

# いのち ほのお 生命の炎

●発行所：東京ふれあい医療生活協同組合  
〒114-0004 東京都北区堀船3-31-15  
電話 (03) 3911-3630  
●編集：「生命の炎」編集委員会  
●発行人：百瀬 文也

生協の現況(2020年6月末日現在)  
組合員数=17,119名 出資金総額=500,442千円

http://www.fureaico-op.com

2020年 8月号 No.491  
東京ふれあい医療生協

# 熱中症にご注意を!

新型コロナウイルスの流行が続く中、今年も熱中症が起りやすい季節になりました。気温が上がり暑さに体が慣れるまでの時期は特に注意が必要です。

新型コロナウイルス予防の新しい生活様式の1つにマスクの着用があります。屋外で高温多湿でのマスク着用は熱中症の危険性が高くなるおそれがあるので、人と2m以上の距離を確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。マスクを着用する場合は、激しい活動や運動は避け、こまめに水分補給や塩分補給をし、マスクを外す休憩もとりましょう。

熱中症予防のために屋内ではエアコンの活用が有効です。ただしエアコンの多くは換気機能がありません。新型コロナウイルス予防のためには、こまめな換気や設定温度の調整もあわせて行いましょう。

めまい、頭痛、ふらつきなど熱中症の症状を感じたら、涼しい場所への移動が必

## 組合員の皆さまへ

新型コロナウイルスの蔓延により、機関紙「生命の炎」は5月号より休刊していましたが、8月号をもちまして再開することと致しました。楽しみにされていた皆さまには大変ご迷惑をおかけ致しました。今後とも機関紙を通して、地域の活動や明るい話題をひとつでも多く取り上げ、発信していきたいと考えております。どうぞよろしくお願ひ致します。

機関紙編集委員会 編集長 本間 徳之



イラスト出展：総務省消防庁

要です。屋内の空調下または屋外でも日陰や風通しの良い場所を選び、水分補給や塩分補給と休憩をしましょう。

新しい生活様式では、毎日の体温測定や健康チェックをすすめています。平熱を知っておくことで、発熱に早く気付くことができ

新型コロナウイルス感染と熱中症の予防に注意しながら暑い夏を乗り切りましょう。

(医師 渡辺 章記)

- 第1号議案 2019年度事業活動報告及び2020年度事業活動方針について
- 第2号議案 2019年度会計決算報告及び損失処理(案)の決定について
- 第3号議案 2020年度会計予算の決定について
- 第4号議案 役員補充について
- 第5号議案 2020年度役員報酬限度額の決定について
- 第6号議案 定款の変更について



議案

議案は以下のとおりです。

**感染防止策**

会場はふれあいセンター(旧梶原診療所1階)で行い、①椅子の間隔を空け ②消毒を徹底し ③当日体温・体調チェックと手指消毒、マスク着用を全員に実施し、できる限りの感染防止策を講じました。



専務理事 百瀬 文也

新型コロナウイルス感染症の影響により、当日の出席者は14名、そのほか書面議決多数による縮小した形式での開催となりました。

# 第57回通常総代会 6月21日(日)13時より開催

## 第57回 通常総代会



冒頭、土屋哲史理事長より挨拶が行われました。

「新型コロナウイルスによって、世界及び日本国内の情勢は一変しました。感染拡大に伴い国民の不安や社会経済的な打撃となっています。全てが落ち着くためにはワクチン開発、特効薬の開発を待たなければならぬ状況ですが、どうやら長期戦となる見込みです。一方で、多くの人が自老待機や外出自粛を強いられ、経済的、身体的、精神的に大きな負担がのしかかっています。

当生協にとっても影響は大きく、法人の事業活動の継続をまもるため、①生協マインドをもつ人材育成の強化 ②赤字部門の経営改善と強化、すべての事業所の業務改善 ③コ

ナ禍に対する融資制度の活用などで創立以来の危機を克服することが必要です。社会関係資本の基礎は絆です。顔を合わせ、声を掛け合うことで醸成されていた絆が細くなるようになっていきます。そのような状況でも新たな取り組みを行っていかなくてはなりません。当生協に寄せる組合員の信頼と期待に応えていくことが求められています。全組合員の力を結集して新型コロナウイルスの苦難を乗り越え、新たな力強い生協を作り上げましょう。そして創立50周年をみんなで喜び合いましょ。

