かごにペットボトルいっぱいの水を詰めて運んでくださっていた方がいました。あるいは機関紙の配布員の皆さんにお願いして配布時に困りごとが無いか聞いて回ってもらいました。大丈夫ですと何十件も連絡がありました。これらの活動は後々も含めて安心につながったと思います。来るもの拒まずだが、自分たちからも出かけていく、ということが大切です。これは職員だけでなく、組合員の力も借りなければできないと思います。

遠藤組合員　地方でまとまりやすいという側面もあったのでしょうか。

橋本常務　自分自身も感じていましたが、当時福島も近所づきあいが減り、隣の人の顔もわからない人が増えたと言われていました。それでも本当に困ったときには、だれでも人を助けたいと思うし、助けてほしいと思うものではないでしょうか。福島の場合はそういった様子があちこちで見ることができました。不幸な出来事ではありましたが、そのことに気づけたことは良かったことだと思います。そうは言っても東京は福島とは違うとは思いますが、それでも人の本質は変わらないと思います。もちろん普段から多くの組合員とのつながりがあることはとても大切なことです。何かあったときに呼びかけることができる関係は大切です。そして人の根本には呼びかけた時に応えようとしてくれる気持ちがあると思います。それを信じて動くことも大切なのだと思います。

福地常務　そろそろお時間になりましたので、まだまだ話したりないこともあるかとは思いますが、今回はここまでとしたいと思います。本日はありがとうございました。

災害が起きて大変な状況の中で人と人とのつながりの大切さをあらためて感じることができた、と教えていただきました。東京ふれあい医療生協でも災害を想定した体制づくりや、備蓄、役割分担や避難訓練はもちろんですが、何かあったときに一緒になって助け合うことのできるつながりづくり、関係づくりを今後も一つひとつしっかりと作っていきたいと思います。きらり健康生協橋本常務には貴重なお話をお伺いすることができました。ありがとうございました。

第9回 本のひろば

〈私の一冊〉

『いつかあなたを わすれても』

梶原診療所　医療事務　高橋



『いつかあなたを わすれても』
桜木 紫乃・文
オザワミカ・絵
集英社

『さとちゃんは　ママのおかあさん　そして　わたしのおばあちゃん　さとちゃんは　ちかごろ　とても　わすれん坊です』この絵本はやがて訪れる別れを前にした、おばあちゃんである「さとちゃん」と「ママ」と「わたし」の物語だ。

記憶という荷物を降ろし始めたおばあちゃんは、おばあちゃんにとって「さとちゃん」になっていく。そしてママはこれまでの思い出の荷造りを始める。それはお別れの準備であり、覚悟をしていく作業だった。そのさとちゃんとママを見つめるわたしも自然と2人の思いを受け継いでいく。さとちゃんからママへ、ママからわたしへ、母から子へ削ぎ落されたシンプルな絵本という形で繊細に描かれる。

本作は2020年映画化もされた第149回直木賞受賞作「ホテルローヤル」の作者である著者の初の絵本。中央公論文芸賞を受賞した小説「家族じまい」に登場するスピンオフ的なもう一つのお話しとなっており、そこで詳細に描かれなかった孫からの視点で物語が進む。

多くの人が人生の終盤に直面する介護において、レベルや家族の関係は本当に人それぞれで、それこそ綺麗ごとで済まないことが多い。しかしこの絵本はその人それぞれの物語を抽出して抽出してすくい上げた原石のようで、当事者もそれ以外の人も何かしら響くものがあると思う。

私も読了後、母と父、祖父母との記憶を思い出した。小さいころの夏休み。父の肩車から見た景色。祖父母と打ち上げ花火を見たこと。お別れの時のこと。何気ないけど心に残った一言。

人生の終わりが、一人の人間の物語の終わりだとするなら、別れはまるで本を閉じるようだと思う。残された者は宝物のようにその本を心の本棚にしまう。いつも思い出すことのない記憶を本棚から出して一頁一頁を愛おしむことができる。そのきっかけとなった絵本だった。私が受け取った荷物を、思いを誰かに手渡すことができるのかなと思う。まだ私はこの絵本の「わたし」にしか感情移入ができなかったが、「ママ」や「さとちゃん」になったときにもこの絵本を読みたいと思う。

