



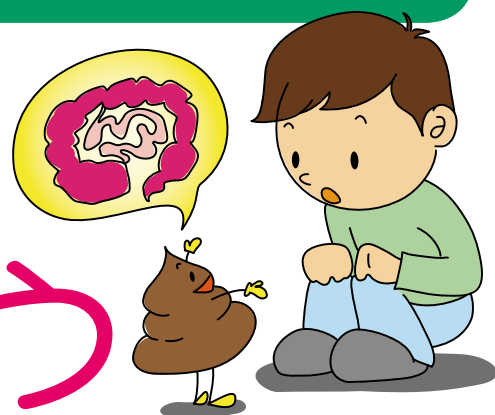
# のむらだより



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

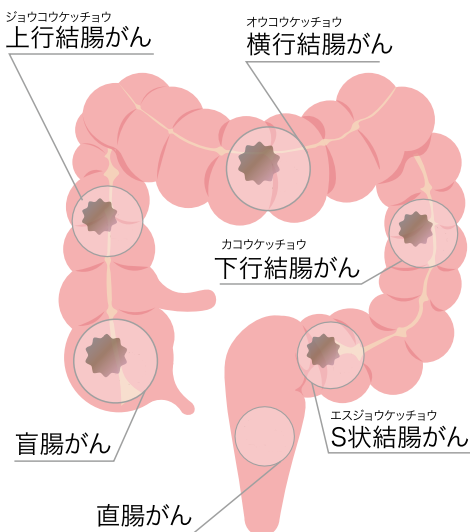
## 大腸がん検診のすすめ

# 捨てるウンコが あなたの生命を救う



### 参考

昨年の厚生労働省が出した日本人の死亡原因の第一位は、男女ともに悪性新生物（＝がん）です。また、部位別では、男女ともに気管支及び肺のがんが第一位ですが、女性のがんでは、第二位に大腸がんがあります。男性では、第四位です。



野村医院では、特定健診以外に大腸がん検診も勧めています。これまでに行った大腸がん検診で、早期発見により簡単な手術で済んだ方がおられます。ポリプが見つかり、切除され大腸がんにならなかった方もおられます。

「自分は大丈夫」と思わず、また「検診でひっかかったら怖い」として受けないのではなく、「捨てるウンコで拾う命がある」くらいの気持ちで、気軽に大腸がん検診を受けてみませんか？

尼崎市の死亡統計によれば、二〇一六年健診以外に大腸がん検診（平成二十八年）の大腸がん死亡者は、男性一〇二人、女性八一人です。合計一八三人の市民が亡くなっています。九月十五日付の朝日新聞は、国立がん研究センターの発表として、胃がんを上回り大腸がんの発症が最多になったと報道しています。

受診希望の方は、受付窓口で一声かけていただくと、便の検査容器をお渡しします。受診料は九〇〇円です。市民の皆さん、患者の皆さんの声を待っています。

## 年末年始の診療日程のお知らせ

12月29日（土） 平常通り診療

30日（日）  
31日（月）  
1月1日（火） } 休診

1月2日（水） } 午前のみ診療  
3日（木） } 午前9時～12時  
※12時までに受付をすませてください。

1月4日（金） より平常通り診療

※リハビリは12月29日（土）まで平常通り。12月30日（日）から1月3日（木）までお休みします。

※ハウスのむらは12月30日（日）から1月3日（木）までデイサービスと訪問看護がお休みします。

年末年始の診療は上記の通りとなっております。休診に際しましては、ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力お願いいたします。



