



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

地域生活支援 ハウスのむら だより



フィットネス整体を体験

どんどん

元気になるワ

二月二十二日、楽しみにしておられた方が多かったと思いますが、世界に広がっている新型コロナウイルスの影響を考え、誠に残念ながら中止となりました。

もちつき大会は中止となりましたが、より笑顔や快適な時間が「増えたら」と、コスガミユキプロデュース、JR尼崎駅南口徒歩一分の場所にあるフィットネス整体カラダラボで大人気のインストラクター「安心と健康をお届けする」酒井マヤさんを招き、ハウス利用者さんと「フィットネス体操」をおこないました。

今回、マヤさんの指導で、少しい体の動かし方を意識するだけで元気になれることを学びました。何より、皆さんの笑顔が印象的でした。医療従事者として今後のリハビリにも積極的に活かしていきたいと思えます。「ああいう体操なら私もできるね」「今度は腰痛に対しての運動をしてほしい」「新鮮で楽しかった」など、皆さんから感想が寄せられました。

理学療法士 前田 晃英

新型コロナウイルス対応での 患者さんへのお願い

症状

- ◇風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く
- ◇強いだるさや息苦しさがある

必ず下記、「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談し、指示を受けてください。

重症化するリスクが高い人

- ◇高齢者
- ◇糖尿病・心不全・呼吸器疾患がある、人工透析を受けている
- ◇免疫抑制剤や抗がん剤を使用

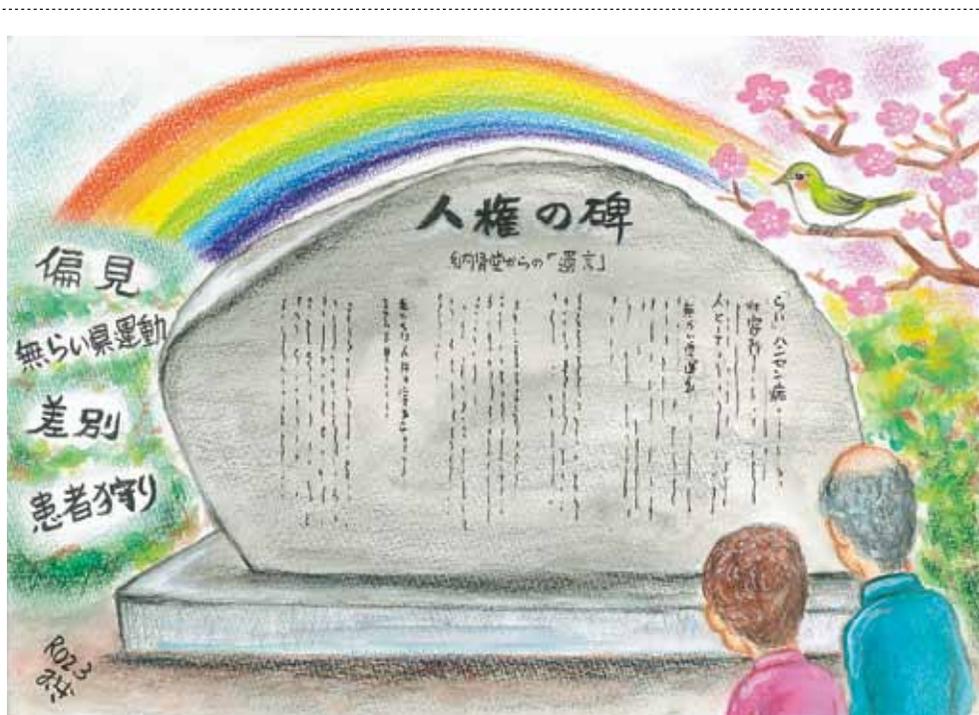
発熱が2日程度続けば、同センターに電話で相談し、指示を受けてください。

帰国者・接触者相談センター

電話 06-4869-3015

平日は9:00~19:00土・日及び祝日は9:00~17:00
それ以外の時間帯は市役所警備室 06-6489-6900

2020年2月28日現在



差別のない平和のもとでの医療を

みさき漁

「ハンセン病回復者には、平和こそ最高の医療である」一元ハンセン病訴訟全原告団長 故・榎雄二さんの言葉。戦争の足音とともにハンセン病患者を国辱とまでおとしめ、国が先導した「無らい県」運動では、官民一体となり、「患者狩り」を行った。一般市民は「らいは恐ろしい病気」と思われ、密告、通報などに加担した歴史。それは過去のものなのか？ハンセン病は日本では約九〇年間、強制隔離政策がとられ、一九四二年には特効薬があったにもかかわらず「らい予防法」は一九九六年まで廃止されることがなかった。日本国憲法ができ、平和や人権が大事とされてきたはずの戦後。過去十年間でハンセン病療養所を退所しながら、再び療養所に戻った人が一九八人。ハンセン病の後遺症があっても、復帰した先の医療の現場等で病歴を明かせないことが大きな理由の一つだと言われている。医療分野は強制隔離政策や無らい県運動に深く関わってきたが、これらの政策がもたらした差別被害は今も根深く残っている。その根深さに大きな責任を負っている医療分野が、ハンセン病問題の正しい知識を持たなければ、差別のない「平和のもとでの医療」は実現しない。

(G・K)

市民学習会 ハンセン病問題と私たちの責任

