

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9月末日現在)  
組合員数=17,126名 出資金総額=502,841千円

http://www.fureaico-op.com

2020年 11月号 No.494

東京ふれあい医療生活協

**今回は 年末・年始合併号です。**  
配布時期は12月末から新年になります。よろしくお祈りします。

「生命の炎」編集委員会

**聴コ診ラ器ム**

皆さんご存じの通り11月23日は「勤労感謝の日」という祝日になります。1948年に制定された国民の祝日の一つで、「勤労を尊重し、生産を祝い、国民がたがい感謝しあう」ことを目

的に定められました。平成から令和になり、天皇誕生日が12月から2月になったことから1年で最後の祝日となりました▼もともとこの起源は戦前の新嘗祭(いなめさい)であり、稲の収穫を感謝する儀礼であったとされています。現在では農作物の収穫を祝うだけでなく、様々な労働・勤労

に感謝する日として広く認知されています。例えば家庭で家事や育児をする夫婦や、地域で見守り活動をするボランティアの方々など、賃金発生の有無にかかわらず勤労している周りのすべての方々へ感謝をする日とも言えます▼当生協は今年で創立50周年になります。ここまで続けてこられたのも、多くの方々に支えられてきたからだと思います。組合員の方々が出資や活動をしてくださるからこそ生協を運営しているのであり、事業所職員の頑張りがあってこそ事業を継続していただけます。生協にかかわるすべての方々へ感謝申し上げます。



# 梶原診療所 発熱外来を充実

**=熱が出たらまず診療所に電話を=**  
インフルエンザ流行期に備えて

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、秋から冬にかけて風邪やインフルエンザの診療が必要な時期となりました。

梶原診療所は、限られた診療スペースの中、多い日には1日に300人近くの患者さんが来院されます。多くの患者さんは高血圧症や糖尿病の定期通院患者さんです。定期通院患者さん・発熱患者さんとも安心して診療所を受診できるように、発熱患者さんを隔離して診察を行う発熱外来の体制を順次作っています。発熱患者さんの大多数は風邪などの感染症なのですが、新型コロナウイルス感染症の患者さんの可能性をふまえて、隔離した体制で診察を行う必要があります。

**院内感染防止のため隔離室を拡充**

10月より診療所奥のスペースに隔離のためのつい立てを設置しました。発熱患者さんの診察は事前に電話予約を行い、指定された時間に診療所裏口から診療所奥の隔離場所にて入って待機していただき、隔離診察室で医師が診察します。診察や必要な検査を行い、風邪薬や抗生剤の処方を行います。会計も隔離室で行います。一般の待合室や入口の動線が重ならないように感染対策の体制をとっています。もし新型コロナウイルスのPCR検査が必要と判断された際には、専門の検査センターへ紹介します。今後、診療所の限られた診療スペースでPCR検査ができるかどうかについては検討を続けています。発熱や風邪症状のない定期通院患者さんの診療はこれまで通りに行うことができますので、いつもどおりに受診を続けてください。

**インフルエンザワクチンは各診療所に電話を**

新型コロナウイルスの感染対策として、みなさんが行っているソーシャルディスタンスの確保・手洗い・うがい・マスク着用などは風邪やインフルエンザに対してもとても有効です。インフルエンザの感染確率をさらに低くし重症化をふせぐために、インフルエンザワクチンの予防接種を受けるようにしてください。インフルエンザワクチンについては、各診療所に電話でお問い合わせください。よろしくお願い致します。

