

私たちは、次のことを大切にして活動を進めます。
一、互いに支え合い、学び合い、健康になるための取り組みをおこないます。

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497号 2020.9.20

発行所 〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14
TEL 028(652)3714 FAX 028(652)3653
発行人/関口 真紀
印刷所/下野印刷株式会社
<https://www.tochigihoken.or.jp/>



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。

診察室を飛び出して

～ふたばの地域医療～



昨年4月から生協ふたば診療所(以下:ふたば)で働く鈴木忠広医師。1年以上が経ち、現在の心境や地域医療の実践についてお話を伺いました。

ふたばと地域のつながりを感じた

勤務当初は分からないことだらけでしたが、地域住民のみなさんに支えられて徐々に診療に慣れて、患者さんの名前と顔が一致するようになり、土地のことも分かるようになりました。

診療以外にも、昨年は緑ヶ丘ふるさと祭りや健康まつりに地域住民のみなさんと一緒に楽しく参加させてもらい、ふたばと地域の強いつながりを感じるようになりました。今後も北岡先生、天谷先生のご指導のもとに、診療所スタッフとともに日々の診療を行っていききたいと思えます。

子どもから高齢者まで

地域包括ケアは高齢者に重点が置かれがちですが、ふたばでは子どもを含めた全世代に対しての地域包括ケアを実践しています。介護カフェや認知症ケア懇話会の他に、子ども企画では当院のスタッフだけでなく地域住民のみなさんにも協力いただき、子ども達と一

緒に学校の宿題やレクレーションをしてお昼ご飯を食べべてみんなで一緒に楽しむ時間を過ごしています。これは子ども達の居場所作りや診療所受診に対するハードルを下げる狙いもあります。



2019年12月 子ども企画に参加する鈴木医師

研修医の受け入れも

昨年度から初期臨床研修医を受け入れています。多職種の方々に協力してもらい研修を行っています。その中でも患者さん個人や環境の社会要因を気にかけるながら、特に全身を診ることに、いつでも何でも診ること、断らないこと、必要な専門科に紹介すること、その人を最期まで診ることの必要性・大切さを伝えていきます。

地域が医療者を育てる

実際に地域で仕事をしていると、医師が患者住民を支えていると思われがちですが、地域活動に参加することや多職種が連携することや逆に住民・行政・スタッフを含めた多職種に支えられていることに気づきます。医療関係者だけでなく、住民・行政・多職種が協働することで地域医療づくりが地域づくりにつながり、魅力ある地域をつくりたいという地域医療のやりがいを感じています。

昨年度から開始のため研修医数はまだ少ないですが、研修後の研修満足度はほとんど『大変良い』と。『将来診療所で働いてみようと思えますか』との問いには、大半が『働いてみたい』と答えてくれました。

多くの医療者は志した時の像が少なからず地域医療にあり、短期間でも現場で地域医療を行い、既存の資源を活用し伝える事で地域医療マインドをさらに培う事ができるのではないかと感じています。手間と時間はかかりますが、今後も地域全体で医療者を受け入れ育てることで、診療所内だけでなく地域全体を盛り上げ、その中から実際に地域医療を志す医療者、ふたばで働いてみたいと思ってく

れる医療者を増やしていきたいと思えます。

一緒に考え一緒につくる

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止によって外出の機会が減り、人と会うことが少なくなってきたり、地域における様々な集まりや活動が中止・延期せざるを得ない状況となり、人との繋がりが希薄になることが心配されます。そのような中でも地域のつながりや人とのつながりを絶やさないことが大切です。いつでも、何でもちょっとした声をかけてください。一緒に考え、一緒にできることをやってみましょう。

ふたばでは現在、小児予防接種外来の予約も受付けています。子育ての悩みなども気軽にご相談ください。(028-684-6200)



2019年8月 子どもへの優しいまなざし

待合室

2020年7月28日、東京高等裁判所は特養あずみの里業務上過失致死事件の控訴審で長野地裁松本支部の一番有罪判決を破棄し、逆転無罪判決を言い渡しました。そして同年8月11日、東京高検は上告せずと発表しました。

