



神戸市東灘区住吉本町2丁目19-3 TEL(078)851-9381 FAX(078)821-7270 Email info@kobegojo.sakura.ne.jp URL www.k-kyowakai.or.jp

2020年／7月号 No.388

発行 東神戸医療互助組合

日本国憲法第25条 (生存権、国の社会的使命)

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。
国はすべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の
向上及び増進に努めなければならない。



6月7日、兵庫県中央労働センター大ホール(神戸市中央区)

冒頭、先日
お亡くなりになられた相談
役の東田栄治
さんをはじめ
昨年度総代会
以降の物故者
に黙祷をささ
げて総代会は
開会。漁島国
弘理事長の挨拶では、新型コロナへの対応で組合員さんによる感染防止ガウン作りが約1300枚となり、病院からも感謝された旨が紹介され、参加者から医療従事者への連

帯の拍手が送られました。
続いて、御影支部の堀隆司さんと住吉南支部の鷺崎トシ子さんが議長として選出され、議事がスタート。来賓の挨拶では神戸健康共和国の藤末衛理事長から、新型コロナが社会生活のみならず、医療や経済に大きな影響を与えていること。今後ウイルスはゼロにはならないであろう中で、社会保障をいかに充実させるのが重要であると、イギリスやアメリカの例も出しながら分かりやすく情勢を語っていただきました。その後、諸団体の方からのメッセージが紹介されました。

最後に、この1年間に互助組合活動で奮闘した支部の表彰がおこなわれ、「組合員ふやし」など7部門に加え、今回より「世話人ふやし」が加わり、8部門で表彰がおこなわれました。最後に青木公一副理事長が「見えない敵と共存するには、お互いが支え合うことが大切。次回の総代会は137人の総代が全員参加できることを願っています」と閉会挨拶を述べ、総代会を締めくくりました。

3密〓避け第44回総代会

6月7日の日曜日、雲ひとつない晴天の中、第44回定期総代会が開催されました。今年は、新型コロナウイルスによる感染症拡大の影響で、参加者やプログラムを大幅に縮小しての開催となりました。それでも会場には総代・理事・来賓等を含めて75人が参加。

つはら支部

新型コロナウイルス禍で班会や青空健康チェックなど楽しい行事が次々と取り止めとなりました。その困難な状況で、第21回つはら支部総会を5月10日に開催。19年度の活動のまとめや20年度の活動方針の確定と、支部運営委員の選出をおこないました。総会は運営委員と総代など、参加



(5面からの続き)
になりました。
「ふきあいの郷」を囲むフエンスの市民花壇の花が例年に比べ特別力強く、豪華に咲き揃い、沈みがちな皆の心を慰め、応援してくれているかのようです。
先生方、看護師の皆様、医療介護関係者様全員、そして優しい貴方、貴女、あなたに感謝！いつものように手に手を取り合って前進しましょう。

ほおずき囲碁サークル

「早くサークル再開を」の声をいただき、3密を避けるための碁盤の数や配置の工夫などして感染予防をしながら班会などの再開に向けて準備をすすめています。



沖縄空手同好会

夫、感染防止のための碁石洗い、対面での飛沫防止用ビニールシートの制作、及びチェックリストの作成など再開に向け可能な限りの準備を進めています。これらの対策と感染予防のお願いを会員への訪問や電話でお知らせをしていく予定です。



野菜たっぷりスープ



灘西支部
竹田みどりさん

【材料／作る量によって適当に】

- ・じゃがいも.....2個
- ・にんじん.....1本
- ・玉ねぎ.....1個
- ・キャベツ.....1／4玉
- ・トマト.....1個

(写真はミニトマト5個)

- ・バター.....25g
- ・砂糖.....小さじ2
- ・塩.....少々
- ・ブイヨンスープ.....600cc
- ・胡椒.....少々

※トマト以外は大きくカット、キャベツは芯も使います。



【作りかた】

- ①煮込み鍋にバターを溶かし、砂糖と塩を入れ、トマト以外の野菜を入れて弱火で20分程度蒸し煮する。
- ②野菜の香りがしてきたらスープとトマトを入れ、塩少々を加えて強火で煮る。沸騰したら弱火にし20分程度煮て塩胡椒で味を調える。

今号の 主な記事

新型コロナに負けないために～新しくわかってきたこと…3 支部だより拡大版…4 心のスナップ
「アンネの薔薇」…5 まちがいは7つ…6 わが家でグルメ気分「野菜たっぷりスープ」…8

