

健康とくらし

2024年2月
538号

連載
2・3面

医療・介護の現場から⑧

生きづらさや困難抱えた人の力になりたい
生協ふたば診療所

版画「ともし火」 宇都宮市 駒庭英夫さん

この時代、良い事があまりなく、ともすると心がくじけることがしばしば起こります。その中であっても灯のように、明るく生きる希望を持たせてくれる人たちがいます。この厳しい社会の状況だからこそ、一つの灯が輝いて見えます。このような気持ちでともし火を送ります。

能登半島地震支援募金にご協力ください

1月1日16時10分に能登半島地震が発生しました。お正月を郷里で過ごす方、旅行で能登半島を訪れた方々を突然激しい揺れが襲い、何度も繰り返されました。海岸線は大津波に襲われ、輪島では大震災が発生しました。

200人を超える方が犠牲になり、今も行方不明者の捜索活動が続いています。犠牲になられた方、大きな被害に遭われたみなさまにお見舞い申し上げます。

阪神淡路や東日本大震災との違いは、移動手段の限られる半島で起きた点です。道路や海岸線までも破壊され、いまだに必要な支援が十分に届いていません。

そのような中ですが、全日本民医連の呼びかけで、看護師などの専門職や事務職員の派遣がはじまり、栃木保健医療生協からも送る予定です。現地の民医連病院や診療所などで被災した方々を支援してまいります。

また、栃木保健医療生協では、能登半島地震被災者を支援する募金に取り組んでいます。みなさまから寄せられた募金は、医療福祉生協連を通じて、被災した自治体に届けます。募金箱は、宇都宮協立診療所または生協ふたば診療所窓口をはじめ、各事業所に設置しています。銀行振込でも受け付けています。

振込先

栃木信用金庫 江曾島支店(店番：024)／普通
口座番号 0130502／名義人 栃木保健医療生活協同組合 理事長 関口真紀

長期にわたる支援が必要です。みなさまのご協力を心から呼びかけます。

待合室

生きづらさや困難抱えた人の力になりたい

生協ふたば診療所

全8回にわたって各事業所の紹介をした本連載。最終回となる今回は、いよいよ増築工事が開始された生協ふたば診療所（以下ふたば診療所）を特集します。所長の北岡吉民医師にお話を伺いました。



北岡吉民所長

— 今回の増築に際し、ふたば診療所に対する思いなどを聞かせてください。また、どのような形にリニューアルするのでしょうか。

ふたば診療所は昨年で25周年を迎えました。初めは天谷先生一人でスタートし、私（北岡）が加わり、その後鈴木医師、千嶋医師が増え、4人の医師体制の診療所へと発展してきました。今回の増築では、ふたば診療所の機能を一層充実させる方針です。具体的には、診察室を新たに2つ追加し、合計4つに増設します。そのうちの1つは感染症対策室として稼働します。診療所の東側に専用の入り口を設け、感染症に対応可能な体制を整えます。

また、検査室を新設し、臨床検査技師が常駐することでは毎日の検査が可能となり、今まで以上に質の高い医療を提供できるようになります。

1階にはお話をゆっくり聞ける場所として、医療相談室を新設します。医療についての相談はもちろんのこと、生活上の問題や困りごとにも診療所の2階にある地域包括支援センターと連携して対応したいと思っています。

— 今後の展望についてはいかがでしょうか。

ふたば診療所を今後も維持、発展させるためには、医師の確保と教育・育成が欠かせません。

ふたば診療所の建物内には地域包括支援センターと居宅介護支援事業所があり、医療以外の介護と福祉を学び、多職種連携を実践していく場として最高の環境だと思っています。高校生の医療体験や医学生の実習を積極的に受け入れて、将来的にふたば診療所で研修を受けたい、働きたいと思ってもらえるような関わりをしたいと思っています。また、地域医療、
 ※プライマリケアに興味のある既卒医師にも働きかけ、私たちの医療に共感して一緒に働く仲間・医師を一人でも多く増やしたいと思っています。今年4月から安倍大輔医師がふたば診療所に新たに加わる予定です。

