

私たちは、次のことを大切にして活動を進めます。
一、地域の人びとや団体と力をあわせて、安心して住みつけられるまちづくりをします。

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499号 2020.11.20

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。

医療生協の魅力を見直し!

10月26日(月)とちぎ健康の森で「医療生協の魅力を知ろう!」という企画が開催されました。メイン企画は今年4月から宇都宮協立診療所で働いている植木孝典先生の講演。後半では宮本進専務理事が生協強化月間のとりくみについて呼び掛けが行われました。今回は初の試みとしてインターネットを通じたライブ配信を行い、会場と各事業所から72名が参加しました。

「おかしい」と言える仲間ふやそう



開会あいさつを行う関口真紀理事長

広い地域を支える内科医に

開会あいさつは関口真紀理事長。日本学術会議の任命拒否に触れ、「最初はおかしいと思ってもいつの間にかそれが当たり前になり通ってしまふ。それが戦争につながった過去があります。一人ひとりが声を上げ、『おかしい』と言えるように、医療生協の仲間をふやし、明るい社会にしましょう」と参加者に呼び掛けました。

植木孝典医師は、鹿沼市生まれ、高校は栃木市、大学は群馬で過ごし、医師免許を取



栃木保健医療生協ではじめて講演を行った植木孝典先生

得後初期研修は長野、その後埼玉や栃木などの病院で医師としての経験を積み、今年4月栃木に戻ってきました。「ずっと海なし県でした」とユーモアを交えて自己紹介しました。

これまでは、やけどや奇形などで生じた見た目の問題を外科的に治療する形成外科医としてキャリアを積んできました。植木医師は、「見た目を気にして外に気持ちが向かない人を支援して、一歩外に出る勇気を後押しする仕事。その点では地域医療と共通しています」と話されました。

また、初期研修を行った長野県の佐久総合病院で地域医療の大切さを学んだと言います。佐久総合病院の医師や保

健師などが熱心に地域を回り、健診や保健指導、食事の改善指導などに取り組み、やがて長野県は男女とも日本一の健康県になりました。そこで学んだ植木医師は、形成外科医になる道をすすみながら、地域を直接支援する内科医への興味をふくらんだと言います。

植木医師は趣味の山登りに例えて、「形成外科医として山を登り、登ったところから改めて地域を見たときに、自分が今後進みたいより興味、関心がある分野が、この山を登り続けることではなく地域に出る事だと思ひ、地域医療の分野に飛び込んでみようと思ひました」と。そして地域医療ができる場所を探して宇都宮協立診療所にたどり着いたと言います。

「私から見た協立診療所」として植木医師は、「いのちの平等という理念のもとに、医療生協の組合員と診療所が協同して医療や福祉に取り組んでいる。目の前に苦しんでいる人がいたら『まず診る、援助する、何とかする』という姿勢を医師だけでなく、スタッフ全員が持っている所に共感しています」と話されました。

人とのつながりで地域を元気に

後半は宮本進専務が強化月間の呼びかけを行いました。

①コロナ禍で頑張っている医療・介護の現場を支える、②「新4ヶ年計画」を前進させる、③人と人とのつながりで地域を元気にする、の3点にわたって方針を提起し、「おかげさまで増資は前年を大きく上回っています。引き続きひろげてください」と呼びかけました。



メモを取りながら講演に聞き入る会場参加者

会場アンケートでは「植木先生のお話して、医療生協や協立の良さを客観的に知ることが出来たような気がします」「頼もしい先生が医療生協に加わり本当にうれしい限りです」「形成外科のことを知ることができて勉強になりました」「イベント等が中止になっていたのも、夢を持てる講演だった」「久しぶりにみんなの顔を見られて一緒に頑張ろうと思えた」「組合員ふやし何とかがんばります」といった声が寄せられました。

待合室

「メディカル・プア」経済的困難が原因で医療にかかれない。国民皆保険制度のある日本でそんなことが、と日本国中に衝撃が走りました。10月21日放送のNHKクローズアップ現代で、宇都宮協立診療所の気になる患者訪問の様子を紹介されました。

