

いのちほのお

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（2018年4月末日現在）
組合員数=16,941名 出資金総額=532,900千円

http://www.fureaico-op.com

東京ふれあい医療生協

2018 年
6月号 No.470

健康診断を受診し病気の
早期発見と早期治療を

年1回は健康診断を
受けましょう！

毎年、この時期に
なりますと、自治体
健診が、スタートし
ます。
この健診は、生活
習慣病健診と言って、
日本人死亡原因の第
2位、第4位の心臓
病、脳血管障害の原
因となる糖尿病、脂
質代謝異常、高血圧
などの生活習慣病
を早期に発見し、予
防・治療に結び付
けることを目的で実施
されます。
受診率は各区とも
40％台と低く、この
自治体も、その受診
率アップに苦戦して
いるのが現状です。
未受診者の中には、
「定期的に医療機関に
通院中なので、健診を
受けない」と言う方が
いますが、定期通院

北 区

詳細は北区区報をご覧ください。

実施期間
及び
対象者

平成30年6月1日～8月31日
平成30年9月7日～10月31日

40歳～74歳
75歳以上

※年齢により実施期間が違いますので、間違えないようにご確認ください。

荒川区

生活習慣病は自分が気づかない間に進行していることもあります。定期的に外来通院している方も日ごろ診察していない病気の発見につながることもあります。病気の早期発見のために健康診断を受けましょう。

実施内容は下記のとおりです。 詳細はわかり次第 外来掲示にてお知らせします

実施期間

対象者

平成30年7月1日
～11月30日

①荒川区国民健康保険加入で40歳以上の方
②荒川区在住の後期高齢者医療制度に加入されている方
③荒川区在住の生活保護受給者で40歳以上の方

※対象の方には荒川区保健所より受診券が送付される予定です。
※対象の方は胃がんハイリスク検診も同時受診できます。

健康診断は予約制で実施いたします。早めのご予約、受診がおすすめです!!

組合員学習会のご案内

私たちが取り組んでいる医療福祉生協の活動を、元気良く、自信を持って実践できるための学習会です。

お話してくださる講師の先生は、東京大学大学院の牧野篤先生です。日本のまちづくりや高齢化・過疎化問題、多世代交流型コミュニティの構築などにも取り組んでいらっしゃいます。

テーマ

一人一人が主役のまちづくり

日 時

6月9日(土) 午後2時～

場 所

読売プリントメディア2階ホール
(北区堀船4-2-1)

参加費

無料

講 師

牧野 篤 教授 (東京大学大学院教育学研究科)

お問い合わせ

生協本部
(組織部) 03-3911-2005

健診センター

しょう。健診の内容は、胸部レントゲン、心電図、検尿・採血、身体測定、血圧測定を含む医師による診察です。

自治体「特定健診」の受診票が送付される時期になります。実施期間や内容などは自治体ごとに異なります。詳細につきましては、各自自治体の広報誌やお住まいの区役所にご確認ください。いつまでも元気に過ごすために、年1回は健康診断を受けましょう。

虹の声出所

虹の声内容

虹の箱 40%
スタッフ 3%
外來ボランティア 23%
委員 17%
支部 13%

より良い接遇につなげます。

足立区

実施期間

対象者

平成30年5月～翌1月まで(場合によっては2月まで)

①足立区国民健康保険加入者、40歳以上の方
②足立区後期高齢者医療保険に加入されている方
③足立区在住の集合契約を結んだ社会保険に加入されている受診券の発行を受けた方
④足立区在住の生活保護受給者で40歳以上の方

※①・②対象の方には5月中旬より足立区より受診券が送付されます。
※③対象の方の受診券は所属されている保険者へお問い合わせ下さい。
※④対象の方は10月の足立区広報に掲載される予定ですのでご確認の上申込をしてください。

それでももちろん今年度も、40歳から64歳までの方が9月までに特定健診を受けると、抽選で200名様に足立区より8,640円コースのカタログギフトが当たります！
当院ではその他、足立区の助成により大腸がん検診・胃がんハイリスク検診・前立腺がん検診・肺がん検診が受けられます。
年に一度の健康チェックとして、ぜひご利用ください。

聴診器

「森友学園」「加計学園」「官僚セクハラ」問題。P KO南ケン「日報」問題。政官トッパの責任所在は曖昧で、信がたい言動が続く、社会の常識と乖離していることが腹立たしい。▼最近 アンデルセン童話「裸の王様」を思い出す。あらすじは、王様が「愚か者には見えない布地で服を作る」という2人の男に騙されて服を新調する。王様にも家来にもその服は見えなかったが、「愚か者」と思われるのはまずいので見えることにして、出来映えを褒め、高額な報酬を与える。パレードの最中「王様は裸」

