

ひとはみんなのために、みんなはひとりのために

栃木保健医療生活協同組合

健康とくらし

2025年10月
558号



栃木保健医療生協 50周年

生協強化月間

10月1日～11月30日

つながろう！ひろげよう！とものつくろう協同の“わ”！

待合室

今年には戦後80年の夏でした。戦争の事実が沢山報道されました。県北在住のKさん（91歳）は広島市の平和祈念式典に初めて栃木県の代表で招待されました。孫とひ孫と参加したのが注目されて、沢山の取材で大変だったようです。Kさんはひ孫が「戦争はいけななんだねえ ばあちゃん」と言ってくれたのが旅の財産になったと述べています。Kさんには原爆の鮮明な記憶を何度も伝えてもらっています。

戦争を知らない世代は何かできるのか。そんな時に広島の高校生が、被爆者と共に原爆の絵を制作している活動を知り、新日本婦人の会はデータを借りて医療生協の協力で64枚の複製品を作りました。これがきっかけで、被爆証言と高校生の制作感想がついた新しい複製品を40枚も作りました。今年7回目の展示には230名の来場者があり、原爆の実相を伝えました。

この夏ベトナムのホーチミン市を訪れ、ベトナム戦争資料館を見ました。50年前沖縄からアメリカ軍機が飛び、国内で反戦運動が広がりました。資料館には、日本からの支援が展示されていました。枯葉剤やナパーム弾による被害写真をまともにみるのはつらかったです。一緒に見た義理の息子が「初めてベトナム戦争を知った」と言っていました。朝ドラ「あんばん」の脚本家中國三木さんの記事を週刊誌で読みました。「監督と、やなせたかしさんを描くことは戦争を描くことと意見が一致。しっかり戦争を描いた。軍国少女としてののびを描いたのは苦しかった」と述べています。戦争は、市民の命を脅かして、人生を狂わせ、苦悩を残す事実を知ります。

医療生協50周年の事業で、憲法9条の碑が虹の柱に建てられます。日本国憲法の戦争放棄・非戦の誓いを今の状況下で、改めて確認したいものです。

山あり谷ありの歩み

「栃木保健医療生協の50年⑦」

今号は(株)栃木保健協働(レインボー薬局)前代表取締役の宇賀神さんの手記を紹介いたします。栃木保健協働は栃木保健医療生活協同組合と同じ栃木民医連に属し、地域の中で共に歩んできました。2006年5月にレインボー薬局宝木店が開局。手探りで薬局を立ち上げた経緯について語ってくださいました。

(株) 栃木保健協働 前代表取締役
宇賀神 守さん



宇賀神 守さん

薬局立ち上げに参加して

創立50周年おめでとうございます。たくさんの方々が積み上げてきた半世紀の歴史は貴重な栃木の宝物ですね。

さて、私と薬局とのかかわりについて少し書

かせていただきます。「宮ちゃんラーメン」でラーメンをすすりながら相談したのが、私の薬局立ち上げの始まりでした。いろいろ経緯があったようですが、民医連・生協の力で薬局をつくるということになりました。しかし、薬局づくりの経験はなく、レイアウトや必要な機械・備品、また運営についてよくわからない状況です。いくつもの県連から多くの方に支援していただき、なんとかスタートすることができました。

とりわけ東京民医連からは、入れ替わりの支援のみならず、延べ3年間出向していただき運営を軌道に乗せることができました。仲間の力、連帯する力をひしひしと感じたスタートでした。

栃木にもう一つの法人ができたことにより、栃木民医連結成の一因となったことは最大の喜びでした。その後も、役員が多くが東京在住のため、役員会は東京で開催し、情報も東京民医連から得る一方で、栃木民医連の中で情報共有し交流していくという状況が続きました。二つの県連に属しているような感覚になっていましたね。

診療所とともに歩んだ

宇都宮協立診療所との日常的な業務での意思疎通を図るため、事務長と栃木民医連事務局、

私の3者で定期的に会議を持つたりしました。方針や方向性については理事会で交流できますが、日常的な連携はどうすればいいのか、宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所とともに方法を模索してきました。診療の妨げにならず、なおかつ速い問い合わせをするにはどうすればいいのか等相談に乗っていただき、一つ一つ連携の仕方を積み上げてきました。医師への問い合わせもしやすく、同じ民医連の医療機関なればこそと感じています。

薬局の役員体制も栃木のメンバーが多数となり、時間はかかりましたが少しずつ集団として成長していると思います。毎年の薬価切り下げなど、薬局経営は厳しい状況になってきました。在宅訪問の要望にも十分には応えきれず、悩みは尽きませんが、生協連・民医連の強みである連携を力に進んでいければと思います。