2013年12月、あずみの里の入所者がおやつを食べ意図不明になり、約1カ月後に亡くなる事故がありました。1年後、検察は同じフロアにいた准看護師を「注意義務を怠った」として業務上過失致死罪で起訴。一番では、入所者がドーナツをのどに詰まらせて窒息したと認定し、ドーナツを配ったことがおやつ提供を認め、業務違反にあたるとしました。

人材不足と高齢化社会で逼迫する介護現場の現状を知らず、一個人に責任を押し付けた不当な裁判です。一番を受けて、リスク回避のためにおやつ提供を止めた施設も少なくありませんでした。『介護の未来がかかった裁判』として、栃木保健医療生活協同組合の支援を受けて参りました。組合員のみならずにも沢山のご署名をいただきました。ご協力ありがとうございました。

その結果、控訴審判決では入所者に嚥下障害はなく、ドーナツで窒息することは予見できず、准看護師におやつ提供の形態確認義務はないと過失を否定しました。

裁判長は、「食は精神的な満足感や安らぎを得るために有用かつ重要であることから、その人の身体的リスク等に依りて幅広く様々な食物を摂取することは人にとって有用かつ必要」と述べました。食は生きる楽しみの一とつであり、介護現場が日々追及する『最期までその人らしく過ごせる自由』の重要性を認めたのです。無罪判決に安堵すると同時に、入居者の方のご冥福をお祈りし、ご遺族にお悔やみを申し上げます。

「健康格差」と社会的処方①⑥

宇都宮協立診療所 千嶋 巖 医師

今回は社会的孤立や孤独予防・軽減の取り組みに関して知られていることをご紹介します。

一人より集団で、専門職より地域のみんなと

専門職による自宅訪問よりも、趣味活動や運動、お喋りの会などの集団への取り組みの方が効果的であるとされています。様々な人が出入りする場に「ゆるやかな温かい絆」と言えるような人との出会いやつながりを広げることになります。

「〇〇限定」よりも「誰でもおどろ」

対象者を孤立しがちな人に絞った取り組みと、対象者を限定しない取り組みを比較すると、後者の方が効果が現れやすいと言われています。ただしこれは対象者を絞った取り組みが無意味だと言っているわけではなく、孤立しがちな人よりもある程度交流のある人の方が、人とのつながりを作りやすいためと考えられています。

「助けてもらう」よりも「誰かを助けてあげる」

人とひととのつながりや支援は誰にも欠かせないものです。しかしそれは「一方的に受け続ける」ことよりも、「時には受け、時には与える」ところの方が、気持ちも鬱々せず健やかであると感じられた

「地域のつなぐ」の効果

今から10年ほど前に述べた趣味活動、運動、趣味の会、お喋りの会に関する大規模な調査が行われました。参加する活動の種類が多いほど、参加する頻度が高いほど孤立しづらくなりますが、「年数回・1種類だけでもいいから参加すると、孤立しなくなる」という人も少なくないという驚くべき事実がわかりました。たった年数回でも集まる機会があることはそれだけでも大変素晴らしいことなのです。

行きすぎた「地域のつながり」は禁物

先ほど述べた地域のつながりは、「ゆるく温かい」程度が心や体の健康には良いという報告もあります。強すぎる地域のつながりは時に「しがらみ」などと呼ばれ、負の効果をもたらすことにもなりかねません。

いかがでしたか?皆様の地域にはどのようなつながり・集いの場があるでしょうか。是非お調べになってみてください。

参考文献:高齢者の社会的孤立と地域福祉, 齊藤雅茂, 明石書店, 2018年.

