



もう昔の病気だと思っていたら …違いました、結核。

朝ドラ『ブギウギ』でも主人公の夫が結核で亡くなっていました。一時期は仕事もして、治ったように見えていたのに…。結核菌ってどういう菌なのでしょう。

— 結核を考える —

結核は「結核菌」という細菌が直接の原因となって起こる病気です。気道からの感染で、肺に病巣を作ることが多く、最初は炎症から始まり、肺ならば肺炎となり、肺を覆う胸膜（肋膜）まで炎症が染み出た場合には胸膜炎（肋膜炎）となります。その他、人体のいろいろな臓器（髄膜腔、腸、腎、骨髄など）にも病気を起こします。

結核は明治時代から昭和20年代までの間、国民病と恐れられ、国を挙げて予防や治療に取り組み、死亡率は最盛期の100分の1にまで激減しました。欧米諸国は以前から結核罹患率が人口10万人当たり10以下の低蔓延国になっているのに対して、日本は2021年によやく人口10万人あたり9.2人と、低蔓延国入りを果たしました。それでも、11,529人の患者が報告されており（2021年）、欧米の水準に達するには引き続き努力が必要な状況です。

尼崎医療生協病院 内科医 金田 大成

NO.311

尼崎医療生活協同組合
機関紙2024年5・6月号

にじ健康
と

今号の
内容

- 2面 知っとこ健康情報 結核を考える
- 3面 新しい「かんだき」が始まります！
- 4面 憲法を考える
- 5面 虹のアルバム・体操
- 7面 掲示板・レシピ

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：瀬井 宏幸

〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘11丁目12番1号

TEL 06-6436-9500 FAX 06-6436-9511

Email : kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ : <http://www.amagasaki.coop/>

結核菌で肺の中はこんなことに…

初期は免疫ができるけれど

結核菌が肺に入って増殖し始めると、肺にはまず肺のリンパ節が腫れる軽い肺炎のような病巣ができます。これらの変化は軽いので、たいていは気付かれないのが普通です。そのうちに人体のほうに結核に対する抵抗力(免疫)ができあがります。こうなると人体のほうに結核菌より強くなるので、病巣の結核菌は抑え込まれます。結核菌が肺に侵入してから2〜3か月までにこのようなことが起こります。

レントゲンに映る影の正体

初期の炎症が押さえ込まれず、更に進行した場合にはやがて化膿に似て組織が死んで腐ったような状態になります。この状態の時期が肺結核では長く続き、胸部レントゲンなどに映る影の大半がこの状態の病巣です。その後死んだ組織がどろどろに溶けて、気管支を通して肺の外に排出されると、そこは穴の空いた状態の空洞となります。空洞の中は空気も十分にあり、肺からの栄養もあるので、結核菌の絶好の住みかとなり、菌はどんどん増殖します。空

結核を考える

尼崎医療生協病院
内科医 金田 大成



洞をもった結核患者が感染源になりやすいのはこのためです。このような病巣からの菌が肺の他の場所に拡がったり、またはリンパや血液の流れに乗って、他の臓器に結核菌が増殖して拡がることもあります。

1度かかれば死滅しない菌

抑え込まれた結核菌はそのまま死滅した訳ではなく、肺の中で冬眠状態に入ります。そして、人体の側の免疫力が下がるような状態になれば(高齢、糖尿病、透析、免疫抑制剤使用など)、いつでもまた暴れ出します。成人の結核はこのようにして感染を受けてから1年以上、長い場合には何十年も経ってから、細菌が人の抵抗力(免疫)の低下に乗じて暴れ出す潜在性を常に持っているのです。

治療法は、軽度から重度まで症状によって違う処方薬を服用することになりますが、予防法は残念ながら、特にこれと言ってないようです。

尼崎医療生協は「立花北」地域包括支援センターの運営を担います

4月1日より、尼崎医療生協では「立花北」地域包括支援センターの運営を担うことになりました。以前の施設から、「立花あまの里」建物内に暫定移転しました(2024年度中に「立花北」地域包括支援センター担当地域内へ移転予定)。

地域包括支援センターは、尼崎市の委託を受けた事業で、介護予防支援や包括的支援事業(介護予防ケアマネジメント、総合相談支援、権利擁護、包括的・継続的ケアマネジメント)について、保健師(看護師)、社会福祉士、主任介護支援専門員の3職種チームが、地域住民の健康保持、生活安定に向けた必要な援助を行う施設です。尼崎医療生協では「中央西」地域包括支援センターに次いで2つめの受託となります。