アフガンに命の水を

みさき漁

上げます。（S・Y）

## ふれあい

今回は、医師・中村哲さんの活躍とそれを支援する人達（ペシヤワール会）本部・福岡市を紹介いたします

●中村さんは、一九八三年にハンセン病の診療のためにパキスタンのペシヤワールへ出向。その中で、「アフガン」戦争による難民への診療に携わり、隣国アフガニスタンでの医療活動へ踏み込みます。そこでは、大干ばつによる水不足から「薬より水」と気付き、診療以外に井戸掘りをして清潔な飲料水の確保に奔走。その数は約一六〇〇本。しかし、アフガニスタンの飢餓を救うには、灌漑用水路の建設による農業の復興以外にないと確信すると、江戸時代に造られた筑後川の山田堰を見本とした「緑の大地計画」を提案・実行。二〇〇二年頃からは医師から土木技師に变身して「石造りの用水路」の建設を指揮。今日、クナール川流域に約一万六千haの農作地を復元・開発。約六〇万人の食糧の自給自足が進み、難民の帰還が可能に。これらの資金は、すべてペシヤワール会の会費と寄付です。この活動は人道主義というより日本国憲法の平和主義の実践と、私は考えます。●本年もお付き合いいただき、心から感謝申し上げます。（S・Y）



# デザートの秋



## 恒例のデザートバイキング



った珍しい羊羹、お口直しの  
カニかまチップと天満足！利  
用者さんの中には「毎日して  
くれてもいいよ」と言ってい  
さる方もいました。

ハウスのむらの食の企画  
は、いろいろ

十一月十四日、ハウスのむ  
らで毎年恒例のデザートバイ  
キングが行われました。和菓  
子にケーキ、カロリー控えめ  
メニュー等…なんと十一種類  
もの品が並び放題！この日は  
「おかわり」できると分かっ  
ていても、甘い誘惑を目の前  
にすると思わず目移りしてし  
まう幸せな時間でした。味も  
好評で、かぼちゃ・さつま芋

な方に当たる  
様、曜日を変  
えて開催して  
います。



・柿と旬の材料を使ったやさ  
しい甘さの物、道明寺粉を使  
美味しく・楽しく企画してい

食べる楽しみは人生に潤いを  
もたらすと考え、これからも  
きたいと思います。

デザイナーのむら  
高畑 順子



## 地域の 消防防災訓練に参加

十一月十一日、明城小学校  
運動場にて行われ  
た大物地区社会福  
祉連絡協議会主催  
の消防防災訓練  
に、ハウスのむら利用者三人  
と職員四人が参加しました。



左端は寺岡大物町会長

周辺地域の方々が多く参加  
する中、竿と毛布を使った担  
架搬送訓練、AEDを使った  
心肺蘇生訓練、水消火器によ  
る消火訓練が行われ、担架搬  
送訓練と心肺蘇生訓練には、  
大物町会長とともに大物地域  
を代表して職員が参加しまし  
た。訓練の最後には、消防隊に  
よる粉末消火器とポンプ車放  
水の実演が行われ、その迫力  
に驚きの声が上がっていました。  
訓練終了後は、参加者に炊  
き出し訓練で婦人会が調理し  
た豚汁が振る舞われ、お土産  
にアルファ米・保存食セット  
が配られ解散となりました。  
今回、参加して得た知識を  
いかし、いざという時に動け  
るように備えたいと思いま  
す。

総務 楠 良寛

## 人々の 生きるを 支える仲間たち

### 〈第一回〉 尼崎市「中央東」地域包括支援センター

「中央東」地域包括支援  
センターは、尼崎市からの  
委託を受け、平成十八年か  
ら運営しています。尼崎市  
では六つの日常生活圏域に  
二か所ずつの計十二か所あ  
ります。職員は看護師、社  
会福祉士、主任ケアマネジ  
ャーの資格を持つ専門職四  
人で、地域の高齢者人口に  
よって人員配置が決められ  
ています。主な業務は、①  
地域の高齢者の様々な相談  
を受ける「総合相談」、②  
高齢者虐待の早期発見・防  
止や悪質商法などの被害防  
止・対応等の「権利擁  
護」、③要支援認定の方の  
ケアプランの作成、高齢者  
対象の介護予防教室の開催  
等の「介護予防ケアマネジ  
メント」、④高齢者を地域  
で支える連携体制をつくる  
「包括的・継続的ケアマネ  
ジメント」の四つです。



尼崎市「中央東」地域包括  
支援センターのみなさん

野村医院が来年開設六十五周年を迎えることを記念し  
て、連載企画を開始します。野村医院・ハウスのむらの  
「地域に根ざし、人々の『生きる』を支える」取り組みに  
ご協力いただいている地域の医療・介護・福祉関係者にイ  
ンタビューし、野村医院・ハウスのむらが、今後果たすべ  
き役割を明らかにしていきます。その第一弾として尼崎市  
「中央東」地域包括支援センターの今村明子所長と松永雄  
一社会福祉士にお話をうかがいました。