梶原診療所 梶原 章

※宮の前診療所・ふれあいファミリークリニックもそれぞれ十分な感染防止対策を行っています。



**運動不足解消 いきいきライフ体操教室(参加費無料)が再開しました。**

<b>〈北ブロック〉</b>	<b>〈足立ブロック〉</b>
場所 ふれあいセンター(旧梶原診療所1階)	場所 ファミリーセンター(ふれあいファミリークリニック2階)
日時 毎週金曜日	日時 毎週火曜日
時間 1部 9時~ 2部 10時~ 3部 11時~	時間 1部 14時~ 2部 15時~
<b>〈荒川ブロック〉</b>	会場の都合で人数制限がありますので、参加する場合は一度下記までご連絡ください。時間調整等を相談させていただきます。宜しくお願いいたします。
場所 さくらの部屋(宮の前診療所2階)	お問合せ <b>03-3911-2005</b> 生協組織部 一石
日時 毎週木曜日	
時間 1部 9時30分~ 2部 10時30分~ 3部 11時30分~	

■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

## 健康づくり委員会 掲示板

**リレートーク 第2弾**

コロナ禍もすっかり慣れてしまい、ゆっくり生活し、買い物は少し遠いところまで毎日歩いて行っています。私は2月~3月に目の手術をしてあまり動けません。4月頃に「健康増進ホームエクササイズ」(順天堂大学考案)というDVDを組織部の方からいただきました。椅子に座りながら出来る体操で、1回15分程度です。これを1日3回、毎日行っています。運動不足を気にしていたのでとても助かり、本当に良かったです。

目の方も良くなり、老眼鏡をかけずに毎日過ごしています。残念なのが今まで通っていたプール・ヨガ・カラオケ教室が全部中止になったことです。そんな時に気持ちを明るくしてくれたのが、9月まで咲いてくれた胡蝶蘭でした。あるスナックで咲き終えた3本入りの大きな鉢を「来年も咲かせて」とママさんからいただき、今年で6年目です。1年目に咲いたとき、花の大きさにびっくりしました。1輪の大きさが12センチ、それが3本とも咲きます。毎年咲いてくれるので、この時期はいつも部屋が明るくなります。今年は少しコロナに負けたようで花芽が少なく、大きさもいつもより小さかったのですが、また来年に期待しています。

胡蝶蘭にはいつも「おはよう」とか「今日もきれいなね」などの声掛けをしています。人も同じように声をかけてもらって元気になります。みんなで声を掛け合ひましょう。そして今日も元気にエクササイズ! (副島)

## 宮の前診療所 利用委員会 掲示板

虹の声

地域の皆様のご意見、ご感想をいただきます。今後の運営に反映できます。是非、利用委員・スタッフ・虹の声にご意見くださった方、よろしくお願い致します。

尚、令和2年度に限り、コロナ対策のため、荒川区では65歳以上の方は高齢者向けインフルエンザワクチン、予防接種を無料で受けることができます(10/1~1/31)。その他詳細については宮の前診療所にご連絡下さい。(川村)

## 2020年度 理事会 から

①経営状況(8月末現在)  
8月収益 1億846万円  
前年差 ▲457万円  
8月利益 ▲322万円  
前年差 739万円  
累計純利益 ▲3,309万円

②緊急増資について  
8月より地域に向けて法人運転資金確保のための緊急増資の呼びかけを開始し、750万円を超え

③デイサービスリハ部事務所移転について  
10月1日よりデイサービス並びにリハビリテーション部事務所を梶原診療所の3階へ移転しました。

る出資をいただいています。組合員の皆さまには心より御礼申し上げます。誠にありがとうございます。皆さまからの出資金につきましては、コロナ禍での医療介護事業継続の取り組みに使用させていただきます。

## 受付 窓口から皆さんへ

**ふれあいファミリークリニック**

そろそろ本格的に冬の到来となりそうですね。皆さまいかがお過ごしでしょうか。年明けから新たなウイルスに世界中が乱された今年ですが、年末に差しかけた今でさえ、まだ事態は完全に終息したとはとても言えない状態です。

