助け合い活動委員会

1月の「助け合い活動委員会」取材しました。有償ボランティア「ご近所さん」は、西宮・難波・潮江・立花の4地域にあります。

まず、登録数と活動ボランティア数、当月の利用者数と回数などの報告でびっくりしたのは「ナニワご近所さん」で、12月度は登録33人で活動者22人、利用者45人・利用回数241回もありました。

それぞれの「ご近所さん」から経験が出され、意見交換されます。「『デイに行く前の身支度』は身体介護なのでヘルパー資格が必要になる」「認知症の方の依頼がケアマネを通じてあるが、二転三転して大変なことがある」など。

「病院の付き添いは1時間500円で喜

施設に入所された方のお宅のごみ出しのお手伝い



依頼を受けてキンカンを収穫



ばれている」は、介護保険利用時の負担額との差が大きいためです。さらに介護保険のヘルパー利用には細かい制限があり利用者の要望に沿えず、例えば、踏み台を使う高い所の掃除や電球交換は訪問ヘルパーはできません。「それがわからない利用者さんからヘルパーの不満を聞くのがつらい」…。介護保険の制

ボランティアさん募集中

〈問い合わせ先〉

平日14:00~16:00

西宮ご近所さん 0798-47-2006

潮江ご近所さん 06-6495-3177

立花ご近所さん 06-6434-6555

ナニワご近所さん 06-6417-2822

度が改悪されているのが原因なのですよね。

委員会ではこれまでの事例が次々と出て話は尽きません。利用内容は掃除が多いですが、庭の掃除から室内の片づけ、大掃除までいろいろです。「頑張れる原動力は、利用者さんからの『ありがとう』の言葉と笑顔です」と言います。

人生最後は一人暮らし。一人でも生活できる能力を身につけ、多くの人と関わり、助け、助けられる人間関係、地域社会を築いていきましょう。(編集部)

人生最後は一人暮らし。一人でも生活できる能力を身につけ、多くの人と関わり、助け、助けられる人間関係、地域社会を築いていきましょう。(編集部)

いま、憲法を考える④

私が憲法と聞いて真っ先に思い浮かぶことは「憲法25条の生存権」です。

20年以上主に医療ソーシャルワーカー(MSW)として相談業務を行ってききましたが、経済的に厳しく医療にかかることが困難な方の、医療を受ける権利(受療権)を守る上で、最後の砦となる法律が「生活保護法」です。

これは日本国憲法第25条の「生存権」の理念に基づき、国が生活に困窮する全ての国民に対し、健康で文化的な最低限度の生活を保障するための法律です。

この生活保護が年々改悪されています。2012年芸能人の親族が生活保護を受給していたことをきっかけに、生活保護に対するパッシングが起こりました。その後、第二次安倍内閣は生活保護費の段階的引き下げを実施し、これにより生活扶助基準(*)が最大10%引き下げられました。

これに対し、保護を受けている方たちは「生存権を保障した憲法25条に反する」として保

憲法が保障する自由・権利を守るには継続する努力が大切

組合員活動部 社会福祉士 山之上 育子



日本国憲法 第12条

この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によつて、これを保持しなければならない。又、国民は、これを濫用してはならないのであつて、常に公共の福祉のためにこれを利用する責任を負ふ。

護費を減額した決定の取り消しを求め、各地で裁判(生存権裁判)が行われています。

私の中で25条と同じくらい印象に残る条文が、憲法12条です。

生活保護の改悪、マイナンバーカード取得の強制等を鑑みても、憲法が保障する自由及び権利は私たちが何もしなければ失われていく危険があるのです。

生存権裁判のようにおかしいことにはおかしいと声をあげ、運動をしていく不断の努力が憲法を守っていく上で非常に大切であると感じています。



(※生活扶助基準…生活保護を受けている方へ衣食など日常生活のために支給される費用)

