

西都保健生協の
組織現勢

(2017年11月30日現在)

- 組合員数.....14,699人
- 出資金総額.....4億3,400万円
※一組合員平均 29,526円

西都保健
生協だより

きずな

No.553 2017年12月20日発行

- 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

いま日本では国の責任が加速度的に削られようとしています。憲法25条によって守られている「生存権」を国は保障しなければなりません。しかし政府は①75歳以上の医療費窓口負担増額、②かかりつけ医以外の受診に追加負担③軽度者の生活援助を介護保険から外し地域支援事業に④訪問介護の利用回数制限などさらなる改悪を図っています。地域社会との結びつきが薄れ、孤立死が当たり前のようになっています。

医療福祉生協の活躍
で社会を変えよう

10月11月の2か月にわたり開催した組織拡大強化月間が終了しました。西都保健生協では600人のなまかをこの1年間で増やそうという目標で活動しています。そのうち80%の480人に到達することを目標に取り組み、月間中に158人の加入があり、4月からの累計は236人になりました。

ご近所のつながりを 活かす社会へ 組織強化月間が終了しました



▲西東京市民まつりで健康チェック

▲健康ウォークで
大玉送り▲小平健康まつりで
吹き矢の体験会

現代社会の中で、国の積極的な社会保障への援助が必須です。同時に独りぼっちをなくし地域の助け合い、支えあいを目標に様々な実践を行う医療福祉生協の運動がますます重要になっています。

楽しい活動で広がる期間中には西都全体で行った健康ウォーク交流集会をはじめ小平健康まつりやきよせ平和と健康まつりなど大掛かりな取り組みから、市民まつりやまちかどで行う健康チェック、個人でできるヘルスチャレンジまで楽しい活動が目白押し。子どもを対象にしたロコモチェックや体力測定など高齢者から子どもまで幅広い年齢層に向けた健康づくりの広がりとともになかま増やしの活動が広がりました。

また日々の活動の中で「1時間で4000歩も歩けた!」と楽しみながら訪問活動の様子も報告されました。

講師の倉片看護師(写真上)
活発な質疑応答も(写真下)

楽しい活動で広がる

大腸がん(便潜血)
チェック班会で

月間は終わりましたがなかま増やしの活動は継続中です。1~3月は大腸がん(便潜血)チェック班会月間です。

12月5日に34名の参加で大腸がん(便潜血)チェックの実践研修をサンプルネ東村山で行いました。北多摩生協診療所の倉片看護師が講演。参

うんちの色は健康のパロメーター

いい うんち	黄土色	いい うんち	茶褐色
便秘orうんち が出ない!	濃い褐色	要注意	赤色
要注意	灰色	要注意	深緑
要注意	黒色	要注意	
要注意	白色		

※他から引用

要
注
意
の
う
ん
ち
の
色
は
出
血
な
ど
何
らか
の
病
気
の
可
能
性
を
示
し
ま
す。
医
師
に
相
談
し
ま
し
よ
う。

早めの対処が肝心です

大腸がん(便潜血)チェックは自分で自分の身体の状態を直接知ることができる生協ならではの健康チェックです。ご近所さんや友だちなど参加者を広げて、さらになかま増やしを上げていきましよう。

西都保健生協からのお知らせ

★大腸がん(便潜血)チェック班会月間(1~3月)

チェックは便潜血反応容器というキットで自分の排便に血液が混っていないかどうかを簡単に調べられます。潜血反応が出てもすべてが大腸がんというわけではありません。まずは医療機関での精密検査をお勧めしています。お近くの班会にご参加ください。

●健康サポート室より

介護が必要になった主な原因⑥

「糖尿病」

part
5

糖尿病と薬の話

冬の寒い時期は、身体を動かす機会が減り水分摂取も控えがちです。年末年始は暴飲暴食の機会が目白押しで、糖尿病をコントロールするに厳しい季節です。今回は糖尿病についてのお薬の話です。

糖尿病の治療薬

現在糖尿病の薬は様々な種類が開発され、大別すると6種類ほどが使用されています(表1)。更にそれぞれの種類ごとに、働き方の特徴や効果の強さ、体の中の動きが異なる様々な薬が数多く利用されています。これらは、患者さんの糖尿病や合併症の病態、年齢や体重、肝臓、腎臓の