レインボー薬局は11/1(土)の虹フェスに出店します。今回はバスボム手作り体験☆☆を予定。着色料は食用のものを使用し、お子さまも安心です。お楽しみに！



2024 虹フェス
アロマキャンドルづくりの様子

冬に備えた 健康法



生協ふたば診療所
医師 天谷 静雄

ノロウイルス感染症

ノロウイルスは冬場に多い食中毒だ。突然な腹痛、嘔吐、激しい下痢を特徴とし、乳幼児や高齢者では死につながる場合も。ノロウイルスは海底の泥の中にいる二枚貝の中で濃縮され、とくに生ガキで当たる場合が多い。特効薬は無く、食べずに水分摂取や点滴など対症療法でウイルスの排出を待つ。魚介類はよく加熱して食べる。家庭内感染も多いので、よく手洗い、まな板も熱湯消毒、吐物、糞便の処理には塩素系漂白剤を用いて消毒などが勧められる。

ヒートショックと入浴熱中症

高齢者の入浴事故が増えて全国では年間2万人近くがこれで亡くなる。高齢者は熱さを感じにくく、長時間浴槽に漬かる傾向にあり、体温が40℃超えて熱中症となり意識障害や不整脈により突然死する危険が高まる。体格の小さい子どもややせた人は要注意。

意。飲酒後に入浴すると眠りこんでしまつこともある。
①湯温を41℃以下にする②浴槽に漬かるのは10分以内に③浴室に時計を置く④半身浴やシャワーで済ます⑤入浴後の体温測定を習慣に⑥飲酒後に入浴しない⑦入浴する際に同居者に声かける、など工夫を。

インフルエンザはワクチンで予防を

冬場の寒冷と乾燥でインフルエンザが急増。高い発熱で特に高齢者は命の危険につながる。小児は重症化しなくても多数がかかる。ワクチンは発症予防や重症化予防効果もあるので是非受けておきたい。それによる集団免疫の効果もある。マスク、手洗い、手指消毒はもちろんのこと、早期受診にも心がけて。突然の高熱が出たらインフルエンザかも知れないと思つて受診し、治療は48時間以内に始めよう。

血圧の自己測定を

寒い季節は血管が収縮し血圧上昇となりやすい。とくに早朝は血圧上昇で脳卒中や心筋梗塞も起こりやすい。服薬治療している方は薬の効果が切れやすい時間帯でもあり、早朝から自分で計ってみる。そうするとけつこう変動するものだと言つことがわかり、それを記録して診察の時に医者に見せよう。

飲酒家が気になるYGT-P

寒い時は熱燗で一杯ということになりかねないが、日本酒でも一日二合を超えないように。肝機能検査のうちYGT-Pは50以下が正常だが、80を超えたら飲み過ぎ。常習飲酒は慢性肝炎やアルコール性肝硬変につながるが、かねないので節酒または週休2日の休肝日設定を。

10月1日(水)開始 インフルエンザ予防接種

宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所では10月1日(水)からインフルエンザワクチンと新型コロナウイルスの接種を開始します。予約は取らずに随時受け付けます。体調をみて年内には接種を済ませましょう。

組合員本人と同居のご家族は組合員価格になります。

インフルエンザワクチン接種料金(税込)

	回数	組合員	非組合員	備考
65歳以上	1回目	1,500円	1,500円	宇都宮市民の場合
		無料	無料	※接種無料券が必要
6ヵ月~64歳	1回目	3,520円	4,510円	
	2回目	2,970円	4,180円	13歳未満の方

※65歳以上の方で、市民税非課税世帯及び生活保護世帯の場合は、市役所等で無料券をもらってから接種に来てください

※65歳以上の方の料金はお住いの自治体の助成額によって異なります

※13歳未満は2回接種となります(6ヵ月未満の乳児には接種できません)

※宇都宮市民で満1歳児は、助成制度により1,000円少なく接種できます

新型コロナウイルス定期予防接種のご案内

4500円で接種できます。
65歳以上の宇都宮市在住の方は、自己負担

※宇都宮市にお住いの市民税非課税世帯及び生活保護世帯の方は無料券をもらってから接種に来て下さい

※宇都宮市以外の方はお住まいの自治体窓口へご確認ください

私たちの介護現場

安心と笑顔の架け橋

訪問看護ステーション虹 所長 馬場 明美



高まる在宅ケアのニーズ

みなさんは宇都宮市内に70もの訪問看護事業所があることをご存知でしょうか。超高齢社会が進む日本において、2025年以降、在宅医療・介

護の需要はさらに拡大すると予測されています。住み慣れた自宅で最期を迎えたいという思いに応える訪問看護は、まさに現代社会に不可欠なサービスとなりつつあります。しかし、この高まるニーズに対し、十分な看護師数が確保されているとは言えず、人材の育成と確保が喫緊の課題となっています。