新型コロナに負けないために (その2) ～新しくわかってきたこと～

東神戸病院院長 遠山治彦



みなさん。長い自粛生活でお疲れも出ていることと思います。ここ何日間かは神戸で新規患者さんは出ていませんし、東神戸病院の「風邪・発熱外来」を受診される患者さんもぐっと減ってきました。ただ目に見えないウイルス…第2波が来るのかどうか？いやあ、おそらく来るのでしょう。そのための備えをしつつ、どうやって生活していくのが問われる時期になりました。少し専門的になりますが、いままでに、わかってきたことをいくつかお知らせします。

《1》死亡率——当初は14.6%死亡とされましたが、軽症例での診断も多数報告されるようになり、現在の致死率は5.8～2.2%と考えられています。これは診断法の進展に伴い、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）を診断する感度が上昇し、軽症の診断例を多く含むようになったためと考えます。そして、原因ははっきりしませんが、アジアは欧米に比べて明らかに死亡率が低くなっています。よく言われるBCG接種との関連はわかっていません（関連があるという論文と、ないという論文があります）。

《2》重症化の危険因子（重症になりやすい人）——次のようなものが報告されます。とくに死

亡に関連する因子としては、高齢（60歳以上）、喫煙、高血圧、糖尿病、呼吸器疾患、心血管疾患、息切れ、胸痛、低リンパ球、高LDH（血液検査の一種です）、高用量ステロイドの使用、ARDS（経過中に起こる合併症で、急性呼吸速迫症候群）の発症などがいわれています。

*現在、死亡率の人種差や、重症になりやすい人に遺伝的な素因がないかどうかはいくつかの研究が行われているところです。

《3》コロナ感染した場合の病態——体のある種の酵素（これをhACE2=human angiotensin-converting enzymeといいます）を通して体の中

に侵入してきます。この酵素は、肺胞、血管、腎臓、心血管組織、小腸、精巣、脳などの免疫細胞に存在しています。侵入部位に対応した各種症状を起こすと、肺炎、呼吸不全、播種性血管内凝固（血管内で血液が固まる病態）、腎障害、循環器症状（狭心症/心筋梗塞など）、消化器症状（嘔吐、下痢）、脳神経症状（頭痛、嘔気、嘔吐、嗅覚、味覚障害）を起こすと考えられています。

そして重篤化すると、サイトカINSTORMがおこります。サイトカインとは他の細胞に命令を伝達するための細胞からでるタンパク質ですが、コロナウイルスによる感染の量が多くなると、炎症の量も多くなり、サイトカインも大量に放出されます。それをサイトカINSTORM（サイトカインの暴走、免疫暴走）と呼んでいるのです。

こうなると全身状態の悪化や血栓形成に繋がります。現在重症患者にサイトカインを抑えるような免疫抑制療法もすでに検証が始まっているようです。

《4》感染経路から考えた予防法——基本は飛沫感染、接触感染対策となりますが、インフルエンザと異なり、ウイルス付着後、感染力のある生存期間が数日以上あることを重要視する必要があります。この点では手洗い以外にも、環境において、ドアノブや机、パソコンのキーボード、スマートホンなどのこまめな清掃、密閉された閉鎖空間がクラスター形成のリスク因子として挙げられていることから十分な換気などの環境整備が重要と考えられます。

※ちなみに、アルコールの効果は、手洗いよりも大きいことが分かっています。

※実は、マスクの予防効果は、それほど大きいとは言われていません。マスク着用とセットでこまめな手洗い、首から上を極力触らない、触る時（顔をかいたり飲食など）には必ず手洗いや消毒後の手で行うと良いと言われています。

※紫外線について、効果はありますが紫外線照射機の効果については、まだ確立されていないと思います。

コロナについては、まだまだわからないことが多く、今からいくつかのエビデンスが積み重ねられるでしょう。また、その度に私たちも対策を考えていくことが必要です。

コロナは、コロナによる感染症の問題だけではなく、いくつかの問題を起こしてきました。

- ①人との接触が減ることでの孤立や孤独、精神的ストレスの問題、
- ②外に出る機会が減ったための、運動不足や体重増加、
- ③経済的な問題からの生活困難——などがそうです。