機能、生活動作などの身体機能の違い、他の薬との飲み合わせ、そして経済的背景などを考慮して使い分けられます。

糖尿病治療薬の注意点

共通する問題として、アレルギー反応や低血糖があります。その他、食欲の増加、ガスがたまりやすくなるなどの腹部症状、むくみ、脱水、他に



表1

- ① インスリンを直接注射するための製剤
- ② 膵臓からインスリンの分泌を促す薬
- ③ 消化管で糖をゆっくり吸収させる薬
- ④ 体の中の様々な臓器へブドウ糖を取り込みエネルギーとして利用しやすくする薬
- ⑤ ブドウ糖の吸収をゆっくりにしたり、肝臓でのブドウ糖の合成を抑えたり、臓器へのブドウ糖の取り込みを進めるなどの作用を併せ持った薬
- ⑥ ブドウ糖を腎臓から尿中へどんどん捨てていく薬

も様々な特徴的な注意点が存在します。

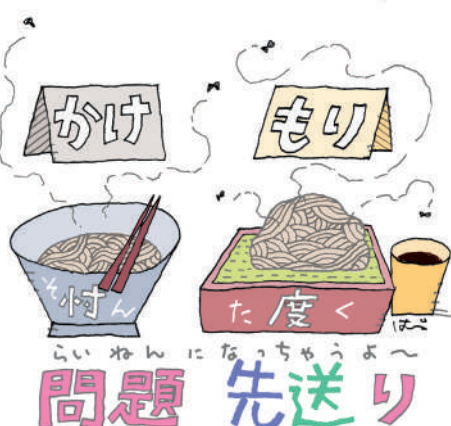
良好な全身状態の維持のために

糖尿病の治療は食事、運動、ストレス、睡眠、社会生活、そして経済状態などの生活習慣の改善が必須となります。発症や症状の進行には、もとの身体状態も合わせ、複雑に絡むため根治が困難です。生活環境を改善しながら補助的に薬を使用しましょう。

合併症を予防して、良好な全身状態を維持し人生を楽しみ健康寿命を延ばすことが療養生活の本筋です。糖尿病の薬は、このためのお手伝いの道具と考え、油断しないこ



年越しそば



伸びちゃうよ!

まんが・波来土

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

くの字体操

股関節周りの筋肉をほぐし、膝や腰への余計な負担を軽減してくれる、ステキな体操です!お気軽にやってみてください!

ももの裏が伸びているか確認。



※ももの裏が伸びているかを確認しましょう。背中が丸まっていないか必ずチェック。

12月2日土曜日、東久留米・成美教育会館で西都保健生協の看護活動交流集会を開催しました。5診療所と3訪問看護ステーションを合わせた8事業所の看護師たちが集合。「はちいろの看護」はそこから名づけられました。今年は『看護力をみがこう!』と、4事業所が看護活動を発表しました。

富士見通り診療所は通院患者さんの採血データの変化から療養生活での難しさに視点を置き必要支援につなげた事例。からも訪問看護ステーションからは人工肛門を使用している患者さんの変化に視点を置いた看護活動。北多摩生協診療所からは自宅での療養生活が困難な事例を多職種連携の関わりで療養生活を可能にした事例。みその診療所では自己流の療養で状態が安定しない患者さんを受け止め不十分な

がらも病氣と向き合って歩んでいる姿が見えてきたという事例を報告。4つの報告に通じる、あきらめない看護の実践から学び「明日からさらに看護力をみがこう!」という気持ちになった交流会になりました。

みがこう!はちいろの看護 第8回 西都看護活動交流集会



組合員のひろば



アクリルたわし「葉っぱ」

清瀬市はんどめいど班

安部政権が憲法改悪の動きを強めています。秘密保護法・集団的自衛権の行使容認・戦争法・共謀罪と推し進め、さらに来年の国会で改憲発議戦争する国づくりを完成させようとしています。戦争を2度と起こさないと誓い平和を守り続けてきた世界の宝「憲法9条」、平和を願う全世界の声を集め、安部政権のくろみ阻止の取り組みをさらに強めていきます。



