

髪と頭皮の健康を考える



髪にも成長期はあるし、 休止期もありました

今回は「髪と頭皮の健康」を考えます。

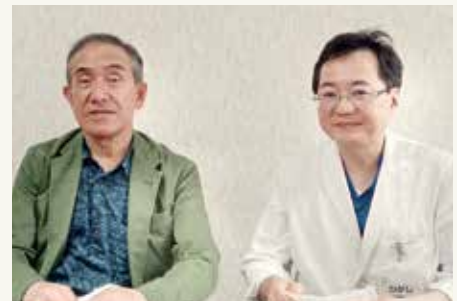
皮膚科・玉置昭治医師、内科・東一医師（医療生協病院副院長）からお話を聞きました。

玉置医師 髪には、発育期・成長期、退行期、休止期があります。発育期・成長期は7～8年、退行期は伸びもしないが抜けもしない時期で、1か月くらいです。休止期は毛包（毛髪を産生するところ・毛穴の底）に毛がない時期のことで、6か月くらいです。人間の髪は10万本あって、1日に100本程度が抜け落ちますが、髪の生え変わりはてんでバラバラに起きるので、全体では髪が維持されています。

東医師 年齢とともに抜け毛が増え、艶がなくなり、白髪が増えていくのは老化現象ですね。

玉置医師 そうですね。老化現象である抜け毛や白髪は、遺伝によると言われていています。私も父の髪が少なかったのも、その影響でしょう。少なくなってきましたよ。

時々ストレスから解放されて
すっかり脂あぶらを出さなくちゃ



（2面につづく）

NO.309

尼崎医療生活協同組合
機関紙2024年1・2月号

にじ健康

今号の
内容

- 2面 新年のご挨拶、髪と頭皮の健康を考える
- 3面 医療生協でがんばる⑩ 看護師さん
- 4面 支部レター、ちょこっとかんたん体操
- 5面 憲法学習会レポート、健診で安心
- 7面 掲示板、レシピ

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/>



尼崎医療生活協同組合
理事長 大澤 芳清

今年は、尼崎医療生協が誕生して50年になります。記念事業として、先人の経験や業績を学ぶ動画や記念誌の作成を考えています。50年の歴史は、組合員のみならず毎日地域で活動いただいた成果であり、尼崎医療生協の宝です。これからもみなさまとともに新たな50年に向け進んでまいります。

2024年がみなさまにとって発展の年になることを祈念いたしまして新年のご挨拶いたします。

本年もよろしくお願いたします。

昨年は尼崎医療生協の活動にご参加いただきありがとうございました。昨年5月から、コロナ禍による制限が解除され、尼崎医療生協でもいろいろな活動が再開されました。コロナ禍で失われたつながりや、明らかとなった課題に、これからも向かい合っていきたいと思えます。

明けても
おめでとう
ございます



先輩との関わりのなかで 仕事の意味を考えました

前号に引き続き看護師さんにお話が聞きました(編集部)

Q.看護師になるきっかけはありましたか?

A.看護師を意識したのは高校1年生の時でした。父がガンにかかって入院していたんですが、そこでのガン患者への看護とフォロー、そしてその家族へのメンタルフォローもする看護師さんたちの働く姿を見て、「こういう仕事もいいなあ」と思ったのが大きなきっかけです。

そこから「通える距離の学校を」、「通える距離の病院を」と考えて、進学し、医療生協へ入職しました。

Q.尼崎医療生協との出会いはいつですか?

A.看護学校を卒業してそのまま医療生協病院で看護師になりました。今年で5年目になります。私は尼崎生まれで、尼崎で育ったんですが、家から近いところで就職したい...と考えていました。高校生の時に、医療生協病院の高校生一日看護師体験にも参加してみたら、雰囲気も良くて。入職する前、看護学生の時に面接体験を受けることもできました。また晴れて奨学生になることもでき、何かと入職前から医療生協病院とのかかわりがありました。

Q.医療生協病院ではどんな仕事をしていますか?

