

私たちは、次のことを大切に活動を進めます。一、常に地域の中の困っている人々に関心を寄せ、私たちができるところを考え行動します。毎号「私たちの理念」コーナーとして一文ずつ紹介しています。

# 健康とくらし

## 第492号 2020.4.20

毎月1回20日発行(1部50円)  
(昭和54年12月7日第三種郵便物認可)  
この購読料は、組合員出資金に含まれています。

## Dr. 武井にきく

新型コロナウイルスが世界的大流行＝パンデミックに相当するとWHO（世界保健機関）が発表し、全世界で感染者は拡大しています。見えない敵、が相手だけに、読者のみなさまも不安を感じていると思います。今回は、感染予防のために日常生活で注意すべきポイントについて、宇都宮協立診療所の武井大医師に聞いてみました。

スーパーなどの入り口に除菌用のアルコールスプレーが設置されています。入店の前後で使用するがおすすめです。入店時に使用することで、外からの菌やウイルスを店内に持ち込まないという効果があります。店内では多くの人が商品を手に取り選んでいるので、出店時の除菌はその菌やウイルスを家に持ち帰らないという効果があります。

### 除菌は行動の前後

トイレの後や食事前などだけでなく、作業の区切りや外出の後など、1日に何度も手洗いすることが習慣になるといいですね。

## 日常生活で注意すべき

# 感染予防のポイント



予防について話す武井医師

日常生活で気をつける事は？

### 基本の手洗い

人の手が触れた場所にまた別の人が触れる接触感染でウイルスは拡散されていきます。

接触感染を防ぐためには「正しい手洗い」が非常に重要です。(図参照)

トイレの後や食事前などだけでなく、作業の区切りや外出の後など、1日に何度も手洗いすることが習慣になるといいですね。

最近ではドアノブやエレベーターの押しボタン、水道の蛇口など、多くの人が触れる場所はこまめにアルコール除菌をすることが奨励されています。職場やご自宅でもぜひ実践してください。

### 咳エチケットを意識する

「くしゃみの飛沫は4m飛び、45分間空中に留まる」という研究結果があります。新型コロナウイルスだけでなく、花粉症の季節でもあります。みなさんも正しい「咳エチケット」を行ってください。(図参照)

マスクについて一言。マスクは主に飛沫を外に発散することを防ぐ効果があります。咳やくしゃみだけでなく、会話や呼吸でも空中に飛沫は発せられます。風邪症状がある方はウイルスを拡散する危険性が高いので、積極的にマスクを利用してください。

しかし、空気中に漂うウイルスを防ぐ効果はあまり期待できません。予防効果は低いとされていますのでご注意ください。

### 「3つの密」避け 心配な人には声かけを

①換気の悪い密閉空間②多数が集まる密閉場所③間近で会話や発声をする密接場面「3つの密」こういう条件が揃うとクラスター(集団)発生のリスクが高くなる恐れがあります。

換気をよくして、密集しない、会話をしないことが大事という事にもなりますが、換気はともかく、集まらない、会話をしないというのは、長く続けるとフレイル(虚弱)につながり心配です。地域で孤立しがちな人には電話で声をかけるなど、個別の対応が求められますね。みなさまの健康と事態の終息を願うばかりです。

出典：首相官邸HP

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/>

[kansensho/coronavirus.html](https://kansensho/coronavirus.html)

図

## 待合室

今月号は1面にウイルス感染予防に関する記事を掲載しています。日本においても、感染の広がりが見られます。当生協でも3、4月は組合員活動や会議等を中止せざるを得ない状況です。

