

生協の現況 2018.1.1現在

組合員	33,424人
出資金	15億7,367万円
一人平均	47,082円

2017年度増加	
組合員	1,230人
出資金	8,758万円



一人は万人のために万人は一人のために

2018年  
(2月号)  
第462号

東京ほくと医療生活協同組合  
住所 114-0003 北区豊島3-4-15  
発行 「東京ほくと」編集委員会  
☎03 (3913) 9100  
Home Page : <http://www.t-hokuto.coop/>

# 早期発見で90%以上完治 毎年チェックすることが大切

## 大腸がんとその予防「便チェック」のすすめ

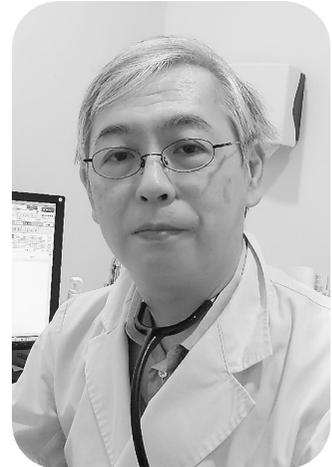
鹿浜診療所 所長  
医師 田辺 康一

今年も便チェックの月間が始まりました。便チェックに限らず健診は毎年行うことに意味があります。

日本人の平均寿命は順調に伸びており、男女とも過去最高を更新中です(2016年で女性87・14歳、男性80・98歳)。男女とも香港について世界第2位です。死亡原因は「がん」が最多、「がん」の中では肺がんが最も多く、大腸がん(結腸がん+直腸がん)は男性では2番目に、女性では最も死亡率が高い「がん」です。大腸がんは高脂肪・高カロリー食に伴って増えているといわれていますが、発生に地域差もあり、そう単純ではないようです。脂肪・カロリーの制限や、繊維分摂取での予防も大事ですが、早期発見・早期治療が最も大切です。



その場で結果がわかります



田辺康一 鹿浜診療所 所長

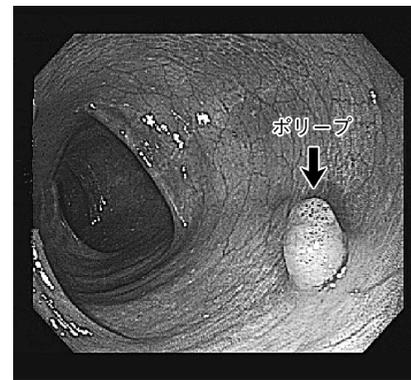
### 大腸がん発見に特化したチェック

大腸がんは大腸の内側(便の通る側)にでき、大腸がんは正常な大腸の壁に比べてもろいので、出血しやすいことが分かっています。微量の血は便に混じると見えなくなりますが、この微量の血を検出して大腸がんを早期に発見しようと開発されたのが便チェックです。便に隠れ潜む人間の血(便潜血)、しかも消化されていない血だけに反応します。食事制限は不要です。鼻血や歯茎からの出血・胃からの出血などは、(極めて大量でない限り)便チェックでは陽性になりません。便チェックは大腸

がん発見に特化した検査なのです。



各支部で2-3月に「便チェック会」を行います。お問い合わせは組織部 ☎3913-9100



便潜血チェックで陽性になった場合、王子生協病院では、精密検査(大腸内視鏡、注腸X線検査)が受けられます。小さなポリープであれば切除も可能です。



3面にチェック方法があります

必ず精密検査を受けましょう  
しかし、便チェックも完璧ではなく、一回の検診で大腸がんを見逃すことがあります。毎年検診を受け、毎年検診を受けることが大切です。前の年に異常なしでも今年も受けるのが大事です。早期の「がん」には症状がありません。便チェックが陽性に出たら必ず精密検査を受けましょう。

