



東京ふれあい医療生協

LINE公式アカウント
登録をお願いします!



http://www.fureaico-op.info
配布停止は4面をご覧ください

生命の炎

いのち

2023年
6月号
No.521

生協の現況(2023年4月現在)

組合員数=15,416名
出資金総額=440,694千円

●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

宮の前診療所・医事課
加藤 奈那

かとう はな

●血液型 B型
●出身地 山形県
●趣味 インド映画鑑賞
漫画を読むこと

職員の一人として、組合員の方や患者様に安心と笑顔を届けられるように頑張ります!

新卒で入職しました。皆さんに見守っていただきながら一人前の社会人になりたいです!

梶原診療所・医事課
細川 直矢

ほそかわ なおや

●血液型 B型
●出身地 千葉県
●趣味 サイクリング

梶原診療所・リハビリテーション科
小柳 創

こやな ぞう

●血液型 O型
●出身地 長野県
●趣味 野球観戦
(日本ハムファン)

新卒で経験はまだなのですが、精一杯頑張って診療所に笑顔をとくさん増やしたいです!

新卒らしく、元気いっぱい、笑顔で頑張ります!

梶原診療所・リハビリテーション科
篠塚 有沙

しのづか ありさ

●血液型 O型
●出身地 広島県
●趣味 野球観戦
(広島東洋カープファン)

東京医科大学 総合診療科
梶原診療所・内科常勤医師
田淵 司

たぶち つがさ

●血液型 A型
●出身地 愛知県
●趣味 読書
スポーツ観戦

地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。困ったことがあれば、気軽にご相談下さい!

ようこそ! 新入職員紹介

CO-OP

東京医科大学 総合診療科
梶原診療所・内科非常勤医師
鶴若 莉央

つるわか りお

●血液型 B型
●出身地 石川県
●趣味 散歩
映画鑑賞

地域の皆様のお役に立てればと思います!

東京大学附属病院 心療内科
梶原診療所・訪問診療非常勤医師
浅見 文邦

あさみ ふくに

●血液型 B型
●出身地 東京都
●趣味 ゆっくり考えること
ドラマ・アニメ・漫画の鑑賞

基本はおしゃべりで人と話すのが好きです。仕事中は静かな時もありますが、気にせず話しかけてください!

帝京大学医学部付属病院 消化器内科
宮の前診療所・内科非常勤医師
植村 伶央

うえむら れお

●血液型 O型
●出身地 埼玉県
●趣味 ダンス・お酒
サウナ・楽しいこと!

元気に頑張ります! よろしくお祈りします。

東京医科大学 総合診療科
梶原診療所・内科非常勤医師
石田 哲久

いしだ てつひさ

●血液型 B型
●出身地 東京都
●趣味 探し中

皆様に寄り添えるような医療を目指しております!

梶原診療所・非常勤医師
時田 美和

ときた みわ

●血液型 AB型
●出身地 福島県
●趣味 将棋

外来の患者さんには、健康で長生してほしいと思っています。

オレンジほっとクリニック・非常勤医師
日詰 正樹

ひづめ まさき

●血液型 A型
●出身地 東京都
●趣味 映画鑑賞
音楽鑑賞

認知症の方やその家族が住み慣れた家や地域で暮らし続けていけるよう、お手伝いさせていただきます。

川口工業総合病院
梶原診療所・整形外科非常勤医師
堀内 聖剛

ほりうち きたか

●血液型 O型
●出身地 大阪府
●趣味 テニス・旅行

地域に少しでも貢献できればと思います。

梶原診療所・内視鏡検査・非常勤医師
石川 裕美子

いしかわ ゆみこ

●血液型 O型
●出身地 東京都

つらくない内視鏡検査を心がけています!

梶原診療所・整形外科非常勤医師
児山 沙智

こやま さち

●血液型 AB型
●出身地 東京都
●趣味 水泳
バイオリン

よろしくお願いします!

帝京大学医学部付属病院 消化器内科
宮の前診療所・内科非常勤医師
徳富 遥

とくとみ はるか

●血液型 A型
●出身地 静岡県
●趣味 ドラマ鑑賞

よろしくお願いします!

