



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

兵庫県保険医協会 第二十九回日常診療経験交流会

新型コロナウイルス感染症・感染拡大防止への取り組み

十一月一日、第二十九回日常診療経験交流会が開催され、野村医院からは笠井管理栄養士が「新型コロナウイルス感染症・感染拡大防止への取り組み」と題して発表を行いました。

野村医院では、今年の一月中旬に保健所の注意喚起を受けて、新型コロナウイルス感染症、診療受付時間の短縮や職員の自宅待機を実施しました。

七月末には、地域の皆さまの理解と協力を得て、裏口駐車場にユニットハウスを設置し、八月中旬からは、来院者の多い時間に限り、入口でチェックリストを使ってトリアージを行いました。ハウスのむらでは、換気・消毒の徹底やイベント等の見合わせを行いながら、利用者の方々は自宅待機の要請と、個別事情を勘案したサービスの調整等を行いました。発表の最後には、院内・施設内でクラスターが発生すれば閉鎖に追い込まれる可能性があり、法人の経営と地域の医療・介護体制にも影響し、風評被害も懸念されること、安心して医療・介護活動が継続でき、発熱患者が行き場を失わないためにも、感染者発生の際の公的な休業補償や診療・介護収入減への補てん等の支援が急がれることが報告されました。

総務 楠 良寛



無料Wi-Fiのお知らせ

野村医院・ハウスのむらに無料Wi-Fi (FREESPOT) を導入しました。

初回に簡単な手続きを行うだけで、無料でインターネットに接続できます。診察等の待ち時間にぜひご利用ください。



※FREESPOTは献血センターなどにも導入されている信頼性の高いサービスです。

初仕事

みさき漁



「眼の手術をしたらシミが増えました」と新聞読者の川柳投稿。身辺でも見え辛いと紹介した眼科を受診、即、白内障と診断され、同時に手術日が決まったという。しかも両眼。二週間後無事終え、帰宅し「ええ」と驚いたそう。術後良く見えるといわれるが、今まで気づかなかったことに、恥ずかしいやら悔しいやら。その後も汚れが気になり、掃除用具・洗剤を買いこみ奮闘中という。見え辛さが改善したこと、に明るさが見える♡核兵器禁止条約を批准する国と地域が五〇になり、来年の一月に発効へ。核兵器のない世界実現に大いに貢献・前進することが見通せる。来春へワクワク♥菅総理の初仕事は、桜を見る会中止と記者とのオフレコ朝食会。学術会議会員六人の任命拒否は学問の自由を破壊し、法律違反のオンパレード。故中曽根総理合同葬には九千万円の税金、当日は弔旗掲揚や黙祷を大学等に通知。権力の行使には自制なし♥「GOTOトラベル」事業で大手旅行代理店の出向社員に一人四万五千円の日当、総額一二七億円、これも税金。コロナ対策をはじめ国民の苦難に目を向けない菅政権に、暮らしや営業を守る光は一向に見えない。(GK)

New
Face

新入職員紹介



医務

川崎 友子

七月二日より、地域生活支援ハウスのむらに看護師として入職しました、川崎友子と申します。

利用者様が地域でその人らしく健やかに歳を重ねることができ、デイサービスなどで楽しく過ごせるように、少しでもお手伝いできればと思います。安心して利用できるようケアさせて頂きますので、よろしくお願い致します。

ハロウィンパーティー

地域生活支援
ハウスのむら
だより

十月といえば「ハロウィン」！二十六日にハロウィンパーティーを開催しました。フーロアーもハロウィン一色、利用者様は仮装姿に大変身!!おやつを食べたり、写真を撮ったり、みんな笑顔で本当に楽しいパーティーでした。今年はコロナで色々なイベントが中止になってしまいましたが、コロナに負けず、楽しい時間を過ごしていきたいと思っています。

小規模多機能型
居宅介護のむら 山口 香澄

肺炎球菌ワクチンの
接種について

肺炎球菌ワクチンとは肺炎球菌によって引き起こされるいろいろな病気(感染症)を予防するためのワクチンです。

肺炎球菌ワクチンは1回目の接種から5年を過ぎると再度受けていただくことができます。ただし丸5年経過することが必要です。

接種時期が不明な方は、お気軽におたずねください。

料 金：6000円

(公害医療の方は窓口におたずねください)

