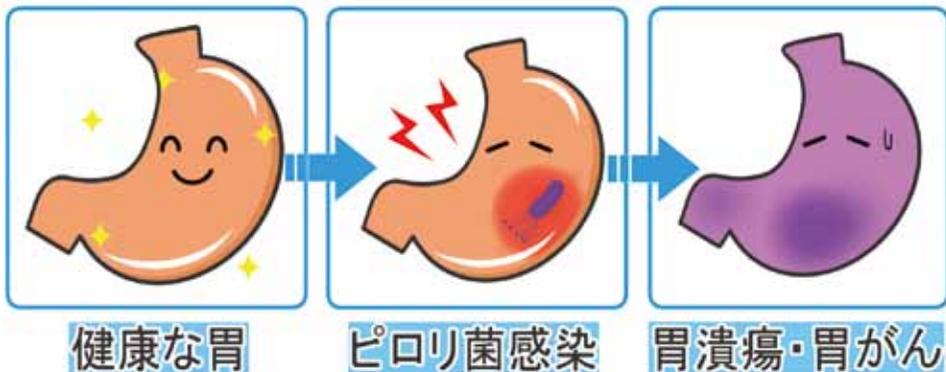




のむらだより



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

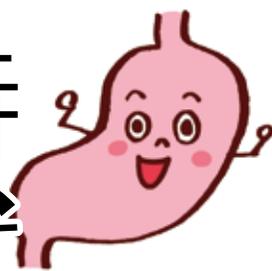


ピロリ菌ってご存知でしょうか？人の胃の中に棲みつく細菌です。大体、水を介して幼少期に感染すると言われています。このピロリ菌が胃の粘膜に棲みつくと、慢性胃炎（萎縮性胃炎）になりやすいのです。この胃炎が長く続くと、胃がんの発生の母地になることがわかってきます。

ひと昔前は、胃がんの原因と言えば、塩分の摂りすぎや茶粥の食べ過ぎなど、生活習慣が問題になりましたが、今はピロリ菌の感染が問題になっていきます。尼崎市では、二〇一二年（平成二十四年）から二〇一六年（平成二十八年）の五年間の年間平均で、男性一七人、女性五六人の胃がん死亡者があります。その多くは四

ピロリ菌検査のすすめ

胃がんが 予防で生きる時代



〇歳以上の方々です。そこで、胃の中からピロリ菌を除去すれば、こういう胃がんによる死亡者をゼロに近づけることが可能な時代になったのです。

胃内視鏡検査でピロリ菌感染が疑われた方の場合、ピロリ菌の検査と除菌は、健康保険で認められています。当院では、中田院長を中心に、地域から胃がんをなくす取り組みをしています。尼崎市でも胃がん検診が取り組まれています。特に二〇～三〇歳代の若い市民の方に「ピロリ菌検査」「ピロリ菌の除菌」をお勧めしています。ご希望の方は、医師、スタッフに気軽にご相談ください。

野村医院スタッフ一同



ゴールデンウィークの診療日程のお知らせ



4月30日、5月1日、2日は、通常どおり診療し、リハビリ・送迎にも対応いたします。○は通常どおり診療、**赤い日付の▲は午前中のみ**でリハビリ・送迎はございません。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

日付 時間	4月			5月						
	28 日	29 月	30 火	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	6 月	7 火
午前 9時～12時	▲	▲	○	○	○	▲	▲	▲	▲	○
午後 2時～7時	午後休み			○	○	午後休み			○	



尼崎に青空を

みさき漁

ふれあい

初めて尼崎の地を踏んだ四十数年前の四月、築地。保育園、銭湯、印刷所、医院など記憶に残り、工場も。学生時代の知人も思い出します。そして、阪神尼崎駅への帰路、庄下川のごす黒い濁りと鼻をつく独特の異臭。これが「公害」地域。以来、幾度も足を運び、野村和夫医師をはじめ共感し行動を共にする開業医や教師、弁護士、諸団体の方々。何より公害患者・家族の会との出会いには、先輩方の命を削ったの闘いに衝撃を受け感動し、驚嘆もしました。一九七一年に結成された「尼崎公害患者・家族の会」、結成前から半世紀以上にわたり「公害なくせ、患者救済を」と運動し、「子や孫に青い空、きれいな空気を」と裁判を闘い、国・大企業に頭を下げさせ、完全勝訴。改めて敬意を表します。国が公害指定地域解除を強行し、公害患者を切り捨てて三十年。先般、全国公害患者の会、首都圏、愛知、大阪の患者さんが、医療費の自己負担全額を助成する制度創設を国に求め、自動車メーカーに財源負担を求める公害調停を申し立てるといいます。「大気汚染公害は終わってはいない」。諦めない、新たな闘いに勇気。(G・K)

クイズに答えれば グルメ商品が当たるかも!?