「立花北」地域包括支援センター
TEL 06-6433-1001
FAX 06-6433-1002

尼崎医療生協病院内の組合員コーナーを再開しました

新型コロナウイルス感染症の対策のため、この間、医療生協病院内にある「組合員コーナー」での活動等は中止となっていました。昨年の5月以降のコロナ5類変更に伴って、順次活動再開に向けた調整をして再開しています。



組合員コーナーでは、病院地域の支部が交代でコーナーに詰め、組合員加入・増資、社保活動(署名など)、組合員活動に関する相談等を行っています。各支部の運営委員たちがエプロンをかけてコーナーにおりますので、お気軽に組合員活動等についておたずね、相談などください。組合員コーナーではその場で増資もできますので、ご活用ください。

	月	火	水	木	金	土
第1週	西立花	大庄北	南武西 南武庫之荘	稲葉	立花	
第2週	武庫	大庄北	南武西 南武庫之荘	西昆陽		
第3週		大庄北	南武庫	西昆陽	武庫之荘	
第4週	西立花	大庄北	南武西 南武庫之荘	稲葉		
第5週	西立花					

新しい「かんたき」が始まります!

2025年春、尼崎医療生協は新しい介護サービス「看護小規模多機能型居宅介護」、略して「かんたき」を始めます。「かんたき」は、自宅で介護を必要とする方が利用するサービスです。



現在の在宅総合センターふる里(萌クリニック、訪問看護ステーション菜の花)の移転と合わせて尼崎医療生協病院の南側に建設予定です。

「かんたき」の特徴は3つです

- 特徴1 4種類のサービスを組み合わせます**
利用の方に合わせて、訪問看護、訪問介護(ヘルパー)、通い(デイサービス)、泊り(ショートステイ)の4つのサービス組み合わせることができます。
- 特徴2 医療的ケアができます**
点滴やチューブ交換、看取りなどの医療的ケアが必要な方に対応できます。
- 特徴3 柔軟な対応ができます**
一人ひとりの目的に沿って利用者やご家族と相談をして柔軟な対応ができます。例えば、退院後に自宅での生活を希望されている方で、点滴、機器を使った痰の吸引、胃ろうなどの医療処置が必要な場合、「かんたき」の泊りや通いサービスを利用しながら、安心して自宅での生活に移行していくことができます。また、介護者の負担軽減のために「かんたき」を利用することもできます。



建設委員会で介護や地域の困りごとでも話して

今後ますますニーズの高まる在宅医療・介護にこたえ、地域の皆さんが住み慣れた家、地域で自分らしく暮らしていくことを応援できるよう、組合員の皆さんと一緒に「かんたき」立ち上げとふる里移転成功に向けて取り組んでいます。

現在2か月に1回、建設委員会を開催しています。委員会では毎回、在宅医療・介護の事例を紹介した後、グループに分かれて感想交流や意見交換をしています。そこでは、介護の疑問や地域の困りごとなども出され、地域組合員と職員組合員が互いに理解を深めあう場にもなっています。組合員はどなたでも参加できますので、ぜひお誘いあわせてご参加ください。

〈今後の建設委員会の日程〉
第5回：6月26日(水)
第6回：8月28日(水)
13時～15時半・組合員ひろば

病院地域・事業所利用委員会からのお知らせ

※これまでの「病院地域・院所利用委員会」は「病院地域・事業所利用委員会」に名称を改めました

尼崎医療生協病院のHPから虹の箱に投書ができるようになりました!

ホームページのトップ画面の「▶ご意見箱」をクリックすると「虹の箱アンケートフォーム」が出ます。そこから意見をお寄せください。



https://ama-hch.jp/members/form_niji/

「こうしたらもっとよくなるのでは?」「こんな対応はやめてほしい」「〇〇は良かった」等々、生協病院を利用した感想やご意見・お気づきの点などをお寄せください。

病院地域・事業所利用委員会では、皆様の投書を受けて、組合員支部代表の利用委員と病院職員と一緒に改善策を検討し、さらに利用しやすい生協病院となるよう活動しています。



引き続きこれまでの「虹の箱」への投書もできます

憲法を考える⑧カフェ・トーク

この「憲法を考える」コーナーの1回目は2022年301号での憲法トーク。久しぶりにトークです。

憲法9条がある国だからアメリカの言いなり?

A子 この前、あるテレビ番組の出演者が「憲法9条はなくなったほうがいい」って話してびっくりした。

S子 なんで?

