

# 2022年 4月号 No.508 生命の炎

LINE公式アカウント 登録をお願いします!  
<http://www.fureaico-op.info>  
 生協の現況(2022年2月末現在)  
 組合員数=16,982名 出資金総額=492,784千円

●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3-27-12  
 電話 (03)3911-3630  
 ●編集:『生命の炎』編集委員会 ●発行人:百瀬 文也

## 梶原診療所 利用委員会 掲示板

今回寄せられた声を報告します。  
 声「肩が痛い」と困っていた人に自分が診てもらっている梶原診療所の整形外科の先生を勧めた。先日その方から「整形外科受診して丁寧にみてもらって感謝された」  
**診療所より**  
 おほめの言葉ありがとうございます。励みになります。

声「受付に掲示されている『防火管理責任者』が前事務長のままになっている」「防火訓練はしているのか」「大阪のクリニックのような放火事件があった時、横の入り口が閉まっているので逃げ道がないのでは」と心配  
**診療所より**  
 現事務長も資格ありすぐに手続し表示を交えます。防火訓練は法律で定められているので年2回実施しています。昨年8月に消防訓練し今年3月火災を想定しての訓練を計画しています。その際非常時の避難経路についての訓練も行います。

その他接遇教育経験者の方から「ボランティアで接遇のお手伝い可能です」との投稿がありました。先日事務長、担当理事、利用委員会委員長で面談し、診療所の管理委員会でも話し合わせ、ご協力いただき職員の間で接遇教育を強化してまいります。



「虹の声」の箱 ご利用ください!

## 2021年度 理事会 から

### 1. 経営状況

2021年度1月	総 収 益	1億1,948万円
	経 常 利 益	408万円
2021年度4月～1月累計	総 収 益	12億644万円
	経 常 利 益	8,930万円

1月以降感染再流行で感染症対策に追われる状況にはございますが、懸命に医療介護を継続しております。利益自体は下がったものの、黒字を維持しています。

### 2. 予算方針

予算方針について討議。医療生協のあるまちづくりに向けた取り組みの具体化を進めるべく、各事業所とともに検討を進める。



### 花キャンモア

〒114-0004 東京都北区堀船3-38-4  
 ☎03-3914-1687  
 営業時間 10時～19時(日によって変更あり) 日曜日定休



都電の走る梶原銀座商店街にあるお花屋さんです。地元で育ち、30年以上の経験を生かし新鮮な切花、鉢植等を提供しています。地域一番店を目指し、キャンモアからはじめる花のある生活を提案します。お花のことなら何でもご相談ください。



## ウクライナ人道支援 緊急募金のお願い

代表理事 土屋 悟史

今般のロシアによるウクライナ侵攻は健康で平和な社会の実現に取り組む医療生協の理念に反し、多くの方々の平穏な生活といのち・健康を奪うものであります。東京ふれあい医療生協は、日本医療福祉生活協同組合連合会とともに連帯し戦争行為への抗議の意と平和への希求の念を示します。

現在、東京ふれあい医療生協ではユニセフを通じたウクライナへの人道支援のための募金に協力しております。各診療所ならびに組織部事務所にて募金箱を設置しておりますので、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

東京ふれあい医療生協 理念

あなたが主役でいられるまち、  
ふれあいの“わ”が未来をつくる

以上

## まちづくり通信

梶原商店街の安全を守るため、梶原商店会・堀船3丁目町会・東京ふれあい医療生協が協同で北区役所道路公園課道路係の方々と話合い、商店街各所に道路標識を設置いたしました。地域の方々が交通被害に遭うことなく、安心安全なまちづくりに地域と一緒に尽力してまいります。



(組織部 一石)

## 新年度あいさつ

代表理事 副理事長・梶原診療所 所長 渡辺 章



新型コロナウイルス感染症の流行が続いておりませんが、みなさんお元気でいらっしゃいますか? 2022年4月より当生協の5カ年計画の5年目へと入ります。節目の時期のごあいさつをさせていただきます。

し、生協活動や診療活動が継続できよう、健全な経営と時代にあわせた組織変革を続けて参ります。

2020年に生協創立50周年を迎えることができ、コロナ禍の中、職員も組合員もそれぞれの役割を果たして頑張った参りました。5カ年計画のこれまでの成果として、経営・運営状況について理事会を中心に議論や業務改善を進め、2021年度内に積年の累積赤字を解消するまでに至りました。しかしながら、今後は建設から年数の経過した建物の修繕・建替や、長期資金の返済など時間や労力を要する案件がまだまだあり、経営・運営のさらなる改善が必要な状況です。またコロナ禍で延期が続いておりましたが、生協創立50周年の行事や取り組みもこれからとなります。当生協の理念であるふれあいクレドに沿い、未来にむけて地域の健康やふれあいを維持