ふたば診療所は医療生協の診療所として組合員さ

んと共に歩み、地域で信頼される存在となつていきます。今後も地域の皆さまの協力が不可欠であり、変わらぬご支援をお願いしたいと思っています。安定した経営を続けていくために、基盤となる出資金を増資という形でご協力いただくと、わたしたちの大きな力になります。

※プライマリケア：身近にあって何でも相談のつくれる総合的な医療



生協ふたば診療所 完成イメージ図（2024年7月完成予定）
現在の建物を生かし、東側を増築しています

—最後にひとことお願いします。

私たちがたば診療所の職員は、病気はもちろんですが、病気以外の生きづらさや困難を抱えている人の力になりたいと思っています。困っているときこそたば診療所の出番だと思っていますので、遠慮なく診療所に来ていただいて相談して欲しいと思います。皆さんと一緒に、安心して健康で居心地よく暮らせるまちづくりをしたいと思います。これからもたば診療所をよろしく願います。



特別増資にご協力ください

ふたば診療所に掲示されている増築のポスター。増築成功のために、特別増資活動に取り組んでいます。1口1000円、1000万円が目標です。

職員の想い — 年頭集会より —

諏訪陽子看護師長 (写真前列左)

コロナ禍は大変でしたが、一丸となって取り組んできたことでプラスもありました。年明けに近所の組合員さんが亡くなりました。ご家族に「ふたばに出会えてよかった」という言葉をいただき、普段から親切丁寧に患者さんを診ている証であると感じ嬉しかったです。「カムカム」は開始から1年以上経ち、高齢者だけでなく子ども居場所としても地域に必要なものになっています。これからも地域と連携をしながら継続したいです。

鈴木美代事務長 (写真前列右)

非常勤で入職し、今の立場になりました。支部長から「一人で抱えないで周りの力を借りれば良いのよ」と背中を押してもらいました。天谷先生からは狭い食

堂で食事をしながら「こうやって同じものを食べて家族になるんだ」と言われたことを思い出します。北岡所長からは「力になってほしい」と言われ頼りにされていると実感しました。そして他職種の関わりや本部の支えがあり、ふたば診療所がOne Teamになってきたと実感しています。ここで働けてよかったと思えるスタッフが増えたら嬉しいです。次年度は増築で大きな借り入れをしますが、みんなで乗り越えたいと思います。

常に初心を忘れず

天谷静雄医師 (ふたば診療所初代所長)

98年11月、職員5人体制で出発。初日の患者は38人でした。翌日からは20人くらいに減り、臨時往診にも進んで対応。次第に患者が増え3年目にやっと黒字化できました。これも宇都宮南支部の組合員の皆さんの応援のたまものと感謝しています。

ふたば診療所の特徴として2Fにデイケアと訪問看護、居宅介護、地域包括支援センターを同居させた医療介護の複合的事業所として機能。十年目には北岡医師の着任で複数医師体制となり、ふれあいコープ特養との連携や在宅医療の発展で安定した黒字事業所となりました。



地域の健康づくりの拠点を目指す初心と、それから患者さんの到来を首を長くして、待っていたあの時の気持ちを忘れないでいきたいと思っています。

創傷治癒ウチウチにおける

湿潤環境のススメ



宇都宮協立診療所
植木 孝典 医師

程度の軽いすり傷、切り傷、やけどなどは家庭内で対応する事もあると思います。今日はそんな時に役に立つ「創傷治癒における湿潤環境の重要性」についてのお話です。

難しい単語が飛び出しましたが、「創傷治癒」は身体が傷ついた部分を修復し、回復するプロセスです。その過程には多くの細胞や※サイトカインが関与して仕事をしています。

さて突然ですが、皆さんは真夏の炎天下での作業と、空調の効いた室内での作業、どちらの環境の方が仕事は捗りそうです

か？もちろん快適な環境の方ですよね。創傷治癒における「湿潤環境」とは、治癒のために働く細胞やサイトカイン達が元気に働ける環境のことです。それは傷口が適切に保護され、湿気が保たれている状態です。

湿潤環境は良いことづくめです。まず、新しい細胞の成長と分裂が促進され、元気な細胞が傷口を修復します。次に、傷口が柔らかくなり痛みが軽減したり、細菌の繁殖も防ぎます。そして癒痕はんこん（傷跡）の形成を抑制します。湿潤な状態が続くことで、美しい傷跡が期待できます。