A.現在は2階東病棟で働いています。急性期の病棟です。入院する患者さんには介護度が高い高齢の方も多く、そうした患者さんへの看護を通じて高齢者の急性期の看護を学んでいます。入職当初は、地域包括ケア病棟の勤務で、主に認知症患者さんとのかかわりを持つ機会

尼崎医療生協病院
2階東病棟 看護師

森田 百恵 さん



Q.原水禁世界大会に参加されたね。

A.今年の長崎での原水禁世界大会に参加しました。師長さんが、「行って勉強してきて」と推薦してくれたので。原水禁世界大会では被爆体験を聞く分科会へ参加しました。祖母からは空襲で防空壕に避難したなどの話を聞いたことがあったように思うのですが、被爆者の話はとても胸に迫るものがありました。「今、戦争が起きたらどうしよう、どう生きていけるのか」...率直に感じたことです。この間、ロシアによるウクライナへの侵略、そしてつい最近ではパレスチナでの戦闘が起きました。武力ではなく話し合いで解決できないのか、考えてしまいます。

Q.気分転換はできていますか?

A.入職して5年経って、ちょっとだけ時間がとれるようになったと思います。友達とライブに行ったり、遠出や旅行などにも行ったりしています。そういう時は気分転換になっているなあと感じます



医療生協で
がんばる
看護師さん

取材後記
「コロナ禍で病棟の看護師さんは疲弊しておられる」と聞いていたのですが森田さんはとても素直でフレッシュでエネルギーな方でこちらが反対に元気をもらえました。

知ってこ健康情報

髪と頭皮の健康を考える

髪や頭皮と病気

東医師 今回、「髪・頭皮と健康」で、関連書籍や資料を見直しましたが、内臓疾患、内科の病気が髪や頭皮に関連するという文献は見当たりませんでした。

玉置医師 髪や頭皮が内臓疾患に現れることはほとんどないと思います。まれに頭皮にがんの転移や血管肉腫が頭部に出るなどがありますが...。皮膚科医を50年していますが、1、2例しか経験がなかったですよ。髪の病気というと「円形脱毛症」があげられますが、ストレス等が原因で、髪が生える周期が、部分的に一気に休止期に入った状態です。休止期は6か月ほど続くので、その間は生えてきません。髪に対する自己免疫疾患が原因と言われます。(※自己免疫疾患は、通常、体内に入ってきたウイルスや細菌を攻撃するTリンパが、正常な細胞を攻撃してしまう疾患です)

東医師 抗がん剤を使うと髪がごそと抜けてしまうことがあります。これは抗がん剤が、がん細胞だけではなく、健康な細胞にも作用してしまうからなので、投与を止めればもとに戻ります。

髪のケアはふつうがいい

東医師 毛染めやシャンプーなどについて、何かアドバイスはありますか?

玉置医師 髪には1本に1つ脂腺があり、皮脂をつくって頭皮を酸性に保ち、菌を寄せ付けないようにしています。髪は自然に分泌される皮脂で守られ、きれいに保たれます。特別なことをしなくても、週2回程度シャンプー、リンスをすれば十分なんです。



皮膚科
玉置 昭治 医師



内科
東 一 医師
(医療生協病院副院長)

髪には自然の皮脂が大切です

それでも皮脂は十分出ているからシャンプーするだけでも大丈夫です。洗いすぎたり、毛染めなどをすると、皮脂を流してしまって髪は傷みます。「髪の質はストレスで変わる」と言われるのも、分泌される皮脂の影響なんですよ。

抜け毛防止や増毛に薬は効くのか

東医師 テレビコマーシャルなどして市販されているミノキシジルなどがありますね。

玉置医師 ミノキシジルは保険診療で使える薬ではないので使えませんね。今のところ、皮膚科で使える薬はフロジン液しかありません。他にもコマーシャルしているよく聞く名前の商品などありますが、「効果があった」という根拠を皮膚科学会に示したものはありません。

髪・頭皮の健康に必要なことは

東医師 やはり、当たり前のことをして、抜け毛や白髪の対策もやりすぎない、ということでしょうか。

玉置医師 抜け毛や白髪は老化現象ですからね。自然が一番ですよ。「髪の質はストレスで変わる」ということは、ストレスが皮脂の分泌に作用するのでしょうかね。

東医師 ストレスを軽減することですね。

玉置医師 僕も髪が少なくなってきたのでいろいろ試そうか考えますが、ふんざりがつきません(笑)。



20年以上続けている 班活動が盛んです!

