

じんぞう

腎臓って

どんな臓器ですか？

腎臓は腰のあたり、背骨の右側と左側にあるこぶし大の臓器です。動脈と静脈がつながっていて、血液がいったい流れてきます。腎臓にはフィルター（糸球体しきゅうたいといいます）が100万個あって、血液を濾過し、血液中のゴミ（老廃物）は尿として体の外へ排出し、必要なものは再吸収して身体の中にとどめます。

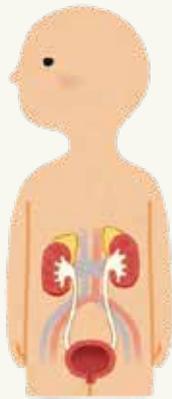
腎臓が悪くなって透析導入になる1番多い原因は糖尿病で、2番目が高血圧です。血管が傷むことで腎臓も悪くなるのですが、糖尿病や高血圧で血管が傷むと腎臓のフィルターも傷みます。すると、血液中にゴミがたまったり、必要なタンパクが尿に出てしまったりします。

腎臓は、濾過装置の他に、血圧を調整するホルモン、血液をつくるホルモン、骨を元気にするホルモンなどを出す、大事な臓器です。腎臓病が進行するにつれて、心臓の病気、血管の病気も起こりやすくなることもわかっています。

糸球体濾過量（濾過率）

ステージ1	腎症前期	90以上
ステージ2	早期腎症期	89～60
ステージ3	顕性腎症期	59～30
ステージ4	腎不全期	29～15
ステージ5	透析療法期	15以下

↑
人工透析が必要



人工透析予防チーム

人工透析になる前に 一緒に頑張りましょう

慢性腎臓病が進行して人工透析になる前に、ちょっと頑張つて今の生活スタイルが維持できるなら、頑張ってみませんか。医療生協病院には透析予防チームがあります。

慢性腎臓病の症状は？

腎臓が少しずつ悪くなるのが慢性腎臓病で、現在、成人の5人に1人が慢性腎臓病と言われています。自覚症状はなかなか進行しないと出ないのですが、頻尿とかむくみ、貧血などで、血液中に尿毒素が溜まると身体のだるさや息切れが出ます。血液は少しとろみがありますが、そのとろみはタンパク質です。尿にタンパクがたくさん出て、血液中のタンパク質が減ると血液がシャバシャバになって血管から漏れやすくなり、むくみます。

腎機能の診断は、血液検査でクレアチンを測定します。クレアチンも老廃物です。腎臓のフィルターでどのくらい濾過しているかを表す糸球体濾過量はクレアチンの量から計算します。腎機能が悪くなるとクレアチンは増加し、濾過量は低下していきます。どんどん、濾過量が下がっていく状態は治療が必要です。ただ濾過量が悪くなくても、タンパクが出ていれば要注意です。

（尼崎医療生協病院 内科医 李 英子）

NO.314

尼崎医療生活協同組合
機関紙2024年11・12月号

にじ健康



今号の
内容

- 2面 <知ってこ健康情報> 人工透析にならないために
- 3面 歯科コーナー・生協にじのボランティアさん
- 4面 かんたき最新情報・健診で安心
- 5面 支部レター・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/>

(1面の続き)

人工透析にならないために 透析予防チームと一緒に 頑張りましょう

尼崎医療生協病院
内科医 李 英子

●透析はどんなもの

自分の腎臓でできなくなった血液の濾過を人工でするのが人工透析です。週に3回必ずしないといけません。毎日少しずつ濾過するものを、2日分を1度にするのは身体に負担ですし、しんどいです。もし透析できないと尿毒素が溜まって、身体がだるく、不整脈も起きてます。長期の帰省や旅行をする場合は旅先の病院に人工透析を予約してから行くことになります。

「腎臓が悪くなくても人工透析だけはしたくない」と言われる人もいますが、透析が必要なほど進行した場合は人工透析が必要です。



●腎臓病は進行したら戻れない

慢性腎臓病は、忙しいからとずっと放っていて、悪化してから「今から頑張ります」と言っても前のステージに戻ることはできません。ステージの早い段階で血糖値や血圧を管理することで、悪化を防ぐことができる可能性は高まります。そのため、早期の治療、定期的な検査と日常の体調管理が必要です。