温かいケアの実践

そんな時代の中、2013年1月1日に事業を開始した「訪問看護ステーション虹」は現在、看護師17名、リハビリ職員2名、事務職員2名という体制で、地域医療の一翼を担っています。私たちは、医療生協内外の医師やケアマネジャー、多職種と密に連携し、「住み慣れた地域で安心して暮らせる医療と福祉の実現」を目指して、日々、心のこもった看護サービスを提供しています。医療的ケアが必要な方、退院後のサポートが必要な方、そしてご家族の介護負担を軽減したいと願う方々へ、その人らしい生活を大切に、温かく寄り添っています。

不安を安心に変えるチームケア

訪問看護は、医師の指示があれば赤ちゃんからお年寄りまで誰もが利用できるサービスです。しかし、「敷居が高い」「必要性を感じない」と感じる方も少なくありません。私たちは、訪問看護が病状悪化の早期発見や再入院予防、日常生活の支援、そして何よりも不安の軽減に繋がることを伝

えたいと思っています。「入院せずに、地域で安心して暮らせる人を増やしたい」—この思いが私たちの活動の原動力です。

そして、私たちの強みは、医療生協が擁する多種多様な事業所との連携にあります。診療所、居宅介護支援、訪問介護、訪問リハビリ、通所介護、通所リハビリ、地域包括支援センターといった心強い仲間たちと、利用者一人ひとりの思いに寄り添い、多角的な視点から「その人らしさ」を大切にした医療と介護のチームケアを実践しています。利用者さんからいただく「看護師さんが来てくれるから安心して過ごせる」「元気をもらっている」「すぐに先生に来てもらえて助かった」といった感謝の言葉は、私たちにとって何よりの励みです。

未来へ繋ぐ希望の虹

栃木保健医療生活協同組合は、今年50周年です。「次の50年へ、バトンをつなごう」をテーマに法人全体が一丸となって日々活動をしています。

「訪問看護ステーション虹」は、これからも「虹」のように多様で温かく、希望を届ける存在でありたいと願っています。2025年の命(愛)言葉「安心を届け、その人らしさを笑顔にのせて…♡」を胸に、医療・介護・福祉が連携した、まるごと支える地域づくりを目指し、利用者さんの人生に彩りと希望を届け続けます。そして、この思いが、将来を担う看護師たちにも届き、私たちと共に地域医療を支える仲間が増えることを心から願っています。

イベントのご案内

医療・介護制度崩壊のなかで
「おひつりませ、自分らしく生きる」
上野千鶴子講演会

参加無料
定員200名予約制

11月24日(月祝日)講演13時30分(開場13時)~14時40分
会場:栃木県総合文化センター(栃木県庁前)3階特別会議室

上野千鶴子さん パネルディスカッション 14時50分~16時10分と語ろう!

主催:とちぎ連続学習会実行委員会

予約先 栃木県保険医協会
TEL 028-666-7815
FAX 028-666-7815
もしくはQRコードからご予約ください。

九条の会・栃木 第21回総会 入場無料
戦後80年 記念講演会 11月 2025年 16日(日)
とちぎ福祉プラザ
3階福祉研修室 宇都宮市野沢1-10-6
13:00 開場 / 13:15 第21回総会 / 14:00 講演会

戦争を体験した世代が減り、平和意識もゆらぎはじめています。戦後80年の今、あらためて、戦争の悲惨さとむごたらしさを再確認し、二度と戦争をさせないという戦への思いを新たにしようではありませんか。

「戦争の悲惨な現実~わたしたちは、それをいかに語り継ぐべきか」

講師 吉田裕さん
一橋大学名誉教授(日本近現代史)
東京大空襲・戦災資料センター館長

主催者 九条の会・栃木
後援 「戦争法の廃止と立憲主義の回復を求める栃木県民ネットワーク」

ティダ、それは太陽を意味し、その昔「リーダー」を表す言葉だった

大田昌秀 役 大田昌秀
翁長雄志 役 翁長雄志

監督 佐古忠彦

太陽の運命

日 時 11/1(土)
①10:30~12:40 ②14:00~16:10
場 所 パルティホール(宇都宮市野沢町4-1)
前売券 一般1200円(当日1500円)
※診療所、本部でも取扱っています

