生命の炎（いのち ほのお）

●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（2017年12月末日現在）
組合員数=17.022名　出資金総額=554.785千円

http://www.fureaico-op.com

東京ふれあい医療生協　2018年 3月号 No.467

宮の前診療所 創立25周年記念式典 大盛況!!

平成30年1月31日、宮の前診療所創立25周年記念式典が行われました。会場となったサンパール荒川小ホールには組合員、来賓、職員合わせて170名と大勢の方にお集まりいただき、熱気に包まれました。

土屋理事長の挨拶にはじまり、第一部ではきらり健康生協の福地専務理事による記念講演「ケアの本質を求めて～デンマーク研修ときらり健康生協の活動」が行われました。

デンマークと日本の比較、デンマークの制度についての紹介、東日本大震災での教訓をもとに地域のつながりの大切さを活かせるようエリアごとの体制の構築の話、きらり健康生協の組合員の主体的な活動について講演いただきました。参加者の皆さん、真剣に耳を傾けていて、今後の活動を考えるうえでヒントの多い講演となりました。

第二部では実行委員長の寺田さんによる挨拶、副実行委員長の赤松さんの乾杯で祝宴がスタート。支部役員、健康づくり委員会、利用委員会の役員や永年サークル活動を継続している宮の前エイジレス倶楽部、みやまえウォーカーズへ功績をたたえ、表彰状の授与式を行いました。式典の後半は各班やサークルによる唄、踊りが行われ、会場内はさらに大盛り上がりとなりました。

実行委員、職員一丸となって一体感のある25周年記念式典とすることができました。

今回のテーマは「宮の前診療所のふれあいの〝わ〟を未来に・・」。この式典をきっかけにさらに地域でのふれあいのわが広がっていくように活動を続けていくことが必要です。

（事務長　北條）

次期五ヵ年計画（案）を策定中

2017年度は、「みらい五ヵ年計画」最終年です。この5年間で生協組織基盤の整備、ふれあいファミリークリニックの開設、新梶原診療所建設、オレンジほっとクリニックの開設、在宅総合ケアセンターの改修を行ってきました。

「わくわくプロジェクト」全体会

次期の五ヵ年計画の策定に向けて、昨年の10月から「わくわくプロジェクト」と題して、当生協の新理念と3つのクレドに基づき、健康づくり、まちづくり、組織づくりのチームに分かれて理事、職員、組合員が一緒に検討してきました。「わくわくプロジェクト」全体会を12月2日、1月27日、2月22日に開催し、各チームの討議状況を共有し、計画づくりを進めています。

今後、「わくわくプロジェクト」でまとめた次期の五ヵ年計画（案）について、地域での組合員討議、事業所での職員討議を重ねながら、6月通常総代会で決定していきます。

「わくわくプロジェクト」チーム会議

よりおおぜいの皆さんが、次期の五ヵ年計画（案）の討議に参加されることをお願いします。

東京都生協連医療部会主催
組合員活動交流集会

小さな点つないで ひとりひとり「生きる」をささえる
～広がりはじめた生協のまちづくり～

2018 3/10(土)
受付 13:00　開始 13:00～17:00
会場 東京都生協連会館 第1～3会議室
東京都中野区中央5-41-18

JR中央線・総武線、東京メトロ東西線 中野駅南口6分東京メトロ丸の内線 新中野駅 杉山公園口下車8分

第1部 分散会（テーマ）
四課題
- 社保、平和のとりくみ
- 健康づくりのとりくみ
- 子ども支援のとりくみ
- たまり場のとりくみ

第2部 特別記念講演 テーマ：憲法・平和のお話
講師：本田 宏
（NPO法人医療制度研究会副理事長）

参加を希望される方は下記まで問い合わせください。
03-3911-2005 組織部

聴診器コラム

東京都心で四十八年ぶりに気温が氷点下四度まで下がった日の朝、自宅の水道管が凍って水が出なくなりました。台所や洗面所、お風呂など全ての水道から全く水が出ず、もちろんトイレの水も出ませんでした▼私はマンションに住んでおり、前日のニュースで翌日は厳しい冷え込みが予想されている事は知っていました。「明日大丈夫かな?」という不安は、一瞬頭をよぎったのですが、「マンションは大丈夫だろう」という根拠のない理由で何の対策もしませんでした。そして見事に水道管は凍ってしまいました▼管理会社に対処法を問い合わせると「水道管にタオルをのせその上からぬるま湯をかけてください」との指示。しかし、水道からは水が出ません。ぬるま湯の調達方法までは教えてくれませんでした。凍ったままの水道管を放置し出社、日中も気温が上がらず、不安なまま帰宅して水道の蛇口を開けると、水が・・・。どうやら自然解凍したようで、幸い水道管の破損などもありませんでした▼水道から普通に水が出る事にこれほど感激したことはありません。震災や自然災害などを教訓に日頃から備えなければという思いはあっても実行せずにいました。心のどこかで自分は大丈夫だろうと思っていたのかもしれません。いざという時の心構えは必要だと改めて実感しました。

