

# 東京ほくと

2025年

5月号

第547号

特集

## 地域の病院で 適切な緩和ケアが受けられるように 緩和ケア病棟 開設から 10 年を迎えて

目次

ポートフォリオ発表会

フクシマスタディツアー

健康づくりサポーター養成講座

T-CAP 学習会 ～食の未来が大ピンチ～

病気の話

今月のトピックス

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

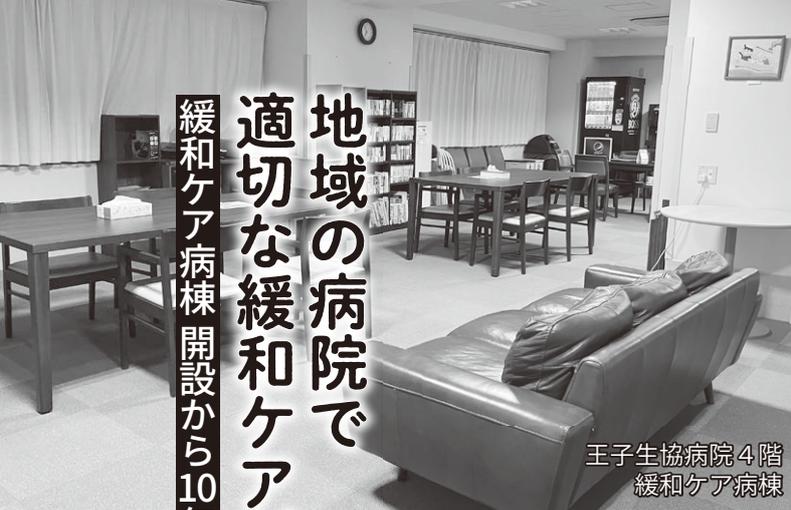
ホームページ



2025年4月1日現在 組合員数 / 28,616人 出資金額 / 1,389,142,000円

西新井大師の藤  
撮影 / 北出千萬城





# 地域の病院で 適切な緩和ケアが受けられるように 緩和ケア病棟開設から10年を迎えて

王子生協病院緩和ケア病棟医長 大澤岳史



緩和ケアとは、「生命を脅かす病に関連する問題に直面している患者とその家族のQOL(生活の質)を、痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな(霊的な・魂の)問題を早期に見出し的確に評価を行い対応することで、苦痛を予防し和らげることを通して向上させるアプローチ<sup>(※)</sup>」と定義されています。

当院は、地域の方が地元や自宅で自分らしく過ごせるように、また地域の病院で適切な緩和ケアを受けられるようにという考えから2010年に緩和ケア外来を開始し、2014年には病院建て替えに伴い緩和ケア病棟

を開設しました。その後、通院可能な方には緩和ケア外来、通院が難しい方には訪問診療、自宅療養が困難な方には緩和ケア病棟を提供し、患者さんの状況に応じた支援体制を整えています。このような体制を備えた施設は都内でも珍しいです。

2019年末から全世界に広がった新型コロナウイルス感染症は、医療界にも大きな影響を与えました。感染管理のしやすさから、感染者を受け入れる病棟に変更せざるを得ない緩和ケア病棟もありました。さらに、ほとんどの施設で面会制限が行われました。がんにより命の危機迫る中、面会できないことは患者や家族にとって大きな負担となりましたが、免疫が弱まっている患者の感染リスクを避ける必要もあり、医療現場は様々なジレンマを抱えながらの運営でした。その後、感染制御とともに新型コロナウイルスは5類感染症となり、2024年1月に当院緩和ケア病棟の面会制限は撤廃されました。

この10年で大きな変化がありました。変わらぬものもあります。それは「私らしさ」を尊重し、全人的な緩和ケアを提供し続けるという理念です。今後も症状の緩和だけでなく、その人らしさを大切にした診療を行っていきます。

