

いのち 生命の炎

●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 3-31-15
電話 (03) 3911-3630

●編集：「生命の炎」編集委員会

生協の現況(2016年12月末日現在)
組合員数=16,686名 出資金総額=556,685千円

<http://www.fureaico-op.com>



東京ふれあい医療生協

2017 年
2月号 No.455

卓球親睦会



成果を今後の活動につなげよう 2016年度生協強化月間を振り返る



2016 年度健康まつり

当生協では2年目となった生協強化月間は、昨年より企画数を増やし、「健康づくり・まちづくり・組織づくり」の課題に集中的に取り組みました。

9月30日の「キックオフ集会」では、きらり健康生協のデンマーク視察団の2名に参加していただき、国民満足度第1位であるデンマークの医療・介護・福祉制度を学ぶとともに、月間に向けて意思統一をはかりました。

6年ぶりに再開した「ふれあい健康チャレンジ」は5コースを設定し、暮らしの中に健康習慣を取り入れるきっかけとなるよう、参加者を募りました。なかでも「あいうべ体操コース」では61名が参加し、途中、インフルエンザ予防の取り組みとしてTBSが取材に来るなど話題を呼びました。

例年になく寒さの中で行われた「健康まつり」には1,000名が来場し商店街をにぎわしました。組合員と職員の相互理解を深める場として位置づけた「生協パワーアップ集会」では、認知症をめぐり、事業所や組合員活動の場で、どのような取り組みがなされているのか共有でき、相互理解がさらに深まりました。

また、支部が中心となり生協組織の強化・拡大にも取り組みました。地域訪問を積極的に行い、月間中の訪問回数は26回、訪問件数は1594件、仲間づくりは130人、出資金口数41

宮の前地域旅行



43口、出資件数949件にまで達しました。この行動には職員も参加し、昨年のほぼ2倍になる延べ参加人数となりました。今後の組織基盤の強化につながることを期待されています。

その他、梶原・宮の前地区ごとにおこなった日帰りバス旅行や、暮らしに役立つ新電力についての学習会、健康の維持増進のための卓球親睦会や健康麻雀大会など多様な企画を開催いたしました。残念なことは、月間を通じて「まちづくり」の取り組みについて十分にできていない印象が残りました。

地域と組合員のくらしをより豊かにするためには、どんな取り組みが必要なのか、生協をさらに強く大きくするためには何をすれば良いのかについて、改めて議論を積み重ねることが求められています。

(組織部・目々澤記)

医療や介護は自己負担増に 国の社会保障関連予算を見る

立春が過ぎると季節は春に向かいますが、私たちの健康や老後には寒風が吹き荒れることは必至です。増え続ける防衛関係予算とは裏腹に、2017年度政府予算案はそのことを物語っています。すでに通常国会が召集され新年予算審議が始まっていますが、医療や介護など社会保障関連予算の問題点について調べてみました。

まず医療分野です。医療費の自己負担に上限を定める「高額療養費制度」が、17年度から一定の収入がある人の上限額が引き上げられます。また、76歳以上の医療保険料は軽減措置が段階的に廃止され、現在380円の月額保険料が1130円に引き上げられる人も出てきます。

次に介護分野では、40〜64歳までの方が納める介護保険料の計算方式が、段階的に「総収入制」に移行されます。国の負担がこれで約440億円減りますが、大企業に働く人の負担は増えます。高額介護サービス費の自己負担も増え、その分、私たちの財布のお金が減ることになります。

一方、年金受給資格期間短縮のための経費約250億円が予算化されましたが、低年金者に対する「支援給付金」の支給や、低所得高齢者に対する介護保険料軽減措置拡大は見送られました。

