

安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

友の会だより

2020年11月10日 第103号

発行 江戸川健康友の会
134-0085 江戸川区南葛西2-12-1
電話・5679-7130 FAX・5679-7131
ホームページ：〔江戸川健康友の会で検索〕
郵便振替口座番号：00170-8-393711

まず、かかりつけ医に電話を

コロナとインフルエンザ

同時流行に備えて

気温や湿度が低くなると、インフルエンザが流行しやすくなります。同様の気象条件で新型コロナウイルスも活動が活発化しやすくなるため、今年の冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。

インフルエンザにかかるのと、新型コロナウイルスの感染リスクや重症化リスクも高まる可能性があるため、これらの感染症が重症化しやすい65歳以上の高齢の方は早めの対策が呼びかけられました。そのため、今年に限り65歳以上の方はインフルエンザ予

接種費用が無料となっております。

しかし、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えるには、インフルエンザ予防接種だけでは十分ではありません。感染防止の3つの基本である「身体的距離の確保」「マスク着用」「手洗い」を欠かさず、両方の感染症の予防につながる新しい生活様式の徹底を心がけましょう。

ですが、それ以降は、ワクチンの供給次第です。かかりつけ患者さんについては、主治医にご相談下さい。

◎新小岩診療所では、10月末現在、発注した分のワクチンが終了しました。追加ワクチンの供給については、直接診療所までお問い合わせください。在庫があれば日中の診療時間内でしたら予約なしで接種できます。ご不便をおかけして申し訳ありません。

インフルエンザ予防接種について

◎葛西みなみ診療所では、11月からインフルエンザ予防接種は予約制となります。（定期的に受診されている方については予約不要です）

年末年始の外出行機会が増えるころに備えて、11月中に予防接種を受けていただけるように体制を整えています。

コロナ疑いの発熱患者受け入れについて

コロナとインフルエンザの症状での見分けは難しいとされています。三か所の診療所とも次のような対応をしております。

①受診前に必ず電話をしてください。

②受診時間を指定します。

③診察の上、必要と判断された場合は、連携医療機関か医師会の検査センターへの紹介となります。



新長島川親水公園（清新町）（江戸川区のHPより）
葛西沖長島川を整備したもので、今年4月に完成しました。「親水四季の道」から、水の流れを引き込んでおり、自然の川の流れを楽しめます

医療社会保障を立て直し

いのちをまもろう

10・22総行動 オンライン参加

「医療・介護・福祉の充実を求め、いのちまもる総行動」が日比谷野外音楽堂で開かれました。コロナ禍のもと今年はWEB集会参加となり、江戸川健康友の会もかさい保健医療福祉ビル

4階の友の会事務所が集まり、パソコンでの動画配信の視聴となりました。主催者あいさつで森田しのぶ実行委員長は菅政権は「自助、共助、公助」の自助を強調し、医療費削減、患

者負担を増大、弱者に負担を強いる安倍政権以上の強権政治だと指摘。新型コロナウイルス感染症流行で社会の脆弱性が明らかになったにもかかわらず、防衛費の予算は5・5兆円に膨らんだ。いまこそいのちと人権を守るため、社会保障、医療・介護現場の人員増、地域の医療をまもれと声をあげ、政策の転換をせまりま

しょうと呼びかけました。文化企画はザ・ニュースペーパーのコント。菅首相と安倍元首相に扮した風刺の効いたコントには友の会事務所に集まった参加者からもマスク越しの笑いが止まりませんでした。

立憲民主党、日本共産党の国会議員あいさつの後、リレートークが行なわれました。今年は各団体がビデオ録画で参加。自治体病院や東京医労連のビデオでは、友の会事務所でも参加した6人が拍手をしながら熱心に耳を傾けました。全国で500ヶ所以上で視聴されました。

(森岡)



友の会事務所前で要求のプラカードを掲げて

なんでも相談会

「相談できてよかった」の声

10月24日、江戸川社会保障推進協議会主催のくらしなんでも無料相談会がタワーホール船堀会議室で行なわれました。入口での検温とアルコール消毒を準備し感染症対策をして開催されました。

