

女性も男性も、 自分の身体と 向き合うチャンス

— 更年期を考える —

誰にもある通過点だから

更年期は成熟期から老年期へ移る期間です。

更年期は誰にでもある人生の通過点と考え、必要以上に気構えることはありませんが、体の変化を正しく理解し、健康管理をしていきましょう。

更年期は、自分の体と向き合うチャンスでもあります。こんな工夫をおすすめします。

● 更年期の諸症状を悪化させるストレスを和らげる方法を考える

● 無理がきかなくなっているのじっかり休む

● 食事や運動の見直しを始める

● 辛い症状があったら我慢せずに
婦人科や内科などで相談する。

● 今後、起こりやすい病気に対して検診を受ける
…などを心がけ、更年期を少しでも軽やかに乗り切りたいですね。

(尼崎医療生協病院)

家庭医・総合診療医

さかえ ひとき
榮 (仁規)



NO.312

尼崎医療生活協同組合
機関紙2024年7・8月号

にじ健康 と

今号の
内容

- 2面 更年期を考える
- 3面 医療生協でがんばる薬剤師さん
- 4面 憲法学習会・健診で安心
- 5面 支部レター・体操
- 6面 歩いて健康歩けば出会い

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1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/>

更年期のしくみや症状についての疑問を榮先生に聞いてみました。少しでも役立て、避けられない更年期を乗り切りたいです。(編集委員会)

Q. 更年期は何歳から起こりますか？

A. 個人差が大きいですね

人によって異なりますが、一般的には、女性では、閉経の前後5年間くらいをさします。おおむね45～55歳くらいが更年期の対象年齢と言われていますが、最近は、早い人は30歳代後半から更年期の症状が現れます。女性は50歳前半に更年期の症状がピークになるといわれています。

一方、男性にも更年期はあり、一般的に50歳～60歳くらいで、更年期の症状のピークは50歳代後半と言われています。ただ、男性機能の低下とともに仕事などで過度のストレスが加わると、早くからうつ状態などの症状が出る人もいます。

Q. 更年期の症状は決まっていますか？

A. 男女によって人によって違います

人によって症状は様々で一概には挙げにくいですが、主な症状として女性では ①イライラ・不安感、②のぼせ・ほてり・発汗、③皮膚や排尿のトラブル、④骨がもろくなる、⑤生活習慣病にかかりやすくなる、⑥肩こり・腰痛・背中痛み、⑦疲労感・疲れやすなどが上がります。

一方、男性では ①生活習慣病にかかりやすくなる、②肩こり・腰痛、③疲労感・疲れやすい、④不眠、⑤気分がすぐれない・うつ、⑥前立腺障害(頻尿など)・ED(勃起不全)、⑦集中力・記憶力の低下などが挙げられますが、男性は個人差が大きく、40代～90代まで幅広く、女性と違い閉経がないため終わりが無いことも挙げられます。

Q. 受診の目安はありますか？

A. 困ったことがあれば受診をおすすめします

更年期障害の受診目安としては「症状により生活や人間関係に困難が生じる」ことが挙げられます。症状は個人差が大きいため、生活習慣や食生活を見直しても原因の分からない体と心の不調がある、めまいや多汗で仕事が手につかない、イライラが抑えられず家族に八つ当たりしてしまう、気分が落ち込んでしまう、などの自覚症状がある場合は1つの目安として早めに診察をお勧めします。つらい時はムリをせず、相談していただけたら、と思います。

コッは、よく動き、眠り、笑い、毎日を楽しむこと、かも知れません

更年期を考える

尼崎医療生協病院
家庭医・総合診療医 榮 仁規



Q. 男性の更年期の原因はありますか？

A. やっぱりホルモンの減少です

重度のストレスや環境の変化などで、血液中の男性ホルモン(テストステロン)が急激に減少すると、男性更年期障害の症状が顕著に現れやすくなります。また、加齢とともに徐々に男性ホルモンが減少している場合にも、男性更年期障害の症状が少しずつ現れてくる場合があります。