### 2〜3月は 便(潜血)チェック月間

がんが発見されたとしても、早期であれば90%以上が完治します。自分でチェックできるキットを販売しています。

王子生協病院は「無料低額診療」事業を行っています  
医療費でお困りの方はご相談ください ☎3912-2201

### 注射器

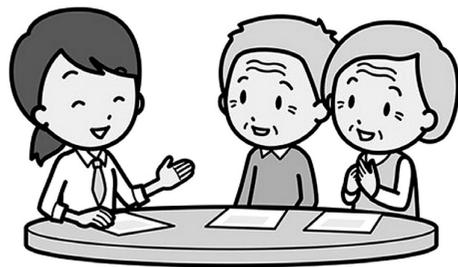
今春社会人となる孫に贈ろうと買った「きみたちはどう生きるか」(吉野源三郎著)を読みました。マスコミでも大層話題になっているようだ▼当時、吉野氏が少年向け読み物としてしか、己の思考を描き出さなかった不自由な時代を振り返り、今、自由な物を言え、行動出来る時代に生きていくことの意味を考えてみた▼正しいと考えて行動する自由は、憲法で保障されているのだということが、却って何もなくてすみ急情を生んでいないか。当たり前とされている自由や平和を守るために、きみたちはではなく私たちが立ち上がり行動するときなのだ。今こそ「どう生きるか」真剣に問われていると思う。改憲が身近にせまってきた今年だからこそ、一層心せねばなるまい▼何故か内閣支持率も上がっているが、本書では現象を正確に分析し、歴史を正しく理解し、よく考えることと説いている。今の世の中の空気がこの本が書かれた時代に似て来たことが、多くの人に読まれる原因ではと解説する識者もいる。確かに、世界で唯一の被爆国であり、平和憲法を持つ国であることをうっとうしく思う日本国政府であるから、あの時代を再びと念じていることに間違いはない▼国会も開かれ、ピョンチャンオリンピックも始まった。世界と日本をしっかりと見つめるチャンスととらえたい。



# 「認知症」早めの相談でサポート 各自治体の地域包括支援センターに 「認知症初期集中支援チーム」を設置

## 国内で65歳以上は7人に1人も

「認知症」という言葉を耳にする、なりたくない・家族や身近な人がなったら大変と思う方が多いと思います。しかし、日本国内で認知症の人は2012

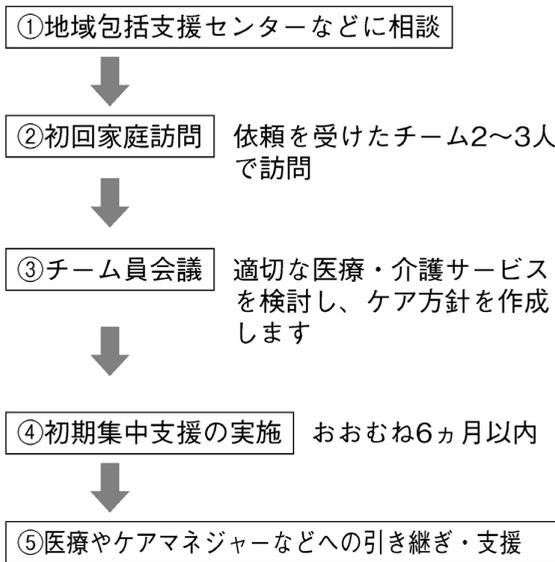


年で約462万人、65歳以上の人の約7人に1人とされています。また、高齢化が進むことによりさらに増加が見込まれており、2025年には認知症の人は約700万人前後となり、65歳以上の人に對する割合は、約5人に1人になることが予測されています。そのような状況で、医療サービスと介護サービスの切れ目のないサービスがどのように活用できるのか、また、サービスを受ける状況になる前に「自分自身や家族または地域住民で何ができるのか」を考えなければ

いけない時代が来しました。全国には、中学校区に1

つの範囲で地域包括支援センターがあります。包括支援センターでは、相談を受けた方の中で、医療・介護の多職種メンバー（医師・看護師・作業療法士・社会

### 【相談から支援までの流れ】



福祉士・介護福祉士）がチームとなって関わり、この先の生活をどのようにしたら良いか一定期間集中的（おおむね6ヵ月以内）に関わります。その結果から、医療・福祉サービスにつなげるよう活動しています。

