

11月15日 りり溪温泉に行きました



南武西・南武庫之荘支部合同

水堂立花支部

10月16日 石切り温泉ホテルセイリユウに行きました



10月29日 りり溪温泉に行きました



立花北支部



浦風支部

11月23日 不死王閣に行きました

# 出発進行!! 支部の バスツアー

2023



稲葉支部

7月5日 りり溪温泉に行きました

コロナ禍を乗り越え、支部のバスツアーが再開されました。やっぱりいいですね、みんなで出かけておしゃべりに花を咲かす1日。温かくなったら出かけましょうか。



塚口支部

10月20日 不死王閣に行きました



西立花支部



11月16日 石切り温泉ホテルセイリユウに行きました

下坂部支部



10月15日 豊岡市出石町に行きました

NO.310  
尼崎医療生活協同組合  
機関紙2024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 肺炎球菌を考える
- 3面 医療生協でがんばる13 看護師さん
- 4面 産婦人科より・新春のつどいアルバム
- 5面 歯科コーナー・かんたん体操
- 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/>

尼崎医療生協病院  
内科医 東 一



新型コロナが流行してから「肺炎」が気になります。どんな原因で肺炎になるの？肺炎球菌ワクチンは1回打てばいいの？東先生に聞きました。(編集部)

### 症状が区別しにくいのが肺炎

肺炎の中で一番多いのは細菌性肺炎で、肺の中で細菌が増殖した病気です。急に出てくる発熱、咳痰が典型的な症状ですが、症状だけではコロナやインフルエンザと区別がつかません。虚弱な高齢者だと必ずしもはっきりした症状が出ず、「何となく元気がない」というだけで実は肺炎だった、ということもあります。

治療としては、抗生剤を内服または点滴します。重症度によっては入院になります。呼吸状態が悪ければ酸素吸入が必要となります。高齢者では命にかかわることがあります。

### 最も多い肺炎の原因

細菌性肺炎の原因となる細菌で最も多いのが「肺炎球菌」という細菌です。肺炎球菌による肺炎は、時に菌が血液の中に入り込み、重症化します。また、肺炎以外にも中耳炎・副鼻腔炎(いわゆる蓄膿)・髄膜炎を起こします。

### その他の肺炎

高齢者だと、食べ物を飲み込む力(嚥下力)が落ちて、飲食物や唾液が気管の中に入って起こる「誤嚥性肺炎」が増えてきますが、この場合は肺炎球菌以外の細菌が多いです。

コロナなどのウイルス性肺炎、感染でなく免疫の異常で起こる間質性肺炎もあり、抗生剤以外の治療法になります。乳幼児ではRSウイルス、ヒトメタニューモウイルスによるウイルス性肺炎がありますが、成人ではほとんど起こりません。



※間質は肺の肺胞などの間で肺を支えている組織

### 日本人の死因の5位に肺炎

- 1位：悪性新生物(24.6%)
- 2位：心疾患(14.8%)
- 3位：老衰(11.4%)
- 4位：脳血管疾患(6.8%)
- 5位：肺炎(4.7%)
- 6位：誤嚥性肺炎(3.6%)

【出典】厚労省「令和4年人口動態統計月報年計の概況」

よく聞く病名だけど怖い病気だから…肺炎球菌ワクチン

### 肺炎球菌ワクチンの効果

肺炎球菌に対するワクチンがあり、肺炎球菌による肺炎になる確率・重症化する確率を下げるができます。ただし、肺炎球菌性肺炎を完全に予防できるわけではないのと、肺炎球菌以外の原因による肺炎(特に誤嚥性肺炎)には予防効果はありません。しかし、肺炎球菌関連の疾患の発生率や死亡率を下げることは証明されています。

