

西都保健生協の 組織現勢

(2022年2月28日現在)

- 組合員数 14,143人
- 出資金総額 4億7,045万円
※一組合員平均 33,263円

西都保健 生協だより

きずな

No.604 2022年3月号

● 編集・発行
西都保健生活協同組合
機関誌編集委員会
毎月第3水曜日発行1部50円

● 生協事務所
〒204-0013
清瀬市上清戸2-1-41
☎042-493-6129
☎042-493-6155
<http://www.saito.coop>

事務:問診

情報確認カルテ作成



看護師・医師:調整

詳細問診・受入れ決定
時間場所調整



〈患者来院〉

事務:受付

看護師:問診・検査

全身状態把握
必要検査実施



医師

診察・処方
今後の説明

事務:会計

薬局へ申し送り
都へ検査報告



看護師:検体処理

検査会社へ提出

医師・看護師

結果連絡・体調確認
療養生活の指導
精神面フォロー
濃厚接触者確認



看護師:保健所登録

必要時入院依頼

事務:都・市医師会へ

結果報告



第6波のなかで、清瀬診療所では毎日発熱相談の連絡が入り1日に20名ほど受入れることもありまます。当診療所で実施している発熱者への対応をご報告します。

患者さんから電話で連絡が入ると、事務職員が患者さんの基本情報・連

絡の目的・症状などを聞き取りメモします。その後、看護師が詳細に情報について検討(医師に相談)し、受診時間と場所を決定しカルテへ入力・申し送りをします。

患者さんが来院されたら、専用の診察室へ移

動、検温・診察などを行い、医師の指示を確認し検査を実施します。

後日検査会社から届いた結果を患者さんに電話で連絡し、体調の確認や今後の療養の注意、発症前後の行動の中から濃厚接触者の有無を確認し、その他心配事などや質問

に答えます。体調によっては保健所に連絡し入院の手立てをとります。

検査の結果は東京都へ報告し、陽性者については保健所へインターネットを介して情報を登録し報告します。

患者さんからは「何ヶ所も連絡したけど『熱がある』と言うと断られるので、諦めていました」(受診の時に)コロナの検査を勧められてあり

患者さんの体や心の状況、生活背景など人それぞれなので、診療所では一人ひとりの患者さんごとに、一緒に悩みながらできるだけ適切な療養生活が送れるよう支援したいと考えています。

診療体制や患者さんの状況によっては受け切れない場合もありますが、一緒に悩み、最善策を考えたいと思います。困った時はご相談ください。

2月号ではコロナ対応をしている診療所の対応と日々葛藤しながら患者のみなさまに寄せる思いをお伝えしました。今月は実際の現場でどのような作業が行われ地域の見守りをしているかお伝えします。事業所ごとにやれることは違いますが、利用者、そして家族と地域に寄せる思いはみな同じです。

困ったときは ぜひご相談ください

できないうで終わらせず共に悩みながら...

清瀬診療所より



がとう。おかげで適切な療養生活に移れました」「忙しい仕事のなかでも話をよく聞いてもらえて安心できました」と、うれしいご連絡もいただきました。

イヤホンとに？イヤホンで耳の中にカビが？

3月3日は耳の日。耳と仲良しなのがイヤホン。実はイヤホンや耳栓を長い時間耳に入れていると耳の中が高温多湿となり、カビが生えることがあるとか。今回は、耳の健康とイヤホンについて一緒に考えてみたいと思います。

長時間のイヤホンにご注意

普段なにげなく使っているイヤホン。通勤・通学途中、イヤホンを使う方をよく見かけます。音がよく聞こえるからという理由で外耳道にぴった

りフィットするイヤホンを耳の奥にくっつけたり押し込んだりしていませんか？

外耳道の刺激に注意

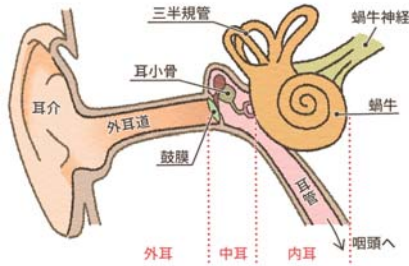
窮屈と感じるほどフィットしすぎていたり、硬い素材のイヤホンの使用は、外耳道の皮膚

