2022年 9月号 No.513

生命の炎（いのち）

東京ふれあい医療生協
LINE公式アカウント 登録お願いします!
http://www.fureaico-op.info

生協の現況（2022年2022年7月末日現在）
組合員数=16,586名　出資金総額=478,667千円

●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

30年経った宮の前診療所

「地域の皆様に支えられ、30周年を迎えることができました。」

宮の前診療所の設立に向けた第一歩は生協創立21年目にあたる1990年。第20回通常総代会にて荒川区への第二の診療所建設が決まりました。翌年の第21回通常総代会を経て具体化が急速に進み、11月の臨時総代会にて生協の改名と共に建設計画が始まり、翌年の6月にオープンしました。

オープンに向けて、組合員の増加や出資金の拡大といった経営基盤強化が求められました。当時は医者が中心となって組織活動をしていたので、私もいろいろな班会を開き、エネルギッシュに活動していました。オープンした時は「みんなの宮の前診療所ができた!」と感動したのを覚えています。

あれからもう30年の月日が経ち、建物のリニューアルを考える今、時間が経つのは早いなと感じています。

宮の前診療所長　土屋 悟史

宮の前診療所の竣工記念式典

竣工式典当日の宮の前診療所外観

これまでの診療所の歴史や地域とのつながりについて泉看護師長にお話を伺いました。

Q 宮の前診療所は今年で30周年ですが、その歴史の中で変化を感じましたか?

A 診療所を利用する患者の世代は変わってきていると感じますが、10年、20年前に利用されていた方の子どもさん方が高齢者となり、慢性疾患の治療や介護が必要となり利用してくれるなど、変わらず繋がりが続いていると感じることがあります。宮の前診療所が築いてきた繋がりの積み重ねを感じています。

Q 宮の前診療所の魅力について教えてください。

A 地域の方々との距離が近いところですね。診察室だけではなく、待合室にいる時や往診の移動の時でも、患者に積極的に声をかけ、困りごとの相談にのったりしています。ご本人のことだけではなく、ご家族や友達についてなど、健康や医療、生活に関わる色々なこと聞いています。

Q 宮の前診療所は雰囲気がいいとよく聞きますね。

A そう思います。宮の前診療所のモットーは「明るく元気で笑顔あふれる診療所」ですので、所長の土屋先生を筆頭に笑顔を大切に運営しています。患者も職員も困った時には遠慮なく言える雰囲気が宮の前診療所にはあると思っています。

Q 最後に、これからの宮の前診療所を担っていく若い職員の皆さんに期待することを教えてください。

A 「患者やその家族にも寄り添う」気持ちと、しっかりした知識や技術を両立した職員になってもらいたいなと思っています。そのうえで、地域の皆さんとともに「地域の“わ”」の一員となり、医療生協の医療機関に勤める職員として貢献できることを目指していきます。

宮の前診療所 職員の皆さん　前方右側に座られているのが泉看護師長

宮の前診療所の歴史を共に過ごした組合員である、遠藤英夫さんと寺田千賀子さんにお話を伺いました。

遠藤 英夫さん

宮の前診療所開設30周年となり、誠におめでとうございます。私が宮の前にお世話になってから15年になりましたが、その中での1番の思い出は25周年記念のグリーンパール那須へのバス旅行でした。昼食はホテルでの那須牛の食べ放題で、帰りはバスの中でのカラオケで盛り上がり、非常に楽しい一日でした。

これからも皆様と手を取り合って、元気に頑張りましょう。

寺田 千賀子さん

30周年を迎えられ、おめでとうございます。 私は30年前に何をやっていたのかな、、、と思いふり返ってみました。

ポストに飯村さんからの班会の誘いがあり、「山辺さんの班が活動している武元建設さんの事務所で何か健康の話があるから参加しない?」と言われて行ったのが第一歩でした。

そこで健康の話や、一歩外に出ると全く知らない人とも話ができるのだと思ったのも事実でした。それから保健大学に入ったり、スタートが上手くできたのかなと思いつつ、多くの人と友達になり、サークルにも参加して今に至ります。

