

東京ほくと

2024年

11月号

第541号

特集

前もって情報を得て イメージする防災

目次

今月のトピックス
予防接種について
介護保険制度
病気の話

HPH委員会から
班活動スナップ
イチ押し！シネマ
季節の絵手紙



東京ほくと医療生活協同組合

〒114-0003 東京都北区豊島 3-5-6

発行：「東京ほくと」編集委員会 TEL：3913-9100

ホームページ



懐かしい都電とバラ
撮影／北出千萬城



2024年10月1日現在 組合員数／28,914人 出資金額／1,406,648,000円

前もって情報を得て イメージする

防災

避難や連絡方法などを決めておく

鹿浜診療所 所長 平山陽子

災害に備え、非常時にどのような行動を取れば良いか、日頃から家族みんなで相談しておきましょう。住んでいる区の「防災情報ポータルサイト」では、災害別ハザードマップや災害用伝言ダイヤルなどの情報を見ることができます。

1

避難するかしないかを 決めておく

自宅がある場所に災害時どのような危険があるのか、ハザードマップを確認し、避難する・しないを決めておきます。避難する場合は、どこに避難するかも決めておきます。

北区に住んでいるわが家の場合…

石神井川が氾濫

浸水地域
ではない



避難の必要
なし

荒川が氾濫

3mの
浸水深



北区役所瀧野川
分庁舎に避難

隅田川が氾濫

浸水地域
ではない



避難の必要
なし

地震災害

自宅が
住めない状態



明桜中学校に
避難

参考資料

【内閣府「避難情報に関するガイドライン」】
https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/



北区
防災ポータル



足立区
災害ポータルサイト



荒川区
災害情報サイト

2

どのタイミングで 避難するかを決めておく

自分の地域の危険性をハザードマップで確認したら、いつ避難するかを決めておきます。

自宅に高齢者や小さな子どもがいて、避難に時間がかかる場合は「警戒レベル3」が発令された時点で避難をします。

「警戒レベル4」になり、「避難指示」が発令されたら速やかに避難をします。

「警戒レベル5」は、すでに災害が起こっている状態で、避難はかえって危険です。

3

家族との連絡手段を 確保しておく

災害時には、携帯電話や固定電話での通話が難しくなります。インターネットがつながる環境なら、LINEなどのアプリを使って安否確認ができるでしょう。日頃から家族や職場でグループLINEを使って緊急時にやりとりできるようにしておきましょう。それも難しい場合は、避難所に設置された非常用電話を使って安否を伝えることができます。

災害時に、災害用伝言ダイヤル(171)が使えるようになります。ガイダンスに従って自宅の電話番号を入れると、メッセージを残すことができます。毎月1日に体験ができますので練習しておきましょう。

「北区マイ・タイムライン作成講座資料」より

警戒レベル	とるべき行動	避難情報等	避難情報等の発表・発令の基準となる水位(イメージ)
警戒レベル5	災害が発生、または切迫した状況。屋内への緊急避難など直ちに命を守る行動をとる(垂直避難等)。	緊急安全確保	<p>(河川側)</p> <p>北区が発令</p> <p>気象庁が発表</p>
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
警戒レベル4	浸水しない地域に速やかに全員避難を開始する(高台等への避難)。	避難指示	
警戒レベル3	高齢者等は避難を開始する。その他の人は避難準備をする。	高齢者等避難	
警戒レベル2	ハザードマップを見て、避難に備えた避難行動を確認する。	注意報	
警戒レベル1	天気予報等を見て、災害への心構えを高める。	早期注意情報(警報級の可能性)	

フードパントリー

開始1時間前から行列できる
カフェでも話が弾む



9月21日「フードパントリーとしま虹」をつどいの広場なないろで開催。3度目となる今回は約90人が利用しました。

今回は食品などの配布に加えて、ミニカフェを併設した交流の場としました。ミニカフェでは、豆をその場で挽いて淹れるコーヒーや組合員手づくりのスイーツを用意。利用者同士で話が弾み、東京ほくとの看護師やソーシャルワーカーが利用者の悩みに耳を傾けました。学生ボランティアは子どもと絵本を読みました。

若い職員や学生の明るい声かけで、学校帰りの子どもたちや保護者も立ち止まりました。食品・日用品の寄付や募金、チラシの配布などでたくさんの方に協力いただきました。

次回は12月28日です。食品・日用品の寄付、ボランティア参加へ、ぜひ力をお貸しください。

(東京ほくとフードパントリー実行委員長 吉羽弘明)

