

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.235 2017年9・10月

組合員数 13,733人
出資金 323,129千円
組合員1人平均 23,526千円
(2017年7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

良元診療所

小児から高齢者
健康づくりから
治療、在宅医療まで…
地域医療に
貢献します！



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	

9月1日
より
送迎バスの
ルートが変わります



くわしくは2面

和気あいあいとラーメンづくり

7月10日 東支部



るなど、悪戦苦闘しながら完成です。
また、味も具材も世界に一つしかないマイ・カップヌードル作り工房も体験。カップには花柄の絵や文字などそれぞれの想いを描きました。「絵が上手やねー」「きれいな字やねー」など和気あいあい。

定期開催している支部の交流企画、今回は池田市のインスタントラーメン発明記念館に総勢26名で行って来ました。

その後、近くのカフェを貸し切って、おしゃべりと交流を深めました。「さつさと歩けなくなってきたけど、また出かけたね」「疎開や、あの時のつらい時代には絶対戻してはいけない」など、自身の身体のことや平和への願いなどの声がありました。また、出かきましょう。(東支部 河村 康友)

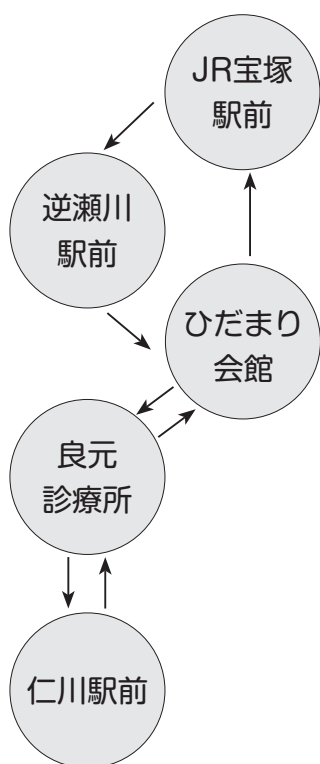
阪急池田駅からぼちぼち歩いて8分程で到着。世界で初めてインスタントラーメンを作った安藤百福は終戦後、闇市でラーメンの屋台に並ぶ行列をみて、「気軽にラーメンを作れないか」と研究を重ねチキンラーメンを完成させました。その想いを感じながら、90分かけて実際にチキンラーメンを作りました。スタッフの指導を受け、小麦粉をこね、製麺機で生地を作り、「瞬間油熱乾燥」もす

9月1日より
送迎バスの
巡回ルートが
変わります

今年1月にスタートした巡回送迎バスは、これまで曜日ごとにコースを変えて一日2往復、運行してありました。しかし、乗れる曜日が限定される「便数が少ない」などの意見もあり、コースを再検討。9月1日より、ルートを変更しました。組合員さんは無料です。皆様、ぜひご利用ください！

お問い合わせは本部事務局まで
TEL0797-69-6121

新しい巡回ルート



巡回送迎時刻表 (毎週月・水・金曜日の平日)

	仁川駅前	良元診療所	ひだまり会館	JR宝塚駅前	逆瀬川駅前
①	9:10	9:15	9:25	9:45	9:55
		10:15	10:05		
②	10:25	10:30	10:40	11:00	11:10
		11:30	11:20		
③	11:40	11:45	11:55	12:15	12:25
		12:45	12:35		

子どもたちの
にぎやかな
声が

良元まつりこどもフェスタ



味しい「カレーも焼きそばもグー
や!」良元診療所の中庭は子どもたち
の歓声でいっぱいです。



「ヤバ
イ!ソー
めん落と
してしま
うた!」
「このタ
コせん、
食べにく
いけど美

7月29日「良元まつりこどもフェス
タ」が約300人の参加で開催されま
した。暑い、熱い、あつい35℃を超
す屋外で、灼熱の鉄板と格闘する焼き
そばや、タコせん、綿菓子、かき氷か
らそうめん流しまで、緑日の風情が暑
気払いをしました。

また、後半からは、2階トレーニ
ング室で人形劇・紙芝居のはじまりで

す。70人を超す親子
連れが「人形劇団く
まごろう」の熱演に
ヤンヤの喝さい。4
時から始まったお祭
りもあつという間に
終演。今年は例年に
比べ参加者は少な目
でしたが、素敵な夏
祭りとなりました。