何事も参加することに意義があると思うようになりました。30年、本当に長い道のりでしたが、楽しかったと思うようにしております。

梶原診療所 利用委員会 掲示板

虹の声

声 「9時少し前に受診の為に車で来ました。すでに駐車場には2台の車が停まっていました。1台は診療所の名前の入った車でした。結局近くのコインパーキングに停めました。患者用のスペースに診療所の車が停めてあり患者が停められないのはおかしくありませんか?ご検討下さい」

診療所より ご迷惑おかけして申し訳ありません。旧診療所うらに診療所の駐車場がありそのうち2台分を外来利用者さま用に確保しています。今回の「声」を運転手責任者に報告しました。「8時45分以降は停めないようにしているが、車両の掃除などで停まっているときもあるので、ドライバー全員に注意喚起します」との返答をもらいました。

声 「トイレのフックの位置が高くて手が届かない。低い位置にしてほしい」

診療所より 過去に同様の声が何件かあり、便座の上に棚を取り付けましたが、荷物を置いたときに落下したため撤去した経過があります。ドアについているフックとは別に、反対側の壁に低めの荷物かけが設置されていますのでご利用ください。

声 「内視鏡時先生の声かけと看護師さんの介助で楽に受けることができました。」

診療所より 該当スタッフに伝えました。ありがとうございます。感謝の言葉励みになります。

梶原診療所 医療事務スタッフ 緊急募集!

梶原診療所 医事課では、医療事務スタッフ（正社員）を募集しています! 医療事務を経験した方でも、これから勉強したい方でも、大歓迎です。やる気のある方、梶原診療所で地域の皆さんの健康を支えるお手伝いをしませんか?

来院くださる患者さんに、にこにこ笑顔で対応いただける方を探しています!

【勤務時間】
8:30~21:00の中で8.5時間（実働7.5時間）、シフト制
●勤務条件など、詳しい募集内容は下記電話番号までお問い合わせください。
ご連絡先：TEL 03-3911-3630
東京ふれあい医療生協 本部まで

2022年度 理事会 から

1. 経営状況

2022年 6月月	事業収益	1億2248万円
	経常剰余	257万円
累計	事業収益	3億5457万円
	経常剰余	1204万円

2020年2月より継続する黒字を維持していますが、昨年より剰余の額は減少しました。要因は解体に伴う修繕費用の増加等によるものです。引き続き経営改善に取り組むとともに、今後は東京ふれあい医療生協の更なる発展に向けた改革を進めます。

2. 生協ビル一部解体について
生協ビルの一部解体について8月末ごろまで実施の予定です。建物自体の解体はほぼ完了し、一時利用のための一部修繕を行います。

ウクライナ人道支援　募金のお願い

昨今のウクライナ危機に伴い、東京ふれあい医療生活協同組合は2022年3月より各事業所で「ウクライナ緊急募金」を実施しています。開始して半年が経過しましたが、事業所を利用していただく皆様から70万円を超える募金をいただいております。多大なご協力、誠にありがとうございます。この募金は飲料水などの物資支援や、保健衛生、子どもの保護、心身のケアなど様々な人道支援に活用されます。ウクライナの子どもたちの命と生活のため、皆様の温かいご支援を頂けると幸いです。よろしくお願い致します。

出資金現在残高通知について

東京ふれあい医療生活協同組合へのご協力をいただき厚く御礼申し上げます。この度、7月29日付にて、組合員の皆様の所在の確認をさせていただくとともに、出資残高の確認をさせていただきました。お手数ではございますが、ご確認のほどよろしくお願いいたします。又当生協は今年度、老朽化した生協ビル（旧梶原診療所）の解体、建て替えを計画しております。引き続き、更なるご支援を何卒よろしくお願いいたします。何かございましたらご連絡をお願いいたします。

