

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 5,722名
出資金総額 181,305,000円
(1人平均出資金額 31,686円)

医療生協だより

5

家庭医(研修医)3年目の 角允博 医師にインタビュー

角允博(すみ みつひろ) 医師は家庭医療学開発センターの研修医としてむさし小金井診療所に勤務、今年で3年目を迎えました。3年目の今年は診療所に常勤として勤務します。現在、むさし小金井診療所とみなみうら生協診療所の医師として、外来・在宅など精力的に働いています。笑顔が優しく、フレッシュな角医師に直撃インタビューしました。

青春時代はバスケットに夢中

角 中学、高校、そして大学(久留米大学)までずっとバスケットボールをしていました。勝ち負けが一目でわかるし、ゲームの展開もすぐ早く点差があつて負けていてもあつという間に流れ次第で逆転が可能だったりで、その予測できない展開も面白かったですね。練習や合宿は本当に厳しかったですね。みんなと雑魚寝しながら話し合ったり、食事したり、あの時の経験はとても貴重だったと思います。

島民に寄り添う祖父の医師の姿に感動

編集部 医師になるきっかけは?

角 両親とも医師だったので、その姿勢を見て影響を受けましたね。特に祖父が無医村であつた隠岐島(島根県)で勤務している姿を夏の帰省時に見学して、そこで設備や体制も整っていない状況の中で島民に寄り添って懸命に働いている姿に感動を覚えました。漠然とですが医師の理想

編集部 角先生のご出身はどこですか
角 新潟県長岡市です。小学校から高校までは地元(の学校)に通っていました。子供の時代は毎日、我が家に友達10人近くも来て一緒に遊んでいましたね。

編集部 お友達から人望があつたのですか
角 学生時代は何か部活動はしていたのですか。

編集部 医師になるきっかけは?

角 やはり医師不足の中で地域の方の力になりたいという思いが強くなりましたね。家庭医は、「身近で、健康なときも病むときも困ったときにまず相談できて、家族まるごとあなたに合った医療を共に考えて実践する」ということにも大いに魅力を感じました。

訪問診療は人間として向き合う場面に

編集部 角先生は、むさし小金井診療所とみなみうら生協診療所の往診も担当されていますが、どんな感想ですか?

角 一言で言うと、患者さんの「生活を見る」「生活を治す」ことができるのではかと思えますね。生活に密着した医療であり、訪問診療です。訪問診療は「病気に向き合う」ということもありますが、むしろ「人間と向き合う」とことだと思えます。医療知識、経験も大事ですが、やはり人間として



大腸がん学習会の講師(小金井ブロック)



いつも笑顔の角 允博 先生

第34回通常総代会開催告示

北多摩中央医療生活協同組合 理事長 若松 洋

第1号議案

2017年度事業活動報告と2018年度事業活動方針決定の件

2017年度決算報告及び損失処理案

2018年度予算案決定の件

役員(理事)補充の件

役員報酬最高限度額承認の件

定款及び諸規約変更の件

他団体への加入・脱退に関し理事会の議決事項とする範囲決定の件

議案効力発生の件

以上

第2号議案

第3号議案

第4号議案

第5号議案

第6号議案

第7号議案

議案効力発生の件

以上



『戦争のためにペンは握らない』

沖縄と連帯し、安倍9条改憲を許さない三多摩のつどい



620名超が参加し、大盛況の宮地楽器大ホール



「琉球新報」政治部長 島 洋子 氏
1967年、沖縄県生まれ。1991年琉球新報社入社。政経部、社会部、中部支社宜野湾市担当、経済部、政治部、東京報道部長などを経て現職。

「沖縄と連帯し、安倍9条改憲を許さない三多摩のつどい」が3月2日、武蔵小金井駅前の宮地楽器大ホールで開かれました。今回のテーマは「沖縄でいまに起こっているか」と題し、『琉球新報』政治部長の島洋子さんが講演をおこないました。北多摩中央医療生協も呼びかけ団体の一つとなり、当日は医療生協組合員を含め、620名を超える参加がありました。

