

Tokyo Fureai Medical Coop
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

いのち 生命の炎

2025年
7月号 No. 543

おかげさまで 55周年

生協の現況 (2025年5月現在)
組合員数=14,256名
出資金総額=436,446千円

●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

コープクラブで楽しいひとときを過ごしませんか?

活動 コープクラブ案内

現在、22組の団体がコープクラブとして活動しています。ぜひ、みなさんも気になるコープクラブがあったら参加してみませんか?
コープクラブによっては会費がかかることもございますので、まずはふれあい活動推進部(03-3911-2005)までお問い合わせください。

文化	コープクラブ名	開催日	開催場所
	ゼロから始めるフラワーアレンジメント フラワーアレンジメント体験教室	第3土曜日 18:00~	ふれあいセンター
	メンバー募集! 陶芸クラブ	毎月 第1月曜日 13:00~	ふれあいセンター 北館1階
	子どもも大人も大歓迎! お習字の会	毎週水曜日 14:00~	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)
	歌声喫茶の他の楽器も募集中! ハーモニカクラブ	①練習: 月一回不定期13:00~ ②歌声喫茶: 第4土曜12:30~	①練習: ふれあいセンター北館 ②歌声喫茶: ふれあいセンター
	歌・お酒・ふれあい♪ ふれあいフォークソングクラブ	歌声喫茶の後 17:00~19:00	ふれあいセンター

麻雀	コープクラブ名	開催日	開催場所
	プロ顔負け! まほろば雀の会	毎週火曜日 12:30~16:30	さくらの部屋 (宮の前診療所2階)
	頭を使って楽しくマージャン マージャン倶楽部ボンジャン	毎月第3木曜日と 第3土曜日 13:30~	さくらの部屋 (宮の前診療所2階)

サロン	コープクラブ名	開催日	開催場所
	職員おしゃべりサロン 【職員】推し活クラブ	不定期	ふれあいセンター

コープクラブに関する連絡は、下記までお願いします
ふれあい活動推進部 03-3911-2005



スポーツ	コープクラブ名	開催日	開催場所
	いっしょにボウリングを楽しむメンバー募集中! ふれあいボウリング班	月1回: 月曜18:30~21:30 月1回: 火曜10:15~12:15	サンスクエアボウル
	初心者歓迎です! パラ卓球	毎週火曜日 12:30~16:00	ふれあいセンター 北館1階
	いっしょに空手をしませんか? 我円	毎週金曜日 18:00~21:00	ふれあいセンター
	いっしょに空手をしませんか? 打撃武道	毎週火曜日 18:00~21:00	ふれあいセンター
	和気あいあい卓球を楽しみませんか? お待ちしております。 卓球カトレア	毎週火曜日 9:00~12:00	ふれあいセンター 北館1階
	楽しく体を動かし、元気になりましょう。 笑顔のキャッチボールをしよう! ピンポン班卓球クラブ	毎月第2・4水曜日 10:00~11:30	荒川スポーツセンター
	道具は各々で用意してください レク吹き矢班	毎週月曜日 10:00~12:00	西尾久ふれあい館
	整体を取り入れた運動です。メンバー募集中! エゴスキュー運動	毎週金曜日 10:30~	ふれあいセンター

体操	コープクラブ名	開催日	開催場所
	転倒予防のため、体操で汗をかいています 飛鳥山班	第3土曜日 10:00~11:00	馬場自治会館2階
	転倒予防体操を1時間行います ご希望の時間帯を選んでください いきいきライフ	毎週金曜日 10:00~11:00 13:00	読売プリントメディア 北工場1階会議室
	気軽に見学を!お試しもOK! 健康体操	毎週木曜日 10:30~12:30	ふれあいセンター
	病氣予防効果抜群!あいう体操をご存知ですか? 音読、近況報告、情報交換など あいう体操	偶数月 第4水曜日 14:00~16:00	モノリス秀建 or 西尾久ふれあい館

ダンス	コープクラブ名	開催日	開催場所
	フォークダンス ひまわり	毎週木・土 13:00~	宮城水再生センター
	社交ダンス フォーエパー	水曜日 13:00~15:00 (ほぼ毎週開催)	ふれあいセンター

聴診器

はじめまして。梶原診療所医事課所属の松本と申します。早いもので私が新卒で入社してから1年が経過しました。

そして今回初めてコラムを書く機会をいただいたので、私の診療所に対する思いをお伝えしたいと思います。

私は茨城県南に位置する小さな町で育ちました。そこは歩いて行けるコンビニやお店は一軒もなく、ましてや町のお医者さんなるものは車で30分かかるような場所です。小さい頃は風邪をこじらせても市販薬でやり過ごすのが当たり前でした。

