

Tokyo Fureai Medical Coop
東京ふれあい医療生協

LINE公式アカウント
登録をお願いします!

http://www.fureaico-op.info
配布停止は4面をご覧ください

生命の炎

いのち

2024年10月号 No.535

生協の現況(2024年8月現在)

組合員数=14,846名
出資金総額=410,120千円

●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3-27-12
電話 (03)3911-3630

●編集:『生命の炎』編集委員会
●発行人:百瀬 文也

メディカルキッズ・キッズクリニックが 開催されました!



8/17(土)に梶原診療所ではメディカルキッズ、
ふれあいファミリークリニックではキッズクリニックが開催されました。
小学生の夏休み企画として開催されたこの医療体験会ですが、受付開始早々に募集枠が埋まる人気ぶりでした。

梶原診療所 メディカルキッズ

22人の子ども達が集まり、お医者さん体験、ケガの手当て体験、レントゲン体験、検査技師体験、AED体験が行われました。

ふれあいファミリークリニック キッズクリニック

白衣を着た9人の子ども達が、手洗い・聴診・エコー・レントゲン・点滴・調剤の各ブースで体験を行いました。調剤の体験では、ユニスマイル薬局の方々も協力していただきました。



開催決定! 2024健康まつり

開催日時 2024年11月10日(日) 10:00~14:00

場所 日本製紙物流(株) (株)読売プリントメディア・(株)日刊スポーツPRESS構内

内容 今年も健康チェック、模擬店、子ども企画、ステージなどなど、イベント盛りだくさん!



当日フリーマーケット出店者募集!

参加費 1区画(約2m四方)1,000円
※組合員未加入の方は加入をお願いします

募集区画 30区画(申込時先着順)
※定数になり次第締め切らせていただきます。

場所 日刊スポーツ・読売新聞印刷工場公開歩道(堀船4丁目)

申込場所 ふれあい活動推進部事務所(北区堀船3-27-12)にて
16時30分まで受け付け。
※電話での受付はしておりません

※詳細についてはお問い合わせください。
お問い合わせ先
東京ふれあい医療生協 健康まつり実行委員会
☎03-3911-2005 (担当 一石)

東京ふれあい医療生協55周年イベント企画

池上彰氏による 講演会開催決定!

日時 2024年12月9日(月) 18:00~

場所 北とびあ「つつじホール」

詳細については、次号の『生命の炎』、ホームページ、LINE、Instagram、ポスターにて掲載します。

キッズ メディカル vol.131

「8年ぶりの大流行」 マイコプラズマ 感染症

特徴
主な症状として「数日間続く38℃以上の熱」「吐くほどの咳が1日中(長いと3~4週間続く)」「空咳(痰の少ない咳)などがあげられます。この感染症は肺・下気道に感染しますが上記症状の他に咽頭痛、鼻水、頭痛、関節痛、倦怠感、紅斑など多彩な症状を呈します。

治療方法
抗生物質を投与しますが一般の肺炎に効く抗生物質は効果がなく、マクロライド系(テトラサイクリン系の抗生物質を使用します(ただし、テトラサイクリン系は重篤な副作用があるため7歳以下にはできるだけ使用しません。また効果のあるはずの抗生物質を使用しても悪化するケースもある)ので注意が必要です。

予防と対策
「手洗いはしっかりと、タオルの共用は避けよう」とこれが基本です。微熱が続く、長引く咳が続くときは早めの受診をしましょう。(倉信)

各診療所医師の休診のお知らせ(10/1~11/15)

梶原診療所 外来の休診は通常通り ※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています。
東医師 10/3(木)、10/17(木) 渡辺医師 10/10(木)~12(土)
※渡辺医師の診療につきましては、お問い合わせください

宮の前診療所 外来の休診は通常通り ※詳細は診療所へお問い合わせください
東医師 10/5(土) 森医師 10/24(木)代診あり

ふれあいファミリークリニック
10/15(火)AM、10/16(水)PM、10/18(金)AM、10/29(火)PM、11/1(金)PM
2024年4月より水曜の午前が休診、土曜は第1の午前のみ診療に変更になりました。

