

組合員10,000名をめざして
出資金一世帯5万円が目標

組合員数 5,343名
出資金総額 170,095,000円
(1人平均出資金額 31,835円)

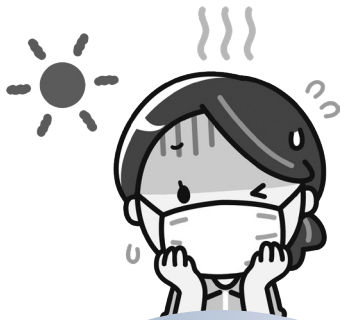
医療生協だより

隔月発行：編集——広報委員会

北多摩中央医療生活協同組合

〒184-0004 東京都小金井市本町1-17-10
TEL.042 (382) 9112 / FAX.042 (382) 9107
ホームページアドレス <http://www.kitatama.coop/>

熱中症と新型コロナウイルスを予防しよう!



暑さを避ける

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



熱中症予防行動

適宜マスクをはずす

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす

日頃から健康管理を

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



暑さに備えた体作り

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

参考：環境省、厚生労働省 令和二年度の熱中症予防行動 より

緊急事態宣言が解除され、北多摩中央医療生協では6月15日から班会が一部再開しました。

この夏はマスクをしながらの外出や運動で、息苦しさとの闘いになりそうですね。マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、着用していない場合と比べると心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど身体に負担がかかることがあります。人ごみを避けた場所ではマスクを外して深呼吸をする、エアコンを有効に使う、水分補給をこまめにするなど工夫して乗り越えましょう。

脱水症状のサイン

手の甲の皮をつまんで離した時に、元に戻るまで3秒以上(目安)かかる場合、熱中症になる手前の脱水症状が起きていると考えられます。マスク着用時はのどが乾燥しにくく、着脱の回数を減らすために水分摂取の回数が減る傾向にあります。意識的に水分補給をしましょう。

健康づくりは診から!

今年も健康診断が始まりました。早期には症状がなく、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。症状の無い病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。

自らの健康を守るためにも、まずは組合員さん一人ひとりが自分自身のからだに向き合うことが予防の第一歩です。1年に1度、定期的に健康診断を受診しましょう。

小金井市

■特定健診 ※要予約

対象者：小金井市国民健康保険加入者または後期高齢者

期 間：40歳以上～74歳

(6月1日～12月末まで)

75歳～

(9月15日～1月31日まで)

■大腸がん検診

対象者：40歳以上の小金井市民

期 間：6月15日～11月30日

健診のご予約・お問合せ

むさし小金井診療所 042-382-9111

三鷹市

■市民健診 ※要予約

対象者：三鷹市国保加入の40歳以上の方、75歳以上の三鷹市民など

期 間：2月末まで実施中です。三鷹市から用紙が送られてきますのでご確認ください。

■大腸がん検診

市民検診と同時受診

健診のご予約・お問合せ

みなみうら生協診療所 0422-48-4121



電話かけ実施中です



「お元気ですか？」組合員さんへ電話かけ(中央支部)



間隔を空けておしゃべりサロン(下連雀支部)

コロナ危機は、人類が不断に対策を講じておくべき課題があることを全国・全世界に警告した▼長いあいだ経済成長・大軍拡、強権・独裁政治が続いたが、これは昔の富国強兵政策に核・原発依存を上塗りした愚策に過ぎなかった▼愚策の推進が、医療・介護・ケア部門・社会保障を破壊した結果、社会はコロナに対してこんなにも無力なものにされていた▼この動向に抵抗し、いのちと健康、暮らしと平和を守ろうと奮闘してきた医療生協も、医師・看護師不足や経営悪化のもとで困難続きだった▼コロナへの砦であるべき医療分野が崩壊の危機にあり、いのちと健康を守る運動の中で医療生協が本領を発揮する時がやってきた▼緊急事態を口実に「補償なき自粛」を押し付け、その際に検察庁人事への介入や憲法改悪で「モリカケ桜疑惑」をごまかす政権の「火事場泥棒」行為では何も変わらなない▼7月5日の都知事選・都議補選、続く総選挙を通してどんな新しい時代を拓くのか、歴史が私たちに問いかけている。(鈴)



