

会員数12,303世帯 (8月25日現在)

吉田病院支部 ☎45-4601 内線387
631-0818 奈良市西大寺赤田町 1-7-1
あやめ池診療所支部 ☎0742-45-0460
631-0033 奈良市あやめ池南 6-1-7
とみお診療所支部 ☎0742-45-7480
631-0061 奈良市三碓 2-1-3第2リコービル
ならやま診療所支部 ☎0742-71-1000
631-0805 奈良市右京 3-2-2
夕陽ヶ丘診療所支部 ☎0745-72-9490
636-0801 生駒郡三郷町夕陽ヶ丘 1-40
生駒支部 ☎0743-71-7222
630-0256 生駒市本町7-10生駒医療ビル



No.158

平和会健康友の会
機関紙編集委員会

631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
医療法人平和会吉田病院 組織課内
☎(0742)45-4601(内線387)
直通(0742)45-4707(FAX兼用)

今年で4回目となった「気軽に健康チャレンジ」は、日ごろ友の会の班会やサークル活動に参加できない会員の皆さまにも、健康づくりのとりくみに参加していただくことができるように、この思いではじまりました。「健康」を望む気持ちは誰しもありますが、コツコツ取り組みを続けることは難しいもの。この「気軽に健康チャレンジ」に参加していただき、生活習慣や運動習慣を改善するきっかけにしたいと思っております。

今回チャレンジのメニューを見直し、10項目を5つにしぼり込み、新しく「いきいき元気体操」を加えました。「いきいき元気体操」は平和会職員の横山佳祐健康運動指導士が考案したオリジナルのプログラムで、ご年配の方むけに椅子に座って行うストレッチと筋力維持を目的とした内容になっています。この体操の講

習会が行われます(詳細は下記)ので、関心のある方はぜひご参加いただき「気軽に健康チャレンジ」にエントリーしてください。講習会に来られない方にも、「いきいき元気体操」にエントリーされた方には体操のプログラムを写真つきで紹介した「虎の巻」をお渡しします。



吉田病院では認知症の予防として「もの忘れ予防教室 スリーA体操」(無料)を開催しています。スリーA体操は「楽しく頭を使う場所」「脳の活性化を目的とした教室」となっています。第一回目も参加された方は笑顔にあふれ、大盛り上がりでした。認知症は、誰もがなり得る病気ですから、「予防」をすることが大切となります。この体操を通して「もの忘れ予防」に取り組んでみませんか?

認知症予防講座スリーA教室
あかるく あたまを使っマ あきらめない
3つのAの脳活性化リハビリプログラム

認知症予防講座スリーA教室
開催日時 毎月第1土曜日(1月のみ第2土曜日) 時間10時~12時
場所 吉田病院精神科デイケア「昴(すばる)」
参加は出られる月だけで大丈夫です。「もの忘れ予防」に興味・関心のある方は、是非お申込みください。
申込先: 吉田病院 和デイケア もしくは 組織課(代表 ☎0742-45-4601)
参加希望の方はご連絡下さい

新たなメニューが誕生
いきいき元気体操
第4回「気軽に健康チャレンジ」がはじまります!

「いきいき元気体操」講習会
日時:9月24日(水) 10時~11時30分
場所:吉田病院南棟大会議室
講師:横山佳祐健康運動指導士
参加申込み不要
お問い合わせ先:友の会事務局
☎0742-45-4707(FAX兼)

いきいき元気体操
筋肉量up 代謝up 体を軽く 心も軽く
1スクワット(大腿四頭筋)
2スクワット(内転筋群・大殿筋)
3スクワット(椅子からスタート)