（きみ）

■梶原デイサービスに空きがあります。申込・見学を受け付けています。連絡先☎03-3911-7265

上中里支部 1月16日（火）
ふれあいセンター

西尾久7・8丁目支部 1月17日（水）
ふれあいセンター

栄町支部 1月19日（金）
ふれあいセンター

堀船2丁目支部 1月26日（金）　ふれあいセンター

梶原（堀船3丁目）支部 1月27日（土）　堀船３丁目町会会館

堀船4丁目支部 1月27日（土）
堀船４丁目団地集会所

支部主催の新春の集い

10会場で開催！

各支部の様子を写真で紹介します。
（掲載は開催日時順）

宮の前地区3支部は宮の前診療所創立25周年と兼ねました。

堀船集合住宅支部 1月29日（月）
ふれあいセンター

飛鳥山支部 2月10日（土）
滝野川東ふれあい館

小台宮城支部 2月10日（土）
江南区民事務所

堀船1丁目支部 2月17日（土）
堀船1丁目町会会館

組合員作品コーナー ⑥

あじさい班の作品

活動日は毎月第1・第3水曜日 10時～11時30分。さくらの部屋で行っています。おしゃべりをしながら指先を動かし楽しみながら作品を作ってます。

絵手紙・写真・手芸作品を毎号交互に紹介していきます。組合員さんの日頃の精進にご期待ください。

班・サークル活動紹介 ❼

さつき班

平成24年5月に、班を結成してから今年で5年目を迎えるさつき班は、脳いきいき班会をきっかけに始まりました。名前の由来は、結成が5月だったので「さつき班」と命名。毎月第4金曜日、さくらの部屋に集まっておしゃべりしたり、音読したり、時にはおりがみ、時には手芸、年に2回は食事会を開催と毎回決まった事をするのではなく、それぞれがやりたいことを持ち寄って交流を深めています。参加者は6名。平均年齢85歳で6名の参加者のうち2名が90代という、とてもお元気な班です。ある日の班会で、話題は介護保険の話に。「介護保険証って届いたらどうしてる?」とか、「介護保険でどんなサービスが受けられるの?」とか「手続きの方法は?」など介護保険について、基本的な事が知りたいというさつき班の声をきっかけに学習会を行いました。身近な問題に関心が強く、とても勉強熱心な班でもあります。「みんなに会っておしゃべりすると笑って元気になる」と毎月会うのを楽しみにしています。

知って得する

小児科医・内科医　倉信 均

恐い子どもの便秘❷

1. はじめに

前回の恐い便秘の話しでは、「排便のしくみ」と「便秘が起こるわけ」について書きました。今回は「便秘ですぐに受診した方がいいのは、どんなとき」「学校では排便したがらない児童が増えている」「習慣性便秘の治療」について書きます。

2. 便秘ですぐに受診した方がいいのはどんなとき

次のような症状があれば「たかが便秘で病院に行くのもな?」などと逡巡せず、すぐに受診してください。

①機嫌が悪くお腹が張っている

オムツもきれいで授乳したばかり、なのに機嫌が悪くお腹が張っている。お腹を触っただけで激しく泣く、このような場合は、もちろん便秘が考えられますがその他に腸の異常も考えられます。

②食欲がない・すぐに吐いてしまう

便秘が続いている状態で、食欲がなく何度も嘔吐しているなら、便秘のひどい状態が考えられます。体重が増えなくなりますし、栄養が摂れなくなってしまいます。

③排便の時泣いてしまう

便秘が続くと便は硬くなり、それをいきんで出すと肛門が傷つくことがあります。ひどいときは出血します。痛くてますます便秘がひどくなります。
排便時に機嫌が悪かったり泣く場合、肛門を観察することも必要です。

④頻回に続く便秘

たびたび便秘になる場合、まれに「ヒルシュプルング病」という、先天的に腸がうまく動かない病気が隠れていることがあります。重い「ヒルシュプルング病の場合は、生後すぐに発見できます。しかし、部分的で軽いと発見されにくい場合があるので注意が必要です。

