2021年 10月号 No.503

東京れが医療性

LINE公式アカウント 登録お願いします!

http://www.fureaico-op.info

生協の現況(2021年8月末日現在) 組合員数=16,978名 出資金総額=498,293千円

- ●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

未来50年に向けて 東京ふれあい医療生

生協創立50周年のコロナ

生協創立50周年を迎えた昨年、世界中が新型コロナ感 染症流行による災害に見舞われ、50周年事業はもちろ ん、地域での活動ができない状況となりました。私たちが 長年取り組んできた健康づくりにとって、大切なふれあい の機会が失われることとなりました。

いま私たちは、発熱者対応・ワクチン接種・自宅療養者 支援等、地域のいのちと健康をまもるため、役職員一丸と なって懸命にコロナ対応を行っております。しかしなが ら、感染症対応、フレイル・認知症急増などにより、在宅事 業所における患者利用者が急増しています。そして、この 傾向はコロナ禍が落ち着いた後も一部維持加速するとも 予想されます。私たちにはこの急激な変化に対応するた めの法人の変革が求められています。

経営改善の到達点

2018年より取り組んできた経営改善は着実に前進し ています。内部統制の見直しも行っています。全事業改善 を掲げ、各事業の収益増につなげました。また、苦渋の決 断でありましたが、2020年3月には大幅赤字が続いてい た梶原診療所病棟の廃止を決定いたしました。これら役 職員一丸となった取り組みの結果、コロナ禍にもかかわ らず、2020年は単年で黒字化を達成することができまし た。2021年度も7月時点で黒字となっています。今後も 盤石な経営基盤をつくり上げていきます。

活動の拠点となっていた施設にも課題が見えてきまし た。生協ビル(旧梶原診療所)や宮の前診療所において、 建物自体の老朽化が進んでいます。外観はもちろん、そ れ以上に日々稼働してきた配管や電気設備も使用困難に なってきました。特に生協ビルは、東京都の道路拡張によ る解体も求められる状況にあります。これからの50年も 医療生協活動を続けていくために生協の拠点を刷新する べく、新たな取り組みを始めなければなりません。

未来50年に向けての再始動

これまでの東京ふれあい医療生協は、地域の要望に応 え、常に自らを変革することで生協を継続発展させてき ました。今、コロナ対応や施設の老朽化等、多くの課題に 直面しています。私たちは、一人ひとりが自分らしく生活 できる健康づくりまちづくりを実現していくため、この課 題に立ち向かうべく、再び自らを変革します。これまで大 切にしてきた、"ふれあい"を大切に組合員の皆さんとと もに活動を再始動します。

ていたら使っていただろう。



てと切望する。そして、もう一度、あの錦秋に 本の国としても、方向と方策をはっきり示し を出し合えば、まだ間に合うかもしれない。日 人では考えられなくても、みんなで知恵 の分別と急に小さくなる。 ことは言えない。レジ袋は買わない、資源ゴミ え、自分のやっていることを見たら大そうな く何とかしないと!と気持ちが焦る。とは言 私としても、温暖化の報に接するたびに、早

起こしていないのに、最も影響を受け最も苦 タさんが言っている。 "子どもは気候変動を が大きいとも知った。環境活動家の少女グレ くだろう。特に、貧しい子どもに与えるリスク 他の人々に影響が及ぶ超格差社会になってい しめられている。と。 気候変動は、5%の富裕層は影響を受けず、

ばつによる飢きんが起きている。グリーンラ た。挙げたらキリがない。 豪雨・大洪水、かたや高温による山火事、大干 言われている。日本ばかりでなく世界各国で じている。これは気候変動の温暖化によると バドに雪ではなく雨が降ったニュースも見 ここ数年、特に四季がはっきりしないと感

り大好きな季節である。 らしい眺めだった。その頃「錦秋」の語を知っ ダムに埋没したが、未だに忘れられない素晴 :川原湯温泉の吾妻峡であった。今は八ッ場 半世紀以上もの昔、小学3年の秋の遠足地