### 肺炎球菌ワクチンの対象者

65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の人が定期摂取の対象となります。60~64歳でも免疫不全などで日常生活が困難な人も対象となります。ワクチン効果は時間が経つと下がるので、1回摂取した人が再度接種する方がいいかもしれません。5年以上空けますが、2回目以降は制度化されていないので、医師との相談の上で自費接種となります。

乳幼児も、肺炎球菌性髄膜炎予防も含めてワクチン接種が定期化されています。

### 肺炎球菌ワクチンの副作用

他のワクチンと同様、接種部の腫れ、発熱、筋肉痛などが起こりえます。ほとんどは数日以内に改善します。

### ワクチンとは

人間の身体は一度感染した細菌やウイルスなどを記憶します。そして同じような病原体が入ってくると排除しようとします。これが免疫機能です。

この仕組みを利用して、病原菌をもとにつくったワクチンを人間の身体に注射して、病気に対する免疫をつけます。たとえその病気にかかっても、重症化を防ぐ可能性があります。



偏った食生活や過労、ストレスなどの疲れが続いてしまうと、人間の体に備った病原微生物を排除するという力が十分に発揮できないといえます。普段から意識してバランスの良い食事を摂る、適度な運動をして体力を維持し免疫力を高めるなど、疲れにくい体づくりも大切ですね。(編集部)



## 患者さんが教えてくれたことに学んできました

今回は入職23年目の看護師の岡田恵子さんにお話をききました。

尼崎医療生協病院  
3階東病棟看護師

### 岡田 恵子 さん



Q. 医療生協に入職して23年はベテランですね

そうですね。同期の看護師にも何人か職責者になった人がいます。結婚、出産、子育てもしましたが、看護師の仕事と家庭とを両立できる環境があったので、ここまでやってこれたのだなと、今は感じています。

Q. でも、看護師の仕事と家庭の両立は大変ですよね?

そうですね。うちは高校1年生、小学校5年生、小学校2年生の3人の子どもがいますが、尼崎に実家があったことは大きいです。私には兄と妹がいるのですが実家からはけっこう離れて生活していて、「将来介護するから〜」ということで、母に子どもをみてもらって…(笑)。夫も私の勤務状況をよく理解しているので、育児や家事を引き受けてくれたり…。



医療生協でがんばる<sup>13</sup>看護師さん

でも、やっぱり職場が、家庭や育児のことを考えて、勤務の調整をしやすくしていることが大きかったです。そうじゃなければ3人の子どもを産んで、産休・育休、そして復職という流れはできませんでした。

Q. 看護師になったのはなぜですか?

私、ナニワ診療所で生まれたんですよ。ナニワ診療所に産婦人科があった時です。なので、医療生協とはずつつながっていて、医療生協病院小児科や生協歯科にお世話になり、そして医療生協の看護奨学生にもなりました。

もともと、人のお世話をしたり、面倒を見るのが好きで、小学校や中学校でも他の子の世話を焼いたり、高校時代はバスケット部のマネージャーになったのですが、裏方というか、陰で支えるというか、そういう役割に喜びを感じていましたね。母が小学校教員だったので、学校の先生は大変そうだ…とっていて、高校時代の同級生と「看護師っていいよね」と話している中で決めて、医療生協の看護奨学生になりました。そこから看護学校に入学・卒業、そして医療生協に入職しまし

た。ちなみに、母は現在、医療生協の支部活動でがんばっています。

Q. 看護師の仕事はどうですか?

医療生協に入職して、内科病棟に7年、緩和ケア病棟で12年働きました。今は3階東病棟の地域包括ケア病棟で働いています。緩和ケアでは、いかに人生の最期をつらくなく過ごすことができるか、ご家族も納得する最期にできるかを考えて仕事をしました。人間の死に立ち会う貴重な経験を、患者さんが身をもって教えてくださったと思っています。

12年ぶりの内科病棟での勤務で感じるのが、12年前と比べても、患者さんが高齢化したということです。入院する患者さんは80歳代半ばが中心のように思います。当然、認知症の方もいらっしゃいますし、超高齢社会を実感しています。緩和ケア病棟の立ち上げの時にも研修等で学びましたが、認知症の高齢者をどう看護していくか、さらに勉強していきたいと思っています。