コロナ対策には、孤立や経済的な問題に対する対応も含まれると思います。

病気を知り、正しく恐れながら、互助組合のみなさんと取り組んでいけたらと思います。

熱中症予防！適切な水分摂取のしかた

体内の約半分を占める水分は、物質の溶解・運搬、体温調節という重要な働きをしており、人間の生命維持に必要不可欠です。水さえあれば人は食事をしなくても1カ月ほど生きることができますが、全く水を飲めない場合、約4～5日で深刻な脱水症状によって生命の危機となります。

また、適切に水分を摂取することによって、●痩せ体質を作る●食事量のコントロール●血液をサラサラにする●肌に潤いを与える●ストレスや不眠の解消●むくみや便秘の改善など、健康にとってさまざまなメリットがあります。

欧米の調査によると、1日に必要な水分摂取量は活動レベルが低い人でも2.3～2.5ℓと推定されています。しかし、性別と年齢による分類がないうえに、明確な必要量ではないため、あくまでも「目安量」として考えることが適切で、体のサインに従えば効果的です。

水分不足のサインは、のどの渇き、尿の濃さなどで判断できます。ただし、体が一度に吸収できる水分量は250mlとコップ1杯程度なので、がぶ飲みせず、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



東神戸薬局
小松 結

健康班会などのとりくみ再開準備スタート！

7月以降、互助組合の各種とりくみを再開できるよう準備を始めています。班会参加のためのガイドラインなど、右のQRコード（または以下のアドレス）からチェックしてください → <http://kobegojo.sakura.ne.jp/data/gojoarchive.html> 個々の班会などについて詳しくは支部・班からのご案内をお待ちください。



トマト、ナス、メロン、いちご……がおいしい季節。農家のみなさんが精魂込めて育てた日本の食と農を守ってきた産物だ▼ところが、安倍政権が今国会に提出した種苗法改定案は、食と農の在り方を大きく変えると農業者・市民から異論が出ている▼政府は農作物の新しい品種の品種登録を行い海外流出防止のためと説明。一方で「登録品種」を農業者が自家増殖することを禁止している。農家が「登録品種」を栽培する場合、種や苗を購入するか許諾料を払って自家増殖しなければならぬ▼日本の種子を守る会は「登録品種」は守らなければならないが、公的な種苗事業を民間に移し、多国籍企業にその権利を移すとしていると指摘。同会会長八木岡努氏は「多様な農業と食文化を守る」と訴えている▼種を制する者は世界を制す。同法改定は、農業者だけでなく消費者・国民にも影響する。国民的議論が求められる。

(M・Y)

色
えん
ひつ



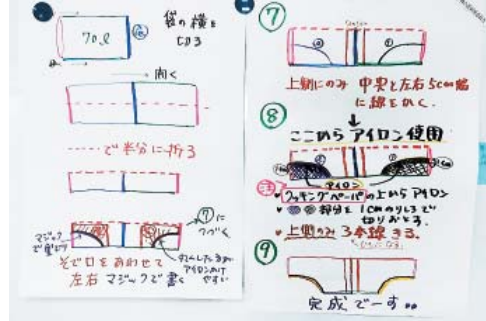
アンネの薔薇

北神支部 門 昭子さん

毎年須摩離宮公園植物園で薔薇が美しく咲きます。今年は2月末からコロナウィルス騒動で見られませんでした。仕方なく家のアンネの薔薇を毎日朝な夕なに眺めていました。前夜の雨が上がり薔薇に露がのり、美しかったのでスマホで撮りました。身近でもこんな出会いがあるんです。



オリジナル手順書で効率アップ！



感染防護カウ



ゴールデンウィーク始まりの日、病院からの依頼でポリ袋を使った簡易防護服（カウ）を作成するとの連絡がありました。できるかなあと不安な気持ちで翌日、野の花

住吉北支部

新型コロナウイルスの影響で青空健康チェックや健康班会、サークルなどの「自粛」が続いています。そんな中でも、創意工夫をこらした活動が広がっています。そのようすを「支部だより拡大版」としてご紹介します。



《拡大版》

ロンに時間をわけて集まりました（もちろん3密・手洗い・消毒に気をつけて）。

「袋の畳み方?」「切るの間違えた!」「アイロンで袖縮む!」等々、苦勞しながらも何とかできるようになりました。その中で「この方法が簡単」とか「順番を入れ替えたほうが間違わない」とか、いろんな工夫があり、30分で10枚作れる人もできました（3分で1枚?すごい!）。

