

# ろっぽう通信

【発行】  
たじま医療生活協同組合  
理事長 千葉 裕

【連絡先】  
〒668-0851  
兵庫県豊岡市今森465番地の1  
ろっぽう診療所 ☎ 24-7007  
ホームページ  
<http://tajima-coop.com/index.html>

第105号 2013.1.15



## 迎春

撮影 湊崎 博氏

あけまして  
おめでとーうございます

理事長 千葉 裕

昨年は国連が定めた国際協同組合年で、「協同組合がよりよい社会を築きます」がスローガンでした。今年もこれは進めていきましょう。自殺・いじめ・格差・貧困などの問題が国民生活に深刻さを与えています。だからこそ「国民生活の安定と生活文化の向上を期する」ことを目的とする協同組合が、その役割を果たしていかなければならないと思います。

昨年8月には子どもの予防接種の手助けにと健康推進委員会を中心に「抱っこポランテア」が始まりました。藤井高雄ろっぽう診療所長の「家庭医の研修・養成・活動の場をつくりたい」という構想も前に進んでいます。

医療・介護・健康づくりのネットワークでいかに地域に貢献するか、「あたたかなたすけあい」で、すこやかに人間らしく生きる（たじま医療生協の基本理念）を念頭に、協同の「わ」をひろげていきたいと思います。

# 年頭にあたり

ろっぽう診療所所長 藤井高雄

昨年の衆議院選挙をはじめ、社会情勢として、今後貧富の差がますます広がっていく方向にあります。医療・介護にもお金がないために受けられなかった100年前に逆戻りしていく可能性が強くなっています。

たじま医療生協が設立された目的は社会的弱者の立場に立ち生活と健康を守っていく事にあると思います。この原点に立ち戻り活動を展開していく必要があると思います。

金持ちが優遇される新自由主義の中で、低医療費政策が続ぎ医師不足が一層深刻になってきています。たじま地域の基幹病院の慢性的な医師不足、勤務医の疲労は極限状態にあります。

そうした中でたじま医療生協で出来ることは何か？

医師を増やす社会的な運動をしていく事は当然で、外来診療・訪問診療・保健予防活動・介護事業等のレベルアップが必要に思っています。一人医師での限界に達しています。私の年齢的にも世代交代の準備が必要です。一緒に働いて頂けるご存知の医

師があらわれましたらご紹介をお願いします。

但馬地域の状況の中で、ろっぽう診療所に求められているものは、「家庭医療の展開」と思っています。家庭医を私自身は目指しています。

今年の課題は医師養成教育です。今年度より医師初期研修で1ヶ月間の地域医療研修に希望されて来られる医師があります。また来年度より医療生協近畿ノックの中で家庭医養成後期研修コースが立ち上げられ、ろっぽう診療所も教育診療所として登録されました。研修できる診療所としてレベルアップを図っていきます。医師を育て、但馬地域に根ざして活動して頂ける医師が少しでも増えればと思っています。

組合員の皆さんで医師を育てて行きましょう！ご協力をよろしくお願い致します。



## 第3回保健学校 必ず受けようがん検診

健康推進委員 湊崎 紀代美

11月26日健康推進委員会の勉強会がありました。講師は保健師の山崎美紀さん(豊岡市健康増進課)、テーマは「必ず受けようがん検診」でした。

のつけから「びっくり」どころとする数字が示されました。国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっているといつのです。他人事ではない、身近な病気としてわが身に引き寄せて話に聞き入りました。罹患率・死亡率の非常に高いがんですが、今や早期発見により治癒する病気だそうす。

ですが、年に1回実施されている市民健診も、「症状がないから大丈夫」「去年受けたから大丈夫」「健康診断受けるから大丈夫」などと理由をつけて受けない人が多いそうす。



第3回保健学校の様子

健診と検診の違いも知り、早い時期に唯一自分で発見できる乳がんの自己チェックも体験しました。

山崎さんは「検診を受ける」とは、愛する家族への贈り物」としめくくられ、最後に参加者全員が「大切な家族・大切な人を守るために今日から取り組むこと」を、ひとことずつ発言して勉強会は終わりました。

2月には大腸がん検診と血液により胃がんのリスクをチェックするABCD検診を行う予定にしています。《愛する家族に贈り物を》ぜひ、検診を受けましょう。

## 心も体もリフレッシュ!

香美新温泉支部では、11月25日に支部活動として晩秋の兎和野高原に出かけました。

11名の参加者があり、まず『木の殿堂』で組木作り体験をしました。王支の蛇や動物等、思い思いの作品を作りました。慣れない機械に四苦八苦しながらも世界に一つだけの作品が仕上がりました。厚食は、高原のレストランでおいしいごちそうを頂きながら自己紹介や近況報告をしました。

初めて出会う方も和気あいあいと過ごすことができ、楽しいひと時でした。

午後は、晩秋の植物園で名残



組木づくりががんばっています



オオカツラはもうすぐ!

