

2021年

4月号

No.497



生命の炎



「新型コロナワクチン」って 「どうなの?」



Q

新型コロナワクチンは
いつから打ってもらえますか?

A

新型コロナワクチンの接種対象は16歳以上です。接種回数は2回、接種間隔は3週～4週(製薬会社により異なる)です。一定の接種順位を決めて接種が行われます。優先接種の対象は、①医療従事者 ②65歳以上の高齢者 ③高齢者施設の従事者 ④高齢者以外で基礎疾患のある方、です。次いで、⑤60～64歳の方 ⑥一般の方、の順番となります。2021年2月から①医療従事者への先行接種が開始されており、2021年4月以降に、②65歳以上の高齢者、への接種が予定されています。ワクチンの供給量に応じて、③以降の方は順次接種となります。時期は未定です。国と製薬会社とで、国民全員が接種できるワクチン量の確保に合意があることなので、順番を待つことでみなさんが接種受けることができます。

Q

新型コロナワクチンは
どこで打ってもらえますか?

A

原則として、住民票がある区の医療機関(病院・診療所など)や接種会場(公民館など)での接種となります。区ごとに接種の場所は異なります。2021年2月末時点では、北区や足立区では診療所での接種、荒川区では接種会場での接種となる見込みです。北区の梶原診療所およびオレンジほっとクリニック、足立区のふれあいファミリークリニックでは診療所で接種できるように希望を出しておありますが、詳細は今後に決まる予定です。荒川区の宮の前診療所の患者さんは接種会場での接種となる見込みです。区外に入院や施設入所をされている方、区外で訪問診療を受けている方の接種については、今後に決まる予定です。

Q

そもそも新型コロナワクチンは打っても、
大丈夫なものなんでしょうか?

A

国内外の臨床試験等で安全性を確認し、承認されたワクチンですので、打っても大丈夫と考えられます。海外の研究で、ワクチン接種者のはうが新型コロナウイルス感染症の発症者が少なくなっています。発症予防、重症化予防に効果を期待できます。主な副作用は、接種部位の痛みや、頭痛・倦怠感・筋肉痛などで、他ワクチンでもよく見られるものです。アナフィラキシー(急性アレルギー反応)は100万回あたり5例と非常に稀です。インフルエンザワクチン等の従来のワクチンや病気の治療薬でも稀にアレルギー反応が起きることがありますので、接種を行う診療所では、アレルギーの際に使用するエピネフリン注射や救急セットや酸素などを従来から準備しています。痛みや緊張でくらつとする血管迷走神経反射が起きることがありますが、ベッド安静や点滴で対応可能です。必要以上に心配することはありません。

Q

副作用が出た場合、
どのように対処すれば良いでしょうか?

A

新型コロナワクチンによるアナフィラキシーは非常に稀ですが、74%が15分以内、90%が30分以内に症状が出ることが分かっており、接種後は接種場所にて15分から30分の経過観察を行うことで対応します。ワクチン接種後に比較的多い症状は、頭痛、疲労、筋肉痛、悪寒、関節痛があります。発熱は接種後1～2日以内に起こることがあります。必要に応じて鎮痛解熱剤や安静で経過を見て対処すれば問題ありません。2日以上発熱が続く場合や、咳、咽頭痛、息苦しさ、味覚嗅覚障害など、症状が悪化する場合は受診や相談をしてください。



新型コロナワクチンを接種するかどうかはみなさん個人の判断になりますが、当生協ではワクチン接種の体制を整えておりますのでご安心ください。

新型コロナウイルス感染症の流行により、日常生活や生協活動の制限が続いております。なるべく早く新型コロナウイルス感染症の流行がおさまり、以前のような日常生活や生協活動が行えるように願っております。

梶原診療所 所長 渡辺 章



「雄大な富士に祈る コロナが早く収束するように」(写真提供:池浦松雄)

つい先日、震災から10年が経った。あの日の悔しさはまだ覚えてる。この10年で何か自分が変わっただろうか。社会のために私は何をしてきたのか。そしてこれから10年はどうしていきたいか。今、全く形は違うが、私たちは世界的な大災害の渦中にいる。昨年4月7日、日本で初めて緊急事態宣言が発出された。1年が経ち、いまだに対応に追われる日々が続いている。人々の行動は制限され、医療介護従事者は戦い続けている。理不尽な状況に無力を感じることが多い。しかし地域の方々からの支援に背中を押される。今は未だに全力で立ち向かっていこうと決意を新たにした。