このガウン作りは、各支部に広がり、約1300枚になったとのことです。病院、介護施設で助かっている、ありがたうの声をきき、巣籠もりの中、少しは役にたてたのかなと嬉しい気持ちになるのと同時に、国民の命を守るという基本的なことができない政府に対し、腹立たしさと情けなさがいっぱいです。

いろんなことを忘れないで、気持ちはポジティブにこの先も過ごせたらと思います。お疲れさまでした。また必要になればいつでも声かけてください。

兵庫支部

3密を避けるため、支部活動の柱「うなご丘」サロンが3月から閉鎖、各班会も中止となり、何もできない状況ですが、班会の参加者に電話で状況を尋ねたりする中で、脳いき班会の方から「脳いきの資料や塗り絵等があれば家まで届けてほしい」という要望が出され、班会参加者の皆さんの自宅に「脳いきいき」資料を届けて喜ばれました。またポリ袋で使い捨ての感染防護カウ作成協力の要請に応え、サロンにて3日間、延べ10人の参加で70枚余り作成することができました。一日も



うなご丘サロン「自粛」前のようす

早くコロナが終息し元気に、皆さんと会える日を楽しみにしています。

ほくら支部

ほくら支部でも支部お世話係会議（支部運営委員会）の機会に感染防護カウづくりのレクチャーをつけ、手先の器用さに自信がある運営委員がポリ袋を自宅に持ち帰りせっせとガウンづくりに励みました。すぐ熟練の域に達し、自分で大量に70枚のポリ袋を購入してきて何百枚もつくってくれた人も。

休刊になった『いつでも元気』6月号の代わりに自宅用の体操小冊子を配ったり、地域の組合員さんにお元気ですか?と声をかけて歩いたり。『コロナで家にこもりきりだから、退屈だし太るし...』という人もいますが、私は婦人会でマスクをつくってはあつちに100枚こうちに30枚と届けないといけなくて、けっこう忙しくさせてもらっている。『もつと10万円もらえるから』と、たくさん布地を買ってきてせっせとマスクをつくっている人もいます。私も見習わないと!と、手配り協力の組合員さん

平和行進

ことは沿道で応援

- 7月9日（木）
 - 14：30 芦屋市役所前集会（行進なし）
 - 16：00 東灘区役所前集会
 - 御影駅まで行進

- 7月10日（金）
 - 10：00 六甲道駅前集会
 - 王子公園まで行進
 - 12：00 神戸市役所前集会
 - 県庁まで行進
 - 13：00 県庁前集会（行進なし）
 - 14：00 兵庫区役所前集会
 - 妙法華院まで行進

ガウンの作り方説明会



六アイ支部

コロナ自粛で一番心配なのは、怖くて一歩も外出できないという高齢者の心身の健康でした。こんな時にできる互助組合らしい活動は?と考えたとき、健康班活動時に本部から持ってきていただくプリントが思い浮かびました。早速「おうちで脳と身体の健康体操」と名づけ、間違い探し・数独・パズル、それに口や指や手足の簡単な体操などのプリントを20組セットしました。そしてお便りも同封し、健康班活動に参加されていた方、入会されたばかりの方々を中心に配布しました。「テ



DVDなどのセット

葦合北支部

「ふきあいの郷」地域交流空間・多目的室で開催されている全ての行事が自粛となつて3カ月、月末が近づくと「来月は開くかなあ」と懐かし気に訊ねに立ち寄つてくださる方々、ドアに貼られた告知に「ここに来なかつたら淋しいわ。早く開いたらいいのに」と独り言が口について出てきます。皆様にできる限り丁寧説明、この難しい時期を乗り切つて、またお元気に通つてくださることを楽しみにしていると伝えます。

自宅で体操できるようにと神戸市からもらった「元氣いきいき体操」のDVDを複製し、デイやなしん、柳筋診療所、訪問看護こすもすに渡したり、インターネット環境の無い方々にも送付したり、コロナに負けないように、手洗い、不要不急の外出を控える等の感染予防の徹底、元気に過ごせる方法を記載したリーフレット類をポストに入れたり、手渡ししたり、電話をかけても良い方々には定期的に電話でお話を聴かせてもらい、変わりが無いことの確認を取るのなどが、新しい習慣