現状では残念ながら新型コロナウイルスの感染対策のため地域の組合員の生協活動が制限される状態が続いております。自身も診療以外の場で組合員のみならず一緒に参ることが少なく残り残念に感じています。当生協の強みは、職員と組合員が地域のために一体となって活動する場があることです。これまでの成功事例を生かしながら、さらにコロナ禍に対応した活動への変革が必要な時期です。今後とも、生協活動や診療活動へのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

## 組織部移転のお知らせ



2021年12月より組織部に入職しました。大嶋和陽です。組合員の皆様のお声かけや、先輩方の時に厳しく時に優しいご指導のおかげで、私も充実した日々を過ごさせていただいております。

入社して4ヶ月でまだまだ学ぶことだらけですが、組合員の皆様に喜んでもらえる生協活動の力になれるように、僕自身も日々の成長や変化を目指して頑張ります。

さて、組織部は昨年末に事務所を梶原商店街沿いへと移転し、新たな環境で活動することになりました。商店街沿いの

人目に付きやすい立地になったことで、組合員の皆様から立ち寄りやすくなる機会が増え、交流しやすくなったと感じています。

今後の組織部と致しましては、前述のように皆様から立ち寄りやすい立地になった事をいかし、新事務所が気軽に相談や交流ができる拠点となることを目指しています。そのためのプラットフォームとなる計画を各事業所と検討中です。

僕自身もこのような恵まれた環境で新たな仕事をスタートできたことを大変嬉しく思っています。組織部と組合員の皆様との交流を充実させ、よりよいまちづくりに繋げられるように、一つ一つ学んでいきます。今後ともよろしくお願い致します。



常務理事 福地庸之

今、ささやかな日常を奪われ、命さえ脅かされているウクライナの人々の暮らしに思いを馳せる。

東京での単身赴任生活もまもなく二年になる。コロナ禍がこれほど長引くとは予測もしていなかった。福島の生活には「コロナ禍での満員電車」は全く当初は強いストレスを感じたが、今は日々の生活の一部となった。

仕事柄、帰宅時間も遅いので単身生活の最大の課題はストレス対策と体調管理だと思っている。ささやかな生活を守るためのセルフケアである。都会では生活のリズムが速いので、ゆったりとした気持ちを取り戻す意味でも「癒しが肝である」。何によって癒されるかは人それぞれだが、私は絵画鑑賞と花を愛することで癒されている。

東京では世界中の名画を観ることができ、月一回ほどのペースで美術館に行っている。必ず単眼鏡を持参し、音声ガイドを借りることにしている。満足度が上がるのでお勧めしたい。また自宅ではパンジーが満開となり、殺風景な一人暮らしに潤いを与えている。十三リッターのプランターにわずか三株だが、とてもいい匂い。



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3-27-12  
 TEL 03-3911-2005 FAX 03-5944-6015

MAIL soshiki@fureaico-op.com  
 前月の第1月曜日まで。  
 (6月号に掲載したい場合、5月の第1月曜日までに原稿を送ってください。)

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アドレスまでお送りください。

※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」 第14講

## 「狭心症と心筋梗塞」①

梶原診療所医師  
藤田 真奈



### 心臓の働き

皆さんは「狭心症」「心筋梗塞」と言う病気をご存知でしょうか？どちらも心臓の病気で命に関わります。ここでまず、心臓の働きについてお話ししましょう。心臓は私たちが皆持っており、全身に血液を送り出すポンプです。生まれてから死ぬまで休むことなく働き続け、なんと1日に約10万回(!)も収縮し、1日に約7000~8000ℓ、おうちのお風呂で言えば約30杯分もの血液を、体中に送り出しています。そんな心臓に酸素と栄養を送っている血管が「冠動脈」で、365日、24時間動き続けている働き者の心臓を支えている、心臓にとって命綱のようなものです。そしてその冠動脈に問題が起こるのが「狭心症」や「心筋梗塞」です。

### 狭心症とは

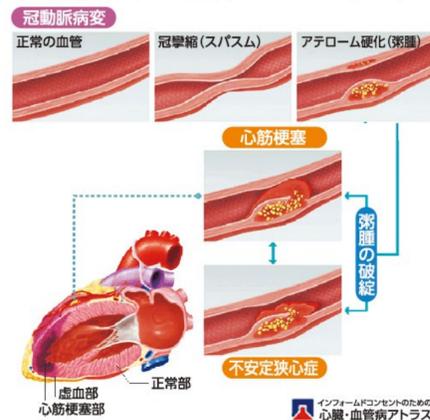
まず「狭心症」は、冠動脈が動脈硬化や痙攣(冠攣縮/スパズム)で狭くなり、冠動脈を流れる血液の流れが悪くなって心臓に一時的に十分な酸素が供給されなくなって起こる病気です。症状としては「胸