こちらの絵本は梶原診療所の4番診察室の前にある本棚にございます。ぜひ来所の際は手に取ってみてください。

植物紹介⑬

ノミノフスマ（ナデシコ科）



5弁の花弁が10弁に見える。

ノミノツヅリが市街地のコンクリートの隙間などにも生えるのに対して、ノミノフスマは田んぼの方へ行かないとみられない。ノミノフスマとは、小さな夜具の意味

（中谷）

50周年企画

50年を振り返り そして未来へ

2020年に東京ふれあい医療生協が誕生してから50年が経ちました。コロナ禍で2年遅れとなりましたが改めて生協が歩んできた50年を振り返ることができればと思います。

前理事長・顧問　本池　孝一

苦境を乗り越え、発展の緒に

(1)まずは地域に飛び出す

3名の常勤医体制にも拘らず、患者数は数える程。組合員数は800名に減っていました。医療生協もその仕組みも知らない職員達は、それでも地域に飛び出す事を決意しました。

地域の集まりには、職員が受付と血圧測定をして、挨拶させて頂くことから始めました。また理事さんに先導頂きながら組合員宅訪問にも取り組みました。組合員意識のない方が圧倒的で「診療所にかかってやって、なぜその上に寄付までとるのだ」との詰問には参りました。

昼食をとりながら生協についての学習・会議が始まりました。今この生協で何が起っているのか、生協とはどんな組織なのか、私たちは何をしたいのか、必死に説明して回ったことを思い出します。

(2)「老人健診」が大きな転機に

経営危機をなんとか乗り切り、秋の「老人健診」は理事会をはじめ多くの組合員さんの協力で盛り上がりました。

健診結果では、高血圧と貧血が大きな地域課題だとわかり、2大疾病追放の取り組みが始まりました。班が機能しはじめ、また患者さん向けの貧血教室なども活発に開かれるようになりました。

組合員さん向けに「みんなで続けよう！健康班活動」がイラスト化され、それと密に連動すべく外来診療の在り方が見直され、カルテ改良も進められました。

こうした組織一丸となった取組みが、その2年後の保健大学開講を経て、'82年重装備大型診療所建設、'89年社保学校開講、'92年宮の前診療所開設、'94年「壁のない病院構想」へと結実していったことは皆様ご存知の通りです。

(3)いま、コロナ禍にあって

コロナ禍にあってこれまで私達は自治体・行政や地域医療機関等と連携・協力して、発熱外来の設置やPCR検査、ワクチン接種などに最大限対応してきましたが、新たな変異株が世界で急拡大する中で、地域の皆さまも私達医療生協も、たじろぎ呻吟しているのが現状です。

こういう時だからこそ一層、患者様お一人お一人の不安や疑問、深い悩みにきちんと向き合い、応える努力を強めることが大切です。その実践を通じて、私たち医療生協が、患者さんや地域の皆様に寄り添い、支え合い、応えられる安心のネットワークの中軸となれるよう前進することが肝要です。

どうか皆様、ご家族、ご友人、生協の仲間との「つながりを絶やさない」努力を強め、手を携え知恵を凝らして頑張って参りましょう。

知って得する 紙上「健康づくり講座」 第13講

～人生100年時代を生きる②～

宮の前診療所
土屋（ひじや）　悟史（さとし）



自由な時間はどれくらい

「自らに由れば、人生は最後まで自分のものにできる」美術家・篠田桃紅さんの言葉です。わたしたちには自由な時間はどれくらいあるのでしょうか。60歳で定年、男女の平均寿命を80歳・87歳として手にできる時間は男性20年×365日×24時間＝17．5万時間、女性23．7万時間、睡眠・食事・入浴などを13時間とすると自由な時間は11時間、男性8万時間、女性10．8万時間になります。自立度変化の男女差は前回述べたとおり男性で75歳ころから、女性70歳ころから低下し始めます。黄金の時間は男性60～75歳の15年間で6万時間、女性60～70歳の10年間で4万時間ということになります。定年後を第2の人生と呼ぶなら自立度が低下し始める以後を第3の人生と考え、それに向けてどう考えて生きるかが大きな課題です。自由な時間ばかりではない社会状況や経済状態があります。人生なるようにしかならないところがありますが、黄金の日々の過ごし方について考えましょう。