フードバンクにご協力ください

栃木保健医療生協ではフードバンクうつのみやの活動に協力しています。

ご家庭にストックしている食材で、消費期限が1か月以上ある食料品(生鮮食品は除く)をご提供ください。

フードバンクで集められた食料品は、子ども食堂や児童養護施設、ひとり親家庭など生活に窮する方たちへの支援に役立てられています。栃木保健医療生協は子ども支援を目的にした「SUN SUN プロジェクト」などに参加しています。食料品は医療生協の各事業所でも随時受け付けています。

フードバンクについてもっと知りたい方はこちら <https://fbu2189.org/>



コロナ対策強化を県と市に陳情

8月11日(火)、当生協の宇都宮4支部(北西、南、中央、東)連名で宇都宮市議会に陳情書を提出し、議長、副議長と懇談しました。陳情した事項は以下3点です。

- ① PCR等検査体制の抜本的強化と、陽性者を隔離・保護する体制構築を図ること。
- ② そのために、保健所の増設や専門職員を増員するなど、保健所の機能強化を図ること。
- ③ 政府に対し、財政支援を強く求めること。

8月17日(月)には、栃木県議会には、「コロナ禍で収入を減らし経営が困難になっている医療機関・保険薬局・介護事業所への財政支援を求める意見書を国に対して提出すること」を求め、栃木民医連として陳情書を提出しました。市民の安全安心がまもられるまちづくりを望みます。



栃木県議会訪問(8/17) 左から
レインボー薬局: 宇賀神守
医療生協: 宮本進専務
栃木県議会: 相馬憲一議長
北西支部: 齊藤千恵支部長
栃木民医連: 齊藤真一



市議会訪問(8/11) 左から
医療生協: 宮本進専務
宇都宮市議会: 櫻井啓一議長
宇都宮市議会: 塚田典功副議長

なぜ君は病に...

社会的処方 医師たちの挑戦

2019年11月から断続的に特集されてきた下野新聞の不定期連載『なぜ君は病に』社会的処方医師たちの挑戦』で、2020年8月6日に無料低額診療事業について特集し、宇都宮協立診療所の相談員、日下部実さんの活動が紹介されています。

同特集の発端になったのは、栃木保健医療生協理事長の関口真紀医師ら数人の医師がSDH(健康の社会的決定要因)の勉強会を始め、やがて宇都宮市医師会の会長が加わり、同医師会内に社会支援部ができたことでした。

コロナ禍は人々のくらしを直撃しています。社会的な支援が届かなければくらしが成り立たない人がみなさんの周りにもいるかもしれません。くらしや医療・介護のことでお困りの方は気軽に相談ください。

下野新聞の特集『なぜ君は病に』社会的処方医師たちの挑戦』はこちらから閲覧できます。
<https://www.shimotsuke.co.jp/feature/social-prescription/>

栃木保健医療生協 ☎028-652-3714

生活支援につなぐ医療

— コロナ禍、高まる必要性



栃木保健医療生協 理事長
関口真紀医師



宇都宮協立診療所 相談員
日下部実さん

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

絵入りのマイバッグ作り

レジ袋が有料化となつて、エコバッグが注目されるようになりました。そこで、デイサービス虹ではマイバッグ作りをおこないました。布用の絵具を使いステンシルの要領で作りました。利用者のみなさんは自分のオリジナル性を出そうと考えを巡らせていました。これを持ってお買い物に行ける日を楽しみにしています。

所長 横 忠光
☎028-652-18501



鮮やかなあさがおを描きます

健康が一番 168

夫婦で食事改善!

岩本秀子さん(北西支部)

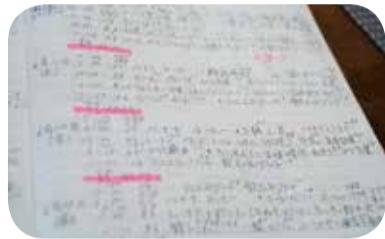


お庭の手入れも毎日の日課です

夫(岩本徹副理事長)が60歳の頃に糖尿病を患いました。その際、病院で栄養士の方から栄養指導を受けたことをきっかけに、夫婦で食事を見直すことに。

いわゆる「レコーディングダイエット」といいますか、毎日の食事をノートに記録しています。その日にあった出来事も一言メモの様に書いてあるので、日記代わりでもあります。書くことで気持ちの整理もできますし、見返すことで食べ過ぎた翌日は気をつけよう意識することが出来ます。

