


健康とくらし

第505号 2021.05.20

 栃木保健医療生活協同組合

〒320-0061 宇都宮市宝木町2-2554-14
発行人 関口 真紀 印刷所 下野印刷株式会社
TEL 028(652)3714 FAX 028(652)3653

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。

「からさわ」新たにスタート!!

デイサービスからさわが今年で21年目を迎えました。安蘇支部と佐野支部の組合員とボランティアで運営され、地域の介護予防を長年支えてきました。2021年度より新たに佐野市介護予防・日常生活支援総合事業(一般介護予防事業の地域介護予防活動支援事業)となりました。これまで毎週金曜多田集会所で開催していましたが、4月より毎週水曜いきいき元気田沼館に移りました。再開の様子をお届けします。

“再開”と“再会”の喜び

「コロナ感染予防のためお休みだったから、再開して楽しい。いつから始まるのかなって一生懸命待ってた」と笑顔を見せる利用者さんたち。久しぶりの再開と再会を喜びました。

これまで長く使用してきた多田集会所が解体されることになり、1月から3月までの休止期間中に大掃除と引っ越しを行いました。佐野市の協力もいただいて、いきいき元気田沼館で気持ち良く新たなスタートを迎えることができました。

アクリル板設置、食事は黙食、会話時はマスク着用、換気とこまめな手指消毒など、感染症予防対策を行っています。

「こうして家から出てみんなど会える」と元気になるわね」と笑顔を見せるのは福嶋千代子さん(91歳)。

「50代の頃はみんなを車に乗せて、班長として飛び回っていました。今はからさわに来るのが本当に楽しみ。」と岩本ヨシ子さん(83歳)。

「からさわはほっとする場所。ここに



のぼりを立てて近所にお知らせ

来ると心が晴れるの。武井先生はよく話を聞いて励ましてくれるから大好きです。」と大澤ミツさん(85歳)からさわは大切な居場所になっています。

「3人でも参加する人がいるならやってみよう」



自然とカメラの前集まってくれました
お花は利用者さんが家から摘んできたスイセンです

再開にあたって安蘇支部の中島純子さんは「コロナの影響で休んでいる間に今まで来ていた方が入院したり、外出して人と接触することが怖いと来なくなった方もいたり、しばらく休んでいてそれ慣れちゃって足が遠のいてしまった人もいます。情勢は移り変わりますが、継続していきたいです。利用者の方から「3人でも参加する人がいるならやってみよう」と言われたことが力になっています。新しいチラシを作ったので地域の方に宣伝して利用者を増やしていきたいです。年間の活動も充実させて季節に合った催しも計画しています。宇都宮から医師や



宇都宮協立診療所看護師の福地さん

自分たちの健康は自分たちで守る

毎月1回、医療生協の医師や看護師など職員が参加して、健康相談やおしゃべりを通して交流を図ります。

初めて参加した看護師の福地里美さんは「利用者さんの年齢を感じさせないエネルギーグッツや、ボランティアのみなさんの笑顔で楽しませようという雰囲気づくりがとても印象的でした。診療所が近くになく患者になれない組合員さんもいる中で、自分たちの健康は自分たちで守っていくという意識の高さを感じました。私たちのような職員がからさわをはじめとする地域活動に参加することが重要と感じました。」と話していました。



みんなで脳トレ! 身体も大きく動かします

待合室

新型コロナウイルスの感染者が関西の2府1県で急増、東京都を加えて、4月25日、1都2府1県に3回目の「緊急事態宣言」が発出されました。

今まで感染者が比較的少なかった東北方や四国地方の各地域でも感染が広がっています。

変異したN501Y型ウイルスなどの感染力が強いため今後の感染が脅威となつていきます。とても心配です。

さて、又とどうすべきでしょうか米国の交通違反の黒人が警察官に打たれて死亡しました。何度も繰り返されるこの種の事件。ヘイトクライム(憎悪犯罪)が米国の大きな社会問題になっています。

