生命の炎（いのちのほのお）

●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（2019年3月末日現在）
組合員数=17,105名　出資金総額=518,901千円

http://www.fureaico-op.com

東京ふれあい医療生協　2019年 5月号 No.480

5月31日「世界禁煙デー」！禁煙にチャレンジしましょう

医療福祉生協連2019年WHO5.31
世界禁煙デーポスターコンクール最優秀賞作品

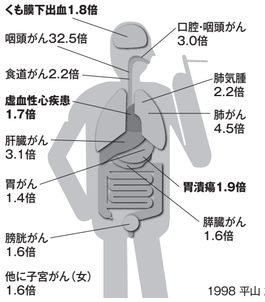
1989年5月の世界保健機関（WHO）総会で、毎年5月31日を「世界禁煙デー」とすることが決議されました。たばこは、肺がんや動脈硬化・心臓病などの発症率を高めます。「世界禁煙デー」は、たばこを吸わないことが社会習慣となるよう、様々な対策を行うために設けられ、日本でも厚生労働省を始めとして、各自治体が禁煙運動の取り組みを行い、5月31日から1週間を「禁煙週間」として位置付けています。喫煙されているみなさん、「世界禁煙デー」を契機に禁煙にチャレンジしてみませんか。たばこをやめたくてもなかなか止められない方は、当医療生協の梶原診療所、ふれあいファミリークリニックの禁煙外来の受診をお勧めしています。

受動喫煙が社会問題になっています

受動喫煙とは、喫煙しない人が他人のたばこの煙を吸わされることです。たばこの煙には、喫煙者が体内に吸い込む煙（主流煙）と、火の付いたタバコから大気中に出る煙（副流煙）があります。主流煙よりも副流煙のほうに、より多くの有害成分が多く含まれ、多くの研究によって、受動喫煙が呼吸器に与える影響や肺癌（がん）などを発症する危険性が指摘されています。

タバコの健康障害

●非喫煙者（1.0）と比較した喫煙者死亡率（男）



1998 平山 雄

●家庭内喫煙者と幼児（3歳児）の有喘息様気管支炎率（/100人中）

なし	1.7人
家族	3人
父	3人
母	4.9人

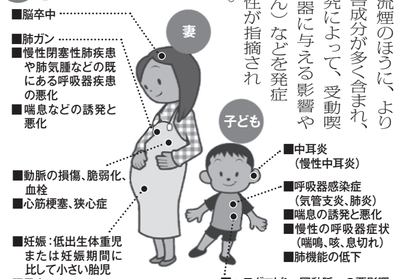
1981 伊藤 ら

●夫が1日20本以上喫煙するときの妻の肺がん死亡率

1.91倍（夫が非喫煙者である場合を1とする）

1993 平山 雄

受動喫煙による害



Kurahashi, N et al : Int J Cancer 122(3): 653.2008
※肺がんのうち、腺がんに関するデータです。

禁煙の治療は条件を満たせば健康保険が適用「梶原診療所、ふれあいファミリークリニック」で予約ができます

禁煙が長続きできないとの声を耳にします。たばこには「ニコチン」が含まれていて、麻薬や覚せい剤のように「薬物依存症」になってしまうからです。

禁煙の治療に健康保険適用されています。これは喫煙が習慣や嗜好と考えるのではなく、「ニコチン依存症」という病気としてとらえ、必要な治療を行なうという考え方です。

一定の条件を満たした喫煙者ならば、どなたでも受けることができます。

●健康保険による禁煙治療に必要な4条件について

保険給付の対象は次の条件を満たす「ニコチン依存症」の患者です。①直ちに禁煙しようと考えていること。②ニコチン依存症の診断テスト（TDS）の結果が5点以上であること。③1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上であること。④禁煙治療を受ける事を文書により同意していること、の4つの条件にすべて該当した患者です。

●治療内容・費用について

禁煙治療は資料を使ってのお話しと貼り薬による薬物療法（ニコチンパッチ）からなります。厚生労働省通達の手順書に沿って行い、約3ヶ月間で計5回受診していただきます。内容は、①診察、②呼気一酸化炭素濃度の測定、③禁煙実行・継続のアドバイス、④ニコチン製剤の処方等です。費用は、健康保険適用で1万3千円が目安になります。