新型コロナウイルスの感染者がいまだ多く、外出を控えている中でしたが、当日は晴れて暖かい陽気に恵まれ、新聞折込みや駅前で配ったチラシを見て22人のかたが相談に来ました。相談内容は法律相談が5件、労働相談が4件、区議会議員への相談が3件で



年金者組合の方といっしょに、船堀駅頭で宣伝する友の会々員

した。今回は60代後半から70代、80代の方の相談が多かったです。遺言や相続、法定後見人制度について、また在職者年齢年金や未支給年金の相談、高齢のため融資が受けられない、住宅のリフォームなど様々な相談がありました。想定していたコロナ禍による直接的な影響などの相談は少なかったようです。

江戸川健康友の会は例年通り船堀駅でハンドマイク宣伝と「何でも相談会」の案内ビラを配りました。ビラを見てすぐ会場に行った方から「相談できてよかった、ありがとう」と挨拶があり、長時間の宣伝の疲れも癒され相談会の大切さを感じました。(猪瀬)

大気汚染での健康被害が今も

公害調停で医療費助成制度の創設を

自動車の排ガスによる大気汚染が原因でぜん息を発症したとして、患者が国や自動車メーカーに全国一律の医療費助成制度の創設を求めています。

医療費が家計を圧迫

高度経済成長期に日本各地で頻出した大気汚染は、

対策強化により、一定の改善はすすんでいます。今なお汚染による健康被害に苦しんでいる患者が数多くいます。

練馬区に住む進藤光子さ

ん(76歳)は、3

年前から気管支

ん息を患い、駅

階段を上りきる

ことができなくな

りました。約30年

前から暮らす自宅

は、車の交通量

多い二つの都道に

囲まれており、大

気汚染以外に原因

は考えられないと

いいます。長女の

里江さん(48歳)

も幼少期から同じ病に苦しんでいます。里江さんは、制度の対象だが、症状は徐々に悪化、毎日の発作で吸入ステロイド薬が手放せない。

進藤さん一家の医療費は、二人で毎月2万円弱に上り、家計を圧迫しています。救済制度が縮小される中、身体障害がある娘さんの将来を案じ「安心して医療を受けさせてほしい」と、進藤さんは訴えています。

都内の大気汚染を巡っては、かつてぜん息患者の人々が車の排ガスで健康被害を受けたとして、国や都、自動車メーカーなどに損害賠償を求める裁判(東京大気汚染訴訟)を起しました。2007年に和解勝利し、都は2008年、患者の医療費自己負担分を全額助成する制度が設けられました。

ところが、都やメーカー

が拠出した約200億円の財源が底をついたとして、2014年度末で18歳以上の新規認定を打ち切り、認定患者の医療費も2018年度から、月6000円まで自己負担とされました。

国は因果関係を認めず

1都3県で汚染地域に住んでいる公害患者と家族の会など東京大気汚染裁判をたたかった患者約100人は、2019年2月に排ガスの大気汚染で発症し、被害を受けているとして、国と自動車メーカーに全国一律の医療費助成制度の創設を求めて公害等調査委員会に「公害調停」を申し立てています。

これまで7回の公害調停が実施されましたが、国は「因果関係が明らかでない」として、制度の創設に背を向けています。自動車メーカー7社も、初回の調停には1回参加したあと、

そろって欠席を続けています。

自動車メーカーは、調停の場に出席を

患者と家族の会では、環境省の調査でも排ガスとぜん息発症・憎悪の因果関係は明らかにされているとして、メーカー各社は社会的責任においても、医療費救済制度の創設を一日も早く決断してほしい、と訴えています。

また、トヨタ・日産の社長宛に医療費救済制度の創設に向けて誠意をもって話し合いに促してほしい旨の要請ハガキ運動に取り組んでいます。11月19日には、12時からトヨタ本社前で要請行動が取り組まれていました。11月25日は、環境省玄関前で、12時から調停成立に向けた集会と要請行動も行われることになっています。(黒木)