昨年、頸部を圧迫され窒息死した黒人へ横暴な犯罪を行った白人の元警察官に対して先日3つの有罪判決が出ました。当然の判決ですが、今までこの種の事件で警察官が有罪判決を受けることは殆どありませんでした。

そして今、トランプ元大統領が何度も口にした「チャイナウイルス」が原因で、米国在住のアジア系の人々が言われ無き迫害、暴行を一般人から受けています。

地下鉄の車内で大柄な白人が小柄なアジア系の若者をいきなり殴打し、首を圧迫して失神させた事件では周りに居た人達が傍観し、誰ひとり助けなかったことにショックを受けました。

日本でこの種の暴行事件は余りありませんが、SNSを使った犯罪、誹謗中傷により苦しんでいる方々が大量にいます。言論の自由を履き違えて根拠のない暴言を言いたい放題。アナログの時代には殆ど無かったこの種の事件がデジタル化の現代に急増していることに心が痛みます。

医療生協の組合員のみなさん、私たちは日本国憲法を守り、活かし、平和で人権が保障される社会を作り、是非守って行きましょう。

「健康とくらし」500号記念企画 SDH特集⑤

社会的処方について考えるきっかけに

「下野新聞」東山聡志さんに聞く

この特集では、SDH (健康の社会的決定要因) について、県内で様々な実践をする人たちにインタビューしています。

「なぜ君は病に社会的処方医師たちの挑戦」が最初に掲載されたのは2019年11月。宇都宮協立診療所の待合室で撮影された写真が使われていました。この企画の一員である東山聡志記者に話を聞きました。(写真:沼尾里砂湖、記事:宮本進)

東山さんには子ども塾の取材などで何度か面識があります。まずは自己紹介からお願いします。

東山・普段は取材する方なので、取材されるのは初めての経験で緊張します。

三重県出身です。入社後は社会部で事件や事故の取材を担う県警担当、県や県議会を取材する政経部の県政担当、足利総局を経て、現在は社会部で医療や介護関連の分野をメインに、さまざまな分野の取材をしています。

医師が立ち上がった!

「今回「なぜ君は病に」の特集に私たちも注目しています。取材のきっかけは？」

東山・直接には宇都宮市医師会役員の村井邦彦先生からお話を聞いたことがきっかけでした。私は2019年6月ごろ、村井医師や関口医師(宇都宮協立診療所)、千嶋医師(当時は栃木医療センター)らが行っている勉強会に参加し、取材を始めました。

そこで医師たちが話していたのは、健康の社会的決定要因(SDH)についてでした。人が病気になる原因に、環境や社会的な背景が深くかかわっている。ぼんやりとは感じていましたが学術的な研究もかなり進んでいるのを知りました。

また、医師が病気に對して薬を処方するだけでなく、社会的なつながりを生かして病に苦しむ人を支える仕組みをつくる「社会的処方」と言う考え方を初め

て知りました。

小さな勉強会が市医師会の片山会長が加わったことで宇都宮市医師会社会支援部になりました。私たちも「なぜ君は」の取材チームをつくり、3人の記者を主な担当として、社会的処方や健康格差に関する企画に取り組みことになりました。

格差の現実を憤り

取材を通して感じたことを教えてください。

東山・宇都宮協立診療所からの紹介などで取材対象の方とお会いして話を伺いました。深刻な事例も多く格差の実態に触れ憤りを覚えました。正規と非正規の差別など社会の在り方に疑問を感じます。

また、「自己責任論」が根強いのも現実です。個人の事情だけでなく社会的な背景、情勢も伝えるように工夫しました。

記事の中で、順天堂大学の医学部でSDHについて学生が学んでいることを紹介しました。比較的裕福な家庭に育った医学生たちが、路上生活の人たちの支援や聞き取り調査などを行い、短期間で認識を発展させていく姿に触れ、教育の力は大きいと思ひ知らされました。

読者からの反響は、特集の今後の展開は?