(※)緩和ケアの定義(WHO 2002年)定訳



王子生協病院緩和ケア病棟報告会の様子

## 地域に信頼できる病院があってよかった



北足立第3支部 美濃山智子さん

5年前、夫は膀胱がんと診断され、その後転移も見つかりました。手術や抗がん剤治療を繰り返しながら昨年6月まで仕事を続けました。手術の合間に家族旅行にも行きました。

徐々に外出が難しくなり、北足立生協診療所の訪問診療が始まりました。診療開始からひと月後、夫は最期まで家にいたかったのですが、夫や家族のことを気遣ってくれた訪問診療スタッフの勧めで王子生協病院の緩和ケア病棟に入院しました。

病棟はすべて個室で、一緒に泊まることもできました。娘や孫も頻繁に会いにきました。入院後の夫は徐々に反応が鈍くなりましたが、孫の声が

すると嬉しそうな顔になりました。私も夫とゆっくり向き合え、心穏やかに過ごせました。職員の方々にも安心していろいろ相談できました。反応が弱くなった夫の入浴時「ご主人の好きな曲はなんですか」と聞かれ、好きだった小椋佳の曲をずっとかけてくれたことがありました。

入院から11日目、夫は静かに息を引き取りました。娘たちと一緒に湯灌<sup>ゆかん</sup>をしました。家族みんな、夫と心安らかに別れの時間を過ごせてよかったと思っています。地域に信頼できる医療機関があることが本当にありがたいです。

緩和ケア病棟を利用した家族の声

## 学びを共有し、地域に根ざした主治医をめざす

3月16日、王子生協病院所属専攻医のポートフォリオ発表会を、4年ぶりに現地開催しました。医師、看護師、事務職員や医学生など31人が参加しました。

医師は国家試験合格後、2年間の臨床研修プログラムを修了して初めて、単独で診療を行う資格を得ます。さらに専門性を追求するため専門研修プログラムで「専攻医」として学び、専門医をめざします。東京ほくとは、病院と診療所それぞれで家庭医療専門医・総合診療専門医を育成するプログラムを有しています。

ポートフォリオとは、専門医に求められる臨床経験、考え方や振り返りを示した事例を集めたもので、専門医試験では事例報告を提出します。専攻医は事例ごとにポスター1枚にまとめ発表するのですが、事例への想い、色や図・写真の使い方など、各々の個性が表れたこだわりのポスターは見応えがあります。

患者の意思決定をどう援助したのか、家族やスタッフとのコミュニケーション、さまざまな課題に直面し、学びながら乗り越えていく様が思い浮かぶ発表でした。参加者からは質問や感想が活発に出され、さらに学びが深まるという充実した時間を過ごしました。生協浮間診療所の藤沼康樹医師より家庭医療



事例報告を行う武田稜医師

学についての講演もありました。

2024年度は武田稜医師が5年間の専門研修プログラムを修了しました。武田医師は入院から外来、在宅まで、すべての流れの中で患者さんと関われる王子生協病院の医療、研修を魅力に感じて専門研修プログラムを選び、専門的な技術や知識を身につけてきました。今年度も引き続き王子生協病院で患者や地域と関わりながら、後輩の育成にも携わっていきます。

東京ほくとの圏域で健康なまちづくりに取り組む仲間として、地域の主治医、生涯の主治医として成長していく姿を、温かく見守ってください。

(医師担当部 部長 灰野真紀)

### フクシマスタディツアー

## 首都圏の原発依存を実感 エネルギーインフラを学ぶ契機にしたい

3月10日、東京民主医療機関連合会後援の企画に所属3法人から37人が参加しました。東京ほくからの参加は5人でした。



宝鏡寺「原発悔恨・伝言の碑」前で参加者に説明をする、浜通り医療生協・菅家新理事長

浜通り医療生協・菅家新理事長のガイドで東日本大震災・原子力災害伝承館(双葉町)、宝鏡寺伝言館(楡葉町)を巡り、仏浜海岸からは福島第二原発を遠望しました(富岡町)。移動中は避難指示区域の町並みを車窓から望みました。

取り壊しの進んでいない建物や除染作業後の更地をみて、14年経っても「元に戻ることはない」という事実を突きつけられました。首都圏に電力を送るため、いかに福島がリスクを負っていたのか、何不自由なく電力を享受してきた自身の生活を振り返り、自分ごととして学び続ける必要があると考えました。今回は限られた時間での見学だったため、再訪して学び直したいと思います。

(福祉事業部 副部長 小林祐貴)