この活動メンバーを「認知症初期集中支援チーム」と言います。認知症は、誰もがなる可能性のある病気です。ひとりで悩みを抱え込まず、「早めに相談する」事で解決できる方法が見つかるかもしれません。まずは、相談することから始めましょう。  
（王子生協病院在宅医療部 看護師長・渡邊信子）

## 第20回看護介護活動研究交流会

実行委員長  
王子生協病院緩和ケア病棟  
看護師 杉田芙美子

この看護介護活動研究交流会も今年で20回目を迎えることになりました。今回も東京ほくとで働く様々な職種から111人の参加があり、24演題の発表を聞いていただきました。新たな試みとしてポスターセッション



ションを行い、20回の節目で作成したスライドショーでは歴史やそれを支えるベテラン医師、看護師長の若かりし頃も振り返り、大いに盛り上がりを見せた交流集会でした。

## 「昨日より今日、そして明日を生きる」応援団になりたい

各分散会で、参加者からどの発表が良かったか投票をいただき、優秀賞を選びました。第一分散会では「四季を感じて心を潤す。緩和ケア病棟のレクリエーションの可能性」、第二分散会では「今はしあわせ。遷延性意識障害を患った利用者さんが伝えてく

なげよう！ほくとの思い。仲間と共に、地域と共に、未来へ」です。表彰した三演題含め分散会全体を通して感じたことは、皆ほくとの思いにあふれているということ。職員は複雑な環境での療

養や看取りの場面でも諦めることなく患者さん、利用者さんや家族と向き合い「どうしたらこの家族は幸せに生きることができるのか」と考えながら支援しています。病気を抱えている本人だけでなくそれを支える家族も同じように支援し



看護介護活動研究交流会全体会の様子

やハンデを抱えたとき、本人も家族も意欲的に生きることを諦めてしまいたいことになることもあると思います。それでも人は最期まで生きていかなければならない。そんな時に手を差し伸べてその人らしく毎日積極的に生きていけるようにこれからの仲間たちと共に地域の皆さんの応援を続けていきたいと思っています。

## 2~3月は便(潜血)チェック月間

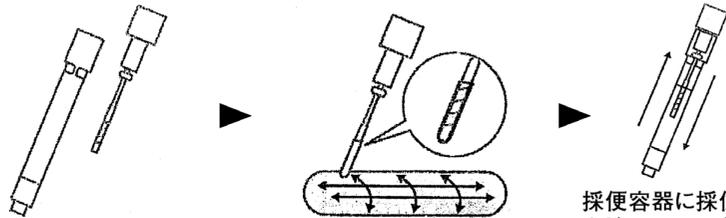
### ご自身でチェックでき その場で結果がわかります

(連絡先:3913-9100(組織部))