人柄の良さは誰にも必要。わけても多くの人と接する地位にある人は、その影響が大きい。それは時に人の一生に関することもある。特に医師はエリートで、病人を救う天職に携わる人だから尊敬される。でも様々な先生がいらっしやる。昔ハンセン病を撲滅する制度で、病者を強制隔離して人間扱いしなかった。その時代に入園者の片手を11回も手術した医師があった。神経が犯されて、麻痺したり指が曲がってしまう等、症状は複雑で、簡単には治療できない。それをわざわざ患者の部屋まで夜出向き、図で詳しく説明、「野球が出来るほどの手になりたくないか」と励ましながら根気よく治療された。深い感謝の気持は今も語り継がれている。反面、腕がいいと評判の医師で、患者に症状の訴えもさせず、検査で解る、治療してやるのだから黙ってると言わんばかりの、威丈高な人もある。待っている患者を思えば、1人に時間はかけられない。でも患部の治療だけでなく、人間丸ごと治療するには、苦しみの訴えを聞き、治療法を解説して労わりの一言が必要。医師対患者でなく、人間同士として「ともに病と闘おう」と励まされ、治療の過程で、期待と覚悟ができてこそ、苦痛にも耐えられる。患者の笑顔と感謝の言葉が最高の報酬ではないだろうか。(S.S)

TeaTime

救う天職に携わる人だから尊敬される。でも様々な先生がいらっしやる。昔ハンセン病を撲滅する制度で、病者を強制隔離して人間扱いしなかった。その時代に入園者の片手を11回も手術した医師があった。神経が犯されて、麻痺したり指が曲がってしまう等、症状は複雑で、簡単には治療できない。それをわざわざ患者の部屋まで夜出向き、図で詳しく説明、「野球が出来るほどの手になりたくないか」と励ましながら根気よく治療された。深い感謝の気持は今も語り継がれている。反面、腕がいいと評判の医師で、患者に症状の訴えもさせず、検査で解る、治療してやるのだから黙ってると言わんばかりの、威丈高な人もある。待っている患者を思えば、1人に時間はかけられない。でも患部の治療だけでなく、人間丸ごと治療するには、苦しみの訴えを聞き、治療法を解説して労わりの一言が必要。医師対患者でなく、人間同士として「ともに病と闘おう」と励まされ、治療の過程で、期待と覚悟ができてこそ、苦痛にも耐えられる。患者の笑顔と感謝の言葉が最高の報酬ではないだろうか。(S.S)



夕陽ヶ丘

猛暑日 健康チェックで ひと涼み



まちかど健康チェックを7月31日に Coop たつたがわ店で行いました。友の会からは3名が参加し、まちかど健康チェックと書いたノボリを持って買い物客に呼び込みました。

いつもは、2時半〜4時は買い物客が一番少ない時間帯なのに、この日は34度を超える暑さだったためか、涼を求めて来られるお客さんも多かったようです。声を掛けると「二度してみようかな」と言ってお客さんが増えてくれる方が多く、45名が健康チェックを受けられました。当初用意していた用紙がなくなり診療所まで印刷に走る…うれしい悲鳴です。

また、所長の山田先生が総合判断をされるので、受ける方も色々とお話やアドバイスをさせて頂けるのも安心です。



Coopのお店には、いつも場所を提供して頂いてありがとうございます。
(福)

どなたもお気軽に お越しください ふれあいコーナー 開設しました



とみお



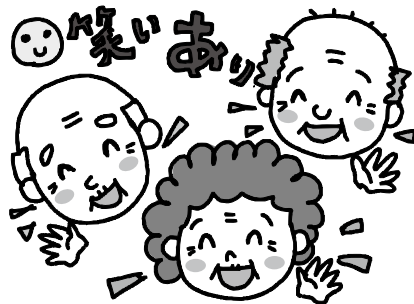
折った鶴を連ね、診療所の待ち合い室に。

とみお診療所の一角を借りてふれあいコーナーに取り組んでいます。今までどおり骨密度測定もやっています。測定結果はカルテに添付し診察に役立ててもらっています。

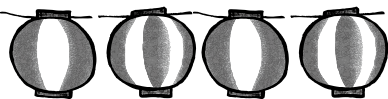
ふれあいコーナーはどなたでも自由に参加できて、時間の許す限りおしゃべりできる場所であることを目指しています。また、

元教師、元看護師、元民生委員のかたもお手伝いしていただき、賑やかです。7月は折り紙1枚で顔が4つある鶴を折っていただきました。

毎月第4木曜日9時半から行っています。気軽に参加してくださいね。



健康友の会ならやま診療所支部



楽しんでこそこのまつり出店

平城第二団地での夏まつりに、毎年恒例となっている「ならやま健康友の会」の出店(スーパードールすくい)を行います。



この夏まつりには、診療所は看護要員として別途2名を派遣し、診療所の地域での役割を發揮しています。

まつりは、夕方5時〜9時半までの4時間半行われ、その間私たちの夜店には幼児から大人まで、沢山の方たちが来られました。スーパードールをすくうポイは幼児用と小学生以上用を用意し、小さい子どもたちでもすくう楽しみを味わえるように配慮しています。

