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（2018年5月末日現在）
組合員数=16.956名　出資金総額=533.186千円

http://www.fureaico-op.com

東京ふれあい医療生協　2018年 7月号 No.471

人生100年・みんなが主役のまちをつくる

人や社会に関心を持つことを学んだ組合員学習会

6月9日（土）読売プリントメディアホールにて、組合員学習会が開催されました。参加者は64名。東京大学大学院教育学研究科の牧野篤先生をお招きし「楽しさベースの〈小さな社会〉と人々の〈学び〉～人生100年・みんなが主役のまちをつくる～」というテーマの講演をしていただきました。

会場風景

巷でよく耳にする2025年問題について、講演の冒頭で「少子高齢人口減少社会はそんなに悪い社会なのか？平均寿命は延び、乳児の死亡率が世界で一番低い日本は、子どもの貧困率が高いという課題はありますが、いい社会と捉えてもいいのではないか？」との問いかけがあり、私たちはいつの間にか少子高齢化社会をマイナスとしか捉えていないことに気付かされました。

そして、今の社会を悲観するのではなく、今の社会をうまく使いこなす工夫が必要であるという、今までとは違った視点で考えるきっかけをいただきました。仏教の法話などに登場する長い箸の寓話では、天国と地獄には、それぞれ長い箸が用意されており、箸が長すぎて御馳走を口に入れられない。地獄では食べ物を前にして餓えて争い、天国では長い箸を使って、他人に食べさせてあげたり、食べさせてもらう。人は一人では生きていけず、お互いを思いやる気持ちを持ち、頼ったり頼られたり支え合って生きていることを改めて確認しました。

講師　牧野 篤先生

千葉県の柏市で進められている多世代交流型コミュニティや愛知県の中山間村で行っているプロジェクトの実践例で、互いが信頼関係を築き、自分にとってより良い環境を作るため、人に関心を持ち、社会に関心を持ち、自分の住む地域の課題を明らかにし、何をすべきか、何がしたいのか、何ができるのか。誰かや何かに依存することなく、自主的に小さなコミュニティをたくさんつくり思いを実現している事例を聞くことができました。組合員一人一人がお互いを認め合い、事業所や地域の社会資源をうまく使いこなすことで、当生協の理念でもあるひとりひとりが主役のまちづくりにつながるヒントが得られる学習会となりました。

（組織部　丸山）

質疑応答

医療生協に加入されていない皆さんに加入をお勧めしています

7月は、事業所組合員利用率アップ月間です。梶原診療所では、外来窓口にて、生協加入・増資の促進活動を実施する予定です。

梶原診療所をはじめ、東京ふれあい医療生協の診療所は、組合員の出資金の協力により開設された医療生協の診療所、そして、地域のみなさんの診療所です。

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。出資金は、組合員の皆さんの声に応え、健康づくり活動や、地域の健康づくりを充実させるための診療所運営に活用されます。また、生協（COOP）は、組合員の生活をより良くする事業を、消費生活協同組合法という法律に則り行っています。

医療生協の事業所は、組合員の利用率等の法的な決まりもあります。診療所をご利用の方は、生協への加入をお願い致します。加入・増資にあわせて、日頃診療所を利用する中で、気になること・ご意見・ご要望等ありましたら、声をお聞かせ頂ければと思います。

（梶原診療所　医事課　山根記）

コラム 聴診器

食いしん坊で料理が趣味の私は、よく休日の昼間に、家庭菜園で育てているトマトとナスとバジルを採って冷製パスタを作る。トマトのほど良い酸味が爽やかで暑い夏日にはちょうどいい▼ところで、そんな風に私がよく使うトマトとナスは共にナス科の仲間で夏に採れる野菜だ。料理の相性も悪くない。ただし、この二つの野菜は栽培方法という点に目を向けると同じ夏野菜なのに少し異なる▼トマトは多湿を嫌い、根本の土が乾いているぐらいがちょうどいい。一方ナスはというと、根本が常に湿っているぐらいに水やりをしておいたほうが良い。同じナス科の夏野菜だというのにこの違いは一体どこから来るのだろうか。調べてみるとこの二つの野菜は原産国が異なる▼トマトは南米のペルーが原産。年間を通じて降水量が少ない地域だ。ナスは雨期になると大量の雨が降るインド東部が原産。雨が少ない地域なら多湿を嫌い、雨が多い地域なら乾燥を嫌う。こういった違いを見ると、なるほど、生まれた地域環境の違いが、それぞれの特徴の違いを作り上げる、ということなのだろうと思った。