まだ肺炎球菌ワクチン接種がお済みでない方、2回目接種をご希望される方、これから冬を迎えるこの時期は、**毎年接種のインフルエンザワクチンと相乗効果**もございますので、併せて接種されることをおすすめいたします。



接種される方は窓口で予約をいれてくださいますようお願い申し上げます。

ワクチン入荷状況により、お待ちいただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。



野村医院
06-6481-4207

尼崎社会保障推進協議会二〇二〇年度総会

記念講演

住み慣れた地域に

住み続けるための社会保障

十月三日、尼崎社会保障推進協議会の二〇二〇年度総会が開催され、市民ら三十八人が参加しました。記念講演として神戸大学准教授の井口克郎(いのくちかつろう)氏が「住み慣れた地域に住み続けるための社会保障」と題して講演を行いました。以下講演要旨を紹介します。



安倍政権はこの法律をテコに社会保障を次々と切り下げ、例えば介護の分野では保険あって介護なしと言われる状況を悪化させ、介護を苦にした殺人・心中、高齢者虐待、家族介護者の心身状態の悪化などを引き起こしています。こうした社会保障切り捨ての一方、グローバル大企業や資産家は莫大な富を蓄積しており、そこにきちんと課税すれば、社会保障費の抑制は必要ありません。

資本主義社会は、労働者が企業に労働能力を販売し、その対価として受け取った賃金で生活を維持していく社会です。そのため、失業や加齢、障害などで働けなくなると十分に生きていけない社会でもあり、政府が責任を持って人々に健康で文化的な生活を保障する社会保障制度が必要不可欠です。

格差や貧困に対する十分な国家的対応策を持たなかった戦前の日本のような社会では、格差や貧困、不安が蔓延し、権力者の扇動を容易にすることで民主主義は機能不全に陥ります。その結果、悲惨な戦争にまい進し、敗戦にいたったわけですが、その反省のうに成立した日本国憲法では、第二十五条で生存権の保障を国の義務とするともに、第二十五条の二では「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」とし、社会保障制度の後退を禁止しました。

ところで、二〇一二年に自民・公明・民主(当時)の三党合意のもとに成立した社会保障制度改革推進法では、家族相互および国民相互の助け

近年続発している災害やパンデミック等、特異な自然現象時には、普段の社会の脆弱性や矛盾が噴出します。例えば災害時の避難所の劣悪な環境が問題になっていますが、

地域に高齢者施設が余裕を持ってあれば高齢者向け避難所にするという対応も可能です。付け焼刃の対応を行っても、普段から民主主義が健全に働いていなければ望ましい被災者支援や復興とは程遠いものとなります。二十五年目を迎えた阪神淡路大震災では、行政による借り上げ復興住宅からの被災者追い出しが問題となっています。二〇〇四年に津波被害を受けたインドネシアのバンダアチエでは、集落を高台移転したものの、結局住民は漁場や田畑に近いもとの居住地に戻り、高台はきれいな住宅が立ち並びが人のいない「安全なゴーストタウン」になってしまいました。東日本大震災被災地での高台集団移転も同じ轍を踏むことが懸念されています。

南海トラフ地震が三十年以内に七〇〜八〇%の確率で発生することが予想されるなか、その防災のためにも普段からの社会保障制度の充実が求められています。社保協などその充実を求める市民運動は民主主義を機能させるという意味でも防災に直結するものです。 総務 横山 哲朗



花のパレード

今回の花材は、テッポウユリ、ヒマワリ、カーネーション、ユーカリ、孔雀草の五種です。夏の山に咲き乱れる花の個性を生かし、のびのびと乱舞する花達の楽しそうな声が聞こえてきます。皆さんも一緒に手拍子をお願いします。ねじれたテッポウユリの軸を、ダンスを踊る少女のように生け、小さなヒマワリとカーネーションをお供に従えて、ダンスの行進が始まりました。孔雀草の幼子も飛んだり跳ねたり、まわりで見ている大人のユーカリ達も参加して、パレードの始まり始まり。

