

一人は万人のために 万人は一人のために

たから

宝塚医療生協

平和こそたから・健康こそたから・組合員の声がたから

No.234 2017年7・8月

組合員数 13,658人
出資金 317,701千円
組合員1人平均 23,334千円
(2017年5月31日現在)

発行 宝塚医療生活協同組合
宝塚市御所の前町15-21
TEL 0797-69-6121 FAX 0797-69-6223

URL <http://www.takarazuka-mcoop.net/>
E-mail iseikyo@takarazuka-mcoop.net

あったかハウス今津

今朝、キュウリの花が
咲きましたよ♪



6~9番は
前向き駐車

駐車場・駐輪場を
ご利用下さい♪



本部事務局
(旧高松診療所)



114号線

高松診療所
(ひだまり会館2F)

良元診療所
通所リハビリ
高松診療所
ケアサポート
訪問看護ステーションひだまり
ヘルパーステーションひだまり
デイサービスひだまり
デイサービスあったかハウス今津
ケアサポート今津
組合員センターさがん
あったか庵(組合員センター)
良元センター「CoCoLo」

宝塚市大成町10-45 ☎0797-71-7288
宝塚市大成町10-45 ☎0797-71-8540
宝塚市高松町5-10 ☎0797-72-2585
宝塚市高松町5-10 ☎0797-76-4536
宝塚市高松町5-10 ☎0797-77-3115
宝塚市高松町5-10 ☎0797-77-3245
宝塚市高松町5-10 ☎0797-76-4770
西宮市今津山中町3-23 ☎0798-34-6221
西宮市今津山中町5-29 ☎0798-37-1612
宝塚市清荒神3丁目2-10 ☎0797-84-1521
西宮市今津山中町5-29 ☎0798-36-5520
宝塚市大成町1-20

ようこそ宝塚医療生協



9月着任
予定

山口博也先生を
紹介します

います。

9月より高松診療所の副所長として着任される山口先生より挨拶をいただいたので紹介します。

はじめまして。今回ご縁があり、地元宝塚の地域医療に携わることとなりました。

私は今まで、大小様々な急性期病院やケアミックス病院で消化器疾患を中心として糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病をはじめとして内科全般の疾患を診療してきました。特に内視鏡検査は数多くの症例を診ており、内視鏡専門医も取得しております。その経験を生かして9月からは週1回(予約) 上部消化管内視鏡検査を行う予定です。

山口先生の診療担当表 (9月～予定)

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00 ~ 12:00	訪問診療	訪問診療	訪問診療	胃カメラ	内科 (第1・3・5)
午後		訪問診療	内科 14:30 ~ 17:00	内科 16:00 ~ 17:00	
夜間	内科 17:00 ~ 20:00	内科 17:00 ~ 20:00	内科 17:00 ~ 19:00		

内科医師 山口 博也

気になる方は、どうぞお気軽にご相談ください。また、診療所では外来診療の他、訪問診療にも携わることになっており、来院出来ない患者様の健康管理や治療にも努力を惜しまず診療していきたいと思っております。

組合員、地域の皆様の健康を守るため力をそそぎ、信頼あるかかりつけ医を目指してまいります。



31

脱水・熱中症について

良元診療所 高松診療所

内科・漢方内科

辻田 敏



かんかん照りの屋外で大量の汗をかくと体内から水分と塩分が失われて脱水状態となり、放っておくと熱中症になります。また、部屋や車の中においても、夜でも、湿度が高いだけでも、本人が気づかないうちに、かくれ脱水が起り、熱中症になることがあります。かくれ脱水は筋肉量が減って水分を蓄える力が衰えたお年寄りに起りやすいのですが、若い人でも夏バテや二日酔いのときに起ります。

熱中症は、はじめにめまいや立ちくらみがして、筋肉痛やこむら返りが起り、ふいてもふいても汗が出てきます。(軽症) さらに進行すると、頭痛、吐き気、嘔吐、全身のだるさが起り、暑いのに汗が出にくくなりま