（もも）

■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

健康づくり委員会

宮の前地区　掲示板

●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：7月12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：7月18日（水）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：7月18日（水）午後2時～3時
場　所：宮の前診療所2階 さくらの部屋

組合員の資格及び自由脱退および出資減額について

東京都にお住まいの方と東京都に勤務地を有されている方は、東京ふれあい医療生協に加入することが出来ます。出資金の減額や、都外転居および死亡以外の理由よる「自由脱退」については、毎年12月末日までにご連絡いただき、翌年3月末日に減資・脱退処理をさせていただくことが基本となっています。
ご相談やお問い合わせは、生協本部・組織部☎3911-2005までお願いします。

〈参考〉定款第10条（自由脱退）組合員は、事業年度の末日の90日前までにこの組合に予告し、当該事業年度の終わりにおいて脱退することができる。同17条（出資口数の減少）組合員は、やむを得ない理由があるときは、事業年度の末日の90日前までに減少しようとする出資口数をこの組合に予告し、当該事業年度の終わりにおいて出資口数を減少することができる。

転居・氏名変更、お亡くなりになった場合は医療生協にご連絡ください

移転等の際に住所変更等のお届けがされない場合、生協からの機関紙などのお知らせを発信しても、長期にわたって届かないということが発生します。そして、一定期間(2年以上)医療生協との音信が途絶えた場合、医療生協はその組合員から「脱退の予告があったもの」とみなし、定款第10条の2により、この事実を公告した後、事業年度末に「自由脱退」したものとして事務手続きを進めます。住所や氏名など変更でありましたら、速やかに医療生協にご連絡くださるようお願いします。

■生協本部・組織部 ☎03-3911-2005

梶原診療所の患者様無料駐車場について

梶原診療所の患者様無料駐車場台数を3台分から2台分(入り口手前より2台)に変更となりました。今期より訪問診療の患者様増加に伴い、業務車両を増車しました。契約駐車場の台数に限りがあります。ご不便をおかけしますが、ご協力よろしくお願いします。　（生協本部）

送迎ドライバー募集

勤務場所	梶原診療所・他
就業時間	① 9：00～12：30　②13：30～17：00 ③ 9：00～17：00（休憩1時間）
資　格	普通自動車運転免許　時　給　1,000円

※詳細は右記までお問い合わせください。　生協本部 担当 天沼 ☎03-3911-3684

宮の前診療所 利用委員会 掲示板

虹の声

みなさん、こんにちは。宮の前診療所利用委員会です。

前回（30年4月）以降の虹の声は次の通りでした。

○委員からの声：「先生、スタッフの対応はよかったが、診療所が古く汚い印象だった」という声を聞いた。

○回答：清掃等には気を配り、清潔を心掛けているが、やはり築25年の老朽化によるところも大きいです。リニューアルの検討課題とし、当面は、美化活動に力を入れて対応していきます。

診療所に関してお気づきのことがあれば、何でも結構です。お気軽に声をお寄せください。

利用委員会では、院内ボランティアにご協力いただける方を募集しています。お願いしたいことは、車送迎で来院する患者様の移動の介助、駐車違反対策のための車の見張り番、院内で困っている人への対応などです。特別な知識、技術は必要ありません。ご協力いただける方は、宮の前診療所の職員へお声かけてください!!　（事務長　北條）

受付　窓口から皆さんへ

日増しに暑さが増してきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

宮の前診療所では、7月から11月まで荒川区特定健診を実施しております。対象者は、荒川区在住の40歳以上で国民健康保険加入の方、75歳以上の方などです。対象者には、荒川区より受診券が発送されます。健康診断受診の際に必要となりますので、なくさずに診療所にお持ち下さい。健診はすべて予約制ですので、事前にご予約をお取りいただけるようお願いします。日曜日は健康診断1回実施します。日曜日も月に1回実施します。日曜日は健康診断中心に行いますので、健診にかかる時間が平日と比べるとかなり短くなりますので日曜日の受診がお勧めです!!この機会にぜひ、健康診断を受診いただきますようお願い申し上げます。（事務長　北條）

