

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 5,096名
出資金総額 167,765,000円
(1人平均出資金額 32,920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/>

秋の
強化月間

地域のいのちと健康を守る

コロナ禍でも つながりを



9月25日～11月30日まで医療生協の強化月間が始まります。この期間は、地域の皆さまに医療生協を知っていただき、生協の仲間を大きく広げようというものです。今年、新型コロナウイルス蔓延の影響により活動が自粛されていますが、感染症対策に最大限の考慮をしながら健康を守り、地域から孤立を防ぐ活動を継続してまいります。また、240人の仲間増やしと1,600万円の増資を目標に拡大行動を行ってまいります。

医療生協は組合員さんの出資金に支えられ、医療機器の購入など設備投資を行ってまいります。未加入の方には組合員加入をお勧めし、すでに加入されている組合員さんには増資のお願いをさせていただきます。地域の皆さまにとって、より使いやすい医療・介護の提供施設となりますようご協力の程よろしくお願ひします。



小金井社保協のフードドライブの様子

小金井市民健診のご案内

75歳以上の方の市民健診は9月14日から始まります(40～74歳までの方の健診は、6月から始まっています)。コロナ禍ではありますが、対象の方は受診しましょう。インフルエンザ予防接種とも重なり、混みあうことが予想されますので、事前にご連絡ください。

テレビ報道にもあるように、新型コロナウイルス以外の検査、治療、手術が受けづらくなる事例が出てきています。このよくなる時期だからこそ、感染予防をして早め早めに身体チェックを行い、必要があれば、検査の予定を立てていくことが必要です。併せて、大腸がん検診も行っていますので、この検査の受診もお勧めします。

	受診期間	費用
40～74歳までの方	6月1日～12月31日	無料
75歳以上の方	9月14日～1月31日	無料
大腸がん検診	7月2日～1月11日	500円

訪問診療も

お気軽にご相談ください



むさし小金井診療所では、約55名の患者さんを在宅で診療しています。多くの方は、「往診」をイメージされると思いますが、医療保険制度では、計画を立てて定期的に訪問し、自宅で診療をすることを「訪問診療」といい、予定外の急変などに対応してご自宅に伺い診療することを「往診」といいます。当院の訪問診療では、2週に1度訪問診療で伺い、診療時間外も看護師・医師が対応する在宅診療の体制を組んでいます。

これまで外来通院していたが、足元が不安になり在宅での診療を希望される方や、かかりつけ医が在宅医療に対応なく、近所で在宅診療を受ける医療機関を探していた方など様々な方からの依頼に対応しています。訪問診療は、村田医師、池本医師、井村医師、梶原医師が担当しています。「新規の患者さんを受けられますので、希望される方はお気軽にご相談ください。」

むさし小金井診療所 事務長 深見知克

10月から健康チャレンジスタート ロングピロピロで お口の体操!

医療生協では楽しく口腔機能アップのトレーニングができる「ロングピロピロ」を普及しています。「オーラルフレイル」とは噛む、飲み込む、話すなどの口腔機能が衰えることをいい、オーラルフレイルの状態の方は、栄養バランスが悪くなったり社会性が低下したりすることで、要介護に陥るリスクが高くなります。



「ロングピロピロ」を使って、家でも楽しく簡単に「オーラルフレイル予防」に取り組みしましょう。ご希望の方は本部または地域の運営委員にお問い合わせください。(1本600円)

TEL:042-382-9112 (本部)

政府は8月17日、月末が期限だった6都府県への「緊急事態宣言」に7府県を加え、9月12日まで延長することを決めた。ところが同じ政府が前日16日夜に、東京都・大会組織委・国際パラリンピック委(IPC)との4者協議でパラリンピックの24日開幕を決めているから呆れる。感染予防には、五輪中止、検査拡充による感染状況の把握、医療・福祉への支援と立て直し、自助・自衛に傷つく国民の暮らしと生業への手厚い補償が欠かせない。しかしこの間の「緊急事態宣言」とまん延防止措置は後手と小出しの繰り返しで、喧伝するワクチン接種も供給不全でしばしばの「弾切れ」。これは政府がオリ・パラ開催による国際的な権利の擁護と経済効果の確保を、実はコロナ感染防止よりも重要と考えているからに他ならない。五輪優先、無為無策の「コロナ対策」から「命と暮らし」を守るためには、近づく総選挙での英断と、協同の力で「命と健康」を自衛する医療生協の強化が問われている。まずは「自粛」で弱った健康を、生協の「健康チャレンジ」の「ロングピロピロ」で増進することから始めようか。(鈴)