すべての医療機関・介護事業所への

緊急財政支援を

専務理事代行 高木広明

「このままでは病院経営は1年も持たない」5月29日、羽鳥慎一モーニングショーでショッキングな報道が流れました。新型コロナウイルス患者を受け入れている東京A病院の例を紹介。4月の収支は大きく悪化し、法人全体で2億円をこす赤字。収入減少の理由は「患者の受診控え」「手術の延期」「一部外来の閉鎖」。福祉医療機構から融資を受けているが現状が続けば1年持つのは難しいといま

す。東京民医連の調査では4月の経営実績は病院法人で4,400万円から最大2億2千万円の赤字、診療所法人でも数百万円から2千万円の赤字の状況です。

新型コロナウイルス危機に伴う医療機関での収入減少の補てんが、緊急の課題となっています。受診控えによる外来の減少、健診の延期による深刻な経営悪化で、資金ショートを危惧する医療機関が続出。今年の秋以降に想定される感染拡大の第二波に備えるためにも迅速な補てん措置を求める声が広がっています。



無料法律相談

外出自粛中の被害相談が増加

新型コロナウイルス感染症の影響で、DV(ドメスティック・バイオレンス)被害の相談が増えています。DVとは配偶者や事実婚のパートナーなどの親密な関係の中でおこなわれるもので、殴る蹴るなどの身体的な暴力の他に、生活費を渡さない、大声で怒鳴る、無視するなど、さまざまな形があり

ます。在宅勤務や外出自粛が増え、夫婦が一緒にいる時間が増えたこと、収入が減少して経済的に苦しくなったストレスなどが、増加の原因と思われる。被害者には暴力の後で優しくなる時期があることも多く、また、「お前がだらしがないから教えてやっているんだ」など

と、被害者に原因があると思いつまめる言動も多くなります。みなみうら生協診療所では月に1回、女性の弁護士がDVや離婚を含めた様々な法律問題の相談にに応じています。これを読んで「もしかしたらDV被害かもしれない」と思った方はどうぞご相談ください。もちろん、相続や

成年後見など、その他の日常生活の中での法律問題にも対応しています。どうぞお気軽にご相談ください。

特集

コロナを おさえよう

フレイル予防で健康寿命を延ばそう

しっかり歩く 筋トレもしましょう

自宅のできる運動も取り入れましょう。スクワットやかかとの上げ下げなどもおすすめです。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。



運動

社会参加

お友達とおしゃべりや食事を いつも前向きな気持ちで

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことがわかってきました。電話なども活用して友人とおしゃべりをしましょう。

栄養

バランスの良い食事 口腔機能の維持!

毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。



参考：東京大学高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブックより

わたしの過ごし方

～毎朝のラジオ体操と

太極拳と八段錦～

井の頭支部支部長 後藤ひろみ



コロナ禍のため非常事態宣言が出された期間中も、私はいつもと変わらない朝の習慣を続けました。10年余の習慣で太極拳のテープを入れたデッキを背負い、毎朝井の頭公園・西園に行きます。6時半にラジオ体操、続けて太極拳(10名)、7時から30分ほどの八段錦・健康体操の仲間の輪(40～50名)に入って、朝の清々しい大気と花や緑に囲まれて体を動かし、仲間たちとおしゃべりしながら帰宅、朝ドラを見ながら朝食です。毎朝会っているので、顔なじみです。皆さん全員がマスク姿で、時にマスクをプレゼントされたり、情報交換したり。このようなお付き合いの中で、新しく組合員になってもらうことも。

高齢者が多いのですが、皆さんお元気で明るく体を動かし、自粛生活だからこそ西園に行くことを楽しみにして参加しておられます。



医療生協があって良かった

大沢支部 岩田 健一

私の体験



数か月経過しても痛みが取れず、今度は杏林病院を予約。その日が来る前日に腰の痛みで歩けずまた救急車で入院したが、「感染症」を

起こして「手術どころか生命まで危ない」まで危ない

今から15年程前、65歳頃のことです。腹痛でみなみうら生協診療所の元岡医師の診察に通院していた時、「胆管結石の疑いです。」と救急車を手配して立川相互病院に行き手術しました。やれやれこれで助かったと思っていた。

