

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

2026年
4月号 No.550

生協の現況(2026年2月現在)

組合員数=14,235名
出資金総額=434,146千円

- 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

おかげさまで**55周年**

4月から外来診療の担当医が
変更になります。

外来診療のご案内

初診の場合は
QRコードを読み込んで、
問診票にご記入ください。



梶原診療所

	内科・小児科	整形外科
月曜日	午前 倉信・西本・堀(糖尿病内科)	本池
	午後 倉信・西本	
	夜間 夜間休診	
火曜日	午前 倉信・米澤	三觜 / 南澤
	午後 倉信・西本	後藤
	夜間 渡辺	
水曜日	午前 倉信・渡辺・西本・佐々木(循環器科)	本池・渡辺
	午後 倉信・渡辺(18:00まで)	渡辺(18:00まで)
	夜間 夜間休診	
※木曜日	午前 西本・渡辺・川上	渡辺
	午後 西本・渡辺	渡辺
	夜間 夜間休診	
金曜日	午前 渡辺・時田・長谷川(糖尿病内科)	渡辺
	午後 渡辺・米澤	渡辺
	夜間 倉信	
土曜日	午前のみ 西本(内科 第1・3・5)・倉信(内科・小児科 第2・4・5)・渡辺(整形 第4) 松本(内科 第1・2・3・4)・加藤(整形 第1・3・5)	

※梶原診療所の第2・4の木曜日午後の外来は14:45から受付、15:00診療開始



オレンジほっとクリニック

	月曜日	火曜日	水曜日
午前	福原	平原	谷田貝
午後	藤田	田邊	平原
	木曜日	金曜日	土曜日
午前	岡田	平原(第1・3)	土曜休診
午後	福原(16:30まで)	角	



ふれあいファミリークリニック

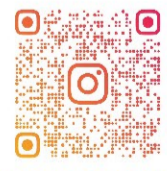
	月曜日	火曜日	水曜日
午前	角	角	午前休診
午後	田辺	福原(慧)	藤田
	木曜日	金曜日	土曜日
午前	米澤	角	角(第1のみ診療)
午後	米澤	田辺	土曜休診



すずしろ診療所

	月曜日	火曜日	水曜日
午前	有賀	関口(9:00~)	有賀
午後	有賀	外来休診	有賀
	木曜日	金曜日	土曜日
午前	有賀	有賀	関口(9:00~)
午後	外来休診	有賀	外来休診

※午前の診療時間 8:15~11:30、午後の診療時間 15:00~16:30



梶原診療所では休診がある場合、
最新情報をLINEとInstagramで配信しています

定期開催のご案内

かあさんの茶の間

開催日時	毎週火曜・木曜 14:30~16:00	
場所	毎週火曜日、第1・3・5木曜日 梶原商店街 東京土建北支店北東分會事務所 ※4月は、2・7・14・16(休みの場合あり)・21・23・28日	第2・4木曜日 ふれあいセンター ふれあいセンター合同会 (趣味のサロン/健康マージャン/絵手紙/書画)

みんなのカレー屋さん

開催日時	毎週水曜 11:30~13:00 (第5はお休み。カレーがなくなり次第終了となります) ※4月は1・8・15・22日	
場所	ふれあいセンター北館	
参加費	500円(コーヒー付き、おかわり1回無料) ※作り手のボランティアも募集しています	

歌声喫茶

開催日時	毎月第4土曜 14:00~16:00 (月によっては時間の変動あり) ※4月は25日	
場所	ふれあいセンター	

**かあさんの茶の間の
15年記念イベントが
開催されました!**

3月5日(木)、昭和町ふれあい館にて「かあさんの茶の間15年」記念イベントを開催しました。平原医師と小山幸氏(青森県立保健大学 講師・元職員)による講演が行われ、50名を超える参加がありました。会場は終始和やかな雰囲気になり、盛会のうちに終了しました。



かあさんの茶の間を立ち上げたときの職員、小山幸氏による講演

**「かじわら3の縁日」
4/23(木)
開催決定!**

日時 4月23日(木)15:00~17:00
場所 梶原銀座商店街・ふれあい活動推進部前
内容 ポップコーン、お菓子、コーヒーなどの販売
※詳細はLINE配信、ポスターにて掲示します
LINEはQRコードから登録してね♪