立花支部



「立花支部」はJR立花駅の北東にある地域で比較的エリアの広い支部です。特徴的なことは、9班ある班活動が盛なこと。7人の運営委員さんが、それぞれの趣味や特技の分野の班長を受け持ち、20年以上続けています。

月謝も要らず趣味と実益を兼ねた習い事で地域の組合員さんと強く結びついています。出資金、「にじと健康」配布、署名と班員さんは快く協力していただきます。困っていることは高齢化で配布者さんが減ったこと。どうしても運営委員さんに負担を掛けてしまっています。他の支部はどうして解決されているのかお聞きしたいです。(立花支部運営委員一同)

班会を紹介します!

- ストレッチ班**:約1時間半、全身のストレッチ体操、ストレス解消と爽快感で毎週続けられています。
- 太極拳班**:約1時間、簡化二十四式をマスターしました。
- みんなで唄う会**:約2時間、童謡、昭和の演歌を歌集で大きな声で唄いオーラルフレイルにも役立ってます。
- おしゃべり班**:約2時間、日頃の悩み、家族のこと、食事の献立、病気のこと、何でもおしゃべりして、トランプで頭の体操もしています。
- 絵手紙班**:約2時間、季節の画材で描きます。永年の継続で



- フラダンス班ブリーリア**:年2曲マスターしています。地域の催し物にも出演依頼が来ています。気持ちも明るく楽しく踊っています。
- ハイキング班**:遠方や登山に出かけられなくなって近隣の公園を散策しています。定例化してなくて、その月、その場所を決めて月1回続けています。
- グリーン班**:毎回使用している会館の清掃を週1回当番制でお掃除しています。
- 南京玉すだれ班**:約2時間、第2水曜日に活動しています。

立花支部 活動エリア

立花町1丁目～3丁目
大西町1丁目～3丁目
三反田町1丁目～3丁目
地域人口 16,083人
地域世帯数 8,487世帯
組合員数 1,737人
手配り部数 1,200部
配布者数 51人
(2023年10月末)



9月14日、あおぞら会館組合員ひろばにて、ジャーナリストの伊藤千尋さんを招いて憲法学習会を開催しました。テーマは「戦争に走らず、安心して暮らせる平和国家を私たちの手で!」。会場に90名、WEBでは30か所からのアクセスがあり、150名以上が参加しました。(報告:組合員活動部・山上育子)

戦争への道を進まず、 平和な国をめざすために

伊藤さんの講演で強く印象に残るのは、「現在、国は台湾有事などで危機をおおって軍事費を増大させる道を進んでいます。私たちが『憲法9条を守れ』と言うと、『9条で国を守れるのか?』とよく言われます。

しかし、『国を守る』という考えの本質は、『国境の向こうは仲間ではない=敵なのだ』という発想です。憲法9条は世界に普遍性を持っています。憲法9条は人間性を守り、国籍を越えて人類を守るものです」というお話です。

9条を体現している例として話されたのは、アフガニスタンの難民たち、65万人を救った中村哲



講演 ジャーナリスト 伊藤千尋氏



医師の姿でした。砂漠に水路をつくり、畑をつくり、人々がそこで暮らせるようにしたのです。そして、平和憲法を施行して、軍隊をなくし、国家予算の30%を教育にあてた国、コスタリカです。それが、人類が目指し、憲法9条の活きる、平和な国家の姿だと感じました。

参加者からの感想は、「わかりやすいお話でとてもよかった」、「憲法9条をより深く知ることができた」と大好評でした。会場の皆さんも講演中に大きくなずいたり、声を出して笑う人も多くて、とても楽しく、希望の持てる講演でした。

