東京西部保健生協の現勢
（７月末時点）
組合員：　8,449人
出資金：　214,453,448円

東京西部保健生協
くみあいだより
№３４２　２０２５年９月１日発行
明るく健康なくらしとまちづくり
東京西部保健生活協同組合
本部事務局 〒166-0012 杉並区梅里1-7-14
TEL 03(6304)9331　FAX 03(6304)9332
http://www.seibu.coop/
発行責任者：吉岡尚志
LINE　HP
LINE公式アカウントの登録をお願いいたします

これからも笑顔でいるために
ぜひ健診を受けましょう

健診は健康を守る第一歩

せいきょう診療所　所長　湯浅　潤子

みなさん、ご自身の体のこと、きちんと知っていますか？　体の中で起きている変化は、見た目ではわかりにくいこともあります。「元気だから大丈夫」と思っていても、ご自身の健康を守る第一歩として、今年も健診・がん検診を受けてください！
今号では特に、腎臓病と糖尿病の健診による早期発見・治療が、あなたにとってどんなメリットがあるかをお伝えしたいと思います。

腎臓病
○検査項目：クレアチニン（低い方が良い）、eGFR（高いほうが良い）・尿蛋白。
・腎臓は、腰の上の方に2個ある長さ約10㎝の豆型の臓器で、血液をきれいにする「ろ過装置」の働きをし、血圧、造血、骨の健康にもかかわる、とても重要な臓器です。
★腎臓の働きを良好に保つメリット
1元気で長生きできる（骨が弱りづらい、貧血になりづらい等）
2透析（週3回、機械で腎臓のかわりに血液をきれいにしてもらう治療）を防げる。
3様々な薬の副作用が出づらい。CT検査などより正確な診断のための造影剤が使える。
・腎臓病は悪化し始めると、現時点では劇的に良くする薬がありません。以下の①～⑤によって、発症予防と、増悪予防に、皆で気を付けていきましょう。
①塩分を控えめに（1日6ｇ未満）、②十分な水分摂取、③血圧・血糖・コレステロールに異常のある人は治療、④禁煙、⑤定期的な血液・尿検査（健診）

糖尿病
○検査項目：血糖、HbA1C、尿糖。
・糖尿病は、尿に糖が出ることが問題なのでは無く、血液中の糖分が多いために血管壁が傷つき、詰まりやすくなり、全身の臓器に異常を起こすことが問題です。
★血糖を良好（HbA1C　6・5%未満）に保つメリット
1糖尿病性網膜症による失明リスクを劇的に減らせます。
2認知症の発症リスクが大きく低下します。（糖尿病があると認知症の発症リスクが1・5～2倍になります。）
3脳梗塞・心筋梗塞を減らすことができます。2025年のスペインからの報告（Diabetes Ther.2025 Mar 27;16(6)）では、Ⅱ型糖尿病でHbA1C6・5未満の人は、6・5以上の人と比較して、初回脳梗塞・心筋梗塞リスクが25%低下とされています。

■杉並区のがん検診
杉並区のがん検診は、対策型がん検診と言って、精度管理が厳しく行われ、がんによる死亡率を下げることが確認されている方法で行われています。区民のために低料金（種類、年齢により違いあり、無料～1000円）で受けられるようになっていますが、質が低いわけではありません。是非受けるようお勧めします。

●胃がん検診
今年10月から、上井草診療所でできるようになり、すでに受付が始まっています。

●肺がん検診・大腸がん検診
東京西部保健生協の3診療所で実施可能です。電話などでお申し込みください。

●乳がん・子宮がん検診
現在東京西部保健生協の診療所では、設備が無いことと専門医がいないため、実施できませんが、とても大切ながん検診です。子宮頸がん検診は20歳から2年ごとに、乳がん検診は40歳から2年ごとに、区民であれば、申し込むことができます。申し込みは、インターネットか、3診療所の受付でもらえる、申し込みはがきを使って申し込んでください。

これからも笑顔で暮らすために、ぜひ健診・がん検診を受けましょう！

まだ使えます！
捨てないで！　今までの保険証

せいきょう診療所　事務長　吉田　友美

杉並区内在住の75歳以上（後期高齢者医療保険該当）の方全員に資格確認書が送付されました。また、74歳以下（国民健康保険）の方には、資格確認書または資格情報のお知らせが送付されました。**マイナ保険証をお持ちでない方はもちろんですが、マイナ保険証が利用できない医療機関等で必要となりますので、今までの保険証と同様の取り扱いをお願いします。**誤って処分してしまった場合は、再発行していただくことをお勧めします。