弁護士

人権侵害に沈黙し加担

医療者

「救う」意識の危険性

差別をなくすために市民に必要なものは？

二月十五日、兵庫県保険医協会西宮・芦屋支部主催で「ハンセン病問題と私たちの責任」と題し、ハンセン病家族訴訟弁護団の徳田靖之共同代表を講師に市民学習会がありました。

徳田弁護士は、九州弁護士会に送られた「人権の守り手であるはずの弁護士が、最大の人権侵害である、らい予防法に沈黙している。沈黙と強制隔離政策に加担していることではないか」という

をあげて推進したと述べました。

日本のハンセン病政策の特徴としては、①強制隔離された「患者」が患者を介護すること、火葬業務、建物建設、道路整備などの労働が強制されたこと、それにより患者の後遺症がひどくなっていること、②子どもを産ませないために男性は断種、女性は墮胎の強制があります。また、徳

田弁護士は「無らい県運動」では、ハンセン病じゃないかと隣近所に通報させ、通報を受けて白い服を着た職員が何度も家を訪問する、そのことが今も残る「ハンセン病への偏見差別の元凶である」と述べました。隔離政策を進めたのは国ですが、隣近所の人、友人、学校の先生、そして医療者含めどこにでもいる人たちが加害者の役割を担わされることに無らい県運動の恐ろしさがあります。徳田弁護士は今も根強く残るハンセン病元患者への差別、家族への差別を、実例をあげて紹介、その実態は想像を絶するもので

した。

最後に、徳田弁護士は日本のハンセン病への医療分野はどうだったか事例にあげ、療養所では「救らい思想」

「気の毒な患者を救う」という立ち位置であったと指摘。療養所内で医療者は「患者を救う」ために断種、墮胎が必要だと思いついていたこと、ハンセン病差別をなくすために市民に必要なものとして、この「救う」という意識の危険性に気づくことが大切であると話しました。

ハンセン病の歴史から学ぶこと

ハンセン病は、らい菌に感染することで、皮膚や神経に症状が現れる感染症のひとつです。感染力は非常に弱く、多くの方が自然免疫をもっているといわれています。すでに治療方法も確立されており、現在では後遺症を残すことなく完治することが期待できます。

私の理解では、一九九六年に「らい予防法」が廃止されました。

受付 石田 千絵

「無らい県運動」という国策で、私たちは友人、知人、仲間や家族を国に「容疑者」という名目で差し出した、差別をする加害者の役回り押し付けられました。被害者も加害者も同じ地域住民。一歩間違えば立場はすぐに逆転するのです。この歴史は繰り返してはならないことです。

れ、人権を無視してつくった誤った隔離政策が終わり、患者と家族の方々は安らぎの日々を送ろうとしていると思っ

知って得する医療・福祉の役立つ制度

二月十五日、「知って得する医療・福祉の役立つ制度」の勉強会に参加しました。

講師は神戸女子大学講師の阿江善春先生で、安心して暮らせる地域社会をつく

るには、事後救済ではなく事前の対策を立てることが考え方の基本だということ。そのためには、高齢・障害・児童の三福祉、公的扶助に加え、五保険（医療・年金・雇用・労災・介護）を総合的に全面活用することが必要で、これらがバラバラでは力にならず、一つの専門性だけでは完結できない問題です。

必要な時に必要な福祉や社会保険を利用し、制度を活用し経済的な負担を軽減することで安心して暮らしていけると思います。今回、改めて感じたことは、福祉医療が適用される障害

