

生協の現況 2021.10.1現在
組合員 30,677人
出資金 15億4,943万円
一人平均 50,508円
2021年度増加
組合員 437人
出資金 5,478万円

東京ほくと

一人は万人のために万人は一人のために

2021年11月号

機関紙 東京ほくと

ほくとLINE

東京ほくと医療生活協同組合

住所 〒114-0003 東京都北区豊島3-4-15
発行「東京ほくと」編集委員会 Tel.03(3913)9100
ホームページ <http://www.t-hokuto.coop>

見つけておきたい「かかりつけ医」

～「私」を理解してくれる医師～



話やすく安心感のある医師を、受診時に探してみましょう

相談しやすく、安心感を持てる

汐入診療所

所長 佐藤 寿和

いつでも受診・相談ができる医師

「かかりつけ医を持つ意味」をひとことで表すと、「私のことを分かってくれている医師がいる安心感」だと考えます。「かかりつけ医」は「健康に関することをなんでも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師のこと」(日本医師会)とされています。困ったときにいつでも受診・相談できる医師と考えれば良いでしょう。

例えば風邪を引いて医療機関を受診する場合、同じような症状でも患者が受診する理由は色々です。「薬がほしい」「コロナや悪い病気でないか心配」「検査してほしい」「学校や会社にはいつから行けるのか」「病院で処方を受ける方が安上がり」「大丈夫と言ってもらいたい」…。さらにその背景には「親戚が重病だった」「家に小さな子どもがいる」「親を介護している」「二人暮らしで誰もみてくれる人がいない」「大きなイベントが控えている」「経済的に厳しい」など様々な事情があります。初めて受診する場合は、

十分に話を聞かないと心配や要望が確認できません。しかし、何回も受診する間にその患者に応じた受診動機が分かり対応できるようになるため、患者も安心感・満足感を持って受診することができるようになります。

継続的な受診で患者への責任感が

人間関係全般に言えますが、特別馬が合う場合を除いては、初めて会った人とはなかなか十分には理解し合えないものです。患者と医師の関係において

も同様で、継続的に受診することでお互いを分かるようになります。相互理解が深まることで患者は「私」に合ったケアを受けることができます。また医師の方も、継続的な受診を重ねることで患者への責任感が増していきます。継続する診療を通じて、医師は同じ患者への責任感が1年後には2倍になる。

理想のかかりつけ医とは

かかりつけ医の条件	「家庭医」はかかりつけ医のスペシャリスト	かかりつけ医の探し方
・長く関わってくれる ・「私」のことを一人の人間として見てくれる ・近くにある受診しやすい ・なんでも相談でき、誠実に説明してくれる ・スタッフの雰囲気が良い	・心理社会的側面も含めて対応 ・家族、地域も視野に入れて対応 ・予防医療から看取りまで	・風邪や健康診断、予防接種などで受診してみる ・話を聞いてくれる、安心感を持てる医師がいたら、かかりつけ医になってほしいと頼んでみよう

り、5年後には16倍になるという報告があります。ではどのような医師を「かかりつけ医」として選択すれば良いのでしょうか。ある報告では、「私」のことを一人の人間として見てくれている「スタッフの雰囲気が良い」「不確実なことも正直に説明する」「利用しやすくサービスが充実している」ことが患者・医師関係を継続するために大切とされています。

健康問題全般に働きかける家庭医

近年話題の家庭医は「かかりつけ医のスペシャリスト」と言える存在です。家庭医は上記の「理想のかかりつけ医」の対応に加え、医学だけでなく心理社会面も含めて患者へより良い医療の提供をめざし、予防医療を含め患者の健康問題全般に関わる働きかけができるような研鑽を積んでいきます。また、家族を含めたアプローチや地域の医療・介護・福祉などの状況をふまえた提案ができるのも家庭医の強みです。

現在定期的に通院していない人でも、風邪や健康診断の結果相談での受診などを契機に、かかりつけ医をつくっておくことをおすすめします。今回は「理想のかかりつけ医」についても紹介しましたが、一番は「私」にとって「話を聞いてくれる・安心感を持てる」医師が良い「かかりつけ医」の条件です。「私」のかかりつけ医を見つけておきましょう。

注射器

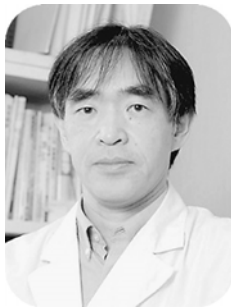
2023年の都立高校入試から予定されている英語のスピーキングテスト(質問・応答)導入の中止を求め、都民保護者有志が都教育長に申し入れました。テストは教育産業に委託されていると言います。経済的な理由などで塾などに行けない子に不利になることや、採点基準を誰が決めるのかわからないと批判しています。▼ことばさように、いま学校現場は、教育の条理を切り捨てる「市場化・民営化」が進み、学校そのものをそのようにする動きすらあります。株式会社立学校(全国で小学校2校・高校21校・大学4校)・公立民営学校(公費で作る民間が経営する)・オンラインスクール・コンピュータネットワークなど通信を通して、遠隔で行われる教育形態など▼教育内容の市場化・民営化では、大学入試の民間の英語資格・検定の活用。国語・数学記述問題(延期)採点の民間委託・「高校生のための学びの基礎診断」の民間試験の活用。都立高校内に進学講師による「進学指導塾」「教師研修講座」。小学校では5・6年(想定)の英語・理科・算数の教科担任制の導入など。教育が教育でなくなり、学校が学校でなくなりつつある状況です▼都は小中学生に一人一台のパソコンやタブレットなどの端末を用意する。この構想は、教育産業・IT産業が新しい市場としていてことです。人間が人間を教育する真の教育体制を根本からつくり直さなければなりません。政権交代で。(昭)

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

理事会だより 10月23日

理事長あいさつ

今泉 貴雄



り、首都直下型地震の可能性に不安になった方もいるのではないだろうか。

地震でインフラ影響
災害の備えは前もって

電車が止まり、エレベーターが動かなくなっただけでなく、水道管の破損が生じるなどの影響もありました。台風などによる水害には前もって準備ができますが、地震は突如起こります。地震には予め備えておかないといけないと改めて思った次第です。