今年はみなさん受けてみませんか！　10月から
上井草診療所の胃カメラ検診
（杉並区胃がん健診、実施診療所）

「高齢者にもやさしい」と好評です。
予約を受け付けています。（50歳以上の方が対象）
胃がんは杉並区の死因第１位です。早期発見し早期に治療することが大切です。
上井草診療所では、負担の少ない鼻からの「高齢者にもやさしい胃カメラ」検診を行っています。
受診された方々に大変好評です。
・自己負担金は1000円。
・せいきょう診療所、和田堀診療所を受診されている方も、上井草診療所まで送迎が可能ですので、診療所窓口にご相談ください。

胃カメラ（経鼻内視鏡）の説明をする楊先生

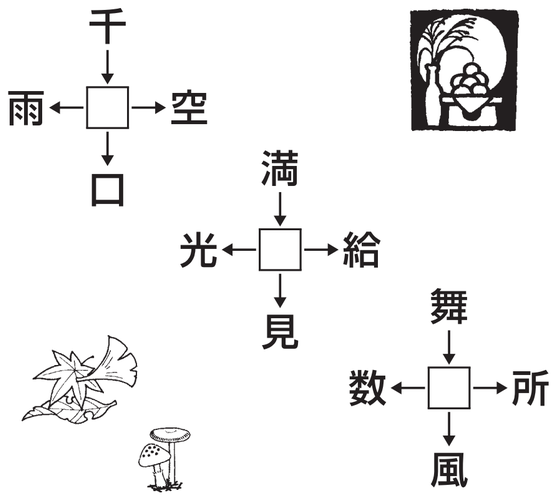
待合室

３ヶ月続く熱中症搬送：７月23日消防庁が６月中、熱中症で救急搬送された人数の発表をした。17229人（昨年は7275人）で、昨年と比べる値2倍超です。気温35度以上の猛暑日が日本中で連続した事が原因です。年齢では、65歳以上の人が13402人で全体の6割を占めました。発生場所は暑い屋外でなく、住居の中が6819人と最も多く、道路で3044人と続きます。
空梅雨の7月になるといのちの危険につながる熱中症警戒アラームが北海道にも出されました。今朝もそうですが、朝8時過ぎると杉並でも気温が30度になり、昼には35度、36度と体温並みになるという酷暑の日々が8月も続きそうです。私たちが出来る注意事項として①外出は出来るだけ避けましょう②室内ではエアコンや扇風機を使い、涼しく過ごしましょう③水分補給、塩分補給も忘れずに！④夜だけでなく、昼間も休みを取りましょう。⑤食事・睡眠が健康保持のもととなります。

（k）

脳トレ 漢字パズル

次の□には
どんな漢字が入るでしょうか。



答えは、ハガキ、ＦＡＸ、メールなどで送って下さい。ひとこと本紙の感想・身近におきたことなどお書きください。**正解者の中から抽選で５名の方にクオカード（500円）**をお送りします。
〒166－0011　東京都杉並区梅里１－７－14
送り先　東京西部保健生協　総合介護センター　長島　宛て
☎03－6913－8092　fax03－6913－8093
メール：h.nagashima@seibu.coop
締切：９月30日㈫必着　**発表**：11月号
★ご注意下さい
漢字パズル等、ハガキでご応募される場合、切手の料金が変更になっております。
今一度、ご確認をお願い致します。

みんなのギャラリー

墨以外の色も用いた書を彩書といいます。和田堀支部では組合員ルームで彩書の会を開催しています。皆さんもご一緒いかがですか？
※参加者の方の作品です。
新野　文代

貼り絵　清水 淑子

写真、俳句などをお寄せ下さい。申込は総合介護センターまで（03-6913-8092）お電話ください。

読者の声

ずっと湯浅先生に診てもらってましたが、少し近い和田堀診療所で健診を含め、ほぼおせわになっています。私たち歳を取った者にとりましては、地域医療は命綱です。何としても和田堀を存続して頂きたい一心の気持ちです／おうちごはんの素麺は猛暑の続く日や食欲のない日に、とてもさっぱりして美味しく食べています／昨年10月初めまでデイケアに通所していましたが、突然の腰痛で動けなくなり、今は自宅で過ごしています。脳トレは難しいですが「考える」楽しさがありますね

