

西都保健生協の
組織現勢

(2022年9月30日現在)

- 組合員数.....13,950人
- 出資金総額.....4億8,026万円
※一組合員平均 34,427円

西都保健
生協だより

きずな

No.611 2022年10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>

西東京生協歯科のスタッフ一同

診療後に組合員さんと
談笑中の小石先生

西東京生協歯科は2015年3月に開設し、地域住民や利用者のみなさま、西都保健生協の組合員、そして全職員に支えられ、今年3月に8年目を迎えることができました。コロナ禍では多くの患者さまが組合員に加入いただき、増資にご協力いただくなど、本当に心強かったです。深く感謝申し上げます。

西東京生協歯科●所長小石良和歯科医師

安心して かかれる 歯科を目指し8年

受診をあきらめない

9月1日に西東京生協歯科の所長を務めてきた飯村歯科医師に代わり副所長だった私、小石が所長に着任いたしました。飯村歯科医師には副所長として西東京生協歯科を引き続き支えていただきます。

また10月1日には、士長をはじめ歯科衛生士の人員交代が行われました。馴染みのある衛生士が異動し困惑される患者さまもいらっしゃるでしょうが、大きく変わった衛生士集団

をさらに強力にさせる機構改革の一つです。交代で配属された衛生士共々引き続きよろしくお願いいたします。

これまで、西東京生協歯科は「誰もが安心してかかれる歯科」を掲げ、スタッフ一丸となり、より良い歯科医療を提供したいという思いを胸に奮闘してきました。そして、微力ながら、この地域におけるみなさまのお口の健康づくりに貢献してまいりました。

その結果、様々な理由で歯科受診をあきらめていた患者さまから「生協の歯科なら安心して診てもらえる」と多数来院していただけるようになりました。

2面に続く



虹

同じ月に国葬が行われた日本と英国。比べることではないが、その差はあまりに大きい▼参列者2千人超、沿道には10万人が駆け付け、4日半に及んだ一般市民の列は約25万人、全世界に継ぎれ視聴した人は40億人ともいわれ、在位70年に及んだ女王がいかに敬愛されていたかを示した▼その費用は明かされていないが一部では13億円との噂もあり安倍元首相の費用16億円を下回る▼最も大きな差は国民の反応だ。日本では世論を二分というが賛成を反対が上回っていった▼英国では国王以外の国葬は慣例で議会の決定を必要とし、その手続きによって国民の納得のもと行われた▼たった20数%の支持で安定的な議席獲得が可能な仕組みによって民主主義がないがしろにされていることは明白。(こ)

西東京生協歯科

西東京

〒202-0001

電話 042-439-0071

西東京市ひばりが丘2-6-29

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(月2回) 飯村(月回・訪問)	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	小石・伊波 飯村(10:30～13:00) 原田(訪問)	伊波 飯村(15:00～18:00) 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

電話 042-342-7270

小平市美園町1-2-16

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。

● 名前のあとの●は予約外来です。

富士見通り診療所

東久留米

〒203-0053

電話 042-471-2291

東久留米市本町3-3-23

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	三輪(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。

● 新型コロナワクチン接種は月・水・金曜に行っています。

● 特定・高齢者及び土建健診は火・木・土曜に行っています。

みその歯科

小平

〒187-0041

電話 042-347-3680

小平市美園町1-2-16

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・齋藤 [訪問]高橋・街田	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	
火	高橋・松田・原田 [訪問]齋藤・伊藤	松田・原田・高橋 12:30～3:30・久保(隔週) [訪問]齋藤・伊藤	中野・松田
水	中野・原田・久保 [訪問]中野(2・4)	中野・原田・久保 (1・2・4は休診)	
木	原田・高橋 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	久保 松田
金	中野・久保(1・4) 会沢(2・4・5) [訪問]桐原・久保(2・3)	会沢(2・4・5)・中野 久保 [訪問]桐原・伊藤	
土	原田・会沢・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・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

電話 042-393-5903

東村山市本町4-2-32

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	片山(内) 訪問診療		
水	太田(内科)	太田(糖尿) 訪問診療	
木	堀田(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

電話 042-496-7760

清瀬市上清戸2-1-41

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

電話 042-493-2727

清瀬市元町1-13-27

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)	大亀(内) (17:30～19:30)
水	坂本(内・呼吸器) 内視鏡検査	桑木(循・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)	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)