Q. 更年期の症状が出る人と出ない人の差はなんでしょう？

A. 外的要因も大きいです

症状に差があるのは、ホルモンが急に減少するという直接的なことに加えて、その人が持っている体質や気質、また生活環境や人間関係など周囲の状況が複雑に絡み合っただけで症状の強弱が出るからと言われています。また、ホルモンバランスよりもむしろ周囲の状況の方が大きいとも言われていて、家庭や職場での人間関係を改善したり、生活習慣を見直したりするだけで症状が軽くなるというのもよくある話です。

Q. 更年期と生活とは関係がありますか？

A. 関係は深いです

今まで話してきたことから更年期と食生活や生活環境は関係が深く、生活面では体を動かしたり、十分な睡眠を取る、よく話したりよく笑う、趣味を持つことなどで、良くなることも期待できます。

また、食生活で気を付ける点としては、①骨粗しょう症の予防：カルシウムを毎日補給し、その吸収を助けるビタミンD^(※)も合わせて摂る ②コレステロールの増加防止：DHAやEPAが豊富な青魚や、食物繊維が豊富な野菜や海藻類を摂る ③高血圧の予防：減塩調味料や天然だしを使うなど薄味の食生活にする ④肥満予防：3食を規則正しく良く噛んで食べる、毎日体重を量ることも症状に対しては効果があると思われます。

(※ビタミンDを多く含む食材は、秋刀魚、鰯、鮭などの魚介類、きのこ類(干物がより多く含まれる)、乳製品他)

入院患者さんが安心して安全に過ごせるために
お薬で支援するお仕事です

今回は病院の薬剤師さんを紹介いたします。あまり知られていない病院の薬剤師さんは、どんなお仕事をされているのか詳しく聞きました。

尼崎医療生協病院
薬剤科 薬剤師

みつたか
岩田 光高さん



Q 尼崎医療生協病院に勤務して何年になりますか？

10年目になります。2014年1月に入職しました。今、39歳です。

Q 医療生協との出会いエピソードを教えてください

実家は滋賀県なのですが、結婚を機に尼崎市に来て、妻の両親が勧めてくれた医療生協病院で働くことにしました。それまでは、滋賀県内の病院で働いていたのですが、病院の数も少ない上に琵琶湖が真中にあるので通勤に1時間以上かかっていたので大変でした。今は家と職場が近くて快適です。

Q 調剤薬局の薬剤師さんとのちがいを含めて、病院の薬剤師さんの1日を教えてください

調剤薬局では外来患者さんの診



医療生協で
がんばる14
薬剤師さん

察に基づいた処方箋の薬を出して一人ひとりの患者さんの薬の長期管理が適切に行われるよう努めています。病院の薬剤師は入院中の患者さんの治療に使われる薬の処方、医師や看護師など周りのスタッフと連携して、より良い治療につながるよう努めています。

Q 小さい頃は何になりたかったですか？なぜ薬剤師というお仕事を選ばれたのですか？

小学生の頃は、ゲームが好きでシステムエンジニアになってゲームを作りたいと思った時期がありました。でも中学生になった頃には、看護師の母の影響と、元々病弱で、子どもの頃に入退院を繰り返していたので、自分が薬にもお世話になっていたこともあり、漠然と医療関係、一番身近だった薬剤師の仕事も良いなと思うようになり、高校では理数系をえらびました。

Q 休日の過ごしかたや趣味を教えてください

趣味はこれといってありません。昔は映画鑑賞などでしたが、今は休日も含めて「子育て」が楽しくて専念しています。

8歳の長女と2歳の長男がいるのですが、保育園や長女の習いごとの送り迎えはできる限り毎日するようにして、一緒にいる時間を楽しんでいます。

子育てしていると自分の生活リズムも自然と整ってくるので毎日が快適です。

Q 最後に薬剤師を目指す方に、一言お願いします

病院の薬剤師は、他の職種の方と相談ができて、それがすべて患者さんのためにつながっていきます。お薬で「良くなったよー」と聞いたり、悩みのある方に解決する方法を提案できた時に薬剤師になって良かったなと思います。