宮の前 瓦版

歩こう会（みやまえウォーカーズ）

日　程：7月8日(日)
行　先：横浜山下公園
集　合：JR田端駅9時

日　程：8月12日(日)
行　先：代々木公園
集　合：JR田端駅9時

コープのなかま・荒川「コープカフェ」

日　時：7月12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

宮の前診療所診療ダイヤ（2018年4月～）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	土屋（内科）	土屋（内科）	土屋（内科）	土屋（内科）	土屋（内科）10時30分まで	土屋（内科）
			荒巻（内科）	本池（整形外科）	渡邉（内科・整形外科）	東（整形外科）
午後	土屋（内科）	本池（整形外科）		酒瀬川（内科）	小松田（内科）	
夜間					土屋	

受付時間		
	午前	8時30分～11時
	午後	1時30分～4時
	夜間	5時～7時（金曜日のみ）

休診日	
	日曜・祝祭日
	水曜・土曜日の午後

診　察

予約制で行っています。お電話か受付にてご予約下さい。
直接来所の場合は、多少の待ち時間をいただくことがあります。
予約の変更がございましたらお電話もしくは受付で対応致します。

定期往診・訪問看護

職員にご相談下さい。
緊急往診については、外来の状況をみながら対応させていただきます。

定期往診		
	土屋医師	火曜日・木曜日・土曜日の午後
	藤田医師	金曜日の午後

健康診断

組合員健診、区民健診、他各種健診など。職員にご相談下さい。

東京ふれあい医療生活協同組合
宮の前診療所　電話 03-3800-7111

北区・足立区の東京土建「住宅デー」にて青空健康チェックを実施

健康づくり委員会「北東分会住宅デー」に初参加

私たち健康づくり委員会は、6月3日（日）北区立白山堀公園にて、東京土建北東分会主催の第41回春の住宅デーに参加させていただくことが出来ました。

会場では、健康チェックを行い、足指力38名・血圧測定53名・体脂肪42名・握力48名の方々に実施し、又新しく結成したフラダンス班の紹介や今後行われる歌声喫茶の紹介を行い、又日頃の健康づくり委員会の活動等を紹介することで徐々に活動を浸透させることが出来ると思います。

今回はじめての参加でしたが、東京土建北東分会の皆様には多大なるご協力を得、無事に行うことが出来ました。ありがとうございました。

（健康づくり委員会委員長　石母田　克美）

小台宮城支部「江扇分会住宅デー」で青空健康チェックを開催

入梅を間近に控え、今日は朝から青空となり、気温が高く陽射しが強くさらに暑く感じる6月3日。東京土建足立支部「江扇分会住宅デー」の開場で、小台宮城支部は青空健康チェックを開催いたしました。支部として地域の皆さんに健康づくりの重要性を発信するために、8人の仲間で血圧測定・握力測定・血管年齢測定を実施し、延べ169名の方に実施することが出来ました。その中でも子育て世帯の方々に多く実施することが出来、当生協の活動を知ってもらうには絶好の機会でした。

（小台宮城担当理事　池田文子）

組合員作品コーナー⑨

あじさい班の作品

「毛糸を使った手芸の班です。毎月第1・第3水曜日 10時～ さくらの部屋（宮の前診療所2階）で活動をしています。」

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。

月1回 商店街コミュニティスペースでサロンを開催

6月14日（木）13時30分から熊野前商店街中程にあるコミュニティスペース『熊まねき堂』でコープの仲間・あらかわ主催「荒川コープカフェ」の〝荒川ご当地体操〟が開かれました。

荒川区にはころばん体操（18分―転ばない・介護予防）をはじめ、セラバン体操（14分―セラバンドを使用）、ばん座位体操（7分―障害者・車椅子利用者・椅子に座った体操）、あらさん体操（5分―小学生から高齢者まで、皆で体操）、最近では脳トレ体操（5分―認知症予防）など山田先生（首都大学教授、理学療法士）が荒川区からの要請を受け、考案された体操があります。

特にころばん体操は区民に大評判で幅広く行われ、首都大学体育館でも毎週火・木曜10時から開催。継続する事で健康を維持し、元気に生活が出来るとの評です。区民の皆さんに広めるリーダー育成も行われています。

「荒川コープカフェ」は荒川区の生協のなかまが地域の方とお茶を飲みながらおしゃべりをしたり、手芸したり、みんなが気楽に、無理なく、楽しく集う場です。毎月第2木曜日13時30分～15時00分『熊まねき堂』で開いております。