す。(中等症) そのまま放っておくと、やがて意識がもつろつとし、けいれんをおこし、体温が40度以上になり、適切な処置をしないと命にかかわる怖い病気です。(重症)

熱中症の予防には、屋外では帽子をかぶり、こまめに水分をとり、たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れないでください。もし熱中症が疑われる人がいたら、まず涼しい場所で衣服を緩めて身体に濡れタオルをあてて扇ぐなどして、身体を冷やしながら水分と塩分を補給させます。自分で飲むことができないなら病院に受診させてください。意識がない、または意識があっても呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐに歩けない、体温が高いなどのときは、すぐに救急隊を要請してください。

辻田敏先生は良元診療所と高松診療所で内科・漢方内科を担当しております。

診療時間はお問い合わせください。

良元診療所
☎0797-71-7288
高松診療所
☎0797-72-2585

伊丹支部

5月7日(日)



介護学習会

三田支部

5月14日(日)



学習会「どうなる医療と介護」

東支部

5月20日(土)



21部
劇団「良元」
神戸の音楽団

支部総会

南めばえ支部

5月21日(日)



笑い体操

西宮支部

5月21日(日)



「生前整理」の学習

鹿塩支部

5月24日(水)



介護学習会

仁川支部

5月26日(金)



良元センターの活動紹介と今後に向けて

今年も賑やかに

北支部

5月27日(土)



宝塚市職員の出前講座

さわやか支部

5月28日(日)



食事をとりながら懇談

元気支部

6月4日(日)



六甲保養荘で食事&温泉

生協学校

2つのテーマ 楽しく学ぶ

6月10日、良元診療所
2階トレーニング室で、
生協学校が開催され、35
名が参加しました。

前半は「知らなきゃ損する！上手な
老い方」について。終活アドバイザー
で、成福院の住職でもある今井薫さん
に講演いただきました。

今井さんのご主人の祖母は毎年、自
分の誕生日近くになると、遺品の片付
けをしており、それを20年間続けてき
ました。その結果、97歳で亡くなった
時には、お棺に入るくらいに遺品が整
理されていたとのこと。この経験が終
活アドバイザーになるきっかけになっ
たそうです。「生き方」は選べるが、
『逝き方』は選べない。だから、人生
を見つめ直して、これからの人生を考
えるためにエンディングノートを活用



講師の大島さん（左）と今井さん



することが、子どもたちへの感謝の気
持ちであり、生きた証になります」と
ありました。

後半は、小林地域包括支援センター
保健師、大島美知恵さんから「お口の
体操」お口元気にはつらつ体操とい
うテーマでお話いただきました。

「高齢者の死因、第3位が肺炎と言
われていますが、お口の健康により、
リスクを減らせることが出来るし、美
味しいものを食べられることで生きが
いにもなる。身体機能の維持や、向上
にもつながる」と、教えていただきました。
最後は参加者全員で、簡単なお
口のストレッチや上半身体操、歌体操
をして、唾液の出も良くなり、身体も
軽くなり、口元も笑顔になりました。

（教育委員会 岡本絵美子）

法人看護交流会 5月20日開催

話し合うって大切！



毎年春に行われている看
護交流会、今年は「お互い
の事業所をもっと知り合
う」を目的に行われまし
た。

各事業所のアピールと現
状を報告した後、テーマご
とに時間とグループを決め
話しあっていました。全
員と話せる工夫をすること
で、自分の言葉で職場を語
り、また自分の悩みも話
す。事業所の自慢や困つて
いること、他から見てのア
ドバイス等、違った視点で
捉えることで新たな発見な
どもあり、有意義な会とな
りました。やはり大切なこ

