



# 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 ● 笠井 裕美

当院では、特定健診を実施しています。尼崎市民健康保険加入の40歳以上74歳以下の方は毎年受けることができます。今年度の特定健診は3月末までになっています。まだ特定健診をされていない方には、尼崎市から特定健診受診勧奨ハガキが届きます。ハガキをお持ちいただければ、特定健診を受けることができます。まだの方はぜひ当院までお越しください。お待ちしております。

## 今年度の特定健診は3月末まで

### まだの方はぜひ受診してください

**20歳以上無料マチェック!**

※注意! 特定健診を受けて重症化リスクの確認を!

見た目だけでは、カラダの異常はわかりません!

- 1年 LDLコレステロール **52.3%**  
脳心臓や心臓病を予防する
- 2年 HbA1c **52.1%**  
糖尿病のリスクを確認する
- 3年 収縮期血圧 **48.1%**  
脳卒中や心臓病を予防する

TEL 06-6375-5639 (尼崎市コールセンター)

## 発熱外来のお知らせ

当院では発熱外来を設けております。37.5℃以上の方、2~3日前に発熱され風邪の症状がある方、コロナ・インフルエンザの検査をご希望の方は、表からではなく、裏口にあるインターホンを押してください。ご協力をお願いいたします。



**受診無料**

医療機関 近くの医療機関から予約可能

総合健診 がん検診など、幅広い検査を受けたい方へ

冬期集団健診

TEL 06-6375-5639

## 阪神大物駅に設置している看板の位置を見やすい場所に変更しました



ゆうじつな春

みさき漁

1月20日、二期目のトランプ政権が始まりました。就任演説では、米国第一主義を主張し、気候変動対策の国際枠組み「パリ協定」からの脱却、新型コロナ拡大と闘った世界保健機構WHOからの脱退、移民の強制送還の表明、トランプシエンダー性的少数者を認めない姿勢、領土の拡大表明、また、世界最強の軍隊を構築すると宣言しました。トランプ大統領は背後を世界の超富裕層で固め、理想のアメリカを取り戻すと宣言しましたが、とても希望や展望があるように思えません。国内を見れば、昨年末に閣議決定した石破政権の2025年度の予算案の軍事費は初の8兆円越えの8兆7005億円を計上しました。昨年よりも7500億円増え、11年連続で増え続けています。敵基地攻撃兵器の配備のための長距離ミサイル整備や、辺野古などの基地建設など、米国に追随した予算になっています。石破首相はトランプ大統領の就任祝辞で「関係のさらなる強化」「緊密に協力したい」と表明していますが、米国に追随するのではなく、外交の力で、トランプ大統領と対峙していただきたい。(H・N)

## ふれあい



# 阪神・淡路大震災30年の集い 災害対策を重点にした未来へのメッセージ

1月18日(土)、なるお文  
化ホールで「阪神・淡路大震  
災30年の集い」が開催されま  
した。

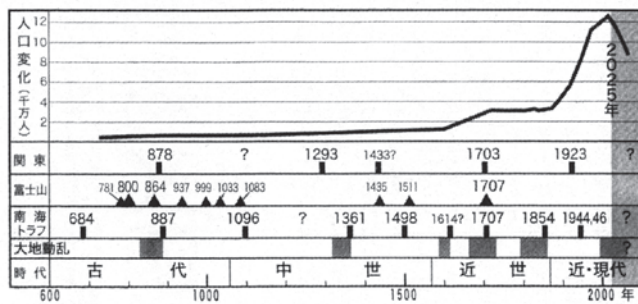
一番驚いたのは、NPO法  
人ストップ・ザ・アスベスト  
代表の上田進久氏が「アスベ



ストは優れた物性ゆえに輸入  
量の8割は建造物に使われ、  
震災の解体工事の中でむき出  
しに。大勢がN95マスク無し  
で往来し、震災を経験した石  
綿疾病者は17名、うち2名が  
ボランティアだった。中皮腫  
の潜伏期は40年とされ、  
後10年で発症する人が多  
数になる可能性がある。

しかし、多くの被災者は  
このことに気づいていな  
い」と話したことです。  
私自身も震災後、毎日瓦  
礫の中を普通のマスクで  
三宮まで往復4時間・滞  
在2時間、粉塵の中を歩  
き続けたので大変驚きま  
した。  
神戸大学名誉教授の石  
橋克彦先生は「神戸市は  
直下型地震が起こることを1  
970年代に調査し、新聞に  
も出たが誰も問題にしなかつ  
た。古代、中世と大規模地震  
はあったが、被害が少なく  
たのは、まだ人口が少なく、  
田舎で分散して生活していた  
から。日本は大動乱の地震  
の国だから、地震が起きれば  
原発事故が起こり、リニアモ  
ーターカーは山で人が生き埋  
めになる可能性がある。南海  
トラフは必ず近々やって来  
る。現在の人口分布は過去最  
高の人数で超都市密集型とな  
っているため、東日本を超え  
る過去最大の地震被害が予測  
される。だからこそ、日本の  
エネルギー政策は地震が起こ  
っても人に被害を与えない方  
法を模索すべき」と警告しま