虹フェス2025

50年の感謝を秋風にのせて
地域まるごと笑顔のつどい

11/1(土) 11:00-13:30 販売開始 11:15~

雨天決行
当日の開催状況は → ホームページにて

主催:虹フェス実行委員会 TEL: 028-600-1606

プログラム

- オープニングセレモニー
- 9条の碑除幕式 合唱『青い空は』 ※11:15~販売開始
- 宇都宮空襲紙芝居
- フラダンス (Moana Le'a Hula Studio・プアロケラニ)
- パネルシアター (おはなしビスケット)
- 音楽ライブ (職員)
- お医者さんに聞いてみよう!
- 合唱『そうれっしやがやってきた』 (ありんこ保育園有志)

カレー 焼きそば
おもち バン各種
餃子 チヂミ
おしるこ わたあめ
クッキー コーヒー
とうがんスープ
ノンアルコールカクテル ほか

健康チェック 健康相談
竹細工で遊ぼう
バスボム手作り体験
凧づくり お菓子釣り

野菜・くだもの各種
クラフト品 バザー

■フリーマーケット出店者 先着6組募集
■フードライブ実施します!
■駐車場についてはお問合せください

通所介護 デイサービス虹

ユニフォームが新しくなりました！
9月1日よりユニフォームを変更
しました。統一されたデザインで色
はホワイト、ネイビー、グリーンの
3色です。スタッフは装いを新たに
気分もリフレッシュ！変わらぬ笑顔
と元気で皆様をお迎えしています！

デイサービス虹 所長 直井 英典
☎028-600-1601



体験利用・見学を実施
しています。
(体験利用は昼食代800
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



木陰でひと休み
(栃木支部
グラウンドゴルフ班)



ボッチャで元気！
(9/5 宇都宮協立診療所
ゆるボッチャ班)



テニスボールで運動
(9/4 宇都宮中央支部
あすなる班)



すこしお学習会ミニ (9/16 健康づくり委員会)

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす取り組みです。今年は“ミニ”企画として、尿中食塩濃度測定やすこしお〇×クイズを行いました！

文芸コーナー

俳句・川柳

赤とんぼ川風に舞い芋煮かな
宇都宮市 橋本とめ子さん

ゆず太郎元気をくれたボランティヤ
宇都宮市 塚田美子さん

メモがきを終るあとからチエックし
ペンネーム ガンバルパーバ

絵・写真



さざらし
九石のけやき (茂木町)
宇都宮市 井上 隆夫さん



夏には欠かせない
薬味
那須町 寺田 治子さん



秋の野に
よき似あう
栃木市 味村 節子さん

読者の声

後期高齢となって

先日、後期高齢になりサザンクロスホールで催しがあるというので参加させていただききました。たくさんの方々から御祝の言葉をいただき感謝しております。同年代の方が様々な面で活躍されていて、とつても励みになりました。これからも出来る範囲で困っている人のお手伝いをしたりと、頑張っていきたいと思えます。
宇都宮市 軽部登志光さん

虹

9月号待合室の虹の話。初めて知ったこともあり、とても有意義な話で、写真と共に楽しく読ませていただきました。円い虹を一度見てみたいなあと思えます。
那須町 寺田 治子さん

猛暑の後に

やつと涼しくなってきました。猛暑だったのでヒガンバナも遅れるかもしれません。パズルには良い気候ですね。
壬生町 田中 吾朗さん

70年間の終止符

今年の11月、70年間の免許証書(大型、大型特殊等)を返納してきます。そのあとは、この介護用バイクです。妻と2人、もう少し「ガンバツ」ていきます。
宇都宮市 上野 茂さん

チャレンジした満足感

9月号のナンプレ、手強かったです。睡眠不足のせいかな、と都合よく考えましたが、あきらめずチャレンジして解けた時の満足感は、さすがです。
宇都宮市 小池美美子さん

わたしの秋

五月から夏日になり、その後は猛暑、酷暑。一年の半分くらいが夏になってしまったよう。短い秋の風情を味わわないと、ね。読書の秋、文化・芸術の秋、スポーツの秋、一番は食欲の秋かな。
栃木市 味村節子さん



後期高齢となって

先日、後期高齢になりサザンクロスホールで催しがあるというので参加させていただきました。たくさんの方々から御祝の言葉をいただき感謝しております。同年代の方が様々な面で活躍されていて、とつても励みになりました。これからも出来る範囲で困っている人のお手伝いをしたりと、頑張っていきたいと思えます。
宇都宮市 軽部登志光さん