を傷つけてしまいます。専門家によると、頻繁な耳かきも、耳を傷つけてしまう原因だと言われています。

また、カビは一度発生すると、治るまで時間がかかることが特徴です。普段なにげなく使っているイヤホンで、耳のなかにカビが発生したら恐いですよ。

耳のトラブルのサイン

耳を傷つけたり、カビが生えた時の症状は、耳



の痛み、かゆみ、耳だけ（耳の穴から膿などが出る）、臭う、閉塞感などで悪化すると、難聴になることも。

耳は、なるべく触らないことが一番

- 耳かきは月1回で十分。どうしても触りたくなったら、入り口を綿棒で触る程度にする
- イヤホンは1時間に5分ははずす（休憩中は、外の音を聞いてみましょう）
- イヤホンの耳に直接触れる部分は、除菌効果のあるウェットティッシュなどを使って清潔にする（お手入れ後はよく乾燥させる）
- 穴を直接ふさぐイヤホンよりも、耳を覆うヘッドホン使用にするのもよい
- 耳に痛みを感じるほど、大きい音では聴かない



これが、耳の中にあるカビのイメージです。



また、カビは一度発生すると、治るまで時間がかかることが特徴です。普段なにげなく使っているイヤホンで、耳のなかにカビが発生したら恐いですよ。

好きな音楽などを聴いていると、つい音量を上げたり、何時間も続けて聴いたりすることがあります。すると、外耳とその奥にある内耳にダメージが出て、徐々に聞こえが悪くなってしまうことがあります。若いころの生活習慣が原因で、将来難聴になったら…とても悲しいです。

好きな音楽などを聴いていると、つい音量を上げたり、何時間も続けて聴いたりすることがあります。すると、外耳とその奥にある内耳にダメージが出て、徐々に聞こえが悪くなってしまうことがあります。若いころの生活習慣が原因で、将来難聴になったら…とても悲しいです。

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

首のストレッチ(横側)

今回のワンポイントは首横のストレッチです。絶対に無理をせず、痛みの出ない範囲で行いましょう!!

肩が上がらないように注意しましょう。



①手を肩の高さまで上げる。②頭を真横に倒す。③頭を倒したまま手をおろす。左右10秒〜15秒ずつ



①手を肩の高さまで上げる。



笑顔集まれ!!

清瀬西支部 竹丘体操班

清瀬市の竹丘の地域では例年この時期に大腸がんチェックを行っています。今年は大腸がんチェックのやり方を変えて、2回法の検査を病体生理研究所に依頼することにしたため班会では便だけを回収して、チェックの実践は行わないことになりました。

集まった組合員さんたちは、学習や身体を動かすことが大好き。そこで



沈み気味だったけど、今日はたくさん笑った!」 「とても話が分かりやすくて良かった」と、みんな笑顔! 今日やった体操、家でもぜひ続けてください! (運動トレーナー 猿渡大悟)



たくさんの人に見守られ：互いに気をかけ、いざという時は診療所に

東村山支部では都営住宅の集会所を借りて運営委員会を開きました。都営に住むMさんに朝電話して「昼ごろに鍵を借りに行くからね」と確認。「わかりました」と快い返事。いざ訪ねると出てきません。自治会長さんに鍵は借りられたもの「外に手押し車が無いから出かけているのでは?」「デイケアに行ったら帰りは結構遅いか

も」「もし部屋で倒れていたら大変」とみんなで心配…。
日が暮れた頃にもう一度連絡しても不在なら市の「みまもり協定」を結んでいる生協診療所に連絡してみることにしました。さて、夕方、ご本人と連絡が取れ「忘れてたよ」と…。良かった!
「みんな高齢でお互い様だから気にかけるわね」と運営委員さん。万が一の時には生協診療所にも相談できるから安心です。

イヤホンの使用時間や、耳かきの頻度などを見直して、耳の健康に注意を向けてみましょう。
(健康サポート室 看護師 曾根洋子)



まんが・波来士

「愚痴が増え、気分が

・理事会だより・

第53期第10回定例理事会日時・3月2日(水)

緊急事態宣言下において密を避けるため会場を分散しリモートによる会議として行いました。

【報告事項】

1 経営活動報告

1月の経常利益は396万円赤字、予算差230万円赤字幅増、前年差258万円の減益。医業収益は在宅収益と保健予防収益の増収で前年を上回りましたが、介護収益が前年を大きく下回り、事業収益全体では1千万円を越す減収。累計の経常利益は5,870万円黒字、予算差5,305万円超過で前年からは5,019万円の増益となりました。

2 償却資産申請

みその診療所のトイレ、北多摩生協診療所の床改修、みその歯科のエアコ

今回は体操を多めに実施することにしました。全身のストレッチから頭の体操、膝痛予防の体操まで。
「愚痴が増え、気分が



ン、虹の家のキッチンの修繕及び手術に欠かせないバイタルセンサーをみその歯科で買替申請し承認を得ました。利用者のみなさまに少しでも心地よく利用していただくための施設改修です。出資金によるご協力をよろしくお願いたします。