私の中での10月と言えば、紅葉の秋真っ盛



植物紹介⑩

メヒシバ (イネ科)

茎のてっぺんから細い穂が5~7本

道端や草地、街路樹の下などに生えている。太い 穂が4本出るのがオヒシバで、細い穂が7本ぐらい

出るのがメヒシバである。日本全国もっとも普通な

雑草で畑や雑木林のヘリにも生える。全世界の暖

集しています

あなたが感動した本、涙した本、考えさせられた本、 こころに残った本など、「私の一冊」を『生命の炎』の 読者に紹介してみませんか。小学生から遊行の徒 までどなたでも。投稿をお待ちしています。字数は

東京ふれあい医療生活協同組合 機関紙編集委員会 宛

(中谷)

帯から熱帯に広く分布する。

800字以内でお願いします。

〒114-0004 北区堀船3-30-16

Email:soshiki@fureaico-op.com

TEL: 03-3911-2005

【原稿の送り先】

る本を思い出し、再び目を通しました。 この本の著者は、今では画家として多く パラリンピックが開催されている中、あ

せられた本です。 体育教師に著者はなりました。そんな著者 で、大好きになったスポーツが続けられる 小学生の時に見た器械体操がきっかけ

まが描かれ、人に対する思いなどを考えさ いる方ですが、ここまで成功された生きざ の作品を世に出し、全国で展覧会をされて 態になり入院し、その時同室の中学生が とも、それどころか、人を信じる心さえ、う た。手でものをにぎることも、足で歩くこ つき、先ずはペンを加える力をつけること 者は口にペンをくわえて書くことを思い きをしてほしいと頼まれ、手が動かない著 重症の為東京に転移する事となり、よせ書 がをして、たくさんのものをうしないまし しないかけていた」(本文より)予期せぬ事 から始まるので

星野富弘(著) 偕成社 や多くの人との関 での心の動きの描 わりで、絵を描く す。その後、見舞客 しまいました。 写が素晴らしく、 た。そこに至るま までになりまし 気に読みほして わたしが元気

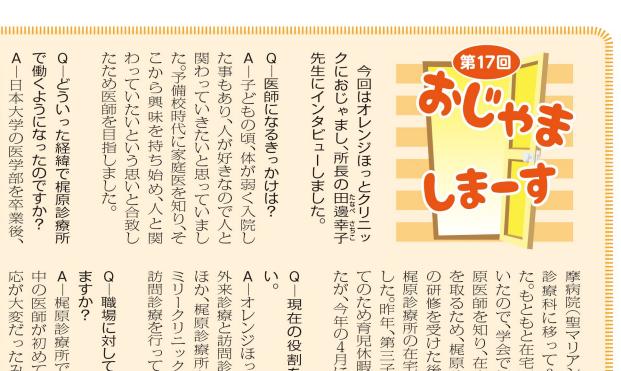
やさしい花々』

『かぎりなく

画家になったのは、授業中の事故で「け Ň 思わないのです。」(中略)「心はいつまでも 不自由な自分を、不幸だとも、いやだとも じめてわかったことなのですが、からだが 思ったことが、ずいぶんありました。しか 不自由ではないのです。」(本文より) し、自分が車椅子にのるようになって、は

の著者と同じ気持ちで、私には想像もつか いる情報が流れていますが、きっとこの本 ない努力をされているのだろうと思い パラリンピックの選手が大活躍されて

いぶん、つかわれるようになりましたが り)これから医療生協の活動に向き合う姿 とか、ボランティアとかいうことばが、ず や景色に感謝する思いが描かれたこの本 勢を学んだ気持ちになりました。成功する やさしい心が生きているのです。」(本文よ ら、だまっていても、たすけあおうとする、 村には、そんなことばのなかったむかしか に至った努力だけではなくさまざまな物 に感動しました。皆さんもぜひ読んでみて ハ々に対する思いやりの心も描かれ「福祉 本書では、村の人々や、著者のまわりの