1面の続き 安心してかかれる 歯科を目指し5年

西東京生協歯科
所長
小石良和 歯科医師

新しく加わったメンバーと力を合わせ、開設当初からの理念を大切にしていくと共に、より一層、医療生協活動に尽力していく所存です。よろしくお願いいたします。

地域のみなさまと一緒に

西東京生協歯科は、バス通りに面した建物の一階部分で、車の乗降スペースも確保し、バリアフリーとなっており、ため車いすの方や足の不自由な方でも安心して通院できます。

また10月からの後期高齢者の方(1人世帯200万円以上、2人世帯320万円以上)の医療費の2倍化では、受診しにくい状況が広がり、私たちが、ほんとうに口惜しいと思います。



ささやかではあります。が10月〜12月末までコロナ禍で影響を受けた西東京市の市民生活支援の※1「応援カード」が窓口のお支払いに使用いただけます。受付でお声かけください。

※1「応援カード」をご利用いただけるのは西東京市民の方で応援カードを購入され(65歳以上は全員に配布)ご持参いただいた方に限ります。

日韓で協同組合間交流を実現 協同組合の特徴を生かした地域包括ケア実践を交流

清瀬診療所 ● 高江洲智穂

日本医療福祉生協連と韓国医療社協が「協同組合の特徴を活かした地域包括ケア実践の日韓交流」を8月25日に開催。COVID-19における医療、福祉事業所の状況と組合員によるつながりづくりの実践を交流し、協同組合による地域包括ケアの方向性を考える機会とすることが目的です。

やはり組合員同士、そして職員との熱い信頼関係を長い間築いてきたからだと思った」との感想をいただきました。また、韓国からは国が5名以上集まらないようにとの呼びかけがある中でも、マンションなど地域で工夫して楽しく集まった例などの報告がありました。

社会的問題として、高齢化と貧困、施設が少ない、家族主義的な状況で介護支援が不十分であるなどの報告でした。

「高齢者の貧困は両国

10月から窓口負担2割導入

軽減措置・払い戻し請求には事前申請が必要です

75歳以上で医療費の自己負担割合が1割の方のうち一定以上の所得がある方は2割負担に変更となりました。10月1日以降2割になる方に対する軽減措置があります。3年間は1月当たりの自己負担額の「増額」が上限3千円となります。また現在1割負担(一定以上の所得あり)の方は月1万8千円が自己負担限度額ですが、この限度額は2割負担になっても継続されます。

最大で「1医療機関当たり」3千円まで自



まんが・波来士

とも今後さらに問題になっていくと感じた。経済的に困窮している方にとくにサービスを提供できるか改めて考えさせられた」との感想がありました。

共通する問題があり今回のような小さなつながりが大切だと感じる時間となりました。

自己負担が増えますが、1か月あたりの自己負担額が全医療機関利用分の合計で3千円以上増えた分は広域連合から払い戻されます。

しかし事前申請が必要です。速やかに払い戻しを受けるためには受取口座の登録が必要となります。高額療養費の申告を行ったことがない方には広域連合から9月中旬に「高額療養費事前申告書」が送付されています。必要事項を記入の上、申請期限(12月2日)までにご提出ください。

事業所 だより Vol.6

医療の側面から「自分らしい生活」を支える 訪問看護ステーション泉

退院時に自宅で過ごすことへの不安を軽減し、また自宅で自分らしい生活ができる喜びをさらに実感していただくための在宅チームとして、病気の相談や処置などで24時間つながる安心を提供しています。

訪問看護ステーションは看護師の他にも理学療法士、作業療法士といったリハビリのスタッフも在籍しています。病院とは異なり、訪問看護は自宅に訪問して患者さんの暮らしの中に私たち医療スタッフがいらしていただくことにより、その人にとって必要な医療と介護を提案し、提供することができます。昨今の医療事情の変化により今は入院期間も短縮され、家での生活に不安を抱えたまま、退院を迫られることが少なくありません。

退院時の不安に対応



みその診療所のビルから
遊歩道を挟んだ
清川ビルの3階にあります

1日は朝の申し送りから始まります



▶ 今日とは自転車で出勤です

ん。家族が家に帰ってくる嬉しさもありますが、自宅は病院と違って24時間医療者がいるわけではなく、何か起きたらどうしよう、どうやって介護をしたらいいのだろう、と不安に思うことも多いのではないかな。

と思います。ご自宅で医療を受ける場合は患者さん、家族を中心に、ケアマネジャー、ヘルパー、かかりつけ医、訪問看護師、その他のサービス事業者と協力し合って在宅生活を支えるためのチームをつくります。チーム内にはそれぞれの役割があり、訪問看護は自宅での過ごし方、病気の事で何か困ったことや相談があれば24時間連絡の取れる体制があり、医療面から生活を支えています。

