



since 1954

のむらだより



発行所 ● 医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 <http://www.shuwakai-nomura.or.jp/> 発行人 ● 平野 学



「奈良県生駒市が、喫煙した職員は「四十五分間、エレベーターの利用を禁止」とする受動喫煙対策を四月一日から導入。庁内での表示で、来場者にも同様の協力を求める方針。」

このようなニュースを、テレビや新聞で目にした方もいらっしゃるのではないだろうか。生駒市のこのような取り組みは、喫煙後の室内や服、息などから検出される残留タバコ成分に接触することで生じる「二次喫煙」対策の一環です。密閉された空間で、喫煙後の息に含まれる有害なガス成分を、周囲の人が吸い込むのを防ぐのが狙いです。タバコを吸うと肺がんだけ

健康一口アドバイス

番外編

禁煙をお考えの方は ぜひ禁煙外来へ



タバコと三次喫煙

でなく、喘息などの呼吸器疾患や、動脈硬化が原因で起こる循環器疾患、糖尿病など全身の様々な病気にかかりやすくなります。最近では、目の前に喫煙者がいて受動喫煙を受ける「セカンドハンドスモーク」(二次喫煙)だけでなく、目の前に喫煙者がいないにもかかわらず受動喫煙にさ

らされる「サードハンドスモーク」(三次喫煙)も、問題とされるようになってきました。

最初に挙げた生駒市の取り組みも、この三次喫煙に対するものです。壁やじゅうたんに吸着したタバコの煙は、そのあと長年にわたって蒸散します。これが三次喫煙です。

三次喫煙のもうひとつの例が、屋外で喫煙して戻ってくる場合です。肺に残った有害物質は、吸い終わってから長い時間にわたり、呼吸とともに出続けますので、吸い終わってすぐに屋内に入ると、受動喫煙が生じることになります。髪の毛や衣服に吸着したタバコの煙も、屋内に入ってから拡散するので、屋内にいる人たちに受動喫煙を及ぼします。

吸い終わってから残り続ける、本当に怖いタバコの毒。吸い始めたら、自分だけでなく家族や周りの人の健康にも有害なタバコですが、やめるのはとても困難です。でもそれは「ニコチン依存症」という病気のせい。病気なら医師に相談して、お薬を出してもらおうのが早道です。野村医院でも禁煙外来を行っていますので、禁煙したいと思っている方、興味のある方はお気軽にご相談ください。(詳しくは二面の案内をご覧ください)

外来看護師 橋本 薫

第6回「のむらフェスタ」開催

10月20日(土)
16時~18時

参加費 500円

ハウスのむら1階で地域の皆さんと一緒に楽しむ秋祭り「のむらフェスタ」を開催します。たくさんのご参加をお待ちしております。詳細は院内掲示などでご確認ください。お問い合わせはハウスのむらまでお気軽にどうぞ。

☎06-6487-0161



差別的強制不妊手術

みさき漁

ふれあい

●本年一月、宮城県在住の知的障害を持つ女性が、旧優生保護法のもとでの強制不妊手術の被害を救済するよう国家賠償請求を提訴。その後、各地で同様の訴えが続いています。●都道府県優生保護審査会の決定を経れば本人の同意がなくとも強制不妊手術が法的に認められたことは人権侵害であると。この訴状を見て、坂口力さん(初代厚生労働大臣)は、被害者救済に動けず後悔していると心境を吐露し、「国が障害者を強制不妊手術の対象にしたのは間違っていた」と(朝日新聞八月一日号)。国会内では超党派の国会議員連盟が生まれ、被害者の救済・支援の動きが始まりました。●日本弁護士連合会は、「旧優生保護法があった期間(一九四八年~一九九六年)に全国で約一万六千件の強制不妊手術が行われた」と発表。兵庫県は、金井元彦知事の時代に「不幸な子どもの生まれたい運動」を推進し、強制不妊手術を推奨した歴史があります。●強制不妊手術の問題点は、精神障害者や知的障害者などは子どもを産んではいけないという優生思想に染まり、障害者差別を増長させた点、それらを私たちが受容した点。自省を込めて、国会の動向、裁判の結果に注目します。(S・Y)

