

西都保健生協の 組織現勢 (2020年5月31日現在)

- 組合員数.....14,354人
- 出資金総額.....4億4,911万円
※一組合員平均 31,288円

西都保健
生協だより

きずな

No.583 2020年6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>

感染症の影響を受けた企業に内定を取り消された新卒者の雇用や深刻な

行政もたがっている

PCR検査等を含む検査と迅速な入院への誘導や発熱者が直接受診できる発熱外来の設置など第2波、3波に備え行政として検討をしていただきたい項目と、失業者などが再就職する際に必要な健診の費用負担、学生などを含む非常勤労働者への就業機会の創設などの要件を携えて担当部長と懇談を行いました。

主要件は4つ

5月26日に西都保健生協は清瀬市内の地区労、新日本婦人の会、生活と健康を守る会と合同で新型コロナウイルス感染症対策の充実を求め清瀬市と懇談しました。さらに後日医療機関としての経験を具体的に伝え、行政として第2波、3波に備え検討していただくため担当部長と懇談を行いました。



▲怖いけど明るさ忘れずに「イエーイ」

●手づくりのガウンでもうひとつ張りです



●手づくりのマスクも

経営難に陥った事業主への支援など、すでに経済的困窮者への支援について準備し補正予算を組む予定だということを知る

清瀬市はPCR検査センター設置について医師会との協議を行ったが実施には至っていません。

検査を受けるにあたり医師の判断を求められますが、医療の現場では「片っ端から市内の医療機関にあつたが発熱を伝えるところすべて断られた」「かかりつけ医に受診し

たが断られた」という方が生協の診療所に少なからず来所されます。いわゆる発熱受診難民です。

これは見えないウイルスに医療者が罹患する恐怖もあります。医療者が最も恐れているのは発熱者以外の通院患者や通所介護などに通う利用者の感染リスクです。開業医などのクリニックでは入り口が一つしかなく動線分離することもできないため、クラスターになるリスクと隣り合わせなのです。そのため感染疑いのある患者は診ない診療所と急遽対策を取って対応する診療所に分かれていますが対応できる施設は限られ、このままではその差は埋まらない可能性があります。しかし

市が運営母体として場所を提供し、輪番など医師会の力を借りて発熱者を最初に診る発熱者専用の外来を開くことができれば、発熱受診難民を減らし、定期通院患者が安心してかかりつけ医に受診できるようにします。

医療格差をなくせ

市は何とかしたいと思っても、保健所を持たない行政では医療機関を運営することはできないといえます。かりにPCRセンターができて5市に1つの保健所ではPCRで陽性になったあとに対応が不明瞭だと指摘されています。ここに23区との医療格差が生まれています。やはり保健所拡充への方向転換を求

感染症とたたかう 医療現場から考える 行政との懇談から見えてきたこと



ガウンづくりに励む東村山の組合員さん

再就職時の健診の費用負担については現在使える制度はないので難しいが、生活困窮者自立支援事業に生活必需品の購入支援などがあり、そういった相談を市が積極的に行うとしています。

これからも各市による違いを整理し、市民と一緒に考え、それぞれの行政へ具体的に働きかけていきたいと思っています。

一緒に考え乗り越える

..... 西都保健生協からのお知らせ

各市で特定健診など市民向けの健診が開始されます

各行政で健康診断を7月から開始できるよう準備しています。外出などの自粛生活が続く、身体的にも精神的にも少なからず負担が増している利用者がいます。こういったときだからこそ自覚していない病状を発見し、早期の対応が重要です。生協の各診療所では予約などにより安心して受診できる準備を行っています。受診月など例年と違うところもあります。各市報を確認の上、ご来所ください。

●健康サポート室より
こんな時だからこそフレイル予防を

part 2
夏にご注意!

フレイル傾向の方は熱中症リスク大です!

外出時や人と会う時には必需品となった「マスク」。このマスク、夏という季節にはからだに支障をきたす恐れが出てきます。どんな時につけるのか、つけている時の注意点を一緒に考えてみましょう。

感染症予防のためには

手洗い・マスク・三密

を避ける・規則正しい生活を心がけるなどの注意は感染症予防に欠かせません。手洗いの仕方はき

ずな3月号で紹介しました。今回はマスクについてです。ポイントは隙間をなくす・鼻も隠す・

ずれないマスクを選ぶことが大切です。マスクが

ずれやすいと顔に手が行きやすくなり、せつかく

新しい新型コロナウイルス感染症により緊急事態宣言が発せられた4月以降の自粛期間に筋力が落ちてフレイル傾向になってい

他のことを気にしていても顔などに触れることで感染につながります。

正しくマスクをつけると

マスクをつけると息苦しさにより活動量が減ります。さらに夏の暑さも加わるため熱中症にも注意が必要です。

筋力の減少により体内の水分を保持する力が弱まり、体温調整に必要な汗をかく機能が低下する

ため熱中症や脱水症状になるリスクが高くなります。調子がおかしいなど

思ったらすぐに受診するようにしましょう。

筋力の減少により体内の水分を保持する力が弱まり、体温調整に必要な汗をかく機能が低下する

適切な環境で運動を

外出を自粛せざるを得ない生活のなかでもできることはあります。まずは活動中とその前後での小まめな水分摂取、そして換気とクーラーで環境を整えましょう。

そして筋力維持です。運動をするときはマスクを外して行うことが好ましいので三密の状態を避けることを心がけましょう。自宅のなかでラジオ体操のような簡単な運動や座ったままできる運動