● **ワクチン接種が2回終わり、ホッとしています。**（調布市・男性）

● **ワクチン後の生活** 私たち夫婦は2回とも腕が重いぐらいで



読者の声

● **医療生協の新体制** での出発に期待します。前役員の方々、長い間ありがとうございました。

● **自宅**でできる健康チャレンジは切り

● **鷹市・男性**

したが、義理の妹など熱が出て困ったそうです。次は51歳の娘が1回目のワクチン接種でドキドキしています。（立川市・女性）

ざいしました。村田先生のワクチン後の生活については「やりの」の思いで納得。阿部由紀子さんの記事にはこんな素敵な職員がいることを改めて嬉しく思いました。（小金井市・女性）

取って、常に意識できる壁に貼りました。（小金井市・女性）

作：東京保健生協 鬼子母神診療所 倉持雅臣さん

A						
B				E	G	
C			F			
D			9		10	
E	11	12		13		14
F	B			A		18
G	15	D	16		17	
			19	20		21
	22	C				23

豊島区雑司が谷の鬼子母神にも散歩に来てください
七福神参りもありますよ

1	2	3	4		5	6
				E	G	
7					8	
			F			
			9		10	
11	12			13		14
B				A		18
15	D	16		17		
			19	20		21
	22	C				23

CROSS WORD PUZZLE

たくさんのご応募ありがとうございます。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17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10月7日必着
◇発表 2021年11月号
◇前回正解 『スイカ割り』
◇当選者（敬称略）
小金井市 生形節子、岩根日出子、調布市 窪田久子、所沢市 矢澤昇市

A B Cの枠内の文字を順にならべてください

- よこのカキ**
- 1、歯科医師と一緒に歯科治療を行います。看護師さんと間違われることも
 - 7、社会保障制度の充実をあらわしたスローガン、○○○○
 - 8、ジュースやビールをいれる金属製の入れ物は
 - 9、山の木を伐りだす仕事の人は
 - 11、アイスやお菓子にこれつきのものがありましたね、当たればもう一個もらえます
 - 13、地面より下につくられた部屋です、
 - 15、相撲取りの別な言い方は
 - 17、オセロゲームは黒とこの陣取りゲームです
 - 19、梅雨の時期によくみられます、家を背負って動いています
 - 22、急な坂道を○○○○
 - 23、小学校で習う掛け算の覚え方です、教室に居残りで練習した記憶があります
- タテのカキ**
- 1、フランス、お菓子
 - 2、自動車の運転は教習所でまず○○免許をとらないと路上教習ははじまりません
 - 3、画家の別な言い方は
 - 4、なじみのお店の座敷はリラックスできるね、○○○○がいよいよ
 - 5、タコは8本、○○は10本
 - 6、病院受診の日だ、保険証と○○○○券
 - 10、学校で実験設備などがととのった教室、人体標本もあつたね
 - 12、MRI検査は○○共鳴映像法っていうんだって、磁石の力を利用してるんだって
 - 14、上着、下着ともに白色の服装、花嫁衣裳にもあるよね
 - 16、新型コロナ対策は○○問題だ
 - 20、華厳、袋田、那智といえ
 - 21、地球の表面の約3割がこれだそうです

在宅医療の相談もお受けしています ○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。

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	内科医	村田 (内科)	小林 (循)	西條 (内代) 村田 (内科)	内科医	第1・3 服部(呼) 第2 大久保(リ) 第4 金子(内)
	往診						
午後 2時~4時	外来				三浦 (呼)		
	往診	井村	村田	梶原		内科医	
夜間 5時~7時	外来						

※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。※糖・糖尿病 呼・呼吸器 循・循環器 内代・内分泌代謝 リ・リウマチ 内・内科

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		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。 ※臨時で受診される時には必ず事前にお電話でご相談ください。 ※土曜午前の外来はワクチン予約のみとなります。

介護事業所案内

- ◆ **のがわ訪問看護ステーション**
看護師による介護・療養相談。リハビリや医療的措置が必要な場合もご相談ください。
☎ 042-386-8311 Fax. 042-386-8307
- ◆ **のがわ介護相談室**
介護のケアプラン作成。介護に関する相談も受け付けています。
☎ 042-386-6330 Fax. 042-386-8307
- ◆ **デイサービスこがねい**
体操・レクリエーション・入浴を行います。見学などお気軽にご相談ください。
☎ 042-382-5519 Fax. 042-382-5519

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

食料支援にご協力ください

三鷹ブロックではコロナ禍で生活が厳しい方への支援・相談を始めることになりました。ご自宅にある食品(賞味期限が1ヵ月以上ある常温保存が可能で未開封の食品、缶詰・インスタント食品・パスタなど)を是非ご提供ください。

【食品回収方法】

三鷹事務所(みなみうら生協診療所2階)へお持ちください。

【受付】

10月18日(月)～22日(金)

午前10時～12時

※衣類や食器は受け付けておりません。

【相談会開催日時】

10月24日(日)

午前10時～12時

【開催場所】

みなみうら生協診療所
駐車場



豊富な経験を聞いて元気が出ました!