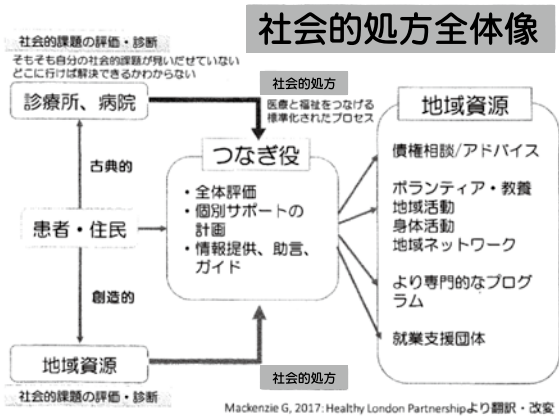
情報を得なければいけないと思いつつも、情報量の多さに疲れ、良いニュースも悪いニュースも見聞きしたくない時があります。そんな時は、BSテレビで世界の絶景、歳月を経て創られた火山、澄み切った海に囲まれた諸島など、美しい自然の映像を観るのが最近のマイブームです。自然の神秘に心惹かれます。

ドローンを使用した空撮のおかげで今は世界中どこでもなんでも映し出されます。ドローンとは「無人航空機」を指します(細かい定義は色々ありますが)。英単語の「drone」は、雄のミツバチ、ブーンという羽音を意味します。ヘリコプターの音と似ているので、そこから派生してドローンと名付けられた説もあるとかなんとか。

軍事用もしくは民生用(農業、レース、ホビー)としての活用があり、日本では主に民生用として広く知られています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため世界的に渡航や外出が制限されるいま、撮影も放送も当たり前ではないと思いがちです。影響というのは徐々に様々などところに出るものですね。学校が休校になったり、オリンピックが延期になったりと落ち着かない日々ですが、何はともあれまずはみなさまの心身の健康を祈ります。(沼)





図

「健康格差」と社会的処方⑬  
宇都宮協立診療所  
千嶋 巖 医師

社会的処方という言葉、「まだしっくり来ていない」という方が多いのではないのでしょうか。今回は最近発表された医学論文を元にお話をしたいと思います(1)。

実は社会的処方を国として実践している英国ですら地域差があるらしく、ましてや日本を含むその他の国では「まだまだ実践例を集めている段階」なのです。そこで著者は、医学論文のデータベースを使って世界中でどのように定義し実践されているかを調査しました。すると、81本もの論文を読み調べたところ、社会的処方という言葉をしつかり定義していたのはたったの1本でした。そこには「医療機関が患者さんの健康問題の原因や治療の妨げになる可能性のある社会的問題を診断し、第三者機関で社会資源の提供を受けるように促すこと」と紹介されていました。これを図で示すとこのようになります。

### 日本の社会的処方事例

著者,年	対象	事例内容
伊藤,2010	野宿、孤立経済困窮者	健康・医療・生活相談活動,生活保護申請,求職活動支援,成年後見制度支援,リバースモーグーゼ
福庭,2015	母子家庭世帯	子育て支援プロジェクト,子育てネットワークサークルへの紹介
福庭,2017	経済困窮患者	SDHカルテ,フードバンク,生活保護申請,無料低額診療事業による支援
山中,2011	ホームレス	NPO連携→自立支援,衣食住の提供
塚,2013	独居高齢者	マンションの班会
西山,2013	独居高齢者	孤独死予防のための暮らしの保健室,マンションの班会の紹介
舟越,2013	在宅療養患者 認知症高齢者	地域の班会での交流,リハビリテーション

表

更に、この定義に合致するような日本の事例を調べると表(2)のようになります。恐らくこれに似たような活動は宇都宮市内、栃木県内でもそこかしこにあるのではないのでしょうか。

ここまで読むと「医療機関を通らなければ社会的処方ではないのか?」という疑問を持たれる方も少なからずおられるでしょう。私個人としては決してそうは思いません。社会福祉協議会、地域包括支援センター、民生委員、議員、一般社団法人、NPO法人、有志の住民など、今まで社会的問題に真剣に取り組んで来られた方々は沢山の「つながり役」です。医療は今まで社会問題に深く取り組んで来なかったのではという内省があり、だからこそ「遅ればせながら、我々医療機関も一緒に取り組ませて下さい」という決意表明だと思っただけならば幸いです。

(1)西岡大輔ら 医療と社会/29巻(2019年)号 527-44.  
(2) [https://www.oran.geocross.or.jp/project/socialprescribing/pdf/socialprescribing\\_6th\\_01.pdf](https://www.oran.geocross.or.jp/project/socialprescribing/pdf/socialprescribing_6th_01.pdf)