虹

9月号待合室の虹の話。初めて知ったこともあり、とても有意義な話で、写真と共に楽しく読ませていただきました。円い虹を一度見てみたいなあと思えます。
那須町 寺田 治子さん

猛暑の後に

やつと涼しくなってきました。猛暑だったのでヒガンバナも遅れるかもしれません。パズルには良い気候ですね。
壬生町 田中 吾朗さん

医療メモ

ストップ! 「介護崩壊」

訪問介護事業所は4割が赤字なのに介護報酬が引き下げられヘルパー不足も相まって事業所閉鎖が相次いだ。事業所がゼロか1かで削減寸前が今や自治体の5分の1に。まさに保険あって介護なし。今後①利用料2割負担の対象拡大②ケアプランの有料化③要介護1・2の生活援助を保険から外し自治体事業に移行など負担増と給付削減も狙われる。介護保険は赤字なのに許せません。

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 (8月) ……49人
 - ②組員総数 ……11,828人
 - ③増資金額 (1月) ……888,000円
 - ④出資金総額 ……329,131,000円
 - ⑤一人平均出資額 ……27,826円
- (2025年8月30日確定)

クイズコーナー

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

秋もやっと落ち着いてきました。脳をクリアにして解いてみましょう。目標時間は17分。

抽選で3名の方にQUOカードをプレゼント!
応募締切 11月15日 消印有効

8月号の解答及び当選者は、締切延長により11月号に掲載します。ご了承ください。

文芸コーナー 大募集!

12月・1月合併号に向け、皆さまの作品をお寄せください。ご投稿お待ちしております!



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予定表 11月 〒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。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45 ~ 11:45	武井(予約) 関口 應武ゆうや 軽部/大澤(内視鏡)	亀井 関口(予約) 大阿久	軽部(予約) 大阿久 應武ゆうや(予約)	軽部(予約) 大阿久 應武絢子(予約) 山本	軽部(予約) 関口 應武絢子 大澤(第2,4) 亀井(内視鏡)	交代制
14:30 ~ ※	軽部(予約) 関口 山本 18:00まで	山口 大澤 瀬山 16:30まで	休診	軽部(予約) 亀井 應武ゆうや 18:00まで	軽部(予約) 瀬山 應武ゆうや 16:30まで	休診

※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。
●曜日により終了時間が異なります。●「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だけの診療となります。
●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。●原則電話での診療受付はできません。発熱や感冒症状がある方は、受診方法をご案内いたしますので、まずは受付時間内に診療所へご連絡ください。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。

生協ふたば診療所の外来診療予定表 11月 〒321-0164 宇都宮市双葉 1-13-56 TEL 028-684-6200 FAX 028-684-6208

待ち時間対策で受付時間の予約をとっていますが、予約がなくても診察できます。ご連絡をいただくか、ご来院ください。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45 ~ 11:45	北岡(胃カメラあり) 千嶋 ★鶴山	北岡(胃カメラあり) 武井 新妻	天谷 新妻 ★鶴山	北岡 新妻 ★鶴山	千嶋 天谷 新妻	※交替制
※14:00 ~ 18:00	天谷	天谷 軽部(予約)	休診	千嶋 新妻	関口	休診

※午後の診療開始は16:00~18:00です。※月曜の午後・土曜の午前中の担当医についてはお問い合わせください。
★新しい医師、鶴山先生です。
★外来は受付時間の予約を設けております。詳しくはお問い合わせ下さい。

【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きます。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

HPはこちら

事業所情報

組員割引があります
インフルエンザ予防接種など、自費診療となる医療行為には組員割引があります。組員割引は組合員と同一世帯にお住まいの方にも適用されます。本紙5面の予防接種の案内記事をご覧ください。
なお、生協は組合員の自主的参加によって成り立っている組織であるため、個人加入をおすすめしています。まだ組員になられていない方は、この機会に加入をご検討ください。組員割引は101千円以上の出資金を収め申し込んだその日から適用されます。加入や増資は栃木保健医療生協の各事業所で受け付けています。

編集後記
SDGs講演で今と未来のつながりを意識する大切さを知りました。環境問題に無関心でい続けることは現実的な選択でないですね。温室効果ガス削減には、産業や社会の仕組みそのものを変える必要があるそうです。環境に優しいものが売れば、産業が動く。私なりに地球に対してできることをしてみようと思います。読者のみなさま、買物のたびに地球や海の命、それから子どもたちのことを思い出してみてください。(塚)