

健康とくらし

2023年2月
526号

特集
2・3面

医療・介護の現場から① 求められる役割に 대응する

宇都宮協立診療所



待合室

仕事始めの日に必要な手続きがあつて、地区センターに行くが大変な混雑。図書コーナーで待つことにした。そこで『あいっえおのき』（レオ・レオ）を手にしたのでストーリーを紹介します。木の葉の上の一つ一つの文字が乗っています。ある日風が来て文字は吹き飛ばされてしまいます。恐ろしさで文字たちが下枝の茂みに固まっていると、一匹の虫が来て「言葉を作ってください」と教えます。文字たちはねこ・むし・わたし等々言葉になつてまた葉の上で暮らします。風が来ても大丈夫です。夏、毛虫が来て「一緒に文を作ったらいっしょにいます。「かぜはいじわるします」文ができましたが、毛虫は「もっと大事なことを考えて」と言います。みんなはワクワクして「ちきゅうに、へいわをすべてのひとびとに、やさしさを、せんそうは、もうまっぴら」と文を作りました。毛虫がこの文を背中に乗せて歩き出したので、みんなが「どこへ行くの」と聞くと「大統領のこころ」と毛虫は答えます。

もう一冊は『こまった こへま こまった こりす』（かこやと）困りごとを抱えた動物たちが出会い、最後はそれぞれの役割で困りごとを解決していきます。加古さんは困った問題に直面した時に、身近にいる大人が「明るく はっきり ゆったり」問題に立ち向かう姿から子ども達は生きる力を学んでいくと述べています。

敵基地攻撃力・防衛力強化などの言葉が私たちの日常にグングン入りこんできました。12月28日付で医療福祉生協連合会長談話が出ています。「組合員さんと呼ばれます！ 大幅な防衛費の増額は私たちの命とくらしを守るのかについて、話し合ってみませんか」と。

私たちの願い・思いを言葉に、みんなと文章にしていく一年になりますように。

特集

医療・介護の現場から① 求められる役割に応える

宇都宮協立診療所

新型コロナウイルス感染症の拡大から早三年が経ちました。生活は一変し、何気ない日常が当たり前のことではなかったと感じた方も少なくないのではないでしょうか。

この三年間、栃木保健医療生協の中でも様々な変化がありました。コロナ禍で奮闘する医療と介護の現場取材しました。第1回は、宇都宮協立診療所（以下＝協立）職員の声を紹介します。

医療従事者として何をなすべきか

「依然として医療の逼迫度が高い状況ですが、どのようなことを意識して従事していますか。」

「断らなう」で患者を守る

第7波（昨年7～9月）のとき、多くの人が感染し、医療従事者も例外ではありませんでした。多数の医療機関が臨時休止や、発熱外来の制限を設け、受診したくても受診できない医療難民のような人たちがうまれました。その中で、協立は制限を設けずに対応を続けていたので、保健所から「とりあえず協立に相談してみてください」と紹介された方の問い合わせが多くあり、受け入れも大変でしたが、受診できずに医療の受け皿からこぼれ落ちそうな人たちを、医療生協としてどのように救っていくかという点を一番意識しました。

ただ、職員にも重圧や負担感、葛藤での揺らぎは生じ「発熱外来は行政に届け出ている受付時間までで良いのでは」「人数制限を設けた方が良いのでは…」という話も出ました。

「では、そこに入れない人はどうするのか」考える余裕すらない現状でしたが、それでも医師を含めた話し合いで、協立でしか受診できない人、いくつかの医療機関に断られ協立に電話をしてきたという人がたくさんいたので、制限を設けずに対応していくことになりました。（事務・大野さん武藤さん）

「自分が感染してしまったら」不安の日々

院内でクラスターを出さないということを第一に行動し、今も気構えています。コロナに対する恐さと、感染してしまった場合の周囲への申し訳なさは、医療従事者だからこそそのものが

あると思います。それを家族に強要する、というところもあったかもしれませんが。

子どもの体調不良があると「コロナじゃないのかな」という不安になります。以前であれば出勤していたような場合でも、今では少しの体調不良でも休まなくてはいいけません。周りについてはいけないという不安感と、忙しい中で自分が休んでしまう申し訳なさがあります。

幸い協立では現在まで院内感染はありませんが、第7波、8波は職員の感染もありました。感染対策を緩くしたわけでは決してなく、医療従事者が院内、家庭内で感染対策をしていても、家族からの感染はやはり防ぎきれませんでした。そのような状況の中でも、助け合いながら仕事ができるのでありがたいな、と思っています。（看護師のみなさん）