Q. お休みの時はどうしていますか?

それが、趣味というのがなくて…。うーん。何もしない、ダラダラする、子どもと遊ぶ、家事をする…というのが、私のリフレッシュには良いみたいです〜(笑)。

取材後記  
私もそうだったなと懐かしく思い出しました。「お互い様だから」と助け合う関係があったから働き続けることができました。みんなで働きやすくするための要求も出したり…。健康第一で頑張りましょう。(編集委員)

# 生協病院では 妊婦健診をおこなっています

セミオープンシステムなら近くて安心



妊婦さんに寄り添うことを大切にして  
診療しています。

妊婦健診は生協病院へお越し下さい。

産婦人科スタッフ一同より

## セミオープンシステムとは…

近隣の分娩施設(※)と提携する「セミオープンシステム」は、分娩は総合病院ですが、それまでの健診は当院で受けて、妊娠9ヶ月頃(妊娠34週頃)になると分娩施設での健診に切り替えるシステムです。

(※県立尼崎総合医療センター、関西労災病院、千船病院など)

里帰りの方の妊婦健診もやっています。

## 分娩場所と健診場所が違う 妊婦健診ってどうなの？

- セミオープンシステムは、分娩は大きな病院の方がいい、でも健診の待ち時間は短く、ゆっくりエコーを見たい、という方にオススメ。
- 分娩をやっていた頃から在籍している助産師が複数います。助産師外来もやっていますので、妊娠中・産後のこと、なんでも相談できます。
- 産後の母乳育児相談もやっています。
- なるべく待ち時間が少ないよう妊婦健診は予約制です。
- 妊婦健診は主に女性医師が行っています。
- 子連れでも受診がしやすい。  
(ベビーカーOK、診察時はスタッフが面倒をみることも)
- 妊婦健診時のエコーでは4Dも行います。  
(角度により見えないこともあります)

# より精度の高い診断が行える 「歯科用パノラマ・CT機」を導入します

生協病院でも様々な症例に対し利用され、みなさんにも馴染みの深いCT検査ですが、戸内歯科診療所から移設したパノラマレントゲン撮影機の更新に伴い、歯科用CTの機能を持つ撮影機を生協歯科に導入することになりました。

歯科用CTは、従来の画像診断と比べてより詳しい口腔内の状態を把握することができ、現在は約3割の歯科医院(新たに開業する歯科では約7割)に普及していると言われています。



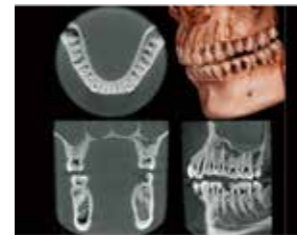
## ●レントゲンとの違いは？

レントゲンは平面的な画像なので方向からの情報しか得られず、奥行きや厚みなどは画像の濃淡で判断します。

一方、CTは立体的な画像が得られるので、レントゲンでは難しかった骨の厚みや病巣の位置、大きさを知ることができます。

## ●医科用CTとの違いは？

これまで、歯科治療でCTによる診断が必要な場合には生協病院で検査を受けていただきましたが、歯科用CTは医科用と比較すると検査時間が短く(数十秒で検査終了)、被ばく量も8分の1~50分の1と少ないです。立ったままの撮影はもちろん、車イスのまま撮影も可能なため、患者さんの負担が軽減されます。また、医科用CTよりもさらに細かな画像が得られるため、安全で精密な診断、治療が行えます。



## ●どのような治療、症例に有効なの？

保険治療では歯周病治療、根管治療(神経の治療)、抜歯、顎関節症、骨髄炎、また副鼻腔炎(蓄膿症)などの診断、治療にも有効です。自費治療ではインプラントなど精密さの要求される治療などに使用されます。

