

# 2018年度 通常総代会

とき 6月23日(土) 13:30~ ところ サンピアン川崎

2017年のまとめ、2018年の方針を討議します。総代12名で参加。  
 ・ご意見などありましたらお寄せ下さい。・坂戸診のトイレリニューアルで鈴木支部長発言。

## 支部役割分担

支部長：鈴木忠能 / 副支部長：春日井喜代子、永田眞一  
 会計：井上美紀代 / ニュース編集委員：春日井喜代子、永田眞一、永野直子  
 ニュース配布管理：石山京子 / ほっとルーム管理：春日井喜代子、石山京子  
 健康づくり委員会：藤沼真弓、狩野登子 / 社保委員会：本間アサ子  
 平和委員会：馬渡静江、永田眞一 / 正副支部長会議：支部長、副支部長  
 坂戸事業所利用委員会：支部長、副支部長、患者代表…兵頭和子、山田清子  
 坂戸診療所将来構想委員会：鈴木忠能



一年間協力しながら頑張って支部運営に携わっていきます。  
 お気付きの事やご意見をどしどしお寄せ下さい。できるだけ反映できるよう討議していきます。

# オカガド

川崎医療生協  
溝ノ口支部だより

2018.6月450号

発行責任者 春日井 (022-4592)

転居誤配等のご連絡は

高岡 (090-9443-0654)

へお願いします

## どんなもんじゃ祭り

6月17日(日) 10:00~16:00 高津市民館

12階第6会議室 ⇨ 健康チェック、血圧、体組成チェック

・熟年成人を祝う会 10:30~ 溝ノ口支部から40名推せんました。

・8グループの出し物が賑やかに行われます。

大勢で参加して楽しみましょう。



## 腎臓の話② やさしい講話 第22回 坂戸診療所長 内野和顕

採血検査で腎臓の機能が分かります。

腎臓の機能は採血検査で簡単に判ります。腎臓の機能を示す血液生化学検査の項目はクレアチニン、BUN(尿素窒素)ですが、クレアチニンが特に重要です。血液のクレアチニン濃度の基準値の上限値は男性で1.10mg/dl程度、女性で0.80mg/dl程度です。クレアチニンは筋肉細胞にあるクレアチンが代謝されるときに生成される物質で、腎臓の糸球体を一度通過すると完全に濾過されます。ですから血液中のクレアチニンの量は常にほぼ一定の値なのです。血液中のクレアチニン濃度の上昇は腎臓の濾過能力の低下を意味します。男性と女性で上限値が異なってくるのは身体の筋肉量が違うからです。

血清クレアチニン値を換算式に代入すると推定糸球体濾過量(e-GFR)が計算できます。糸球体濾過量とは糸球体で一分間に濾過される血液の量のことです。腎臓の機能を知るうえで極めて重要です。正常値は90ml/分以上です。90~60ml/分は軽度低下、60~45ml/分は中等度低下、45~30ml/分は高度低下であり、15ml/分未満になると末期腎不全に分類されます。e-GFRの計算にはクレアチンと共に年齢も代入する必要があります。腎臓は加齢とともに老化し機能が落ちてくるのが普通なので、計算式は年齢が高くなるにつれ悪い数字となるよう作られているのです。なおシニアの方はe-GFRが60ml/min以上であれば全く心配される必要はありません。

## 防災クイズを知ってよかった

(防災クイズ10問より)

正答は

第5問 家にいる時に大地震が発生し、自分より体重の重い人が倒れて動けなくなりました。さてどうやって運び出しますか？

A.毛布で体を包んで運ぶ。 B.ひもをわきの下に巻いて運ぶ。 C.ジャンパーを着せて擦り引き張る運ぶ。

表面の

# 防災クイズ～知ってよかった回答

答. A: 毛布で体全体をくるんで運ぶ。

脇の下だと力の及ぶ所が狭いため、ヒモもジャンパーも強い力がないと運べない。

## 私のひとこと...

日曜日の昼さがりの行楽日和、溝ノ口デッキの上はすごい人が居て、各々に訴のプラカードを持って黙って立っている。「9条改憲NO」「安倍政治は許さない」と書かれている。国会前や日比谷公園等で見える光景だ。遠くへは行かれないが、溝ノ口なら参加出来る。自分の正直な気持ちを表わすのは大事なこと。知らぬ顔で見過ごせる状況ではない。お急ぎの方もなかったのだろうが、日本人は本当におとなしい!! 韓国のデモはものすごいですね。大統領は退陣した。

