

東京ほくと

2024年

12月号

第542号

特集

地域に根ざした家庭医の診療所 生協浮間診療所

30周年のつどい

目次

今月のトピックス
骨密度測定会
病気の話
HPH委員会から
班活動スナップ
本の紹介
健康クッキング
脳トレおりがみ



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



赤羽駅東口のイルミネーション
撮影／中澤義則

2024年11月1日現在 組合員数／28,969人 出資金額／1,406,375,000円



地域に根ざした家庭医の診療所

生協浮間診療所30周年のつどい

10月12日、浮間ふれあい館で生協浮間診療所30周年のつどいが開かれました。生協浮間診療所の開設は1993年6月で、コロナ禍で去年は記念行事ができず1年遅れの開催です。久しぶりの周年行事への事前申込は104人と予想を上回りました。当日は97人が参加しました。

実行委員長の開会宣言と挨拶でつどいが始まりましました。東京ほくとを代表して佐藤章総務部長の挨拶があり、来賓として浮間地域の町会・自治会の代表5人が紹介されました。

正面演壇には元常務理事から贈られた胡蝶蘭が飾られ、いっそう華やかな雰囲気。藤沼康樹医師の記念講演では「志願して生協浮間診療所の初代所長に就任した」とエピソードを披露。次いで、昨年就任した佐野康太所長の挨拶と乾杯の音頭で、交流会へと進みました。



平尾良幸 委員長



藤沼康樹 医師



佐野康太 所長



25周年の懐かしい記録映像が流れる中で、コロナ感染拡大以降久しぶりに笑顔で交流の輪が広がりました。そこで日頃は浮間虹のセンターで練習している組合員のフラダンスが披露されました。その後、診療所の活動を支える全職員の紹介があり、職員総出の福引抽選会が賑やかに開かれました。

後半はアコーディオン伴奏で「紅葉」「一人の手」「故郷」を歌いました。今年の春から浮間地域で運行されているコミュニティバスを称える「コミバス賛歌」も披露されました。

最後の閉会挨拶は「診療所をつくる会」初代事務局長。お土産に赤飯、羊羹、開設30周年記念誌が配られました。

(生協浮間診療所30周年行事実行委員長 平尾良幸)



「紙の保険証を残して」署名行動

保険証一体化に不安の声も



10月10日、マイナ保険証反対署名を集めました。組合員・職員17人が、東十条駅前で声をかけました。

「紙の保険証を残して！」などプラスターを掲げ、ティッシュを配り、代わるがわるハンドマイクで訴えました。ティッシュの受け取りは良くても、署名にはなかなか立ち止まってくれません。そんな中、積極的に署名してくれる方がいると励まされました。

「もうマイナ保険証にしましたか」と声をかけると、まだという方がほとんど。「不安よね」と署名に応じる方も。マイナ保険証を使用している方は一人しかいませんでした。

1時間で32筆の署名が集まりました。これから起きるであろう窓口の混乱を、もっと知ってもらいたいと思いました。今後も「現行の健康保険証を残してください」と私たちは声を上げ続けていきます。
(理事会社会保障平和委員長 小川早苗)

荒川・汐入健康まつり

診療所内外で初めての合同開催



10月19日、第1回荒川・汐入健康まつりを荒川生協診療所で開催しました。バザー、健康チェック、スクエアステップ、生協王子歯科の歯科衛生士の講演、田邊康一所長(荒川生協診療所)の「がんの話」と、たくさんの企画を行いました。

バザーには、開始時間前から人が並びました。バザー用品、社会保障平和企画に向けた物品も次々と売れました。スクエアステップはバザーと同時開催のため、参加者は少なかったですが盛り上がりました。健康チェックでは血管年齢・骨密度・握力測定などを行い人気でした。医療・介護・くすりの相談コーナーも設けました。

要員を含め約100人の参加がありました。健康まつりで来場者も主催者も「みんな楽しく」できることが大切だと思いました。
(荒川町支部長 佐藤康子)

健康のつどい(生協北診療所)

診療所で健康チェック公園でモルック



10月27日「健康のつどい」に約180人が参加しました。生協北診療所では、開始前から大勢の方が健康チェックの問診票へ記入していました。骨密度測定には行列ができ「健診にはないから」とお口の酸性度や尿塩分チェックも人気でした。医師と看護師の健康相談は「健康チェックの結果を説明してもらえた」「診察時とは違う話ができたと」好評でした。