ちよこっとかんたん体操 50 筋肉を維持しながら減量

筋肉を維持しながら減量でメタボ解消

メタボリックシンドロームは内臓肥満と高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった病態で、心臓病や脳卒中になりやすい状態と言われています。

メタボリックシンドロームの解消として減量が必要ですが、高齢の方の場合はむやみにやせようとする脂肪だけでなく筋肉まで減らしてしまう可能性があります。筋肉量を維持しながら適正な体重を目指すために、簡単な体操をご紹介します。

5～10回を1セットとして、1日2～3セットを目標に実施しましょう。



理学療法士 鍛冶 亮祐



① いすスクワット



② 座ったままももあげ



③ 両足かかと上げ

4つ数えながらゆっくり立ち上がり、同じく4つでゆっくり座る

左右それぞれ、ももを上げた状態で2秒維持してゆっくりと下ろす

ゆっくりかかとを上げて2秒維持してゆっくり下ろす

今年度、健診されていない方は 3月末までに健診を受けましょう!!

組合員健診をご希望の方は、病院健診センターまたは各診療所までご連絡ください

組合員健診(基本セット)

- 対象者** 40～74歳：特定健診受診券をお持ちの方
75歳以上：後期高齢者健診対象者(受診券不要)
- 料金** 自己負担なし(受診券に自己負担金額の記載があってもいただきません)
- 健診内容**
 - ◎問診の確認 ◎身長、体重、BMI、腹囲測定
 - ◎診察 ◎血圧測定 ◎尿検査 ◎血液検査
- 組合員だけの追加項目(自己負担はありません)
 - ①血液検査(貧血、栄養状態等) ②心電図
 - ③便潜血検査(大腸がん検診)

健診で安心

特定健診の結果、特定保健指導のご案内(特定保健指導利用券も含む)が届いた方は

特定保健指導を受けましょう!!

特定保健指導では、一人ひとりの生活習慣や目標カロリー、運動など、健康な生活を送るためのプランを一緒に考えて、アドバイスをします。無料で、テレビなどの健康情報より、もっと確実に役立つ「特定保健指導」を、ぜひご利用下さい。

尼崎医療生協病院健診センター(直通)

TEL 06-6436-1845



福の神のスタンプを集めて世界の平和を願いました

今回のコース 阪神尼崎駅→寺町



(右)弾痕の残る塀



1

2



3



4

(左)大黒天のスタンプ台と本興寺の三重宝塔豊廟壇

戦争の傷跡

今回は『にじと健康261号』(2016年1・2月号)でもこのコーナーで紹介した七福神を再度めぐってみました。

まず、阪神尼崎駅から南へ歩いて、いまは尼崎市の開明庁舎となっている元開明小学校の道を通ると、「太平洋戦争末期の米軍機の機銃掃射による弾痕の残る塀」があります(写真①②)。塀に開いた穴を見ると、ウクライナやパレスチナ、イスラエルの戦争が胸をよぎります。尼崎市の報告によると、1945年3月から8月までの米軍機の空襲で、死者479人、家屋全焼約1万1千戸だったそうです。

布袋さんを探せ

尼崎駅の観光案内所でもらった地図をもとに、七福神の印のある本興寺へ到着。境内に目印ののぼりとスタンプ台があり、ここは大黒天です(写真③④)。編集委員はさっそく各自のノートに押しします。消しゴムハンコっぽい可愛らしいデザインです。