## 台風19号被害による 医療費・介護サービス利用料免除は、4月以降も受けられます

災害救助法により、台風19号で被災された方(※①～⑤)に該当する方は、医療機関、介護事業所等窓口で申告すれば、医療保険の窓口負担金や介護保険の利用料が免除される制度が今年3月まで行われていました。

**4月以降は、①保険証と②猶予(免除)証明書(※)を窓口で提示することで、半年間窓口負担の免除を継続することができます。**

**介護保険サービスも適用になります。お住まいの市町介護保険窓口にご確認ください。**

※医療費・介護費用免除者①住宅の全半壊、全半焼、床上浸水またはこれに準ずる被災をされた方(罹災証明は不要。窓口で口頭で申告してください)②主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を追われた方③主たる生計維持者の行方が不明である方④主たる生計維持者が業務を廃止、または休止された方⑤主たる生計維持者が失業し、現在収入がない方

※「猶予(免除)証明書」は、ご加入の各保険者(国保・後期高齢者医療の方はお住まいの市町役場窓口)に申請を行う事で交付が受けられます。

出典:厚生労働省 HP [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_07392.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_07392.html)

上記連載でおなじみの千嶋先生がこの春、宇都宮協立診療所にやってきました!

## ようこそ!千嶋先生!

みなさま初めまして。4月1日から入職致しました千嶋巖(ちしまいわお)と申します。

1980年生まれの39歳です。群馬県出身で地元の群馬大学を卒業し、東京の病院で内科研修を終え、2012年にNHU栃木医療センターに赴任しました。病院勤務医として入院診療、外来診療や救急診療に従事する傍ら、生協ふたば診療所の非常勤医として週1回の在宅診療にも携わらせて頂きました。

診療に携わる中で、患者様の高齢化が確実に進んでいる事、単に病気を治すだけではなく心や生活やご家族も含めて考える必要がある事、入院するのは病や問題を抱えた人の中のほんの一部に過ぎない事を強く実感しました。

そのような折に「健康格差」という言葉を知り、目から鱗が落ちる様な想いをしました。下野新聞や生協の刊行誌などでご存知の方もおられるかもしれませんが、「在宅医療」と「暮らしの問題」にも取り組んで行く事が出来たら...と思い、一念発起し宇都宮協立診療所でお世話になる運びとなりました。

若輩者ですが、みなさまのお役に少しでも立てるよう研鑽して参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



## NY世界大会 開催中止のお知らせ

2月号でお知らせした「核兵器廃絶をめざす原水禁世界大会INニューヨーク」ですが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で残念ながら開催中止となりました。

みなさまから頂いた募金は、8月に行われる予定の広島・長崎世界大会の資金に充てさせて頂いていただきます。沢山のあたたかいご支援、誠にありがとうございました。

引き続き核兵器廃絶のため、署名や運動に取り組んで参りますので、ご協力のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 私たちと一緒に 働きませんか

医師・看護師・ケアマネジャー・介護職員(訪問介護・通所介護)・社会福祉士を募集しています。経験年数や常勤・非常勤は問いません。勤務時間等も相談に応じます。お気軽にお電話ください。

栃木保健医療生活協同組合

☎028-652-3714

HPも併せてご覧ください





# 健康が一番 163

## 85歳までいちごを作る

鹿沼市久野  
大越 正啓さん (70歳)



とちおとめの苗と大越さん

鹿沼で60年続くいちご農家。昨年10月の台風19号で、農地の大半が泥をかぶり、ビニールハウスも半分が損壊、自宅も床上浸水という大きな被害を受けました。近くを流れる思川の氾濫はこれまででもありましたが、こんな被害は初めてです。でも、友人や多くのボランティアさんが泥出しの手伝いに来てくれたり、「大越さんのいちごがまた食べたい」なんて声を聞くとかしなげればと思ひ、規模は少し減りますが、今年11月の収穫再開を目標に、妻と息子と、とちおとめの苗を育てています。

