



のむらだより

2015
VOL 319
5月

発行所 ● 医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 http://www.shuwakai-nomura.or.jp/ 発行人 ● 平野 学

特定健診受診券（尼崎国保）

質問票

特定健診は、一年に一度受けることができ、主に高血圧、糖尿病、脂質異常症など慢性疾患の予防、重症化を防ぐことに重点をおいた健診です。

当院で受診できるのは、①四十歳以上七十四歳以下で尼崎市国民健康保険加入の方、

②協会健保等、社会保険加入者の扶養家族の方、③七十五歳以上の後期高齢者保険の方です。

受診の仕方はそれぞれの受診券と保険証を窓口にご提示ください。

特定健診を受けましょう！

平成二十七年年度の特定健診がはじまりました

健診は無料で受けることができます。

尼崎市から送られた受診券裏側の質問票を記入の上、受診券と保険証を窓口にご提示ください。

部負担金が必要となる場合がございます。

ご加入の保険の受診券と保険証を窓口にご提示ください。

結果を窓口で提出する質問票への記入が必要ですので、窓口でお渡しいたします。

③後期高齢者保険の方

健診は無料で受けることができます。

窓口で保険証をご提示いただき、「健診希望」とお伝えください。

尼崎に提出する質問票への記入が必要ですので、窓口でお渡しいたします。

※保健指導は、予約制となっております。

特定健診について不明な点がございましたら、電話、窓口でお気軽にお問い合わせください。

特定健診担当・受付 石田 千絵



風薫るアスベスト みさき漁

ふれあい

♥先年亡くなられた藤本義一さん（作家）は中皮腫（石綿による）に罹っておられました。

原因の石綿を吸い込んだ場所はどこか。ひとつは生まれ育った堺市のドンゴロス工場、もうひとつは阪神淡路大震災時の解体現場と推測されています。石綿の環境汚染による被害者といえます。（参照…加藤正文著「死の棘・アスベスト」）

尼崎市には、石綿取扱い業務に関連した労働災害保険認定患者が非常に多いのです。特に、K社、Y社において顕著です。ということは、工場の周辺部において、藤本義一さんのように、市民が全く知らない内に石綿を吸い込んでいる可能性が高いのです。

去る二月十七日、最高裁判所はK社の工場から約三百メートル離れた所に住んでいた中皮腫患者（遺族）の訴えを認め、K社に対して約三二〇〇万円の賠償を命じました。司法が初めて周辺市民への健康被害を認め、法的な企業責任を糾弾した訳。石綿による公害と断定です。

石綿に基因する中皮腫や肺がんは潜伏期間が最長五十年ですので、心当たりのある市民の皆さんは、私どものところにも積極的に相談していただきたいです。（S・Y）

ハウスのむらだより
—番外編—

ほこほこばなし

「こんにちは」
「さようなら」

近頃、通勤の際などに、近所の子どもたちから職員にあいさつの声がかかるようになってきました。おもちゃきなど地域の交流イベントを通じて顔見知りになってきたようで、最近では、ハウスにトイレを借りに来ることも。ハウスのむらも三年目を迎え、少しずつ地域になじんできたようで、うれしいひとコマです。

地域生活支援
ハウスのむら
だより恒例のお花見
イベントを開催

四月三日(金)、ハウスのむら周辺の公園でお花見を行う予定でしたが、残念ながら

今年も天気に恵まれず、室内でお花見弁当を食べることにになりました。

利用者さんから「桜が見たい」との要望があり、ハウス近くの公園に桜を見に行くと、

「凄く綺麗！」と感動の声が上がり、たくさんの方の笑顔が見れました。ハウスに戻り、利用者さんと職員で輪になり、お花見弁当を頂き、室内でのイベントになりましたが、利用者さんに喜んで頂けてよかったです。

来年のお花見は、ぽかぽか陽気の空の下で、桜を楽しみながらお弁当を食べたいと思います。

小規模スタッフ

小椋 忍



市民学習会

どうなる？尼崎の介護保険制度

四月社保協幹事会

四月二十五日(土)、尼崎社会保障推進協議会は、「どうなる？尼崎の介護保険制度」と題して市民学習会を開催、市民や医療・介護関係者ら五十人が参加しました。

この学習会は尼崎市の出前講座を利用したもので、尼崎市福祉部の長江和仁課長が、今年四月以降の介護保険制度の変更点と尼崎市の介護保険事業計画の要点を報告。国の方針として団塊の世代が七十五歳以上となる二〇二五年を目途に、住まい・医療・介護