インフルエンザ予防接種価格

	65歳未満	65歳以上
組合員価格	3,500円/回	区から郵送された予診票をお持ちください
一般価格	5,500円/回	

※小学生以下、中学生~高校生は区によって助成があります
(例)北区の場合

	1歳~小学生	中学生~高校生
組合員価格	500円/回	1,500円/回
一般価格	3,500円/回	3,500円/回

「東京ふれあい医療生協」 LINE公式アカウントのお知らせ

LINE公式アカウント「東京ふれあい医療生協」を開設しました。イベント情報やお知らせを中心に、機関紙の更新など、様々な情報をお届けします。梶原診療所の診療予約も、LINEから可能になります。ぜひ東京ふれあい医療生協LINE公式アカウントを、「友だち」追加してください。LINEの「友だち追加」画面から、「QRコード」を選択し、右のQRコードを読み込んで追加可能です。

機関紙の電子化について
生命の炎の電子化を積極的に推進しております。紙の機関紙送付が不要になった場合は下記連絡先までご連絡ください。QRコードからメールアドレス読み込み可能です。
メールの場合は、●氏名 ●組合員番号(わかれば) ●生年月日 ●住所を記載してください。
●メール宛先 ichishi@fureaico-op.com
ふれあい活動推進部:
03-3911-2005(受付時間:平日9:00~17:00)

2024年度 理事会から

1. 経営状況
2024年7月状況 総収益 1億1936万円
営業原価 693万円
その他経費 1億1177万円
営業外損益 -8万円
経常剰余 55万円

梶原診療所を始めとしていくつかの事業所の収益が戻り始めています。8月以降更なる改善を目指します。

2. 地域活動
55周年記念事業について検討がなされています。今後、55周年記念イベントに加え、地域活動をより活発に、持続可能なものとしていくためのプロジェクトを検討していきます。

3. 合併について
すずしろ医療生活協同組合との合併について東京都生活協同組合連合会・東京都を含め協議を行っております。経営改善等条件の適正な達成に向けて取り組んでおりますが、経営・運営により良い結果とするため、合併契約内容・合併のタイミングについて検討を行っています。

4. カスタマーハラスメントに対する基本方針
令和2年に「事業主が職場における優越的な関係を背景とした言動に起因する問題」に関して雇用管理上講ずべき措置等についての指針」が厚生労働省によって策定されました。近年では医療介護事業においても職員の労働環境をまもるため、患者利用者等からの理不尽な要求や暴力・セクシャルハラスメントに対して毅然とした対応が求められます。東京ふれあい医療生協におきましても内部で方針を確認し、厚生労働省の指針を参考に適正に対応いたします。

機関紙『生命の炎』名称変更 投票結果発表

機関紙2024年7月号で掲載した名称変更についての投票結果が出ました。

今のまま	114票
「いのちの炎」に変更	34票
「いのちのほのお」に変更	5票
名称そのものを変更	36票

左記の結果により、現行の名称『生命の炎』をこれからも使用していきたいと思えます。字体はこれまでも予告なく変更していることから、デザインを変えて新たな気持ちで『生命の炎』を発刊していきます。投票へのご協力・ご意見をありがとうございました。

ご意見・ご質問・紹介したい記事などございましたらお気軽にお寄せください。

宛先 東京ふれあい医療生活協同組合 機関紙編集委員会
〒114-0004 北区堀船3-27-12

TEL 03-3911-2005 FAX 03-5944-6015

MAIL soshiki@fureaico-op.com
前月の第1月曜日まで。

(11月号に掲載したい場合、10月の第1月曜日までに原稿を送ってください。)
※必ず原稿を送る方の名前、住所、連絡の取りやすい電話番号を記載してください。

知って得する 紙上「健康づくり講座」 第26講

新型コロナの現状とこれからの対策 その1

「ワクチン接種のすすめ」



梶原診療所所長
内科医
西本 明

新型コロナウイルス発生状況

これが読まれる頃には、第11波が終息しているかもしれません。今回の11波は、発生数は7月末頃がピークで1定点医療機関あたり約15人でした。これを書いている今は(9月初旬)、梶原診療所の発熱外来は連日満杯という状況で、診察室と発熱外来の隔離室とを行ったり来たりと忙しい日々が続いています。