島洋子さんは、米軍基地が沖縄経済の発展を阻害する事態を連載した「基地と沖縄経済―ひずみの構造」で平和・協同ジャーナリズム基金賞奨励賞を受賞しています。島さんは、「沖縄で今何が起こっているか」について報告されました。沖縄の米軍基地問題について、23年前（1995年）の沖縄少女暴行事件をうけ、10万人が集まった沖縄県民集会の翌年に普天間基地の返還が合意され、県内に代替施設を

まいったと言います。講演では名護市長選の選挙結果と安倍政権のなりふりかまわぬ攻勢としかし、沖縄県民の粘り強い闘いの経過や基地撤去された地域では観光開発がすすみ、沖縄経済が大きく発展していることなど、政府のまことしやかに流布されている論調に反論しました。「沖縄県民の平和を守り、人権を守る運動に込めるために新聞報道の役割を発揮していきたい」と決意を熱く語りました。講演を聞いた参加者からは「とても良い

集会でした。沖縄の闘いは人の尊厳を守る闘いだと思いました」「島洋子さんの熱い思いの伝わる講演でした。沖縄を平和の島にすることが、日本の平和を守るたかいかだと思いました」等多くの感想が寄せられました。

**沖縄に連帯し
3000万署名を
成功させよう**

講演以外にも沖縄のころを歌った「カーミーズ」の歌声は多くの参加者を魅了しました。また三多摩地域で活動するさまざまな団体の代表が発言。最後に3000万署名を大きく飛躍させ、安倍改憲を阻止しようというアピールが採択されました。（専務・高木広明）

公開講座 子どものかかりやすい病気と 予防接種

健康づくり委員会

3月9日むさし小金井診療所の富永智一医師を講師に迎え、健康づくり委員会主催の公開講座『子どものかかりやすい病気と予防接種』と健康チェックが行われました。悪天候にも関わらず、赤ちゃん連れのお母さんや市報を見た地域の方が来場されました。予防接

種の目的や種類、病気の説明を受け、「予防接種のスケジュール管理は？」「りんご病は予防できますか？」と親目線の質問が続きました。その後は骨密度・血圧・体脂肪測定を行い、自身の健康も見直す貴重な一日となりました。（健康づくり委員・後藤景子）



ママも一緒に健康チェック

健康まつり盛大に開く

調布・狛江支部

4月14日（土）午後1時30分から調布駅前なたつくり会館12階において、第8回調布狛江健康まつりは開催されました。調布市報にも掲載されたこともあつて当日は開会前から

長蛇の列となり120人近く参加されました。第1部のアトラクションでは、腹話術を初め、マジックショー、フラダンスなどを披露しました。また、三線にあわせ、みんなで合唱を楽しみました。第2部は広い会場をいっぱいに使ってのお楽しみコーナー。吹き



健康チェックに長蛇の列



三線や腹話術、マジックショーのアトラクション

矢、模擬魚釣り、塗り絵あやとりなど、また自強術班が体操を披露しました。購買生協のコーナーの方々も催し物で参加されました。第3部はむさし小金井診療所の富永医師が、健康と病気についての考え方、医療生協の進める健康づくりについて講義しました。別会場で行った健康チェックでは、50人の定員を開始時間の1時30分後には予約で埋まり多くの方にお帰り頂くほどの大盛況でした。本部の三輪看護師が健康相談で応援に駆けつけてくれました。（理事・任海千衛）

早春のつどいに 22名参加

武蔵野支部

武蔵野支部では、3月24



日の午後緑町集会所で早春のつどいを22名の参加で開催しました。1部は、荒川ころばん体操のDVDを見ながら、転倒予防の体操をみんなで体験しました。15分程度の体操ですが、集中して取組めたことと、普段使わない筋肉を使ったせいもあり、「体を動かした」という達成感がありました。2部は、自己紹介から始まり組合員の出し物で日本舞踊や詩吟が披露され、美しい舞や綺麗な声に耳を傾けていました。また、ハーモニカとギター伴奏で懐かしの歌を歌い、心温まる時間を過ごしました。（常務・岡崎圭子）