次はそのまま南西へ歩き、貴布禰神社の福祿寿神、北へ戻って長園寺の毘沙門天、その次は廣徳寺…へ行ってみると、あれ? そこにスタンプ台がありません。社務所のかたに

聞くと「うちはやってないんですよ」とのこと。…では、次へ。大覚寺の弁財天(写真⑤)、常楽寺の寿老人、そして、尼崎えびす神社は恵比寿神(写真⑥)。

ひとり足りないのは布袋さんでした。

えびす神社の巫女さんに「布袋さんはどこですか?」と尋ねると「法園寺です」とのこと。



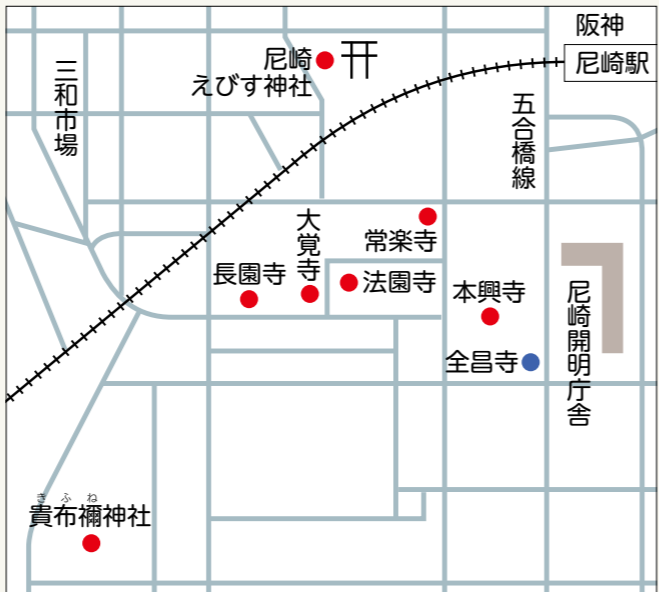
と。巫女さんに見せてもらった七福神スタンプ用の色紙にはちゃんと「法園寺」となっていました。

法園寺へ戻り、布袋尊のスタンプを押して、ようやく七福神がそろいました(写真⑦)。

七福神さま、お願い!

色紙を買わず、ノートの切れ端で済ませた私たちは、多めに歩き、途中のたこ焼き屋さんはお休み、たまたま見つけた行列のできる餃子屋さんに並ぶと、最後尾に並んでいたお兄さんたちから「きょうは僕たちで終わりました」と言われる始末。

でも、いいんです。世界の戦争を1日も早く終わらせ、貧困をなくしてください。その願いは叶えてください、七人の福の神さま!



やっぱり恵比寿神はえびす神社なんです



5



6



6



7

2016年の時はまちがわずに法園寺で布袋さんのスタンプを押ししていたのに...

掲示板

法人リハ部介護予防講座

嚥下の力を維持し、いつまでもおいしく食べて若返るために



食事を飲み込む機能を嚥下機能といいます。年齢とともに、筋力が落ちるように、嚥下機能も低下してくると肺炎を起こしやすくなり、体力や体の機能が低下するきっかけになることもあります。嚥下の力を維持し、中身も見た目も若返りを目指しましょう!!

日時: 2024年1月29日(月) 14:00~15:00

場所: あおぞら会館 組合員ひろば2

講師: 病院リハビリテーション科 言語聴覚士

講座内容

- のどまわりのアンチエイジングについて
- 嚥下機能やお肌のハリを維持するためのエクササイズ
- 体験してみて感じたこと、思ったことを語りましょう

朗報

胸部レントゲン検査 (65歳以上)がワンコイン +50円(税) 1,100円安くなります

2024年1月より、組合員基本健診(自己負担なし)のオプション検査「胸部レントゲン」がワンコインで受けられます(これまでの税込1,650円から1,100円も安くなります)。

健康づくりは健診から。早期発見・早期治療にお役立てください。

詳しくは、尼崎医療生協病院健診センター(06-6436-1845)、尼崎医療生協の各診療所へお問い合わせください。

いきいき虹の健康レシピ

昆布とイワシの甘酢煮

縁起物としておせち調理にもよく使われる昆布。和食のベースの出汁には欠かせない食材です。

昆布のネバネバ成分、水溶性の食物繊維のアルギン酸は、同時に摂取した食べ物と絡み合い消化吸収を遅らせる働きがある栄養で、糖質や脂質の吸収を抑える効能が期待されています。

また、アルギン酸は、ほぼ消化・吸収されないまま胃から腸と届き、腸内の不要なものをからめ捕りながら便として体外に排出されるため、便秘の予防や腸の働きを整える効能だけでなく、今キャン