の程度が、県の基準はあっても各市町村で違うことで地域差があること、日常生活で常時特別の介護を必要とする、重度の障害を持つ者手当が広く認知されておらず、受給者が少なく活用されていないことです。特別障害者手当は該当する対象がわかりづらく、医師の診断書が必要なため手続きが難しく感じられます。

必要な制度を必要の方に活用していきけるよう、制度を知り活用していく努力をしていかなければいけないと感じました。

社会福祉士 藤原 節子

患者さんの経済的負担軽減のために！



徳田靖之弁護士



「無らい県運動」という国策で、私たちは友人、知人、仲間や家族を国に「容疑者」という名目で差し出した、差別をする加害者の役回り押し付けられました。被害者も加害者も同じ地域住民。一歩間違えば立場はすぐに逆転するのです。この歴史は繰り返してはならないことです。

訪問看護師 本庄 紀子



春の花は

寒い季節である今回の花材は、芽吹き始めた黄金葉、百合、黄小菊、白ストック、タマシダの五種を生けました。

各々がタマシダの葉を丸くしたり、境葉にししたり、個性の表現に工夫をこらしました。でも持ち帰る時、細い枝がスーッとすべり落ち、あわてて拾い集めました。が、せっかくなのでグルーピングに分けて包んでいたのにバラバラになってしまい、結局ひとまとめにして持ち帰った生徒さんがいました。お花も生徒さんもかわいそうでした。

講師 田中アキエ

生花教室

二月十七日、第一八六回糖尿病教室が開催されました。始めに、中田院長より「フレイル」について話がありました。フレイルとは、健康な状態から介護が必要な状態へ移行する中間の段階をいいます。フレイルには筋肉の低下や骨粗鬆症などの「身体的要素」、独り暮らしや閉じこもりなどの「社会的要素」、うつや認知症などの「精神的要素」があります。

また、フレイルは適切な対策



策を行うことで回復・予防ができることがあります。そのため、普段の食事と運動が大切です。

食事は筋肉を作るためにたんぱく質(肉、魚、大豆など)をしっかりとり、口腔ケアも行います。運動は散歩やかかと上げ、片足立ち、スクワットなどの筋肉トレーニングを行います。

また、社会とのつながりを持つことが億劫となり、家に閉じこもりがちになると、生活面や精神面などの側面までもが低下をきたし、ドミノ倒しのようフレイルが進行していきます。地域社会に積極的にかかわり、人と交流することがフレイル予防に効果的です。

次に、前田理学療法士の指導のもと、座ったままできる運動を行いました。

最後に、笠井管理栄養士からは基礎エネルギー量の説明があり、食品成分表でごはん・パン・麺類などの主食、野菜、きのこ、海藻のエネルギー量を確認しながら、適切なエネルギー量の摂取の方法とフレイル予防のための食事についての説明がありました。

外来看護師 西田久美子

第186回 糖尿病教室

フレイルについて



職員ソレーエッセイ

私の健康づくり ⑤

お水で健康づくり

私の健康法は、とてもシンプルです。たっぷりのお水をごまめに飲むことです。

まずレモン白湯(湯にレモン汁大さじ一杯を入れる)を朝食前にゆっくり時間をかけて飲みます。レモンはデトックス効果が高く、白湯に入れて飲むと胃腸の働きが良くなり、老廃物を排出してくれます。

出してくれ、便秘の解消になります。朝食を終え、と、ひたすらごまめに水を飲みます。お水は甘味も辛味も満腹感もありませんが、習慣になるとお水が美味しくなり、無意識に水分補給をしたくなります。また、体の疲労を感じた時は、岩塩を一つまみ入れます。味は海水のようで美味しくないですが、岩塩で体内の代謝を上げ、血液の循環を良くし、より多くの老廃物を排出させると体の調子が整います。

ここで一つ注意点です。食前三分、食事中、食後一時間はお水を取るのを控えます。摂取した食べ物を消化する胃酸を薄めないためです。就寝前はコップ一杯の白湯で体内の隅々を温



め眼気を促し、一日を締めくくります。

お水健康法を始めて三年が経ち、劇的な体質改善とはなりません。胃腸の調子が整い、歯の黄ばみが解消され、肌の乾燥が軽減され毛穴が引締まったような気がします。お水は私にとって良いことばかりですが、個人の体験と感想ですので、気になる方は主治医にご相談の上、ぜひお水で健康づくりを目指してみてくださいいかがでしょうか。

受付 徳永 春穂

クイズで考える日本の医療 2019スペシャル

日本の年金って、おかしくないですか?