便潜血キット

### (採便法)

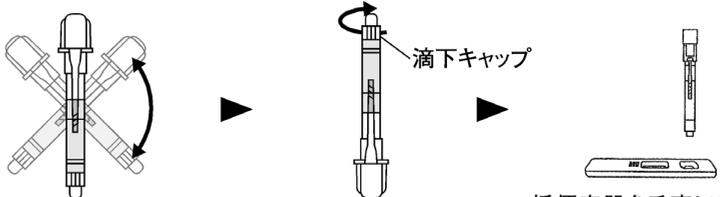


採便容器の緑色のキャップを回し、採便棒を抜き取ります。

便の表面を幅広くこすり、採便棒の先端部分に便をとります。

採便容器に採便棒をもどし、キャップをしっかり締め、数回強く振って下さい。

### (測定法)

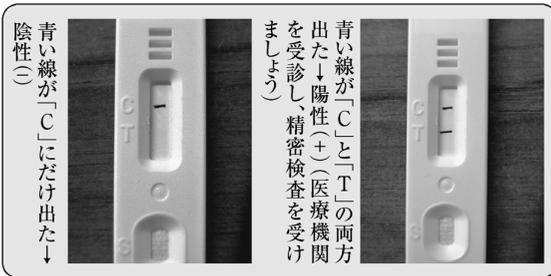


採便容器を数回、転倒混和し、便が完全に溶解していることを確認します。

滴下キャップのシールを破りながら回して、キャップを緩めます。

採便容器を垂直に保ち、反応容器の検体滴下部に検体を1滴滴下し5分後に判定を行います。

### (判定)



青い線が「C」と「T」の両方出た↓陽性(+)医療機関を受診し、精密検査を受けましょう  
青い線が「C」にだけ出た↓陰性(-)





王子生協病院  
緩和ケア病棟  
看護師 大畑わかな  
おおはた

王子生協病院の緩和ケア病棟のパンフレットには『私らしさ』を尊重し、生活を支える全人的緩和ケアを提供することに努めます」と病棟の理念が書かれています。ここで、患者さんとのエピソードを紹介...

「歳をとっても綺麗でいたいよね」  
A氏、女性、92歳の患者

緩和ケア  
だより



さん。最初に担当させていだいた時に身体の肌が乾燥していたので、病棟の保湿クリームを塗ったのがきっかけです。「こんな皺(しわ)、シミだらけのおばあちゃんの肌を触ってもらって申し訳ないよ」とお話しされながら入院中は毎日保湿ケアを行いました。皮膚の乾燥はなくなり、退院される時に

緩和ケア病棟開設5年目を迎えて

「この病院を選んでよかった」と言ってもらえるように

はきれいなもち肌で帰られました。2回目の入院時に私のことを探しているとスタッフから聞き、お部屋に何うと開口一番に、「あの時にクリームを塗ってくれた恩人。実はね、すごく嬉しかったです。」

から毎日仕事の時は顔を出してね、待っているね」との言葉をいただきました。それ以来、私のことを孫のように可愛がってくださり、私も仕事の日は病室に足を運ぶようになりまし

すか?」と聞くと「うん」と笑顔がみられ、車椅子に乗り病棟の庭園に散歩に行くのが日課でした。ボランティアさんが手入れしてくれたお花を見ながら「きれいだね」、空を眺めながら「いい天気だ」と話され、多くの言葉を交わすわけではなく、庭園のドアを開け外の空気を一緒に吸いながら、二人で並んで散歩する時間が私も楽しみでした。

患者さんは、過ごしやすい家ではなく、病院の窮屈な中で過ごしています。病気がたたき、痛みや苦痛を伴いながら、自分の身体が徐々に動けなくなる辛さ、病気の不安な気持ち、家族に心配をかけない

ようにと自分の想いを我慢し、過ごされています。病気のせいで自分らしさが発揮できず、人が変わってしまふようなこともあります。その中で私たち医療者が普段の何気ないケアを通して、患者さんの想いをくみとり「その人らしさ、私らしさ」を支え、穏やかに最期まで過ごせるように援助していくことが病棟として求められていると思います。

患者さん、ご家族から「この病院を選んでよかった」「みなさんに会えてよかった」と言葉をいただけるように、今年の5月で5年目になる緩和ケア病棟はスタッフ一丸となり頑張っています。

ったの。やっぱり歳をとっても綺麗でいたいよね。ありがとう。大畑さんに会うと元気になる

二人での庭園散歩を楽しみに

B氏、男性、101歳の患者さん。ナースコールが鳴り病室に何うと「散歩」と話されます。「散歩に行きま

他の事業所でも各々の事業所の利用委員会で巡視を行います。環境の改善に努めていますが、皆さんで気づかれた事が有れば、虹の箱に投書していただくようお願いいたします。

患者さん、ご家族から「この病院を選んでよかった」「みなさんに会えてよかった」と言葉をいただけるように、今年の5月で5年目になる緩和ケア病棟はスタッフ一丸となり頑張っています。

倍賞千恵子の現場  
「男はつらいよ」フーテンの寅さんの妹役、諏訪さくらさんと倍賞千恵子さんのエッセイです。そして北沢滝野川が出身です。すらすらと「ふうくんそうだらすらすら」と