新規感染者激減しても
感染対策は緩みなく

10月の今頃は「霜降（そうこう）」にあたります。9月末の秋分から寒露、今の霜降、11月の立冬、と暦の上では穏やかに季節が変わるように感じます。しかし、今年も10月は例年より気温が高く半袖でも過ごせる日があった一方で、ここ数日は一気に冬到来を思わせる日になっています。気候の変化が激しくて、体調管理が難しくなってきました。

2週間前、東京で大きな地震がありました。地盤の違いで足立区は震度5、北区は震度4でした。10年前の東日本大震災が頭をよぎ

染拡大にならないよう、引き続き自粛した個々の行動が必要で。マスク生活、および三密を避ける行動様式が求められます。

この感染拡大で医療崩壊が間近に迫り、災害にも匹敵すると言われました。しかし、政治、行政の問題もあったことは否めません。来週はその政治を問う衆議院議員選挙があります。

五輪に莫大な税金投入
責任ある政治を求める

立候補者、政党から様々な公約が出されています。「コロナ禍で困っている人」に「このフレーズで、交付金などの公約もあります。

先日、財務官僚が雑誌の投稿で、コロナ禍での政策論争を「ばらまき合戦」と批判したと波紋を呼びました。各党がこのことについてどのようにとらえているのか不明です。

コロナ禍で困窮している方を助ける政策は必要です。様々な施策で困っている人を援助し、国民生活を安定させることは大切です。しかし財源については無

責任で、「ばらまき合戦」と批判されても仕方ないのではないのでしょうか。私たち国民は投票の際、各立候補者の公約を吟味する判断力も問われているのかもしれない。

先日終わったオリンピック開催に、当初予定の約3倍もの金額がかかったようです。コロナで延期になったことや、無観客開催などもあり、予想外に費用がかかったやむを得ない面もあります。しかし、国民の税金が使われながら、誰かが責任を取ったとは聞きません。こんなことがいつまでも続いているのでしょうか。公約に掲げる以上、実行だけでなく、プロセスや結果、影響など全てに責任を持つことが必要だと思います。

日本には、コロナだけでなく、少子高齢化社会へ向けた医療・社会福祉、年金、外交など様々な課題があります。より良い生活、世の中になるよう、展望の見える世の中に進めるため、皆さんの一票を投じましょう。

《理事会議事録要旨》

報告事項

①9月組織活動報告・加入63人、脱退42人、出資金増資584万円、増資者744人、班会開催9回、新班結成0班、2項組合員1人。脳トレLINE配信開始。核兵器禁止条約の署名・批准を求めるピースアクションは、物品販売やカンパによる財政目標達成。9/28なんでも相談会、相談15件。10/18北区防災学習会、10/22足立区防災学習会、組合員32人、職員10人参加。②9月決算報告。③組織活動、委員会活動、事業所報告。④新型コロナウイルス感染対策委員会報告。⑤上半期総括と下期課題、生協強化月間とこれからの生協活動について協議。⑥医療福祉生協連・全日本民医連・東京民医連理事会報告。⑦東京民医連、医療福祉生協連声明について確認。⑧倫理委員会学習会主催「最期まで自分らしく生きるためにできること」案内。⑨厚生労働省社会・援護局長通知通知「消費生活協同組合の政治的中立の確保について」(社援発1015第3号)確認。

議決事項

新型コロナウイルス抗体検査料金(自費)について、議決した。

◎王子生協病院は、個室も含め全室差額ベッド料はいただいております。



豪華なラインアップで充実した内容だった

午後、東京大学の小森陽一名誉教授と同志社大学大学院の浜矩子教授の対談を聞きました。この対談に興味をもつきっかけとなった書籍が、「大借金男 百聞と漱石センセイ」(小森陽一・浜矩子共著)。百聞没後50年を記念して、百聞と漱石の関係、作品、グロー

バル経済、感染症やコロナなどについて語り合っています。ぜひ読んでみてください。(理事・白坂弘子)

〈組合員の資格および脱退・減資について〉

※東京都に住所または勤務地を有する方は組合員となれます(定款第6条)。転居や死亡になりました場合はご連絡ください。
※当医療生協からの脱退・減資につきましては、定款第10条(自由脱退)および第17条(出資口数の減少)によって、事業年度末の90日前(12月31日)までにご連絡をいただき、年度末(3月31日)に処理させていただくことが基本となっております。お困りの事があればお気軽にご相談ください。

東京ほくと医療生活協同組合 本部組織部 TEL: 03-3913-9100

希望と確信になった講演
2年ぶりに初のオンライン開催

第34回日本高齢者大会inながの

9月23日、2年ぶりに開催された第34回日本高齢者大会は、長野のメイン会場と東京の4会場(分科会)からオンラインで全国に配信するという初めての試みでした。北区では「北区実行委員会」が東京土建北支部会館にオンライン会場を設け、自宅での視聴と合わせのべ28人が参加しました。私はZOOMで参加しました。

立憲野党と市民の共同では政権と同じ土俵に乗った対案ではなく「憲法を中心に、個人の尊厳を擁護し育む」政策を提示した上で経済・生活政策を...と調査資料をもとにわかりやすく話されました。

最後に、「若者は安倍政権以降しか知らない。高齢者は社会や政治を変えた経験をしていて、安売法制以来次世代も見据えて声を上げ続けている。自信を持ちましょう」の言葉が印象的でした。いま若者もジェンダー、貧困、地球環境問題で声を上げ始めていることに希望を持ち、私自身の確信にもなりました。

昼休みには長野の名所が上映され、コロナ禍が恨めしくなりました。同時に、一昨年の福島大会でのフィールドワークや旅館での交流会など懐かしさ思い出されました。

午後、東京大学の小森陽一名誉教授と同志社大学大学院の浜矩子教授の対談を聞きました。この対談に興味をもつきっかけとなった書籍が、「大借金男 百聞と漱石センセイ」(小森陽一・浜矩子共著)。百聞没後50年を記念して、百聞と漱石の関係、作品、グロー