参加費無料、お一人でもお友達とでも是非ご参加ください！

（担当理事　遠藤）

班・サークル活動紹介⑪

玉響（たまゆら）班

毎月第2金曜日の1時30分からさくらの部屋で活動している玉響班は5年程継続して活動している歌の班です。ハーモニカの演奏に合わせて童謡を中心に歌っています。玉響班ではオリジナルの歌集を作成しその歌集の中から毎回10曲以上歌います。歌うことでストレス解消や口のまわりの筋トレ、音程やリズムをとることで脳が活性化されるなどなど歌うことは体にいいことだらけです。

一挙紹介！

私たちのメディカルホーム vol.2

全国から注目！地域の暮らしを支える有床診療所の病棟の取り組み

梶原診療所のある滝野川圏域は、ベッド数僅か306・7床（10万人当）と全国平均の半分以下で、急性期を担う一般病床が非常に不足している地域です。

「有床診療所の建設を」という未来会議での皆様の声に応えるべく、急性期医療と終末期の緩和ケアを担う有床診療所として開棟、この秋で5周年を迎えます。

昨年度204名の入院のうち、62・1％が梶原診療所からの入院（在宅47・2％、外来14・9％）、83・2％が法人内（4診療所）からの入院と、この地域の方々の暮らしを支える病棟に発展してきました。

全入院の6～7割を占める肺炎や心不全、骨折等の急性期の患者さんに対する高齢者の急性期プログラムを一早く導入、身体拘束など行わない尊厳を第一としたケア、疾患だけでなく機能の回復と暮らしの継続を第一に考えた質の高いケアとリハビリ、また、終末期には苦痛をとる緩和ケアの提供と、多職種が日々協働して質の高い医療とケアの実践を積み重ね、多くの入院患者と家族、組合員の方から感謝の声を頂いています。

誰もが老・病・介護で危機に陥りうる超高齢社会。病院の半分以下の診療報酬の為、経営的に厳しい条件はありますが、地域の方の暮らしを支え続けられる病棟であり続けたいと思います。

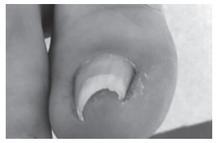
（梶原診療所長　平原佐斗司）

知って得する

梶原診療所 内科医　神田 光悦

とっても痛い爪のトラブル❶

Ⅰ 巻き爪

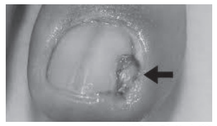


写真A 巻き爪

足趾の爪が過度に巻いて脇の皮膚にあたる状態をさします。巻き爪の程度は軽い巻き込み～強く渦巻き状に巻く（写真A）タイプまで様々です。

巻き爪の原因として、靴による足趾への圧迫・遺伝的な要素などの諸説があります。足幅に合わない、きつい靴を履くとなりやすいといわれていますので、自分に合った、靴幅（最近は、3E、4Eなど幅があります）を、選択しましょう。

Ⅱ 陥入爪



写真B 陥入爪の肉芽

爪の側縁先端がその周囲の皮膚組織に食い込んで、炎症を起こして腫れて、赤くなり、痛みを伴うようになる病気です。ときには、爪の先端が食い込んだ部分を中心に、出血しやすい肉芽（写真B）を伴っていることもあります。陥入爪と言います。

陥入爪は爪の側縁先端が指趾先端よりも長ければ決して起きない病気です。陥入爪の原因は爪の切り方が不適切なために起こります。

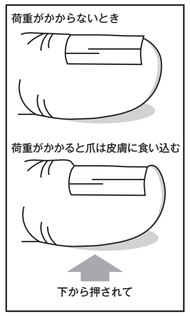


図1

特に、第1趾（足の親指）に頻発します。理由は、第1趾は体重を支えるために、爪が皮膚に、食い込むような状態（図1）になります。

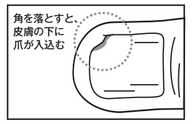


図2

そのため、爪側縁先端を深く切りすぎると爪側縁先端が、皮膚に食い込み始めます（図2）。

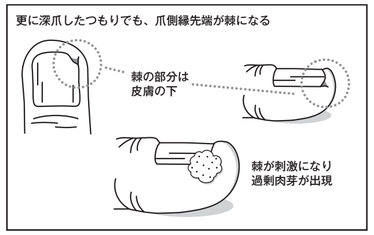
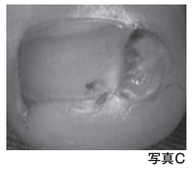