(もも)

2011年3月11日、強く長く続く揺れが終わった後、「早く逃げろ」と先輩の叫び声が聞こえた。当時まだ社会人一年目だった私は、突然の出来事に体が動かずについた。その後、震が見え、どんでもないことが起きたのだと思った。その後、震源地が東北にあることを知った。各種報道で情報が入るにつれて震災・人災の悲惨な状況を知った。涙を流しながら一人でも多くの方の無事を祈った。そして自身の無力にショックを受けた。



植物紹介④

タチツボスミレ スミレ科
花は淡い青紫色、一番多い

スミレ
スミレ、タンポポ、レンゲソウと、春の草花の代表である。スミレは60種ほどあるが、郊外を歩くと一番よく見られるのがタチツボスミレ。スミレ色というよりやや青く見える。(中谷)



『じんかん』著者:今村将吾

学生時代から歴史はあまり好きではありませんでした。とにかくその時代の有名な人を覚えること、年表を覚えることが主だったからです。また時代小説は、完全無欠な主人公が活躍する場でしかなかったですから、これもいまいち面白くなかったです。

では何故、今村将吾の「じんかん」に興味を持ったかというと、第一に「人間」と書いた「じんかん」と読ませるところです。人と人との間、世の中の流れの中での人間の生き方について書いているところに興味が惹かれました。第二に、戦国時代は余りにも流れが速く、多くの戦国武将が現れては

消えを繰り返しました。混乱した時代であり、常にわき役であった松永久秀の目でこの時代を眺めてみたいと思ったからです。第三に「主家である三好家の乗っ取り」「將軍・足利義輝の暗殺」「東大寺大仏殿の焼き討ち」と「三悪を為した松永久秀を主人公にして書いていたことです。悪のイメージが強かった、敗者から見た戦国時代の描き方に興味を持ちました。

この小説は、2回の裏切りを受けた織田信長が小姓に語って聞かせる形で進行していきます。何故、2回も裏切られた武将をけなすのではなく評価しながら語るのかは、読んでみてのお楽しみです。

松永久秀は、少年時代には理由もなく両親を武士に殺され、浮浪児の仲間となつて皆で立派な武士になろうと誓つたとたんに仲間を殺され、寺に預けられます。その後、糾余曲折あり、色々な人間と関係を持ちながら「どういう生き方をすべきか」を悩みながら成長していきます。

武士を憎み、民とともに生きようとして努力



「私の一冊」

小児科医 倉信均



したことが、必然的に三悪を為さざるを得ない状況を作っています。そして、最終的には民に裏切られて死んでいくことにあります。

松永久秀から見た戦国時代、群雄割拠の時代は、今まで私が学んできた戦国時代と違った新しい見方を教えてくれました。また、その時代の民の生活がよくわかり感動しました。

松永久秀が悩んだり裏切られたりしながら、自分の意志を貫くために様々な努力をしていく。きれいごとの羅列ではなく、人間としての息遣いに興味がそそられ、一気に引き込まれる小説です。皆さんもぜひ読んでみてください。

今日は、2021年2月に梶原診療所の事務長に就任した福地庸之常務理事にインタビューしました。

Q—福地常務が東京ふれあい医療

生協へ来て約1年となります。を感じていることはありますか?

A—コロナに翻弄される日々ですね。いまだに満員電車は慣れません(笑)。約20年ぶりの現場復帰なので、緊張とともに覚えることがたくさんあります。おかげさまで楽しい日々を送っています。

Q—福地常務が東京ふれあい医療

生協へ来て約1年となります。を感じていることはありますか?

A—昨年の12月から、梶原診療所の健診センターに次員が生じて、1月末までは健診業務のフォローをしていました。2月から常務理事との兼務で事務長を拝命したので、毎日、本部と梶原診療所を行ったり来たりしています。今年度はコロナ禍の影響もあり、梶原診療所の事業収入が大幅に減り赤字基調となっています。これらの状況から、現状を分析して経営改善を具体的に進めていくことが私の主要な任務です。そうは言っても、まだ日が浅いので様々な状況把握をして「走りながら考える」日々が続いています。

Q—福島と東京との違いはどのように感じられますか?