## ●費用は？

CT検査は健康保険が適用されるため、窓口負担割合によって異なります。

例)1割負担の方:1,200円~ 3割負担の方:3,600円

※インプラント等自費診療の場合は、自費料金が発生します。

生協歯科では、比較的難しい位置の抜歯や根管治療、歯周病治療やインプラントなど幅広く診療を行っています。今回導入する歯科用CTや同時に新しくなるパノラマ撮影機により、診断の精度を上げ、これまで以上に安全な治療を提供していきます。

増資キャンペーンも同時に行ってまいりますので、みなさんのご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

今年も  
よろしく

南武西・  
南武庫之荘  
支部



1月20日 南武西・南武庫之荘新春のつどい

立花  
支部



1月20日 立花支部 新春のつどい

西昆陽  
支部



1月21日 西昆陽新春のつどい

各支部の  
新春の  
つどい

稲葉  
支部



2月4日 稲葉支部新春のつどい

杭瀬  
支部



2月4日 杭瀬支部新春のつどい

立花北  
支部



1月28日 立花北 新春のつどい

## ちょこっとかんたん体操 51 コグニサイズ

# 認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」

コグニサイズとは、運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした運動プログラムで、「運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させること」が目的です。

コグニサイズは、うまくできることが目的ではありません。うまくできるということは、むしろ脳への負担が少ないことを意味します。課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫によって内容を変えていきましょう。「課題を考えること」も大事な

課題です。

できれば、皆と一緒にコグニサイズをすることも、脳に良い刺激となります。

間違えても笑って、試行錯誤しながら楽しんで行いましょう!

※コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、取り組みの総称を表した造語(英語のcognition(認知)とexercise(運動))です。



ひだまりの里  
訪問リハビリテーション  
理学療法士  
加藤光輝

## ●グーパー体操



- ①足踏みをしながら右手をグーにして前に出し、左手をパーにして胸に当てます。
- ②「右」、「左」と声を出しながら、手を入れ替えます。慣れるまで交互に続けましょう。

## ●しりとりと足踏みの組み合わせ

この体操は  
数人でいきます



- ①両足をそろえ背筋を伸ばして立ちます。
- ②その場で進行するように足踏みをします。
- ③足踏みしながら、しりとりをします。  
タイミング良く答え、間違えてもそのまま続けましょう。楽しく運動しながら頭を使って考えることがポイント!

その日の体調に合わせて無理せず行うてください。  
・1日30分が目安ですが、10分ずつ1日3回に分けて行ってもかまいません。  
・運動の際は転倒に注意して、水分補給も忘れずに



# 目的地なしのブラリ散歩で可愛い出会い

今回のコース

阪急園田駅→猪名川の土手→富田公園  
→白井神社→阪急園田駅



猪名川

## 「おはよー」と手を振って

朝9時30分、5人の編集委員は阪急園田駅集合。さあ、今回は…目的地は特に決まっています。とりあえず天気もよく風もない気持ちの良い朝なので、ブラブラ歩くことに決定。

園田駅の北側を線路沿いに歩くと突き当りに猪名川です。土手を上がり、東園田公園住宅を左に見て歩きます。猪名川に泳ぐ鳥が5~6羽、プクッとともぐりプクッと出てきます。黒くて首がちょっと長めなので川鴉だと思っけど、頭の白いのがいるのでネットで調べると、川鴉は婚姻色が出ると頭が白くなるそうです。

土手の下を近くの保育所の子もたちが保育士さんと手をつないでお散歩しているのになんか出会いました。土手の上から手を振ると、可愛い手を振って「おばあちゃんたち、おはよー!」と元気よく挨拶してくれました。おばあちゃんじゃないよーと言う年齢の人もありますが、まあ、それは仕方なし。