服薬治療が欠かせないにもかかわらず、受診が中断している患者さんを看護師と相談員が訪ね、「どうしてた?」と優しく声をかけて行く。番組中に登場した別の女性が語っていました。「自分のように納税もできない人間に治療を受ける資格はないのではないか」貧困問題の闇を見た気がします。「助けて」と声をあげられない。自己責任論という見えない壁がそこにはあります。

最近のニュースでもう一つ気になったことがあります。日本学術会議の政府による「任命拒否」問題です。政府に批判的な言動が過去にあったからと言われています。政府の行為を肯定する人は「文句があるなら税金を貰わず自分で金を出せ」と言います。この論理は「税金も納めないで物を言うな」と根は同じのような気がしません。弱い立場の人が声を上げられないのはこういう論調がまかり通っているからではないかと思えてなりません。

納税はもろもろ国民の義務ですが、一方ですべての国民が健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を日本国憲法は高らかに謳っています。県内では、済生会宇都宮病院と栃木保健医療生協の2診療所だけが実施している無料低額診療事業は、この「生きる権利」を守る重要な砦になっています。問題は、この制度の周知度がまだまだ低いことです。

「いい人生だった」と思えるように

「健康格差」と社会的処方¹⁸

宇都宮協立診療所 千嶋 巖 医師

何のために生きているの？

幼いころ筆者は父親に「何のために人は生きているの？」と唐突に質問したことがありました。その時の秀逸な父親の答えを今でも鮮明に覚えています。「それはね、ひとが最期に天国に行くときに『ああ、素晴らしき人生だった！』と思うためだよ」

健康格差、SDH、孤立、コロナ禍、物質使用障害……。今まで取り上げてきたテーマはどれも「幸せな人生」に強い影響を与えるものです。「ああ、素晴らしき人生だった！」という言葉葉を遠ざけてしまう可能性があまりあります。病んでしまった体は診療所や病院などの「医療」、経済的な問題や生活の困りごとは社会福祉協議会などの「福祉」というサポート役がいます。

日々の大変な状況にあって、不安や焦り、抑うつに悩まされている方は少なくありません。この辛さに対するサポートは、残念ながら十分とは言えないのではないのでしょうか。何か自分にできる「こころ」の癒し方、整え方はないものでしょうか。

ポジティブ心理学
心理学の世界では心の病気がマイナスな状態をゼロに戻すことに重点が置かれすぎていたという反省に立って、「どうしたら人々がもっと幸せになれるか」という点に重点が置かれるようになりまし。ゼロからプラスへと意味を込めて「ポジティブ心理学」という学問が誕生しました。

幸せを増すための手法として代表的なものに『毎日3つ良いことを書く』というものがあります。毎晩寝る前にその日に起きた良いことを3つ挙げ、それがなぜ起きたかを書き留めるという簡単なものです。「何だそんなことか」と呆れる人もいるかもしれませんが、毎日この日記を行うと幸福の度合いが増すだけでなく抑うつ状態が改善するという事が科学的な手法で証明されたのです。興味を持たれた方は是非お試しになってください(実は筆者も家族と日記を書き始めたところですよ)。

みんなでサポート

コロナ禍の厳しい状況が続く中、これだけで幸せになれるなどという訳ではありません。しかし、私たちのサポートになるものは私たちが思っているより沢山あるのではないのでしょうか。みんなでサポートを出し合い、支え合い、みんなで一つでも幸せに近づけたらどんなに素晴らしいだろう……。筆者の壮大な妄想であり、切なる願いでもあります

参考文献:『セリグマン:『ポジティブ心理学の挑戦』
幸福から持続的幸福へ』ディスカバリー社 2014年
連載はこれにて終了になります。
ありがとうございました。



みなさんの支えを力に!