とは「情報の共有」「コミュニケー
ション」それらを継続してゆくためにも
看護が中心的役割を果たしてゆく必要
性を改めて感じました。また、報告の
中には「熱い思いが聞かれ、それぞれ
素晴らしいものを持っていると感じ
た。今日参加できなかった人は損をし
たと思う」という力強い言葉もありま
した。「お互いを認めあい」「弱音も吐
ける」「一人ひとりを大事にしながら
成長できる」そんな看護集団でありた
いと思います。

（訪問看護ステーションひだまり

山口）

私も組合員



人と人のご縁を大切に

東支部 富永 岩子さん(82歳)

加入：2010年11月3日

東支部での健康チェックの受付を担当されており、富永さんの人柄に引き寄せられるかのように、組合に加入される方がたくさんいます。人と人の和を大切にされる組合員さんです。

■組合員さんになったきっかけは？

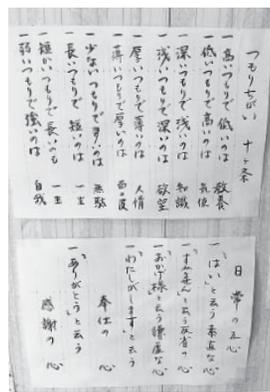
2010年に最愛の夫と死別し、毎日泣いて過ごしていた時、組合員に声をかけていただきました。いろいろな行事に参加するうちに、行動範囲が広がり、お友達も増え、総会の際、組合員加入のきっかけに関する講演依頼があり、『おいく良かった』とたくさんの方に言っていたとき、最高でした。

■健康チェック受付嬢の秘訣を教えてください

高齢になるととても孤独です。そんな方にまずは、健康チェックを体験することで、医療生協があることを知っていただきたいと思います、加入をと呼びかけるのではなく、健康第一のお手伝いをする、声をかけてきました。そうすると、自然と人と人が繋がっていき、『富永さん！また来たよ！』と、笑顔で、健康チェックに来ていただけるようになり、自然と組合に加入されていたようで、特別なことは、していないですよ。(笑)

■絵手紙が得意なんです

絵手紙もですが、その絵に合わせた



大切な言葉を読むのが日課

俳句を書くのも好きなんです。俳句を書き留めたノートは3冊になりました。パソコンも始め、今、自叙伝をかいています。頭の体操、手の体操にもなり、とてもいいリハビリですよ。

■医療生協について

医療生協は、『高齢者にやさしいまちづくり』についての提案・方針をだされています。趣味を持っていらっしゃる方はそれをいさせる場所を、そうでない方も参加できる場所(たまり場、サロン喫茶等)が、医療生協にはあり、たくさんの方々の中で手を取り合う事ができる場所があることが、私は良いのではないかと思います。

自分が落ち込んでいる時に助けてもらいとても嬉しかったように、みんなの手を繋ぎ、社会との繋がりを作ってくれるところですよ。

班活動紹介

仁川支部

スマホ・パッド教室

この教室では、ガラケーとスマホの違いなど、基本的な使い方を一から説明しています。また、人によって「メールが送れるようになりた

今年4月から、良元センターCoCoLoにて開催しています。

あなたもトライ！

「LINEを試してみたい」などやってみようことはさまざまですが、少人数ですること、そういった一人ひとりのニーズにも答えていけたらと思っています。

「スマホなんてなくても生活に



は困らない」とおっしゃるアナタ、一度ダメ元でトライしてみませんか？今まで経験した事のない世界が広がってきますよ。

第50回 通常総代会

『お互いさまあふれる』まちづくりに協働する医療生協として発展させよう
 ● 地域に寄り添い 支え合い 分かち合える事業をさらに 広げていこう
 ● 社会保障の充実をもとめ 平和と健康権を大切に 社会を創り上げよう

6月24日午後、ソリオホールで宝塚医療生活協同組合第50回通常総代会が開催されました。田淵副理事長が開会挨拶を行い、この1年間におおくなりなられた方を偲び黙祷を捧げた後、議長に東支部の馬目容子総代と元気支部の赤土充男総代を選出して議事に入りました。



議長の赤土さん(左)と馬目さん(右)