そのため、地域に寄り添う診療所というものにあまり縁がなく、ちょっとした憧れのようなのを持っていました。

そうして実際に町のお医者さんで働かせていただくことになって実感したことは「温かさ」です。毎月通われている患者さんの顔や名前を覚えて談笑したり、組合員活動という形で地域住民の皆様と関わりがあったり、私の憧れた町のお医者さんがここにはありません。

私自身、幼少期すぐに病院に行ける環境ではなかったからこそ、皆さんにとって「なにかあれば一番に頼る」そんな診療所になりたいと思っています。そして、皆さんの辛くて苦しい時間が少しでも短くなればいいなと切に願っています。(松本)

55周年行事 今後の予定

行事	日程	場所
自転車交通ルール学習会	7月12日(土) 仮	ふれあいセンター
ヒロシマ・ナガサキ原爆写真展示	9月22日(月)~28日(日)	ふれあいセンター
ヒロシマ・ナガサキ原爆語り部企画	9月28日(日)	ふれあいセンター
かじぼん祭り	10月4日(土)	梶原診療所
認知症世界の歩き方	10月11日(土)	ふれあいセンター
現在の福島(東北) 課題と問題点	10月18日(土)	ふれあいセンター
健康まつり	11月9日(日) 予定	日本製紙物流 構内
先人たちに学ぶ生協の原点	12月頃	未定
ふれあいセンター北館リノベーション事業「みんなのカレー屋さん」オープン	夏頃オープン予定	ふれあいセンター北館

機関紙『生命の炎』8月・9月合併号のお知らせ

8月は例年暑さが厳しくなることから、配達をしてくださる組合員の方々の体調(熱中症等)を考慮して、機関紙『生命の炎』8月号(2025年8月1日発行)は休刊になります。

6月に開催された第62回通常総代会の様子は合併号で掲載、各診療所の休診はホームページもしくは各診療所の窓口・電話でお問い合わせください。

組合員の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご高配のほどよろしくお願ひ申し上げます。

2025年度 理事会から

- 経営状況**
2025年度4月は471万円の赤字となりました。昨年度の958万円の赤字と比較し改善しているものの、まだまだ収益・費用両面での改善が必要です。各診療所での改善策実行を進めます。
- すずしろ診療所保健所調査**
合併後の適切な運営体制の確立を目的として保健所による調査が行われています。重大な問題はなく、改善事項については適切に対応していきます。
- 第62回通常総代会**
第62回通常総代会は6月22日に開催いたしました。皆さまのおかげ様をもちまして、全議案賛成多数で可決承認されました。ありがとうございました。

お知らせ Information

7月第74回 オレンジほっとラウンジ

日時 7月17日(木) 13時30分~15時45分
会場 ふれあいセンター1階(都電「梶原」電停前)
テーマ 「在宅療養相談窓口が伝える ~健康作りに必要な睡眠について考えよう~」

講師 北区在宅療養相談窓口 老人看護専門看護師 川野 かおり
北区在宅療養相談窓口 在宅療養支援員 鷲津 隆一

費用 300円

内容 今回の内容は2本立て。北区では老いても、家で最期を迎えることができるシステムが整いつつあります。また、健やかに老いるためには「睡眠の質」がとても大切です。この機会にスッキリと眠ることができる対策について、そこから関連する健康について一緒に考えてみましょう。

お申し込み・お問い合わせ先
下記URLもしくは右のQRコードから
必要事項を記載のうえ、お申し込みください。
お申し込みURL <https://forms.gle/JZY1tPsuBZYDtVSf8>

オレンジほっとクリニック TEL. 03-3911-2661 締切日 7/14(月)

植物紹介④

ヨウシャヤマゴボウ

(ヤマゴボウ科)

鉄道の線路わきや林の縁などに生える大型の草。(中谷)

各診療所医師の休診のお知らせ(7/1~9/15)

※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています

梶原診療所
7/9(水) 稲垣医師(循環器内科)
7/14(月)・9/1(月) 堀医師(内科)
7/23(水)PM 倉信医師(内科・小児科)
8/13(水)・14(木)・28(木)・29(金) 渡邊医師(整形外科・内科)
9/8(月)~12(金) 西本医師(内科)

宮の前診療所
※詳細は診療所へお問い合わせください
8/12(火)~16(土) 土屋医師
8/12(火)AM・14(木)AM 休診
毎週金曜日の夜間診療は当面、休診

ふれあいファミリークリニック
7/17(木)・7/25(金)PM・7/30(水)PM
8/12(火)AM・8/15(金)AM・8/25(月)PM・9/5(金)PM
※1土曜日は診察があります。8月は2日AM、9月は6日AMになります。