講師 田中アキエ

生花教室

十月十九日、第一八九回糖尿教室が開催されました。最初に、中田院長より、肥満からくる高血糖の話がありました。肥満になるとインスリンがたくさん出て、高インスリン血症やインスリンの抵抗性が強まることで、インスリンの数が減ったり働きが弱くなります。その結果、高血糖になり、糖尿病につながります。また、肥満からは閉塞性動脈硬化症にもなりやすいです。手足が冷たい・しびれる・歩くときすぐ疲れる等でお悩みの方は当院で検査できますので、担当の医師にお声がけください。早めの検査で病気を未然に防ぎましょう。

次に、座ったままできる体操を行いました。この教室が開催される月に一回の運動だけでは、どうしても不足してしまいますので毎日続けられるように意識していきたいと思います。減塩の工夫として、無意識に調味

最後に、笠井管理栄養士より、バランスの良い食生活と「塩分」についての話がありました。塩分を多く採り過ぎると血管は硬くなったり、もろくなってしまいます。減塩



料を使っている習慣を意識的に変えることがあります。例えば、しょうゆのボトルに使い始めの日付を記入し、使い終わりまでの期間を毎回確認していくことで意識することができます。今回の勉強会を通して、「意識」をすることから始めていくことが大切だと改めて感じました。

理学療法士 前田 晃英



公害医療の方を対象とした教室のお知らせ

尼崎市では、公害医療の方を対象に「呼吸器教室・音楽療法事業」を行っています。

当院のすぐそばにあるクレエル会館（旧赤とんぼの里）でも、下記の日程で事業を行っていますので、対象の方はぜひご参加ください。

詳しくは尼崎市公害健康補償課（☎06-4869-3019）までお問い合わせください。

場所：クレエル会館
（旧赤とんぼの里）
時間：午前10時～11時半

2020年11月20日（金） 体操（ヨガ）
2020年12月25日（金） 音楽療法
2021年1月15日（金） 体操（ヨガ）

※新型コロナウイルス感染予防のためマスク着用をお願いします。

※体温が37.5℃以上ある方や体調不良がある方は参加をお控えください。

※いずれも申込不要、動きやすい服装でご参加ください。

手芸教室の一品



シールちぎりあ〜と・
紅葉とふくろう



みさき漁さんの
似顔絵教室
ギャラリー

生徒さんの作品



栄養ニュース

-242-

ノロウイルス感染症の予防について

管理栄養士 笠井 裕美



ノロウイルス感染症とは、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症で

す。牡蠣などの二枚貝の生食による食中毒が有名ですが、多くの人が集まる場所では、①感染した人の手指等に付着したウイルスがドアノブ等を汚染し、それに接触した手指を介してウイルスが口から入

った場合、②感染者の下痢便や嘔吐物が飛び散り、その飛沫を吸い込んだ場合、③感染者の嘔吐物の処理が不十分で、それらが乾燥してチリやほこりとなり空気中を漂い、それを吸い込んだ場合等、ヒトからヒトへ感染し広がることも少なくありません。原因となるノロウイルスは、アルコール消毒や熱に対して抵抗力があり、感染力も強いです。

家庭でできる予防策は、①こまめに石けんによる手洗いをしましょう。②牡蠣や貝類を食べる際は十分に加熱調理



をしましょう。③感染者の便や嘔吐物の処理は、使い捨て手袋、マスクを使用し、直接触れないようにしましょう。また、拭き終わった場所は台所用漂白剤で消毒しましょう。拭き取った雑巾は密封し、ウイルスが飛び散らないようにしましょう。④規則正しい食生活で体調を整え、免疫力アップを図りましょう。

健康一口アドバイス

366

て、全身へ送られた血液は各器官から二酸化炭素や老廃物を吸収し、毛細血管と静脈を通り心臓に戻ってきます。しかし、静脈を通る血液は動脈に比べ心臓に押し返される力が弱くなっています。それでも、動脈の流れの影響や呼吸による作用で押し出されたりするた