組合員の手づくりパンや惣菜に加え、今回初めて地域の商店や障がい者施設が出店して、ドーナツや焼きそばなども店頭に並びました。このほか手づくり小物や雑貨類を能登災害支援のため販売しました。



そして王子四丁目公園でモルック大会。幼児から高齢者まで12チーム・40人が参加しました。初体験の方が多く、楽しい試合になりました。
(副理事長 白坂弘子)

今からでも遅くない！骨を強くしよう

～各地で骨密度測定会～

今年度の健康チャレンジは、骨粗しょう症を予防するための「骨コソコース」を設けました。そこで8月～10月を「骨密度測定無料キャンペーン期間」として、各地域で東京ほくと組合員向け無料の骨密度測定会を実施しました。

3か月間12支部で計14回の測定会を行い、215人が参加しました。測定会では、骨密度だけでなく血圧、握力・足趾力など、多くの健康チェックを行って「自身の健康について考える機会」になりました。

すべての健康チェックを終えた方は「今日の結果をもとに、同年代の平均値とどのくらい差がある

のか」などの説明や、改善するにはどうしたらいいかなどのアドバイスを受けました。多くの方が満足して帰りました。

今回「組合員は骨密度測定が無料」と大々的にアピールしたことで、普段の活動でなかなか支部とつながることができなかった組合員が多く参加しました。その後、広報誌の配付を快く引き受けてくれた方、新たに加入した方もいます。

各地域・支部での緻密な計画と奮闘があり、測定会を通して皆さんの良い出会いがありました。この出会いを今後も大切につなげていくために、測定会に参加した方に健康チャレンジ「骨コソコー



ス」、そして各事業所でこの秋開催された「まつり」の案内をしました。

今年度は「骨コソコース」ほか全3コースの健康チャレンジ。報告書は12月20日までに提出をお願いします。Googleフォームで提出が可能ですので活用してください。
(健康づくり委員会事務局 石川愛恵)

誰もが介護を受けやすい社会に 後編 ～さらなる費用負担・サービス利用制限も見越して～

深刻な人材不足

介護分野の人材不足は深刻です。有効求人倍率が他産業に比べて高く、施設介護職員で3倍、訪問介護員では14倍を超える状態^(※)です。職員確保を理由に休廃止する事業所も増加傾向。事業運営維持のため人材紹介や派遣会社を利用することもあり、経営的な負担が大きくなっています。

2027年にむけて検討開始

①利用料2割負担の対象拡大が
介護サービス利用料は原則1割負担でしたが、利用者所得に応じて2015年から2割、2018年から3割負担を導入。現在は、所得基準額を引き下げた2割負担の対象拡大が検討されています。

②ケアプランの有料化が

介護サービス利用には、状態や希望などに合わせたケアプランが必要です。このケアプランを作成するケアマネジャーの公正中立の立場を保つため、作成料は全額保険給付で自己負担は発生しません。そこに自己負担の導入が検討されています。

③要介護1・2のサービスを
保険給付から外すか

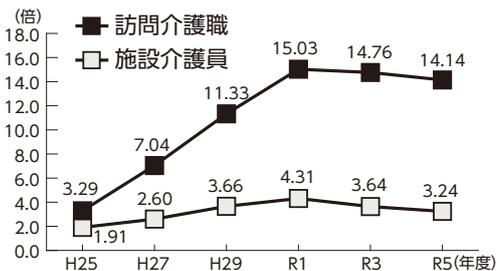
介護サービス利用に必要な要介護度。要介護1・2の方が利用するサービスの一部を国の制度対象外とし「介護予防・日常生活支援総合事業(以下、総合事業)」への移行が検討されています。

総合事業の対象者は要支援1・2で、見守りや声かけがあれば自身のペースで生活できるとみなされています。しかし細やかなケアを必要とする方が多いのが現状です。要介護1・2まで総合事業の対象となると、大手企業の撤退や受け入れ事業所不足などが予測されます。

こうしたことをふまえて「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」へのご協力をよろしくお願いします。

(福祉事業部長 西村祐子)

介護職員・訪問介護員の有効求人倍率



(※) 出典：2024年9月12日 厚生労働省第242回社会保障審議会介護給付費分科会「【資料2】訪問介護事業への支援について(報告)」

病気の



下肢静脈瘤とは、膝から下にコブのようにふくらんだ血管や、クモの巣のような血管がみられる状態です。良性の病気で、急激な進行や命に関わることはありませんが、見た目を気にする方も多いかもしれません。