栃木のいちごは日本一と言われていますが、農家はみんなぎりぎりです。休む間もなくハウスを管理しなければ、おいしいいちごはできないのです。

私も85歳まではいちご作りをしようと思ひ、スクワットやウォーキングに励んでいます。

### 医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

## 真剣なまなざし

介護サービスセンター虹のデイサービスでは、午後の時間にみなさんで体操をおこなっています。体操をしているときの利用者さんは、いつも真剣なまなざしをしています。

いつも健康でありたいと願う気持ち、みなさんの表情を見ていると、職員も身が引き締まります。

人生の先輩から学ぶことはまだまだ多いようです。体操でみんな元気に過ごせることを願っています。

TEL 028-1652-18501

所長 榎 忠光



みんなで元気に体操

## 新しい仲間がふえました! 奨学生誕生

今年春に医学部、薬学部、看護学部に進学する新入生から奨学金の申請がありました。これから、組合員活動や診療所実習でお世話になります。見かけた際には是非お声掛けください。(学生担当: 工藤)



獨協医科大学医学部  
新1年生 大澤由佳さん

将来は患者さんの心の拠り所となり、病気や治療に対して不安を抱く患者さんの生活、命を支えられるような医師を目指しています。よろしく願い致します。



国際医療福祉大学薬学部薬学科  
新1年生 高山悠斗さん

患者さんとコミュニケーションがしっかり取れて信頼される薬剤師を目指しています。どうぞよろしく願い致します。

## お知らせ さかえを読む会 中止のお知らせ

4月18日(土)に開催予定していた「さかえを読む会」ですが、新型コロナウイルス感染拡大予防のため中止になりました。「さかえを読む会」は4月から当面中止いたします。再開する際は改めてお知らせしますので、よろしくお願い申し上げます。



## 味覚障害の原因は

味覚には甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5種類あり。お年寄りはずばが出にくいので味覚障害が多い。特に一人暮らしでは、食材数が減って亜鉛不足になりやすい。主な原因はこの亜鉛不足による。

亜鉛が多く含まれる食品は魚介類(かき、かずのこ、煮干し) 海藻類(のり、寒天) 豆類(きなこ、みそ) 種実類(カシューナッツ、ごま) 穀類(麩) 嗜好飲料(抹茶、緑茶、玄米茶、ココア) など。

新型コロナウイルスはいよいよ日本経済・世界経済にまで影響を及ぼしてきました。先月、株価が大幅に下落し、普段株にはあまり興味の無い人でも株価の大きな変動に、この先の経済の停滞を心配する声が出ています。

店員に感染者が出たコンビニなどのお店は営業を休止する事態になり、われわれも不要不急の外出は極力避けるなど、日常生活にも影響が及んでいますね。

健康とくらし編集会議も一堂に介する事を控え、初めてサテライトワークで進めましたが、このような事態が早く終息することを願っています。(酒)

### 宇都宮協立診療所の外来診療表

●火・水・金の外来は4時30分までの受付となります。夜は医師研修のため休診になります。  
〒320-0061 宇都宮市宝木町2-1016-5 TEL028-650-7881 FAX028-650-7884

	月	火	水	木	金	土
AM9:00 ~ 11:45	武井(予約) 関口 植木	関口(予約) 天谷 神山	軽部(予約) 関口 植木	軽部(予約) 関口 植木 神山 北岡(内視鏡)	軽部(予約) 関口 植木 神山 千嶋(内視鏡)	交替制 内視鏡(予約) 上原
PM3:00 ~ 6:00	軽部(予約) 関口 千嶋 植木	千嶋	東山 植木	千嶋 軽部 (18:00~予約)	軽部(予約) 金曜担当医	AM11:45まで受付 午後休診
	PM6:00まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	PM6:00まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	

予約の変更や診療時間のお問い合わせなどは、朝9時から夜7時までの間をお願いします。電話での診察予約はできません。来院時、窓口をお願いします。○休日の受診のときは、必ず前もって電話でご相談ください。○夜間は、「宇都宮夜間休日救急診療所」をご利用ください。