図1 南海トラフ地震・関東地震・富士山噴火・大地震の歴史と日本の人口変化



しまったことでもあります。  
私は「えー、まじでー」と  
思いながらも、お母さんは  
日頃がんばっているし  
「ま、いいか」とすんなり  
受け入れていました。  
そんな母も70歳を超えた  
頃から高額のサプリ・健康  
食品にこだわり「お母さん  
は健康で長生きしたいね  
ん」と強く言います。理由  
はまだまだ子どもの行く未  
と孫の成長を見たいからら  
しいです。先日、母から真  
剣に最後の話をされました。  
すべてのご世話を私にお

願いたい。そこには母  
のこれまでのがんばりと愛  
情がたくさん詰まっていま  
した。母は本当に全力で生  
きていて、私はそんな母か  
らたくさんのお話を学び、  
愛情を受け、支えられてき  
ました。母は「仕事で  
子どもたちに寂しい思いを  
させてしまい、良い母親で  
ないかもしれない。それ  
は、自分のため。そして、  
世界一尊敬する母のために  
。。。  
小規模多機能型  
居宅介護のむら  
升谷智佳代

### 栄養ニューズ -258-

## 鉄について

管理栄養士 笠井 裕美

や疲れやすさを感じます。  
鉄分には、レバー、魚、肉  
類などの動物性食品に多く含  
まれる吸収率の高いヘム鉄  
と、ほうれん草や小松菜など  
の植物性食品に多く含まれる  
吸収率の低い非ヘム鉄があり  
ます。ビタミンCを含む食材  
と一緒に摂ることで吸収率が  
高まります。  
サプリメントなどで過剰に  
摂り続けると、嘔吐や下痢を  
引き起こすことがあります。  
必要とされています。



### 兵庫県保険医協会 健康情報テレホンサービス

固定電話からは 0120-979-451  
フリーダイヤル  
携帯電話からは 078-393-1824  
078-393-1825  
※携帯電話からのご利用には通話料がかかります

webでも! 兵庫県保険医協会

#### 放送テーマ

祝日は直前の放送日のテーマを放送します。  
都合により、放送テーマを一部変更することがあります。

2月	月曜日	強度近視と病的近視
	火曜日	かぜ
	水曜日	美容外科と形成外科の違い
	木曜日	自動車事故による外傷性頸部症候群
	金土日	ASD (自閉症スペクトラム障害)

### 職員リレー⑫ エッセイ 母と私

私の母は何だかスゴイン  
です。数々の伝説がある  
中、少しご紹介します。母  
は高速道路を自転車で走っ  
てしまったことがありま  
す。母は布団を干そうとし  
て2階のバルコニーから落下

し、運良く布団に助けられ  
無傷ですんだことがあります。  
一見、笑ってしまいま  
すが危険な話です。  
こんな母ですが、とにかく  
弱音を吐くことがなく本  
当に良く働きます。私はそ  
んな母を見て家事や妹のお  
世話を長く手伝いました。  
母も私を頼りにしていたこ  
とでしょう。私に甘えてい  
た部分も結構あります。当  
時、高校生だった私に4歳  
の妹を任せ「智佳代さんお  
願いねー」と言い、ディズ  
ニーランドへ遊びに行っ

しまったことでもあります。  
私は「えー、まじでー」と  
思いながらも、お母さんは  
日頃がんばっているし  
「ま、いいか」とすんなり  
受け入れていました。  
そんな母も70歳を超えた  
頃から高額のサプリ・健康  
食品にこだわり「お母さん  
は健康で長生きしたいね  
ん」と強く言います。理由  
はまだまだ子どもの行く未  
と孫の成長を見たいからら  
しいです。先日、母から真  
剣に最後の話をされました。  
すべてのご世話を私にお

### お知らせ

#### 似顔絵教室

〇とき 毎月第一木曜日  
午前10時～  
〇ところ 地域生活支援ハウス  
のむら

〇とき 毎月第一・第三月曜日  
午後1時20分～  
午後1時50分  
〇ところ 野村医院2階リハビリ室

〇参加費 3000円  
〇参加費 無料