皆さんもまだ記憶にあると思いますが、昨年8月の9波が1医療機関あたり約20人、今年1月の10波が16人でした。当時は症状があればほとんどの方が受診していましたが、今は症状があっても受診されない方が多く、11波の実質的な患者数はおそらくもっと多いと思われます。

また、重症化の指標になる入院数は1定点入院基幹定点医療機関あたり4.5人で9波を超えていました。そしてその多くは、70歳以上の高齢者です。致死率は新型コロナ発生当初は約3%で現在は約0.3%と大幅に減少しましたが、インフルエンザの0.1%に比べればまだ高いようです。致死率の減少要因は、ワクチン接種、変異株の弱毒化、治療法の進歩等があげられます。

11波の流行株はオミクロン株KP3で、8月には全体の75%を占めていました。症状は発熱、咽頭痛、咳・痰、鼻水、頭痛と従来と大きな変化はなく、最初の頃のデルタ型に比べれば味覚障害は少ないようです。またKP3は免疫を回避しやすいといわれていますが、重症化率、死亡率は今のところ上がってはいません。これからも新型コロナウイルスは型を変えて流行を繰り返すことが予測され、今後も対策が必要です。

予防と治療について

新型コロナの感染経路は飛沫感染(咳・くしゃみ・会話で飛ぶ)が多く、その他エアロル感染(換気が悪い部屋で浮遊したウイルスを吸い込む)と、まれに接触感染があります。

したがって予防は従来通り、部屋の換気、手洗い、マスクの着用、ワクチン接種です。ただしマスク着用については、感染した人が他の人にうつす予防に有

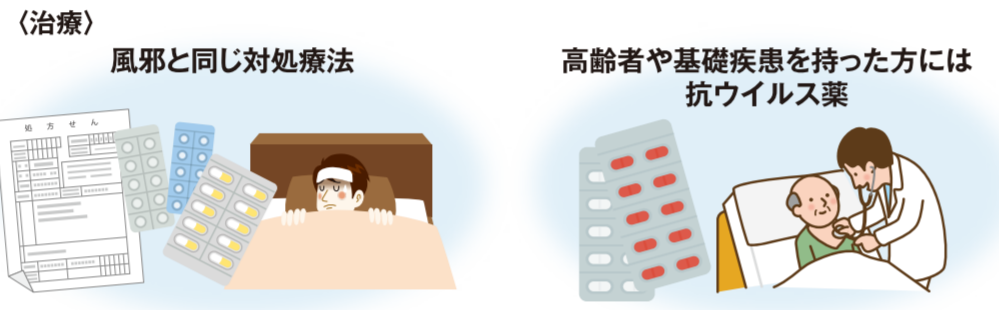


効ですが、自分を感染から守る有効性は、現在限定的と言われています。不織布マスクを隙間なくつけると効果的ですが、多くの場合隙間なくつけることは困難で、その隙間から浮遊しているウイルスを吸い込んでしまいます。

厚労省は、「屋外ではマスクは原則不要、屋内では周囲に感染を広げないために「医療機関や高齢者施設」「混雑した乗りもの」での着用、また自らを感染から守るために「高齢者」「基礎疾患のある方」「妊婦」に着用」を推奨しています。

しかし、「息苦しい」「皮膚が荒れる」「頭が痛くなる」等のデメリットもあるので「医療機関や高齢者施設」以外はご自身で判断してください。

治療は多くの場合風邪と同じ対処療法ですが、高齢者や基礎疾患を持った方には抗ウイルス薬が適用になります。しかし以前は国の補助で無料でしたが、現在は保険適用となったため1割負担の方でも6千~1万円で3割負担の方はその3倍と高額です。高齢者や基礎疾患のある方を守るためには、以前のような国からの補助が望まれます。



ワクチン接種のすすめ

10月から新型コロナワクチンの定期接種がはじまります。対象者は65歳以上の方と基礎疾患を有する60歳以上の方です。北区では72歳以上は無料、65~71歳は自己負担3500円です。ワクチンの種類は数種類ありますが有効性・安全性に大きな差はないようです。