朝は軽食、昼は好きなものをつぶり、夜は18時までに食べる、食べてから12時間は食べないようにする、1日10000〜18000カロリー摂取を目安に献立を考える、出汁を取る、など心がけています。病院でいただいた栄養本を参考にしていますが、そろそろ買い替えないといけませんね。徐々に体が改善され、私は3年で10キロ痩せました。結婚して52年が経ちます。これからも夫婦で健康に日々を過ごせるように、食事の記録は続けていきたいと思えます。



実際のノート これまでに15冊は書きました

あの夏を繰り返さないために

8月9日(日)は長崎に原爆が投下された日。オリオン通り商店街シンボルロード交差点にて、「平和の波」行動(原爆パネルアートと署名活動)を行いました。原水爆禁止宇都宮市協議会の呼びかけのもと、医療生協と栃木民医連の職員組合員も参加。短時間でしたが興味をもっていただき、署名は30筆以上集まりました。長崎に原爆が投下された時刻11時2分には参加者全員での黙とう。亡くなった被爆者の方へ追悼し、これからの平和を祈りました。
栃木民医連 斉藤真一



市民へ署名のご協力を呼びかけます

暑い夏も一段落

奨学生学習会再開

しました!

短くなってしまった夏休みも終わり、奨学生の学習会がWEBで再開しました。それぞれの大学では、WEB講義や対面授業など講義が再開しています。

奨学生の学習会では「社会のことや、困っている方をどう支援していけばいいのか?」日本や各自自治体が、よりよい社会を創る方向で政治をおこなってこれることが大切であること」を学んでいます。

学生担当 工藤鉄明



秋のインフル同時警戒

新型コロナは、空気が乾燥し気温が低くなる秋から冬にかけてさらなる拡大が予想される。困るのはインフルエンザとの同時流行で両者の区別が付きにくいことだ。高齢者は命にかかわるので、インフルエンザワクチンを早目に受けておくことをお勧めする。それから皆さんが今励行している①手洗い②人と人との距離を保つ③マスクを着けること、などはインフルエンザ感染防止にとっても有効です。

今年も早3分2が過ぎました。新型コロナウィルスが今尚猛威を奮い、感染防止のため建設的な活動が出来ないまま虚しく時間が経過しています。組合員のみなさんは自粛生活が続き、きつとストレスが溜まっていることでしょうか。そのストレス解消に少しでも明るく前向きな話題を「健康とくらし」でお届けしようとして願っているのですが思うようにいかず申し訳ありません。みなさんのご意見や体験を短くお寄せください。「読者の声」欄で紹介したいと思います。

編集後記

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 関口 植木(予約) 軽部(内視鏡)	関口(予約) 池田 天谷	軽部(予約) 関口	軽部(予約) 関口	軽部(予約) 関口	交替制
PM3:00 ~ 6:00 軽部(予約) 関口 千嶋	千嶋	東山	軽部(予約) 千嶋	軽部(予約) 木曜担当医	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、窓口でお願いします。○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。

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策中のため診療体制が変更になることがあります。

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 北岡 鈴木	武井 北岡	天谷 鈴木	天谷 鈴木	北岡 天谷	交替制
訪問診療(天谷・鈴木)	訪問診療(北岡・天谷・鈴木)	訪問診療(北岡・天谷)	訪問診療(北岡・天谷・鈴木)	訪問診療(北岡・天谷)	
PM4:00 ~ 6:00 天谷 鈴木 (14:00~15:00小児外来予約)	軽部(予約) 天谷	休診	千嶋	関口	休診

2020健康チャレンジ

2020きつずチャレンジ

健康習慣づくりに取り組みましょう！

チャレンジシートから健康づくりに関するコースを選択して1カ月間挑戦(きつずは2週間)。お家で出来る健康習慣づくりのきつかけにしませんか？
付属の報告はがきを提出した方全員に記念品プレゼント。参加費は無料です。