●禁煙外来の予約について

禁煙外来は、「梶原診療所」「ふれあいファミリークリニック」で行っています。詳細につきましては、各診療所にお問合せください。

東京都受動喫煙防止条例の一部が施行されます

国は受動喫煙防止対策を強化するため、東京オリンピック大会に向けて2020年4月に改正健康増進法を施行します。一方、東京都は国より厳しい規制を設けた「東京都受動喫煙防止条例」を制定し、2020年4月1日に全面施行になります。1月より条例の一部が施行されています。

2019年1月施行の概要

①都民の皆さん

喫煙や受動喫煙による健康への悪影響について、理解を深め、他人に受動喫煙をさせないよう努めましょう。

②保護者の皆さん

受動喫煙による子供の健康への悪影響を未然に防止するよう努めましょう。

③喫煙される皆さん

「喫煙できる場所」で喫煙をする際は、受動喫煙を生じさせることがないよう周囲に配慮しましょう。

2019年9月施行の概要

①学校等での屋外喫煙場所設置の不可

学校、医療機関、児童福祉施設、行政機関、バス・タクシー・航空機などは敷地内（屋内）禁煙です。ただし、保育所、幼稚園、小学校、中学校、高等学校等の施設は、屋外喫煙場所の設置も不可になります。

②飲食店の店頭表示の義務化

飲食店は、出入口に店内での禁煙・分煙などの状況が分かるステッカーの表示が義務付けられます。

2020年4月施行の概要

①多数の人が利用する施設の屋内は原則禁煙

老人福祉施設、運動施設、ホテル・旅館（客室内除く）、事務所・工場、船舶・鉄道、従業員のいる飲食店などの屋内は原則禁煙になります。（ただし、飲食店は喫煙専用室の設置可）

聴コラ診器ム

新元号が「令和」に決まった。現存する日本最古の歌集「万葉集」から引用され、心寄せ合う中で文化が育つという意味がこめられている。書きやすく、凛とした響きがあり、全国世論調査では62％の人が「好感を持っている」と答えていた。私もその一人である▼今回は天皇の崩御（ほうぎょ）ではなく、退位に伴い改元1か月前の4月1日に新元号公表、心待ちし、穏やかに受け止められた。昭和生まれの私は2度の改元を経験すること になる。最近は西暦を用いることが多くなって、書類などで西暦を元号に変換することも煩わしいと感じていた▼しかし、日本だけの新元号「令和」の使用は悪くないような気がしてきた。戦争があった昭和、大きな災害やテロに見舞われた平成を経て、一人一人が気持を新たにし「令和時代」を良き社会としたいものである▼ふれあい医療生協のクレド「わ」と同じようではないかな!?このコラムが組合員さんの目に触れる時には皇太子さまが即位し、「令和時代」が始まっている。（えん）

■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

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

年を越してから、地域の皆さまから、様々なご不安の声をいただいてきました。

7年間勤めた院長の突然の退職に、戸惑われた方も、お困りの方もたくさんいらっしゃったと思います。

また、感謝の言葉や、退職しないで欲しい、と言うありがたいお言葉もいただきました。

残念ながら前院長は3月にご退職なさいましたが、いただいた皆さまのお声は、4月から始まりました新しいふれあいファミリークリニックの今後に活かし、受け継いでいきたいと思っております。

担当医師もかわり、診療表も変わり、慣れて頂くまで又時間がかかるかと思います。

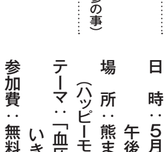
私たちスタッフはこれを契機にして、色々な新しいチャレンジをしていく所存です。

地域の皆さまにも、ぜひ、今後ふれあいファミリークリニックにこんな風になって欲しい、と言う貴重なご意見を、虹の声にご投書下さい。

新しいふれあいファミリークリニックを、一緒に作っていただきたいと思います。

どうぞよろしくお願い致します。

（牛田）



健康づくり委員会

掲示板

梶原地区

●健康づくりバザーの開催

日　時：5月25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　5月1日～5月24日まで　連絡先 03-3911-2005（一石）

●健康づくり講座日程変更のお知らせ

5月9日　公開講座　心の健康　睡眠についての学習会を予定しておりましたが、日程の変更をお知らせいたします。

日　時：5月23日（木）午後2時～
場　所：ふれあいセンター

皆様のご参加をお待ちしております。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：5月9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：5月18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