## 名所ってありますか?

東園田町1丁目あたりで土手から降りて歩くと、左手に富田公園です。木陰の公園と広場と遊具があり、ここも保育所の子もたちが走り回り、遊具で遊んでいます。公園の向かいのポップ保育園の子もたちもいるのかな。

さあ、次はどこへ行こうと迷っていると、公園にいた地元のおじさんが「白井神社や船詰神社があるよ」と教えてくれました。

東園田中学校を過ぎ、赤い帽子の可愛いお地蔵さんのいる福田寺を過ぎ、北西のほうに白井神社がありました。看板の由緒には「創立年代は不詳なれど(中略)千年余以前の創立が推定される」とあり、享保年間の文献に記されているということです。

白井神社を出て歩いていると「十ノ橋」がありました。町内の地図を見ると水路の北から南に「一ノ橋」から「十二ノ橋」があるようです。

## かわうそでのんびりランチ

園田駅に向かって歩くと「かわうそ」という赤い扉のカフェを発見。ランチして帰ることにしました。雑貨もあって、お店の名前であるカワウソやネコがモチーフのもの、可愛くてリーズナブルなものも多く、オーガニックのリップやハンドクリームもあって見飽きません。日替わりランチのコーヒーまでゆっくりいただき、たっぷりおしゃべりできて満足なひと時で「歩けば取材」のゴールとなりました。



fruit & cafe カフェかわうそ



福田寺



白井神社

# 掲示板

## 潮江診療所 わくわくフェスタ

日時：3月31日(日)10時~15時  
場所：小田南生涯学習プラザ  
参加協力券：1,000円(お弁当・抽選券付き)  
※参加には協力券の購入が必要です  
申し込み：各支部、もしくは診療所へ  
お問合せ：潮江診療所(尼崎市下坂部1-7-7)  
☎06-6499-4213  
尼崎医療生活協同組合、潮支部、下坂部支部、西園田支部、西園田北支部、浜支部、潮江診療所、訪問看護STはるかげ、すみれ薬局、あまの里、ヘルパーSTさくら

## ふまねっと運動のご案内

日時：3月21日(木)14時~15時  
4月18日(木)14時~15時  
場所：組合員ひろば  
問い合わせ先：組合員活動部☎06-4962-4920

リハビリテーション部主催

## 背中、丸くなっていませんか? 「若く見える姿勢」講座



姿勢によって年齢より若く見えたり、年老いて見えたりするものですね。良い姿勢の基準や悪い姿勢が身体に与える悪影響について知る機会になればと思います。是非、ご興味のある方はご参加ください。※予約不要  
日時：4月30日(火) 11時~12時  
場所：あおぞら会館 組合員ひろば2  
講師：ひだまりの里 訪問リハビリテーション 理学療法士 宮本和也

## 「長洲朗読の会」参加者募集しています

講師の方をお招きして楽しく学んでいます。読書より声を出すことで内容をより深く理解する事が出来ます。 ※ただし尼崎医療生活協同組合員に限りません。

活動日時：毎月第3水曜日 10時~12時  
場所：小田北生涯学習プラザ  
連絡先：組合員活動部(06-4962-4920)



# いきいき虹の健康レシピ

## カブの"旬"は春と秋

# カブとイカの炒め物&カブの葉と塩昆布のお浸し

春のカブは皮が薄く柔らかいのが特徴、秋のカブは甘みが強いのが特徴とされています。旬によって変化するカブの味、味わってみませんか?カブの鮮度は、つやがあり、緑の葉がパリッとしているものが良いです。育ちすぎると皮の下に固い繊維が出来ます。これは水分や栄養を運ぶ管で、気になる

場合は繊維部分を剥いてお使いください。胚軸には大根と同じくアミラーゼが含まれ、でんぷんの消化吸収に役立ちます。また、葉にはβカロテン(ビタミンA)やビタミンB、C、鉄分、カルシウムや植物繊維も豊富ですから、葉付きの方がお得ですよ。