医療と介護の現場

意向に沿う看取り対応
家族に寄り添う10年間



ひまわりの家は今年6月で10周年を迎えることができました。この10年間で色々な方と出会い、様々な経験をしました。

家族の意向に沿った看取りも対応してきました。ひまわりの家で看取るだけでなく、家族の意向で自宅に戻って家族の中で最期を迎えた方もいました。なかには「職員の経験になれば」と、看取りを学ぶきっかけ

で亡くなった方、医療的に入院が必要でもすぐ受け入れられず、そのままひまわ

最後に、「若者は安倍政権以降しか知らない。高齢者は社会や政治を変えた経験をしていて、安売法制以来次世代も見据えて声を上げ続けている。自信を持ちましょう」の言葉が印象的でした。いま若者もジェンダー、貧困、地球環境問題で声を上げ始めていることに希望を持ち、私自身の確信にもなりました。

家族の気持ちは揺れ動くものです。そのたびに気持ちに寄り添った丁寧な対応を心がけ、日々取り組んできました。これからも利用者、家族、医療者と連携を取って、「ひまわりの家で良かった」を求めていると思います。

(ひまわりの家主任・村越快輝)

病気の 話

王子生協病院緩和ケア病棟

医長 大澤 岳史



「緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人ひとりの身体や心などの様々なつらさを和らげ、より豊かな人生を送ることができるよう支えていくケ

アである」これは日本緩和医療学会が、一般の方々やメディアに「緩和ケア」をわかりやすく伝えるためにつくられた定義です。

現代の発展した医療技術においてもすべての病気を治すことができるわけではありません。例えば「がん」は日本人の半数が一生のうちでかかる病気、亡くなる原因として最も多い病気です。

重い病気にかかってしまったとき、身体の状態とともに、命がおびやかされる恐怖や今までのように仕事ができなくなる経済的な不安、家族の中での役割を失っていく悲嘆など、様々な苦痛が一度に襲います。

治療法を考えることも大事なことです。しかし、つらい症状や気持ちのつらさなど様々な問題があると、人の判断力は鈍るものです。緩和ケアでは治療だけでなく、そのような問題に本人、家族とともに向き合

つらさを和らげ豊かな人生を

患者と家族の心身を支える

い、ともに考えていきます。

緩和ケアは専門家のみによって提供されるものではなく、がん治療に携わるすべての医療者が持っている技術の一つです。苦痛、悩みはまず最

も近い医療者に相談してみると良いでしょう。

幸いにも病気が完治し緩和ケアからも卒業していく方もいます。しかし、病気が進み、治療が難しくなってしまう方もいます。そのような中で、病気とつきあ

くない親元に生まれたことを呪ったり嘆息したりするために使われています。言葉の通り、わたしたちは皆、誕生を選ぶことができませぬ。しかし、人生が最期に近づきつつある中でどのように療養していくか、

いわゆる人生の締めくくり方は選ぶことができます。

いながらの今後の人生を考える必要があります。

最近、「親ガチャ」というスラング（俗語）を見かけることが増えています。この言葉は、おもちゃやソーシャルゲームなどの「ガチャ」にかこつけて、望まし

気を感じる中では、多くの方が何らかの症状や障害を抱えています。理想の療養のためには、人の助けを必要とすることもあります。また、身体の状態が悪くなると、正常な判断が難しくなることもあります。こ

のため、療養の検討は家族など最も近くの方と、身体の調子が良いときに行うことが望ましいです。

忘れがちですが、人生は永遠でなく、すなわちすべての人に誕生があり、最期が存在するため、人生の最期をどのように締めくくつかとはすべての人にとって共通の話題です。現在病気を抱えている方も抱えていない方も、命に関わる重い病気にかかったときどのようにに対応するか、その病気の完治が困難なときどのように療養したいか、一番親しい方と相談してみるのはいかがでしょう。

コロナに負けるな！

療養を多方面から支えた

第5波を振り返って

7月末から夏の間、コロナの第5波が東京ほくとも訪れていました。全国、東京の陽性者数増と比例して、王子生協病院の発熱感染外来患者数、あわせて保健所から診察とPCR検査を依頼される濃厚接触者数が30〜40人／日と多く、陽性率も24%と高く推移していました（8月データ）。

第4波までは、旅行や食事会など感染リスクの高い行動をしている方の感染が主でしたが、第5波では人の多いところに行かない普通に生活している方々、乳幼児も含めその家族が次々と感染していきました。乳幼児は近くで見守りが必要

なため、自宅内で隔離はできず、両親・兄弟と感染が広がります。小さい子がいなくても個室をつくるのが部屋の間取り上難しく、順

に感染する家庭も続きました。

「ホームページを見た」とネットカフェで暮らす方が他区から受診に来ました。帰る家もありませんが、コロナ陽性でも療養先はすぐ見つからず帰宅されました。必要な方がホテル療養などスムーズに決まれば、家庭内などの感染を防げたのではないかと思います。

重症者優先の保健所陽性者の不安に対応 同じく7月末、陽性者が増えたため保健所の体制は「入院が必要な重症患者を優先に対応する」と連絡がきました。それまでは翌日まで保健所から陽性者



PCR検査の準備をする看護師



特別診察室で有症状者を診察

に連絡が入り、療養上の注意、健康観察の方法、濃厚接触者がいるかの聞き取りが行われていました。代わりに、当院から検査結果とともにそういった事情も伝えました。

陽性者になっても保健所からしばらく連絡がなく、コロナ相談センターも電話がつながりにくいため、当院に相談が寄せられました。処方や時間を分けて受診の相談をしたり、SpO₂（酸素飽和度）の低い中等症の患者、重症化リスクのある患者には入院が決まるまで電話で状態を確認しました。

状況で、自宅療養している方が夜間呼吸苦で救急車を呼んでもどこも満床で、自宅に帰らざるを得ない状況もありました。

救急搬入依頼は3倍 大半は発熱と陽性者

当院の8月救急搬入依頼

は通常の3倍、うち2/3は発熱・陽性者の依頼でした。特に夜間は、コロナ病棟での受け入れが難しく、いのちの選別をしているようにスタッフが心苦しく感じていました。報道で聞くように東京の医療が異常な状態でした。

来での抗体カクテル療法、在宅で陽性者をどう支えるか準備をすすめています。保健所とも顔が見える連携を取っていただけと考えます。また日常の診療、看護を振り返る時期だと思っています。