議案説明要旨

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった1月以降、法人全体の経営状況は大きく悪化し、2019年度は赤字決算となりました。4月以降さらに経営状況は厳しさを増し、新型コロナウイルス感染症は、2020年度にも大きな影響をもたらす見込みです。

しかし、地域のいのちと健康をまもる生協として、新型コロナウイルス感染症流行に際してもしっかりと感染予防を行いなから、医療・介護を継続しなければなりません。経営面への影響が甚大な状況において、事業を継続して

くために、着実かつ抜本的な改革を進めます。

また、当生協がこれまで続けてきた地域活動は現在ほぼすべて中止となっています。人と人とのつながりを大切に、地域の「わ」で助け合い支え合いのまちづくりを行う私たちが、自らつながりの機会を中止することとなるこの決断は、とても悲しい決断でした。しかし、いのちと健康をまもるため必要な決断でした。今後、状況をみて、十分な予防対策のもと、活動を順次再開していきたいと考えておりますが、いのちと健康を最優先として判断していきます。この困難な状況において、私たちは健康づくりの取り組みを医療生協らしい、新しい形で広めていきます。少しでも前向きに多くの組合員に取り組んでいただければと思います。

組合員の皆さまから法人へ応援、励ましの声をいただいております。心より御礼申し上げます。直接お会いすることができなくとも、これまで作り上げてきた東京ふれあい医療生協のつながりがなくなるということはないと強く感じています。この危機的な状況においても、私たちが地域をつないでいく役割を担い、地域で組合員の皆さまとともに活躍できると信じています。危機を乗り越えた後、みんなで喜びを分かち合える時が必ず来ると信じております。いのちと健康をまもる、事業を継続するため、あらゆる取り組みを実施することで、東京ふれあい医療生協を未来につなげていきます。

(2ページに続く)

# 令和2年度 自治体特定健診に関するお知らせ

北区	
①	北区30(サンマル)若年健診(30歳~39歳) 8月1日(土)から11月30日(月)まで
②	特定健診(40歳~74歳)胃がんハイリスク検診 8月1日(土)から10月31日(土)まで
③	北区追加健診(北区国保以外の40歳~74歳) 8月1日(土)から12月21日(月)まで
④	後期高齢者健康診査(後期高齢者医療保険証をお持ちの方) 11月7日(土)から1月30日(土)まで

新型コロナから自分自身を守る、家族を守る、そして地域の方達を守るためにも健康管理に留意して心身共に抵抗力をつけましょう。

梶原診療所 健診センター

荒川区	
実施期間	令和2年7月1日から11月30日
対象者	①荒川区国民健康保険加入で40歳以上の方 ②荒川区在住の後期高齢者医療制度に加入されている方 ③荒川区在住の生活保護受給者で40歳以上の方

※対象の方には荒川区保健所より受診券が送付されます。必ず受診券をお手元に用意してからお電話もしくは窓口でご予約をお取りください。例年10月、11月は大変混み合いますので、早めの受診がおすすめです。  
※対象の方は胃がんリスク検診(血液検査)も同時受診できます。

症状が出ず自分が気付かない間に進行している生活習慣病があるかもしれません。定期的に外来通院している方でも、日ごろ診察していない病気の発見につながる可能性があります。病気の早期発見のためにも、年に1回は健康診断を受けましょう。

宮の前診療所

足立区	
実施期間	令和2年7月1日から、ようやく区の特健健診が開始されました!
対象者	①足立区国民健康保険加入者、40歳以上の方 ②足立区後期高齢者医療保険に加入されている方 ③足立区在住の集合契約を結んだ社会保険に加入されている受診券の発行を受けた方 ④足立区在住の生活保護受給者で40歳以上の方