「キズができたなら、乾かさず湿潤環境！」ぜひ覚えておいてください。

（もちろん心配なことがあればすぐに医療機関で相談してくださいね。）

※主に免疫系細胞から分泌されるタンパク質



けがしたら 乾かさず湿潤環境！



1 水道水でよく洗う

- 消毒は不要
- できれば泡石鹸も
- ペットボトルの水でもOK（外出時）



2 乾かないように被覆する

- ワセリンをたっぷり塗り、くっつかないガーゼ（非固着性ガーゼ）を貼る
- テープや包帯で固定



3 治るまで処置を繰り返す

- 毎日洗浄して被覆する
- ハイドロコロイド素材は2日目以降ならOK（上級編）
- 処置の終了目安は、傷口から浸出液がなくなる状態（上皮化）です



家があると便利なもの

- ワセリン
- くっつかないガーゼ（非固着性ガーゼ）
- ハイドロコロイド素材（キズパワーパットなど）

こたつ一句

双六図地面に残るあそび跡
楽しいつどいみんなで作る



すごろくあそび



青空の下、こたつでおしゃべり

ちよつと一息

新春企画 こたつでまるくなる

地域活動部

1月5日（金）栃木保健医療生協虹・本部棟の駐車場にこたつを出し、約25名の参加者が交流をしました。お餅やお芋、ししゃもなど、持ち寄った食材を七輪で焼いて食べたり、書初めやすごろくをしたり、こたつでみかんを食べたりしながら楽しく過ごしました。



子ども塾★ わいわい食堂

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」を設立し、子ども食堂を月2回運営しています。

「子ども塾☆わいわい食堂」はコロナ禍以降、お弁当配布で対応していますが、子どもたちは宿題や遊びを通して、友人やスタッフとの関係を深めています。

12月のクリスマス会には、31人の子どもたちが集まり、ケーキ作りやビンゴゲームに夢中になる様子が見られました。

1月は「虹の杜」で開催し、宿題をがんばった後は、ジエングヤカルタ、書初め、駐車場にすぐるくのマスを描いた人間すごろくなど思い思いに遊びました。

「食べる」でつながるだけでなく「遊び」と「体験」と通して、子どもたちの居場所になれるよう活動を続けていきます。

子ども塾☆わいわい食堂

日時

毎月第2・4木曜日 16:00～

場所

ホームタウン宝木(宇都宮市)



1/11(木) こたつを囲み遊びました
書初めでは辰や好きな動物の絵を描く子もいました



12/21(木) クリスマス会
パフェのようなケーキが完成!

つながるカフェ★ カムカム



2022年10月に「つながるカフェ★カムカム」がスタートしてから1年が過ぎ、地域の方が毎週楽しみに通ってきてくれるようになりました。カムカムは、火曜日にはサロン、金曜日に多世代の集まり・みんなの食堂を毎週開いています。

サロンでは、毎回体操をしたり、折り紙で季節の飾り物の制作に熱中したり、歌のボランティアさんが来てくれて皆で歌ったりしています。また、「おしゃべりしながら食事と一緒に取りたい!」と声が上がりが、カムカムから『お昼と一緒に食べましょう!』班が誕生しそうです。カムカムが地域のホッとできる居場所になっています。

みんなの食堂は、一部とちぎコープの食材の支援を受け、調理ボランティアさんが手作りのおいしい食事を作ってくれます。子どもたちも「今日のメニューは何?」と興味津々に鍋をのぞいたりしています。元教員の学習ボランティアさんが、食事の前の時間帯に学習を見守りまします。勉強が苦手な子は、言葉遊びのプリントに挑戦したり、絵を描いたりして過ごします。1枚やるごとに褒美のシールがもらえるので子どもたちも意欲的です。最近では食事の時に家の事や学校の事など色々話をしてもらえるようになりました。カムカムが子どもたちにとって、



にぎやかなクリスマス会



みんなでゲーム!