なんでも相談会

高齢者から住まいの相談相次ぐ



9月24日「なんでも相談会」に12人が来場しました。老朽化したマンションの水漏れ損失に「請求が高すぎる」という80代夫婦。土建の労働組合の方と弁護士から、相見積もりを取って第三者へ依頼してはどうかといったアドバイスがありました。

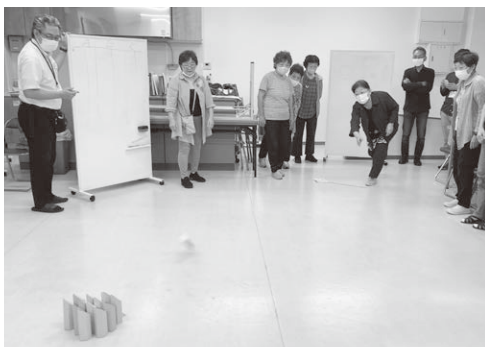
身寄りのない一人暮らしの方は孤独死を心配。「公的な対応で生前に部屋を整理できないか」など終活に関する相談が2件あり、王子生協病院の医療ソーシャルワーカーなどが相談にのりました。

80代の両親と同居する50代の方から「持ち家はあるが生活が苦しい」「両親ともに入院、施設入所で費用が大変」という相談が2件ありました。住まいの老朽化と住民の高齢化という「2つの古い」が進む中でまちづくりの課題を実感する相談会でした。

(なんでも相談実行委員会事務局長 森松伸治)

モルック体験会

気楽にできるモルックを体験



王子地域運営委員会では「モルックを知ろう」と、9月30日の定例会議終了後に段ボール製のモルックで体験会を行いました。

初体験の方が多く、初めに説明を受けました。スキttl(ピン)を倒すためモルック(投げる棒)を投げるのですが、なかなか当たりません。カーブして横に転がったり、脇にそれたり…そのたびに歓声が上がります。

参加者は18人で3チームに分かれて行いました。結局2チームが、3回連続してスキttlを倒せず0点で、失格してしまいました。

段ボール製のモルックは木製に比べてかなり軽いです。「室内で、年齢に関係なく十分に楽しめるね。支部で買おうか」などと相談しました。「支部対抗戦ができるといいね」と参加者がみんな笑顔で体験会を終えました。

(理事 松木久美子)

予防接種で感染・重症化対策を

～コロナワクチンを受けましょう～

新型コロナワクチンの定期接種が10月1日から始まっています。23区内在住で予診票が届いた方は、居住区外でも23区内で接種できます。東京ほくとの事業所でも接種可能です。

公費負担は限定的

コロナワクチンの定期接種の対象は①65歳以上の方、②60～64歳で身体障害手帳1級を持ち心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり身のまわりの生活が極度に制限される方です。自己負担額は自治体によって異なります。

北区、荒川区、足立区では、障害がない64歳未満の方も接種は可能です。しかし当法人の事業所で自己負担額が組合員で15,100円

(非組合員は17,100円)になり、インフルエンザと比較して高額です。

後遺症対策でも有効

新型コロナウイルスは変異を繰り返します。今回のコロナワクチンは夏に流行したオミクロン株JN.1系統対応の1価です。副反応は接種部位の腫れ、頭痛、疲労感、関節痛、発熱、下痢などが主です。

今夏も新型コロナが流行し、コロナ肺炎で入院した方が複数。新

型コロナは夏と冬に流行します。

コロナワクチンを接種してもかかることがあります。しかし接種すると、①後遺症の発現率が低下、②重症化率と死亡率が低下、③家族や他人への感染予防の効果があるとわかっています。コロナワクチンの定期接種が進み、重症化する方が少なくなることを願います。

(王子生協病院副総看護師長 廣川和恵)

※当法人ではレプリコンワクチンを使用しません。ファイザー社・モデルナ社製ワクチンとなります

	無料	一部自己負担金あり
北区	72歳以上の方	●65～71歳の方：2,500円 ●60～64歳で身体障害手帳1級を持っている方：2,500円 ※上記のうち、生活保護を受けている方は無料
荒川区 足立区	●65歳以上の方 ●60～64歳で身体障害者手帳1級を持っている方	—