人類にとって未曾有の試練の年だったことは疑いようもありませんが、健康のありがたみと、人との触れ合いや交流の大切さを思い知った年でもありました。今年が終わる前から気が早いですが、来年はもう少し、普段の生活を取り戻せたらいいなと思います。さて、そんな中だからこそですが、インフルエンザワクチンはもう接種済みですか? 常日頃からマスク・手洗い・消毒で身を守っているといふ言っても、これから寒さも厳しくなり、いよいよ本格的に感染症が流行する時期に入ります。より安心を深めるためにも、ぜひ接種なさってくださいね。

予約もだいぶ埋まってきておりますが、65歳以上の23区内助成用紙は1月まで有効です。

ふれあいファミリークリニックはまだ予約できますので、ぜひご連絡ください。(ALCO牛田)

読者からお手紙をいただきましたのでご紹介いたします

8020運動表彰  
中谷俊雄さん おめでとう  
「おじやまーす」に中谷さんの早朝マラソンのユニフォーム姿を拝見しました。  
中谷さんと私はもう20年前になります。「保健大学30周年記念号」発行に参加したことです。先生方、職員、その時の保健大学運営委員の8名がお手伝いしました。

88ページの記念誌が出来上がり、喜びを共にしました。  
「生命の炎」10月号で8020に実践されてる朝と夜の番の磨き方の説明は誠に説得力が有り十分納得です。次の機会には専門の「草花」と「山」の話を楽しみにしています。有り難うございました。  
秋谷四郎(元保健大学運営委員長)

**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。その際は右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。  
(12月号に掲載したい場合、11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 紙上「健康づくり講座」

管理栄養士 高橋 知子



第4講

### 大腸癌にならないための食生活(後編)

前回は大腸癌のリスクを高める食品や要因を紹介しました。今回は大腸癌のリスクを低くする食品や要因を紹介します。

#### 大腸癌のリスクを低くする食品や要因

野菜や果物に含まれる葉酸やカロテンなどのビタミン類は、発癌物質を解毒する酵素の活性を高めたり、身体の中で発生した活性酸素を消したりする働きをします。病気の予防の観点からも野菜や果物を摂ることが推奨されています。

活性酸素は細胞伝達物質や免疫機能として働きます。ただし、身体の中で多く産生されると、細胞を傷つけ様々な疾患をもたらす要因となります。

#### 葉酸を多く含む食品

スイートコーン、アスパラガス、いちご、玉露、牡蠣、レバー、モロヘイヤ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、枝豆など

#### カロテンを多く含む食品

にんじん、ほうれん草、小松菜、春菊、チンゲン菜、にら、モロヘイヤ、かぼちゃ、みかん、干柿、ブルーベリー、マンゴー、赤肉メロンなど

●カロテンは油脂と一緒に摂ると吸収率が高まりま

す。油で炒めたり、サラダにはオイル入りのドレッシングやマヨネーズをかけて食べるのがおすすめです。油を摂るときには、動物性の油脂(常温で固まるもの)より植物性の油脂(常温で液体のもの)を選ぶと良いでしょう。

#### カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、丸干しイワシ、ししゃも、生揚げ、小松菜、モロヘイヤ、大根の葉、切り干し大根、ひじきなど

●カルシウムは肝臓で作られる発癌作用のある物質を無毒化させる作用があります。

#### ビタミンDを多く含む食品

鮭、丸干しイワシ、サンマ、カレイ、うなぎかば焼き、しらす干し、ブリ、干しいたけ、乾燥きくらげなど

●ビタミンDはカルシウムと一緒に腸粘膜細胞の働きを正常化する作用があります。

●食物繊維は発癌物質を吸着して便と一緒に排泄させる働きをします。

食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の2種類があります。吸着させる性質があるのは水溶性食物繊維です。発癌物質のほかに糖質やコレステロールも吸着し排泄させる働きをします。