普段の医療活動に加え、第5波の対応、コロナワクチン：多職種で頑張りぬいた夏でした。第6波が来ないことを願っていますが、コロナがなくなるのには少し時間がかかるかもしれません。

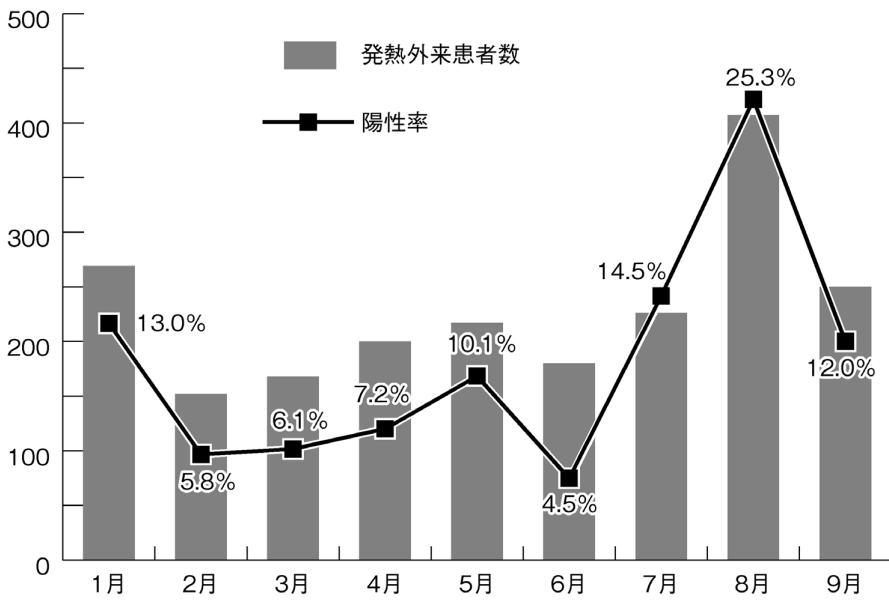
在宅で陽性者を支える準備すすむ

今後は病院・法人内で感染対策の経験をもとに、外

2年ですが、今も不安で日常生活を送るのが難しい方々と出会います。感染対策は続き、生活への不安を抱える方もいると思います。その中でも、大切な方たちとの交流、自身がりラックスする時間をぜひ作っていただき、皆さんの心と体が健康でいられたら願っています。

（王子生協病院外来在宅医療部師長・廣川和恵）

発熱外来患者数 コロナ陽性率



「地域に返したい」の 想いにささえられて

子ども食堂開設5年、商店街の鶏肉屋さん

今日まで地域の
方々にささえられて

子ども食堂「としま虹」
を開設して5年、地域の
方々にささえられて今日ま
で来ました。北区社会福祉
協議会からの助成金をはじ
め、商店街や仲間の地域生
協の支援をいただしていま
す。

「今困っている
子どもを助きたい」

清野良一さんと妻の幸
子さん（ともに83歳）と7
人の従業員の方たちで営業
され、夕方には買物客の行
列ができます。親のあとを
引き継ぎ、戦後の「魚から
肉へ」の食文化の影響もあ
り63年、商売は繁盛してき
ました。

鶏肉専門店で焼き鳥など
の総菜を販売しています。
子ども食堂開設当初より、

「私は昼間の学校に行け
なかった。今困っている子
どもを助きたい」と、清野
さんはネパール・フィリピン・韓国・中国などの学生
への金銭的
な支援をし
ています。
特にネパ
ールには学校
建設にも協
力、20年間
かかわって
きました。

「地域に
お世話にな
ってきたか
ら、地域に
返したい」
と商店街の
ことやPT
よう。
訪問・電話・手紙で
組合員に喜ばれる

「子どものみ約80食
の弁当を無料配付
現在ではコロナ禍により、
子どものみ約80食のお弁当
のテイクアウト（無料）と
しており、お母さんや子ど
もたちのふれあいが少な
いのが残念です。
（子ども食堂「としま
虹」メンバー・高澤恵子）



子どもから大人までファンの多い鳥庄。温かさに
にじみ出る清野さん夫妻

今の政府は教育にお金をか
けていない。希望がもてる
教育制度が必要だ」と強調
されました。鶏手羽元の甘
辛煮、鶏ひき肉の松笠焼
き、唐揚げは子ども食堂の
メインメニューになってい
ます。

「子どものみ約80食
の弁当を無料配付
現在ではコロナ禍により、
子どものみ約80食のお弁当
のテイクアウト（無料）と
しており、お母さんや子ど
もたちのふれあいが少な
いのが残念です。
（子ども食堂「としま
虹」メンバー・高澤恵子）

コロナ禍で迎える 2度目の生協強化月間

医療機関・介護施設
で経営悪化続く

今夏は新型コロナウイルス
第5波が猛威をふるい、
「助かる命も助けることが
できない」と声が上がるとい
う、医療崩壊が現実となり
ました。現在、都内では新
型コロナ感染が減少傾向に
なっています。しかし今
後、第6波が予想されるこ
とから気を緩めることがで
きません。

「助かる命も助けることが
できない」と声が上がるとい
う、医療崩壊が現実となり
ました。現在、都内では新
型コロナ感染が減少傾向に
なっています。しかし今
後、第6波が予想されるこ
とから気を緩めることがで
きません。

「助かる命も助けることが
できない」と声が上がるとい
う、医療崩壊が現実となり
ました。現在、都内では新
型コロナ感染が減少傾向に
なっています。しかし今
後、第6波が予想されるこ
とから気を緩めることがで
きません。

「生協強化
月間」にし
ていきまし



玄関先へ「お元気ですか訪問」（荒川5・6丁目支部）

「新型コロナウイルス
感染対策ハンドブ
ック」を
用いなが
ら、コロナ
禍でも工夫
をこらし
て、新しい
班やサロ
ン開催と担
い手づくり
をすすめて
いきまし
ょう。
（組織部・
佐藤章）