りの紅葉や桂の泉を見ながら散策し、マイナスイオンたっぷりの空気を吸ってきました。心も体もリフレッシュしてお腹も大満足の日、「またこういう機会をつくるわね」と言いながら帰途につきました。

(池田恵子)

### たじま医療生協強化月間終わる！ 各地で多彩な取組み・仲間ふやし進む

今年の強化月間は昨年同様400人を超える参加者でにぎわった健康まつりでスタートしました。丹後で行ったグランドゴルフ大会にも53人と大勢が参加しました。

また各支部においても、10月には亀城支部の来日岳登山、北西支部の三開山登山、11月には、香美・新温泉支部では、久々の企画として、組木造りとハイキングを行いました。仲間ふやしでは、イベントの後フォローで加入を訴えること「そろそろ入らんなあかん

なー」と加入が2人3人とありました。今年も、仲間ふやしの原動力は診療所で、予防接種での加入でした。

11月10日に行った統一行動に職員・組合員20人が参加し、事前に送った加入のお誘いの手紙の影響で、短時間でしたが、5名の当日加入がありました。

統一行動の訪問先で不在の方から、加入申込書を持ってきていただいた方、お電話で加入の約束をいただいた方がありました。また、訪問後のフォローと

### 森垣さんの意志を受け継いで

医療生協の設立に深く関わられ、「ろっぽう通信」の初代編集長として活躍された森垣修副理事長が11月に亡くなられました。

しっかりとした理論と実践力は誰にも真似のできないものでした。ご病氣療養中にも痛みをこらえながら編集会議に出席されていきました。2年足らずの間でしたが、一緒に仕事をさせていただき、そのお姿に接することができたことは、私にとっても何よりのものでした。偉大な

編集長のあとを引き受けることになり、身のすくおよぶような思いをしています。非力な私に何ができるのかも思いますが、ない知恵を絞りやっつけていくしかないと思っています。

医療生協としての健康、福祉介護、平和などの情報を発信することにも、読者の皆さんの顔が見える読みやすい通信をめざして、編集委員の方々と共にがんばっていききたいと思っています。

(和田邦子)

して、各支部組合員や職員が声かけをしました。その結果、統一行動以降、新たに10名の方が加入されました。結果、12月末までで214名、年間仲間ふやし目標まで、あと36名と、もうひとふんばりです。

### 住所変更・家族の異動時の 届け出のお願い！

医療生協に加入して以降当初の届け出から変更があった場合は、変更届け出をお願い致します。

- ①住所変更
- ②名義人変更
- ③家族変更

### 新入職員紹介



ヘルパー  
小山紀美

以前から福祉の職場の仕事に携わっていました。人とお話をするのが好きです。

利用者の皆さんと情報交換して笑顔で前向きにお話をしながら一日一日を明るく過ごせたいと思います。

### 健康アドバイス⑭ 適正な血圧をめざす

ろっぽう診療所  
看護師 小坂みどり

高血圧は正常範囲を越えて高く維持されている状態で、最大血圧が135/140mmHg以上あるいは最小血圧が90mmHg以上である状態をいいます。日本人の高血圧の人数は約4千万人ぐらいて、約3人に1人といわれます。年代別では、高齢者の割合が高くなっています。

高血圧は自覚症状がほとんどないため、放っておくと動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすことがあります。「沈黙の殺人者」ともいわれています。

### 高血圧の予防

- 食生活の改善 減塩・バランスのとれた食事をする
- 肥満を解消する
- 寒さ(寒暖の差)に注意をする
- ストレスを解消する
- 適度な運動をする
- 酒の飲み過ぎに気をつける
- タバコをひかえる

以上のことに気をつけ、定期的な血圧測定、健診等を受けることをおすすめします。

### ろっぽう診療所 診療体制

内科・小児科・リハビリテーション科  
電話 24-7007 (2013年1月現在)

|                | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土 |
|----------------|----|----|----|----|----|---|
| 午前診療<br>9時～12時 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○ |
| 午後診療<br>2時～4時  | 往診 | 往診 | 往診 | 往診 | 往診 | ／ |
| 夜間診療<br>5時～7時  | ／  | ／  | ○  | ／  | ○  | ／ |

### 募集

ケアマネージャー  
訪問看護師  
ヘルパー  
担当：西垣・村井まで  
(TEL 24-7007)

### 介護事業所 えがお

〒668-0852 豊岡市江本396-1 101号・102号  
居宅介護支援事業所えがお ☎24-7013  
F 24-6154  
訪問看護ステーションえがお ☎24-6144  
F 24-6154  
ヘルパーステーションえがお ☎24-4731  
F 24-4733  
訪問入浴サービスえがお ☎24-4731  
F 24-4733