①・②対象の方には6月末より足立区より受診券が送付されます。③対象の方の受診券は所属されている保険者へお問い合わせ下さい。④対象の方は10/10~12/26の間に足立区へお申し込みいただき、11/1~1/31の間に実施となります。

そしてもちろん今年度も、9月までに特定健診を受けると、抽選で200名様へ足立区より8,640円コースのカタログギフトが当たります! 当院ではその他、足立区の助成により大腸がん検診・胃がんハイリスク検診・前立腺がん検診・肺がん検診が受けられます。今年度は冬に新型コロナウイルス感染症の拡大と、インフルエンザウイルス感染症の流行による混乱が見込まれています。足立区も、早めの健診受診を推奨していますので、ぜひ年に一度の健康チェックとして、お早めにご受診ください。

ふれあいファミリークリニック

## キッズメディカル vol.89

### 耳掃除って必要ですか?

多くの人が間違えています。耳垢は汗やほこりではなく、鼓膜や耳の穴の皮膚の老廃物です。そしてそれは自然に外に押し出されます。耳掃除をするとうなるか? せっかく自力で出るはずの耳垢を奥に押し込んでしまふ。掃除を続けると、耳垢が積み重なって耳栓状態になることもあると言われています。

「耳掃除は気持ちが良い」という方がおられます。耳の穴の皮膚は敏感なので、最初耳掃除は痛いのですが、頻回の耳かきや綿棒による炎症でかゆみが発生し、その場所を再度こすることにより快感となるわけです。むしろ危険なサインと考えられています。むしろ危険なサインと考えられています。むしろ危険なサインと考えられています。むしろ危険なサインと考えられています。

(医師 倉信)

## 受付 窓口から皆さんへ

### オレンジほっとクリニック通所リハビリテーション 長い間、ありがとうございました

「もの忘れの進行が緩やかにするには、薬を飲むこと以外に何をすると良いのだろうか。」

この疑問を多職種で模索しながら、もの忘れで困っている方々と一緒に過ごす場を作っていくことがオレンジほっとクリニック通所リハビリテーションの役割でした。その場では、利用者ご自分の人生を前向きに振り返るライブレビューや回想法、作業活動や地域活動など様々な活動を行ってき

ました。

もの忘れの進行を緩やかにするために重要なことは、「適切なタイミングで服薬し始めること」、そして服薬と同じくらい重要なこととして、「自分らしく安心して人と交流できる場

である」と、利用者の笑顔を毎回見てきたオレンジほっとクリニックの職員は確信しています。オレンジほっとクリニックの通所リハビリテーションは、法人の方針により、この6月末をもって役割をいったん終えま

した。

2014年9月に開設されたから5年10か月間、ご利用いただいた52名の皆さんを始め、この事業を支えていただいたすべての皆様へ感謝申し上げます。ありがとうございました。

(オレンジほっとクリニック 職員一同)

## ご意見・ご質問・紹介したい記事などございましたらお気軽にお寄せください。

宛先 東京ふれあい医療生活協同組合機関紙編集委員会  
〒114-0004 北区堀船3-30-16

TEL 03-3911-2005 FAX 03-5944-6015

ワード等で作成したデータをメールで送っていただいても構いません。その際は下記メールアドレスまでお送りください。

MAIL soshiki@fureaico-op.com

切 前月の第1月曜日まで。  
(9月号に掲載したい場合、8月の第1月曜日までに原稿を送ってください。)

※必ず原稿を送る方の名前、住所、連絡の取りやすい電話番号を記載してください。

# 知って得する

## 梶原診療所内科医 西本 明

### 紙上「健康づくり講座」

#### 大腸癌で死なないために①

40年続いた「健康づくり講座」(旧保健大学)が今年からやり方を変え、年間を通して定期的に開催する方式となりました。2月8日にその初回が行われ88名の方が受講されました。より多くの組合員さんに「健康づくり講座」を体験していただくため、その内容を紙面でお届けします。