5月はお休みです。

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がありましたら、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

第56回通常総代会のお知らせ

第56回通常総代会を下記の日程で開催します。

日時　2019年 6月23日（日）午後1時から
会場　北とぴあ 飛鳥ホール

昨年通常総代会全体風景

宮の前瓦版

歩こう会（みやまえウォーカーズ）

日　程：5月12日（日）
行　先：浮間公園（予定）
集　合：田端駅9時

日　程：6月9日（日）
行　先：東村山八国山緑地
集　合：田端駅9時（お弁当持参の事）

日　程：7月14日（日）
行　先：千駄ヶ谷周辺
集　合：田端駅9時

コープのなかま・荒川「コープカフェ」

日　時：5月9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）
テーマ：「血圧下げていきいき健康生活」
参加費：無料

きらり・ふれあい歌声喫茶交流会

東京ふれあい医療生協では健康づくり活動の一環として昨年より歌声喫茶を開催しています。ふれあいセンターに集まり、ギターやハーモニカ演奏と一緒に歌を歌っています。2019年3月21日に歌声喫茶の交流を行うため、友誼生協のきらり健康生協へ訪問しました。きらり健康生協は福島県で診療所や介護施設等様々な事業を運営している医療生協です。歌声喫茶は10年前から行っており昨年100回に到達。交流会を行った日は昼間に行いましたが、普段は夜に行っており飲食はもちろん、アルコール持ち込みもできます。100名の参加者と10名を超えるギターやパーカッションで、診療所の待合室が目一杯な状態で3時間に渡り参加者全員で楽しく歌を歌いました。今後、東京ふれあい医療生協でもきらり健康生協での交流を活かし、より多くの参加者と演奏者で、楽しい健康づくり活動として発展継続していければと思いました。是非みなさん、歌や演奏で歌声喫茶に参加しませんか？毎月1回第4土曜日に開催しています。

（もも）

梶原・宮の前地区で健康づくり講座を開催

第52期梶原健康づくり講座・第20期宮の前健康づくり講座が4月3日に入学式を迎えました。梶原では西本医師による「癌で命を落とさないために」、宮の前では土屋理事長の「生活習慣病・動脈硬化」の講義が行われ、受講生の皆様はとても熱心にお話を聞かれています。約二か月間の講座ですが、皆で学び、皆で楽しみ、皆で健康寿命をのばすため頑張りましょう!!

（組織部　一石）

梶原健康づくり講座

宮の前健康づくり講座

東京都生協連医療部会　組合員活動交流集会に当生協より17名参加

去る3月10日（土）2018年度東京都生協連医療部会組合員活動交流集会が開催され、参加13生協（地域生協3、医療福祉生協10）127名で会場は活気に溢れました。

第1部は分散会にて、合計25演題の発表があり、組合員さんの日頃の取り組みが熱く語られていました。やはり忘れてはいけない『平和』の取り組みでは、組合員さんの地道な取り組みが印象的でした。また、演題報告者が準備を進めていくうちに元気になっていった！という報告もあり、とても嬉しくなりました。

第2部は全体会にて、日ごろからお付き合いのある荒川区福祉協議会の稲葉さんより「生協との連携による地域づくり」という演題でお話をしていただき、地縁型団体とテーマ型団体の縦糸と横糸が絡みあう荒川区での活動を紹介いただきました。

最後に「健康づくり活動の実演と体験」のテーマで、3種類の健康づくり体験（①カーレット②スクエアステップ③健康吹き矢）を行いました。参加・体験型の取り組みは初めての試みでしたが、好評でしたので、今後も継続できたら良いのではないかと思いました。2019年度も沢山の参加をお待ちしています。

（副実行委員長　徳岡めぐみ）

全体会

役員候補推薦申し出に関する公告

2019年4月12日
東京ふれあい医療生活協同組合
理事長　土屋 悟史

役員の任期満了に伴い、定款第19条、第20条及び役員選任規約に基づき、地域区選出理事への推薦を希望する組合員は役員推薦委員会に申し出て下さい。ただし、役員候補者推薦を保証するものではありません。

