

東京ほくと

2025年

3月号

第545号

特集

訪問診療が支える医療とくらし 安心して生活を送れるよう、 多職種連携を大切に

目次

今月のトピックス

進めぬ原子力発電への依存とエネルギー転換政策
～ふるさと福島への想い

看護活動研究交流集会報告

病気の話

HPH委員会から

本の紹介

班活動スナップ

健康クッキング



東京ほくと医療生活協同組合

〒114-0003 東京都北区豊島 3-5-6

発行：「東京ほくと」編集委員会 TEL：3913-9100

ホームページ



隅田川の桜とヒヨドリ

撮影／奥島俊彦



2025年2月1日現在 組合員数／29,264人 出資金額／1,408,637,000円

訪問診療が支える
医療とくらし



安心して生活を送れるよう、 多職種連携を大切に

東京ほくとでは王子生協病院をはじめ各診療所で訪問診療を行っています。外出が困難な方にとって「受診をする」ことは一大イベントです。交通手段、付き添い、混雑した待合室で待つこと。受診までに大きな負担と不安をかかえ通院する方にとって、訪問診療は外出や移動にかかる心配が軽減します。

訪問診療は、医師や看護師が自宅へ訪れることで、住み慣れた場所で適切な医療が受けられることが最大のメリットです。医療者からしても生活が見えることは、患者を理解するためにも重要です。私たちは治療する病気だけでなく、その人の生活をみることを大切にしています。自宅での療養を支える家族が疲れていないか、療養を継続するために何が必要かを考えます。そのために医療・介護の多職種での連携が大切です。

多職種連携は入院中から行われます。がんの末期で入院中のAさん。「退院して自宅で過ごしたい」という希望でした。想いを叶えるため、ケアマネ

ジャーをはじめ、家族、訪問診療、訪問看護、訪問介護、福祉用具のサービス担当者が集まり退院前カンファレンス(調整会議)を行いました。退院日を決め、安心して生活が送れるように調整をして自宅に戻りました。

Aさんは一人暮らしでしたが、家族が介護休暇を取り、自宅に泊まり介護していました。つらい痛みが悪化することもなく穏やかに過ごし、家族も自宅で看取りをする覚悟ができたようです。最期が近づいたときに起こりうる変化を伝えた数日後に、自宅で看取りました。家族は最期を一緒に過ごせたことが本当によかったと話していました。

今後、療養の場は病院から自宅(在宅)へ推進されていきます。地域のかかりつけ診療所として在宅医療を安心して受けられるよう、本人、家族や多職種との連携を強化していきます。

(鹿浜診療所看護師長 七戸由美)



王子生協病院 震災対応・緊急救護所設置訓練

病院の災害訓練に参加、
真剣な職員を見て頼もしさを実感



12月7日に王子生協病院で行われた震災対応訓練と緊急救護所設置訓練に参加しました。震災対応訓練は、北区保健所や北区医師会などの職員を含めおよそ60人が参加しました。私は緊急救護所の患者役で参加しました。

今年で2回目ということもあり、訓練は声かけ、移動など多くの点が改善されていました。患者役としては慌ただしく、設定されたシナリオを把握する間もなく車いすやストレッチャーで運ばれていたというのが率直な感想です。

一方で真剣にとりくむ病院職員を見て、地域組合員として頼もしく感じました。いつ起きるかわからない震災に備え、訓練には多くの職員に参加してほしいです。
(理事 松木久美子)

介護保険制度改善署名行動

安心して介護を受けられる
社会をめざし、各地で署名活動



11月11日、介護の日に王子生協病院入口で介護保険制度改善署名行動に参加しました。組合員、職員10人が参加し、31筆が集まりました。介護労働者のより良い暮らしの追求と、介護事業所の厳しい経営状況を打開するため、事業所職員としてこのような活動を積み重ねていきたいと思いました。

12月19日には「ほくと地域共同宣伝行動」として組合員と職員合わせ13人が参加し、足立新田のスーパーマーケット前で介護保険制度改善署名を行い36筆集めました。これからもケアを大切に
する社会の実現に向け、地域で訴えていきます。

(地域ケアセンターわかば 所長 大場栄作
／法人本部組織部 山崎建)

