

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
7・8 月
合併号

No.
553

おかげさまで 55 周年

生協の現況 (2026 年 5 月現在)

組合員数=13,834 名
出資金総額=411,498 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

すずしろ

通信 拡大版



すずちゃん

1 すずしろ支部ができました！

「すずしろ医療生協」が東京ふれあい医療生協に合流してから、1年余りが経ちました。昨年の総代会以後、すずしろ医療生協の元役員と診療所・介護事業所の職員で「すずしろ広報委員会」を立ち上げ、機関紙の手配りや「けやき祭り」の企画・運営などに取り組んできました。

そしてこのほど、練馬地域での組合員活動をさらに広げ、地域に根ざした活動を一層進めていくことをめざし、「すずしろ支部」を結成する運びとなりました。

2 支部結成報告会兼学習会を開催

支部活動のキックオフ・イベントとして、5月23日(土)、練馬区立貫井地域集会所にて「すずしろ支部学習会」を開催しました。当日は予想を上回る57名の方にご参加いただき、会場は大いに盛り上がりしました。

居宅介護支援ねりますの所長・多田さんの司会で開会し、第1部では原澤支部長から、支部結成に至る経緯について報告を行いました。また、これから支部活動を担っていく支部役員6名も紹介されました。



すずしろ支部長・原澤さん



すずしろ診療所、居宅介護支援ねります、ヘルパーステーションの職員とすずしろ支部の支部役員

3 在宅医療と健診をテーマに学びを深める

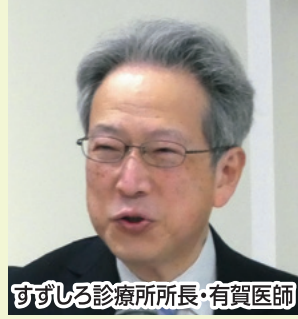
第2部の学習会では、司会を看護師の押江さんに交代し、まず、20年近くにわたり在宅医療を担ってこられた関口聡子医師から、「すずしろ診療所と私～そして在宅医療について思うこと～」と題してお話いただきました。着任してまもなく、大井前所長が利用者の皆さんからいかに深く信頼されているかを実感したこと、また、大井所長亡き後の診療所運営が苦労の連続であったことなどが、関口医師の言葉で丁寧に語られました。すずしろ診療所が地域の中で果たしてきた役割や、在宅医療への思いを改めて感じる時間となりました。

続いて、有賀所長から「健診で何がわかるの?～健診結果の読み方～」と題してお話いただきました。40枚に及ぶカラー図入りのわかりやすいスライドと配布資料をもとに、健診結果を見る際のポイントについて学びました。参加された皆さんは熱心に耳を傾け、健診への理解を深めることができました。

学習会終了後は、近くの中華料理店で懇親会が開かれ、すずしろのスタッフと本部・支部役員との交流も深まりました。今回の報告会と学習会を出発点に、すずしろ支部として、組合員の皆さんと力を合わせながら、地域に根ざした活動を進めていきます。



すずしろ診療所、関口聡子医師



すずしろ診療所所長・有賀医師



有賀医師は40枚のスライドで健診で何がわかるかを解説しました

すずしろ診療所からのお知らせ 7月21日～24日休診

梶原診療所 内科診療のご案内 ※7月より内科担当の医師が変わります 整形外科は変更ありません

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00～12:30 (受付 8:45～11:30)	金原 倉信 堀 (糖尿病内科)	金原 西本 米澤	金原 渡辺 倉信 (9:00～9:45 小児科のみ) 佐々木 (循環器科)	金原 西本 渡辺 川上	渡辺 時田 長谷川 (糖尿病内科)	金原 松本(第1～4週)
午後 13:30～17:00 (受付 13:15～16:30)	金原 西本	金原 倉信	金原 倉信 渡辺 (18:00 まで)	第2・4週のみ 14:45 受付開始・15:00 診療開始 金原 西本 渡辺	渡辺 米澤	
夜間 ～20:00 (受付～19:00)		渡辺			倉信	



ご案内

●杜保平和部会

このままでは介護崩壊
安心できる介護保険にするにはどうしたらいいの

日 時	7月19日(日)14:30～	場 所	ふれあいセンター
参 加 費	300円(当日、現金にて徴収)		
申込みの有無	なくても可。当日参加可		
締 切	当日まで		
講 師	結城康博(淑徳大学教授)		
内 容	国が進める政策。何かがおかしい？ 安心できる介護保険制度に! どうしたらいい?		