(赤土 充男)

体力チェック 69名が挑戦



阪神
土建

子ども
木工教室



7月23日、阪神土建の子ども木工教
室で、西宮支部は体力チェックコーナ
ーを開きました。

2歳からの子どもと大人合わせて69

名が「握力測定・足指力測定・体前屈
測定」に挑戦。みんな一生懸命で、基
準より良い数字が出れば「やった
あ!」と大喜びしていました。また、
それぞれが全身の筋力と運動している
事をお知らせし、継続した運動を勧め
ました。

子ども木工教室は毎年たくさんの方
加があります。世話役の皆さんは、子
どもたちに楽しんでもらおうと、趣向
を凝らした手作り教室に取り組んでい
ます。今年は、花台や木の車などのお
もちゃ造り。ビーズアクセサリーやミ
ニランドセルのストラップなど

可愛い子どもたち
と仲良しに

があり、子どもたちは楽しそう
に制作をしていました。私たち
も一緒に木工に挑戦、素敵な花
台を造りました。

(西宮支部 伊田こずゑ)

2017年度 宝塚医療生活協同組合 生協強化月間方針

2017年度の生協強化月間を、9月18日～11月30日の期間に行います。日頃の取り組みをより一層強化することを提起しており、まだ活動に参加していない組合員もこの月間を通じて、ぜひ医療生協を知り、活動に入ってほしいと考えています。多くの組合員の力を結集し、生協強化月間を成功させましょう！

重点課題

●健康づくりを推進し、医療生協を地域に浸透していきましょ！

1. たから健康チャレンジ
10月1日～12月31日の間、たから健康チャレンジを開催します。
2. 健康チェック(身長、尿チェック、尿塩分チェック、血圧、骨密度)、また体力チェック(握力、長座体前屈、足指力など)を旺盛に開催しましょう。
3. 健康チェック担い手サポーター養成講座を開催し、各支部3名以上の担い手を増やしましょう。
4. すこしお運動を継続しましょう。



コープ健康チェック

●健康まっぴりの成功

規模は2,000人を目標としています。コープこうべ、JAとの協同組合間協同をすすめ、これまでの健康まっぴりを継承しつつ新しい試みにもチャレンジします。

●地域訪問行動

宝塚市東洋町を訪問し、仲間ふやしをすすめましょ！鹿塩地域の組合員を訪問し、担い手ふやしをすすめましょ！

●たまり場の経験交流

たまり場の経験を交流し、たまり場見学会を各支部で実施しましょう！



たまり場「良元センターCoCoLo」活動の様子

●助け合い活動

各支部に1人以上のコーディネーター(依頼受付、調整係)を確立しましょう！

●全国4課題(仲間ふやし、出資金ふやし、班会開催、担い手ふやし)の推進

全国4課題を推進し、医療生協の組織力を高めましょ！

利用しやすい事業所 目指して

虹の箱にあった意見を元に改善したことを報告します♪
事業所利用委員会

良元診療所

男子トイレに手荷物置きを設置してほしいという意見があり、早速購入。荷物があっても安心して利用いただけるようになりました。



高松診療所

「看板が高くて目につきにくい」「乳がん検診のPRを」ということで、窓に貼り紙を。トイレなどちょっとした所にミニチラシを作りました。



健康づくり

きずなづくり

まちづくり

2017
健康まつり

11月5日(日)

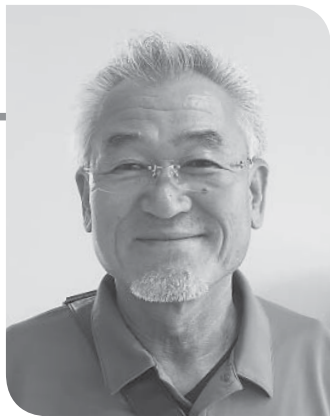
10時00分～14時30分
宝塚市役所横河川敷

雨天の場合は中止

- ・健康チェック ・模擬店・飲食コーナー
- ・文化ステージ ・福引大抽選会(空くじなし)
- ・キッズ・テニス ・フォークダンス
- ・コープこうべ、JA兵庫六甲の参加

参加協力券 200円(福引抽選券)