どの議員がこれに賛成し、どの議員がこれに反対したのか、今後の参考のために国会審議を注視する必要があります。

コラム ラ聴器

「国は、すべての生活面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。」これは憲法第25条の規定です。本号で紹介したように2017年度は、またもや私たちの健康や老後を守る上で厳しい年になりそうです▼その憲法、今年施行満70年を迎えます。人々で言えば「古稀」です。国会では衆参両院の憲法調査会では本格的な論議が予定されています。「戦争を知らない子供達」の2世の議員が中心となつての議論です▼「古稀」を調べると、中国の杜甫(とほ)の「曲江(きょくこう)」の詩にある「人生七十古来稀」の語句に基づくものだそうです。平均寿命が短かった頃、長命を祝う言葉なのでしょう。「70年」といえば、かの戦後70年余に亘って「戦闘により殺しも、殺されもしない」日本です。これも古来希です▼人の一生で言えば老境に入る身ですが、まだまだ今の憲法は前文と言いい9条と言いい25条と言いい、その輝きは失せてはいません。むしろその輝きをあまねく政治や行政、くらしに活かすことを私たちは求めていくべきです。憲法と同年のわが身、今年は憲法共々めでたく古稀を迎えることが出来そうです。

(和歌六)

1月は七福神めぐり！

第2日曜日定例の みやまえウォークス



みやまえウォークスは毎月第2日曜日、雨天決行で開催しています。参加人数は毎回15〜20名前後です。1月8日は浅草七福神巡りに行きました。都電三ノ輪橋駅に9時に集まり、天気には恵まれませんでした。26名という大勢の方々が参加されました。13名ずつ2班に分かれてのウォーキングでした。

「石浜神社（寿老神）↓橋場不動尊（布袋尊）↓待乳山聖天（毘沙門天）↓今戸神社（福祿寿）↓浅草神社（恵比寿）↓浅草寺（大黒天）↓鷺神社（寿老人）↓三ノ輪橋」迄。約13,000歩位です。その後都電に乗り、小台で下車し。そば屋さんで新年会を開催。うまいお酒の差し入れがあり大盛況で終了しました。毎月行き先は「生命の炎」に掲載していますので、皆様の参加をお待ちしています。

仕事始めの顔合わせ



1月4日午前9時、恒例の仕事始めの顔合わせがふれあいセンターで行われました。ここには業務に支障のない職員と、組合員理事が集まり新年の賀詞を交換。土屋理事長の年頭の挨拶を受けました。

土屋理事長は「現在の中期計画の仕上げの年となる2017年を、職員の力を集めて活動しよう」と呼びかけ、中でも子どもを含めた貧困問題にも取り組んでいこうと強調しました。この後、職員は初仕事につくべく、それぞれの事業所に向かいました。



着実な活動をゆつくりと 梶原支部

支部活動紹介-10

梶原支部は、組合員数724名堀船3丁目町会エリアで活動し、支部結成から4年目になります。

担当理事は井上さん、現在の支部役員体制は白岩支部長を始め荒川副支部長、小森・下川会計担当、運営委員は花形さん、石島さん、片桐さんで構成されています。役員の7名で活動内容を相談しながら進めています。

活動は月1回の機関紙配布活動及び機関紙配布準備。また、配布者懇談会、健康学習会を開催しています。役員会では他支部のように定期開催が課題ですが、連絡を取り合いながら進めています。歩みかたはゆつくりですが、他支部の活動内容等を参考に、今年1年間支部役員と事務局で、力を合わせて歩んでいきたいと思っています。

介護保険関係署名、ご協力有り難うございました

10月から11月にかけて取り組んだ「介護保険制度見直しに関する陳情署名」運動。組合員さんや地域の皆さん、個人タクシーや労組など大勢の方のご協力を得て、北・荒川両区議会に提出しました。

北区は1800筆余、荒川区は880筆余を集約。北区議会は11月30日に健康福祉委員会で審議されましたが、継続審査に。荒川区は11月29日に付託される委員会が決まりましたが、審議はこれからとなりました。署名運動に対するご協力に厚くお礼申し上げます。

お気軽に介護相談センターに相談を

介護相談センターでは、介護保険の利用についての相談から申請、そして実際に介護サービスを利用する時のケアマネジャーを担当しています。また、介護相談に寄せられる相談は介護保険のことだけではありません。