第二のお家のような温かい場所になるように、スタッフみんなが笑顔で迎えます。ボランティアさんの温かさに触れることで、子どもたちが誰かのために思いやりを持てるような、やさしさの連鎖を生んでいって欲しいなあと感じています。

通所介護 デイサービス虹

願いをこめて初詣

新年を迎え、ここ数年コロナの為に中止していた護国神社への初詣に出かけることができました。希望者を募つてのお出かけでしたが、たくさんの方が参拝を希望したため、2週間に渡つて数人ずつのグループで出かけました。

日によっては雪の舞う寒い日もありましたが、皆さん「行けて良かった」「今年も元気にすごせそう」などと、嬉しそうに話していました。皆さんにとって良い一年になりますように。

☎028-6000-1601
 デイサービス虹 所長 金田千恵



体験利用・見学を実施しています。
 (体験利用は昼食代600円がかかります)
 まずはお問合せください。



組合員の

いきいき活動



花壇の植え替え
 (12/4 協立診療所利用委員会)



学習交流会を開催
 (12/11 宇都宮北西支部)



サンタさんとハグ!
 (12/20 安蘇支部 デイサービスからさわ)



杉本聡子共同代表

「ガザでのジェノサイド止めよ、ただちに停戦と人道支援を求めろ」などとした総会アピールも採択されました。

12月16日、九条の会・栃木の第19回総会が宇都宮市内で開かれました。杉本聡子共同代表はNHK連ドラ「ゴウギ」で描かれた12月8日の真珠湾攻撃のニュースに熱狂した人々の姿や治安維持法による言論弾圧の歴史をふりかえり「二度と私たちが戦争に巻き込まれないよう平和を切り拓く道をコツコツと歩もう」と訴えられました。総会はロシアによるウクライナ侵攻の事態も悪用した大軍拡、「戦争する国」への危険な動きに反対し、憲法記念日集会ははじめ、さまざまな企画にとりくんだ活動報告と学習宣伝や選挙を通じて国の政策を改めさせる課題などを盛り込んだ新年度の活動方針を承認しました。また

九条の会・栃木が総会を開く



楽しいクリスマス会
 (12/22 那須支部 おしゃべりサロン)

イベントのご案内

松元ヒロ 笑ライブ N宇都宮

日時：4/20(土) 14時開演 13時開場

場所：宇都宮文化会館 小ホール

(宇都宮市明保野町7-66)

入場料金：前売券2500円

(当日券3000円)

【前売券販売中】
地域活動部まで

028-600-1606

2024 4/20(土) 14:00開演 (13:00開場)
宇都宮文化会館 小ホール
宇都宮市明保野町7-66
入場料金 前売券2500円 (当日券3000円)

学習会のご案内

食べる力を応援する 摂食嚥下治療ってなに？

栃木保健医療生協は、2030年に向けた計画の中で、
歯科事業の取り組みをめざしています。
歯科医師の関口悠紀さんを迎えて、「食べる飲み込む力」
(摂食嚥下)を正しく評価し、機能回復を促す取り組みを学
びます。

組合員・
職員合同
学習会



講師：歯科医師 関口 悠紀さん
(利根保健生協 みなかみ歯科)

日時：2024年3月6日(水) 14時~16時

会場：栃木保健医療生協 虹の杜 (web設定あり)

グループミーティング：meet.google.com/joy-wheb-ipn

主催 栃木保健医療生協同組合

お問合せ・お申込み ☎028-600-1606(地域活動部)