数か月経過しても痛みが

です。」と言われバタバタするも最後は「胆嚢摘出手術」で健康体になりました。

「尿道結石手術」「前立腺がん」などになつていますが、「あきらめないで友人知人に励まされながら自分ができる日常行動は一生懸命にやるようにしています。」

介護する家族の
拠りどころに

むさし小金井診療所は「地域の皆様が安心して暮らせる医療のパートナーとして、お子様の予防接種から外来通院が困難な方の在宅医療まですべての年代の方の保健・医療・介護のご相談に応じます」を目標に掲げ、日々の業務に取り組みんでいます。また、在宅支援診療所として地域に根ざした医療の提供を目指しています。前回に続き、看護師が中心となつて活動している取り組みを紹介します。

「毎日毎日人が来て疲れてしまう」と拒否的になつてしまつたりと様々な感情が出てきま

「継続は力なり」これからも続けていきたいと思つています。

在宅医療でも外来医療でも何が必要か、何が求められているのかアンテナを張つて把握していく。その情報を基に地域で連携して組み立てていく。そうした積み重ねが必要だと感じました。

要求を把握して
地域と連携

す。そこを少しでも埋めることができれば、誰かに話すことで気分転換になれば、と始めました。参加者からは「話し足りない！次回はいつ？」「もっといろいろな話を聞きたい。」などありがたい言葉をいただいています。

安心して暮らせる 医療のパートナーに

むさし小金井診療所 看護師長 榎戸貴枝

後編

診療所を支える ボランティアさんの紹介

むさし小金井診療所 無料送迎ボランティア
太田尚之さん(武蔵野支部)

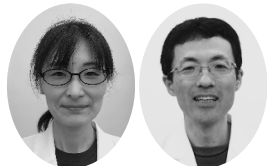
組合員を対象に無料送迎サービスを始めてから、月に7名前後の利用があり定着してきました。ご高齢や障害で通院が困難な患者さんの足となっています。家から診療所まで近くても、坂がありキビシイとか、吸引の酸素ボンベが重たいなど理由は様々です。小金井市では、まだまだバス路線が十分とは言えないこともあるようです。

私自身も、送迎ボランティアをしながら組合員のお助けの一助になっていることに、喜びも感じているところです。気軽に利用していただき、診療所に足を運んでいただければと思います。



薬はなし

夏の薬膳ドリンク



古川広志 本町薬局長



野村美絵 薬剤師
(漢方薬・生薬認定薬剤師)

古川：薬膳を取り入れた夏場にお勧めドリンクはあるかなあ？楽しみながら熱中症を予防したいんだけど。

野村：今回は、ローズマリー、レモン、はちみつを使った糖分少なめの手作りドリンクを紹介しよう。

古川：料理で肉の臭み消しとして使うローズマリーを入れるドリンクには興味があるね。

野村：ローズマリーは気分をシャキッとさせ、その強い香りは記憶力を高めるとも言われています。そしてレモンは喉の渇きや熱を冷まし、ハチミツは咳や痰、皮膚の乾燥に効果が期待できます。

古川：「気分をシャキッとさせ記憶力アップ」との謳い文句は魅力的！試したくなるね。

野村：熱中症予防のドリンクは日常の活動量で大きく異なります。大きく3パターンに分けてみました。

①デスクワークの人や活動量の低い人には、水やお茶でも構わないので意識的に水分補給をしていただきたいです。ノンカフェインでミネラル豊富な麦茶はお勧めです。

②高温環境下での仕事や運動で汗をかいた人には、0.1%の食塩水を取ることが推奨されています。これは、いわゆる市販のスポーツ飲料と同じ塩分濃度です。

③大量の汗をかいたり、下痢や嘔吐が続く身体水分と共に電解質も失われた状態の人には、0.3%の食塩水が推奨されこれは経口補水液OS-1と同じ塩分濃度です。

経口補水液OS-1の利用が手軽だね。夏を乗り切るためには、日頃から夏の暑さに負けない体調管理が大切だね。

野村：夏の養生は、中国最古の医学書、黄帝内経(こうていだいけい)に「夜は遅く寝て、朝は少し早く起きるべきである。夏の日の長さ、暑さを嫌うことなく、気持を愉快に保ち、怒つてはならない」とあります。

