地域に根ざし人々の「生きる」を支えるために…

3つの願い
1 医療と福祉を充実させましょう 2 公害をなくしましょう 3 核兵器をなくし、平和を守りましょう

since1954

のむらだより

2018 VOL 354 4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

特定健診は野村医院で！

健診の内容

尿検査、血圧測定、身長・体重・腹囲、血液検査、医師の診察
血液検査
　血液検査内容
　【肝機能】AST（GPT）、ALT（GOT）、
　　γ-GT（γ-GTP）、
　【血中脂質】中性脂肪、LDL・HDLコレステロール、
　　総コレステロール
　【血糖】空腹時血糖、HbA1c
　【腎機能】クレアチニン、eGFR
　【尿酸】【貧血】ヘマトクリット、血色素、赤血球
　【血液一般】白血球、血小板　【その他】CRP

特定健診は、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。

受診の仕方は次のとおりです。

①健診を無料で受けることができます

◉尼崎市国民健康保険加入の四十歳以上七十四歳以下の方

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

②一部負担金が必要となる場合があります

◉協会健保等、社会保険加入者の扶養家族の方

健診は保険組合によって負担金に違いがあります。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。**共通の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。**

いずれの健診も結果はご自宅に郵送されます。結果が届くまでに、二週間から一ヶ月程度要しますのでご了承ください。

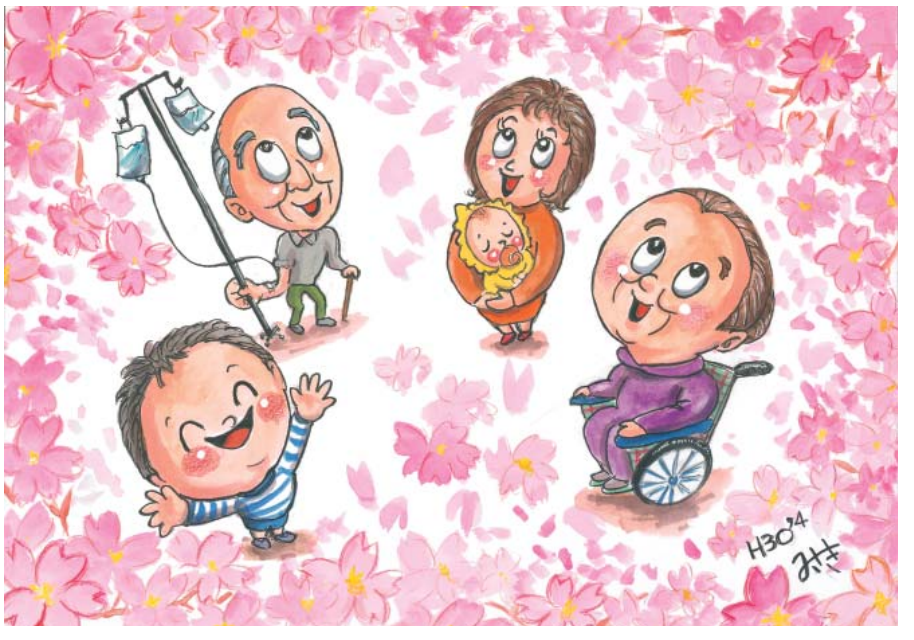
結果をご覧になり、不明な点、相談等ございましたら、健診結果をもって来院ください。医師より説明いたします。

また、健診の結果『特定保健指導』の対象になられた方には、当院の管理栄養士が食生活等についてアドバイスいたします。

※保健指導は予約制です。

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



弱者に福祉の支援を　　みさき漁

ふれあい

♥今回は、花見時の話題提供♥飛騨市の都竹淳也市長の話：「私の次男は、重度の知的障がいのある自閉症児である。次男のいいところはどこだろうと見ている内に、弱い立場の人を意識するようになり、障がい児者だけでなく、病気や生活困窮、独り親家庭など厳しい状況にいる人たちを助けたいと強く思うようになった。市長になった今も、弱い立場の方々への支援は市政の最重点だ。昨年は、全国初の児童精神科単科の診療所：飛騨市こどものこころクリニックを開設した。支援を充実させれば多くの方々が救われる。それは、次男が私をしてなさしめたことであり…。」〈二月十一日岐阜新聞〉♥ソウル市の朴元淳市長の話：「この六年間、ソウルは市民の暮らしに投資してきました。人という財産に投資してきました。この六年間、ソウルは債務を半分に減らし、福祉予算を二倍に増やしました。普遍的福祉の時代が始まり、必要とする人のもとへ、こちらから訪ねていく福祉制度へと、パラダイムシフトを成し遂げました。」〈二〇一八年の新年挨拶〉♥尼崎市長はこういう自治体の首長に学んで欲しいですね。（S・Y）