「困った」が
地域で増え続
けています。
このたびは東京ほくとが作
成した「新型コロナウイルス
対策ハンドブック」を
活用し、感染対策をしながら地
域に出ましよう。新型コロナ
ナの影響で暮らしの不安が
渦巻いている今だからこ
そ、これまで培ってきた東
京ほくとの活動を最大限に
活かしまし
よう。そし
て困った人
に寄り添
い、困難を
乗り越える
「生協強化
月間」にし
ていきまし

「お元気ですか訪問・電
話・カード」のとりくみ
で、「東京ほくと医療生協
です」と言うような玄関
を開けてくれる」誰とも
話していないかった「あり
がとう、来てくれてうれし
い」など、組合員から喜ば
れています。このような生
協活動は地域のセーフティ
ーネットの役割も担ってい
ます。

「お元気ですか訪問・電
話・カード」のとりくみ
で、「東京ほくと医療生協
です」と言うような玄関
を開けてくれる」誰とも
話していないかった「あり
がとう、来てくれてうれし
い」など、組合員から喜ば
れています。このような生
協活動は地域のセーフティ
ーネットの役割も担ってい
ます。

「お元気ですか訪問・電
話・カード」のとりくみ
で、「東京ほくと医療生協
です」と言うような玄関
を開けてくれる」誰とも
話していないかった「あり
がとう、来てくれてうれし
い」など、組合員から喜ば
れています。このような生
協活動は地域のセーフティ
ーネットの役割も担ってい
ます。

病院・診療所・事業所だより

健診、予約制で再開 新体制で今後も奮闘

「新型コロナウイルス
感染対策ハンドブ
ック」を
用いなが
ら、コロナ
禍でも工夫
をこらし
て、新しい
班やサロ
ン開催と担
い手づくり
をすすめて
いきまし
ょう。
（組織部・
佐藤章）

北足立生協診療所

「新型コロナウイルス
感染対策ハンドブ
ック」を
用いなが
ら、コロナ
禍でも工夫
をこらし
て、新しい
班やサロ
ン開催と担
い手づくり
をすすめて
いきまし
ょう。
（組織部・
佐藤章）

街づくり

自身の健康も患者のため 毎朝の体操で足腰鍛え

「一年365日健康チャレンジ」と体操



ジェンダー 学習会

4都県生協連主催

カミングアウトしづらい 家と職場へ耳を傾けよう

9月18日、4都県生協連主催のジェンダー学習会「ダブルハッピーネス」隣に

町でとんかつ屋さんを営む両親の次女として誕生。小さい頃から、自分が女の子であることに違和感を持っていた。

フェンシングに10歳から打ち込み、中学3年で日本代表になりました。早稲田大学大学院ではセクシュアリティを中心に研究し、



東京レインボープライド2019。今年はオンラインで開催しているかも。LGB TQSS」に、東京ほくとから4人がオンライン参加しました。講師の杉山文野さんは、1981年生歌舞伎



杉山文野さん

「ダブルハッピーネス」を出版。予想もしなかった反響がありました。

全国の当事者から連日メールが来るようになり、中には60年以上悩み続けた人からも。その人たちに元気に明るく生きている姿を発信しようと思

う反面、先が見えず不安な自分があるのでした。そして卒業後2年近くを

かけ、約50か国と南極をバックパッカーとして巡りました。「海外はもっと暮らしやすいのでは」と淡い期待を持っていましたが、どこへ行っても自分自身から逃げることはできません。

一番向き合わなくてはいいけないのは、社会ではなく自分自身だったそうです。

いったん帰国し、すぐタイへ向かい、乳房切除手術を受けました。これで「本当の自分を取り戻し」、やっと人生のスタート地点に立てたのです。日本の法律では、生殖機能をとる手術

までしなければ戸籍上の性別が変更できないので、杉山さんは女性のままです。

帰国後は企業に就職、3年間勤めて独立し、飲食店を経営しながら講演などを行っています。東京レインボープライドにも関わり、ゴールデンウィークにパレードを運営しています。

杉山さんはトランスジェンダー。つまり、出生時に割り当てられたジェンダー（性別）とは異なる性を自認する一人なのです。

性のあり方は目に見えない自己申告制。一般的に相手をみれば異性愛者だと

虐待から高齢者を守る

理解と相談で職員に自信

高齢者ケア委員会学習会

10月13日、高齢者ケア委員会主催の学習会「高齢者の虐待について」を開催し、35人が参加しました。

史さんと当院の医療ソーシャルワーカー（MSW）本多晴彦が講師を務めました。

平野さんは「高齢者虐待の支援と流れ」と題して、「虐待とは何か」「通報から虐待と認定されるまでの流れ」について話しました。

様々な虐待があり、普

段病院で見ているケースもこれは…と考えることがあり

ます。細かく教

わたり、「気になったらすぐに相談してください」と申し出てもらえたこともあって、虐待の確固たる証拠がなくても、相談するだけでも良いと知り

ました。相談に対するハードルが下がりました。また、具体的な記録ポイントも教わり、「事実をありのままに記入する」重要

性。性を改めて学びました。看護師は記録を書く際に、状態を観察して、なぜそうなったか、何が起きているか予測が求められます。看護師の主観が入らないよう、注意が必要です。

本多MSWは事例を提示し、グループワークを行いました。「面会制限などで通常できる家族のコミュニケーションが取りづらくな

ったことを、虐待と関連づけるまで時間がかかったのでは」「通報のタイミングがやはり難しいと感じる」との意見が出ました。以前、虐待かもしれない

思うもの、だからこそ言えないのです。杉山さんは高校生のときにカミングアウト（※）をしています。一番言いにくいのは職場と家庭だそうです。カミングアウトをされた場合は相手の話に耳を傾け、時間をかけて周りの人たちも学習をしていく必要があります。

そして、知らないものに出会ったときの柔軟な対応が大事です。特に子どもの場合は、ロールモデル（お手本）がないので要注意です。

今年3月、札幌地裁が同性婚を認める判決を出しました。全ての人たちが希望を持てる社会になるよう願います。（理事・石原妙子）

※LGBT当事者が、自分がそうであるを告白する「coming out of the closet（身を隠していた押し入れから出る）」という表現に由来。

秋の味覚のグラタン

さつま芋や舞茸など、好きな具材でも作れます。塩分は1人前1.2g、減塩醤油を使うと1人前1.0gになります。

《材料 2人前》
生秋鮭切り身…2切れ（1切れ80～100g）
しめじ…60g（1／3～1／2株）
玉ねぎ…80g（中1／2個弱）
かぼちゃ…正味120g（皮なしが良い場合は皮も除いた分量）