が締め付けられるような痛み」や「胸が押される感じ」「息苦しい感じ」が代表的ですが、痛みや苦しさの感じ方や表現方法は人によって様々で、中には腕や肩の痛みを感じる人や、顎や歯が痛く感じる人もいます。「なんか変な感じ」と仰る方もいます。動脈硬化による狭心症は、運動や階段の昇り降りなど、身体を動かしている時に起りやすく、冠動脈の痙攣(冠攣縮/スパズム)で起こる狭心症は明け方や深夜の睡眠中や安静時に起りやすいのが特徴です。どちらもニトログリセリン(ニトロペン舌下錠®やミオコールスプレー®の名前で知られる)という冠動脈を拡げる薬で症状が緩和されます。

### 心筋梗塞とは

動脈硬化が進んだ冠動脈で、粥腫(プラーク)と呼ばれる病変が形成され、それが壊れて血栓が生じ、冠動脈を閉塞させ、その冠動脈が酸素と栄養を送っている心臓の筋肉が壊死してしまうのが「心筋梗塞」です。最も特徴的な症状は、「脂汗が出るほどの強い胸の圧迫感・痛み」で、狭心症に似ていますが、ずっと強く、時間が経っても安静にしてもニト

グリセリンを使ってもあまり改善しません。冷や汗や吐き気を伴ったり、意識を失うこともあります。なお、以前は狭心症が悪化することで心筋梗塞が起こると考えられていましたが、最近では、必ずしもそうではないと言われていています。狭心症の症状がなく、突然心筋梗塞を起こす人が少なくないのです。今回はこれらの病気の診断や治療法についてお話しします。



宮の前診療所は「地域の皆様にとって身近で相談しやすく頼れる診療所を目指し日々活動しています。その中で、コロナ禍においての診療所の取り組みについてご紹介いたします。

**発熱外来** 2021年1月より発熱外来を開設しています。現在、診療所で行える検査は、抗原定性検査(所要時間10分)、NEAR(ニア)法(PCR検査のなかま)、所要時間約20分)、PCR検査(外部検査機関で検査2日かかる)が出来ます。発熱だけでなく、頭痛やのどの痛み、鼻水などの軽い風邪症状の方でも検査をする(陽性(感染している)と判明しています。次々新種の株が出て

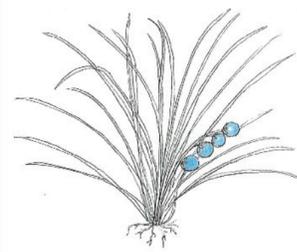
### 事業所からみなさんへ 宮の前診療所

2021年1月より発熱外来を開設しています。現在、診療所で行える検査は、抗原定性検査(所要時間10分)、NEAR(ニア)法(PCR検査のなかま)、所要時間約20分)、PCR検査(外部検査機関で検査2日かかる)が出来ます。発熱だけでなく、頭痛やのどの痛み、鼻水などの軽い風邪症状の方でも検査をする(陽性(感染している)と判明しています。次々新種の株が出て

2021年1月より発熱外来を開設しています。現在、診療所で行える検査は、抗原定性検査(所要時間10分)、NEAR(ニア)法(PCR検査のなかま)、所要時間約20分)、PCR検査(外部検査機関で検査2日かかる)が出来ます。発熱だけでなく、頭痛やのどの痛み、鼻水などの軽い風邪症状の方でも検査をする(陽性(感染している)と判明しています。次々新種の株が出て

## 植物紹介⑭

### ジャノヒゲ(ユリ科)



青い玉の中に白い玉があり、ピンポンといっはずませて遊んだ。(中谷)



角 先生

Qーまず、そもそもどういった経緯で東京ふれあい医療生協に入職されたのでしょうか。  
Aーもともとこちらに来る前は別の医療生協にいました。そこで家庭医として3年間学ぶうちに認知症や在宅医療に興味を持つようになり、梶原診療所らへて知り入職しました。在宅医療は責任も感じるし大変ですが、本人やご家族から感謝の言葉がいただけるのはうれしいです。自分は本当に役に

Qー地域活動にも積極的に参加していただけるか。  
Aー生協はそういうところがよいですね。健康への意識も高まっています。一緒にやる生協活動に以前から興味がありました。講義形式というのも良いですが、それだけでなく、

Qーそれはうれしいですね。4月から活躍してほしいです。先生は4月からふれあいファミリークリニックの所長になられます。所長になるにあたりやりたいことは何かありますか。  
Aーしっかり医療をするのはもちろんですが、地域の保健室・健康チェックなどの地域活動に参加してみたいですね。街に出ていきその地域の方々との近い距離で医療がしたいです。