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う



ハンカチや腕で口と鼻を覆う



ハンカチや腕で口と鼻を覆う

正しいマスクの着用



まんが・波来土

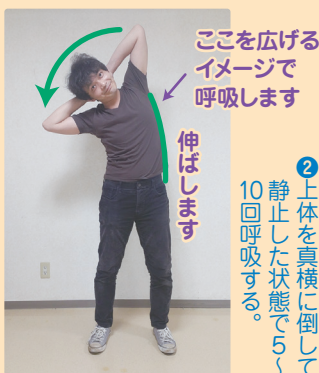
猿渡トレーナーの体操ワンポイント

呼吸筋ストレッチ

2カ月ぶりですね!

今回のワンポイントは呼吸をスムーズにし、ストレスの軽減や姿勢の改善に役立つストレッチです!

伸ばす部分が伸びるイメージで呼吸しましょう



ここを広げるイメージで呼吸します
伸ばします

2 上体を真横に倒して静止した状態で5〜10回呼吸する。



肘が前に行かないように

1 頭の後ろで垂直になるように腕を組む

また、室内にいと気温の変化がわかりにくくなりクーラーと違っていったら暖房だった、ということも。他人事ではありませんが、お近くの仲間同士声をかけ合ったり、一人暮らしの方には窓を開けに訪問したりすること、医療生協ならではの助け合い活動です。人の手と目で確認し合い、こんなときだからこそ互いに助け合う関係づくりを広げていきましょう。

(健康サポート室 保健師 高洲智穂)

西都9条の会から

コロナ禍の中、米国では大規模な反差別デモが続く。デモ拡大の要因に大統領の暴力的な発言がありその責任は重い。

記者から米国の対応について感想を求められたカナダの首相は(先進的に差別撤廃に取り組んできた)カナダにもまだ差別があり、苦しんでいる人びとがいる事をあらためて学ぼうと語った。

わが国、日本政府にその感覚はあるのか。今回のコロナ禍においても普遍的な川柳でしめたい。

忘れるな 批判してなきや お肉券 (龍)

組合員のひろば

布ぞうりと絵手紙

西東京市 久米 喜美恵さん



外出自粛中、ゆったりとしたおうち時間で
布ぞうりづくりと絵手紙をつくってみました

緊急事態宣言が解除されたとはいえまだまだ不安ななかですが、組合員みなさんも活動がしたくてうずうずしていることでしょう。

6月に入り例年であれば「班づくり・班会開催月間」のなかであちこちらの地域で楽しい班活動が行われているはずでした。しかし公共施設などに集まって体操などは難しい状態が続きます。

西都保健生協ではこんなときだからできる健康チャレンジ「2020年コロナに負けない号」を

健康チャレンジ始めました！
新しいつながり方で楽しい班会のカたち

準備しました。

ひとりじゃない取り組みに

東久留米東支部の大門・神保班では班員に健康チャレンジの用紙を配り、各人が自身で決めた目標をそれぞれで取り組むことを決めました。でも一人では長続きしなかったり、途中でしんどくなったりやめてしまったり...ということもあります。そこで定期的に班長と運営委員が電話など声をかけ、また班員同士でも声をかけ合い、励まし合いながらすすめることにし

ています。

生活習慣や食事などができるけど、運動がなかなか...という声も聞かれます。西東京・西原グリーンハイツ班やひばりが丘班では誰でもできる体操を基本にして参加者みんなが同じメニューを各自でとりくむ健康チャレンジを実施。チャレンジ開始にあたり猿渡トレーナーを呼んできちんとポイントも学んでスタートしました。西原の地域一帯の組合員さんにチャレンジの用紙を配布したところ、普段は班会に参加されない方も数人お見え

になり、つながりがまた一回り大きくなりました。実際に顔を合わせる機会をつくることは大切ですが、リモートで心をつなぐことも班会の一つのカたちとして実践しています。



支部	支部	5月の加入者	組合員総数	5月の出資金		出資金総額
				人数	額(円)	
支 部 小	一 中	0	626	0	0	17,716,000
	二 中	0	311	0	0	6,560,000
	三 花	1	482	2	25,000	21,940,000
	四 中	0	226	1	5,000	6,460,000
	上 中	0	223	0	0	12,112,000
	上 水	0	127	0	0	5,025,000
	大沼天神	0	540	0	0	12,714,500
	美園秋山	0	857	0	0	36,430,000
	事業所	0		29	195,000	
	清瀬 東	2	2,155	21	223,500	87,113,000
支 部 平	清瀬 西	0	1,301	3	25,000	51,277,000
	東 中 央	1	910	20	170,000	35,415,500
	美住富士見	0	317	0	0	5,470,000
	野火止	0	737	2	10,000	19,015,500
	北 山	1	303	1	5,000	10,248,000
	東 東	0	634	3	20,000	21,474,500
	中 央	0	1,331	7	63,000	23,948,500
	西	0	963	0	0	29,755,000
	東 京	1	1,162	5	115,000	18,485,000
	そ の 他	0	1,149	12	150,000	27,954,000
合 計		6	14,354	106	1,006,500	449,113,500