**植物紹介④8
ニリンソウ(キンポウゲ科)**



**各診療所医師の
休診のお知らせ(4/1~5/15)**

- 梶原診療所
4/3(金)AM 長谷川医師(内科、糖尿病内科)
4/13(月)AM 堀医師(内科)
4/17(金)AM 田邊医師(健診)
※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています
- 宮の前診療所
4/30(木) 休診
※毎週金曜日の夜間診療は当面、休診
※詳細は診療所へお問い合わせください
- ふれあいファミリークリニック
4/17(金)PM.5/1(金) 田邊医師
※4月の土曜診療4日AM、5月の土曜診療2日AM

**「東京ふれあい医療生協」
LINE公式アカウント**

LINE公式アカウント「東京ふれあい医療生協」を開設しました。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。メールアドレスは、●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)

2026年度 理事会から

1. 経営状況 2025年度1月 総収益1億2,443万円 単月剰余285万円 単月黒字を達成。各種経費の削減と合併による増収効果が黒字につながっています。引き続き経営改善に取り組めます。
2. フィナーレ企画統括 フィナーレ企画ディスカッション内でいただいた意見を集約し、生協の今後に向けた組織体制・地域活動のあり方について議論しました。
3. 経営運営方針策定 2026年度事業方針について引き続き意見交換を行いました。
4. 予算・各事業所総括策定 予算の大神を確認しています。また各事業所の2025年度の実績を振り返り、2026年度の目標を策定しました。

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
切 前月の第1月曜日まで。

(例: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。)
※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37講

免疫の仕組みと病気について

すずしろ診療所所長・医師 有賀 淳



私たちの体を細菌やウイルスから守っている「免疫」。しかし免疫は弱くても強すぎても体に影響を与えることがあります。今回は、すずしろ診療所の有賀所長に免疫の仕組みや花粉症などの身近な病気との関係について解説していただきました。

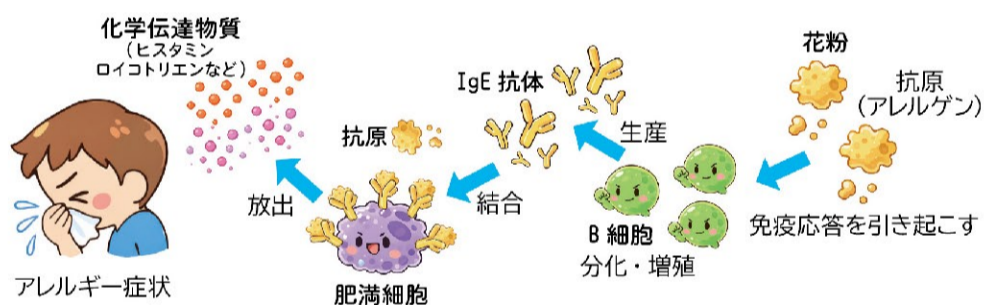
体を守る「免疫」のしくみ

免疫とは「疫を免れる」と書きます。体に入ってくる細菌やウイルスなどの外敵、体の中から発生する癌などの異物から体を守る防御機構のなかめです。体の中の免疫機構を担っている免疫細胞にはT細胞、B細胞、NK細胞、NKT細胞、マクロファージ、樹状細胞などが存在してそれぞれ異なった役割を果たしています。人の免疫には生まれつき備わっている「自然免疫」と生後に新たな抗原に対して特異的に対応する「獲得免疫」があります。皆さんが接種しているインフルエンザワクチン、新型コロナウイルスワクチン、帯状疱疹ワクチン、肺炎球菌ワクチンなどはそれぞれのウイルスや細菌に特異的な抗原を予め体内に接種することにより特異的な免疫応答を獲得して病気の予防や重症化防止に役立っています。

もし免疫力が低下すると風邪をひきやすくなったり病気になりやすくなったりしますが、その反対に免疫が過剰に働いても問題が起きます。そのひとつに毎年春になると症状が出る「花粉症」があります。

花粉症は免疫の過剰反応

「花粉症」はI型アレルギーに分類され即時型の免疫応答を起こします。花粉が抗原(アレルゲン)となりB細胞が分化・増殖して形質細胞となって大量のIgE抗体を産生します。このIgE抗体が肥満細胞に結合してさらに抗原が結合すると肥満細胞からヒスタミンやロイコトリエンなどの化学伝達物質が放出され、くしゃみ、鼻水、