そこで、透析予防チームをつくりました。

第23回糖尿病を知ろう学習会(要予約) 糖尿病とは・糖尿病の検査について

日時：11月11日(月) 13時30分～14時30分

場所：病院1階 内科待合室

講師：李 英子医師・鱈 英彦医師・検査技師
持ち物：筆記用具・飲み物

糖尿病連携手帳(お持ちでない方は当日お渡しします)

*参加ご希望の方は、内科外来受付の職員へお申し出ください。



取材した日の、李先生(左から2番目)と看護師さんと栄養士さん(両端は編集委員)

●透析予防チーム

透析予防チームには、医師、看護師、栄養士がいます。対象患者さんは糖尿病性腎症の、尿中にアルブミン(※)やタンパクが出たり、糸球体濾過量が低下している人です。

看護師は、医師の診察の前に患者さんの日常生活のお話などをゆっくり聞かせてもらって医師に伝えます。患者さん自身の生活スタイルの中でどのように体調管理ができるかと、お話ししながら考えます。診察時間の中で十分にお話しできなかった腎臓機能なども補足してお話ししています。

栄養士は、医師の指示で、各患者さんに合わせた栄養指導をします。まず、患者さん自身の食事の記録を聞きます。減塩(1日6g未満)を指導し、腎症のステージによってはタンパク質の制限も指導します。ただ、塩分やタンパク質を下げると美味しい食事ができず体重が減ってもダメなので、その人ができる内容で、楽しく継続的に取り組めるように心がけています。

(※尿タンパクの1種で腎臓に障害が起きると最初に尿に出るので早期発見に役立つ)



(取材後記)

李先生は「腎臓病の治療は食事療法もあって大変」というイメージがあると思います。診察の時に「あれもこれも言われて、粗さがしされている」と思われているかも知れません。でも、腎臓が大切な臓器だとわかってもらいたい。早い段階で、少し頑張ることで透析を避けられるのであれば、頑張ってもらいたい。患者さんが診察室の外で、診察室で医師に言いにくかったことを看護師さんに話していることもあります。それはチームの良さと、ありがたいことだと思っています」と話していました。患者さんをチームで診ることの良さは、その患者さんの日常や頑張っているところを見つける目が、たくさんあることかも知れない、と感じました。(編集委員)

歯科コーナー

子どもの6歳臼歯に注目!

尼崎医療生活協同組合
生協歯科
小児歯科医師
川端 佳子
(写真前列)



6歳臼歯って何?

6歳臼歯は、5～6歳頃に乳歯の奥に生え加わってくる第1大臼歯という永久歯です。一般に乳歯が抜け落ちて永久歯が生えてくると思われていますが、この6歳臼歯は前に抜ける乳歯はなく、歯ぐきが盛り上がり口の中に顔を出す歯です。

なぜ6歳臼歯に注目なのか?

永久歯の中で一番大きく立派で噛む力が強く、生えてくる場所によって歯並びにも影響を与える「永久歯の王様」的存在です。それに関わらず、永久歯の中で一番虫歯になりやすい歯なんです。

その理由は

- 抜ける乳歯がないので、お子さんのお口に関心を持ってないと生えてきたことに気づかず歯磨きできていないこと。
- 歯の形が複雑で汚れがたまりやすい形態をしていること。
- 歯が生え始めても1年くらいかけて上下が噛み合う高さになるので、乳臼歯よりも低い高さの期間が長く、歯ブラシがきちんと届いていないこと。
- 生えかけの2年ほどは表面の歯質が

弱いこと。

6歳臼歯を虫歯にしないためには?