A子 日本がアメリカの言いなりで反発できないのは、武力を持たないからだって。

S子 確かに! 武器を持てば、外国に強くものが言えるようになるんじゃない?

A子 えっ、なんで武器がないと強く言えないの?

S子 えっ、だって向こうが怒って、攻めてきたら困るやん。

N子 日本に、どこの国が攻めてくるの? 普通に外交してる国が攻めてくる?

S子 それはわからんけど、いま戦争になってる国もあるし。

N子 それと「武器を持つ」って簡単に言うけど、武器を持つのが自分だったら?

S子 えー、ムリムリ!

N子 どの国も対等に、問題は話し合いで解決しようよ。

日本国憲法 前文
日本国民は、正当に選挙された国会における代表者を通じて行動し、われらとわれらの子孫のために、諸国民との協和による成果と、わが国全土にわたつて自由のもたらす恵沢を確保し、政府の行為によつて再び戦争の惨禍が起ることのないやうにすることを決意し、ここに主権が国民に存することを宣言し、この憲法を確定する。そもそも国政は、国民の厳粛な信託によるものであつて、その権威は国民に由来し、その権力は国民の代表者がこれを行使し、その福利は国民がこれを享受する。これは人類普遍の原理であり、この憲法は、かかる原理に基くものである。われらは、いづれの国家も、自国のことのみに専念して他国を無視してはならないのであつて、政治道徳の法則は、普遍的なものであり、この法則に従ふことは、自国の主権を維持し、他国と対等関係に立たうとする各国の責務であると信ずる。日本国民は、国家の名誉にかけ、全力をあげてこの崇高な理想と目的を達成することを誓ふ。



憲法9条の大切さを知っているのは...

K子 私はラジオで、元イスラエル兵士が日本人のインタビューに答えてるのを聞いたよ。「日本は78年、どこの国とも戦争をしてこなかったんだから、これを続けていけばいいんだ」って言った。「政治家が外交に失敗したら戦うのは国民だよ」って。「イスラエルはもう国内から戦争を止めるのは不可能だと思う。日本は憲法9条のある国だから圧力をかけてほしい」って答えてた。

S子 戦争当事国の人のほうが、憲法9条を知ってるやん。

A子 軍隊は持たない。武器は作らない。核兵器は持たず作らず持ち込ませぬの3原則を守って、平和外交を貫くことが、何より国民の命を守る近道やと思うわ。

S子 まだまだ日本国憲法を勉強しないとあかんー。

N子 憲法を描いた絵本もあるよ。

S子 YouTubeで、わかりやすい動画を探してみよっと。

N子 いまふうね。

A子 とにかく「前文」を読んでー!

日本国憲法は、今こそ読み返してみる時かも知れません。「憲法前文」を読まれたら感想を送ってください。(編集委員会)



2月9日

南武庫支部



2月16日

西立花支部



2月4日

塚口支部



2月22日

富松支部



1月19日

水堂立花支部



みんな DE バレンタイン行動

1月28日

常光寺支部



3月28日 浜甲子園支部 鳴尾支部 高須支部

西宮の3支部合同健康チェック

ちょこっとかんたん体操 52 若返り・膝関節編

膝関節を伸ばしてピーンと姿勢を保ちましょう

膝関節の裏側のストレッチ



椅子に腰かけ、片足を伸ばす。身体を前に倒し、そのまま20秒キープする。反対の足も行う。

膝関節の前側のストレッチ



片足を伸ばし、膝の下にタオルをしく。膝の力で、タオルをぐっと床側へおす。左右10回行う。

膝関節が曲がると、腰が丸くなりやすくなります。今回は、膝の曲がりを予防するストレッチと膝関節の前の筋肉を動かすストレッチを紹介します。膝関節をしっかり伸ばして若々しい姿勢を保ちましょう!

←ベッドなどで行ってください

ひだまりの里 管理課長 畑出 卓哉





春と秋にまた来なくちゃ！ 芽吹き始めの荒牧バラ公園

歩いて健康 歩けば出会い
今回のコース 阪急伊丹駅→荒牧バラ公園
→みどりのプラザ→JR中山寺駅



南欧風のバラ園へ

今回は阪急伊丹駅からバスで30分、終点「荒牧バラ公園」に向かいます。公園にも駐車場(有料)がありますが、シーズンになると混雑するので公共交通機関での移動がおすすめです。

公園は面積1.7ha、高低差のある立体的なバラ園で南欧を感じさせる施設になっています(写真①)。取材は3月だったので、予感はありませんでしたが、やっぱりバラは咲いてなかったですー。