組織部　03-3911-2005

ご案内

6月から梶原診療所・宮の前診療所・ふれあいファミリークリニック、三診療所とも「電話がつながらない」というお声をたくさんいただいています。

ご受診いただく皆さまには、ご迷惑やお手数をおかけしております。

新型コロナウイルス感染症 第7波がはじまりました6月から連日、多数の発熱外来のお問い合わせをいただいております。

また発熱外来受診は、院内滞在時間を極力減らすべく事前に細やかな聞き取りをしているため、1件における電話時間が大変長くなっており、そのことも電話がつながらない要因となっています。

診療所の電話回線を受け取る職員に限りがあり、皆様にはご不便をおかけしております。誠に申し訳ございません。

皆様のご理解、ご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

東京ふれあい医療生活協同組合

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
〆切 前月の第1月曜日まで。
（11月号に掲載したい場合、10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16講

～慢性腎臓病（CKD）」後編～

梶原診療所医師
西本　明

進行しないと症状が出ない

慢性腎臓病は、初期にはほとんど症状はありません。進行するにつれて夜間の頻尿、貧血、倦怠感、食欲の低下、吐き気、むくみ、手足のしびれなどの症状が出ます。

頻尿は腎臓での濃縮力の低下により腎臓での水分の再吸収が出来なくなることでおこりますが、さらに進行すると逆に腎臓から尿が排泄されなくなり尿量は減少します。そのために体に余分な水分がたまりむくみがおこってきます。

また前回述べたように、腎臓から出る造血ホルモンのエリスロポエチンが低下し貧血になり、息切れやめまいがおこります。また腎臓から老廃物が排泄されなくなるので倦怠感、嘔気、食欲低下がおこります。しかしこうした症状は腎機能障害がかなり進まないと起こらないため早期発見のためには定期的な検査が不可欠です。

生活習慣病が大きな原因

前述したように慢性腎臓病は、糖尿病、高血圧が大きな原因ですが、それ以外に様々な原因によって腎機能が低下します。慢性腎臓病の原因としては、以下のようなものがあげられます。糖尿病性腎症・高血圧と加齢による腎硬化症・免疫異常による慢性糸球体腎炎・感染症・膠原病・薬の副作用（消炎鎮痛薬、抗生剤、抗がん剤、造影剤など）また、肥満、メタボリックシンドローム、脂質異常症、高尿酸血症も影響するといわれています。したがって慢性腎臓病の予防にはこうした疾患への対策が重要です。

定期検査で早期診断

慢性腎臓病は、3か月以上腎機能障害か蛋白尿が続く場合と定義されています。したがって診断のための検査は血液検査と尿の検査でおこないます。

●尿検査（蛋白尿 潜血尿）

腎機能が低下すると腎臓からたんぱく質や血液が尿の中にこぼれ出てきます。これはウロペーパー（スティック様の検査用紙）で簡単に調べることができます。ただ運動や発熱等で一過性に陽性反応が出ることもあるので、この場合運動が影響しない朝起きて一番の尿で再検査します。

●血液検査

腎機能を見る検査としてはクレアチニンと尿素窒素（BUN）があります。いずれも老廃物で尿から排泄されるものですが、腎機能が低下すると高値になります。BUNは様々な要因が影響するため最近は主にクレアチニンが測定されています。

しかしクレアチニンは筋肉からの老廃物で筋肉の量によって排泄される量が違うため、男女差・年齢を考慮した複雑な計算式でeGFR（推算糸球体濾過値）を求めます。より精度が高い腎機能検査として24時間蓄尿するクリアランス検査がありますが手間がかかるためこのeGFRが腎機能の指標として使用されています。この値が60未満で腎機能障害としています。

そのほか腎機能障害の程度によりカリウム等の電解質、貧血検査、血清たんぱく、等も測定します。

原因疾患の治療と食事療法

一度低下した腎機能をもとに戻すことはむつかしく、特効薬はありません。進行を遅らせ人工透析にならないようにすることが治療の目的となります。そのためにはまず原因となる疾患（高血圧、糖尿病、腎炎、肥満等）を治療（内服、食事・運動療）することが重要です。また腎機能悪化に影響している薬の見直しも必要です。