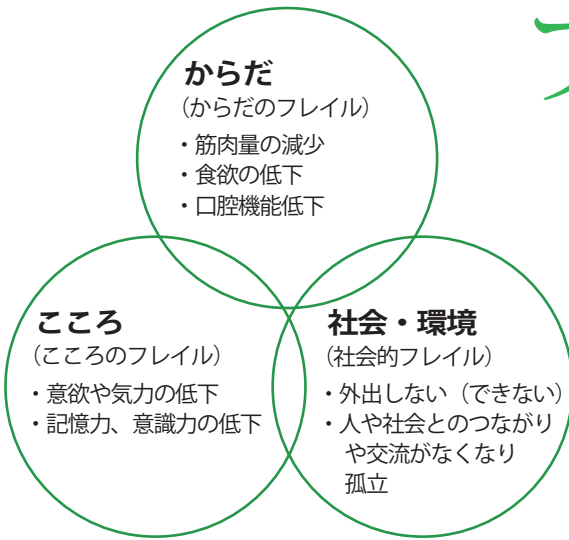


本部・組織担当 大越郁子

医療生協に加入して 良かった！と思えるように

入職して3年目となりました。地域に出ると、そこに住む人の生活や暮らしがよくわかります。組合員さん・事業所と問題意識を共有し、解決に向けたサポートができるよう、医療生協に加入して良かった！と思ってもらえる人が増えるよう、生協づくり・組織づくりに取り組んでいきたいです。

職員紹介



体を動かす



みんなで楽しく食事



地域と社会をつなげる

フレイルを 予防しよう

フレイルって何？
フレイルという言葉は、日本老年医学会が提唱し、そこから広まってきた言葉で、語源は英語のフレイルティ＝虚弱という意味です。

「介護が必要となる状態」と「健康」の中間地点。つまり、介護が必要とまではいかないけれど、様々な機能が衰えてきた状態とされています。多くの方

は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

●体のフレイル・サルコペニア

フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。加齢や疾患により、全身の筋力低下が起こる現象、または歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、身体機能の低下が起こることをサルコペニアと言います。筋肉の衰えは、転倒・骨折のリスクを高めるだけでなく、このフレイル、社会的なフレイルにもつながります。

●このころのフレイル

「転んでしまった」「青信号で渡り切れなくなった」「重い荷物が持てない」など、筋肉の衰えを感じる頻度が高くなるにつれ、現れるのがこのころのフレイルです。外出する意欲が低下する、食事を作るのが面倒…など何をするにもおっくうになってしまふ状態を言います。さらに記憶力、認知力の低下からうつ状態になったり、認知症になるリスクを高める原因の一つとなります。

●社会的なフレイル

外出をする回数が減ると、人との交流、社会とのつながりも減ってきます。周囲の目に触れない閉じこもりがち生活から孤立化につながるケースもあります。周囲の人も、心身や生活の実態をつかみにくくなるため、必要なサポートが遅れてしまう原因にもなります。

フレイル予防のポイント

フレイル予防のポイントは『運動』『栄養』『社会参加』の三位一体です。加齢に伴い進むフレイルには、筋力低下など身体的な虚弱だけではなく、社会性の虚弱やこのころの虚弱も大きく影響します。医療生協の健康づくり運動を通じてフレイル予防を大きく広げましょう。

理想は大きくて軟らかい便がスーっと(その4)



古川広志 本町薬局長

薬剤師…酸化マグネシウムと胃酸分泌を長時間かつ強力に抑える薬(商品名:タケキャブ、ネキシウムカプセル等)との飲み合わせについてです。

患者さん…併用すると、どんなことが起こるの？

薬剤師…今シリーズ(その2)の内容を思い出し下さい。酸化マグネシウムは胃酸や胆汁により吸収し難い形に変化して緩下作用を示すとお話ししました。

患者さん…つまり酸化マグネシウムは、効果を発揮するためには胃酸が必要という話でした。

薬剤師…その通り。では、酸化マグネシウムが形を変えるために必要な胃酸の分泌をタケキャブやネキシウム等で強力に抑えてしまうと…？

患者さん…あっ！酸化マグネシウムは形を変化させることが出来なくなってしまう。

薬剤師…すると？

患者さん…酸化マグネシウムの緩下作用が十分に発揮できません。

薬剤師…その通り。酸化マグネシウムで良好な排便状態だった方に、タケキャブやネキシウム等の薬が開始された後、酸化マグネシウムの効果が十分に得られず便が硬くなり、酸化マグネシウムの増量が必要となったケース、逆にタケキャブやネキシウム等の服用を中止したら、酸化マグネシウムの効果が強くなり下痢になったというケースも起こり得ます。