目のかゆみ、喉のイガイガ感などを生じます。このような即時型のI型アレルギーには食物アレルギーも含まれており、主に卵、牛乳、小麦、ピーナッツなどに特異的なIgE抗体ができて症状が出ますが、トマトなどの抗原はスギ花粉と構造が似ているため、スギ花粉症の人がトマトなどを食べたときにもアレルギー症状が現れることがあります。これは「花粉—食物アレルギー症候群」と言われており、スギ花粉症がある人ではトマトなど、イネ科ではメロン、スイカなど、ブタクサではメロン、スイカ、キュウリなど、ヨモギではセロリ、人参、マンゴーなどを食べたときに唇、舌、喉にかゆみやピリピリ感、イガイガ、腫れなどの症状が現れます。重症ではアナフィラキシーが起きることもあるため注意が必要です。対策としては食物を加熱すると症状が出ないことが多いと言われています。自分が花粉症や食物アレルギーを持っているかどうかは病院で血液検査を実施し抗原特異的IgE抗体値を測定することでわかりますので、気になる方はご相談ください。

免疫のバランスが健康を守る

I型アレルギーの予防ですが、抗原(アレルゲン)を摂取しない、接触しないことが重要です。もし症状が強い時は抗アレルギー薬やステロイド薬を使用します。同じ抗原に対しても抗体を作りやすい人と作りにくい人がいますが、個々の遺伝子による差異や抗原への曝露量などが原因と考えられています。年をとってから発症する人も、年をとると症状が軽くなる人もいます。

過剰な免疫応答による病気は他にもI型糖尿病、橋本病、関節リウマチなどの「自己免疫疾患」があります。この場合は外敵や異物ではなく正常な自分の細胞に対して免疫応答がおきますので、血液検査で自己抗体を調べるのが有用です。この免疫応答にはT細胞とB細胞が関与していますが、生活環境で予防・改善することが難しいので病院でしっかり診断と治療を受けることが必要です。

健康な毎日を過ごすためにも自分の免疫力を落とさないことは非常に重要です。しかし、その免疫が原因で体に悪影響を及ぼす場合もあるので、免疫のバランスに気を付けながら人生100年の未来を健やかに生きていきましょう。

ご出資ありがとうございます! Vol.2

CT(コンピュータ断層撮影)



梶原診療所は今の商店街に移動してから13年目になります。2025年度には、長年使用してきましたCTの心臓部分となる管球(X線を放射する部分)を交換しました。CT検査は、X線を用いて体の精密な断面図を撮影する検査です。腫瘍(がん)や肺の病気、血管の病気や脳の病気などの診断に使われます。当診療所のCTは低線量のものになりますが、頻繁な検査や小さなお子様など不安がある場合は医師にご相談ください。

キッズメデイカル vol.143 とっておきの服薬指導⑧

アトピー性皮膚炎の主な原因は、皮膚のバリア機能の低下と慢性的な炎症です。治療の基本は、ステロイド外用薬を正しく使うことです。ステロイドは炎症を抑え、かゆみを軽くする働きがあります。ステロイド外用薬には強いものから弱いものまであり、どの部位に、どの強さの薬をどのくらいの期間使うかが大切になります。よく「ステロイドは怖いから使わない」という方がいます。その理由の一つは、飲み薬のステロイド(経口ステロイド)との混同です。糖尿病になる、骨がもろくなるなどの副作用が知られていますが、外用薬ではそのような副作用が起ることはほとんどありません。また「ステロイド外用薬を使うとやめられなくなる」という声もありますが、これも誤解です。