食事療法は、塩分制限、タンパク制限、カリウム制限等病状にあわせて行われます。簡単ではないため、当院では管理栄養士の指導を受けていただいています。「慢性腎臓病（CKD）」で人工透析に至らないためには、原因疾患の予防と治療そして早期発見のための定期検査が不可欠です。

キッズメディカル vol.110

～気になる～ 赤ちゃんのよだれが多い

よだれが多いと心配されるお母さんがいます。基本的には心配ないのでそのまま経過をみて下さい。

よだれのもとになる唾液は、食物の飲み込み、消化を助けるだけでなく口の中を清潔に保つために重要な働きをしています。

大体、離乳食が始まるころから量が増えて、生後1歳ころには1日の分量は100～150mlくらいになります。生後7か月前後、乳歯が生えるころ、乳児がしきりによだれを流すのは分泌量が増えているばかりでなく、飲み込むという動作が未発達であるからです。成長とともに飲み込む力が強くなり、自然とよだれをながすのが減ってきます。

ただ、急によだれが増えた場合は気をつけてください。口の中の炎症・咽頭・扁桃炎などの痛みが神経を刺激します。その結果、唾液量が増え、唾液を呑み込めないためによだれが増えることもあります。

また、よだれが多く下あごのあたりが真っ赤になり湿疹が出ることがあります。

清潔にするだけで治らない場合があります。その時は、ワセリンなどで保湿するのが良いでしょう。

（倉信）

事業所からみなさんへ

――生協本部

こんにちは。生協本部です。前回、「おじゃまします」で紹介を頂きまして「本部って何人いて、何をしているの？」という、質問をいただきましたその質問お答えします！

本部には、組織担当2名、経理担当3名、総務担当2名、システム担当1名、広報担当1名、の9名が在籍しています。職員全員が「縁の下の力持ち」となるべく日々奮闘しています。

各担当の職種は多岐にわたっています。直接、組合員の皆さんと接する組織担当は医療生協活動の根幹を支えています。総務経理担当は職員が働きやすい環境をつくろうと、常にいろいろな声を聴き、動き回っています。そのほか施設の営繕やシステム維持を担当する職員、法人内のイベントや活動を公式LINEや動画をYouTubeにアップしたり、最新情報を発信したりしている広報担当等がおり、全員が少しでも生協が良くなるように頑張っています。

みんな個性豊かなメンバーで、時に笑い合い、時に意見をぶつけあいながらもいつも真剣に各々が仕事に向き合っています。日々、生協に関わる様々な事柄について、組合員さん、患者さん、職員に寄り添えるよう考え、まとめ、実行しています。なかなか行き届かないこともございますが、長い目で見ていただければ幸いです。

新型コロナウイルス感染症はまだ猛威を奮っております。皆様どうぞ体調にはお気を付けください。生協本部はいつも皆さんと共にあります。

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。

宮の前診療所長　土屋 悟史

はじめに

私の高校時代（昭和44年～47年）にはGNP（国民総生産）が世界第2位となり車や電気製品のコマーシャルがテレビからあふれるように流れてくる一方でニュースの映像は公害で白くかすんだ空や工場排水で黒く濁った海や水俣の漁師家族の悲惨な姿を映し出していました。東大安田講堂の「落城」により大学紛争は沈静化に向かい、沖縄の核抜き返還、70年安保でのデモの様子も流れていました。アポロ11号の月面着陸、大阪万博、日航機ハイジャック事件（日本赤軍）などが大々的に取り上げられ、岩手・沢内村のことや美濃部都知事による老人医療費無料化も話題となっていました。私が医者を志したのはこうした時代背景や家庭環境（日本脳炎後遺症の叔母）がありました。

当医療生協の創立は昭和45年、今年は宮の前診療所開設30周年、ふれあいファミリークリニック10周年の記念すべき年をコロナ禍、ロシアのウクライナ侵攻の中で迎えることとなりました。医療生協の医師としての歩みと宮の前地区での生協活動の取り組みを振り返り、これからの展望に触れてみたいと思います。