誰もが介護を受けやすい社会に 前編 ～制度の充実が今、求められています～

2008年、介護についての理解と認識を深めようと、厚生労働省が11月11日を介護の日と決めました。この日は、介護にまつわるさまざまな企画・活動が展開されます。

今年4月、介護保険制度の3年ごとの見直しでさまざまな点が変更されました。

① 介護保険料の見直し

各区の人口や給付額の推計などから、介護保険料が算出されます。制度開始の2000年は全国平均2,911円。2024年～2027年は6,225円へと上昇(北区6,290円、足立区6,750円、荒川区6,920円)。23区内では荒川区が最も高額です。

② 訪問介護(以下、ヘルパー)の基本報酬引き下げ

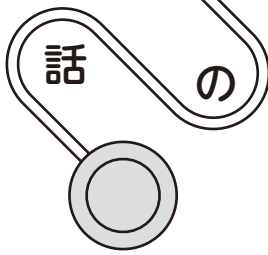
ヘルパーは、住み慣れた自宅で安心して住み続けるために介護ケアを提供します。掃除や洗濯、調理など生活面の支援や、入浴や移動時の介助など身体的なケアが主な仕事です。

介護報酬を検討する際に参考とする資料では事業所の「利益率が高い」との結果でした。しかし、あくまでも1人ずつ異なる家へ訪問する事業所と、併設の施設内を訪問する事業所を一緒に調査した結果です。全国的に30%超の事業所が赤字状態。経営難で休廃止となる事業所も増加傾向です。地方では、事業所がない自治体も発生しています。

「介護の社会化」をスローガンに施行された介護保険制度。見直しのたびに保険料は上がり、制度のしほりも強くなっています。利用したいときに利用できる社会保障制度に改善するため、声を上げ続ける必要があります。「介護保険制度の抜本改善、介護従事者の処遇改善を求める請願署名」へご協力ください。(福祉事業部長 西村祐子)



病
気



知っておきたい 「めまい」の種類

～つらいときは電話相談を～

北足立生協診療所 所長 渡邊隆将



「昨日の朝、起きたらぐるぐるとめまいがして動けませんでした。一日寝たらなんとか動けるようになったので、今日診てもらいにきました」という方が来院しました。めまいの症状が辛いときにこそ受診をしたいのに、その症状が楽にならないと受診がままならないというのは難しい問題です。

「めまい」はいろいろな症状を一括りにした疾患で、立ちくらみ、気を失いそうになる感じ、ふわふわする感じ、ぐるぐる回る感じなどが含まれています。これらのうち、特に私たちが相談をうけることが多い「ぐるぐる回るめまい」について少し分類をしてみましょう。

「ぐるぐる回るめまい」は原因によって「中枢性のめまい」と「末梢性のめまい」の2つに分けてとらえられます。「中枢性のめまい」は脳の病気からくるめまいで、脳卒中(脳梗塞、脳出血)などの重大な病気が原因で

起こる、とてもこわいものです。もう一つの「末梢性のめまい」は、体の傾きやバランスをコントロールする三半規管や、その三半規管からの情報を脳に伝え

る神経に問題があるものをいいます。症状はつらいですが、「末梢性のめまい」であれば脳卒中ではないのでひと安心というところでしょうか。

「中枢性のめまい(脳の病気からくるめまい)」の場合には、めまい以外に意識がもうろうとする、飲み込みやろれつがいつもと違う、激しい頭痛がするなどの症状をとまなうことが多いです。一方で「末梢性のめまい」の場合には、ぐるぐる回る症状だけのことが多いです(とはいっても、めまいがひどいと吐き気が出てしまうことはあります)。

冒頭に紹介した方のように「めまい症状で受診するのも大変」ということがあれば、悩まずに#7119(救急安心センター)やかかりつけの病院・診療所に電話で相談してみてください。緊急性があるかどうか(中枢性か末梢性か)を判断するので、困ったときの力になれると思います。

王子生協病院 HPH 委員会から



ヘルスプロモーションと LGBTQ ～受診の敷居を下げ、誰もがかかりやすく～

当委員会では今年、LGBTQの方々への理解を深めるため、動画視聴やロールプレイを通して学習を進めてきました。

LGBTQの割合は、わが国で10～13人に1人とされています。自身の事情を医療従事者に伝えるハードルがあり「医療機関を利用しにくい」と感じる当事者も少なくありません。

私たちは「みんながその人らしく健康で暮らせる」ことをめざして医療を提供しています。性のあり方が多くの人とは違うという理由で医療が適切に受けられなくなることはあってはなりません。

まずは職員全員が性の多様性を理解し、LGBTQの患者さんが来院したときに話しやすい・利用しやすい環境づくりが必要です。そう遠くない将来に、LGBTQに関する話題が今よりぐんと身近になると思います。