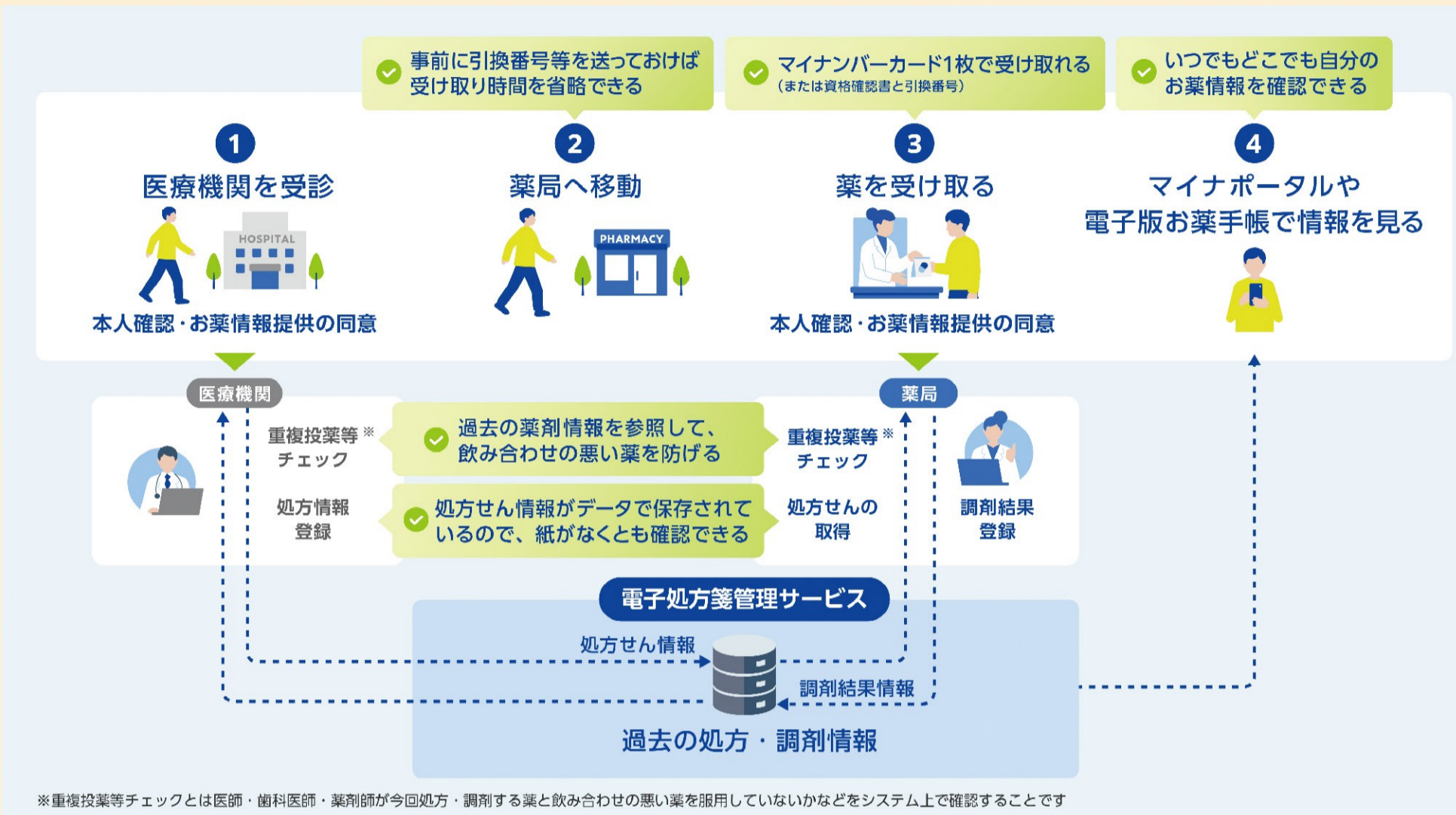
アトピー性皮膚炎は、症状が良くなればより弱いステロイドに変更したり、使用回数を減らしたりして、最終的に中止します。問題なのは、良くなったからといって診察に来なくなったり、自己判断で塗るのをやめてしまったことです。ステロイドを中止した後でも、保湿剤によるスキンケアは継続します。さらに、ステロイド外用薬に匹敵する抗炎症作用を持つ「非ステロイド外用薬」に切り替えて使用する方もあります。これらの薬は、ステロイド外用薬でみられる皮膚の萎縮などの副作用がなく、長期的な治療に適していると考えられています。アトピー性皮膚炎は、正しい治療とスキンケアを続けることで、症状をコントロールできる病気です。不安なことがある場合は、医師や薬剤師に遠慮なく相談してください。(倉信)

「全国の医療機関で電子処方せんが開始」となります」 導入編

電子処方せんとは、これまで紙で発行していた処方せんを電子化したものです。現在、梶原診療所・宮の前診療所・ふれあいファミリークリニック・オレンジほっとクリニック・すずしろ診療所において、電子処方せん導入の準備を始めました。電子処方せんに対応した医療機関・薬局では患者さんが過去のお薬情報の提供に同意することで、複数の医療機関・薬局にまたがる直近のお薬情報を医師・歯科

医師・薬剤師に共有することができるようになります。医師・歯科医師・薬剤師は、今回処方・調剤する薬と飲み合わせの悪い薬を服用していないかなど確認できるようになり、直近のお薬情報にもとづいた医療を受けられるようになります。結果として、患者さんは今まで以上に安心して薬を受け取ることが可能となります。

