



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

2022年／5月号 No.399

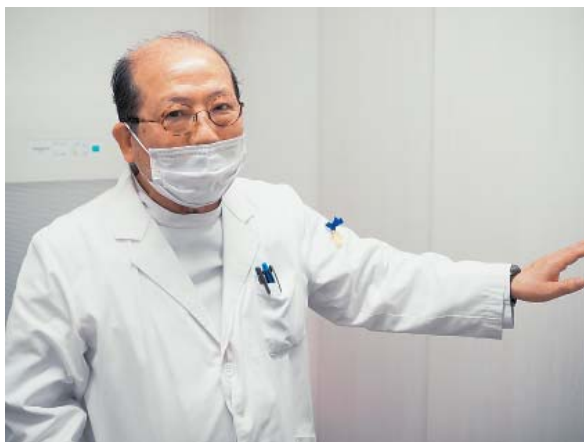
発行 東神戸医療互助組合

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。

PCR検査機器の導入から1年あまり

東神戸診療所のコロナの取り組みを紹介します



東神戸診療所 所長 郷地 秀夫

東神戸診療所では、2020年6月、新型コロナにはPCR検査が欠かせないと考え、「必要な人が、だれでも、いつでも、何度でもPCR検査が受けられる医療」を目指し、PCR検査機器の導入を決めました。機種検討の結果、精度が高く納入見込みが一番早かった米国ベクトン社のBDMAXを導入しました。11月に搬入予定が3か月遅れ、昨年の2月からPCR検査を開始し、今日まで即日に検査結果を返してきました。

神戸健康共和国のPCR検査センターとしてこれまで、2,692件のPCR検査を行い、785件の陽性者の診断をしてき

ました。東神戸診療所独自では、発熱外来での1,297件のPCR検査で483件の新型コロナウイルス感染者の診断にあたっています。このうち、オミクロン株に置き換わった1月からの件数は共和国全体で966件のPCR検査で474件の陽性、診療所独自では530件のPCR検査で290件の陽性です。(4月13日時点) (2面につづく)

組合員証の再発行 (御礼とお詫び)

4月から順次発送

『健康ニュース』前号で「組合員登録内容の更新届」をお願いしたところ、非常に多くの組合員のみなさまから返信をいただきました。ご協力、本当にありがとうございました。ご提出いただいた更新届の入力処理は順調に進んでいますが、組合員証の再発行をご希望の方もかなり多く、4月中旬より順次発送していますが、作業が遅れています。ご迷惑ご心配をおかけして誠に申し訳ありませんが、もうしばらくお待ちください。



東神戸診療所に導入されたPCR検査機器・BDMAX

今号の
主な記事

心のスナッパ…2 まちがいは7つ…3 おたよりポスト…3
わが家でグルメ気分 (カリフラワー・ピザ) …4

今号は総代会議案別刷(左綴じ横書き4頁)を折り込み、本紙は4頁に縮小して発行しました。

フレイルチェックと
予防体操に20人参加

灘東支部 秋本 広子

3月28日、花のきれいな風の郷公園内にある「風の家」で久しぶりに医療懇談会を開きました。テーマはフレイル。薬剤師さんから



フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームについての話を聞いた後、フレイルチェックを行いました。指輪つかテストで、指に隙間ができないことでほつしたり、立ち上がり動作で、回数を多くしようと頑張ったりと参加者の皆さん真剣に取り組んでおられました。フレイル体操でも、作業療法士さんと理学療法士さんから自宅でできるコグニサイズや、おしりの筋肉を鍛える体操を教えていただき有意義な医療懇談会となりました。

ハアイでも
フレイルチェック!

ハアイ支部 高西 裕子

長引くコロナ禍でハアイ支部の組合員もフレイルが心配です。毎月の「脳と身体の健康体操」でも取り上げていましたが、参加者が減ってきていました。そこで少し拡大し、「目指そう!健康長寿!フレイル予防が大切です」と題して看護師の三木美恵子さんを講師に招くことにしました。

当日までに運営委員5人に加え3人に支援を頼み、ラインやメール・電話・声かけ等で参加を呼び



かけました。その結果、職員2人も含め総勢18人の嬉しい参加となりました。三木さんの分かりやすい冊子と優しい口調の講話のおかげで、皆さん納得の表情でした。「唾液コックンテスト」の後は、3か所に分かれて「ふくらはぎ計測」「握力測定」「立ち上がり動作」のチェックです。和気あいあいとスムーズに流れました。「予防の大切さが良く分かった」「日頃の意識した取り組みが数字に表れて良かった」などの感想に加え、最近加入の方の「こんなに私たちのことを心配してくれてくださる」という言葉が嬉しかったです。

うはら支部
三木美恵子さん

カリフラワー・ピザ

カリフラワーでピザを作ってみませんか?

私は花粉症のため小麦を抜いてみよう、と作ってみました。低糖質でグルテンフリー、しかも食物繊維やビタミンCが豊富です。

【材料 (約2枚分)】

カリフラワー 1株 (350~400g)、卵 1個、塩ひとつまみ、オレガノ 小さじ1

〈トッピング〉

ピザソース、ピザ用チーズ、粉チーズ、生ハム、ピーマン等お好みの野菜でOK

【作り方】

- ①カリフラワーをフードプロセッサーで細かくする。
- ②鍋で4~5分茹でて、ザルに布巾をかけて水を切る。
- ③粗熱がとれたら布巾を絞って残りの水分をよく切る (これでもかというくらい)。
- ④ボウルに卵、オレガノ、塩を加えてよく混ぜる。

グルテン
フリー

- ⑤天板にクッキングペーパーを敷き生地を薄く広げる。
- ⑥オーブン210℃で30分~35分焼く。
- ⑦生地が焼きあがったら、トマトソースを塗ってチーズ、ピーマンを乗せ、再び210℃で10分焼く。
- ⑧生ハムを乗せ、粉チーズを振って出来上がり。