3. 学校で排便したがらない子どもが増えています

前回登場したNPO法人「日本トイレ研究所」の調査では、小学校での排便を我慢している児童が多いようです。約半数が「ほとんどしない」「まったくしない」と回答。我慢することが「よくある」「ときどきある」も52.8%にのぼった。学年が上がるほど、排便の時は人目を気にして、人が少ないトイレや教室から離れた所を選ぶ傾向が強かった。日本トイレ研究所の代表理事は、「自宅では洋式のトイレを使っている児童が多い。学校では不慣れな和式だと排便を我慢する児童がいるのも、1つの要因と考えられる」と指摘しています。

全国では、学校のトイレを換える取り組みも始まっています。例えば男女とも個室にしたり、全て洋式にしたり、一部には水を流す音が出る擬音装置や温水洗浄便座も付けたところもあります。児童がすっきり排便するための環境を整えることは必要なことです。

いずれにしても、学校での排便を我慢しているか否か、親子で話し合ってみる事も必要ではないかと考えます。

4. 習慣性便秘の治療

腸や身体の部分に異常のない習慣性便秘についての治療は、原則として次の5点が重要です。

①早寝早起きなど規則正しい生活をする

②「便意が無くても決まった時間にトイレに行く」という排便習慣を確立する

朝、空っぽの胃の中に食べ物が入ることで、消化吸収された「残りかす」を押し出そうと腸が動き出します。1日の中でも一番激しく腸が運動するその時に、排便することが必要です。但し朝食の後30分以上しないと排便に至らないので、早起きが必要です。

③バランスの摂れた食事をし、特に食物繊維を多く摂る。

食物繊維は人の消化酵素では消化（分解）されない食物成分で、水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維があります。

食物繊維の分類と生理作用　参考文献：子供の食と栄養　萌文書林

		種類（含有食品）	生理作用
不溶性食物繊維	植物性	●セルロース（穀類、野菜） ●ヘミセルロース（野菜、ふすま） ●リグリン（野菜、ココア） ●イヌリン（ごぼう、にんじん） ●アガロース（寒天）	細胞壁を作っている成分で水に溶けないが、水を吸着保持し、腸を刺激するので消化管透過が短縮する。 ●便重量を増加し、便秘の予防と解消 ●満腹感の維持 ●有害物質の排出作用 ●大腸がんの予防 ●よく噛む必要があるため、唾液分泌量が増加
	動物性	●コラーゲン（動物の腱、肉） ●キチン（カニ、エビの殻） ●キトサン（カニ、エビの殻）	
水溶性食物繊維	植物性	●ペクチン（果物、とくにリンゴやかんきつ類の皮、野菜） ●グルコマンナン（こんにゃく） ●グアーナム（マメ科の植物） ●カラギーナン（紅藻類） ●アルギン酸（こんぶ、わかめ）	細胞の中に貯蔵されている成分で水に溶け、粘性をもつ。胃内で栄養素を包み込み、小腸への移動が遅れる。 ●血清コレステロール低下作用 ●食後血糖値の上昇抑制 ●血圧上昇抑制 ●膨潤して満腹感を与える
	動物性	●コンドロイチン（サメのひれ）	

●不溶性食物繊維は野菜に多く含まれており、大腸で水を吸収することで便が重くなり排便が促され便の腸内通過時間が短縮されます。

●水溶性食物繊維は、海藻類に多く含まれています。腸内での糖質の消化速度を遅らせ、糖質の吸収を抑制する働きがあります。また、腸内でコレステロールの排泄を促進させる働きがあります。

④軽い運動で良いので、出来るだけ身体を動かすようにする

⑤「トイレを明るく楽しい場所にして、恐怖心をなくす」など排便を我慢しないよう工夫する。

以上の治療で便秘の改善が見られない場合薬物治療が必要です。診療所の先生と相談してください。

キッズメディカル「アトピー性皮膚炎最新治療」 vol.67

その２

もちろんアトピー性皮膚炎の治療の基本は保湿剤の塗布です。保湿剤だけではなかなか良くならないために、しばしばステロイドの外用剤が使われます。
基本的には内服に比べ外用薬は副作用が少ないと言われています。しかし、皮膚萎縮、皮膚感染症の誘発、毛細血管拡張などの副作用を恐れ、使うことを拒否する親も少なくありません。
最近注目されている治療として「プロアクティブ療法」があります。ステロイド剤などの抗炎症剤を毎日塗布し、湿疹や炎症を抑えます。急性期の後も一定の周期でステロイド剤を使用することにより、寛解状態を維持し、再燃した場合の症状を軽減させる療法です。少量を週３回、次は週２回、さらに次は週１回と塗布する回数の間隔をあけて処方することで、結果的に少量で済むと言われています。