名古屋トヨタ本社への要請行動

葛西支部の手芸サークル再開

干支の丑づくりに挑戦

新型コロナウイルスの流行で4月から作品づくりを休んでいた友の会手芸サークルの活動が半年ぶりに再開されました。

家に閉じこもってばかりいて足腰が弱くなり、体力が落ちた。ビーズづくりに励んだら、けんしょう炎になった：などと言葉を交わしました。しかし、久しぶりの再会にみんなの笑顔が

あふれていました。手芸サークルでは今年も「友の会だより」新年号の表紙を飾りたいと、干支の丑(うし)の作品作りにとりかかっています。

新年号に掲載されるのを励みに感染予防対策をし、集まれば元気になるし、やる気が出ると毎週水曜日に開いています。



再会を喜び合った手芸サークルのみなさん

コロナに負けず作品づくりに励む 一之江センター

いつ来てもいい、いつ帰ってもいい、自由に参加できる地域の居場所・友の会一之江センターでは、思い思いの手芸作品にとりこんでいます。作品の一部をご紹介します。



リンドウの花 臼井祐希子さん
ビーズとサル 志村キヨ子さん
月夜の押絵 富塚治江さん

晴天に恵まれたウォーキング



健康づくりは何と云っても「ウォーキング」歩くことですよ。10月18日、友の会では「運



杉並区

北葛西 笹本 美園

は、杉並区高円寺である。私の家は借家であったが、「高円寺」というお寺の前の方の商店が並び通りに面していて、近くに消防署と交番があった。高円寺は現在は立派な本堂が建っているが、戦後まもない子どもの頃は建物が無く境内に本堂の礎石だけ

かされ、何となく怖かった思い出がある。

その高円寺から中央線の高円寺の駅に行く途中に「氷川神社」がある。私は、高校卒業後、昭和三十五年に芝信用金庫に入職したが、当時、町おこしということもあったのだから、八月

なったのを覚えている。現在は東京の大きなお祭りのイベントにも数えられ、各地からも連を組んで参加するようになった。「高円寺阿波踊り」であるが、地元の神社のお祭りのひとつが始まりだったのである。

もうひとつの思い出は、「映画館」である。高円寺駅近くの商店街に東映と大映の封切館、そして洋画を上映する映画館があった。中学が高校位だったろうか、封切りになった「笛吹童子」等の映画を観ることも楽しみであった。

氷川神社の「高円寺馬鹿踊り」が「高円寺阿波踊り」に

私は昭和十七年三月、群馬県前橋市に母親が里帰り出産をして、生まれた。

母親の実家のそばには刑務所があり、その先には利根川の大きな流れがあった。生糸の燃糸と木工を生業としており、年の離れたいとこのお姉さんがいて、小学生のころ泊まりがけで遊びに行くのが楽しみだった。心のふるさとである。

私が結婚するまで喜らしたの

けが残り、大きなイチョウの木があった。礎石の周りはちよつとした小山のようになっていて、礎石の上を駆け回ったり、子どもたちの格好の遊び場であった。小山の一ヶ所に穴が開いている所があり、へびの冬眠場所と聞

末の夏祭りの時に「高円寺馬鹿踊り」というのが始まった。駅近くの大通りを阿波踊りの連を組んで練り歩くのである。お祭りの時には、仕事の帰りに神社の前を通るとおはやしの音が聞こえ、何か心浮き立つ気持ちに

緑が多い、自然いっぱいという所ではないが、今でも中央線が高円寺を通過する時、電車の窓の左右を目を凝らして見ると、まっ自分がある。高円寺は、紛れもない私のふるさとである。

手芸サークル

- 毎週水曜日 13時～16時
- 葛西みなみ診療所 5階ホール
- 参加費 1回につき 200円。他作品の実費が必要です。

一之江センター

- 手芸・小物づくり他
- 毎週火・水・木 10時～15時

※参加希望者は、予約して下さい。担当・桜井まで。
< 090-4429-7441 >

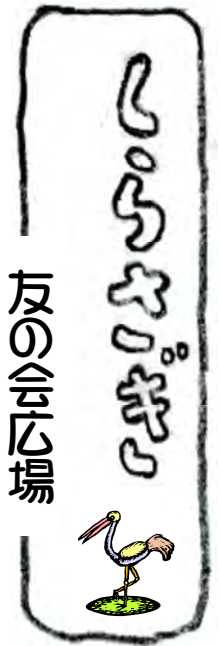
着物メイクの会

着なくなった着物で洋服や小物づくり

- 毎週(金) 10時～13時
- 葛西みなみ診療所 5階ホール
- 飲み物は各自持参
- 10人程度(予約制)