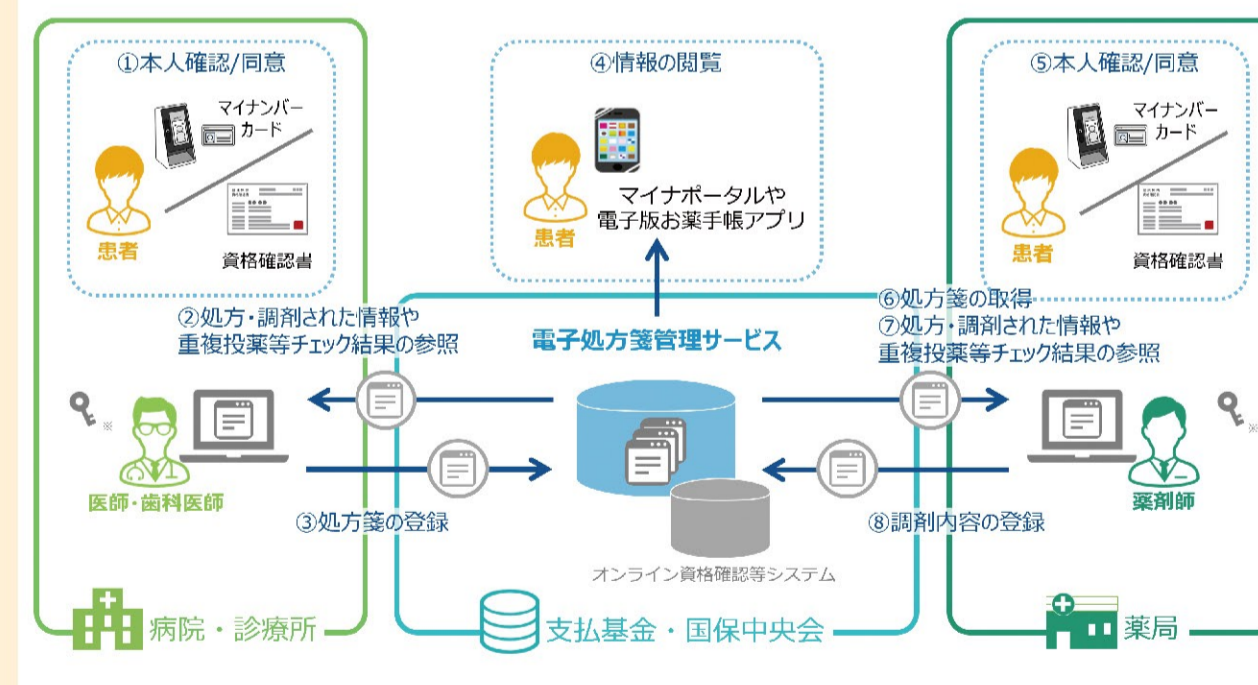
▼電子処方せんを利用した流れは以下の通りです



▼下記の通り、医療機関や歯科へマイナンバーカードを持参して、過去のお薬情報の参照に同意した場合は、医師・歯科医師・薬剤師が過去のお薬情報にアクセスできるため、より安全に処方できます。

	マイナンバーカード	健康保険証(資格確認書)
受付方法	顔認証機能付きカードリーダーに置いて、画面の案内に沿って操作	受付等に提出。電子処方せんを利用したい旨を伝える
医師・歯科医師・薬剤師による過去のお薬情報参照	患者が同意すれば他の医療機関を含め参照可能	過去のお薬情報を医師等へ共有することはできない(お薬手帳や口頭などで確認)
ご自身のお薬情報の確認	処方内容(控え) + マイナポータル	処方内容(控え) + マイナンバーカードがある場合マイナポータル

電子処方せんとは、電子的に処方せんの運用を行う仕組みであるほか、複数の医療機関や薬局で直近に処方・調剤された情報の参照、それらを活用した重複投薬等チェックなどが行えるようになります。



すずしろ通信 08号

5月学習会 開催決定!

日時 5/23(土) 14:00~
場所 貫井地域集会所
内容 支部結成報告会、有賀先生による学習会
〈お問い合わせ〉すずしろ診療所 03-3557-1131

厚生労働省は、国民向けに「電子処方せんの利用方法について」という説明動画を公開していますので、ぜひ、ご参照ください。今後、診療所での具体的な運用方法が決まり次第機関紙「生命の炎」で案内していきます。

説明動画はコチラから

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

電子処方せん
厚生労働省ホームページ電子処方せん(国民向け)