当院では禁煙外来をおこなっています！

禁煙外来の初回は
予約制です



予約受付時間 平日・土曜 午前9時～12時
午後2時～5時
TEL 06-6481-4207

診療日時 月曜～金曜（祝日は除く）
午後12時～12時30分
土曜は要相談

※時間は目安であり、診療混雑時はお待たせする場合がございますのであらかじめご了承ください。

所要時間 初回は説明含め30分程度
（待ち時間除く）



なにか不明な点が
ありましたら、
気軽にお問い合わせ
ください。

地域生活支援 ハウスのむらだより

さわやかな秋晴れとともに
健やかに敬老の日を迎えら
れ、心よりお慶び申し上げま
す。今年も厨房より、お祝い
のお重を用意しました。初め
ての方からは「ありがとう、
いただきます」と歓喜の声が
上がり、ほとんどの皆さんが
完食していました。

敬老の日は、長年にわたっ

厨房 森本 方子



敬老の日 祝い膳

て社会に尽くしてきてくれた
方々を敬愛し、またその長寿
をお祝いする日です。元々は
兵庫県の小さな村で九月十五
日に行われていた敬老行事で
したが、兵庫県全体に広が
り、その後、全国へと浸透し
ていきました。目上の人を敬
い大切にするという、昔から
の日本人の精神が表れている
記念日ではないでしょうか。
ここハウスのむらでゆった
りとした時間を過ごし、美味
しい食事を楽しんだり、お風
呂でリフレッシュして、心も
体も癒していただければ、き
っとこれからも、生活の活力
となるはずです。

老人福祉法には、「老人」
とは六十五歳以上の人が該当
するとありますが、年齢で定
義するよりも、長寿をお祝い
する気持ちや、尊重する気持
ちを表すことを大切にしてい
きたいと思っています。

一万人の審査請求運動キックオフ学習会

生活保護引き下げに 反対の声を上げよう

九月十五日、尼崎社会保障推進協議会と兵庫県生活と健康を守る会連合会との共催で、「一万人の審査請求運動キックオフ学習会」が開催され、市民ら六十三人が参加しました。

一万人の審査請求運動とは、二〇一八年十月から実施される平均五割もの生活保護費削減に対して、行政不服審査法に基づく審査請求制度を利用して反対の声をあげようという取り組みです。

集会ではまず、大谷大学准教授で、京都新・生存権裁判を支援する会事務局長を務める中野加奈子氏が、日本の貧困と生活保護をめぐる情勢について報告。いま日本では相対的貧困率が一六％前後で高止まりとなっており、とくにひとり親世帯は半数以上が貧困状態にあります。その一方で二〇一三年以降生活保護が相次いで削減され、貧困対策

と逆行する事態になっています。今回の生活保護見直しでは、従来は平均所得の六、七割の水準と比較されてきた生

活保護基準を所得下位一〇％の所得と比較することで生活保護基準のほうが高いとし、さらなる削減の根拠としてい

ます。そもそも保護基準以下の収入の世帯のうち、生活保護を利用している世帯の割合（捕捉率）は二割程度であり、所得下位一〇％の世帯には、保護基準以下の生活に耐えている世帯が多数含まれて

います。この方式を続ければ保護基準は際限なく低下していき、本来守るべき絶対的な水準を、下回る恐れがありま



國富さとみ弁護士(左)・渡来英介弁護士(右)