A—とにかく気候が穏やかで、福島とは相当の乖離があります。また東京と福島では土地の価格が相当違うので、やはり狭さを感じることが多いです。職場でも住居でも土地の制約がつきものです。そのうちに慣れるとは思います。

Q—福島だとほんどの人が車通勤で、「一家に4台」の車がある家庭がたくさんありました。土地が安いので、4台分の車庫証明も余裕で取れます。福島に住んでいるところは、自転車に乗ることはほとんどありませんでした。(車が普通)



東京では頻繁に自転車に乗りまます。私は毎日電車で通勤しています。

福島だとほんどの人が車通勤で、「一家に4台」の車がある家庭がたくさんありました。土地が安いので、4台分の車庫証明も余裕で取れます。福島に住んでいるところは、自転車に乗ることはほとんどありませんでした。(車が普通)



福地庸之常務理事



す。福島での外食中心の生活から自炊と弁当づくりの健康的な生活となったため、体脂肪率5%・体重3kg減りました。空気は圧倒的に福島のほうが良いですが、生活習慣は車中心の田舎生活よりも、東京のほうがとても健康的だと思います。

おそらく出張や会議も最小限となっていくでしょう。先が見えず不安な日々が続きますが、この変化を受け入れ、職員や組合員の協力のもと、コロナ後を見据えた地域の健康づくりや地域の助け合いを前進させましょう。

Q—診療所を利用する患者さんや、地域で活動する組合員さんに 대해メッセージをお願いします。

A—不安な日々が続きますが、対面でなくとも電話やLINEなどで励ましあうことが、とても大事なことです。孤独が一番体に悪いので、一日に1分でも良いので誰かと連絡を取り合いましょう。つい時に声をかけ合うことが協同組合らしさだと思います。

福地事務長、お忙しいところありがとうございました。



知って得する 紙上「健康づくり講座」 第7講

「ロコモ」を知りましょう(前編)

2020.11.27より

医師
渡辺 章記

「ロコモ」とは?

「ロコモ」という言葉を聞いたことはありますか?立つ、歩く、といった移動機能が低下している状態のことをロコモ(ロコモティブシンドローム・運動器症候群)といいます。2007年に日本整形外科学会が提唱した概念です。ロコモとは運動器や機関車の意味。イギリスのスティーブンソンが1825年に製作した世界初の商用蒸気機関車がロコモーション号という名前です。

腰が痛い、膝が痛い、駅の階段がつらいなど、日常生活の中で心あたりがあるかもしれません。ロコモを知り予防することが、健康で長生きすることにつながります。運動器とは骨、関節、筋肉、神経などの運動するための体の仕組みです。要支援・要介護になる原因の第1位(24.8%)は運動器の障害です。ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。

高血圧や糖尿病など生活習慣病になりやすい状態をメタボ(メタボリックシンドローム・代謝症候群)といいます。内科のメタボと整形外科のロコモ、似たような言葉です。体重が増えたり、運動不足になったり、食事量が多くなったり、あちこちが痛くなったり。メタボの方はロコモにもなりやすいことが分かってきています。

「ロコモ」の原因は?

ロコモの原因となる病気には、骨粗しょう症、骨折、変形性関節症、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、サルコペニア、などがあります。ロコモの症状

として痛み、しびれ、関節可動域制限、柔軟性低下、姿勢変化、筋力低下、麻痺、バランス能力低下、などがあります。これらの病気や症状が進むと、移動機能や歩行機能が低下し、生活活動や社会参加が制限され、要介護状態に近づいていきます。

ロコモを予防するには毎日の運動習慣が重要です。1日30分の散歩などをおすすめします。運動をほぼ毎日している人は、まったくしない人に比

べて、運動器の機能低下をしにくいという研究結果がでており、ロコモになりにくいからだを維持できます。

健康寿命とは、健康で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命は男性で約9年、女性で約12年の差があります。健康寿命を延ばすためには、運動器の問題で日常生活が制限されるロコモの状態を改善するロコモ対策が重要です。

