〒 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7月末日現在) 組合員数=17.117名 出資金総額=500.620千円



















取り組みと、東京ふれあい医療生協へのご理解・ご協力に心より

少しずつでも組合員の皆さまとのつながりを取り戻そうという 思いから、感染防止のため休刊していた機関紙『生命の炎』を8月号 より再開いたしました。現在北区、荒川区、足立区の3区で組合員の 皆さまのご協力により一部を除き手配りをしており、より身近な形で

多くの組合員の皆さまに健康づくりの情報や東京ふれあい医療生協の近況について お伝えできるよう努力しております。

御礼申し上げます。

さて、緊急事態宣言解除後、一度は落ち着きが見えたかのように思えた新型 コロナウイルス感染症でしたが、この1・2ヶ月の間に状況は大きく変わり、感染者数は これまで以上に増加しています。政府による見解と温度差はあるものの、医療介護の 現場は明らかに厳しい状況が続いており、日々感染症の不安と闘いながら地域の 医療介護を継続しています。

テレビや新聞等で報道されているように、多くの医療機関・介護事業所は経営面 においても危機的な状況に陥っています。新型コロナウイルス感染症の受け入れを 行っている病院はもちろんですが、一般の発熱患者の受け入れや、新型コロナ ウイルス感染症の受け入れのために病院から退院となった方々の受け皿となって いる地域医療・介護の現場も逼迫しています。私たち東京ふれあい医療生協も、 日々職員一同懸命に地域の医療と介護を守るため取り組んでいますが、経営面 では極めて厳しい状況といわざるを得ません。

そのような状況を受けて、機関紙を手配りで届けている組合員の皆さまに限り、 8月号に「"緊急コロナ出資"のお願い」という書面を同封させていただきました。 すでに多くの組合員の皆さまよりお声をいただき、「梶原診療所の経営がそんなに ピンチだとは知らなかった!」「宮の前診療所のために役立てて!」等、感謝や労いの 言葉とともに出資増資をいただいております。開始数日で200万円を超え、これほど 多くの皆さまに支えられているのか、と嬉しく思うとともに、この全世界的な危機に おいても、医療介護事業を継続していくことが私たちに求められていることだと 強く感じています。

皆さまよりお預かりいたしました出資金は、東京ふれあい医療生協を未来に つなげていくための資金として大切に使わせていただきます。書面ではあります が、あらためて組合員の皆さまのご理解・ご協力に心より感謝申し上げます。引き 続きのご支援をよろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の拡大が留まる様子はありません。組合員の皆さま におかれましては感染予防に努め、体調管理をしっかりとしてくださいますよう お願いいたします。

専務理事 百瀬 文也

①梶原診療所職員のみなさん ②東尾久支部 寺田さん夫妻 ③在宅総合ケアサポートセンター事業所職員の みなさん ④小台宮城支部 田中支部長 ⑤西尾久7・8丁目支部 阿部理事と竹内支部長 ⑥堀船4丁目支部 小野里 支部長 ⑦西尾久1・2・3丁目支部 西巻支部長 ⑧ふれあいファミリークリニック職員のみなさん ⑨西尾久7・8 丁目支部 宇都木さん ⑩西尾久4・5・6丁目支部 渡辺支部長と河城支部役員 ⑪鹿山理事と一石理事

ないまま県路に京くのが定番のこうされている「グレートトラバース〜日本百名山一筆書き踏破〜」という番組が好きでよく見ている。アドベンチャーレーサーの田中陽希さんがこの人力のみで日本にある301の山々を踏破するというプロジェクトを追う番組である。といっても、1を追う番組である。といっプロジェクトを追う番組である。といっプロジェクトを追う番組である。といっプロジェクトを追う番組である。といっプロジェクトを追う番組である。といっプロジェクトでがは家であり登山家でもある深田へかさんが書いた『日本百名山』の作中の文章が紹介される。番組を見るたびに、いつかこの本を読んでみたいと思っていた▼2年前の9月、写真を見終えて帰ろうとしたところ。これでは、いっかこの本を読んでみたいと思っていた▼2年前の9月、写真を見終えて帰ろうとしたところ。これでは、1000円では、1000円では、1000円である。1000円では、1000円である。100 に気が付いた。普段はあまり古書に気が付いた。普段はあまり古書に気が付いた。普段はあまり古書でさま手に取り、迷わず購入しでさま手に取り、その時は何故か気に見本百名山』を見つけた。私はでさま手に取り、迷わず購入してさま手に取り、迷わず購入した場でです。 いせ、感動が い写真が撮影された数々の写真が撮影された数々の写点が でれた数々の写点が でいる。