生活保護切り捨ては憲法違反だと訴える、生存権裁判に關わってこられた渡来英介・國富さとみ両弁護士は、審査請求の仕組みと争い方について解説。「審査請求は税や社会保障に関する決定や認定、個人や企業に対する営業の許可に納得できない時に、国や自治体に不服を申し立てる制度です。根拠法である行政不服審査法が二〇一六年に五〇年ぶりに改正され、処分決定から審査請求開始までの期間が延長されるなど、使い勝手がよくなった点もあり、これらも利用して声を上げよう」と呼びかけました。

兵庫県生活と健康を守る会連合会の森口貞良会長は、「政府は生活保護へのバッシングを利用して保護基準を引き下げ、社会保障制度改悪の足掛かりとしてきた。セーフティネットは貧困人々のためだけのものではなく、国民一人一人の幸福追求権を保障するものです。生活保護受給者が抱える『生活保護で暮らしている』と堂々と言えないという負い目（スティグマ）を乗り越え、当事者とともに声をあげ、権利としての生活保護（生活保障）を実現しよう」と訴えました。

集会の最後に、尼崎生活と健康を守る会の早川進氏が、「全国で一万人の審査請求を実現するため、兵庫県内では四〇〇人を目標としている。保護世帯の知り合いがいればぜひ声をかけてほしい」と呼びかけました。

総務 横山 哲朗



中野加奈子氏

赤とんぼの里

体操教室



耳から取り入れる音楽療法

九月七日、赤とんぼの里にて体操教室が行われました。今回は中西幸講師による音楽療法でした。

まず準備体操として、指・腕・首のマッサージ、腹式呼吸、発声練習を行い、歌を四曲うたいました。

次に、耳から取り入れる音楽として、外国の楽器の紹介がありました。一つ目は、レインスティックという筒状の



は、アंकロンという竹が重なり合った楽器です。前後に揺らすと、鹿威しに似た音が鳴ります。どれも初めて見て触れて、とても興味深かったです。

外来看護師 野口 順子



秋の自然表現

今回の花材は、モミジイチゴ、黄菊、紫リンドウを生けました。モミジイチゴの紅葉をどうすれば見ていただけるか、各々が工夫して「季節の変化」を表現しようと努力しました。リンドウは先の方には花がついていないので、どこを切れば長短をつけて「私はここにいますよ」とアピールできるか？どうすれば二種類の花をより多く咲いているように見せることができるのか？横に寝かせたり、直立させたり、足元を長く切ったり、少しずつ切ったり。個性を表現しようとする生徒さんの努力は微笑ましく、楽しんでいました。

講師 田中アキエ

生花教室



みさき漁さんの
似顔絵教室ギャラリー

生徒さんの作品

手芸教室の一品

祝箸 満腹亥(まんぷくいのこ)



インフルエンザ 予防接種が はじまります！

まもなく冬をむかえ、インフルエンザ流行の時期がやってきます。

当院では、下記の要項でインフルエンザ予防接種を実施いたします。

実施期間

2018年10月15日(月) ～ 2019年1月31日(木)

費用

1回目 2900円 (小学生1800円)
2回目 1800円

2回接種が推奨される小学1年生から6年生は
1回目・2回目ともに1800円

※申し訳ございませんが、未就学児の接種は当院
では実施しておりません。

4種類の
ウイルスに
効果

接種費用が1500円、無料
になる方については窓口で
おたすねください。



ご予約・ご不明な点は受付、看護師または下記までお気軽に…

野村医院 ☎06-6481-4207



第211回 栄養教室

脂質異常症が 気になる人の食事

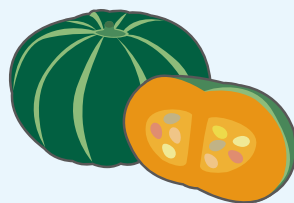
九月十五日、ハウスのむらにて第二十一回栄養教室が開催されました。テーマは「脂質異常症が気になる人の食事」です。献立は、秋刀魚の蒲焼、かぼちゃのあんかけ、ほうれん草のお浸し、豆腐と玉ねぎの味噌汁、季節の果物はぶどう(ピオーネ)でした。