原因は、足の筋肉の減少によるポンプ機能(血液を下から上に上げる機能)の低下、血液の逆流を防ぐ弁の機能不全などがあります。血液は水分なので、重力の影響で下においていく性質があります。そして心臓や筋肉のポンプ機能、血管の弁のはたらきで上に血液を流し、循環させています。加齢に伴ってポンプ機能や弁のはたらきが弱くなると、血液が下においてきて静脈瘤ができるというしくみです。

無症状の方が多く、足のむくみ、だるさや痛み、湿疹が出てくともあります。出産経験のある女性の約半分に出現するというデータもあり、一般的な病気です。遺伝性もあります。

命には関わらないけれど 見た目が気になる 下肢静脈瘤

生協浮間診療所 医師 田中夏実



特徴的な外見から不安になるかもしれませんが、血管のコブが破裂したり、足が壊死したりすることはありません。一部の大きなコブは、外科的な治療が必要になることがあります。

似た病気に深部静脈血栓症(いわゆるエコノミークラス症候群)があります。血管の中に血の塊ができ、この場合は片足だけむくむことが多いです。下肢静脈瘤が原因で深部静脈血栓症になることはありません。しかし、血管に血液が滞留することで起きる病気なので、下肢静脈瘤のある方は深部静脈血栓症のリスクがあると考えられます。

むくみやだるさ、痛みなどの症状がある場合は、足に保湿剤(ヒルドイドソフト軟膏やニベア、ワセリンなど)を塗って上に向けてマッサージ、筋トレや散歩などでポンプ機能を強化、弾性ストッキングを履く、なるべく足を上げておくなど日常生活でのセルフケアが有効です。

片足だけむくむ、全身がだるい、息苦しい、静脈瘤のコブが大きい、足に傷ができて治らないなどの症状が現れたら、治療が必要な可能性があります。医療機関で相談してください。

王子生協病院 HPH 委員会から



プライマリケアでとりくむCO2削減

プライマリケア^{※1}におけるCO2排出で最も大きな割合を占めているのは、①医薬品、②吸入器に含まれているガス

です(図)。私たち医療従事者がすぐにできるCO2削減の方法を2つ挙げます。

①定期的に処方を見直し、不必要な処方を減らす

日本老年医学会は「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2015」でポリファーマシー^{※2}削減を訴えています。

②喘息やCOPDの患者に処方する吸入薬をスプレー式(MDI) からからドライパウダー式(DPI)に変更する

例えば、メプチンエアーに含まれるガス1,1,1,2,3,3,3-ヘプタフルオロプロパン(代替フロン：HFA-227)はCO2の3350倍の温室効果があります。^{※3}

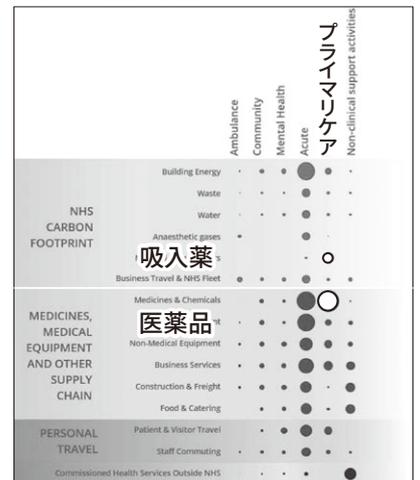
(王子生協病院 HPH 委員長 平山陽子)

※1 あらゆる健康上の問題、疾病に対し、総合的・継続的・全人的に対応する地域の保健医療福祉機能。地域の医療を担うという重要な役割を持つ

※2 服用する薬剤が多いことに関連して、薬物有害事象のリスク増加、服用過誤などにつながる状態

※3 経済産業省製造産業局オゾン層保護等推進室「フロン対策の動向について」より

(図)英国NHSの医療活動におけるCO2排出の内訳



出典：Delivering a 'Net Zero' National Health Service

- なんでも相談会事例検討会 12月11日(王子生協病院会議室)
- 地域の広場 学習会「肩こり腰痛 介護者体操」
1月16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、1・2月は休み)
※申込は訪問看護ステーションほくと(5902-7156)
- 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**
- なんでも相談会 2月25日、3月25日(王子駅前公園)

診療体制表



※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

班会予定



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)