受付では笑顔で絶やさず患者さんを迎えます

感染拡大で業務量も拡大

「医療現場の奮闘は私たちの想像を超えるものだと思います。実際の様子をお教えいただけますか。」

膨らむ業務量と奔走する日々

感染対策はきりがなく、通常診療もままならない状況の中、診療所全体が精神的にも疲弊していきました。そのような中、それまで訪問診療を中心にしていた武井医師が院内の発熱外来をメインで担当するようになり、職員の不安を受け止めながら「コロナ対策の先陣を切るようになりまし

た。第7波では一日の検査数は多いときで70人を超え、うち陽性者率は約8割でした。発熱外来は新規の患者さんがほとんどなので膨大な事務作業があります。問い合わせの電話は鳴り続け、大量の書類業務、発熱者への説明、ワクチン予約など業務の連続で、要望に応えたくても手が回らない葛藤の中、やれるだけはやろうと皆が走り続けてきました。(事務・大野さん・武藤さん)

面会の再開を決断

病棟では、入院中の面会は中止という医療機関が多い中、初めこそ面会を中止していましたが途中から再開することができました。「面会中止」はその人の人権を侵害しているという視点に気づき、感染対策に気をつけながら家族との時間を過ごしてもらえようになったことは、

すごく良かったのではないかと思います。(看護師のみなさん)



診療所内の廊下、左側が診察室

コロナ禍で見えてきた医療のあり方

「武井医師へ、コロナ禍の3年間を振り返って一言お願いします。」

「コロナ第8波(昨年11月)を迎え、引き続き職員の精神的負担が増えないように気をつけながら、所要所で注意事項を朝会で伝達するようしていました。」

訪問診療の方がコロナ(COVID-19)を発症し、かつ状態が悪化してもそのまま自宅で加療する事例が多発しました。そのため、診療所だけでなく、訪問看護、訪問介護でもコロナ感染で自宅療養中の方のホームケアが日常化

していきました。通常の訪問診療患者の新規依頼も今までにない程多い時期もあり、有症状者対応だけをやればよいというわけではないという状況で負荷は大きかったです。

その中でもほぼ業務内感染はなく経過できていくことは職員一人一人の対応の賜物ではあるので、感謝したいことです。

政治や報道については現場とは乖離していると感じます。コロナ感染症に関わる医療のことだけでなく、栃木県全体の医療を今後どのようにするのかという視点の報道が全くといってよいほどなかった、もしくは大きな流れにはならなかったことは残念な状況だと思います。(所長代行・武井大医師)



武井大医師

「やむを得ない」組合員のみならずへ

組合員のみならずには、孤独にならないよう、組合員同士でつながったり、医療生協ならではのネットワークを使ってください。自分も発信して周りも気にしてあげる、そのような経験があれば、コロナへの大きな恐怖を持たなくても良いのではないかと思います。困ったらいつでも医療生協にご相談ください。

サンタdeラン&クリン開催!

12月18日(日)、とちぎコミュニティ基金が主催する子ども支援のチャリティイベント『サンタdeラン&クリン』が開催されました。当日は参加した大勢のサンタ、ボランティア・運営スタッフ、一般来場者も合わせて300人ほどが集いました。

栃木保健医療生協も参加する『子どものみらい応援隊』は、3年ぶりとなるランへの参加や、ごみ拾い、募金集め、子どもたちへのプレゼントなどの活動を行いました。開会式後のパレードでは、子どもたちへの支援を呼びかけながらオリオン通りを一周しました。

新型コロナウイルスが広がり、長期化することで、社会的・経済的に困っている世帯やその子どもたちの格差は更に広がっています。子どもの貧困から目をそらすずに、子どもたちの未来のために、いま出来る事を取り組んでいきます。



イベント詳細はこちら

<https://tochicomi.org/santa/>



復活した12キロランの部で見事1位を獲得。クリスマスツリーの衣装で激走



子どものみらい応援隊の参加者



大勢のサンタがオリオンスクエアに集合しました

募金集め

サンタdeラン&クリンに合わせ、子どもの貧困問題に関する活動への寄付金集めをしました。

有志が集まった組合員の協力のもと、手打ちそばの販売(12月5日)とカレーライス販売(12月12日)を行いました。皆さまの協力、ありがとうございました。



寄付の食材を使い、おいしいカレーが出来ました!