編集後記

私事で恐縮ですが、母の誕生日が8月9日、姉が8月6日なので、より一層8月は意識してしまいます。私が小学生の頃は、8月15日の終戦記念日は全校登校日で、校庭で校長先生のお話を聞いた記憶があります。この処の情勢をみると、簡単に「平和」なんて言えないと感じてしまいますが、だからこそ、今を生きる者として、憲法九条を学び、日本をもっと知らなくてはならないと思います。

9月号 漢字パズル当選者

松の木　加藤久美子
成田東　岡田きよ子
堀ノ内　水野　雅之
和田　箱守　純子
今川　大西　久子

5名の方
当選おめでとうございます。

答え
① 柑→盛→夏→季→至
② 希→外→望→所→月
③ 選→定→予→猶→伊

簡単！おいしい！おうちごはん 26

冷や汁

《材料　２人前》
鰺干物（小）……1枚
味噌……12ｇ（小さじ1）
A〈冷や汁〉
①出し汁……240ml
②木綿豆腐……100ｇ
③みょうが……5.0ｇ
④青じそ……1.0ｇ（1枚）
⑤白いりごま……3.0ｇ（小さじ2杯）
⑥きゅうり……30ｇ　小口切り
玄米ご飯又は押し麦ごはん……100ｇ

《作り方》
1．米は炊く30分以上前にザルにあげる。洗った米と押し麦を混ぜ合わせ、普通に水を加減して炊く。
2．鰺は焼いて、骨を取ってほぐす。
3．味噌はアルミホイルに伸ばしトースターの「強」で表面に焦げ色が付くまで２～３分焼く。
4．ボウルに２と３、Ａを入れ混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れしばらく冷やす。
5．器にご飯を盛り、４をかける。

1人分 245 kcal
たんぱく質 12.0ｇ
食塩相当量 1.2ｇ

中野共立病院　石崎美波　栄養士

和田堀診療所

地域の声でできた診療所

～ニーズに応え続け新たな取り組みを～

こんにちは。和田堀診療所です。
和田堀診療所の歴史と新しい取り組みをお話しします。

和田堀診療所の歴史

1951年、食料をはじめあらゆる物が不足していた時期に〝地域の方々のための医療施設を〟と和田堀診療所が開設されました。その後何度か移転・改装を行い、1998年に現在の場所へ移転新築されました。開設当時（昭和20年代）は結核が流行していましたが、結核の検査に必要なレントゲンはとても高価で、近隣ではなかなか検査を受けることができませんでした。

「和田の人たちの健康のためにレントゲンを！」――そんな住民の方たちの声がきっかけとなり、地域の住民が少しずつ資金を出し合い、診療所のレントゲンを購入しました。診療所は今も、医療生協の組合員さんの出資や協力で地域の人々によって支えられています。

新しい取り組み

2025年、あらゆる患者のニーズに応えたいと所長の案で今年始めたのは、『ニンテスト』、『プラセンタ注射』、『ロコモ健診』の3つです。

①『ニンテスト』

6種類のニオイを嗅いで、正解した数に応じて認知症の前段階であるMCI（軽度認知障害）を早期に発見するテストです。嗅覚と認知機能は密接に関わっていて、特にアルツハイマー型認知症の場合、海馬の神経障害よりも先に嗅神経が阻害され、ニオイを識別する機能が低下すると言われます。MCIの段階であれば、適切な治療や生活習慣の改善によって認知機能低下の進行を抑制したり、認知機能を適正な範囲に改善することが期待できます。認知症の検査と聞くと構えてしまう方もいらっしゃるかと思いますが、気楽に受けていただければと思います。いい結果であれ悪い結果であれ、あなたのためになることは間違いないです。

②『プラセンタ注射』

プラセンタとはヒト胎盤から抽出されたプラセンタエキスであり、更年期障害に効果があると言われています。保険適応は45歳～59歳までの女性ですが、実際に運用を始めたところ、対象年齢ではない方からの反響が多かったので、自費で注射が打てるように設定いたしました。更年期以外にも様々なものに効果があると言われているので、詳しい効果については医師までお尋ねください。

