

No. 45 2021年4月

京都左京健康友の会
友の会だより編集委員会

京都市左京区田中飛鳥井町89
712-9088 (直通) 712-0518
tomonokai@shinwakai-min.jp



2021年3月31日現在
会員数 7714人
協力金残高 5億6596万2023円
基金残高 1億4318万6348円

コロナウイルス感染症対策 これからもみんなできり組んでいきましょう！

京都民医連あすかい病院 院長 中川裕美子



この一年 あすかい 病院では

「コロナ
ウイルス
感染症の
流行が始
まった2
020年

2月以降、あすかい病院は
感染者の入院受け入れは
していませんが、感染対策
本部を立ち上げ、発熱患者
を診療し、コロナウイルス
感染疑似症例（肺炎などの
感染症）を入院で受け入れ
てきました。

発熱したらあすかい病院
で診てもらいたいという要
望も多く、地域のかかりつ
け病院としての役割を考
え、また行政の要請に応え
て2020年11月より「発
熱外来」を開始いたしまし
た。

典型的なコロナウイルス
感染症の症状が不明であり
（一般の感冒症状と似てい
る）外来や病棟にて見分け
ることが困難なこともあり
ました。しかし患者さんや
ご家族の方々にマスク着
用、手洗い、検温や面会制
限のご協力をいただいたり
、全職員の感染対策のとり
くみの成果で、感染者が
でも院内感染拡大を防止
することができました。

職員も患者さんたちも
「オールあすかい」で感染
対策に取り組んだことが良
かったのだと心から感謝し
ています。

ワクチン について

ワクチン
に関するこ
質問もたく
さんいただ
いていま

す。いままでも取り組んでき
た感染対策も「自分自身を
守るだけでなく感染拡大を
防ぐことにより『高齢者や
基礎疾患のある弱者』を守
る」という考え方にに基づい
ています。ワクチンもそう
です。多くの方がワクチン
を接種すれば社会全体の
「集団免疫」が獲得できま
す。しかし「自分はどうか
なだろう？打った方がいい
のか？」というご質問をた
くさんいただいています。

Q ワクチンにはどのくら
いの効果があるのです
か？

A ワクチンの発症予防効果
は約90～95%といわれてい
ます。この数値はインフル
エンザ（50～60%）などの
他のワクチンに比べても高
い有効性を示しています。
重症化予防効果もあること
がわかっています。

Q ワクチン接種の優先順
位は？

A まずは医療従事者から接

種が始まっています。これ
は医療従事者が感染して患
者さんに感染を広げること
を防ぐためです。

次は65歳以上の高齢者、
その次が65歳未満の基礎疾
患をもつ方です。（基礎疾患
とは心臓病、呼吸器疾患、
腎臓病、肝臓病、糖尿病、
免疫能低下状態、神経疾
患・神経筋疾患、染色体異
常、睡眠時無呼吸症候群、
BMI 30以上の高度肥満な
ど）これらの方はコロナウ
イルス感染により重症化す
ることが報告されており、
感染を防ぎ、重症化防止の
ためにワクチンが推奨され
ています。

Q 副反応が心配です

A 注射部位の痛み、頭痛、
関節や筋肉の痛み、疲労、
寒気、発熱があります。特
に接種部位の痛みは高頻度
（6～7割）と報告されて
います。しかしこれらは数
日以内に回復していきま
す。

まれにアナフィラキシー
という強いアレルギー反応
（全身蕁麻疹、呼吸困難、
血圧低下など）が起こるこ
とがあります。頻度はおよ
そ100万人に2・5人（モ
デルナ）～11・1人
（ファイザー）。これはイン
フルエンザワクチンの10
0万人に1・35人に比べ
るとやや高いです。接種後

は15～30分医療機関や会場
で待機状態観察します。
アナフィラキシーが起こっ
たと判断すればアドレナリ
ンの注射や点滴を行います
。

Q アレルギーがあるので
すが接種してよいで
すか？

A アレルギーにもいろいろ
あります。ポリエチレング
リコール、またポリエチレ
ングリコールに交差反応を
もつポリソルベートに重
度、即時型のアレルギーが
ある場合は、接種してはい
けません。

その他のワクチンや注射
液にのみ即時型アレルギー
がある方は慎重に接種。（接
種後30分は観察）
食物アレルギーやペッ
ト、ハウスダストなどへの
アレルギーの場合には通常
接種可能です。