脇野理事長挨拶のあと、来賓として中川智子宝塚市長、ねりき恵子兵庫県議会議員から激励の挨拶をいただきました。来賓として北野聡子宝塚市議会議長、宝塚市社会福祉協議会佐藤寿一常務理事はじめ、10名の方々に



手話を使って挨拶された中川市長

ご臨席いただきました。

「2016年度の振り返りと2017年度の重点方針」など7本の議案について脇野理事長、砂盛専務理事、田淵副理事長から提案があった後、総代・理事・職員7名から「2017年度健康まつりの取り組み」「ひだまり建設の出資金運動」「ごども食堂の取り組み」「助け合い活動、おたがいさんも紹介」「良元センターCOOL O開所」「辺野古支援活動代表派遣の取り組み」「受動喫煙防止対策署名の取り組み」の発言がありました。採決では、第1号議案、第2号議案、第5号議案、第7号議案は、全会一致で、その他の議案は、賛成多数で可決されました。その後、今回で退任される役員8名(理事4名、監事4名)の紹介があり、感謝状と記念品の贈呈が行われ、退任役員を代表して池田輝美さんから挨拶が述べられました。続いて支部・事業所表彰があり、表彰基準を達成した支部・事業所の紹介があり、全国4課題全てを目標達成した東支部が代表して表彰状と記念品の授与がありました。高松診療所真淵師長から、前年の総代会以後の新入職員11名が紹介されたあと、特別決議「平和を守る声を地域から発信していきましょう」「2018年医療・介護報酬改定に向けた取り組みを進めよう」の



退任挨拶をする池田輝美さん

2本を拍手で採択しました。脇野理事長から第1回理事会で三役、常務理事及び代表理事の選任した報告があり、今回新たに理事、監事に就任された10名の役員紹介の後、閉会挨拶を砂盛専務理事が行い、全ての議事を終了しました。

今総代会は、総代定数215名のうち、本人出席153名、代理出席41名、書面議決7名、欠席14名で開催しました。



新任の理事・監事の紹介

今回、役員を退任された方々

- 池田 輝美さん(北支部)
- 茶合 洋子さん(さわやか支部)
- 水川えい子さん(職員)
- 山本 義雄さん(西宮支部)
- 池田 光男さん(三田市)
- 国本 忠幸さん(宝塚市)
- 新田 弘さん(川西市)
- 吉田 哲也さん(尼崎市)

三役、常務理事紹介

- 理事長 脇野 耕一
- 副理事長 田淵 正俊
- 専務理事 砂盛 光偉
- 常務理事 伊田すず系
- 岡本 芳章
- 藤崎 正則

新理事

- 山内 康民さん(北支部)
- 豊川 義明さん(元気支部)
- 勝部 昭義さん(南めばえ支部)
- 奥村 利雄さん(三田支部)
- 岩井 尚子さん(元気支部)

新監事

- 宮野 孝子さん(神戸市)
- 水戸口裕一さん(宝塚市)
- 細谷 禮三さん(尼崎市)
- 難波登志子さん(尼崎市)
- 大槻 良文さん(川西市)



議案の採択

行事案内

- 原水禁世界大会・長崎
8月7日(月)～9日(水)
- 宝塚サマーフェスタ2017
8月21日(月)
末広中央公園
宝塚医療生協は健康チェックを実施
- 避難者健診
8月27日(日)
高松診療所
- 第29回納涼のつどい
9月2日(土)16時～
武庫川河川敷
- 組合員活動交流集会
9月17日(日)
宝塚市商工会議所
- 2017健康まつり
11月5日(日)
(雨天の場合は12日に順延)
末広中央公園

辺野古埋め立て・「共謀罪」NO

「6・10国会大包围」に18,000人が参加



沖縄における新基地建設強行をやめさせることも、憲法違反の共謀罪法案をなんとしても廃案に追い込もうと「総がかり行動実行委員会」などの主催で開催され、兵庫民医連から3名が参加しました。北海道から沖縄まで、全国各地から集まり国会を包围し、抗議のリレートークが行われました。