国立感染症研究所、日本感染症学会、日本ワクチン学会、厚労省からの報告や公衆衛生分野で活躍している友人からのアドバイス、各種「ワクチン」に関する書籍(反ワクチン派の本も含む)を参考に新型コロナワクチンの有効性と安全性を調べました。詳細は次回お話ししますが、一般論としては重症化や死亡率の低下等有効性が副反応の有害性を上回っており、ワクチン接種をお勧めします。しかし個人差があるので、かかりつけ医と相談し今までの接種後の状態等を考え、ワクチン接種するかを決めてください。

(次回はこれからのコロナ対策としてのワクチンと生活改善の話を詳しくお話しします)

【作り方】

- 1 生鮭に酒をまぶします。
- 2 玉ねぎは半分にして薄切り、えのきは下の部分をカットして半分の長さで切ります。ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除き、縦に細く切ります。
- 3 ②の材料をボールに入れてオリーブオイルとこしょうを加えて、よく混ぜ合わせます。
- 4 お皿に③の混ぜ合わせた材料を半分(1人分) お皿に広げて盛り付けます。ラップをして電子レンジで30秒(500W)加熱をします。
- 5 生鮭はキッチンペーパーで軽く水気を拭き取ります。
- 6 ④の皿のラップを外して野菜の上の真ん中に⑤の生鮭を置いたらラップをもう一度かけます。
- 7 ⑥を電子レンジで2分(500W)加熱をします。
※加熱時間は電子レンジによって違ってくるので火が通っていない場合は時間を延長してください。
- 8 マヨネーズソースの材料を器に入れよくかき混ぜます。
- 9 ⑦の加熱が終わったら電子レンジから取り出して、ラップを外し⑧のソースをたっぷりとかけ、その上に小ねぎを散らしたら出来上がりです。

しょうゆをみそ(小さじ1杯が2人分)にすると1人前の塩分摂取量は0.9gになります。

- ◆野菜に油を混ぜてから電子レンジにかけると早く軟らかくなります。
- ◆生鮭以外にカジキマグロやタラなどでもおいしく出来ます。
- ◆魚の下に敷く野菜はお好みで代えてもOK!
- ◆野菜には塩を加えていませんが、こしょうを入れることで風味が感じられます。
- ◆マヨネーズは塩分が少ない調味料です。酸味とコクがあるので少ない塩分でも美味しく感じることができます。わさび以外にも練りからしや七味唐辛子を使っていたらいいでしょう。
- ◆鮭に含まれる「アスタキサンチン」は強い抗酸化作用を持っています。疲れの原因となる過剰な活性酸素の発生や働きを抑える役割があると言われています。

レンジで簡単! 減塩レシピ

「生鮭のマヨネーズソースかけ」

減塩を意識しながら簡単に作れるレシピを紹介します。旬の食材の生鮭を使った主菜です。お皿に盛ってそのまま電子レンジで加熱をしますので簡単に作れます。



- 材料(2人分)
- ・生鮭(サーモンでもOK)…2切れ
 - ・酒……………大さじ1杯
 - ・玉ねぎ……………1個
 - ・えのき……………1袋
 - ・ピーマン……………1個
 - ・オリーブオイル…小さじ2杯(オリーブ油でもOK)
 - ・こしょう……………適量
 - ・小ねぎ……………適量
- 【マヨネーズソース】
- ・マヨネーズ……………大さじ3杯
 - ・しょうゆ……………小さじ1/2杯
 - ・わさび(チューブ)…3cmくらい
- 1人分の塩分摂取量…約0.7g
※しょうゆを減塩タイプにすると1人前の塩分摂取量は0.6gになります。

おまけの話 鮭は赤い身ですが白身魚に分類されます。稚魚のうちは白いのですが、成長して海に出てアキアミ類(赤い色素のアスタキサンチンが含まれています)を食べ、それが蓄積して身が赤くなっていくのです。