(王子生協病院 HPH 委員会事務局長 松浦広典)



当事者でもある川崎協同病院(民医連)の吉田恵理子医師が総編集を行った、科学的根拠に基づいた医学書

- NPO フェスティバル〈健康チェック〉
11月16日(エル・ソフィア/足立区)
- 地域の広場学習会「看取りについて」
11月21日(つどいの広場なないろ)
フットケア・タッチケア・チネイザンも開催中 **要予約**
※申込は訪問看護ステーションほくと(5902-7156)
- なんでも相談会
11月26日、2月25日、3月25日(王子駅前公園)
- 鹿浜診療所 ふれあいまつり 11月30日
- 消費生活フェア2024〈健康チェック〉 11月30日(北とぴあ)
- 防災学習会 12月3日(ホテルラングウッド/荒川区) **要事前申込**
- フードパントリー 12月28日、3月29日(つどいの広場なないろ)
- 健康づくりサポーター養成講座「お口の健康サポーター」
2月1日(豊島虹のセンター) **要申込**

診療体制表



班会予定



※班会予定と診療体制表は月ごとに掲載します。二次元コードでアクセスできない方は、各院所または組織部で体制表を受け取ることができます

カメラアプリから QRコードを読み取る手順



- ① 標準搭載のカメラアプリをタッチしてください
- ② カメラの画面で、QRコードを映します(写真は撮りません)
- ③ 読み取りできた場合、画面上にURLや「QRコード読み取り成功」と表示されますので、タッチしてください

法律相談

東京北法律事務所のご協力で、無料法律相談会を毎月開催しています。相続、借家借地、債務整理など、民事に関わる相談ができます

完全予約制

相談は無料

(継続した相談は有料になる場合あり)

- ▶ 11月20日 午後2時～5時
荒川生協診療所 2階面談室
- ▶ 12月11日 午後2時～5時
かえで薬局 2階会議室(江北生協診療所向かい)

申込：本部総務部 (3927-8864)

班活動 / スナツップ



毎週8人くらいの参加で、北区長寿支援課の「ご近所体操」を。そのあとは「さくら体操」の音楽に合わせて体操して体すっきり、頭すっきり。さあ今日もがんばりましょう。

体操班(豊島1・2丁目支部 吉清里子)

座ってできる 腰痛予防体操

腰痛は背骨の変形などが原因となることが多く、足腰の筋力や柔軟性が低下することによっても引き起こされます。痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。(王子生協病院 リハビリ課)

太ももの後ろのストレッチ(左右2～3回)

- ① 背筋を伸ばしてイスに浅く腰かけます
- ② 一方の足を後ろに引いて他方の足は膝を曲げないように前に伸ばします。その際つま先は立てておきます
- ③ 指先を爪先に近づけるように、体を前屈して太ももの後ろ側を伸ばします

※息を止めないようゆっくり呼吸しましょう





福田村事件

「不都合な真実」に対して向き合うことには、エネルギーがあると常々思っています。実際の事件を元に作成されたと言われる映画「福田村事件」(2023年公開)もその一つでした。

関東大震災の際、朝鮮人に対するデマによって、朝鮮人だけでなく進歩的な人々が逮捕・虐殺されたことは以前から知っていました。この映画ではさらに深く、デマによる「自警団(警察ではなく住民組織として)」がつくられたこと、江戸時代につくられた差別構造とも絡めながら、同じ日本人に対しても恐ろしい事件を起こしたことが描かれています。

情報を判断する力をどのように身につけるのか。同調圧力が強いと言われる日本で、集団の中の個人がどうあるべきか。日本の加害の歴史にどう向き合うのか。今の時代にも大切なメッセージが語られている映画と感じました。少し気持ちの余裕がある時にご鑑賞ください。(組織部長 後藤大基)

挑戦していますか？健康チャレンジ

今年度の「健康チャレンジ」は、今までよりも参加しやすい3つのコースで参加を呼びかけています。今、チャレンジ中の方は引き続きがんばりましょう。「忘れていた！」という方は、数日間だけでもチャレンジしてみてくださいね。

(健康づくり委員会)

医療生協に加入しませんか

東京ほくと医療生協は、まだ加入していない皆さんへ、この機会に加入をお勧めしています。加入すると、健康づくりの学習や企画を優先的に知ることができ、ワクチンや検診などの自由診療の一部で割引が受けられます。