辺野古新基地建設NO!という沖縄県民の民意は、選挙や大規模集会、座

り込みなどでの抗議行動と人間の尊厳をかけた非暴力の直接行動で示し続けています。しかし、安倍政権は、辺野古埋め立て区域を囲む護岸工事に着手しました。戦争する国づくりの法制度が戦争法であり、そのための最前線に投入した辺野古新基地建設です。そして戦争する国づくりに反対する市民運動、労働運動を弾圧するのが、共謀罪(テロ等準備罪)法案です。

アベ政治は、国民の声を背向け続けています。国民があきらめるのを待つかのように、「あきらめないことが、私たちの力、国民の力です。怒りを声にして、決して屈しない、勝つまであきらめない」という沖縄のたたかいに連帯して」の訴えと全国から参加した方々に勇気をもらいました。



私たち良元診療所職員集団は、医療に携わるものとして、命や健康、人権を脅かす戦争政策には断固として反対しています。そして、戦争を「しない」「やせない」「準備しない」日本国憲法第9条を誇りに思っています。また、基本的人権を蔑ろにしようとする国政にも憤りを感じています。

もともと憲法について知りたいと、毎月1回、全職種が集まり、

憲法の話

(19)

憲法カフェ in 良元診療所



「MIN-IREN憲法カフェ」の読み合わせをしています。地名の読みを間違ったり、頓珍漢な質問も飛び交ったりしますが、参加者からは、「憲法は大事」という大まかなイメージはあっても、なぜ大事?と聞かれると正直、自信を持って答えられないところもあった。「二つとつの条文をみんなで読みあわせする、このような機会を持つことで、知らなかった真実を知ることができた」という声があり、今後も継続する必要性を感じています。

本当のCaféこそ出てきませんが、気軽に楽しく憲法について学べています(ぜひ「コーヒー」も出してください)。

読者の ひろば

▼この4月から良元診療所で心療内科の診察が始まったのを知りました。症状が出てしんどい人は多いと思います。医療とつながってよくなってほしいと思います。

(湯本町 越智 義行)

▼最近のテレビの報道番組などで、前向きなコメントをしていけばごまめにTELSするように心がけています。萎縮して自己規制を強めるテレビ局を励まし、また

もな方向に向けたいです。以前ある有名なニュースキャスターの講演会に行ったとき

「どんだんテレビ局にTELSして励ましてくれ」と言っていました。

(猪名川町 森田 克也)

▼以前、高松診療所にて乳がん健診を受診しました。乳がん検査は出来る施設が限られているので、視触診方法が変更されたとの事で、今迄抵抗のあった若い方々にも、進んで受診して頂いたら良いなと思います。

(湯本町 越智 睦子)

▼薬食同源(115)を読んだ：健康に対しての意識が高まっている反面、原因不明の疾患が増えているように思いました。「外的な酸化ストレス」のうち電磁波という目に見えない脅威は激増しているのが現状というところに衝撃を受けました。

(花屋敷荘園 EMI)

▼テレビ番組で、プレバト才能ランキングの俳句の先生(夏井先生)がともステキな方で、俳句に興味のなかった私がとりこになってしまいました。

(高司 今村 智美)

(鹿塩 紺谷 和子)

▼先日、友人達と綾小路きま

まる笑撃ライブを観に行きました。久しぶりに大笑いして、私の心も五月晴れ!!