#### 大腸癌が発生数で第1位

昨年「日本人の2人に1人が「癌」にかかり、3人に1人が「癌」で死亡する」との報道があり、今さらながら「癌」が私たちに身近な病気であることを気づかされました。

「癌」は40年前にそれまでの「脳卒中」を抜いて日本人の死亡原因の第1位となり、その後も増加し続けています。

癌の発生数を部位別でみると、大腸癌になる人が男女で第1位(女性は乳癌が第1位)で12人に1人です。また死亡数では大腸癌が肺癌に続いて第2位(女性は大腸癌が第1位)で全癌の15%で、最も多い肺癌と第3位の胃癌の3つの癌で全癌の半分を占めています。

### 全ての人が癌関連遺伝子を保有

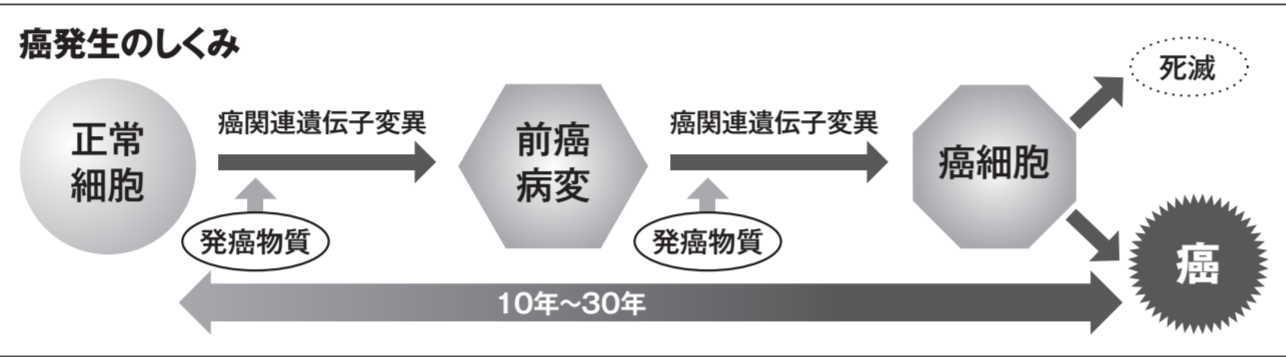
よく「私は癌の家系だから…」という言葉を目にしますが、癌は一部の癌を除いて遺伝する病気ではありません。癌の発生は誰でも保有している「癌関連遺伝子」が変異することによって発生することがわかっています。私たちの体は約60兆個の細胞でできています。その細胞は絶えず細胞分裂で増え不必要になった細胞は死滅することを繰り返しています。そしてそのすべての細胞のなかに「癌遺伝子」と「癌抑制遺伝子」があり、細胞分裂の時にそれらの「癌関連遺伝子」が変異を起こし何回か細胞分裂を繰り返して「癌」が発生するといわれています。しかしそれらがすべて「癌」として成長するのではなく多くは自然に

「死滅」します。こうして生き残った「癌細胞」だけが成長し「癌」となるのです(図)。

### 癌の原因の3分の1が食生活

この細胞分裂の時に「癌関連遺伝子」を変異させるものが「発癌物質」です。発癌物質の3分の1は「喫煙」3分の1は「食生活」です。そのほか発癌の要因として「運動不足」「アルコール」「感染症」「環境汚染」「放射線」「ストレス」等が挙げられます。癌を予防するためにはこうした「発癌」の原因を取り除くことが必要です。大腸癌に関しての発癌要因は、リスク(危険度)を上げる「食生活」では、高脂肪、肉・加工肉、飲酒があり、また肥満も大腸癌の要因となります。一方リスク(危険度)を下げる「食生活」は、食物繊維、カルシウム、各種ビタミンと「運動」です(大腸癌にならない食生活の詳細は第3回で)。