フードパントリー

カフェや生活相談を併設、
交流や生活支援のきっかけに



暮れも押し詰まった12月28日、つどいの広場なないろで「フードパントリーとしま虹」を開催しました。開始前から待つ人もいたため、開始時刻を前倒しました。82組(延べ100人超)が利用し、組合員や他の生協から寄付された食料品を配布しました。利用者の中に若い人や、外国にルーツを持つ人が多かったことが印象に残りました。

会場ではカフェを開催し、利用者に組合員手製のクッキーやパウンドケーキを提供、話が弾むきっかけの場となりました。また生活相談を行い、悩みや困りごとを持つ人を相談員に紹介しました。

今回もたくさんの寄付やボランティアに支えられました。次回開催は3月29日です。食料品の寄付やボランティア参加の支援を、引き続きお願いします。

(フードパントリー実行委員長 吉羽弘明)

進まぬ原子力発電への依存とエネルギー転換政策 ～ふるさと福島想いつづけ、14年

十数年前、私が福島県から原発避難した話を講演した際、「原発をなくして再生エネルギー100%にできると思いますか」と質問され、口惜しさのあまり「できると思います」と答えて冷笑されたのを思い出します。

確かに日本の発電電力量全体に再生エネルギー発電量が占める比率は約25.7%（2023年度）ですが、再生エネルギー発電設備の導入容量では世界6位に位置し、太陽光発電導入容量は広大な国土を持つ中国、米国に次ぐ世界3位です。国土面積あたりの太陽光導入容量は主要国で最大級です。東京都は新築の建物には必ず太陽光発電装置や蓄電池を付けること、そのために補助金を出すと発表しています。その装置も軽量なものがあり、先日街で、ビルの側面に薄い

超軽量の太陽光発電装置が取り付けられているを見つけました。

原発はほとんどが地方の海岸沿いにあります。私の住んでいた福島県双葉郡浪江町を含む10市町村の住民12万人は、福島原発で作られていた電気を1Wも使うことができなかつたのに、あの原発事故で全員自宅から追い出されました。電気はすべて首都圏に送られていました。こんな理不尽なことが許されるのでしょうか。



校舎は取り壊され、校門だけが残る（町立浪江小学校）



十数年、誰も住んでいない民家には草木が生い茂っている

映画『東京原発』は、東京都知事が「東京に原発を造る」と言い出し、東京都庁がパニックに陥るという風刺の効いたストーリーです。原発を建てるなら必要なところに建ててほしい。できないなら再エネ利用を推進し、無駄な電気は使わないようにしましょう。

原発事故でふるさとを追われ、愛する夫を亡くした女性の叫びです。

（豊島7・8丁目支部 門馬昌子
（浪江町民））

地域の声を聞き、患者の生活を支えられる看護師に

東京ほくと看護活動研究交流集会を開催

1月11日、病院・診療所、訪問看護ステーションの13事業所から48人の看護師が集まり、第27回看護活動研究交流集会が行われました。

集会は学習会と研究発表の2部構成です。学習会では、東京ほく

とが他団体とともに参加している「なんでも相談会」で寄せられた来場者の困りごと、孤立や高齢化などの地域課題を、講師の北区社会保障協議会・森松伸治さんから伺いました。地域の声を聞く良い機会となりました。

研究発表では15演題が報告されました。患者さんについて理解を深めたい、良いケアをしたいという想いにあふれた発表がたくさんあり、明日からの活力になりました。

学習会や研究発表を通して、看護師ができることはたくさんあると実感しました。社会や地域の課



題は多様化しています。地域に根ざした医療機関として、病気にだけ焦点を当てるのではなく、人生の背景から経済的な面まで配慮し、支えることができる存在でありたいと感じました。

（第27回看護活動研究交流集会
実行委員長 石垣文）



更年期はいつなのか

生理(月経)がある年代の女性は、卵巣からエストロゲン、プロゲステロンという女性ホルモンがでています。平均にはなりますが、40代で女性ホルモン分泌量は減り始め、60代でほとんど出なくなります。中間の50歳ごろ生理が終わり(閉経)します。閉経する5年前から、閉経した5年後までの合計10年間(閉経が50歳なら45歳～55歳)を「更年期」と呼びます。