水溶性食物繊維	
特徴と働き	多く含む食品
・水に溶けるためドロドロでネバネバになる	らっきょう、こんにやく、じゃがいも、里芋、長芋、春菊、かぼちゃ、みかん、キウイ、もも、アボカド、高野豆腐、海苔、わかめ、昆布、寒天、ひじき、もずくなど
不溶性食物繊維	
特徴と働き	多く含む食品
・水に溶けず水分を吸収して膨らむため、便のカサを増やす	ごぼう、切り干し大根、えだまめ、かんぴょう、大豆もやし、きのこ、きのこ類、干し柿、あずき、いんげん豆、大豆、おから、オートミール、マカロニ、玄米など

●にんにくには癌細胞の発生を抑える成分が含まれています。生でも火を通して作用は変わりません。

### 【まとめ】《大腸癌リスクを避けるために》

- 野菜や果物をたくさん食べる  
厚生労働省の指針 ⇒350g以上の野菜摂取
- 穀物、豆類、根菜類を食べる
- 脂肪は動物性脂肪食品(飽和脂肪酸)を控え、植物性脂肪(不飽和脂肪酸)から適度に摂る

最後に...  
健康でも病気があってもバランスの整った食事が大前提です。毎回の食事で、主食(ご飯、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品のおかず)、副菜(野菜、きのこ、海藻)が揃っていることが必要です。

## 宮の前診療所 新型コロナ感染対策 糖尿病の検査機購入で待ち時間短縮

宮の前診療所では新しく「グリコヘモグロビン分析装置」(HbA1c測定器)を購入しました。これは糖尿病の方の血糖値の経過がわかる血液検査の機器です。測定した時から過去1〜2ヶ月の血糖値の変動がわかる検査です。HbA1cの値は、血糖値と合わせて糖尿病の治療経過の良し悪しを医師が判断するのに重要となります。この値によって食事や運動などの生活習慣の見直しや、薬の種類や量が変わってきます。これまでも測定器を置いていましたが、結果が出るまでに「6分」もの時間がかかり、看護師の採血と問診を含めると「10分程度」かかっていました。1台の測定器で1名分しか検査できないため、複数の方が重なる診察までの待ち時間がさらに長くなっていました。現在



のコロナ禍において診療所内の感染予防として、待合室が密にならないよう待ち時間を短くする対策が必要でした。今回購入させていただいた測定器は「90秒」で結果が出ます。採血し問診しているうちに結果が出て、すぐに診察ができるようになりました。新しい測定器を購入したことで

①短時間で結果が出る②機器の取り扱いが簡単、また看護師の動線を考慮し設置場所を変更したことで③業務の効率化が実現しました。今後も患者・組合員の皆様が安心安全に診療所を利用していただけるよう、新型コロナウイルス感染症防止を常に意識し業務改善に努めてまいります。

追記  
区の健康診断お済みですか?現在北区、荒川区、足立区各自治体(国民健康保険・後期高齢者健康保険加入者など)の特定健診が行われています。健診がお済みの方は今一度結果表をご確認ください。HbA1cの値はいくつですか?糖尿病未治療の方で基準値より高い方は主治医にご相談ください。

糖尿病の症状としては喉の渇き尿量の増加、体がだるいなどが現れるケースもありますが、多くは自覚症状がないとされています。しかし、糖尿病は心筋梗塞や脳卒中、認知症など様々な病気にかりやすくなる病気です。それぞれの区(北区) 梶原診療所、(荒川区) 宮の前診療所(足立区) ふれあいファミリークリニックで健診を受けていただき、「HbA1c」の値をチェックしてみてください。

(宮の前診療所看護師長 泉)

## みやまえの家 フードパントリーで参加者と繋がる



コロナ禍の影響で、子ども食堂みやまえの家も3月から休止となりました。感染拡大の収束が見通せない中、参加者の皆さんとの繋がりを保ってほしいという思いで6月からフードパントリー活動を行っています。