虫歯になると進行も早いので予防に力を入れましょう。お子さん任せの歯磨きでは不十分です。保護者が毎日お口の中の変化をチェックし、6歳臼歯に歯ブラシが当たっているか確認しながら仕上げ磨きをしましょう。

歯科医院では、歯質を強くするためにフッ素を塗ったり、歯の溝に汚れが溜まりにくいようにするシーラントという予防処置ができます。

虫歯にしてしまうと元には戻りません。この大切な時期、歯科医院で定期的に検診を受けてみましょう。

●歯科小児科外来予約	金曜日	15:40～18:20
●急患受付	土曜日	9:00～11:40

※予約制となっておりますので、お電話または直接事業所窓口にて事前にご予約をお願いします。
急患対応については、お待ち時間が長くなる場合がございます。



生協にじの ボランティアさん いきいき活動中

コロナ禍で全て停止していた病院内でのボランティア活動を、2023年8月から「生協にじのボランティア」として再開しました。これまで活動された方と、2回のボランティア講座に参加された方で、登録者は27名です。まだまだ一緒に活動していただける方を募集中です。

第3回ボランティア講座は、2025年2月中旬に開催を予定しています。まずはこちらに参加して頂き、できそうと思ったらボランティア登録をしてください。

こちらの講座は、初めてボランティアに参加される方も、医療生協以外でボランティア活動の経験がある方も、誰でも参加できます。たくさんの参加をお待ちしております。

次号の『にじと健康』に、講座の詳細を掲載します



緩和病棟のボランティア

ティーサービス(配茶)・花壇の水やり
毎日：午前10時～12時・午後2時～4時

病棟デイサービスのボランティア

体操・手作業の見守りと一緒に参加
体操：週3回(月・水・金 午前9時20分～10時20分)

※体操は祝日やシフトによって変動あり
手作業：週5回(月～金 午後3時～4時)
※祝日はなし



ピンクのエプロンがトレードマーク

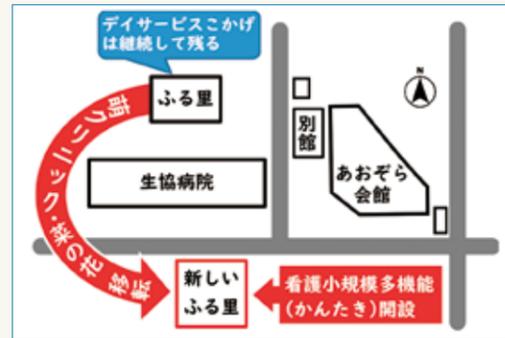
「かんたき」が無事に完成しますように



「かんたき」の地鎮祭と挨拶まわりを行いました

9月16日に「看護小規模多機能（かんたき）の建設予定地にて、地鎮祭を行いました。組合員理事4名と職員など工事関係者20名が参加。地域の在宅医療・介護の拠点となるよう、また建設工事が無事に進むことを願って大澤理事長が鍬入れを行いました。その

後、組合員と職員でご近所にご挨拶にまわりました。
着工：9月18日
竣工：2025年6月末（予定）
建設委員会では来年の開設に向けて、地域交流スペースの活用や相談機能、ボランティア活動について話し合っていく予定です。



1 健康診断は必ずご予約ください
2 健診時に受付でカードをご提出ください

尼崎医療生協病院
06-6436-1701
本田診療所
06-6416-0325
ナニワ診療所
06-6411-3035
長洲診療所
06-6481-9515
東尼崎診療所
06-6488-2518
潮江診療所
06-6499-4213

受診者名： _____
生年月日： ____年 ____月 ____日
紹介者名： _____
健診日： ____月 ____日
事業所名： _____ (担当)

健診紹介カードを活用してください

使いやすくりニューアルしました

A6サイズから名刺サイズに変わりました。コンパクトになってお財布にも入ります。

健診で安心

今年度、まだ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）



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と一緒に考えて、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



生まれて3年 ころフレッシュな支部です!