大鍋で150人分のカレーをつくりました



おいしいと評判の手打ちそば

クリスマス会

12月22日(木) 子ども塾☆わいわい食堂のクリスマス会を地域交流スペース『虹の杜』で開催しました。子ども食堂はコロナの状況を踏まえお弁当配布のみで対応をしていましたが、この日は久しぶりに室内で楽しく遊ぶことができました。20名の子どもたちと、その保護者が集まり賑わいました。

演奏家の糸川吉見さんによるクリスマスコンサートでは、子どもたちのリクエストに応え「ジングルベル」や「赤鼻のトナカイ」などの曲も披露されました。中には「クリスマス会のために急いで宿題を終らせてきた!」と話す子もいました。

室内での飲食は避け、お弁当とケーキを持ち帰りでしたが、サンタさんからプレゼントをもらいニコニコの笑顔がたくさんありました。

栃木保健医療生協は、社会福祉法人正恵会、村井クリニックとともに「子どものみらい応援隊」をつくり、子ども食堂を運営しています。

子ども塾☆わいわい食堂
日時:毎月第2・4木曜日 17:00~
場所:ホームタウン宝木(宇都宮市)



村井クリニック 村井院長がサンタクロースに!



お菓子を包み、クリスマスリースを作りました



糸川さんによるクリスマスコンサート

ひだまりカフェ



一歩踏み出すお手伝いとなるケアを

宇都宮協立診療所では2022年1月よりグリーンケア活動をしています。ひだまりカフェは「同じ境遇の方同士で語り合い、耳を傾けることでグリーンを和らげる場所をつくりたい」という思いから始めました。故人になられた方に関わらせていただいた医師や看護師も一緒に語ります。

昨年は4回開催し、参加者からは「ぜひまた参加したい」「苦しみを抱えているのは自分だけではない」「どうしても気分が落ち込んでしまっていたが、外に出るきっかけとなった」などの感想をいただいています。

つらい想いや悲しみが、これからの生きるエネルギーに変わるよう、そっと寄り添いサポートさせていただければと思います。

ひだまりカフェ

開催時期：隔月第4土曜日 14時～16時（都度変更）

があるため開催時にお知らせします）

場所：虹の杜または宇都宮協立診療所

会費：無料

参加人数：3～5名程度

お問合せは協立診療所まで（028-650-7881）

グリーンとは…大切な人や存在をなくした時に起きる悲嘆とそれに伴う心や身体の反応。身体や心に不調をきたしたとしても不思議ではありません。自然な反応です。たった一人で抱え込む必要はないのです。

自我の芽ばえ

広がり、まどまり

2歳のWちゃん、まだよく話せませんが、自分の気持ちちは、もう十分くらんでいます。ジュースの缶を開けてと言うので、フタを開け、コップに少し注いであげました。でも少しでは気に入りません。自分で缶を持ちコップに沢山入れようととして、やつぱり失敗。服はジュースでベトベト。大人は「ホラみてごらん。できないのに自分でやるうとするから。欲張るから」とつい大きな声で叱りたくなるし、Wちゃんの小さな手をペシッとはたきたくもなりますね。でも「あれえー大変、大変」といいながら服をふいてやりました。

このような光景に思い当たることはありませんか。子どもの自我に向き合い、大人達は、ふりまわされたり、怒ったり、つき離したり悪戦苦闘します。自己主張と言えは聞こえはいいが、親からみればわがままそのもの。これを許しておいたら一体どうなるかと迷うほどこの頃の子どもの自我は強烈です。親たちの声を少し紹介してみましょ。

「つつ君がやりたかった」

4歳の長男はあまり手がかからず今日までできましたが、この頃ちよつと…。サラダにマヨネーズをかけようとする。「つつ君がやる、つつ君がやる」と言っていて、やらせないといつまでも「つつ君がやりたかった」とくどくど言い続けています。少したてば気持ちをかえることができますが、こちらが疲れている時は、つきあいきれないなと思います。

「自己主張とわがままの区別は…」

私は本当に手が早いので、すべてシヤリとやってしまい、今日も保母さんにお説教され、落ち込んで園から帰ってきました。確かに「要求を受け入れる」ことは大切だと思うけど「単なるわがまま」との区別をどこでつけたらよいのでしょうか。