今年は、お客さんの来場にもありました。集中したときは順番待ちも出たほど。逆に閑散としたことも。そんな時に



は、要員が試しにすくってみました。2個しかすくえない人、60個以上すくった人も…。

そんなこんなで要員も子どもたちと楽しくやり取りしたり、ゲームに興じたり、ビールを飲みながら交替で夕食をとって交流を深めたりなど、十分にまつりを楽しみました。

(吉岡)

ならやま



つながり塾

どうなる？

7月29日、特別養護老人ホームこがねの里施設長・藤井俊哉さんを講師にお招きして、つながり塾で「どうなる？医療と介護」の学習会を行い24名参加しました。

高齢化にともなって、医療保険や介護保険の利用は増加傾向、医療機関にかかったり、要介護状態、認知症は誰にでも起こり得ることです。今回、「地域医療介護総合確保推進法」が6月18日に可決成立しました。どこに住んでも、原

則利用できた要支援のホームヘルプとデイサービスが各市町村の行う事業に、来年度から3年間で移行され、27年4月以降に要支援サービス認定される人から使えなくなるなどの話がありました。既存のサービスを使えるようにしていくべきと要求していくことや、市町村での計画は12月議会でされ、現在使えているサービスがどうなっていくのか不安の声がだされました。



生駒



核兵器のない世界を

原水爆禁止世界大会に参加して

あやめ池診療所支部 加嶋宗一

「核兵器のない世界」をめざして原水爆禁止世界大会が広島市において8月4日から6日にかけて開催され、私は友の会からの代表として参加しました。

また、同上級代表からは潘其文(バンギムン)国連事務総長の「核兵器のない平和で公正な社会を達成するまで頑張ろう」とのメッセージが、この日の参加者は7000人でした。

4日の開会総会では海外代表を含め6500人が参加。核兵器全面禁止の大波をつくりだそうと決意が語り合われました。

翌5日には「ゆるすな集団的自衛権・まもろう憲法」の分科会を選択し参加しました。安倍政権が7月に憲法解釈を変更し、集団的自衛権を容認する9条破壊の「閣議決定」を強行しましたが、この暴走に反対する全国各地のとりくみと世論のひろがりの模様について、活動が交流され、神戸大学の和田進名誉教授より、「戦いはこれからだ。国民の批判の声を起し、安倍政権を包囲していこう」との提起がありました。

6日の閉会総会では、アンゲラ・ケイン国連軍縮問題担当上級代表に410万余筆の署名が手渡され、会場から大きな拍手と歓声があがりました。

また、同級代表からは潘其文(バンギムン)国連事務総長の「核兵器のない平和で公正な社会を達成するまで頑張ろう」とのメッセージが、この日の参加者は7000人でした。

来年2015年は被爆70年にあたり、ニューヨークで開催される核不拡散条約(NPT)再検討会議に向けて、世論の動きをつくるために「核兵器全面禁止のアピール署名」が取り組まれています。この署名を50筆集める人を1万人つくる、という取り組みに私もチャレンジし、8月6日現在、わずかですが59筆集めています。友の会会員の皆さんもこの署名活動にぜひご参加下さい。

また、同上級代表からは潘其文(バンギムン)国連事務総長の「核兵器のない平和で公正な社会を達成するまで頑張ろう」とのメッセージが、この日の参加者は7000人でした。



近身法律相談

弁護士 佐藤真理

19 労働問題について(④残業などの割増賃金)

労働基準法では、週40時間、1日8時間労働を原則としています(32条)。1日の3分の1は働き、3分の1は休み、あとの3分の1は家族や友人と遊ぶなど、自由な時間を保障しようというのです。

ところが、ブラック企業に限らず、多くの職場でサービス残業が横行しています。長時間労働は健康を害し、過労死やうつ病の原因となります。サービス残業は根絶しなければなりません。