母が世話になったあじさいの峯口さんのご活躍の記事、感動しました。当時、フルタイムで働いていた私は、とても助かりました。いろいろ助言もいただいたのを思い出しました。ありがとうございました。

おたよりポストを読みながら、皆さんから勇気をもらい、何とか「がんばろう」という気持ちにさせていただいています。

人間の心が持つ言葉での意思疎通。まったくうまく使えてないのも人間……。いつになれば学べるのですかね。

ヘルスアップチャレンジでもらった商品券で新しい靴下を買い、ウォーキングを続けています。てくてく歩くと気も晴れます。

風に乗って甘いしょうゆの香りが……。どこかの家でイカナゴを炊いてるのかも。

コロナ禍、でかけるのを控えています。早くバス旅行ができる日を楽しみにしています。



王子動物園のレッサーパンダの写真、うれしい！

長く続くコロナ禍、外出できなくてフレイルにおちいり

そつですが、家の中で竹踏みをして少しでも足の衰えるのを防ぎたいと思っています。

王子動物園のレッサーパンダの写真、うれしい！

コロナ禍、でかけるのを控えています。早くバス旅行ができる日を楽しみにしています。

ヘルスアップチャレンジでもらった商品券で新しい靴下を買い、ウォーキングを続けています。てくてく歩くと気も晴れます。

2022年4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）
18,944世帯
- 出資金
1,386,318,224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 までしこ内)
- 北神支部 TEL(078)597-6962
(副支部長個人宅)

●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」

『こいのぼり』

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

■しめさり
6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（7月下旬発送予定）。

★398号では127通の応募があり、110通の正解でした。

★398号の答え—— ①おびなの冠
②めびなの髪 ③右側のぼんぼり
④右の子のズボン ⑤ひなあられ
⑥ひし餅 ⑦左の子の襟

■当選者（398号）

- 高谷 妙子さん（北 区）
- 宮本恵美子さん（東灘区）
- 森田 富子さん（中央区）
- 濱村 紘子さん（東灘区）
- 高島 史朗さん（東灘区）
- 久谷 リエさん（明石市）
- 毛利利江子さん（東灘区）
- 楠木とし子さん（兵庫区）
- 武田 茂さん（長田区）
- 高井せつ子さん（東灘区）

クイズ まちがい7つ



↓（1面からのつづき）

その殆どは、保健所、コロナコールセンター、近隣医療機関、福祉施設からの紹介です。昨年の3月～12月までで見ると、神戸市の新型コロナ感染者の約1%弱の診断にあたってきたことになります。

また当院では一昨年の10月にロッシュ社のcobas e 411を購入し、新型コロナウイルスの精密抗体定量検査を行ってきました。抗体検査により、感染の有無・広がりが見えるだけでなくワクチンにより抗体がどれだけできたのか抗体価で分かります。ロッシュ社の抗体は、**特異度（注）**が99.98%と非常に高く、WHOが提起している抗体価の標準化単位BAU（1cc中に約1000個の抗体）とほぼ一致することが確認されています。これまで約2000件の抗体価測定をしてきました。ワクチン接種で作られる抗体価は人によって100倍ほどの差があります。2回接種で多い人は2,500U、少ない人は100U未満です。若い人ほど抗体価が高く、年を重ねるほど抗体価は低い傾向が見られました。高齢者は500U前後の人がほとんどです。接種後5か月で2,500Uの人が3～400Uに、高齢者の半分は100U未満に減少していました。100U未満ですと、抗体の効果に不安な値です。それが、3回目のワクチンで高齢者も4,000～12,500Uに跳ね上がります。ただ、3回目のワクチン接種後にコロナに感染された方もすでに3人いて、いずれも軽症ですが、感染対策は続ける必要があります。

※注 特異度…臨床検査の精度をみる指標の1つで、ある検査について「陰性のものを正しく陰性と判定する確率」として定義される値

この春、中学生の息子が卒業式を迎えた。校歌斉唱、蛍の光の合唱もなくピアノ伴奏のみの卒業式▼コロナ禍真っ只中の学生生活は、それは制限の多い日々であり、我慢することも何かを諦めることもきつと計り知れないほどあったことだろう▼学生時代のかげがえのない時間を、この時期にしか出来ない経験を、どれほど制約を受けて過ごしたかと思うと胸が苦しくなる。だが、卒業式での彼等の姿は、これから咲き誇る桜の蕾の様な、希望を宿した清々しいものだった▼願わくは、この満開の桜を味方に、真っ直ぐに空を見上げて、これからのそれぞれの道を歩んで欲しい。この今の息苦しい世の中を、生き辛い社会を生き抜く力を携えて、自分を信じ周りを信じて▼来年の桜の季節には、戦争のない平和な世界が、マスクのない生活が日常となっていることを祈って。

（Y・A）



住吉川のカワセミ

住吉北支部
西村 実知子さん



カワセミです。住吉川で散歩中に偶然みつけました。

支援の食材募集！

コロナ禍で失業・休業が広がり、日々の食事にも困窮する家庭が増加しています。そんな方々に無償で食材を提供するとりくみを、6月22日（水）10時～12時、野の花サロンでおこなうことにしました。みなさん、ぜひ食材の支援にご協力ください。

募集期間：4月1日～5月31日

募集内容：缶詰、レトルト食品、カップ麺、お菓子、調味料、お米など

※常温で保存できる未開封のもので、賞味期限が2か月以上あるものに限りです。

★食材届け先・問い合わせ先——

東神戸医療互助組合事務局（担当：相野）
☎ 078-851-9381 Fax 078-821-7270