休止中のサークル

- さわやか喫茶(食事会)
- 囲碁・将棋クラブ
- カラオケお楽しみ会
- ほっとカフェ
- ココリナサークル
- 健康体操
- うたごえ喫茶
- カラオケサークル



友の会広場

俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日まで FAXなどでお届けいただければ幸いです。友の会だより編集部

▼俳句

江戸川 長沢 常良

上棟の槌音高し花茗荷
枝折り戸のぱたりぱたりや稲光
祭人踏むや濁れる水たまり
日向水より引上げられし砥石かな

▼川柳

江戸川 小林 功

核禁止になせ喜べぬ被爆国
検温はおでこにピストル腰が引け
りんご狩り旅行の前に歯の治療

三郷市 石塚ふさ子

鰻より秋刀魚高値な秋になり
秋雨に泣いているよな彼岸花
固いわよ嫁の一言心ほっこり



▼短歌

西瑞江 豊田 育子

コロナ禍に運動不足と呼ぶ声五体投地す畳のうへに
書道全集四冊づつを束ねゆくペーパー回収資源の朝に
耳鳴りを大地の音と聞くとときに老いし耳こそたたいとしけれ
父母の知らぬわが代を過ごしある曾孫を抱くわれのこのごろ

訂正のお知らせ

本紙10月10日付(1002号)3ページ記載の「牛乳パックで応援しよう」の問合せ先電話番号を次のように訂正しお知らせします。

●永井菊子宅 03-336588-0807

エッセイ

8020運動の表彰制度

南葛西 黒木 武義

私はもうすぐ80歳になります。近ごろ冷たいものを食べたり飲んだりすると、歯が沁みるようになったため、久しぶりにかかりつけの歯医者に行きました。

翌週もくるように言われて行くこと「今日は無料の江戸川歯つらつチェックです」とのこと。担当の衛生士さん、「何本あるかなあ、数えてみましょう」と言い「23本もあるね。"8020"に推薦してあげよう」とのことでした。

詳しく聞くと、江戸川区歯科医師会が毎年4月〜10月の間、地域の歯医者からの推薦を受けて、80歳以上で20本以上の方を集めて、タワーホール船堀で表彰する制度とのこと。今年も、コロナ感染の影響で中止されるそうです。

"8020運動"については、皆さんもご存知だと思います

が、1989年から厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進しているもので、20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができる、と言われていました。そのために「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、この運動が始まりました。

2016年に歯科疾患実態調査が実施され、翌年の発表で、"8020達成者率"(自分の歯を保有する者の割合)が、前回の40.2%から51.2%に増加。「健康日本21」では、2024年までに50%にするという目標が達成されたと言われていました。

8020が達成できていない方でも、きちんと噛むことができ入れ歯などで口の中を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果があると言われていきます。よく噛むことで脳が活性化され、認知症が軽減されるといいう調査結果も出ています。いつまでも美味しいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れからですね。

役立つ健康メモ 81 薬の話No.50 感染予防をうたう健康食品

(前号の続き)

賢い消費者に

「免疫力」という言葉は科学ではなく、マーケティング用語です。病原体感染に対して体を守る免疫は複雑なシステムで、一部の免疫細胞の活性化や抗体量の増加を測ることで単純に防御能力を評価することはできません。新型コロナウイルスで問題となっているサイトカインストーム（免疫暴走）のように、免疫システムが暴走して自分の身体を傷つけることもあります。「免疫力」をうたう説明は販売目的で作られることが多く、話半分に聞きましょう。