「わがままで当たり前えとは思えなくて」

自我の芽ばえる3歳前後から、長女を必要以上に厳しく育ててしまったせいで、長女の自我を彼女の心の中に押し戻してしまった感があり心配しています。略…

（「ちいさいなま」 1994.3より引用）

子どもの自我とつき合う中で親たちは、子どもの理解者に成長しているのです。子どもたちは「ミテテ」という言葉を好んで使います。「手を出さず私にやらせてね」という自立の気持ちと「できない時は助けてね。手伝ってね」という依存の願いを含んでいます。大人とのやりとりの中で自分に自信をもつとされています。自我の発揮に暖かい目なざしを！4歳位（増山民江）になると落ち着きますよ。



イベントのご案内

スマートフォンアプリ・方算計を使って

先着20名

レインボーウォーキング

2023年4月15日（土）14:00～16:00

集合場所：とちぎ健康の森 参加費：無料

（雨天時、協立診療所集合。屋内イベントになります。）



健康に関するクイズに答えながら、皆さんで楽しくウォーキングをしましょう！どなたでも参加可能です！ぜひご参加ください★

～2022年秋にも行いました！

★申し込み方法★

①協立診療所の受付で直接 ②電話 ③FAX
上記いずれかの方法で、お申し込みください。

お問い合わせは 協立診療所事務 大貫 まで

電話：028-650-7881 FAX：028-650-7884

※定員になり次第終了させていただきます。

通所介護 デイサービス虹

おいしく献立を紹介

デイサービスでは、毎日の献立を本部の長島さんが撮影し、ホームページに載せてくれています。撮影の構図や明るさ、コメントまで丁寧作成してくださっています。毎日おいしいお昼ご飯を皆さんに伝えるべく色々な方たちが協力してください。デイサービスの職員一同感謝しています。献立が気になる方は栃木保健医療生協のホームページを検索してみてください。

所長 榎 忠光

☎0288-600016001

2022年12月にリニューアル移転！

医療との連携で、介護度の高い方の受け入れも可能です。見学やお問合せも受付しています。お気軽にご連絡ください。



写真撮影風景



おいしいと評判の手づくり昼食

HPには毎日のお昼ごはんを掲載しています！

▶通所介護 デイサービス虹



組合員の

いきいき活動

未成線ウォーク (やまとも班・北西支部)

10月に発足した、やまとも、サークルの仲間7名で、戦前実現できずに幻となった茂木町の長倉線の跡地(未成線)を下野中川駅まで歩いてきました。

案内役は茂木がふるさとの二人の男性、ハーモニカの演奏に合わせて歌いながら、時々むかごを見つけては集めて楽しみました。お昼においしい新そばをいただいたあと、稲刈りの終わった石畑の棚田や木須川の洞門、逆川の馬門の滝をめぐり道の駅へ。

晩秋の田舎ののどかな景色に癒され、歩数計は1万歩、心も体も満たされた1日でした。春の桜や新緑の季節も歩いてみたいな。

(やまとも班・せつちゃん)



思いを手紙にのせて

(ニコニコカフェ・北西支部)

12月20日(火)の活動は本部見学も兼ね、地域交流スペース「虹の杜」で

はがき作りをしました。はがきを押し花で彩り、自分への手紙、亡きご主人への手紙、ペットへの思いなど、大切な気持ちを表現しました。思いを言葉にすることの温かさを分かち合いました。



ホワイトクリスマス(矢板班)

12月24日(土)は年内最後のレインボー体操を行いました。室内にはクリスマス飾りが華やかに。この日の矢板市は朝から雪が降りましたが、すっきりと気持ちよく活動を行いました。



出資金情報

- いま生協は
 - ①加入組合員(12月) ……67人
 - ②組合員総数 ……12,518人
 - ③増資金額(12月) ……1,407,000円
 - ④出資金総額 ……350,252,000円
 - ⑤一人平均出資額 ……27,980円
- (2023年1月31日現在)

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

クイズコーナー

23年最初のナンプレです。レベルは中級 目標タイムは「22分」挑戦しましょう

抽選で3名の方にグルメカードをプレゼント!