57年の芸歴で「庶民派女優」として数多くの映画に出演しています。渥美清さんをはじめ、高倉健さんや山田洋次監督との出会いや作品づくりの苦労など、当時の写真、文章から映画の場面が思い出され懐かしくなります。読み終わった後、「久しぶりに柴又へ行ってみようかな?」と思わせてくれました。  
(看護学生室担当師長 安藤和美)

絵手紙

足立区舎人 平町江



ネギ坊主...ネギの花言葉は愛嬌・笑顔・微笑。春の訪れを感じさせる故郷の畑に、ニヨキニヨキとこの頭がたぐさんありました。ふきのとうのように天ぷらで食せること、ほろ苦い春の味です。

生協王子歯科を巡視

職員意識も高く高水準の環境

1月11日に理事会事業所利用委員会で生協王子歯科の巡視を行いました。事業所利用委員会は事業所が患者さん利用者さんにとって、より良い環境づくりも課題としており、事業所の巡視も行っています。歯科は毎年実施していて、

虹の箱

事業所利用委員会



診療室を巡視する組員



玄関まわりもチェックします

◆どこの病院・医院の処方せんでもお受けいたします◆  
いつでも気軽に相談できるあなたのまちの薬局です。

あすか薬局 北区豊島3-5-6 ☎3912-7478	かえで薬局 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620
すずらん薬局 北区志茂4-14-1 ☎3598-3085	わかくさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054
しんでん薬局 足立区新田2-12-7 ☎3911-2274	あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005
ひまわり薬局 北区東十条2-6-5 ☎3912-0293	堀切虹薬局 葛飾区堀切7-12-1 ☎3604-9419
ひまわり薬局浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	薬剤師募集 詳細は3944-1238東京メディエール

本の紹介

倍賞千恵子著  
倍賞千恵子の現場  
(PHP新書・920円)



「男はつらいよ」フーテンの寅さんの妹役、諏訪さくらさんと倍賞千恵子さんのエッセイです。そして北沢滝野川が出身です。すらすらと「ふうくんそうだらすらすら」と

「たんだ」とうなずき、笑いながら読み進めていきました。女優として歌手として「出会った素敵な人たち」のエピソードや著者自身の生き方も紹介されています。

# ひとこと通信

(敬称略)

豊島 伊藤千恵(83)

とにかくクイズが楽しみです。

鹿浜 梅原恭子(71)

「すこしお」カルタはとても良く作られていますね。台所に貼ることにしました。

志茂 竹内 敦(64)  
寒さ本番、温かくしてお

過ごしてください。

豊五 横山きよ(70)

今冬は寒さ厳しく防寒対策が大変です。

堀船 大野より子(69)

今年も社交ダンスの練習が始まりました。75歳過ぎ

の人が多く、みな元気に踊っています。

西尾久 五十嵐つね子(90)

息子の名前は忘れませんが、嫁の名前は忘れません。

西新井本町 齊藤直江(68)

健康のため、夫婦二人で朝のラジオ体操を始めました。

豊島 田中ヒサ子(75)

近所の90歳の方が、路地の掃除、町内会の連絡係など、元気で励まされます。

王子 橋本幸男(81)

生協病院は私たち夫婦の安心のかかりつけ病院です。

王子 中澤政子(74)

成人式に着物が届かないとは、なんと気の毒なことでしょう。

豊島 中西洋子(67)

94歳の義母が骨折し手術してリハビリ中です。前向きさに元気をもらいました。

王五 若林ふさ子(67)

東京ほくの新聞を入れていた友人が加入してくれました。

浮間 揖斐正吉(78)

だんだん暖かくなるのでウキウキ散歩の活動を始める準備をします。

志茂 神田節子(66)

真つ赤な夕焼けに富士山の毎日です。

のシルエットがきれいで

志茂 大塚克子(87)

平和で笑顔が見られる年に。

王五 田代幸子(72)