南武庫之荘支部



エリア：南武庫之荘10丁目.11丁目.12丁目
地域人口：2857人 地域世帯数：1594世帯 組合員数：1225人 配付部数：770部 配付者：40人

南武庫之荘支部は、2021年4月に南武西支部から生まれた新しい支部です。北は名神高速道路、南はJR神戸線、東は尼宝線（県道42号線）、西は武庫川に囲まれた生協病院お膝元の南武庫之荘10丁目～12丁目の地域です。

運営委員は2名、支部長は不在なので、南武西支部と合同で主な行事や活動（運営委員会・機関紙の仕分け作業・地域訪問・新春のつどい・バスツアー・バザーなど）は、こなしています。

独自の行事・活動は、支部総会・班活動と「南武つどい場」の当番活動です。班は4つ。それぞれ月1回の班会は、和気あいあいのいい雰囲気です。活動に没頭しています。

まだまだ自立への道のりは遠いけれど、班増やし・配布者さん増やし・運営委員さん増やしにつながる楽しい活動を作り出して力をつけていきたいと思っています。

あなたも一緒にしませんか？

①プチパテ班(月1回 南武つどい場)



「にじと健康」の健康レシピの実践調理班です。これは2ヶ月に一度なので隔月のメニューは4人寄れば心強しの背伸びメニューに挑戦して、作ること・食べることを楽しんでいます。

③木曜の会(月1回 南武つどい場)



「百歳体操」へ行く前の腹ごしらえ、つどい場スタッフ手作りのランチの食事会で日々若返っている7人のおばあちゃんグループです。2Fのバザーの品の

中から掘り出し物を見つけて来て、たたえ合い、時にはファッションショーになることもしばしばです。

②フレイル予防班(月1回 組合員ひろば①)

組活インストラクターのお世話になって「ふまねつ」と「脳トレクイズ」を楽しんでいます。「頭では分かっているけどその通りに体が動いてくれへん..」「やったあ!できた!!」クイズでは「へえ~!そうやったんや、知らなかったわ..」など本音モリモリのにぎやかな会場です。



④園芸班(月1回 南武つどい場)

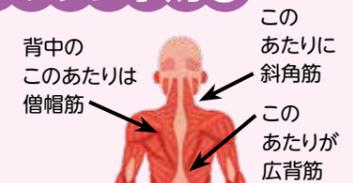
木曜の会から独立して、つどい場の庭先で野菜作りを始めた6人の班です。これまでにラディッシュ、キュウリ、各種トマト、ニガウリ、オクラを収穫してきました。採れた野菜は各自持ち帰ったりお昼の食事会に使ったりして楽しんでいます。



ちょこっとかんたん体操 55 ストレートネック予防②

予防ストレッチで正しい姿勢を保ちましょう

前号に引き続き、ストレートネック予防のストレッチをご紹介します。ストレートネックは「スマホ首」とも呼ばれています。スマホやパソコンを使い過ぎた後にやってみましょう!



言語聴覚士 倉橋 千恵

広背筋のストレッチ



- ①両腕を上げ、頭の後ろで、右手で左の肘、左手で右の肘を抱える。
- ②身体を横に倒す。
- ③15～30秒キープ
- ④反対側も同様に行う。

斜角筋と僧帽筋のストレッチ



- ①左手で右側頭部に手を当てる。手の重みだけを利用して、ゆっくり頭を左横に倒す。15～30秒キープ。反対側も同様に行う。



- ②左手で右側頭部やや後方を押さえ、左斜め前に倒す。右側のやや後方の筋肉をゆっくり伸ばす。15～30秒キープ。反対側も同様に行う。



絵本の森を抜けて とんぼ玉つなぐ夏の終わり

今回のコース 阪急神戸三宮駅→東遊園地公園
→KOBEとんぼ玉ミュージアム→JR元町駅



水と緑の公園を歩いて

9月初旬のまだ残暑厳しい頃でしたが、阪急神戸三宮駅から東遊園地公園に行ってみることにしました。東遊園地公園をのんびり歩くことはあまりなかったので。

阪急神戸三宮駅から、さんちか(三宮地下街)へ。なるべくぎりぎりまで地下街を歩いて地上に出る作戦で、突き当りのC8階段を上がると公園の北側です。

幼児の子どもたちが遊ぶ水場で小さな噴水を見て過ぎると、アウトドアライブラリーがあります(写真①)。ここは市民が本を寄贈して、誰でも読めるスペースで、カフェもあります。