パントリー活動は、食材提供を通じての生活支援です。この状況下で区内の子どもの食堂が多くが休止をしましたが、区のボランティアセンターへの食材等の寄付は途絶えませんでした。6月下旬に荒川区がパントリーを実施。同時期に、みやまえの家でも第一回を実施しました。みやまえの家によく参加されていたご家族8世帯を対象に、以降毎月一回のペースで続けていきます。



ボランティアセンターや区内のフードドライブからの食材(米、缶詰、菓子類、飲料、青果物他)に加え、冷蔵品(ウインナー等)などを買ひ足します。子どもたちの喜ぶようなお菓子やキャラクターの食品を足すことも。各戸分に箱詰めし、代表者の配達に回ります。中身のバランスを考えて用意するので、笑顔で受け取ってくださるとこちらも嬉しいです。コンシプルな助け合い活動です。

パントリーはwithコロナの活動であり、やはり目指したいのは子ども食堂の再開です。が、「密を避ける」のが大事今はスタッフが集合するののためめられ、再開の目処が立ちません。しばらくは都度少人数で準備に携わり、月一回のお届けを通じて、助け合いの「わ」を繋げていきたいと思えます。

(野島)

## 第10回 おじやましまーす



ドライバー職員の皆さん(森田さん:左から2番目)

今回は、本部におじやまして、ドライバリの森田正規さんに、日頃の運転業務のことに関して、インタビューしました。

Q:どんなきっかけで、運転業務(以下、ドライバー)をするようになったのですか?

A:自分の父親が病院から訪問診療を受けるようになり、その時に専任のドライバー業務というものがあつたことを知り興味を持ち、梶原診療所訪問診療の募集に応募しました。

Q:現在、ドライバーは何人ですか?

A:16人です。内訳は、訪問診療に9人、デイサービスに3人、梶原診療所送迎・通所リハビリ・宮の前診療所送迎の募集に応募しました。

Q:ドライバー業務をしていて、どんなことをやりがいを感じますか?

A:「車をキレイにされていますね」といったお褒めの言葉や、「近くなるといつも送迎して下さってありがとうございます」というような、送迎を利用した方からの感謝の言葉をいただくやりがいを感じます。また、いつも送迎をしている方から「森田さんなら安心ね」というような声をいただく、信頼関係ができていことに、大変うれしく思っています。私

療所の送迎にそれぞれ1人です。私は主に全体の管理業務をしています。私は正職員ですが、それ以外の15人はパート職員です。

Q:日々、どんな仕事をしていますか?

A:私の主な仕事は、ドライバーの管理業務です。そのほかに車両管理や車両の清掃など、運転業務全般の管理もしています。ドライバーは腰が悪い人が多く、急な休みが発生した時のフォローに苦労することがあります。業務に穴が開いた場合は、私もフォローで業務に入ることがあります。送迎の利用者さんには杖をついている方や車いすの方などが多いので、気が抜けずに業務中は緊張が続いています。

Q:送迎はどんな種類があるのですか?

A:訪問診療の医師や看護師の送迎・通所サービスの利用者の送迎・外来通院患者の送迎業務の3つとなります。デイサービスは大きな車両での送迎となり、朝夕の送迎となるので負担が大きいです。

Q:ドライバー業務をしていて、どんなことをやりがいを感じますか?

A:「車をキレイにされていますね」といったお褒めの言葉や、「近くなるといつも送迎して下さってありがとうございます」というような、送迎を利用した方からの感謝の言葉をいただくやりがいを感じます。また、いつも送迎をしている方から「森田さんなら安心ね」というような声をいただく、信頼関係ができていことに、大変うれしく思っています。私

だけではなく、ドライバーごとに利用者との信頼関係ができています。

Q:新型コロナウィルス感染症による苦勞はどんなことですか?