Q あすかい病院ではワク
チン接種可能ですか？

A 当院も皆さんのかかりつ
け医として接種ができるよ
うに医師会に申請していま
す。行政からの通達を待っ
ています。予約などはまだ
できません。

Q 結局「私は打った方が
いいの？」

A この文章をよく読んで、
わからないことがあれば医

京都左京健康友の会 第9回

定期総会のご案内

日時 6月6日(日)10:00～11:30

会場 京都教育文化センター ホール

議題 活動のまとめ・方針案、役員体制案、決

算・予算案、規約改正案

定員 100名(※先着順)

申込 感染予防のため、事前に申込された方のみ参加できます。

参加希望者は、同封の返信用ハガキで5月31日までに投函を。

なお先着順のため、申し込んでも参加できない可能性もあります。

【ご注意！】
事前申込のない方は、
参加できません。
ご了承下さい。

師にご相談ください。その
上で最終的にはご本人で決
めてください。（ワクチンは
治療ではなくあくまで「予
防」です。）今後新たな情報
が集まればまたお話でき
ると思います。
参考文献等
COVID-19ワクチンに関す
る提言(第2版) 日本感染
症学会ホームページ
SARA-COVID-19ワクチ
ンについて 倉敷中央病院
感染症科 上山伸也
ワクチンに関するお問い合わせ
京都市新型コロナウイルスワクチン接種
コールセンター
(075・950・0808)

京都左京健康友の会 第9回定期総会

2020年度のまとめと 2021年度の活動方針案

1. はじめに ① 新型コロナウイルス

日本で感染拡大が始まってから一年が経ちました。私たちの日常生活へも大きな影響を与えました。人と会えない、一緒にご飯を食べられない、気軽に散歩できない、その中で足腰が弱ったり、気分が落ち込んだりという悪影響も出てきています。また経済の悪化による廃業、解雇など生活困窮者の増大も大きな問題となっています。医療機関へも大きな影響が出ています。新型コロナ

コロナウイルス感染症の患者受け入れ先のスタッフ不足のため陽性でも入院できず自宅療養せざるを得ない、受診控えによる経営の悪化、スタッフを新型コロナウイルスの治療に割かれるため、通常医療が制限されるという影響も出ています。

国は、国民や業者に自粛の要請や手洗いの奨励など消極的な対応に終始しています。また保健所の体制不足や感染症に対応できる医療機関の不足など、社会保障を削減してきたツケが足を引っ張りました。

② 憲法・平和と核兵器をめぐる問題

(1) 憲法9条改憲を止めよう
改憲をめざしていた安倍首相は辞任しました。しかし後継の菅首相もこの路線を引き継いでおり、改憲が狙われています。

(2) 米軍新基地建設をやめさせよう
コロナのもとでも国は辺野古の埋め立てを着々と進めています。米軍内で感染予防が徹底されておらず、米軍から周辺地域に、特に沖縄で感染が広がりました。ここでも米軍基地の存在が地域住民に被害を与えています。

(3) 核兵器廃絶を進めよう
1月に核兵器禁止条約が発効しました。しかし

唯一の被爆国である日本は参加していません。今後参加する国が増えていく中で、日本の立場が問われていくことになりそうです。



社保平和委員会が平和ポスターをつくりデモに参加

③ 社会保障をめぐる問題

(1) 自治体に公的責任を果たさせよう
京都市は財政危機と称して、行財政改革を発表しました。しかしこの改革には多くの問題が含まれており、特に市民の生活を支える事業の多くを削減する内容は問題です。この改革の先取りとして市民税の減免制度の廃止の問題も浮上しています。

(2) 社会保障制度の解体を食い止めよう
政府は新たに全世代型社会保障を打ち出しました。その中の一つが75

歳以上の医療費の窓口負担増です。年収200万〜380万の層に2割負担を求めると、けっして裕福ではない高齢者には負担増となります。国は今の通常国会で実現しようとしており、今年度焦点となる大きな問題です。今年には衆議院の総選挙が9月までに必ず行われます。政府の社会保障制度の解体をストップさせましょう。

2. 2021年度の活動にあたって

2020年度の友の会の活動は、信和会の感染予防対策本部の方針にもとづいておこなってきました。感染状況に対応して多くの活動を中止せざるをえませんでした。効果的な対策がわかってくる中で、できることから再開し取り組みを進めてきました。友の会だよりの情報の発信、オンラインでの会議やサークルの開催など工夫しながら活動をしてきました。

2021年度もコロナ禍はつづくという前提で活動を進めます。集まったの食事や大声で話したり歌ったりすること、病院等施設内での取り組みは原則できません。小規模、人数に比して広い会場、屋外、スマホやパソコンを使ったオンライン