第2の人生（黄金の時間）の過ごし方

健康寿命に影響する要因は運動・食事・休養でしょうか。これも大切ですが、最大の要因は孤立・孤独です。社会的なつながりを持つ人とそうでない人を比べると早期死亡に倍のリスクがあることが調査で分かってきました。また、孤独は喫煙や肥満よりも健康に悪いことも分かってきました。黄金の時間の使い方のまず第一は社会的なつながり（仕事でも、社会奉仕でも趣味のサークルでも）に求めることが肝腎です。マスコミやネット上の健康法よりも優先すべきです。たとえば仕事量は減らしながら続ける、考えていた第2の人生プランを実行に移す、新たな人間関係づくりをボランティアや趣味の世界で築く、孫と世代を超えたよき関係づくりなど、今までにないつながりや絆づくりに取り組みましょう。男性15年、女性10年続けます。

次の10年「いぶし銀の日々」

後期高齢者の時の過ごし方です。15年ほど前に尾久地域の90歳以上で元気な方の訪問調査を町会の方と一緒に行いました。食事・運動・諸活動・出身地などを聞き取りました。結果は期待外れで一定の傾向はなく、家族の方に秘訣を聞いてみると「マイペース」「ゴーイングマイウェイ」という答えが返ってきました。人とのつながりの中で自分らしい生き方をしていることが共通していました。がん・脳血管疾患・心臓病・認知症・骨粗しょう症などの自立度リスクに配慮しながらも健康第一主義に陥らないことが大切なようです。

コロナ禍で人と会う、集うことが難しい状況の中、電話や街角での声掛け、医療生協からの訪問、一人暮らしの方への声掛けをすることで絆を緩めず、町全体の健康レベルを維持していくことが医療生協の「ピン・シャン・コロリの里づくり」と考えています。



キッズメディカル vol.104

「食物アレルギーの治療～経口免疫療法」

早期介入の必要性～0才からの早期対応

食物アレルギーは、湿疹が継続することが、発症に大きくかかわっているといわれています。乳児早期から適切な皮膚の治療管理をすることが大切です。その後少しずつアレルギーに関連する食物を食べておくことで、アレルギーを早期から快方に向かわせるといわれています。

食物経口負荷試験

食物アレルギーは、血液検査などだけでは正しい評価はできません。診断のためには、実際に食物を摂取する食物負荷経口試験が必要です。但しアレルギー症状を誘発する可能性があるので十分注意する必要があります。少量から始めて、どれくらいの量でアレルギーを起こすかを判断します。

経口免疫療法

今までは、食物アレルギーの子ども達には一切食べさせない除去食対応が唯一の治療法でしたし、成長期の子供の栄養の偏りを考えると家族にとって負担が大きいのは事実です。それに対し原因食物そのものを積極的に摂取して治癒を獲得する経口免疫療法は非常に有益な治療法です。ただアレルギーの原因となる食物を摂取するのですから慎重を期します。

専門医のいる病院での経口免疫療法が推奨されます。さらに経口摂取療法でも十分な結果が得られない場合もあり、その時は除去食対応をせざるを得ません。

親の負担を出来るだけ減少させるためにも考えてみて下さい。（倉信）

事業所からみなさんへ ――梶原診療所外来

①3回目のコロナワクチンの予約について

日頃より、梶原診療所をご利用いただきありがとうございます。たくさんの方からお電話を頂くのですが、3回目のコロナワクチンの予約は、梶原診療所で直接予約を受けておりません。お手数ですが、接種をご希望の方は、**北区のワクチンコールセンター 0120-801-222**までご連絡ください（今後、開始する小児科のコロナワクチン接種も同様です）。

②水曜日の夜の外来の終了について

1月16日より、水曜日の西本先生の夜の外来を終了いたしました。時代の変遷とともに、来院状況にも変化があり、夜間よりも日中帯の受診希望者が多く、午前は常に予約がいっぱいの状況となっています。同日より西本先生の夜の単位を午前中に変更いたしました。ご不便をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。

③神田光悦先生が3月末（最終勤務日2月9日）で定年退職となります

神田先生には、35年にわたり梶原診療所での外来診療及び地域の健康づくり活動にご尽力いただきました。心より感謝を申し上げます。本来であれば、次世代の常勤医師を採用して紹介するところですが、後任が見つかっておりません。

鋭意、採用活動を進めております。診療単位の変更等がありますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます

Photo Gallery



1982年 地域との和



1989年 第1回社保学校担当職員



1987年 組合員さんの協力で出来た老人健診



1982年 重装備大型診療所建設



懐かしの診療所