記

1. **役員の選任を行う総代会の日時および場所**
   第56回通常総代会
   日　時　2019年6月23日（日）
   会　場　北とぴあ飛鳥ホール
2. **各役員の定数**
   理　事　27名（地域区12名、職員区12名、全体区3名）
   監　事　3名（全体区3名）
3. **申出が出来る方**
   ①2019年3月31日に在籍し、同日以降、継続して組合員である方
   ②所定の申出書に組合員2名の推薦人の署名・押印を添えてある方
4. **役員選挙区及び選挙区定数**
   組合員理事（地域区選出）　12名（監事は含みません）
5. **役員の任期**
   2年
6. **申出の手続き**
   所定の申出書に必要事項を完全に記入し役員推薦委員会事務局（生協本部・宮の前診療所・ふれあいファミリークリニック）に届出てください。所定の用紙は各事局に請求してください。
7. **申出の期間**
   4月12日（金）～5月17日（金）午後5時まで
8. **問合せ先**
   生協組織部　Tel 03-3911-2005

以上

東京ふれあい医療生協では、看護師、介護士、事務の募集を行っております。

ご本人はもちろん皆さんのまわりで求職中の方がいらっしゃいましたら是非ご紹介ください。

東京ふれあい医療生協は地域住民が住み慣れた地域・家で健康で幸せに暮らしていけるように住民自らがつくった生活協同組合です。質の高い医療・介護を、予防から看取りまで提供し、どんな時でも思いやりにあふれたケアを笑顔とともにお届けしています。また、医療・介護に限らず、こども食堂や子育て教室、まちかど健康チェックなどの地域活動を通して、地域の健康・福祉を主体としたまちづくりを行っています。
一緒に地域医療・福祉を支える現場で働きましょう！

職員募集中！

看護師	病棟・外来・訪問・デイ等
介護職	訪問・通所等
事　務	医事・介護事務・組織担当等

詳しくは
東京ふれあい医療生協本部まで
☎03-3911-3630

知って得する　梶原診療所 内科・循環器内科　藤田 真奈

心臓の働き
～心不全を知っていますか?～

皆さんは「心不全」という言葉を聞いたことがありますか?「心不全」とは、簡単に言うと“心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気”です。

心臓の働き

そもそも「心臓が悪い」とはどういうことでしょう?心臓はどんな働きをしているのでしょうか?心臓の主な働きは「ポンプ」で、一回の動きで、約40～100mlの血液を体中に送り出しています。そうして全身に行き渡った血液から酸素や栄養をもらって、私たちは生きていくことができるのです。私たちが生まれてから死ぬまで、心臓はこのポンプ作業を、1分間に約70回、1日平均で10万回前後(!!)も休みなく行ってくれています。心臓はものすごい頑張り屋なのです。

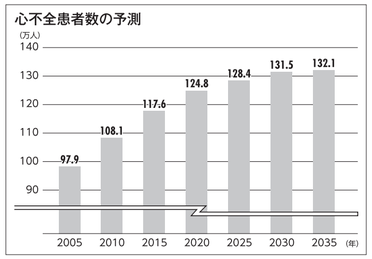
心不全について

そんな心臓の働きが様々な原因で弱って起こるのが「心不全」です。代表的な症状として、ちょっと歩いただけで息切れや動悸がしたり、足や顔がむくんだり、疲れ易くなったりします。心臓以外の原因でもこうした症状は起こり得ますが、いずれにせよ、こんな症状がある方はしっかり原因を調べることが大切です。

心臓が弱る原因には色々あります。昔患った心筋梗塞などの影響でポンプとして動く力が弱ってしまったり、心臓についている「弁（ドアのようなもの）」の働きが悪くなり心臓の働きが低下することもあります。「不整脈（脈が速過ぎたり遅過ぎたり不規則になること）」で心臓の規則的な動きが妨げられ、心不全になることもあります。皆さんが良く耳にする「高血圧」も心臓に負担をかけ、心不全に繋がります。心臓自体に異常はないのに、貧血やホルモンバランスの異常など、心臓以外の要因が心臓に無理な負担をかけ、結果的に「心不全」になる方もいます。こうした原因を突き止めるためには、診察と共に、レントゲンや心電図、血液検査や心臓超音波検査などで詳しく調べる必要があり、原因に応じて、手術や薬など、治療を検討します。「心不全」は最終的には死に至る進行性の病気で、特に高齢の方は完全に「治す」ことは難しく、「良くする」、「悪化を防ぐ」のが治療のゴールになる方が多いですが、適切な評価と治療で、少なくとも今の辛い症状を楽にできる可能性が高いです。