地域生活支援ハウスのむらだより

デイサービス外出レク　梅見

こんなところがあったんやなぁ

三月のレクリエーションで西難波にある熊野神社へ梅見に出かけました。

少し風が冷たかったのですが、枝垂れ梅がとてもきれいで、利用者さんからも「たまにはこんなんもいいね」と声が出るなど、良い気分転換になったようです。

初めて訪れた利用者さんは「こんなところがあったんやなぁ」と感心していました。また来年訪れることを楽しみにしています。

デイサービスのむら　大野　直人

New Face　新入職員紹介

小規模多機能型居宅介護のむら　山口　香澄

二月一日より、地域生活支援ハウスのむらの小規模多機能型居宅介護のむらに介護職員として配属になりました、山口香澄と申します。

まだまだ未熟な私ですが、精一杯頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

リレー座談会

尼崎市国保事業の現状と国保の都道府県化について

三月社保協幹事会

三月二十八日、尼崎社会保障推進協議会の幹事会が開催され、リレー座談会として尼崎市議の徳田稔氏より、尼崎市国民健康保険（国保）事業の現状と国保の都道府県化について報告がありました。

国保には、七十五歳未満の高齢者や自営業者、非正規労働者等が加入しています。尼崎市では市内二一万世帯のうち七万世帯（三三％）、人口四五万人のうち一〇万九千人（二四％）が加入しています。尼崎市の保険料は所得と比較すると高く、二〇一七年度で一世帯あたり一四万八千円、一人当たり九万六千円となっています。二〇一八年度より都道府県が国保事業に参加し、主に財政運営を担当することになります。これまでは各市町村がそれぞれの医療費総額の見込みに基づいて必要な保険料を計算し、それを所得や世帯人数に応じて市民から徴収していました。今後は兵庫県が県全体の医療費総額の見込みから県内で必要な保険料の総額を計算し、それを各市町の医療費や所得に応じて納付金として請求します。各市町は納付金の金額に応じて、それぞれの計算方法で市民から徴収することになります。これまで各市町村は独自に一般会計からの繰り入れで保険料を低く抑えたり、独自の助成や減免を行ってきました。厚生労働省の方針では、保険料の減免や助成のための繰り入れは認められますが、国保財政の赤字補てんを理由とした一般会計からの繰り入れは計画的・段階的に縮小するとしています。将来的には都道府県内で同一所得・同一保険料を目指すとしています。

尼崎市では、多人数世帯等の保険料減免、あんま針灸の助成、結核・精神医療にたいする補助などが行われていますが、これは維持されます。

二〇一八年度保険料に関しては、都道府県化によって県内のほとんどの自治体で保険料が上がる見込みですが、尼崎市では例外的に、介護保険分を除いた金額で二〇一七年度一人当たり約八万八千円から七万二千円へと下がる予定です。ただし一般会計からの独自の繰り入れ（国保財政健全化繰入金）四億円をいきなり取りやめるとしており、もし従来通り繰り入れを行えば六万八千円へとさらに下がるはずでした。国保の都道府県化によって、保険料のおおもとの決定主体が県となるため、各自治体の状況や市民の意見が反映されにくくなることが懸念されています。社保協では尼崎市に対し、独自の繰り入れを維持し、保険料の低減に努めることを求めるとともに、県に対して地域の実情を無視した国保運営を行わないよう求めていきます。

総務　横山　哲朗

安心して医療が受けられるように…一緒に考えてみませんか？

クイズに答えればグルメ商品があたるかも!?