でも、それに応えるためには、薬剤師は一生勉強していかないとはいけません。今、日本の薬は1万6000種類以上あり、毎年どんどん新しい薬が増えています。

僕が新人の頃に教わったのが「100のことを学んでも使えるのは1つのこと。でもその100のことを学ばないと、1つのことを使えないから、私たちは一生勉強をする」。

医師や看護師さんが、「薬のことは薬剤科、薬剤師に聞こうかな」がありがたいことです。その期待にはずっと応えていきたいと思っています。

時々、大変な職業を選んだなって気がしますが、でも頑張った分、目にみえる形で誰かの助けにつながると確信して言えます。子どもたちには、「お薬で誰かの役に立ちたいという気持ちは将来叶うよ」と伝えたいです。

取材後記
院内薬局勤務は調剤薬局勤務に比べると賃金面で違いがあるけれども、入院患者さんの治療や回復に向けて他職種のスタッフとチームを組んで取り組み、学ぶことが多く、それが喜びになっていると語っておられたことに感銘を受けました。「人を大切にすることの素晴らしさを改めて心に刻めたインタビューでした。(編集委員)

5月23日、あおぞら会館組合員ひろばに120人、オンラインは18か所からの参加で、憲法学習会が開催されました。

ジャーナリストの西谷文和さんが3月に訪れたガザ近郊や、空爆の音が聞こえるウクライナなどの戦地の映像を見ながらの講演でした。

イスラエルとパレスチナの戦争に至る経緯や子どもたちが殺され、住民が重症を負っても治療もできない戦地の現状、戦争や原発に関するフェイクニュースの手法、カジノと大阪万博の現実など、テレビでは放送されない事実を知る機会になりました。

戦争を止めるにはどうすればいいのかという問いには、亡くなった中村哲医師が生前に「お米や小麦を作ってお腹いっぱいになったら心も落ち着くんじゃないのかな」と答えた話をされました。

会場からは「ユーモアを交えたわかりやすい話だった」「フェイクニュースに惑わされないぞ」と感想が出されました。



ウクライナやガザの戦地を見てきた ジャーナリスト・西谷文和さんを迎えて 私たちはどう平和をつくるかを考えた

憲法学習会 主催：社保平和委員会・病院9条の会



原発の街ザボリージャの戦場で銃撃され両足を切断した兵士



シエルターに少女の絵。中にいたハマース戦闘員は殺された



少数だからこそその アットホームな支部で活動中

西宮・浜甲子園支部

支部の成り立ち

私たちの支部は、阪神甲子園球場の南2キロにある甲子園浜の沿岸部にあります。生協といえば購買生協(コープ)としか知られていなかった地域に、喘息患者が多発したため、医療生協に関連のあったAさんを中心に3人の男たちが「何かせねば!」と手を挙げた事が、支部発足のきっかけとなりました。

健康チェックや学習会を積み重ねるうちに、組合員も増え少しずつ尼崎医療生協の名が知られるようになっていきました。

班活動

現在2つの班があります。ひとつはウォーキング班です。健康に良い事をしようと、数名の運営委員の声かけから始まり10年以上続いています。六甲の山並みを眺めながら春は桜、初夏にはヤマモモの赤い実、冬になると渡り鳥が群れを成して飛んでくるのを観察したりと、季節を感じながら楽しく歩いています。

もうひとつは料理班です。コロナ禍のため余儀なく中断されていましたが、昨年12月によりやく再開できました。フレイル予防のためのカルシウムたっぷりの献立に挑戦し、あわせて骨密度の測定も行いました。