応募締切 3月15日 消印有効

11月号クイズの答えと当選者

- 佐野市 岩月秀樹さん
- 宇都宮市 橋本とめ子さん
- 宇都宮市 市川春二さん



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

宇都宮協立診療所の外来診療表

〒320-0061 宇都宮市宝木町2-1016-5

TEL 028-650-7881(代) FAX 028-650-7884

新患の方、急患の方、予約日はまだだけれど具合が悪くなった方などは予約がなくても診察ができますので、ご来院ください。
夜6時以降や休診日は、宇都宮市の夜間休日救急診療所へお願いします。 ☎ 028-625-2211

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 11:45	植木(予約) 関口 武井 軽部/川口 (内視鏡)	関口(予約) 池田 川口	軽部(予約) 水曜担当医 (平野/関口)	軽部(予約) 関口 武井 川口(内視鏡)	軽部(予約) 関口 平野	交替制 11:45まで受付 午後休診
15:00 ~ 18:00	軽部(予約) 月曜担当医 (関口/植木)	火曜担当医 (平野/松山)	水曜担当医 (東山/松山/ 武井)	軽部(予約) 木曜担当医 (松山/武井)	軽部(予約) 金曜担当医 (武井/池田)	
	18:00まで受付	16:30まで受付	16:30まで受付	18:00まで受付	16:30まで受付	

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策のため診療体制が変更になることがあります。※乳児検診(4ヵ月、10ヵ月)希望の方は、事前にお電話下さい。

●火曜日と水曜日と金曜日の受付は午後4時30分までです。●「予約」と書いてあるところは時間予約がとれます。予約をとった患者さんのみの診療となります。●予約の無い方は、予約の無い患者さんを診る医師がおりますので、そちらをご利用ください。●申し訳ありませんが、電話での診療予約はできません。来院時、窓口をお願いします。予約の変更は電話でもできます。●土曜日は、交替制となっています。担当する医師は外来に掲載します。

お知らせとお願い
予約の変更や診療時間や検査の問い合わせは、朝9時から夜7時の間にお願いします。朝の玄関の開錠時間は8時35分頃(朝礼後)です。受付開始時間は、朝は8時35分から、午後は2時30分からです。ご協力をお願いします。病棟の面会は事前予約制となっております。外来終了後、玄関を施錠します。

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

TEL 028-684-6200 FAX 028-684-6208

	月	火	水	木	金	土
8:45 ~ 11:45	北岡 鈴木(胃カメラあり) 千嶋	北岡(胃カメラあり) 武井 千嶋	鈴木 天谷	北岡 植木 古橋	天谷 千嶋	交替制
16:00 ~ 18:00	天谷	軽部(予約) 鈴木	休診	千嶋	関口	休診

告示

臨時総代会の開催について
2月7日に開催した臨時理事会で臨時総代会を開催することを決定しました。
日時：3月25日(土)13時半
会場：栃木県教育会館 大会議室(3階)
議題：生協ふたば事業所の増築計画承認の件、その他
2023年2月7日
栃木保健医療生活協同組合 理事長 関口真紀

昨年6月の第47回総代会で決定した「2030ビジョン」に「ふたば事業所の増築の課題」として触れられていたが、具体的な増築計画を提案し承認を求めます。
臨時総代会は、第47回総代会の総代をもつて構成されます。総代のみならず個別にご案内いたします。傍聴を希望する組合員は事前にも生協本部にお知らせください。COVID-19の感染状況によっては傍聴者の入場を制限させていただく場合がありますがご了承ください。

【投稿の募集要項】クイズコーナーの解答、文芸コーナー、読者の声を募集しています。／手紙、はがき、FAX、メール、診療所や班会での手渡し、どのような形でも受付します。／毎月の投稿締め切りは翌月15日です。／お名前(ペンネーム可)、住所、連絡先を明記してください。／感想やご意見などは、文意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お申し出ください。

1世帯あたり1通、郵送もしくは組合員による手配りで毎月お届けしています。本人が住んでいない、お引越しなどの場合はお手続きが必要です。

連絡・投稿先



栃木保健医療生活協同組合

「健康とくらし」編集委員会 宛
〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町2-1028-17
電話 028-600-1606 FAX 028-600-1607
HP <https://www.tochigihoken.or.jp/>
メール chiiki@tochigihoken.or.jp
発行人：関口真紀 印刷所：(株)マルダイ印刷
毎月1回20日発行

HPIはこちら



コロナ第8波では、発熱などの症状を訴え受診する人の数はこれまでで一番多く、医療現場のひっ迫は熾烈なものでした。救急搬送先がすぐには見つからず重症化する。亡くなる方も多かったです。そんな状況で政府はコロナウイルス感染症を「5類相当」に引き下げるとしています。感染し受診すれば医療費は窓口自己負担。ワクチンもインフルエンザと同様に任意での自己負担が検討され、受診控えが懸念されます。他の感染症に比べはるかに重症化や死亡のリスクが高い、治療方法が確立していない。その中でも5類への引き下げは時期尚早と言わざるを得ません。(み)

編集後記