「クイズで考える日本の医療・2018年春」に取り組んでいます。みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

赤とんぼの里

体操教室

動作と呼吸を合わせるヨガ

三月十六日、赤とんぼの里での体操教室、木村園美講師によるシニアヨガに参加しました。

ゆっくりと呼吸を腹式呼吸で整え、体をリラックスさせていきます。足の指を順番に押さえてほぐし、足の指の間もほぐし、足の裏から順に、ふくらはぎの骨にそってたまっているものを流すように上に押さえていきます。

仰向きになり、いろいろなポーズをとりますが、この時に大事なのはやはり呼吸で、吸って太ももを引き寄せる、吐いて戻す等、動作と呼吸を合わせることでヨガの世界に引き込まれていきます。

左右の腕を耳につけて上げ、頭の上で両手を合わせるポーズの時は、講師が「みなさん、最初はつけられなかった方もいたと思いますが、今できていますね」と感心していました。

継続は力なり、みなさんから心も体も元気をもらった教室でした。

受付　石田　千絵

一つひとつの積み重ね

今回は春らしい花を四種、アレンジに生けました。

大きなモンステラの葉をバランス良く小さな花器に納め、一本しかないシンビジュームをどこに生けるか？悩んだ末に二本に分ける人もいる中、一本で…と頑固に生けては抜き、横から差し込んでは抜き、オアシスがボロボロになるまで押し込んで…ポロリと花の軸が倒れる人がいました。不安顔でジーッと花を見ています。落ちていたオアシスを横から押し込むと花の芯が立ちました。ベソかき顔がホッと笑顔に変わりました。一つひとつの努力が思わぬ所から成長を生みました。

講師　田中アキエ

生花教室

第168回 糖尿病教室

コレステロールについて

三月十九日、糖尿病教室が開催されました。今回のテーマは「コレステロール」でした。

コレステロールは健康を維持するために必要不可欠な栄養素の一つです。役割としては、細胞膜を作ったり、ホルモン・胆汁酸の材料として使われます。種類としては、全身の余分なコレステロールを肝臓に戻し処理をするＨＤＬ（善玉）コレステロールと、全身にコレステロールを供給するＬＤＬ（悪玉）コレステロールがあります。糖尿病を発症している方は、ＨＤＬコレステロール四〇㎎／dℓ以上、ＬＤＬコレステロール一二〇㎎／dℓ未満が理想的です。血中のコレステロールが高い、いわゆる脂質異常症は、糖尿病と並んで生活習慣病と呼ばれ、糖尿病の方に併発することが多い病気です。

理想的なコレステロールを維持するためのポイントは、運動と食事です。運動は中性脂肪を低下させＨＤＬコレステロールを上昇させる働きがあります。短時間でも毎日続けた方が効果的です。食事はコレステロールを多く含む卵黄・いくら・乳製品・揚げ物などを控え、コレステロールの蓄積を防ぐ食物繊維を多く含む野菜・海藻・きのこなどがお勧めです。バランスの良い食事をすることが大切で、まずは食生活の改善から始めましょう。効果が現れるまでには個人差がありますが、気長に続けましょう。

外来看護師　野口　順子

みさき漁さんの似顔絵教室ギャラリー

生徒さんの作品

手芸教室の一品

ちりめん根付　まんまる雛

かんたん押絵　三毛猫

第206回 栄養教室

骨粗鬆症が気になる人の食事

三月十七日、ハウスのむらにて第二〇六回栄養教室が開催されました。今回のテーマは骨粗鬆症が気になる人の食事です。メニューは、ちらし寿司、小松菜とがんもどきの煮物、豆腐と菜の花と花麩のお吸い物、季節の果物はいちごでした。

骨粗鬆症には、カルシウムをしっかり摂ることが大切です。大豆製品に多く含まれています。カルシウムの吸収を良くする栄養成分としてビタミンDが大切です。今回の食材では、ちらし寿司に入れている穴子や干し椎茸に含まれています。

今回は三月でお雛様ですので、鮮やかな錦糸卵のちらし寿司に、春を感じる菜の花がお吸い物に入りました。美味しいいちごに、飾られている立派な雛人形もあり、楽しい雛祭りでした。

受付　大川久美子

作ってみよう栄養教室での一品

小松菜とがんもどきの煮物

■材料（２人分）
- 小松菜……½束
- がんもどき……２個
- A
  - しょうゆ……大さじ１
  - 酒……大さじ１
  - みりん……大さじ１
  - 砂糖……大さじ½
  - だしの素……小さじ１