# 「健康づくりサポーター養成講座」に参加して

## 新たな担い手育成を目的として開催 地域での健康づくりに期待

健康づくりサポーター養成講座の開催目的は、東京ほくとが進める健康づくりの新たな担い手の養成です。地域での健康づくりの担い手に「気軽に・誰でも」なれるよう開催しました。

昨秋から、全5回の講座を半年かけて学びました。コースは「健康チェックサポーター」「すこしおサポーター」「運動サポーター」「お口の健康サポーター」「脳いきいきサポーター」の5つです。私はすべての講座に参加しました。

印象に残ったのは「すこしおサポーター」です。高血圧や心臓病予防のため、毎日の食生活に取り入れる減塩の技(医療福祉生協では“すこしお”と呼びます)を管理栄養士から学びました。受講者全員が自宅で作ったみそ汁を持参し、塩分濃度を測定しました。私のみそ汁は最高濃度。お酒をたしなむので味付けが濃くなってしまふことは自覚していましたが、測定後の数値を見てびっくりしました。これを機に



味付けを見直し、その後は薄口を心がけています。

その他の講座でも、受講者同士でのゲームや体操などをして、楽しく実践しながら学びました。すべての講座に参加し、「健康づくりサポーター認定証」を取得することができました。今回の講座で学んだ内容が、患者や組合員とのかかわりの入口になれば良いと思います。

(生協北診療所 医事課 井之脇希思)



ティー キャップ  
**T-CAP**  
東京ほくと  
気候アクションプロジェクト

## 学習会「食の未来が大ピンチ？」開催報告 続く異常気象や低い自給率…食の未来を考える

2月20日、(一社)農民連食品分析センターの八田純人氏を講師に、T-CAP(東京ほくと気候アクションプロジェクト)と東京保健生協環境委員会の共催で学習会を行いました。

パリ協定のCO<sub>2</sub>削減目標を達成するには「2020年から30年の削減幅がカギ」との八田氏からの報告に会場から「あと5年よ」の囁きが聞こえてきました。きちんと学ばないと本当のことがわからないと感じました。

今も深刻な米不足問題(政府の減反政策のツケもあるけれど)。米については参加者の関心も高いです。近年は地球温暖化で品質が低下したという説明のあと、画面に白濁し割れた米粒が映りました。また稲作農家の後継者問題について心配する声も紹介

されました。

我が国の食料自給率はカロリーベースで38%(2023年度)です。食料輸入が止まったら、牛乳は4日に一杯、卵は月に0~2個。納豆や豆腐は高嶺の花。

食糧危機の乗り越え方として品種改良があると聞きましたが、実はゲノム編集食品とのこと。メスだけ産まれる鶏卵を食べる我々は安全なのだろうかと思いました。

講演は驚くことだらけでした。知識や危機感を得て、外は寒かったけれど心は熱くなりました。消費者として、マトモな食品を「買って、食べて応援」したいです。今回の話は、何度でも聞きたい、伝えたいと思いました。

(T-CAP委員 植村奈津代)

# 病 気

## 話 の

「朝起きるのがつらい」「立ちくらみやめまいがよくある」

もしかしたら、それは起立性調節障害かもしれません。成長期のお子さんに多く見られるこの病気は、自律神経のバランスが崩れることで、体調不良を引き起こします。中学生男子の15%、中学生女子の25%に起立性調節障害があるとされています。軽い症状であれば生活習慣の見直しで改善しますが、中には通院が必要になるお子さんもいます。

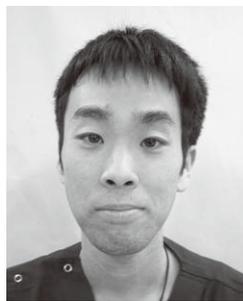
主な症状は冒頭に挙げたもののほか、倦怠感、頭痛、吐き気、動悸、食欲不振、失神などがあります。症状は午前中に強く、午後には軽減することが多いです。

日常生活における対処法として、規則正しい生活を心がけることが大切です。十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動を心がけましょう。こまめな水分補給と適度な塩分摂取