② 増えてくる認知症・

で数年かかる。それまでも数年前から、い

今求められること

村田先生が今考えていることとして、
① 新型コロナウイルスにどう対応するかに関してはい



コロナの質問にも答える村田医師

北支部 理事 関根優司

村田先生は、会場からの質問にときおりユーモアを交えて答え、最後に「今回医療生協の理事となるために覚悟を決めてきました。」と

村田先生と語り合う会 小金井ブロック

7月31日(土)、桜並集会所で小金井ブロック主催の「村田先生と語り合う会」が開かれ、36人が参加しました。

独居・高齢夫婦のみ世帯に關しては、「おかしいな」と思ったときすぐに対応できるように勉強会をする。

③ 皆さんが「無料相談所」になつたつもりで、街を歩いていろいろな方の情報を持つて帰ってくる。

古川・AさんとCさんの薬の重要性は吹田スコア(下図参照)を参考に

古川・AさんとCさんの薬の重要性は吹田スコア(下図参照)を参考に

古川・AさんとCさんの薬の重要性は吹田スコア(下図参照)を参考に

古川・AさんとCさんの薬の重要性は吹田スコア(下図参照)を参考に



古川広志
本町薬局長



馬場梨里花
実務実習生

コレステロールの薬の重要性(その2)

古川・AさんとCさんの薬の重要性は吹田スコア(下図参照)を参考に

＜図2＞吹田スコアによる冠動脈疾患発症予測モデル

危険因子①～⑧の点数を合計する。(点数)	(点数)
①年齢(歳)	35-44: 30, 45-54: 38, 55-64: 45, 65-69: 51, 70以上: 53
②性別	男性: 0, 女性: -7
③喫煙	喫煙あり: 5
④血圧	至適血圧 <120かつ<80: -7, 正常血圧 120-129かつ/または 80-84: 0, 正常高血圧 130-139かつ/または 85-89: 0, I度高血圧 140-159かつ/または 90-99: 4, II度高血圧 160-179かつ/または 100-109: 6
⑤HDL-C (mg/d)	<40: 0, 40-59: -5, ≥60: -6
⑥LDL-C (mg/d)	<100: 0, 100-139: 5, 140-159: 7, 160-179: 10, ≥180: 11
⑦耐糖能異常	あり: 5
⑧早発性冠動脈疾患家族歴	あり: 5
①～⑧の点数を合計	点

吹田スコア LDL-Cモデル	①～⑧の合計得点	10年以内の冠動脈疾患発症確率	発症確率の範囲		発症確率の中央値	分類
			最小値	最大値		
低リスク	35以下	<1%	1.0%	0.5%	0.5%	低リスク
	36-40	1%	1.3%	1.9%	1.6%	
	41-45	2%	2.1%	3.1%	2.6%	
	46-50	3%	3.4%	5.0%	4.2%	
	51-55	5%	5.0%	8.1%	6.6%	
	56-60	9%	8.9%	13.0%	11.0%	
	61-65	14%	14.0%	20.6%	17.3%	
	66-70	22%	22.4%	26.7%	24.6%	
	71以上	>28%	28.1%	28.1%	28.1%以上	

高血圧で現在治療中の場合も現在の数値を入れる。
禁煙者については非喫煙として扱う。

(動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版p15図1-2より作成)

理事会だより



第12回理事会報告

6月19日開催

【報告事項】

- 5月度月次報告(経常利益 四四七万円の赤字、累積 剰余五七九万円の赤字)
- 各事業所より事業報告
- 各委員会・ブロック報告

【審議事項】

- 第三十七回通常総代会の件
- 次期体制の件
- 夏季一時金の回答
- 五月度加入・脱退

第2回理事会報告

7月17日開催

【報告事項】

- 六月度月次報告(経常利益 三三万円の赤字、累積剰余八〇七万円の赤字)
- 各事業所より事業報告
- コロナワクチン接種状況
- 七月度常務理事会報告
- 六月度組織活動について
- 各委員会・ブロック報告
- 六月度加入・脱退

【審議事項】

- 二一年度生協強化月間方針
- 緊急事態宣言時の組合員活動の指針
- 理事会開催日の変更の件

【人事報告】

- 採用
- 篠田雅俊 事務 本部
- 池本卓 医師 むさし
- 小倉井診療所所長
- 退職
- 高木広明 事務 本部
- 離任
- 菅原正志 医師 むさし
- 小倉井所長

東支部 まなびや班

「病気は自己責任ではない」SDHを学ぶためのアプローチ

小金井東支部・まなびや班会は6月13日(日)「健康格差の原因―SDHを知ろう―」の読み合わせ学習会を開催しました。厚生労働省が「成人病」という呼び方を「生活習慣病」と変えたのも「病気は自己責任な