- ▶ 1月15日 午後2時～5時 王子生協病院応接室(コープみらい豊島店2階)
- ▶ 2月19日 午後2時～5時 荒川生協診療所2階面談室
- ▶ 3月12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)

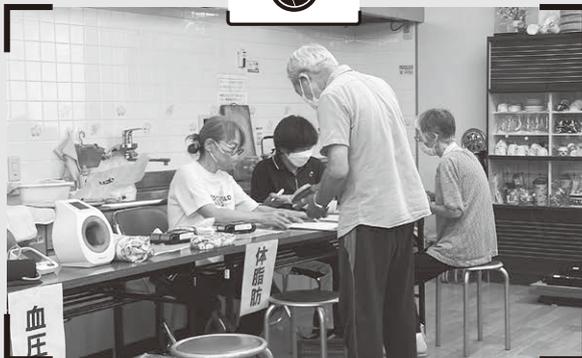
配付ボランティア
募集中

広報誌「東京ほくと」を配付していただける方を募集しています(5部～10部でも構いません)



組織部(3913-9100)

班活動
スナックアップ



10人～15人で健康チェックの後にストレッチをして「あだちらくらく体操」「リバイバルダンス」を運動します。メニューを変え、ワイワイ楽しくやっています。
はなみずき班(足立西部第2支部 田沢きよみ)

◇この病院・医院の処方せんでもお受けいたします◇

いつでも気軽に相談できるあなたのまちの薬局です。

★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。
★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	 <small>アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください</small>	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	 <small>アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください</small>	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	 <small>アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください</small>	処方せん受付FAX 03-3558-3353
わかかさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054	 <small>アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください</small>	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	 <small>アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください</small>	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	 <small>アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください</small>	処方せん受付FAX 03-3803-1004

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

☎ 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。



お知らせ 区民健診は受けましたか

40歳以上の国民健康保険の方、または生活保護を受給している方が受けられる健診です。区から届いている受診券が必要で、北区・足立区は来年1月まで受けられます。

血液・胸部レントゲン・心電図など基本的な検査が受けられます。食生活や運動習慣を含め、普段の生活がどうなのか、年に1度の体の声を聞く機会にしてもらいたいと思います。区民健診とあわせ、腹部エコー検査や骨密度検査、PSA検査のオプションもお勧めしています(自費)。

区によっては39歳以下の健診もあります。くわしくは各自治体の健診担当または東京ほくと診療所・王子生協病院健診課へ気軽にお問合せください。
(王子生協病院健診課)

生協北診療所の移転リニューアル

このたび、50年あまり地域で親しまれてきた生協北診療所(旧：北病院)の移転リニューアルが決まりました。

移転先は、北区神谷1-31-5(東十条商店街の通り沿い)になります。

内装工事はこれからとなるため、移転時期は未定です。今後の経過は、随時お知らせします。

これからも、変わりないご支援、ご協力をよろしくお願い致します。



ちょっとひとこと

- ◎生協浮間診療所でがん検診の結果、不安を払拭できる指導に感謝しています (赤羽北 水口洋子)
- ◎健康チェックで骨密度測定の数値が気になり、骨粗鬆症の検査へ行きました (堀之内 小山慶子)
- ◎赤羽東支部で「これ読んでみる?班」ができ、文庫本のまわし読みを楽しんでいます (志茂 神田節子)



阿部秀雄 著 「子どもの泣くわけ」
(二見レインボー文庫)

子どもが泣くと、親や大人は切なくなります。ときにはキンキンと耳に響き、泣きやませなければと思ってしまいます。日本が戦争を始めてから、泣くことを許されない「泣かせない子育て」をする環境となり、その時代の子育てやことわざが現在まで伝えられているようです。しかし、赤ちゃんや子どもにとって「泣く」という行為は、欲求や感情を伝えるための大切な手段です。その泣き声を親や大人がそのときの都合で泣きやませることが良いのかは考え物だと、この本を読んで思いました。

成長段階によって目的は異なりますが、子どもが泣くときはどの段階でも「親に認められたい」という気持ちがあるようです。この本で、感情に負けない知性を身につけてはいかがでしょうか。

(王子生協病院理学療法士 由川静也)

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

第435回 パズル

〈パズルのヒント〉

12月20日は「人間の○○○○国際デー」。国際社会が直面する貧困や不平等の問題に対して、人類全体の○○○○と分かち合う精神を重要視する機会とするため、国連で制定された