葉物類の高いこと、根菜料理を多く作っています。

舎人 川崎美恵子(74)

今年の正月は主人が風邪で寝正月になってしまいました。

新田 荒川雪江(59)

マスク着用で風邪ひかず、健康になりたいです。

匿名

青菜類が高騰、やりくりの毎日です。

## ロコモ予防体操

ロコモとは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。足腰を弱らせない生活習慣を身につけましょう。自宅でも続けられる体操を紹介します。

日時：2月22日(木) 午後2時から3時半  
会場：王子生協病院会議室(コープみらい2階)  
講師：王子生協病院理学療法士 堂本勇希 無料

参加予約、お問い合わせは、王子生協病院健診課 03-3912-5181



## \*わたしも配ってます\*



スリリングな

機関紙配付

北区中十条

和気(わき)和子(わき)さん(74歳)

機関紙の手配りを始めたのは25年くらい前のこと。

古いアパートの2階に配付していたことが一番印象に残っています。階段の半



## 季節のスナップ

2月に咲く早咲きの河津桜とメジロ。2月中旬～3月中旬には桜まつりが開催されます。神奈川県松田山ハーブガーデンにて(中澤 義則)

◎転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合はご連絡ください。(組織部3913-9100)

## 入職予定の看護内定者交流会

### 心のこもった仲間の励ましで 国家試験を乗りこえる

2017年12月27日に春から入職予定の看護内定者7人・低学年奨学生・看護師長・看護師・職員の計30人が集まり、内定者の国家試験激励会を行いました。7人の看護内定者の内、2人は保健師と看護師の両方の国家試験を受験します。今年度の国家試験日は2月16日が保健師、2月18日が看護師となります。昨年の国家試験の合格率が下がったこともあり、傾向とコツを

つかんで勉強するのが難しいとのこと。学生にとって、学校や実習に行きながら国家試験の勉強はかなり負担が大きく、勉強を開始している人、まだ始めている人、それぞれで



春から入職予定の7人

「昨年、自分がこの時期に交流会に参加し、みんなが応援してくれたことでよ

うやく勉強する意欲が出たので頑張っていました」と国家試験を経験をした1年目の先輩方からの励ましのコメントや、勉強のコツを書いたメッセージカードとチョコのプレゼントを内定者1人ずつに渡しました。また、この交流会を開く前に、各職場や奨学生か

ら、内定者それぞれに激励のメッセージをいただき、色紙にまとめて、当日内定者に受験合格グッズのプレゼントと一緒に渡しました。受験合格グッズの中には、湯島天神の学業のお守り・鉛筆があり、低学年奨学生が内定者のために買いに行ってくれました。

内定者からは「素敵なもの皆さんからたくさんもらい、励みになりました。とにかく国家試験に合格するよう頑張ります」と一同、みんなの前で決意を述べていました。

当日は、おにぎり、サラダ、オードブル、また激励の手作りケーキの差し入れなどもあり、参加者全員でおいしくいただき、楽しいひと時を過ごしました。(看護学生室・山崎裕美)

## 第355回

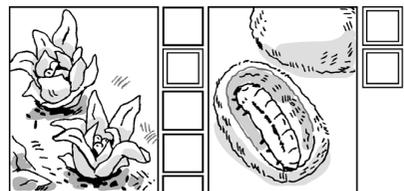
# パズル

「ヒント」子どもは大喜び、雪でつくります

「とき方」二重ワクの5文字を並べるとある言葉になります。それが答えです。

「応募方法」ハガキに答え、住所、氏名、年齢を書いて〒114-0003 北区豊島3-7-1 東京ほくと医療生協「機関紙」編集部まで(締め切り)2月20日。

正解者の中から5名様に「前回の答え」イラスト(当選者)(応募26)川崎世津子、大野より子、揖斐正吉、橋本幸男、五十嵐つね子



ほろ苦い春の味

カイコはこれを作って絹糸を出す

山間部で積雪のあとの雨や陽ざしに注意

暖かく穏やかな晴天

外来診療体制のご案内

2月1日現在の体制です(詳しくは、病院・診療所にお問い合わせ下さい) 色文字=女性医師

王子生協病院

北区豊島3-4-15 診療予約専用電話 03-3912-7248
3912-2201 健康診断予約専用電話 03-3912-5181

実施予防接種は、病院・各診療所にお問い合わせ下さい

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後, 夜間). Rows include various medical departments like 内科, 家庭医診療科, 小児科, etc.