読者からは共感する声が多く届いてきます。「自分も大変だった」と身の上話を聞かせてくれる方もいました。

特集はまだ続いています。SDHとは何か、医師会の取り組み、県内の社会的処方の実践例など、現在7部まで掲載してきました。ここまで時間をかけて取材して記事を書くという特集はあまりなかったのでもやがたい感じますし、私たちも記事を通して社会的処方について考えるきっかけにできればと思っています。

宇都宮市医師会の社会支援部への期待は?

医師会として社会的処方に取り組むというのには全国的にも先進的で、意義があると思います。継続して欲しいです。宇都宮市医師会の片山会長は教育にも言及しています。そこは医師の強みを生かして具体的な取り組みに期待しています。

ずっと前から取り組んでこのはずいー!

栃木保健医療生協に何か期待されることは?

無料低額診療の取り組みはもともと知られてもいいと感じます。暮らしを支えるセーフティネットをより手厚くするためにも、その一つとして重要な機能になっていると思います。

本来はもっと制度が認知されて健康問題で困った人がアクセスしやすくなるべきだと思っています。

医療生協は医師会よりも以前からSDHの視点をもって実践されてきたんですね。すごいことだと思います。今後の活躍にも期待しています。(2月14日バラエティン・カレー企画3月号「健康とくらし」1面の取材時にインタビューしました)



2月14日のカレー食堂を取材に来た東山聡志さん

生協ふたば診療所 新副所長 鈴木医師に聞きました

いつでも、何でもご相談を

生協ふたば診療所 副所長 鈴木忠広



の消毒もしています。訪問診療でも同様の感染対策を行っています。

感染流行期には定期外来通院患者さんの電話診療、送迎患者さんは送迎担当者が自宅まで処方薬を配達しています。健康診査は予約制にして待合室の三密対策をしています。

当院には感染症専門職員がいません。コロナ禍で診療を行う不安の他に、感染対策のために診療補助や環境整備に費やす時間が多くなり、以前より職員のストレスや負担が多くなっています。職員はみんな本当に一生懸命仕事してくれています。

現在、感染拡大防止のため外出の機会が減り人と会う機会が少なくなっています。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、人とのつながりが希薄になる事が心配されます。いつでも診療所に声をかけてくださる事をやって行きたいと思います。

今後は新型コロナウイルススワクチン接種が予定され、当院でも準備をしています。ご不便をお掛けする事もありますが、ご理解とご協力をお願い致します。

今年度4月から千嶋巖医師が当院に常勤医として赴任して頂き、看護師は今年度から3名増えました。今後も患者さんやご家族の希望に添えるよう、多職種と連携しながらより良い医療・看護・介護・福祉を提供していきたいと思っております。よろしくお願ひ致します。

「さくらが頑張ってくれなきゃ自分も頑張れないよ！」と声を掛けて下さる方もいて、とてもうれしく、また支えられていることを実感します。コロナが落ち着いたら寝る暇がないくらいまた働くつもりです。

協立診療所では昔から関口先生にお世話になってます。医療生協ではレインボー宝班に参



いつも明るく頼もしい小宮さんです

日本酒が好きで、嗜む程度に飲んでます。真ダコのおつまみが美味しいですね。他界した夫から「あんまり深酒はしないように」と言われていたので、それがいつも頭をよぎります。気を付けていますよ。

劇団さくらの座長を務めています。設立から約30年、演劇と共に人生を歩んできました。多くの縁があつて今があります。

加してみんなと一緒に体操をしています。ほかにはゴルフやボーリングで身体を動かしています。自宅には猫が10匹。親戚が多く、劇団員も出入りするのですが、いつも家は賑やかです。健康のために納豆を朝晩少しずつ食べています。母が95歳まで元気でしたので、私も長生きしたいです。身体を動かすことが一番の秘訣ですね！