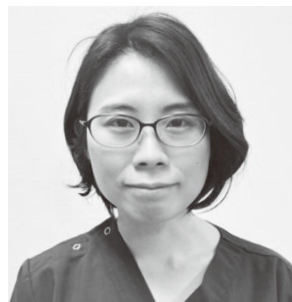
更年期障害とは

更年期の女性ホルモンの急な減少やゆらぎがさまざまな不調の原因となることがあり、更年期症状と呼びます。ホットフラッシュ(ほてり)、夜間の発汗、睡眠障害、気分の変動、記憶力の低下、頭痛、めまい、動悸、首・肩・腰のこり、手足の冷え・しびれなどです。これらの更年期症状で日常生活に支障がある状態を「更年期障害」といいます。

更年期の対処法

気持ちの余裕と
規則正しい生活が大切
よくなる場合は受診も考えて

王子生協病院 医師 打矢春花



自分でできる対処法

女性ホルモンが減っていくのは自然なことです。急激な変化に体がついていけないと体調を崩してしまいます。変化に対応できる気持ちと体の余裕を保つことが大切です。これさえや

れば大丈夫というのではなく、バランスのよい適量の食事、適度な運動、ストレス管理、よい睡眠を心掛けましょう。

受診するタイミング

更年期障害は女性ホルモンの減少が原因ですが、他の原因でも似たような症状がでることがあります。日常生活に支障をきたす場合や、自分でできる対処法で改善が見られない場合は受診をおすすめします。診療科は婦人科や内科、総合診療医・家庭医が適切です。他の病気の可能性はないかを見極め、更年期障害の場合には漢方薬やホルモン補充療法などが提案されると思います。特に、以下のような症状が見られる場合は早めに受診してください。

- 激しいほてりや発汗が続く場合
- 著しい気分の落ち込みや不安感がある場合

自分の体調に合った適切な治療を受けることで、更年期をより快適に過ごしましょう。

王子生協病院 HPH 委員会から

HPH 食品ロスにしない ローリングストック

台風、集中豪雨、地震や大雪などさまざまな災害があります。災害時に備えて保管する備蓄食料。いざというときに賞味期限が切れているなんてことも…。

普段食べる食品を少し多めに買い置きして、食べたからその分を買い足す「普段づかいでカンタン備蓄」のローリングストックはいかがでしょうか。日頃食べるものを期限内に食べることができ「災害時に備蓄食料が口に合わない」「作り方がわからない」など戸惑うことも少なくなります。

普段づかいでカンタン備蓄のコツは3つ

- 普段食べている食材を多めに買って「備える」
- 普段の食事で「食べる」
- 食べたらずい足して「補充する」



缶入りパンや調理不要なレトルトかゆ・雑炊など備蓄食料は、キャンプや山登りなどのアウトドアでも使えます。「食品ロスにしない」、普段づかいでカンタン備蓄を試してみませんか。

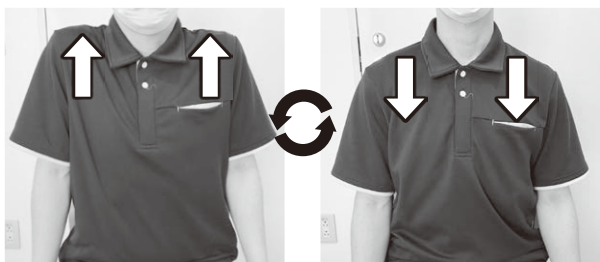
(王子生協病院 HPH 委員会事務局長 松浦広典)

肩こり予防運動

肩がこりやすい人は、肩まわりに力が入りやすい傾向があります。肩の力を抜く運動を行いましょう。(王子生協病院 リハビリ課)

肩を上下する運動

- ①肩をすくめるように持ち上げます。
- ②上げて5秒ほど止めた後脱力をして肩を下ろします。
この動きを5回ほど繰り返します。
肩を上げるときに息を吸って、脱力するときに「フ〜ッ」と吐くようにします。



大道寺将司 著 「最終獄中通信」
(河出書房新社)