でも、丁寧にせん定されていて、機関紙が発行される5月には約1万本のバラが咲き香ります。飲食ができる「お弁当広場」もあるので、バラの香りを楽しみながらお食事やお茶を楽しめるのではないのでしょうか。

公園の北側には三本の柱「平和モニュメント」が立っていて、こちらからは公園全体を見渡せます(写真②)。他にも展望テラスやロックガーデンなどもあり、ベンチも各地に設置されているので、ゆっくりと散歩を楽しめそうです。

伊丹のみどり展示施設

バラ公園の隣には「伊丹市立みどりのプラザ」があります(写真③)。こちらではバラ公園や緑に関する展示、休憩コーナーがありますよ。

近隣の宝塚市山本地区で接木技術が考案されたのをはじまりに、江戸時代から伊丹市も植木生産が本格化しました。そして大正時代にはバラの全国生産の大部分を生産していたという記述も残っているほどバラの大生産地だったそうです。

伊丹から30種以上のバラが生まれています。ぜひ伊丹生まれのバラたちを公園で探してみてくださいね。

もう少し歩きたいね、という事でJR中山寺駅まで約20分のんびり歩き、今回の散策は終了です。次は満開に咲くバラを見に行きたいな。



頑張つて咲いているバラを発見



荒牧バラ公園、みどりのプラザ(入園・入館無料)
年未年始、毎週火曜日が休園日。但し、5・6・10・11月は無休、火曜が祝日の場合は翌日が休園。
バラの見頃
春：5月中旬～6月中旬 秋：10月中旬～11月中旬



2024年度 第56期 通常総代会のご案内

2024年度第56期通常総代会を開催します。総代の皆さまには、地区別総代会にもご参加いただきますようお願い申し上げます。

地区別総代会及び総代会

- 本田・ナニワ地域 5月27日(月)14:00～16:30 大庄北生涯学習プラザ
- 病院地域① 5月29日(水)14:00～16:30 女性センター・トレビエ
- 潮江・長洲・東尼崎・戸ノ内地域 6月1日(土)14:00～16:30 尼崎商工会議所
- 病院地域②及び全体 6月2日(日) 9:30～12:00 あおぞら会館組合員ひろば

※該当地域以外の会場へ参加していただいても構いません

- 総代会 とき 2024年6月22日(土) 13:00～17:00 ところ 尼崎市中小企業センター(尼崎市昭和通2丁目6-68)

第1号議案 2023年度のまとめと2024年度の方針案
第2号議案 2023年度決算報告と2023年度監査報告
第3号議案 2024年度予算案
第4号議案 2024年度役員報酬決定の件
第5号議案 監事監査規則改定の件
第6号議案 役員選任の件

第2回ボランティア講座

経験がない方も大丈夫！

日時：7月17日(水)14時～16時
会場：尼崎医療生協病院 4階会議室
参加費：無料

病院ボランティアはこんな活動をしています

- * 緩和病棟の配茶、花壇の水やり
- * 入院デイの体操・手作業の見守り

※QRコードからも申し込みできます

申込問合せ TEL 06-6436-1701
小林(病院管理室副総看護師長)

いきいき虹の健康レシピ

紅茶のティーカップゼリー & 豚肉の紅茶煮

日本では、明治9年に紅茶用茶樹の種子が導入、紅茶伝習所が設けられて紅茶の製造が始まったとのこと。紅茶の健康効果には、抗酸化作用のあるポリフェノール、眠気を覚ますカフェイン、リラックス効果のあるテアニンなどが有名です。ただ、カフェインはコーヒーよりも多く含まれるため、飲み過ぎには注意が必要です。カフェイン

摂取量1日200mg以下が目安とされていますので、1日200mlを3杯(これでカフェイン約180mg)程度が良いようです。清涼感のある紅茶の香りですが、料理には色を付ける、臭みを取る、肉を柔らかくするなどの目的で使われます。(尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡)

紅茶のティーカップゼリー

材料(2人分)

- 紅茶ティーバック… 1つ
- 粉ゼラチン…………… 5g
- 砂糖…………… 40g (甘さ控えめ量)
- お湯…………… 300cc
- ヨーグルト…………… 1/3個
- イチゴジャム…………… 少々