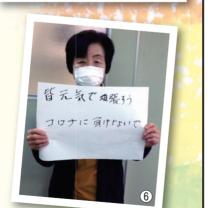














健康づくり委員会

新型コロナウィルス感染拡大に伴い2月より健康

づくり委員会を中止し、地域に対して健康づくり活

動を提起できなくなっていましたが、7月下旬より理

事会健康づくり委員会を再開しました。今後は8月よ

り、感染予防対策を確実に行いながら、理事会健康

づくり委員会と健康づくり三役合同で会議を再開す る予定です。組合員の皆様より、運動不足の問題や

食に関しての問題、地域コミュニティーの問題が数

多く上げられています。健康づくり委員会ではその

問題に対し、機関紙『生命の炎』にて紙上健康づくり

講座を開始します。また、一人で出来るウォーキング チャレンジの企画や、DVDを活用し自宅でできる筋

カトレーニング、オンライン健康づくり講座など、新し

い生活様式に合わせた健康づくりを検討していきま す。組合員の皆様におかれましては、ご意見・ご要望

等ございましたら下記までご連絡ください。健康づく り委員会にて検討させていただきたいと考えており

☎03-3911-2005(一石)

ます。どうぞよろしくお願いいたします。



# 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

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。その際は右記メール

TEL 03-3911-2005

アドレスまでお送りください。

生協本部·組織部

FAX 03-5944-6015

〆切前月の第1月曜日まで。

(10月号に掲載したい場合、9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。

MAIL soshiki@fureaico-op.com



■梶原デイサービスに空きがあります。申込・見学を受け付けています。連絡先☎03-3911-7265

石

環がま感り、境多す染し

# 紙上「健康づくり講座」

## 大腸癌で死なないために②

# 大腸癌の発生の3つのケース

大腸癌の発生には3つのケースがあります。

- ①良性のポリープである腺腫(せんしゅ)が少し ずつ悪性化し、ついには大腸癌になるケース ②正常細胞から直接癌が発生するケース
- ③遺伝により癌が発生するケース です。

前回述べた大腸癌の「癌関連遺伝子」が、発 癌要因(食事、運動不足等)により変異し大腸癌 が発生します。大腸癌の予防のためには発癌要 因を取り除く(食事については次回詳細)と同時 に前癌病変(腺腫)の段階で発見し取り除くこと も必要です。③の遺伝により発生する癌の場合、 家族に若くして(40才代まで)大腸癌になった人 がいる人は早めの検査を受けてください。

### 大腸癌の症状は初期にはでにくい

が感 多染 な た 子

調査

考のる法ル 方イか A え病のはス今法スか

。す新

り鼻熱に教す

子染も対る型

延り延待

とに他頼療イ

大腸の長さは約1.5mあり、大腸癌の7割は直 腸とS状結腸にできます(図)。大腸は小腸から 送られてきた水様の便の水分を吸収し徐々に 便塊をつくり、便はS状結腸にとどまります。それ が胃に食べ物が来ると反射が起こり、蠕動で直

かなA

ですが、なぜ感染者数は成-

な比

かる

と相場

が 談 合

的アや

確ドか

なバに

`速

最し

も

48

ますか?

のコ

なウ

対どQ処い3

の方法は? 子どもにご

が発

場咳

合が

のひ

腸に運ばれ便意を催し排便されます。大腸癌の 症状で最も多いのは「血便」で、そのほか「便が 細くなる」「残便感」「便秘」「腹痛」等がありま すが、これらはすべて大腸癌が大きくなって大 腸に狭窄があって起こる症状です。しかも便が ある程度硬くなっているS状結腸や直腸の癌で 起こる症状で、便が水様である上行・横行・下行 結腸ではかなり大きな癌にならないとほとんど症 状は出ません。したがって大腸癌をできるだけ早 く見つけるためには検査が必要です。

### 大腸癌で死なないための便潜血検査

検査、バリウムを使った注腸造影検査、高性能 のCT検査、カプセル内視鏡がありますが、いず れも前日から検査食を食べ、下剤で腸を空っぽ にする前処置が必要で、検査も胃に比べて時 間がかかります。そこで簡単にできる便潜血検 査(便に混じる微量の血液を検出)が大腸癌 発見のために有効です。便潜血検査は「早期 癌」を発見することは困難(進行癌で7~8割の ですが「大腸癌で死なない」ためには有効で|ましょう。

な範

 $\mathcal{O}$ 

成日

大腸癌を発見する検査としては大腸内視鏡



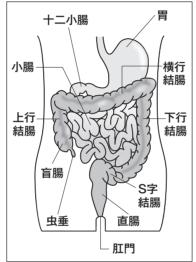
す。大腸癌の5年生存率 (治る割合)は早期癌 では当然90%~100% ですが進行癌でも70% ~80%です。便潜血検 査をきっかけに内視鏡 検査を受けて発見され

る大腸癌で多くの癌が治癒しています。また、 より精度の高い便検査(コリバクチン産生菌検 査)も実用化が期待されています。ただし、前述 した「症状」がある人は最初から内視鏡検査を 受けましょう。

## 早期大腸癌は内視鏡治療

癌が大腸壁の浅いところに止まっている時には 内視鏡的切除で完治できます。少し深く筋層まで 及んでいる時には手術が必要です(腹腔鏡、開腹 手術、ロッボト手術)。また癌がどこまで広がってい るか、リンパ節転移があるかによって、放射線治療