んだと強調する作戦の一環」とこのブックレットは訴えています。今、格差社会の激化の中で、これまで改善してきた世界の健康状況が後退し始めています。これを受け入れるわけにはいかな

い！と、病気の自己責任論に科学的に反論する研究がされてお

り、その成果の一つが「健康の社会的決定要因SDH (Social Determinants of Health)」の確認だとしています。

「この研究によって、病気や

貧困の自己責任論を退け、健康格差に對して、具体的政策を立てることができ

るようになった」

ので、これらを勉強すると貧困や孤立を克服するまちづくりに取り組み勇氣が湧いてくる」の

だ

トの冒頭で心を鷲掴みされます。じっくり読むと「病気は自己責任ではない」ときっぱり言い切れる自分になれる！というご紹介の学習会で、8名の参加でしまなびや班・桐山まき

武蔵野支部 熱中症訪問をしました！



80才以上の組合員さんにお手紙とマスク・飴を配りました

8月1日(日)、武蔵野支部として、80歳以上の医療生協組合員さん約80人に訪問し、熱中症とコロナにご注意を(下記全文掲載)のチラシとマスクと塩飴をセットをしてお渡ししました。訪問には、運営委員5名が参加しました。

ジリジリと焼けるような暑さの中で、注意喚起の呼びかけをして、組合員さんから「暑いのご苦労様」と逆に励まされ、こちらも元気ができました。コロナ感染拡大の中、あまり話し込まないよう注意をしながらの訪問でしたが、大いに喜ばれました。また、訪問で組合員さんの様子もうかがうこともでき、たいへん有意義でした。

武蔵野支部 理事 太田 尚之

コロナ感染拡大の中、あまり話し込まないよう注意をしながらの訪問でしたが、大いに喜ばれました。また、訪問で組合員さんの様子もうかがうこともでき、たいへん有意義でした。

こんにちは！医療生協武蔵野支部です。日頃いつも大変お世話になっております。組合員のみなさん、お元気ですか？ ご無沙汰しております。急激な暑さ、猛暑日が続く、外に出るのが恐ろしく感じられます。

武蔵野支部は、コロナ禍の中、感染者が増えこそあれ、減る気配もない中の五輪開催を危惧し、無観客でも感染は抑えられない！五輪開催は、感染蔓延の危機を国民に押し付けている。命を守れ！医療を守れ！都立・公立病院の独法化反対、病院の縮小削減反対！窓口負担増加反対！を訴えます。

この夏の猛暑日に、水分補給、熱中症への注意を呼びかけ、命と健康・安心を整えて、仲間とともに、独りぼっち、孤独にならないよう等周りに電話などで声をかけあってこの夏をのり切っていくましょ。

熱中症予防について列挙しました。ご参考にいただければ幸いです。

武蔵野支部 支部長 小川 正

私の戦争・被爆体験

三鷹市牟礼(長崎被爆者) 富岡マサヨ



私は昭和5年、長崎県生まれの91才です。現在は長男家族と一緒に、牟礼2丁目の団地に住んでいます。

昭和20年4月、女高生だったが学徒動員で大村の海軍航空機のエンジン製作の図面引き等の作業が現場でした。

8月9日の昼前、突然、ピカッと、異様な光！すぐに裏山の防空壕に向かうが、これはただならぬ、すごい光！と感しました。人々は、目を覆うばかり、悲慘な姿で、教室の床に転がされ、手当ても治療もなく、うめき声！その匂い！などこの苦しみ！のたうつ様は、目を覆うばかり、軍の許可を貰い、徒歩で2時間かけて、毎日、救護所の中学校へ通いました。瞬間値30000℃の熱線らしい！避難者の約半分は、

「長崎にすごい爆弾」・「長崎は全滅？」・でも、そういう話は、あまりするな！のご時世なので、多くは語らず、みんな諫早に避難しました。

諫早の中学校が避難所になり、みんな裸同然で、大やけどの人、血まみれの人、見るも悲惨な姿で、軍の許可を貰い、徒歩で2時間かけて、毎日、救護所の中学校へ通いました。瞬間値30000℃の熱線らしい！避難者の約半分は、

「瞬間に死んだ方が、余程ましだ！戦争はダメ！絶対にダメ！」と強く、言い聞かせました。

私は8月15日に列車の窓から引きずり入れて貰い、諫早で下車、諫早から長崎まで夢中で歩いて帰郷しました。

無料法律相談のご案内

日常生活のトラブルや相続のことなどお気軽にご相談ください。

女性弁護士が対応し、秘密は厳守します。

日にち・9月15日(水)・10月13日(水)

時間・14時~16時まで

場所・みなみうら生協診療所2階

相談費用・無料

お電話で事前にご予約ください。

みなみうら生協診療所 0422-484121

本部 042-382-9112