「東京ふれあい医療生協」LINE公式アカウントのお知らせ

生命の炎の電子化を積極的に推進しております。紙の機関紙送付が不要になった場合は下記連絡先までご連絡ください。QRコードからメールアドレス読み込み可能です。

メールの場合は、●氏名 ●組合員番号(わかれば) ●生年月日 ●住所を記載してください。
メール宛先 ichishi@fureaico-op.com
ふれあい活動推進部: 03-3911-2005(受付時間:平日9:00~17:00)

機関紙の電子化について

生命の炎の電子化を積極的に推進しております。紙の機関紙送付が不要になった場合は下記連絡先までご連絡ください。QRコードからメールアドレス読み込み可能です。

メールの場合は、●氏名 ●組合員番号(わかれば) ●生年月日 ●住所を記載してください。
メール宛先 ichishi@fureaico-op.com
ふれあい活動推進部: 03-3911-2005(受付時間:平日9:00~17:00)

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。

(8・9月号に掲載したい場合、8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33講 薬物乱用頭痛(MOH)

梶原診療所 医師 鶴若 莉央



皆さんは薬物乱用頭痛(以下MOHと書きます)という言葉聞いたことがあるでしょうか。これは、簡単に言うと、頭痛薬の使いすぎで頭痛が悪化してしまうことです。具体的に書くと、MOHとはもともと一次性頭痛(片頭痛や緊張型頭痛など)の持病があり、頭痛薬を過去3ヶ月以上使用している人が、頭痛治療薬の使用過多により、以前から存在する一次性頭痛がひどく悪化したり、新しいタイプの頭痛がおこったりして、頭痛が月に15日以上起きている状態です。日本における大きな調査はありませんが、海外の調査では、MOHは一年に約1~2%の方におこり、中年層に多く、女性が7割以上を占めています。また喫煙習慣や運動不足があるとMOHにかかる確率は2倍以上になります。原因になる薬としては、市販でよく売られている複合鎮痛薬(鎮痛成分が2種類以上配合された鎮痛剤)が挙げられています。もし、頭痛の頻度が多かったり、今までの頭痛薬が効かなくなってきたり、頭痛薬を月に10~15日以上使用している場合は、MOHの可能性があるので受診を検討してみてください。受診された際は、まずは危険な頭痛ではないか、他の原因がないか、MOHかなど医師が判断します。

MOHの治療

- 治療の原則は以下の3点です。
- 1 原因薬物の中止
 - 2 薬剤中止後に起こる離脱症状(慣れていた薬や嗜好品を急にやめたときに起こる不調)への対処
 - 3 予防薬投与
- ここでは細かな治療内容は割愛します。ただ、患者さんに理解していただきたいのは、原因薬物中止後は一時的に症状が悪化することもあります。その後、改善していくこと。また、治療は数カ月以上にわたることもあるので、諦めずに根気強く向き合ってほしいということです。

MOHを起こさないために

MOHを起こさないためには私たちはどうしたら良いでしょうか。前述の喫煙、運動不足、睡眠不足などの生活習慣を見直し、頭痛が起りにくいような身体作りをしましょう。また、頭痛ダイアリー(日記)を活用し、自分の頭痛を観察するのも良いです。頭痛ダイアリーを付けると、どんな時に起こりやすいのか、例えば月経中や睡眠不足などパターンが見えてきて、自分の頭痛の誘因など新たな気づきを得る場合もあります。医師は頭痛ダイアリーから、頭痛が起こる頻度やタイミング、痛みの程度や性質、薬の使用頻度などの情報を得ることができるため、頭痛のタイプや原因を絞り込むときに参考になりますし、治療方針や治療効果判定にも有用です。ただし、頭痛ダイアリーを書くこと自体が負担にならないよう、気楽に最低限の記載でも大丈夫です。

片頭痛の発作が月に2回以上、あるいは生活に支障をきたす頭痛が月に3日以上ある方はMOHになる前に予防療法の実施について検討してみることも必要です。なかなかよくならない場合はかかりつけの医師や頭痛専門医に相談してみてください。

▼日本頭痛学会HPより 頭痛ダイアリーがダウンロードできます

日本頭痛学会 頭痛ダイアリー <https://www.jhsnet.net/pdf/headachediary.pdf>

右のQRよりご確認ください

第11回 フォークソングクラブ「フォーク酒場」

現在活動しているコープクラブにおじゃまして「参加してみたいけど、どんな人が参加しているの? 持ち物は? 会費は? 場所は? 日時は? 誰に聞いていいのかわからない!」そんな疑問をお聞きします。

今回は「フォークソングクラブ」通称「フォーク酒場」におじゃました。

「フォーク酒場」は、第4土曜日の午後6時、ふれあいセンターで行われている「歌声喫茶ふれあい」の後に開催されています。会場ではおつまみの並んだ机を囲んで、皆で軽く一杯。

歌声喫茶終了後に気の合う仲間とお酒を飲みながら、歌を楽しみます

やりながらその場で歌いたい歌をリクエスト、ギター演奏でみんな楽しく歌ってました。世話役の前澤さんにお聞きしました。

Q「フォーク酒場」はどのような感じですか?