Qーそれは楽しみです。4月からは是非よろしくお願いします。最後になりますが何か一言お願いします。  
Aー4月から、ふれあいファミリークリニックの所長になる角允博です。少しでも地域に身近なクリニックになるようスタッフと一緒に頑張ります。よろしくお願ひします。

Qーそれは楽しみです。4月からは是非よろしくお願いします。最後になりますが何か一言お願いします。  
Aー4月から、ふれあいファミリークリニックの所長になる角允博です。少しでも地域に身近なクリニックになるようスタッフと一緒に頑張ります。よろしくお願ひします。

## 第20回 おじやましまーす

Qー薬指に指輪をされていますが、先生結婚なさっているんですね。  
Aーはい、結婚しています。ライブパートとの面立という意味でも本当に働きやすい職場だと思います。なのでできれば長く働きたいなと思います。

Qーそれは楽しみです。4月からは是非よろしくお願いします。最後になりますが何か一言お願いします。  
Aー4月から、ふれあいファミリークリニックの所長になる角允博です。少しでも地域に身近なクリニックになるようスタッフと一緒に頑張ります。よろしくお願ひします。

## 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。

### 小児科医 倉信均

「2つの理由で、より直接に生命と向き合える医師を目指そう」と思いました。

### 学生時代へ卒業して

小学生の時、母親に呼ばれた。「実は、私たち2人は広島原爆の被爆者なの。あまりに惨くて辛い事なので黙っていた。昭和20年8月6日その日、母親は爆心地から1.8kmの地点で洗濯物を干していた。突然の光、その後のすさまじい音。日陰に居た母親が気が付いて周りを眺めると、家は半壊、家に居た父親は家の下敷き。日向の道路を歩いていた幼稚園児は全員倒れていた。多くの人が水を求めてその場で亡くなった。太田川は死体で埋め尽くされ、水面が見えなかった。一方隣の町に居た婚約者の父親は、黒い雨の降る中を亡くなった。たろう母親を探して、焼け野原の広島街へ。そして放射能を浴びた二人は、原爆手帳を持っている。あなたは被爆者二世。地獄絵図の様な情景を語りながら「平和を守るための大切さ、生命の大切さを教えてくださいました。」もう1つの理由は、中学3年生の頃、祖母が死んだときのこと。内科の先生が速く外科に紹介してくれただけで、手遅れになり亡くなったこと。病院の対応、医師たちの態度に怒りと疑問を感じました。こ

## キッズメデイカル vol.105

### 幼児にマスクは疑問 子どもへの悪影響を懸念

先日政府が「2歳以上の幼児に出来るだけマスクをつけるように」と通達してきました。これに対する保母さんの声「本人は最初、こい」とつけているが、夕方お迎えに来る頃には、マスクをしていない園児が多い。「園児は平気でマスクに鼻くそつけて遊んでいる。マスクなんてとても無理。マスクをつける弊害はそれだけではありません。マスクをつけることにより、保母さんの口元を見ることができず、ほめたり怒ったりしても子ども達に意図が伝わらなくなっています。目だけで情報が伝わるのは大人の世界だけです。子ども達は表情の中の涙山の情報を使って、少しずつ相手の表情、感情を理解していくと

(倉信)

### Photo Gallery



1980年 堀船班会

1981年 運動会

1978年 第一期保健大学卒業式

1978年 組合員と健康を考える

た保健所の予防課長として赴任し、保健師・栄養士と組んで健康診断それに続く予防活動を展開しました。しかし国の低医療費政策「儲からない」ところに金は出さないという政策のため予防活動の予算は削られてきました。一方保健師たちも多くは必要ないで減らされていきました。

思うような活動が出来なくなった状況の時、親友の赤穂先生(初代院長)から「東京で危機的な状況にある私達の診療所を助けてくれ。現在、医療生協として実際に予防と治療を一体化した活動を行っている」といわれ、1977年10月愛媛県を去りました。

1978年1月梶原診療所着任  
谷口先生と交代で1978年梶原診療所に着任しました。最初に驚いたのは、2階建ての古い木造建築の中で2診体制で診察が行われていたことでした。診察室を隔てる仕切りはカーテン1つ、隣の診察室の声が良く聞こえる状況。患者さんは狭い待合室に座りきれず、2階にある検査室や事務室に通じる階段に「ひな壇」の様に座るといふ有様でした。静脈注射をする看護師の後ろをカーテン越しに通る患者さんにひやひやしたり、牽引治療をするときは診察ベッドを移動したり。それでも患者さんはどんどん増えていきました。

「何故患者さんはこんなに増えるのだろう」と疑問に思いました。後でその理由がわかりました。そのころ医療スタッフが地域に出ていき皆と一緒に健康のことを考えようというよう診療所は他になかったからです。