### 生協ふたば診療所の外来診療表

〒321-0164 宇都宮市双葉1-13-56 TEL028-684-6200 FAX028-684-6208

	月	火	水	木	金	土
AM8:45 ~ 11:45	①天谷 ②北岡 ③鈴木	①武井 ②北岡 ③鈴木 (訪問診療)	①天谷 ②鈴木	①天谷 ②鈴木 訪問診療(千嶋) 訪問診療(北岡・隔週)	①天谷 ②北岡 (~10:30まで予約)	交替制 北岡・天谷 鈴木
PM4:00 ~ 6:00	①天谷 ②鈴木	①軽部(予約) ②天谷	休診	①天谷	交替制 関口(第1,3) 北岡(第2,4,5)	休診



# お世話になりました

3月で宇都宮協立診療所(以下、協立)を離れる田醫師と、川口医師にごあいさつをいただきました。ありがとうございました。優しく頼もしいお二人の益々のご活躍をお祈りします。

## Dr.コトローのように

田 一秀 医師  
ちん いるす

協立で働き始めてあっという間に4年が過ぎました。時が経つにつれて顔馴染みの患者様が増え、気軽にお話もできるようになりました。元々Dr.コトローのような医師を目指しており、家庭医療を学ぶ目的で宇都宮にきました。昨年無事家庭医療の専門医となり、コトロー先生にも僅かながら近づけたような気がしています。協立で働く時間が長くなるにつれ、より地域に根差した診療と皆様の温かさを日々実感しています。これから長い医師人生の中の貴重な期間をこの地域で働けた事、皆様の支援に感謝致します。

## また戻ってきます

川口 雄史 医師

昨年の9月から半年間お世話になりました。多少ひいき目な見方かもしれませんが、本当にいい診療所だなあと終わりを間近にして思っています。

短い期間でしたが、とても印象に残った症例があります。訪問診療でお伺いしている方で、退院前の病院主治医の先生とのやり取りでは、「もう先は長くないかもしれない」と考えていましたが、家に帰った途端、別人の様に元気になられ、今でも明るい家族に囲まれてとても楽しそうに暮らしていらっしゃいます。これまで病院での医療しか見てこなかったもので、家で暮らすことの大切さを身に染みて実感しました。日々の外来でみなさまとお話をしているも、家族や友人・地域とのつながりの重要性を感じています。

4月からはしばらく他院の救急科で研修を積んだ後、元々務めていた栃木医療センターに戻る予定です。週に1コマ訪問診療という形で引き続き協立と関わらせて頂く予定です。今後ともよろしくお祈りします。



組合員のみなさまへ

2020年3月23日付

## 新型コロナウイルス感染拡大に伴う対応について

新型コロナウイルス問題ではみなさまも不自由をされていると思います。栃木保健医療生協では、当面4月末まで基本的にすべての組合員活動を中止にすることとし、活動休止中の注意点を以下の3点に整理しました。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

- 1 組合員に関するすべての会議(委員会、支部の会議、班会等)、行事を基本的に中止します。班会等への職員の派遣も当面見合わせます。最小限の打ち合わせなどは十分注意(①換気、②密集しない、③不特定多数を集めない)して実施を主催者が判断してください。
- 2 日常生活で気をつけるポイント、①小規模患者集団(クラスター)の発生を避ける対策が重要です。「換気が悪い」「人が密にとどまって過ごす空間」「不特定多数の人が接触する恐れのある場所」は危険であることを理解する。②自分のできる感染予防策(手洗い・除菌・咳エチケット)を実施してください。
- 3 お出かけや人が集まることが制限されることでの弊害が心配です。みなさんの周りの独居生活の方や気になる方に電話や、場合によっては訪問して声を掛け合うことも大切です。地域活動部は地域の支部とも協力して声かけや地域訪問を実施します。