(大吹町 レイチちゃん)

▼今回、健康チェックを伊丹で初めて受けました。骨密度の他に足指力を測る事を初めて体験しました。機会があれば健康チェックを定期的に受けていきたいと思います。

(伊丹市 近迫 桂子)

▼初めて子供と一緒にクロスワードをしました。縦の鍵を兄(小4)に、横の鍵を妹(年長)に担当させました。

一問一問こころ解いていく練習や字を書く練習にもなり、とても楽しいひと時でした。これからも、クロスワード楽しみにしています。

(西宮市 ぶくちゃん)

▼「介護のキラリ」読みました。デイサービスを利用することで、たくさんの人とふれあうことができ一人でも多くの方が笑顔になれると思います。

(茨城県 小林 克雄)

▼「たから」を拝読していると、なんと高齢者がお元気な

事。日頃の積み重ねでしょうね。私は大切な友人を亡くしました。家族づれで旅行も行き、思い出もたくさんあります。しかし、痛みと闘った彼女を看てきたから、痛みから開放されたと思うと、私は救われます。きっと何もつかまらず颯爽と移動していることでしょう。

▼5・6月号の「薬食同源」の中で一過性の「うつ状態」から「心の病」に悪化してしまつには誘引があり、その最大のものが「酸化ストレス」ということを初めて知りました。しかも、人体にとつて酸化ストレスとなるものに紫外線・電磁波・食べ物・喫煙など目を見開かれる思いでした。

(五月台 ひまわり)

▼初めてクイズに参加しましたが、難しかったです。特に、「ブラジル音楽のひとつ」がなかなか分かりませんでした。

(仁川旭ヶ丘 渡辺 萌花)

▼安倍内閣が国会答弁をさばっている！まともに議論しないで「共謀罪」法案を数の力

で通すのなら、私達は恐ろしい内容を拡散し続けて実行させないぞ！

(逆瀬川 中島 淳)

▼今実家の母がデイサービスにお世話になっていきます。年をとるごとに我がままになり、父が亡くなって全てにおいてやる気を失い、困っている私ですが、周りの皆様の御蔭で一人生活が出来ていることに感謝!!そして私の若いときには、母の御蔭で子育てが出来たことに感謝!!そして今母を叱る私は反省。

(仁川北 玉田万里子)

広報委員会からお願い
投稿の際にはできる限り実名、もしくはペンネームを添えていただきますようお願いいたします。

法律相談

要予約

日時：8月7日(月)
14:00~16:00
担当：菊田弁護士
場所：宝塚医療生協
本部事務局会議室
宝塚市御所の前町15-21
予約及び問い合わせ
電話0797-69-6121迄



子どもを保護した交差点

介護のキラリ

⑳ ちょっといい話 (^^) 聞いて～!!

ケアサポート今津

亀崎 千恵美

訪問中に遭遇

ケアマネージャーの仕事は、ケアプランの作成やサービスの調整などのデスクワークの他に、利用者さんのお宅を訪問する外まわりの仕事がありま

お手柄の玉井ケアマネージャー



す。費やす時間は半々といったところでしょうか。そんな訪問の途中にケアマネージャーが出合い、とっさの判断

今日もパトロール継続中

と地域の協力で危険を回避した出来事を紹介させていただきます。

4月下旬、気候の良い昼下がり、利用者さんのお宅を訪問するためにケアマネージャーは自転車で国道43号線にかかる交差点へ。そこには2歳位の男の子が背伸びをしながらベビーカーを押し姿が…

微笑ましく思った次の瞬間、近くに大人の姿がありません。まさか一人のはずは無さと思いつい、自転車を止め、「ボク、ママは？」と声をかけました。

ところが、男の子は「ママいない」

と答え、更に交差点を渡ろうとするのです。ケアマネージャーはこのままで危険と判断し「危ないよ」と声をかけ横断を遮りました。すると男の子は側道の植え込みに入り、遊び始めたのです。もちろん植え込みの向こうはひっきりなしに車が走っていてとても危険な状態。降りてくる様に言っても男の子は降りてきません。そこでケアマネージャーは男の子を抱きかかえ安全な歩道へ下ろし、近所のマンシヨンの管理人さんに確認、マンシヨンの子供ではないと分かりました。次はマンシ