●健康づくり委員会・健康づくり講座

塩分チェックと減塩試食会

日 時	7月17日(金)14:00～	場 所	ふれあいセンター
参 加 費	100円(塩分チェック代)		
定 員	塩分チェック200名、試食会50名		
申込みの有	必要	締 切	定員に達し次第
塩分チェックは7/27～31(梶原診療所へ提出)			

※詳細はチラシをご覧ください

ともに申込先は、03-3911-2005 ふれあい活動推進部(一石)

機関紙『生命の炎』7月・8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(2026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9月号で掲載、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い申し上げます。

「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」を開発しました。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。



メールの場合は、
●氏名 ●組合員番号(わかれは) ●生年月日 ●住所を記載してください。
メール宛先
ichiishi@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)

植物紹介⑤1

ヤブガラシ (ブドウ科)

藪を覆って枯らしてしまう如くはびこる。(中谷)



第22回 自分の死を考える会

～「死の捉え方の時代変遷」を学びましょう!～

日 時	7月29日(水)14:00～	場 所	ふれあいセンター
参 加 費	無料	定 員	40名
申 込 先	ふれあい活動推進部03-3911-2005(一石)		
申込みの有無	事前申し込み		
締 切	7/8から申し込み開始～定員に達し次第		
講 師	宮の前診療所 所長 土屋悟史 医師		



お知らせ Information

7月第84回 オレンジほっとラウンジ



日 時	7月16日(木)13:30～15:45
会 場	ふれあいセンター
テーマ	「市民後見人10年の経験から気づき、学んだこと」 ～地域の支え合いを広げていきたい～
講 師	NPO法人市民後見北ネット代表 水上 人江
費 用	300円
内 容	2000年に介護保険制度と同時に始まった成年後見制度ですが、まだまだ利用が進まず高齢者などの支援につながっていません。市民後見人の日頃の仕事を知っていただき、地域で支え合うことのヒントになればと思います。

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 URL:https://forms.gle/EjaN72GAVE3qsW5R7

オレンジほっとクリニック
TEL. 03-3911-2661

締切日 7/13(月)

各診療所医師の休診のお知らせ (7/1～9/15)

※2026年6月22日現在

梶原診療所 ※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新していきます
7/28(火)PM 後藤医師(整形外科)
7/29(水) 渡辺医師(整形外科、内科)
8/12(水)AM 佐々木医師(内科)
9/24(月)AM 堀医師(内科、糖尿病)
9/14(月) 金原医師(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

8/10(月)AM、14(金)AM、15(土)、31(月)PM
7/26、8/30、9/27の午前中は日曜日健診があります(要予約)。
※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
7/29(水)PM、8/17(月)PM、28(金)AM、
31(月)AM、9/1(月)AM、11(金)PM
※7月の土曜診療4日AM、8月の土曜診療1日AM

2026年度 理事会 から

- 経営状況
収益 1億1193万円 費用1億2189万円 経常剰余約▲1000万円
例年4月は赤字となること多い月ですが、厳しいスタートとなりました。収益の減少が大きく影響しています。患者獲得にこだわって増収策を実行します。
- すずしろ支部結成
5月23日に、すずしろ支部が結成いたしました。練馬地域とのつながり強化、地域活動を盛り上げていきます。
- 第63回総代会
第63回総代会を6月21日に開催し、無事終了しました。2026年度も地域のため奮闘してまいります。
- 理念の再検討
理念策定から10年以上が経ち、あらためて何を大切に、何を指すのかについて、再検討を始めます。理念自体の見直しの可能性も含めて、東京ふれあい医療生協のあり方を見つめ直すきっかけといたします。

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。

(例: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 40 講

あなたの血管大丈夫？ 怖い動脈硬化

介梶原診療所 内科 西本 明

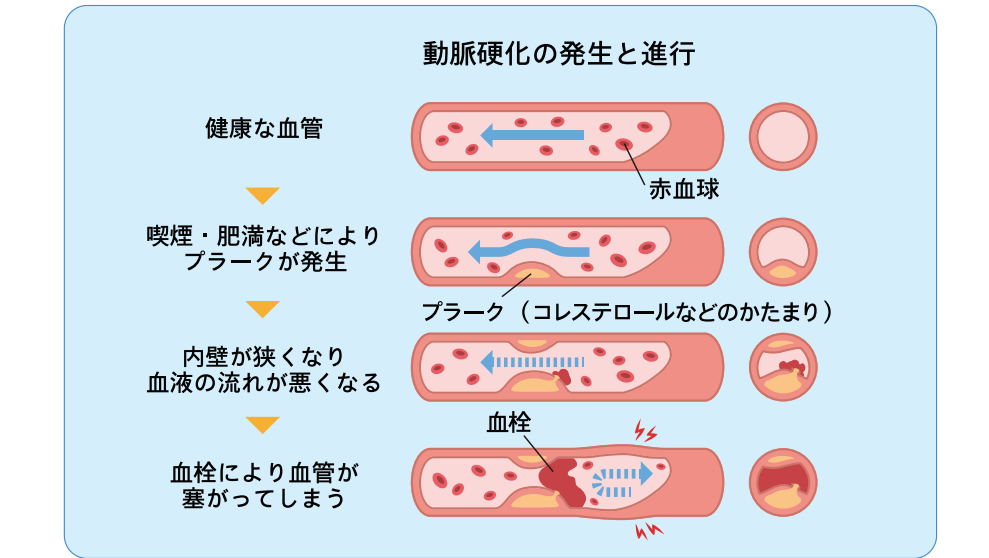
高血圧、糖尿病、脂質異常症等生活習慣病で治療されている方、あなたの血管大丈夫ですか?日本人の死亡原因の第1位は癌ですが、ほぼそれと同じくらいの人が「動脈硬化を原因とする疾患」で亡くなっています。病名でいえば心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤等です。