古川：暑さにイライラせずに過ごしたいね。それから冷たいものは胃腸を弱めるので、温かい消化の良い食物を意識した食生活を心がけたい。

野村：実は、私は甘党なんです。今回の執筆で、アイスカフェオレ、微糖コーヒー、アイスクリーム、水ようかん、冷たくて甘い物には注意しようと思いましたが！

古川：アイスクリームや水ようかんの代わりにならなければ、冷やしたトマトやキュウリ、スイカなど旬のもので水分を摂る習慣も大事だね。

手作りドリンク

～熱中症予防～



A: スポーツ飲料 (②の人向け)
水…500mL
はちみつ…大さじ1～2
塩…0.1～0.5g (ひとつまみ弱)
レモン…大さじ1～2
ローズマリー…適量 (お好みで)

B: 経口補水液 (③の人向け)
水…500mL
はちみつ…大2
塩…1.5g (小さじ1/2)
レモン…大さじ1～2
ローズマリー…適量 (お好みで)

*はちみつは1歳を過ぎてから空のペットボトルに全て入れて良く振り、冷やします。
はちみつを砂糖に代えても良いです。
ダイエットシュガーに代えるとカロリーオフになります。
美味しく飲むポイントは、よく冷やすることです。

理事会だより



第11回理事会報告

4月18日開催

【報告事項】

・3月度月次報告(経常損失269万円、累積▲3,634万円)

・人事
渡邊博専務理事 休職
高木広明専務代行

【審議事項】

・新型コロナウイルス感染症予防の対応
・総代会1号議案討議
・総代会開催の規模縮小
・2020年度予算案
・理事会交通費支給額の削減
・2月度加入・脱退の件

第12回理事会報告

5月30日開催

【報告事項】

・4月度月次報告(経常損失360万円)
・第36回通常総代会の運営
・2020年度夏季一時金要求書
・コロナウイルス感染予防に対する取り組み

【審議事項】

・借入金限度額・借入申請の件・総代会議案の件
※コロナウイルス感染予防のため、書面でのみなし理事会

読者の声

●「お元気ですか？」の電話かけの内容が載っていて、いろいろな思いや工夫が自分の今と共通していると感じた。みんな今の状況に不安を抱えつつ何とか乗り切っていきたいと思っているのです

ね。この取り組み、生の声を聞くというのはとてもいいと思いました。(小金井市・男性)

●「コロナうつを予防しよう」の記事、今の時期参考になります。ジャスミン茶を飲もうと思います。(小金井市・女性)

●一面の「コロナに負けない!!」のお気持ちですがすべてを包み込んで

だ表情がみなさん素敵ですし、心を和ませてくださいました。(三鷹市・女性)

●コロナウィルスの感染拡大がどこまで続くのか不安な毎日です。医療関係の皆様方は大変なご苦労だと思えます。健康に気を付けて乗り越えていただきますと祈っております。(小金井市・女性)

●市場原理主義と緊縮政策で全国の保健所が半減。今政策の転換期にあるように思われます。(所沢市・男性)

●みなみうら生協診療所にお世話になってます。必ず次の予約ができるので安心していきます。(三鷹市・男性)