使ってわかりやすく伝えて  
もらっています。また会議  
の参加者を継続的に確保さ  
れていて、すごくしっかり  
運営されていると思いま  
す。

— そのほかのかわり  
は？

当センターのケアプラン  
でデイサービスのむらを利用  
される方もおられます  
ね。野村医院の患者さんの  
対応を当センターが主催す  
る地域ケア会議で検討した  
こともあります。

— 今後、野村医院やハウ  
スのむらに対して期待する  
ことはありますか？

相談者・支援対象者が野  
村医院の患者さんだと安心  
します。多職種で総合的に  
支援する体制が整ってわか  
れますね。認知症や精神疾  
患をお持ちの方の相談も増  
えているので、精神科を併  
設されているのも心強いで  
す。今後は認知症カフェな  
どの取り組みを一緒に出来  
たらいいですね。

— お忙しい中、ありがと  
うございました。

小規模のむらの運営推進  
会議では、毎月利用者さん  
の様子を、写真をたくさん  
に掲載予定です。

次回は二〇一九年四月号



# 赤とんぼの里 体操教室



## メンタルフィットネス で心も健康に

十一月二日、赤とんぼの里にて出前講座が開催されました。今回は、下口メンタルフィットネスの下口講師による「メンタルフィットネス」でした。

メンタルフィットネスとは、自分で心を癒し鍛えるをモットーに、強く楽しく生きる「心の健康維持」のための運動です。

今回は、心のリラクセーションングとして自律訓練法を行いました。これは十一の工程から構成され、ゆったりとした音楽を流し、目を閉じ呼吸を意識しながら行います。何度も繰り返し行うことによってストレス解消へとつながります。

また、イライラや弱気な気持ちがおおらかな気持ちになり、脳もリラックスしてきます。そのためか、自律訓練法を行っているうちに眠気を感じ、気持ちのリラックスしたの声を聞かれました。簡単にできるので、気付いた時、就寝前などにを行うと効果的です。

外来看護師 野口 順子



## 北陸は初雪が

外は段々と寒くなってきました。町ではクリスマス飾りつけや、音楽が聴こえてきます。

今回の花材は、赤目柳、黄菊、佐助椿、金魚草の四種です。赤目柳の皮が落ち、小さい銀色のツルツルした花の芽が首を出し、指でなでてやると、猫のように「もっ」と、なでなでして「と膨らんでくれます。早咲きの佐助椿も、口をこがらせて応援しているように見えます。もうすぐ関西も冬將軍がやってきますね！

講師 田中アキエ

## 生花教室

十一月十九日、糖尿病教室が開催されました。

初めに、仲谷理学療法士の指導のもと、イスに座った有酸素運動を目的に、座ったままでの足踏み、手を振りながら足上げ、両手を上げながら片足を前に出す、などの運動を行いました。一つの運動を二十回程度、無理せず続けることが筋力低下の予防につながります。



外来看護師 浦 千秋

### 第173回

## 糖尿病教室

血糖値が上昇しやすい食べ物について

次に、笠井管理栄養士より「血糖値が上昇しやすい食べ物」について話がありました。白米は糖質が多く血糖値を上昇させてしまうのではと思われがちですが、米の種類別にみても白米の糖質が極端に多いというわけではありません。

白米より玄米や雑穀米の方が体に良いといわれるのは、GI値が低いからです。GI値が低いと食後の血糖値が上昇しにくいというメリットがあります。白米を食べる前には副菜や汁物などを最初に食べるように心掛けましょう。

炊き込みご飯、冷やご飯なども血糖値の上昇がゆるやかにあります。

しかし、美味しいからと食べ過ぎてしまつては意味がありません。食事はゆっくりと時間をかけて食べることが大切です。基本は主食のご飯だけを食べるのではなく、食物繊維の多い食品と組み合わせることが大切です。血糖値を上昇させない食べ方を実践してみてください。