ヨンの管理人さんと一緒に近所の託児所へ。残念ながら託児所の子供でもありませんでした。

幸い、託児所の保育士さんが状況を



察していただき、上手にあやしなから室内に迎え入れ、そこから警察へ通報。数時間後、無事に親御さんに引き渡されたこと西宮警察より連絡をもらいました。

もしケアマネージャーが声をかけず交差点を渡っていたら…植え込みを走り回って遊んでいたら…想像すると怖いことばかりです。

ケアマネージャーが声をかけたこと、地域の人達と協力して男の子を無事に親御さんに引き渡せた事は大きな誇りです。

後日、制服の警察官が、西宮警察から「お礼の品」を届けてくださいました。小さなハンカチですが、その心遣いに感謝しました。

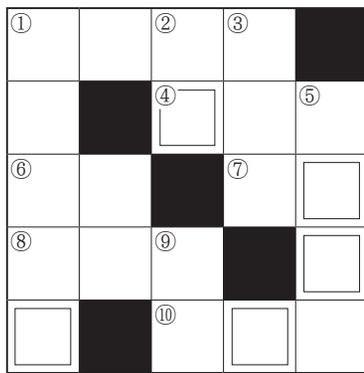
私達、ケアマネージャーは外回りの時はただ移動しているだけではありません。色んなアンテナを張り巡らし、地域を観察、情報収集しています。地域の安全に少なからず貢献している事がよく分かる出来事だったと自負しています。

これからもケアマネージャーは外回りの際はアンテナを張り巡らし地域のパトロールを継続します。

介護の相談、ケアプランはケアサポート (0797-76-4536) ケアサポート今津 (0798-37-1612) まで

医療生協 パズル

⑤ 文字のこぼれを作ってください。
⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



① 目かくしをして棒でぬらさだめて、えい

- ② とんぼの幼虫
- ③ 2で割りきれない数
- ④ 威勢 元氣、こんな名前の力士がいます
- ⑤ 奈良時代に日本につたわった楽器で木の葉の形
- ⑥ このかぎ
- ⑦ 肉・とうふ・ねぎ等を砂糖、しょう油で味付けの日本料理
- ⑧ ひるねのこと
- ⑨ 紫外線は帽子かこれで熱中症予防
- ⑩ 乾季の反対
- ⑪ 日本原産の香辛料、刺身にぜひ
- ⑫ なかなかおひるいじ

パズル解答についてのご案内

ご意見等を必ずひとこと添えて、ハガキ、FAX、メールでお答え下さい。

〒665-0041 宝塚市御所の前町15-21 宝塚医療生協「パズル係」あて。

メ切は7月31日。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。

応募されるとき必ず図書カード送付先のご住所、お名前を記載してください。お名前の掲載を希望されない場合は、ペンネームのご協力をお願いします。

(広報委員会)



kouhou@takarazuka-mcoop.net

No.233の解答は「サツキバラ」でした。

コ	ド	モ	ノ	ヒ
イ	ト	モ	イ	イ
ポ	ラ	ノ	バ	テ
リ	キ	メ		

☆正解者の中から抽選の結果、左記の方に図書カードを進呈します(敬称略)。

☆今回の抽選にもれた方も今後とも「読者の広場」や「モーシ・モーシ」の投書もあわせてお願いします。

「読者の広場」

- 近 迫 桂 子 大 島 清 美
- ひ ま わ り 中 村 太 紀
- ぶ く ち ゃ ん し ゃ い ち ゃ ん
- 渡 辺 萌 花

体に良くない油脂

(3) サラダ油②

それでは、内的な危険要因については、どうでしょうか？

実は、「内的」な要因の中で、この30~40年の間に激変したものがありません。それは毎日の食べ物です。特にサラダ油(食用植物油)については、過剰と言えるほど、摂取しているのが現状です。東京オリンピック、大阪万博の後、日本人の食生活は一変、ファストフード、インスタントラーメン、スナック菓子、ケーキ、マーガリン、マヨネーズの消費が著しく増え、「リノール酸系の食用油」の摂取量が危険領域を超えてしまったのです。