作り方

- ①ティーカップ2個に、砂糖とゼラチンをそれぞれ半分ずつ入れる。
- ②①とは別の容器にお湯を入れ、ティーバックを入れて1～2分抽出する。
- ③①の2つのカップに②を均等に注ぎ、よく混ぜてゼラチンをしっかり溶かす。
- ④粗熱をとり、冷蔵庫に入れて1～2時間冷やし固める。
- ⑤固まったら、ヨーグルト、イチゴジャムなどを飾りつけて出来上がり。

豚肉の紅茶煮

材料(1人分)

- 豚ロース…約300g(かたまり肉、凹凸の無い方がベスト)
- 紅茶ティーバック…1つ(使用後なら2つ)
- ポン酢…大さじ3(約50cc)

作り方

- ①肉の表面の水気や汚れをキッチンペーパーなどで拭きとる。
- ②鍋に肉とティーバック(紙札は取る)と肉がかぶる位の水を入れて、強火にかける。
- ③煮立ったら表面がゆれる程度の火力に弱め、アクを取る。肉の表面が水面から出ないように水を足しながら、上下を返して40分～1時間ほどゆでる(火が強いと肉全体が固くなるので注意)。
- ④③を引き上げ、表面の粗熱をとる(冷ましすぎないように!)
- ⑤ポン酢をいれたポリ袋に④をいれ、肉全体にポン酢が絡む状態にして5時間～1晩冷蔵庫で保管する。
- ⑥食べる前にスライスして、添野菜と盛り合わせて出来上がり。



〈全体の記事の感想をひとこと〉

お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』に紹介させていただきます。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒

8つの図書券が当たる
まちがいさがし

メ切 5月25日

2つの絵の中の8つのまちがいを見つけ、解答用紙の絵に○を付け、通信欄に「ひとこと」も添えて郵送またはFAXでお送りください。10名の方に図書カード500円分を差し上げます。なお、当選者の発表は図書カードの発送をもってかえさせていただきます。

NO.310 3・4月号の正解



(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘
11-12-1
尼崎医療生協
機関紙委員会
FAX
06-4962-4921

組合員のこえ

- 老いるほど、しゃべって歌って、喉鍛え、誤嚥防止で肺炎防止
 - 肺炎球菌を考えるを読んで「私も70才、3月末まで2回目のワクチン接種受けよう」と2回目はお知らせが来ないので忘れていました。予約します。
 - いきいき虹の健康レシピ作ってみました。カブとイカの炒め物、と旬の食材を使ったレシピ今後も楽しみにしてます。
 - 支部のバスツアー、各支部の新春のつどい、支部の活躍の記事を見て、今年も支部で頑張りたいと元気ができました。
 - 健康の事から料理の事まで
- どの記事も興味深いものでした。とくに、まちがいさがしはケンカ中の息子との仲直りのキッカケになり助けられました。
- 看護師の岡田さん、取材をされてる委員の方等女性で子育てしながら、仕事を続けられている姿は応援したくなります。社会制度も整って男女平等が当たり前の中にならばいいと思います。
 - 歯科コーナーでCT機が導入された記事など、医療が進む中、昔ながらの病院は最先端の機器の導入が遅れている感じがあるのでこれからどんどん導入していただきたいです。安心してドクターに

組合員のこえ

- かかることができます。
- ふまねっと運動などコグニサイズは失敗が楽しい！笑いが広がります。私など笑っている方が多いです。今月号はたくさんの仲間の写真がいっぱいで良かったです。
 - 「各支部の新春の集い」をなつかしく読みました。「尼崎体操」を始めて教えて下さって楽しかったです。「尼崎体操」で楽しく元気にがんばります！
 - 「コグニサイズ」ちょっと体
- 操続けてやってみます。主人と「カフェかわうそ」でのランチに行ってみます。まちがいさがしは息子と共に探しました。
- 肺炎球菌ワクチン、70歳の父は1回接種しましたが、2回目は自費だから接種するか考えるみたいです。受けた人は公費で受けられるワクチンが増えれば良いと思います。



尼崎医療生活協同組合 (2024年3月31日現在)

- 組合員：59,759人 ● 出資金：21億4万円
- 1人平均出資額：35,142円 ● 支部数：36支部 ● 班数：168班
- サークル数：33サークル ● グループ数：9グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,482部/部内資料/奇数月発行

転居時は住所変更等ご連絡ください

「にじと健康」の配付者募集中

「にじと健康」は1447人の無償ボランティアによって配付していただいておりますが、まだまだ配付者が足りません。お手伝いいただける方を募集しています。

組合員の皆さまへ

住所や電話番号などの変更がございましたら、組合員活動部までお知らせください。
☎ 06-4962-4920