医療生協の医師として

私の梶原着任は昭和59年4月でした。2月の寒い、病院当直の夜、学生時代の社会医学研究会の畏友N君が訪ねてきました。「梶原に手伝いに行ってくれ」とただならぬ雰囲気で要請されました。手伝いでは済まないことになるなと思いながら、2月14日梶原を訪問しました。薬剤師の前澤順子さん（現理事）に作ってもらった納豆汁で梶原行きが決まりました。大学卒業後は消化器内科の専門医として公立病院で「親方日の丸」的医療にどっぷりと浸かっていました。着任後しばらくは「腹腔鏡で肝臓の組織検査」「肝臓の組織標本」の夢が半年ほど続きました。診療所の外来では内科だけではなく、小児科・整形外科・小外科・皮膚科などにも向き合うこととなりました。「この地域で健康を守り、地域住民の役に立つ」ためには専門知識は全く役に立ちませんでした。地域の医療ニーズに応えるためには学生時代に学んだ家族、友人・知人の関係、職業などの社会的な背景も含めての全人的理解、ありふれた病気にきちんと対応できる知識と技術が必要でした。患者のニーズから学ぶ姿勢を持ち続けること、自分のしたいことや夢を押し付けるのではなく必要に応じて変わることが大切でした。上中里の元町会長さんを在宅で看取りました。食べ物が通らないので家で胃カメラをして食道がんが見つかり病名をお話しし、栄養剤で最期を迎える前の日「ありがとな」といわれ、地域の医者としての再出発となりました。

Photo Gallery

1984年 運動会反省会

1984年 着任後の運動会

1984年 生協着任

1985年 保健大学集合写真

1985年 保健大学

1985年 メーデー

コラム 聴診器

「やっちゃった」を最近の2カ月で3回もやってしまった。うち2つの、他人様に話せる「感謝」で終わった話をしてみたい。

1つ目は、新幹線で新潟に。改札を出たがどっち方面に行けばよいのか分からず携帯のマップを開いた。分からない。

誰も聞く人がいない。そこに、おまわりさんが来た。タクシー乗り場を訪ねると、工事中で分かりづらいだろうからと駅構内の長い距離をタクシー乗り場まで案内してもらえた。ありがたかった。個人タクシーの車でホテルに送ってもらった。息子たちと合流する前の数時間、水族館で楽しむ予定なので手荷物だけでと整理していると、ない！携帯がない！汗が。ホテルの電話回線1本を独り占め状態で探した。駅近くの交番に届いているかもと、駆けつけた。交番のおまわりさんも親切だったが、無かった。仕方ないとホテルに戻ったら届いていた！ありがたかった。

2つ目は、梶原診療所のみなさんの話です。

7月6日、16時15分N先生の受診予定。それも用事でその時間に変更をお願いしたものだった。14時頃、Hさんに採血をしてもらって「このまま、診察まで待ちます？」「家に帰って出直す」のやりとり後、帰宅。シャワーでさっぱりし30分寝ようと携帯のアラームをセットし、持ち物を傍らにクーラーの下で横になった。

家電の鳴る音が、もうろうとしながら電話に。梶原診療所ですけど…何で梶原診療所から？　あっ、診療所だ！「どうしました？心配してましたよ」。寝ちゃったあ〟と叫んだ気がする。時計を見た。16時37分。〝どうしたら？〟「どのくらいで来れますか？」。10分くらい〟

「待ってますから、気をつけて来てください。飛ぶような気持ちで向かった。受付に立つと検査のHさんが「受付しないよ」と向こうから声をかけてくれた。処置室の前にはI看護師が、診察室の前にはKさんが待っていてくれた。N先生は笑っていた。〝何も言えない。診療所に対して〟のちに、I看護師に誰が電話をかけてくれたか尋ねると、I看護師だった。何回か電話してくれたらしい。来院途中なのか？倒れているのではないか？案じてくれたらしい。ありがたいことだ。地域の診療所ならではのことだと思う。

自身は、認知症の始まりじゃないかと不安を感じている。

（花とおばさん）