リノール酸はアラキドン酸となって神経細胞のアンテナに取り込まれます。アラキドン酸は人体に必須の脂肪酸ではあるものの、エイコサノイド(生体活性物質)やサイトカインなどの起炎物質を体内で生成し、アトピーやアレルギー、ぜんそく、血栓などの原因となります。つまり、人体に欠かせないアラキドン酸は摂り過ぎると炎症

久保 久次

体によくない油脂 (その4)

食用油脂⑬

薬食同源 (116)

を起し、病気の原因となる「諸刃の剣」だったのです。

リノール酸を摂り過ぎると健康に良くないことは以前から指摘されてきました。只、リノール酸が身体に良くないことは分かっていますが、脳を錆びさせる根本原因であることの科学的根拠は分っていませんでした。

それが、最近の研究で分かってきたのです。脳梗塞の発症前後で脳の脳に見られる蛋白質の変化を調べるプロテオミクス研究から「リノール酸から発生するヒドロキシノネナルこそが脳を錆びさせる元凶である。つまりヒドロキシノネナルが本来神経細胞を守っている熱ショック蛋白70に酸化損傷を与えることが、そもそもリノールの破裂と神経細胞死の原因である」という結論が導き出されたのです。それによって「サラダ油の主成分であるリノール酸が脳の健康を害していること、更にサラダ油を加熱することで発生する過酸化脂質のヒドロキシノネナルが細胞膜に錆の連鎖を起す神経毒である」という概念が確立してきたのです。

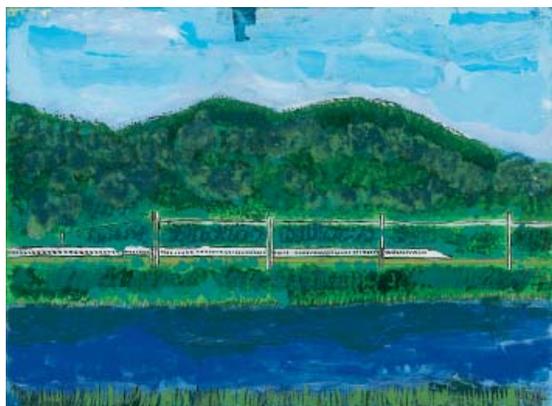
作品紹介



平井山荘
富永 岩子さん



南ひばりガ丘
藤本 正枝さん



御所の前町
東風平 朝正さん

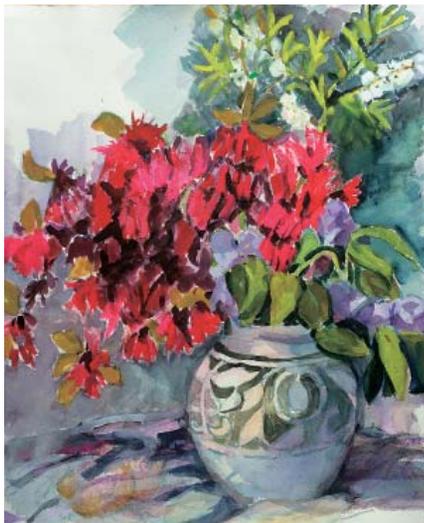
編集後記

★富永さんの「日常の五心」は私も以前、書いていただいたことのある言葉で、大切にしています。でも今回、せっかくの言葉も大事にしまっているだけでは意味がないと気が付きました。今日から私のデスクの見えるところに貼って、毎日読む

ようにしています。
★クロスワードパズルの応募や、読者のひろばの投稿が増えてきており、嬉しい限り。大人から子どもまで、市内だけでなく、市外や県外の方までたくさんお送りいただき、編集する身としてとても励みになります。(S)

今号のピックアップ

ヘルパーステーション
ひだまりの利用者さんの作品です



定年退職後に絵画グループに参加されたことがきっかけで、絵を描き始めて24年になります。

今は上甲東園公民館で月2回の絵画教室に通われています。