例えば、

- ・介護保険はまだ利用する予定は無いけど杖やシルバーカーを購入したい。
- ・骨折をしたので一時的にベッドを借りたいなど、福祉用具を取り扱っている事業所を紹介してほしい。
- ・入院中の家族がいるけど、自宅で介護が出来そうにないので、施設を紹介してほしい。

などなど色々な相談があります。

お話を伺って介護相談センターで解決できない内容の時は、区役所や地域の高齢者安心センター、梶原診療所内のくらしの相談室など、相談先を紹介する事も出来ます。

心配ごとや気になることができれば、まずは電話をして下さい。

☎3911-7408 担当＝飯田・菊地（介護相談センター・飯田記）

貴重な組合員さんとの交流の機会 上中里訪問行動に参加して

梶原診療所医事課 渡邊 彩

昨年12月4日、私は上中里地区の組織拡大訪問行動に参加させて頂きました。この行動は地域の利用者の皆さんのお宅を回り、「組合員になりませんか」というご案内や、増資のお願いに伺う生協強化月間の活動です。

今回私は、お二人の組合員さんと一緒に上中里2丁目を訪ねました。梶原診療所に程近いこの地域の皆さんは「よく診療所に通ってるよ」「いつもありがとうね」と温かいお言葉をかけて下さって嬉しかったです。中にはコーヒーを淹

昨年12月4日、私は上中里地区の組織拡大訪問行動に参加させて頂きました。この行動は地域の利用者の皆さんのお宅を回り、「組合員になりませんか」というご案内や、増資のお願いに伺う生協強化月間の活動です。

今回私は、お二人の組合員さんと一緒に上中里2丁目を訪ねました。梶原診療所に程近いこの地域の皆さんは「よく診療所に通ってるよ」「いつもありがとうね」と温かいお言葉をかけて下さって嬉しかったです。中にはコーヒーを淹

なぜなぜ&なぜ掛け

Part 2

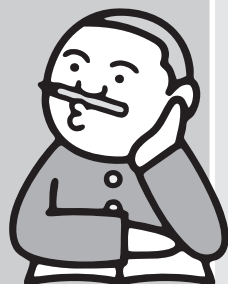
梶原診療所訪問診療の利用者さん
(ペンネーム「瀧野川のポチャビン」) さんの投稿作品

●なぜなぜ●

1. 姉の娘が、まず見る書類は ○○○○○○
2. ほんの少し、笑える箱は？ ○○○○○○
3. 王様が、吠（ほ）えるダイエット方法は？ ○○○○○○

●なぜ掛け●

4. ノンスタイル×胸やけと解きます。
その心は、どちらも○○○○○が、ムカムカします。
5. てんぷら×ガッツポーズと解きます。
その心は、どちらも○○○○○がグーです。
6. お坊さん×新聞と解きます。
その心は、どちらも○○きて○○○読みます。



※○の数は、正解の文字数と一致します。 ※正解は、4面に掲載しています。

知って得する健康豆知識

■いくつもある腫瘍マーカー

腫瘍マーカーは何種類もありますが、基本的には腫瘍マーカーにより癌の早期発見につながるものは、現在のところPSA（前立腺癌）だけです。現在の天皇陛下、タレントの風間寛平さんが、この検査で前立腺癌が早期発見され、マスコミ報道もされましたし、テレビのCMで啓発活動が行われました。

では、他の腫瘍マーカーに関してはなぜ啓発活動が行われないかと言うと、「癌の早期発見には役立たない」からです。

私たち医師は、どのように腫瘍マーカーを、診断で利用しているかと言うと、

①C型肝炎で肝機能が悪化している方で、肝臓癌が発症していないか

腫瘍	腫瘍マーカー	腫瘍	腫瘍マーカー
食道がん	SCC	神経芽細胞腫	NSE
肺がん	CA-125, CEA, SLX	甲状腺癌	NSE
扁平上皮がん 小細胞がん	CYFRA, SCC NSE, ProGRP	乳がん	CA-125, CA15-3 CEA, NCC-ST-439
肝細胞がん	AFP, PIVKA-II	胃がん	CEA, STN
膵臓がん	CA19-9, CEA	脾がん	CA-125, CA19-9 CEA, Elastase I NCC-ST-439 SLX, STN
前立腺がん	PSA	大腸がん	CEA NCC-ST-439 STN
		子宮頸部がん	βHCG, SCC STN
		子宮体部がん	βHCG, SCC
		卵巣がん	βHCG, CA125 STN, SLX