〈作り方〉
①小松菜は食べやすい大きさに切る。がんもどきはゆがいて軽く油抜きする。
②鍋に水300mℓとAの調味料を入れ、煮立ったらがんもどきを入れ15～20分煮る。
③最後に小松菜を入れ、３分ほど煮る。

ひとり120kcal

※がんもどきの主成分は大豆由来のたんぱく質と脂質ですが、整腸作用のある食物繊維やカルシウム、鉄なども含まれています。

健康一口アドバイス 337

ヒートショックについて

ヒートショックによる高齢者の死亡者数は年間一万人以上で、熱中症を超えています。寒暖差が体に負担を与え、意識がなくなったり、脳梗塞・心筋梗塞を引き起こします。

冬場、特に風呂場で起こりやすく、まず脱衣場で裸になることで毛細血管が縮み血圧が上昇、熱いシャワーや湯船で交感神経が緊張し血圧が急上昇、水圧が心臓に負担を与え、体が温まり血管が拡張すると血圧が急激に下がり、風呂から上がると水圧がなくなることでさらに血圧が下がり、寒い脱衣場で再度体が冷えると、熱が奪われないように毛細血管が縮むことで血圧が急上昇します。この流れで血圧の上下が起き、どの段階でも重篤な病気の発生リスクになります。

ヒートショックは、高血圧、糖尿病、動脈硬化に加えて、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈などの人に起きやすくなります。

風呂に入る時は、脱衣場と風呂場の温度差をなくす、風呂につかるのは五～十分程にして温度は三十八度～四十度にする、食後の血圧が下がっているタイミングは避ける、水分をとって入浴する、などの対策をしましょう。風呂には、体を温め、心をリラックスさせ、関節拘縮や筋緊張をとる効果があり、日常生活動作を拡大する意義もあるので、体調を見ながら入浴しましょう。

ハウスのむら
看護師　柳澤　知子

栄養ニュース －213－

ストレスと食事

管理栄養士　笠井　裕美

ストレスとは、体がなんらかの刺激を受け、ホルモンのバランスを崩してしまう現象のことです。ストレスの要因は、不安や緊張、焦りなどの精神的なものから、暑さや寒さなど環境から受ける肉体的なものまであり、これらの要因をストレッサーと呼びます。

人間の体はストレスを受けると、刺激を最低限に抑えて通常に保とうとします。このはたらきを恒常性維持機能といい、自律神経系やホルモンが司っています。ところが、ストレス状態が続くと抵抗力が弱まり、元の状態に戻りにくくなります。その結果、体に悪影響をおよぼします。

食事の面では、ホルモン生成に使われるビタミンCや交感神経を安定させるカルシウムを積極的にとりましょう。

春になり環境が変化する方も多いのではないでしょうか。疲れがたまってくるとストレスを受けやすくなるので、睡眠時間も十分にとって下さい。

健康情報（兵庫県保険医協会）

―テレホンサービス―

④月のテーマ

月曜日　赤ちゃんの突然死と寝かせ方
火曜日　若年層にも拡がる歯周病
水曜日　高齢者のまぶたの下がり
木曜日　アトピー性皮膚炎の最近の治療
金土日　こどもの癇癪への対応

※30日(月)は、金土日のテーマを放送

TEL フリーダイヤル ０１２０－９７９－４５１

短歌

3月1日 ビキニデー風化させじ

64年風化させぬとビキニデー焼津に集い愛吉の墓
こつこつと大きな世論起こすべし改憲NOと被爆者署名※

※久保山愛吉通信長。ビキニ被爆者で、3月1日に死の灰を浴びて9月23日急性原爆症で逝去

―西澤　求甫―

お知らせ

第207回 栄養教室
◎とき　4月21日（土）午前10時～
◎ところ　地域生活支援ハウスのむら
◎参加費　５００円

第169回 糖尿病教室
◎とき　4月16日（月）午後1時～
◎ところ　野村医院 2階会議室
◎参加費　３００円

生花教室
◎とき　4月18日（水）5月2日（水）午前10時～

手芸教室
◎とき　4月11日（水）4月25日（水）午前9時半～

※申し訳ございませんが、生花教室・手芸教室は現在、定員超過のため新規募集はしておりません。

似顔絵教室
※5月はお休みします