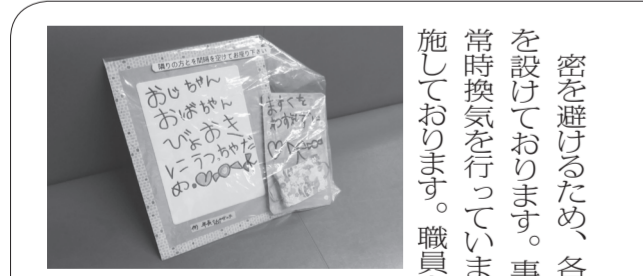
今回は「大腸癌の発生・症状・検査・治療」です。



## 荒川ブロック 総代会報告会開催



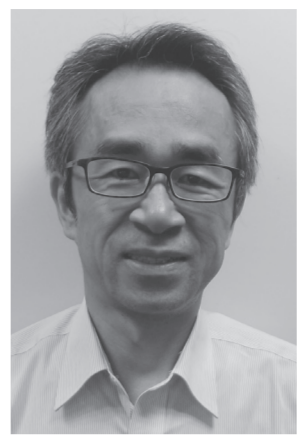
7月3日(金)さくららの部屋で第57回通常総代会の報告会が行われ、荒川ブロックの各支部から11名が参加しました。土屋理事長よりそれぞれの議案について報告がなされた後、質疑を受け付けました。経営や事業運営などについて多くの声が上がりました。終了後に竹内支部長から荒川区のコロナ対策を含めた区政報告もあり、充実した内容になりました。



密を避けるため、各診療所とも待合の椅子には間隔を設けてあります。事務所や廊下の窓を開けるなど、常時換気を行っています。また、診療所内の消毒を実施しております。職員自身も感染予防に心がけており、毎日の健康チェック、手洗い、手指消毒、サージカルマスクの着用を徹底しております。患者・組合員の皆様も、日常の感染予防に心がけてお過ごし頂ければと思います。宜しくお願い申し上げます。

(事務部長 山根寛)

# 新任理事紹介



常務理事 福地 庸之

去る6月21日の通常総代会で、理事を拝命いたしました。私は、友誼生協である福島市のきらり健康生協で、30年の勤務を経て退職してきました。第二の人生を東京で頑張りたいと思っております。単身赴任となります。

私は、東京ふれあい医療生協が掲げている基本理念「あなたが主役でいられるまち、ふれあいの“わ”が未来をつくる」にも共感しています。コロナとの共存を迫られている昨今、私たち協同組合の具体的な活動方法の見直しが必要となります。これまで培ってきた地域でのつながりを大切

にしつつも、最大限の感染予防策が必須となるので、組合員とともに知恵を出し合い「あらたな協同のカタチ」を築いていきたいと考えています。

一方で、2030年から20年間毎年160万人が亡くなる時代に突入します。死をタブー視するのではなく、「どう生きて、どう死ぬか」という死生観の醸成と、生活の質(QOL)向上に向けた個別の支援が求められます。医療介護に携わる者としては、「あなた方のサポートが、でも役に立った」と言われるような活動を、組合員との協同で実現したいものです。

私なりの解釈ですが、基本理念にある「主役でいられる」ということは、どのような状態でも自らの意思を反映できる状況や、環境づくりに最大限の力を注ぐことと理解しています。認知症が増える時代となりますが、もしも認知症になっても、地域で生きていけるまちを、主役でいられるまちを、ともに創っていきましょう。

今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

4月より梶原診療所医事課に入職致しました。井上 薫と申します。以前は大学病院での受付をしておりました。主な趣味は読書なのですが、学生時代は美術科系を学び、物づくりや絵を描くことが得意です。生協に勤務するのは初めてなのですが、皆様のお役に立てる様に頑張りたいと思います。また、職務の方も先輩方に指導頂きながら日々精進する所存です。宜しくお願い致します。



2020年4月入職 梶原診療所 医事課 井上 薫



2020年3月入職 本部 総務・経理 和田 大樹

4月から梶原診療所で勤務致します。北川 隆太と申します。広島大学を卒業後、広島県の医療センターにて初期研修を行いました。その後、順天堂大学消化器内科へ入局し、6年間勤務医として勤めて参りました。もともと家庭医療を志しており、今年度より梶原診療所へ入職致しました。出身は群馬県で、高校、大学ではフットボール部に所属しておりました。趣味は広島カープ応援です。丁寧な診療を心掛けております。宜しくお願い致します。