A
B
C
D
E

作…東京保健生協 鬼子母神診療所 倉持雅臣さん

豊島区雑司が谷の鬼子母神にも散歩に來てくださいますよ
七福神参りもありますよ

1	2		3	4		5
6		D	7		8	
9					10	
11			12	13		
			14			
15				E		
		C	17			16



答えはハガキに書いて送ってください。ひとこと本紙の感想・意見をお書き願います。正解者の中から抽選で若干名の方にクオカード(五百円)を送ります。

◇送り先〒184-0004 東京都小金井市本町1の10の10
北多摩中央医療生活協同組合「医療生協だより」係
◇締め切り8月7日必着
◇発表2020年9月号
◇前回正解『リラックス』
◇当選者(数秘学)
小金井市▶高橋滋子
三鷹市▶近藤秀子
武蔵野市▶高橋みのる

A B Cの枠内の文字を順にならべてください

よこのカギ
1、竹取物語 竹から生まれたのは
6、タイガーといえば
7、表向きに出来ないこと、内緒 秘密
ご○○○○に願いますなんて例の契約の時に言ったか
9、引退、退職すること
10、解放運動、女性自身による女性の権利拡張運動、ウーマン○○
11、アニメ、○○と千尋の神隠し
12、さだまさし 著

風の立つ○○○○
14、子どもたちが使う絵画用の絵の具、安全に配慮しミツロウが材料に使われているそうです
15、大部屋が満床でやむなく○○○○に入院した場合、差額ベット料は徴収できないと通知されています
17、新型コロナ流行の影響でお金のやりくり、○○○○
○に苦勞する企業が続出

タテのカギ
1、夏、害虫対策 緑の渦巻きといえは
2、ドリアにはお米、これにはマカロニという印象、両方とも表面のチーズのおこげが美味しそう
3、三月三日の雛祭りのお菓子といえは
4、兄弟姉妹の娘のこと
5、季節の移り変わる時のこと、特に立春の前日をさすことが多い、鬼打ち豆を食べましたね
8、百万のこと、C D

の○○○○セラーは難しくなっているそうです
13、愛媛県(伊予)で栽培が広まった柑橘類、ミカンより大きくプンタンより小ぶり
14、指折り、とびきり、拔群、あの人はスポーツ界○○○○の名選手だね
16、○○の穴から堤も崩れる、小さなことでも手抜かりがあると大事になるという教えです

診療 あんない ぜひ診療所をご利用ください。

むさし小金井診療所

TEL 042-382-9111
小金井市本町 1-15-9

		月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	清河	清河	清河	西條	清河	第1・3 山中 第2 大久保 第4 金子
	在宅	喜瀬		井村	第1・3 村田 第2・4 清河		
午後 2時~4時	外来	休診	休診	清河	三浦		
	在宅	清河	清河	岸岡		玉置 清河	
夜間 5時~7時	外来				菅原		

※医師体制が変更する場合がありますので、むさし小金井診療所までお問い合わせください。※月・火・金曜の午後外来、第5土曜の午前外来は休診となります。
※エコー・胃カメラを予約により実施しています。 ※駐車場をご希望の方はお問い合わせください。

みなみうら生協診療所

TEL 0422-48-4121
三鷹市下連雀 7-1-27

		月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	榮	榮	榮 橋本(胃カメラ)	菅原	榮 土岐(整形)	榮
	在宅				山崎		
午後 2時~4時	外来	榮	菅原	榮 (隔週)	菅原	榮	
	在宅		榮	榮 (隔週)		井坂	
夜間 5時~7時	外来				谷口		

※エコー検査は予約により実施しています。
※学会等で医師が交代する場合があります。必要に応じてご連絡ください。

在宅医療の相談をお受けしています ○自宅での療養を希望される方 ○外来への通院が困難な方 ○必要時には入院の手配や各専門機関へ紹介いたします。

どの医療機関の処方せんも扱います

いつでも気軽に相談できる まちの薬局

●本 町 薬 局 小金井市本町 1の19の2 電話 042 (383) 3515

●連雀通り薬局 三鷹市下連雀 7の1の26 電話 0422 (70) 6326

薬 剤 師 募 集

介護事業所 案内

◆のがわ訪問看護ステーション
☎ 042-386-8311 Fax. 042-386-8307

◆のがわ介護相談室
☎ 042-386-6330 Fax. 042-386-8307

◆デイサービスこがねい
☎ 042-382-5519 Fax. 042-382-5519