### 「朝起きるのがつらい」 それって 起立性調節障害かも

王子生協病院 医師

武田稜



や、急に立ち上がったたりしないなどのゆっくりとした動作も効果的です。医療用の弾性ストッキングを着用することで、下半

身に血液が溜まるのを防ぐこともできます。症状が重い場合は、薬を処方することがあります。

気をつけたいことは、生活リズムの見直しで症状が改善するからといって「気合いや根性で治る」と考えることです。家族や学校など周囲の理解が得られず不登校になってしまうお子さんもいます。数か月で良くなることもあります。回復に3年かかる場合もあります。大人でも発症する方もいます。

受診を判断するポイントは、日常生活に支障が出るほどの症状がある場合です。もしこの記事を読んで思い当たることがあれば、気軽に診療所や病院に相談してください。起立性調節障害は、適切な対処法と周囲のサポートがあれば、改善できる病気です。一人で悩まず、専門家や周りの人に相談しながら、焦らずゆっくりと向き合っていきましょう。

## 今月のトピックス

### さよなら原発 in 三角公園

#### 原発回帰は撤回を 福島に残された爪痕は消えない



3月9日、王子駅前公園で行われた集会に全体でおおよそ300人、東京ほくとからは16人が参加しました。

東日本大震災がきっかけで起きた福島第一原子力発電所事故。放射能の影響で帰還困難区域とされた地域に住んでいた人々は、避難先を求め散り散りになりました。14年経過した今も廃炉の見通しが立たず、多くの住民が帰還していません。集会参加者からは「国も東京電力も賠償責任を果たしていない」と怒りの声が上がっていました。被災者の現実を知り、原発再稼働反対の運動をもっと強く、大きくひろげていきたいと思いました。

(理事 本田郁子)

●地域の広場

フットケア・タッチケア・チネイザン 5月22日(木)、  
6月12日(木)、26日(木)午後(つどいの広場なないろ) **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

5月27日(火)、6月24日(火)午後5時～6時  
王子駅前公園(雨天中止)

●フードパントリー

6月28日(土)午後3時～5時(つどいの広場なないろ)

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 )

- ▶ 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)

申込：本部総務部(3927-8864)

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)



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

今年、健康麻雀「仲良し会」が発足。上手な人たちの中に新参者の私が入り、やさしく教えて頂いています。脳トレにもなるし、毎回楽しみです。  
(王子支部 倉科容子)



◇この病院・医院の処方せんでもお受けいたします◇		★処方せんは、EPARKアプリ、ファクシミリからも受付しております。	
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	EPARK 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	EPARK 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	EPARK 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	
わかさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054	EPARK 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	EPARK 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	EPARK 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 ミオマーレ豊島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。



### ジュリア(s)

物語は80歳になったジュリアが人生を振り返るところから始まります。ピアニストをめざしている17歳のジュリアが、出かける途中で忘れものを取りに戻る途中から4通りの人生が分岐し、並行して進んでいきます。自分の選択と、あのとき本を落とさなければ、といった偶然が重なって分岐するジュリアの人生。成功したようでしていなかったりと、最後までハラハラします。4人のジュリア「達」はどの人生でも一生懸命で勇気をもらえます。120分の上映中、一緒に人生を歩んでいくような感覚でした。どのジュリアが80歳のジュリアに続くのか想像しながら観てください。(王子生協病院 薬剤師 武正聖子)

### ラジオ体操 5つの健康効果①

- ①全身運動による基礎代謝UP・血管年齢の若返り
- ②新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り
- ③血行促進による首・肩こり、腰痛の予防・解消
- ④屈伸運動や跳躍運動による骨粗鬆症の予防
- ⑤目標を設定することによる活動力の向上

#### からだを横に曲げる運動

##### 〈ポイント〉

腕を早めに振り上げ、背骨の上部を真横に曲げます。背骨と胸の横を柔らかくします。



(王子生協病院 リハビリ課)

### 総代・評議員の方へ

## 第86回通常総代会 告示

東京ほくと医療生活協同組合定款第60条に基づき、第86回通常総代会を次の通り開催します。

[日時] 2025年6月21日(土) 午後1時開会  
(12時30分開場)