〈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



12月13日に行われることが多い、年1度の掃除。掃除道具として笹竹を用いて、お清めの意味をもたせる地域も



貝柱は2種類の筋肉で構成され、ヒモの黒い点々はすべて目。カロリーが低く、鉄分・アミノ酸を多く含む



最高時速150kmに達する「氷上のF1」と呼ばれる冬のスポーツ。全長1400mの氷の壁を疾走し競う



アフガニスタン原産で、江戸時代に渡来。皮だと思われ剥かれる部分は身で、店頭に並ぶものは皮が剥かれた状態



糸内豆和え

薬剤師×いんやん重ね煮料理師範
門松ひとみ



■ 材料 (4人前)

- 納豆..... 1人1パック
- 納豆についているタレ、またはしょう油..... 適量
- ① { 人参(短冊切り)..... 30g
- { 玉ねぎ(回し切り^{※1})..... 150g
- { ピーマン(半分に切って短冊切り)..... 100g
- 隠し塩^{※2}..... 少量
- さそい水^{※3}..... 1/3カップ

■ 作り方

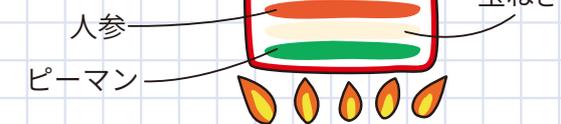
- ① 鍋に右図のように①を重ね、隠し塩とさそい水をし、フタをして強火にかける
- ② 良い香りがして、湯気が出てきたら、鍋ごと冷ます
- ③ 納豆をよく練り、その中に②とタレを入れて和える

- ※1 繊維に合わせて放射状・花びら状に切る方法で、野菜を全て同じ大きさ・同じ形に切ることができる。回しながら切る切り方
- ※2 塩を目立たない程度に微量加え、全体の味を引き立たせる調理法(少量の塩自体を指すこともある)
- ※3 野菜から水分を引き出す水

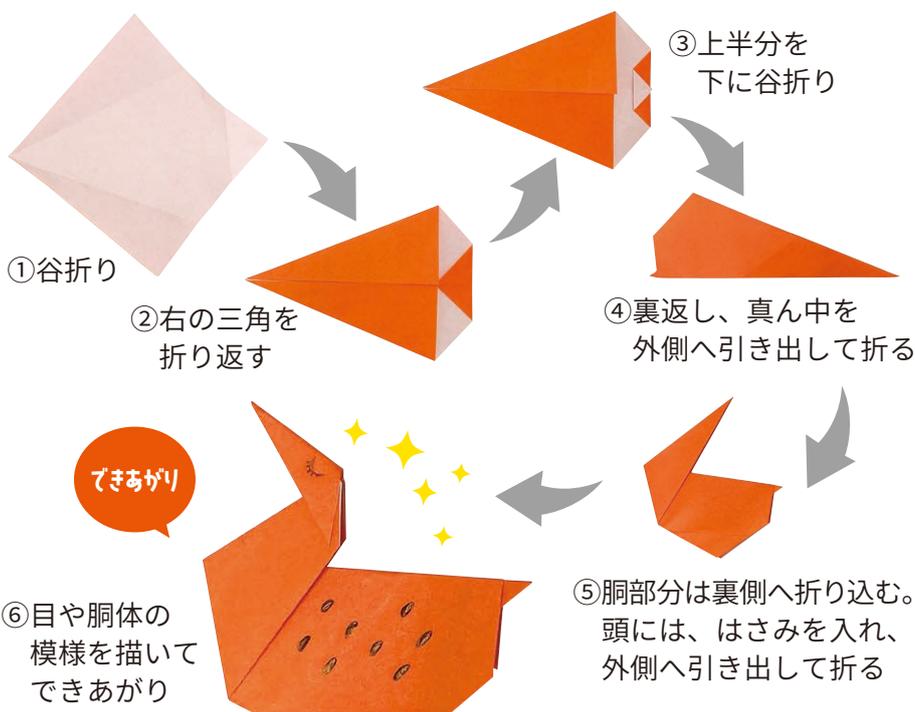


料理のポイント

①を下から上へ
重ねる



【しか
(協力：豊島1・2丁目りぼん班)】



できあがり



鎌倉・長谷寺のかわいい笑顔を見せる三体の「和み地藏」です。紅葉の落ち葉に間接的な光がさしこみ、赤みを帯びて訪れる人を癒してくれます。

(撮影/北出千萬城)