文芸コーナー

俳句・川柳

嬉しさのせめて半分被災地へ 宇都宮市 関節子さん

老眼とクイズにむかう昼さがり ペンネーム ガンバルバーバ

ハイキング吐く息白き八溝山 宇都宮市 橋本とめ子さん

痛むなよ膝をなでなで頼む朝 ペンネーム 草詩

短歌

シンシンと降り積もる雪いと白き 子らが遊びて雪だるま2体
ペンネーム 雪うさぎ

孫のやうな看護婦を連れ 在宅医が来年は年男と逸る
宇都宮市 菊池 洋勝さん

絵・写真



ケイオウザクラ
宇都宮市 蓬田テル子さん



羽黒山の蠟梅
宇都宮市 井上 隆夫さん



クチナシを描く
宇都宮市 須藤さん



新聞ちぎり絵
ペンネーム K.S

読者の声

孫へのプレゼント

新年早々、クイズ当選の食事券が届き、嬉しくて思わず飛び上がりました。泊りに来ていた孫が笑っていました。食事券は孫にプレゼントしました。

毎月の頭の体操、楽しみにしております。それと皆々様の川柳・短歌等々、立派でビックリです。私も頑張ります。

宇都宮市 関節子さん

鋭い「医療メモ」の指摘

毎号、全体に目を通すが、天谷先生のコーナーは「いいね」である。マイナ保険証に関する地元紙への投稿でも、ずばり言い切っているところに賛同した。私も、八十四歳の年男。刺激をもらって頑張りたい。

ペンネーム ひろじい

未来を変える力

私は高齢者なのでいいのですが、若い人々は未来があります。すぐには変化がなくても何かが変わります。絶対に選挙に参加してほしい。独裁的な実態に今の様な問題が起きていらないと思います。(ハガキの値上がりはつらいなあ)

宇都宮市 宇梶美津江さん

心のサプリメント

新しい年を元気に迎えられたのは喜ばしいです。やりたい事がたくさんあって一つでも実現できるようにがんばりたいです。

毎日いい気分です。充実した生活を送るには心にもサプリメントが必要だと思えます。ほっと一息ついて笑顔を咲かせおだやかに過ごしたいです。

宇都宮市 小西マサ子さん

「NPO」本位な社会に

物価高に加えて手取りの年金は減らされ。若者も学生も子育て世代も。年金生活者もみんな大変な世の中、こんな世の中に誰がしたの。長い間政権交代がないという事は緊張感もなくなれあいが進みいいことないね。とにかく税金の使い道をくらし本位に変えて欲しい!!まずは消費税を5%に戻す。

栃木市 味村節子さん

診療日はなし

本日1月11日は診療日です。寒い中迎えに来ていただき、頭が下がります。迎えの方も非常に感じが良く、気持ちよく送り出しました。感謝あるのみです。

宇都宮市 小池美美子さん

汎用医薬品不足の怪

医療現場では咳止め、去痰剤はじめいろいろな汎用医薬品が入手困難となっている。2021年に小林化工、日工が製造不正等によって業務停止命令を受けたことがきっかけで、元々利幅の少ない後発医薬品が安定供給されなくなった。後発品中心の薬価引き下げによる医療費削減、不採算による製造体制の不安定化など、政府の強引な後発品促進策がたたっており、その是正が求められる。

生協ふたば診療所 医師 天谷 静雄

出資金情報

- いま生協は
 - ①加入組員(12月) ……70人
 - ②組合員総数 ……11,934人
 - ③増資金額(12月) ……1,050,500円
 - ④出資金総額 ……330,745,000円
 - ⑤一人平均出資額 ……27,715円
- (2023年12月31日確定)

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

クイズコーナー

☆今月は久し振りに対角線ナンプレに挑戦です。2つの対角線にも1~9が入ります。

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

- 益子町 寺崎利江子さん
- 野木町 佐藤綾子さん
- ペンネーム となりのはなちゃん



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

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

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。

	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 應武	軽部(予約) 水曜担当医 (笠原/平野) 應武	軽部(予約) 関口 川口 應武	軽部(予約) 関口 瀬山 平野(内視鏡)	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) 18:00まで受付	火曜担当医 (平野/池田/笠原) 16:30まで受付	休診	軽部(予約) 木曜担当医 (武井/平野/池田) 18:00まで受付	軽部(予約) 金曜担当医 (武井/池田/瀬山) 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、窓口でお願いします。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示します。

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時の間をお願いします。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 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

【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きます。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

HPはこちら



昨年10月より編集に関わらせて頂いています。『健康とくらし』の取材や、発送作業を通して、たくさんの方々と関わらせて頂くことができています。この冊子を届ける人、受け取る人、たまたま手に取った人、ひとりひとりにそれぞれの生活があり、人生があります。クスッと笑えるような瞬間もあれば、拭い去る事が難しい不安もあるかもしれません。それらを皆さんと分かち合えることを嬉しく思います。ご意見をお寄せください。

(塚)

編集後記