聴診器

「ここ一年間でのAI技術の発展は目覚ましく、その影響はさまざまな産業に及んでいて。健康分野でも大きな変革をもたらしており、医療従事者や患者に新たな可能性を提供し始めている。例えば画像診断や遺伝子解析にAI技術を導入することで病気の早期発見や診断精度に寄与している。3月にはAI導入により30日で肝細胞がんの治療法が発見されたとのニュースが流れた。スマートフォンの活用した健康管理アプリもAI技術の恩恵を受けている。日常生活の中で健康状態をモニタリングし、適切なアドバイスを提供することで、今後健康寿命の延伸や生活習慣病の予防に役立つことになるだろう。」

しかしこのような恩恵の一方で、プライバシーや倫理的問題が懸念されている。AIの急速な発展は健康分野に大きな変革をもたらしている。人々の健康と向き合う方法を根本的に変えつつある。しかし開発者や研究者はもちろん、それを利用する私たちも倫理やプライバシーに配慮した社会の実現への理解と努力が求められる。

この文章もAIの支援を受けて作成しました。違和感はあったでしょうか。AI技術の発展を強く感じました。まだまだ課題もありますが、技術は発展し続けます。皆さんはどう思いますか。

もも

梶原診療所
利用委員会
掲示板
虹の声

「虹の声」の箱
ご活用ください!

虹の声より
Q「高齢と共に聴力の低下が顕著です。まず1回の説明では半分程度しか理解できません。高齢者にはお手数ですがゆっくりしゃべることか2度の説明で理解度を確認して頂けると助かります」
A「いただいた意見を全体の会議で話をする」と、貴重なご意見をいただいたことに感謝申し上げます。

Q「地域で組合員活動が開催される時は、なるべく若い先生に参加していただいて、コミュニケーションが出来るようなのではないかと。スタッフが出来る方は、何でも気軽に話せました。色々検査もやってくれたので助かっています。またスマホに色々情報発信していただいて参考になり大変良いと思っています。ありがとうございます」
A「日頃の梶原診療所のご利用と、ご意見をいただいたことに感謝申し上げます。若い先生には生協活動に参加していただき、組合員との接点が増えるように呼びかけます。」

利用委員会による院内ウォッチングより
1階及びエレベーター内の表示に、3階の病室がそのまま残っていました。
A「3階のサイバーの終了と、それに伴う改装があったため変更をせずに待っていました。その後、サイン業者に工事を依頼して表示を変更いたしました。」

キッズ
メディカル
vol.11.7
「ちょっと気になる」じんましん

「じんましん」とは皮膚の一部が突然盛り上がり、膨疹(はふし)を形成して消えてしまう。このように膨疹が出たり消えたりする湿疹のことです。多くの人は食べ物や薬に対するアレルギーとして起こると思われていますが、その他、感染、運動や寒さ、暑さといった刺激、圧迫や日光によっても起こります。「じんましん」の多くは(約7割)「特発性」として原因不明です。
皮膚の血管の周りにはマスト細胞といわれる細胞が散らばっていてこの細胞が何らかの理由で顆粒(つぶつぶ)を放出すると、血管がその成分に反応して「じんましん」が生じます。この顆粒の主な成分が「ヒスタミン」と呼ばれています。
治療としてはこのヒスタミンが放出されるのを防ぐことです。抗ヒスタミン剤(アレルギー)剤が使われます。
1カ月以内に症状が消える場合を「急性じんましん」、1カ月以上繰り返すじんましんが出る場合を「慢性じんましん」といいます。治療しても良くならず治療までに2〜6年かかることもあります。
慢性じんましんになり、治療しても良くならず悩んでいる方、いらっしゃる方がいますが、最近「重症じんましん」に注射剤である「アレクザ」が効果があるとされています。じんましんで悩んでいる方は相談してください。(倉信)

事業所からみなさんへ
ふれあいファミリークリニック
水無月に入り、青空を心待ちにする季節がやってきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。
足立区では5月中旬から「区民健診」が始まりました。
健診は日頃の健康管理や生活習慣病の予防にも繋がりますので、定期的な健診をお勧めいたします。
また、9月までに受診された方は、カタログギフト・プレゼントキャンペーンに参加いただけます。ぜひお早めにご受診ください。
ふれあいファミリークリニックでは、多くの方に9月までに受けていただくよう、健診専門科も設けました。4月から診療ダイヤも変更しましたので、何かお気づきの点がございましたら、遠慮なくスタッフまでお伝えください。

堀船南保育園の園児より
作品が寄贈されました
倉信医師が園医を務めている堀船南保育園の年長組の園児より、日頃のお礼を込めて作品の寄贈がありました。「のびのびと楽しい春」をテーマに作ってくださり、園児自らが梶原診療所の倉信医師に「せんせい、「しんりょう」がんばってね!!」と元気に届けてくれました!
玄関を入ってすぐ左に掲示してありますので、かわいい子どもたちの作品をぜひ見てください!