在宅の窓 Vol.94

ドライバーチーム

今月号は、ドライバーを紹介します。東京ふれあい医療生協には、総勢13名のドライバーが働いています。仕事の内容は、診療所の医師が必要と認めた患者さんを送迎する業務、医師・看護師を乗せての訪問診療の業務、デイサービスの利用者を送迎する業務です。北区、荒川区は、道路が狭いところが多くあり、患者さん、利用者さんのご自宅の近くまで車を入れることもあります。狭い道路に車を停車することもあり、人の往来でご迷惑お掛けすることもあります。その節は、ご指摘いただければすぐに移動いたします。ドライバーの仕事は、診療所などの施設と患者さん、利用者さんをつなげる大切な役割を担っていることを意識して、安全運転を行いたいと思います。

2017年度 理事会から

2017年度 第8回理事会 ―開催日1月11日

▼〈報告事項〉
①12月加入97名増資3、010千円 班会開催12月25班②12月診療所外来105%・在宅数昨年比114%訪問系延数120%

▼〈協議検討事項〉
①11月度の経営状況経常剰余＋112万円②4／1常勤田川医師採用人事③みなし自由脱退・長期住所不明組合員脱退手続きについて④生協強化月間会計報告

連載⑩「組織づくり」は企業文化 企業風土づくり

〝ふれあいクレド〟チームより

ふれあいクレドが示すように、私たちは「地域に貢献する組織づくり」をめざしています。みんなで同じ目的に向かい、何かを達成しようとするときに、それぞれがばらばらの方向をみていては成し得ません。成果を上げるためには、一人ひとりに共通するビジョンや価値観が備わっていることがとても大切な要素だと思いますが、ここがなかなか難しいところでもあります。ふれあいクレドはその道しるべとして機能させていければと思います。

現在、中期5ヵ年計画を策定するにあたり、わくわくプロジェクトに取り組んでいます。このプロジェクトにて、5年後のあるべき生協像やビジョンについて繰り返し検討がなされていますが、全体の力で5ヵ年計画を成し遂げていくためのキーワードとして企業文化、企業風土という言葉があります。一見、同意語のように扱われることもありますが、実は違うようです。企業風土は社風とも表現される職場環境のことで、職場のコミュニケーションや働き手の士気、目標に向かう姿勢はどうかなど人間関係を土台とし、人のやる気やエネルギーに影響を与えます。一方、企業文化とは仕事の仕方に直接影響するもので、経営ビジョンや企業としてありたい姿を示し、組織運営や経営戦略の枠組みのことを指します。わくわくプロジェクトとは、まさに企業風土と企業文化づくりの取り組みだと感じます。プロジェクトのベースとなる組織づくりの分野では、企業風土と文化をどう醸成させることができるかが非常に重要なことと思います。

まずは、意思を持って企業文化づくりをし、その後それを強化する意味合いで、一人ひとりが主役となって企業風土づくりに取り組んでいければと思います。

（目々澤）

■サロン「かあさんの茶の間」＝毎週火・木曜日 午後1時～午後5時・みらいハウス梶原

健康づくり委員会

掲示板

梶原地区

●WHO　あおぞら健康チェック開催

日　時：4月9日（月）午前10時～12時
内　容：体組成　握力　血管年齢　足指力
（当日内容が変わる場合もあります）
場　所：梶原商店街内（詳細は後日お知らせいたします）

是非、お気軽にお立ち寄り下さい。（雨天の場合は4月10日（火）になります）

●健康づくりバザーの開催

日　時：4月14日（土）午前10時～12時
場　所：梶原診療所前

※物品提供のお願い

ご自宅で使わないで眠っている物がありましたらご協力下さい
（大型用品・電化製品・古着はご遠慮下さい）
お品物は生協本部1階組織部までお持ち下さい

受付日時：3月1日～3月31日まで
連 絡 先：03−3911−2005（一石）

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：3月8日(木) 午後1時30分～2時30分
場　所：あっぷる館（小台通り）

●西尾久東長寿会　健康チェック

日　時：3月17日（土）午後1時～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：3月14日（水）午後2時～3時
場　所：宮の前診療所2階 さくらの部屋

ふれあいファミリークリニック 利用委員会 掲示板

虹の声

【虹の声ご報告】

○虹の声

家人が診療所を受診した際、予約票の『医師に聞きたいこと』欄に薬の残薬のこと等を記入していき、受付に出しました。診察で医師にそれを見せて希望通りの薬を調整してもらいました。帰りに受付の人から「希望通りにいきましたか?よかったですね。」と声をかけて頂きありがたかった。