西宮組合員センター

西宮では高須支部、鳴尾支部とともに西宮組合員センターの運営にあたっています。センターが上田の地から鳴尾へ移ったことにより、支部間の交流が深まり、協力体制も強くなり、有償ボランティア「ご近所さん」の取り組みが活発になりました。また、コロナの影響で減りましたが、班・サークルとして手芸、健康マージャン、映画会の活動を行っています。

事業所がないため医療の恩恵が少ない等の意見が多かった中、まず一步として昨年より月1回、医療・介護・生活相談が実施できるようになりました。

支部としては小さな組織ではありますが、運営委員も高齢化が進み活動にも制限が増えてきました。それでも少ない人数だからこそ気心も知れ委員会も和気あいあいと行っています。これからもアットホームな支部活動を続けたいです。

(西宮・浜甲子園支部 小川支部長)

問い合わせ先：06-4962-4920(組合員活動部)

健診で安心 早期発見・早期治療には健診が大切ですから…

安心の料金で受けてください

65歳以上の方は…

組合員健診と同日に受ける場合
胸部レントゲン
1650円
→550円
で受けられます

40歳・45歳・50歳…節目健診

40歳以上の節目がおトクです
●腹部エコー、眼底、胸部レントゲン→4500円
(実施:尼崎医療生協病院、潮江診療所)
●腹部エコー、胸部レントゲン→4000円
(実施:東尼崎診療所、長洲診療所、ナニワ診療所、本田診療所)

日曜日の婦人検診があります

婦人検診のご案内

※事前に予約が必要です

実施日時

月・火・水・金曜日の午前中
平日に婦人検診が受けられない方は下記の日曜日にどうぞ

7月28日・9月29日・10月20日・11月17日・12月15日・2025年1月26日・3月23日

この機会に、乳がん検診・子宮頸がん検診を

お申し込み・お問い合わせ：尼崎医療生協病院 健診センター直通 TEL (06) 6436-1845



ちょこっとかんたん体操 53 尿漏れ予防体操

「あっ…」
ちょろっとを
予防

骨盤底筋群を強くしましょう

腹圧性尿失禁とは、重い荷物を持ったり、くしゃみや咳をするなど、急におなかに力が入ったときに尿がもれてしまう症状です。出産経験者や高齢者、肥満の方、便秘気味の方がなりやすいと言われています。

腹圧性尿失禁は、骨盤底筋群(*)を強くする体操が予防や改善になります。体操を毎日、寝る前や朝起きた時などに、少しずつ行いましょう。最低でも3ヶ月。長く続けることが大切です。

※骨盤底筋群…膀胱を支えている筋肉。この筋肉が弱くなると、お腹へのちょっとした圧力で尿漏れしてしまいます。

尿漏れ予防体操

- ①座った状態もしくは仰向けになり、膝の間にボールや丸めたバスタオルを挟みます。
 - ②息を吸いながら、お腹を大きく膨らませます。
 - ③息を吐きながら、お尻を閉めるように力を入れ、膝に挟んでいるボールやタオルを潰します。
- まずは3秒間、慣れてきたら10秒間、③の状態を維持してみましょう。
回数の目安：10回を2～3セット



やりやすい体勢で行いましょう

予防体操の基本は、肛門や膣周りの筋肉をゆっくり閉めることです。



「近松」とカモの親子に会う 阪急塚口駅周辺を散策

今回のコース 阪急塚口駅→園田学園女子大学(近松研究所)→中の島公園→阪急塚口駅



日本が誇る劇作家の研究所

前に阪急塚口駅周辺を歩いたのは2019年(279号)でした。調べてみると、園田学園女子大学の中に「近松研究所」があるそう。ここは今回、行ってみたい!