[会場] 北とぴあ つつじホール

- 第1号議案 2024年度活動のまとめ、事業報告及び決算関係書類承認の件
- 第2号議案 2025年度活動方針、事業計画及び予算承認の件
- 第3号議案 第4次中期計画承認の件
- 第4号議案 役員(理事・監事)選任の件
- 第5号議案 定款変更の件

※第86回通常総代会議案への理解を深めていただくため、議案説明会への出席をお願いします。日時および場所は以下のとおりです。二次元コードからも確認できます。

議案事前説明会



### ●議案事前説明会の日程・会場

(会場にはマスク着用の上ご参加ください)

	日程	場所
足立地域 ①	5月20日(火) 14時～15時30分	かえで薬局2階 足立区江北1-26-8
足立地域 ②	5月21日(水) 10時～11時30分	はんの木 足立区西伊興4-8-21
北地域	5月22日(木) 15時～16時30分	生協北診療所 講義室 北区東十条2-8-5
荒川地域	5月28日(水) 13時30分～15時	荒川生協診療所 3階 荒川区荒川4-54-5
王子地域	5月30日(金) 13時30分～15時	豊島ふれあい館ホール 北区豊島3-27-22

### 第440回 パズル

#### 〈パズルのヒント〉

今月から改正戸籍法が施行され、戸籍に氏名の〇〇〇〇を載せる制度が始まります。本籍地のある市区町村から送付される通知で確認しましょう

#### 〈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



□ □ □ □ ビー

回転させて投げて遊ぶ円盤(ディスク)。スポーツとしてこれを使う競技が数種類ある



□ □ □ □

海に生息する数少ない爬虫類。絶滅のおそれがある。日本ではおもに南の砂浜で見られる。産卵が有名



□ □ □ □

個体となった水のこと。飲食用や彫刻、レジャー(滑走)などに利用されている



□ □

落葉高木。木材としての価値は低いが、幹や落葉に水をため土壌を良くし、しっかり張った根が自然災害から森を守る



朝ごはんにもおすすめ

# シュガーバタークレープ

パティシエール 中村真紀

## ■ 材料 (28cm フライパンで約5枚分)

バター	20g	塩	ひとつまみ
薄力粉	90g	卵	1個
グラニュー糖	小さじ1	牛乳	180ml

## ■ 具材

バター	適量(表面に薄く塗る)
グラニュー糖	大さじ1/2

■ 1枚あたり カロリー：148kcal

## ■ 作り方

- ① バターを耐熱容器にて計量し、レンジ600Wに10秒かけ容器を振って混ぜる。1回目はあまり溶けず混ぜられないが、2回目には溶け始める。3回目はほとんど液体になるので容器を振って余熱で完全に溶かす(3回でもかたまりが多く、溶けていなければさらにレンジに5秒ほどかけ、溶かす)。常温で置いておく
- ② 別のボウルにまず薄力粉を計る。ボウルの上にふるいをのせ、その上にのせて計量すると、すぐふるうことができる。ボウルにバター以外の材料をグラニュー糖、塩、卵、牛乳の順に入れ、泡立器で混ぜていく。牛乳は2回に分けて加えながら混ぜる。泡立る必要はなく混ぜればよい
- ③ ダマがたくさんできていたらザルなどで濾す
- ④ 最後にバター(①で溶かしておいたもの)を加え



て混ぜる(このあと30分以上生地を冷蔵庫で寝かせるとよりなめらかになる)

- ⑤ フライパンを強めの中火にかけ、サラダ油をひきペーパータオルでふいてから生地を薄く流す。焼けてきたら裏返す。裏面は20秒くらい焼く。再び裏返し、具材のバターを塗り(円を描くように)、砂糖大さじ1/2をまんべんなく散らして半円に折ったあと4つ折りにする



## 料理のポイント

- ✳ 生地を前夜に作っておき、ボウルにラップして冷蔵しておくとなめらかになります。
- ✳ 必ずバターを使用してください。
- ✳ 中に巻く具材はグラニュー糖がおすすめです。
- ✳ 具材はグラニュー糖とバターだけでとてもおいしくできます。
- ✳ お好みにフルーツを添えたり、レモンを絞ってもおいしくいただけます。



## コップ

(協力：堂島1・2丁目りぼん班)