「どう生きたいか」を ともに支えあう

一番大事にしているのは患者さんや家族が「どう過ごしていきたいか、どう生きていきたいか」です。一人ひとり環境や思いは違います。患者さんや家族ができることに焦点をあてるのではなく、できること、できていることを生かし、安心して過ごしていけるようなケアを提供していきたいと考えています。

また訪問看護ステーション

シオン泉は皮膚排泄ケアの認定看護師が在籍しています。訪問先で多く見かける褥瘡(床ずれ)などの皮膚のトラブル、人工肛門、人工膀胱のある患者さんに対して、より専門的な知識を持って指導にあたることができます。

医療は日進月歩で進化しています。地域の方々に還元していきたいという思いから西都保健生協の看護部全体の質の高い看護を目指するために新しい情報も踏まえて学習会を開いています。

住み慣れた町で安心して笑顔で人生を過ごせるようお手伝いさせていたけると幸いです。



(所長 鈴木明理)

健康サポート室より

気になる病気 Part

7

運動トレーナー
猿渡 大悟

変形性膝関節症

膝への負担を減らす立ち方

症状の悪化を防止する

膝関節症の症状

「変形性膝関節症」は中高年の悩みで多い膝痛の中で9割以上を占める病気です。膝関節のクッションの役割を果たしている「軟骨」がすり減って炎症を引き起こし、痛みが生じます。今回は症状と原因、悪化を防止するために何をしたら良いのか、具体的な例をあげてご紹介します。

膝関節症の原因

加齢に、肥満、職業、遺伝、生活環境などが原因で膝に

主な症状として挙げられるのは、膝を動かした時に現れる痛みです。この症状は「動作時痛」と呼ばれ、段階を追って重症化していきます。初期段階は膝を使った動作の開始時に痛みが生じますが、動作を続けていると徐々に痛みはやわらぎます。悪化していくと動作中ずっと痛みが続き、さらに進行していくと安静にしていても痛みが襲われます。動作時痛とともに膝の「曲げ伸ばし」に支障をきたし、「正座ができない」「しゃがむことができない」「足をまっすぐ伸ばせない」といった症状も見られます。

症状の悪化を防止するためには

①日頃から膝への負担を減らす動作を意識する
②膝の筋力や柔軟性を上げる運動をする（ワンポイント体操で説明）

負担がかかり、関節軟骨がすり減って起こる一次性的なものや、炎症性疾患、外傷、壊死性疾患、腫瘍性疾患など、病気やケガなど原因が明らかでない二次性的のがあります。

股関節を曲げてから立ち上がる

③膝を冷やさない
④肥満を予防・解消する
今回は①「膝への負担を減らす動作」について詳しく説明します。

毎日のように行う「立つ」「歩く」といった動作でも正しい姿勢で歩いたり、頭の位置や力の入れ方を気にしながら行うことで膝への負担が軽減できます。ポイントは股関節をたかく

さん使うことです（図①）。どうしても「上に立ち上がる」「意識が働いてしましますが、そうすることで膝に重さがかかりやすくなります。頭を前に一度倒し、そのままお尻を先にあげることで膝周りに余計な力を入れず膝を伸ばし立ち上がることができます。

いかがでしょうか。すり減った軟骨自体は自然に治ることはありませんが、日頃の生活習慣や運動習慣を意識することで痛みの軽減にはつながります。無理は禁物ですが、医師と相談しながらご自分の膝にやさしい生活スタイルを見つけてみて下さい。

○ 膝への負担を減らす立ち方

膝より頭を前に出す
股関節をたくさん
使えるようになる



①上半身は膝より頭が前になるようにお辞儀する。



②お尻を持ち上げてから上体を起こす。

お尻の重さだけ
膝にかかる(軽い)
足裏全体に
体重○

× 膝周りに力を入れての立ち方



頭の位置が
膝の上になる×

上半身の重さが
膝にかかる(重い)

股関節があまり
使えていない

膝への負担増
(痛めやすい)

つま先
体重×

悪い例

あたまの体操 ことばさがし

絵から読み取れることばを探してみましょう!







※答えは7ページにあります。

イラスト・MISSORA

ちょっと
教えて

からだところの

Q & A



足を組んで座る
のは膝に悪い?