ちょこっとかんたん体操 45 若返り・姿勢編

良い姿勢を保って内臓も活発にしましょう

お腹の筋肉や背中の筋肉は上半身を支えるために大切で、鍛えることで姿勢の維持に役立ちます。

さらに、上半身は内臓が集まっている重要な部分なので、姿勢を維持することで内臓の働きが活発になることにもつながりますよ。



本田診療所デイケア 作業療法士 松下 昇太郎



①椅子のひじ掛けを両手で持ち、前に屈み背中を伸ばします。お腹と背中に力が入っていることを確認しながら身体を前に倒し過ぎないように行います。



②椅子のひじ掛けを両手で持ち、後ろへ反りお腹を伸ばします。背もたれに背中が付かないように頑張りましょう。



③両手を合わせて上げ、左右に曲げて脇腹を伸ばします。身体が折れないように頑張ってください。



④椅子のひじ掛けを両手で持ち左右にねじり、脇腹を伸ばします。

※週に2~3回 それぞれ10回×朝昼晩の3回行う



JR立花駅から線路沿いを散策

今回のコース

JR立花駅→岸田商事→あまがさきキューズモール→祈りの杜 福知山線列車事故現場

新たな尼崎名物「あまらむね」工場へ

今回はJR立花駅前で待ち合わせし、線路沿いの東にある、尾浜のラムネ工場「岸田商事」を訪ねました。

東へ歩いていくと、エーデルワイスの工場直営店が見えてきます。ちょっと寄り道。チョコレート菓子やパンがアウトレット価格で販売されています。買い物を楽しみホクホク顔でさらに東へ歩いていきます。

立花駅から歩くこと約30分、岸田商事さんへ到着です(写真①)。入り口をあけると、中から甘い香りがしてきます。突然の訪問にも関わらず、お忙しい中をご対応いただき、機関紙への掲載も快く了承していただきました。ありがとうございます。

岸田商事さんは創業40年以上の老舗で、約30年前から尼崎でラムネ工場をされているそうです。

特徴はなんですか?と尋ねると「アレルギーの心配がないこと」とおっしゃっていました。カラフルな約2センチのボール型のラムネは甘酸っぱくて、でも酸っぱすぎない懐かしい味がし、ホロっと砕けて口どけも良く、とてもおいしかったです(写真②)。

あまがさき観光局と協同し、尼崎の新しいお土産「あまらむね」として2021年からあまがさき観光案内所(写真③)と、ハンズあまがさきキューズモール店でも売っているとのこと、そのまま更に東へ歩き(写真④)あまがさきキューズモールに到着。尼崎のうまいもんを集めた「あまのいっぴん」コーナーに、尼崎観光名所がデザインされた「あまらむね」を発見しました。ちょうどいいサイズでお土産に喜ばれそうです。

立花駅から尼崎駅まで1駅分を歩いてきたので、ちょっと休憩。万歩計を確認すると7300歩!...もう少し休憩してから次へ向かいましょう。



阪神尼崎駅前の観光案内所ではケース入りで販売中

(写真⑤)。慰霊施設「祈りの杜 福知山線列車事故現場」は、2005年4月25日におこったJR福知山線脱線事故で亡くなられた方々の慰霊・鎮魂の場として慰霊碑と事故現場、資料が整備されています。

まもなく事故から18年。当日はテレビで映される光景を信じられない思いで見つめていたことを覚えています。

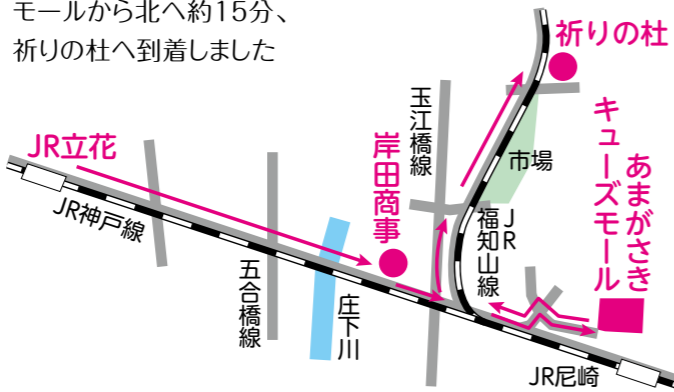
記帳所で警備員の方より注意事項の説明をうけ、慰霊碑に祈りを捧げました。一部現場の保存もされていて、「研修中」の腕章をつけたJR関係の人たちもいました。

その後、事故を伝える資料室を見学し、当日の様子や事故の背景など改めて学びました。二度とこのような悲惨な事故が起こらないよう願うばかりです。



福知山線 列車事故現場

あまがさきキューズモールから北へ約15分、祈りの杜へ到着しました



取材後記

お天気に恵まれ、歩いていると暑くなるくらいの陽気でした。約1万3000歩の散策となり、ちょっと疲れましたが次回もみんなで元気に歩きたいと思ひます。



掲示板

病院の絵画を
入れ替えました



ステキな作品ばかりです

昨年の12月25日(日)に大澤院長、職員と14名の組合員さんで、計45点の展示作業を行いました。1階受付からレントゲン室までの廊下に展示しています。ぜひ、ゆっくりとご覧ください。(病院地域院所利用委員会)