国立がん研究センターがん対策情報センター資料より

腫瘍マーカーと癌の診断

梶原診療所 内科医 神田光悦

チェックする時（α）
フェトプロテイン＝肝臓癌の腫瘍マーカー

② 脾臓に腫瘍があり悪性の腫瘍か、良性の腫瘍か判断する時
（CA19-9＝膵臓癌の腫瘍マーカー）

③ 肺に腫瘍があり、悪性かどうか判断する時や転移性肺癌のとき原発（もととなっている癌）の種類を判断するとき
（CEA＝肺腺癌の腫瘍マーカー、SCC＝肺扁平上皮癌の腫瘍マーカー）

④ 大腸癌術後の経過を診るために（CEA＝大腸癌の腫瘍マーカーとしても使います）

⑤ 肝臓に多発性の癌があり、原発（もと）となって

いる癌」がどこか推定する
と言う具合です。元々、どこかに腫瘍が存在し、どこから発生した癌なのかを、判断する材料として、腫瘍マーカーを使う事や、癌の術後の経過を見るために有効とされています。
腫瘍マーカーについての一覧表を掲示します。
何も検査しなくて、いきなり腫瘍マーカーの検査をし、数値が微妙に上がっている方が、パニック状態になることは、度々経験します。そのために、患者様の不安をつのらせるので、不要な検査をしない方がよい場合も多々あります。

キッズ メディカル 58

「赤ちゃんの便秘症」

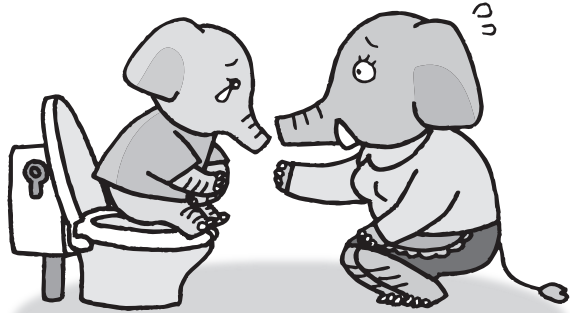
～1歳未満の赤ちゃんにも便秘あるの？～

赤ちゃんの場合は、何日便が出なければ「便秘症」というかは、はっきりしてません。週に一回の便でも機嫌がよければ問題ありません。しかし殆どの赤ちゃんは3日に一回は便が出ます。5日以上便が出ないとお腹がはったり、ぐずったりする子が多いのでその時は処置をすることもあります。

しかし、病気ではありません。
赤ちゃんだと、まだ排便が上手でなかったり、哺乳不足で起こることもしばしばです。

便秘のときは、医師に相談する前に綿棒で肛門を刺激すると助けになる場合もあります。

それでも硬くて出にくい、お腹が張るなどの症状があれば小児科医に相談してください。



在宅の窓 83

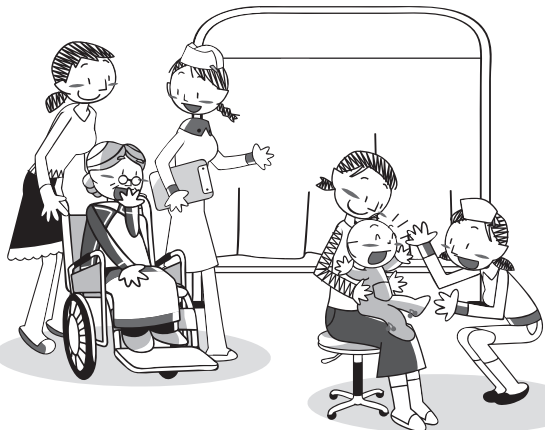
梶原診療所病棟

2017年が始まりました。皆様はどのように新年を迎えられましたか。
私は、紅白歌合戦を聞きながら一年の出来事を振り返り、来る年が良一年になる事を願い迎えました。
紅白歌合戦は、第2次世界大戦終結直後の1945年の大晦日にラジオ番組から始まり、今日に至るまで世代を超えて楽しめる長寿番組です。歌はいつの時代も、日本に起こる様々な困難から立ち上がるための、勇気や希望を与えてくれます。私も歌に励まされ癒された経験がたくさんあります。思い出の歌や自分への応援歌があります。