ば、かわいそうだとか、気味が悪いとさえ

だったころ、からだの不自由な人を見れ

母の介護も必要となり、川崎の多 2年間の初期臨床研修員として京 め、福井大学で1年ほど務めまれ 都大学で高齢者の臨床を学びまし た。家庭医を取るためと、母親と祖 に。その後、更に総合診療を学ぶた

田邊幸子先生

Q一ご自身の課題はありますか? 体制作りが欲しいです。 が増えている していきたい に済み助かり ると母親になっ

間の制限もありますが、もともと勉 A—出産・子育てで休んだ事で、時 強が好きなので、少しずつでも進歩 は、コロナ禍において、認知症症状 が、負けずに、諦めずに、皆で協力 が不安定になる方も増えています して乗り切って

梶原診療所の在宅専門医になりま

A-オレンジほっとクリニックで

りの人の理解と環境が良いので続 けられています。女性医師・職員

てのため育児休暇を取っていまし

外来診療と訪問診療を行っている ミリークリニックでも外来診療や

第10で振りる 紙上「健康づくり講座」 第11 講

- 胃癌で死なないために①~

据原診療所 内科医 北川 隆太



胃癌の原因は何ですか?

癌は日本人の死因の第1位であり、その中で 胃癌は3番目に死亡者が多い癌です(1位:肺癌、2位:大腸癌)。1994年、世界保健機構 WHOは、疫学的調査の結果からピロリ菌を胃癌の確実な発癌因子に認定しました。様々な研究結果により、現在では胃癌の99%はピロリ菌感染に由来するとされています。すなわち、日本人がピロリ菌に感染しない状況になれば、胃癌はほぼ撲滅されるということです。

「ピロリ菌」とは何ですか?

ピロリ菌は胃の粘膜に生息している細菌です。ピロリ菌は、免疫力がまだ十分でなく胃酸の分泌も少ない5歳までに感染する事が殆どで、免疫が成立した小学生以上になるとあまり感染しなくなると考えられています。感染する経路としては、ピロリ菌に感染している親からの口移しや、ピロリ菌に汚染した水などを摂取して経口的に感染する説が有力です。衛生環境が悪くなるほど感染率が高く、一度感染すると多くの場合、除菌しない限り胃の中に棲みつづけます。現在、日本人の50代以上は40%程度、40歳代は20%程度、19歳以下で5~10%前後の人がピロリ菌

に感染しています。高い年齢ほど感染率が高いのは、その世代の人たちがピロリ菌に汚染された井戸水などを利用する機会が多かったことが原因と言われています。

ピロリ菌に感染するとどうなりますか?

感染すると胃粘膜に炎症が生じます。炎症が 長く続く事で胃粘膜への障害が進行すると、粘 膜は薄くぺらぺらになってしまいます(この現象 を萎縮といいます)。しかし、この時点では症状 のない人がほとんどです。萎縮が進むほど胃癌 になり易くなります。

ピロリ菌の検査方法は何ですか?

血液、便、息、内視鏡による組織採取など計6 種類の検査があり、それぞれメリット・デメリット が異なります。当院では鏡見法(内視鏡検査に よる組織採取)、血清抗体測定(血液検査)、便 中抗原測定(便の検査)を採用しています。血 液検査はその場で出来るため簡便ですが、偽 陰性(本当は感染しているのに陽性と判定され ない)のリスクがあります。当院で最も感度・特異 度が高い検査は便の検査ですが、便をご自宅 で採取してから提出して頂く必要があるため、 患者様の負担は大きくなります。

小森谷です。現在、ヘルパーと事務を併せて

ピロリ菌の除菌はいつ行うべきですか?