など、できる限り安全な環境で開催し、会員同士がつながれるような機会をつくっていきましょう。役員会でも、他団体の工夫・実践などを情報収集し、できることを模索していきます。

3. 健康づくりを進めよう

【まとめ】
健康づくりの委員会は活動休止となり、支部でもほとんど開催できませんでした。それにも関わらず、健康づくりの担い手づくりも進みませんでした。

友の会健診は、友の会だよりなどで広報し、あすかい病院と川端診療所合わせて730人が受けました。インフルエンザ予防接種の補助では、コロナのため接種希望者が殺到しあすかい病院で接種できない会員がたくさん生まれました。そうした状況を受け、あすかい病院など信和会以外の医療機関で受けた方への補助を実施し、14名が利用されました。

【方針】
コロナ禍のもとで会話や外出の機会が減り、体や認知機能の低下が心配されます。感染対策をしっかりとしながら、コロナ関連の情報や心と体の健康を保つための医療懇談会を支部や全体で開催

しましょう。また、たよりやニュースで健康に関する情報をお知らせしましょう。

健診を受ける人も減っています。早期発見・早期治療は健康をたもつために重要です。友の会では、多くの会員に健診を受けやすくするため、さまざまな補助をおこなっています。ぜひ健診を受けましょう。

役員会や支部では友の会健診を周りに広げましょう。インフルエンザの予防接種をあすかい病院など信和会以外の医療機関で受けた方への補助の実施は、感染状況など見ながら検討します。

4. つながりづくり、支え合い活動を進めよう

【まとめ】
コロナ禍のもとで、困りごとを抱える会員はいないか、孤立している会員はいないか、春には電話で会員へ聞き取りをおこなったり、秋の月間には地域の会員訪問を行ったり、年度末にはアンケートにも取り組みました。その中で多くの声がかけてきました。会員の置かれている状況も明らかにとなり、問題解決なども行ってきました。

つながりづくりの上で重要な居場所づくり・た

まり場の取り組みでは、これまで北白川支部のお食事会やうたごえ喫茶、養正養徳支部のカレーサロン、ようとくお食事会がおこなわれていましたが、すべて中止しました。北白川での居場所の確保はまだ実現できていません。居場所づくりを含めてすべての取り組みが中止していた中でコロナでもできることをと、秋からは役員会として映画上映会を開催しました。あまりおしゃべりできませんでした。再び集えることの喜びを感じることもできました。

サークル活動も趣味を通じたつながりづくりです。当初はすべて中止しましたが、可能なサークルから再開しました。再開したのは、ウクレレ、写真、絵手紙、気功、ボウリング、らくらくピアノ、ちくちく部です。らくらくピアノはオンライン開催に挑戦し、緊急事態宣言下でも開催することができました。ちくちく部はオンラインで開催する手芸サークルで、職員を中心に新たに結成されました。

春と秋の日帰り旅行、秋の友の会まつりは、いずれも中止せざるを得ませんでした。支え合いの活動では、これまで特殊詐欺の学習会や認知症行方不明者声かけ訓練などにとりくんできましたが、2020年度はとりくむことができずしてました。

生活支援の有償ボランティアを行っている「NPOふきのとう」は、友の会から生まれたNPOで、友の会と協力して活動しています。一部の会員はボランティアとして奮闘しました。



歩こうかいの皆さん
季節のよい時期は、屋外で楽しむ工夫をしました

【方針】
この間友の会が行ってきた訪問やアンケートなどから、コロナ禍のもとで、孤立させない、困っている方に寄り添うと取り組みが非常に重要だとわかってきました。2021年度も重視してとりくんでいきます。地域にも積極的に足を運び、孤立を生まないようにしていきます。

感染対策をしながら支部やサークルの活動を進めます。感染対策が難しい

い日帰りの旅行は2021年度も中止します。

5. 力を合わせ 平和・憲法・社会保障を守ろう

【まとめ】
平和・憲法を守る取り組みでは、社保平和委員会を中心にアピールプラスタを作成して掲示したり宣伝に活用したりしました。原水禁止世界大会の活動にもとりくみ、カンパ活動やオンラインでの大会参加などおこないました。また憲法緊急署名も集めました。社会保障の拡充や敬老乗車証を守る署名など、さまざまな署名に取り組みました。

【方針】
平和・憲法を守る取り組みでは、日本政府に核兵器禁止条約参加を求める運動を重視し署名も進めます。原水禁止世界大会の活動にもとりくみます。引き続き憲法改悪を許さない緊急署名にとりくみます。