などを一体的に提供する地域包括ケアシステム構築を目指しており、尼崎市としては要支援認定者に対する介護予防給付が介護保険から外されることに伴って、各自自治体が一〇一九年四月から実施する地域支援事業のガイドラインづくりに取り組んでいる、としました。

参加者からは地域包括支援センターのスタッフが育っていない、地域支援事業として既存のサークル活動や学習館を活用してほしいなどの意見が出されました。

総務 横山 哲朗

尼崎公害患者家族の会の転地保養医療班として、四月十九日(日)・二十日(月)、淡路島の洲本温泉の旅に同行し、淡路島に到着する頃には



転地保養

尼崎公害患者・家族の会

淡路島
洲本温泉の旅

すっかり晴天になり、患者さんの気持ちも晴々。道の駅あわじで昼食をとった後、あわじ花さじき(甲子園球場の四倍もの敷地面積)にて、花畑(菜の花、ポピー他)を散策。その後お菓子館へ寄り、洲本温泉に到着。息つく暇なく学習会に入り、中尾弁護士による公害の歴史についての話、医療生協の船越医師からは肺炎球菌ワクチンのすすめと題した学習等が行われました。

二日目はホテルを出発後、淡路人形座(人形浄瑠璃)を観劇、私自身初観劇で感激しました。後は予定通りの行程を経て、無事帰路に着きました。

二日間に渡り、特に状態が悪くなった患者さんもなく、医療班で参加した私も一安心しました。松会長の報告では、転地保養も今回が最後と聞き、三十六年在職の私自身、参加出来た事に感謝すると共に、松会長始め役員の皆さん本当にお疲れ様でした。

外来看護師 畑中 朱実



春を告げる花

今年の春は、晴、雨、風、雪、雹など、次々変わる天候に右往左往する日々が続く、花達も咲いて良いものか悪いものか?とわからず、美しく咲くのを忘れたようです。

今回の花材は、ドウダンツツシ(満天星躑躅)、金魚草、スプレーミニバラを生けました。

鐘形の唇をとがらせた様な白い花が並んでつくドウダンツツシ。昔は垣根や庭に、春を告げる花として植えられました。秋には真紅に色づく葉が有名です。

講師 田中アキエ

生花教室



おしゃべりの花を咲かせたお花見

赤とんぼの里 体操教室



赤とんぼの体操教室が、四月三日(金)に開かれまして。お花見をする予定でしたが、生憎の空模様で中止となり、部屋でお弁当を食べました。桜の花の替わりに前の人の鼻を見ながら、おしゃべり

後に教室参加者の福島美智子さんが、十八番(おはこ)の「番場の忠太郎」浪曲歌謡を情感たっぷりに歌い、拍手大喝采でした。そして雨の日のお花見は楽しく終了しました。

講師 野村 善子

の花を咲かせました。最初に松会長の挨拶があり、そのあと理事長や院長、山本顧問も仕事の合間に参加し、挨拶しました。

そしてお弁当を食べ終わったあと、職員の楠さんがギターを持って参加し、みんなですいしよにギターの伴奏で昔なつかしい歌を歌いました。

第141回

糖尿病教室

HbA1cについて



四月二十日(月)、第一四一回糖尿病教室が開催されました。

まず初めに中田院長より、HbA1cについて話がありました。HbA1cとは、赤血球の中で体内に酸素を運ぶタンパク質の一種であるヘモグロビンと、血液中のブドウ糖が結合したものです。ヘモグロビンの寿命は約四ヶ月で、HbA1cを調べれば過去一〜二ヶ月の血糖の平均的な状態を知ることが出来ます。耐糖能正常者の基準値は4・6〜6・2%で、6・5%以上が糖尿病型と定義されていますが、他の病気がやアルコール、薬の影響により、HbA1c値が変動することがあります。

血糖コントロールの目標値は、合併症予防のためには7・0%未満。血糖正常化を目指す際は6・0%未満。治療強化が困難な際は8・0%未満。食事療法や運動療法だけ、または低血糖を起こしやすい薬物のみで達成

可能な目標値は6・0%未満です。血糖コントロールがうまくいっているか確認するため、一〜二ヶ月に一回は検査をしましょう。

笠井管理栄養士からは脂質異常症について話がありました。脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪等の脂質が多くなる病気です。「脂質IIアブラ」という印象が強いですが、脂質は強力なエネルギー源です。体温を一定に保つ働きや、生理作用を保つ働きもあります。しかし摂りすぎると生活習慣病等の原因になります。

脂質を上手に摂るには、一日一食は魚料理を食べることが理想です。おやつにはナッツ類を摂るのも生活習慣病の予防になります。健康に影響が出ないように上手に摂ることを意識することが大切です。