ヨーグルトなどの食品であれば腸内環境を整えますし、積極的に食べても問題はないと思います。しかし、特定食品を偏って食べることは

栄養バランスを壊します。

さらに、余分に摂取することで危険なものもあります。ビタミンDは体内に蓄積され、過剰にとり

続けると血管壁や腎臓、心筋などの筋肉組織にカルシウムが沈着し、動脈硬化・腎障害など重大な疾病を招く恐れがあります。

販売会社がお金を出して調べた研究があふれ、メディアは3大スポンサー（食品、情報・通信、化粧品・トイレタリー）の雄である食品業界に遠慮した報道が続く中、国立健康・栄養研究所などからの中立情報を活用し、賢い消費者になりたいものです。



「いつでも元気」誌より転載

どこの処方箋でもお受けいたします

なぎさ薬局

TEL03-5679-7137 / FAX03-5679-7138

なぎさ薬局では、**おくすり手帳**をお渡ししております。みなさんが飲んだり、使ったりしているお薬の記録を残すためのものです。この手帳があれば、

- ◆医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。
- ◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



編集後記

朝の連続テレビドラマ「エール」も大詰め。戦時中戦争鼓舞の絵画や音楽に従事し、戦後そのことに苦悩する主人公などが描かれている。改めて、長崎で被爆した長崎大学医療隊長の永井隆の「長崎の鐘」を読み返してみる▼そんなおり、核兵器禁止条約1月発効のニュースが飛び込んできた。第一条で、核兵器の開発・実験・生産・などの禁止。長年にわたって被爆者団体などが取り組んで来

た運動が、世界の世論を動かしたと言えるでしょう▼『唯一の被爆国』と言いながら、核の傘にしがみつく日本政府が世界中から笑われるものにならないように、批准を求める署名も開始される▼コロナ禍。久しぶりに大きな花屋さんへ。冬の定番のビオラ、ポインセチア、シクラメンなど色とりどりの花。色合いも形もびっくりするよう新種があり癒される。そして、球根を植え、来年春の開花も待つ。

(伊藤)

新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科) 青山麻織 (糖尿病・ 予約制)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	外来休診 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科) 訪問診療 鎌田	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



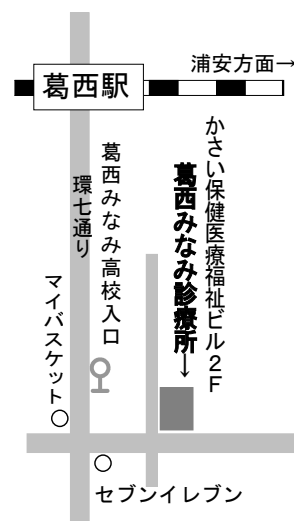
葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かい保健医療福祉ビル2F 電話03-5679-7144

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	財津祐典	松村所長	新田英昭注② 診療受付 10:00～ 12:30 (訪問診療)	関口康宣	第1.3.5 森田 第2.4 工藤恵子
午後 14時～16時30分	注① 予約外来 松村所長	注① 予約外来 松村所長	休診 (訪問診療)	注① 予約外来 松村所長	関口康宣	休診
夜間 18時～19時30分	休診	松村所長	休診	松村所長	休診	休診

注① 月・火・木の午後は予約外来となっておりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

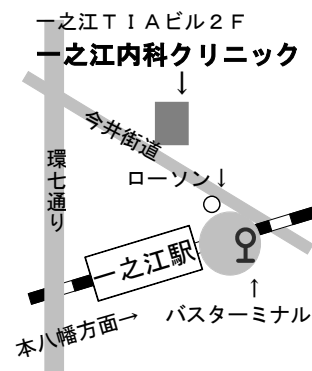
注② 木曜日9:00～10:00は健康診断専用時間です。
内科受診の希望者は10:00～12:30の間にお越しください。



一之江内科クリニック・診療案内

江戸川区一之江3-2-35 一之江TIAビル2F 電話03-3656-6688

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	高野所長	高野所長	高野所長	高野所長	松村	瀬底
午後 14時～17時	高野所長	高野所長	外来休診 訪問診療	高野所長	外来休診 訪問診療	休診
夜間 17時～18時30分	休診	高野所長	休診	高野所長	休診	休診



※休診日は日曜・祭日・年末年始