## 安心・便利、お薬手帳

(事業所利用委員会で看護師長のお話)

各々の病院で出された処方箋は、どの薬局でもいいのですが、できれば行きつけの薬局を利用した方が薬剤師も患者のことが良く解って薬のダブリ等のチェックが出来るので安心です。必要な薬が薬局に無い場合でもすぐ取り寄せてもらえます。

お薬手帳を何冊もお持ちの方は一冊にまとめた方が何かの時にひと目で解るので手間取らず、スムーズに事が運びます。と言われました。

### <私の体験談>



救急で入院した時のこと。いつも使っている薬を聞かれても答えられなかったのですが、「お薬手帳見せて下さい。入院中は常用されている薬もこちらで出します。心配いりません。」と言われ、「あ!! こういう事なんだ」と納得しました。

それ以来、お薬手帳と保険証を小袋に入れ、出かける時の必需品です。 (K.K)

## 6月の支部予定

(☆…ほつとルーム以外)

- 1 (金) ニュースセット 9:00~
- 2 (土) 公園体操 ☆ 9:00~
- バザー品整理 9:00~
- 支部委員会 13:30~
- 4 (月) おたまたまやし 13:30~
- 8 (金) 今が青春班 13:00~
- 9 (土) 公園体操 ☆ 9:00~
- 12 (火) 手芸編物クラブ 13:30~
- 13 (水) やよい班 10:00~
- いきいき班 13:00~
- コスモス班 19:30~
- 16 (土) 公園体操 ☆ 9:00~
- 18 (月) おせき班 12:00~
- 19 (火) 囲碁班 13:30~
- 20 (水) コスモス班 19:30~
- 21 (木) リズム体操 ☆ (ちどり) 10:00~
- おやじ班 15:00~
- 22 (金) 正副支部長会議 10:00~
- 23 (土) 公園体操 ☆ 9:00~
- 24 (日) 編集委員会 9:30~
- 25 (月) 今が青春班 13:00~

### トンガ王国ラグビー代表のチームドクター体験記

(4回連載)

坂戸診療所長 内野和顕

2013年の春にカワムラ歯科医院(川口市)の河村康二先生から電話を頂いた。トンガ国立病院のシシリア先生が旧知の私をトンガ代表チームの日本での試合の暫定的チームドクターとして希望しているとのお話だった。来日するラグビーチームのチームドクターが事情で日本に帯同できず困っているとのこと。南太平洋医療隊の河村康二・サユリ両先生は長年トンガで予防歯科のボランティア活動に献身、貢献されている尊敬すべきご夫婦である。康二先生と私の友人が同級生という縁で歯周病に関連する生活習慣病健診と講義を通じて活動に参加させて頂いた縁でのお話であった。しかし私は内科医でありとても無理だとお断りしたのだが、チームドクター無しでは試合は不成立となる。ぜひ引き受けてほしい。ただ座っているだけでいいらしいとのお話でお引き受けすることとなった。

試合前日に打ち合わせのためホテルへ。選手はみんな想像以上の大男! 試合はパシフィック・ネイションカップというリーグ戦であり、初回の対戦相手は日本。当日は早めに秩父宮ラグビー場に行く。試合前にチームドクター、日本ラグビー連盟の担当医師達とのミーティングがあった。そこで日本チームの温厚な医師から名刺を頂く。名前はよく存じ上げていたスポーツ整形で有名な横浜南共済院長で横浜市大の大先輩の蜂谷将史先生だった。 試合が始まる。 ー 来月につづく ー

## 今後の予定

- 6月3日(日) 平和をきづく市民のつどい  
平和公園 10:00~16:00
- 6月21日(木) 映画「米軍が最も恐れた男 カムシロー」  
エポックなかはら 10:30/14:00/18:30
- 7/5(木) 支部委員会 14:00~
- 8/2(木) 支部委員会 14:00~