2022年度 理事会から
1. 経営状況
編集時点で決算修正中の為、2022年度決算報告は来月以降の報告とさせていただきます。総収益は昨年比で増加しており、経常剰余も黒字となる見通しです。
2. 生協ビルについて
建設は順調に進んでおります。12月に新生協ビルが完成する予定です。
3. 総代会関連
総代会は6月25日(日)を予定しています。現在理事会では総括方針等、総代会議案の検討を行っています。

植物紹介②
ブタナ
(キク科)
フランス語でブタノサラダというので、ブタナと名付けられた。タンポポに似ているが、一茎に2〜3花付く。(中谷)

■LINE公式アカウントのお知らせ
LINE公式アカウント「東京ふれあい医療生協」を開しました。イベント情報やお知らせを中心に、機関紙の更新など、様々な情報をお届けします。梶原診療所とふれあいファミリークリニックの診療予約も、LINEから可能になります。
ぜひ東京ふれあい医療生協LINE公式アカウントを、「友だち」追加してください。LINEの「友だち追加」画面から、「QRコード」を選択し、右のQRコードを読み込んで追加可能です。

■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います。そこで新たに機関紙を配布していただく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できればぜひ協力ください。
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

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
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
前月の第1月曜日まで。
(8月号に掲載したい場合、7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。

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
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
前月の第1月曜日まで。
(8月号に掲載したい場合、7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」 第 20 講

シリーズ第1回 ～前編～

認知症 つながることが解決への道しるべ

オレンジほっとクリニック
所長 田邊 幸子

この数年、外来ではもの忘れに関する相談がとて多くなりました。コロナ禍で生活環境が一変し、社会活動の多くが制限されてきました。当たり前に交流していた家族や仲間会えなくなり、感染が心配で外出もしづらくなり、もともと外出機会の少ない高齢者にとってはとくに大きな変化だったと思います。

「外に出なくなつて、人と話さなくなり、家で寝ていることが増え、忘れっぽくなつてきた」。外来でもご本人やご家族から、このような相談が多く寄せられます。

「認知症」ではないだろうかと心配になるかもしれません。でも、このような症状が一足飛びに「認知症」とは限りません。心の病かもしれません、食欲が減つて栄養が偏つてきた影響かもしれません、水分補給の不足による脱水や脳血管障害の影響かもしれません。原因によっては治療やケアをすることで回復することもあります。

ただいづれにしても、ご本人やご家族が他の誰かとつながらなければ症状は改善しません。問題解決のための選択肢はいくつもあります。医療機関で行う治療だけでなく、意欲や体力の回復のためには、介護や地域のサービスを利用することも必要になります。経済的な問題については行政によるサポートも必要かもしれません。

もの忘れや高齢に伴う生活上の不自由な変化を解決するのは「つながること」です。これからシリーズで、主に認知症について当事者の視点(第1回目)、家族の視点(第2回目)、地域の視点(第3回目)から「つながり」で解決する方法をご紹介します。

第1回目は前編と後編に分けて認知症について自分の視点で、解決する方法を探ります。

どんな症状に気をつける？

人の名前や物や場所の名称が出にくくなつたり、物をどこに置いたか忘れてしまつたり、鍵をかけ忘れていないか心配になつたり、年齢を重ねると日頃からそうした場面はよくみられるようになると思ひます。でも、それがしょっちゅうでなければ心配はいりません。年齢に伴う変化だからです。

認知症の症状はこうした記憶の障害だけではなくありません。注意力、言語力、理解力、計算力、判断力などの認知機能全般に変化を来す病気で、次に示すようなことが頻繁に起きてくる場合は、誰かに相談してみましよう。

- 物を置いた場所を忘れて探し回る。
●少し前に聞いた話を思い出せない。
●仕事や家事でのミスが増えた。
●今、何をしようとしたのかわからなくなる。
●意欲が湧かない。
- 「つながり」ポイント!