2020年4月入職 医局 医師 北川 隆太



2020年4月入職 梶原診療所 医事課 森田 実穂

## 2020年に入職した 新入職員を紹介いたします

- 2020年4月入職 梶原診療所 医事課 北川 隆太
- 2020年4月入職 梶原診療所 医事課 井上 薫
- 2020年4月入職 梶原診療所 医事課 森田 実穂
- 2020年3月入職 本部 総務・経理 和田 大樹
- 2020年2月入職 ふれあい訪問看護ステーション 須藤 京子
- 2020年1月入職 梶原診療所 検査科 大羽賀 早紀

皆さんはじめまして。4月1日より東京ふれあい医療生活協同組合に入職いたしました新入職員森田 実穂と申します。私は大学4年間、作業療法士の勉強をしており、今年国家試験に合格することができました。今まで学んできた専門的な知識を活かして、皆様の地域生活をより良くしていくために活動してまいりますので、イベントなどでお会いした際にはどうぞよろしくお願いたします。

初めまして。2月からふれあい訪問看護ステーションに入職しました。生まれも育ちも現在も北区内民です。このたび、ご縁があり北区でのお仕事をさせて頂いたことになりました。長い理学療法士歴で訪問看護ステーションでのリハビリテーションも16年目になりました。看護師と相談しながら、日々楽しく訪問リハビリをさせていただいています。乳幼児、難病など今までの経験を生かし、地域でお役に立てるように頑張っております。

2月から生協本部におります和田 大樹です。実は2019年7月からしばらくの間にも、この経理にいたことがありますが。時々、どこかで見たことがあるやっつな、という顔をしている方がいらっっしゃいますが、理由はそういうことです。

今回も、以前と同じく廣野さんのサポート的なポジションにいます。座席も廣野さんとなり(受付から見ると奥)になります。よろしくお願いたします。



2020年1月入職 梶原診療所 検査科 大羽賀 早紀

## 50周年記念ロゴ誕生

東京ふれあい医療生協は今年で50周年を迎えます。その記念事業のひとつとして、2種類のロゴを製作しました。機関紙「生命の炎」や各種行事のお知らせ、会議資料など、あらゆる場面で使用されます。どこに使われているのか、ぜひ探してみてください！

また、こちらのロゴをあしらった缶バッジも製作しました。先日行われた総代会の資料を配布する際に同封し、理事・総代の方へお届けしております。在庫はまだまだございますので、ご希望の方は組織部までご連絡ください(3911-2005)。

担当のデザイナーによると、当生協の理念であるクレドをイメージして製作したこと。「あなたが主役でいられるまち、ふれあいの“わ”が未来をつくる」とあるように、子どもからお年寄りまで、多世代の人たちがみんんで和になっています。お互いに手を取り合い、困ったこと



## 診療所の新型コロナウイルス感染症対策

- 東京都内は、新型コロナウイルス感染症の陽性者が未だに多く、当生協が運営する診療所においても、第2波・第3波に備えた対応が重要であると考えております。そのため、各診療所では以下の対策を行っております。
- 〈梶原診療所〉
- 駐輪場側の出入口を封鎖し、正面玄関のみを出入口にしている
  - 発熱者等の動線分離
  - 消毒液の設置
  - 入り口での来所者への検温
  - 待合の椅子の間隔確保
  - 受付カウンターへ仕切り板設置
- 〈宮の前診療所〉
- 消毒液の設置
  - 受付の仕切り用ビニール設置
  - 待合の椅子の間隔確保
  - 受付ビニール手袋装着
- 〈ふれあいファミリークリニック〉
- 消毒液の設置
  - 受付の仕切り用ビニール設置
  - 診察時間の分散(発熱患者とその他の症状の患者さんは重ならないように調整しています)
  - 待合の椅子の間隔確保
- 患者さんへお願い
- 来所時はマスクの着用をお願い致します。
  - 発熱・風邪(呼吸器症状、倦怠感、下痢、嘔吐)症状のある方は、直接の来所や、WEB予約ではなく、お電話にてご相談下さい。
  - 発熱の方等の診察時、医師の判断に応じてN95マスク・フェイスシールド・ガウンを着用させて頂きます。ご了承ください。