患者さん…では、併用してはいけないのですか？

薬剤師…絶対駄目！と言う飲み合わせではありません。ただし薬を服用する際に知っておいて欲しい情報なので。

患者さん…酸化マグネシウムが急に弱くなった気がする、又は急に強くなり下痢した気がする時に、この飲み合わせが原因でないか疑うことができます。

薬剤師…自分が飲んでる薬がどの様に影響し合っているかを知り、必要な時に、必要な薬を、必要な分だけ服用する薬物療法にしていきましょう。

理事会だより



第10回理事会報告

3月17日開催

【報告事項】

- ・2018年2月度月次報告(経常利益▲1,811千円、累積経常利益 3,267千円)
- ・沖縄と連帯し安倍9条改憲許さない三多摩の集い(3月2日)
- ・東京都生協連医療部会組合員活動交流集会(3月10日)
- ・東京民医連総会(3月16日・17日)
- ・人事報告
- ・小山珠緒(ケアマネ・介護相談室) 3月1日
- ・宇植厚子(ケアセンタ―・事務パート) 3月6日付
- ・後関千鶴(本部・事務パート) 4月3日付け
- ・2018年度春闘要求に対する回答について【審議事項】
- ・第34回通常総代会関連
- 総代会準備スケジュール
- 総代会議案(第1号議案)第7号議案
- 総代選出・支部財政清算等
- ・2017年度決算見通しと2018年度各事業所別予算案
- ・4月以降の医師体制について
- ・理事・支部長合同会議の開催について
- ・当面する課題について
- ・2月度加入・脱退の件

「認知症学習会」の報告、気負いなく報告されているお人柄、私も参加してみたかったと思います。「地域から信頼されるデイサービス」を読み、いつか見学しておきたい施設です。身近な人や私の将来を考えて思いまし

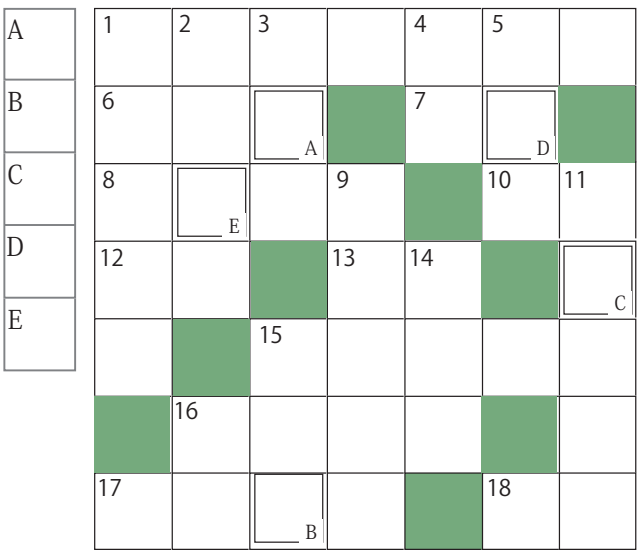


た。(小金井市・男性) 毎号「薬のはなし」を興味深く読んでいます。年齢的に飲む薬の種類が多く、「お薬手帳」で飲み合わせをチェックしていただいていることに感謝しています。(小金井市・女性) 3月の紙面(1面)は立派でした。いい紙面でした。老いても役割を発揮できるよう、例えば地域が健康で安

心して暮らせる街かどうか一斉調査をし、実態を調べるなど多様な取り組みの中で組織の活性化につながるのではと思いました。(小金井市・女性) 認知症の学習会の記事の「記憶テスト」をやってみたら、私も思いつかないかな...と思いつきながら読みました。(小金井市・女性)