東村山駅で、1月16日(火) 17時半から東久留米駅を予定。1筆でも多く、一人でも多くの方に耳を傾けてもらうためにあなたも参加しましょう。

世界の宝憲法9条を守る取り組みさらに

駅頭署名5か月連続で取り組もう

西都保健生協は11月から3月まで月替わりで駅頭署名行動を行います。

11月22日(水)小平駅頭で組合員、職員、他団体の協力も得て約40人が、1時間で120筆以上の署名を集めました。12月16日(土) 11時45分から東村山駅で、1月16日(火) 17時半から東久留米駅を予定。1筆

「愚かな者は邪悪な者よりもいまわしい。邪悪な者は時折休むが、愚かな者は休まない」。アナトール・フランス(ノーベル賞作家) 米国のトランプ大統領が「イスラエルの首都をエルサレムと承認する」と突然発表した。ユダヤ教・キリスト教・イスラム教共通の聖地であるエルサレムをイスラエルの首都と承認する事は、中東での新たな暴力の火種となることでしょう。

「人類の未来」(吉成真由美 NHK出版新書)というインタビュー集で、言語学者・政治学者ノーム・チョムスキーは、トランプ大統領の発言や行動を「何をしたいのか全く分からない。おそらく本人も分かっていない。それが非常に危険なことだ」と評しています。平和や人権問題が嵐の如く悪化するなか、草の根平和運動を地道に広げよう、と新たに決意する年末になりました。(龍)

西都9条の会から

	支 部		11月の 加入者	組合員 総 数	11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	7	633	10	50,500	21,666,500
		二 中	1	324	2	10,000	7,015,000
		三 花	10	499	13	111,500	22,049,500
		四 中	2	234	2	15,000	6,540,000
		五 中	0	231	1	10,000	6,577,000
		上 水	1	113	3	2,005,000	3,700,000
		大沼天神	9	545	11	65,000	13,276,000
		美園萩山	9	864	13	80,000	36,950,500
	事 業 所	12		41	286,000		
	清瀬	東	15	2,246	42	411,000	80,757,500
		西	4	1,328	9	110,000	53,232,000
	東	村 山	7	2,324	31	270,000	63,640,000
	東久留米	東	1	651	11	60,000	21,979,500
		中 央	3	1,368	12	93,000	25,888,500
		西	4	946	9	140,000	25,615,500
西	東 京	1	1,199	4	50,000	16,523,000	
そ	の 他	0	1,194	9	60,000	28,589,000	
	合 計		86	14,699	223	3,827,000	433,999,500

(株)エイトライフ通信

新年の目標にいかがでしょう?

白井直美●東久留米薬局 管理薬剤師

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。

みなさんで存じのとおり、タバコには様々な発がん物質が含まれています。発がん物質の多くは体内で変化して遺伝子に傷をつけます。こうした傷が蓄積することによって、細胞ががん化していくのです。

タバコによる肺がんは有名ですがその他にも胃がん、膵がん、子宮頸がんを増やすことがわかっています。しかし自分の意思だけで禁煙するのはほんとうにたいへんです。禁煙外来を受診できればよいのですが、時間のない方には薬局で購入できる禁煙パッチもあります。ぜひお近くの薬剤師に相談してみてください。

いまから準備して新年の目標は「禁煙」にしてみませんか?

・理事会だより・

第49期 第6回定例理事会

日時・11月22日(水) 会場・清瀬・生涯学習センター 6階 講座室1

【協議事項】

1.経営活動報告 10月の経常利益は993万円の黒字、予算差▲450万円未達、前年差482万円改善。累計では483万円の黒字、予算差▲373万円未達、前年差1,422万円の改善。今季累計で初めて黒字となりました。しかし今期初めて予算を下回ってしまいました。各事業所で下半期に向けた課題を上げて取り組み改善を目指します。一部の行政でインフルエンザの助成期間が1月まで延長されました。未接種の方は各診療所へ在庫を問い合わせください。2.理事会専門委員会からは大腸がん(便潜血)チェック班会月間、憲法署名の取り組みなどを提案、承認。3.組織強化月間の交流。4.人事申請・報告を承認。5.償却資産申請 みその診療所エレベータ補修工事の申請を承認。ぜひ、みなさんからの増資の協力をお願いします。