今年も早11月です。組合員のみなさんから「医療生協の経営は大丈夫か?」と心配の声をいただいておりますので、9月までの上半期の経営状況と下半期の課題についてお伝えします。(専務理事 宮本)

上半期の振り返り

コロナ禍の混乱の中で難しい事業運営でした。4〜6月は大変厳しい経営状況でした。7〜9月は大きく改善し予算を上回る収益を得られています。しかし、上半期の累計では赤字となっております。

★経営改善のポイント

- ① 介護事業の改善
介護事業は弱点でしたが、手の届く目標を明確にして、一つ一つ積み重ねることで目に見える変化が表れてきました。デイサービスの利用者が確保が課題でしたが、介護度の高い方を積極的に迎え、親切丁寧なケアで利用される方が増えました。訪問看護や訪問介護も利用者を増やしています。
- ② 医療事業の前進
事業所との連携が生まれました。外来に通院される患者さんはまだ前年より少ないですが、春に制限した健診を夏以降に実施している事と、訪問診療を両診療所とも大きく拡大した事で収益を伸ばす事ができました。
- ③ 経費の節減に
コロナ禍で全国的な集会や会議等がリモート開催になり経費節減に努めたことも収支改善の効果を生まれました。

★組合員の力大きく

地域活動の「ガイドライン」に沿って、人々のつながりの力で地域に貢献する取り組みを呼びかけました。全組合員に①コロナ禍で頑張っている医療・介護現場を支える、②「新4ヶ年計画」すすめることを訴え、増資や加入は昨年を上回っています。

一方、コロナ禍で生活困窮の実態も広がっています。無料低額診療事業の取り組みを知らせ、さまざまな人たちと連携して支える活動が重要です。

下半期の重点課題

- ★引き続き感染対策にしっかりと取り組み事業継続することで地域のくらしと健康づくりに貢献します。
- ★みんなで生協を強くしましょう。750人の組合員ふやし5千万円の出資金ふやしの目標達成をめざします。
- ★「新4ヶ年計画」をすすめます。下半期に計画を話し合い、次の総代会で実施計画を決定できるようにします。



国保資格証明書発行率、栃木県はワースト2位に

2020年6月1日現在の全国の国民健康保険の運営の実態がこのほど明らかになりました。

全国の国保加入世帯数は1787万世帯ですが、国保料・税滞納は245万世帯で13.7%の割合です。栃木県の場合はそれが3万8千世帯、13.5%となっています。

短期保険証交付と資格証明書交付は全国では3.5%と0.8%です。栃木県の場合は4.0%と1.9%であり、資格証明書交付率は福岡県の2.3%に次ぐワースト2位となっています。5400世帯が保険証を奪われて医療にかかれない実態となっています。

コロナ禍のもとで貧困と失業がいのちの格差につながっている現実が浮き彫りになりました。いま生活保護受給申請数が急増とのことですが、生活保護受給基準すれすれの収入で生きている人でも、これに医療費支出が重なると生活保護基準以下にという人々が多いことが言われています。

コロナ禍のもとでこそセーフティネットとしての国民健康行政の充実を、滞納者からの保険証とりあげ中止と、せめて短期保険証交付をとの運動が重要です。また宇都宮協立診療所と生協ふたば診療所では無料低額診療を実施していますので、お気軽にご相談下さい。(天谷)

NHKクワトロ現に協立が

10月21日放送のクワトロアップ現代で宇都宮協立診療所の取り組みが紹介されました。

無料低額診療事業を特集した内容でしたが、宇都宮協立診療所が治療を中断している気になる患者さんを訪問する様子が特に反響を呼びました。

軽部憲彦所長は番組中のインタビューで、「慢性疾患の治療中断は症状の悪化を招き、医療費負担もかえって増えてしまいます。そうなる前に対応が必要ですよ」と話しました。



軽部憲彦 宇都宮協立診療所 所長 (HPより)