7つのチェック方法

Check! ロコモかどうかのチェック方法に7つのロコチェックがあります。



片脚立ちで
靴下がはけない



家の中でつまづいたり
すぺたりする



階段を上がるのに
手すりが必要



家のやや重い仕事が
困難
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難
(1リットルの牛乳2個程度)



15分くらい続けて
歩くことができない



横断歩道を青信号で
渡り切れない

1つでもあてはまる場合は
ロコモの可能性があります。
ロコモの予防にはロコトレ
(ロコモーショントレーニング)
が有用です。
次回へ続きます。

簡単! 里芋の和風梅サラダ

Vol. 1

材料(4人分)

冷凍里芋.....300g
梅干し.....2個
小ねぎ.....半把
マヨネーズ.....大さじ1
麺つゆ.....小さじ1~2
※梅干しは、はちみつ梅などのように塩分が少ないほうが良いです

簡単にできるレシピをご紹介します。
我が家では時短で作るために冷凍里芋を使用しますが、生の里芋を使っていただいても構いません。また、パックに入っている水煮里芋でも美味しくできます。お好みで里芋は選んでくださいね!

- ①冷凍里芋は柔らかくなるまで茹でザルにあげます。
- ②ボウルに里芋と種を取った梅干しを入れ、マッシャーやフォークなどで潰します。
- ③マヨネーズと麺つゆを加えてよく混ぜます。
- ④全体が良く混ざったら、小口切りにした小ねぎを加えて混ぜ出来上がりです。

小口切りの小ねぎは全部混ぜずに少し残しておき、盛り付けの際に上に飾ると良いでしょう!



お好みでツナ缶やかつお節を加えてもOKです。
また、小口切りのねぎをキュウリにしてもおいしいです。
梅干しが苦手な方は入れなくてもおいしく出来上がります。

10歳になったM君が外来に来ました。スギの舌下免疫療法を進めるため、薬を取りに来たのです。

「以前は、鼻水が出て鼻が詰まって、目がかゆくて夜も眠れず大変な毎日だったのに今は本当に楽。免疫療法をやって良かった」。彼は免疫療法を始めて2年半、あと半年で卒業です。

舌下免疫療法とは、原因物質を少しずつ体内に吸収させることでアレルギー反応を抑えていく治療法です。現在はスギとダニしかできません。

今まで12歳以上という年齢制限、「液体を舌下に入れる」ということで参加者は少なかったのですが、2018年6月から「溶ける錠剤を舌下に」と変わり、5歳以上はOKとなりました。

M君は2018年10月から始めて、1年目で症状が軽快したのでそのまま薬を続けました。榎原診療所では、大人・子ども合わせて30人以上の方がこの免疫療法を始めています。



花粉症が良くなつた!
めいたのですが、途中で中断する方が3割ほどいました。

現在、花粉症の最盛期です。舌下免疫療法を始めるには、花粉の飛散が収まっている6月から12月ぐらいまでの間が最良好とされています。興味のある方は小児科へご連絡ください。

(倉信)

健康づくり委員会

掲示板

いきいきライフ体操教室 再開のお知らせ(参加費無料)

北ブロック

場所: ふれあいセンター(旧梶原診療所1階)
日時: 毎週金曜日
時間: 第1部/9時~ 第2部/10時~ 第3部/11時~

荒川ブロック

場所: さくらの部屋(宮の前診療所2階)
日時: 毎週木曜日
時間: 第1部/9時30分~ 第2部/10時30分~
第3部/11時30分~

足立ブロック

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: 毎週火曜日
時間: 第1部/14時~ 第2部/15時~

会場の都合で人数制限があります。参加する場合は一度下記までご連絡ください。

時間等を相談させていただきます。宜しくお願ひ致します。

連絡先

東京ふれあい医療生協 組織部
03-3911-2005(一石)
受付時間: 午前9時~12時、午後2時~5時
Eメール: ichishi@fureaico-op.com