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
曜日			
月	原田 飯村(訪問)	小石 飯村・原田(訪問)	小石 松田(2・4)
火	飯村・浜田 中田・小石(訪問)	飯村・浜田 中田(訪問) 小石(訪問)	
水	小石・会沢 浜田(訪問)	小石(第3・5)・飯村(第3) 会沢(第5)(第1・2・4休診) 浜田(訪問・第2休診)	
木	小石 飯村(訪問)	小石 飯村(訪問)	
金	飯村・浜田 原田・小石(訪問)	飯村・浜田 原田・小石(訪問)	
土	浜田(毎週) 飯村・小石(隔週)	浜田(毎週) 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7:30～8:30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

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後2:30 ～4:30	夜間5:30 ～7:00
曜日			
月	小野田(内) 安達(内)	小野田(内)	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)	大沼(内・呼) 小野田(訪問・午後)	大沼(内・呼)
水	永田(糖) 井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内) 加藤(内・呼) 大澤(糖)	今村(内・消)	
金	小野田(内) 竹中(内・呼)	安達(内) 鈴木(糖) 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3) 定(内)		

● 受付時間 午前8:40～/午後2:00～/夜間5:00～

● 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。

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
曜日			
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	船木(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) 中井(内2・4)		

● 受付時間は診療開始の20分前からです。

● 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師が担当します。

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
曜日			
月	中野・相崎・上野 高橋(訪問)	中野・相崎・上野 高橋(訪問)	
火	高橋・松田・相崎・原田 齋藤(訪問)	松田・原田・相崎 12:30～3:30 齋藤(訪問)・高橋(訪問)	中野・松田 会沢・上野
水	中野・原田・上野 高橋(訪問)	中野・原田 (3・5)	
木	原田・上野・齋藤 松田(1・3・5)・中野(訪問)	12:30～3:30 高橋・松田・齋藤 中野・原田(訪問) 上野(訪問隔週)	高橋・上野 松田
金	高橋 会沢(2・4・5)・齋藤(1・3) 中野・桐原(訪問)	高橋・会沢(2・4・5) 齋藤(1・3)・中野・桐原(訪問) 上野(訪問)・会沢(訪問・3)	
土	中野・原田・会沢・高橋 上野(隔週交互) 相崎(毎週)・桐原(訪問)	中野・原田・会沢・高橋 上野(隔週交互) 相崎(毎週)・桐原(訪問)	

● 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(清瀬) tel.042-496-7313 / fax.042-496-7314

● 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
曜日			
月	太田(内) 小田(内)	鈴木(神経内科) 太田(訪問)	
火	太田(内)		
水	三谷(糖) 太田(内)	太田(訪問) 吉田(内科・循環器)	吉田(内科・循環器)
木	太田(内)	松井(内) 太田(訪問)	
金	太田(内)	古谷(内・呼) 太田(訪問)	
土	大藤(内2・4) 松井(内1・3・5)		

● 受付時間 午前8:40～/午後1:30～/夜間5:30～

● 定期往診、各種健診・特定健診を行っています。

● エコー検査を行っています。

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
曜日			
月	保坂(内)	保坂(内)	保坂
火	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	保坂(内)	保坂(内)	保坂 歯科訪問診療
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。

● 禁煙外来、エコー検査を行っています。

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
曜日			
月	坂本(内・呼)	木嶋(内)	
火	大亀(内)	大亀(内) 平塚(整)	大亀(内) 平塚(整)～7:00まで
水	坂本(内・呼) 内視鏡検査(第2・4)	桑木(循1・2・4) 予約制	
木	大道寺(内) 阿部(健・内・予約のみ) 内視鏡検査(毎週)	阿部(内)	
金	坂本(内) 伊藤(内・予約のみ)	内視鏡検査(第1・3) 松田(内)	
土	根本(内1・3) 笠松(内2) 関根(内4)		

● 各種健診、人間ドック、健康づくり健診実施中(予約制)

● 健康相談、栄養相談、訪問診療相談をお受けしています。

● 受付時間は診療開始の30分前からです。