「たまほく」を守れ！ 都立公社病院の独法化を止めよう！

東京都は2020年3月、新型コロナウイルスまん延で混乱するなか、都立病院と公社病院を合わせた14カ所を「地方独立行政法人へ移行する」ことを決定。西都の圏内・東村山市にある多摩北部医療センター（通称たまほく）も対象となっています。独法化は利益優先により患者の負担増や人員の削減などに繋がると懸念されています。

新型コロナウイルス感染症の患者を都立・公社病院が率先して受け入れることができたのは都の感染症指定医療機関として大半の病床を担っているからです。感染症や災害医療など採算が取れない医療分野で、必要な医療を提供することが公的病院の役割であり、東京都はそうした病院を守る責務があります。

国は地域医療構想により全国424の公立・公的病院に対し統合再編を求め、実名を公表して病

床削減を進めようとしています。都立・公社病院の独法化も国のこの政策に基づいています。かつては西都の5市各々にあった保健所は1990年代からの統合により現在は小平の1カ所になっています。新型コロナウイルス感染症に対し行政レベルでの対応が取れなくなっているのはこうした地域保健の削減を強行してきた結果です。2010年には石原都政のもと、長年地域で子どもの命を守る拠点となっていた清瀬小児病院が府中の多摩総合医療センターに統合されました。東村山の「たまほく」は清瀬小児の受け皿でもあります。利益優先の病院で子どもの命と健康は守れるのでしょうか。効率重視の制度削減では私たちの命の安全は守れません。都立公社病院は独法化ではなくさらに予算を投入し地域の病院として充実させることが求められます。

(松原真理・組織部)

・理事会だより・

第51期 第13回臨時理事会

日時・6月3日(水) 会場・清瀬・生涯学習センター講座室1

【協議事項】1.総代会関連 議案を最終確認し、書面議決という出席方法を利用し時間の短縮などの感染防止策を講じた開催を行うことを確認。2.償却資産申請 ①4つの診療所で使用するレセプトチェッカー(200万円)②みその診療所 X線装置の故障による買替(700万円)を承認。経営状況について4月の経常利益は▲2,081万円の赤字、予算に対し▲957万円未達、前年から▲1,287万円悪化。新型コロナウイルス感染症による診療所外来の落ち込みが主要因。この傾向は5月はさらに深刻さを増し、さらに6月の健診が中止となったため第1四半期は前年比4~5千万円の落込みの予測となっています。金融機関の制度融資利用により財務の立て直しを行います。地域で安心して暮らす資源としての役割を守り抜くためにも組合員みなさんからの増資のご協力を心よりお願いいたします。

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	吉川 飯村(訪問)	小石 飯村・吉川(訪問)	小石 松田(月2回)
火	飯村・吉川 小石(訪問)	飯村・吉川 小石(訪問)	
水	小石・会沢 中田(訪問)	第1・2・4休診 小石・飯村(第3・5) 中田(訪問・第2休診)	
木	小石・伊波 飯村(訪問)	伊波 小石 飯村(訪問)	
金	飯村・吉川 原田・小石(訪問)	飯村・吉川 原田・小石(訪問)	
土	飯村・小石(隔週) 田中(訪問)	飯村・小石(隔週) 田中(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。

● 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

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後2:30 ～4:30	夜間5:30 ～7:00
月	小野田(内)● 小松(内)1月～	小野田(内) 山本(糖)●	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)●	大沼(内・呼) 小野田(訪問前/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) 永井(内)	今村(内・消)	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼)	高橋(内・備) 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5:00～

● 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

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) 担当医(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。

● エコー検査、健診を行っています。

● 特定健診は**完全予約**にて7月から開始です。

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

● かるかも訪問看護ステーション

tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554

● かるか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

介護事業所

生協事務所

協力

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	角岡(内)	鈴木(神経内科) 小田(内・消化器)(隔週)	
火	坂本(内・呼吸器)		
水	三谷(糖尿) 坂本(内・呼吸器)	王子(内・糖尿)	
木	坂本(内・呼吸器)	吉田(内科・循環器) 松井(内・神経内科)	吉田(内科・循環器)
金	角岡(内)	古谷(内・呼吸器) 角岡(内)	
土	星(内・呼吸器2) 内科医(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。

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。

● 禁煙外来、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。

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) 森岡(整)	大亀(内) 森岡(整)	大亀(内)
水	坂本(内・呼吸器) 内視鏡検査	桑木(歯) (予約のみ) 内視鏡検査	
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(整) (第2・4)	大亀(内) (16:30～19:00)
土	伊藤(内) (受付は11:30まで)		

● エコー検査、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)