3 管理者の任免

- 4月1日付
 - みその診療所 横山文字 看護師長を任命
 - かるがも訪問 酒井 薫 所長を任命
 - 清瀬診療所 漆野雅美 事務長を任命
- 3月31日付
 - みその診療所 池谷夏美 看護師長を離任
 - かるがも訪問 宮本幸子 所長を離任
 - 清瀬診療所 大石文代 事務長を離任(みその歯科事務長に専任)

組合員のひろば

書道もみじ



東村山市松原啓之さん

ご病気で利き手が使えず逆の手で書いた作品なのにこの迫力！季節は違えどみなさんに紹介したくバチリ。次も期待しています。
(北多摩生協診療所看護師)

支部	2月の加入者	組合員総数	2月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	中一	4	610	6	35,000	17,521,000
	中二	0	300	0	0	6,578,000
	花三	1	472	2	15,000	21,246,000
	中四	0	222	0	0	6,625,000
	中五	0	210	2	40,000	11,882,000
平	水上	1	125	2	35,000	9,835,000
	大沼天神	4	519	6	40,000	10,013,000
	美園萩山	2	844	4	30,000	37,450,000
	事業所			33	230,500	
清瀬	東	0	2,135	23	297,500	86,082,500
	西	1	1,270	18	2,175,500	59,933,500
東村山	中央	0	922	21	190,000	40,713,000
	美住富士見	1	316	3	235,000	5,410,000
	野火止	1	740	5	30,000	19,235,500
東久留米	北山	0	308	2	21,000	11,108,000
	東	1	626	5	30,000	21,409,500
	中央	1	1,321	10	98,000	27,431,500
西	西	0	941	2	20,000	29,338,000
	東京	2	1,144	8	60,000	19,245,000
その他	1	1,118	10	70,000	29,389,000	
合計	21	14,143	162	3,652,500	470,445,500	

西東京生協歯科 西東京

〒202-0001 西東京市ひばりが丘2-6-29
 電話 042-439-0071 FAX 042-439-0085

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後1:30 ~4:30	夜間5:30 ~8:00
月	島崎 飯村(訪問)	小石 飯村・島崎(訪問)	小石 松田(月2回)
火	長谷川 飯村 小石・渡邊(訪問)	長谷川 飯村 小石・渡邊(訪問)	
水	小石・会沢 飯村(訪問・第3)	第1・2・4休診 小石(第3・5) 飯村(第3・5)	
木	伊波 小石 飯村・砂川(訪問)	伊波 小石 飯村・砂川(訪問)	
金	飯村・小石 原田(訪問)	飯村・伊波 原田・小石(訪問)	
土	飯村 小石(隔週)	飯村 小石(隔週)	

- 診療は予約制です。電話でお申し込みください。
- 急患は随時受け付けています。
- 月曜夜間の松田外来は月2回18:30~20:00です。

みその診療所 小平

〒187-0041 小平市美園町1-2-16
 電話 042-342-7270 FAX 042-342-7361

受付時間	午前8:50 ~11:30	午後2:20 ~4:30	夜間5:20 ~7:00
月	小野田(内)● 小松(内)	小野田(訪問) 山本(糖)●	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)●	永田(糖)● 大沼(内・呼) 小野田(訪問前・午後)	大沼(内・呼)
水	井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内)	今村(内・消)	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼)	高橋(内・糖) 鈴木(糖)● 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3)● 定(内)		

- 受付時間 午前8:50~午後2:20~夜間5:20~
- 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。
- 名前のおとの●は予約外来です。

富士見通り診療所 東久留米

〒203-0053 東久留米市本町3-3-23
 電話 042-471-2291 FAX 042-472-0131

診療時間	午前9:00 ~11:30	午後2:00 ~4:30	夜間5:30 ~7:00
月	橋爪(内)	橋爪(内)	橋爪(内)
火	坂本(内)	松原(内1・3) 坂本(訪問) ※2・4・5は休診	
水	橋爪(内)	橋爪(内) ※第5は休診	
木	伊藤(内)	大道寺(内) 松原(訪問)	大道寺(内)
金	橋爪(内)	橋爪(内)	
土	橋爪(内1・3・5) 浅岡(内2・4)		

- 受付時間は診療開始の20分前からです。
- 禁煙、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師です。
- 夜間診療の受付終了時間は18:50です。
- 土健健診は、火・木・土曜日でご予約をお願いします。