メッセージを付けて

（8面に続く）



鯉のぼりを立てている家を見ると思わず、いらかの波と雲の波〜♪ 歌いたくなりま

す。

小野寺真弓 (北区)

「コロナ騒動で当地も自粛真つ只中です。久しぶりに遠山先生のお写真を拝見し、20年前を懐かしく思い出しました。主人が心筋肥大の難病でしたが、先生のおかげで今も何とか元気に過ごしております。病院の皆さまもお忙しいこと存じますが、お体お大切に今を乗り越えられますよう、お祈りいたしております。

白石公子 (埼玉県)

ほぼ毎回チャレンジして応募しています。皆さまが書かれている通り7個目は見つけにくいですが、しかし、もっと

見つけにくかったのは自分の名前。先日、図書カードが届いてビックリ!!当選していたなんて知らなかった!!ありがとうございました。

山崎悠哩 (垂水区)

今はコロナで気分も落ち込んでます。一人ひとりが気をつけて毎日を過ごし、早く良いニュースが聞けますように!日々運動しながら頑張ってます。最後の一つ (目玉)

増谷典子 (東灘区)

心地よい季節を迎え、と喜びたい気持ちと裏腹に、毎日イヤなニュースばかりです。医療関係の皆さまの毎日を思うと……感謝ばかりです。どうぞご自愛くださいますように。きつと来年の「鯉のぼり」は五月空を元気に泳いでくれます。

小松公江 (東灘区)

手作りマスク、がんばって家族の分を製作中。出かけることも少なくなってきたので、少しでもたくさん作りたい

対応が本当に遅いし不十分です。マスクより、そういう人たちの要望に添えてほしいです。

宇城明子 (兵庫県)

連休なのに外で遊べないので残念です。

宮武凜乃 (兵庫県)

最後の鯉の目がなかなかわかりづらくて、やっとみつけてほっとしました。このごろはヒザが痛くて思うように歩けず、ポストまで行くのが大変で、なかなかハガキを出すことができませんでした。やっと今日、出してみます。

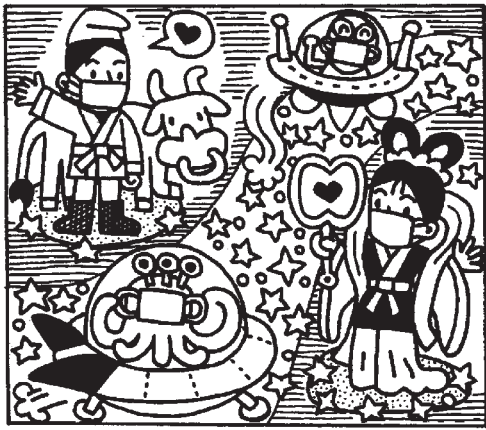
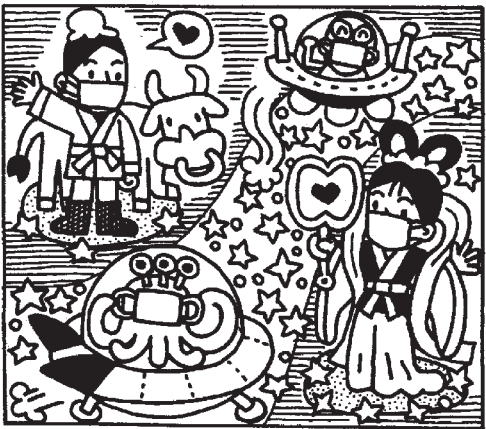
川口作代 (東灘区)

いつも健康ニュースありがとうございます。先日の夜間診療、まったく人がいないのでビックリ。良いことなのかどうか、反対に少し心配になりました。

中川ミチエ (東灘区)

桜も咲いて陽気ななか、コロナのおかげですっかり春の楽しさがなくなりました。6月までの行事もキャンセル、

クイズ まちがい7つ



『七夕さま』

2つの絵に7か所ちがうところがあります。どこでしょうか? (印刷のよごれやかすれを除く)

絵に7か所の○印を入れ、ハガキに貼ってご応募ください。住所・氏名を忘れずに。

■宛先 〒658-0051

神戸市東灘区住吉本町2-19-3
東神戸医療互助組合事務局 宛

■しめきり

8月10日到着分まで

※正解者の中から抽選で10人の方に500円の図書カードを進呈 (9月下旬発送予定)。

★387号では139通の応募があり、127通の正解でした。

★387号の答え——①左の鯉のぼりの目 ②左の鯉のぼりの背びれ ③左のカブト ④右のカブト ⑤右の男のが持つちまき ⑥ザル中の柏餅 ⑦女の子の髪

■当選者 (387号)