増加する心不全

グラフでお示しするように「超高齢社会」を迎えた日本で、心不全患者さんは増え続けており既に100万人を超えています。「なんだか最近、ちょっと動いただけで息切れするなあ」「足がむくんできたなあ」など、気になる症状がある方は、ぜひ内科外来でご相談下さい。



出典：Okura Y, Ramadan MM, Ohno Y, et al. Impending epidemic: future projection of heart failure in Japan to the year 2055. Circ J 2008; 72: 489-491. PMID: 18296852

2018年度 理事会から

2018年度 第10回理事会
―開催日3月7日

▼【報告事項】
①2月加入34名増資1、411千円　班会開催2月16班　②2月診療所外来昨年比94%　在宅97%、訪問系92%

▼【協議検討事項】
①1月度経営状況について　経常利益△77万円②人事関係　採用　看護師、秋山聡美（宮の前）4／1～常勤　看護師、大野恵（訪問診療）4／1～常勤　昇格　主任、一石健司（組織部）③第56回通常総代会について④2019年度予算⑤衛生委員会について

在宅の窓　Vol.106

ふれあい訪問看護ステーション

今回はふれあい訪問看護ステーションを長くご利用してくださった方のお話をさせていただきます。

その方は平成24年から訪問看護を利用しており、当時100歳を超える最高齢の方でした。高齢で虚弱でもあったので、デイサービスの参加が難しく、通うことが困難になったため訪問看護が開始になりました。

認知機能も低下し発語も少ない方でしたが、声をかけるといつもにっこり笑って、年に数回でく稀に、「ありがとう」と小さく声を出してくれることもありました。そのありがとうという声が、とても穏やかで優しかったのを覚えています。

今年になり衰弱も進み、低栄養から褥瘡や浮腫が出現、肺炎も併発し、残念ながら入院先の病院で永眠されました。

お焼香に伺った時にご家族から、訪問看護師さんに来てもらって本当に良かったと仰っていただき、私もとても嬉しかったです。

（K）

キッズメディカル vol.79

予防接種・同時接種の必要性と安全性
～同時接種とその効果について　その2

2種類以上のワクチンを一回の通院で接種することを同時接種と言います。同時接種をなぜ進めるかというと、小さな子どもは免疫が弱く、子どもがかかる感染症には重い病気が多くあります。最近日本で出来る新しいワクチンが増え、ワクチンで防げる病気が増えました。ヒブ、プレベナー。ロタウイルス、B型肝炎、四種混合など0才児の早い時期に接種するワクチンは、2～3回接種しないと確実な免疫ができません。ワクチンを1種類ずつ接種していては大変に時間がかかります。でも病気は待ってくれません。また、毎週の接種は保護者の方やお子さんに大変な負担です。安全性も単独接種と変わらないのでワクチンの効果を最大限発揮させるために世界中で同時接種が行われています。

（小児科医　倉信）

連載㉒ 三つのクレドは 地域連帯の指針
〝ふれあいクレド〟チームより

マルクスの『共産党宣言』の最後のことばは「万国のプロレタリア、団結せよ」でした。「連帯」を呼びかけました。資本主義社会となって資本や土地を持たない労働者がこれからどのような格差（階級）社会の中で生きていかなければならないか予見・想像していたのでしょう。現代社会でも格差の拡大、弱者の切り捨ては進んでいます。それに対して若者をはじめとして効果的な組織づくりができないでいます。日本には保守思想として地域社会に「おたがいさま」の相互扶助の絆があり暮らしや命をまもってきました。

生活協同組合のスローガンは「一人は万人のために、万人は一人のために」です。「勝ち組」「負け組」という刷り込み教育で若者は人間の尊厳を忘れさせられています。高齢者も医療と介護において経済的・精神的負担を強いられ尊厳を踏みにじられています。

「連帯」しなさいということは他人に対しても自分自身と同じように配慮して、絆を深めていくことではないでしょうか。人は自分の利益を追求するときに一生懸命になれるのではなくて、人のために役に立っていると思えたときに生きがいを感じ力が出せるのではないでしょうか。当生協の基本理念「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」には協同組合思想の歴史や日本の地域社会が長年かけてはぐくんできた安心・安全なまちづくりの伝統が反映されています。三つのクレドは地域連帯の指針です。

（土屋）