誰もが健康に生きる権利を保障する制度として、無料低額診療事業がもっと拡充されることが望まれます。

陽だまり(宇都宮東支部のたまり場)で開催される班会に多く参加しています。みんなと会って色々話すと本当に元気になるれます。他にはデイサービスに通っています。

息子夫婦と同居していて、いつもお嫁さんが美味しい料理を作ってくれます。お料理上手だからなんでも美味しいです。好きな食べ物はずしこ、サバ味噌の缶詰、でんぶなど。デイサービスで出るような丼も好きです。



この日は陽だまりカフェに参加しました

おいしい食事と家族が元気の源

福田 道子さん 98歳 (東支部)

は健康の秘訣のひとつかもしれない。日頃は押し車を使って近所を散歩しています。ドライブして遠出するときは車いすです。寝るときは2階まで自分で階段を上がっています。周りからは驚かれますが、昔からの習慣なので慣れたものです。家族が一緒なので安心して暮らせます。

若い頃は編み物の先生をしていました。羽織でもなんでも編みました。

孫がオーストラリアのメルボルンで看護師をしています。たまに電話をくれるのがとても嬉しいです。

今年の12月で99歳になります。健康チャレンジではあいうべ体操に挑戦しますよ。これからも班会を楽しみにしながら、家族仲良く過ごしていきたいです。

健康が一番 170

何歳になってもハッピー

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

デイサービスでは、利用者さんの誕生日に近い日にハッピーバースデーの歌をみんなで唄い、職員からメッセージ入りのバースデーカードをお渡ししています。

また、その時に食べたい食事やおやつメニューをリクエストできます。しかし、残念ながら高級品は出せません。普段提供しているものの中から選んでもらっています。恥ずかしくて写真を撮らせてくれない方もいますが、みんなでお祝いしています。

所長 榎 忠光



顔写真入りのオリジナルカードです

天谷医師食物アレルギー問題で講演



講演を行う天谷静雄医師

10月10日(土)、栃木県の学校給食を考える会総会が宇都宮市内で開かれました。同会は2019年5月に新婦人、県労連、農民連や医療生協も参加し、市民団体として発足したものです。学校給食の無償化や安心・安全の確保、食育の充実などを求めて運動を進めてきました。

開会あいさつで宇田靖会長は「コロナ禍や貧困問題からも学校給食の重要性が増し、自治体助成による家計支援、地産地消、自校方式による安全確保などが問われている」と指摘。この間とりくまれた「学校給食についてのアンケート」の報告では「無農薬・有機栽培の野菜を」「牛乳は選択制にして」「完全米飯給食に」「和食中心に」などの

要望が寄せられているとのことでした。

給食の提供方式や食材の国産、県内産の割合やアレルギー対応施設・設備の状況についての詳細なデータも報告されました。その結果、食育、食味、安全性などからも自校方式がすぐれているとの結論が出ました。ひきつづきこれらの要求をかけた運動をすすめることになりました。

総会后、生協ふたば診療所の天谷静雄医師が【アレルギーと食物について考える】と題して記念講演。食物アレルギーがどうして起きるか、アレルギーが起きた場合の対応や除去食の進め方、および現代人に増えている要因としての環境問題などにも触れられました。

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	植木(予約) 関口 佐藤	関口(予約) 天谷 池田 佐藤	軽部(予約) 関口 佐藤	軽部(予約) 関口 佐藤	軽部(予約) 関口	交替制
PM3:00 ~ 6:00	軽部(予約) 関口 千嶋 植木	千嶋	水曜担当医	軽部(予約) 木曜担当医	軽部(予約) 千嶋	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。

※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
PM4:00 ~ 6:00	訪問診療(天谷・鈴木) 天谷 鈴木 (14:00~14:30小児外来予約)	訪問診療(北岡・天谷・鈴木) 軽部(予約) 天谷	訪問診療(北岡・天谷) 休診	訪問診療(北岡・天谷・鈴木) 千嶋	訪問診療(北岡・天谷) 関口	休診