こうした症状が一つでも、以前に比べて多くみられるなと感じたら、まずは周囲の人に相談してみてください。それが問題解決方法「つながり」への第一歩です。

誰に相談すればよいかわからないときは、普段かかっている、もしくはかかることがある、診療所や病院の医師や看護師に相談してみましよう。他にも、地域の保健師や各自自治体に設置されている地域包括支援センター(あんしんセンター)などでも相談できます。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック項目	1点	2点	3点	4点
① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか?	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか?	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか?	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
④ 今日が何月何日かわからないときがありますか?	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか?	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ

チェック項目	1点	2点	3点	4点
⑥ 貯金の出入し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか?	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
⑦ 一人で買い物に行けますか?	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか?	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
⑨ 自分で掃除機やほうきをを使って掃除ができますか?	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか?	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましよう。
参照:東京都発行の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」(東京福祉保健局「東京認知症ナビ」)

サロン
かあさんの茶の間
対象者:地域の方
どなたでも参加可
開催日時:毎週火曜・木曜
13:30~16:30
開催場所:土建事務所
参加費:100円(お茶等)
予約:なし

趣味のサロン
健康マージャン
対象者:地域の方
どなたでも参加可
開催日時:毎週月曜
13:00~16:30
開催場所:宮の前診療所(さくらの部屋)
参加費:無料
予約:必要・メンバー登録制

趣味のサロン
絵手紙
対象者:地域の方
どなたでも参加可
開催日時:第2・第4火曜
13:30~16:30
開催場所:土建事務所
参加費:無料
予約:なし(出入り自由)

介護者
ほっとステーション
対象者:認知症の方を
介護するご家族
開催日時:
1・3・4・6・7・9・12月の
第2火曜10:00~11:30
開催場所:
オレンジほっとクリニック
参加費:無料
予約:必要

連絡先
オレンジ
ほっとクリニック
03-3911-2661
武安

認知症
はじめて講座
対象者:認知症の診断を受けた
介護者の方
開催日時:
2・8・11月の第2火曜
10:00~12:00
5月第2土曜10:00~12:00
開催場所:昭和町ふれあい館
参加費:無料
予約:必要

拡大版
オレンジほっと
ラウンジ
対象者:地域の方どなたでも参加可
開催日時:8月30日(水)
13:45~16:00
開催場所:昭和町区民センター2階第2ホール
参加費:500円(お茶・お菓子・資料代)
予約:必要
オレンジほっとクリニック平原医師が講師を務めます!
※詳細は次号をご覧ください

スポーツ
ピンポン班卓球クラブ
対象者:参加人数7名
開催日時:第2・4水曜
10:00~11:30
開催場所:
荒川スポーツセンター
参加費:無料

スポーツ
レク吹矢班
対象者:参加人数8名程度
開催日時:毎週月曜
開催場所:宮の前ひろば館
参加費:500円(会場費)

スポーツ
ふれあいボウリング班
対象者:参加人数6~8名
開催日時:第3金曜
18:30~20:00ごろ
開催場所:サンスクエアボウル
参加費:実費

食事会
シングル班
対象者:参加人数5~6名
開催日時:第3月曜
12:30~14:00
開催場所:区内飲食店
参加費:実費

フラワー
アレンジメント班会
対象者:参加人数10名×2班
開催日時:第3土曜
開催場所:土建事務所
または組織部事務所
参加費:1500円
予約:必要

スワンペーカリー
パンの販売
開催日時:第2・第4水曜
11:00ごろ~2時間程度
(雨天中止)
開催場所:梶原商店街
組織部事務所前

クロマルシェ
産直野菜販売
開催日時:第2・第4水曜
10:00~16:00ごろ
開催場所:梶原商店街
組織部事務所前

角一都電沿い、いいですね。患者さんもスタッフも都電に乗って移動できる。

渡辺一それに飛鳥山・滝野川地域は訪問診療の患者さん多いので、近くで回れるようにもなる。往診だと車だから、王子駅をまたいで行くのはやっぱり大変。夕方は渋滞で遅くなるし、なんせ時間がかる。

百瀬一そして色々な地域で、昔からの開業医が少しずつ引退されてきている今、駅からちよと遠い地域なんか特に若い先生たちが代わりて、開業するかもしれない。そういうところに生協が診療所を建てる。それも地域貢献だし、地域医療。東京ふれあい医療生協が発揮するところじゃないのか。