「クイズで考える日本の医療・2019年春」に取り組んでいます。みなさんのご協力をお願いいたします。

クイズで考える日本の医療 2019 50本につき1本当たる

消費税は医療や介護には使われません!

政府は今年10月に消費税を8%から10%に増税するとしています。これまで政府は、消費税増税は社会保障の充実のためとしてきましたが、本当でしょうか? クイズで考えてみましょう。

正解者の中から抽選で **地元のグルメ商品をプレゼント** します。

1. 消費税が5%から8%上がった時、行なわれたことは次のうちどれでしょう?
 A 70歳から74歳の方の医療費自己負担の引き上げ
 B 介護保険サービス利用料の引き下げ
 C 入院時の食事代の引き下げ

2. 消費税は1989年の導入以来増税で327兆円です。では、法人税と所得税はどうか? 増えたり減ったりしていますか?
 A 法人税収と所得税収どちらも減った
 B 法人税収と所得税収どちらも増えた
 C 増えたり減ったりしていない

3. 収入に占める消費税の割合が大きいのはどんな人たちでしょう?
 A 一般の人 B 会社員
 C 一般の人とお金持ちも一緒

3/14a~7/1a

兵庫県保険医療協会

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?



ひな祭りの特別メニュー



ひな寿司作りも六回目ですが、毎年新しい出会いがあります。今回が初めてとなる利用者さんは、一目見てビックリして笑顔。本当にうれしそうでした。きっと幼い頃に家族と迎えたひな祭りを思い出しているのでは? 周りの方々にもニコリ笑顔の輪が広がりました。他の利用者さんもカメラを向けると、お膳を二八〇度回転しカメラの方に向けてくれました。昔の男の子もなんだかうれしそうでした。

今年の力作は苺ミルクゼリーです。ゼリーの上にホイップを絞り出し、その上におしゃれにカットされた苺とガクが鮮やかなアクセントになったデザートです。

おだやかな早春の一日をひな飾りとともに祝いしました。 厨房 四方 静子

地域に根ざし 人々の生きるを支える仲間たち

野村医院開設 65周年記念

沿革と事業内容について教えてください。

一九九九年に大阪市東住吉区で、アルコール依存症支援の小規模作業所を開設したのがスタートです。リカバリハウスいちご尼崎は、阪神・淡路大震災の翌年に開設された別の作業所を引き継ぐ形で、二〇一五年に開設しました。依存症の方が社会参加しながら回復していくことを支援するため、生活訓練・就労継続支援事業を行っています。

アルコール依存症とはどういう病気でしょうか?

仕事でのつまずきや、人間関係などの生きづらさを解消するためにアルコールに頼ることで、脳が飲酒をコントロールできなくなり、自身の健康を害するとともに、仕事や家族など人間関係に悪影響を与えてしまう病気です。断酒することで日常生活に戻れることは可能ですが、完治しないので、飲酒を再開するともとの依存状態に戻ってしまいます。

いちごではどのようなサポートをされているのでしょうか?



リカバリハウスいちご尼崎メンバーのみなさん 上段左端が武輪氏

生活訓練は二年間の期間で就労することで、自信をつけてもらう取り組みです。いちごでは、清掃業務や介護助手などの実績があり、両事業を合わせて常時約二十人の方を支援しています。

野村医院とのかかわりは?

尼崎での事業を開始する際に、市内にアルコール依存症の専門外来がないことが懸念材料でした。自身の作業所の利用者に訪問のむらが関与されており、その方の付き添いで野村医院に行ったのが最初です。その際、精神科の医師が依存症に理解のある方であることがわかり、信頼できる通院先が確保できたと安心しました。

現在の重点的な課題は何でしょうか?

依存症から回復し、いちごを卒業された後のサポートが課題です。家族のために頑張っていることに復帰して、まわりの理解がないと飲酒を再開してしまう方もおられます。

次回(六月号)に掲載予定です。

現在、日本には百万人以上のアルコール依存症者がいると言われています。二〇一四年六月にはアルコール健康障害対策基本法が施行され、アルコール問題への取り組みが進んでいます。阪神出屋敷駅北にある、アルコール依存症等からの回復を目指す方をサポートする施設「リカバリハウスいちご尼崎」の管理者・武輪真吾氏にお話をうかがいました。

「第二回」リカバリハウスいちご尼崎

生活訓練は二年間の期間で就労することで、自信をつけてもらう取り組みです。いちごでは、清掃業務や介護助手などの実績があり、両事業を合わせて常時約二十人の方を支援しています。

野村医院とのかかわりは?