私 も 組 合 員

アロハのリズムのように♪
適度に力を抜いて

高松支部

加納 茂さん(71歳)

加入：79年6月28日

医療生協の行事でもウクレレバンド「アロハ・ブルースカイ」で、何度も出演していただいている加納さん。楽器をはじめたきっかけの他にも、ご自身の健康について気遣っていることなんかも教えていただきました。

■学生時代、就職してから

子どもの時からずっと野球をしていました。大学にはピッチャーとして、特待生で呼ばれるほどの実力だったんです。就職後も社会人野球を7年間続けた後、ある事情から会社の依頼で女子バレーボール部の監督をすることに。バレーボールなんてまともにやったこともなかったし、ましてや女子チームということで苦労しましたが、会社全体の支援とみんなの頑張りもあり、私が監督を代わる頃には、日本リーグに入るほどに成長しました。選手からは「一番上達したのは、加納さんですね」と、嬉しい言葉もかけてもらい、いい経験をしたと思っています。

■楽器をはじめて

55歳の時、娘が誕生日祝いに、ウクレレをプレゼントしてくれました。しかし、当時は仕事もしていましたし、プレゼントに楽器をリクエストしたわけでもなかったもので、ほとんど弾いていませんでした。ところが、退職を考えた時に、ふと「何か趣味を持つとかなないと退屈するなあ」と思い、ウクレレの練習をはじめました。友達の前で披露するとなかなか好評で、友達

も一緒に誘って、バンドを結成。演奏は、近隣の介護施設を中心に多い時は、毎月6回くらいしています。選曲はいつも私がしているのですが、その時々や季節や年齢層にあった曲を考えたいです。嬉しいことに、いろいろなところに行く中で、新しい出会いもあり、いつも楽しく演奏させてもらっています。

■健康管理について

私は生まれた時から、宝塚に住んでおり、家は高松診療所の近くだったのですが、両親やご近所はみんな「困った時には診療所へ」と、よく利用していたのを覚えています。近くにそういった医療機関があるのは安心ですね。自身で健康に気をつけていることといえば、ウォーキングをしたり、調べるだけに図書館へ出かけたりと、出来るだけ外に出かけるよう心がけています。家に一人いても気分が落ち込んでしまつので。また、頑張りすぎないよう適度に力を抜くことも大事なかなと思っています。

(インタビュー 前田秀輔)

班活動
紹介

伊丹支部

英会話班

どんな班を作りたい？と運営委員会で話し合ったところ、「英語ぐらいしゃべれないとね」などの話があるので、「いいねー」で始まりました。英語はつちのり組合員さんが講師になっていただき、月2回夜

英語は楽しい！

行っています。生徒は、今のところ6、7人です。始めてみると苦労するのが英語らしい発音です。口が、舌が、かたまつて動きません。同じ発音に対して皆が違つ声が出るので私は、面白くてたまらず失礼ながら笑いこけています。英語はなんて楽しいのでしょうか！いつかみんなきつと世界が広がる会話ができるでしょう。



沖縄辺野古支援に参加して

6月29日朝、沖縄協同病院前集合で、沖縄民医連職員からの説明と引率、1時間かけて辺野古キャンプ・シユワブ正門前へ。とにかく暑い。



たった4時間ほどの支援に行った私たちを毎日座り込みをしている地元の方々は、優しく受け入れてくださいました。



全国の支援者が、バスで帰る頃を見計らい工事車両と機動隊が笑いながらビデオを撮り、地元の方をかつぎ出しているのを間近で見て涙が止まりませんでした。

最近、昼食時や夕方を狙って工事車両が入ること、東京のテレビでは、「日当をもらって座り込みをしている」とデマが流されとても悔しい。辺野古埋め立て反対と県民が選んだ知事なのに国が沖縄を訴えて工事をすすめるなんておかしすぎる。『めげない』

2力国の賛成で採択されたこともあり、その内容を共に喜ぶとともに、賛同しない日本政府にこれからも訴えかけていくと力強い言葉が飛び交っていました。

2日目は、長崎原爆資料館、平和公園などを回りました。長女が、広島と比較し説明をしてくれたり、熱心に写真を撮って



原水爆禁止世界大会(長崎)に参加して

8月7日～9日に開催された大会に小学6年、小学1年の娘を連れ、初めて参加しました。長女が6月に修学旅行で広島を訪れており、このタイミングで長崎に参加でき、より広く学ぶことが出来ました。