さあ、出発!...したものの、駅から徒歩2分、いい匂いのするレトロな民家の前に行列が。3月にオープンしたベーグル屋さんでした。小麦の焼ける匂いにかけて、行列に並んでしまう編集委員たちでした。

そこから県道142号線に向かい、さらに南へ。若い学生さんたちといっしょに園田学園女子大学の門をくぐります。近松研究所(写真①)は5号館3階にある、近世演劇・芸能を中心とした専門図書館で、学外の方も閲覧自由になっています(要予約)。

研究員の方は笑顔で、「なんでも聞いてください」という感じ。こちらは「……。(近松門左衛門って名前を知ってるくらいなんですけど〜)」なのですが、研究員の方はとっても気さくでした。

近松門左衛門は人形浄瑠璃や歌舞伎の作者で、『曾根崎心中』や『女殺油地獄』など、作品名もすごい。ドキドキの恋愛もの、ドロドロの愛憎劇。みんなが新作を待ちわ



びた、いまで言う売れっ子の脚本家なのでしょね。

コロナ禍前は公開講座、昨年には連続特別講座を開催されていて、今年は近松門左衛門没後300年で、命日の11月22日頃になにか企画される予定とのことでした。

庄下川で生き抜くカモ一家

園田学園女子大学を出て、庄下川沿いの遊歩道へ(写真②)。

庄下川は、水環境を保全し又は回復させた「甦る水100選」にも選ばれた尼崎市の中心地を流れる川です。遊歩道が整備されていて、季節の草花を見て散策できるスポットです。

川の中ではカモがお昼寝。少し下流では9羽の子ガモを連れて泳ぐカモ一家に遭遇(写真③)。カラスが川の上を飛ぶと、子ガモたちはサッと親ガモの後ろに集まります。近所の人の話によると、2羽の子ガモがカラスに食べられたそう。カモ厳しい世界に生きているんだなあ。

中の島公園に到着(写真④)。小さなステージやブランコなどの遊具もあり、ベンチには腰かけておしゃべりする人たちがおられます。緑の木々が生き茂り日陰を作っています。手の様に大きな葉をつけている木はモミジバフウ(正式名はアメリカフウ)、日本の紅葉同様に紅葉期があるようです。

中の島公園横にある、通称『三角公園』の花壇(写真⑤)は春の花が満開。よく手入れされているのがわかります。花壇のお世話をされているメンバーは全員組合員さんで「フレッシュ花の会」という班を作って毎月かかさず活動されているようです。

可愛いカモ一家と美しい春の花に癒やされるコースでした。

原水爆禁止 国民平和 大行進 2024

1歩でも2歩でも、一緒に歩きましょう!

原水爆禁止国民平和大行進

原水爆禁止国民平和大行進です。わたしたちは、1958年以来毎年、核兵器の廃絶をめざし、8月の広島・長崎にむかって全国で行進しています。被爆者の苦しみを二度と繰り返さないために、核兵器はなくすしかありません。7月8日、9日に尼崎を通ります。一歩でも二歩でも、ぜひ一緒に歩きましょう。

7月8日(月)
14時15分~14時45分 スタンディング(塚口さんさんタウン)
15時30分 尼崎市役所~阪神尼崎駅まで行進(三和・中央商店街経由)
17時~17時30分 終結集会(阪神尼崎駅 2階広場)

7月9日(火)
9時00分 出発集会(尼崎市役所) 9時30分 行進出発
10時50分 引継集会(武庫川橋)

【問い合わせ先】2024年原水爆禁止国民平和大行進尼崎実行委員会
TEL06-6482-1734 FAX06-6482-1735

健康なまちづくりに あなたの力を貸してください

出資・増資のお願い

尼崎医療生活協同組合は、みなさんの出資金をもとに運営されています。みなさんからの出資金は、医療機器の充実、地域での健康づくりなど大いに役立ちます。ぜひ、出資にご協力をお願いいたします。

すでに出資いただいている方には、年に一度の増資のご協力をお願いしています。

詳しくは、尼崎医療生協病院、各診療所、地域の支部などでご相談いただくか、下記までご連絡ください。

尼崎医療生協組合員活動部
TEL 06-6436-4920

原水禁世界大会壮行会&学習会

日時：7月31日(水) 17時30分~
場所：尼崎医療生協病院 4F食堂
学習会講師：梶本修史氏(兵庫県原水協事務局長)
【問い合わせ先】組合員活動部 TEL06-4962-4920