班会などの組合員活動を通して、地域で新しいつながりもできます。加入を検討されている方は、気軽に組織部までご連絡ください(3913-9100)。

組合員の資格および脱退・減資について

※東京都に住所または勤務地を有する方は、組合員になることができます(定款第6条)。転居や亡くなられた場合はご連絡ください。

※当医療生協からの脱退・減資につきましては、定款第10条(自由脱退)および第17条(出資口数の減少)によって、事業年度末の90日前(12月31日)までに連絡をいただき、年度末(3月31日)に処理することが基本となっています。

お困りのことがあればお気軽にご相談ください。

東京ほくと医療生活協同組合 本部組織部 TEL.3913-9100

福祉用具 レンタル・販売

福祉用具プランニング城北営業所

住所 北区豊島3-7-1 ミオマーレ豊島1階 TEL 03-3911-5110

組合員さん向け特別価格商品販売をはじめました 詳しくはお問い合わせください。

◇どの病院・医院の処方せんでもお受けいたします◇		★処方せんは、EPARKアプリ、ファクシミリからも受付しております。	
いつでも気軽に相談できるあなたのまちな家薬局です。		★店舗での待ち時間なくお渡し可能です。ご利用ください。	
あすか薬局 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478	EPARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3911-9899	
ひまわり薬局 北区東十条2-6-5 ☎3912-0293	EPARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3927-5400	
ひまわり薬局 浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	EPARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3558-3353	
わかくさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054	EPARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3854-3055	
かえで薬局 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620	EPARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3896-6621	
あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005	EPARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3803-1004	

第434回 パズル

〈パズルのヒント〉

11月10～16日は〇〇〇〇ル関連問題啓発週間。今年のポスターでは「やってみよう、純〇〇〇〇ル量計算」と、分解時間もあわせて各自が計算量を意識するよう呼びかけている

〈とき方〉

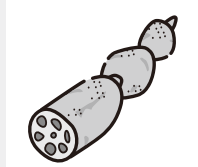
□枠の4文字を並び替えると答えです。答えは次ページ下に



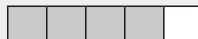
色と形のバリエーションがあるキク科の花。葉は下部に茂り、株全体に産毛が生え、やわらかい印象



黒・白・赤色の中型キツツキ。後頭部が赤いのがオス。枯れ木の樹幹に巣をつくる。高い声で鳴く



鎌倉時代から食用とされた。「連根」と書くが、じつは食用部は根ではなく、地下莖。ビタミンCの含有量が多い



百人一首の秋の歌として有名な、在原業平の和歌の始まりの言葉。同名のマンガ・映画も人気

陰陽調和重ね煮料理

(薬剤師×いんやん重ね煮料理師範 門松ひとみ)

※今回は説明のみ。レシピは次回掲載します

陽性

求心力 固い
小さい 下に伸びる
温める 重い

陰性

遠心力 柔らかい
大きい 上に伸びる
水っぽい 冷やす
軽い

この地球上の万物は、陰と陽の性質を持った物に分けられます。例えば、男と女、月と太陽、上と下、明と暗、動と静…など。

そして私たちが口にする食べ物にも、陰と陽があります。その陰と陽のエネルギーを利用して、鍋の中で陰陽調和させる料理です。野菜の自然な甘みを引き出し、塩、味噌、しょうゆだけの味つけでおいしい料理になります。ぜひ調和された料理を味わってください。

■ 重ね方は…

- ①陰性の強いもの＝キノコ類、海藻類が鍋の一番下に
- ②太陽の近くに実をつけるもの、果菜^(※1)、次に葉野菜
- ③次は、イモ類
- ④陽性の根菜類
- ⑤中庸^(※2)の穀物類(大豆、雑穀、玄米など)
- ⑥加工品(油揚げ、豆腐など)
- ⑦陽性の肉、魚



(「梅崎和子の陰陽重ね煮クッキング」より)

■ 鍋を火にかけることで…

陰性の野菜は、軽く鍋の上にエネルギーが上がり、陽性の野菜は、重く鍋の下にエネルギーが下がります。

そこで陰と陽が調和し、陰陽調和料理ができあがります。鍋の中は小宇宙！鍋の中で、ダイナミックな陰陽調和が起きて新たなものを生み出しているのです。



(日本重ね煮協会ホームページより)

※1：果実や種実を食用とする野菜。トマトやピーマンなど

※2：陰陽がバランスよく保たれた状態。どちらにも傾かないことが、心身ともに健康であるとされる



田結弘明さん
(北区豊島)



平町江さん
(足立区舎人)