や抗がん剤治療 が併用されます。 前述したように進 行癌であっても完 治できる可能性 が高いのが大腸 癌です。そのため に有効とされてい る『便潜血』検査 を定期的に受け



# 丰

丶感

、真二波が襲ってきて7月になり再び感染をいったん解除されまり日に緊急事態宣言がしています。こ マシーロー は ら 全 れ 2 = 発 0 的日世染

。どの

崎欧消患

病米化者

よ国症ん

うか状で

すえたでいで痢ツ一ま はるすな部すにない。まい、まい れ

しいの

※対策がが感染者は

受になって 日内におい 会において で

すなのに

かイQ

必必

? ル2 ス感染症は はの 重 新 症型 しロ まナ すウ

でQ

? 母 乳 はや

め

た方が

(1

(1

<u>എ</u> ഒ

歳がすはど あ未悪 。成も 満くし人の のなかと感 子るし比染 必要です。 ともあり、 人同様に 人同様に が重症化・ なま呼いす

。状う場

2態で合子

いス

、応ま

きたい きたい きたい

す点内確 るで容定

疑ののな

問新変要に型更素

可搾れ母か母外で自の感はA 能乳ば親っ乳国は体授染、 乳な状てルははにるクを 。をど態いス感あつべが介 染 与をがまは染りいきあし え行安す検しまてでるてるっ定。出たせはすの子 った の出たせはすの子 たし従さ母ん現。でど 。でどる と上てつれ親が時母直も場

はでいてなの、点乳接に合



注別記点に回ります。 おさ けっ 4るル 特徴ー

る人 例と も同 あじ

れよ

にう

肺で

炎す

な成

に

放置していますと発熱が続いる子どもはそう多くありいる子どもはそう多くありを確かめることが必要ですると濃厚接触があったかど者と濃厚接触があったかど者と濃厚接触があったかど者と濃厚接触があったかどれる子どもはそう多くありを確かめることが必要ですれてしまいますと発熱が続いてしまいます。 間も続 になき 重く

倉信 均

リハビリテーション部職場責任者 みぞぐち てつろう 溝口 哲朗

東京ふる 収束の目途が立たない -に蔓延 ルス感染症に 織か ってお の発展に携わるこ

窓口から皆さんへ

対病院にて



らどんな困難が押

覚につ

未来についてお話

護相談

場をおせ



かな信頼関係を築きな 励まし合える、認め

も

# 在宅の窓

感染予





梶原診療所 小児科医

添っていきた ジャーとして ジャーとして 江口 美子)

ります。皆様の への連絡をお願 いする場合もあ 時間をご案 意点や来る いう印象を受けました。 Q…ふれあいファ 今は王子



ハビリテーション 梶原診療所ので

日終わります。

と思っています。例えるは、の病気を持っていたいるわけでんの病気がなくてんの病気がなくてんの病気がなくてんの病気がなくているわけではかかもしれませないかもしれませないかもしれませないかもしれませないかもしれませんと一緒に考えないかもしれます。例え

ふれあいファミリークリニックの受付の皆さん

インタビューしました。じゃまし、昨年4月に近いまし、昨年4月に近いまり、近年1月に近いました。 勤められてい 渡邊 仁先生に ・月に新所長と つ

A…大きい会 ましたか? たところに 放

来たときはどう

ころありがとうございました生、ふれあいファミリー々

たいク

安全に配慮

日はどの・

らうに過ごしていた終わった後やお休み

くらいでマラソン し畑くらい走って で、土日は子ど3歳の 息子と3歳の

A…僕は常に「take」 健康の意味」

思いで働いて

のも、正直どちらも良かっ でどちらも良かっ では何かが起こら る、いわゆる予防 では何かが起こら をバンバンやる 患者さんの話を

思うのですが クで はどちらが良かっ、前の病院と今のラッと変わったと

ふれあいファミリークリニックがある足立区宮城・小台地域は、周りを荒川と隅田川に囲まは、周りを荒川と隅田川に囲まは、周の前にふれあいファミリークリニックがある足立区宮城・小台電停からバスに乗り継ぎ、「宮城小学校前」のバス停で降りるとすぐ目の前にふれあいファミリークリニックがあったので思ったです。島唯一のクリニックとして、渡水ーで、高島のが通いののかなさん、お忙しいと生、ふれあいファミリークリニックのみなさん、お忙しいと生、ふれあいファミリークリークのみなさん、お忙しいと生、ふれあいファミリークリークが通いであった。渡邊先生をはじめ白衣で統一されたちが頑張ってくれているおかげでこの地域の命と健康が守られているのだと感じました。渡邊先生、ふれあいファミリークリークリークのみなさん、お忙しいと

そのため今はあまり組合員活動とのため今はあまり組合員活動

■「生命の炎」づくりにあなたの知恵と力を貸してください(編集委員を募集中)☎03-3911-3630