尼崎での事業を開始する際に、市内にアルコール依存症の専門外来がないことが懸念材料でした。自身の作業所の利用者に訪問のむらが関与されており、その方の付き添いで野村医院に行ったのが最初です。その際、精神科の医師が依存症に理解のある方であることがわかり、信頼できる通院先が確保できたと安心しました。

現在の重点的な課題は何でしょうか?

依存症から回復し、いちごを卒業された後のサポートが課題です。家族のために頑張っていることに復帰して、まわりの理解がないと飲酒を再開してしまう方もおられます。

次回(六月号)に掲載予定です。

赤とんぼの里 体操教室



春ヨガで心も体もリフレッシュ

三月二十五日の体操教室は、岡田真知子講師によるヨガ教室でした。

まずは、好きな座位で目を閉じ、ゆっくり呼吸をすることから始めました。空気を深く吸って吐いて、呼吸が深まったところで両腕を鳥の羽のように広げ胸を大きく開き、そこに呼吸を取り込むと血流が良くなり、徐々に上半身が温もってきました。

次にタオルを両手でピンと張って持ち、腕を頭の真上に

伸ばすと肩甲骨がググッと上



部に持ち上がり、姿勢が良くなった印象になりました。上半身の後は下半身です。お尻のお肉を外に掃き出し、左右の坐骨でマットを押し「長座」の姿勢で呼吸を数回。このポーズは、単に足を伸ばして座っているのではありません。腸腰部や腹部の深層筋を鍛える、地味で辛いエ

クササイズです。その後は足の指を反らしたり、回したり、足の末端に刺激を加え血行を促しました。

立位のポーズにも挑戦しました。親指、小指、かかとの三点でマットを踏みしめ立ち、両腕を広げながら左右前後に捻り、バランス感覚と足腰を鍛えました。たっぷり一時間、深い呼吸に合わせて、体の隅々を伸ばし、反らし、捻ることによ

受付 徳永 春穂



一隅の春

今回は、一回目に、アリウム、カスミノウ、ガーベラ、チュリリップ、レザーフアンの五種を生け、二回目は、吉野桜、黄菊、スプレーカーネーションの三種を生けました。

近所の公園では、寒さにふるえる梅の花が満開で、暖かい教室の中では桜の蕾が今か今かと咲く準備をしています。一つの房に十程の蕾。まだ少なく本当に咲くのかな？二日程して蕾がちらほらふくらみはじめ、三日後には小さな花びらが手を広げ、咲いたよ！目が覚めたよ！と小さな声でさげんでいます。タンスの上の花壇に春がやってまいりました。

講師 田中アキエ

生花教室

第一七七回糖尿病教室が三月十八日に開催されました。まずは、日高理学療法士から座ってできる肩や背中の運動が紹介され、参加者全員で両腕の上げ下げや、肩回しなどの運動をしました。次に脳トレ運動として、右手を上下に動かして、左手は三角形を描き、同時に両手を動かす運動

第177回

糖尿病教室

座ってできる運動 間食について



しながらもゆっくりと動きをしながらもゆっくりと動きを確認しながら行いました。

続いて、笠井管理栄養士から、間食についての話がありました。間食は栄養のバランスが崩れやすく、血糖コントロールが乱れます。糖尿病治療の基本である食事療法を成功させるには、間食コントロールが不可欠です。間食がどのような影響を与えるのかを知り、上手に食べるための知

また、おやつを上手に「栄養や糖質の高いものは量を調節。②衝動的に食べない！食べる時間を考えて。③早食い厳禁！ゆっくりと味わって。

これらのことに注意しておやつも上手に楽しみましょう。

外来看護師 橋本 薫

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

ガーター編みのハンドウォーマー



編み物をする参加者のみなさん。織部嘉子さんと長谷川美子さんが先生になって「目の作り方」から教えていただきました。



第215回 栄養教室

骨粗鬆症が気になる人の食事

三月十六日、ハウスのむらで第二二五回栄養教室が開催



「骨粗鬆症が気になる人の食事」です。参加者十七人で一緒に調理し、食事をし、楽しい学びの時間でした。メニューは、ちらし寿司、厚揚げと小松菜の煮物、澄まし汁、季節の果物(いちご)でした。骨粗鬆症はカルシウムという点もあって、ちらし寿司にはしらすをたっぷり入れ、カルシウムの吸収を良くするためにビタミンDが多く含まれる干し椎茸、穴子をのせていただきました。煮物で使われた小松菜も、カルシウムが