さまざまな社会保障を守るとりくみをおこないます。特に75歳以上医療費2割化問題や、公立・公的病院等の再編・統合による病床削減・看護師削減など政府による社会保険費抑制計画、京都市の行財政改革の問題などを広範な方々に知らせ、運動を強化します。

6. 地域で楽しい支部活動を進めよう

【まとめ】
コロナ禍で、取り組みの多くが中止せざるを得ませんでした。

一方、2020年秋には、大原に新しい支部が誕生しました。上高野支部以来7年ぶりの新たな支部です。また、南生健会支部は、川端診療所を中心とする組織から地域に寄り添うために運営体制を強化し、「鴨東支部」へと名称変更しました。これで支部数は12となります。支部営委員は64人、たよりの手配りボランティアは203人です。

【方針】
支部は地域における活動の中心です。会議を再開した支部はとりくみの相談を、会議もままならない支部は会議再開の相談を進め、停滞した状況から抜け出し、支部活動を発展させましょう。屋外で開催する、広い会場を確保する、少人数で開催する、オンラインで開催するなど感染が続く中でも開催できる手立てをとりながら、何とかとりくんでいきましょう。

支部の運営委員を増やします。友の会だよりや『いつでも元気』誌の配布の担い手を増やします。会員の方もぜひご協

力ください。また友の会や民医連についての学びを深めるため、支部の運営委員の会議の中で学習を進めましょう。

とりくみが減る中で支部独自のニュースの発行が会員とつながれる大きな手段です。現在、北白川、鴨東、よもぎの会が定期的に発行しています。他の支部もまずは一度出してみよう。友の会の事務局もサポートします。



院内にて年賀状作品展
企画ができず会えないときにも、つながれる工夫をしてきました

7. 健康友の会を大きくしよう

【まとめ】
○会員拡大と現勢
年間入会数400人の目標でとりくみ、280人の仲間を迎えました。

退会数は413人で、3月末の会員数は7714人となりました。

○京都民医連の第5次長期計画との関係
長期計画では、府内に世帯比1割、構成員10万人の展望を切り開くため、まず世帯比7%、6・6万人の構成員をめざそうと提起されています。左京区の世帯数は8万3423世帯、健康友の会の左京区内世帯会員数は4187世帯。世帯比は5.0%です。7%に到達するにはあと約1653世帯増やす必要がありますが、現状では厳しい到達となつていま

	2020年 3月末	増	減	2021年 3月末
会員数	7847人	280人	413人	7714人
『いつでも元気』誌数	822部	69部	147部	770部

友の会員と『いつでも元気』誌の増減

8. 民医連事業所との共同を進めよう

で、3月末の部数は74部となりました。

○仲間ふやし月間
厳しい中で始まりましたが、多くの支部で行事を開催することができました。187名が入会、『いつでも元気』誌は52部増えました。当初の不安を吹き飛ばして一定の成果をあげることができました。

○役員体制
役員体制は、総会が開けない中、役員会の承認で幹事3名を新しく増やしました。

【方針】
会員拡大目標3000人
元気の目標1000部
役員は引き続き増やしていきます。また新しい役員も増えてきているため、友の会や民医連についてなどの学習を強化し、レベルアップを図ります。

【まとめ】
民医連事業所のいくつかの職場は担当する支部を持ち、一緒に活動しています。担当支部を持つている職場を「ペア職場」と呼んでいます。2020年度も支部と一緒に活動を進めました。

友の会には患者送迎や布切りなどさまざまなボランティア活動がありませんが、コロナのため活動を中止せざるをえませんでした。そんな中、布切りは秋から少しずつ再開することができました。緩和ケアボランティアについては進展しませんでした。

民医連事業所との懇談はできませんでしたが、病院の院所利用委員会に参加し、患者や友の会の声を病院の運営に反映させました。

【方針】
次年度も「ペア職場」と一緒に取り組みを進めます。また「ペア職場」以外の職員も感染対策をしっかりとしながら地域に足を運び、支部のとりくみや友の会員やいつでも元気誌の拡大行動などに参加しましょう。

感染の状況を見ながら、また事業所と相談しながら、ボランティアの再開を模索します。民医連事業所との連携を深めるため、各事業所との懇談をおこないます。

暮らしに役立つ制度 23

身体障害者手帳

障害者手帳は、障害の内容により「身体障害者手帳」「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」3つの種類があります。今回は「身体障害者手帳」についてご紹介しま