尼崎医療生協病院健診センターに 体組成計を導入しました

5分で結果が
わかります

体組成計では身体の中の筋肉量、水分量・たんぱく質・体脂肪などの体に必要な成分を調べることができます。正しい肥満度を計測すれば生活習慣病の予防にも役立ちます。あなたの身体に足りないもの、チェックしてみませんか。その場で結果がわかりますし、体組成計だけでも予約は可能です。ただしペースメーカーなど装着されている方は測定が行えませんので、ご注意ください。

乗るだけで

組合員：500円 一般：600円

今年度の健診は3月
までに受けましょう。

今年度の健診を受け忘れていませんか?
生協病院では乳がん・子宮がん検診も一緒に受けられます。

健診で
安心

予約はこちらまで

平日 9:00~16:00
TEL 06-6436-1845 (健診直通)
TEL 06-6436-1701 (病院代表)



いきいき虹の健康レシピ

エネルギーの摂取量不足が気になるときは... カロリーがしっかり摂れるミートパイ

尼崎医療生協
管理栄養士 寺岡伸子

カロリーが気になる私はパイシートの代わりに春巻き皮や薄揚げで作ってみようかな~?



同時に作る

ベークドポテト (2人分)

- ジャガイモ...小1個
- 小麦粉...大さじ1/2
- サラダ油...大さじ1/2
- 塩...小さじ1/5

- ジャガイモを約1cm厚みの棒状に切って10分程水にさらし、キッチンペーパーで水気をよくふき取る。
- ①をポリ袋に入れて小麦粉を全体にまぶす。
- ②にサラダ油をまぶして、ミートパイを焼くオープン皿の隙間にアルミホイルなどに乗せて、一緒に焼く。焼きあがったら塩を振りかける。

1人分 53kcal
塩分0.5g

1人分 866kcal
塩分2.9g

作り方

- 冷凍パイシートは半解凍の状態にする。
- フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにした玉ねぎ、にんじんを中火で炒める。
- ひき肉を加えて、炒め合わせ、調味料を加えて味を整える。
- 小麦粉をふり、軽く混ぜて火を止め、2等分にして冷ましておく。
- パイシート1枚を半分にし片方に④をのせる(4隅は1センチ程度開けておく)
- 4隅に溶き卵を刷毛などで塗り、残りのパイシートをかぶせる。
- パイシートの上下が合わさるようにしながら4隅をフォークの先で抑える。
- 表面に数か所切り目を入れ、溶き卵を塗る。残りのパイシートも同じように。
- 予熱したオープンに入れ、200℃で20分前後焼いてできあがり。

※オープン以外の方法...魚焼きグリルやオーブントースターでも可能です。どちらも必ず予熱してから、200度で15分前後焼きます。温度調整ができない場合は、焼き始めて10分後くらいに見て、焼き目加減が強ければアルミホイルをかぶせて、さらに10分くらい焼いてください。



〈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 3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.303 1・2月号の正解



(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘
11-12-1
尼崎医療生活協
機関紙委員会
FAX
06-4962-4921

組合員のこえ

- 爪を見て体の状態がわかるのに驚きました。自分の爪を見て、少し良くない所が…気を付けようと思いました。
- 「爪」の記事、興味深く拝見しました。年々爪がうすくなり、ネイルもおしゃれというより「補強」目的だったりしていますが、ネイリストの方は、長持ちの秘訣をオイルを塗ったり、マッサージ等ケアが80%だと。自分の身体の一部、大切にしようと思いました。
- 『ちょこっとかんたん体操』は年寄りには大変参考になる運動で毎回活用して
- 本当に足・身体全体が元気です。
- 「にじと健康」いつも楽しみに開きます。表紙の写真や先生の紹介、支部の地域の活動、健康レシピ…。不安な世の中、皆さんと共に生きているんだと穏やかな気持ちになります。心穏やかな通信をありがとうございます。
- 「大庄北付近を散策」はご近所さんなのに知らないところがたくさん…。足腰きたえるためにもぜひ行きたいです。
- 身近なお寺や神社がとりあげ

組合員のこえ

- られた記事がたいへん興味深く拝見しました。
- MRIが最新式になる記事を読みました。期待できると思います。今回の「まちがいさがし」家族みんなで楽しみました。良いコミュニケーションがとれました。ありがとうございます。
- たこ焼き器でアヒージョ、さっそく作ってみました。にんにくをまちがえて、みじん切りにしてしまい、油がハネてハネて大変でした。でも、とても美味しかったです。
- 内容も多岐にわたり、色づきも見やすい機関紙です。特に船越先生の記事にはとても感動しました。まちがいさがしは難しくて家族総出で挑戦しました！

尼崎医療生活協同組合 (2023年1月31日現在)

- 組合員：59,864人 ●出資金：21億1874万円
- 1人平均出資額：35,393円 ●支部数：35支部 ●班数：148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：39593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1464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