1人分 121.4kcal 塩分1.45g

ペーン中の大腸がん予防にも有効です。

昆布の褐色の色素のフコキサンチンは、脂肪の燃焼を促す作用のある成分です。さらに、内臓脂肪から高血糖の原因となる物質が発生するのを防ぐ働きもあるため、血糖値を下げる効能があるといわれています。ミネラル分としては、カルシウム、カリウム、ナトリウム、うまみ成分として特に有名なグルタミン酸、アスパラギン酸他があります。出汁を取った後も残らず使いたい食材です。

材料 (2人分)

- ・昆布..... 1枚(長さ約35cm)(日高昆布など)
- ・水..... 約200~300cc
- ・イワシ..... 2尾(16~17cm)
- ・合わせ酢... 50cc(三杯酢)(市販されている便利酢でもOK)
- ・生姜..... 少々
- ・爪楊枝

作り方

- ①昆布は半分に切り、分量の水に15~20分漬けておく。
- ②イワシは、頭と内臓を取り、血合いや汚れを洗う(骨が気になれば取る)
- ③戻した昆布を縦にして、イワシを横にしてのせ、昆布をくるくると巻き、巻き止まりを爪楊枝で止める(戻したかんぴょうや長く切った昆布で結んでもOK)。
- ④鍋に巻きとりを下にして③を並べ、生姜、昆布のつけ汁、合わせ酢を入れて、弱火から中火にして20~30分煮詰める。昆布の表面が乾くと固くなるので、時々上下を返す。
- ⑤一口大に切って盛り合わせる。
*合わせ酢にはラッキョウのつけ汁なども利用できますが、塩分の量が多いので使う量は控えめに。
*作りたても美味しいですが、少しおいても美味しいです。

尼崎医療生活協同組合 管理栄養士 寺岡 伸子



〈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

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.308 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

- 「生命の安全教室」の記事、とても大切な事なので娘に渡そうと思っています。子供達にはなしてもらいます。
- 『にじと健康』を読んで頭に詰め込めば”認知症”もぶっ飛びんじゃないかな?と感じています。認知症にはなりたくないです。まだ若い方も恐怖症になっている方もいるみたいですがクイズをクロスワードクイズにして欲しいです。
- 『いきいき虹の健康レシピ』で紹介されたショウガ入り卵スープを早速作ってみました。ショウガの香りにいやされながらおいしくいただくと、体の芯からポカポカ温まってきました。
- 基礎代謝の言葉を良く聞きますが意味がわからなかったのですが今回よくわかりました。笑顔のステキな松良さんのお話に感動しました。ありがとうございます。
- 体に関すること、食事メニュー、読み物、地域に関する記事、体操、非常にバランスが良く楽しく拝見させて頂きました。まちがいさがしも難度が高く毎回全ては見つけれないことが多いです。自分ではお手上げの場合、友人にも探してもらいます。

組合員のこえ

- 寒くなると免疫力も低下してお通も滞りがちになるので(?)腸活体操続けてみようと思っています。傘を売っている本屋さん「小林書店」は私も気になっていました。
- 基礎代謝と基礎体温のお話、分かりやすかったです。運動をすることは大事だと思っていましたが、簡単な運動でも筋肉が増えたとわかり、無理なく続けられそうです。
- 「歩いて健康歩けば出会い」で小林書店の紹介がありました。
- 基礎代謝を上げる為、遅ればせながらラジオ体操を始めました。先生が述べられている通り、脂肪が蓄積されています。まだ始めて3回目です。身体も硬く、順序も忘れて、とてもびっくりしています。大きな声で勢よく「ラジオ体操第1始め」と励みます。

尼崎医療生活協同組合 (2023年11月30日現在)

- 組合員：59,887人 ●出資金：21億1,448万円
- 1人平均出資額：35,308円 ●支部数：36支部 ●班数：167班
- サークル数：33サークル ●グループ数：8グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,282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1449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