みその歯科 小平

〒187-0041 小平市美園町1-2-16
 電話 042-347-3680 FAX 042-342-7250

診療時間	午前9:00 ~11:30	午後1:30 ~4:30	夜間5:30 ~8:00
月	中野・原田・久保 [訪問]高橋・街田	中野・原田・久保 [訪問]高橋	
火	高橋・松田・原田 [訪問]齋藤	松田・原田 12:30~3:30・久保(隔週) [訪問]齋藤・高橋	中野・松田 久保
水	中野・原田・久保 高橋(2・4) [訪問]中野(2・4)	中野・原田・久保 (1・2・4は休診)	
木	原田・久保 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30~3:30 高橋・松田・久保 [訪問]中野・原田	高橋 松田
金	中野・久保・伊藤 会沢(2・4・5) [訪問]桐原	会沢(2・4・5)・中野 久保 [訪問]桐原・伊藤	
土	原田・会沢・高橋・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・高橋・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	

- 診療は予約制です。電話でお申し込みください。
- 急患は随時受け付けています。

医療、看護、介護のご相談はお気軽に

- 北多摩訪問看護ステーション tel.042-491-1255 / fax.042-496-7004
- 北多摩クリニックケアプランセンターきずな tel.042-496-7815 / fax.042-496-7816
- 訪問看護ステーション泉 tel.042-346-1661 / fax.042-346-1668
- 訪問看護ステーション泉居宅介護支援事業所 tel.042-348-8534 / fax.042-344-7155
- かるがも訪問看護ステーション tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554
- かるがも訪問看護ステーション居宅介護支援事業所 tel.042-390-8781 / fax.042-396-9021
- ヘルパーステーションこだま tel.042-346-1400 / fax.042-346-1405
- ヘルパーステーション虹(東村山) tel.042-399-0720 / fax.042-399-0721
- グループホーム虹の家 tel.042-496-7720 / fax.042-492-8811
- 西都保健生活協同組合 tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155
- 小平協議会 tel.042-346-1441 / fax.042-346-1466
- 清瀬東支部 tel & fax.042-495-4872
- 清瀬西支部 tel.042-496-0302
- 東村山支部 tel.042-395-5786
- 東久留米の3支部 tel & fax.042-470-0722
- 西東京支部 tel & fax.042-465-3721
- NPO法人 西都虹の会 tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155
- デイサービス なないろ tel.042-497-8390 / fax.042-497-8391
- NPO法人 ぶなの樹会 tel & fax.042-495-2700
- NPO法人 第二こだま tel & fax.042-343-0456

北多摩生協診療所 東村山

〒189-0014 東村山市本町4-2-32
 電話 042-393-5903 FAX 042-395-5612

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後2:00 ~4:30	夜間6:00 ~7:30
月	徐(内)	鈴木(神経内科) 訪問診療	
火	内科医 訪問診療		
水	太田(内科)	太田(糖尿) 訪問診療	
木	徐(内) 三谷(糖尿)	吉田(内科・循環器) 松井(内・神経内科)	吉田(内科・循環器)
金	徐(内) 訪問診療	古谷(内・呼吸器) 訪問診療	
土	星(内・呼吸器2) 赤羽(内・呼吸器4) 松井(内・神1・3・5)		

- 受付時間 午前8:40~午後1:30~夜間5:30~
- 禁煙外来、エコー検査も行っていきます。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。
- 発熱、せき症状がある場合は必ず事前に電話を!

北多摩クリニック 清瀬

〒204-0013 清瀬市上清戸2-1-41
 電話 042-496-7760 FAX 042-496-7761

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後4:00 ~6:00	訪問診療
月	保坂(内)		保坂
火	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	小島(内)	保坂(内)	保坂
金	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
土	保坂(内)		

- 受付時間は診療開始の10分前からです。
- エコー検査を行っています。
- 各種健診・土建健診は診療時間内に行っています。
- 特定健診は6月より予約制で開始しています。

清瀬診療所 清瀬

〒204-0021 清瀬市元町1-13-27
 電話 042-493-2727 FAX 042-493-2751

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後2:00 ~4:30	夜間5:30 ~7:30
月	坂本(内・呼吸器)		
火	大亀(内) 相引(内)	大亀(内) 森岡(骨粗鬆症外来)	大亀(内) (17:30~19:30)
水	坂本(内・呼吸器) 内視鏡検査	桑木(歯・予約) 大亀(内・予約)	
木	大道寺(内) 阿部(健内・予約のみ)	阿部(内)	
金	大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	伊藤(内) 森岡(骨粗鬆症外来) (第2・4)	大亀(内) (17:00~19:00)
土	伊藤(内) (受付は11:30まで)		

- 各種健診、人間ドック、エコー検査、内視鏡検査実施中(予約制)
- 健康相談、栄養相談を行っています。
- 受付時間は診療開始の30分前からです。
- 訪問診療を行っています(火・水・木・金)