A

足を組むと、骨盤が歪んでしまう可能性があります。習慣的に足を組むことで骨盤の位置がズレたまま固定されてしまいます。その骨盤のズレを無意識に調整しようとするのが膝に悪いばかりか、腰、背骨まで無理がかかります。足を揃えて座ると素敵ですね。

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

息を止めないように！
伸ばした時、腰が反らない
お腹に力を入れながら

タオル潰し(太ももの前側)

今回は太ももの前側(大腿四頭筋)のエクササイズです。膝痛予防に効果的です。できる範囲で行ってみてください。



- ① 床に座り、丸めたバスタオルを膝の下に置く。
(両手はお尻の後ろ)



- ② つま先を上に向け、膝の裏でタオルを潰しながら膝を伸ばして5秒保持する。
(左右10～20回)



[写真は左脚] どの部位を使っているか確認しておきましょう。

各地域の活動
を紹介します

被爆者と高校生の共同制作による 原爆の絵展

11月16日(水)～19日(土)
清瀬・生涯学習センター展示ホール

清瀬東・西支部が合同で高校生が被爆体験を絵に描いた「原爆の絵展」を11月16日(水)～19日(土)の4日間の日程で開催します。西都保健生協平和社保委員会ではこれまで西東京市と東久留米市で開催し大好評でした。今回は広島原爆資料館より複製画を取り寄せ、これまでを上回る迫力ある高校生(広島・基町高校)の絵をご覧ください。

東久留米では市長も参加



この趣旨に賛同し西都保健生協平和社保委員会は、2020年11月に西東京で22年3月に東久留米で、そ

ています。基町高校の協力を得て「原爆の絵」の制作に取り組んでいます。被爆者が高齢化するなか、被爆の実相を絵画として後世に残すこと、そして絵の制作を通して高校生が被爆者の思いを受け継ぎ、平和の尊さについて考えることを目指して行っています。

被爆者との共同制作だからできた爆心地の光景の再現

それぞれ支部の協力を得て開催しました。

開催スタッフや実際に来場された方々から以下の感想が寄せられました。

「迫力ある絵を食い入るように見つめる方々や笑顔で入ってきた2人の女子高生が帰りには真剣な表情で会場をあとにしました」。

「今回の絵展では被服を焼失し、火傷により皮膚が垂れ下がっている大勢の人燃える家の下敷きになり抜け出せず生きながら焼け死

本場に多数の作品たち



聞き ともに描く 被爆者と高校生の共同制作によるヒロシマ

高校生たちが描いた

原爆の絵展

Atomic Bomb Drawings

広島市立基町高等学校創造表現コースの生徒たちは、2007年より被爆体験証言者の方々とともに「原爆の絵」を描く活動に取り組んでいます。被爆者が高齢化するなか、被爆の実相を絵画にして後世に残すこと。絵を通して高校生が被爆者の思いを受け継ぎ、平和へのメッセージを未来に伝えることを目的としています。被爆体験を継承する一助として、この機会に多くの方々にご覧いただければ幸いです。

会場：清瀬駅北口駅前 アミュー5F展示ホール

11月16日(水) 13:00～16:00
11月17日(木) 10:00～16:00
11月18日(金) 10:00～16:00
11月19日(土) 10:00～15:00
入場無料 ご来場をお待ちしております。

主催：西都保健生協 清瀬東・西支部 協力：西都保健生協 平和・社保委員会
後援：清瀬市 清瀬市教育委員会
問合せ：松良 TEL 042-492-3004



主催：西都保健生協 清瀬東・西支部
協力：西都保健生協 平和・社保委員会
後援：清瀬市 清瀬市教育委員会

んだ人、川に飛び込んでもがいている多くの人の橋の上の裸の群衆、トラックにつみあげられた白骨など、原爆の恐ろしさを迫力十分に描いている。『想像を絶する光景をどう描いたらよい



か悩みながらも被爆者の方と共同制作で描いた」という高校生の絵は被爆者にしかわからない爆心地の映像を再現している。ぜひ、多くのの人に見てもらいたい」。今回は清瀬で開催します。開催日程は左記の通りです。ご来場をお待ちしています。

11月16日(水) 13時～16時
11月17日(木) 18日(金) 10時～16時
11月19日(土) 10時～15時
会場：清瀬・生涯学習センター(アミュー) 5階展示ホール(清瀬駅北口下車ロータリー内右方向にあります)