かあさんの茶の間の皆さん。和気あいあいとした雰囲気伝わってきます



お茶を飲みながら思い思いの時間を過ごしていました

毎月掲載している「コープクラブおじやまします!」今回はコープクラブ(班会)ではありませんが番外編として、東京ふれあい医療生協の平原佐斗司先生が取り組んでいる地域に密着した活動におじゃましました。
※母さんの茶の間は、北区福祉協議会の「北区歳末たすけあい募金助成事業」の助成を受けて実施しています。
今回は「サロン かあさんの茶の間」のみなさんの登場です。
地域に開かれたサロン活動として13年間続いている「かあさんの茶の間」は、週に2回(梶原銀座にある東京土建北支部北東分会の事務所をお借りして開いています。おじゃました日は13名の方が思い思いの時間を過ごしていました。みなさん生まれも育ちも歩んできた人生もそれぞれで、女性も男性も本当に多種多様な人たちが集まっています。みなさんからうかがったお話のひとつひとつが心に残りました。世話人は5名。しかし、「世話人」と利用者「この間に上下関係はありません。話題を任せる人もなく、絵手紙に取り組みむ人、おしゃべりを楽しむ人、お茶を出す人、飲む人、おしゃべりを聞いているだけで楽しいという人も。欠席する人がいれば心配で連絡するので「安否確認」になっています。地域での孤立を防止するために提唱される「気づくへ、つなげる、つなぐ」見守る」の実践です。「大雨や台風のような日にこそやる。そういう日はひとりではくれないから」という世話人の言葉は心強いです。

みなさんの声

ひとり家でいたら、テレビを見ているしかないけど、ここに来たら好きなことをしゃべれる。

社協の人に紹介されてきた。1年くらいしかないのに古株みたいになってて(笑)。町屋から通ってる。

東京に来て5年ほど。家にこもっていたけど、ここでは愚痴も言えるし楽しい。東京は冷たい人が多いと思っていたが、この話は漫才を聞いているようでおもしろい。

東日本大震災の避難者として東京に来た。すっかり元気がなくなっていたがここに来て変わった。

梶原診療所の玄関に貼ってある絵手紙を見て知った。話のテンポがいいから飽きない。ストレス解消になる。

聴診器

2017年10月から始まった「オレンジほっとラウンジ」は第66回(9年目)を迎えます。『オレンジほっとラウンジ』は、平原佐斗司医師の呼びかけのもと集った6人のボランティアスタッフが毎月企画しています。今回は在宅でこそ、その人らしく自分らしい旅立ちのための心づもりがテーマ。そこで参加を希望された患者様(H・T様)のお声を一部ご紹介いたします。

「1年前の癌宣告後に初めて書いたA.C.P(アドバンス・ケア・プランニング)人生会議は既に数回書き直していますが、これからは継続しなければと思っています。二人に一人が癌、三人に一人が癌で死亡と言われていますが『癌は一種の老化現象であり、癌と戦わずにO.L.T(オリティオライフ生活の質)を確保したい』とも考えています。普段から死を意識し悔いのないように生きたいと思いますが、日々感じる老化とその先の寿命の壁をどう乗り越えるのか? 達観するにはまだまだです。望ましい在宅治療を受けるために、今から準備が必要なこと何かが伺いたいと思います。」

ラウンジでは参加者の皆様からのご質問や意見を伺い、終了後毎回企画会議を開催し、次回のテーマが決まります。事務局はオレンジほっとクリニックの職員。参加者のみなさんの声がラウンジを作っています。一緒にできるだけ住み慣れたこの地域で暮らし続けられるように、共に学び語り合います。皆様のご参加をお待ちしています。

(氏) (氏)

お知らせ Information

10月第66回 オレンジほっとラウンジ 拡大版

日時 10月30日(水)14時~16時
会場 昭和田区民センター1階第3ホール (住所:北区昭和田3丁目10-7)
テーマ 「在宅でこそ その人らしく ~自分らしい旅立ちのための心づもり~」
講師 東京ふれあい医療生活協同組合 研修・研究センター長 同オレンジほっとクリニック 東京都地域連携型認知症疾患医療センター長 平原 佐斗司
費用 無料
内容 人生の最終段階では7割の人は、自分の命やケアのことをもはや決定できません。家族も冷静な判断ができず、過剰医療を求める傾向があったり、肉親の命の決定を委ねられることで深く傷ついたりします。ACP(アドバンス・ケア・プランニング)に取り組むことは、自分のためでもあり、家族のためでもあります。

お申し込み・お問い合わせ先
下記URLもしくはQRコードから必要事項を記載のうえ、お申し込みください。
お申し込みURL <https://forms.gle/tEFGMWQ122sBAQGGA>
オレンジほっとラウンジ事務局 締切日 10/26(土)
TEL. 03-3911-2661