ほつれん草より多く含まれていると言われています。澄まし汁には、菜の花と花魁を使用し、とても春を感じる一品でした。参加者の方からは「一人で食事すると手の込んだものを作らないので参加して良かった。とても美味しかった」と笑顔がみられ、こちらも笑顔になりました。

外来看護師 中井 香代

作ってみよう栄養教室での一品

厚揚げと小松菜の煮物



■材料(2人分)
・厚揚げ.....2枚
・小松菜.....1束
水.....1.5カップ
醤油.....大さじ1
A 酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1
袋だし

〈作り方〉

- ①小松菜を5cmぐらいに、厚揚げは1cm幅に切り、熱湯に通して油抜きをする。
 - ②Aを鍋に入れて煮立たせる。
 - ③小松菜の茎の部分を入れ、落し蓋をして1分煮る。
 - ④残りの小松菜と厚揚げを入れ、再び落し蓋をして2~3分煮る。
- ひとり110kcal
※厚揚げにはたんぱく質、ビタミンK、カルシウムが豊富に含まれています。

健康一口アドバイス

318

転倒予防について

リハビリ版

日本の平均寿命は二〇一六年のデータで男性八〇・九八歳、女性八七・一四歳に対し、健康寿命は男性七二・一四歳、女性七四・七九歳。平均寿命と健康寿命には男性で約九歳、女性で約一二歳の差があります。寝たきりの原因の三位

は、実は転倒による骨折です。①身体を動かす機会が減ると、②全身の筋肉量が減ります。そうすると、ふとした際に ③転倒し易くなります。④怪我をしたり転倒に対する恐怖などで歩

運動は、筋力増強運動、バランス運動、柔軟運動があります。散歩をすることである程度全体的に運動することができ、散歩をすることから始め

てみてはいかがでしょうか。他には、手すりや滑りにくい床の設置、コード類等につまずかないように環境を整えること。また、薬の副作用や栄養不足でふらつきことも多いので、服薬指導、食事指導を受けること

理学療法士 前田 晃英



とも大切です。

初めて転倒して大けがをした人の多くは、「まさか、私がこけるなんて...」と言います。まだ大丈夫と思わず、転倒予防を日頃から意識することが大切です。

栄養ニュース -224-

ストレスに負けない食生活

管理栄養士 笠井 裕美

春は気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、変化に順応することが求められる季節です。心と体にストレスを与えてしま



い、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。そして、カルシウムが不足するとイライラの原因になります。小魚類、大豆製品、チーズなどに多く含まれます。また、野菜や果物に含まれるビタミンCは、抗ストレスに働きかけ体をサポートしてくれます。旬の野菜や果物を取り入れましょう。体を動かすこともストレス解消法の一つです。ウォーキングなどの有酸素運動でも感情をコントロールする神経伝達物質セロトニンの分泌が促されます。

「栄養ニュース」を原料に合成されます。肉類、乳製品、大豆 リプトファイン」を原料に合成されます。肉類、乳製品、大豆 リプトファイン」を原料に合成されます。肉類、乳製品、大豆 リプトファイン」を原料に合成されます。

短歌

続・々・沖繩へ返せ!

基地いらぬ 県民投票 圧勝す
時の政府の 鈍き反応
真摯なる 言葉の意味も わからずに
受け止めもせず 土砂の投入
—西澤 求甫—

④月のテーマ

- 月曜日 白目が赤いー充血と出血ー
- 火曜日 手のしびれー手根管症候群ー
- 水曜日 男性の膀胱炎
- 木曜日 尿潜血陽性と言われたら
- 金土日 治りにくい水ぶくれー類天疱瘡ー

健康情報 (兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

TELフリーダイヤル0120-979-451

お知らせ

生花教室

○とき 4月17日(水)

○とき 5月1日(水)

午前10時

手芸教室

○とき 4月10日(水)

○とき 4月24日(水)

午前9時半

栄養教室

○とき 4月20日(土)

午前10時

地域生活支援

ハウスのむら

○参加費 500円

糖尿病教室

○とき 4月15日(月)

午後1時

野村医院2階 会議室

似顔絵教室

○参加費 300円
○5月はお休みに なります。

※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ありません。