の筋肉の運動により血管に生じる圧力と静脈の逆流を防ぐ弁の働きによって血液を心臓に戻していくのがふくらはぎのポンプ作用です。このポンプ作用がうまく働かないと血液を心臓に戻す力が弱まり、血液が下肢の静脈にとどまり弁の機能が低下し血液が逆流しま



第二の心臓

第二の心臓ってご存知ですか？足は第二の心臓といわれます。これは、ふくらはぎにも心臓のようなポンプ作用があり、血液を心臓に送り返す手助けをしているからです。

血液は動脈と静脈を通じて全身を循環しています。心臓から送り出される血液は、動脈を通り全身の各器官に酸素や栄養を届けています。この動脈を通る血液は心臓のポンプにより全身に送り出されます。そし

め、心臓に近い血液であれば問題なく戻ってきます。また、心臓より上方の血液は重力により戻ってきます。

ところが、下半身の血液は心臓から遠いうえに下方を流れているので心臓に戻る力が弱くなってしまします。この血液をふくらはぎ

す。血液が逆流すると、血液内の水分が細胞にたまり、むくみ・冷え・痛み・かゆみ・こむら返りなどの症状がでてきます。また、このような症状を放置すると、たまった血液により静脈が伸びたり、曲がったりして腫れてしまう静脈瘤になる可能性もあります。

ふくらはぎのポンプ作用を衰えさせないための方法としては「長時間同じ姿勢の人は休憩時間にストレッチなどをして意識的に血流を良くする」「つま先立ちをした状態でかかとを上下して、ふくらはぎの運動をする」などがあります。

第二の心臓であるふくらはぎをしっかり動かすことは、血液の循環のためにも大切なことです。

外来看護師 西田久美子

作ってみよう栄養教室での一品

鶏ネギポン酢炒め

- 材料(2人分)
- ・鶏肉……………1枚
 - ・油……………大さじ1
 - ・もやし……………1/2袋
 - ・ネギ……………1本
 - ・塩胡椒……………適量
 - ☆ポン酢……………50ml
 - ☆水……………50ml

〈作り方〉

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②フライパンに油を入れ、鶏肉、もやし、ネギの順で炒める。
- ③炒めたら☆の割ったポン酢を入れて絡める。
- ④少し煮て完成。 ひとり250kcal

※ネギの緑色の部分に多く含まれるβカロテンは抗酸化性を持ちます。粘膜を健康に保つ効果や美肌効果もあります。独特な香りのアリシンという成分は、ビタミンB1の吸収や働きを高め、疲労を回復させる効果や、血行を促進する効果があります。

俳句

コンサート
はねたる街に 秋の雨
秋雨や
猫の足跡 どこまでも

—根占マサ子—

短歌

核兵器禁止条約遂に批准される

核兵器 禁止条約 批准さる
国連決議 遂に稔のれり
やったぜと ホンジュラスなる 国はどこ
中南米の 小さな国が！(五〇番目)

—西澤 求甫—

11月のテーマ

—テレホンサービス—
月曜日 なかなか歩かない子ども
火曜日 歯磨きが必要な理由と磨き方
水曜日 寝違えが起きたら
木曜日 膀胱がんについて
金土日 皮膚基底細胞がんとは

※3日は月曜日23日は金土日曜日のテーマを放送します。

TELフリーダイヤル0120-979-451

健康情報 (兵庫県保険医協会)

お知らせ

※申し記ございませんが、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。

手芸教室

◎とき 11月11日(水) 11月25日(水)
◎ところ 午前9時半～
◎参加費 300円

似顔絵教室

◎とき 12月3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

生花教室

◎とき 11月18日(水) 12月2日(水)
◎ところ 午後1時～ 野村医院
◎参加費 2階会議室 300円

糖尿病教室

◎とき 11月16日(月) 午後1時～
◎ところ 野村医院
◎参加費 300円
※新型コロナウイルスの影響により、栄養教室は当面の間休止させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。