1974年に三菱重工爆破事件を起こした実行犯グループリーダーの獄中手記です。

「自分は大道寺と同じテロ集団に属し、長年潜伏生活を送っていた重要指名手配犯だ」と名乗り出た人物

がすぐに亡くなったことがニュースとなり、松下竜一『狼煙を見よ 東アジア反日武装戦線“狼”部隊』を再読したことがきっかけで、本書を読みました。

著者は独房の極狭い空間で、事件を起こしたことをひたすらに謝罪し続け、極刑が確定した後も社会への発信を諦めませんでした。その文章は強く惹きつけるものがあります。

「看守みな吾を避けゐるつゆ寒し」大道寺将司は1987年に刑が確定し、2017年にがんのため獄中で他界しています。

(居宅介護支援事業所ハピネス
介護支援専門員 櫻井博子)

班活動 / スナックアップ



少ない人数ですが月1回、楽しんでいます。
みなさんもボッチャを楽しみましょう。
ボッチャ班(荒川町支部 柴崎真由美)

◇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。★店舗での待ち時間なくお渡し可能です。ご利用ください。

あすか薬局 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3911-9899
ひまわり薬局 北区東十条2-6-5 ☎3912-0293	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3927-5400
ひまわり薬局 浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3558-3353
わかくさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3854-3055
かえで薬局 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3896-6621
あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3803-1004

福祉用具 レンタル・販売

福祉用具プランニング城北営業所

住所 北区豊島3-7-1 ミオマール豊島1階 ☎ 03-3911-5110
組合員さん向け特別価格商品販売をはじめました 詳しくはお問い合わせください。

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、組合員になることができます(定款第6条)。転居や亡くなられ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)までに連絡をいただき、年度末(3月31日)に処理することが基本となっています。

お困りのこと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.3913-9100

配付ボランティア募集中

広報誌「東京ほくと」を配付していただける方を募集しています(5部~10部でも構いません) 組織部(3913-9100)



●地域の広場

フットケア・タッチケア・チネイザンも開催中(要予約)

※申込は訪問看護ステーションほくと(5902-7156)

●なんでも相談会

3月25日(火)、4月22日(火)(王子駅前公園)

●フードパントリー

3月29日(土)(つどいの広場なないろ)

●世界保健デー(健康チェック)

4月4日(金)午前11時30分～12時30分(豊島五丁目団地)

診療体制表



※班会予定と診療体制表は月ごとに掲載します。二次元コードでアクセスできない方は、各院所または組織部で体制表を受け取ることができます




班会予定



カメラアプリから

QRコードを読み取る手順



- ①  標準搭載のカメラアプリをタッチしてください
- ②  カメラの画面で、QRコードを映します(写真は撮りません)
- ③  読み取りできた場合、画面上にURLや「QRコード読み取り成功」と表示されますので、タッチしてください

法律相談

東京北法律事務所のご協力で、無料法律相談会を毎月開催しています。相続、借家借地、債務整理など、民事に関わる相談ができます

完全予約制

相談は無料

(継続した相談は有料になる場合あり)

申込：本部総務部 (3927-8864)

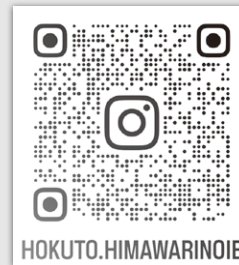
- ▶ 4月16日(水) 午後2時～5時
王子生協病院応接室(コブみらい豊島店2階)
- ▶ 5月21日(水) 午後2時～5時
荒川生協診療所2階 面談室
- ▶ 6月25日(水) 午後2時～5時
かえで薬局2階 会議室(江北生協診療所向かい)

グループホームほくとひまわりの家

Instagramを開設しました。

北区西ヶ原にあるグループホーム(認知症対応型共同生活介護)です。利用者の日々の様子やホームの活動内容、居室の空き情報などを随時投稿していく予定です。気軽にチェックしてください。