感染期間が短ければ短い程、胃癌の予防効果は高くなります。2010年に掲載された論文によれば、29歳までに除菌した場合、99.9%胃癌を抑制する効果があるようです。49歳までの場合は92%、59歳までの場合は76%、69歳までの場合は49%と年齢とともに低下していきます。ここから考えると30歳までに除菌が理想ですが、50歳でも遅いという事はありません。

次回は「ピロリ菌の検査を受ける方法、除菌治療の実際、胃癌になった場合の治療方法」です。

ピロリ菌を除菌した年齢別の 胃癌予防効果

年 齢	男 性	女 性
0~29歳	99.9%	99.9%
30~39歳	97.3%	98.8%
40~49歳	92.7%	97.6%
50~59歳	76.2%	91.9%
60~69歳	49.8%	83.5%
70歳~	44.5%	73.1%

(Asaka.M.et al:Hericobacter15;486-490.2010より改変)

在反、15版以下(3 · 10/0 间 核

事業所からみなさんへ

握原診療所では自宅療養者へ雷話診療を行っています

行、掃除、洗濯、調理等)、身体介護(食事介助、

支援しています。内容は、生活援助

著様のお宅へ伺い、地域で生活できるように

梶原診療所 所長の渡辺です。テレビのニュースや新聞で、保健所の対応能力が手一杯となり、新型コロナウイルス感染症の自宅療養者の経過観察が充分にはできなくなっている話をご存じかもしれません。東京都北区でも8月半ばに自宅療養者が急増しました。梶原診療所は保健所と話し合いを持ち、8月20日より自宅療養者への電話診療の取り組みを行っています。

日曜祝日を除く毎朝、通常の外来とは別に特別枠を作り、外来担当医が数名から約10名前後の自宅療養の患者さんに電話で病状確認を行っています。必要に応じて薬を処方し、薬局から配達したり、呼吸状態が悪い可能性がある患者さんには訪問診療室からの臨時往診や入院手続きへつなげています。「こんな症状があるけれど大丈夫ですか?」「家族も発熱しましたがどうしたらいいですか?」「いつから仕事や学校に行っていいですか?」など、いろいろな質問にも答えています。

当生協の理念である「ふれあいクレド」にある通り、身近で相談しやすい診療所として、地域の問題に立ち向かう診療所として、自宅療養者が安心して安全に自宅療養をできるように、梶原診療所ができる限りの取り組みを続けていきます。これからも、ご支援ご協力をどうぞよろしくお願いします。

8月中旬、日本小児科外来学会に参加してきました。食物アレルギーについて注目すべき発表があったので何回かに分けて述べたいと思表があったので何回かに分けて述べたいと思うともが高まっているさなか、2012年に学の関心が高まっているさなか、2012年に学校給食で食物アレルギーについて注目すべき発表があったので何回かに分けて述べたいと思うなが、2012年に学り、2012年の関心が高まった事故があり、世間は食物アレンギーについて注目があり、世間は食物アレンを

ルギーによって子どもが亡いて最近分ができるさなか、2012年に学るさなか、2012年に学るさなか、2012年に学るさなか、2012年に学るさなか、2012年に学るさなか、2012年に学るさなか、2012年に学るさなか、2012年に学るさなか、2012年に学るさなか、2012年に対して最近分ができるが、1000年に対して表近のですが、1000年に対して表近のですが、1000年に対して表近のですが、1000年に対して表近のできるが、1000年に対して表が、1000年に対しで表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対して表が、1000年に対しで表が、1000年に対して表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対して表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しで表が、1000年に対しが、

やみに怖がらないで物アレルギーを

್ ಠ

原診療所

2021年度



1. 経営状況(7月末現在)

2021年度7月

収 益 1億2,706万円 期利益 1,859万円

現預金残高 2億5,050万円

2021年度累計

4億7,218万円 収 益

当 期 利 益 3,355万円

賞与支給月の為費用は大きくなりましたが、積み立てていた 賞与引当金を同額戻し入れ、7月決算としています。当期利益 としては順調に経過しています。

2. 組織活動

生協強化月間を10月より始めます。 組合員の皆さまには協力をお願いいたします。 健康チャレンジ・生協マルシェ・パワーアップミーティング等を予定。

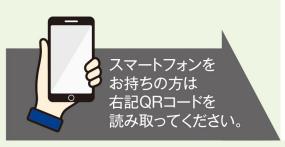
3. 事業所方針検討

生協ビル等施設についての老朽化状況の確認並びに 建替について検討。

梶原診療所 LINE公式アカウントのご案内

梶原診療所ではLINE公式アカウントを開設し、予約や受診の方法、 健康診断や予防接種のお知らせなど、みなさんにとって役立つ情報 をお届けしています。身近で利用しやすいクリニックとして、リア ルタイムな情報発信を積極的に行ってい