③『ロコモ健診』

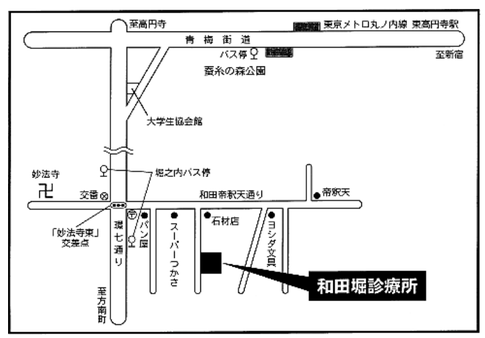
ロコモとは、運動器の障害のために、移動機能の低下をきたした状態のことを言います。ロコモの状態が進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。検査結果をもとに後日先生からロコモ度が伝えられ、必要に応じて、アルブミンの採血（栄養状態を把握）を行ったり、その人に今必要な体操などを教えてもらいます。保険適応は45歳～59歳までの女性ですが、実際に運用を始めたところ、対象年齢ではない方からの反響が多かったので、自費で注射が打てるように設定いたしました。更年期以外にも様々なものに効果があると言われているので、詳しい効果については医師までお尋ねください。

③『ロコモ健診』

ロコモとは、運動器の障害のために、移動機能の低下をきたした状態のことを言います。ロコモの状態が進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。検査結果をもとに後日先生からロコモ度が伝えられ、必要に応じて、アルブミンの採血（栄養状態を把握）を行ったり、その人に今必要な体操などを教えてもらいます。検査中はみんなでも楽しく受けることが出来ます。お話も面白く、豆知識もたくさん教えてくれるので、ニンテストやロコモ健診は特にお勧めです！

和田堀診療所
事務長代行　清水イワイがモットーの医師なので堅苦しい検査あれが出来ないこれがと言い合いワイワイやっています。

最後に所長の山田先生ですが、認知症ケア専門士でもあるので物忘れなども気軽に相談できます。みんなでワ



組合員のひろば

方南和泉支部

プリザーブドフラワー教室2 出来上がりに皆笑顔

井上深雪

7月12日（土）に「大切な人へ」と題し、行いました。暑さのせいで少ない参加でしたが、出来上がってみれば皆さん笑顔でした。「1回やったけど最後まで出来なかった」と言ってた方も出来上がりました。

今回は、ドーム型にしたので、そこに収めるのが難しかったですが、男性の方は思い切りが良く、花の色選びもすぐに決まりました。12月になる前に3回目を行う予定です。初めて参加の方も2名いました。

成田東西支部

おいしい食事と　このは食堂

片岡照美

このは食堂は毎月2回、暑さにもめげず、開いています。会場の沼崎さんちには、おしゃべり会で作った七夕の短冊が飾ってあり、「孫がいつまでもおばあちゃんと言ってくれますように」「物価が安くなりますように」「このは食堂がずっと続きますように」等、書かれていました。今日のメニューは、カジキまぐろ・昆布の煮物・とうもろこし・大根の梅酢合え・たまごのふくさ・たたききゅうり等、彩り良く盛られた料理に歓声が上がります。今年の梅で作った梅ジュースの差し入れもあり、バランスも最高でした。

みんなで「おいしいね」と言いながら食べるので、なお、おいしい素敵なランチになりました。いつも心を込めて作ってくださるスタッフの方々にありがとうの感謝の気持ちでいっぱいです。

（k）8月はお休みです。

戦後・被爆80年　平和を考える

青年劇場公演

日本被団協ノーベル平和賞受賞記念 あの夏の絵「広島市立基町高校」 それぞれの想いが一枚の絵に

長島晴美

1945年8月6日8時15分、広島に核爆弾が落とされ、一瞬にして広島のまちが壊滅状態に陥った。その体験をした人が自分の口で話すというのはどれだけの困難・葛藤を経て次の世代へつないでいこうと思ったのか、その気持ちを動かしたのが、非被爆者である高校生でした。

体験を語る人と絵を描く高校生、話を重ね、絵を描き続ける事によって、「私たちが体験した事を残さなくてはいけない」「非被爆者にとって原爆という体験」が重なって行くことが丁寧に描かれていました。