右手のひろーい芝生ひろばでは散水車で、ひろばを眺めるベンチには日除けテントと水のミストシャワーがふんわりと気温を下げています(写真②)。ここで読書したら最高だー。

子どもの本の森に分け入る

歩いていくと、ガラスケースの中で灯る「1・17希望の灯り」(写真③)と「阪神・淡路大震災 慰霊と復興のモニュメント」があります。モニュメントの入口を歩いていくと亡くなられた方のお名前のプレートが壁にかかっています、あの日のことを思い出します。胸がキュッとします。

少し歩いて、ゆるくカーブしたコンクリートの建物が公園の最南端です。ここは「こども本の森 神戸」(写真④)で、中

は全部の壁が木製の本棚で、1つの枠に1冊、本の表紙が見えるように飾られています。通路もゆるやかなカーブで、広々とした木の階段も気持ちいい。ここでいつまでもページをめくってみたいです。



ガラスの芸術の世界に触れる

公園を出て少し歩くとレトロなビルの2階に「KOBEとんぼ玉ミュージアム」(写真⑤)がありました。常設展示は紀元前のモザイクガラスから現代のガラス作家さんの作品まで、透明な輝きの不思議な空間です(写真⑥)。バーナーでガラスを溶かしてつくる作品だそうですが、バーナーがなかった昔はランプを使っていたそうです。

とんぼ玉制作体験もありますが、今回は、たくさんのいろんなとんぼ玉から選んで自分だけのプレスレットを作ってみました。楽しいけど悩みましたー!(いずれも有料)

帰り道は南京町(写真⑦)を抜けてJR元町駅へ。いろんな道を歩き尽くして(?)、次はどこへ行こうか悩む「歩いて健康歩けば出会い」ですが、まだまだ歩いて出たいから、次号も頑張ります。



早期発見が大切

大腸がん検診 キャンペーン 受付中です!!

組合員さんは、自己負担なしで大腸がん検査を受けられます。組合員でない方もこの機会にぜひ加入いただき無料で大腸がん検査を受けましょう。

期間

2024年10月1日(火)~
2025年2月20日(土)

対象・料金

尼崎医療生協組合員・
家族組合員 無料
※4月以降で2回目の受診の方は500円が必要
です。

申し込み先

医療生協病院、最寄りの診療所、
組合員活動部、各支部の役員

受診・提出方法

尼崎医療生協組合員活動部
06-4962-4920



ひょうごまるごと 健康チャレンジ 2024に ぜひご参加 ください!!

チャレンジ期間~11月30日(土)

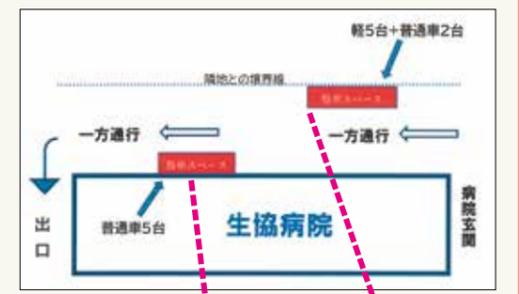
秋の健康づくりに活用して、健康なからだ作りに役立ててください。
はがきを失くしたとか家族分が欲しい方も事業所でお渡しできます。

尼崎医療生協病院 よりお知らせ

病院敷地内での 駐車場運用を 開始しました。



9月27日より、病院敷地内の2か所で駐車場運用を開始しました。
料金・時間は、あおぞら会館横の第一駐車場と同一です。



いきいき虹の健康レシピ



カロリー
145kcal
塩分
0.1g

りんごとサツマイモのきんとん

旧約聖書に出てくるアダムとイブの物語、時代は約6000年前。その2人が食べた禁断の果実が「りんご」だったとか。

りんごと人との関わりは古く、紀元前から栽培されていたと見られ、16世紀以降に欧米での生産が盛んになり、日本においても平安時代

には書物に記述がみられるそうです。また、今日食べられているすべてのりんごの祖先植物は、カザフスタン東部に広がる天山山脈の森林に自生する野生りんごの木であったとか。