いきいき虹の健康レシピ

すし飯 てまり寿司

七夕祭りやお盆、そして夏休み、イベントの多いこの季節。季節の野菜を使って、いろんなアイデアのてまり寿司を作ってみませんか。
尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡伸子

だれの顔? スライスチーズ...3枚
黒豆煮...9粒

人参と炒り卵
卵...1個、人参...1/4本、
白だし...小さじ1
枝豆...1/3袋
油、砂糖、塩、水...少々

夏野菜
きゅうり、ナス...各1/3本(薄切りにし、塩を振って形を崩さず置き、水気を絞る)
青じそ...少々(お好みの形に切る)

鮭とオクラ
鮭フレーク...大さじ3
オクラ...1本(ざっとゆでて、輪切りに)

作り方
①米は洗って、やや少なめの水加減で炊く。
②酢、砂糖、塩を合わせ、よく混ぜて合わせ酢を作る。
③炊きあがったご飯に②を回しかけ、空気を含ませるようによく混ぜる。
④炒りゴマ、じゃこを混ぜる。
⑤1~2cm程の深さのある小ぶりの器にラップを広げて、仕上がりを想像しながら具材とすし飯をのせて、ラップの4角を合わせ形を整えて出来上がり。

1人分
カロリー:385kcal
塩分:2.5g



〈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 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.311 5・6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

- 『結核を考える』。この記事は優しい文章でかかれていて感動いたしました。僕の従弟もこの病にかかり大学進学を諦めましたので感無量でした。認識を新たにしました。
- 菌は目に見えないので、結核がうつってもすぐ分かるものではありません。尼崎も多いと聞きます。何か症状があれば検査することは大切ですね。
- 90才より手足の骨折で病院のベッドでお世話になり仲々今まで通りの体とならず、『にじと健康』の配布のお世話も出来ず心苦しく思っています。記事を見るのが楽しみです。
- おじいちゃんがなくなる前に行った荒牧バラ園を思い出します。もう一度行きたいです。
- 結核菌が一度かかれば死滅しないことを初めて知り、体調維持できない時の危険性に慄きました。
- いつも配達有難うございます。「ちょこっとかんたん体操(52)」の若返り、膝関節編を無理せずすこしずつやりたいと思います。
- このごろ帽子をかぶってマスクをしても電車に乗るとたいてい席を譲ってくれる人が

組合員のこえ

- 菌は目に見えないので、結核がうつってもすぐ分かるものではありません。尼崎も多いと聞きます。何か症状があれば検査することは大切ですね。
- おじいちゃんがなくなる前に行った荒牧バラ園を思い出します。もう一度行きたいです。
- 結核菌が一度かかれば死滅しないことを初めて知り、体調維持できない時の危険性に慄きました。
- このごろ帽子をかぶってマスクをしても電車に乗るとたいてい席を譲ってくれる人がいます。初めは「えっ」と思いましたが今は有難く替わってもらっています。
- 一人暮らしですが「しっかり食べないと」にじの健康レシピを参考にしています。
- 『にじと健康』を楽しみにしております。仕事をはなれ自宅生活になりますと社会、健康と本当に感謝しております。特に結核菌、勉強になりました。切り抜いて保管する様にしました。有難うございました。
- 豚肉の紅茶煮美味しそうですね！早速息子に作ってもらおうようお願いしてみます。料理を始めすっかり腕をあげてくれて助かります。
- 2025初春に看護小規模多機能型居宅介護が始まる記事をみて、今後も色々な介護サービスができる事を願っています。

尼崎医療生活協同組合 (2024年5月31日現在)

- 組合員：59,689人 ●出資金：20億9千万円
- 1人平均出資額：35,072円 ●支部数：36支部 ●班数：170班
- サークル数：33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：37,282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1,440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