身体を動かすことが大切

宇都宮市 小宮幸子さん 82歳

♪ 健康が一番 175 ♪

奇跡の再会！男の友情！

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

秋澤さんと石川さんは中学校の同級生。お二人が同じタイミングでデイサービス利用開始となり、何十年ぶりに再会され喜んでいました。

こういう奇跡があると職員も一緒に嬉しくなります。私たちは小さな奇跡の積み重ねで生きています。自分達が利用者さんやその家族の方達と出会えたのも奇跡の一つなのかもしれません。これからも出会いを大切にしていきたいです。

所長 榎 忠光
☎028-652-18501



かたい握手を交わしました



感染対策を徹底した地域活動

4月から班会などの地域活動を再開しています。「待ちに待っていました」「またみんなの顔を見ることができてうれしい」と喜びの声が届いています。

一方で、「感染が不安」「家族に行くなど止められている」という不安の声もあります。栃木県は、最も深刻だった「第3波」当時のステージ4から、現在はステージ2・5「厳重警戒」となっています。(4月30日現在) しかし、大阪や東京などの大都市圏は「緊急事態宣言」を発しており、感染力の強い変異株も拡大しつつあります。今後、栃木県内の感染拡大の状況によっては再び班会等地域活動の休止を要請する可能性があることをご理解ください。

地域活動にあたっては、「地域活動のガイドライン」の中身に沿って、①手指消毒とマスク着用、②適度な距離を保つ、③換気や環境整備、④体調の悪い人は休む、など基本の感染予防対策を徹底する事を呼びかけています。

なお、食事やカラオケなどは感染のリスクが高いことから当分の間休止をお願いしています。ご自身や家族、大切な仲間を守るため、みんなで基本の感染予防対策を徹底して行いましょう。

ガイドラインや地域活動再開についてのお問い合わせは

地域活動部 ☎028-652-3714

新型コロナ・ワクチン接種について(宇都宮市の場合)

新型コロナ・ワクチン接種実施について、80歳以上の方から順次自治体からの「クーポン券」が郵送されます。

宇都宮市の場合、接種を希望される方ご自身が、宇都宮市が設置するコールセンターへ電話、又はWEBで、接種日や接種を受ける医療機関を決める仕組みになっています。

宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所ともに接種が受けられます。「リストに診療所名が出ていない」とご心配をいただき申し訳ありません。予約枠内であれば受けられます。お住まいの自治体により対応が異なりますので、自治体が発表する情報をご確認ください。

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 川口 軽部(内視鏡)	関口(予約) 池田 川口	軽部(予約) 水曜担当医	軽部(予約) 関口 武井 植木 川口(内視鏡)	軽部(予約) 関口 武井 寶田 平野(内視鏡)	交替制
PM3:00 ~ 6:00	軽部(予約) 月曜担当医 (関口/植木/寶田)	火曜担当医 (平野/池田/寶田)	水曜担当医 (植木/池田)	軽部(予約) 木曜担当医 (平野/池田)	軽部(予約) 金曜担当医 (川口/寶田)	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(胃カメラあり) 鈴木 千嶋	北岡(胃カメラあり) 天谷 千嶋	天谷 鈴木	北岡 鈴木	天谷 千嶋	交替制
PM4:00 ~ 6:00	千嶋	軽部(予約) 天谷	休診	千嶋	関口	休診

医療×モ 「生理の貧困」に公的支援を

生理用品を買うお金が無い、または利用できない環境にある状況は、先進国でも問題になっており、とくにホームレスやシングルマザーにとっては切実だ。

また最近では新型コロナの影響でアルバイトの機会が減った学生などにも問題が波及し、5人に1人が困窮という調査結果も公表されている。トイレットペーパーで代用、夜用ナプキンを一日中使用などの実態に対して今こそ公的な支援が不可欠だ。