### シリーズ たじまを調べる①

#### <但馬国府の遺跡 ④>

#### 袴狭遺跡

(但馬国府・国分寺館長)  
加賀見 省一

(豊岡市出石町袴狭) その①

袴狭遺跡は、豊岡市出石町の北東部にある奈良時代から平安時代にかけての遺跡です。遺跡の南側の丘陵を隔てたところには但馬一宮である出石神社があります。

遺跡の発掘調査は、昭和62年(1987)から平成7年(1995)にかけて、兵庫県教育委員会と出石町教育委員会(当時)によって行われました。

調査の結果、袴狭川に沿って東西1,400mにわたり遺跡が確認されました。特に東端に近い内田地区では、規則性を持って配置された大型の建物群が多数検出されました。遺物では、木簡や墨書土器、硯などの文字資料のほか、石帯、木履など役人が身につけるものも出土しています。また、周辺の谷部の調査では、膨大な量の本製祭祀具が見つかり、その量は全国出土の7割を占めています。これらのことから、遺跡は郡衙以上の地方官衙であると考えられました。

木簡の釈読と考察は、奈良国立文化財研究所(当時)で行われ、国府の存在を窺わせるものが2点見つかりました。1点は、課役の免除を求める鐫符の木簡です。鐫符は民部省から国府へ送られるもので、国府の役人が事務を行ったと考えられます。もう1点は、養父郡石禾郷から白米を貢進した際の荷札木簡です。郡から郡に貢進ということは考えられないため、袴狭遺跡が国府関連施設の一郭にあたるというものです。さらに、荷札木簡の書かれたのが、延暦16年(797)であることから、延暦23年に移転をする前の第1次但馬国府である可能性が示されました。

#### 但馬国府・国分寺館第28回企画展

「袴狭遺跡は但馬国府か!?!」開催中  
平成25年2月26日まで(水曜日休館)。

#### 学芸員講座

「徹底検証!袴狭遺跡は但馬国府か!?!」  
平成25年1月26日(土)

午後1時30分から(聴講には入館料が必要です)。



袴狭遺跡の建物跡



管理栄養士

川戸 宏子

### 「私のおすすりめ料理」⑤ ヘルシーでレンジで簡単一品 豚肉ときこの梅ソース蒸し

#### ◆材料(4人分)◆

- 豚もも薄切肉……………400g
- きのこ(しいたけ、しめじ、マッシュルームなど)……………200g
- にんじん……………120g
- レタス……………1枚
- パセリ……………少々
- (A) (バター大さじ1・砂糖大さじ1さじ半・スープ1/4カップ・塩少々)
- (B) (梅干し大1個一種をとってほぐしておく・酒大さじ2・ごま油小さじ1・みりん大さじ1・塩小さじ1/4・コショウ少々)

一人分  
たんぱく質 24.0g  
塩分 1.5g  
エネルギー 211kcal

#### ◆作り方

- 1) 豚肉はざく切り、きのこも大きめに切る。(B)の調味料を(1)に混ぜ合わせて加え、ざっくりと混ぜ合わせる。ラップをかけて約2分電子レンジで加熱。ラップをあけてもう一度混ぜ合わせ、さらに約3分加熱する。
- 2) にんじんは薄切りにし、材料(A)の調味料で煮る。煮汁がなくなるまで、やわらかく煮て、パセリのみじん切りを混ぜる。
- 3) 器にレタスをして、(1)と(2)を盛りつける。

#### 私の健康づくり



きたみ支部  
垣田 栄

私の健康は、食生活と五分間ストレッチです。昔から野菜好き薄味なので安心していたのですが、50代になると血圧とコレステロールが徐々に上がり始めて危機感を持った私は、ひそかに縄跳びを開始。しかし、数ヶ月で挫折。その

頃に離れて暮らしていた娘と同居し、娘にあわせた食事をすることに……。徹底した薄味と脂無しの食事。台所から調味料が減らず、油の臭いがすることも無く過ごした1年半。健康チャレンジが始まったのもその頃。縄跳びもダメな私なので、もっと簡単な5分間ストレッチで肩や腰をまわしたり伸ばしたりを布団に入る前に位置づけました。こんな簡単なことで良いのかなと思っていたけど、ある事情で3週間程出来ないことが続いた後の体は固くて痛くてびっくり。第1回チャレンジから続けて2回目チャレンジ突入。今も継続中。血圧もコレステロールも正常値のどまんな中。これからも続けます。

#### 「健康・福祉・介護に関する短歌・俳句・川柳」募集中



診療所待合室に応募箱を設けています。どしどしご応募ください。