梶原診療所の病棟では、歌リハビリを行っています。患者様は昔懐かしい歌を口ずさみ、表情も生き生きとします。音楽を聴くと長期記憶を司る脳の海馬が刺激され、過去にその曲を聴いたときの体験が引き出されるといわれます。
また、音楽を聴くだけでストレス軽減や免疫力が上がるとも言われています。歌には、様々な効果があるようです。
皆さんは、今年一年どんな歌に出会ったか思い出していきましょう。
（梶原診療所病棟 磯田則子記）



梶原診療所は、毎日300名前後の患者さま、利用者さまの来院がある中で、看護師の役割は多岐にわたります。
9時から21時まで交替勤務のなかで、医師の補助業務を中心に、注射、処置、様々な看護指導、健診、乳児健診、予防注射、内視鏡補助などがあります。患者さまの年齢も新生児から100歳くらいまで様々で、年齢に合わせた対応も必要になります。
地域に根ざした診療所の証として、家族何世代で利用されている方も多く、子供の頃よく見た顔が親になり子供を連れて来院されたり、親の介護をされていた方が、子供の付き添いで来院されるようになったり、地域の皆さんの顔が分かる診療所になつていきたいと思います。気遣い、心遣いをモットーに安心して利用できるようお手伝い致します。
（看護師長 三原英子記）



ふれあい
士
図鑑
第九回
特別編

外来看護師（梶原診療所）

健康づくり委員会掲示板

＜梶原地区＞

- 第50期 保健講座開講のお知らせ
日 時：4月8日(土) 入学式 14時～
場 所：ふれあいセンター
受講料：組合員 1,000円 非組合員 2,000円

※5月中に修了予定で準備を進めています。
詳細が決まりましたら、また機関紙でご案内します。
問い合わせ 生協本部 3911-2005 鈴木

＜宮の前地区＞

- ふれあい粋、活き(いきいき)サロン「あっぷる会」健康チェック
日 時：2月9日(木) 午後1時30分から2時30分
場 所：小台あっぷる館
- 西尾久東長寿会 健康チェック
日 時：2月18日(土) 午後1時から2時
場 所：西尾久東町会会館
- ふれあい粋、活き(いきいき)サロン さくらサロン宮の前
日 時：2月15日(水) 午後2時から3時
場 所：宮の前診療所2階 さくらの部屋

梶原診療所利用委員会掲示板

新梶原診療所がオープンしてから丸3年が経ち、地域の皆様のご協力により多くの方に診療所をご利用していただくようになりました。

利用委員会の「虹の声」にも多くのご意見をいただき、診療活動の改善につながりました。外来ボランティアの活動も各地域の支部や各委員会のみなさんのご協力により定着してきています。「上手な梶原診療所のかかり方」の実践として「受診票」に「医師への伝達メモ」欄を作成しましたが、少しずつ活用される方が増えてきています。こうした取り組みは、医療生協である梶原診療所の「参加と共同」の理念に基づいて行なわれています。

みなさんの声が改善に！
お聞かせください。



窓口からみなさんへ

受付

梶原診療所

今年は例年になく寒さのことですが、皆様いかがお過ごしですか。
私は昨年8月下旬に東京に引越し、9月から梶原診療所の医事課に勤めています。
木崎理帆と申します。
地域の方々の医療に対する真摯な取り組みに、感謝を受ける毎日です。
私が前に住んでいた家は群馬・栃木・茨城の3県に接する埼玉県にありました。田んぼに囲まれており、田に水が入るとウシガエルが鳴き始めるような所でした。
鳴き声が携帯電話のバイブ音と似ているので、よく聞き間違えては笑っていました。
自然の中でのんびりと育ってきましたが、早く診療所で皆様のお手伝いが出来るよう、日々精進しています。最近ではようやく受付や案内がスムーズに出来るようになってきました。これからも成長を続けていきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願っています。
(木崎理帆記)