だと声高に指摘したのは子供だった▼日常生活の中で「あの人は裸の王様だ」と使う。高い地位にあり、周囲からの反対や批判を受け入れず、異を唱える人を排除し、自分の意見を素直に聞く、自分を周りに置き、真実が見えなくなっている人を比喻している▼お友達内閣の安部政権支持率は低下し、厳しさを増す政権運営の中で、対応が後手後手になっている。政官トッパは国のリーダーとしての重責を認識し、国民と真摯に向き合って欲しいと願う。そして、私たち国民も諦めの気持ちを振り切り、声を上げ続ける事こそ、民主国家として在り続けられる。信たい。(あまけん)

梶原診療所
利用委員会
掲示板

虹の声

2017年度 梶原診療所
虹の声まとめ

出 所

内 容

内 訳

改善
件数

感謝等

意見要望

苦情

他

2017年

2016年

虹の箱

施設

支部

接遇

システム

医師

病棟

生協

他

合計

30

40

4

15

11

8

3

4

1

1

0

2

5

37

43

0

1

3

0

1

0

0

2

19

0

33

2

15

10

3

1

1

0

1

※接遇：本部、受付、医師、看護師、技師に関するシステム：仕事の手順、診療に流れ・手続きに関する

※内容・内訳：ダブリあり

虹の声出所

虹の声内容

虹の箱 40%
スタッフ 3%
外來ボランティア 23%
委員 17%
支部 13%

より良い接遇につなげます。

受付 窓口から皆さんへ

早いもので平成30年があと半年になろうとしております。時間が経つのは早いなど感じるこの頃です。

ふれあいファミリークリニックでは、夏休み小学生を対象に8月4日の午後、キッズクリニックと称して当院のお仕事体験を行う目標を立てております。現在、準備は順調に進んでおります。日頃、当院にかかっているお子様や、なかなか病院にからないお子様、病院ってどんなことをするのかと思っているお子様など興味があるお子様なら大歓迎です。医療の現場に触れ、医療行為の意味や重要性を理解してもらい、医療にかかわる職業に少しでも興味を持ってもらえたらなとスタッフ一同全力で取り組みたいと思っています。

詳しくは当院の受付へお問い合わせいただくか、当院のHP、院内でも掲示しますのでご覧下さい。ご参加お待ちしております！
(F.F.C 大木)

梶原診療所・医師診療表 2018年5月～

月

火

水

木

金

土

※1

※1

※1

※1

※1

※1

倉信、西本、渡邊

倉信、神田

倉信、渡邊、築地(循環器)

倉信、西本、渡邊、藤田(循環器)

西本、神田、松田(6月まで)、田川(7月から)

西本(第1・3・5)※1
倉信(第2・4・5)
渡邊(第1・2・3・4)

倉信、田辺

倉信、西本、田川

倉信、西本、神田、渡邊、廣瀬(15:00～)

西本、渡邊、藤田(循環器)

神田、渡邊、田川(5、6月)

※3

本池

本池、川口

本池

東

本池

本池(第1・3・5)
前之原(第2)
中元(第4)

本池

児玉

本池

渡邊

本池

※2

内科・小児科

神田

平原、渡邊

西本

倉信、宇藤

倉信

※2

外科・整形外科

本池

受付開始 午前8時45分～
午後8時まで(木曜・土曜のぞく)※5

診療は予約制です。
☆電話とインターネットによる予約は2週間前から可能です

電話で予約(03-3911-5171)

来院して窓口で予約

インターネット予約
(梶原診療所ホームページ)

医師診察時に次回予約

※1 小児優先の受付は、9時30分までです。(金曜日、第1第3土曜日は実施していません)
※2 木曜日午後は、2時45分受付、3時診療開始です。
※3 土曜日午後は、急患対応を行います。事前に診療所へお電話をしてください。
※4 第4日曜日より午前休診を行います。9時15分～11時受付、9時30分診療開始です。
※5 (予防接種は除く)注射のみ・物療のみご希望の方は、午前は11時まで、午後は4時までにお願いします。