労働基準法は、週40時間、1日8時間をこえる労働をした場合には、会社は原則として、25%の残業割増賃金を支払わなければなりません(37条)。残業労働時間が月に60時間をこえると割増率は50%となります。もっとも、ひと月に残業が60時間をこえると過労死の危

険があり、十分な注意が必要です。労働組合に入り、労働条件の改善に取り組むことを勧めます。

会社は、午後10時から午前5時までの深夜時間帯の労働に対しては25%増しの深夜手当を支払う必要があります。残業労働が深夜に及んだときは、割増率は25+25=50%となります。休日の労働は35%の割増賃金を請求でき、深夜に及ぶ時間帯の割増率は60%となります。

残業代の未払いについては、是非、弁護士にご相談下さい。多くの労働者が、労働組合に結集して、残業・深夜・休日労働の未払割増賃金請求の裁判に立ち上がり、勝訴判決を得て、労働条件の大幅な改善を勝ち取るという経験をいくつもしてきました。

奈良合同法律事務所
☎ 0742-26-2457



認知症を防ぐために



認知症は原因や症状の違いでおもに3つに分かれます。1つ目は血管が硬くなった結果脳梗塞や脳出血などによって起こる「脳血管性認知症」。2つ目は遺伝子とそれ以外の要因が複雑に関わることで脳の性質の変化が起こる「アルツハイマー病」。3つ目は脳の細胞の中にレビー小体という物質がたまる「レビー小体病」。このうち脳血管性認知症とアルツハイマー病は頻度が高く食事を見直して栄養に配慮する事がその予防に役立つといわれています。

予防法の重要なポイント

* エネルギーと塩分の摂り過ぎに注意

脳血管性認知症になりやすいのはすでに生活習慣病にかかっている人。栄養バランスの良い食事をほどよく摂る事、塩分をとり過ぎないように気を付ける事が基本です。

* バランスよく摂る様心がけましょう

ほど良いエネルギー量を保つために炭水化物、蛋白質、脂質という三大栄養素は不可欠です。

認知症予防の観点では魚は週2~3回は食べる事を意識しましょう。認知症予防に役立つn-3系多価不飽和脂肪酸(エイコサペンタエン酸[EPA]やドコサヘキサエン酸[DHA])は魚に多く含まれています。またビタミンA・D・E・B12・葉酸といったビタミン類の不足はアルツハイマー病のリスクと関連すると指摘されています。様々な食品をまんべんなく摂る事で抑えられます。

* バラエティ豊かな食事を楽しむ事が大事です

認知症予防に役立つ栄養素はサプリメントにたよるのではなく食事から摂る事が重要です。

和食に加えて牛乳・乳製品を摂ると効果的と言われています。

今日の⑦2 小エビとチーズのかき揚げ

《1人分…熱量338kcal 塩分1.3g》

材料(2人分)

- ムキエビ……………100g
 - 塩……………少量
 - 酒……………少々
 - ねぎ……………30g
 - プロセスチーズ……………30g
 - 三つ葉……………1/4袋
 - 人参……………10g
 - てんぷら粉……………1/3カップ
 - 衣 { 牛乳……………1/3カップ
 - 塩……………少量
- 揚げ油

作り方

- ①エビは背ワタを除き塩と酒をふる。ねぎは1cmに切りチーズは7mm角に切る。三つ葉は2cmに切り、人参は千切りにする。
- ②ボールに①を入れ、分量のてんぷら粉から大さじ1をすくってふり入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③別のボールに残りのてんぷら粉と牛乳、塩を混ぜ合わせ②を加えてからめる。
- ④油を170~180℃に熱し、③をスプーンですくって落とし入れる。時々返しながらかき揚げ色よく揚げる。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

MIN-IREN 好評発売中

いつでも元気 9 2014 月号 380円

巻頭エッセイ / 子どもたちに安全な未来を 鴨下祐也

元気スペシャル

過労死のない社会を 遺族の願いが国を動かした!