動脈硬化とは

血管には全身から血液が心臓にもどってくる静脈と心臓から全身に血液を送る動脈があります。動脈硬化とは、「動脈」の壁の弾力性がなくなり厚く硬くなり、さらに血管の内側にコレステロールなどがたまって「プラーク(血管のコブ)」ができ、血管が狭くなり詰まりやすくなる状態です。動脈硬化は以下のように進みます(図)。

①LDLコレステロール、高血圧、喫煙、高血糖などによって血管の内皮細胞が傷む

②そこからLDLコレステロールが血管壁の中に入り込む②それに反応して白血球(マクロファージ)が集まり、脂質を食べて「泡沫細胞」となる③脂質、泡沫細胞、線維成分がたまって盛り上がった部分がプラークになる(図)。



さらに進行すると血管が詰まり血栓ができます。血栓が心臓の冠動脈血をふさぐと心筋梗塞、脳の動脈なら脳梗塞です。

動脈硬化の検査

動脈硬化を調べるために多くの医療機関で行われている検査は超音波検査と脈波電動速度・足首上腕血圧比の検査(フォルムという機械)です。梶原診療所でも血管の超音波とフォルムを行っています。

超音波検査(エコー)

※頸動脈エコー

首の動脈に超音波をあてて、血管壁の厚さやプラークを観察します。

※下肢動脈エコー

足の動脈に超音波をあて、狭窄や閉塞の有無を調べます。閉塞性動脈硬化症の診断に用いられます。

フォルム(以下の2つの検査が出来る)

※ABI(足首・上腕血圧比)

両腕・両足の血圧を同時に測り、足首と上腕の血圧の比を計算します。

数値が低いと、足の動脈が狭くなっている可能性があります。

※PWV(脈波伝播速度)

心臓から足までの脈の伝わる速さを測り、動脈の「硬さ」を数値化する検査です。

これらの検査と心電図や心エコーや頭部CT等の関連した検査を行い、さらに精密検査が必要な時には画像センターに紹介し造影剤を用いたCTやMRIを行います。諸検査の結果脳血管や心臓の冠動脈や下肢動脈の狭窄が疑われた場合専門病院に紹介しカテーテルによる血管造影で、それぞれの動脈の狭窄や詰まり具合を詳しく検査します。こうした検査の実施により、梶原診療所では多くの患者さんが心筋梗塞に至る前に治療を行うことが出来ています。

動脈硬化の主な原因と予防

動脈硬化を起こす要因は、脂質異常症 高血圧 糖尿病 肥満、喫煙等があげられます。したがって動脈硬化の予防の基本は、このような疾患を早期に治療し、食事・運動・禁煙(生活改善)により脂質・血圧・血糖の改善を図ることです。また上記の検査を定期的に行い動脈硬化の状態をチェックすることも必要です。



かじわら (3じゃないけど) 3の縁日

7/25(土)

日時 7月25日(土)15:00~17:00

場所 梶原商店街・ふれあい活動推進部前、堀船三丁目会館

3のつく日ではありませんが、夏休みこども企画として縁日を開催します。梶原商店街・ふれあい活動推進部前では、わたあめ、わなげ、水ヨーヨー、堀船三丁目会館では子ども寄席、お楽しみに!

問い合わせ先 ふれあい活動推進部 03-3911-2005

主催 梶原銀座商店会

共催 東京ふれあい医療生活協同組合

キッズメディカル vol.146

東京で麻疹(はしか)の患者が増えています

現在東京都内では麻疹(はしか)の患者数が急増しており、昨年と比べて3倍以上に増えています。そのうち8割以上が大人世代といわれています。麻疹は感染力が非常に強く、同じ空間にいただけでも感染することがあるため注意が必要です。

麻疹は、最初は発熱や咳、鼻水など風邪によく似た症状で始まります。その後いったん熱が下がりますが、1〜2日すると再び高熱が出て、全身に発疹が現れます。発疹が出るのと診断しやすくなりますが、発疹が出る前の段階では口の中に「コプリック斑」と呼ばれる白い斑点が