知って得する

梶原診療所 内科医 西本 明

要注意！慢性腎臓病（CKD※）②

※Chronic Kidney Disease

慢性腎臓病の症状と検査

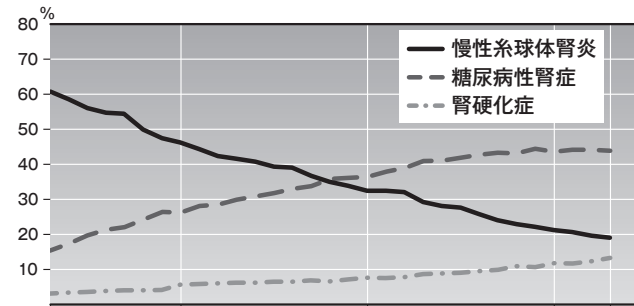
慢性腎臓病は、進んでくると血圧が上がったり、尿量の調整が出来なくなり、浮腫みが出てきます。尿の変化としては、蛋白が沢山出ると尿に泡が出たり、血液が混じり血尿になります。また、腎臓の働きが落ちると老廃物が体に溜まり倦怠感が出ます。また、前回のべた血液を造るホルモンが減少し貧血になります。しかし、こうした症状はかなり進んでからおこるもので、初期にはほとんど症状がでません。したがって、慢性腎臓病を早期に発見する為には、定期検査が必要です。検査としては、血圧測定、尿検査、血液検査があります。尿検査で、蛋白尿や潜血尿をチェック、血液検査で前述したクレアチニンの測定（eGFRに換算）等が必要です。おおよその目安としてGFRが59～45が軽度腎機能低下 44～30中等度低下 29以下高度低下となります。

最近の健診結果や医療機関での採血結果

には、クレアチニンと並んで換算されたGFRが記載されることがおこなっているのが注目してみてください。

慢性腎臓病の原因と予防

透析療法をはじめの原因疾患



日本透析医学会 統計調査委員会、図説わが国の慢性透析療法の現状、導入患者の主要原疾患の割合推移（一部改変）

上図のように人工透析の原因となる病気は、糖尿病性腎症が圧倒的に多く、次が慢性糸球体腎炎、腎硬化症です。慢性糸球体腎炎は、免疫異常によるものが多いといわれていて、予防という点では難しいようですが、慢性腎臓病の中では少数です。慢性腎臓病の原因の多くは、生活習慣と関連したものです。腎硬化症の多くの原因は高血圧で

す。したがって、糖尿病、高血圧が原因となる慢性腎臓病が全体の6割です。また、慢性腎臓病の原因としてそのほかにも肥満やメタボ、脂質異常、高尿酸血症、喫煙など生活習慣と関係したものがあげられています。したがって、こうした疾患を予防する食事や運動や生活習慣の改善が、慢性腎臓病の予防につながります。すなわち減塩、肥満予防のカロリー制限、適度な睡眠と休養、適度な運動、禁煙等です。もうひとつ、薬の副作用としての腎機能障害も注意が必要です。多くの薬は、腎臓で排泄されるので腎臓に負担がかかります。したがって、すべての薬が腎障害の原因となりえますが、薬物性腎障害の原因として多いのが消炎鎮痛剤（膝や腰の痛み止め、風邪の解熱鎮痛剤として使用）です。薬を長期に服用しているときには注意が必要です。

慢性腎臓病は、症状がなく進んでいきます。予防に心がけ、高血圧、糖尿病、高尿酸血症で治療中の人は特に注意が必要で、定期検査を受けましょう。

在宅の窓 Vol.97



知識が必要になります。介護相談センターには現在7名のケアマネジャーが在籍しており、相談が必要な時にはそれぞれの知識や経験を共有し、事業所全体で各利用者様の支援に繋がっています。

利用者の中にはヘルパーの時に聞かせて頂いた方もいらっしゃると思いますが、ヘルパーの時以上にご家族や多職種との連携を通してその方の生活を

を支えていくのがケアマネジャーの醍醐味だと実感しています。ヘルパーとして培った経験を活かしながら、それぞれの方が安心して自宅での生活できるように日々勉強中です。介護の事でお困りの方はぜひ介護相談センターにご相談ください。（介護相談センター ミカネ）

連載⑬

ふれあいクレドを活用し、日々の振り返りを

ふれあいクレドチームより

「股関節脱臼 見逃さないために」 vol.70
症例減る 方で、目立つ発見遅れ

乳児の股関節脱臼は、早期に発見すれば装具で固定するだけで多くは治ります。治療が遅れ、股関節が外れた状態で成長が進めば、入院治療や手術が必要になります。脱臼が発見され、望ましい治療開始は6か月までとされています。

以前に比べ予防の啓発や、脚が動かしやすい紙おむつの普及で、1970年代以前に多かった股関節脱臼が現在では10分の1に激減し、千人に1〜3人になったと言われています。

しかし、症例が減って「乳児健診を担う医師や保健師の経験が乏しくなっている」という現状では、見落とされている例も多くあると言われています。

日本小児整形外科学会は、①向き癖がある。股関節が硬くM字の形に脚が開きにくい。②女児。③家族に股関節が悪い人がいる。④逆子で生まれた。⑤寒い地域や寒い時期に生まれた。⑥5点のうち、複数に当てはまれば、是非診断を受けるよう勧められています。