最初、その活気と人の多さに驚きました。海外からも約90名、全国から約7200人も参加者で会場はいっぱいでした。

7月7日に核兵器禁止条約が、12



核弾頭保有数の展示

いました。その中で、現在の核弾頭保有数の展示を見た娘が驚き『広島や長崎みたいに出来るやつ、こんなに持つとん？あほちゃうん!!』と怒っていたのを聞いて、とても嬉しく思いました。

朗読会では、「同じことを何度も見聞きされているでしょうが、それでも聞いて欲しい、心に刻んで欲しい、伝えて欲しい」とメッセージをいただきました。その言葉は、直接被爆者の方より話が聞ける今の私達の役目なんだと強く思ったと同時に、同じ会場内の学生たちの温度差のようなものもあり伝える難しさを痛感しました。

子どもたちに同じことの繰り返しにならない日本を引き継いで欲しい。微力ながら伝える力を付けていこうと思いました。

(ヘルパーステーション 久保 ゆき)

インフルエンザ予防接種 価格を引き下げます

インフルエンザの流行期を控えて、今年も10月15日より予防接種が開始されます。

インフルエンザは場合によっては重篤な状態になることもあり、より多くの組合員の皆さまに受けていただくため、価格の引き下げを行います。

尚、公費接種につきましては組合員優待として、従来どおり、500円の助成を致します。

	組合員	組合員外
任意接種1回目	3,400円 ↓ 3,000円	6,100円 ↓ 6,000円
任意接種2回目 (1歳～12歳)	2,800円 ↓ 2,500円	6,100円 ↓ 6,000円
公費接種 (65歳以上の宝塚市民)	1,000円	1,500円

接種期間 10月15日～1月31日(予定)
実施時間等の詳細は高松・良元診療所にお尋ね下さい。



通し行進者をおもてなし

今年も平和行進が兵庫県入りした7月7日から、9日の御影公会堂まで、のべ101人の行進参加者や、お茶出しボランティアのご協力により、成功することができました。

核兵器のない世界をめざして 平和行進



また、7日の夕方にはひだまり会館の多目的スペースにて通し行進者歓迎のつどいを開きました。

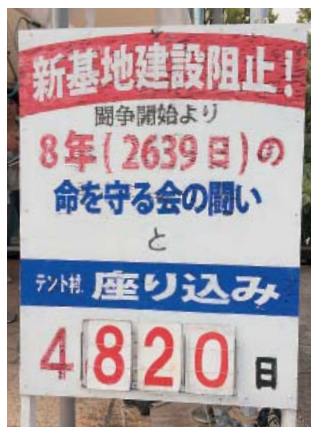
兵庫原水協樞本事務局長よりご挨拶をいただいた後、通し行進者、県内通し行進者の紹介がありました。中でもはるばるフィリピンから平和行進に参加されたアブザル・マカクア・サリクさんは、自身の国だけでなく、世界の平和を願い、活動をされていることを英語で話されました。また県内通し行進者の方にはアコーディオンを演奏される方もいて、伴奏と共に「原爆を許すまじ」などをみんなで歌いました。

最後に、自身が被爆ながらも、被爆者の救援、治療にあたり、100歳でその生涯を終えた肥田舜太郎先生を偲ぶ会の映像を見た後、引き続き行進を頑張ろうと激励しました。

あきらめない・息切れしない」事を大切に非暴力の闘いを今日も辺野古では続いています。命を守る私たちは、命を奪う基地建設には、断固として反対しなければならぬと思いました。

(ヘルパーステーション

山下久実子)



宝塚にいと辺野古の基地問題もユースや民医連新聞をみるだけで、今回参加するまではピンときていませんでした。

辺野古の海はエメラルド色のとても美しい海です。その海が埋め立てられ、基地建設が進められています。基地には爆薬庫があり、核兵器が保管されているかも知れない。それはとても恐ろしいことです。それを阻止しようと地元の人たちが、「辺野古の海に基地はいらない」とゲート前を歩き、毎日座り込みをしています。