武蔵小金井駅 武蔵野線 前田伴子

作...東京保健生協職員・倉持雅臣さん



ABCの枠内の文字を順にならべてください

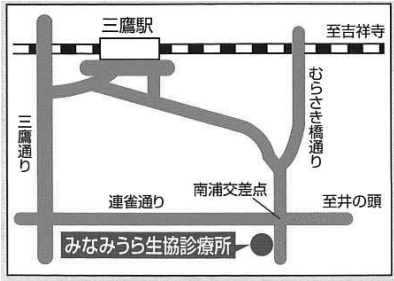
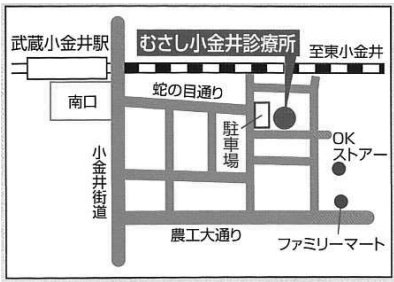
ヨコのカギ 1、オリンピックと同じ時期、地域でおこなう国際的な障害者スポーツ大会といえは 6、根本、祖先、日本人の〇〇〇をさぐる 7、食物を盛る浅い器、番町〇〇屋敷という怪談もありましたね 8、軟弱、弱い、いくじがない、反

タテのカギ 1、パルミジャーノともいうイタリアのチーズ 2、日本三大麺類といえは うどん、そば、〇〇〇〇かな

と、保険のこれがかえってききました 16、酒をついで飲む器、〇〇〇〇をか 17、年若で未熟なことをあざけつて 〇〇〇〇が黄色いという 18、詰問されて返す言葉がないことを 〇〇〇の音も出ないという

3、志を立てること、 〇〇〇伝中の人 4、〇〇の斜塔、イタリアにある世界遺産です 5、冬、軒先などに滴る水が凍って棒のように下がったもの 9、甘く煮た油揚げの中にすし飯をつめた料理、お稲荷さん 11、大声で笑うこと、漫才コンビ名にもあります 14、会計年度などを二つに分けた下半期のこと、 15、めばえてすぐの新緑の葉、運転初心者には 〇〇〇マーク 16、さいわい、 〇〇多かれと祈る ヒント、春から夏にかけてよく見られる生物の古称です

診療 あんない 詳しくは診療所窓口でお尋ねください。



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	内科・小児科 富永 内科・リウマチ 白戸	内科・小児科 角 内科・呼吸器 三浦	内科・小児科 富永 内科 吉沢 往診 白戸	内分泌・代謝 西條 内科・呼吸器 三浦 往診 白戸	内科・リウマチ 白戸 往診 角	★週に注意 第1・3・5 白戸 第2 角 第4 富永
午後 2時～4時	★注意 外来診療はありません 往診 富永 往診 白戸	内科・呼吸器 三浦 往診 角 往診 白戸	内科・リウマチ 白戸 ↓完全予約制 小児予防接種 富永 往診 吉沢	内科・呼吸器 三浦	内科・小児科 角 往診 白戸	
夜間 5時～7時	内科・小児科 富永		診療変更・休診 お知らせなど		★土曜日の診療体制が変更になりました。 ★水曜午後の小児予防接種外来は完全予約制となりました。 ★月曜午後は休診です。	

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	内科 榮 往診 角	内科 榮	内科 榮 カメラ 橋本	内科 角 往診 山崎	内科 榮 整形外科 土岐	内科 榮 (4週のみ角)
午後 2時～4時	内科 榮 往診 角	内科 榮	内科 榮 (第2・4) 往診 榮 (第1・3・5)	内科 角 往診 関	内科 榮 往診 関	往診 榮 (第1・3)
夜間 5時～7時				糖尿 谷口		

※エコー検査は予約により実施しています。
※土曜日は医師が交代する場合があります

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1-19-2 電話 042 (383) 3515

連雀通り薬局

三鷹市下連雀7-1-26 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

〒184-0004 小金井市本町1-15-9

☎ 042-386-8311 Fax. 042-386-8307

◆のがわ介護相談室

〒184-0004 小金井市本町1-15-9

☎ 042-386-6330 Fax. 042-386-8307

◆デイサービスこがねい

〒184-0004 小金井市本町1-15-9

☎ 042-382-5519 Fax. 042-382-5519

◆ケアセンターのがわ

〒184-0004 小金井市本町1-10-5

☎ 042-381-4471 Fax. 042-381-4479