積立金は世界最高、給付は「2000万円不足」

「2000万円不足」とは、2000万円不足の給付額を補うために、毎月19万円を積み立てる必要がある。これは、毎月19万円を積み立てる必要がある。これは、毎月19万円を積み立てる必要がある。

12/10~3/31

Q1 65歳以上人口は2000年2,204万人から2017年3,514万人へと、17年間に6割増えました。では今後、一人当たりの年金支給額は減っていくのでしょうか、減っていくのでしょうか。

Q2 医療費は毎年約1900億円増加しています。高齢者の医療費は2000万円未満の世帯の割合は、どのくらいでしょうか。

Q3 1年間の年金総額に対して積立金がどれくらいあるか、その割合は、アメリカ、イギリス、ドイツ、フランス、スウェーデン、日本の6カ国で比較すると、日本は高い方から何位でしょうか。

兵庫県保険医協会

三月末まで「クイズで考える日本の医療」に取り組んでいます。待合室に設置していますので、ご協力をお願いいたします。

健康一口アドバイス

359

尿が出にくい、トイレの回数が頻繁といった症状を総称して「排尿障害」といいます。男性の場合、前立腺肥大症の可能性も十分に考えられ

男性の頻尿・残尿感

尿が出にくい、トイレの回数が増える、また、残尿感がある。常にトイレを心配して生活の質が低下します。さらに、前立腺がんが排尿障害の原因になっている

前立腺は、精液の一部を分泌する臓器で、膀胱の下部に位置します。前立腺が肥大すると、尿道と膀胱が

場合もあるため、症状に合った対応があれば、早期受診をおすすめします。外来看護師 中井 香代



チェックリスト

前立腺肥大症が疑われる症状

- 尿の勢いが弱い
- 尿が出るまでに時間がかかる
- 尿が残っている感じがする
- お腹に力を入れないと尿が出ない
- 夜中に何度もトイレに起きる



シールちぎりあ〜と 桃雛



かんたんマルチケース

手芸教室の一品



お薬手帳ケース



生徒さんの作品

みさき漁さんの似顔絵教室
ギャラリ―

お知らせ

新型コロナウイルスの影響により、教室関係は当面の間休止させていただきます。ご迷惑をおかけしますがご理解・ご協力をお願いいたします。

短歌

積極的平和主義の二人の巨星を悼む

緒方貞子さん 助けの手をば 差し向ける
難民に サダコ緒方は 小さな巨人
中村哲さん アフガンの 砂漠を沃野に 変えし医師
希望の水路 生命の源
—西澤 求甫—

③月のテーマ

- 月曜日 生理日の移動について
- 火曜日 入れ歯の取り扱いについて
- 水曜日 そのしびれ、痛み、部位から病気がわかります
- 木曜日 高齢男性の排尿障害―前立腺肥大症―
- 金曜日 繊維筋痛症

※20日〜22日は木曜日のテーマを放送します。
TELフリーダイヤル0120-979-451

健康情報 (兵庫県保険医協会)

―テレホンサービス―

免疫とは、細菌やウイルスなどの外部からの侵入を防いだり、体でできてしまった健康を害する細胞を除去してくれる自己防衛機能のことです。疲れや寝不足などの体調の変化でも免疫力は低下しますが、栄養を不足させないことも大切です。

食生活で免疫力をアップさせましょう。

免疫力を高める栄養素をとることはもちろん、栄養バランスのとれた食事をとることがなによりも大切です。食生活の他にも、手洗いやうがいや習慣づけ、ウイルスや細菌から体を守りましょう。

栄養ニュース -234- 食生活で免疫力アップ

管理栄養士 笠井 裕美

たんぱく質は免疫細胞の原料になります。肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆、大豆製品に含まれています。

ビタミンAはのどや鼻などの粘膜を保護・強化してくれます。ほうれん草、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵、チーズなどに含まれています。



ビタミンCは抵抗力や免疫力を高めてくれます。いちご、みかん、キウイ、ブロッコリー、ピーマン、いも類に多く含まれています。

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、体力維持や回復に働きます。豚肉、うなぎ、大豆、玄米などに含まれています。