私たちが食べているのは江戸時代以降に到来した西洋りんごが中心。それまでの種は「和りんご」などと呼ばれ、大きさ直径3~4cm、重

さは30gぐらいの小さいサイズで「アルプス乙女」「姫小町」という品種で今でも流通しています。

早いものでもうすぐお正月、おせちの定番「サツマイモのきんとん」にりんごを合わせて柔らかく仕上げました。簡単にできるので、子どもと一緒に作ってみませんか。

尼崎医療生協病院
管理栄養士 寺岡 伸子

作り方

- ①サツマイモは2cmくらいの輪切りにして皮をむき、水につけて置く。
- ②りんごも皮と芯を取ってサツマイモと同じ大きさに切る。
- ③鍋に水気を切ったサツマイモとりんご、水、砂糖、塩を入れ、蓋をして中火で20分位柔らかくなるまで煮る。
- ④マッシャーなどで潰す。
- ⑤あたたかい内にラップで包んで巾着にしてから冷ます。
※硬めに仕上げたい場合は④を弱火で練りながら水分をとばしてください。
※水を牛乳に替えて、バターやシナモンを加えるとソフトなスイートポテト風になりますよ。

材料 (2人分)

- ・りんご… 1/2個 (約100g)
- ・サツマイモ…小1本 (約150g)
- ・水…………… 約100cc
- ・砂糖………… 大さじ1
- ・塩…………… 少々



〈全体の記事の感想をひとこと〉

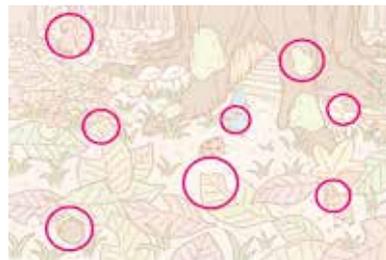
お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』に紹介させていただきます。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒

8つの 図書券が当たる
まちがいさがし メ切
11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.313 9・10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

- 「ちょこっと体操④」を読みました。健康診断の折折、身長を計りましたら頭が壁とつかず、これを読みましてストレートネックとわかりました。これからストレッチをしたいと思います。
- 体調を崩し、元気に動ける幸せをつくづく知らされました。活躍されている方々、健康記事、いきたくなる記事、レシピ等々、刺激をいただいています。
- よろず患者相談窓口、すてきなセクションですね。私も診察が終わってホッとするのか、所々記憶がはっきりしない所があります。サポートして頂ければ安心です。展示作品、華やかでステキですね
- 今回のまちがいさがしは脳がきたえられて、とてもありがたいです。子どもも楽しめて、大人も楽しめるので、とてもおもしろかったです。
- 子どもの出産、私の子宮がんなど、生協病院にはお世話になりました。今は遠く離れて『にじと健康』を読ませて頂くのみとなりましたが、病院のますますの発展を祈っています。診療補助課の記事を読み、さすが生協病院だ！と心強く思いました。

組合員のこえ

- よろず患者相談窓口のことを始めて知りました。とても良い窓口だと思いました。
- 50歳(現役)の頃沖縄反戦運動に参加し、基地の見学、地域の方との交流を終え、戦争絶対反対の意思をより強固にしたことを思い出しています。
- 「良元街道を歩いてみた」を楽しく拝読しました。仁川に住んで5年ですが、歴史のある街道とは知りませんでした。涼しくなったら、歩いてみたいです。
- 「ちょこっとかんたん体操、嬉しいです。私はまだ仕事をしていて、パソコンは日常茶飯事で、最近首が痛くて悩んで

尼崎医療生活協同組合 (2024年9月30日現在)

- 組合員：59,924人 ●出資金：20億8,800万円
- 1人平均出資額：34,846円 ●支部数：36支部 ●班数：178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：37,032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1406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