特集1 明るい展望を示す力に 人権としての医療・介護保障めざす民医連の提言

特集2 増えている大腸がん 三浦 章寛

食と健康 読者のハガキから 糸球体腎炎の食事

お申し込みは→ 平和会健康友の会 ☎直通 (0742) 45-4707 (FAX 兼用)



【質問1】お薬の期限について
 シロップ剤……精製水で調整しているため、原液でなければ通常は1〜2週間と言われています（あしび薬局では1週間としています）
 点眼薬……開封しなければ、各点眼薬の本体に使用期限が記載されています。開封後は、1か月が目安とされています。
 インシュリン……未開封のものは点

【質問2】サプリメントの服用時間について
 法律上、食品に分類されるために決められた服用時間はありません。

眼薬と同じで本体に記載がありません。開封後は2〜3か月とされています。
 坐薬……処方日から半年〜1年
 軟膏……処方日から半年〜1年
 錠剤・カプセル……通常2年、なかには3年〜4年のものもあります。
 散剤……シート包装のものは錠剤カプセル剤と同じです。

ただし、保管状態にもよります。湿気に気を付けて、直射日光を避け保存してください。
 また、お薬はその時の病態に対して処方されています。期間がしばらくあいた場合などはそのお薬では適応できない場合が多々ありますので、受診してください。自己判断で服用しないようにお願いします。

飲んでいるサプリメントがあれば、医師・薬剤師に伝えてください。
 参考までに以下のようなことが考えられます。

●ビタミンA、D、K……脂溶性ビタミンなので、空腹時は吸収が低下します。食事中か食後に服用が望ましい。
 ●ビタミンB、C、E……水溶性ビタミンなので早く体外に排出されるために1日2〜3回に分けて食後に服用が望ましい。
 ●カルシウム・マグネシウム……アルカリ性なので食後すぐは胃酸で中和されるので食前服用の方が望ましい。
 ●アミノ酸……食事中は食品中のアミノ酸が先に吸収され、サプリメントからの吸収が低下するため、食後2〜3時間、または食前30分、または空腹時に服用するのが望ましい。
 ●DHA、EPA、コエンザイムQ10……空腹時は吸収が低下するため、食事中、食直後に服用するのが望ましい。

奈良市学園大和町 服部 節子
 我が家には薬の錠剤が残っていますので、今回の「薬の保管について」のコーナーは参考になりました。



奈良市二名 辻本 敏子
 4月からの消費税値上げにも大変な負担ですが、店によってその上乗せ値上げをするのが目立って困ります。

奈良市法蓮町 高橋 嘉子
 友の会だよりが届いた日にウクライナで旅客機墜落……世界の不戦平和も日本の不戦平和も心配な時代になってきましたね。

奈良市鶴舞西町 村山 一郎
 「平和会の梅ちゃん先生」毎号楽しく拝読させていただきます。

大和郡山代官町 山本 順子
 8月15日「赤紙」配りをします。年配の方は「そうそう、こういう紙やった」と話されます。二度と使われることがないようにしてください。

生駒郡三郷町 西川 規矩子
 不戦・平和を星に願うだけでなく「集団的自衛権」に対してまちがった政府のやり方を正していかなければならないと思います。なんといいっても「主権在民」ですから。

うちぐも
 ならやま俳句の会
 琵琶の種なんぞこんな大きな新緑の枝に飛び交ふ小鳥かな 勇
 梅雨に入り読みかけの本なくなりぬ 梅雨来たり黄傘の列に割り込みぬ 茂
 春キヤベツサクサクサクと山盛り撒かれたる団扇拾ひて浄土かな 澄子
 さくらんぼ枝を引き寄せ口許へ 藤どり灰汁抜き配るひとり居へ 恒子
 明け急ぐ夜半に目覚めて独り言 故郷の螢袋と友の顔 友子

平和会健康友の会の2014年度会費(年額1000円)の納入にご協力ください



第6回

吉田病院精神科 医師 奥山 薫

私は、以前働いていた病院の男性上司に、「結婚したからって人の穴埋めみたいな仕事ばかりしたくないでしょ?」と言われた事が

あります。結婚もしておらず子供もいなかった私は「しつかり勉強しなさいよ」くらいの意味かなと思いつつ、なんだか違和感を感じたのを覚えています。
 家庭と子供をもつてみて初めて、女性が仕事を続ける上で、人の穴埋めみたいな仕事しかできない時期が有り得るということを痛感しました。あの時の男性上司は、「穴埋めみたいな仕事しかできない女医は、医師として、社会人として不十分である」と少なからず考えていたからこそあの言葉がでたのだと思います。
 しかし、この言葉をもっと広げて考えてみると、(女性でもそうなんだから)男