ウィズコロナの時代に免疫力アップを

新型コロナは子どもを含むほとんどの健康人にとっては怖い感染症ではない。高齢者や基礎疾患のある人は免疫が弱い、過剰に反応してしまうために重篤化する。

最後の頼みの綱は腸内細菌などの常在菌だ。腸内細菌を元気にするには、水分をよくとる。よく噛み、唾液をたくさん出す。食物繊維や発酵食品をとる。適度の運動で体温高める。よく睡眠をとる。よく笑う。ストレスをためない。勿論、禁煙も。

車を運転していると、レインボー体操と一緒にすると、人が歩いてるのが目に入ります。少し先に車を停めて「Aさん久しぶりですね」と声をかけた。離れた銀行に行っているというので、車で送ることにした。耳の遠い事を気にしているAさんですが、また班会に来てねと言って別れた。医療生協を選んで赴任した植木先生を迎え、心強いですね。健康で安心して暮らせますように、仲間ふやしに頑張ります。(増)

編集後記

様々な取り組みの様子を写真でお届けします!



つばき班 (宇都宮北西支部 10/16 開催)



ふたばライオン班 (宇都宮南支部 10/2 開催)



会津下郷の観音沼にて(那須支部歩こう会 10/23 開催)



ガイドラインの説明など(和田山クラブ 9/30 開催)



南レインボー班での様子(宇都宮南支部 10月 27日開催)



足利市 赤城山の雲海 秋元晴男さん



宇都宮市 南魚沼郡八海山の里にて 北西SSさん

絵手紙・写真

- 青田風メトロノームの三拍子 宇都宮市 澤井好明さん
- ステテコをももひきにする雪便り ゆらゆら登
- 俳句・短歌・川柳 宇都宮市 菊池洋勝さん
- 二十年働き壊れたるミシン現品のみと新調したる 宇都宮市

文芸コーナー

読者の声

びっくりしたこと

先日の昼間、栃木街道で信号待ちをしていたら、前方を猫の半分くらいの黒い大きなネズミが横切りしました。交通量の多い4車線を横切るなんて、びっくりしました。

宇都宮市 島田祐喜子さん

そっかしい私ですが

私は性格がせっかちなので、今回の問題を前回と同じようにはじめたのですが全然解けなくて、1日目が終わわり、翌日もう1度は始める時にはじめて気付きました。ほんとにちゃんとよく読むだけでもう少しはやく解決できたのに...と思っています。

宇都宮市 江口雅子さん

嬉しくて応募します

毎月のレインボー体操を楽しみにしております。3キロ太ったのをコロナと暑さのせいにしていました。ナンプレは毎回難しいですが、今回の九九ナンプレは出来ました!嬉しくって応募します!

宇都宮市 市川八千代さん

今回は頑張りました

クイズは大好きですが、『健康とくらし』のクイズは途中で諦めていました。今回は頑張りました。

佐野市 大歳京さん

初めて完成

何度挑戦しても出来なかったナンプレクイズ。はじめて完成し達成感を味わっております。

平塚すみれ

綺麗な紅葉を観て

コロナ禍で3密は避けることと云われているので、親しい友人と紅葉を観ながら那須の姥が平にハイキングに行ってきました。紅葉がとても綺麗で、ストレス解消となりました。

宇都宮市 佐伯節子さん

来年は良いことが...

朝晩めっきり寒くなって来ました。年寄りにはコロナやインフルエンザに要注意とのこと。来年は良いことがあるのでしょうか。念じつつナンプレにしっかり挑戦しております。

宇都宮市 大類ふみさん

ナンプレクイズ

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

☆今月はノーマルタイプのナンプレです。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 12月15日 (消印有効)

「健康とくらし」編集委員会 (栃木保健医療生活協同組合内) 〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14 TEL028-652-3714 FAX028-652-3653

9月号クイズの答えと当選者

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

ナンプレクイズ当選者

- 宇都宮市 ひろじい
- 佐野市 川上啓子さん
- 宇都宮市 団地住まい

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。