外来看護師 浅原久美子

手芸教室の一品

パウダーアート・夫婦ふくろう



みさき漁さんの似顔絵教室 ギャラリー



生徒さんの作品

第175回 栄養教室

コレステロールが気になる人の食事

四月十八日（土）、第一七五回栄養教室が行われました。今回のテーマは、コレステロールが気になる人の食事です。

メニューは、竹の子ご飯、



ポイントとは、①適正エネルギーを摂取しましょう。②魚・サバを使ってDHA、EPAを積極的に摂りましょう。コレステロール値を下げ、中性脂肪を減らして、血栓になりにくい、不飽和脂肪酸が含まれています。③食物繊維をたっぷり摂りましょう。海藻やこんにゃくに含まれる水溶性の食物繊維はコレステロールの吸収を抑えたり、コレステロールが分解されてできる

作ってみよう栄養教室で一品

チンゲンサイ 青梗菜ともやしの中華和え



- 材料（2人分）
- ・青梗菜…… 60g
 - ・もやし…… 100g
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - A ごま油 …… 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①青梗菜は茎を斜め切りにし、葉は食べやすく切る。
 - ②耐熱容器に①ともやしを入れて、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
 - ③②の水けを切り、A（調味料）で和える。
- ひとり26kcal 塩分0.5g

※青梗菜はカロテン、ビタミンC、カルシウムに富みます。

胆汁酸を吸収して排出する働きがあります。今回はワカメを使用しています。④旬の竹の子を使っています。春の味覚を楽しんでください。

みなさん旬の竹の子の味や香りを楽しみながら、バランスのとれたご飯をいただきます。

外来看護師 浦 千秋

栄養ニュース -181-

トランス脂肪酸について ①

管理栄養士 笠井 裕美

トランス脂肪酸は、天然の植物油にはほとんど含まれていません。不飽和脂肪酸を多く含む油に水素を添加したり、高温加熱して生成する工業製品です。トランス脂肪酸の過剰摂取はLDLコレステロールを上げ、動脈硬化を促進させたり、アレルギーやアトピーなどへの悪影響が報告されています。

トランス脂肪酸は、マーガリンやショートニング、ファットスプレッドなどの加工油脂を作る課程で生成されます。そのため、これらを使った洋菓子やスナック菓子、菓子パンやファーストフード、インスタント、レトルト食品等に過剰に含まれています。そのため、こういった食品をよく口にする子どもたちや若者は要注意です。



健康一口アドバイス

302

眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでい。そんな気分が長期にわたって続いている場合、うつ病の可能性があります。うつ病は精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳

うつ病と五月病

の機能障害が起きている状態で、物の見方が否定的・悲観的になり、普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという悪循環に。

陥る状態です。食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸などの症状を訴える人も多く、新しい環境の変化についていけないあせりやストレスが、体の症状となって

りやすく、たいていは一、二ヵ月で自然と環境に慣れ、症状が良くなると言われています。

五月病かなと思ったら、とにかく気分転換をしてみよう。いろいろな対処法を試してみても、心身の不調がなかなか治らない場合は、軽症のうつ病の可能性があります。特に仕事や家事などにやる気がでない、好きな趣味などに関心がもてない、こんな症状が続く場合は、早めに心療内科か精神科を受診しましょう。

外来看護師 浦 千秋

お知らせ

第176回 栄養教室

○とき 5月16日（土）

午前10時～

地域生活支援

ハウスのむら

○参加費 500円

第142回 糖尿病教室

○とき 5月18日（月）

午後1時～

野村医院

手芸教室

○とき 5月13日（水）

5月27日（水）

6月10日（水）

午前9時半～

地域生活支援

ハウスのむら

○参加費 300円

似顔絵教室

○とき 6月4日（木）

午前10時～

地域生活支援

ハウスのむら

○参加費 300円

生花教室

○とき 5月20日（水）

⑤月のテーマ

—テレホンサービス—

月曜日 小児の溶連菌感染症

火曜日 よく噛むことと認知症予防

水曜日 手のしびれ～手根管症候群

木曜日 鼻血が出たら

金土日 働く人のメンタルヘルス

TEL フリーダイヤル 0120-979-451

*1日（金）～6日（水）の期間は金土日のテーマを放送します

短歌

アベ政権 暴走の極み

沖縄の県民馬鹿にしてるのか

民意を無視する傲慢な政府

国連のNPTを成功へ

派遣の準備着々とすすむ

※核不拡散条約（NPT）再検討会議。
4月27日から、米ニューヨークで開催されています。

—西澤 求甫—