2017年度 理事会 から

2017年度
第11回理事会
開催日 4月5日

▼【報告事項】

①3月加入 397名 増資 1、039千円 班会開催 3月29班
②3月診療所外来 104%・在宅数昨年比 109%訪問系延数 119%

▼【協議検討事項】

①2月度の経営状況経常剰余 ▲570万円 ②5/1人事・リハビリテーション部 西口智香子 理学療法士入職 梶原診療所病棟 木村 孝子 看護師入職 ③無期雇用転換対応のため就業規則改訂 ④第54回通常総代会に向けたスケジュール確認 ⑤事業所保育実施検討

4月から西本先生の後をうけ、梶原診療所の所長を引き継ぎました平原です。振り返れば2010年の「未来会議」で、組合員の皆様と地域の医療と生協の在り方を話し合ってきた。以来、当生協は事業の大規模な拡大を短期間に達成し、有床診療所建設など医療とケアの供給体制を充実させてきました。その結果、多くの重症者や医療やケアにおいて困難を抱える方への支援力を飛躍的に高め、地域の方々の健康と暮らしを支えられる生協に成長してきた

受診の際、自己決定とはよく言うけれど、実際に診療所を受診した時は先生にお任せではないか？」「生協活動について、支部や班会、地域活動は、やらされている感覚ではないだろうか？」「というものです。自己決定は、医療生協の「いのちの章典」でも語られています。また、生活協同組合は、みんなで助け合い、自分たちの生活をよくするための協同組合です。キーワードは、「主体性」なのです。ただやらされている、健康のことは分からないから、先生にお任せ。ではなく、「自分たちの生活を自分たちで良くする」「自分の体の健康は、自分と医療者との協同でつくる」とこうした主体的な姿勢が求められるのです。理念は、今回のワークショップのように活用して、初めて意味があります。積極的に法人理念・ふれあいクレドを活用してみてください。（梶原診療所医事 山根）

結成後初めての定期支部総会開催



堀船集合住宅支部は、昨年9月設立総会後初めて定期支部総会を、4月16日（月）25名が出席して開催いたしました。議事は第5号議案まで順調に進み、最後の交流会では、ボランティアさんの演奏による昭和の歌を合唱しました。メロディを聴くと皆が口ずさめる曲ばかりで、懐かしく若かった頃の風景が浮かび、涙が出そうになりました。総会と聞くことが、癒されることも併せて計画を立て、仲間増やし活動を努力したいと考えています。よろしくお願いします。（支部長 羽生まゆみ）

「東京ホームタウンプロジェクト」終了報告



東京ふれあい医療生協は、創立から約50年間、地域と向き合い活動を行ってきたが、活動を担ってきた

組合員が高齢化しており、若い世代へ広がりをつくる事が大きな課題となっています。その課題解決のヒントを得るため、2017年10月より東京都福祉保健局「東京ホームタウンプロジェクト」の協力を得て、ボランティアの方々と半年間に渡り調査を行い二つの仮説を立てました。

仮説の反省を踏まえながら、2018年「健康づくり講座」を企画し、親しみやすい内容に変更、ポスター掲示の工夫、年代別に郵送で案内したところ、前年度の約3倍の参加につながることが出来ました。

「東京ホームタウンプロジェクト」を通じて気付かされるのが沢山あり、有意義な半年間でした。今後も組合員の皆さんと協力し、課題・問題を少しずつ解決できればと思っています。ご協力ありがとうございました。（組織部 一石）

一挙紹介！

私たちのメディカルホーム vol.1

と想います。そこで、この企画では梶原診療所（オレンジほっとクリニック含）関連機関の素晴らしいところを毎回ご紹介していきます。最初は、外来・在宅・病棟と3つの部門をもつ梶原診療所の各部門をご紹介します。

組合員作品コーナー⑧



かあさんの茶の間「趣味サロン絵手紙」
長谷川まり子さんの作品
「絵手紙はむずかしいけど…楽しい」

絵手紙・写真・手芸作品を毎月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 ⑩



ルアナフラダンスサークル

今年3月に誕生したフラダンスのサークルです。ハワイアンミュージックのリズムに合わせて一緒に踊りませんか？ 小さなお子さんからシニアまで楽しめるフラダンスです。

開催日 毎週木曜日
時間 午後1時30分～2時30分
場所 ふれあいセンター
会費 1回500円
問合せ先 組織部 ☎ 3911-2005（一石まで）

原発ゼロ・自然エネルギー推進連盟会長
吉原 毅さん講演会（城南信用金庫 顧問）

テーマ
自然エネルギーで世界は大発展
～日本は大丈夫～

日時 2018年6月10日①
開場 13:30 開会 14:00 終了 16:00予定
会場 赤羽会館大ホール（赤羽駅西口より徒歩5分） 参加費 500円 学生（専門学校生）無料
主催：北区市民発電所いいんかい 協力：さよなら原発アンション北実行委員会
問合せ先：生協本部 ☎ 03-3911-3630（天沼）