この1年「みんな力で力を合わせよう」と呼びかけてきました。地域の組合員さんからの手作りマスクやガウンに職員は励まされてきました。医療・介護現場では、患者さんや地域を守るために「感染しない・させない」対策を徹底してきました。シトラスリボン運動にも賛同し、あたたかい心の絆を強めてきました。

ここまで無事に事業や地域活動を継続できたことを喜び、組合員みなさんに感謝いたします。まだ収束は見えてきませんが、これからも力を合わせてまいります。(宮)

編集後記

みんなで体操すると気合いが入ります



久々の体操で身体がすっきりした!と嬉しい声が聞けました。続けていきたいですね。

3代目ニコニコはうす大きな看板が目印です



北西支部のたまり場「ニコニコはうす」が移転しました!協立診療所の道路を挟んだ斜め前の薬局跡地です。以前より多少狭くなりますが、1階で道路に面しているのので、とても入りやすいですよ。ご利用の際は北西支部までご連絡ください。(電話:028-652-3714)

お知らせ

みんなの顔を見て元気が出ましたね



公民館の庭にある桜の大樹の下でお花見をしました。今年は花盛りが過ぎており、ピンクの花びらじゅうたんの上で久しぶりの顔合わせとなりました。

レインボー細谷班 4月7日(北西)
レインボー宝木班 4月14日(北西)
ふたばレインボー班 4月9日(南)

増友班 4月6日(南)

バラが開花したらまた来たいですね



井頭公園のバラ園で集まりました。総会の打ち合わせや脳トレをしてすっきり。新緑の中の深呼吸はとってもいいですね。

真岡支部 4月24日



絵・写真



群馬県太田市北部運動公園の絶景
足利市 秋元晴男さん

文芸コーナー

俳句

焼け跡に綺麗に咲いた山躑躅

足利市 山野花子さん

折りたたむ足に尻乗せ初蛙

宇都宮市 澤井好明さん

川柳

鯉職絶景かなと見得を切り

宇都宮市 小池貞雄さん

天国を望遠鏡で探す子等

ゆらゆら登

短歌

さくらんぼ 蜂がこまめに花咲かせ
水仙がわれもわれもと背伸びする

笑顔さん

慈しみ育みくれし叔母がいて
卒寿越えてもわれを見守る

佐野市 猪瀬清美さん

クイズコーナー

9x9 grid for a crossword puzzle.

☆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。※必ず氏名(ペンネーム)と住所を明記ください。応募締切6月15日(消印有効)

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

3月号クイズの答えと当選者

9x9 grid with numbers for the crossword puzzle answers.

ナンプレクイズ当選者

- 宇都宮市 金田郁子さん
宇都宮市 佐伯節子さん
宇都宮市 橋本とめ子さん

以上3名に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。

栃木保健医療生協のHPもご覧ください。



読者の声

散歩の時期

春のあたたかさを感じ、総合運動公園で散歩を楽しんでおります。 宇都宮市 石渡政幸さん

ナンプレ中毒

1日1回はちよつとでもやりたくて「ナンプレファン」を定期購入してしまいました。家族にはほどほどにと言われますが、やめられません。 宇都宮市 水本純子さん

楽しみは「健康とくらし」

耳を壊し一年間悶々として過ぎ、また新しい春が来ました。楽しみは毎月「健康とくらし」を読むことでした。4月20日号のドクター勢揃いの笑顔の写真に心が和みます。やる気を起こし、漢字クイズに挑戦。正解のかなかあ、心配です。 宇都宮市 菊池洋子さん

漢字で脳トレ

若い頃は書くことが好きでした。歳を重ねるとともにそういう機会もなくなり、漢字も忘れ、日記もひらがなが多くなりました。今回の漢字クイズで久しぶりに辞書をひきました。頭の体操ができ、ありがとうございます。次回も楽しみにしております。 宇都宮市 森山蓉子さん