図3

ときには、自分で、痛みを和らげようと、爪側縁先端を、さらに切り、切り残して棘（とげ）を作っていることもあります。陥入爪になると多くの人は、痛みを和らげるために、爪側縁先端をさらに短く切るという行為を行いますが、ためらいがあるので、切り残しがあり、切り残した爪の先端が刺さり、1～2か月後に、再発、悪化、過剰肉芽を形成（図3）することがあります。（写真C）



写真C

次回は、予防・治療法です。

キッズメディカル vol.71

「おたふくかぜ ～300人に1人難聴に」

日本感染症学会で、千葉県の医師が「おたふくに罹った患者さんを調査し、282人に1人は難聴になっている」と発表しました。

おたふくかぜは、正式名称「流行性耳下腺炎」と言います。ムンプスウイルスによる感染症で、耳の下～顎のあたり（耳下腺や顎下腺）が炎症により腫れる伝染病です。接触感染や飛沫感染で感染し、2～3週間の潜伏期の後腫れや痛み、発熱などの症状がでます。治療は対症療法でしかないのですが、髄膜炎、難聴などの合併症を起します。

一時期、はしかと風疹の混合でワクチン接種されていましたが、強い副作用が起こったため、1993年に中止されています。現在は任意接種で、予防接種率は4割程度です。これまでの研究では、難聴は1000人に1人と言われていましたが、今回の発表で、高い確率で難聴が起こる可能性があることがわかりました。

積極的に予防接種をされることをお勧めします。

在宅の窓 Vol.98

2017年度 理事会から

2017年度 第11回理事会 ―開催日5月7日

▼〈報告事項〉

①4月加入22名増資800千円　班会開催4月15班②1月診療所外来101％・在宅数昨年比113％訪問系延数111％

▼〈協議検討事項〉

①4月度の経営状況経常剰余165万円②6／1医事課森脇 恵子 常勤転換人事③2018年度予算案④保育事業調査結果報告⑤組織運営図検討⑥総代会議案内容検討

ここ最近のニュースの話題は、ほとんどがアメフトの話題ですが（5月末に書いているので）、その中であるコメンテーターが『学生スポーツは、誰が為にあるか?』と言っているのを聞き、自分の仕事は『誰が為に?』と考えてみました。

医療人として『患者さん、利用者さんの為』と即答しますが、その方々に何が出来るかを考えると、『喜んでほしい』や『いい事をしたい』となった時に、もう一度ちゃんと振り返ると『本当に喜んでもらえるか?本当にいい事なのか?』と考えます。『いい事』と一言でいっても、それが自分にとって『いい事』や『してみたい事』になっているのでは意味がなく、周囲に迷惑をかける場合もあるのでは……。

医療人として10年目になり、昔から先輩に『10年たってやっと一人前、そこからがスタートだからな!』といわれている年になり、今一度自分を振り返り、今自分がしていることは『誰が為に』を忘れずに、今日も患者さん／利用者さんに会いに行く。

（リハビリテーション部　長谷川 賢）

連載⑭ 新入職員研修でクレドを学ぶ

〝ふれあいクレド〟チームより

5月18日に昨年一年間に入職した職員を対象とした、新入職員研修を実施しました。東京ふれあい医療生活協同組合の歴史や役割、接遇等の講義や地域組合員とのワークショップを行い、その中で一番初めに理解してほしいこととして、東京ふれあい医療生活協同組合の基本理念・ふれあいクレドについても説明を行いました。研修後のアンケートでは、基本理念・ふれあいクレドについて理解できたという声がほとんどでした。

午後の部で行われた、地域組合員の皆さんとのワークショップでも、ひとり一人が主体的に参加し、楽しみながら地域の問題を解決するための斬新なアイディア出している様子を見て、まさに私たちの基本理念である「あなたが主役でいられるまち、ふれあいの〝わ〟が未来をつくる」の実践であるように思いました。

今後もふれあいクレド委員会として、基本理念・ふれあいクレドが職員組合員、地域組合員に根付き、わくわくできる未来をつくっていけるよう、様々な場面で学習会等を行っていきます。皆さんご協力をお願いいたします。

（本部　百瀬）