A:車両座席の除菌にとても手間がかかります。訪問診療車や外来送迎車はドライバーが1人で行いますが、通所サービスは添乗員とともに車両の室内全体を除菌します。特に後部座席は、一日に4回の除菌を行っています。手で触る部分を徹底して除菌します。

Q:最後に、紙面を読んでいる組合員に一言お願いします。

A:運転業務には非常に気を遣っているのですが、狭い道で歩行者が避けていただいたのに「挨拶もなかった」というような指摘を受けたことがありました。このようなことがないように、ドライバー全員で気配りをしして運転業務に臨みたいと思っております。

組合員の皆様は、新型コロナウィルス感染症により、さまざまな活動がままならない状況だと思えます。3密を避けて感染防止をして健康に気を付けてください。また送迎でお会いした際には、お気軽に声をかけてください。

今後とも高齢社会が進んでいく中で、送迎を利用する方が増えてくると思えます。

送迎を利用する方との信頼関係を築いて、安全に留意して運転業務を続けてほしいと思えます。森田さん、お忙しいところありがとうございます。

## 在宅の窓 Vol.118



昨年よりオレンジほっとクリニックの事務として働いています。オレンジほっとクリニックは認知症専門のクリニックで、認知症の方を対象に往診の対応もしています。私は認知症や在宅医療について詳しくは知りませんが、生活に困り不安を抱えている認知症患者さんや、そのご家族が多くいらっしゃるという現実を目の当たりにしました。オレンジほっとクリニックは医師をはじめ他職員の、丁寧な一人一人に寄り添い、決して最良目(ひいきめ)ではなく自分自身もここで診てもらいたいと思える、そして大事な人にも胸を張って勧めたいと思えるクリニックです。私自身も、患者さんやご家族の立場になって親身に対応できるように心がけていきたいと思っています。

(オレンジほっとクリニック 喜納)

## 植物紹介①

### エノコログサ

イネ科のエノコログサは、街路樹の下や空き地などに生えてくる。イヌコログサの訛りといわれ、ネコジャラシともいう。子どもたちはよくこれを持って子猫の元に通ったものである。穀物のアワの原種で、中にはアワに近い大きな房を見ることもある。キンエノコロ、ムラサキエノコロ、ハマエノコロといった種類もある。(中谷 俊雄)



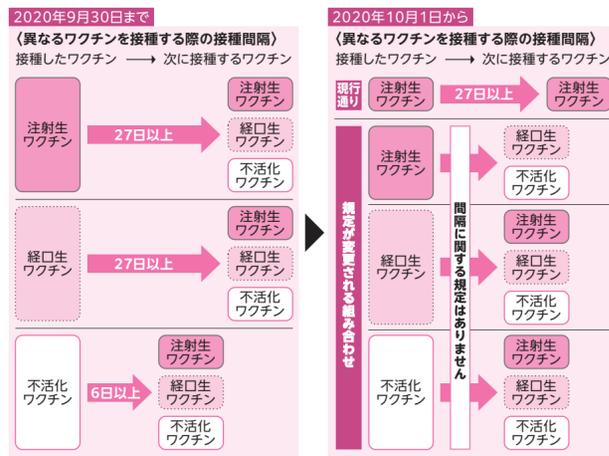
(絵:中谷)

### キッズメディカル vol.92

#### 10月1日よりワクチン接種の一部改訂があります

①今まで、ロタウイルスワクチンの予防接種をするには多額の費用がかかりました。しかし10月1日より2020年8月以降に生まれた乳児の接種は無料になります。

②異なるワクチンを接種する際の接種間隔の制限が一部緩和されます。もし改訂について疑問のある場合はいつでもスタッフに声をかけてください。以下図のようになります。



(注意)  
●接種から数日間は、発熱や接種部位の腫脹などの症状が出る場合があります。規定上接種が可能な期間であっても、必ず、発熱や接種部位の腫脹がないことなど、体調に問題がないことを確認してから、接種してください。  
●特に医師が認めた場合、同時接種を行うことができます。  
●同一のワクチンを複数回接種する場合の接種間隔については添付文書等の規定に従ってください。