清酒…大さじ1／醤油…小さじ1
コショウ…適量／粉チーズ…小さじ4
オリーブオイル…小さじ1
◎ホワイトソース
無塩バター…20g／小麦粉…20g
牛乳…200ml／塩…小さじ1／8（約0.8g）

《作り方》
①しめじは石づきを取ってほぐす。玉ねぎは皮をむいてくし切りにする。かぼちゃは食べやすい大きさに切り1cmの厚さにスライスする。
②鮭の切り身1切れを3等分する。キッチンペーパーを当てて水気を拭きとる。
③①の野菜を耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジにかける。（500wで3～4分、かぼちゃに簡単に爪楊枝が刺

せる程度まで加熱するのが目安）
④フライパンを火にかけ、オリーブオイルをひく。中火で②の鮭を焼き色がつくように両面焼く。両面焼いたら、清酒と醤油を加えて鮭にからめるように水分を飛ばす。水気がなくなったら火を止め、フライパンに③の野菜とコショウを入れ、鮭と合わせる。
⑤別のフライパンにホワイトソースを作る。フライパンを弱火にし、バターを入れる。バターが溶けたら小麦粉を加えダマにならないようにヘラで混ぜる。弱火のまま混ぜながら3分ほど加熱したら、冷たい牛乳を一気に加えて、均一になるように混ぜる（混ぜるとき泡立て器を使ってもOK）。なめらかなクリーム状になったら火を止める。塩を加えて混ぜる。

⑥⑤のホワイトソースに④の具を混ぜる。グラタン皿に盛りつけ、上から粉チーズを均一にかける。トースターで5分加熱する。（オーブンであれば予熱180℃で2分程度）

☆料理のポイント
有塩バターを使うときは塩の分量を半分に（2人前で塩小さじ1／16、約0.4g）。ホワイトソースがもったりとしすぎた場合は、牛乳か水を少量足して混ぜて下さい。野菜はかぼちゃのみを電子レンジにかけて柔らかくして、玉ねぎとしめじは鮭と一緒に炒めても良いです。



「MIN-IREN 人権 Café」

人権へのアンテナ高めて
法人全体で学習すすめる

全日本民医連第44回総会
運動方針では、「日本と世
界の人権保障の現状と課題
を改めて学び、多様性を認
め合い、個人の尊重を第一
とした国内外の共同した運
動にとりくむ」ことを提起
しています。その実践とし
て、世界の社会保障の歴史
と到達を学び、仕事や暮ら
しの課題を皆で語りあう
「人権 Café」が5月より
スタートしました。

11月まで毎月、教材とし
てタブロイド版「MIN-IREN
人権 Café」が全日本民医
連より計7回発行されてい
ます。私たち東京はくと医
療生協でも6月より運動方
針を確立し、「身近な患者
・利用者さんの事例や、私
たちの生活環境の変化か
ら、国内外のニュースにも
目を向け、人権への感度を
高める機会」として、職員
への学習を呼びかけていま

す。
法人教育委
員会は10月よ
り、全職員を
対象とした
「誰もとの
こされない社
会」SDGs
と人権を学ば
う（毎月開催
予定・8月、
9月はコロナ
のため中止）
を提起しまし
た。「SDG
sと人権を学
ぶ」を毎月開
催して、「人権 Café」と連
動した学習の場を準備して
います。「人権 Café」は現
在11部署・会議で計31回、



東京はくと医療生協教育委員会の人権学習会

のべ188人の職員が参
加。人権について語り合い

を深めています。
生協王子歯科では、10人
の参加で学習会を開催。2
グループに分けて人権の
〇〇を行い、その中で「医科
との研修で管理栄養士の話
を聞いた。ペースト食は便
利だが、義歯を入れて食べ
ることでQOLも向上し
て、人権を守り人間らしく
生きるということを感じ
た」「自分がやったことで
相手を傷つけてしまったこ
とがあった。カルテや背景
を知った上で答えていかね
ばいけないと思った」「人
権は生まれながらにして持
っているもの。生活保護の
方も多く通院しているが、

渡辺潔

コロナ禍で制限ある中
合格めざして真剣に学ぶ

北中ブロック看護国試セミナー

今年も、東京民医連・北
中ブロック主催で、看護内
定者・看護奨学生を対象と
した国家試験セミナーを開
催しています。感染対策
上、昨年よりオンラインで
実施しています。
1950年から開始され
た看護師国家試験は、来年
2月に第111回を迎えま
す。72年にわたる歴史で、
看護師に求められる能力や
国家試験の内容が変化して
います。
現在の国家試験は大きく

3つから構成されていま
す。基礎的な知識や理解を
問う必修問題、専門知識を
問う一般問題、理解力・判
断力を問う状況設定問題で
す。

講義で学んだ知識・根拠
を演習や臨地実習で実践
し、学びと経験を積み重ね
ていきます。しかし、コロ
ナ禍でオンライン講義、臨
地実習時間数の減少と看護
系学校の教育も大きく変わ
りました。多くの学生が学
びを積み重ねているという
実感や手心えを感じられな
いと話します。このような
厳しい状況でも、国家試験
に合格しなければならませ
ん。

看護学生室だより



学び経験する機会を活かそうと、真っす
ぐ講師を見つめる

卒年か低学年かは関係な
く、参加している約30人の
学生全員が、講師の一言一
言を聞き逃さないよう、メ
モを取りながら聞き入って
いました。映し出される画
面からも、看護師になると
いう強い意志と真剣さを感じ
ました。
（看護学生室・武田史）