現れることがあり、小児科医はこれを手がかりに早期診断を行います。感染しやすいのは①麻疹にかかったことがない人、または①一回しか接種していない人、または②麻疹ワクチンを接種していない人、または③免疫力が低下している人です。また、ワクチンを2回接種していても、年月の経過とともに抗体が弱くなることもあります。自分は大丈夫だろう、かと思えば、医療機関で麻疹の抗体検査を受けることもできます。

なお、「流行しているから早めに予防接種を受けさせたい」と考える保護者の方、もういるかもしれません。しかし、生後6か月から1歳未満の乳児では、十分な免疫がつきにくく、副反応も出やすいとされています。接種を検討する場合は、必ず小児科医に相談しましょう。

麻疹はワクチンによる予防が最も有効な病気です。まずはご自身やご家族の接種歴を確認し、不安な場合はかかりつけ医に相談してみましょう。(倉信)

Doctor Profile

出身大学：神戸大学 医学部医学科 / 富山大学大学院 医学薬学教育部

学位：富山大学博士(医学)

専門医：日本内科学会総合内科専門医、日本糖尿病学会糖尿病専門医、日本老年医学会老年科専門医

所属学会：日本内科学会、日本糖尿病学会、日本老年医学会、日本東洋医学会、日本温泉気候物理医学会(温泉療法医)、日本禁煙医学会(禁煙指導医)

金原 嘉之 45 歳

2 診療で実践したい内容

糖尿病や、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を診療のひとつの大きな柱としております。栄養指導や各種検査が施行可能である当院の特性を活かしつつ、この分野の診療に真摯に取り組むことで、地域の健康水準の向上に寄与したいと思っています。また、老年医学分野での経験なども活かしつつ、総合内科医としても診療を行って参ります。

3 趣味・娯楽

趣味は日本の伝統建築(飛鳥時代〜戦前くらいまで)の鑑賞と、クラシック音楽(バロック音楽〜ロマン派音楽くらいまで)の鑑賞です。

4 漢方医学について

漢方医学はもうひとつの私の診療の大きな柱であり、漢方外来開設後は漢方診療も行って参りたいと考えております。西洋医学的なアプローチを尽くしたうえで、それでもなおなかなか改善しないような状態に、異なった方向からのアプローチを行うことで打開できる可能性があるかと思います。

詳細な問診を含む漢方医学的な診察を行ったうえで、粉状の「エキス剤」のみならず、生薬を使った「煎じ薬」も使用して、さまざまな漢方薬剤のなかから、患者さんに適合するものを探し出してゆきます。

なお、漢方外来での治療の対象となるかどうかにつきましては一定の条件があります：この点につきましてはご了承くださいますようお願い申し上げます。

よろしく お願い いたします

5 組合員の方へ一言

上記のようなさまざまな生活習慣病は、健康長寿と密接なつながりを持っています。そうした観点からの深い関心を寄せてくださる方々と協奏的な取り組みを適切に行ってゆくことを通じて、健康の維持・増進に貢献して参りたいと考えています。

金原医師の診療

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	—	○
午後	○	○	○	○	—	○

ご出資 ありがとうございます! 検査紹介 vol.5

心電計

東京ふれあいの各診療所には、心電図検査を行う心電計があります。

心電図検査とは心臓が鼓動を打つ際の微弱な電気信号を波形として皮膚の上から記録し、波形から心臓の状態を把握する検査です。

通常行われるのは、12誘導心電図検査です。脈の乱れがないか、心臓を動かす筋肉がきちんと動いているかなどをみています。

所内はもちろん、往診でも持ち運べるタイプの心電計を使用していますし、その他、24時間心電計を身に付けて1日の心臓の動きを見るホルター心電図などもあります。

ご自身の心臓の状態を知ることがとても大切です。健診なども活用し、年に1回は心電図検査を受けましょう!

学生カレーの日

4月29日、私たちiPag(東京科学大プライマリケア研究会)が「学生カレーの日」として「みんなのカレー屋さん」を担当しました。当日は学生が中心となって調理や配膳を行い、参加者の方々との交流も楽しみました。これまでで最も多くの方にお越しいただいたとことで、メンバー一同大変嬉しく思います。「おいしかった」「ありがとう」といった温かい言葉もいただき、食事を通じて地域のつながりの大切さを改めて実感しました。

また、普段の学生生活では接点の少ない地域の方々と直接お話できたことも、貴重な経験になりました。多くの方に支えていただきながら無事に開催することができ、達成感のある一日でした。今後も地域の皆さまとの交流を大切にしていきたいと思っています。

iPag(東京科学大プライマリケア研究会)小宮和己

つくろう! たべよう! カレーライス