理事会から

2016年度 第6理事会
開催日11月10日

（報告事項）

- ①10月加入147名増資3,540千円、班会開催班20班②10月昨年比診療所外来92%・在宅96%・訪問系104%③9月決算・経常剰余993万円の赤字④監事監査11月8日⑤医福連研修会

（協議事項）

- ①9月度の経営状況について②組合員証購入③年末賞与④東京都生協連活動交流集会協力要請

2016年度 第7理事会
開催日12月8日

（報告事項）

- ①11月加入104名増資3,090千円、班会開催班22班②11月昨年比診療所外来104%・在宅101%訪問系108%③10月決算・経常剰余306万円の赤字④パワーアップ集会⑤関係団体新年会

（協議事項）

- ①10月度の経営状況について②生協配布物委託③医福連教育責任者会議

長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公告

東京ふれあい医療生活協同組合定款第10条の2の「組合員が第9条に定める住所の変更届を2年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、理事会において脱退処理を行い、当該事業年度の終わりににおいて当該組合員は脱退するものとする」の規定に基づき、当該事業年度末において脱退処理手続きを行いますので、公告します。

下記の名簿にご自分のお名前が掲載されている組合員は、2017年2月中に住所変更等の手続きをお願いいたします。なお、長期住所不明組合員の自由脱退手続きをさせていただいた方でも、住所が判明した場合は、その時点で従来の出資金額をもって登録をさせていただきます。

2017年2月1日
東京ふれあい医療生活協同組合
理事長 土屋悟史

〔お願い〕

- *個人情報保護の関係上、氏名のみの記載としています。
- *下記の名簿の中でお心当たりがあれば、生協本部 ☎03-3911-2005（組織部）まで、ご連絡くださるようお願いいたします。

高藤一男（岩手県）三沢セツ子、滝沢隆（福島県）宮澤篤生、高橋正幸（新潟県）東篤（富山県）新井孝子、田中加代子（長野県）、本間武、長友志よ、鈴木勝二（静岡県）大川直城、有井雅浩、石塚次郎（愛知県）山田紀子（滋賀県）和田幸子（大阪府）永岡秀之（兵庫県）国谷明子（鳥取県）角森広子、角森弘康、中村トミ子、江角敏和、柳楽優子、足立昭二（島根県）上村好輝（広島県）萩原雅（長崎県）川畑雄助、上江川トヨ子（鹿児島県）中元義博、高安紀美代（沖縄県）以上30名

■生協本部・組織部連絡先のご案内■

生協への加入・脱退、住所変更・名義変更や生協活動全般についてのお問い合わせは下記の連絡先までお願いします。

住所 114-0004 東京都北区堀船 3-30-16
☎: 03-3911-2005 FAX: 03-5944-6015

■転居・氏名変更、お亡くなりになられた場合は、生協本部までご連絡ください。☎03-3911-2005

■歩こう会(みやまウォーカーズ)

『2月』

日 時:2月12日(日)
行き先: 錦糸町
JR日暮里駅(イベント広場)9時集合

『3月』

日 時:3月12日(日)
行き先: 裏高尾 JR田端駅9時集合

『4月』

日 時:4月9日(日)
行き先: 石神井川(桜) JR田端駅9時集合

■コープのなかま・荒川『コープカフェ』

日 時:2月14日(火) 午後1時30分から3時
場 所: 熊まねき堂 (はっぴいもーる熊野前 中程)
テーマ:「一人で悩まず、まず相談!!」～荒川区消費生活センター～
参加費:100円
問い合わせ先:宮の前診療所(Tel3800-7201)



宮の前
反版



なでなで&なで掛け

Part 2

2面掲載の答え

- 1. メイサイショ 2. クスリバコ 3. ウォーキング
4. イノウエ 5. アゲタテ 6. ケサ、キョウ