また皆さんにフォロー&いいねしていただくことで、施設やサービスの透明性を高め、職員のモチベーションを上げていきたいと思ひます。よろしくお祈ひします。



第438回 パズル

〈パズルのヒント〉

□□□□。二十四節気のひとつ。大地が温かくなり、冬ごもりをしていた虫たちが動き出すころ。春の季語にもなっている。近年はおおむね3月5日がこの日に当たる

〈とき方〉

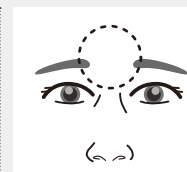
□枠の4文字を並び替えると答えです。答えは次ページ下に



九州最北端の島であり、朝鮮半島との間に位置する。独自の生態系が築かれている



3月に見ごろを迎える常緑低木。香りがよく、三大香木のひとつ



眉の間。額の中央とも言う。「○○○」にシワをよせる



主にブドウ果汁を発酵させてつくる醸造酒。日本の税法上は果実酒に分類される

お材料4つで作れるバタークッキー

パティシエール 中村真紀

■ 材料 (約25枚)

無塩バター……………70g
 砂糖(グラニュー糖もしくは上白糖でも可)……………60g
 卵……………1/2個分 薄力粉……………140g

■ カロリー 1枚あたり40kcal

■ 作り方

- ① バターをボウルに入れ計量する。室温にさらし、指で押さえてへこむくらい柔らかくしておく(レンジ弱設定で柔らかくしてもよいが、バターが溶けないよう注意)。泡立器でなめらかになるまで混ぜる
- ② バターを入れたボウルに砂糖を加え、泡立器で白っぽくなるまでよく混ぜる(ブランシール)
- ③ 卵を加え、なめらかになるまで混ぜる
- ④ 薄力粉をザルでふるいながら一度に加え、ゴムベラで混ぜる。混ぜていくと、ひとまとまりになる。多少粉っぽさが残る程度でラップの上に出す
- ⑤ 大きめのラップでふんわり余裕を持って包んでから、麺棒やラップの芯などで厚さ2cmくらいに平たく伸ばし、3時間以上冷蔵する(このまま冷蔵4日間、冷凍なら1ヶ月間保存可能)
- ⑥ オーブンを180度～190度に予熱しておく
- ⑦ 軽く打ち粉をした台の上に生地を置き、7mm位の厚さに伸ばす
- ⑧ 直径4～5cmのクッキー型で型抜きし、2cmほど間を空け、オーブンシートを敷いた天板に並べる
- ⑨ 10分～15分、軽く焼き色がつくまでオーブンで焼いたあと、網の上などに乗せて冷ます



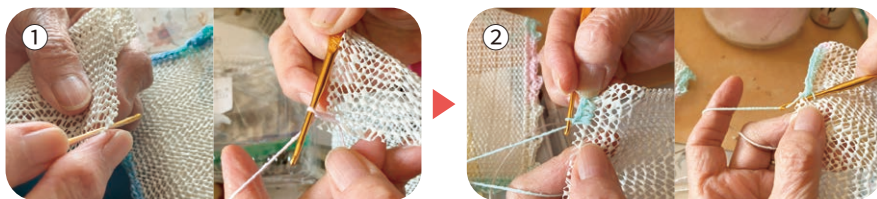
料理のポイント

- ✳️生地を冷蔵庫で寝かせる時間がかかります(⑤)。前日に作っておくこともできます
- ✳️室温が低いときは、早めに冷蔵庫から出しておくと生地を伸ばしやすくなります
- ✳️バターは有塩バターでも作れます
- ✳️砂糖の半量をラカントSに変えるとカロリーが抑えられます
- ✳️生地の厚さや焼き色は、お好みで調整してください
- ✳️焼成後のクッキーは常温で5日間、冷凍すると1ヶ月間保存可能です

生活ちょっとひとくふう キャップオープナー

100円ショップなど身近に売られているすべり止めマットを利用することで、ペットボトルや缶のフタを開けやすくなります。そのままでも使用できますが周囲をかぎ針で縫って、楽しくおしゃれに仕上げましょう。贈っても喜ばれますよ。

用意するもの かぎ針(2号～4号)、レース糸、すべり止め ※すべり止めはお好みの大きさに切ってください



- ① すべり止めの穴にかぎ針を通し(最初に立ち上がりのくさり編みを1目してから、かぎ針を入れます)、こま編みを繰り返す
- ② 4つの角には同じ穴に5回程度目を通す(丸く平らになるように)



お好みで飾りを工夫してください

(製作協力 王子本町支部)