みよき漁さんの  
似顔絵教室  
ギヤラリー

生徒さんの作品



手芸教室の一品

オーナメント  
楽しいクリスマス





### 第212回 栄養教室

## 貧血が気になる人の食事

十一月十七日、ハウスのむ 開催されました。今回のテーマにて第二二回栄養教室が マは「貧血が気になる人の食



事」です。メニューは、ブリの煮付、栗ご飯、里芋の白煮、小松菜のごま和え、キャベツとわかめの味噌汁、季節の果物はみかんです。

貧血に良い食べ物は、鉄分を含む食べ物です。特に肉や魚などの動物性食品に含まれる鉄分が効果的です。今回はブリを使用しています。鉄分の吸収を良くする栄養成分として、ビタミンCが大

受付 大川久美子

### 作ってみよう栄養教室での一品

#### 里芋の白煮



- 材料(2人分)
- ・里芋…………… 300g
  - ・ゆず…………… 少々
  - 薄口醤油…………… 大さじ2
  - みりん…………… 小さじ4
  - だし汁…………… 2カップ

#### 〈作り方〉

- ①里芋は皮をむき、下ゆでをする。
  - ②鍋にAを合わせて①を並べ入れて、火にかける。煮立ったら弱火にして落とし蓋をして煮詰め、器に盛りつける。
  - ③ゆずの皮を薄くむき、細く刻んで②の上のせる。
- ひとり98kcal
- ※里芋のぬめりはガラクタンという成分です。中性脂肪を減らし、動脈硬化を防ぎます。

## 健康一口アドバイス

314

成人の五人に一人が不眠の悩みを抱えているといわれています。睡眠は脳が積極的に取る休み時間と

## 不眠について

につれて短くなります。眠りが浅い時は「遅寝・早起き」がお勧めです。朝日を浴びて目覚めると体内時計の正常化につながります。

不眠が続く場合、睡眠薬を服用するのも一つの方法です。睡眠薬といっても色々な作用の薬があります。それぞれの患者さんにより



外来看護師 野口 順子

### 栄養ニュース -221-

## アルコールについて

管理栄養士 笠井 裕美

お酒を飲む機会が多くなる季節がやってきました。適度な飲酒はストレス解消、疲労回復効果があります。適度な飲み方を身につけ、お酒と上



手に付き合います。厚生労働省が推奨している「健康日本21」では、純アルコールで一日平均二〇グラム以内とされています。これを実際の量にすると、ビール・チューハイ・ロング缶一缶(五〇〇ミリリットル)、ワイン…二〇に最も早く、食べ物と一緒だと遅くなります。たんぱく質が不足するとアルコールを分解する酵素も少なくなり、肝臓の負担を少なくするために、たんぱく質を多く含む食べ物と一緒にとりましょう。大豆は低カロリー、高たんぱく質です。枝豆や豆腐などの大豆製品がおすす

## 短歌

トランプという大統領は

独善で差別を平気でする人を

トップに据えたアメリカのミス

お友達トランプさまのアメリカと

日本の首相も独善と欺瞞

—西澤 求甫—

### 健康情報 (兵庫県保険医協会)

#### —テレホンサービス—

- 月曜日 眼のかすみと白内障
- 火曜日 唾液と病気
- 水曜日 お酒と肝臓
- 木曜日 尿路系の結石について
- 金土日 唇の荒れ

#### 12月のテーマ

「年末年始のテーマ」(12月28日(金)〜1月6日(日))お餅の食べ方と食べ過ぎに注意! ※27日(木)まで放送。24日(月・祝)は金土日のテーマを放送。

TELフリーダイヤル0120-979-451

## お知らせ

### 生花教室

◎とき 12月19日(水) 午前10時

### 手芸教室

◎とき 12月12日(水) 午前9時半  
12月26日(水) 午前9時半

### 栄養教室

◎とき 12月15日(土) 午前10時

◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎参加費 500円

### 糖尿病教室

◎とき 12月17日(月) 午後1時  
◎ところ 野村医院2階

### 似顔絵教室

◎参加費 3000円

※1月はお休みします

※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ありません。