脂質異常に限らず、食事はバランス良くとることが大切です。今回は、悪玉コレステロールを退治してくれるといわれている青魚と、食物繊維を多く含むきのこ類、玉ねぎ、ほうれん草、かぼちゃを使った料理です。栄養、彩り、見た目、食べやすさを考え、食欲を誘う献立でした。脂質異常を気にして肉や魚を減らすのではなく、余分な脂や老廃物を排出する働きをする食物繊維の多い野菜と一緒に食べることにより、腸内の掃除ができます。

参加者 中島恵美子

作ってみよう栄養教室での一品

かぼちゃのあんかけ
(ひとり120kcal)



■材料(4人分)

- ・かぼちゃ……………1/4個
- ・むき海老……………100g
- ・えのき……………1/4P
- ・だし汁…
- A { 砂糖……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- 味りん……………大さじ2
- 薄口しょうゆ……………大さじ2
- ・片栗粉+水……………大さじ1/2+大さじ1
- ・生姜すりおろし……………小さじ1
- ・三つ葉……………10本

《作り方》

- ①かぼちゃは種を取り除き、一口大の大きさに切ります。
- ②だし汁にAの調味料を入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮ます。
- ③②を盛りつけて、なべに残った煮汁で海老とえのきを煮て、生姜すりおろしと三

つ葉を加えて、水溶性片栗粉でとろみをつけて具にかけます。

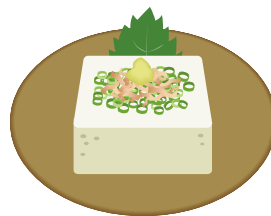
※かぼちゃはβ-カロテンが豊富です。ウイルスを寄せつけないように皮膚や粘膜を強化し感染症を予防する効果があります。

栄養ニュース -219-

イソフラボンの働きについて

管理栄養士 笠井 裕美

大豆イソフラボンは、女性ホルモン「エストロゲン」と似た化学構造と働きをすることがわかっていきます。加齢とともにエストロゲンの分泌量が減少してきます。そこで大



大豆イソフラボンを摂取することによってエストロゲンの不足を補い、トラブルを予防してくれま

す。エストロゲンは、肌の新陳代謝を促進、髪の毛のツヤ、ハリを保つ、コレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防ぐ、骨を丈夫にする、周期的に生理を起こす、自律神経を安定させる等、大切な役割を果たしてくれています。大豆イソフラボンを多く含む食品は納豆、豆腐、油揚げ、きな粉、味噌などです。

摂取量は一日五〇ミリグラムを目標にしましょう。豆腐一〇グラム(約二分の一丁)、納豆二パック、煮豆約八〇グラムです。

短歌

この国の行く末を憂う

この選挙 天下分け目の 大合戦
基地を造らす わけにはいかぬ
ハンディを公的機関が 排除する
心こもって 腐り切ったか

—西澤 求甫—

10月のテーマ

健康情報 (兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

- 月曜日 アレルギー性結膜炎
- 火曜日 健康寿命と口腔ケア
- 水曜日 椎間板ヘルニア
- 木曜日 非結核性好酸菌症について
- 金曜日 うおのめとたこ

※8日(月・祝)は金土日のテーマを放送します

TELフリーダイヤル0120-979-451

お知らせ

生花教室

◎とき 10月17日(水)
午前10時～
11月7日(水)
午前10時～

栄養教室

※10月はお休みします

糖尿病教室

◎とき 10月15日(月)
午後1時～

手芸教室

◎とき 10月10日(水)
午前9時半～

◎ところ 野村医院2階
会議室
◎参加費 300円

似顔絵教室

◎とき 11月1日(木)
午前10時～

◎ところ 地域生活支援
ハウスのむら
◎参加費 300円

※申し訳ございませんが、
生花教室・手芸教室は現在、
定員超過のため新規
募集はしていません。