(尼崎医療生活協 管理栄養士 寺岡)

## カブとイカの炒め物

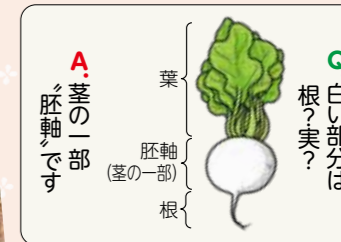
### 材料 (2人分)

カブ(葉付き) … 中2個  
人参 … 中1/4本  
イカ(冷凍可) … 1杯分(約100g)  
ごま油 … 小さじ1  
しょうゆ … 小さじ2

1人分  
100cal  
塩分:1.0g

### 作り方

- ①カブは根と葉を取り、丸い部分(胚軸)を約5mmの厚みの輪切りに切る(大きければ半月型に)。人参も同様切る。カブの葉は2~3cmの長さに切る。
- ②生のイカの場合は、ワタを取り1cm幅に切る。冷凍の場合は解凍しておく。
- ③フライパンにごま油をひき、カブと人参を広げ、弱火~中火で約3~4分両面を焼く。
- ④③にイカを入れて炒め、イカの色が変わったらカブの葉としょう油を入れて炒め、カブの葉がしんなりしたら火を止めて出来上がり。



## カブの葉と塩昆布のお浸し

### 材料 (2人分)

カブの葉 … 100g  
塩昆布 … 2g  
たくあん … 10g  
炒りゴマ … 少々

### 作り方

- ①カブの葉は茹でて細かく刻み、水気を絞る。たくあんも刻む。
- ②①に塩昆布、たくあん、炒りゴマを加えてよく混ぜて出来上がり。



〈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.309 1・2月号の正解



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

組合員のこえ

- 私は作る以上に食べる事が好きです。紹介されているイワシの甘酢煮、おせちの昆布を使って(だしをとった後のもの)作ってみます。
- 高齡によると筋力が衰えて転んで怪我をしないように気を付ける必要があります。家庭で簡単に筋力をつけて健康が維持できる記事は有難いです。
- がんばる看護師さんコーナーを読ませて頂き、日々明るく前向きにお仕事に取り組まれている姿に、応援したいと思いました。その笑顔にたくさんの方が元気をもらっているとおもいます。
- 「髪と頭皮の健康を考える」の記事は参考になりました。年末に一年ぶりに帰省した息子(27才)の頭頂部がやや薄くなっているのに驚きました。遺伝とは考えられないのでストレスがあったのかと心配していますがなかなか聞き出しにくいのです。
- 昨年、貴生協の便潜血を実施。陽性の結果がでた為、大腸カメラを受けポリープを摘出しました。早期発見出来たので一安心。ありがとう!
- これまで戸ノ内診療所で組合員健診を受けていましたが、閉院となったので昨年11月末、乳がん検診も受けたいので尼崎生協病院で初めて健

組合員のこえ

- 診を受けました。どの部署の対応もスムーズで結果も治療中の疾患以外は異常なしで一安心です。
- 「歩いて健康歩けば出会い」で紹介された七福神のスタンプを集めながらのウォーキングいいですね。尼崎までは
- 「歩いて健康歩けば出会い」で紹介された七福神のスタンプを集めながらのウォーキングいいですね。尼崎までは
- 『組合員のこえ』は自分の周囲をみなさん楽しそうに笑い声さえ聞こえてきます。温かい人々があふれています。
- 玉置先生にはお世話になっています。「歩いて健康歩けば出会い」は楽しいですね。機銃清掃の痕跡は何回もみえています。合掌
- 遠いので近くの神社やお寺をウォーキングのコースに取り入れたいと思います。

尼崎医療生活協同組合 (2024年1月30日現在)

- 組合員：60,088人 ●出資金：21億2,465万円
- 1人平均出資額：35,359円 ●支部数：36支部 ●班数：166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：39,572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1438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