1月と2月は「虹の声」箱への投書はありませんでしたが、利用委員会のメンバーから声が届きました。

利用委員より

「待合室が混雑していて立っている人が多くいた。職員が利用者を車いすに乗せて来てエレベーター前の通路の真ん中に立っていた。行き来する人の妨げになっていたためエレベーター側が空いていたので『そちらに移動してもらえませんか』と声かけした。私には何も言わずに車いすの利用者に『移動しますね』と言つて動いてくれた。職員なのだからその場にいることが周りの迷惑になら

た。職員への「接遇マナー教育」が不十分になつてることを反省し、より一層強化していくたいと考えています。

利用者の皆様におましまして、梶原診療所へのご意見・ご要望や気が付かれたことをぜひ「虹の声」箱にご投書ください。



(西本)

利用委員会



梶原診療所

ないか気を遣つてほしい。
該当職員には注意しまし
た。スタッフ会議でみんなが
そうした配慮に心がけるよう
話します。

2020年度
理事会から

1. 経営状況(1月末現在)	現金及び預金状況
1月収益 2億216万円	前期差 23万円
前期利益 914万円	▲174万円
累計純利益 ▲2050万円	1月利益 1億1,180万円

役員候補推薦申し出に関する公告

2021年4月1日
東京ふれあい医療生活協同組合
理事長 土屋悟史

役員の任期満了に伴い、定款第19条、第20条及び役員選任規約に基づき、地域区選出理事への推薦を希望する組合員は役員推薦委員会に申し出て下さい。ただし、役員候補者推薦を保証するものではありません。

記

- 役員の選任を行う総代会の日時および場所
 - 第58回通常総代会
 - 日時 2021年6月27日(日)
 - 会場 ふれあいセンター(東京都北区堀船3-31-15)
- 各役員の定数
 - 理事 27名(地区区12名、職員区12名、全体区3名)
 - 監事 3名(全体区3名)
- 申出ができる方
 - 2021年3月31日に在籍し、同日以降、継続して組合員である方
 - 所定の申出書に組合員2名の推薦人の署名・押印を添えてある方
- 役員選挙区及び選挙区定数

組合員理事(地区区選出)12名(監事は含みません)
- 役員の任期

2年
- 申出の手続き

所定の申出書に必要事項を完全に記入し役員推薦委員会事務局(生協本部・宮の前診療所・ふれあいファミリークリニック)に届出ください。所定の用紙は各事務局に請求してください。
- 申出の期間

4月1日(金)9時~4月30日(金)17時まで
- 問合せ先

役員推薦委員会事務局
TEL 03-3911-2005

以上

総代選挙実施に関する公告

2021年3月15日
東京ふれあい医療生活協同組合
理事長 土屋悟史

第58回通常総代会を開催するにあたり、定款第53条および総代選挙規約に基づき、下記のとおり総代選挙をおこないます。

記

- 総代立候補の受付期間

2021年3月15日(月)9時から4月30日(金)17時まで
- 立候補の届出方法

所定の書面に必要事項を完全に記入し、総代選挙管理委員会事務局(生協本部・梶原診療所・宮の前診療所・ふれあいファミリークリニック)に届出ください。所定の用紙は総代選挙管理委員会事務局にご請求ください。
- 立候補ができる方

2021年2月28日現在在籍し、同日以降、継続して組合員である方
- 総代の任期

当選を公告した日から向こう2年間とします。
- 総代選挙区及び定数
 - 支部・地区選挙区総代定数(194)

堀船1丁目支部(9)、堀船2丁目支部(8)、梶原支部(14)、堀船4丁目支部(5)
栄町支部(14)、上中里支部(16)、飛鳥山支部(10)、堀船集合住宅支部(8)
西尾久1・2・3丁目支部(20)、西尾久4・5・6丁目支部(16)、西尾久7・8丁目支部(20)
東尾久支部(20)、小台・宮城支部(20)
昭和町地区(5)、東田端・田端新町地区(3)
豊島5丁目団地地区(3)、王子・王子本町地区(3)
 - 全体選挙区総代定数(8)
 - 総代総数(202)
- 問合せ先

総代選挙管理委員会事務局
TEL 03-3911-2005

以上

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きても構いません。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

〆切 前月の第1月曜日まで。

(5月号に掲載したい場合、4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。