性なら一人前の仕事をして当たり前という意味にも受け取れます。それはそれで男性自身の首を絞める考えにはなっていないだろるかと思うのです。心身の状況や家庭や状況により、男性だって十分働けない時期はあっても仕方ないのではないのでしょうか?
 こう考えてみると、女性が働きやすい環境は男性にとっても働きやすいのではないかと、女性の労働環境を整えることは引いては男性の労働環境の改善にも繋がるのではないかと思う今日この頃です。
 奥山先生の連載は今回で終了となります。

クロスワードパズル

1	2	3	4	5	6	7
8	E	B	9	10	H	
11		12	13	14	M	
	15			16	I	
17						18
19	C		20			
22	G	23	24	25	A	D
26		N				L

カギを解き、アルファベットの順に並べて出来る言葉を答えましょう。
 【タテのカギ】
 ① 伝家の―を抜く
 ② 月を眺め鑑賞すること
 ③ 一文の〇〇にもならない

④ コーヒーは〇〇に
 ⑤ 配給・配当などを受ける
 ⑥ 水面に浮かぶ草の総称
 ⑦ ボタル
 ⑧ 巨万の〇〇を築く
 ⑨ 〇〇でもテコでも動かぬ
 ⑩ 〇〇より証拠
 ⑪ 船が港を出ること。出港
 ⑫ 試合に勝つ意気
 ⑬ 本能寺の〇〇
 ⑭ 文明の発展に〇〇する
 ⑮ 食〇〇。〇〇ぱり
 ⑯ 井の字の形。―に組む
 ⑰ 平安初期の僧。弘法大師
 ⑱ 専任の対。兼務
 ⑲ 破壊、―の猛威

① 頭から〇〇を立てて怒る
 ② 暴君の無茶な提案に誰も―できなかった
 ③ 偉大な人。―の伝記
 ④ 孫悟空が活躍する物語
 ⑤ 誠実で正直。―な人
 ⑥ 文献、本。〇〇を読む
 ⑦ 人は〇〇のみにて生くる者にあらず
 ⑧ 上位の人に意見を述べる
 ⑨ 楽団に属して演奏する人
 ⑩ ヨコ10とはかたき同士
 ⑪ ーにあたると身体に毒
 ⑫ 山あり〇〇ありの人生
 ⑬ 草木も眠る〇〇三つ時

【ヨコのカギ】
 ① コーヒーは〇〇に
 ② 配給・配当などを受ける
 ③ 水面に浮かぶ草の総称
 ④ ボタル
 ⑤ 巨万の〇〇を築く
 ⑥ 〇〇でもテコでも動かぬ
 ⑦ 〇〇より証拠
 ⑧ 船が港を出ること。出港
 ⑨ 試合に勝つ意気
 ⑩ 本能寺の〇〇
 ⑪ 文明の発展に〇〇する
 ⑫ 食〇〇。〇〇ぱり
 ⑬ 井の字の形。―に組む
 ⑭ 平安初期の僧。弘法大師
 ⑮ 専任の対。兼務
 ⑯ 破壊、―の猛威

答え	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

【応募方法】
 はがきに、①答え②氏名③年齢④住所⑤電話番号⑥紙面への感想などを書いて、〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7の1 吉田病院内「平和会健康友の会クイズ係」へお送りください。締め切りは10月10日。正解者抽選のうえ、当選者10名の方に図書カード(500円)を贈ります。
 157号の答えは「ホシニネガウフェンハイワ(星に願う不戦平和)」でした。回答は45通、正解は44通でした。
 抽選の結果、当選者は次の方々です。
 ●奈良市あやめ池南 奥田 和子
 ●奈良市学園朝日町 徳田 明恵
 ●奈良市帝塚山南 林 敏恵
 ●奈良市西大寺芝町 永井 牧子
 ●奈良市敷島町 赤井 和夫
 ●奈良市敷島町 吉田美佐子
 ●奈良市敷島町 寺門 武志
 ●奈良市中山町 長瀬 昭宗
 ●奈良市西大寺北町 福谷 希
 数 伊代子