中島奈緒美さん (東灘区)
木村 政子さん (中央区)
青木 稔さん (東灘区)
宮下恵美子さん (東灘区)
野田 滝子さん (灘区)
北田 京子さん (東灘区)
佐藤 和一さん (東灘区)
竹本久美子さん (東灘区)
原口 廣さん (東灘区)
森川富久子さん (兵庫県)

いと思っています。コロナに負けないように、あと少しが

池田恵子 (灘区)

最後の一つが全然わからない

かったです。しかも合ってるか疑問。毎回楽しみにしています。

横山裕美子 (灘区)

コロナウイルスの一日でも

ゴールデンウィークで通院も2週間が4週間に。コロナのニュースと共に過ごしています。医療関係の方々は大変でしょうね。皆さまも気をつけてご自愛ください。

阿部千鶴子 (東灘区)

息子に第一子誕生。早く鯉のぼりを持って顔を見に行きたいけど、いま他県に移動することができない。早く平穏な日常にもどってほしい!

桝上政子 (東灘区)

コロナウイルスのため家の中で過ごす時間が長くなり、体が鈍ってしまします。まちがいさがしが頭の刺激になります。

尾川智子 (東灘区)

新型コロナウイルス感染拡大の今、外出自粛等長期の戦いに辛抱ができるか疑問です。政府厚生労働省は一刻も早いウイルス予防薬を全国民に配布をお願いしたく思います。

道上静男 (東灘区)

この日の日にお空にユラユ

ラ鯉のぼりが静かに泳いでいる姿を見ていると、少しのあいだ、コロナさんを忘れてホッとしています。早くおさまれ。家にいる時間がいつもより長いので、まちがいさがし、あともう1つ2つのせてほしかったな。

村上睦子 (北区)

岡本梅林ウォーキング記事に心が暖まりました。来年は私も参加したいです。

藤井めぐみ (長田区)

ステイホームにはもってこのの難しい「まちがいさがし」でした。今回も脳から湯気が出そうなほど苦戦しました。

五郡文治 (東灘区)

今回は今までが一番苦労しました。7つめ (目玉) がどうしてもわからず、今回は棄権しようかと思いましたが、ついに発見。がんばって良かった。今夜はぐっすり眠れます。作者の目の付けどころ!!が絶妙で、感心しました。

原口 廣 (東灘区)

転居の際はご連絡ください

毎号、かなりの数が「宛先不明」となっています。転居される際は互助組合事務局 (☎078-851-9381) にご連絡ください。とくに、以前の住所から転送される郵便でニュースを受け取っていらっしゃる方は、至急、ご一報ください。ご協力よろしくお願いいたします。

いつもご苦労様です

健康ニュース
配達協力者ご紹介

『健康ニュース』は多くの組合員のボランティアによって、みなさんのお手元に届けられています。現在、配達協力者は324人。お世話になります。

葺合南支部
中川 惣市さん



配達地域
雲井通3丁目

灘東支部
浜中 利美さん



配達地域
大和町

2020年6月1日の 東神戸医療互助組合

- 組合員数 (転居先不明を除く) 19,570世帯
- 出資金 1,266,281,782円

●各支部の連絡先一覧
芦屋支部 TEL (0797) 31-7454 (芦屋民商内)
ほくら支部 うはら支部
住吉北支部 住吉南支部
六アイ支部 御影支部
灘東支部 灘西支部
TEL (078) 851-9381 (互助組合事務局)
葺合北支部 TEL (078) 231-2335 (柳筋診療所内)

葺合南支部 TEL (078) 231-9031 (東神戸診療所内)
生田支部 TEL (078) 351-0251 (生田診療所内)
兵庫支部 TEL (078) 371-1841 (事務局長個人宅)
北支部 TEL (078) 594-7611 (訪看 なでしこ内)
北神支部 TEL (078) 202-2820 (支部長個人宅)

●出資金はこちらへ
郵便振替
口座番号: 01180-7-29220
銀行振込
みなと銀行住吉支店
口座番号: 普通213870
★いずれも名義は「東神戸医療互助組合」