土屋一あとね、もうひとつ飛鳥山に作りたい理由があつて、三診療所は津波が来たら流されるけど、あそこ山の上ならデータが守れるから管理できる。

渡辺一あの堤防が切れたらこの辺は全部終わりですからね。

土屋一話がちよと変わつちやうんだけど、ここから少し、これからの生協の変革の話をしていい。今、新しい人がほとんどはいって生協をどう伝えるのかとか、コロナで理事の中でも交流が減つてしまつていて。あらためて、生協人教育や、研修やコミュニケーションが必要だと思う。でもなによりもまず職員と職員、組合員と職員が知り合うようなことが必要じゃないかと。

渡辺一たしかに人と人とのつながりをつくる機会が増えてきてますが、大事ですよ、ね、で、研修とかそういうのももちろん必要ですけど、とりあえず難しい研修企画とかさせておき、一緒に温泉に入つて、一緒に酒飲んで語つたらいいんじゃないの。その方が人と人とは知り合えるように思ひます。

百瀬一細かいことはいいから、楽しいことをいっしょにやるという。

渡辺一やっぱり利益をしっかりと作れるようになって、黒字体質にしたら時間的な余裕もできていろいろできることになる。

百瀬一やっぱり夢を語るための時間をちゃんと作ることも大切ですね。

渡辺一楽しいことばかりでは困るけど、研修をどう組むかと固くなくていいんです。とにかくやってみることが大切。

百瀬一そのバランスをきちんと取りつとやると、飲み会や食事会、趣味の集まりも大切だと思う。人間関係を作る。日本人のやり方の中では、ものすごく大事なところ。

渡辺一飲みニケーションや裸の付き合いってやつですね。昭和の時代の社員旅行に行くみたいなあの文化ですね。

百瀬一そう。僕の世代はそれがダメみたいな感じがあつたけど、最近は見直されて、若い人たちの中でも常識的な範囲でなら行つたほうがいいよみたいになってきているのかなつて。

ここからは、次回へ続きます。

※掲載されている文章は対談であり、あくまでも個人個人の意見です



50周年
企画

梶原診療所所長 渡辺 章 × 角 允博 × 土屋 悟史
ふれあいファミリークリニック所長 事務理事 × 百瀬 文也 × 目々澤 宏治
宮の前診療所・理事長 組織部・職員理事

伝える つなぐ 新たな生協へ 第3回

4月号より連載でお送りしている対談企画第3回目。今回は「新診療所の設立を考える」をテーマに話を進めていきます。

目々澤一角先生はふれあいファミリークリニックの開業由来つて知つてますか?

最初、小台宮城の島の中に400人の組合員がいたんです。で、梶原診療所の40周年行事をやつた時に、その組合員達が自分たちの支部が欲しいつて言い出して、じゃ組合員を1000人にしようつて動いたの。自分たちで利用者である組合員を増やして、お金を集めて自分たちが作つた。だから組合員の意識が高い。

角一住民とか組合員主導つていいですね。

渡辺一こちがどうしたいじゃない、地域の人たちがこうしたい。だから、そこに僕達が合わせます。それつてすごく生協っぽい。で、その形で次にやらなくちゃいけないのは飛鳥山・滝野川地域でしょ?

百瀬一どうにかあそこに診療所を作りたいというのは、ずつとありますね。そのための、ポイントはやっぱり組合員を集めること。そのためには、つまり場を1個作つたほうがいいのかつて。仮設事務所という形で、つまり場を1個作つて、その上で「地域の皆さん、この地域に医療機関ありませんか?」つてやつてもいいかもしれません。皆さんで組合員増やして、東京ふれあい医療生協が動かないといけなくなるくらい地域の声を集めてきていたで。

渡辺一地域活動を盛り上げるということでは、保健大学でもいいし、マルシェでもいいし、季節のイベントでもいい。あと若く組合員さんのためのイベントもやりたい。

例えば、前に夏休みにやつたメディカルキッズ(低学年の子どをを主体とした、病院での職場体験)。そこから若いパパ・ママ世代を取り込むというところも大切。そうやつて、それぞれの地域で組合員を増やして、そこにつまり場をつくつていくことで生協を広げていきたいですね。土屋先生が以前(2018年頃)の構想)、都電沿いに診療所をつくつていきたいという夢を話してくれたのを思ひ出します。