暑さに耐えて咲く「アオギリ」

大塚政子

昨年のピースフォーラムで頂いた被爆3世のアオギリです。この暑さで葉が1枚黄色くなってしまいました。

平和大行進

7月23日（水）杉並区役所から中野区の杉山公園まで歩きました。

快晴の夏空のもと、50名以上が参加し、今年の原水禁世界大会には杉並区から19名の参加があり、東京西部保健生協からも、上井草デイケアの森主任が長崎へ参加いたしました。

お知らせ

東京西部保健生協　理事長名で 6月27日、杉並区へ陳情しました。

①高額療養費の自己負担限度額引き上げを白紙撤回するよう国に意見書を提出
②後期高齢者制度の2割負担者に対する配慮措置を延長するよう国に意見書を提出することを求める
③後期高齢者医療制度の拡充等を求める要望書

ありがとうございました！

7月から8月にかけて取り組んだ〝サマー増資〟は、皆さまからのご支援を頂く事が出来ました。

心から感謝を申し上げます。

ご協力ありがとうございました

原水禁世界大会2025カンパ募金に、皆さまから多くのご支援を頂きました。今年は長崎のほうへ上井草デイケアの森主任が参加致しました。

食と健康

フレイル検査いかがでしたか？ ―高齢者は食べることが最強の老化対策―

食べているようでも栄養不足の人が増えています。特に朝やお昼は、ごはんやパンなど糖質に片寄った簡単な食事ですませがち。そのため、魚・豆腐など体を作るたんぱく源と、ビタミンなどを含む野菜が不足がちです。

フレイルを予防する食事のポイント

1 たんぱく源（魚、肉、卵、大豆製品）は、体を作ります。毎食欠かさない！
魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などを1日に4～5つ食べましょう。
手軽に食べられるたんぱく源も利用
卵生卵、ゆで卵、目玉焼き、卵焼き　豆腐冷やっこ、みそ汁、サラダに納豆、魚の缶詰、ちくわ、チーズ、ヨーグルト

2 野菜を毎食1～2皿とりましょう！
ビタミン・ミネラル・食物せんい豊富です
赤・白・黄・緑と色とりどりの野菜にはそれぞれの栄養があります。多色種の野菜を、生で、煮る、ゆでる、蒸す、炒めるなど調理法を工夫しましょう。
具だくさんのみそ汁ならおかずがわりになります。

3 できるだけ多くの食材（1日10種以上）を食べましょう
・1日3食、食べましょう。
・食の細い人は、間食もおかしよりくだものやヨーグルトなどを。

『食べもの通信』より古山

平和あっての健康

平和のコーナー

この夏は戦後80年という区切りを迎え、戦争について改めて考える機会となりました。15年間も続けたアジア太平洋戦争、その前には第1次大戦、日露戦争、日清戦争と10年毎に戦争が続けられてきたのです。富国強兵のスローガンのもと欧米の植民地政策のあとをおったのでした。天皇制を絶対のものとして、国民は「臣民」として洗脳されたのが戦前の社会でした。

この洗脳は学校での教育勅語の暗記からはじまり、治安維持法による弾圧によってすすめられました。今年はその治安維持法の発効から100年でもあります。戦争に反対するものは非国民とされ、朝鮮人・中国人への差別意識は増長されていきました。

戦争はある日突然おこるのですが、その予兆の時につぶしておかなければなりません。軍事費が異常な拡大、物価が高騰し経済不安の状況、外国人への排撃が意図的になされるなど大変危険な状況になってきています。あらたな「戦前」としないために80年の意義を考えていきましょう。

新しい体操お披露目　杉並ＨＩＩＴ体操

笑顔で・みんなで・筋力アップ！

5～60代からできる体操を、ころばん体操考案者である東京都立大学名誉教授　山田　拓実先生のもと、構想1年を要し、お披露目になりました。筋力アップとセラチューブを使った2つの体操です。ころばん体操を普段から行っている方も参加し、しっかり体操を行っていました。きつい部分は回数を減らす等、本人次第のやり方で行えます。ＹｏｕＴｕｂｅから見れますので、皆さんやってみてください！セラチューブは介護センター1階、組織にあり、1本1,000円で購入できます。

★「ＨＩＩＴ」とは、高強度インターバルトレーニングの略で、短時間で高い運動効果を得られるトレーニング方法の事。

ＹｏｕＴｕｂｅ動画はこちらから