沖縄の基地問題に一人でも多く意識してもらえるように、平和を願って、身近なところから発信していくことが大切だと学びました。

(良元診療所 坂上 里香)

診察室
だより

32

うちの子って背が低い？
～低身長について～

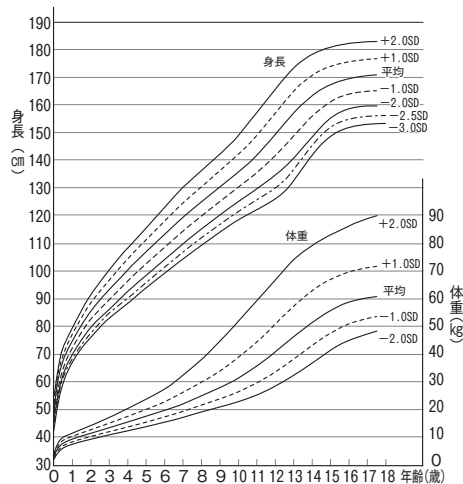
良元診療所 小山美佐子（小児科）



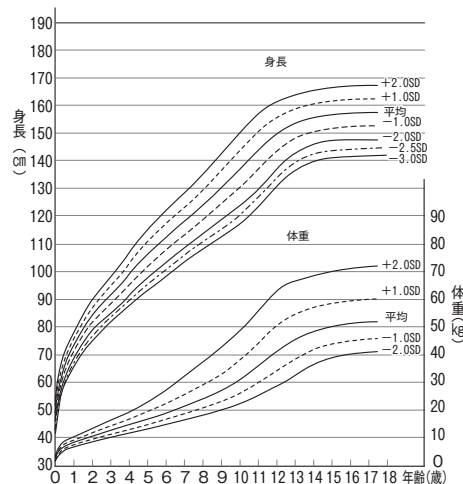
びについてチェックします。伸びが停滞する場合、身長がマイナス2SDよりあっても、成長障害を考え精査を要します。

低身長や成長障害はさまざまな要因で発症します。対策を立てるために要因を判断・診断していくことが大切となります。要因・診断により、治療の対策の可能なもの、緊急な治療を要するもの、等判断していきます。低身長の精査は、専門外来が望ましいです。

また、骨端線が閉鎖すると、内科的治療の効果がなく、よって早期の精査が大切です。健診等で指摘のあった際には、早期受診をなさして下さい。

横断的標準身長・体重曲線
(0～18歳) 男子 (SD表示)

(0～18歳) 女子 (SD表示)



憲法の話

(20)

憲法と権利について

皆さんは幸せについて、考えたことがあるだろうか。恥ずかしながら、憲法についての記事を書いて欲しいと依頼された時、憲法について考えたことがなく、知識もなかった。でも、改めて憲法について考えた時、憲法13条が私の胸に刺さった。

幸福追求権とも言われる13条は、生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利」と言われている。医療現場で働く私にとっては、この権利が国民みんなに平等に与えられているか疑問に思

うことがある。それは、国が医療費にかかる負担額を減らしていることで、国民が支払う医療費が増加している事である。

「風邪をひいたけど、病院に行くとお金がかかるので何とか薬局で買った薬でしのごう」と病院に来なかった患者さんが、肺炎を起こし入院された事があった。早めに病院に受診されていたら、1回の受診で治っていたかもしれない。入院された事によって、医療費にかかる負担は増加したのは明らかである。それでも、早めに病院に行くという行動を起こせなかったのは、やはり平等に与えられているはずの権利が行使されていないことにあるのではないかと考えさせられた。



今まで、憲法について考えて来なかった自分だが、日常生活の中にも憲法はある事を改めて知ることができた。

(H)



読者の ひろば

▼たからは情報収集が出来て楽しいです。これからも頭の体操させて頂きます。

(亀井町 丸谷 紀子)

▼読者のひろばはいろんな人の意見を書いているので読んでも楽しい。

(高松町 大川 まさ子)

▼最近ボケ防止の目的もあり、クロスワードパズルにはまっています。完成した時、快感です。時には、知らないコトバに出会い、それも楽しい。

(西宮市 小山 睦男)

▼たからを配布しています。いつもは早朝に回っています。が、前回は美容院の帰りに回りました。時間帯が良かったのか、素敵な女性に出会い立ち話。綺麗なお花のお世話もしておられ、見入っていると

「増えるのでどうぞ」ってくださいました。同年代が少し上かな?と思われ、身に付けておられる服にも興味津々。ちなみに当日の占いが一番だったので、出会いに感謝!