なんでも相談会だより

毎月第4火曜、午後5時
王子駅前三角公園で実施

だに旧態依然とし
た保証人制度を続
ける企業も多い状
況です。

非正規雇用に保証人
就職に立ちはだかる壁

9月28日の王子駅前なん
でも相談会には15人が相談
に訪れました。若い女性か
らの相談を紹介します。

彼女が大手不動産会社に
就職するにあたって、身元
保証人を立ててと言われ困
っていました。身元保証人
とは「入社後にトラブルを
起こして会社が損害を受け
る場合に、労働者本人に十
分な資力がなくても賠償し
てもらう」制度です。
この方は契約社員で、補
償額は一千万円。この条件
で保証人を引き受けてくれ
る現役世代の保証人を探
るのは大変です。会社が経営
に失敗して賃金が払えない
場合に経営者が労働債務の
保証人になることはなく、
弱い立場の労働者にだけ責
任を押しつけるのが保証人
制度です。日本では、いま



終了後のボランティア振り返りも念入りに

いのち・暮らし・雇用

無料

なんでも相談会

11月30日(火)

午後5時から6時まで

王子駅前三角公園

感染防止のためマスクの着
用をお願いします。王子駅前
三角公園にて感染対策を施し
た簡易テントを張り相談会場
にしています。

雨天中止

主催：なんでも相談会
実行委員会

ひとこと通信 (敬称略)

新田 荒川雪江 (62)

写真が載っていた都市農業公園、私も行きました。良い場所ですね。

王子 橋本美智恵 (81)

王子生協病院の皆さんがコロナ禍に真摯に対応して下さい、感謝しています。

伊興 岩田春江 (70)

インフルエンザ予防接種券が届きましたが、接種するタイミングはいつがいいかなと思案中です。

神谷 宮本房江 (86)

大好きな土いじりができ、芽が出た水仙の花が待ち遠しいです。

南千住 茂垣満里子 (86)



ノゴマは夏鳥として北海道に渡来し、9月下旬から10月中旬に関東地方で旅鳥として渡りの途中で見ることができます。(名和孝夫)

季節のスナップ

◎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)

毎年なんとか行けた秋の百花園、行く元気がなく、思い出なく終わりました。

豊島 藤澤留美子 (69)

メはクチほどにもの言う。う。

岩淵町 佐藤真美

夏にアゲハが羽化しましたが、2度目のサナギたちが羽化を待っています。蝶になるのが楽しみです。

新田 関根幸一 (70)

10月7日夜の大地震にはビックリしました。思わずテーブルにつかまり、周りを見渡しました。

王子 井伊幸子

孫達の運動会に行って、元気をもらってきました。

岸町 横原一栄 (91)

孫やひ孫が来て、大人数で食べるごはん。食欲の秋

です。

南千住 篠原文男

パズル毎回楽しみにしています。

豊島 横山きよ (73)

今年の冬はコロナ対策とインフル予防のため大変です。

志茂 神田節子 (70)

孫が、かんたんパンの作り方を絵に描いて手紙で送ってくれました。美味しかった、と。

江北 田沢きよみ

栄養課、続けざまに機械の故障で大変でした。少しでも楽になるよう、増資頑張っています。

王子 中澤政子 (78)

毎月のひとこと通信の言葉に励まされています。

西尾久 小林清子 (74)

緩和ケア病棟のいたるところにあった椅子が早く元のように戻ってくると思います。目に浮かびます。

豊島 青木洋子 (74)

私の名曲 アルバム

「CIDER ROAD」 UNISON SQUARE GARDEN



大学の同級生がカラオケ

夫が病で家に二人でいる時間が多くて、クイズにはまっています。楽しいです。

鹿浜 梅原恭子 (74)

十数年ぶりに知人とバツタリ。コロナがあけたら会おうと約束。「きらっと看護」、すばらしい視点。

王子 大川重方 (77)

今まで土曜に通院していましたが、仕事を辞めて家にいるようになって、金曜に変えてもらいました。

町屋 久道和男 (74)

ヘルパーステーションのぞみの皆さん、感染予防して利用者を支えていただきありがとうございます。

豊島 中西洋子

読書の秋ですね。96歳の母親からおもしろい本の催促がされました。

堀之内 小山慶子 (74)

4歳の孫から、幼稚園で描いてきた似顔絵のプレゼント。嬉しくて飾ってあります。

柿の枝が伸びて短めに切ったら、今年の実は例年になく大きくなりました。数は少なかったですが。

豊島 たんじよしえ

いつも楽しく読んでいます。参考になります。寿命

ます。

王子 若林ふさ子 (70)

機関紙を団地で配り、楽しみにしています。「きらっと看護」本革のソファの話は胸に響きました。

町屋 中島喜美子 (81)

墓参りをしました。境内の紅葉は少し先のようでした。

宮城 長井勉

「東京ほくと」は大変密度が高く、健康情報満載で勉強になります。配り終わり、しっかり読んでます。

西尾久 鶴見一夫 (75)

当選して早速、希少になってしまった近所の本屋さんへ行きました。

伊興 日本章子

柿の枝が伸びて短めに切ったら、今年の実は例年になく大きくなりました。数は少なかったですが。

豊島 たんじよしえ

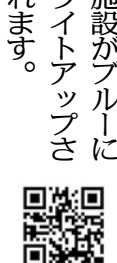
いつも楽しく読んでいます。参考になります。寿命

第398回

パズル

11月14日は「世界○○○○とき方」二重枠の4文字

「ウ病デー」。都庁や都立施設がブルーにライトアップされます。



「応募方法」答え、住所、氏名、年齢を書いて〒1400033北区豊島3-

を並べかえると答えです。

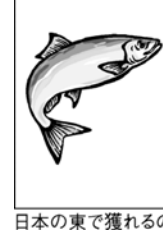
「しめきり」11月29日。

正解者の中から5名様に図書券を贈呈します。ハガキの余白にひとことを書いていただければ幸いです。お名前、年齢をご紹介しますので匿名希望の方はその旨明記下さい。〈抽選対象外〉となります。

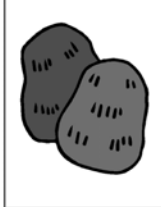
〈前回の答え〉メのアイゴ

デ (当選者) (応募31)