○診療所より

予約票のメモ欄をご活用いただけている様で、良かったです。スタッフに報告します。

「皆さんの声が、改善につながります。かかりやすい診療所にしていくため、虹の声投書箱へご意見お聞かせください。」

【外来ボランティア大募集】

梶原診療所利用委員会では、各支部・委員会等と協力し、外来ボランティアの活動をしています。患者さんの誘導や、車イスやご高齢の方の受診のお手伝いなどに取り組んで頂いています。スタッフではなかなか目の届かない部分をサポートする上で、大変大きな存在となっています。そういったボランティアをして下さる方がいらっしゃいましたら、是非お願い致します。

（窓口は、03−3911−5171 梶原診療所 医事課　山根まで）

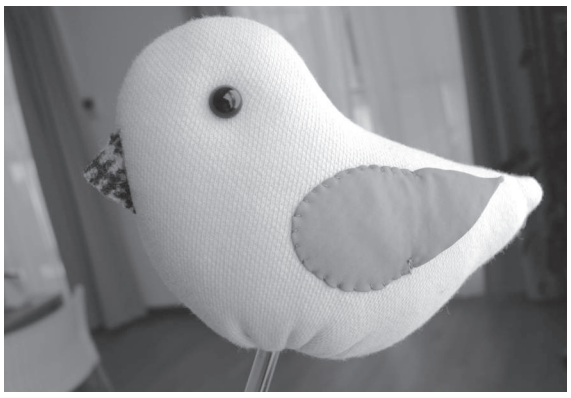
受付　窓口から皆さんへ

～組合員活動と診療所～

梶原診療所は、組合員の出資金で建てた医療生協の診療所、地域の皆さんの診療所です。一般の病院や診療所とは違い、地域との協同によって運営されています。診療所スタッフが、地域での組合員活動をするなかで、地域組合員の皆さんと関係を築くことは、より身近でかかりやすい診療所となる為に、とても重要な事だと思います。また、スタッフが地域に出ることは、地域の声、地域の健康の困りごとを肌で感じることになります。私自身、子育て教室に参加された方に「お子さん、大きくなりましたね！」という窓口での会話や、地域活動でお世話になった組合員さんに「先日は、ありがとうございました。」といった、何気ない会話が、仕事をしていてとても楽しい瞬間です。地域組合員・職員組合員の協同の場を更に増やしていければと思っています。宜しくお願い致します。

（梶原診療所　山根記）

ふれあいファミリークリニック マスコットキャラクター 名前募集



皆さんは、ふれあいファミリークリニックの診察券をお持ちですか?

その診察券に、ちょこんと鳥さんがいるのをご存じでしょうか?

初代診察券では齋木院長の手書きの鳥が、現在の診察券ではちぎり絵でできた鳥が、平和への願いをこめて、当院の象徴として描かれています。

この度、5周年を記念として、その鳥さんに名前をつけて、様々な行事やお知らせなどで活躍してもらうことになりました！

その鳥さんの名付け親になりませんか?

良い名前を思いついた方は、ぜひふれあいファミリークリニックまでお知らせください♪

スタッフ一同で厳選なる審査のうえ、採用された方には、お礼状と粗品をお送りします。

御応募お待ちしております！

（事務長　牛田）

応募方法

鳥の名前、応募する方のお名前（ペンネーム可）、組合員番号（わからない時はお名前と生年月日をお教えください）を書いた用紙をふれあいファミリークリニック受付までお持ちください。

応募締切

平成30年4月17日（火）

宮の前 瓦版

歩こう会（みやまえウォーカーズ）

日　程：3月11日（日）
行　先：葛西臨海公園
集　合：田端駅9時

日　程：4月8日（日）
行　先：四谷
集　合：田端駅9時

日　程：5月13日（日）
行　先：聖跡桜ヶ丘
集　合：田端駅9時

（2月号機関紙に日にち・時間に誤りがありました。お詫びいたします）

コープのなかま・荒川「コープカフェ」

日　時：3月8日（木）午後1時30分～3時
場　所：熊まねき堂（ハッピーモール熊野前 中程）
参加費：無料

送迎・往診ドライバー募集

勤務場所	（北区堀船3丁目）梶原診療所　梶原診療所デイサービス
就業時間	①9：00～17：00　②9：00～12：30　③13：30～17：00（②③休憩なし）
資　格	普通自動車運転免許
時　給	1,000円

■勤務日・勤務時間は相談に応じます
■土曜日勤務可能な方大歓迎

※詳細は下記までお問い合わせください。

東京ふれあい医療生活協同組合
北区堀船3-30-16 生協本部 担当 天沼 ☎03-3911-3684