(中山五月台 ひまわり)

▼昼寝の事を「ぐすい」と言っていて初めて知りました。またパズルしたいです。

(高司 三次 龍鳳)

▼今年に入って、良元診療所さんには大変お世話になりました。ずっと体調が悪く、ひどい咳が半年近く続き、辛かったのですが、すごく近いう上、スタッフの皆様が優しくテキパキ対応して下さい本当に有難かったです。

(住所、氏名なし)

▼エンディング学習会で、自分が死を迎えたら誰に知らせるか。家族にメモしておくにはという題だった。私は誰にも知らせる事なし家族だけで、静かに送ってもらい後から自然に伝わるようにしてもらいたい。皆さんは?

(西宮市 延近 朝子)

▼7月の中旬には国民健康保

険税の支払い請求が来ます。いくらくるかと思うとおそろしいです。こんなに高い根本には、この間国が負担を減らしてきて結局住民にかぶせていることにあります。全国的な反対運動が必要ですね。

(湯本町 越智 義行)

▼手作りの甘酒にはまっています。夏は、ジュースや炭酸水で割って飲むとても美味です。おかゆを作って、こうじを混ぜるだけ、とても簡単。酒を使わないので子供でもめですがこうじを売っている店が少ないのが難点です。

(湯本町 越智 睦子)

▼7月7日に、核兵器禁止条約が成立しました。唯一の被爆国であり、NATOの加盟国でもある日本。立場は微妙ですね。当時小さかった私ですが、その日の事は鮮明に覚えています。まさにピカ・ドンでした。広島上空にモクモクと立ち上るきのこ雲は、今でも目の奥に焼きついております。平和公園の原爆の碑にも刻まれております。やすらかに眠って下さい二度と過ちは繰り返しませんから。

(大吹町 レイちゃん)

▼こんなに暑いと緑の木々の下を歩きたくなります。庭の木々もせいっぱい枝を広げています。庭師さんがいつていました。「木々も暑い夏は自分の枝で暑さをしのぐのだから、むやみに切らないほうがいいですよ」うっとうしいぐらいの茂みですが、少々ガマンガマンと思っています。

(川西市 村井 翠)

▼小学生の娘とパズルを楽しんでいます。分からない言葉は、一緒に調べたりして、勉強になります。

(米谷 片岡 愛子)

▼毎月1回の健康チェックに参加。普通では分からない基礎代謝や筋肉率、内臓脂肪、握力、足指力等々、その時の体の調子が、わかるので大変気に入っています。

(花屋敷荘園 仁礼 初枝)

▼暑くなってきたら、あちこちの施設や自治会などで、夏祭りの色々な行事が始まり、夏休みの最も楽しいひとときですね。去年までは私も老体にムチ打って行事に参加してがんばっていましたが、今年からは主人の体調や、ご機嫌

法律相談 要予約

日時：10月2日(月)
14:00~16:00
担当：須川弁護士
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

を見ながら行けるようにお客さんとして参加してみようかなと思っています。

(鹿塩 傍島 晴江)

▼最近母が亡くなりました。96歳でした。母の若い頃は戦争で毎日B29が来て、逃げまどう日々だったことなどを話してくれました。もっと話を聞いていればよかった、もっと普通の会話をたくさんすればよかったと、今は後悔と見守っていてねと思う気持ちでいっぱいです。

(西宮市 スイカ)

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。

介護のキラリ★

②1 みんなで手作り、納涼会

デイサービスひだまり

加島 裕子



手づくり
ハッピ

熱心に
看板づくり



たこせん
おいそう
やろ

6月『今年は会館4階のテラスを使
って納涼会をしよう!』職員の一言か

納涼会開催!