5月以降の活動再開については、その時点の状況で判断させていただきます。健康への不安や日常のお困りごとは、近くの医療生協の事業所や医療生協本部にお寄せください。

栃木保健医療生活協同組合 地域活動部  
☎028-652-3714

北西支部と南支部の囲碁班の対局交流会が、ここにハウス(北西支部)を会場にして7名の参加で行われました。それぞれの囲碁体験は様々で、職場で覚えたり、碁会所で研修したりとのことでした。お互いに自分の力量を紹介し、総当たりで対局しながら親交を深めました。これだけで終わるのではなく、また再会し対局しよう!と意見が合致。次回は南支部で行おう、ということになりました。〇〇杯対局などの意見も出されて盛り上がり、次回も楽しみだという声と期待が広がりました。(2/3)

**囲碁班(南)×碁班(北西)**

**はじめての対局交流会**

楽しみながらも真剣勝負です!

組合員のいきいき活動

## ナンプレクイズ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
			3					4
	7		2	5	6			
8	6				1		5	7
					2	9		
		9		3		4		
		8	5					
7	8		1				3	4
				7	6	3		2
	1				4			

縦列、横列、9つのブロックには1~9の数字が入ります。答えがわかったら、下記の方法でご応募ください。正解者の中から抽選で3名の方に図書カードをプレゼント。紙面の感想や身近な出来事などをお書き添えください。~応募方法~メール、FAX、切り取ってはがきに貼る、封筒に入れて郵便投函、両診療所窓口へ名前と住所を書いてご提出ください。ご質問は028-652-3714(沼尾宛)まで。

※当選者名と読者の声は、紙面に掲載させていただく場合があります。ペンネーム希望の方は明記してください。応募締切5月15日<消印有効>

「健康と暮らし」編集委員会(栃木県医療生協内)  
〒320-0061 宇都宮市宝木町2-2554-14 TEL028-652-3714 FAX028-652-3653

## クイズの答えと当選者

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	1	5	2	7	4	8	3	9
8	3	7	6	9	1	2	5	4
2	9	4	5	8	3	1	7	6
9	2	8	7	3	6	4	1	5
3	7	1	4	2	5	6	9	8
4	5	6	8	1	9	3	2	7
1	4	9	3	5	8	7	6	2
7	6	3	9	4	2	5	8	1
5	8	2	1	6	7	9	4	3

漢字クイズ当選者  
那須塩原市 角田富美子さん  
宇都宮市 岡田溢子さん  
となりのななちゃん

今月は3名の当選者に図書カードをお送りします。多数のご応募ありがとうございました。

**短歌**

買溜めの列に並べぬ足腰の母の不安をニュースが煽る

満開の桜に積もる雪の町 解けぬ外出自粛要請 宇都宮市 菊池洋勝さん

子規にならない甘き柔らかみかんむく 至福の時よ春はまた来た 佐野市 猪瀬清美さん

**俳句**

立春や畑の黒猫身を沈む 宇都宮市 澤井好明さん

川柳

ほろ酔いも年季がいと下戸に言い 柳 柳 ゆらゆら登

**読者の声**

健康の秘訣として、食事の好き嫌いはいはしない、健康的な生活を送りたい。私もお料理が得意な記事が載っていいですね。私もお料理が得意な記事が載っていいですね。私もお料理が得意な記事が載っていいですね。

**読者の声**

健康の秘訣として、食事の好き嫌いはいはしない、健康的な生活を送りたい。私もお料理が得意な記事が載っていいですね。私もお料理が得意な記事が載っていいですね。私もお料理が得意な記事が載っていいですね。

【投稿の募集要項】 柳柳・俳句・短歌・写真・絵手紙・紙面の感想や日常のつぶやきなどの投稿を募集しています。/毎月の投稿締め切りは、掲載号の前月20日です。/投稿される方は、お名前(匿名やペンネーム希望の方は明記してください。記載がない場合は本名での掲載となります)、住所、連絡先を明記してください。/感想やご意見などは、文章を変えずに編集させていただくことがあります。掲載作品は原則として返却いたしません。返却希望の方は必ず投稿時に申し出てください。/投稿先:右記へ、はがき、FAX、メールで「健康と暮らし」編集委員会 栃木保健医療生活協同組合内 FAX028-652-3653 メール:chiiki@tochigioken.or.jp