班会や医療生協本部や診療所等でチャレンジシートを配布します！ご希望の方には郵送いたします。

【お問合せ】

栃木保健医療生協 健康づくり委員会

電話：028-652-3714

組合員のいきいき活動



広島の高校生が原爆の体験を元に描く(ふたば診療所)



ガイドラインを説明しています(矢板班)

様々な取り組みの様子を写真でお届けします！

生協強化月間がはじまります！

●コロナ禍で経営に打撃を受けた医療・介護の現場を支えて下さい。
●新4ヶ年計画が決まりました。介護サービスセンター虹のリニューアルを成功させましょう！

組合員ふやし、出資金増やしにご協力ください。個人加入もおすすめていきます。個人加入者がふえることは、主体的に生協活動に参加する人を増やし、生協を大きくすることに繋がります。みなさまのご協力が大きな励みになります。

9月～11月は生協強化月間 協同の絆をこころに



組合員ふやし、出資金ふやしにご協力ください。 栃木保健医療生活協同組合

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳

風鈴に心いやされ床の上
宇都宮市 麦倉正夫さん
「たいへんでしたね」そのひとことで
痛み消ゆ若き医師へ感謝無限大
佐野市 猪瀬清美さん
マスクしてよく寝て食べてあとは運
ゆらゆら登
裏返る腹へ手を貸し飛んで行く
蝉に今年三回出合う
宇都宮市 菊池洋勝

絵手紙・写真



▲宇都宮市 古川敦子さん



▲宇都宮市 増山民江さん 蝶を捕まえるカマキリ

読者の声

すずめてみたところ
夫にもナンプレをすずめてみました。ところが「神経が疲れるよ！頭を使うことはやりたくない」あっさり断られました。この先も努力することはやらないでしょう。
宇都宮市 橋本とめ子さん

梅雨が明けて
長い梅雨が明けました。晴れも暑さもなつかしくうれしい毎日です。
那須塩原市 角田富美子さん
みなさまへ
医療関係者のみなさまありがとうございます。感謝いたします。
ヨッチャン

楽しみにしています
健康のための体操や季節の情報、ナンプレなど、毎回楽しみにしています。また、ふたば診療所さんにもお世話になりました。これからも、楽しい情報になりたく思います。
宇都宮市 大森カツ子さん

コロナの影響で
コロナの影響で結婚式葬式等々簡素化されている様です。我が家も今年のお盆は簡素化です。ご先祖様ご了承ください。
宇都宮市 宇根美津江さん

コロナのせいです
コロナ太りです
胃が重いです
腰もひざも痛いです
宇都宮市 古川敦子さん

自宅でできること
コロナ流行の中で、自宅でできることを楽しんでます。新聞をゆつくり読む、70歳からはじめたギターを練習する、ナンプレなどクイズを解く、涼しくなったらウォーキングもまたはじめようと思っています。
前向きおばさん

地域同士の支え合い
新型コロナウイルスの感染対策をどう進めるか。各人の予防策を基軸としながらも、地域同士の支え合いが不可欠だ。ウィズコロナを心に据え、つながりを強めて乗り越えたい。
ひろじい

感謝してます
ふたば診療所でお世話になっておりますが、みなさんが大変親切で感謝しております。
阿部八重

ナンプレクイズ

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

☆今回は「九九ナンプレ」に挑戦してください。連続したアミマス、例えば、2×9=18(2+9+1+8)、7×6=42(7+6+4+2)のように、左から右、上から下へ九九の式が入ります。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名の方にグルメ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。どんな形でも受付します。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10月15日(消印有効)

「健康とくらし」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

7月号クイズの答えと当選者

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

ナンプレクイズ当選者
矢板市 ヨッチャン
宇都宮市 荒井善郎さん
宇都宮市 市川千代子さん
今月はグルメカードをプレゼントします！多数のご応募ありがとうございました。