組合員のひろば

パッチワークのクッション

小平・上水中支部 ちくちく班のみなさん



ちくちく班のみなさんの作品です。敬老の日のプレゼントに。

	支 部	9月の 加入者	組合員 総 数	9月の出資金		出資金 総 額	
				人数	額 (円)		
支部ごとの組織状況	小平	一 中	0	599	1	5,000	17,586,000
		二 中	0	290	0	0	7,195,000
		三 花	0	466	1	5,000	23,241,000
		四 中	0	217	2	15,000	6,715,000
		五 中	0	207	0	0	11,907,000
		上 水	0	120	0	0	9,730,000
		大沼天神	0	513	1	10,000	9,353,000
		美園萩山	0	831	1	100,000	44,269,000
	事業所	0		32	250,000		
	清瀬	東	1	2,104	16	247,500	83,435,000
		西	5	1,265	19	676,000	66,988,500
	東村山	中 央	4	918	21	165,000	33,244,000
		美住富士見	0	306	1	5,000	5,285,000
		野 火 止	0	726	1	5,000	18,770,500
		北 山	1	307	1	5,000	11,608,000
	東久留米	東	1	607	7	40,000	21,454,500
		中 央	0	1,301	9	93,000	28,947,500
		西	0	928	1	5,000	30,613,000
	西 東 京	2	1,139	6	40,000	20,905,000	
そ の 他	0	1,106	7	75,000	29,011,000		
合 計		14	13,950	127	1,741,500	480,258,000	

きずな8月号の腎臓病の記事を読みました。今回の記事でeGERのことを初めて知り確認してみたところ、eGERが50位と低いのですが主治医からは「問題ない」と言われました。さらにこの夏、採血結果で「脱水状態なので水に塩を加えて飲むよ

うに」とも言われました。生協の尿塩分チェックでいつも塩分量が多くなかなか減らすことができていません。腎機能も低下してきており減塩が必要と思うのですが、どのように対応したらよいでしょうか？

お手紙ありがとうございます。腎機能が基準値より低いことと塩分摂取についてご心配のことですね。eGERについてはこれまでの経過をみて急激な変化がなく横ばいであると判断され、医師は「問題ない」とおっしゃっているのだと思います。

脱水については、夏場は汗により失われる塩分があるので補う必要がありすが、寒い季節は汗をかかなくなるので積極的な塩分補給は必要ありません。男性7・5g未満、女性6・5g未満、高血圧治療中の方は塩分1日6g未満を推奨されています。寒い時期は血圧が上がりがやすく、塩分過多になるとさらに上昇させてしまうため減塩を心掛けましょう。

きずなへの質問投稿
腎機能と塩分摂取お答え
飯塚理恵
管理栄養士理事会
だより54期第4回定例理事会
日時・9月28日(水)

新型コロナウイルス感染症予防にあたり密を避けるため会場を分散しリモートによる会議としました。

【報告事項】

1 経営活動報告

8月の経常利益は127.6万円黒字、予算差71.2万円超過、前年差70.8万円の増益。3か月累計で790万円黒字、予算差100.6万円の超過、前年差53.3

万円の減益でした。医科診療所で在宅収益は未達となりましたが外来・保健予防(健診と予防接種など)、歯科の自費診療の収益が予算を大きく超過して医業収益が増収。人件費が予算を下回ったこともあり、経常利益は大きく超過しました。

2 償却資産等購入申請

富士見通診療所の往診車の買替、清瀬診療所の超音波診断装置の年間保守契約、西東京生協歯科の全自動血圧計、生協保有車両(42台)のドライブレコーダー搭載費、以上承認されました。

3 管理者任免(10月1日付)

みその歯科 池之上沙香歯科衛生士 土長を任命。
西東京生協歯科 栗島純子歯科衛生士 土長を任命(歯科衛生士部長兼任)。

薬剤師
募集

株式会社 エイトライフ

小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455

地域医療、チーム医療、在宅訪問などに
関心ある方の「見学・応募」をお待ちしています。

うさぎ薬局

〒187-0041

小平市 美園町1-2-16
電話 042-347-0688

市役所通り薬局

〒189-0014

東村山市 本町4-2-1
電話 042-395-5388

きよせ北口薬局

〒204-0021

清瀬市 元町1-3-26
電話 042-494-7055

東久留米薬局

〒203-0053

東久留米市 本町3-3-21
電話 042-470-2051

上清戸薬局

〒204-0013

清瀬市 上清戸2-1-2
電話 042-494-0622

三崎薬局

〒192-0082

八王子市 東町2-2
電話 042-631-1350

ながふさ薬局

〒193-0824

八王子市 長房町1462番7号
電話 042-669-5644

- どこかの病院・医院の処方せんでもお受けします。
- いつでも気軽に相談できる、あなたのまちの薬局です。