大川重方、神田節子、たんじよしえ、中澤政子、若林ふさ子



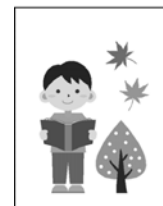
日本の東で獲れるので「鯡」と書く。数の子はこの卵。ソーラン節にも出てくる魚



山で採れる山芋に対して、里で採れる芋をこう呼ぶ。カロリー高くて食物繊維たっぷり



葉の色が赤や黄などに変わる。秋が有名だが、この時期だけの現象ではない



夏目漱石「三四郎」に引用された中国の漢詩が起源で根付いた、といわれる習慣

◆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	かで薬局 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620
しんでん薬局 足立区新田2-12-7 ☎3911-2274	わかくさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054
ひまわり薬局 北区東十条2-6-5 ☎3912-0293	あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005
ひまわり薬局浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	堀切虹薬局 葛飾区堀切7-12-1 ☎3604-9419

薬剤師募集 詳細は☎3944-1238東京メディエール

の中でも特にメッセージ性が強い楽曲が揃ったアルバムです。(王子生協病院医事課・高宮翼)

も仕事をしようと、ヘルパ

「元の生活に戻りたい」というA氏の希望に、リハビリパンツから布パンツへ移行し、毎朝下着の交換を

情が印象的でした。右上下肢の麻痺は残るも、日常生活は自立レベルまでの見込みがあり、介護指導やサ



きょうと介護

(35)

意思疎通でより良い介護

～相手にあわせて対応～

回復期リハビリ病棟 介護福祉士 日原 圭子

シオン能力だと考えます。距離感を縮めるくだけた言葉づかいは、度を越せばなれなれしく不快な印象を与えます。また、接客マナーと医療接遇は距離間や対応が異なります。作法重視で相手に不快感を与えないことを大切に接客に

「二級の資格を取得した」など、介護士として知りたかった患者の「今までの生活」と思いを知らしました。生活、特徴や性格を理解した上での対応は大切です。そこで必要なのは、画面でわからない情報収集、患者や家族とのコミュニケー

希望や要望などの発信が苦手なA氏のために、看護師が確認や家族への連絡をしました。退院が近くなっ

た頃には、「看護師さんがやってくれた」など報告してくれるようになりまし

有効なコミュニケーションは築けません。ここで重要なのが言葉づかひや表情だと感じています。傾聴時は、患者の様子や表情を観察して距離感を考え、時々

外来診療体制のご案内 11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

		月			火			水			木			金			土		
		午前		午後	午前		午後	午前		午後	午前		午後	午前		午後	午前		午後
内科	予約	菅野		池森【腎・高血圧】(2:30~)内科医師【もの忘れ外来】	今泉 藤沼 大野【心】		森岡 平山 大野【心】	高島		松本 宮島【呼】 春田	森岡 高橋【呼】 笹島【循】		村山(1-3-4-5週)内科医師【もの忘れ外来】	今泉 岸本 密山		密山	今泉(1-2-3-5週) 藤沼(1-3-5週) 高島(1-3-5週)		
	一般	松本		森岡 櫻井	岸本		青柴	今泉 神田(1-3週) 青柴(2-4週)		親川【循】 主 武田	宮島		近藤 野島	松本 高橋【呼】		星	森岡 鍋島		森岡 密山
家庭医診療科		上野			打矢					佐野康		佐藤寿			平山美				
小児科	乳児健	平山美 診察		平山美 診察・予防接種 乳健	平山美 診察		平山美 診察・予防接種 乳健			名知 診察・乳健	名知 診察・予防接種 乳健		平山美 診察 食物経口負荷 試験(予約)	平山美 (アレルギー 予約)		平山美 診察	平山美 診察・予防接種 乳健		越智 診察・予防接種
	予防接種																		
緩和外来(予約)				○	○入院相談								○入院相談	○			○入院相談		
整形外科	その他	西野		宮本(予約)	岡田			谷口		篠田	平井			茂呂		田中(泌尿器科)	松田(皮膚科)		整形外科医師
		上田(皮膚科)			内田(泌尿器科)			井川(皮膚科)											

王子生協病院 北区豊島3-4-15 ☎3912-2201		診療予約専用電話 03-3912-7248		健康診断予約専用電話 03-3912-5181		予防接種は、病院・各診療所にお問い合わせ下さい	
生協北診療所 北区東十条2-8-5 ☎3913-5271		透析センター 3912-9334		荒川生協診療所 荒川区荒川4-54-5 ☎3802-2601		生協王子歯科 北区豊島3-19-3 ☎3927-9573	
月		火		水		木	
午前		大場 齋取(2-4週) 皮膚科 齋取(1-3週) 胃内視鏡		大場 秋山		伊藤(予約) 秋山 大場	
午後		秋山		大場		秋山	
夜間				秋山		秋山	
[受付時間]午前8:30~11:30、午後1:00~4:15、夜間4:45~7:00							

鹿浜診療所 足立区新田2-4-15 ☎3912-8491	
月	
午前	
午後	
夜間	
[受付時間]午前8:45~12:00、午後水:3:30~6:00、金:3:00~6:00、(発熱風邪症状外来)11:00~12:00(予約制)	

江北生協診療所 足立区江北2-24-1 ☎3857-6636	
月	
午前	
午後	
夜間	
[受付時間]午前8:40~12:15、午後2:10~6:00	

北足立生協診療所 足立区入谷3-1-5 ☎3896-9971	
月	
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	

生協浮間診療所 北区浮間3-22-1 ☎3558-8361	
月	
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 ☎3807-2302	
月	
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	

お知らせ
訪問診療につきましては、病院・診療所へお問い合わせください。

王子生協病院・在宅医療部
訪問看護ステーションほくと
ヘルパーステーションのぞみ
地域ケアセンターわかば
訪問看護ステーションほくと
サテライト十条
居宅介護支援事業所ハピネス
認知症対応型共同生活介護
グループホームほくとひまわりの家
訪問看護ステーションほくと
サテライト虹
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
ヘルパーステーション虹
地域ケアセンターはけた
訪問看護ステーションほくと
サテライトなでしこ
都市型軽費老人ホーム
ほくと西尾久虹の家
デイサービスセンターなでしこ
訪問看護ステーションほくと
サテライトたんぽぽ
鹿浜診療所通所リハビリ

職員募集
●医師 ●看護師 ●訪問看護師
●介護職員 ●ケアマネジャー
●病棟ケアワーカー ●事務
【詳しくは
お問い合わせください】
法人総務部代表電話
03-3927-8864