ら、二日間の実施と計画を練り、準備
を始めました。

ハッピがあれば雰囲気ができるなあ…

と、大きな白い
布をチョキチョ
キ。切った布を
利用者さんのも
とへ。「ハッピ



童心に
かえって
ヨーヨー釣り



まま、
一杯どうぞ
ノンアルコール
ですが

手造り
おつまみ



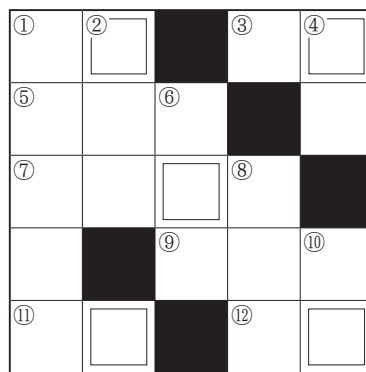
4階のテラスにあがり、他の事業所
からのお手伝いもいただいております。
スタート。順にゲームに挑戦。上手に
できた方も、そうでない方も、笑顔で
す。お祭り気分、枝豆、たこせん、
ソーセージをおともに乾杯。利用者さ
んの見事な飲みっぷりに惚れ惚れする
場面もありました。

利用者さん、職員、みんなで作った
納涼会。ご参加いただいた方の思い出
の1ページになっていれば幸いです。
また来年、再来年、もうそんな時期か
…と言ってもいいほどの恒例行事に
できるよう企画していきたいと思いま
す。

を作ろうと思つんで
す」そうお伝えすると
「誰や!こんな切り方
して!」と和裁を生業
としていた方からお叱
りを受けながらも、利
用者さんの職人技でき
れいに仕立てていただ
けました。白いハッピ
は、絵の具で赤く染め(ピンクになり
ましたが) 背中には「祭」。立派、立
派と拍手が起るほどの出来上がり。
提灯も借りて飾り付け。職員もドキ
ドキ、ワクワク。利用者さんに喜んで
いただけるかしら…と、当日を迎えま
した。

医療生協 パズル

□の中のことばを組み合わせて、
5文字のことばを作ってください。
〈ヒント〉日本の世界遺産21番目



〈たてのかぎ〉

- ①漢字で書くくも 桜桃
- ②性質などがさっぱりして明るい様子
- ③兄弟か姉妹の息子
- ④しいたけ、まつたけ、しめじなど
- ⑤祭の時、神体をのせて大勢で担ぐ
- ⑥海に潜って海藻や貝などをとる事を仕事にしている女性
- ⑦〈よこのかぎ〉
- ⑧あとにも〇〇にも
- ⑨主成分は塩化ナトリウム
- ⑩〇〇〇も眠る丑三つ時
- ⑪水分を寝たまま飲めるようにした容器
- ⑫力才の種を炒って粉にしたもの
- ⑬手の第一指
- ⑭日本は〇〇国

パズル解答についてお願い

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9月30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.234の解答は
「カキ」オリでした。

ス	キ	ヤ	キ	イ
イ	ス	ウ	キ	イ
カ	サ	ウ	ビ	イ
ワ	サ	ワ	ワ	イ

☆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「もし・もし」の投書もあわせてお願いします。

「おめいじいじい」

中野清美 石川栄子
仁礼初枝 三次龍鳳
西内慶子 高井文博
傍島晴江

体に良くない油脂

(3) サラダ油③

サラダ油が脳を錆びさせる仕組みは次のとおりです。

神経細胞の大多数は皮膚や消化管の上皮細胞と違って再生せず、人の一生と運命を共にします。そのため、古くなった蛋白質を定期的に壊して、アミノ酸をリサイクルし、新しい蛋白質を合成する「細胞自体の新陳代謝」が盛んです。これを担う細胞内のリサイクル工場が、強い酸性環境にあるリソソームです。

食べ物で消化する胃の内側は酸性ですが、それと同様に、細胞内で消化を担うリソソーム膜の内側も酸性です。そして胃の壁自体が酸性の胃液で消化されないように守られているのと同様に、リソソームの壁も「熱ショック蛋白70」という物質によって自己消化から守られています。この熱ショック蛋白70を何年もかけてジワジワと攻撃するのがサラダ油の主成分であるリノール酸やリノール酸由来のアラキドン酸が加熱処理を受けて作り出す「ヒドロキシノネナール」という神経毒なのです。こ

た べ る も の が く す り
薬 食 同 源 (117)