健康診断 会社や個人で行う健康診断は、全て予約制となっております。\*

〔受付時間〕午前8:45~11:30/午後1:45~4:00/夜間5:15~7:30

救急・急患の方は随時受け付けています。

生協北診療所

北区東十条2-8-5 3913-5271

Table with columns for days of the week and times. Rows include 内科, 専門, 胃内視鏡.

〔受付時間〕午前8:30~11:30, 午後1:00~4:15, 夜間4:45~7:00

透析センター 3912-9334

生協王子歯科

北区豊島3-19-3 3927-9573

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後, 夜間.

〔予約時間〕午前9:00~12:00, 午後1:30~4:30, 夜間7:30まで

荒川生協診療所

荒川区荒川4-54-5 3802-2601

Table with columns for days of the week and times. Rows include 内科, 専門.

〔受付時間〕午前8:30~12:15, 午後1:30~4:00, 夜間5:00~7:30

鹿浜診療所

足立区新田2-4-15 3912-8491

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後.

〔受付時間〕午前8:45~12:00, 午後1:45~4:00, 水金2:45~6:00

赤羽東診療所

北区志茂4-14-2 3901-5201

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後.

〔受付時間〕午前8:45~12:15, 午後3:15~6:30

江北生協診療所

足立区江北2-24-1 3857-6636

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後, 夜間.

〔受付時間〕午前8:40~12:15, 午後1:40~4:30, 夜間5:40~8:00

生協浮間診療所

北区浮間3-22-1 3558-8361

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後, 夜間.

〔受付時間〕午前8:40~12:00, 午後1:40~4:15, 夜間5:40~7:45

北足立生協診療所

足立区入谷3-1-5 3896-9971

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後, 夜間.

〔受付時間〕午前8:40~12:00, 午後1:40~4:15, 夜間5:40~7:45

汐入診療所

荒川区南千住8-10-3-101 3807-2302

Table with columns for days of the week and times. Rows include 午前, 午後, 夜間.

〔受付時間〕午前9:00~12:00, 午後2:00~4:30, 夜間5:30~7:30

歯ブラシ販売 2月 3日、8日、14日、19日、28日 「特売日」 3月 8日、14日、19日、28日

- 王子生協病院・在宅医療部
王子訪問看護ステーション
十条訪問看護ステーション
ヘルパーステーションのぞみ
地域ケアセンターわかば
福祉用具サービスハピネス
居宅介護支援事業所ハピネス
グループホームほくとひまわりの家
荒川生協診療所通所リハビリ(デイケア)
あらかわ虹の里デイサービス
虹の訪問看護ステーション
ヘルパーステーション虹
地域ケアセンターはけた
都市型有料老人ホームほくと西尾久虹の家
居宅介護支援事業所なでしこ
訪問看護ステーションなでしこ
デイサービスセンターなでしこ
訪問看護ステーションたんぼぼ
鹿浜診療所通所リハビリ

お知らせ
債券の新規募集は行っていません。尚、現在ご協力いただいている債券の更新については引き続きご継続をお願いいたします。

看護師(准看護師)募集
資格 正看護師、准看護師、保健師
勤務形態 常勤(変則3交代夜勤)
休暇 4週8休、年始年末休暇、夏季休暇、有給休暇あり
夜勤看護補助者募集
資格 ヘルパー、介護福祉士、無資格者(3年以上の経験)
パート勤務希望者は相談に応じます。
ヘルパー資格の介護者も非常勤で募集しています。
王子生協病院 電話 03-3912-2201 (看護師長室/佐藤、深山、平井)