A「みなさんは歌のつきあいはどうですか? よく被災地へ歌手が赴き、皆に元気を与えているなどの報道が流されますね。歌うことは健康にも良いと、当生協でも歌声喫茶が2018年6月から始まりまして、コロナ禍で一時的に中断しましたが、2023年12月から再開され、毎回60人前後(今まで参加した人は2500人)の人達が歌うことを楽しみに集まっています。世話人会で曲を考え毎月20数曲を「ホームニタギター」、キーボードの演奏で歌っています。曲は童謡を中心にフォーク、歌謡曲、演歌、外国の民謡、ポップス等様々なジャンルのものに限られた時間では歌いたい曲が歌えないという意見がありました。そこでギター演奏者の方から1960年代1970年代のフォーク、グループ・サウンズ、歌謡曲を中心に一杯飲みながら気軽に歌える場をとの提案で、昨年7月から「フォーク酒場」が始まりました。

Q「フォーク酒場」の具体的な雰囲気教えてください。

A「参加者は10数名で、酒場といっても、マスターやママがいるわけではなく飲み物、つまみは自分で用意し持ち込みます。軽く飲みながら、誰かがその場でリクエストした曲をギター演奏で、歌詞が映し出されるモニターで歌っていただきます。

「みなさんも一緒に楽しみませんか?」

Q「楽しんでますね。開催されている時間と場所を教えてください。」

A「歌声喫茶(第4土曜日14時から)のあと、1時間あけて17時から始まり19時に終了です。ふれあいセンターで行っています。参加費は無料です。飲み物・つまみは各自で用意してください。是非一度のぞきにきてください。楽しいですよ!」

すずしろ通信 01号

今月から始まったこちらのコーナーでは、4月に合併したすずしろ(練馬エリア)からの情報を発信していきます。

大野鍼灸師による 養生教室のお知らせ

- 日時 毎月第二土曜日 13:00~16:00
- 場所 すずしろ診療所待合室
- 会費 無料
- 連絡先 03-3557-6612

近年、肩こり・腰痛などとともに、疲れやすい、緊張がとれない等の症状を訴える人が多く見られるようになりました。私たちの身体は年齢にかかわらず、心身の辛い状態をリセットするような働き(自然治癒力)を持っています。しかし、過労、睡眠不足、長期的ストレス、あるいは老化に伴い自然治癒力が働きにくくなり、痛みやこりが慢性化することがあります。養生教室では、このような方の症状を少しでも改善するために、体操療法、ツボ療法、自己調整療法などを紹介しております。



- ### 紹介する自己調整法
- ✓ 目と指圧・マッサージ療法
 - ✓ 肩こりの手当て療法
 - ✓ 腰痛改善体操
 - ✓ 冷え症のツボ療法
 - ✓ 頭や胸の緊張をほぐすタッピング療法
 - ✓ 緊張をほぐすツボ呼吸法
 - ✓ 身体のバランスを整えるヒモ療法など



写真展示のご案内

ヒロシマ・ナガサキ原爆写真展示

日時 9月22日(月)~28日(日) 10:00~16:00

場所 ふれあいセンター

ヒロシマ・ナガサキ原爆の写真を30枚展示します。「平和とは何か?」を家族・仲間・友達と写真を見ながら話してみませんか? 過去を風化させないためにも、多くの方に足を運んでいただければと思います。

ヒロシマ・ナガサキ原爆語り部企画

日時 9月28日(日) 場所 ふれあいセンター

※開始時間はポスター・チラシにてご案内します
写真展の最終日に合わせて語り部の方をお招きして、ヒロシマ・ナガサキ原爆について語っていただけます。

キッズメデイカル vol.136 とっておきの服薬指導①

先日、「1歳の女兒の熱が下がらない」とお母さんが訴えてきました。3日前に薬を処方したばかりです。よく話を聞くと「実は、薬を吐くので全然飲ませていません」とのことでした。服薬した場合と服薬できなかった場合の結果を検討した報告がありますが、前者の方が「3倍治療効果があった」と言われています。ただ、親に聞いてみると、「大体は飲んでくれた」という方が圧倒的に多く、先の研究報告では「薬は8割飲めれば大丈夫とも言っています。私がかかっている服薬指導は、

- 1 薬は出された薬の8割飲めれば大丈夫
- 2 失敗しても再チャレンジしてください
- 3 吐いたら新しい薬を飲ませてください
- 4 保護者は負けないように!

次回はいま少し年齢別に飲ませ方について述べてみたいと思います。(倉信)