きますので、ぜひご登録をお願いします。





機関紙『生命の炎』配布者募集のお知らせ

機関紙『生命の炎』は、北区・荒川区・足 立区の3区に在住する組合員のもとへお 届けしており、その大半が地域に住む組 合員による手配りをしています。近年、高 齢化に伴い、配布できる組合員が少なく なってきています。そこで新たに機関紙 を配布してくださる組合員を募集します。

月に1回、1人当たり10件程度の配布 となります。軽いウォーキングがてらにぜ ひご協力ください。

ご協力いただける方や詳しいお問い 合わせは下記までご連絡ください。



お問合せ 組織部 03-3911-2005

できないのか」とのご意見でした。

月分が埋まりました。 日のうちに北区全体の9

梶原診療所のワクチン接種枠を何故もっと多く た方に報告とお詫びを行いました。 3件目は「北区ワクチン予約代行への感謝と

た。不手際については原因を調査し 際」についてでした。 の遠いお年寄りに対する対応をもっと優しく」 者さんに関する話し声が聞こえていたこと」「耳 患者さんの入る部屋で私物が見えるところに 2件目は職員への叱責でした。「職員同士の患 職員内で報告し注意しまし 「検査の予約の際の不手 「声」を頂い

> 足しており8月28日から 週間に90回分しか供給されませんでした。国・都 が、基幹病院中心で診療所へのワクチン供給はー 国からの区へのワクチン供給不足により、区から 285回、在宅522回実施しましたが、8月は からのワクチン供給が不 診療所への供給は0になりました。 9月16日月から再開されることになりました

は希望者全員対象としました。6月7月で外来 18人~24人の1週約50人の枠をつくり、訪問診療 が1回目接種を終えられたか予約済でした。梶原 日から高齢者よりスタートし、その後8か所の中 が違っています。北区は3つの基幹病院で5月10 規模病院での接種が始まり、6月7日から小規模 (看護師不足)を考慮し、平日昼6人と土曜日午後 診療所では、外来は接種場所の確保と職員体制

■件目は受付職員の「患者さんへの心配り」へ

「回は3件「声」を頂きました。

虹の声

健康づくり委員会

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、組合員の皆様より、運動不足に ついての問題や、食に関しての問題、地域コミュニティーの問題などが数 多く上げられてきました。健康づくり委員会ではその問題に対し、『生命の 炎』にて紙上健康づくり講座を昨年より掲載しました。

〈これまでの紙上健康づくり講座の内容〉

2020年8.9月号

「大腸癌で死なないために」 梶原診療所 内科医 西本明

2020年10.11月号

「大腸癌にならないための食生活」 梶原診療所 管理栄養士 高橋 知子

2020-2021年合併号 · 2021年3月号

「沈黙がこわい動脈硬化症」 梶原診療所 内科医 神田光悦

2021年4.5月号

「ロコモを知りましょう」 梶原診療所 整形外科医 渡辺章

2021年6月号

「眠剤と多剤併用」梶原診療所 内科医 西本明

2021年7·8月号

「上手な薬の飲み方」 元梶原診療所 薬剤師 前澤順子

機関紙『生命の炎』は、東京ふれあい医療生協のホームページ またはLINE公式アカウントから簡単に見ることができます。









(健康づくり委員会 一石)

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 北区掘船3-30-16

TEL 03-3911-2005

アドレスまでお送りください。

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

FAX 03-5944-6015

(11月号に掲載したい場合、10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

📝 切 前月の第1月曜日まで。