食用油脂⑭

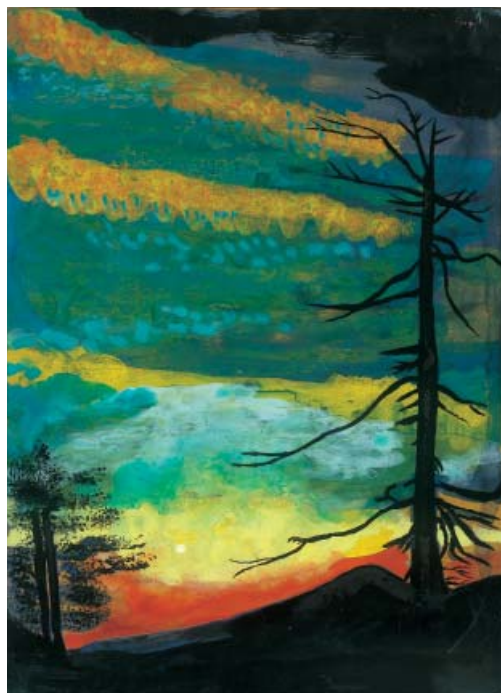
体によくない油脂 (その5)

久保 久次

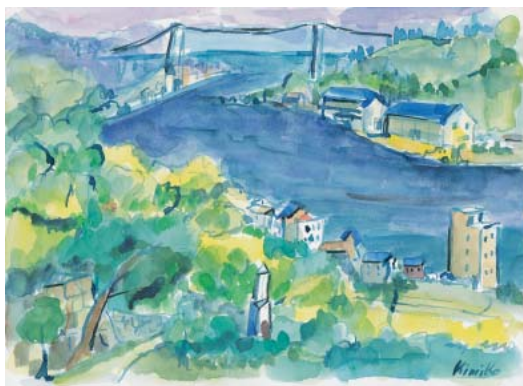
のヒドロキシノネナールは電磁波や排ガスなどの酸化ストレスを受けることで、細胞膜内のリノール酸やアラキドン酸からも自然発生します。従って日頃からサラダ油ばかり摂っていると、細胞膜は錆びやすくなっていきます。ヒドロキシノネナールに攻撃されるとリソソーム膜は少しずつ劣化してその中から蛋白分解酵素の一種である「カテプシン」という分解酵素が漏れ出てきます。この酵素はリサイクル工場の設備にたとえるとゴミ粉碎機に相当します。

胃から胃液が漏れると劇症の腹膜炎が起きますが、同様に、リソソームからカテプシンが漏れ出すと、神経細胞は少しずつ壊され、ついには死んでしまうことが明らかになっています。そして、こうした神経細胞死への一連の流れが、脳卒中のみならず、アルツハイマー病などの難治性脳疾患の原因になっています。遺伝と考えられる家族性アルツハイマー病の割合は僅か2〜3パーセントに過ぎず、大部分は脳虚血が原因となっています。ご安心の程を!!

作品紹介



御所の前町
東風平 朝正さん



未成町 村上 喜美子さん



▶
お盆に実家で出会った
コウノトリ、減農薬の
田んぼでのひとコマ、
感動しました

西宮市 伊田 こずゑさん

編集後記

★原水禁世界大会に参加された久保さんの娘さんの一言。純粋な子どもは「核兵器はたくさんの人を殺したものに『なぜ必要ないものを持っているの?』と感じたのでしょう。そんな風に考えられる人が、もっともっと増えれば核はなくなっていくの...」

★巡回送迎バスは運転手さんが、いつもピカピカに磨いてくれていて、半年経っても汚れひとつありません。車内も広々で快適♪皆さんぜひ、ご利用下さい。

(S)



山口 博也先生
高松診療所 副所長

- ①先輩ドクターの紹介及び勧め
- ②地域の皆様の健康を守る
- ③信頼あるかかりつけ医を目指します

良元診療所 看護師
亀本 静順さん



- ①職場の雰囲気がいよい
- ②丁寧な温かい看護
- ③一人立ちができる

新入職員紹介

質問

- ①入職のきっかけ
- ②どんな医療がしたいですか
- ③抱負

良元診療所 看護師
刑部 留美さん



- ①亀本さんからの紹介
- ②寄り添う看護
- ③早く仕事を覚えます