★身体障害者手帳とは

視覚、聴覚、平衡機能、音声・言語・そしゃく機能、肢体不自由、心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう又は直腸・小腸・肝臓・免疫機能に障害のある方に交付されます。手帳の等級は、障害の程度によって1級から6級までに区分されています。2つ以上の障害を合わせて申請することができ、等級は診断書を提出し審査を受けて決定します。

★例えば

「肢体不自由(下肢)」の障害の場合、「両下肢の機能を全廃したものが1級相当」「両下肢の機能の著しい障害」が2級相当、心臓の機能障害の場合「心臓の機能の障害により自己の周辺の日常生活活動が極度に制限されるもの」が1級相当、「心臓の機能の障害により家庭内での日常生活活動が著しく制限されるもの」が3級相当など、細かく認定基準が設けられています。必ず担当医との相談が必要です。

★様々な制度が利用できます

障害の種類、程度などにより様々な支援を受けたり、税の減免、公共交通機関の運賃割引等の制度を利用することができます。例えば、医療に関わることは、1〜2級の身体障害者手帳の交付を受けている方は重度心身障害者医療費支給制度(福祉医療)により、医療費(薬剤一部負担金を含む)の自己負担分が助成されます(所得制限あり)。所得税・住民税・自動車税などの軽減やリフォーム費用の助成、駐車禁止除外指定車標準の交付、タクシー料金の割引、NHK放送受信料の減免など、経済的、物理的な負担を軽減することができます。

★申請から交付決定まで

窓口はお住まいの市役所・区役所の障害保健福祉の担当窓口です。申請に必要なものは、申請書、診断書、顔写真(たて4センチ×よこ3センチ)、印鑑。診断書は、身体障害者手帳指定医師が作成したものに限りま

れ、等級及び交付の要否が決められます。京都市の場合は、申請から交付まで60日程度かかります。

★ご相談は

詳しくはあすかい病院連携室ソーシャルワーカーにご相談ください。
☎701・6111



はじめまして



矢野 直樹

この度4月より川端診療所からあすかい病院組織課(左京健康友の会事務所)に異動となりました矢野直樹です。

趣味はドライブ・釣り・ライブ(今はオンラインライブで我慢)などです。娘が3人おり、家中は毎日賑やかです。岡崎在住なので近所の方はお会いするかも知れませんが、みなさまと一緒に、安心して住み続けられるまちづくりを楽しんでまいります。よろしくお願ひします。

病院調理師のおすすめレシピ No.32

春野菜の焼きそば

- 【材料】(2人分)
 大蒸和そば…2玉
 豚バラスライス…60g
 菜の花…80g
 ゆで竹の子…60g
 油揚げ…1/3枚 人参…30g
 ごま油…大さじ1 刻み海苔…適量
 A 麺つゆ(4倍濃縮)40cc
 (2. 3倍濃縮でも可、調整して下さい)
 濃い口醤油20ccとみりん20ccでもOK



- 【作り方】
 1. 豚肉を一口大に切る
 2. 菜の花は一口大に切り、竹の子、油揚げは細切り、人参は短冊に切る
 3. そばはほぐしておく(電子レンジで1分30秒位かけておくと炒めやすい)

4. フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め色が変わってきたら、人参、竹の子、菜の花、油揚げの順に炒めていき、そばをほぐすように入れて炒め合わせる
 5. Aを回し入れ、味をからませさっと炒める
 6. 器に4を盛りつけ、刻み海苔を上にかけて完成

京都第一法律事務所 無料法律相談

毎月 第3木曜日 午後2時~4時

◆担当弁護士◆※変更になる場合があります。

- 5月20日 渡辺 輝人
- 6月17日 荒川 英幸
- 7月15日 谷 文彰



ご予約・お問い合わせ
 電話 075-712-9088

編集後記

2月1日、ミャンマーで軍によるクーデターが起こったからというものの、ハラハラしながら毎日過ごしています。向こうに住む方たちとは連絡が取れない日もあり、インターネット上の発信を見て、安否を確認しています。
 3月25日には、全日本民医連からも、軍の行いに対する批判の声明が出たので、昼休みの宣伝などで声をあげていきたいと思っています。(中)

おすすめ記事

ちいさいひとはいま

人が苦しんでいる…というテーマは、読むと心がしめつけられ、目をそらしてしまいたくなります。本当のことに目を向ける勇気、知ることの大切さを、改めて感じます。(2ページ目)

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN 好評発売中

2021 5月号 380円

ちいさいひとはいま

- げんこう教室 マスクの肌荒れ
- うちでも元気 体操&脳トレ
- コロナ禍のフランス
- まごのチカラ 茨城県大子町
- 食と健康 子どもの食事とおやつ

発行一橋保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657